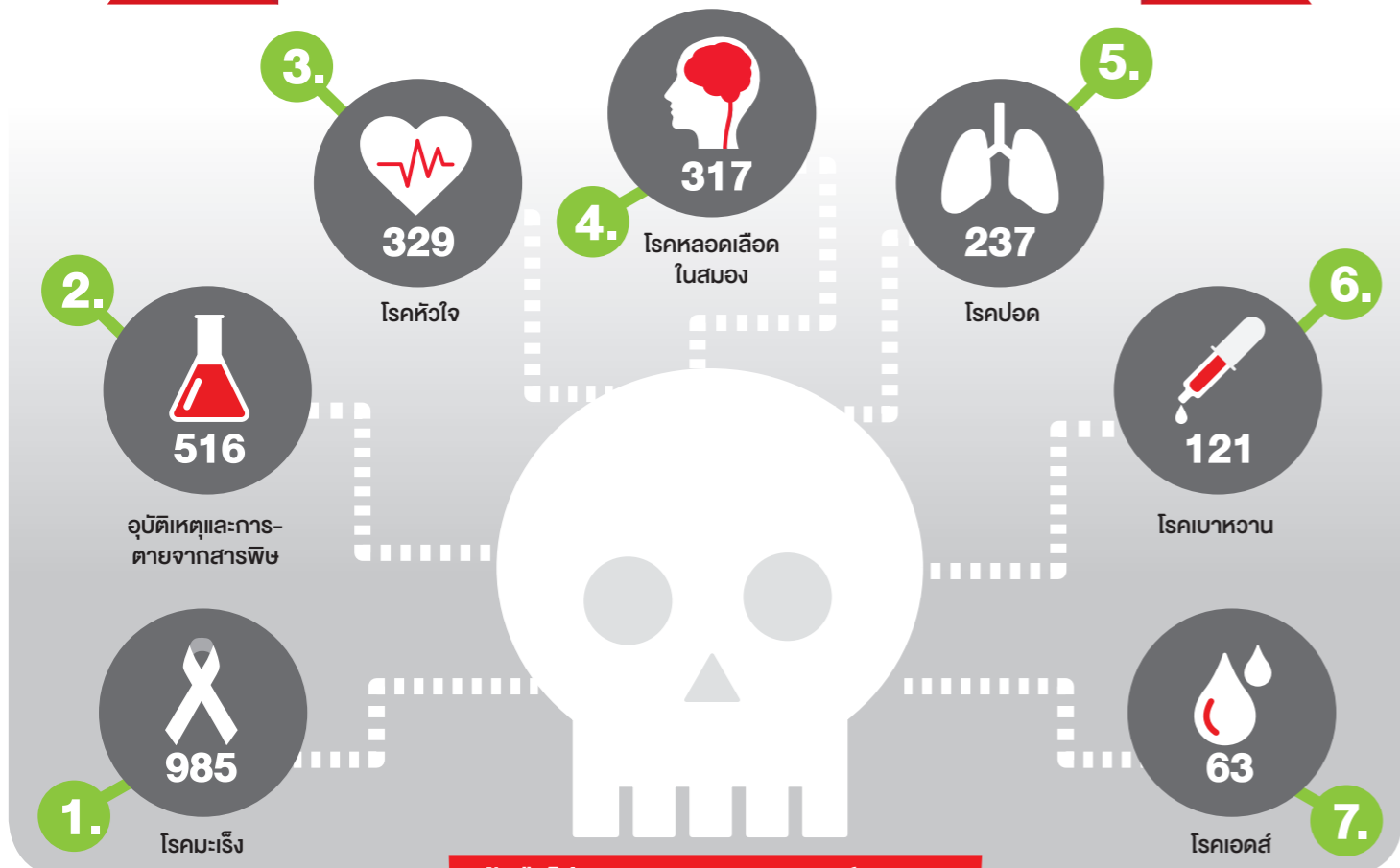


# TAKE CARE OF YOUR HEALTH

แม้สุขภาพจะเป็นเรื่องที่เราต่างลงความเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต แต่เมื่อถึงเวลาใช้ชีวิตจริงๆ การดูแลสุขภาพร่างกายมักกลายเป็นเรื่องท้ายๆ ที่เรานึกถึง トラบใดที่ยังไม่เจ็บป่วย แต่เพื่อให้สุขภาพทางการเงินต้องทรุดไปพร้อมกัน เราจึงค้นหาข้อมูลดีๆ มาให้คุณอ่านเพลินๆ เพื่อการเตรียมตัวรับอย่างรู้ทันสุขภาพของตนเอง

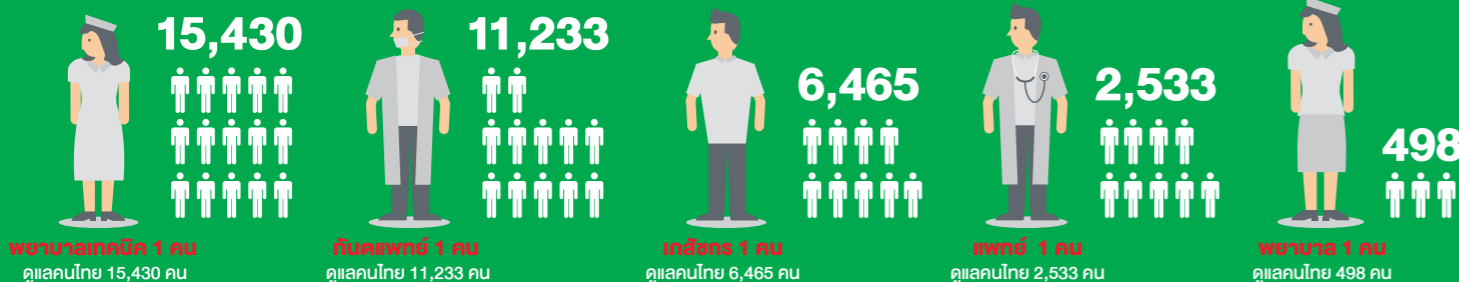
## MONEY INFO

### 7 สาเหตุที่คร่าชีวิตคนไทยมากที่สุด (หน่วย : รายต่อประชากร 1 ล้านคน)



### รู้หรือไม่ บุคลากรทางการแพทย์ 1 คน ต้องดูแลคนไทยกี่คน

ที่มา : รายงานสถิติพยาบาลสาธารณสุข (ข้อมูลสำรวจ) สถิติสาธารณสุขฯ กระทรวงสาธารณสุข



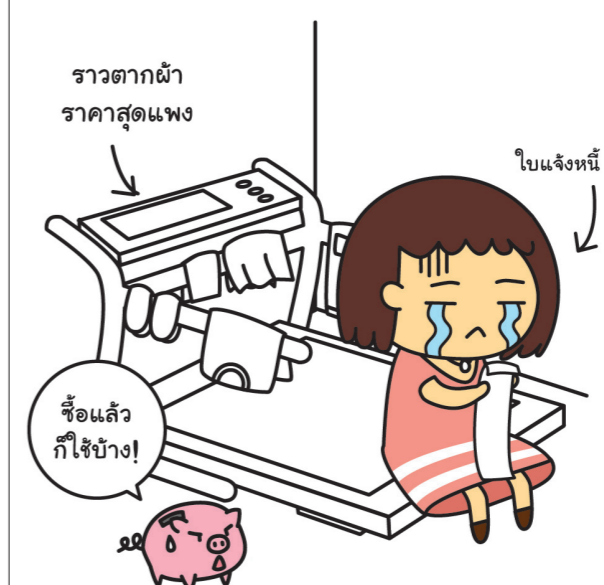
## MONEY Q&A

**เห็นคนรอบตัวหลายคนมักจะเจ็บไข้ได้ป่วยตอนที่ไม่น่าตั้งตัวจริงๆ แล้วเราควรเตรียมตัวรับมือกับโรคร้ายอย่างไรดี**

โรคร้ายที่เจ็บคือสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลา แถมยังไม่เลือกเพศ วัย และอายุอีกด้วย หากใครจะรู้ว่าวันดีคืนดีเราอาจล้มหมอนนอนเสื่อเข้าส้วมจากโรคร้ายที่นับวันก็จะยิ่งมากขึ้นตามจำนวนประชากรโลก ไม่ใช่แค่ผู้ป่วยเท่านั้นที่จะได้รับผลกระทบจากโรคร้าย แต่ยังรวมถึงคนในครอบครัว และสุขภาพทางการเงินด้วย แม้จะไม่มีใครว่าโรคร้ายจะมาเคาะประตูเยี่ยมเมื่อไหร่ แต่เราก็สามารถเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อรับการมาเยือนของมันได้ ด้วยเคล็ดลับ 3 ข้อ ดังนี้



### อย่าลืมลงทุนกับการดูแลสุขภาพ



#### 1 เปลี่ยนพฤติกรรมหนีโรคร้าย

ก่อนที่โรคร้ายจะมาเยือน ทางที่ดีควรหาวิธีป้องกันไม่ให้มันมาถึงตัวได้เร็วนัก ซึ่งวิธีที่ดีที่สุดก็คงหนีไม่พ้นการลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงทั้งหลาย เช่น ถ้ากลัวจะเป็นมะเร็งก็ต้องหาข้อมูลก่อนว่ามะเร็งส่วนใหญ่ันเกิดจากพฤติกรรมการกินอยู่แบบไหน จากนั้นก็ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองเพื่อจะได้พาตัวเองหนีจากโรคร้ายให้ไกลห่างที่สุด ทั้งการกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ลดการทานของมัน เค็ม เปรี้ยว และหวาน จนเกินพอดี งดการดื่มสุรา สูบบุหรี่ และพักผ่อนให้เพียงพอ แม้พฤติกรรมเคยชินบางอย่างอาจจะปรับเปลี่ยนยาก แต่พอทำไปนานๆ ก็จะรู้สึกคุ้นชินแค่นี้ก็รับประกันได้ในระดับหนึ่งแล้วว่าเราไม่ใช่กลุ่มเสี่ยงที่โรคร้ายรุมหมายปอง

#### 2 เสริมภูมิป้องกันโรคร้าย

แค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงอาจยังไม่เพียงพอ เพราะนับวันโรคร้ายก็ยิ่งทวีเร็วเข้าถึงผู้คนได้ง่ายขึ้น ทางที่ดีควรสร้างเกราะป้องกันให้ตัวเองอีกชั้นหนึ่ง เพื่อให้โรคร้ายที่เราได้ยากขึ้น ซึ่งเกราะป้องกันที่ว่านี้ไม่สามารถหาซื้อได้จากที่ไหน แต่ต้องสร้างขึ้นมามีตัวเราเอง เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที การนอนพักผ่อนให้เพียงพอ คินละประมาณ 6-8 ชั่วโมง โดยต้องนอนในห้องที่มีออกซิเจนถ่ายเทสะดวก ไม่นอนในห้องที่อับชื้น ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ส่วนเรื่องจิตใจก็ต้องไม่เครียดหรือหมกมุ่นในเรื่องบางเรื่องจนเกิดความกังวล เคร่งเครียด ที่สำคัญควรหมั่นตรวจร่างกายเป็นประจำ เพราะหากเกิดความผิดปกติขึ้น จะได้เข้ารับการรักษาได้อย่างทันท่วงทีตั้งแต่โรคร้ายยังไม่อยู่ในระยะลุกลาม เมื่อร่างกายและจิตใจแข็งแรง โรคร้ายก็ทำอะไรไม่ได้ นอกจากนี้ยังสามารถเสริมเกราะป้องกันให้ตัวเองรอดพ้นจากอุบัติเหตุต่างๆ ได้อีกหลากหลายวิธี ทั้งการตรวจสุขภาพรถยนต์ให้อยู่ในสภาพปลอดภัยอยู่เสมอ การขับรถตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด สวมหมวกกันน็อกเวลาขับขี่จักรยานยนต์ หรือคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งเวลาขับรถ

#### 3 โอนภาระความเสี่ยงทางการเงินจากโรคร้าย

โรคร้ายมาเยือนเมื่อไหร่ นอกจากสุขภาพร่างกายจะอ่อนแอแล้ว สุขภาพทางการเงินก็อาจถึงขั้นวิกฤตได้ เมื่อพยายามป้องกันทุกอย่างแล้ว ก็ต้องหาทางโอนความเสี่ยงทางการเงินให้บริษัทประกันช่วยรับเอาไว้แทน ซึ่งประกันที่เราควรมีติดตัวก็มีทั้งประกันชีวิต ประกันสุขภาพ ประกันโรคร้ายแรง และประกันอุบัติเหตุส่วนบุคคล ซึ่งประกันชีวิตจะช่วยดูแลภาระทางการเงินของผู้ที่อยู่ในอุปการะเมื่อเราจากไป โดยทายาทจะได้รับเงินก้อนจากทุนประกันเพื่อใช้สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ ส่วนประกันสุขภาพจะช่วยจ่ายค่าห้องพักในโรงพยาบาล ค่ายารักษาโรค ค่าหมอ และค่าผ่าตัดแทนเรา ส่วนประกันโรคร้ายแรงก็มักจะให้เงินเป็นก้อนหากตรวจพบเจอโรค เช่น ตรวจพบว่าเป็นมะเร็งระยะลุกลาม ประกันก็จะจ่ายเงินตามทุนประกันที่เอาไว้ทั้งจำนวนหรือทยอยจ่ายเป็นก้อนๆ ให้นำไปใช้รักษาตัว และสุดท้ายประกันอุบัติเหตุส่วนบุคคลจะให้ความคุ้มครองทั้งการเสียชีวิต และทุพพลภาพ การสิ้นเชิงจากอุบัติเหตุ โดยทายาทจะรับเงินจากทุนประกันเพื่อนำไปใช้ในการดำรงชีพได้ นอกจากนี้ประกันอุบัติเหตุส่วนบุคคลยังให้ความคุ้มครองในกรณีบาดเจ็บจากอุบัติเหตุด้วยวงเงินจำนวนหนึ่ง โดยไม่จำเป็นต้องเข้าไปเป็นผู้ป่วยในเหมือนประกันสุขภาพทั่วๆ ไป แม้การทำประกันจะลดทอนรายรับของเราในแต่ละเดือนไปบ้าง แต่ลองคิดดูว่าระหว่างการจ่ายเงินค่ารักษาพยาบาลเมื่อเราไม่ทันตั้งตัว แบบไหนจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่ากัน