

ภาพพลิก

ชุดแนวทางการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



กรมควบคุมโรค
สำนักโรคไม่ติดต่อ

สำนักโรคไม่ติดต่อ

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 3987 www.thaincd.com

4

กลุ่มโรคหลัก NCDs

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

ปัจจัยเสี่ยง

กลุ่มโรค NCDs ที่องค์การอนามัยโลก และประเทศสมาชิก ให้ความสำคัญในการป้องกัน และควบคุมอย่างเร่งด่วน ตาม “4x4x4 model” คือ

4 โรคหลัก ได้แก่

1. โรคหัวใจ และหลอดเลือด
2. โรคเบาหวาน
3. โรคมะเร็ง
4. โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง

ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา สำคัญ 4 ปัจจัย คือ

1. ภาวะไขมันในเลือดสูง
2. ภาวะความดันโลหิตสูง
3. ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง
4. ภาวะน้ำหนักเกิน และอ้วน

ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆ นั้นเกิดจากการมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่เหมาะสม โดยปัจจัยเสี่ยงทางพฤติกรรมร่วมที่สำคัญประกอบด้วย

1. การบริโภคยาสูบ
2. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
4. การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

หากเปรียบเทียบปัจจัยต่างๆ เหล่านี้กับต้นไม้แล้ว ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมเปรียบได้กับรากของต้นไม้หรือสาเหตุเริ่มต้นของการเกิดโรค การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเป็นช่วงพัฒนาของโรค ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย ซึ่งยังไม่มีอาการแสดงของโรคชัดเจนหรือช่วงภัยเงียบเปรียบได้กับลำต้น และกลุ่มโรค NCDs เปรียบได้กับใบไม้ซึ่งเป็นผลผลิตที่เกิดขึ้นจากรากเหง้าและต้นตอตนเอง

NCDs

4

กลุ่มโรคหลัก NCDs

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

ปัจจัยเสี่ยง

กลุ่มโรค NCDs ที่องค์การอนามัยโลก และประเทศสมาชิก ให้ความสำคัญในการป้องกัน และควบคุมอย่างเร่งด่วน ตาม “4x4x4 model” คือ

4 โรคหลัก ได้แก่

1. โรคหัวใจ และหลอดเลือด
2. โรคเบาหวาน
3. โรคมะเร็ง
4. โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง

ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา สำคัญ 4 ปัจจัย คือ

1. ภาวะไขมันในเลือดสูง
2. ภาวะความดันโลหิตสูง
3. ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง
4. ภาวะน้ำหนักเกิน และอ้วน

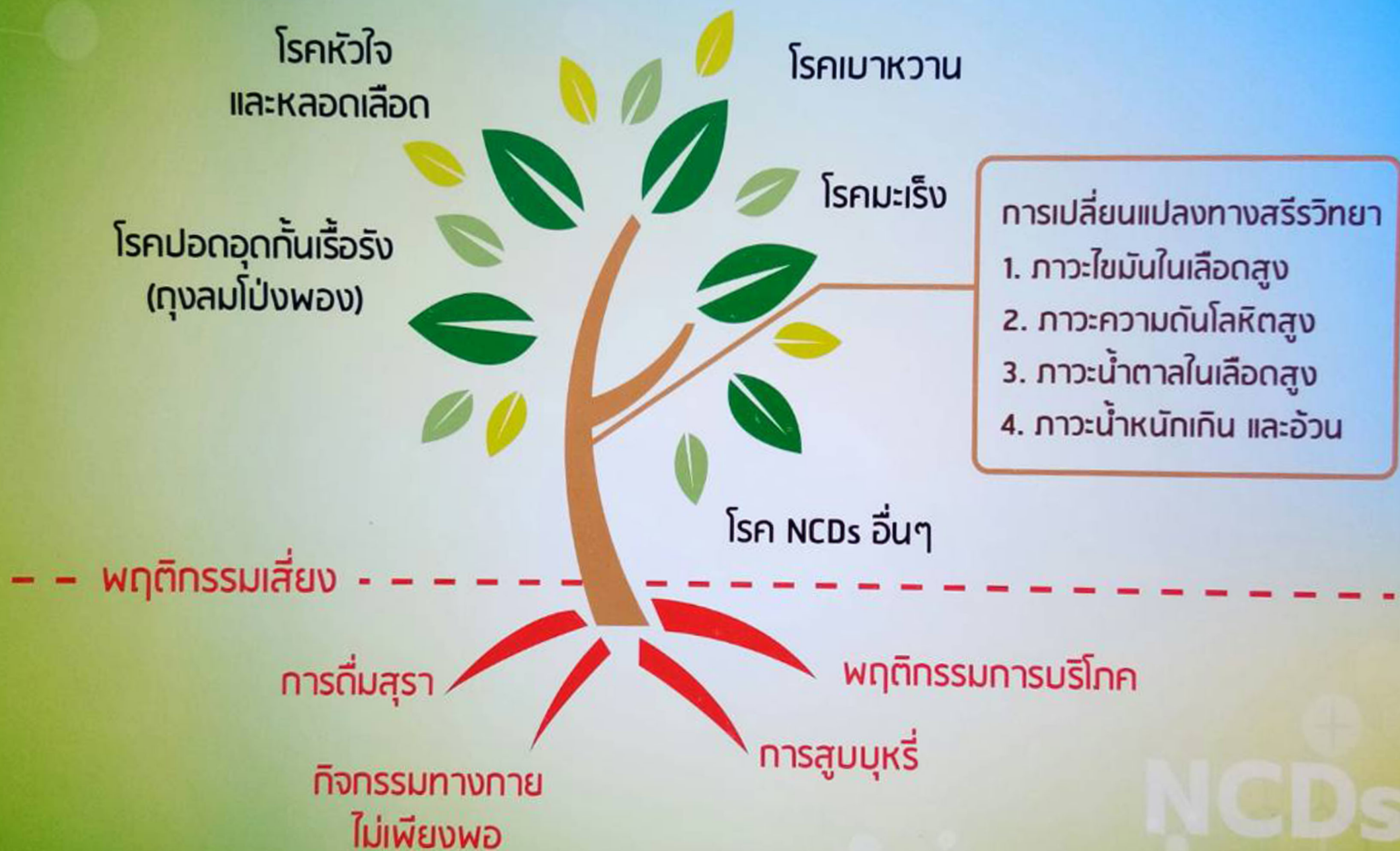
ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆ นั้นเกิดจากการมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่เหมาะสม โดยปัจจัยเสี่ยงทางพฤติกรรมร่วมที่สำคัญประกอบด้วย

1. การบริโภคยาสูบ
2. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
4. การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

หากเปรียบเทียบปัจจัยต่างๆ เหล่านี้กับต้นไม้แล้ว ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมเปรียบได้กับรากของต้นไม้หรือสาเหตุเริ่มต้นของการเกิดโรค การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเป็นช่วงพัฒนาของโรค ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย ซึ่งยังไม่มีอาการแสดงของโรคชัดเจนหรือช่วงภัยเงียบเปรียบได้กับลำต้น และกลุ่มโรค NCDs เปรียบได้กับใบไม้ซึ่งเป็นผลผลิตที่เกิดขึ้นจากรากเหง้าและต้นตอตนเอง

NCDs

4 กลุ่มโรคหลัก NCDs, 4 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และ 4 ปัจจัยเสี่ยง



การตรวจเช็คความเสี่ยงของตนเอง (Know your risk) 7 ข้อ คือ

- 

1. หมั่นตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือด

ในคนปกติ	< 100 mg/dl
ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน	70-130 mg/dl
- 

2. ตรวจเช็คระดับความดันเลือดโลหิต

ในคนปกติ	< 120/80 mmHg
ในกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	< 140/90 mmHg
- 

3. ตรวจวัดคอเลสเตอรอล

ไม่เกิน 200 mg/dl

- 

4. ดัชนีมวลกายเกิน(BMI) รอบเอว

ค่าปกติ 18.5-24.9 กิโลกรัม/ตร.ม. ($BMI = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$)

ไม่เกินส่วนสูงเป็นเซนติเมตรหารด้วยสอง ($\text{รอบเอว} = \frac{\text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)}}{2}$)
- 

5. การออกกำลังกาย

ระดับปานกลาง 30 นาที/ครั้ง, 5 ครั้ง/สัปดาห์

- 

6. การสูบบุหรี่

งดสูบและสูดดมควันบุหรี่ (รวมบุหรี่ไฟฟ้าด้วย)
--
- 

7. แอลกอฮอล์

หยุดดื่ม

ถ้าหยุดไม่ได้ให้ลด (ชาย <2 หน่วยมาตรฐาน, หญิง <1 หน่วยมาตรฐาน)

1 หน่วยมาตรฐาน = แอลกอฮอล์ 10 กรัม เช่น เบียร์ 5% 1 กระป๋อง (330ml.), ไวน์ (12%) 1 แก้ว (100 ซีซี), แล้าแดง แล้าขาว (35-40%) 2 ฝา (30 ซีซี)

ตารางแสดงน้ำหนักและรอบเอวที่ควรจะเป็นเมื่อเทียบกับส่วนสูง

ส่วนสูง (ซม.)	เอว (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	เอว (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	เอว (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)
140	70	36.3-49	155	77.5	44.4-60.1	170	85	53-72.3
141	70.5	36.8-49.7	156	78	45-60.8	171	8.5	54.1-73.1
142	71	37.3-50.4	157	78.5	45.6-61.6	172	86	54.7-74
143	71.5	37.8-51.1	158	79	46.2-62.4	173	86.5	55.4-75.8
144	72	38.4-51.8	159	79.5	46.8-63.2	174	87	56-75.7
145	72.5	38.9-52.6	160	80	47.4-64	175	87.5	56.7-76.6
146	73	39.4-53.3	161	80.5	48-64.8	176	88	57.3-77.4
147	73.5	40-54	162	81	48.6-65.6	177	88.5	58-78.3
148	74	40.5-54.8	163	81.5	49.2-66.4	178	89	58.6-79.2
149	74.5	41.1-55.5	164	82	49.8-67.2	179	89.5	59.3-80.1
150	75	41.6-56.3	165	82.5	50.4-68.1	180	90	59.9-80.6
151	75.5	42.2-57	166	83	51-68.9	181	90.5	60.4-81.4
152	76	42.7-57.8	167	83.5	51.6-69.7	182	91	61.2-82.4
153	76.5	43.3-58.5	168	84	52.2-70.6	183	91.5	61.7-83.1
154	77	43.9-59.3	169	84.5	52.8-71.4	184	92	62.5-84.1

อาการเตือนโรคเบาหวาน

1. ปัสสาวะบ่อย
2. ปัสสาวะกลางคืนมากกว่า 2 ครั้ง
3. กระหายน้ำ
4. อ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายไม่มีเรี่ยวแรง
5. เบื่ออาหาร
6. น้ำหนักตัวลดโดยไม่ทราบสาเหตุ
7. แผลหายยาก
8. สายตาพร่า มองไม่ชัดเจน
9. อาการชา ไม่ค่อยมีความรู้สึก

อาการเตือนโรคความดันโลหิตสูง

1. ปวดศีรษะ ปวดตา ปวดต้นคอ
2. เลือดกำเดาไหล
3. มึนงง
4. ตามัว
5. เหนื่อยง่าย หายใจหอบ
6. หัวใจเต้นเร็ว
7. เป็นลม
8. หน้ามืด เวียนศีรษะ
9. คลื่นไส้ อาเจียน
10. มือชา มือสั่น ใจสั่น

หากพบมีอาการเตือนให้เข้ารับบริการตรวจเพื่อคัดกรองโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพื่อรับการรักษา ลดความรุนแรงของโรค และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น

อาการเตือนโรคหลอดเลือดหัวใจตีบชนิดเรื้อรัง



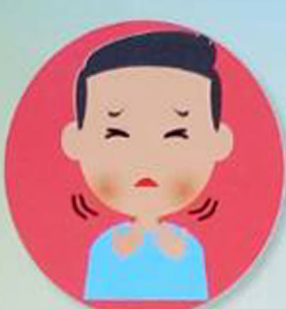
1

เจ็บแน่นหน้าอกคล้าย
มีอะไรมากดทับ ระยะเวลา
ประมาณ 30 วินาที
ถึง 15 นาที



2

เจ็บร้าวไปที่แขนซ้าย
หรือหลัง



3

เจ็บคอหรือบริเวณกราม
เจ็บบริเวณกล้ามเนื้อคอ



4

รู้สึกปวดท้อง
ไม่สบายท้อง
อืดอืดคล้าย
อาหารไม่ย่อย



5

เวียนศีรษะมีเหงื่อออก
ตัวเย็น หน้ามืด จะเป็นลม
หรือหมดสติ เนื่องจากเลือด
ไปเลี้ยงสมองไม่พอ



6

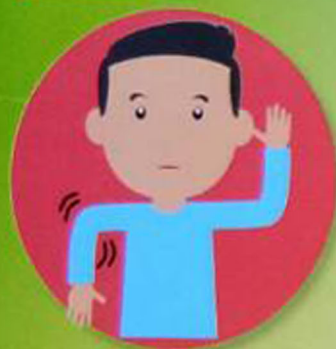
มีอาการหายใจ
เหนื่อยหอบ
หายใจไม่ออก
นอนราบไม่ได้

เมื่อมีอาการดังกล่าวจะต้องทำอย่างไร

- หยุดกิจกรรมที่กำลังทำอยู่
- แจ้งให้ญาติหรือเพื่อนร่วมงานทราบเพื่อรับพาไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โดยทันที
- หากอยู่คนเดียว โทรศัพทสายด่วนเบอร์ 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือ หรือรีบไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด
- อมยาใต้ลิ้น (ควรใช้เฉพาะกรณีมีประวัติรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ และแพทย์ให้อมยาใต้ลิ้นเมื่อมีอาการ) ซึ่งผู้ป่วยจะต้องรู้สึกตัวดีไม่มีภาวะความดันโลหิตต่ำหรือหมดสติ **ในกรณีที่อมยาใต้ลิ้นแล้วไม่ดีขึ้น ควรรีบไปโรงพยาบาลโดยทันที** ทั้งนี้ห้ามใช้ยาอมใต้ลิ้นร่วมกับยาบางชนิดได้แก่ยารักษาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศในกลุ่มยาไวอากร้า



อาการเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง



1

แขน ขา อ่อนแรง
ข้างใดข้างหนึ่ง



2

พูดไม่ชัด
พูดไม่ได้หรือฟังไม่เข้าใจ



3

เดินเซ เวียนศีรษะ



4

ตามองเห็นภาพซ้อน
หรือมีมัวข้างใดข้างหนึ่ง



5

ปวดศีรษะอย่างรุนแรง
ชนิดไม่เคยเป็นมาก่อน

ประเมินโดยใช้ Act F A S T

F

Face (ปากเบี้ยว) ให้อยิงฟันหรือยิ้ม
สังเกตมุมปากตกหรือไม่

A

Arms (แขนขาอ่อนแรงซีกเดียว)

- แขน
- ทำนั้ง ยกแขนตรง 90 องศา นับ 10 วินาที
 - ทำนอน ยกแขนตรง 45 องศา นับ 10 วินาที
- ถ้าแขนตกแสดงว่าอ่อนแรง
- ขา
- ทำนั้ง ยกขาตรง 30 องศา นับ 5 วินาที
 - ทำนอน ยกขาตรง 45 องศา นับ 10 วินาที
- ถ้าขาตกแสดงว่าขาอ่อนแรง

S

Speech (พูดไม่ชัด พูดไม่ออก) มีปัญหา
ด้านการพูดแม้ประโยคง่ายๆ พูดแล้วคนฟัง
ฟังไม่รู้เรื่อง

T

Time ถ้ามีอาการเหล่านี้ ให้รีบไปโรงพยาบาล
ที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว ไม่เกิน 3 ชั่วโมง 30 นาที
จะได้ช่วยรักษาชีวิตและสามารถฟื้นฟูกลับมาได้
เป็นปกติหรือใกล้เคียงคนปกติมากที่สุด

NCDs

การจัดการตนเอง เพื่อลดเสี่ยง (3อ2ส)

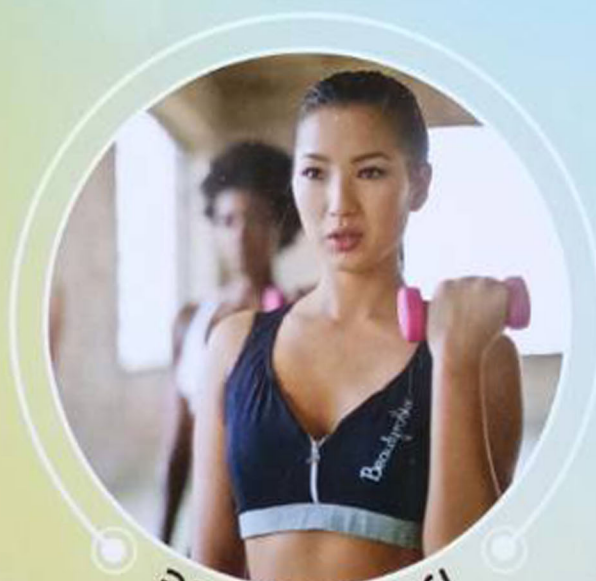


NCDs

3อ2ส (ลดเสี่ยง เลี่ยงภัย NCDs)



อาหาร



ออกกำลังกาย



อารมณ์



สูบบุหรี่



ลดดื่มสุรา

NCDs

อ. อาหาร

1 ลดอาหารไขมันสูง ลดการกินไขมันที่มาจากสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น เนื้อ นม เนย เป็นต้น ผู้ป่วยเบาหวานหรือผู้ที่กินยาลดไขมันอยู่สามารถกินไข่ทั้งฟอง 2 ถึง 3 ฟองต่อสัปดาห์ ลดกินของมัน ของทอด กากมันหมู เค้ก หรือของทอดซ้ำซึ่งมีกรดไขมันทรานส์มาก ควรใช้น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว หรือกินไขมันจากปลาทะเล และปลาน้ำจืด

2 ลดอาหารเค็มหรือมีโซเดียมสูง กินอาหารที่มีรสเค็มลดลงครึ่งหนึ่ง และลดเครื่องดื่มที่มีรสเค็มลง เช่น เครื่องดื่มผสมเกลือแร่ ลดการเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว กะปิ ผงชูรสในอาหาร เป็นต้น

3 ลดอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวานหรือน้ำตาลสูง หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำผลไม้ เป็นต้น กินน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา

4 เพิ่มผักสดและผลไม้ที่ไม่หวานจัด รับประทานผักสดมื้อละ 2 ฝ่ามือพูน หรือผักสุกมื้อละ 1 ฝ่ามือพูน ผลไม้ไม่หวานจัด 15 คำต่อวันหรือรับประทานผักผลไม้อย่างน้อยครั้งทีโลกริมต่อวัน

NCDs

อาหารลดเสี่ยง



อาหารที่มีโซเดียมสูง

1. อาหารแปรรูป หรืออาหารที่ผ่านกรรมวิธีถนอมอาหารโดยใช้โซเดียมเป็นส่วนประกอบ เช่น เนื้อสัตว์แช่แข็ง ปลาเค็ม ปลาร้า อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง เป็นต้น



2. อาหารที่สำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊ก ข้าวต้ม ซุปต่างๆ ทั้งชนิดกึ่งสำเร็จรูปและชนิดซอง เป็นต้น



3. เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ เช่น ซอสปรุงรส น้ำปลา ซีอิ๊วขาว กะปิ ซอสมะเขือเทศ เป็นต้น



4. เครื่องดื่ม เช่น เครื่องดื่มเกลือแร่ น้ำผลไม้บรรจุกล่องที่เติมสารกันบูดลงไปด้วย เป็นต้น



5. ขนมเบเกอรี่ี่ต่างๆ ที่มีการเติมผงฟู เช่น ขนมปัง ขนมเค้ก โดนัท คุกกี้ เป็นต้น



6. ขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ ปลาเส้น ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น



อ. ออกกำลังกาย

1 เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การขึ้น-ลงบันได แทนการใช้ลิฟต์ เดินในระยะใกล้ๆ แทนการใช้รถ เป็นต้น

2 การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือด คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกในระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรืออย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน การวิ่ง การวิ่งบนสายพาน การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน เป็นต้น

3 การออกกำลังกายสำหรับลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 40 นาทีต่อครั้ง 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

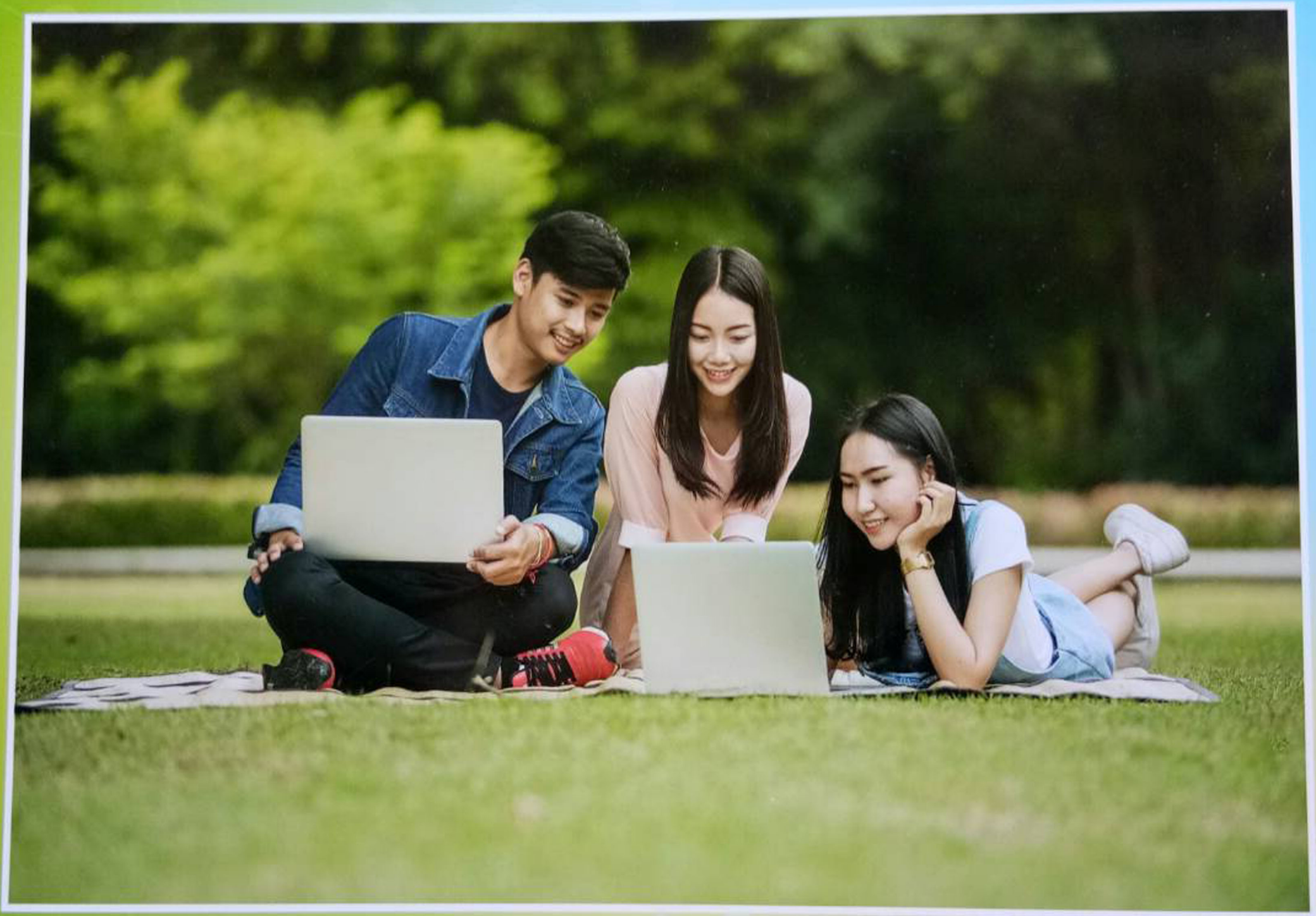
NCDs



จ. อารมณ์

เมื่อรู้สึกเครียดคนเราจะมีวิธีผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ซึ่งวิธีคลายเครียดโดยทั่วไปมีหลากหลายรูปแบบ เช่น นอนหลับพักผ่อน พุดคุยพบปะเพื่อนฝูง ออกกำลังกายยืดเส้นยืดสาย เต้นแอโรบิค โยคะ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ แต่งกลอน ท่องเที่ยว เป็นต้น





ส. งดสูบบุหรี่

ผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่ก็ไม่ควรเริ่มสูบ ส่วนผู้ที่สูบบุหรี่แล้วควรหยุดสูบบุหรี่ (ยาเส้น ยาสูบ บุหรี่ไฟฟ้า) รวมถึงไม่สูดดมควันบุหรี่หรือหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้บุคคลที่สูบบุหรี่

เคล็ดลับในการลดละเลิกบุหรี่

1. ตั้งใจจริงที่จะเลิกบุหรี่
2. ตั้งเป้าว่าจะเลิกเพื่อใคร เพราะอะไร
3. เลือกวันที่จะเลิกสูบบุหรี่
4. ทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด เช่น บุหรี่ และไฟแช็ก
5. ตั้งสติให้มั่น เข้มแข็งเมื่อมีอาการหงุดหงิด
6. ตัดความเคยชินหรือกิจกรรมว่างที่มักจะทำร่วมกับการสูบบุหรี่
7. คุมอาหารด้วยการเลือกกินอาหารจำพวกผักผลไม้ให้มากกว่าเดิม
8. หาที่พึ่งทางใจกำลังใจจากคนรอบข้างหรือให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถทำได้
9. เตือนตนเองอยู่เสมอว่า “คุณไม่สูบบุหรี่แล้ว”
10. อย่าท้อถอย เมื่อทำไม่สำเร็จให้พยายามต่อไป และปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ เช่น ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ โทร.1600 ความสุขที่ได้จากการเลิกสูบบุหรี่ คือ อายุที่ยืนยาวขึ้นไม่เจ็บป่วย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ เช่น โรคมะเร็งปอดโรคถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น อีกทั้งยังสามารถช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายที่เกิดจากโรคที่มีการสูบบุหรี่เป็นปัจจัยก่อเหตุของภาครัฐที่ต้องแบกรับในแต่ละปีได้





ส.ลดดื่มสุรา : หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์หรือจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม

ลดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยชายไม่ควรดื่มเกิน 2 ดื่มมาตรฐานต่อวัน และหญิงไม่ควรดื่มเกิน 1 ดื่มมาตรฐานต่อวัน 1 ดื่มมาตรฐาน คือ เครื่องดื่มที่มีปริมาณของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 10 กรัม โดยใช้ปริมาณที่เท่ากันของแอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มเป็นมาตรฐานการวัด

เคล็ดลับในการลดละเลิกสุรา

1. ตั้งใจจริงที่จะเลิกสุรา
2. ตั้งใจว่าจะเลิกเพื่อใครเพราะอะไร
3. ลดปริมาณการดื่มทีละน้อยโดยตั้งเป้าลดการดื่มลงให้น้อยลง
4. เลือกวันที่จะลดหรือเลิกสุรา
5. หลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่เคยดื่มและเพื่อนๆที่ร่วมดื่ม
6. ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือดนตรี
7. หยุดความคิดที่จะดื่มเพื่อเข้าสังคม
8. ฝึกพูดปฏิเสธการดื่มสุรา
9. หาที่พึ่งทางใจกำลังใจจากคนรอบข้าง
10. อย่าท้อแท้แม้ว่าครั้งแรกไม่ประสบความสำเร็จให้พยายามต่อไป และอาจปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ เช่น ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา โทร.1413 สายด่วนยาเสพติดสถาบันธัญญารักษ์ โทร. 1165 สายด่วนเลิกเหล้า โทร. 0 2379 1020 และโรงพยาบาลทั่วประเทศ



เกณฑ์องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ปริมาณการดื่มที่เหมาะสมที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ
ของประชาชน คือ ผู้ชายไม่ควรดื่มเกิน 2 ดื่มมาตรฐาน และผู้หญิงไม่ควรดื่มเกิน 1 ดื่มมาตรฐานต่อวัน

1 ดื่มมาตรฐาน = แอลกอฮอล์ 10 กรัม



เบียร์ (5%) = 1 กระป๋อง (330 ml.)



ไวน์ (12%) = 1 แก้ว (100 cc.)



แอลกอฮอล์ แล่ขาว วิสกี้ จิน
วอดก้า (35-40%) = 2 ฝาใหญ่
(30 cc.)



น้ำขาว อุ กระแช่ (10%) 3 เบิก/ทอง/กึ่ง
(150 cc.) หรือ สาโท สุราแช่ สุราพื้นเมือง
(6%) 4 เบิก/ทอง/กึ่ง (200 cc.)

