

องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน

สำหรับประชาชน

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

NCDs



โดยความร่วมมือของ :



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF THE PERMANENT SECRETARY
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
FOOD AND DRUG ADMINISTRATION



สำนักงานประกันสังคม



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน สำหรับประชาชน

ประชากรวัยทำงานคือกำลังสำคัญและกำลังหลักในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงสร้างความรู้ทางสุขภาพไปยังประชากรวัยต่างๆ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องม้องค์ความรู้ที่เหมาะสมและมีมาตรฐาน เพื่อทำให้งานส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างครอบคลุม สำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำ รวบรวมและเรียบเรียง ตลอดจนการเผยแพร่องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐานสำหรับประชาชน

สำนักส่งเสริมสุขภาพ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ที่ได้จัดทำขึ้นนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนผู้สนใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เพื่อประโยชน์ให้คนวัยทำงานสามารถดูแลตนเองและคนรอบข้างให้มีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี

ขอขอบพระคุณความร่วมมือในการบูรณาการด้านองค์ความรู้จากกรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานประกันสังคม และ สสส. ที่ทำให้งานนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

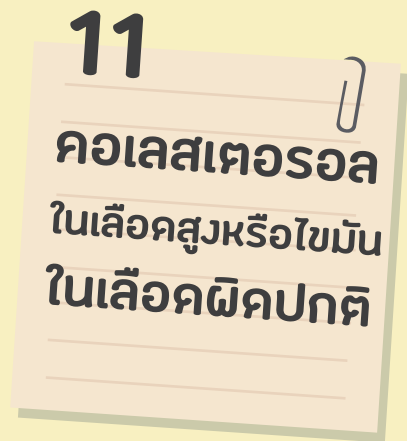
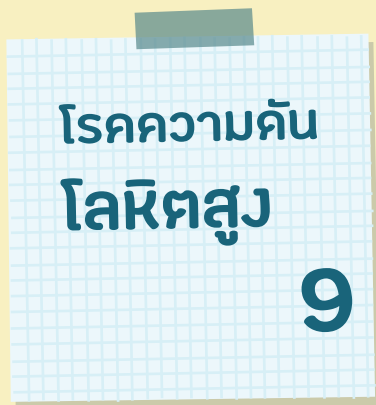
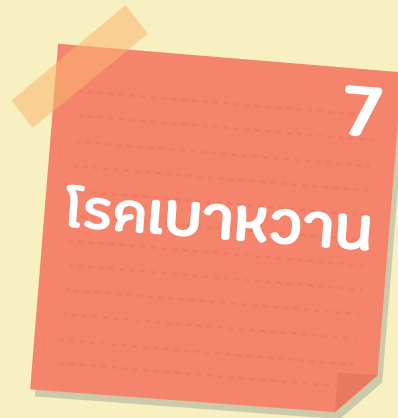
รวบรวมและเรียบเรียง : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

เผยแพร่โดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผลิตโดย : บริษัท เอ คีเอ็ม สตูดิโอ จำกัด (www.a-dreamstudio.com)

สารบัญ



โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non-



โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

คือ โรคที่ไม่ใช่โร

ผ่าน ตัวนำโรค

พฤติกรรมที่ไม่

มีกิจกรรมทาง

ความดันโลหิต

โดยกลุ่มโรคไม่ติด

โรคเรื้อรัง จะค

communicable disease, NCDs)

หรือเรียกว่า *NCD (Non-communicable disease, NCD)*

โรคติดต่อ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคจึงติดต่อไม่ได้ด้วยการสัมผัสบุคคล หรือติดต่อ
(Vector) หรือผ่านทางสารคัดหลั่งต่างๆ ซึ่งโรคไม่ติดต้อมีปัจจัยเสี่ยงมาจาก
เหมาะสมต่าง เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ รับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม และขาดการ
กายที่เพียงพอ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ได้แก่ ไขมันในเลือดสูง
สูง น้ำตาลในเลือดสูง ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ซึ่งทำให้เป็นโรคไม่ติดต่อในที่สุด
ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง
น้อยๆ มีอาการและอาการรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ทีละน้อยเมื่อไม่ได้รับการดูแลรักษา

ncds

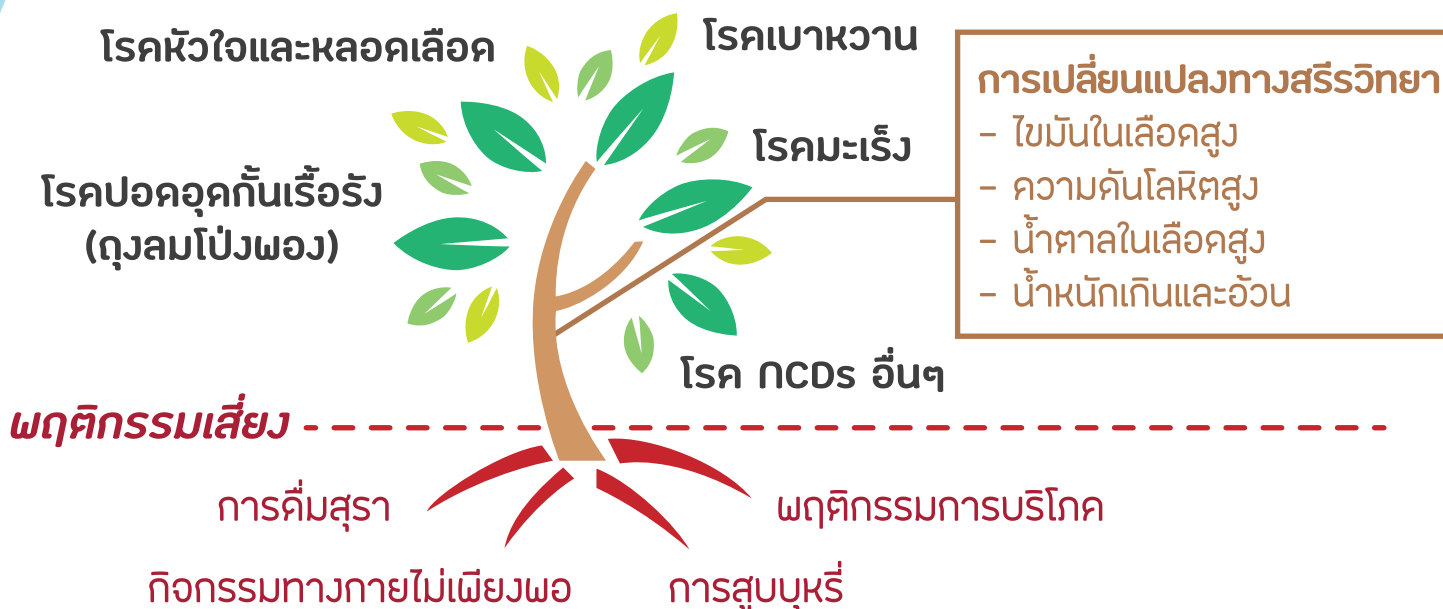
ปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพที่สำคัญร่วมกันสองกลุ่ม

กลุ่มปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรม 4 ปัจจัย ได้แก่

- 1 การบริโภคยาสูบ
- 2 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 3 การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
- 4 การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ

กลุ่มปัจจัยเสี่ยงด้านสรีรวิทยา 4 ปัจจัย ได้แก่

- 1 ภาวะไขมันในเลือดสูง
- 2 ภาวะความดันโลหิตสูง
- 3 ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง
- 4 ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน



เราควรรู้ว่า



การกินอาหารหวาน มัน เค็ม
กินผักและผลไม้ น้อย การดื่มเหล้า สูบบุหรี่
และไม่ออกกำลังกาย ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อ
โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบ

ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

1

ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้

ได้แก่ อายุที่เพิ่มขึ้น เพศ และประวัติทางพันธุกรรม



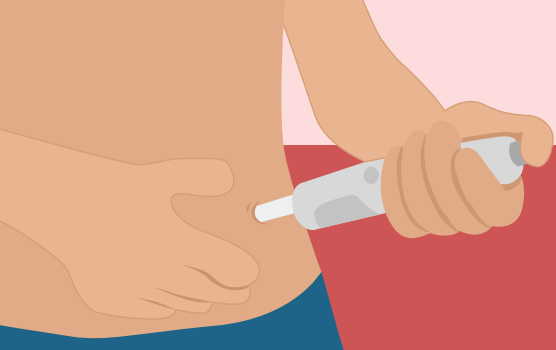
2

ปัจจัยเสี่ยงซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้

ปัจจัยนี้เป็นปัจจัยที่ทำให้คนไทยเป็นโรคนี้กันมากขึ้น เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

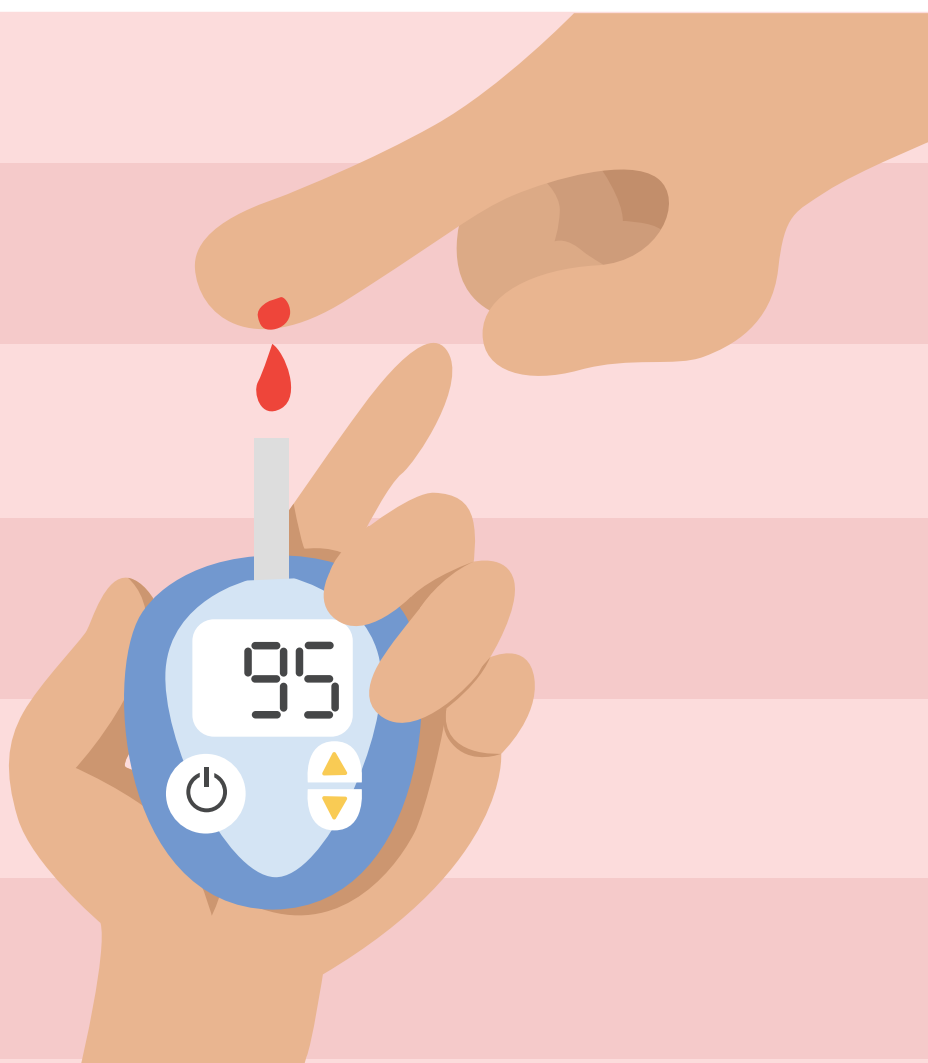


เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต มีความไม่สมดุลระหว่างการกินและการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และส่งผลให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) ตามมา



โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เกิดจากความไม่สมดุลระหว่างการบริโภค แป้ง น้ำตาล กับการสร้างหรือการใช้อินซูลินจากตับอ่อน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ก่อให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดและโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) โรคไต และการไหลเวียนโลหิตของหลอดเลือดส่วนปลายที่ไปเลี้ยงแขนขาน้อยลง โรคเบาหวานจะตรวจพบค่าระดับน้ำตาลมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตร (ขณะอดอาหาร 8 ชั่วโมงหรือมากกว่า) ในกรณีที่ระดับน้ำตาล ในเลือดขณะอดอาหารอยู่ในช่วง 100 – 125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ถือว่าเป็น กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน



เราควรรู้อาการเบื้องต้น

ของโรค

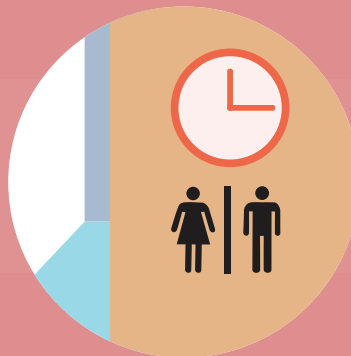


เบาหวาน

ริ้วบ่อย และกินจุ แต่พอมลง



ดื่มน้ำและกระหาย
น้ำบ่อยๆ



ปัสสาวะมาก
และบ่อยครั้ง



เป็นแผลหรือผิวหนัง
แต่รักษายาก



คันตามผิวหนัง
โดยเฉพาะอวัยวะเพศ



ชาตามปลายมือ
และปลายเท้า



ตาพร่ามัว ต้อง
เปลี่ยนแว่นตาบ่อยๆ

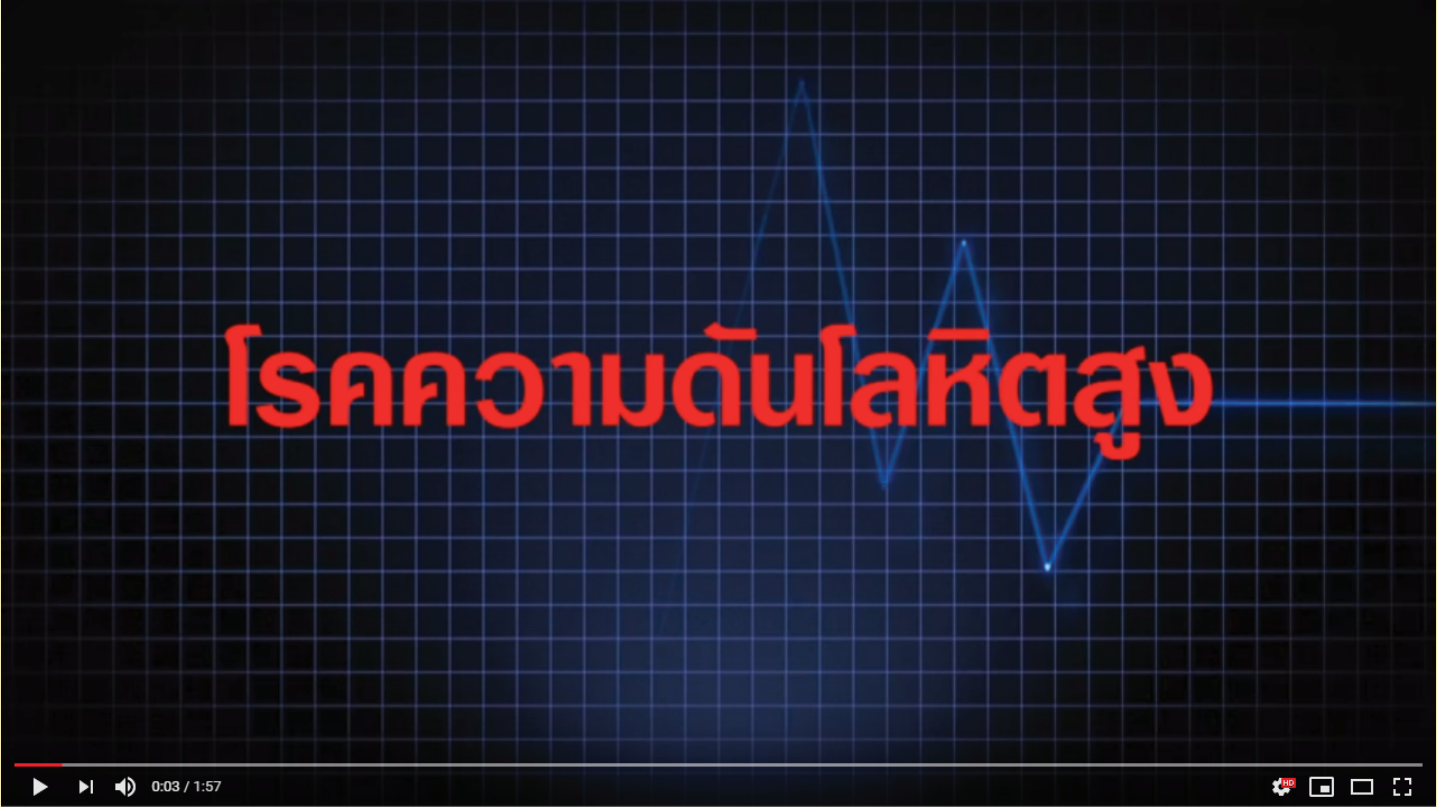
5 ข้อ ง่ายๆ ป้องกันโรคเบาหวาน

1. **ขอไม่หวาน** ขนมหวาน เครื่องดื่มรสหวานควรหลีกเลี่ยง เน้นผักผลไม้ที่ไม่มีน้ำตาลสูง
2. **ขออกกำลังกาย**ก่อนนะ เพื่อเพิ่มความฟิต เวิร์ม แข็งแรง
3. **ขอบาย** บุหรี่ และสุรา
4. **ขอขำๆ**ไม่เครียด ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย
5. **ขอเถิกนะ** หมั่นตรวจสุขภาพประจำปี



โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง เกิดจากสภาวะผิดปกติที่มีระดับความดันโลหิตสูงกว่าระดับปกติของคนทั่วไป ค่าความดันโลหิตปกติไม่เกิน 120/80 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าเป็นค่าความดันโลหิตที่มีความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดน้อยที่สุด แต่การวินิจฉัยว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง คือ มีค่าความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป โดยภาวะความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)



โรคความดันโลหิตสูง

อาการของโรคความดันโลหิตสูง



ปวดหัว



มึนงง



เหนื่อยง่าย

- ส่วนมากมักจะไม่มีอาการใดๆเลย (ทราบได้จากการตรวจวัดความดันโลหิตเท่านั้น)

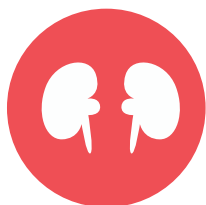
ภาวะแทรกซ้อน



หัวใจทำงานหนักขึ้น



หลอดเลือดในสมองตีบตันหรือแตก



เลือดอาจไปเลี้ยงไตไม่พอ



หลอดเลือดแดงในตาเสื่อม

ค่าความดันโลหิต

	ความดันโลหิตปกติ	ความดันโลหิตสูง
ค่าความดันตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	น้อยกว่า 120	มากกว่าหรือเท่ากับ 140
ค่าความดันตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)	น้อยกว่า 80	มากกว่าหรือเท่ากับ 90



ผู้ที่อายุ **35** ปีขึ้นไป ควรตรวจวัดความดันโลหิตทุกปี

คอเลสเตอรอลในเลือดสูง หรือ ไบมันในเลือดผิดปกติ

คอเลสเตอรอลในเลือดสูงหรือไบมันในเลือดผิดปกติ

ไบมันที่สูงกว่าปกติจะส่งผลต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) ไบมันในเลือดมาจากอาหารที่เรากินและร่างกายสร้างขึ้น

โรคไบมันในเลือดสูง คืออะไร

ภาวะที่ร่างกายมีไบมัน ชนิดไม่ดีในเลือดสูง

ไบมันสูง อาจจะเป็น Triglyceride หรือ

LDL ก็ได้ ไบมันไม่ดีจะเกาะติดผนัง

หลอดเลือด เกิดเป็นตะกรันไบมัน

หรือ Plaque ซึ่งจะทำให้

หลอดเลือดตีบเพิ่มขึ้น

ทุกวินาที หรือตะกรันไบมัน

อาจจะหลุดไปอุดตัน

หลอดเลือด

ทำให้
เสี่ยงต่อ
การเกิด
"โรค"



1

โรคอัลไซเมอร์
พาร์กินสัน



2

โรคหลอดเลือด
หัวใจตีบ



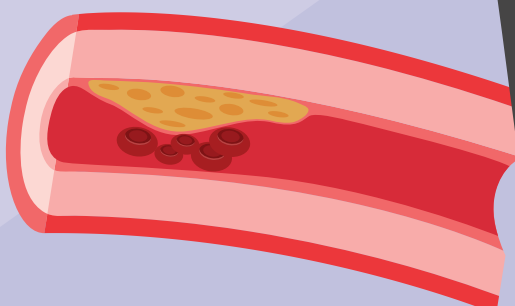
3

ความดันโลหิตสูง



4

อัมพฤกษ์
อัมพาต



กิน อย่างไรห่างไกล โรคไขมันในเลือดสูง

1

เลือกรับประทาน

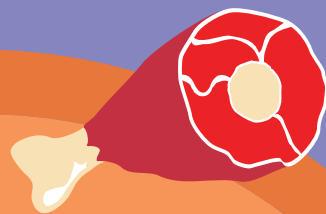
เลือกซื้อรับประทานเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน โดยเฉพาะเนื้อหมู ซึ่งเป็นโปรตีนที่สะอาด



2

ควรหลีกเลี่ยง

อาหารที่มีไขมันชนิดไม่ดีสูง หลีกเลี่ยงอาหารพวกเนื้อสัตว์ที่ติดมัน



3

ควรหลีกเลี่ยง

อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน พยายามปรุงอาหาร โดยใช้วิธีการผัด ต้ม นึ่ง อบ แทนการทอด หรือย่าง



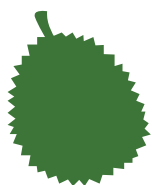
อาหารกลุ่มที่ควรหลีกเลี่ยง



น้ำผึ้ง ขนมหวาน เช่น ส้มขย้า ขนมหั้ว ฝอยทอง ขนมหัก คูกี้



น้ำหวาน น้ำอัดลม กาแฟ เหล้า เบียร์ ไวน์



ผลไม้รสหวานจัด เช่น องุ่น ลำไย ขนุน ทุเรียน อ้อย มะม่วงสุก ละมุด ลิ้นจี่ รวมทั้งผลไม้แช่อิ่มหรือเชื่อมน้ำตาล และผลไม้กวน



โรคหัวใจขาดเลือด

โรคหัวใจขาดเลือด เกิดจากการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการมีไขมันสะสมพอกตัวหนาขึ้นในหลอดเลือด หลอดเลือดจะตีบและแข็งตัว จนการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อหัวใจลดลง ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หรือกล้ามเนื้อหัวใจตาย



ปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจขาดเลือด



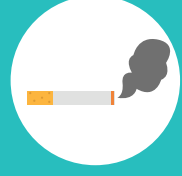
โรคเบาหวาน



ไขมันในเลือดสูง



ความดันโลหิตสูง



สูบบุหรี่



โรคอ้วน



ความเครียด



ขาดการออกกำลังกาย



ประเทศไทย ประชาชนเสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ
เฉลี่ยชั่วโมงละ 2 คน



รู้หรือไม่ว่า 29 กันยายน ของทุกปีเป็น...วันหัวใจโลก

อาการเสี่ยง โรคหัวใจขาดเลือด

- รู้สึกเหนื่อยหอบผิดปกติ
- ใจสั่นหัวใจเต้นเร็ว
- คลื่นไส้
- เจ็บหรือแน่นหน้าอก
- เป็นลมหมดสติบ่อย
- อาเจียน



การป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- งดสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่เครียด
- รักษาโรคต่างๆที่เป็นปัจจัยเสี่ยงข้างต้น
เช่น โรคเบาหวานความดันโลหิตสูง ฯลฯ



โรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมองหรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

คือ ภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง ซึ่งเกิดจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ตีบตัน หรือแตกจนเกิดการทำลาย หรือตายของเนื้อสมอง

วันที่ 29 ตุลาคม
ของทุกปี
เป็นวันอัมพาตโลก



โรคหลอดเลือดสมอง

อาการเตือน ของโรคหลอดเลือดสมอง

การทดสอบอาการของโรคหลอดเลือดสมองให้นึกถึง F.A.S.T คือ



F = Face ปากเบี้ยว

ให้อยืนฟันหรือยิ้ม สังเกตว่ามุมปากตกหรือไม่



A = Arm แขนขาอ่อนแรงซีกเดียว

แขน

- ทำนั้ง ยกแขนตรง 90 องศา นับ 10 วินาที
- ทำนอน ยกแขนตรง 45 องศา นับ 10 วินาที

ถ้าแขนตกแสดงว่าแขนอ่อนแรง

ขา

- ทำนั้ง ยกขาตรง 30 องศา นับ 5 วินาที
- ทำนอน ยกขาตรง 45 องศา นับ 10 วินาที

ถ้าขาตกแสดงว่าขาอ่อนแรง



S = Speech พูดไม่ชัด พูดไม่ออก

มีปัญหาด้านการพูดแม้ประโยคง่ายๆ พูดแล้วคนฟัง ฟังไม่รู้เรื่อง



T = time หากท่านมีอาการต่อไปนี้ทันที บอกหมอด่วนจี๋ หรือโทร 1669

ถ้ามีอาการเหล่านี้ ให้รีบไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว ไม่เกิน 3 ชั่วโมง 30 นาที จะช่วยรักษาชีวิตและสามารถฟื้นฟูกลับมาได้ เป็นปกติหรือใกล้เคียงคนปกติมากที่สุด

การปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

การปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
ตามหลัก 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)
2 ส. (ไม่สูบบุหรี่ และลดการดื่มสุรา)
และ 1 ฝ. (สุขภาพช่องปากและฟัน)

อ. อาหาร



อาหาร
ลด หวาน มัน เค็ม

เพิ่ม ผัก



จ. ออกกำลังกาย



ทำให้แข็งแรง+อายุยืน+ลดโรค
อาทิตย์ละ 4-5 วัน
วันละ 30 นาที

ข้อควรระวัง

ใจสั่น แน่นหน้าอก จะเป็นลม
ให้หยุดออกกำลังกายและไปพบแพทย์

อารมณ์ดี

จ.

พักผ่อนให้เพียงพอ
รู้จักคลายเครียด ทำงานอดิเรกที่ชอบ

ร่างกาย $\xrightarrow{\text{หลัง}}$ สารเอ็นโดฟิน

รู้ไหม

หัวเราะ 5 นาที = เต้นแอโรบิก 30 นาที



การปฏิบัติตนเพื่อ ต่อการเกิดโรค

สูบบุหรี่

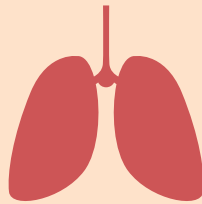
ส.



ความดันโลหิตสูง
เกิดโรคหัวใจ



มะเร็งปอด
ปอดอุดตันเรื้อรัง



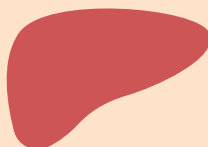
ส.

สุรา



หัวใจขาดเลือด
หลอดเลือดหัวใจตีบ

ตับอักเสบ
ตับแข็ง



เพื่อลดความเสี่ยง ไม่ติดต่อเรื้อรัง

๗. สุขภาพช่องปาก และฟัน

ดูแลทำความสะอาดฟัน
วันละ 2 ครั้ง



สูตรแปรงฟัน 22²

- 2** แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ช่วงเช้าและก่อนนอน เพื่อลดจุลินทรีย์ หรือคราบ plaque ในช่องปาก
- 2** แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที ให้สะอาดทั่วทั้งปาก ทุกซี่ ทุกด้าน
- 2** ไม่กินอาหารหรือเครื่องดื่มหลังแปรงฟัน 2 ชม. เพื่อให้ช่องปากสะอาดนานที่สุดเท่าที่จะทำได้





กรมอนามัย

DEPARTMENT OF HEALTH



ผู้รวบรวมและจัดทำยินดีมอบข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงองค์ความรู้ชุดนี้
ให้มีความเหมาะสมและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
โปรดตอบแบบประเมินความพึงพอใจการใช้งานหนังสืออิเล็กทรอนิกส์
ผู้รับผิดชอบงาน : นางชนิษฐา มั่นเมือง โทร. 02-590-4522

Scan me

