จดหมายข่าว สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.)

ปีที่ 1 ฉบับที่ 2
เดือนกุมภาพันธ์ 2554

สัญญาณ สุขภาพ

มารู้จักกับ โรคร้าย
ที่ได้ชื่อว่า "ฆาตกรเงียบ"
อันเป็นสาเหตุ คร่าชีวิตคนไทย
ปีละหลายหมื่นคน ให้แจ่มชัด
จากหลากหลายแง่มุมใหม่
ที่คุณไม่เคยรู้มาก่อน!

เกาะติด ความดันโลหิตสูง

จากบรรณาธิการ
นพ.วิชัย เอกพลากร

โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจ เป็นสาเหตุการตายที่พบบ่อยที่สุด ในคนไทย ขณะนี้ กว่าร้อยละ 16 ในผู้ชายและร้อยละ 20 ในผู้หญิงเสียชีวิตด้วยโรคทั้งสองนี้ สาเหตุหนึ่งที่สำคัญคือ โรคความดันโลหิตสูง ระดับความดันเลือดในหลอดเลือดแดงเป็นสัญญาณแสดงความยืดหยุ่นของหลอดเลือดแดง หากผนังหลอดเลือดแดงแข็ง ยืดหยุ่นลดลง แรงดันเลือดจึงสูง ทำให้หัวใจต้องทำงานหนัก หัวใจจึงโตและวาย แรงดันสูงมากทำให้หลอดเลือดที่สมองแดงแตกได้ นอกจากนี้โอกาสที่เลือดจะไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ เช่น ไต ตา ฯ ลดลง ขณะนี้ในประชากรไทยวัย 15 ปีขึ้นไปทุกๆ หนึ่งในห้าคน มีความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์สูง ดังนั้น จึงไม่แปลกที่โรคนี้เป็นโรคเรื้อรังที่ทำให้ผู้ป่วยมาโรงพยาบาลมากที่สุด โรคความดันโลหิตสูงจึงเป็นสัญญาณสุขภาพที่สำคัญที่สุดสัญญาณหนึ่งในขณะนี้ ท่านจะได้พบข้อมูลเกี่ยวกับความดันโลหิตสูง จากผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 4 และข้อมูลอื่นๆ ที่รวบรวมได้จากเครือข่ายสุขภาพ ได้ในฉบับนี้ครับ

สัญญาณ สุขภาพ
จดหมายข่าว สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสช.)

เจ้าของ : สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) 126 หมู่ 4 ชั้น 5 สถาบันบำราศนราดูร (อาคาร 10 ชั้น) ซอยติวานนท์ 14 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2965 9616 โทรสาร 0 2965 9617 บรรณาธิการวิชาการ : นพ.วิชัย เอกพลากร บรรณาธิการเนื้อหา : อภิญญา ตันทวีวงศ์ กองบรรณาธิการ : รัตนา พงษ์วานิชอนันต์ ปิยวรรณ์ กิจเจริญ นักวิชาการ : สุพรศักดิ์ ทิพย์สุขุม จิราลักษณ์ นนทารักษ์ ออกแบบศิลปกรรม : วัฒนสินธุ์ สุวรัตนานนท์ สนับสนุนการผลิต : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานพัฒนาระบบ ข้อมูลข่าวสารสุขภาพ และสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

ข้อมูลหลักในจดหมายข่าว **"สัญญาณสุขภาพ"** มีที่มาจาก **รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย** ที่ดำเนินการโดย **สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.)** ซึ่งดำเนินการอย่างต่อเนื่องทุกรอบ 5 ปี โดย การสุ่มตัวอย่างประชากรจากฐานข้อมูลทะเบียนราษฎร จนได้กลุ่มตัวอย่างมากกว่า 20,000 คน ที่ให้ความร่วมมือในการตรวจร่างกายในชุมชนด้วยความสมัครใจ ท่านสามารถดาวน์โหลด รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายฉบับสมบูรณ์ และฉบับสรุปสาระสำคัญ รวมทั้ง จดหมายข่าว "สัญญาณสุขภาพ" ทุกฉบับ ได้จาก เว็บไซต์ www.nheso.or.th

เปิดเล่ม

เมื่อความดันโลหิตสูง

คุกคามสุขภาพคนไทย

โรคความดันโลหิตสูง
เป็นปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการเสียชีวิตของคนไทย
ด้วยโรคหลอดเลือดสมองและโรคหัวใจ ซึ่งมีปีละ 70,000 ราย
สูญเสีย "ปีสุขภาวะ" จากการตายและพิการ ปีละ 550,000 ปี
1 ใน 5 ของประชากรไทยวัย 15 ปีขึ้นไป ถูกตรวจพบว่าเป็นความดันโลหิตสูง
เท่ากับคนไทย 10 ล้านคน มีความดันโลหิตสูง
และในจำนวนนี้ **ร้อยละ 70 ไม่รู้ตัวว่า ตนมีความดันโลหิตสูง**

นี่คือข้อมูลที่สะท้อนภาวะสุขภาพของ **คนไทย** ที่กำลังถูกฆาตกรเงียบ
อย่าง **ความดันโลหิตสูง** คร่าชีวิตไปอย่างไม่ทันตั้งตัว
โรคความดันโลหิตสูงจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนไทยอย่างไร ใครบ้างที่เสี่ยง
และจะมีสัญญาณสุขภาพใด เตือนให้เรารู้เท่าทันได้บ้าง

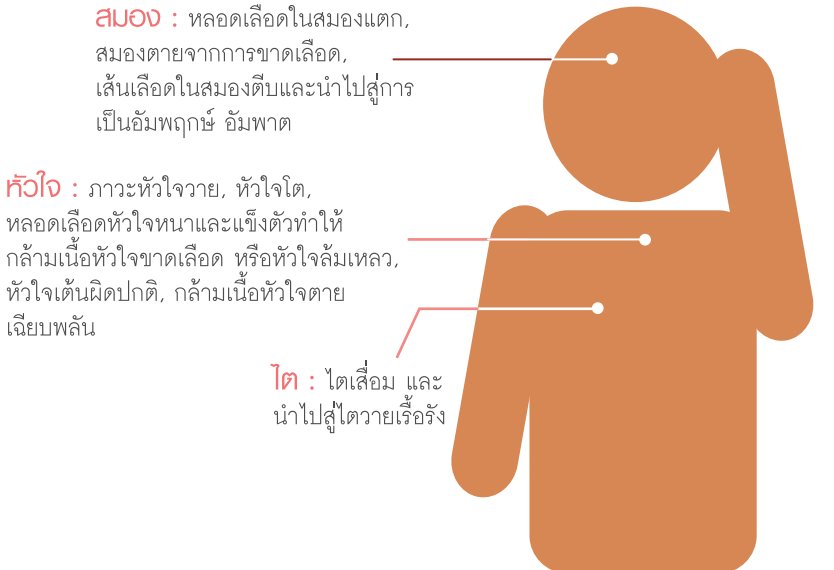
. . . ตามไปดูกัน

ความดันโลหิตสูง...

ความดันโลหิตสูง โรคไม่ติดต่อเรื้อรังอันดับ 1 เป็นสาเหตุหนึ่งที่ส่งผลให้คนไทยเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต หลายคนเปรียบเปรยว่าโรคนี้เป็นดั่ง
ฆาตกรเงียบ !

ข้อมูลจาก **สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ปี** 2553 ยืนยันว่า ความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่มีอัตราผู้ป่วยต่อแสนประชากรสูงที่สุดในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นต้นตอก่อโรคแทรกซ้อนมากมาย อีกทั้งยังนำมาซึ่งการสูญเสียงบประมาณในการดูแลสุขภาพคนไทยอย่างมหาศาล

โรคนี้ไม่เพียงส่งผลกระทบโดยตรง ต่อระบบหลอดเลือดหัวใจและสมองเท่านั้น หากยังส่งผลกระทบรุนแรงต่ออวัยวะและการทำงานในระบบต่างๆ ของร่างกาย จนก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนมากมายตามมา ดังภาพข้างล่างนี้



ภัยเงียบใกล้ตัวเรา

รู้หรือไม่ว่า...

หากผู้ป่วยความดันโลหิตสูงไม่ได้รับการรักษาจะมีโอกาสเสียชีวิตด้วย

ภาวะหัวใจวาย	ร้อยละ 60-75
ภาวะเส้นเลือดในสมองแตก	ร้อยละ 20-30
ภาวะไตวายเรื้อรัง	ร้อยละ 5-10
... และมีโอกาสเป็น อัมพาต	มากกว่าคนปกติ 5 เท่า

ภาพแสดงเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

ข้อมูลจาก
รายงานการสำรวจสุขภาพ
ประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย
ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552
ดำเนินการโดย
สำนักงานสำรวจสุขภาพ
ประชาชนไทย (สสท.)

แฟ้มข้อมูล

รู้ให้ทัน "ความ

โดยปกติแล้ว ความดันโลหิตของคนเราจะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แต่ร่างกายจะมีกลไกควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ให้เกินพิกัด คือ 140/90 มิลลิเมตรปรอท โดยคอยควบคุมให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญต่างๆ อย่างคงที่สม่ำเสมอ

หากความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานานๆ จะส่งผลให้กลไกในการควบคุมดังกล่าวเสียสมดุล ไม่สามารถปรับให้ความดันโลหิตสู่สภาพปกติได้ จนทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมา

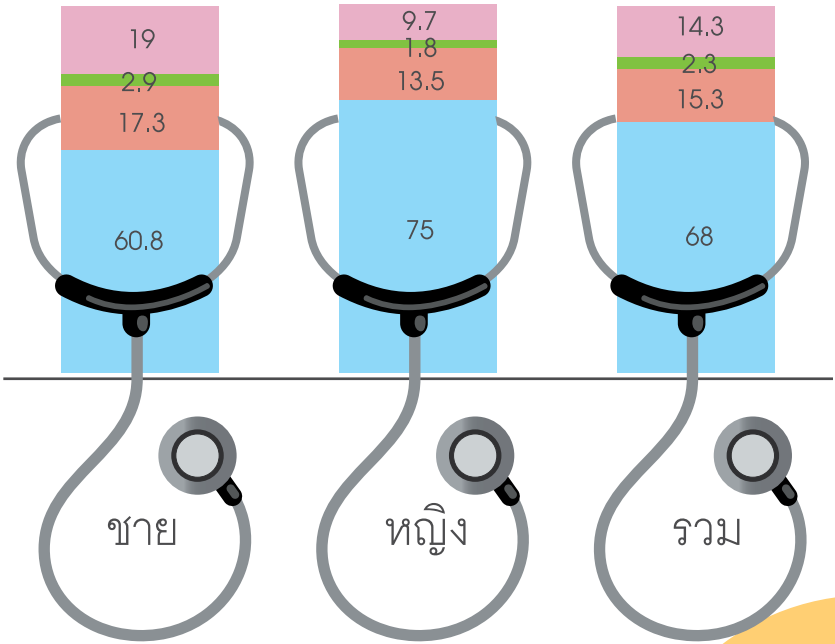
ระดับความดันโลหิต	ความดันโลหิตช่วงหัวใจบีบตัว (มม.ปรอท) (Systolic Blood Pressure)		ความดันโลหิตช่วงหัวใจคลายตัว (มม.ปรอท) (Diastolic Blood Pressure)
ปกติ	น้อยกว่า 120	และ	น้อยกว่า 80
ระยะเริ่มความดันโลหิตสูง	120 - 139	หรือ	80 - 89
ความดันโลหิตสูงระดับ 1	140 - 159	หรือ	90 - 99
ความดันโลหิตสูงระดับ 2	มากกว่าหรือเท่ากับ 160		มากกว่าหรือเท่ากับ 100

การจะรู้ว่า เรากำลังอยู่ในภาวะความดันโลหิตสูงอยู่หรือไม่ ต้องตรวจวัดด้วยเครื่องตรวจวัดความดันโลหิต โดยปัจจุบัน สามารถรับการตรวจได้จากโรงพยาบาล สถานีอนามัย รพ.สต. คลินิก ฯลฯ หรืออาจตรวจวัดเองได้ด้วยเครื่องตรวจวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ

มดันโลหิตสูง”

รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พบว่าคนไทยอายุ 20 ปี ขึ้นไป ประมาณ ร้อยละ 86 เคยได้รับการตรวจคัดกรองโรคนี้ภายในช่วงเวลา 5 ปีที่ผ่านมา แต่สิ่งที่ไม่อาจละความสนใจได้ก็คือ ประชากรที่เหลือ ประมาณ ร้อยละ 16 ที่ไม่เคยได้รับการตรวจคัดกรองโรคนี้เลย

ภาพร้อยละของการได้รับการตรวจคัดกรองความดันโลหิตของประชากรไทย อายุ 20 ปีขึ้นไป ที่ไม่เป็นความดันโลหิตสูงและไม่เคยได้รับการวินิจฉัย



ข้อมูลจาก
รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552
ดำเนินการโดย
สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.)

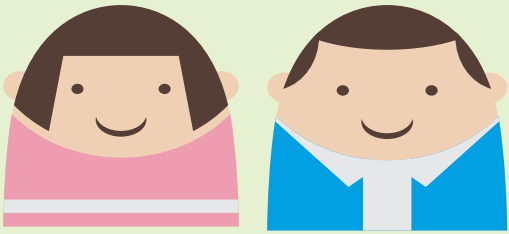
สัญญาณสุขภาพ

ใครกันหนอ ...

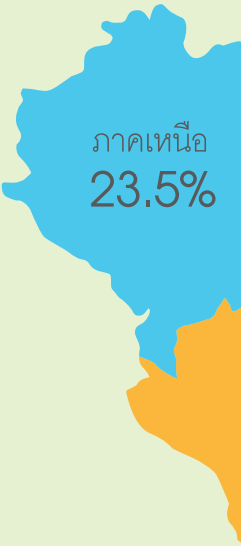
ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเป็นใครกันบ้าง?

จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 พบข้อมูลดังนี้

เพศไหนๆ ก็เสี่ยงได้พอๆ กัน



ร้อยละ 21.3 ร้อยละ 21.5



ยิ่งสูงวัย...ยิ่งเสี่ยงภัย

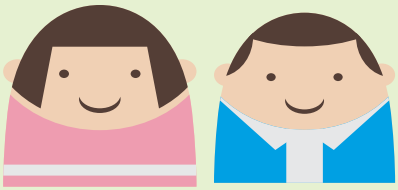
ความชุกของโรคเพิ่มขึ้นตามอายุที่สูงขึ้น

- อายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป พบ ร้อยละ 55.9
- อายุ 70-79 ปี พบ ร้อยละ 51.7
- อายุ 60-69 ปี พบ ร้อยละ 44.0
- อายุ 45-59 ปี พบ ร้อยละ 29.5
- อายุ 30-44 ปี พบ ร้อยละ 12.7
- อายุ 15-29 ปี พบ ร้อยละ 2.9

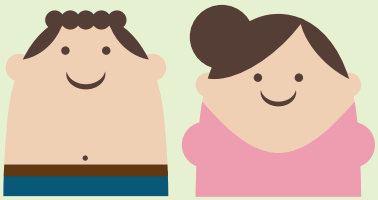
จ่อคิว เสี่ยง

คนเมืองความดันพุ่งปรี๊ด

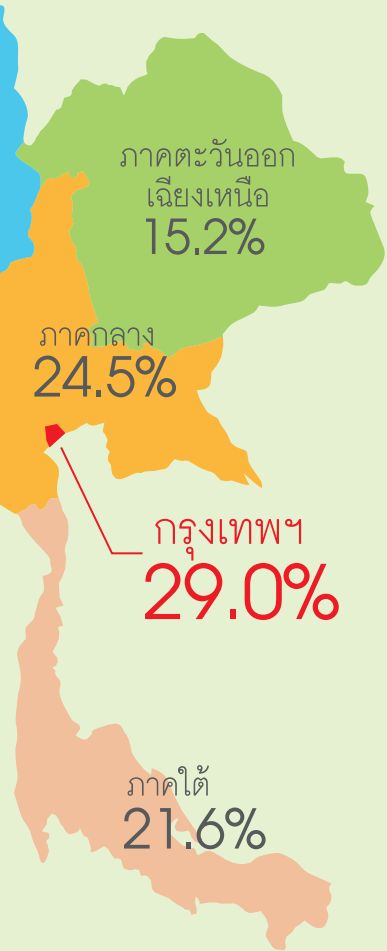
ความชุกของโรคความดันโลหิตสูงในประชากรไทย
อายุ 15 ปี ขึ้นไป



ในเขตเทศบาล ร้อยละ 26.8



นอกเขตเทศบาล ร้อยละ 19.0



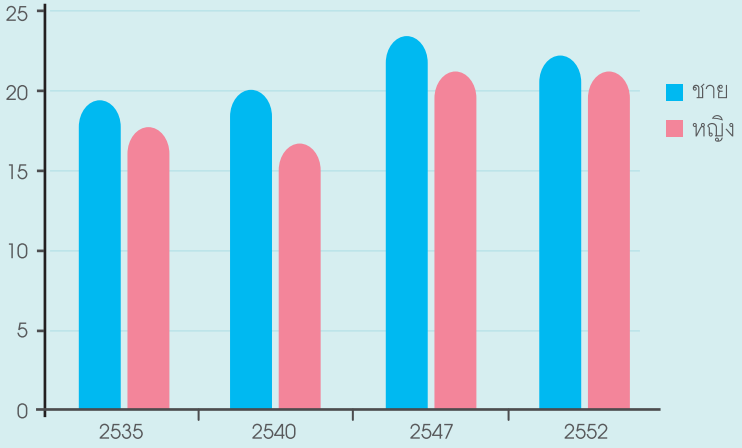
กรุงเทพฯ ยังครองแชมป์ ความดันโลหิตสูงสุดในประเทศ

ความชุกของโรคความดันโลหิตสูง
ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป
จำแนกตามภาค

ข้อมูลจาก
รายงานการสำรวจสุขภาพ
ประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย
ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552
ดำเนินการโดย
สำนักงานสำรวจสุขภาพ
ประชาชนไทย (สสท.)

ความดันโลหิตสูง...มหัน

เมื่อเปรียบเทียบแนวโน้มความชุกของโรคความดันโลหิตสูงในประชากรไทยอายุ ≥ 15 ปี ระหว่างปี 2535-2552 พบว่า มีแนวโน้มสูงขึ้นในการสำรวจครั้งที่ 3 และค่อนข้างคงที่ ในการสำรวจครั้งที่ 4



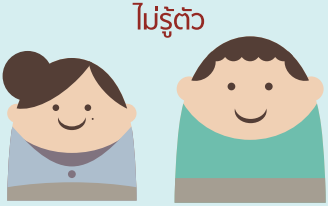
ข้อมูลจาก: สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.)

ผู้ป่วยรู้ตัวมากขึ้น เข้าถึงบริการมากขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบสัดส่วนของผู้ที่ไม่ทราบว่าตนเองมีความดันโลหิตสูง ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่เป็นความดันโลหิตสูงทั้งหมด ระหว่างครั้งที่ 3 และ 4 พบว่ามีสัดส่วนลดลง

63.8% 78.6%

ครั้งที่ 3 (ปี 2546-2547)



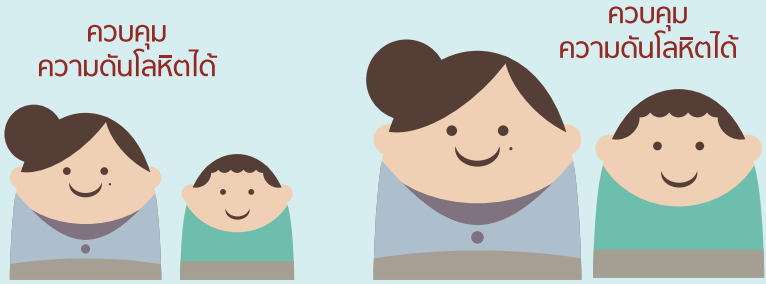
40.6% 60.5%

ครั้งที่ 4 (ปี 2551-2552)

นตภัยร้ายข้ามทศวรรษ

คุมความดันฯ ได้มากขึ้น แต่ยังไม่มากพอ

เมื่อเปรียบเทียบผู้ป่วยความดันฯ ที่ได้รับการรักษาและควบคุมความดันโลหิตได้ พบว่า สัดส่วนของคนที่รักษาและสามารถควบคุมความดันโลหิตได้ดีมีสูงขึ้น



ทั้งนี้ เนื่องจากที่ผ่านมา กระทรวงสาธารณสุขได้จัดให้มีโครงการรณรงค์คัดกรองโรคความดันโลหิตสูง โดยทำการตรวจสุขภาพเชิงรุกกับประชาชนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ครอบคลุมไม่น้อยกว่า ร้อยละ 90 เพื่อสร้างกระแสความตื่นตัวให้เกิดขึ้นแก่ประชาชนไทย

ข้อมูลจาก
รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552
ดำเนินการโดย
สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.)

3 โรคมหาภัย ที่กอดคอมากับความดันฯ

ผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงมีโอกาสเป็น **โรคเบาหวาน โรคอ้วน และไขมันในเลือดสูง** ร่วมด้วย มากกว่าคนทั่วไป

จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 ปี 2552 พบว่า

1 เบาหวาน

ผู้ชาย ร้อยละ 11 และ ผู้หญิง ร้อยละ 17 ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง เป็นเบาหวานร่วมด้วย

2 โรคอ้วน

ผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองและโรคหัวใจมากขึ้น ดังนั้นจึงควรลดน้ำหนัก แต่จากการสำรวจพบว่า ผู้ชาย ร้อยละ 47 และ ผู้หญิง ร้อยละ 63 ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง มีภาวะอ้วนร่วมด้วย (BMI ≥ 25 kg/m^2)

ไขมันในเลือดสูง 3

ผู้ชาย ร้อยละ 39 และ ผู้หญิง ร้อยละ 45 ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง มีภาวะไขมันในเลือดสูงร่วมด้วย (total cholesterol ≥ 240 mg/dl)

สาวลึกสาเหตุ "ความดันฯ" คุมยาก

มีผู้ป่วยความดันฯ มากถึง 8 ใน 10 คน
ที่ยังคุมความดันฯ ไม่ได้ มาดูกันว่าเป็นเพราะอะไร

- **ตัวผู้ป่วย**
  - ไม่อยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อปรับลดระดับความดันฯ เพราะผู้ป่วยเคยชินกับวิถีชีวิตที่เป็นอยู่
  - เบื่อหน่ายต่อการกินยา บางครั้งก็ลืมกิน ไม่เห็นเป็นไร พอบ่อยครั้งเข้าก็หยุดกินยา บางคนไม่อยากกินยามากๆ เพราะกลัวส่งผลกระทบต่อไตยาที่หมอให้ไปจึงไม่ได้กิน
  - ไม่สะดวกในการมาพบแพทย์ ส่วนใหญ่คนที่ป่วยมักเป็นผู้สูงอายุ
  - เน้นบริโภคแต่ อาหารหวาน มัน เค็ม ออกกำลังกายน้อย ใช้เงินซื้อหาความสะดวกสบาย เกิดภาวะหนี้ จน เครียด กินเหล้า ฯลฯ เหล่านี้ ล้วนเป็นปัจจัยเร่งให้ผู้คนเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงมากขึ้นทุกวัน

- **ระบบบริการสาธารณสุข** รับมือกับคนไข้จำนวนมาก จนขาดการซักถาม พูดคุยกับคนไข้ ขาดการให้คำแนะนำที่ชัดเจนเกี่ยวกับวิธีกินยา อาการข้างเคียงในการจ่ายยาแก่ผู้ป่วย
  - เน้นความสะดวก รวดเร็วมากกว่าคุณภาพการตรวจ ระบบการติดตามผู้ป่วยยังไม่เพียงพอ และมักมีข้อจำกัดในเรื่องของจำนวนและศักยภาพของบุคลากร

ข้อมูลจาก *หนังสือสังเคราะห์องค์ความรู้ความดันโลหิตสูง ฉบับรู้ทันผู้ป่วย โดยชมรมพยาบาลชุมชนแห่งประเทศไทย*

ข้อมูลจาก
รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552
ดำเนินการโดย
สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.)

มาเปลี่ยนพฤติกรรม ป้องกันความดันฯ สูง กันเถอะ

หากคุณไม่อยากต้องกินยาคุมความดันฯ ไปตลอดชีวิต เห็นทีต้องหันมาเอาใจใส่ วิถีการกินอยู่ควบคู่กันไป เพราะนี้คือทางเดียว ที่จะพาคุณห่างไกลจาก ***"ฆาตกรเงียบ"***

เร่งรีดไขมัน...ลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนักลง 10 กิโลกรัม จะช่วยให้ค่าความดันโลหิตช่วงหัวใจบีบตัวของคุณลดลงได้ 5-20 มม.ปรอท เลยทีเดียว

กินผักสดผลไม้

การรับประทานผัก ผลไม้สด แทนขนมหวาน จะช่วยให้ค่าความดันโลหิตช่วงหัวใจบีบตัวของคุณลดลงได้ 8-14 มม.ปรอท

ลดเลี่ยงอาหารไขมัน

การลดบริโภคอาหารที่มีปริมาณไขมัน โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) จะช่วยให้ค่าความดันโลหิตช่วงหัวใจบีบตัวของคุณลดลงได้ 8-14 มม.ปรอท

หมั่นออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายชนิดแอโรบิค อย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดินเร็วๆ (อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และเกือบจะทุกวัน) จะช่วยให้ค่าความดันโลหิตช่วงหัวใจบีบตัวของคุณลดลงได้ 4-9 มม.ปรอท

ปรับลดความเครียด

ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ หาวิธีผ่อนคลาย เช่น อาบน้ำอุ่น ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ออกไปเปิดหูเปิดตานอกบ้าน ทำกิจกรรมกลางแจ้งบ้าง ทำสมาธิ ทำบุญ อ่านเรื่องขำขัน ดูหนังตลก ฟังเพลง ฯลฯ

งดเหล้า-บุหรี่

จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ลงให้เหลือน้อยที่สุด หรือไม่ดื่มเลย และงดสูบบุหรี่ จะช่วยให้ค่าความดันโลหิตช่วงหัวใจบีบตัวของคุณลดลงได้ 2-4 มม.ปรอท

ลดความเค็มในอาหาร

ใช้เกลือโซเดียม ในการประกอบอาหารในแต่ละวัน ไม่เกิน 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน* จะช่วยให้ค่าความดันโลหิตช่วงหัวใจบีบตัวของคุณลดลงได้ 2-8 มม.ปรอท

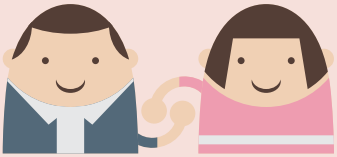
*จากการสำรวจพบคนไทยบริโภคเกลือโซเดียมประมาณ 4,200 มก.ซึ่งเทียบเท่ากับเกลือแกง 1.8 ช้อนชา ซึ่งมากกว่าปริมาณที่สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกาแนะนำคือไม่เกิน 1,500 มก. ต่อวัน ถึงเกือบ 3 เท่า

ข้อมูลจาก
รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552
ดำเนินการโดย
สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.)

ปลดล็อคมหาภัย "ความดันฯ"

คุมความดันฯต้องช่วยกันทุกฝ่าย

การจะลดระดับปัญหาสุขภาพ จากความดันโลหิตสูงให้ได้ผล เป็นเรื่องที่หลายฝ่าย ต้องร่วมมือ สานพลัง เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาร่วมกันอย่างยั่งยืน



บุคคลทั่วไป และผู้ป่วย

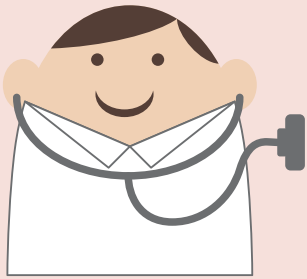
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
- เลี่ยงอาหารรสจัด เช่น มันจัด เค็มจัด
- ทำจิตใจให้แจ่มใส เลี่ยงความเครียด

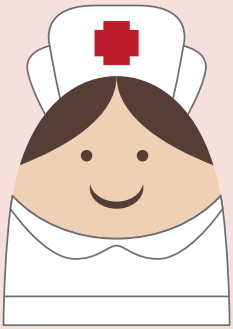
ผู้ป่วย

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สุ่มเสี่ยง
- กินยาอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่ปรับลดยาเองจนกว่าแพทย์จะสั่ง
- หมั่นตรวจวัดความดันฯ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- พบแพทย์ทุกครั้งตามที่นัดหมาย

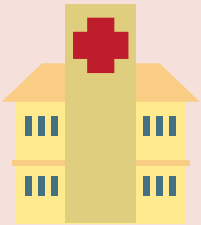
บุคลากรสาธารณสุข

- เป็นกันเองและมีปฏิสัมพันธ์กับคนไข้มากขึ้น
- ให้เวลาในการพูดคุยซักถามอาการคนไข้มากขึ้น
- ใช้ภาษาง่ายๆ ในการอธิบาย ถึงการปฏิบัติของคนไข้
- เน้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มากกว่า การใช้ยาเพียงอย่างเดียว





- ตรวจวัดความดันโลหิตให้แก่ประชาชนทุกคนที่มารับบริการ
- ไม่ลืมที่จะอธิบายเรื่องการใช้ยาและผลข้างเคียง อย่างละเอียดแก่คนไข้
- ชี้ให้เห็นข้อดีข้อเสียของการไม่มาตามนัด หรือไม่กินยาอย่างต่อเนื่อง
- หมั่นเยี่ยมบ้านเพื่อตรวจติดตามคนไข้บ่อย ๆ
- หมั่นพัฒนาความรู้ความสามารถในการดูแลคนไข้
- หมั่นแลกเปลี่ยนเรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ ระหว่างเจ้าหน้าที่ด้วยกัน
- ติดตามความรู้และให้การรักษาผู้ป่วยตามแนวทางมาตรฐาน



โรงพยาบาล

- บริหารจัดการระบบที่เอื้อให้การตรวจ ติดตามคนไข้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- พัฒนาศักยภาพบุคลากรที่มีอยู่ให้มีความเชี่ยวชาญในการดูแลผู้ป่วยมากขึ้น
- บริการเชิงรุก

ฝ่ายนโยบาย

- กำหนดนโยบายในเชิงป้องกัน ที่เอื้อต่อการตระหนักรู้ในการดูแลตนเองอย่างไรให้ห่างไกลโรคความดันโลหิตสูง เช่น กำหนดมาตรการด้านอาหารที่เอื้อให้ประชาชนลดการบริโภคเค็ม รวมทั้งไขมันทรานซ์ (Trans Fat), การสนับสนุนให้ชุมชนมีส่วนร่วมคิดร่วมแก้ปัญหา เป็นต้น
- สนับสนุนงบประมาณในการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน รวมทั้งงบประมาณในการพัฒนาศักยภาพบุคลากร

ข้อมูลจาก
รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552
ดำเนินการโดย
สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.)

จับมือกันเดิน

กินดีๆ ช่วยพิชิตความดันฯ

อาหาร เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อระดับความดันโลหิตของคนเราได้ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องใส่ใจอาหารการกินเป็นพิเศษ

สูตรจำง่ายๆ เกี่ยวกับอาหารการกินของผู้ป่วยเบาหวาน ที่ นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ แนะนำไว้ก็คือ **“พืชสด ลดเกลือ เนื้อน้อย ด้อยมัน น้ำตาลต่ำ”**

สูตรสุขภาพ อาหารสำหรับ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และเบาหวาน คือ

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเหมาะสม
- จำกัดปริมาณอาหารที่มีส่วนประกอบของโซเดียมลง เช่น เกลือโซเดียม (โซเดียมคลอไรด์) ผงชูรส (โมโนโซเดียมกลูตาเมต) ขนมปัง (มีส่วนประกอบของผงฟู หรือ โซเดียมไบคาบอเนต) จะช่วยลดระดับความดันฯ ได้
- บริโภคอาหารที่มีกากใยให้มากขึ้น ทั้งปริมาณและความหลากหลาย
- เลี่ยงอาหารประเภทที่เป็นไขมันจากสัตว์ และไขมันอิ่มตัว
- กำหนดสัดส่วนของอาหารให้เหมาะสมกับพลังงานที่ได้รับต่อวัน

ปริมาณอาหารสำหรับผู้ป่วยความดันฯ

กรณีที่ผู้ป่วยน้ำหนักตามเกณฑ์ (BMI 18.5-24.9)

ปริมาณอาหารที่แนะนำ 1 วัน (1,600 กิโลแคลอรี่)

อาหาร	ปริมาณที่แนะนำ	อาหารที่ควรเลี่ยง
ข้าวแป้ง	8 ทัพพี	- ของแห้ง ของเค็มและรมควัน
ผัก	4-6 ทัพพี	- ซุปสำเร็จรูปทุกชนิด
ผลไม้	3-4 ส่วน	- อาหารซองสำเร็จรูปต่างๆ
เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ	6 ช้อนโต๊ะ	- ผักและผลไม้ดอง, ผลไม้กระป๋อง
นมพร่องมันเนย	1-2 แก้ว	- ผงชูรส, ผงฟู, แป้งสำเร็จรูป
น้ำมันพืช	5 ช้อนชา	- เนยหรือมาการีนที่ผสมเกลือ ยกเว้นชนิดจืด
น้ำตาลทราย	ไม่เกิน 6 ช้อนชา	- น้ำและเครื่องดื่มเกลือแร่ที่มีโซเดียม
		- น้ำพริกแกงสำเร็จรูปต่างๆ

กรณีที่ผู้ป่วยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ (BMI ≥ 25)

ปริมาณอาหารที่แนะนำ 1 วัน (1,200 กิโลแคลอรี่)

อาหาร	ปริมาณที่แนะนำ	อาหารที่ควรเลี่ยง
ข้าวแป้ง	6 ทัพพี	- อาหารที่มีโซเดียมสูง
ผัก	3-4 ทัพพี	- อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง เช่น ของหวาน น้ำอัดลม
ผลไม้	2-3 ส่วน	- งดอาหารว่างระหว่างมื้อ
เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ	5 ช้อนโต๊ะ	- เพิ่มอาหารที่มีกากใยสูง
นมพร่องมันเนย	1 แก้ว	
น้ำมันพืช	3-4 ช้อนชา	
น้ำตาลทราย	ไม่เกิน 4 ช้อนชา	

ข้อมูลจาก : แนวทางเวชปฏิบัติ การดูแลโภชนบำบัดใน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันในเลือดผิดปกติสำหรับผู้สูงอายุ สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ข้อมูลจาก
รายงานการสำรวจสุขภาพ
ประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย
ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552
ดำเนินการโดย
สำนักงานสำรวจสุขภาพ
ประชาชนไทย (สสท.)

เกร็ดไกลโรค

5 วิธี "กินเค็ม" แบบไม่เกินพิกัด

อาหารรสเค็ม หรือ กล่าวให้ตรงกว่านั้น คือ การได้รับ "เกลือ" ผ่านอาหารมากเกินพอดี เป็นหนึ่งในหลายสาเหตุที่ทำให้ความดันฯ พุ่งกระฉูด

ข้อแนะนำจากสมาคมหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา คือ
"ไม่ควรกิน โซเดียม เกินวันละ 1,500 มก. หรือประมาณ 2 ส่วน 3 ช้อนชา"

โอ้แม่เจ้า...!

พวกพ่อค้าหัวใสไม่เคยมีใครคิดปรอทวัดความเค็มออกมาขายกันเสียด้วยสิ แล้วอย่างนี้จะหยั่งความเค็มอย่างที่ว่า นี้ได้อย่างไรกัน อีกทั้ง ที่มาของความเค็ม ในวิถีชีวิตแบบไทยๆ ก็ใช่ว่าจะใส่แต่เกลือในการประกอบอาหารเท่านั้น ทั้ง กะปิ ซีอิ้ว น้ำปลา น้ำปู๋ น้ำบูดู ...สารพัด

เพราะอย่างนี้ ... เราถึงได้ไปเสาะหาวิธีเลี่ยงความเค็มมาฝาก

1. **เลี่ยงการกินอาหารนอกบ้าน** ซึ่งเราไม่สามารถคุมความเค็มได้ แล้วหันมาจับตะหลิวเข้าครัวปรุงอาหารเพื่อสุขภาพที่เค็มน้อยหน่อยแต่อร่อยเหาะ
2. **เลี่ยงอาหารดองเค็ม** โดยเฉพาะปลาเค็ม เต้าหู้ยี้ ผักดองเค็ม ฯลฯ
3. **ปรับสูตรการปรุง** จากที่เคยใส่ทั้งซีอิ้ว น้ำปลา เกลือ และผงชูรส (มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ) ก็ลดๆ ลง เหลืออย่างใดอย่างหนึ่งก็พอ
4. **หมั่นใช้ช้อนตวงปริมาณ** เครื่องปรุงเค็ม ให้เป็นประโยชน์ จะได้รู้ว่า มากไปหรือยัง ดีกว่าเหยาะๆๆ ลงไปในหม้อ โดยไม่รู้ว่า เค็มไปหรือเปล่า
5. **ปรับลิ้นให้คุ้นรสจืด** ...อาหารจืดก็อร่อยได้

วารสาร NEJM รายงานในสหรัฐอเมริกาว่า ถ้าสามารถลดการบริโภคเกลือลงได้ 3 กรัมต่อวัน จะสามารถลดอุบัติการณ์ โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายได้ 34-53 คนต่อประชากรแสนคน และลดอุบัติการณ์โรคหลอดเลือดสมองได้ 22-34 คน ต่อประชากรแสนคน

สรุปได้ว่า เกลือนั้น สำคัญฉะนี้...

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) 126 หมู่ 4 ชั้น 5 สถาบันบำราศนราดูร (อาคาร 10 ชั้น)
ซอยติวานนท์ 14 ถ.ติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000