

ประเด็นสารรณรงค์วันความดันโลหิตสูงโลก ปี 2561

กลุ่มพัฒนาระบบสาธารณสุข
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

โรคความดันโลหิตสูง เป็น 1 ในสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประชากรทั่วโลกตายก่อนวัยอันควร และเป็นปัญหาที่กำลังมีความรุนแรงมากขึ้น ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้ว และประเทศเศรษฐกิจเกิดใหม่ ซึ่งภาวะความดันโลหิตสูงจะไม่มีสัญญาณเตือนหรืออาการแสดงให้เห็น จึงมักจะถูกเรียกว่าเป็น “ฆาตกรเงียบ” (Silent killer) ผู้ป่วยจำนวนมากเป็นโรคนี้อย่างที่ไม่มีใครมาก่อนว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง หากไม่ได้รับการดูแลรักษาจะทำให้เพิ่มความเสี่ยงของกล้ามเนื้อหัวใจตายเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า และความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นเป็นสี่เท่า

จากข้อมูลองค์การอนามัยโลก (WHO, 2013) พบว่า โรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุการตายทั่วโลกสูงถึง 7.5 ล้านคน หรือร้อยละ 12.8 ของสาเหตุการตายทั้งหมด ทั้งยังมีผลสูญเสียปีสุขภาวะ 57 ล้านปี หรือคิดเป็นร้อยละ 3.7 ของ DALYs จำนวนผู้ที่มีความดันโลหิตสูงทั่วโลกพบว่ามีจำนวนเกือบถึงพันล้านคน ซึ่งสองในสามจะอยู่ในประเทศกำลังพัฒนา และมีการคาดการณ์ว่าจะมีความชุกของโรคความดันโลหิตสูงทั่วโลกเพิ่มขึ้นถึงเป็น 1.56 พันล้านคน ในปี พ.ศ. 2568 โดยสาเหตุส่วนใหญ่มาจากปัจจัยการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลง เช่น การมีกิจกรรมทางกายน้อย การบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของเกลือ และไขมันสูง การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ ซึ่งนำมาสู่ภาวะโรคที่เพิ่มขึ้น

สำหรับสถานการณ์ความดันโลหิตสูงในประเทศไทย จากข้อมูลสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่า อัตราการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ต่อประชากร 100,000 คน ในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2556 – 2560) เพิ่มขึ้นจาก 12,342.14 (จำนวน 3,936,171 คน) เป็น 14,926.47 (จำนวน 5,597,671 คน) และจากข้อมูลศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขอัตราการป่วยรายใหม่ของโรคความดันโลหิตสูง ต่อประชากร 100,000 คน ในรอบ 3 ปี ที่ผ่านมา (พ.ศ. 2558 – 2560) เพิ่มขึ้นจาก 916.89 (จำนวน 540,013 คน) เป็น 1,353.01 (จำนวน 813,485 คน) และนอกจากนี้รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ปี พ.ศ. 2552 และ 2557 พบว่า ความชุกของโรคความดันโลหิตสูงในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 21.4 (ชายร้อยละ 21.5 และหญิงร้อยละ 21.3) เป็นร้อยละ 24.7 (ผู้ชายร้อยละ 25.6 และผู้หญิงร้อยละ 23.9)

จากสถานการณ์ของโรคความดันโลหิตสูงที่มีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นสมพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก (World Hypertension League) และสมาคมโรคความดันโลหิตสูงนานาชาติ (International Society of Hypertension) จึงได้ให้ความสำคัญในการเพิ่มการคัดกรองและยืนยันการวินิจฉัยภาวะความดันโลหิตสูง เพื่อสร้างความตระหนักต่อสถานการณ์โรคความดันโลหิตสูง และช่วยให้บรรลุ 9 เป้าหมายขององค์การสหประชาชาติ ที่ว่า ความชุกของภาวะ ความดันโลหิตสูงต้องลดลงร้อยละ 25 ภายในปี พ.ศ. 2568

วันรณรงค์ความดันโลหิตสูงโลก

สมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก (World Hypertension League) และสมาคมโรคความดันโลหิตสูงนานาชาติ (International Society of Hypertension) ได้กำหนดให้วันที่ 17 พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันความดันโลหิตสูงโลก ในระยะเวลา 5 ปีตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 - 2561 (ค.ศ. 2014 - 2018)

คำขวัญเพื่อการรณรงค์วันความดันโลหิตสูงโลก พ.ศ. 2561 (ค.ศ. 2018)

คำขวัญเพื่อการรณรงค์จากสมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก (World Hypertension League) คือ

“Know Your Numbers”

คำขวัญเพื่อการรณรงค์วันความดันโลหิตสูงโลก ของกระทรวงสาธารณสุข และสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย คือ

"ท่านทราบระดับความดันโลหิตของท่านหรือไม่"

เพื่อเน้นให้ประชาชนทราบค่าความดันโลหิตของตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างกระแสให้ประชากรทั่วโลกเพิ่มความตระหนักต่อโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากสถิติทั่วโลกบ่งชี้ว่าในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง มีเพียงร้อยละ 50 ที่ทราบค่าระดับความดันโลหิตของตนเอง และมีประชากรเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่มีความตระหนักต่อโรคความดันโลหิตสูง สมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก จึงได้แนะนำแนวทางการเพิ่มความตระหนักในประชากร คือ

1. เพิ่มศักยภาพของชุมชนในการดำเนินการคัดกรองความดันโลหิตสูง
2. จัดบริการวัดความดันโลหิตในทุกสถานบริการ โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการวัดความดันโลหิตได้ง่ายและรู้ค่าความดันโลหิตของตนเอง

ดังนั้น สิ่งสำคัญที่ต้องเร่งดำเนินการ คือ ส่งเสริมการคัดกรองและวินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูงที่ถูกต้อง และค้นหาผู้ที่มีความดันโลหิตสูงเพื่อนำเข้าสู่ระบบการดูแลรักษากระตุ้นให้ประชาชนมีการตื่นตัวเพื่อรับการตรวจวัดความดันโลหิตของตนเองอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และต้องรู้ค่าตัวเลขและความหมายของค่าความดันโลหิตของตนเอง

แนวทางในการป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิตสูง

สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

1. กระตุ้นและสนับสนุนการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง
2. ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม โดยลดหวาน มัน เค็ม
3. สนับสนุน และส่งเสริมการออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกาย
4. จัดเวทีสาธารณะ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
5. สื่อสารประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางต่างๆ ได้แก่ แผ่นพับ โปสเตอร์ เว็บไซต์ และ Social Media

6. จัดกิจกรรมรณรงค์ในหน่วยงานราชการ เพื่อเป็นต้นแบบแก่ประชาชน เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเน้นผักและผลไม้ เป็นต้น

สำหรับประชาชน

1. รู้ค่าระดับความดันโลหิต และตัวเลขสุขภาพ (เช่น น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย) ของตนเอง
2. การรักษาน้ำหนักตัว ให้ดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่เกิน 23
3. การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด
4. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. งดการสูบบุหรี่และงดดื่มสุรา
6. พักผ่อนให้เพียงพอ และทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ
7. ควรรับการตรวจวัดค่าระดับความดันโลหิตเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

เอกสารอ้างอิง

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2561). กลุ่มรายงานมาตรฐาน. การป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ. เข้าถึงได้จาก :

https://hdcservice.moph.go.th/hdc/main/index_pk.php

วิชัย เอกพลกร. (2559). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. นนทบุรี: สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกแอนด์ดีไซน์, 2559.

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2558. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด, 2559.

The International Society of Hypertension (ISH). (2017). Background information on high blood pressure (hypertension). Retrieved from <http://ish-world.com/public/background-info.htm>

World Hypertension League (WHL). (2018). World Hypertension Day 2018. Retrieved from <http://www.whleague.org/index.php/features/world-hypertension-day>

World Health Organization (WHO). (2013). A global brief on hypertension Silent killer, global public health crisis. Retrieved from http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/

สำนักโรคไม่ติดต่อ

“Know Your Numbers”

"ท่านทราบระดับความดันโลหิตของท่านหรือไม่"