

ประเด็นสารรณรงค์วันหัวใจโลก ปีพ.ศ. 2561

ณัฐอิวรรณ พันธุ์มุง

อสิสรา อยู่เลิศลพ

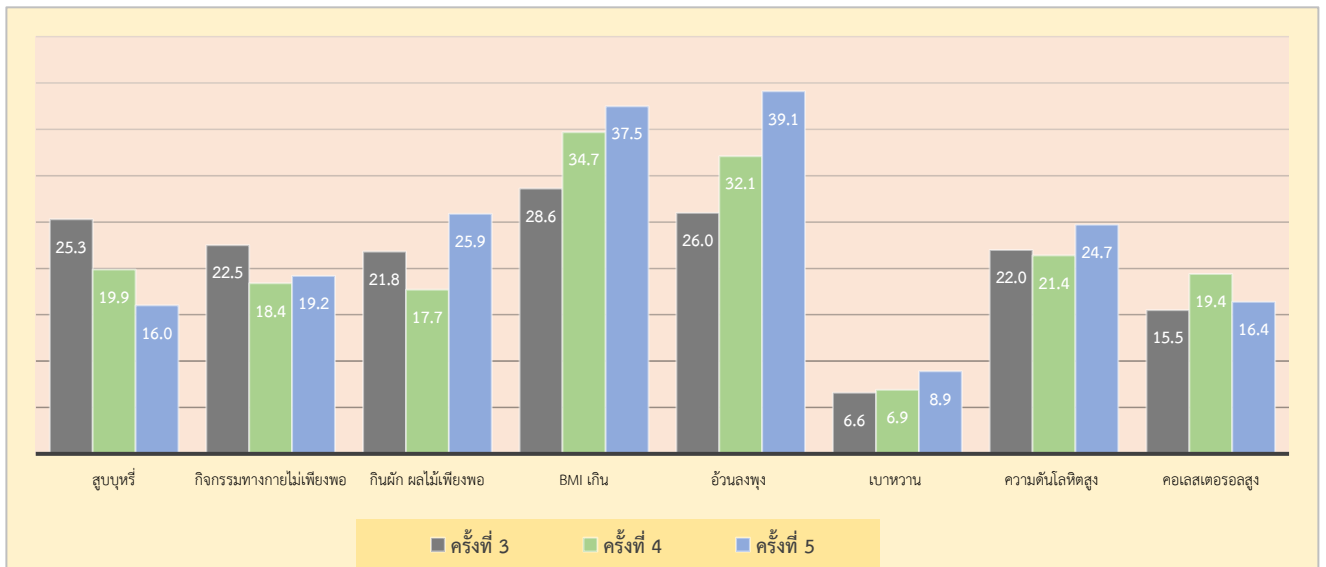
สรานุรัตน์ ลัทธิ

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

องค์การอนามัยโลก (WHO) เปิดเผยว่า ในปีพ.ศ. 2558 กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ของคนทั่วโลก โดยมีผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดประมาณ 17.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 31 ของอัตราการตายทั่วโลก ประเทศไทยจากรายงานสถิติสาธารณสุขกระทรวงสาธารณสุข พบอัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจ (I20 – I25) ต่อประชากร 100,000 คน ปี พ.ศ. 2555 – 2559 เท่ากับ 23.4, 26.9, 27.8, 29.9 และ 32.3 ตามลำดับ และอัตราผู้ป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ (I20 – I25) ต่อประชากร 100,000 คน ปี 2554 – 2558 เท่ากับ 412.70, 427.53, 431.91, 407.70 และ 501.13 ตามลำดับ จากข้อมูลทั้งการตายและป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ แสดงให้เห็นว่าโรคหลอดเลือดหัวใจยังคงมีความรุนแรงเพิ่มขึ้น เพราะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรม สถานการณ์ปัจจุบันและรูปแบบการบริการด้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กรมการแพทย์ ปี 2557 พบประเทศไทยมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเฉลี่ยของผู้ป่วยโรคหัวใจถึง 6,906 ล้านบาทต่อปี และยังเป็นสาเหตุของการสูญเสียปีสุขภาวะในอันดับต้นๆของประชากรไทยวัยทำงาน ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชากร เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ส่งผลกระทบต่อทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

โดยปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้แก่ การมีภาวะความดันโลหิตสูง การมีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ภาวะอ้วนลงพุง การสูบบุหรี่ การเป็นโรคเบาหวาน การไม่ออกกำลังกาย การไม่กินผักและผลไม้ และความเครียด จากข้อมูลการศึกษา Thai Registry in Acute Coronary Syndrome (TRACS) ปัจจัยเสี่ยงที่พบบ่อยในคนไทยที่เข้ารับการรักษาด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ คือ ภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 83.2 ภาวะความดันโลหิตสูง ร้อยละ 59.5 เบาหวาน ร้อยละ 50.7 การสูบบุหรี่ ร้อยละ 32.1 และครอบครัวมีประวัติโรคหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ 9.3 จะเห็นได้ว่าสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจากข้อมูลผลการสำรวจสุขภาพของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3 - 5 (NHES 3 - 5) พบความชุกของปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดส่วนใหญ่ยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แม้ความชุกของการสูบบุหรี่และความชุกของการมีภาวะไขมันในเลือดสูงจะมีแนวโน้มลดลง แต่กลับพบว่าการสูบบุหรี่มีอัตราที่เพิ่มขึ้นในอายุกลุ่ม 15 - 24 ปี และค่าเฉลี่ยของคอเลสเตอรอลรวม (total cholesterol, TC) ยังคงเท่ากับ 196.2 มก./ดล. ซึ่งอยู่ในระดับที่สูง

ความชุกของปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในการศึกษา NHES 3 - 5



ประเด็นสารวันหัวใจโลก ปี พ.ศ. 2561

สมาพันธ์หัวใจโลก (World Heart Federation) ได้กำหนดวันรณรงค์หัวใจโลก คือ วันที่ 29 กันยายน ของทุกปี สำหรับประเด็นสาร (Theme) ในปีนี้ (ค.ศ. 2018) คือ

My Heart, Your Heart : ใจเขา ใจเรา



ประเทศไทย โดยกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้กำหนดวันรณรงค์วันหัวใจโลก ให้สอดคล้องกับสากลเป็นวันที่ 29 กันยายน ของทุกปี สำหรับปี 2561 นี้ใช้ประเด็นรณรงค์คือ “ My Heart, Your Heart : ใจเขา ใจเรา ” ซึ่งเป็นโอกาสอันดีในการที่ทำความสัญญากับตัวเอง สัญญาที่จะทำอาหารและรับประทานอาหาร ที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น จะออกกำลังกายให้มากขึ้น และส่งเสริมหรือชักชวนให้เด็กๆ หันมาออกกำลังกายมากขึ้น สัญญาที่จะเลิกบุหรี่และช่วยคนที่เรารักหยุดสูบบุหรี่ โดยการทำให้ **สัญญา <❤> ด้วยหัวใจ** สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

<❤> สัญญา...ว่าจะดีมีกินอย่างชาญฉลาด

1. ลดการบริโภคเครื่องดื่มที่เติมน้ำตาลและน้ำผลไม้ที่มีรสหวาน ควรเลือกบริโภคน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ที่มีรสไม่หวานแทน
2. เปลี่ยนจากการกินขนมหวานมากินผลไม้สดแทน เพื่อทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ
3. พยายามกินผักผลไม้ 5 ส่วนต่อวัน (สด แช่แข็ง อบแห้ง หรือกระป๋องก็ได้)
4. งดดื่มแอลกอฮอล์หรือควบคุมให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม
5. พยายามงดเว้นอาหารแปรรูป และผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป ซึ่งล้วนมีเกลือ น้ำตาล และไขมันสูง
6. ควรจัดเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับมื้อกลางวันมาจากบ้าน

<❤️> สัญญา...ว่าจะกระฉับกระเฉงมากขึ้น

1. ตั้งเป้าอย่างน้อย 30 นาที กับการออกกำลังกายในระดับเข้มข้น 5 ครั้งต่อสัปดาห์
2. เล่นกีฬา เดิน ทำงานบ้าน เดินร่ำ ล้วนเป็นการออกกำลังกาย
3. เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ และบันไดเลื่อน เดินหรือปั่นจักรยานแทนการขับรถ
4. การออกกำลังกายกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวจะช่วยจูงใจหรือกระตุ้นการอยากออกกำลังกายมากขึ้น และมีความสุขมากขึ้น
5. ใช้แอปพลิเคชันที่บอกถึงระดับการออกกำลังกาย หรือเครื่องนับก้าวเดินเพื่อช่วยบอกถึงการออกกำลังกาย และสุขภาพได้

<❤️> สัญญา...ว่าจะเลิกสูบบุหรี่

1. เลิกบุหรี่เป็นสิ่งเดียวที่ดีที่สุดที่ดูแลหัวใจให้มีสุขภาพดี
2. เลิกบุหรี่ภายใน 2 ปี จะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
3. ภายใน 15 ปี ความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดจะเท่ากับคนที่ไม่สูบบุหรี่
4. การสูดดมควันบุหรี่ของผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ ก็ทำให้เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้
5. เลิกบุหรือนอกจากจะช่วยตัวเองสุขภาพดีขึ้นแล้ว ยังมีผลดีต่อคนรอบข้างด้วย
6. ถ้าไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้ด้วยตัวเองควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ และควรร้องขอกับนายจ้างหากที่ทำงาน ไม่มีบริการช่วยในการเลิกสูบบุหรี่

คุณรู้หรือไม่??

- ❖ ความดันโลหิตสูงเป็นตัวปัจจัยเสี่ยงอันดับหนึ่งของโรคหัวใจและหลอดเลือดเรียกว่าเป็น “ภัยเงียบ” เพราะมักจะไม่มีสัญญาณหรืออาการเตือนล่วงหน้า ทำให้คนส่วนใหญ่ไม่ตระหนัก
- ❖ การสูบบุหรี่วันละ 1 มวนจะเพิ่มอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ 1.74 เท่าในผู้ชาย และ 2.19 เท่าในผู้หญิงเมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ รวมถึงคนที่สูดดมควันบุหรี่ก็มีอัตราเสี่ยงเพิ่มขึ้น ยิ่งสูบในปริมาณที่มากขึ้นความเสี่ยงก็จะเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน
- ❖ หากระดับน้ำตาลในเลือดสูงจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงโรคเบาหวาน จากข้อมูลผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดที่เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นโรคเบาหวาน ดังนั้นหากไม่ตระหนักและไม่ได้รับการรักษาจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และโรคอัมพาต
- ❖ พบว่ารอบตัวเรามีคนจำนวน 4 ล้านคนต่อปีที่เสียชีวิตเพราะไขมันในเลือดสูง (Cholesterol) ควรหมั่นตรวจเช็คไปพร้อมกับส่วนสูง น้ำหนัก รอบเอว ดัชนีมวลกาย ไขมัน และน้ำตาลในเลือด โดยแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ ที่สามารถให้คำแนะนำและคำปรึกษาว่าระดับไหนคือความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและอัมพาต และการดูแลรักษาร่างกายที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพหัวใจที่ดี

แนวทางการรณรงค์ ในปี 2561

1. จัดกิจกรรมรณรงค์การทำสัญญาด้วยหัวใจ ตามแนวปฏิบัติคือที่จะทำอาหารและรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น จะออกกำลังกายให้มากขึ้น และส่งเสริมหรือชักชวนให้เด็ก ๆ หันมาออกกำลังกายมากขึ้น สัญญาที่จะเลิกบุหรี่และช่วยคนที่เรารักหยุดสูบบุหรี่
2. จัดกิจกรรมกระตุ้นเตือนให้ประชาชนทราบถึงปัจจัยเสี่ยง และอาการของโรคหลอดเลือดหัวใจและหมั่นตรวจเช็คความเสี่ยงของแต่ละบุคคลอย่างต่อเนื่อง