

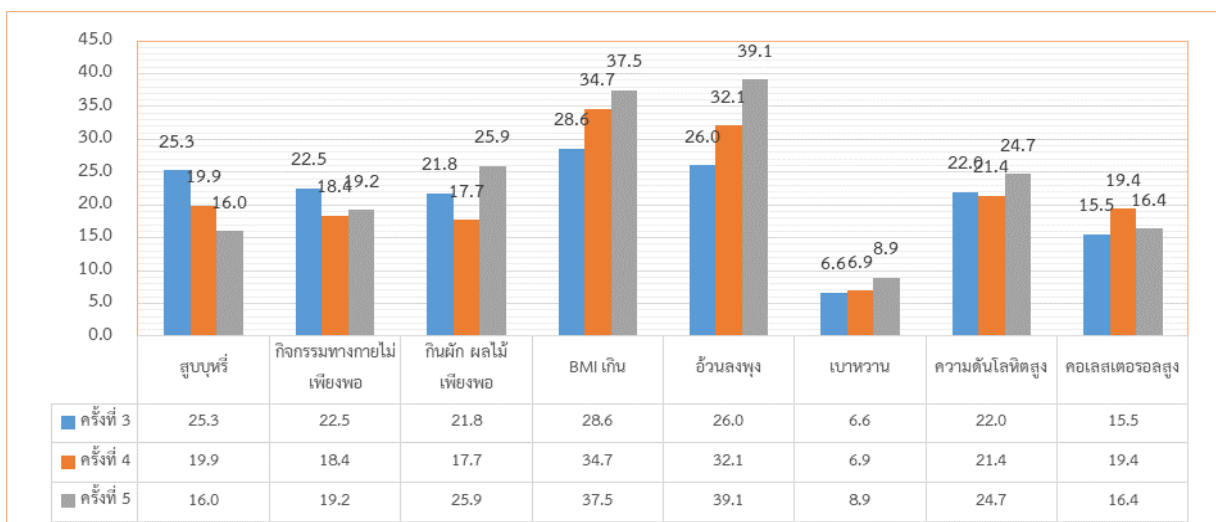
## ประเด็นสารรณรงค์วันหัวใจโลก พ.ศ. 2562

กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

จากรายงานการเสียชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO) ในปี พ.ศ. 2559 พบทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตปีละประมาณ 56.9 ล้านคน โรคหัวใจขาดเลือดเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ประมาณการมีผู้เสียชีวิต 9.2 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16.2 สำหรับประเทศไทย จากรายงานกองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข พบแนวโน้มอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือด (I20 – I25) ต่อประชากร 100,000 คน เท่ากับ 26.9, 27.8, 29.9, 32.3 และ 31.8 และสอดคล้องกับอัตราป่วยด้วยโรคหัวใจขาดเลือด (I20 – I25) ต่อประชากร 100,000 คน 431.91, 407.70, 501.13, 210.21 และ 501.41 ตามลำดับ ในระหว่าง พ.ศ. 2556 – 2560 จากข้อมูลทั้งการเสียชีวิตและการป่วยด้วยโรคหัวใจขาดเลือดที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และยังคงทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การสูญเสียปีสุขภาวะจากการตายก่อนวัยอันควรและความบกพร่องทางสุขภาพ (Disability-Adjusted Life Years : DALYs) พ.ศ. 2557 พบว่าโรคหัวใจขาดเลือดเป็นสาเหตุของการสูญเสียปีสุขภาวะลำดับที่ 4 ในเพศชาย และลำดับที่ 3 ในเพศหญิง ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชากร เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

เป็นที่ประจักษ์ว่าปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ได้แก่ การมีภาวะความดันโลหิตสูง การมีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ภาวะอ้วนลงพุง การสูบบุหรี่ การเป็นโรคเบาหวาน การไม่ออกกำลังกาย การไม่กินผักและผลไม้ และความเครียด จากข้อมูลการศึกษา Thai Registry in Acute Coronary Syndrome (TRACS) ปัจจัยเสี่ยงของคนไทยที่เข้ารับการรักษาด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ คือ ภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 83.2 ภาวะความดันโลหิตสูง ร้อยละ 59.5 โรคเบาหวาน ร้อยละ 50.7 การสูบบุหรี่ ร้อยละ 32.1 และครอบครัวมีประวัติโรคหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ 9.3 จะเห็นได้ว่า สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจากข้อมูลผลการสำรวจสุขภาพของประชากรไทย 15 ปีขึ้นไป โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3-5 (NHES 3-5) พบความชุกของปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด คือภาวะอ้วน น้ำหนักเกิน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และภาวะคอเรสเตอรอลในเลือดสูง มีแนวโน้มสูงขึ้น

### ความชุกของปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป NHES 3 – 5



## สารจากสหพันธ์หัวใจโลก พ.ศ. 2562

The World Heart Federation (WHF) หรือ สหพันธ์หัวใจโลก เป็นองค์กรโรคหัวใจระดับโลกที่อุทิศตนเพื่อให้โลกตระหนักถึงภัยอันตรายจากโรคหัวใจพบบิตและอัมพาต ในปี 2019 WHF กำหนดคำขวัญรณรงค์วันหัวใจโลก คือ

### "Be A Heart Hero...Make A Heart Promise จงกล้าท้าทาย พันธสัญญาแห่งใจ"

ประเทศไทย โดยกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้กำหนดวันรณรงค์วันหัวใจโลก ให้สอดคล้องกับสากลเป็นวันที่ 29 กันยายน ของทุกปี สำหรับปี 2562 ใช้ประเด็นรณรงค์คือ "Be A Heart Hero...Make A Heart Promise จงกล้าท้าทาย พันธสัญญาแห่งใจ" ซึ่งเป็นโอกาสอันดีในการทำสัญญากับตนเอง เราเชื่อในทุกจังหวะการเต้นของหัวใจ เราต้องการให้ทุกคนเป็นผู้กล้าท้าทายตนเอง โดยการให้คำมั่นสัญญา ดังนี้



#### <❤> สัญญา...ว่าจะดื่มกินอย่างชาญฉลาด

1. ปรงและรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี
2. ลดการบริโภคเครื่องดื่มที่เติมน้ำตาลและน้ำผลไม้ที่มีรสหวาน ควรเลือกบริโภคน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ที่มีรสไม่หวานแทน
3. เปลี่ยนจากการกินขนมหวานมากินผลไม้สดแทน เพื่อทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ
4. พยายามงดเว้นอาหารแปรรูป และผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปซึ่งล้วนมีเกลือ น้ำตาล และไขมันสูง



#### <❤> สัญญา...ว่าจะกระฉับกระเฉงมากขึ้น

1. ตั้งเป้าอย่างน้อย 30 นาทีกับการออกกำลังกายในระดับเข้มข้น 5 ครั้งต่อสัปดาห์
2. เล่นกีฬา เดิน ทำงานบ้าน การเดินร่ำ ล้วนเป็นการออกกำลังกาย



#### <❤> สัญญา...ว่าจะโบกมือลาบุหรี่

1. เลิกสูบบุหรี่เป็นสิ่งเดียวที่ดีที่สุดที่ดูแลหัวใจให้มีสุขภาพดี
2. หยุดสูบบุหรี่ภายใน 2 ปี จะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
3. พึงรับรู้ว่าการสูดดมควันบุหรี่ของผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ ก็ทำให้เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้



#### <❤> สัญญา...ว่าจะเป็นผู้รอบรู้และเชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ

### แนวทางการรณรงค์ ในปี 2562

1. จัดกิจกรรมรณรงค์ท้าทายพันธสัญญาแห่งใจ โดยให้ปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาว่าจะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ลดอาหารหวาน-ไขมันสูง-เค็ม เพิ่มกิจกรรมทางกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 ครั้ง และเลิกสูบบุหรี่
2. จัดกิจกรรมให้ประชาชนตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยง อาการของโรคหลอดเลือดหัวใจ และหมั่นประเมินความเสี่ยงของแต่ละบุคคลอย่างต่อเนื่อง
3. จัดกิจกรรมให้ประชาชนเห็นความสำคัญการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ

## เอกสารอ้างอิง

1. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2560. สืบค้นจาก [http://bps.moph.go.th/new\\_bps/sites/default/files/statistics60.pdf](http://bps.moph.go.th/new_bps/sites/default/files/statistics60.pdf). เข้าถึงเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2562.
2. มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. สืบค้นจาก <http://www.thaiheartfound.org/> เข้าถึงเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2562.
3. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557. สืบค้นจาก <http://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/4626>. เข้าถึงเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2562.
4. องค์การอนามัยโลก. **The top 10 causes of death**. สืบค้นจาก <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death> เข้าถึงเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2562.