

รักษ์หัวใจ..ในที่ทำงาน



นายแพทย์นพพร ชื่นกลิ่น

รองอธิบดีกรมควบคุมโรค

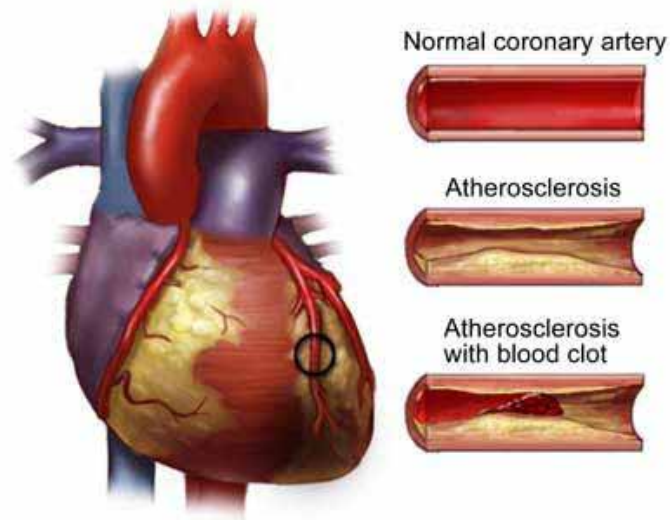
วันที่ ๓๑ มิถุนายน ๒๕๕๔

ณ ห้องประเมินจันทวิมล กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



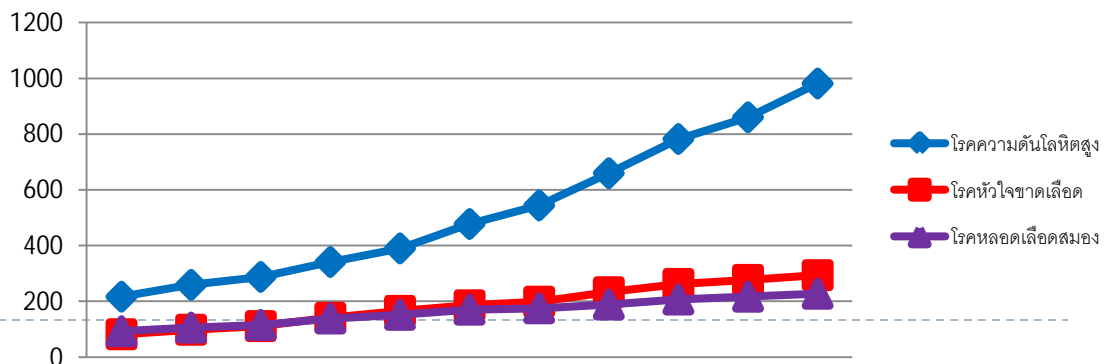
โรคหัวใจและหลอดเลือด

กลุ่มโรคที่ประกอบด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดส่วนปลาย เกิดจากเมื่อผนังด้านในของหลอดเลือดมีไขมันสะสมพอกตัวหนาขึ้นจนกระทั่งหลอดเลือดจะขาดความยืดหยุ่น เพราะผนังภายในมีไขมันมาจับมากขึ้น หลอดเลือดจะตีบและแข็งตัวจนกระทั่งรูสำหรับการไหลเวียนเลือดตีบตันลงไป การไหลเวียนของเลือดก็จะลดลงไปด้วย



สถานการณ์

- ▶ โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นเหตุคนทั่วโลกเสียชีวิตปีละกว่า 17 ล้านคนและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั่วโลก องค์การอนามัยโลก คาดว่าในปี 2558 การเสียชีวิตจากโรคนี้จะเพิ่มเป็น 20 ล้านคนทั่วโลก
- ▶ ข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข พบว่าคนไทยมีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ปีละ 35,050 ราย หรือกล่าวได้ว่ามี **ผู้ที่เสียชีวิตจากโรคนี้ 1 คนในทุกๆ 15 นาที** ส่วนผู้ป่วยต้องนอนโรงพยาบาลกว่า 6 แสนราย เพิ่มขึ้น 3 เท่าตัวในรอบ 10 ปี และแนวโน้มพบป่วยในคนอายุน้อยลง



สมาพันธ์หัวใจโลก (World Heart Federation) รายงานว่า

1. เกือบครึ่งหนึ่งของการตายจากโรคเรื้อรังและโรคหัวใจและหลอดเลือด **เป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 15-69 ปี** ซึ่งอย่างน้อยร้อยละ 80 ของการตายก่อนวัยสามารถป้องกันได้ด้วยการบริโภคอาหารสุขภาพ การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
2. ทั่วโลกพบว่ามีประชากรผู้ใหญ่ 400 ล้านคนเป็นโรคอ้วนและ 1.6 พันล้านคนมีน้ำหนักเกิน ซึ่งการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงจะทำให้มีไขมันในเลือดสูง การออกกำลังกายไม่เพียงพอ มีภาวะอ้วนหรือโรคอ้วนทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น
3. การบริโภคอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการมีภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งภาวะความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

สมาพันธ์หัวใจโลก (World Heart Federation) รายงานว่า (ต่อ)

4. การที่ไม่มีกิจกรรมทางกายมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด 1.5 เท่า และจะมีความเสี่ยงเป็น 2 เท่าในผู้ที่เป็นเบาหวาน
5. ความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดจากการสูบบุหรี่จะสูงเพิ่มขึ้นตามปริมาณบุหรี่ ที่สูบและผู้ที่สูบบุหรี่จะมีความเสี่ยงสูงถึง 2 เท่ามากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่



ความชุกแยกตามเพศของปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้ในประชากรไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป

ปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้	ความชุก (ร้อยละ) การสำรวจสุขภาพ ครั้งที่ 3 (พ.ศ.2546-47)		ความชุก (ร้อยละ) การสำรวจสุขภาพ ครั้งที่ 4 (พ.ศ.2551-52)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
	ความดันโลหิตสูง	23.8	20.9	21.5 ↓
การสูบบุหรี่เป็นประจำ	45.9	2.3	38.7 ↓	2.1 ↓
ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ (TC ≥240mg/dl)	13.7	17.1	16.7 ↑	21.4 ↑
กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ	20.7	24.2	16.8 ↓	20.2 ↓
ภาวะอ้วน (BMI ≥ 25kg/m ²)	22.5	34.4	28.4 ↑	40.7 ↑
ภาวะอ้วนลงพุง(รอบเอวชาย ≥90 cm, รอบเอวหญิง ≥80 cm)	15.4	36.1	18.6 ↑	45 ↑
กินผักและผลไม้เพียงพอ (≥ 5 ส่วนมาตรฐานต่อวัน)	20	24	16.9 ↓	18.5 ↓
เบาหวาน	6.4	7.3	6 ↓	7.7 ↑
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไป)	16.6	2.1	13.2 ↓	1.6 ↓



เหตุผลของการส่งเสริมสุขภาพหัวใจในที่ทำงาน เพราะ

1. เกือบครึ่งของสาเหตุการตายจะเป็นการตายจากโรคเรื้อรังรวมโรคหัวใจและอัมพาต โดยมีอายุ 15-69 ปี ซึ่งอยู่ในวัยทำงาน
2. ร้อยละ 60 ของวัยผู้ใหญ่ ต้องทำงาน และดำเนินชีวิตอยู่ในที่ทำงานเป็นส่วนใหญ่
3. อย่างน้อยร้อยละ 80 ของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร สามารถป้องกันได้ด้วยการรับประทานอาหารสุขภาพ มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

เหตุผลของการส่งเสริมสุขภาพหัวใจในที่ทำงาน เพราะ

4. โรคเรื้อรังเป็นสาเหตุการตายและความพิการทั่วโลกมากขึ้น มีผลกระทบต่อประชาชนทั้งในประเทศที่มีรายได้ต่ำ รายได้ปานกลาง และรายได้สูง โรคเรื้อรังส่งผลกระทบต่อการทำงาน ทำให้ผลิตผลลดลง และค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น
5. การใช้ที่ทำงานเพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพให้ดีขึ้นในระยะยาวจะเป็นประโยชน์ต่อพนักงาน นายจ้างและชุมชน
6. สภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสมต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตที่ดีและสนับสนุนความปลอดภัย โอกาสเรียนรู้และพัฒนาทักษะในการทำงาน

เหตุผลของการส่งเสริมสุขภาพหัวใจในที่ทำงาน เพราะ

7. การส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงาน เกี่ยวข้องกับส่งเสริมสุขภาพ / คัดกรองสุขภาพ
ของบุคลากร จัดสภาพแวดล้อมของที่ทำงานให้เอื้อต่อสุขภาพ นั้น จะเกิด
ประโยชน์ ดังนี้

7.1 สุขภาพที่ดีขึ้นของพนักงาน

7.2 ลดความเครียดของพนักงาน

7.3 ลดการหมุนเวียนพนักงาน

7.4 เพิ่มขีดความสามารถในตัดสินใจของพนักงาน

7.5 ลดความขัดแย้งในองค์กร

7.6 ลดการขาดงาน

7.7 สร้างวัฒนธรรมองค์กรสุขภาพ

7.8 เพิ่มขวัญกำลังใจและความจงรักภักดี ของพนักงาน

โครงการนำร่องรักษห้วใจที่ทำงาน ระยะที่ ๑ (ปี ๒๕๕๔)

ประเด็นสาร

กลุ่มเป้าหมาย

พื้นที่เป้าหมาย

"รักษห้วใจ
ในที่ทำงาน"

เจ้าหน้าที่ของสำนักโรคจาก
การประกอบอาชีพ ๔๒ คน
สำนักโรคไม่ติดต่อ ๔๖ คน

สถานที่
ทำงาน





๑๐ พันธะสัญญา รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน

๑. กินผักสด ๒ ฝ่ามือ หรือ ผักสุก ๑ ฝ่ามือ ต่อมือ และผลไม้รสหวานน้อย ๑๕ คำต่อวัน
๒. ลดกินอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด ถ้ากรณีกินรสจัดให้จิ้มกิน และไม่เติมเครื่องปรุง
๓. เดินขึ้นบันไดเพิ่มขึ้นจากเดิมอย่างน้อย ๑ ชั้นทุกวัน
๔. นั่งติดต่อกันไม่เกิน ๒ ชั่วโมง หลังจากนั้นให้บริหารร่างกาย (เคลื่อนไหวร่างกาย) ไม่น้อยกว่า ๕ นาที
๕. เดินอย่างน้อย ๑๐,๐๐๐ ก้าวต่อวัน
๖. ลดน้ำหนักและ/หรือรอบเอวลง ในคนที่มีน้ำหนักและ/หรือรอบเอวเกินมาตรฐาน
๗. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย หรือ ผีกหายใจเข้า ๑๕ นาทีต่อวัน
๘. วัดค่าความเสี่ยงของตนเอง เช่น ค่าความดันโลหิต ค่าดัชนีมวลกายและรอบเอว อย่างน้อยทุกเดือน
๙. งดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ และไม่ดื่มแอลกอฮอล์
๑๐. มีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในที่ทำงานและครอบครัวอย่างน้อย ๑ ครั้งต่อสัปดาห์

สื่อที่ใช้ในกิจกรรมนี้



กิจกรรม "รักสุขภาพ ใส่ใจ 3 อ."

คือ สืบสุขภาพ ใส่ใจ 3 อ. เวลา 2 ส.

ใส่ใจ 3 อ.

(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)

1.อ คือ อาหาร เลือกบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ (ลดหวาน มัน เค็ม ไขมันดี ไขมันเลว) ปริมาณพอเหมาะ งดสูบบุหรี่และแอลกอฮอล์ งดดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงไม่เกิน 4-6 ซองต่อวัน เลือกดื่มน้ำ 1 ลิตรต่อวัน 4-6 ลิตรต่อวัน ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงเกิน 15 คาตาลต่อลิตร เลือกการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

2.อ คือ ออกกำลังกาย ในสถานที่ทำงาน จัดทำพื้นที่ออกกำลังกายและนันทนาการ ที่ตั้งอยู่ในบริเวณที่ทำงาน เช่น บริหารร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ พละ ฯลฯ สัปดาห์ละ 5 วัน 2 ครั้งต่อวัน ออกกำลังกายในบริเวณที่ปลอดภัย เช่น สวนสาธารณะ สนามกีฬา หรือ เดินไป-มา ขณะเดินทางไปทำงาน ในเวลากลางวัน

3.อ คือ อารมณ์ ควบคุมอารมณ์และสติอย่างเหมาะสม เช่น ขณะทำงานพยายามอย่าหงุดหงิดและอารมณ์บูด บริหารจัดการอารมณ์ให้ผ่อนคลาย พยายามให้เวลาร่วมงานกับเพื่อน

เวลา 2 ส.

(ไม่สูบบุหรี่ ลดดื่มสุรา)

1.ส คือ ไม่สูบบุหรี่ จัดสภาพแวดล้อมให้สถานที่ทำงานปลอดบุหรี่ ร่วมเป็นกำลังให้ทุกคนไม่สูบบุหรี่

2.ส คือ ลดดื่มสุรา หากจัดงานเลี้ยงหรือที่ครอบครัว เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้ชายไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน ส่วนผู้หญิงไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน และไม่ดื่มทุกวัน

พื้นที่ชั้น 55 ชั้น 56 อาคารสุขภาพ พบนิทรรศการสื่อ สุขบัญญัติด้านหัวใจที่เหมาะสม และรู้ค่าความถี่ของสุขภาพตนเอง ได้แก่ ค่าความดันโลหิต คอเลสเตอรอล โภชนาและน้ำตาลในเลือด เพื่อใช้งานแบบเรียลไทม์ที่สุขภาพที่ดี ขอรับการปรึกษาฟรีและตรวจเลือด ได้ทุกวัน

สำคัญไม่แพ้กัน ร่วมสร้างสุขภาพอนามัย ตามวิถีชีวิตของสังคมไทย ใส่ใจใส่ใจไม่คิดแต่ตัวเอง

ผลิตและเผยแพร่โดย สำนักโสตทัศนศึกษา
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ : 0 2590 3987 <http://www.haircd.com>

รักสุขภาพ ใส่ใจทำงาน

ขอเชิญชวนให้ใส่ใจสุขภาพ

ขอเชิญชวนให้ใส่ใจสุขภาพ

10 พันธสัญญา "รักษหัวใจ ในที่ทำงาน"

- กินอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์
- จัดการความเครียด และอารมณ์
- พักผ่อนอย่างเพียงพอ
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์

<http://www.thaincd.com>

ตารางทำนาย โอกาสเกิดเส้นเลือดหัวใจตีบรุนแรงในเวลา 10 ปี (EGAT Heart Score)

ไม้ม้วนกว่าขนาด | เข็มสั้นกว่าขนาด

อายุ (ปี)	ไม้ม้วนกว่าขนาด				เข็มสั้นกว่าขนาด			
	100-120	120-140	140-160	160-180	100-120	120-140	140-160	160-180
50-54	Low	Low	Low	Low	Low	Low	Low	Low
45-49	Low	Low	Low	Low	Low	Low	Low	Low
40-44	Low	Low	Low	Low	Low	Low	Low	Low
35-39	Low	Low	Low	Low	Low	Low	Low	Low

Legend: Low (Green), Moderate (Yellow), High (Orange), Very High (Red)

พันธสัญญา โครงการรักษหัวใจ ในที่ทำงาน

จุดมุ่งหมาย: เพื่อส่งเสริมสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดในสถานประกอบการ

- มีแผนปฏิบัติการที่ชัดเจน
- มีคณะกรรมการดำเนินงาน
- มีบุคลากรที่รับผิดชอบ
- มีงบประมาณที่เพียงพอ
- มีการประเมินผล
- มีการประชาสัมพันธ์
- มีการฝึกอบรม
- มีการตรวจสุขภาพ
- มีการออกกำลังกาย
- มีการงดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์

ชื่อหน่วยงาน	ชื่อโครงการ	ผู้รับผิดชอบ	ระยะเวลาดำเนินการ (ปี)

วันที่: _____

สถานที่: _____



เคล็ดลับที่ 5

เคล็ดลับที่ 5 สร้างเครือข่าย

การปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิต โดยใส่ใจ 3 อ. บอกลา 2 ส. (อาหาร, ออกกำลังกาย, อารมณ์, งดสูบบุหรี่ และลดดื่มสุรา) จะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และส่งผลให้สุขภาพร่างกายดี จิตใจดี ลดค่าใช้จ่ายจากการรักษา ทั้งตัวท่านและครอบครัวก็จะมีความสุข และเมื่อครอบครัวได้พักผ่อน ออกกำลังกายกันไปสู่งเพื่อนบ้าน ก็ทำให้เกิดเครือข่ายและสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ส่งผลให้คนในชุมชน และสังคมมีความสุขภาพดี ประเทศก็จะลดปัญหาเศรษฐกิจในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยลง



คู่มือการดูแลตนเอง | 36
เพื่อการประเมินและจัดการความเสี่ยงต่อหัวใจและหลอดเลือด



ภาคผนวก

เกณฑ์การ (คะแนน)	รักษา	ป้องกัน	ปรับเปลี่ยน		เสี่ยง	เสี่ยงสูง
			เพิ่ม (เป็นข้อ) 0	ลด (ข้อ) +1		
น้ำหนัก	<input type="checkbox"/> มากกว่า 3 ครั้ง <input type="checkbox"/> มากกว่า 2 ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่เกิน 2 ครั้ง	<input type="checkbox"/> 15 ครั้ง/วัน <input type="checkbox"/> 1-2 ครั้ง/วัน <input type="checkbox"/> ไม่ออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 2 ครั้ง <input type="checkbox"/> 1-2 ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่ออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> 1-2 ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่เกิน 2 ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่ออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> 0 (ปกติ) <input type="checkbox"/> มากกว่า 2 (ปกติ) <input type="checkbox"/> มากกว่า 3 (ปกติ)	<input type="checkbox"/> 0 (ปกติ) <input type="checkbox"/> มากกว่า 2 (ปกติ) <input type="checkbox"/> มากกว่า 3 (ปกติ)
คอเลสเตอรอล	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 180 mg/dl <input type="checkbox"/> 180-200 mg/dl <input type="checkbox"/> มากกว่า 200 mg/dl	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 180 mg/dl <input type="checkbox"/> 180-200 mg/dl <input type="checkbox"/> มากกว่า 200 mg/dl	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 180 mg/dl <input type="checkbox"/> 180-200 mg/dl <input type="checkbox"/> มากกว่า 200 mg/dl	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 180 mg/dl <input type="checkbox"/> 180-200 mg/dl <input type="checkbox"/> มากกว่า 200 mg/dl	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 180 mg/dl <input type="checkbox"/> 180-200 mg/dl <input type="checkbox"/> มากกว่า 200 mg/dl	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 180 mg/dl <input type="checkbox"/> 180-200 mg/dl <input type="checkbox"/> มากกว่า 200 mg/dl
น้ำตาลในเลือด	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 100 mg/dl <input type="checkbox"/> 100-125 mg/dl <input type="checkbox"/> มากกว่า 125 mg/dl	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 100 mg/dl <input type="checkbox"/> 100-125 mg/dl <input type="checkbox"/> มากกว่า 125 mg/dl	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 100 mg/dl <input type="checkbox"/> 100-125 mg/dl <input type="checkbox"/> มากกว่า 125 mg/dl	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 100 mg/dl <input type="checkbox"/> 100-125 mg/dl <input type="checkbox"/> มากกว่า 125 mg/dl	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 100 mg/dl <input type="checkbox"/> 100-125 mg/dl <input type="checkbox"/> มากกว่า 125 mg/dl	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 100 mg/dl <input type="checkbox"/> 100-125 mg/dl <input type="checkbox"/> มากกว่า 125 mg/dl
ความดันโลหิต	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 130/80 mmHg <input type="checkbox"/> 130-139/80-89 mmHg <input type="checkbox"/> มากกว่า 140/90 mmHg	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 130/80 mmHg <input type="checkbox"/> 130-139/80-89 mmHg <input type="checkbox"/> มากกว่า 140/90 mmHg	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 130/80 mmHg <input type="checkbox"/> 130-139/80-89 mmHg <input type="checkbox"/> มากกว่า 140/90 mmHg	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 130/80 mmHg <input type="checkbox"/> 130-139/80-89 mmHg <input type="checkbox"/> มากกว่า 140/90 mmHg	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 130/80 mmHg <input type="checkbox"/> 130-139/80-89 mmHg <input type="checkbox"/> มากกว่า 140/90 mmHg	<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 130/80 mmHg <input type="checkbox"/> 130-139/80-89 mmHg <input type="checkbox"/> มากกว่า 140/90 mmHg

คู่มือการดูแลตนเอง | 37
เพื่อการประเมินและจัดการความเสี่ยงต่อหัวใจและหลอดเลือด

บุคลากรรณรงค์รักษ์หัวใจในที่ทำงาน (บางส่วน)



บุคคลร่วมนำร่องรักษ์หัวใจในที่ทำงาน (บางส่วน)



บุคลากรรณรงค์รักษ์หัวใจในที่ทำงาน (บางส่วน)



บุคคลร่วมนำร่องรักษัหัวใจในที่ทำงาน (บางส่วน)



บุคคลร่วมนำร่องรักษหัวใจในที่ทำงาน (บางส่วน)



บุคลากรร่วมนำร่องรักษัหัวใจในที่ทำงาน (บางส่วน)



พฤติกรรม
ที่ต้องการ

ปี ๕๔ ดำเนินชีวิตและ
การทำงานที่มีสุขภาพดี

ปี ๕๕ จัดตั้งคณะกรรมการส่งเสริม
สุขภาพดีในสถานที่ทำงาน

ปี ๕๔-๕๘ สร้างเครือข่ายและ
ความร่วมมือ

คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพดีในสถานที่ทำงาน (ปี ๕๕)

- จัดตั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพดีในสถานที่ทำงาน
- กำหนดมาตรการหรือนโยบายการทำงานให้เอื้อต่อสุขภาพ
- จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
เช่น การเดินแทนการใช้ลิฟต์ ออกกำลังกายช่วงพัก
- มีอาหารเพื่อสุขภาพจำหน่ายในร้านอาหารของสถานประกอบการ
- มีบริการ/จำหน่ายมีน้ำดื่ม น้ำเปล่า น้ำผลไม้มากกว่าน้ำอัดลม
- ให้ข้อมูลแก่พนักงานเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ประกาศให้เป็นสถานที่ทำงานปลอดบุหรี่และสนับสนุนให้เลิกสูบบุหรี่
- ให้มีบริการตรวจสุขภาพประจำปี



รักษ์หัวใจในที่ทำงาน ปี ๕๕

- ▶ MOU ทุกสำนักของกรมควบคุมโรค ให้ดำเนินการรักษ์หัวใจในที่ทำงาน
- ▶ ขยายผล ๑๒ สสจ. ท้องถิ่น - ชุมชน / อำเภอ / จังหวัด
- ▶ สถานประกอบการ (๑๒ แห่ง)
- ▶ พัฒนาศักยภาพ / องค์กรความรู้ต่อเนื่อง
- ▶ M & E
- ▶ จัดการสื่อสารประชาสัมพันธ์โครงการ (Event / on air)
- ▶ ปรับภูมิทัศน์
- ▶ เจาะ HDL เจ้าหน้าที่กรมควบคุมโรค X ๒ ครั้ง

รักษ์หัวใจในที่ทำงาน ปี ๕๖

- ▶ MOU ทุกกรมของกระทรวงสาธารณสุขให้ดำเนินการรักษ์หัวใจในที่ทำงาน
- ▶ ขยายผลไปหน่วยงานภายนอกกระทรวงสาธารณสุข เช่น อปท. , มหาวิทยาลัย
- ▶ พัฒนาศักยภาพ / องค์กรความรู้ต่อเนื่อง
- ▶ จัดการสื่อสารประชาสัมพันธ์โครงการ (Event / on air)
- ▶ สื่อเพื่อกระตุ้นการดำเนินการรักษ์หัวใจ
- ▶ M & E
- ▶ Lab HDL
- ▶ ประกวด , เวทีแลกเปลี่ยน
- ▶ ถอดบทเรียน

รักษ์หัวใจในที่ทำงาน ปี ๕๗

- ▶ MOU กับหน่วยงานภายนอก เช่น กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษา กับ กระทรวงสาธารณสุข
- ▶ จัดการสื่อสารประชาสัมพันธ์โครงการ (Event / on air)
- ▶ สื่อเพื่อกระตุ้นการดำเนินการรักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน
- ▶ ประเมินการดำเนินการโครงการ
- ▶ ประชุมนำเสนอ International

รักษัหัวใจในที่ทำงาน ปี ๕๘

- ▶ ร่าง พรบ. สถานประกอบการ (มีสุขภาพดี / พึ่งพาตนเองได้)
: ประชาพิจารณ์ ๔ ภาค และ 1 ส่วนกลาง
- ▶ จัดการสื่อสารประชาสัมพันธ์โครงการ (Event / on air)
- ▶ สื่อเพื่อกระตุ้นการดำเนินการรักษัหัวใจ ในที่ทำงาน



ขอบคุณครับ