

ประเด็นสารรณรงค์วันอัมพาตโลก ปี ๒๕๕๕ (งบประมาณ ๒๕๕๖)

นิตยา พันธุเวทย์ , จิตรรัตน์ อภิญญา และ นริศรา ธนากิจ
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

องค์การอัมพาตโลก (World Stroke Organization : WSO) ได้กำหนดวันรณรงค์อัมพาตโลก คือ วันที่ ๒๙ ตุลาคม ของทุกปี

สำหรับประเด็นสาร (Theme) ประจำปี ๒๕๕๕ นี้ ยังคงใช้ประเด็นสารเดิมตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๓-๒๕๕๖ คือ “One in Six” หรือ “1 in 6” หรือ “๑ ใน ๖ จะไม่ใช่คุณ ”

เพื่อเน้นให้ประชากรทั่วโลกเกิดความตระหนักและระวังภัยอันตรายของโรคหลอดเลือดสมอง และแสดงข้อเท็จจริงที่น่ากลัวของโรคหลอดเลือดสมอง คือ **ในทุก ๖ วินาที จะมีคนเสียชีวิตอย่างน้อย ๑ คน จากโรคหลอดเลือดสมอง***

สำหรับคำขวัญ (slogan) ของการรณรงค์วันอัมพาตโลก ปี ๒๕๕๕ คือ

“Because I care” หรือ “ เพราะฉันใส่ใจ ...”

ความสำคัญของการกำหนดให้ใช้คำขวัญนี้เพิ่มเติมในปี นี้ เนื่องจากสามารถนำไปสื่อสารและสร้างความเข้าใจกับประชาชนได้ง่ายในทุกวัฒนธรรมและชุมชน^๒

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ประชาชนทั่วไป, ประชาชนกลุ่มเสี่ยง , ผู้ป่วย , ผู้ให้การดูแล (caregivers), ครอบครัว และเพื่อนสนิทของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

กลุ่มเป้าหมายร่วมดำเนินการ ได้แก่

- บุคลากรทางสาธารณสุข ได้แก่ แพทย์, พยาบาล, นักกายภาพบำบัด
- ผู้กำหนดนโยบาย ทั้งในภาคบริการสุขภาพ ภาคสังคม และองค์กรต่างๆ รวมถึงรัฐบาล
- เครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับโรคหลอดเลือดสมอง ทั้งภาคบริการสาธารณสุขและภาคสังคม นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญ

วัตถุประสงค์ของการรณรงค์ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย...

๑. มีความรู้ และทราบข้อเท็จจริงที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต
๒. เกิดการเรียนรู้ในการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต
๓. ลดและกำจัดความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต เช่น การเกิดโรคหลอดเลือด
๔. เข้าถึงการรักษาโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาตที่เหมาะสมและดีที่สุด
๕. ได้รับบริการทั้งในการดูแล รักษา และส่งเสริมสนับสนุนที่มีคุณภาพ
๖. ได้รับการดูแล รักษาในทุกขั้นตอนเมื่อเกิดโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต โดยช่วยให้เกิด



พฤติกรรมที่ต้องการ

๑. กลุ่มเป้าหมาย รั้บรู้และเพิ่มความตระหนักถึงความสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง
๓. กลุ่มเป้าหมาย มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง
๔. กลุ่มเป้าหมาย ให้ความร่วมมือ เกิดการแลกเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ในการป้องกันโรคหลอดเลือด
๕. กลุ่มเป้าหมายร่วม ทั้งในระดับนโยบาย วิชาการ และการปฏิบัติ เห็นความสำคัญ ทำให้เกิดระบบบริการ
๖. กลุ่มเป้าหมายร่วม เข้าใจ ตระหนักถึงผลกระทบของโรคหลอดเลือดสมองต่อผู้ป่วย ครอบครัว และผู้ดูแลของ

แนวทางในการดำเนินงานกิจกรรมของสถานบริการสาธารณสุข ดังนี้

๑. จัดให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของโรคหลอดเลือดหรือ อัมพฤกษ์ อัมพาต โดยควรรนำผู้ให้การดูแล (caregivers), ครอบครัว และเพื่อนสนิทของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่คอยให้การดูแล ช่วยเหลือ สนับสนุนผู้ป่วย มาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและดูแลตนเอง ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสม และสร้างกำลังใจในการดูแล รักษาและฟื้นฟูสภาพผู้ป่วย
๒. จัดรณรงค์หรือนิทรรศการหรือกิจกรรมเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองแก่กลุ่มเป้าหมาย ตามความเหมาะสม ได้แก่
 - ๒.๑. การให้ศึกษาความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมอง อาการเตือนที่สำคัญ การป้องกัน ควบคุม และการดูแลรักษาโรคหลอดเลือดสมอง
 - ๒.๒. จัดบอร์ดให้ความรู้ ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่องโรคหลอดเลือดสมอง อาการเตือนที่สำคัญ การป้องกัน ควบคุม การรักษาและการฟื้นฟูสภาพโรคหลอดเลือดสมอง
๓. สื่อสารความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองให้แก่สาธารณะ ผู้นำนโยบาย และนักวิชาการตระหนักในเรื่องสาเหตุ อาการ การดูแล รักษา และเชิญชวนให้ร่วมรณรงค์ป้องกันตนเอง และหากพบผู้ใดมีอาการเตือนของโรคหลอดเลือดสมองสามารถให้การดูแลและส่งรักษาได้ทันท่วงที
๔. สร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมในการป้องกัน และลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง
๕. โรงพยาบาลจังหวัด และโรงพยาบาลศูนย์ ควรจัดหน่วยดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (stroke unit) หรืออาจจัดเป็นมุมดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (stroke corner) เป็นการเฉพาะ
๖. สถานบริการสาธารณสุข ควรจัดให้มีหน่วยงานที่ดูแลสุขภาพอย่างเป็นระบบและครอบคลุมในทุกระดับ ทั้งในบุคคล ครอบครัว รวมถึงผู้ดูแลผู้เป็นโรคหลอดเลือดสมอง
๗. สร้างและเพิ่มความตระหนักและความเข้าใจให้ผู้กำหนดนโยบายและผู้ที่เกี่ยวข้องในการให้การดูแล มีเฉพาะกับกลุ่มเสี่ยงเท่านั้น แต่ควรพัฒนาระบบบริการและดูแลในระยะยาวสำหรับผู้ป่วยหลังเกิดโรคด้วย



ข้อมูลสนับสนุน

❖ ข้อมูลสถานการณ์

องค์การอัมพาตโลก (World Stroke Organization :WSO) รายงานสถานการณ์โรคหลอดเลือดสมอง

สถานการณ์โรคหลอดเลือดสมองในประเทศไทย สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข รายงานสถิติสาธารณสุขในรอบ ๑๐ ปีที่ผ่านมา (พ.ศ.๒๕๔๔ -๒๕๕๓) พบว่า อัตราตายด้วยโรคหลอดเลือดสมองต่อประชากรแสนคนน้อยที่สุดในปีพ.ศ.๒๕๔๔ คือ ๑๘.๒ ต่อมา มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนถึง ปีพ.ศ. ๒๕๔๗ เป็น ๓๐.๘ หลังจากนั้น พบอัตราการลดลงจนถึง ปี พ.ศ. ๒๕๔๙ เป็น ๒๐.๖ และชะลอตัวจนกระทั่งปีพ.ศ.๒๕๕๓ มีอัตราตายด้วยโรคหลอดเลือดสมองต่อประชากรแสนคนเพิ่มขึ้น เป็น ๒๗.๕ ดังแสดงในตารางที่ ๑ ^{๔,๕} สำหรับสำนักพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข ได้รายงาน ๑๐ ลำดับแรกของการตายในประเทศไทย ปี พ.ศ.๒๕๔๗ พบว่า การตายในประชากรเพศชายด้วยโรคหลอดเลือดสมอง พบอยู่ในลำดับ ๓ และ ในประชากรหญิงพบอยู่ในลำดับ ๑ ส่วนในปี พ.ศ.๒๕๕๒ พบว่า การตายด้วยโรคหลอดเลือดสมอง นำขึ้นมาอยู่ในลำดับ ๑ ทั้งในประชากรเพศชายและเพศหญิง ^๖ และเมื่อเปรียบเทียบอัตราตายต่อประชากรแสนคนด้วยโรคหลอดเลือดสมองรายภาคของประเทศไทย ปี พ.ศ.๒๕๕๓ เรียงจากมากไปน้อย พบดังนี้ กรุงเทพฯ ๓๙.๖ ภาคกลาง (ไม่รวมกรุงเทพฯ) ๓๕.๕ ภาคเหนือ ๓๐.๒ ภาคใต้ ๒๐.๒ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือพบน้อยที่สุด ๒๐.๐ ^๗

ตารางที่ ๑ แสดงอัตราตายด้วยโรคหลอดเลือดสมองต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐คน ปีพ.ศ.๒๕๔๔-๒๕๕๓ ^{๔,๕}

โรค	ปี พ.ศ.									
	๒๕๔๔	๒๕๔๕	๒๕๔๖	๒๕๔๗	๒๕๔๘	๒๕๔๙	๒๕๕๐	๒๕๕๑	๒๕๕๒	๒๕๕๓
โรคหลอดเลือดสมอง	๑๘.๒	๒๑.๕	๒๙.๑	๓๐.๘	๒๕.๓	๒๐.๖	๒๐.๘	๒๐.๘	๒๑.๑	๒๗.๕

นอกจากนี้ สำนักพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข รายงานผลการศึกษาระบาดวิทยาและการบาดเจ็บของประเทศไทยใน ปีพ.ศ.๒๕๕๒ พบว่า โรคหลอดเลือดสมองก่อให้เกิดภาระโรค/จำนวนปีการสูญเสียปีสุขภาวะ(Disability Adjusted Life Year,DALY)ทั้งในเพศชายและเพศหญิงเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ.๒๕๔๗ ดังแสดงในตารางที่ ๒ ^๖



ตารางที่ ๒ แสดงจำนวนปีการสูญเสียปีสุขภาพ (Disability Adjusted Life Year, DALY) จากโรคหลอดเลือดสมองของประชากรไทยในเพศชายและหญิง ปี พ.ศ.๒๕๔๗ และ ปีพ.ศ.๒๕๕๒^๖

ปีพ.ศ.	ชาย		หญิง	
	DALY ('000)	ร้อยละ	DALY ('000)	ร้อยละ
๒๕๔๗	๓๓๖	๖.๐	๓๑๖	๗.๗
๒๕๕๒	๓๕๙	๖.๖	๓๔๑	๘.๐๕

ผลการสำรวจค่าใช้จ่ายเฉลี่ยของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองสถาบันประสาทวิทยาในปี ๒๕๔๙ - ๒๕๕๑ พบว่า ปีพ.ศ.๒๕๔๙ มีค่าใช้จ่าย ๓๑,๖๐๓ บาท/รายปี พ.ศ.๒๕๕๐ มีค่าใช้จ่าย ๔๓,๙๕๓ บาท/ราย และปีพ.ศ.๒๕๕๑ พบว่ามีค่าใช้จ่าย ๔๖,๕๒๔ บาท/ราย^๕

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นถึงภาระโรคและความสูญเสียของโรคหลอดเลือดสมองที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และไม่เพียงแต่โรคหลอดเลือดสมองจะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับต้นๆของคนไทยเท่านั้น แต่ผู้รอดชีวิตต้องประสบกับความทุกข์ทรมานจากความพิการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต และยังก่อความสูญเสียทางเศรษฐกิจของครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ ทางสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค จึงได้จัดทำประเด็นสารวันอัมพาตโลกตามแนวขององค์การอัมพาตโลก (World Stroke Organization) เพื่อส่งเสริมให้เกิดการกระตุ้นเตือน และให้ทุกๆฝ่ายที่เกี่ยวข้องตระหนักถึงความสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง เพื่อช่วยกันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมให้ประชาชนไทยปลอด/ลดโรคหลอดเลือดสมอง

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง ที่น่าสนใจ^๖

๑. โรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต สามารถป้องกันได้
๒. โรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต สามารถรักษาได้
๓. โรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต สามารถวางแผนการดูแลในระยะยาวได้
๔. ๑ ใน ๖ ของประชากรโลกต้องเผชิญกับความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต ตลอดช่วงชีวิตที่เหลืออยู่
๕. โรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นสาเหตุการตายของประชากรโลกในทุก ๆ ๖ วินาที
๖. ในทุกๆวินาที คนทุกเพศ ทุกวัย รวมถึงวัยแรกเกิด^๗ เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือด
๗. ในทุกๆปีมีประชากรราว ๑๕ ล้านคน เจ็บป่วย และ ๖ ใน ๑๕ ล้านคนไม่รอดชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์
๘. มีประชากรประมาณ ๓๐ ล้านคน เคยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งพบว่าส่วนใหญ่ยังคงมีความ



ปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง ^๙

องค์การอัมพาตโลก (World Stroke Organization: WSO) ได้ระบุปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองไว้ ๘ ปัจจัย ดังนี้

๑. ภาวะความดันโลหิตสูง
๒. การเป็นโรคเบาหวาน
๓. ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง
๔. ประวัติญาติสายตรงเคยเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมอง
๕. ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม
๖. มีภาวะน้ำหนักเกิน
๗. สูบบุหรี่
๘. Atrial Fibrillation

สัญญาณเตือน (Warning signs) ของโรคหลอดเลือดสมอง ^๙

๑. การอ่อนแรงของหน้า แขน ขา อย่างทันทีทันใด ซึ่งจะเป็นซีกเดียวของร่างกาย
๒. สับสน ลำบากในการพูด พูดไม่รู้เรื่อง อย่างทันทีทันใด
๓. การมองเห็นลดลง อาจเป็นตาข้างเดียว หรือ ทั้งสองข้าง อย่างทันทีทันใด
๔. มีปัญหาการเดิน มึนงง สูญเสียความสมดุลของการเดินอย่างทันทีทันใด

แนวทางในการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองอย่างง่าย ๖ ข้อ ^{๑๐} ดังนี้

๑. รับรู้ความเสี่ยงของตนเอง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น และปฏิบัติตาม เพื่อป้องกันควบคุมโรค / ความเสี่ยงของตน
๒. มีกิจกรรมทางกายที่เคลื่อนไหวอย่างกระฉับกระฉ่าง และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย ๑๕๐ นาที / สัปดาห์
๓. ควบคุมตนเองไม่ปล่อยให้อ้วน โดยการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ สมดุลกับกิจกรรมทางกายของตนเอง
๔. จำกัดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อวัน โดยผู้ชายไม่เกิน ๒ ดื่มมาตรฐาน และหญิงไม่เกิน ๑ ดื่มมาตรฐาน
๕. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ถ้าสูบต้องหาหนทางในการหยุดสูบ ผู้ไม่สูบบุหรี่ให้หลีกเลี่ยงควันบุหรี่มือสอง
๖. เรียนรู้ สัญญาณเตือนของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและแนวทางการป้องกัน แก้ไข



เอกสารอ้างอิง

๑. World Stroke Campaign .๒๐๑๒. **About World Stroke Day 2011**(Online) . สืบค้นจาก : <http://www.worldstrokecampaign.org/media/Pages/AboutWorldStrokeDay2010.aspx> (๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๕).
๒. World Stroke Campaign . ๒๐๑๒. **About The World Stroke Campaign** (Online). สืบค้นจาก : <http://www.worldstrokecampaign.org/2012/About/Pages/About.aspx> (๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๕).
๓. World Stroke Campaign .๒๐๑๒. **Why Act Now !** (Online). สืบค้นจาก : <http://www.worldstrokecampaign.org/2012/About/Pages/WhyActNOW.aspx>(๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๕).
- ๔.กระทรวงสาธารณสุข , สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. **ข้อมูลสถิติปี ๒๕๕๐** (Online). สืบค้นจาก : _____ (๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๕).
- ๕.กระทรวงสาธารณสุข , สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. **รายงานประจำปี๒๕๕๔**. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรมิฟองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์,๒๕๕๔ : ๒๕.
๖. กระทรวงสาธารณสุข , สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค.๒๕๕๕. **รายงานสรุปข้อมูลการประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำข้อมูลโรคไม่ติดต่อระดับประเทศในการประชุม UN General Assembly High Level Meeting On The prevention and Control Of Non Communicable Diseases** (Online) . สืบค้นจาก : <http://thaincd.com/document/file/download/knowledge/UNGeneralAssembly.pdf> (๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๕).
๗. กระทรวงสาธารณสุข , สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. **ข้อมูลสถิติปี๒๕๕๓** (Online). สืบค้นจาก: _____ (๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๕).
- ๘.สถาบันประสาทวิทยา.๒๕๕๓. **สถิติสำคัญ ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยตามกลุ่มโรคของผู้ป่วยในที่มีความสำคัญ ๕ อันดับแรก เปรียบเทียบ ๓ ปี** (Online). สืบค้นจาก: http://pni.go.th/pnigoth/?page_id=639 (๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๕).
๙. National Stroke Association .๒๐๑๒. **Am I at risk for a stroke** (Online) . สืบค้นจาก : <http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=risk> (๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๕).
๑๐. World Stroke Campaign . ๒๐๑๒. **Learn How To Prevent A Stroke** (Online) . สืบค้นจาก : <http://www.worldstrokecampaign.org/2012/Learn/Pages/Learn.aspx> (๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๕).

