

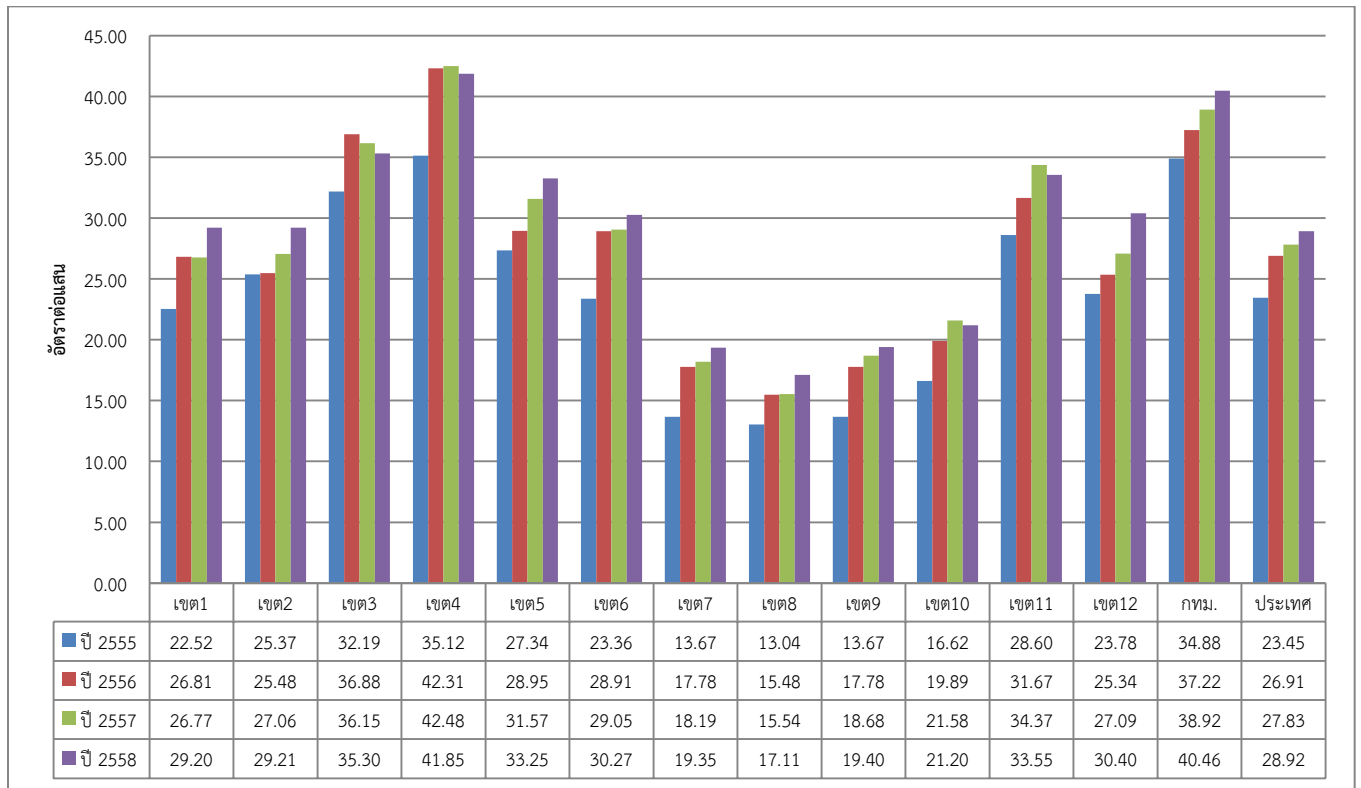
# ประเด็นสารรณรงค์วันหัวใจโลก ปี พ.ศ. 2559

ณัฐฉัตร พันธ์มุง  
 หทัยชนก ไชยวรรณ  
 ณัฐสุดา แสงสุวรรณโต  
 สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

## สถานการณ์โรคหัวใจและหลอดเลือด

แผนภูมิที่ 1 แสดงอัตราการตายต่อประชากรแสนคนด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ (I20-I25)

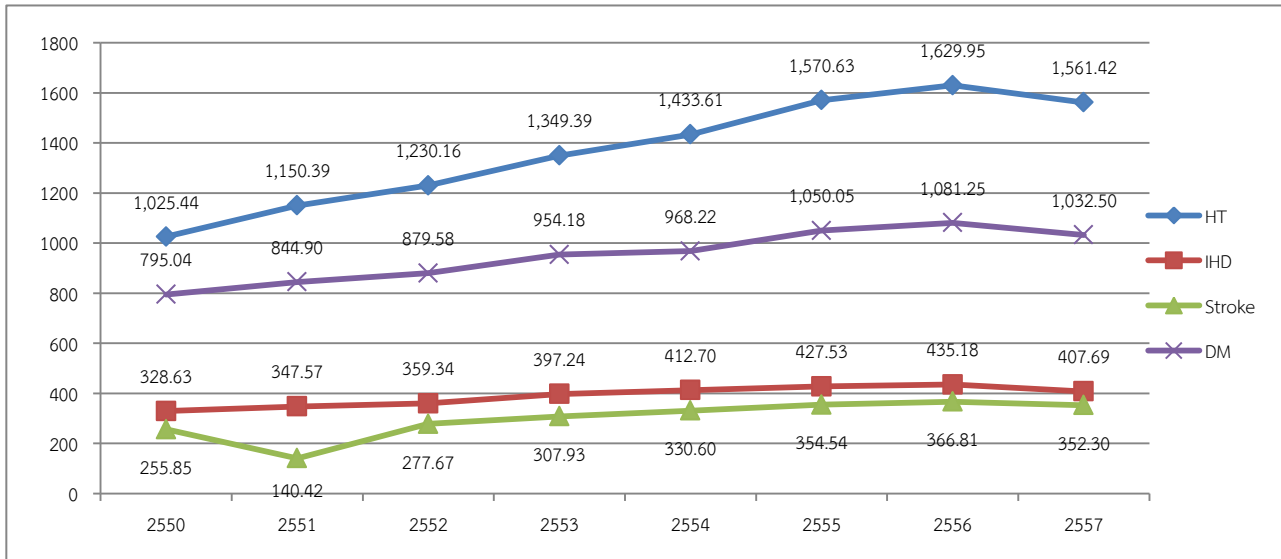
ปี พ.ศ. 2555-2558 จำแนกรายเขตสุขภาพ



ที่มา : ข้อมูลรณบัตร สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

สถานการณ์โรคหลอดเลือดหัวใจ(I20-I25) ในประเทศไทย จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข ในช่วงปี พ.ศ.2555 - 2558 พบว่าอัตราการตายด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ(I20-I25) ต่อประชากร 100,000 คนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ดังแสดงในแผนภูมิที่ 1 โดยในปี พ.ศ.2558 พบอัตราการตายเท่ากับ 22.88 ต่อแสนประชากร หรือเท่ากับ 18,922 คน เฉลี่ยชั่วโมงละ 2 คน<sup>1</sup> สำหรับสถานการณ์ป่วยด้วยโรคหัวใจขาดเลือดนั้นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 – 2556 และลดลงในปี พ.ศ. 2557 ดังแผนภูมิที่ 2 ซึ่ง ในปี พ.ศ. 2557 มีผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจขาดเลือดสูงถึง 264,820 คน

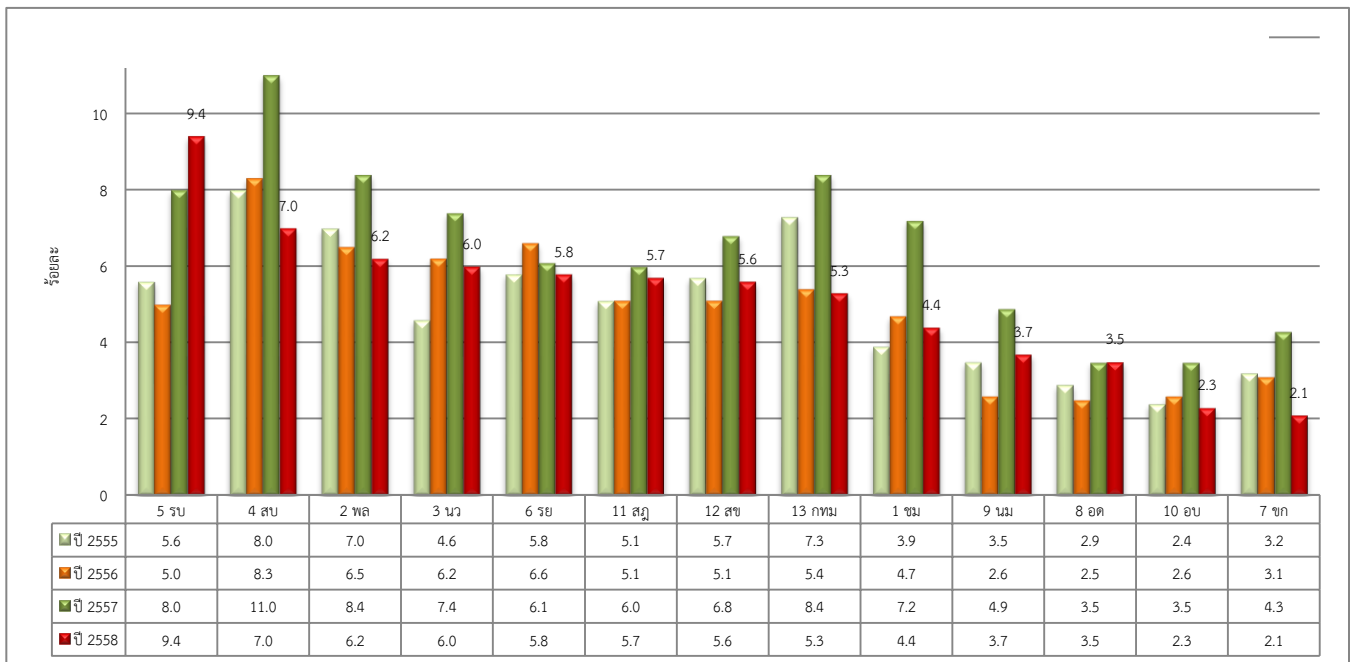
แผนภูมิที่ 2 แสดงอัตราผู้ป่วยในต่อประชากรแสนคนด้วยโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ปี 2550-2557



ที่มา : สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

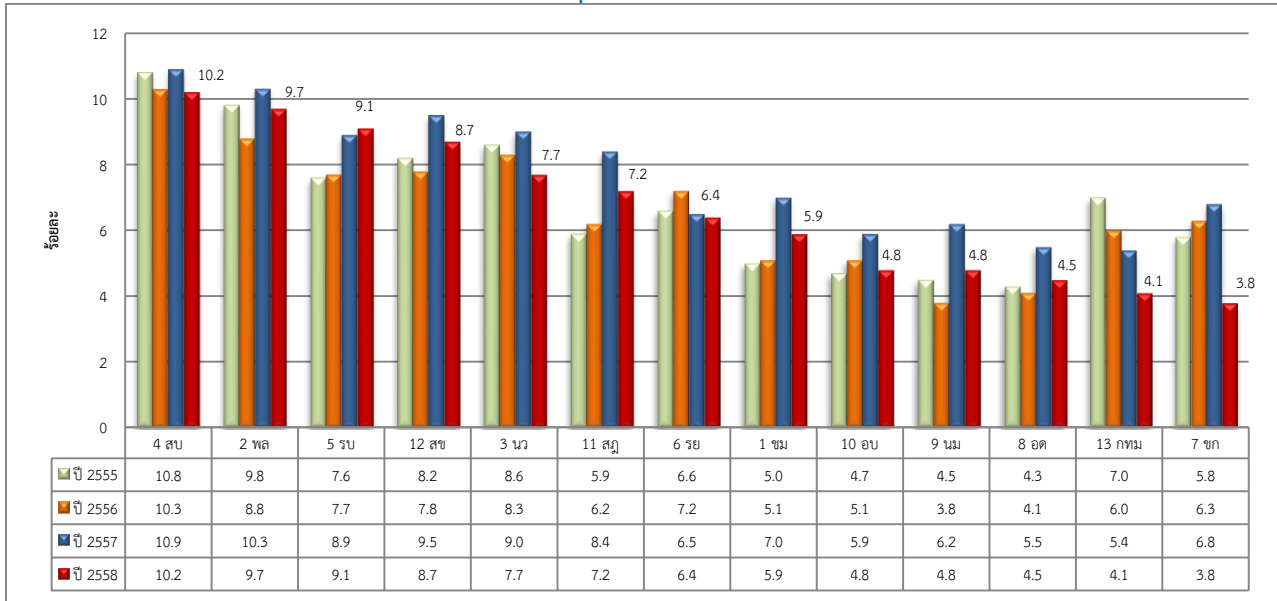
จากข้อมูลเบื้องต้น แสดงให้เห็นว่า โรคหัวใจขาดเลือดยังคงมีสถานการณ์ความรุนแรงเพราะอัตราตายและอัตราป่วยในต่อประชากรแสนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และจากข้อมูลของเครือข่ายวิจัยกลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย (MedResNet) ปี 2558 รายงานข้อมูลภาวะแทรกซ้อนโรคหัวใจและหลอดเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง<sup>3</sup> พบว่าผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดและหัวใจพบมากในเขตสุขภาพที่ 5, 4 และ 2 ตามลำดับ ส่วนภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พบมากในเขตสุขภาพที่ 4, 2 และ 5 ตามลำดับ ดังแผนภูมิที่ 3 และ 4

แผนภูมิที่ 3 ร้อยละของการเกิดภาวะแทรกซ้อนโรคหัวใจและหลอดเลือดทั้งหมด ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จำแนกรายเขตสุขภาพ ปี 2555 – 2558



ที่มา : Medresnet ,2558

แผนภูมิที่ 4 ร้อยละของการเกิดภาวะแทรกซ้อนโรคหัวใจและหลอดเลือดทั้งหมด ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง  
จำแนกรายเขตสุขภาพ ปี 2555 – 2558



ที่มา : Medresnet ,2558

ประเด็นสารวันหัวใจโลก ปี พ.ศ.2559

สมาพันธ์หัวใจโลก (World Heart Federation) ได้กำหนดวันรณรงค์หัวใจโลก คือ วันที่ 29 กันยายน ของทุกปี สำหรับประเด็นสาร (Theme) ในปีนี้ (ค.ศ.2016) คือ<sup>4</sup>

Power your life

ประเทศไทย โดยกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้กำหนดวันรณรงค์หัวใจโลก ให้สอดคล้องกับสากลเป็นวันที่ 29 กันยายน ของทุกปี สำหรับปีนี้ (2559) ใช้ประเด็นรณรงค์หัวใจโลก คือ



เพิ่มพลังให้ชีวิต



รู้ระดับความเสี่ยงของคุณ

หมั่นตรวจวัดความดันโลหิต หาระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด วัดรอบรอบเอว หาค่าดัชนีมวลกาย เมื่อรู้ค่าดังกล่าว ก็จะทราบถึงความเสี่ยงและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อสุขภาพหัวใจที่ดีของคุณ

## POWER YOUR LIFE

### Fuel your heart เติมพลังให้หัวใจ

#### การบริโภคอาหารและน้ำ ช่วยเติมพลังให้หัวใจคุณแข็งแรง

- ลดการรับประทานอาหารแช่แข็งและแปรรูป ซึ่งล้วนมีน้ำตาลและไขมันสูง
- ลดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง รวมถึงน้ำผลไม้ที่มีความหวาน ควรเลือกบริโภคน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ที่ไม่หวานแทน
- เปลี่ยนจากการรับประทานขนมหวาน เป็น ผลไม้สด แทน
- พยายามรับประทาน 5 ส่วน ในผลไม้และผัก ต่อวัน (ประมาณ 1 กำมือ) โดยสามารถเลือกรับประทานผลไม้สด ผลไม้แช่แข็ง ผลไม้กระป๋อง หรือผลไม้แห้งก็ได้
- คุมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม (ผู้ชาย ไม่ควรดื่มเกิน 2 หน่วยมาตรฐานต่อวัน ผู้หญิง ไม่ควรดื่มเกิน 1 หน่วยมาตรฐานต่อวัน)
- เตรียมอาหารกลางวันที่มีประโยชน์สำหรับรับประทานที่โรงเรียนหรือที่ทำงาน

#### หมั่นตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือด

ระดับน้ำตาลในเลือดสูง อาจเป็นตัวบ่งชี้โรคเบาหวาน จากข้อมูลผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดนั้น 60% ของผู้เสียชีวิตมีภาวะโรคเบาหวาน

### Move your heart ออกกำลังกายให้หัวใจขยับ

#### ทำตัวให้กระฉับกระเฉงเสมอ จะช่วยลดความเสี่ยงของ โรคหัวใจและหลอดเลือด

- ควรออกกำลังกายระดับปานกลางขึ้นไป อย่างน้อย 30 นาที 5 ครั้งต่อสัปดาห์
- การเดินรำ การเดินเล่น การทำงานบ้าน ล้วนเป็นการออกกำลังกาย
- เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์และบันไดเลื่อน เดินหรือการปั่นจักรยานแทนการขับรถยนต์
- จะมีความสุขและสนุกขึ้น เมื่อออกกำลังกายกับเพื่อนและครอบครัว
- ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ก่อนเริ่มขบวนการออกกำลังกายจริงๆ
- สนับสนุนการใช้เครื่องนับก้าว หรือใช้แอปพลิเคชันในสมาร์ทโฟนเพื่อติดตามการเคลื่อนไหว

#### ตรวจเช็คระดับความดันโลหิต

ความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับหนึ่งของโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็น “ภัยเงียบ” เพราะมักจะไม่มียาหรืออาการเตือน ทำให้คนส่วนใหญ่ไม่ได้ตระหนักล่วงหน้า

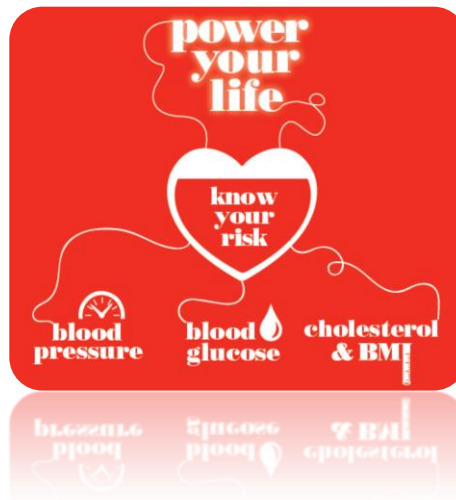
## Love your heart : รักรักษาหัวใจ

การงดสูบบุหรี่เป็นสิ่งเดียวที่ดีที่สุด ที่คุณสามารถทำได้ เพื่อสุขภาพหัวใจของคุณ

- การเลิกสูบบุหรี่ 2 ปี ความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ
- การเลิกสูบบุหรี่ภายใน 15 ปี ความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดจะลดลงเหลือเท่าคนปกติที่ไม่ได้สูบบุหรี่
- การเพิ่มขึ้นของโรคหัวใจในคนที่ไม่สูบบุหรี่เกิดจาก การสูดควันบุหรี่
- ดังนั้นการเลิกสูบบุหรี่นั้นไม่เพียงแต่ดีต่อตัวเอง แต่ยังดีกับคนรอบข้างคุณอีกด้วย
- หากพบปัญหาในการเลิกสูบบุหรี่ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือสายด่วนเลิกบุหรี่ โทร 1600

## ตรวจวัดคอเลสเตอรอลสูง และดัชนีมวลกายเกิน(BMI)

หมั่นตรวจเช็คส่วนสูง น้ำหนัก รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต คอเลสเตอรอล และน้ำตาลในเลือด โดยผู้เชี่ยวชาญซึ่งสามารถให้คำแนะนำและคำปรึกษาตามเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และการรักษาตัวที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาสุขภาพหัวใจ<sup>5</sup>



## เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงสาธารณสุข ,สำนักโรคไม่ติดต่อ. จำนวนและอัตราการตายโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บ ประจำปี ปฏิทิน พ.ศ. 2558 (ข้อมูล ณ 3 ก.พ. 59) สืบค้นจาก <http://www.thaincd.com/information-statistic/non-communicable-disease-data.php> เข้าถึงเมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2559.
2. กระทรวงสาธารณสุข ,สำนักโรคไม่ติดต่อ. จำนวนและอัตราผู้ป่วยใน 6 โรค (เบาหวานE10-E14/ความดันโลหิตI10-I50/หัวใจขาดเลือดI20-I25/หลอดเลือดสมองI60-I69/หลอดเลือดสมองอักเสบJ40-J45/โรคหืดJ45-J48) ต่อประชากรแสนคน จำแนกเป็นรายเขตสุขภาพ กทม. และภาพรวมของประเทศ พ.ศ. 2550-2557 สืบค้นจาก <http://www.thaincd.com/information-statistic/non-communicable-disease-data.php> เข้าถึงเมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2559.
3. สำนักงานหลักประกันสุขภาพและMedResNet. ผลการดำเนินการประเมินผลการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคความดันโลหิตสูง ของโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขและสถานพยาบาลในพื้นที่กรุงเทพมหานครประจำปี 2558.
4. World Heart Federation. World Heart Day. สืบค้นจาก <http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/world-heart-day/> เข้าถึงเมื่อ 15 สิงหาคม 2559.
5. มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. สืบค้นจาก <http://www.thaiheartfound.org/> เข้าถึงเมื่อ 23 สิงหาคม 2559.