



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา
Office of Disease Prevention and Control 11 Nakhon Si Thammarat

ข่าวสาร สคร.11

ปีที่ 23 ฉบับที่ 3 เมษายน - มิถุนายน 2567 ISSN 1685-6-329

31 พฤษภาคม 2567
วันงดสูบบุหรี่โลก

STOP

บุหรี่ไฟฟ้า หยุด..! โททก ได้แล้ว

Stop the Lies

กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยสุขภาพดี

- ▶ “โรคไขเลือดออก” ภัยร้ายที่ไม่ควรมองข้าม
- ▶ บุหรี่ไฟฟ้า หยุดโททกได้แล้ว เด็ก เยาวชน ตกเป็นเหยื่อบุหรี่ไฟฟ้า
- ▶ 8 เคล็ดลับพัฒนาตนเอง ที่จะช่วยให้คุณใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และมีประสิทธิผลมากขึ้น มีความสุข และมีสุขภาพดี
- ▶ ความดันโลหิตสูงอย่าปล่อยไว้ อันตรายกว่าที่คิด
- ▶ 10 ข้อคิด เต็มเต็มความหวังและกำลังใจ

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



คุณภาพชีวิตและความสุขของผู้ประสบปัญหาจากโรคเรื้อนในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 พื้นที่ภาคใต้ตอนบน ประเทศไทย

สุกาญดา วัฒนราษฎร์, ศิวินา ภูมินิยม, ยุทธพงศ์ วัฒนราษฎร์. (2565). *คุณภาพชีวิตและความสุขของผู้ประสบปัญหาจากโรคเรื้อนในช่วง สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 พื้นที่ภาคใต้ตอนบน ประเทศไทย สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข*



บทคัดย่อ

การศึกษาแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตและความสุขของผู้ประสบปัญหาจากโรคเรื้อนและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กลุ่มตัวอย่างดำเนินการศึกษาในกลุ่มผู้ประสบปัญหาจากโรคเรื้อนที่ได้รับการสงเคราะห์ 125 ราย ใน 7 จังหวัดภาคใต้ตอนบน เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 1 เมษายน – 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2565 เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลใช้เครื่องมือมาตรฐานการประเมินคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI 26) ดัชนีความสุขไทย (THI-15) และแบบสอบถามปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม พัฒนาโดยนักวิจัย

ผลการศึกษา :

ผู้เข้าร่วมการศึกษาล้วนใหญ่มีอายุมากกว่า 60 ปี (ร้อยละ 81.60) คุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 86.40 เมื่อพิจารณาแยกเป็นรายด้าน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ระดับความสุขและการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 64.80 และ ร้อยละ 80.00 ตามลำดับ ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต ได้แก่ อายุ < 60 ปี (aOR 3.23, 95% CI 1.15-9.04) รายได้ > 6,000 บาทต่อเดือน (aOR 4.22, 95% CI 1.19-16.38) และระยะเวลาที่ได้รับการสงเคราะห์ > 15 ปี (aOR 11.87,

95% CI 3.43-41.06) ความต้องการช่วยเหลือส่วนใหญ่ขอเพิ่มค่าอาหาร ตรวจสอบสุขภาพในชุมชนปีละ 1 ครั้ง และอำนวยความสะดวกในช่วงรักษาตัวในโรงพยาบาล

ข้อเสนอแนะ :

เพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตและความสุขของผู้ประสบปัญหาจากโรคเรื้อนและลดช่องว่างความไม่เท่าเทียมกันระหว่างบุคคลที่ประสบปัญหาจากโรคเรื้อนและบุคคลอื่น แนะนำให้มีการฟื้นฟูสภาพเศรษฐกิจและสังคมโดยรวม

คำสำคัญ :

คุณภาพชีวิต ความสุข ผู้ประสบปัญหาจากโรคเรื้อน การระบาดของโรคโควิด 19



“โรคไข้เลือดออก”

ภัยร้ายที่ไม่ควรมองข้าม



เรียบเรียงโดย..นายโกวิทย์ อนุรัตน์
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ศดม.11.2 จังหวัดนครศรีธรรมราช

ฤดูฝนกับการกลับมาของโรคไข้เลือดออก...

สาเหตุที่เราควรระวังโรคนี้นั้นในฤดูฝน หลายๆ คนอาจจะรู้กันเป็นอย่างดีแล้ว เพราะการที่ฝนตกจะทำให้เกิดน้ำขังตามพื้นที่ต่าง ๆ เป็นผลให้ยุงลายสามารถวางไข่ไว้ในแหล่งน้ำขัง จนเกิดการแพร่กระจายยุงลาย นั่นเท่ากับว่าในฤดูฝนจะเป็นตัวช่วยให้โรคไข้เลือดออกแพร่กระจายได้ง่ายขึ้น โดยในปี 2567 (1 มกราคม - 24 พฤษภาคม) ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 11 พบผู้ป่วยไข้เลือดออกจำนวน 4,333 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 96.51/ประชากรแสนคน เสียชีวิต 3 ราย พบผู้ป่วยมากในกลุ่มอายุ 5-14 ปี

โรคไข้เลือดออกเกิดจากเชื้อไวรัสชื่อว่า “เดงกี (Dengue)” เมื่อเจ้ายุงลายตัวร้ายไปกัดคนที่มีไวรัสชนิดนี้มันจะนำไวรัสที่มันมาไว้กับตัวมันด้วย และเมื่อมันไปกัดใครต่อจากนั้น เชื้อไวรัสที่อยู่ในตัวมันก็จะแพร่กระจายสู่ผู้อื่นต่อไปจึงนับได้ว่าโรคนี้นั้นเป็นโรคติดต่อจากยุงสู่คน

อาการ

หากมีไข้สูงลอยเกิน 2 วัน และเซ็ดตัวหรือกินยาลดไข้แล้วไข้ไม่ลดลง ร่วมกับปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว หน้าแดง อาจมีจุดเล็กๆ ขึ้นตามตัว แขน ขา คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลว ปวดท้องรับประทานอาหารไม่ได้ “ขอให้คิดว่า อาจป่วยด้วยโรคไข้เลือดออก ให้รีบพบแพทย์” ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง โดยเฉพาะยาลดไข้ในกลุ่มเอ็นเสด

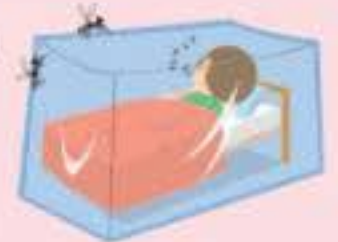


(NSAIDs) เช่น ไอบูโพรเฟน ไดโครฟีแนก แอสไพริน รวมถึงยาชุด ซึ่งมีผลทำให้เลือดออกในช่องทางเดินอาหารและยากต่อการรักษา เสี่ยงต่อการเสียชีวิต ยาลดไข้ที่ปลอดภัยคือยาพาราเซตามอล

การป้องกัน

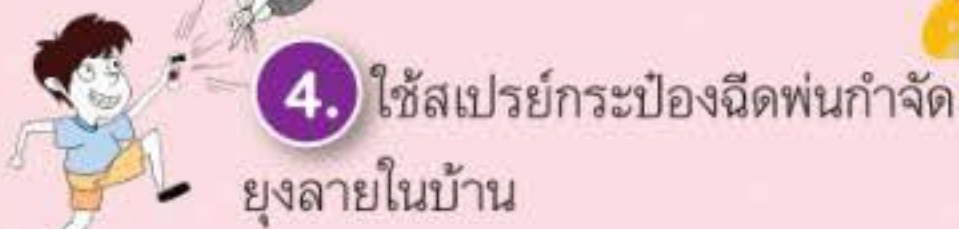
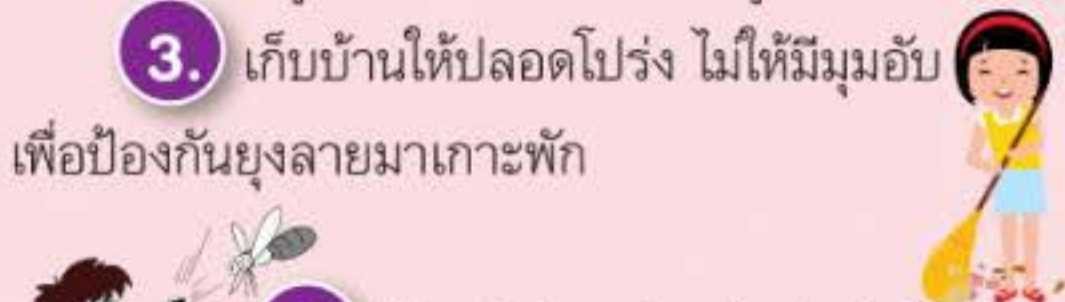
การป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคไข้เลือดออก โรคไข้เลือดออกมีสาเหตุมาจากการถูกยุงลายที่มีเชื้อไวรัสเดงกีกัด ดังนั้น วิธีการป้องกันที่ดีที่สุด คือ การป้องกันการถูกยุงกัดและการป้องกันไม่ให้ยุงเกิด โดยมีวิธีดังต่อไปนี้

1. การป้องกันยุงกัด ได้แก่ ทายากันยุง นอนในมุ้ง ใส่เสื้อแขนยาวและกางเกงขายาว
2. การจัดการภาชนะหรือสภาพแวดล้อมไม่ให้เป็นที่แหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย เช่น หมั่นเปลี่ยนน้ำในแจกันทุกสัปดาห์ ใช้ทรายกำจัดลูกน้ำในภาชนะน้ำใช้ ปิดฝาภาชนะน้ำกิน/น้ำใช้ให้มิดชิด ครอบภาชนะที่ไม่ใช้ไม่ให้น้ำขังได้
3. เก็บบ้านให้ปลอดโปร่ง ไม่ให้มีมุมอับ เพื่อป้องกันยุงลายมาเกาะพัก
4. ใช้สเปรย์กระพองฉีดพ่นกำจัดยุงลายในบ้าน



ใช้ทรายกำจัดลูกน้ำในภาชนะน้ำใช้ ปิดฝาภาชนะน้ำกิน/น้ำใช้ให้มิดชิด ครอบภาชนะที่ไม่ใช้ไม่ให้น้ำขังได้

ปล่อยปลากินลูกน้ำ เช่น ปลาหางนกยูงในอ่างบัว/ไม้ น้ำ



“กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยสุขภาพดี”



STOP

บุหรี่ไฟฟ้า หยุดโกหกได้แล้ว

บุหรี่ไฟฟ้า หยุดโกหกได้แล้ว เด็ก เยาวชน ตกเป็นเหยื่อบุหรี่ไฟฟ้า



นางสาวชรรดา ศิริผล
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มโรคไม่ติดต่อ

ประเทศไทยบุหรี่ไฟฟ้าเริ่มมีการใช้ในกลุ่มวัยรุ่นมากขึ้น จากการโฆษณาว่าไม่มีนิโคติน ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและคนรอบข้าง สืบแล้วไม่ติด กลุ่มนักสูบหน้าใหม่จึงเข้าไปใช้กันมากขึ้น ปัจจัยหนึ่งที่สัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของนักสูบหน้าใหม่ในกลุ่มวัยรุ่น คือ เกิดจากการตลาดที่เข้ายวน ชวนเชื่อให้กลุ่มวัยรุ่นสนใจในผลิตภัณฑ์ การออกแบบทันสมัย สวยงาม มีสีล้นและกลิ่นที่หลากหลาย เช่น กลิ่นมินต์ กลิ่นผลไม้ กลิ่น ช็อกโกแลต วานิลลา โคล่า มีผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 90.0 ของผู้สูบบุหรี่จะเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่วัยรุ่น และพบว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าสู่เทคโนโลยีได้ง่าย ซึ่งบุหรี่ไฟฟ้า เป็นผลิตภัณฑ์หนึ่งที่มีจำหน่ายบนโลกออนไลน์ และมีวางจำหน่ายในห้างสรรพสินค้าทั่วไป

สถานการณ์การสูบบุหรี่ของเยาวชน (อายุ 15-18 ปี) ปี 2547-2557 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 6.6 เป็นร้อยละ 8.2 และในปี 2560 ร้อยละ 7.8 ในปี 2564 สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้รายงานผลการสำรวจ พบว่า ประชากรไทยมีการสูบบุหรี่ไฟฟ้า จำนวน 78,742 คน คิดเป็นร้อยละ 0.14 ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จากจำนวนทั้งหมด 57 ล้านคน แบ่งเป็นคนสูบบุหรี่ทุกวัน 40,724 คน และสูบบ้างไม่ทุกวัน 38,018 คน โดยผู้ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า จำนวน 24,050 คน อายุระหว่าง 15-24 ปี ในปี 2565 สถาบันยุวทัศน์แห่งประเทศไทย พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 12.5 เป็นเด็ก และเยาวชนที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้า ร้อยละ 72 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าอยู่ในระดับปานกลาง และไม่มีความรู้ความ

เข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า ร้อยละ 19 และผลจากการสำรวจจังหวัดในพื้นที่ภาคใต้บน 7 จังหวัด พบอัตราการบริโภคยาสูบสูงกว่าประเทศ (ร้อยละ 17.4) ได้แก่ จังหวัดกระบี่ (ร้อยละ 29.4) จังหวัดนครศรีธรรมราช (ร้อยละ 24.6) พังงา (ร้อยละ 24.6) ระนอง (ร้อยละ 24.5) สุราษฎร์ธานี (ร้อยละ 23.4) ชุมพร (ร้อยละ 22.9) ภูเก็ต (ร้อยละ 20.5)

ผลกระทบเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

จากส่วนประกอบที่สำคัญคือ สารนิโคติน ทำให้หลอดเลือดหดตัว ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายน้อยลง กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ไอระเหย จากบุหรี่ไฟฟ้า ยังกระตุ้นให้ร่างกายผลิต hemoglobin มาเพื่อช่วยจับออกซิเจน ส่งผลให้มีสภาวะเลือดข้น และหนืด จับตัวเป็นก้อนได้ง่าย เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือด สมองตีบหรือแตกมากขึ้น กลายเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตและพิการ นอกจากนั้นยังกระตุ้นการอักเสบ (inammation) และมีอนุมูลอิสระ สารเคมีต่างๆ ในบุหรี่ไฟฟ้า ไม่ว่าจะเป็นนิโคติน หรือสารปรุงแต่งกลิ่นรส และตัวทำละลายต่างๆ ล้วนก่อให้เกิดความเสียหายอย่างถาวรในระดับดีเอ็นเอ ของเซลล์ต่างๆ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงเริ่มต้นของการเกิดโรคมะเร็งต่างๆ โดยองค์การอนามัยโลก สรุปว่าการใช้บุหรี่ไฟฟ้า เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ/หลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ และกระทบต่อสมองตั้งแต่เป็นทารกในครรภ์

แหะผู้ปกครองสังเกตลูกหลานใช้บุหรี่ไฟฟ้า

- ▶ ได้กลิ่นตัวหอมติดตัว โดยไม่ทราบแหล่งที่มา
- ▶ เจอผลิตภัณฑ์ที่ไม่คุ้นเคย เช่น อุปกรณ์เครื่องเจียน อุปกรณ์ไฟฟ้ารูปร่างแปลกตา
- ▶ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น แสดงอาการกระวนกระวาย ปลีกตัวออกจากสังคมอารมณ์เดียว เนื่องจากผลจากการติดนิโคติน



เพื่อรู้ว่ลูกหลานใช้บุหรี่ไฟฟ้า

- ▶ ตั้งสติ ใช้เหตุผล ไม่ดุด่า หรือลงโทษรุนแรง
- ▶ อธิบายโทษของบุหรี่ไฟฟ้า
- ▶ ไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับบริการบำบัด



8

เคล็ดลับพัฒนาตนเอง ที่จะช่วยให้คุณใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมี ประสิทธิภาพมากขึ้น มีความสุข และมีสุขภาพดี



เรียบเรียงโดย..น.ส.ภัทรพร กลอนสม
นักทรัพยากรบุคคล
กลุ่มพัฒนาองค์กร

1. พัฒนาความสนใจของคุณ Develop your Interests คุณควรใช้เวลาไปกับกิจกรรมที่ชอบหรือถนัดมากกว่า เพราะมันจะทำให้คุณรู้สึกดี แถมช่วยให้คุณรู้สึกมีอิสระในการแสดงอารมณ์ และกระตุ้นให้คุณทำงานเพื่อสร้างทักษะของคุณต่อไป ระวังและอย่ากดดันตัวเองมากเกินไป หากต้องไล่ตามเป้าหมาย มิฉะนั้นคุณอาจหมดกำลังใจ หมดความสนใจในเป้าหมายเหล่านั้นไปซะก่อน!!

2. พัฒนาการรอบความคิดที่พัฒนาได้ หรือการเติบโตทางความคิด Develop a Growth Mindset ความสำเร็จและความล้มเหลวอาจส่งผลต่อความคิดของคุณ ซึ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมการพัฒนาการรอบความคิดจึงเป็นเรื่องสำคัญ นี่คือการเชื่อว่าคุณสามารถพัฒนาปรับปรุงความคิดของคุณได้ วิธีที่คุณสามารถเสริมสร้างความคิดนี้ได้คือการเอาชนะความท้าทาย สิ่งนี้ไม่ง่ายเสมอไป แต่สามารถทำให้ง่ายขึ้นได้ คุณควรพร้อมที่จะปรับแผนของคุณเมื่อมีสิ่งท้าทายที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น กฎเหล็กสำคัญในการมีกรอบความคิดที่พัฒนาแล้ว คือการขอความช่วยเหลือเมื่อถึงคราวจำเป็น “จำไว้ว่าคุณไม่สามารถทำทุกอย่างด้วยตัวเองได้” “คุณสามารถตอบแทนน้ำใจของผู้อื่นได้โดยการให้ความช่วยเหลือพวกเขา กลับเมื่อพวกเขาต้องการความช่วยเหลือนั้นเพื่อเป็นการตอบแทน”

3. ตั้งเป้าหมายอัน 'ชาญฉลาด' Set 'smart' goals การมีเป้าหมายไม่เพียงแต่ทำให้คุณเข้าใจทิศทางชีวิตที่ชัดเจนเท่านั้น แต่ยังให้ความรู้สึกถึงความสำเร็จทุกครั้งที่คุณเข้าใกล้เป้าหมายมากขึ้นอีกด้วย คุณต้องตั้ง “เป้าหมายที่ชาญฉลาด” ก่อน เป้าหมายเหล่านี้ควรเป็นเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม สมเหตุสมผล และคำนึงถึงเวลา การคิดถึงขั้นตอนที่คุณต้องทำเพื่อบรรลุเป้าหมายและจดบันทึกจะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายได้เร็วขึ้น

4. ค้นหาจุดแข็งและใช้จุดแข็งของคุณ Identify and use your strengths ในขณะที่ต้องทำงานที่คุณขาดประสบการณ์หรือทักษะในการทำให้สำเร็จ การทำสิ่งที่คุณทำได้ดีตามธรรมชาติสามารถให้ความสุขและความพึงพอใจแก่คุณได้ คุณสามารถใช้วิธีนี้เพื่อสร้างความมั่นใจในการจัดการกับงานที่คุณประสบปัญหา



5. มองความล้มเหลวในมุมมองที่ต่างกัน Look at failures from different perspectives ความล้มเหลว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด ก็มักจะทำให้รู้สึกเหมือนถึงจุดจบของโลก หลายคนมักจะมีความคิดที่โทษตัวเองเมื่อพบเจอกับเรื่องล้มเหลวต่างๆ ที่ จริงๆ แล้ว มีหลายปัจจัยที่ส่งผลให้เราอาจประสบกับความล้มเหลวในตอนนี้ หรือ เกิดสถานการณ์ที่ทำให้เกิดเรื่องล้มเหลวได้ “ลองตรวจสอบและคิดหาว่า มีวิธีใหม่ๆ ในการแก้ไขความล้มเหลวได้หรือไม่” หรือชวนเพื่อนมาแบ่งปันความคิดเห็น นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ในการเตือนตัวเองว่าคำว่า 'ล้มเหลว' และ 'จุดจบ' สามารถเปลี่ยนเป็นคำว่า "ความพยายามในการเรียนรู้" และ "ความพยายามไม่มีวันตาย" เมื่อคุณพากเพียรพยายามมากพอ คุณจะได้รับความสำเร็จเป็นการตอบแทน

6. ฝึกความรู้สึกขอบคุณ Practice Gratitude เมื่อคุณทำงานติดพันหรือจูนอยู่กับงานอะไรก็ตามเป็นเวลานาน หลายคนมักจะหลงลืมในเรื่องการชื่นชมตัวเองไป ขอให้ลองชื่นชมตัวเองแบบง่ายๆ ในแต่ละวัน

7. สร้างสัมพันธที่กลมกลืนสามัคคี Build Harmonious Relationships ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมักจะเป็นตัวกำหนดอารมณ์ของเรา ซึ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมสายสัมพันธ์ที่ดี และแน่นแฟ้นอบอุ่นภายในครอบครัวและเพื่อนฝูงจึงเป็นรากฐานของสุขภาพจิตที่ดี นอกจากการแสดงความรู้สึกขอบคุณ การฟังและให้ความสนใจผู้อื่นมากขึ้น การใช้คำพูดที่ไตร่ตรอง รอบคอบและสร้างสรรค์ยังช่วยสร้างความสนิทสนมและสัมพันธ์ที่ดีได้อีกด้วย “พยายามมองข้ามปฏิบัติการทางอารมณ์ในแง่ลบของผู้อื่น และพยายามทำความเข้าใจพฤติกรรมอารมณ์ หรือมุมมองของพวกเขาด้วยการคิดว่า ถ้าเราต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายเดียวกันนี้” อย่าให้ความวิตกกังวลมาบั่นทอนชีวิตของคุณ

8. ค้นหาความหมายของชีวิต Search for the Meaning of Life ชีวิตที่มีความหมาย มีความพอใจในชีวิต หากต้องการเป็นคนที่มีความหมายและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น คุณลองถามตัวเองว่าคุณจะช่วยเหลือครอบครัว เพื่อนฝูง และสังคมได้อย่างไร “การเป็นอาสาสมัครหรือแม้กระทั่งการช่วยเหลือเพื่อนหรือการดูแลคนรอบข้างจะทำให้คุณรู้สึกมีคุณค่า” คุณสามารถวางแผนเป้าหมายหรือกิจกรรมที่ทำให้คุณรู้สึกเป็นที่ต้องการของผู้อื่นได้ล่วงหน้า “คุณสามารถคิดทบทวนถึงทุกช่วงเวลาดีๆ และค้นหาว่าความสำเร็จและประสบการณ์ในอดีตของคุณจะช่วยให้คุณสร้างอนาคตที่ดี มีคุณค่าเพิ่มมากขึ้นอีกได้อย่างไร”

ความดันโลหิตสูง



เรียบเรียงโดย..นางสาวธัญวลัย ทองล้ำ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ความดันโลหิตสูง คือ ภาวะที่ตรวจพบระดับความดันโลหิตมากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตสูงถือว่าเป็นภัยเงียบ เพราะส่วนใหญ่ไม่มีอาการ แต่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่นที่อันตรายถึงชีวิต เช่น โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหัวใจ ไตวาย หากมีความดันโลหิตสูงมากๆ มักมีอาการเหล่านี้ ได้แก่ ตาพร่ามัว เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หน้ามืด เหนื่อยง่าย ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน เป็นลมหมดสติ

คนไทย 14 ล้านคนเป็นโรคความดันโลหิตสูง ในจำนวนนี้ 7 ล้านคนไม่ยอมมารักษา อัตราป่วยรายใหม่และอัตราตายด้วยโรคความดันโลหิตสูง ทั้งในภาพรวมประเทศและเขตสุขภาพที่ 11 ในปี 2560-2566 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง ได้แก่ ภาวะอ้วน ทานอาหารหวาน มัน เค็ม ความเครียดเรื้อรัง สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ไม่ออกกำลังกาย กรรมพันธุ์ อายุมากกว่า 35 ปี และฝุ่น PM 2.5



การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่



1 ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือใกล้เคียงปกติ

2

รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้หลัก 2 : 1 : 1 คือ ผัก 2 ส่วน : เนื้อสัตว์ 1 ส่วน : ข้าว/แป้ง 1 ส่วน และจำกัดโซเดียมในอาหารน้อยกว่า 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน



3 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

4

งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์



5 วัดความดันโลหิตสม่ำเสมอ



สาระธรรมนำชีวิต



10
ข้อคิด

เติมเต็มความหวัง
และกำลังใจ



เรียบเรียงโดย..นายอมรเทพ เยาวยอด
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

1. คนเราทำอะไรก็ได้ ไม่ใช่เรื่องแปลก แต่อย่าทำนานเกินไป ยิ่งทำจะยิ่งจม พลังชีวิตหดหาย จงลุกขึ้นมาทำสิ่งใหม่ เพื่อให้ชีวิตได้เริ่มใหม่ คนเราเริ่มใหม่ได้เสมอ อย่าเอาแต่กังวล ชี้เกียด และหวาดกลัว ให้โอกาสตัวเอง ได้ทำบางสิ่ง เพื่อเปลี่ยนชีวิตของตัวเอง
2. ความหวังเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อคิดหวังสิ่งใด ต้องรู้จักบูรณาการให้สิ่งนั้นจับต้องได้ เพื่อทำลงในชีวิตประจำวัน ไม่เช่นนั้น จะเข้าข่ายฝันไปเรื่อยเปื่อย มีคนจำนวนมากเอาแต่คิดฝัน แต่ไม่ยอมลงมือทำ ฝันแล้วไม่ทำ คือการบ่มเพาะความซ้ำซากจำเจให้ชีวิตแบบไม่รู้ตัว มันคือความเคยชินที่ทำให้ชีวิตสูญเสียพลังงาน
3. เดินช้า เดินเร็ว ไม่สำคัญ สำคัญที่ต้องเดินทุกวัน และไม่หยุดเดิน ลองวาดภาพกว้าง ๆ ว่าเราจะไปไหน เมื่อเห็นภาพใหญ่แล้ว ให้กลับมาดูว่า เราจะไปได้อย่างไรแบบก้าวต่อก้าว คิดรูปแบบให้ง่าย การมองภาพให้ง่าย จะทำให้ไม่เสียกำลังใจในการก้าวจากจุดเริ่มต้น
4. เรารู้ว่า เราจะไปเชียงใหม่ นั่นคือเป้าหมาย แต่สิ่งสำคัญกว่าคือตรงนี้ที่นี้ อย่าฝากความสุขไว้กับปลายทาง เพราะนั่นเท่ากับเราฝากความสุขไว้กับอนาคต จงมีความสุขในทุกก้าวอย่างที่เดิน พุดให้น้อย ทำให้มาก พุดมากจะกลายเป็นคนขี้โม้ ยิ่งทำจะยิ่งเข้าใกล้ความฝัน
5. ถ้านึกไม่ออกว่า จะเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงชีวิตได้อย่างไรให้ทำสองสิ่ง หนึ่ง ตื่นนอนแต่เช้าตรู่แล้วออกวิ่งระยะทางห้ากิโลเมตร เป็นอย่างน้อย ถ้าวิ่งไม่ไหว ให้เดิน ถ้าเดินไม่ไหว ให้เดินให้ช้าลง เชื้อเถอะ คุณทำมันได้ มันไม่ได้ยากอะไรขนาดนั้น สอง ลองหาเวลาสักวันอยู่เฉย ๆ คนเดียว นานกว่านั้นได้ก็ยิ่งดี หยิบสมุดเปล่าไปสักเล่มก็ได้ ค่อย ๆ คิดบททวนชีวิตไปเรื่อย ๆ นำแปลกที่เราใช้ชีวิตมานาน แต่เราแทบไม่เคยมีเวลานั่งทบทวนชีวิตเลย เชื้อเถอะว่า การอยู่คนเดียวลำพัง กับความเฉย จะช่วยให้เราคิดอะไรออกได้หลายอย่าง แล้วชีวิตจะเริ่มคลี่คลายจากตรงนั้น
6. บางครั้งชีวิตน่าเบื่อเพราะคิด พุด ทำแต่สิ่งเดิม ๆ ลองนึกถึงห้อง ๆ หนึ่ง หากเราปิดห้อง ไม่เปิดประตู ไม่เปิดหน้าต่าง ปิดตายไว้อย่างนั้นเป็นปี ๆ หลาย ๆ ปี ห้องจะมีกลิ่นอับ อับเพราะไม่มีการเคลื่อนไหว ไทลเวียน การถ่ายเทเป็นสิ่งสำคัญ คนเราจำเป็นต้องได้ยิบ ได้ฟัง อะไรใหม่ๆ พบเจอผู้คนใหม่ๆ ลองกินอาหารใหม่ ๆ ฟังเรื่องที่ไม่เคยได้ยิน อ่านหนังสือเล่มใหม่ ไปในสถานที่แห่งใหม่ ทั้งหมดนั้นเราต้องทำเพื่อถ่ายเทตนเอง ทำให้ชีวิตมีการเคลื่อนไหว การปิดตนเอง นำมาซึ่งความอับทึบของชีวิต
7. บ่นไปไม่ได้อะไร ใจทำอะไร แต่บ่นให้พอประมาณ เอาพอดี ๆ พอได้ระบาย แต่อย่าให้มากมายจนกลายเป็นความพุ่มพ่ายของชีวิต นึกอะไรไม่ออก ยิ้มให้ท้องฟ้า พุดจาด ๆ พุดให้กำลังใจคน พุดในสิ่งที่มีความสว่าง อย่าเอาแต่พุดพ่นพิษให้ดอกไม้เหี่ยวเฉา
8. ลองคบเพื่อนหลาย ๆ แบบ คบคนที่คิดแบบเรา คบคนที่คิดต่างกับเรา ลองกลับด้านคิด สิ่งใดที่ชอบ ลองหาข้อไม่ดี สิ่งใดที่ไม่ชอบ ลองหาข้อดีจากมัน อย่าสั่งแต่อาหารคั้นล้น ลองชิมสิ่งใหม่ที่ไม่เคยสัมผัส ตรวจสอบความคิดของตนอยู่ตลอดเวลา ผิดถูก บางครั้งพุดกันยาก บางครั้งขื่นอยู่ที่เรามองสิ่งนั้นจากมุมใด
9. หากทุกข์ ท้อเพราะคน ขอให้ตระหนักว่า เรามาถูกทางแล้ว ที่จริงเป็นเรื่องธรรมดาของโลก ที่บางครั้งเราจะพบเจอกับคนที่ไม่เข้าใจเราบ้าง พ่อแม่ยังไม่เข้าใจลูก ลูกยังไม่เข้าใจพ่อแม่ สิ่งนี้เกิดกับแทบทุกคนรอบคร้วเป็นส่วนใหญ่ ปัญหาความคิดต่างระหว่างคนต่อคน ดำเนินมายาวนาน เป็นเรื่องอยู่คู่โลกในทุกยุคทุกสมัย ที่จริงเราทุกข์ ผิดหวังเพราะใคร เกิดจากเราเอาใจไปยึดมั่นถือมั่นในบุคคลนั้น ไม่ยึดว่าเขาต้องเข้าใจ เราก็จะไม่ทุกข์ ของอย่างนี้ต้องค่อย ๆ ผึก จะเอาวันนี้เห็นผลทันที เป็นไปไม่ได้
10. โลกจะแคบถ้าใจแคบ โลกจะกว้างถ้าใจกว้าง ความเปลี่ยนแปลงคือของจริง ความมั่นคงนาน ๆ ครั้งเกิดขึ้น และท้ายที่สุดย่อมไม่ใช่สิ่งจริง ที่จริงความทุกข์ ท้อแท้ก็คือส่วนหนึ่งของชีวิตที่มนุษย์ไม่อาจปฏิเสธ ที่จริง ในความทุกข์ท้อแท้ ก็มีความสวยงามซ่อนอยู่ ที่จริงความทุกข์ช่วยให้เราเข้าใจโลกมากขึ้น ความทุกข์ทำให้เราเกิดปัญญาได้มากกว่าความสุข เพราะเห็นทุกข์ จึงเห็นธรรม ความทุกข์ทำให้คนเข้าใจชีวิต หรือจะทำลายชีวิตก็ได้ทั้งนั้น อยู่ที่เราจะเชื่อมั่นไปในทิศทางไหน อยู่ที่กำลังใจ กำลังสติ หากวันนี้กำลังมีความทุกข์ ก็อย่าให้เสียเปล่า

ที่มา : พศิน อินทรวงค์

วันที่ 14 – 15 พฤษภาคม 2567 สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช เข้าร่วมกิจกรรม “Save ทุกดวงใจไทย” ภายใต้ “โครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์” ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 8 สุราษฎร์ธานี โดยได้รับเกียรติจาก พลอากาศเอก สุบิน ชิวปรีชา กรมวังผู้ใหญ่ ในพระองค์กรมการมุขินิรราชทัณฑ์ ปันสุข ทำความ ดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์ เป็นประธานในพิธี



“Save ทุกดวงใจไทย” ภายใต้ “โครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์”

สคร.11 รณรงค์ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ **ฟรี**

วันที่ 9 พ.ค 67 สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช ร่วมกับ หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช จัดกิจกรรมรณรงค์ให้วัคซีนไข้หวัดใหญ่ในกลุ่มเสี่ยง พื้นที่ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช ณ ศาลาประชาคม อำเภอพระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยกิจกรรมรณรงค์ในครั้งนี้ มีประชาชนกลุ่มเสี่ยงเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ จำนวน 820 คน



ข่าวสาร สคร.11 :

กำหนดออกราย 3 เดือน

วัตถุประสงค์ :

เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ
เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่องค์กร

ที่ปรึกษา :

แพทย์หญิงดารินดา รอชะ
นายคณพศ ทองขาว

กองบรรณาธิการ :

นายอมรเทพ เขียวยอด และคณะทำงานเสริมสร้างความรอบรู้
ด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ

พิมพ์ที่ :

ก.พลการพิมพ์ โทร : 09 8269 8997, 08 4241 7262

ผู้อำนวยการ สคร.11 นครศรีฯ

รองผู้อำนวยการ สคร.11 นครศรีฯ