

การป้องกันควบคุมโรคความดันโลหิตสูง



กลุ่มโรคไม่ติดต่อ

15 ตุลาคม 2563

กรอบเป้าหมายโรคไม่ติดต่อระดับโลก 9 เป้าหมาย ปี พ.ศ.2568 (ค.ศ. 2025)

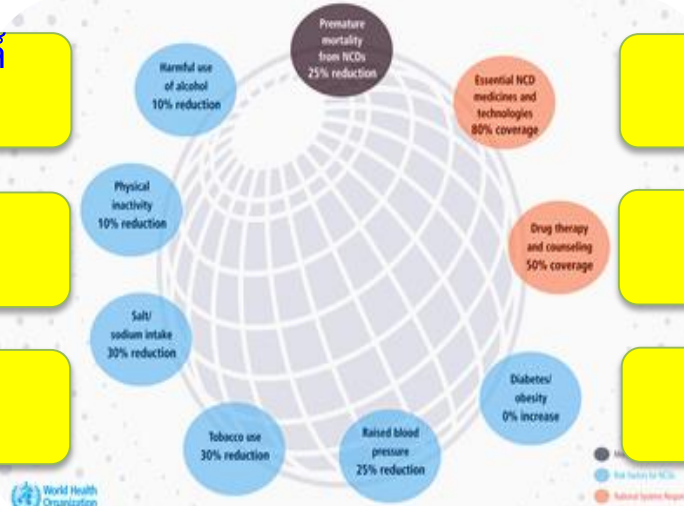
ลดตายก่อนวัยอันควรจากโรค NCDs 25%

ลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
10%

ลดการขาดกิจกรรมทางกาย 10%

ลดการบริโภคเกลือ/โซเดียม 30%

ลดการบริโภคน้ำมัน 30%



ยาและเทคโนโลยีที่จำเป็นครอบคลุม
80%

ผู้ที่เสี่ยงสูงต่อ CVD ได้รับยาและ
คำปรึกษา 50%

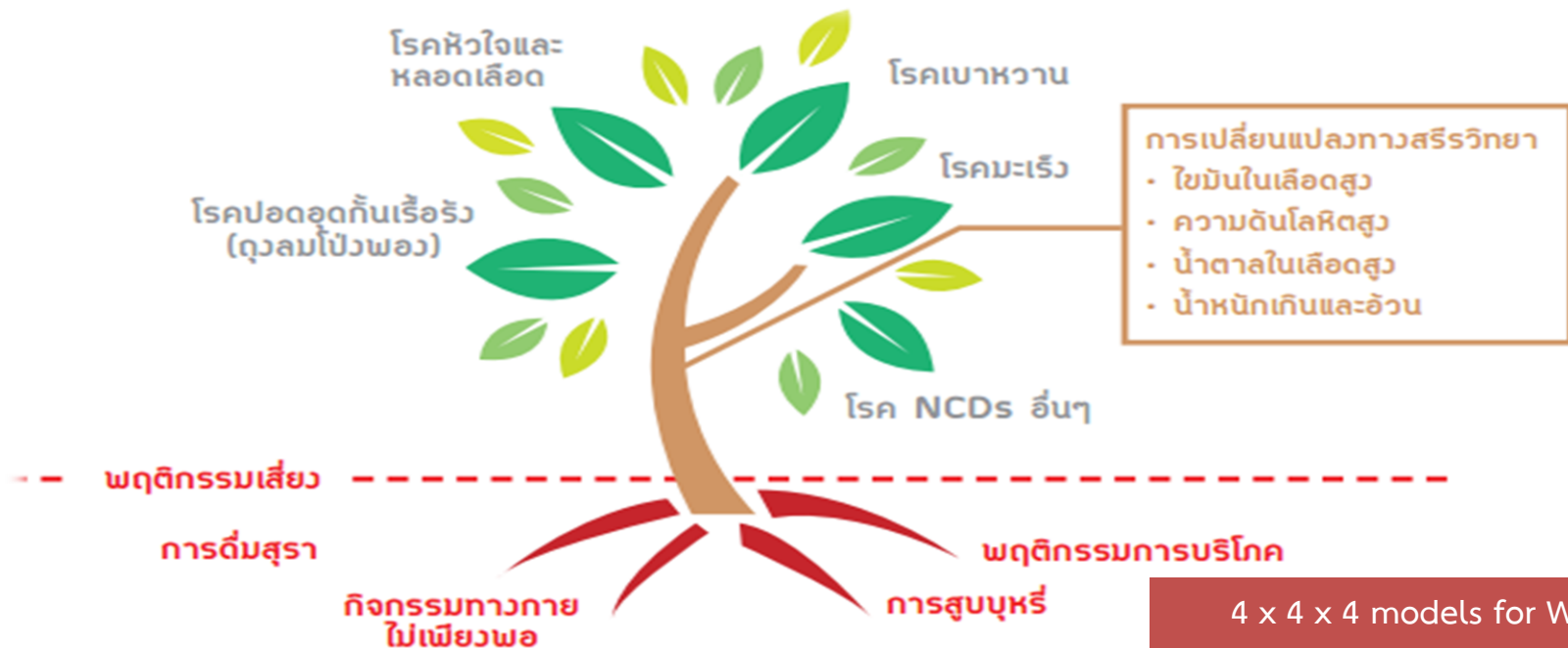
ภาวะเบาหวาน/โรคอ้วนไม่เพิ่ม 0%

ลดภาวะความดันโลหิตสูง 25%

4 โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

4 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

4 ปัจจัยเสี่ยงทางพฤติกรรม



4 x 4 x 4 models for WHO/UN
NCD prevention & control₃

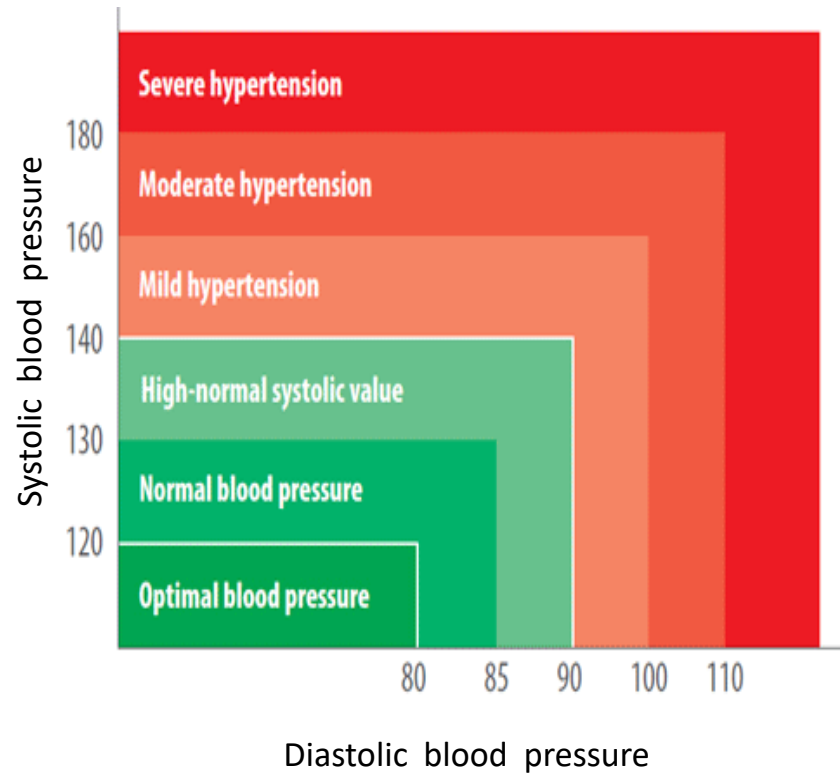
นิยามและเกณฑ์การวินิจฉัย

- **Hypertension** หมายถึง ระดับความดันโลหิตซิสโตลิก (SBP) > 140 มม.ปรอท และ/หรือ ความดันโลหิตไดแอสโตลิก (DBP) > 90 มม.ปรอท
- **Isolated systolic hypertension (ISH)** หมายถึง ระดับ SBP > 140 มม.ปรอท แต่ระดับ DBP < 90 มม.ปรอท

นิยามและเกณฑ์การวินิจฉัย (ต่อ)

- **Isolated office hypertension หรือ white-coat hypertension (WCH)**
หมายถึง ภาวะที่ความดันโลหิตที่วัดในคลินิก โรงพยาบาล หรือสถานบริการสาธารณสุข พบว่าสูง (SBP > 140 มม.ปรอทและ/หรือ DBP > 90 มม.ปรอท) แต่เมื่อวัดความดันโลหิตที่บ้านจากการวัดด้วยเครื่องวัดความดันโลหิตอัตโนมัติพบว่าไม่สูง (SBP < 135 มม.ปรอท และ DBP < 85 มม.ปรอท)
- **Masked hypertension (MH)** หมายถึง ภาวะที่ความดันโลหิตที่วัดในคลินิก โรงพยาบาล หรือสถานบริการสาธารณสุข พบว่าปกติ (SBP < 140 มม.ปรอทและ DBP < 90 มม.ปรอท) แต่เมื่อวัดความดันโลหิตที่บ้านจากการวัดด้วยเครื่องวัดความดันโลหิตอัตโนมัติพบว่าสูง (SBP > 135 มม.ปรอท และ/หรือ DBP > 85 มม.ปรอท)

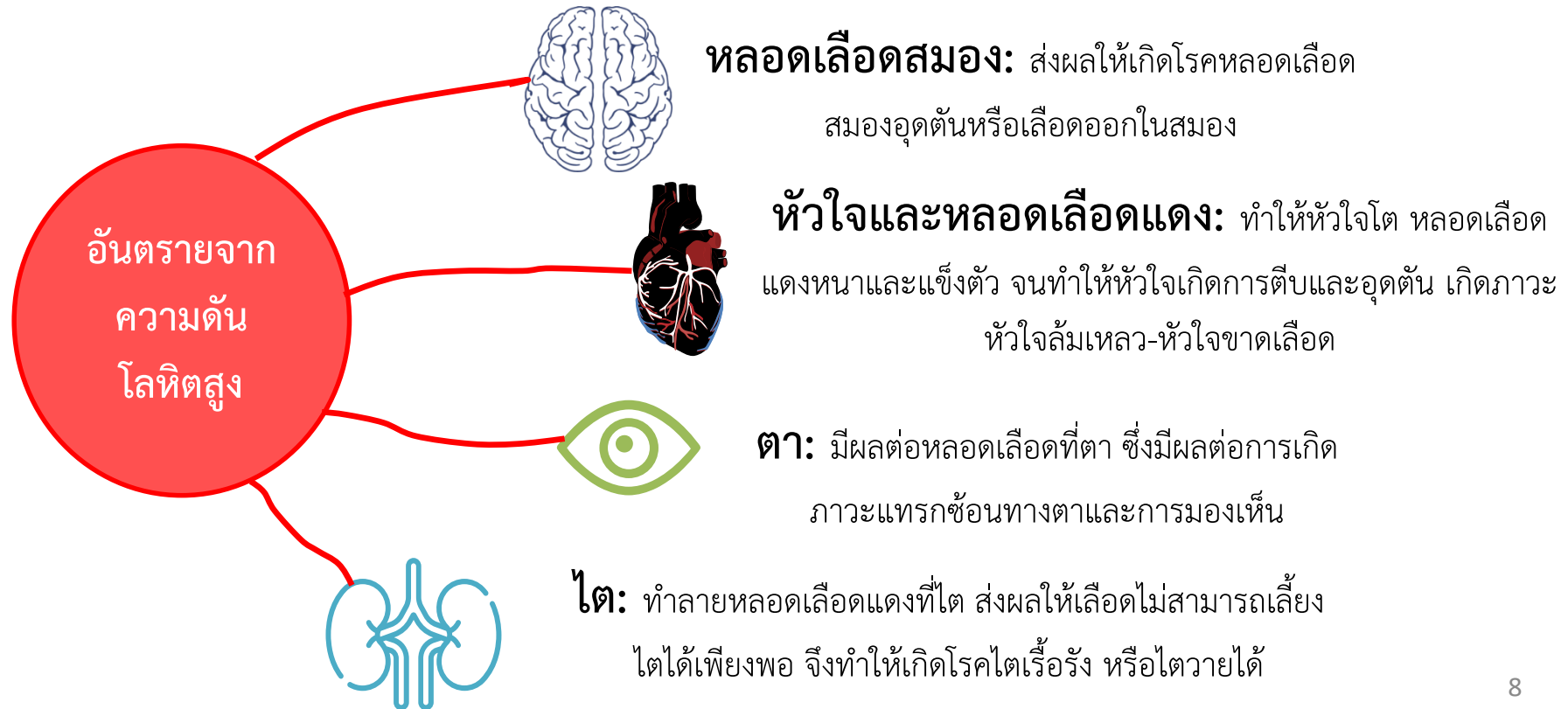
การประเมินความรุนแรง
ของโรคความดันโลหิตสูง
(อายุ 18 ปีขึ้นไป)



สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

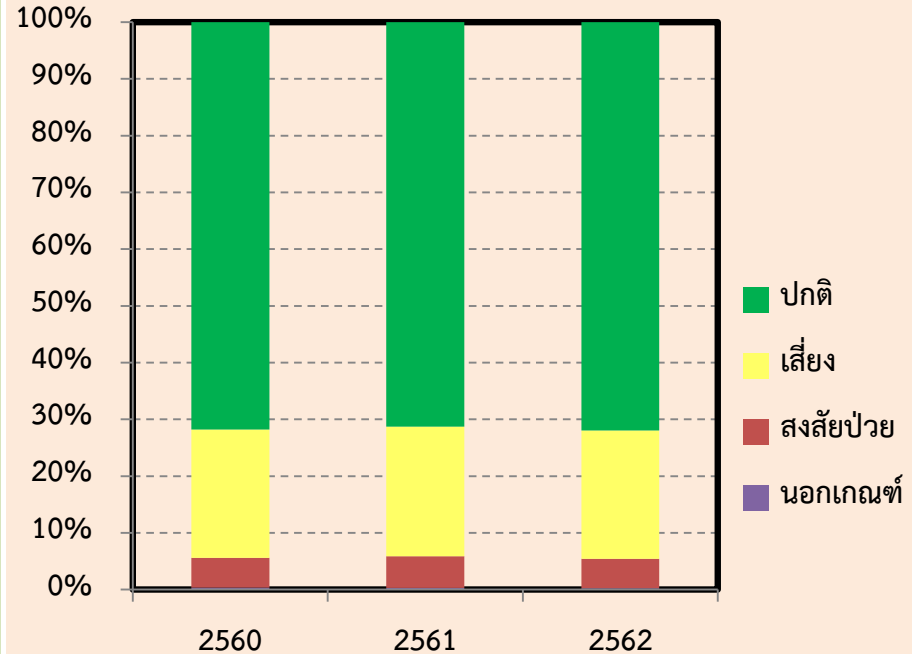
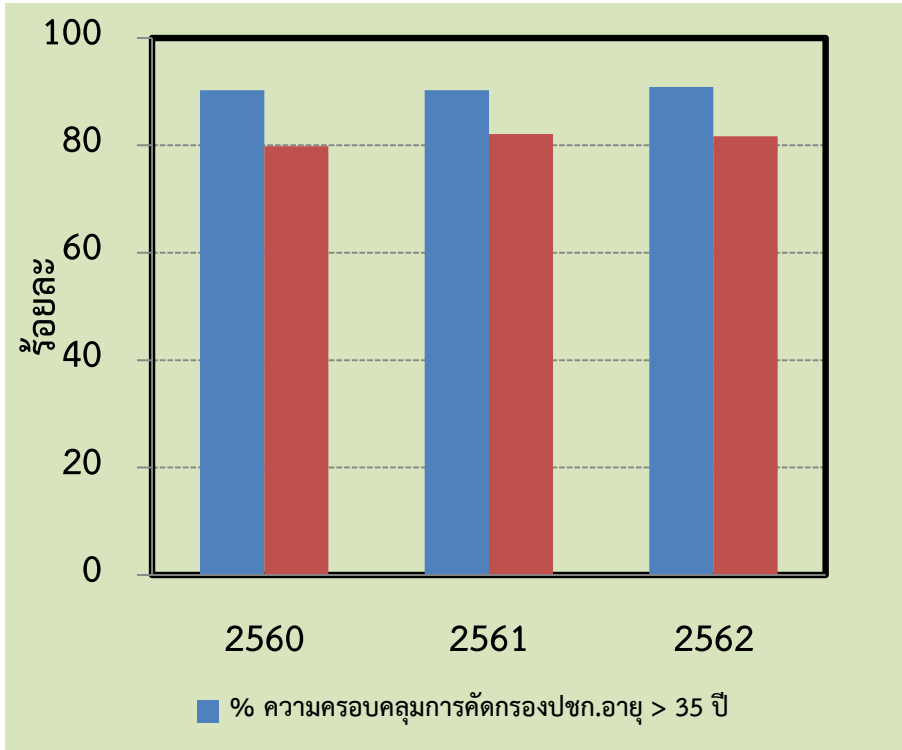
- ไม่ทราบสาเหตุพบมากถึง ร้อยละ 85-90
- ทราบสาเหตุ พบเพียง ร้อยละ 10-15
 - โรคไต
 - โรคต่อมไร้ท่อ เช่น hyperthyroid, adrenal tumor
 - ยาต่างๆ เช่น NSAID, steroid
 - ภาวะครรภ์เป็นพิษ

Hypertension = “The Silent Killer”



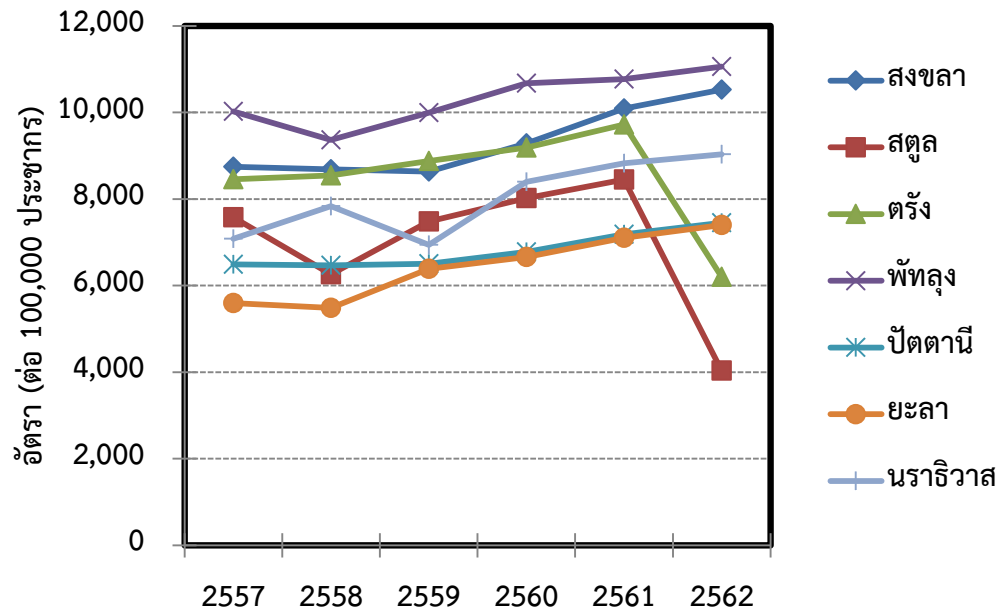
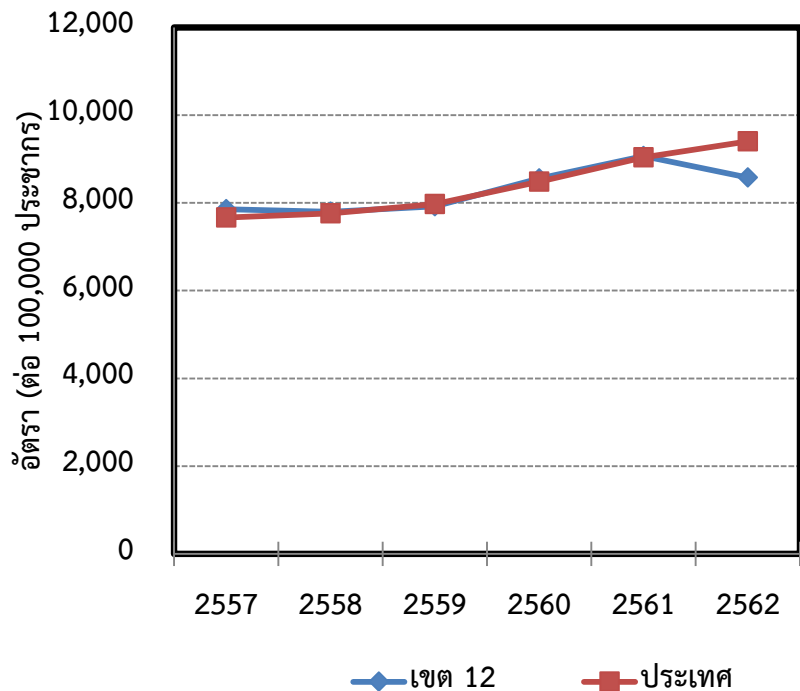
การเข้าถึงบริการและผลการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงในประชากรอายุ > 35 ปี

เขตสุขภาพที่ 12 ปีงบประมาณ 2560 - 2562

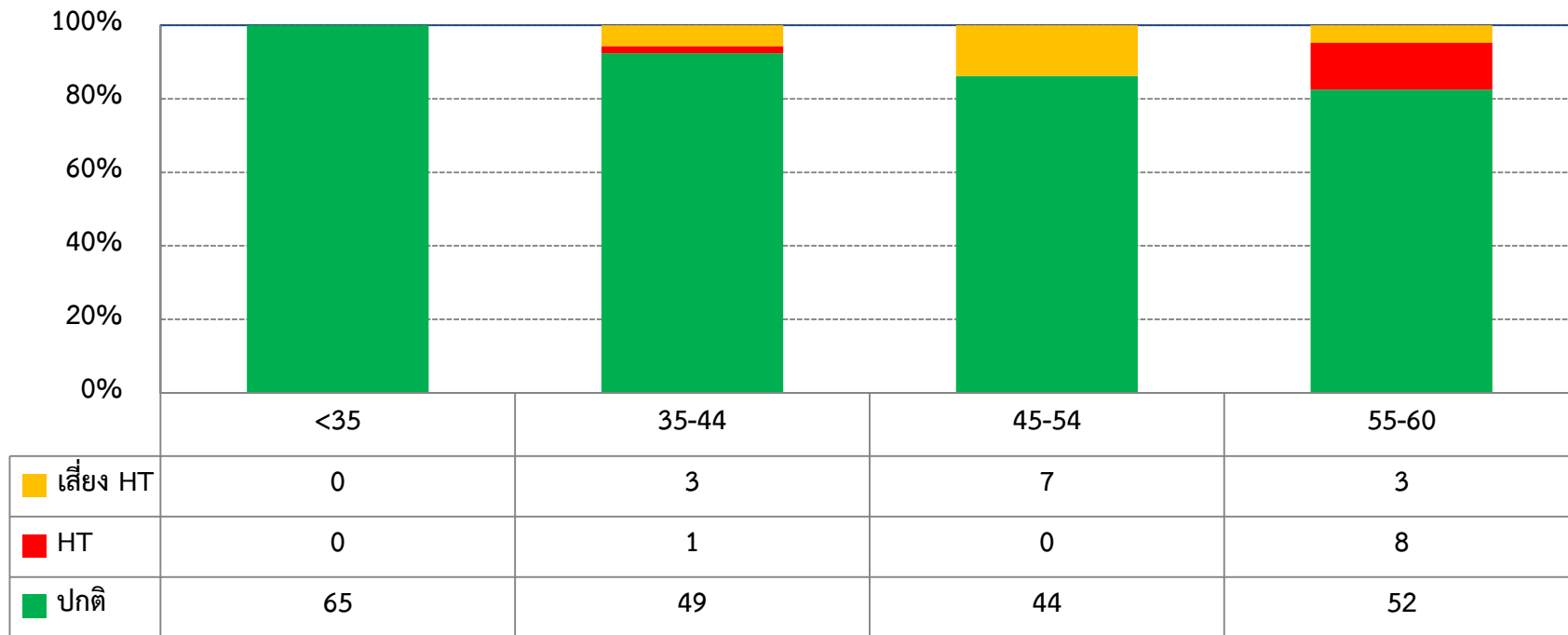


- ปกติ : sbp >50 ถึง <130 mmHg หรือ dbp >50 ถึง < 85 mmHg
- เสี่ยง : sbp >= 130 ถึง < 140 mmHg หรือ dbp >= 85 ถึง < 90 mmHg
- สงสัยป่วย : sbp >= 140 ถึง < 180 mmHg หรือ dbp >= 90 ถึง < 110 mmHg
- นอกเกณฑ์ : ค่า SBP < 50 และ/หรือ DBP <50

อัตราความชุกโรคความดันโลหิตสูง เขตสุขภาพที่ 12 ปีงบประมาณ 2557-2562



ผลการสำรวจโรคความดันโลหิตสูงในบุคลากร สคร.12 พ.ศ. 2562 (n=232)



แหล่งข้อมูล: กลุ่มพัฒนาองค์กร

การป้องกัน ควบคุมโรคความดันโลหิตสูง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต

- การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ : BMI 18.5-22.9 กก./ม²
- การออกกำลังกาย : ออกกำลังกายความหนักระดับปานกลางอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วัน/สัปดาห์
- การจำกัดโซเดียมในอาหาร : บริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,300 มก./วัน
- การรับประทานอาหารตามแนวทาง DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) โดยการเน้นผัก 5 ส่วน/วัน, ผลไม้ 4 ส่วน/วัน, นมไขมันต่ำและผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ 2-3 ส่วน/วัน, ธัญพืช ถั่วเปลือกแข็ง 7 ส่วน/วัน



การป้องกัน ควบคุมโรคความดันโลหิตสูง (ต่อ)

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต

- การจำกัดหรืองดดื่มแอลกอฮอล์
- การหยุดบุหรี่

ประสิทธิภาพของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง

วิธีการ	ประสิทธิภาพของการลดระดับความดันโลหิต
ลดน้ำหนักในผู้ป่วยที่มี BMI ≥ 25 กก./ม. ²	ทุก ๆ BW ที่ลดลง 1 กก. สามารถลด SBP ได้เฉลี่ย 1 มม.ปรอท โดยรวมการลด BW 10 กก. สามารถลด SBP ได้เฉลี่ย 5-20 มม.ปรอท
การรับประทานอาหารแบบ DASH	SBP ลดลง 8-14 มม.ปรอท
การจำกัดโซเดียมในอาหารน้อยกว่า 2,300 มก. ต่อวัน	SBP ลดลง 2-8 มม.ปรอท
การออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ	SBP ลดลงเฉลี่ย 4 มม.ปรอท DBP ลดลงเฉลี่ย 2.5 มม.ปรอท
การลดการดื่มแอลกอฮอล์	SBP ลดลง 2-4 มม.ปรอท

BMI = body mass index; BW = body weight; SBP = systolic blood pressure; DASH = Dietary Approaches to Stop Hypertension; DBP = diastolic blood pressure.

อบรมเชิงปฏิบัติการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพควบคุมน้ำหนักป้องกันโรค NCDs (DDC Fit)

เปิดรับสมัครผู้สนใจ
เข้าร่วมโครงการ
(ถึง 2 ก.ย. 63)

จัดอบรม DDC FIT
(ถึง 9-11 ก.ย. 63)

โปรแกรม 7
WEEKS
(ถึง 26 ต.ค. 63)

ติดตาม 3
เดือน
(3 ธ.ค. 63)

มอบใบ
ประกาศนียบัตร
(ธ.ค. 63)



Timeline 7 Weeks

Weeks 1

- 7 Check list
- กินอย่างมีความสุข

Weeks 2

- ลดหวาน มัน เค็ม
- ออกกำลังกาย

Weeks 3

- เนื้อ นม ไข่ ได้ประโยชน์
- ดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน

Weeks 4

- กินผัก ผลไม้ ป้องกันโรค
- ป้องกันออฟฟิศ ซินโดรม

Weeks 5

- การจัดการความเครียด
- เสริมพลังใจสู่สุขภาพที่ดี

Weeks 6

- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพ
- Weight Training

Weeks 7

- 7 Check list for Best Before
- AAR

บันทึกในแอป ThaiSook

- การดื่มน้ำเปล่า
- สัตว์ส่วนผักและผลไม้
- การนอนหลับ
- การนับก้าวเดิน
- (พกโทรศัพท์ติดตัวทุกครั้งเมื่อมีการเดิน)
- ข้อมูลอื่นๆ ที่มีในแอป (สามารถบันทึกได้)



