



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



# สถานีสุขภาพ HEALTH STATION



กลุ่มพัฒนาความร่วมมือในประเทศและระหว่างประเทศ  
กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

# สถานี สุขภาพดิจิทัล (Health Station)



**หมายถึง** สถานที่สำหรับให้บริการประเมินค่าสุขภาพเบื้องต้น ประชาชนสามารถเข้าถึงการตรวจประเมินเพื่อทราบความเสี่ยงสุขภาพของตนเองและเกิดความตระหนัก เป็นช่องทางในการสื่อสารความรู้ด้านสุขภาพ และวิธีการปฏิบัติตน

ชื่อสถานีสุขภาพ .....

หมู่ ..... ตำบล .....

อำเภอ .....

จังหวัด.....

# รู้ตัวเลข

รู้ความเสี่ยงสุขภาพ ด้วยสถานีสุขภาพ



(Health Station)

1

ดัชนีมวลกาย

(น้ำหนัก- ส่วนสูง)



4

ระดับน้ำตาล  
ในเลือด



2

รอบเอว



3

ระดับ  
ความดัน  
โลหิต



5

ระดับไขมัน  
ในเลือด



6

การสูบบุหรี่



7

การดื่ม

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์





# น้ำหนัก - ส่วนสูง


ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)  
และรอบเอว

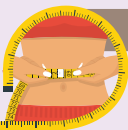
ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

คือ การประเมินสภาวะความสมดุล  
ของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูง สำหรับ  
ผู้มีอายุ 20 ปี ขึ้นไป



ระดับดัชนีมวลกาย (ก็โลกรับต่อตารางเมตร)	การอ่านผล	แปลผล
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	เสี่ยง
18.5 - 22.9	ร่างกายสมส่วน	ปกติ
23.0 - 24.9	มีภาวะน้ำหนักเกิน หรือ โรคอ้วนระดับ 1	เสี่ยง
25.0 - 29.9	โรคอ้วนระดับ 2	เสี่ยง
30.0 ขึ้นไป	โรคอ้วนระดับ 3 หรือ โรคอ้วนอันตราย	เสี่ยง

 วิธีการวัดรอบเอว สายวัดต้องผ่านระดับสะดือ



รอบเอวที่เหมาะสม

$$\frac{\text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)}}{2}$$





# ความดันโลหิต

## (Blood Pressure)



คือแรงดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจเพื่อส่งไปส่วนต่าง ๆ ของร่างกายประกอบด้วย

ค่าความดันโลหิตตัวบน เป็นแรงดันขณะหัวใจบีบตัว

ค่าความดันโลหิตตัวล่าง เป็นแรงดันขณะหัวใจคลายตัว

ค่าความดันโลหิต		การอ่านผลค่าความดันโลหิต	แปลผล
ตัวบน (มม.ปรอท)	ตัวล่าง (มม.ปรอท)		
น้อยกว่า 120	และ น้อยกว่า 80	เหมาะสม	ปกติ
120 - 129	และ/หรือ 80 - 84	ปกติ	ปกติ
130 - 139	และ/หรือ 85 - 89	สูงกว่าปกติแต่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง	เสี่ยง
140 - 159	และ/หรือ 90 - 99	โรคความดันโลหิตสูง ระดับ 1	ป่วย
160 - 179	และ/หรือ 100 - 109	โรคความดันโลหิตสูง ระดับ 2	ป่วย
มากกว่าหรือเท่ากับ 180	และ/หรือ มากกว่า 110	โรคความดันโลหิตสูง ระดับ 3	ป่วย
มากกว่า 140	และ น้อยกว่า 90	โรคความดันโลหิตสูง เฉพาะค่าตัวบน	ป่วย

# ระดับน้ำตาลในเลือด (Blood Sugar)

คือ การวัดระดับความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินว่าร่างกายสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี หรือมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

## การวัดระดับน้ำตาลในเลือด

หลังอาหาร และเครื่องดื่มอย่างน้อย **8** ชั่วโมง  
(Fasting Blood Sugar: FBS)

## การแปลผลระดับน้ำตาลในเลือด

ระดับน้ำตาล  
(มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)

ระหว่าง 70 - 100

ระหว่าง 101 - 125

ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป

การอ่านผลระดับน้ำตาล

ปกติ

เป็นกลุ่มเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน  
หรือมีภาวะก่อนเบาหวาน

ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเสี่ยงเป็นหวาน  
ควรได้รับการตรวจดูแลต่อเนื่อง

แปลผล

ปกติ

เสี่ยง

ป่วย

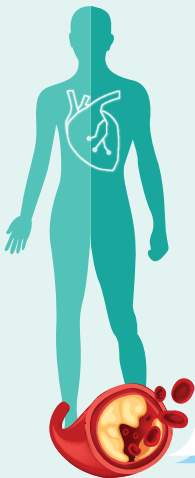


# ระดับไขมันในเลือด



ระดับไขมันในเลือดสูงทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัว ผิดปกติ เป็นภัยเงียบนำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น

การพิจารณาภาวะไขมันในเลือดสูงจากระดับไขมันในเลือดหลายตัวร่วมกัน โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและแพทย์



คอเลสเตอรอลรวม  
(มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

น้อยกว่า  
**200**

ไขมันตัวร้าย  
(แอลดีแอล: LDL)  
(มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

น้อยกว่า  
**130**

ไขมันดี  
(เอชดีแอล: HDL)  
(มิลลิกรัม/เดซิลิตร)



มากกว่า  
**40**



มากกว่า  
**50**

ไตรกลีเซอไรด์  
(มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

น้อยกว่า  
**150**

# การสูบบุหรี่



การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเมื่อเกิดภาวะพาหุบุหรี่ยังทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิดและทำให้ผู้ป่วย เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงมีอัตราการรุนแรงมากขึ้นได้ นอกจากนี้ยังส่งผลเสียทางสุขภาพกับผู้ที่สูบดมควันบุหรี่

ไม่สูบบุหรี่

การคัดกรองการสูบบุหรี่



สูบบุหรี่  
(เสี่ยง)



เลิกบุหรี่

1. สายด่วนเลิกบุหรี่ **โทร 1600 หรือ 1600 Quitline**  
ให้คำปรึกษาเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์
2. คลินิกเลิกบุหรี่ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน

# การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีผลต่อร่างกายทั้งในระยะเฉียบพลัน เช่น มึนงง ขาดสติ และในระยะยาว เช่น โรคตับแข็ง โรคทางเดินอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง เป็นต้น

## การคัดกรองการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ไม่ดื่ม



ดื่ม  
(เสี่ยง)



เลิกดื่ม/หยุดดื่ม

1. สายด่วนเลิกเหล้า โทร 1413 หรือ เว็บไซต์ [www.1413.in.th](http://www.1413.in.th)  
ศูนย์ปรึกษาเพื่อการเลิกสุราและการเสพติด
2. สายด่วนยาเสพติด โทร 1165 ผู้ติดสุราขอรับคำปรึกษา
3. ศูนย์เลิกยาเสพติด/สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยา

## สมุดบันทึกสุขภาพ

ชื่อ ..... สกุล .....

ผลการประเมิน	ว/ด/ป บันทึก .....	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)	ว/ด/ป บันทึก .....	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)
น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)/ ส่วนสูง (เซนติเมตร)				
ดัชนีมวลกาย หรือ BMI (กิโลกรัมต่อ ตารางเมตร)				
รอบเอว (เซนติเมตร)				
ระดับความดันโลหิต (มม.ปรอท)				
ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)				
ระดับไขมันในเลือด (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)				
การสูบบุหรี่ (สูบ หรือ ไม่สูบ)				
การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ (ดื่ม หรือ ไม่ดื่ม)				

## สมุดบันทึกสุขภาพ

ชื่อ ..... สกุล .....

ผลการประเมิน	ว/ด/ป บันทึก .....	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)	ว/ด/ป บันทึก .....	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)
น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)/ ส่วนสูง (เซนติเมตร)				
ดัชนีมวลกาย หรือ BMI (กิโลกรัมต่อ ตารางเมตร)				
รอบเอว (เซนติเมตร)				
ระดับความดันโลหิต (มม.ปรอท)				
ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)				
ระดับไขมันในเลือด (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)				
การสูบบุหรี่ (สูบ หรือ ไม่สูบ)				
การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ (ดื่ม หรือ ไม่ดื่ม)				

## สมุดบันทึกสุขภาพ

ชื่อ ..... สกุล .....

ผลการประเมิน	ว/ด/ป บันทึก .....	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)	ว/ด/ป บันทึก .....	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)
น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)/ ส่วนสูง (เซนติเมตร)				
ดัชนีมวลกาย หรือ BMI (กิโลกรัมต่อ ตารางเมตร)				
รอบเอว (เซนติเมตร)				
ระดับความดันโลหิต (มม.ปรอท)				
ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)				
ระดับไขมันในเลือด (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)				
การสูบบุหรี่ (สูบ หรือ ไม่สูบ)				
การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ (ดื่ม หรือ ไม่ดื่ม)				



## สมุดบันทึกสุขภาพ

ชื่อ ..... สกุล .....

ผลการประเมิน	ว/ด/ป บันทึก .....	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)	ว/ด/ป บันทึก .....	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)
น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)/ ส่วนสูง (เซนติเมตร)				
ดัชนีมวลกาย หรือ BMI (กิโลกรัมต่อ ตารางเมตร)				
รอบเอว (เซนติเมตร)				
ระดับความดันโลหิต (มม.ปรอท)				
ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)				
ระดับไขมันในเลือด (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)				
การสูบบุหรี่ (สูบ หรือ ไม่สูบ)				
การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ (ดื่ม หรือ ไม่ดื่ม)				

## สมุดบันทึกสุขภาพ

ชื่อ ..... สกุล .....

ผลการประเมิน	ว/ด/ป บันทึก .....	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)	ว/ด/ป บันทึก .....	การแปลผล (ปกติ/เสี่ยง/ ป่วย)
น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)/ ส่วนสูง (เซนติเมตร)				
ดัชนีมวลกาย หรือ BMI (กิโลกรัมต่อ ตารางเมตร)				
รอบเอว (เซนติเมตร)				
ระดับความดันโลหิต (มม.ปรอท)				
ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)				
ระดับไขมันในเลือด (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)				
การสูบบุหรี่ (สูบ หรือ ไม่สูบ)				
การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ (ดื่ม หรือ ไม่ดื่ม)				



## คำแนะนำ

### กลุ่มปกติ

ควรดูแลสุขภาพต่อเนื่อง

วัดตัวเลขสุขภาพอย่างน้อยทุก **6 เดือนหรือทุก 1 ปี**

### กลุ่มเสี่ยง

ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงโรค

วัดตัวเลขสุขภาพอย่างน้อยทุก **1 ถึง 3 เดือนครั้ง**

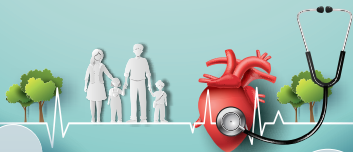
### กลุ่มป่วย

ควรพบแพทย์ดูแลสุขภาพและปฏิบัติตามคำแนะนำ

วัดเลขสุขภาพอย่างน้อยทุก **1 ถึง 3 เดือนครั้ง**

# อโรคยา ปรมาลาภา

ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ





# สถานีสุขภาพ

## HEALTH STATION



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

กลุ่มพัฒนาความร่วมมือในประเทศและระหว่างประเทศ  
กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค