



กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี

รายงาน

ผลการดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียม

จังหวัดต้นแบบ เขตสุขภาพที่ 8 (จังหวัดนครพนม)

ปี 2565 (ปีที่ 1)



กลุ่มโรคไม่ติดต่อ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี กรมควบคุมโรค

ผลการดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียม จังหวัดต้นแบบ
เขตสุขภาพที่ 8 (จังหวัดนครพนม) ปี 2565 (ปีที่ 1)

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงศศิธร ตั้งสวัสดิ์ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี

คณะกรรมการ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

1. นางเนือทิพย์ หมุ่มมาก นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มโรคไม่ติดต่อ
2. นางสาวณัฐยา ไถยনারถ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

รวบรวมและเผยแพร่โดย

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000

โทรศัพท์ 0 4221 9168

พิมพ์ครั้งที่ 1: สิงหาคม 2565

จำนวนพิมพ์: 40 เล่ม

จำนวนหน้า: 40 หน้า

พิมพ์ที่: ร้านเอ็ม เอ็ม ก๊อปปี้แอนด์เซอร์วิส 186/1 ม.5 ต.โคกสะอาด อ.เมือง จ.อุดรธานี 41000

คำนำ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำแนะนำให้บริโภคเกลือ ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน สำหรับประเทศไทย พบว่า ประชากรไทยได้รับโซเดียมจากอาหารที่บริโภคสูงถึง 4,351.7 มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน ระดับเป็นสองเท่าเกินที่ WHO ให้คำแนะนำ และยังพบว่า การบริโภคเกลือสัมพันธ์กับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคเรื้อรังร้ายแรงอื่นๆ เช่น หลอดเลือดสมอง หัวใจขาดเลือด และโรคไต พบผู้ป่วยรวมกันทุกโรคกว่า 20 ล้านคน จากสถานการณ์ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อ (NCDs) เพิ่มขึ้นจากการได้รับเกลือและโซเดียมในปริมาณสูง สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ มีมติรับรองนโยบายการลดบริโภคเกลือและโซเดียมเพื่อลดโรคไม่ติดต่อ (NCDs) โดยมีเป้าหมาย คือการลดเกลือในระดับประเทศ ร้อยละ 30 ภายในปี พ.ศ. 2568 เป็นเป้าหมายที่สอดคล้องกับ WHO

การพัฒนาและสนับสนุนกลไกการแก้ไขปัญหาการบริโภคเกลือและโซเดียมเกินเพื่อลดโรคไม่ติดต่อให้ประสบความสำเร็จประกอบด้วยหลายมาตรการและหลายกลวิธีร่วมกันจากความร่วมมือของหลายภาคส่วน เช่น การให้ความรู้และความตระหนักในการลดการบริโภค การดำเนินนโยบายและกิจกรรมด้านอาหารในกลุ่มเป้าหมาย การใช้ฉลากโภชนาการแสดงปริมาณโซเดียม และการเฝ้าระวังและการประเมินผลเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่แสดงสถานการณ์การบริโภคโซเดียมและการเฝ้าระวังเป็นมาตรฐานเดียวกัน

กลุ่มโรคไม่ติดต่อ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี จึงได้จัดทำรายงานผลการขับเคลื่อนการดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในจังหวัดต้นแบบ เขตสุขภาพที่ 8 (จังหวัดนครพนม) ปี 2565 (ปีที่ 1) เล่มนี้ขึ้น เพื่อสนับสนุนให้กับเครือข่ายดำเนินงานเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อ ในเขตสุขภาพที่ 8 ใช้ประโยชน์เป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางการดำเนินงานในพื้นที่รับผิดชอบในปีต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

รายงานผลการขับเคลื่อนการดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียม ในจังหวัดต้นแบบ เขตสุขภาพที่ 8 (จังหวัดนครพนม) ปี 2565 (ปีที่ 1) เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก แพทย์หญิงศศิธร ตั้งสวัสดิ์ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี ที่สนับสนุนให้กลุ่มโรคไม่ติดต่อจัดทำหนังสือเล่มนี้

ขอขอบคุณกองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค ที่สนับสนุนงบประมาณ สื่ออุปกรณ์ องค์กรความรู้ และข้อมูลวิชาการ ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานฯ และผู้รับผิดชอบงานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม โรงพยาบาลทุกแห่ง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอทุกแห่ง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพทุกแห่ง ในจังหวัดนครพนม ที่ช่วยเป็นผู้ประสานงานและดำเนินงานในพื้นที่

ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการจัดทำรายงานผลการขับเคลื่อนการดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียม ในจังหวัดต้นแบบ เขตสุขภาพที่ 8 (จังหวัดนครพนม) ปี 2565 (ปีที่ 1) ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีไว้ ณ โอกาสนี้ หวังว่ารายงานเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานในพื้นที่รับผิดชอบในปีต่อไป

หากรายงานมีข้อบกพร่องประการใด คณะบรรณาธิการขออภัยขอรับความผิดพลาดไว้แต่ผู้เดียว

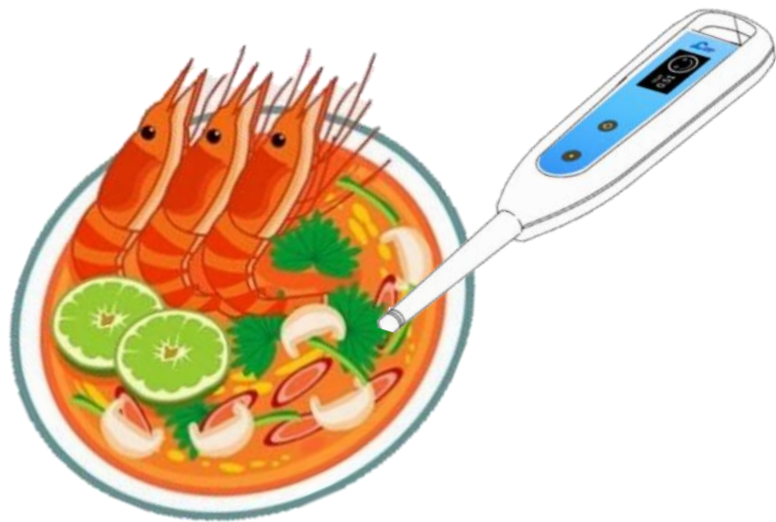
สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
1. รายงานการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดปริมาณโซเดียม (Salt Meter) จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565	1
- บทสรุปผู้บริหาร	2
- บทนำ	4
- วิธีการสำรวจ	5
- ผลการสำรวจ	6
- อภิปรายผล	15
2. รายงานการศึกษาปริมาณการบริโภคโซเดียมจากการประเมินปีสภาวะ 24 ชั่วโมง: การศึกษาภาคตัดขวาง	17
- บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	18
- ความเป็นมาและสถานการณ์	19
- วิธีการสำรวจ	21
- รายงานผลจากการสำรวจ	21
- ผลการสำรวจฯ & อภิปรายผล	29
3. คณะผู้จัดทำรายงาน	31



กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี

รายงานการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดปริมาณโซเดียม
(Salt Meter) จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565



รายงานการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม (Chem Meter)

จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

1. บทสรุปผู้บริหาร

การเปลี่ยนผ่านทางสังคมจากสังคมชนบทสู่สังคมเมืองส่วนหนึ่งทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป มีความเร่งรีบในการใช้ชีวิต การทำงานเพื่อให้ทันต่อเวลา ทำให้รูปแบบการบริโภคอาหารรวมทั้ง แหล่งที่มาของอาหาร มีความหลากหลายมากขึ้น และเพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงได้ง่าย จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในจังหวัดนครพนม ในปี 2564 พบว่า ประชาชนมีการบริโภคเค็มถึงร้อยละ 68 และนิยมรับประทานอาหารรสจัด ประเภทส้มตำ ยำ ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ เนื่องจากอาหารที่มีรสเค็มจัด จะมีปริมาณโซเดียมที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ส่งผลต่อความดันโลหิตที่สูงขึ้น ส่งผลต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคไตตามมา สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังจังหวัดนครพนม 3 ปี ย้อนหลัง พบอัตราป่วยรายใหม่ของโรคความดันโลหิตสูงต่อแสนประชากร ปี 2562 - 2564 เท่ากับ 805.26, 888.75 และ 904.49 ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และพบอัตราตายด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อแสนประชากรเท่ากับ 6.45, 5.57, 4.60 ตามลำดับ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม ได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้ร่วมกับ กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียม โดยอาศัย การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในจังหวัดนครพนม ดำเนินการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม salt meter ในพื้นที่จังหวัดนครพนม โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการเก็บตัวอย่างอาหาร ในหน่วยบริการ จำนวน 167 หน่วยบริการ หน่วยบริการละ 30 ตัวอย่าง และบันทึกข้อมูลตัวอย่างอาหาร และผลการตรวจความเค็มด้วย Mobile: Thai Salt Survey เมื่อนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจมาวิเคราะห์ ได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์จำนวน 4,698 ตัวอย่าง

ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารจังหวัดนครพนม พบว่าอำเภอเมืองนครพนม มีการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารมากที่สุด 843 ตัวอย่าง รองลงมา คืออำเภอนาแก 608 ตัวอย่าง และศรีสงคราม 519 ตัวอย่าง ตามลำดับ เมื่อมีการจำแนกตามตามรูปแบบการผลิต แหล่งที่ได้มาของอาหาร และกลุ่มอาหาร พบรูปแบบการผลิตอาหารปรุงเองที่บ้าน มากที่สุด จำนวน 3,192 ตัวอย่าง (ร้อยละ 67.94) รองลงมาคือ ซื้อ/ได้รับอาหารปรุงสำเร็จ จำนวน 1,080 ตัวอย่าง (ร้อยละ 22.98) และอาหารปรุงเองที่อื่นๆ จำนวน 426 ตัวอย่าง (ร้อยละ 9.06) หากจำแนกตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร พบว่า แหล่งที่ได้มาของอาหารสูงสุด 3 อันดับแรกมาจากบ้าน หอพัก อพาร์ทเมนต์ สถานที่พัก จำนวน 2,812 ตัวอย่าง (ร้อยละ 59.85) รองลงมา คือ จากร้านอาหารในตลาด/แผงลอยในตลาด จำนวน 647 ตัวอย่าง (ร้อยละ 13.77) และจากร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้าง จำนวน 461 ตัวอย่าง (ร้อยละ 9.81) ส่วนการจำแนกตามกลุ่มอาหาร พบว่า ตัวอย่างอาหารที่ได้รับการตรวจหาปริมาณโซเดียมมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ อาหารประเภทต้ม จำนวน 1,131 ตัวอย่าง (ร้อยละ 24.07) รองลงมาคือ อาหารประเภทแกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง จำนวน 1,086 ตัวอย่าง (ร้อยละ 23.11) และอาหารประเภทน้ำพริก-เครื่องจิ้ม จำนวน 477 ตัวอย่าง (ร้อยละ 10.15)

ผลการวัดปริมาณโซเดียมคลอไรด์ในอาหาร จากเครื่องตรวจวัด Salt Meter ตามความเหมาะสม ในการรับประทาน 3 ระดับ ได้แก่ 1. ระดับปลอดภัย ระดับโซเดียมคลอไรด์ ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 0.7 mg% 2. ระดับเริ่มเค็ม ระดับโซเดียมคลอไรด์ อยู่ระหว่าง 0.71 - 0.90 mg% 3. ระดับเค็มมาก ระดับโซเดียมคลอไรด์ ตั้งแต่ 0.91 - 2.0 mg% ผลการสำรวจระดับปริมาณโซเดียมคลอไรด์ในอาหารประเภทต่าง ๆ จำแนกตามระดับ ปริมาณโซเดียมและรูปแบบการผลิต พบดังนี้ อาหารปรุงเองที่บ้านพบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัย มากที่สุด จำนวน 1,406 ตัวอย่าง (ร้อยละ 44.04) รองลงมาคืออยู่ในระดับเค็มมาก จำนวน 1,050 ตัวอย่าง (ร้อยละ 32.88) ส่วนอาหารที่ซื้อ/ได้รับอาหารปรุงสำเร็จ พบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัย จำนวน 438 ตัวอย่าง (ร้อยละ 40.55) และในระดับที่เค็มมาก จำนวน 375 ตัวอย่าง (ร้อยละ 34.72) เมื่อจำแนกตัวอย่างอาหาร ตามระดับปริมาณโซเดียมตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร พบว่าอาหารที่มาจากบ้าน หอพัก อพาตเมนต์ สถานที่พัก มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 2,812 ตัวอย่าง พบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัยมากที่สุด จำนวน 1,288 ตัวอย่าง (ร้อยละ 45.80) รองลงมาคือ มีโซเดียมในระดับเค็มมาก จำนวน 895 ตัวอย่าง (ร้อยละ 31.82) นอกจากนั้น ร้านอาหารในตลาด/แผงลอยในตลาด พบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัยมากที่สุด จำนวน 286 ตัวอย่าง (ร้อยละ 44.20) และพบในระดับเค็มมาก จำนวน 191 ตัวอย่าง (ร้อยละ 29.51) ส่วนการจำแนก ตัวอย่างอาหารตามระดับปริมาณโซเดียมและกลุ่มอาหาร พบว่าอาหารประเภทต้ม มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 1,131 ตัวอย่าง โดยพบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัยมากที่สุด จำนวน 518 ตัวอย่าง (ร้อยละ 45.80) และ เค็มมาก จำนวน 352 ตัวอย่าง (ร้อยละ 31.12) รองลงมาคือ อาหารประเภทแกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง พบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัยมากที่สุด จำนวน 420 ตัวอย่าง (ร้อยละ 38.67) รองลงมาคือเค็มมาก จำนวน 409 ตัวอย่าง (ร้อยละ 37.65)

เมื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม) ในอาหารตัวอย่าง จำแนกตามรูปแบบการผลิต พบว่า อาหารปรุงเองจากที่อื่น ๆ มีค่าเฉลี่ยปริมาณสูงสุด 344.15 มิลลิกรัม โดยมีค่าโซเดียมสูงสุด 782.07 มิลลิกรัม ต่ำสุด 39.3 มิลลิกรัม รองลงมาคืออาหารที่ซื้อ/ได้รับอาหารปรุงสำเร็จ มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม 340.59 มิลลิกรัม และอาหารปรุงเองที่บ้าน มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม 331.41 มิลลิกรัม ตามลำดับ เมื่อจำแนก ตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร พบว่า แหล่งที่ได้มาของอาหารจากร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้าง มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมสูงสุด 373.87 มิลลิกรัม รองลงมาคือ สถานที่อื่น ๆ มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม 362.50 มิลลิกรัม และ ร้านอาหารริมทาง street food ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม 340.73 มิลลิกรัม ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามกลุ่มอาหาร พบ ประเภทอาหารที่มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมสูงสุด คือ อาหารประเภทส้มตำ 379.83 มิลลิกรัม อาหารประเภทก๋วยจั๊บ 379.81 มิลลิกรัม และอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว 374.65 มิลลิกรัม ตามลำดับ

2. บทนำ

การเปลี่ยนผ่านทางสังคมจากสังคมชนบทสู่สังคมเมืองส่วนหนึ่งทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป มีความเร่งรีบในการใช้ชีวิตการทำงาน เพื่อให้ทันต่อเวลา ทำให้รูปแบบการบริโภคอาหารรวมทั้งแหล่งที่มาของอาหารมีความหลากหลายมากขึ้น และเพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคเพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงได้ง่าย ร้านขายอาหารตามสั่ง ร้านข้าวแกง ร้านขายอาหารสำเร็จรูป ร้านอาหารที่ปรุงสำเร็จ ร้านอาหารตามร้านค้าในที่ทำงาน สถานศึกษา ร้านปิ้งย่าง ชาบู จึงเกิดขึ้นมากมาย เพื่อให้ทันต่อยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง นอกจากนั้น จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในจังหวัดนครพนม ในปี 2564 พบ ประชาชนมีการบริโภคเค็มถึงร้อยละ 68 และนิยมรับประทานอาหารรสจัด ประเภทส้มตำ ยำ เนื่องจากมีรสสัมผัสที่ดี แต่การกินอาหารรสจัดเป็นประจำอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ เนื่องจากอาหารที่มีรสเค็มจัด จะมีปริมาณโซเดียมที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ส่งผลต่อความดันโลหิตที่สูงขึ้น ส่งผลต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคไตตามมา

สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังจังหวัดนครพนม 3 ปี ย้อนหลัง พบอัตราป่วยรายใหม่ของโรคความดันโลหิตสูง ต่อแสนประชากร ปี 2562 - 2564 เท่ากับ 805.26, 888.75 และ 904.49 ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และพบอัตราตายด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อแสนประชากรเท่ากับ 6.45, 5.57, 4.60 ตามลำดับ จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยพบว่ามี การบริโภคโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน และค่าเฉลี่ยการบริโภคต่อคน เท่ากับ 3,636 มิลลิกรัม ซึ่งผลของการได้รับโซเดียมเกินอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน เป็นสาเหตุของการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงอย่างมีนัยสำคัญ และยังส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายตามมา ทั้งโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรังระยะสุดท้าย ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยการฟอกเลือด การล้างไตทางช่องท้อง หรือการผ่าตัดปลูกถ่ายไต ส่งผลกระทบต่อประเทศชาติทำให้ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก สูญเสียทรัพยากรบุคคลก่อนวัยอันควร ข้อมูลจังหวัดนครพนม ปี 2564 ยังพบผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ 3 มากที่สุดจำนวน 4,395 คน คิดเป็นร้อยละ 46.23 ระยะที่ 4 จำนวน 1,728 คน คิดเป็นร้อยละ 18.18 และระยะที่ 5 จำนวน 847 คน คิดเป็นร้อยละ 8.91 นอกจากนั้น ยังมีจำนวนผู้ป่วยที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมจำนวน 704 คน

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม ได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้ร่วมกับกองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียม โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในจังหวัดนครพนม โดยดำเนินการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม salt meter ในพื้นที่จังหวัดนครพนม เพื่อให้ประชาชนได้ทราบถึงปริมาณโซเดียมที่มีในอาหารรวมทั้งให้มีความตระหนักรู้ผลกระทบสุขภาพจากการรับประทานเกลือหรือโซเดียมเกินมาตรฐาน รวมทั้งนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจมาปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเอื้อต่อการมีอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพ พัฒนาอาหารให้มีการลดปริมาณเกลือ/โซเดียมลง เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนในจังหวัดนครพนมในการลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

3. วิธีการสำรวจ

จังหวัดเก็บรวบรวมตัวอย่างอาหาร โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการเก็บตัวอย่างในหน่วยบริการ ในจังหวัดนครพนม จำนวน 167 หน่วยบริการ หน่วยบริการละ 30 ตัวอย่าง โดยใช้เครื่องวัดความเค็ม (Salt Meter) ที่ได้รับการสนับสนุนจากกรมควบคุมโรค สำหรับวัดปริมาณโซเดียมคลอไรด์ในอาหาร และบันทึกข้อมูลตัวอย่างอาหารและผลการตรวจความเค็มด้วย Mobile: Thai Salt Survey โดยเข้าใช้งานด้วยรหัสหน่วยบริการหรือ Hcode5 เมื่อนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจมาวิเคราะห์ได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 4,698 ตัวอย่าง

4. ผลการสำรวจ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละตัวอย่างที่ได้รับการตรวจปริมาณโซเดียมจำแนกตามรูปแบบการผลิต รายอำเภอ จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

อำเภอ	อาหารปรุงเองที่บ้าน n (%)	อาหารปรุงเองที่อื่น ๆ n (%)	ซื้อ/ ได้รับอาหารปรุงสำเร็จ n (%)	รวม n (%)
เมืองนครพนม	469 (55.63)	99 (11.74)	275 (32.62)	843 (100)
เรณูนคร	198 (64.70)	23 (7.51)	85 (27.77)	306 (100)
โพนสวรรค์	221 (63.50)	19 (5.45)	108 (31.03)	348 (100)
ท่าอุเทน	303 (70.46)	28 (6.51)	99 (23.02)	430 (100)
ธาตุพนม	321 (71.01)	36 (7.96)	95 (21.01)	452 (100)
นาแก	415 (68.25)	55 (9.04)	138 (22.69)	608 (100)
นาทม	105 (59.65)	25 (14.20)	46 (26.13)	176 (100)
นาหว้า	214 (73.28)	34 (11.64)	44 (15.06)	292 (100)
บ้านแพง	214 (72.05)	22 (7.40)	61 (20.53)	297 (100)
ปลาปาก	210 (78.65)	18 (6.74)	39 (14.60)	267 (100)
วังยาง	110 (68.75)	15 (9.375)	35 (21.87)	160 (100)
ศรีสงคราม	412 (79.38)	52 (10.01)	55 (10.59)	519 (100)
รวม	3,192 (67.94)	426 (9.06)	1,080 (22.98)	4,698 (100)

อธิบาย

ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารจังหวัดนครพนม พบอำเภอเมืองนครพนมมีการสำรวจตัวอย่างอาหารมากที่สุดจำนวน 843 ตัวอย่าง รองลงมาคือ อำเภอนาแก จำนวน 608 ตัวอย่าง และอำเภอศรีสงคราม จำนวน 519 ตัวอย่าง เมื่อจำแนกตามรูปแบบการผลิต พบรูปแบบการผลิตอาหารปรุงเองที่บ้าน มากที่สุดจำนวน 3,192 ตัวอย่าง (ร้อยละ 67.94) รองลงมาคือ ซื้อ/ได้รับอาหารปรุงสำเร็จ จำนวน 1,080 ตัวอย่าง (ร้อยละ 22.98) และอาหารปรุงเองที่อื่น ๆ จำนวน 426 ตัวอย่าง (ร้อยละ 9.06)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละตัวอย่างที่ได้รับการตรวจปริมาณโซเดียมจำแนกตามแหล่งที่ได้มาของอาหารรายอำเภอ จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

อำเภอ	บ้าน หอพัก อพาทเมนต์ สถานที่พัก n (%)	โรงเรียน สถานที่ศึกษา มหาวิทยาลัย n (%)	ร้านอาหาร /food center/ ร้านอาหารในห้าง n (%)	ร้าน อาหารริมทาง street food n (%)	ร้านอาหาร ในตลาด/แผงลอย ในตลาด n (%)	ภัตตาคาร /โรงแรม n (%)	รถเร่/รถเข็น ขายอาหารเคลื่อนที่ n (%)	สถานที่อื่นๆ n (%)	รวม n (%)
เมือง	434 (51.48)	22 (2.60)	153 (18.14)	53 (6.28)	125 (14.82)	0	29 (3.44)	27 (3.20)	843 (100)
เรณูนคร	169 (55.22)	5 (1.63)	37 (12.09)	30 (9.80)	46 (15.03)	0	6 (1.96)	13 (4.24)	306 (100)
โพนสวรรค์	204 (58.62)	1 (0.28)	29 (8.33)	10 (2.87)	83 (23.85)	0	6 (1.72)	15 (4.31)	348 (100)
ท่าอุเทน	291 (67.67)	10 (2.32)	48 (11.16)	24 (5.58)	36 (8.37)	0	3 (0.69)	18 (4.18)	430 (100)
ธาตุพนม	286 (63.27)	1 (0.22)	41 (9.07)	36 (7.96)	69 (15.26)	0	5 (1.10)	14 (3.09)	452 (100)
นาแก	431 (67.02)	2 (0.31)	39 (6.06)	52 (8.08)	63 (9.79)	0	1 (0.15)	20 (3.11)	643 (100)
นาทม	90 (51.13)	15 (8.52)	12 (6.81)	5 (2.84)	22 (12.5)	0	0 (0)	32 (18.18)	176 (100)
นาหว้า	121 (41.43)	18 (6.16)	24 (8.21)	6 (2.05)	46 (15.75)	0	10 (3.42)	67 (22.94)	292 (100)
บ้านแพง	137 (46.12)	23 (7.74)	11 (3.70)	22 (7.40)	33 (11.11)	0	5 (1.68)	66 (22.22)	297 (100)
ปลาปาก	170 (63.67)	2 (0.74)	38 (14.23)	6 (2.24)	46 (17.22)	0	2 (0.74)	3 (1.12)	267 (100)
วังยาง	111 (69.37)	3 (1.87)	5 (3.12)	9 (5.62)	21 (13.12)	0	4 (2.5)	7 (4.37)	160 (100)
ศรีสงคราม	368 (70.90)	2 (0.38)	24 (4.62)	36 (6.93)	57 (10.98)	0	6 (1.15)	26 (5.00)	519 (100)
รวม	2,812 (59.85)	104 (2.21)	461 (9.81)	289 (6.15)	647 (13.77)	0	77 (1.63)	308 (6.55)	4,698 (100)

อธิบาย

จำแนกตามแหล่งที่ได้มาของอาหารรายอำเภอ พบว่า แหล่งที่ได้มาของอาหารสูงสุด 3 อันดับแรกมาจากบ้าน หอพัก อพาทเมนต์ สถานที่พัก จำนวน 2,812 ตัวอย่าง (ร้อยละ 59.85) รองลงมาคือ จากร้านอาหารในตลาด/แผงลอยในตลาด จำนวน 647 ตัวอย่าง (ร้อยละ 13.77) และจากร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้าง จำนวน 461 ตัวอย่าง (ร้อยละ 9.81) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 3 จำนวนตัวอย่างที่ได้รับการตรวจปริมาณโซเดียมจำแนกตามกลุ่มอาหาร รายอำเภอ จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

อำเภอ	ต้ม n (%)	ก๋วยเตี๋ยว n (%)	ก๋วยจั๊บ n (%)	ผัด n (%)	แกงมีกะทิ		แกงไม่มี		แกงมีกะทิ		ต้มยำ n (%)	ส้มตำ n (%)	ยำ/ปล่า n (%)	ลาบ n (%)	น้ำพริก- เครื่องจิ้ม n (%)	อื่น ๆ n (%)	รวม n (%)
					ไม่ใส่ เครื่องแกง n (%)	กะทิใส่ เครื่องแกง n (%)	ใส่ เครื่องแกง n (%)										
เมือง	249 (29.53)	48 (5.69)	7 (0.83)	116 (13.76)	15 (1.77)	137 (16.25)	26 (3.08)	16 (1.89)	48 (5.69)	22 (2.60)	33 (3.91)	81 (9.60)	45 (5.33)	843 (100)			
เรณูนคร	62 (20.26)	23 (7.51)	7 (2.28)	22 (7.18)	3 (0.98)	70 (22.87)	5 (1.63)	3 (0.98)	27 (8.82)	6 (1.96)	17 (5.55)	47 (15.35)	14 (4.57)	306 (100)			
โพนสวรรค์	95 (27.29)	15 (4.31)	3 (0.86)	15 (4.31)	4 (1.14)	123 (35.34)	10 (2.87)	8 (2.29)	12 (3.44)	5 (1.43)	5 (1.43)	32 (9.19)	21 (6.03)	348 (100)			
ท่าอุเทน	91 (21.16)	30 (6.97)	10 (2.32)	38 (8.83)	7 (1.62)	91 (21.16)	15 (3.48)	7 (1.62)	39 (9.06)	18 (4.18)	14 (3.25)	43 (10)	27 (6.27)	430 (100)			
ธาตุพนม	116 (25.66)	16 (3.53)	11 (2.43)	50 (11.06)	3 (0.66)	91 (20.13)	17 (3.76)	7 (1.54)	34 (7.52)	14 (3.09)	20 (4.42)	42 (9.29)	31 (6.85)	452 (100)			
นาแก	143 (23.51)	16 (2.63)	4 (0.65)	51 (8.38)	2 (0.32)	178 (29.27)	26 (4.27)	17 (2.79)	18 (2.96)	13 (2.13)	29 (4.76)	65 (10.69)	46 (7.56)	608 (100)			

อำเภอ	ต้ม n (%)	ก๋วยเตี๋ยว n (%)	ก๋วยจั๊บ n (%)	ผัด n (%)	แกงมีกะทิ	แกงไม่มี	แกงมีกะทิ	ต้มยำ n (%)	ส้มตำ n (%)	ยำ/ปล่า n (%)	ลาบ n (%)	น้ำพริก- เครื่องจิ้ม n (%)	อื่น ๆ n (%)	รวม n (%)
					ไม่ใส่ เครื่องแกง n (%)	กะทิใส่ เครื่องแกง n (%)	ใส่ เครื่องแกง n (%)							
นาทม	49 (27.84)	9 (5.11)	0 (0)	13 (7.38)	1 (0.56)	20 (11.36)	12 (6.81)	2 (1.13)	8 (4.54)	6 (3.40)	12 (6.81)	24 (13.63)	20 (11.36)	176 (100)
นาหว้า	49 (16.78)	19 (6.50)	4 (1.36)	22 (7.53)	3 (1.02)	86 (29.45)	6 (2.05)	11 (3.76)	15 (5.13)	7 (2.39)	12 (4.10)	30 (10.27)	28 (9.58)	292 (100)
บ้านแพ่ง	57 (19.19)	12 (4.04)	3 (1.01)	27 (9.09)	4 (1.34)	75 (25.25)	14 (4.71)	4 (1.34)	21 (7.07)	9 (3.03)	20 (6.73)	37 (12.45)	14 (4.71)	297 (100)
ปลาปาก	64 (23.97)	14 (5.24)	2 (0.74)	33 (12.35)	4 (1.49)	62 (23.22)	18 (6.74)	4 (1.49)	12 (4.49)	16 (5.99)	17 (6.36)	17 (6.36)	4 (1.49)	267 (100)
วังยาง	30 (18.75)	7 (4.37)	0 (0)	12 (7.5)	0 (0)	25 (15.62)	9 (5.62)	1 (0.62)	11 (6.87)	4 (2.5)	15 (9.37)	20 (12.5)	26 (16.25)	160 (100)
ศรีสงคราม	126 (24.27)	15 (2.89)	5 (0.96)	57 (10.98)	4 (0.77)	128 (24.66)	14 (2.69)	12 (2.31)	22 (4.23)	33 (6.35)	38 (7.32)	39 (7.51)	26 (5.00)	519 (100)
รวม	1,131 (24.07)	224 (4.76)	56 (1.19)	456 (9.70)	50 (1.06)	1,086 (23.11)	172 (3.66)	92 (1.95)	267 (5.68)	153 (3.25)	232 (4.93)	477 (10.15)	302 (6.42)	4,698 (100)

อธิบาย

จำแนกตามกลุ่มอาหาร รายอำเภอ พบว่าตัวอย่างอาหารที่ได้รับการตรวจหาปริมาณโซเดียมมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ อาหารประเภทต้ม จำนวน 1,131 ตัวอย่าง (ร้อยละ 24.07) รองลงมาคือ อาหารประเภทแกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง จำนวน 1,086 ตัวอย่าง (ร้อยละ 23.11) และอาหารประเภทน้ำพริก-เครื่องจิ้ม จำนวน 477 ตัวอย่าง (ร้อยละ 10.15) ดังแสดงในตารางที่ 3

การแบ่งระดับโซเดียมคลอไรด์ในอาหารจากเครื่องตรวจวัด Salt Meter มี 3 ระดับ ตามความเหมาะสมในการรับประทาน

- 1. ระดับปลอดภัย** ระดับโซเดียมคลอไรด์ ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 0.7 mg% หรือ มีปริมาณโซเดียมน้อยกว่า 275 มิลลิกรัมในอาหาร 100 มิลลิลิตร
- 2. ระดับเริ่มเค็ม** ระดับโซเดียมคลอไรด์ อยู่ระหว่าง 0.71 - 0.90 mg% หรือ มีปริมาณโซเดียมระหว่าง 275 - 354 มิลลิกรัมในอาหาร 100 มิลลิลิตร
- 3. ระดับเค็มมาก** ระดับโซเดียมคลอไรด์ ตั้งแต่ 0.91 - 2.0 mg% หรือ มีปริมาณโซเดียมมากกว่า 354 มิลลิกรัมในอาหาร 100 มิลลิลิตร

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละตัวอย่างอาหารตามระดับปริมาณโซเดียมคลอไรด์และรูปแบบการผลิต จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

รูปแบบการผลิต	ระดับปลอดภัย	ระดับเริ่มเค็ม	ระดับเค็มมาก n (%)		รวม n (%)
	n (%)	n (%)	ระดับ NaCl	ระดับ NaCl	
	ระดับ NaCl ≤ 0.7 mg%	ระดับ NaCl 0.71 - 0.90 mg%	ระดับ NaCl 0.91 - 1.50 mg%	ระดับ NaCl 1.51 - 2.0 mg%	
อาหารปรุงเองที่บ้าน	1,406 (44.04)	736 (23.05)	660 (20.67)	390 (12.21)	3,192 (100)
อาหารปรุงเองที่อื่น ๆ	179 (42.01)	100 (23.47)	85 (19.95)	62 (14.55)	426 (100)
ซื้อ/ได้รับอาหารปรุงสำเร็จ	438 (40.55)	267 (24.72)	232 (21.48)	143 (13.24)	1,080 (100)
รวม	2,023 (43.06)	1,103 (23.47)	977 (20.79)	595 (12.66)	4,698 (100)

อธิบาย

จำแนกตามระดับปริมาณโซเดียมคลอไรด์และรูปแบบการผลิต พบอาหารที่มีโซเดียมในระดับที่ปลอดภัย NaCl ≤ 0.7 mg% มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 2,023 ตัวอย่าง (ร้อยละ 43.06) รองลงมาคืออาหารที่มีโซเดียมในระดับเค็มมาก NaCl 0.91 - 2.0 mg% จำนวน 1,572 ตัวอย่าง (ร้อยละ 33.45) โดยแบ่งเป็นเค็มมากที่ระดับ NaCl 0.91 - 1.50 mg% จำนวน 977 ตัวอย่าง (ร้อยละ 20.79) และเค็มมาก

ที่ระดับ NaCl 1.51 - 2.0 mg% จำนวน 595 ตัวอย่าง (ร้อยละ 12.66) เมื่อจำแนกตามรูปแบบการผลิต พบว่า อาหารปรุงเองที่บ้านพบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัย NaCl \leq 0.7 mg% มากที่สุด จำนวน 1,406 ตัวอย่าง (ร้อยละ 44.04) รองลงมาคืออยู่ในระดับเค็มมาก NaCl 0.91 - 2.0 mg% จำนวน 1,050 ตัวอย่าง (ร้อยละ 32.88) โดยแบ่งเป็นเค็มมากที่ระดับ NaCl 0.91 - 1.50 mg% จำนวน 660 ตัวอย่าง (ร้อยละ 20.67) และเค็มมากที่ระดับ NaCl 1.51 - 2.0 mg% จำนวน 390 ตัวอย่าง (ร้อยละ 12.21) ส่วนอาหารที่ซื้อ/ได้รับอาหารปรุงสำเร็จพบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัย NaCl \leq 0.7 mg% จำนวน 438 ตัวอย่าง (ร้อยละ 40.55) รองลงมาคือ อาหารที่มีโซเดียมในระดับที่เค็มมาก NaCl 0.91 - 2.0 mg% จำนวน 375 ตัวอย่าง (ร้อยละ 34.72) โดยแบ่งเป็นเค็มมากที่ระดับ NaCl 0.91 - 1.50 mg% จำนวน 232 ตัวอย่าง (ร้อยละ 21.48) และเค็มมากที่ระดับ NaCl 1.51 - 2.0 mg% จำนวน 143 ตัวอย่าง (ร้อยละ 13.24)

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละตัวอย่างอาหารตามระดับปริมาณโซเดียมคลอไรด์และแหล่งที่มาของอาหาร จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

แหล่งที่ได้มา ของอาหาร	ระดับปลอดภัย	ระดับเริ่มเค็ม	ระดับเค็มมาก n (%)		รวม n (%)
	n (%)	n (%)	ระดับ NaCl	ระดับ NaCl	
	ระดับ NaCl \leq 0.7 mg%	ระดับ NaCl 0.71 - 0.90 mg%	ระดับ NaCl 0.91 - 1.50 mg%	ระดับ NaCl 1.51 - 2.0 mg%	
บ้าน หอพัก อพาร์ทเมนต์ สถานที่พัก	1,288 (45.80)	629 (22.36)	563 (20.02)	332 (11.80)	2,812 (100)
โรงเรียน สถานที่ศึกษา มหาวิทยาลัย	43 (41.34)	25 (24.03)	24 (23.07)	12 (11.53)	104 (100)
ร้านอาหาร/food center/ ร้านอาหารในห้าง	142 (30.80)	119 (25.81)	120 (26.03)	80 (17.35)	461 (100)
ร้านอาหารริมทาง street food	116 (40.13)	73 (25.25)	66 (22.83)	34 (11.76)	289 (100)
ร้านอาหารในตลาด/ แผงลอยในตลาด	286 (44.20)	170 (26.27)	114 (17.61)	77 (11.90)	647 (100)
ภัตตาคาร/โรงแรม	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
รถเร่/รถเข็นขายอาหารเคลื่อนที่	34 (44.15)	20 (25.97)	18 (23.376)	5 (6.49)	77 (100)
สถานที่อื่น ๆ	114 (37.01)	67 (21.75)	72 (23.37)	55 (17.85)	308 (100)
รวม	2,023 (43.06)	1,103 (23.47)	977 (20.79)	595 (12.66)	4,698 (100)

อภิบาย

จำแนกตัวอย่างอาหารตามระดับปริมาณโซเดียมตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร พบว่า แหล่งที่ได้มาของอาหารที่มาจากบ้าน หอพัก อพาร์ทเมนต์ สถานที่พัก มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 2,812 ตัวอย่าง โดยพบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัย NaCl \leq 0.7 mg% มากที่สุด จำนวน 1,288 ตัวอย่าง (ร้อยละ 45.80) รองลงมา

คือ มีโซเดียมในระดับเค็มมาก NaCl 0.91 - 2.0 mg% จำนวน 895 ตัวอย่าง (ร้อยละ 31.82) โดยแบ่งเป็น เค็มมากที่ระดับ NaCl 0.91 - 1.50 mg% จำนวน 563 ตัวอย่าง (ร้อยละ 20.02) และเค็มมากที่ระดับ NaCl 1.51 - 2.0 mg% จำนวน 332 ตัวอย่าง (ร้อยละ 11.80) นอกจากนี้ ร้านอาหารในตลาด/แผงลอยในตลาด พบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัย NaCl \leq 0.7 mg% มากที่สุด จำนวน 286 ตัวอย่าง (ร้อยละ 44.20) รองลงมา คือพบโซเดียมในระดับเค็มมาก NaCl 1.51 - 2.0 mg% จำนวน 191 ตัวอย่าง (ร้อยละ 29.51) โดยแบ่งเป็น เค็มมากที่ระดับ NaCl 0.91 - 1.50 mg% จำนวน 114 ตัวอย่าง (ร้อยละ 17.61) และเค็มมากที่ระดับ NaCl 1.51 - 2.0 mg% จำนวน 77 ตัวอย่าง (ร้อยละ 11.90)

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละตัวอย่างอาหารตามระดับปริมาณโซเดียมคลอไรด์และกลุ่มอาหาร จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

กลุ่มอาหาร	ระดับปลอดภัย	ระดับเริ่มเค็ม	ระดับเค็มมาก n (%)		รวม n (%)
	n (%)	n (%)	ระดับ NaCl	ระดับ NaCl	
	ระดับ NaCl \leq 0.7 mg%	ระดับ NaCl 0.71 - 0.90 mg%	ระดับ NaCl 0.91 - 1.50 mg%	ระดับ NaCl 1.51 - 2.0 mg%	
ต้ม	518 (45.80)	261 (23.07)	220 (19.45)	132 (11.67)	1,131 (100)
ก๋วยเตี๋ยว	70 (31.25)	59 (26.33)	61 (27.23)	34 (15.17)	224 (100)
ก๋วยจั๊บ	14 (25)	15 (26.78)	19 (33.92)	8 (14.28)	56 (100)
ผัด	234 (51.31)	105 (23.02)	79 (17.32)	38 (8.33)	456 (100)
แกงมีกะทิ	23 (46)	6 (12)	17 (34)	4 (8)	50 (100)
ไมใส่เครื่องแกง	72 (41.86)	50 (29.06)	29 (16.86)	21 (12.20)	172 (100)
ใส่เครื่องแกง	420 (38.67)	257 (23.66)	258 (23.75)	151 (13.90)	1,086 (100)
ต้มยำ	35 (38.04)	22 (23.91)	18 (19.56)	17 (18.47)	92 (100)
ส้มตำ	85 (31.83)	64 (23.97)	70 (26.21)	48 (17.97)	267 (100)
ยำ/ปล่า	67 (43.79)	32 (20.91)	34 (22.22)	20 (13.07)	153 (100)
ลาบ	112 (48.27)	63 (27.15)	31 (13.36)	26 (11.20)	232 (100)
น้ำพริก-เครื่องจิ้ม	197 (41.29)	115 (24.10)	97 (20.33)	68 (14.25)	477 (100)
อื่น ๆ	176 (58.27)	54 (17.88)	44 (14.56)	28 (9.27)	302 (100)
รวม	2,023 (43.06)	1,103 (23.47)	977 (20.79)	595 (12.66)	4,698 (100)

อธิบาย

จำแนกตัวอย่างอาหารตามระดับปริมาณโซเดียมและกลุ่มอาหาร พบว่าอาหารประเภทต้ม มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 1,131 ตัวอย่าง โดยพบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัย $\text{NaCl} \leq 0.7 \text{ mg\%}$ มากที่สุด จำนวน 518 ตัวอย่าง (ร้อยละ 45.80) รองลงมาคือเค็มมากที่ระดับ $\text{NaCl} 0.91 - 2.0 \text{ mg\%}$ จำนวน 352 ตัวอย่าง (ร้อยละ 31.12) โดยแบ่งเป็นเค็มมากที่ระดับ $\text{NaCl} 0.91 - 1.50 \text{ mg\%}$ จำนวน 220 ตัวอย่าง (ร้อยละ 19.45) และเค็มมากที่ระดับ $\text{NaCl} 1.51 - 2.0 \text{ mg\%}$ จำนวน 132 ตัวอย่าง (ร้อยละ 11.67) รองลงมาคือ อาหารประเภทแกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกงพบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัย $\text{NaCl} \leq 0.7 \text{ mg\%}$ มากที่สุด จำนวน 420 ตัวอย่าง (ร้อยละ 38.67) รองลงมาเป็นเค็มมากที่ระดับ $\text{NaCl} 0.91 - 2.0 \text{ mg\%}$ จำนวน 409 ตัวอย่าง (ร้อยละ 37.65) โดยแบ่งเป็นเค็มมากที่ระดับ $0.91 - 1.50 \text{ mg\%}$ จำนวน 258 ตัวอย่าง (ร้อยละ 23.75) และเค็มมากที่ระดับ $\text{NaCl} 1.51 - 2.0 \text{ mg\%}$ จำนวน 151 ตัวอย่าง (ร้อยละ 13.90)

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม) ในอาหารตัวอย่าง จำแนกตามรูปแบบการผลิต จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

รูปแบบการผลิต	จำนวนตัวอย่าง	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
อาหารปรุงเองที่บ้าน	3,192	7.86	786	331.41	184.14
อาหารปรุงเองที่อื่น ๆ	426	39.3	782.07	344.15	188.84
ซื้อ/ได้รับอาหารปรุงสำเร็จ	1,080	23.58	786	340.59	186.45

อธิบาย

ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม) ในอาหารตัวอย่าง จำแนกตามรูปแบบการผลิต พบว่า อาหารปรุงเองจากที่อื่น ๆ มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมสูงสุด 344.15 มิลลิกรัม โดยมีค่าโซเดียมสูงสุด 782.07 มิลลิกรัม ต่ำสุด 39.3 มิลลิกรัม รองลงมาคืออาหารที่ซื้อ/ได้รับอาหารปรุงสำเร็จ มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม 340.59 มิลลิกรัม และอาหารปรุงเองที่บ้านมีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมน้อยสุด 331.41 มิลลิกรัม ตามลำดับ

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม) ในอาหารตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

แหล่งที่ได้มาของอาหาร	จำนวน ตัวอย่าง	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน
บ้าน หอพัก อพาร์ทเมนต์ สถานที่พัก	2,812	7.86	786	326.76	182.28
โรงเรียน สถานที่ศึกษา มหาวิทยาลัย	104	39.3	750.63	331.97	186.05
ร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้าง	461	15.72	778.14	373.87	186.54
ร้านอาหารริมทาง street food	289	39.3	786	340.73	191.17
ร้านอาหารในตลาด/แผงลอยในตลาด	647	39.9	786	328.44	183.63
รถเร่/รถเข็นขายอาหารเคลื่อนที่	77	70.74	699.54	311.39	159.48
สถานที่อื่น ๆ	308	39.3	766.35	362.50	202.35

อธิบาย

ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม) ในอาหารตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร พบว่าแหล่งที่ได้มาของอาหารจากร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้าง มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมสูงสุด 373.87 มิลลิกรัม รองลงมาคือ สถานที่อื่นๆ มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม 362.50 มิลลิกรัม และร้านอาหารริมทาง street food ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม 340.73 มิลลิกรัม ตามลำดับ

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม) ในอาหารตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มอาหาร จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

กลุ่มอาหาร	จำนวน ตัวอย่าง	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน
ต้ม	1,131	39.3	786	327.53	180.18
ก๋วยเตี๋ยว	224	39.3	786	374.65	183.35
ก๋วยจั๊บ	56	78.6	766.35	379.81	165.17
ผัด	456	15.72	778.14	294.66	178.84
แกงมีกะทิไม่ใส่เครื่องแกง	50	39.3	786	312.67	185.11
แกงมีกะทิใส่เครื่องแกง	172	55.02	778.14	330.97	180.46
แกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง	1,086	35.37	786	354.83	179.99
ต้มยำ	92	43.23	782.07	362.84	204.43
ส้มตำ	267	51.09	782.07	379.83	190.11
ยำ/ปล่า	153	39.3	766.35	338.49	195.02
ลาบ	232	39.3	778.14	307.12	175.98
น้ำพริก-เครื่องจิ้ม	477	23.58	786	340.96	193.37
อื่น ๆ	302	7.86	786	277.94	185.35

อธิบาย

ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม) ในอาหารตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มอาหาร พบกลุ่มอาหารที่มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมสูงที่สุด คือ อาหารประเภทสัสม์ตำ 379.83 มิลลิกรัม อาหารประเภทก๋วยจั๊บน้ำร้อน 379.81 มิลลิกรัม และอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว 374.65 มิลลิกรัม

5. อภิปรายผล

จังหวัดนครพนม ดำเนินการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดปริมาณโซเดียม (Salt Meter) เก็บรวบรวมตัวอย่างอาหาร โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในสถานบริการในจังหวัด จำนวน 167 แห่ง โดยใช้เครื่องวัดความเค็ม (Salt Meter) ที่ได้รับการสนับสนุนจากกรมควบคุมโรค สำหรับวัดปริมาณ โซเดียมคลอไรด์ในอาหาร และบันทึกข้อมูลตัวอย่างอาหารและผลการตรวจความเค็มด้วย Mobile: Thai Salt Survey ได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์จำนวน 4,698 ตัวอย่าง

ผลการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารจังหวัดนครพนม พบว่า อำเภอเมืองนครพนม มีการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารมากที่สุด 843 ตัวอย่าง รองลงมา คืออำเภอนาแก 608 ตัวอย่าง และศรีสงคราม 519 ตัวอย่าง ตามลำดับ เมื่อมีการจำแนกตามตามรูปแบบการผลิต แหล่งที่ได้มาของอาหาร และกลุ่มอาหาร พบรูปแบบการผลิตอาหารปรุงเองที่บ้านมากที่สุด จำนวน 3,192 ตัวอย่าง (ร้อยละ 67.94) รองลงมาคือ ซื้อมา/ได้รับอาหารปรุงสำเร็จ จำนวน 1,080 ตัวอย่าง (ร้อยละ 22.98) และอาหารปรุงเองที่อื่นๆ จำนวน 426 ตัวอย่าง (ร้อยละ 9.06) หากจำแนกตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร พบว่า แหล่งที่ได้มาของอาหารสูงสุด 3 อันดับแรกมาจาก บ้าน หอพัก อพาร์ทเมนต์ สถานที่พัก จำนวน 2,812 ตัวอย่าง (ร้อยละ 59.85) รองลงมาคือ จากร้านอาหารในตลาด/แผงลอยในตลาด จำนวน 647 ตัวอย่าง (ร้อยละ 13.77) และจากร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้าง จำนวน 461 ตัวอย่าง (ร้อยละ 9.81) ส่วนการจำแนกตามกลุ่มอาหาร พบว่าตัวอย่างอาหารที่ได้รับการตรวจหาปริมาณโซเดียมมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ อาหารประเภทต้ม จำนวน 1,131 ตัวอย่าง (ร้อยละ 24.07) รองลงมาคือ อาหารประเภทแกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกง จำนวน 1,086 ตัวอย่าง (ร้อยละ 23.11) และอาหารประเภทน้ำพริก-เครื่องจิ้ม จำนวน 477 ตัวอย่าง (ร้อยละ 10.15)

ผลการวัดปริมาณโซเดียมในอาหารจากเครื่องตรวจวัด Salt Meter ตามความเหมาะสมในการรับประทาน 3 ระดับได้แก่ 1. ระดับปลอดภัย ระดับโซเดียมคลอไรด์ ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 0.7 mg% 2. ระดับเริ่มเค็ม ระดับโซเดียมคลอไรด์ อยู่ระหว่าง 0.71 - 0.90 mg% 3. ระดับเค็มมาก ระดับโซเดียมคลอไรด์ ตั้งแต่ 0.91 - 2.0 mg% ผลระดับปริมาณโซเดียมคลอไรด์ในอาหารประเภทต่างๆ จำแนกตามระดับปริมาณโซเดียมและรูปแบบการผลิต พบดังนี้ อาหารปรุงเองที่บ้านพบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัย NaCl \leq 0.7 mg% มากที่สุด จำนวน 1,406 ตัวอย่าง (ร้อยละ 44.04) รองลงมาคืออยู่ในระดับเค็มมาก NaCl 0.91 - 2.0 mg% จำนวน 1,050 ตัวอย่าง (ร้อยละ 32.88) โดยแบ่งเป็นเค็มมากที่ระดับ NaCl 0.91 - 1.50 จำนวน 660 ตัวอย่าง (ร้อยละ 20.67) และเค็มมากที่ระดับ NaCl 1.51-2.0 mg% จำนวน 390 ตัวอย่าง (ร้อยละ 12.21) ส่วนอาหารที่ซื้อ/ได้รับอาหารปรุงสำเร็จพบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัย NaCl \leq 0.7 mg% จำนวน 438 ตัวอย่าง (ร้อยละ 40.55) รองลงมาคือในระดับที่เค็มมาก จำนวน 375 ตัวอย่าง (ร้อยละ 34.72) โดยแบ่งเป็นเค็มมากที่ระดับ NaCl 0.91 - 1.50 mg%

จำนวน 232 ตัวอย่าง (ร้อยละ 21.48) และเค็มมากที่ระดับ NaCl 1.51 - 2.0 mg% จำนวน 143 ตัวอย่าง (ร้อยละ 13.24) เมื่อจำแนกตามระดับปริมาณโซเดียมและแหล่งที่ได้มาของอาหาร พบว่าอาหารที่มาจากบ้าน หอพัก อพาร์ทเมนต์ สถานที่พัก มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 2,812 ตัวอย่าง พบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัย NaCl \leq 0.7 mg% มากที่สุด จำนวน 1,288 ตัวอย่าง (ร้อยละ 45.80) รองลงมาคือ มีโซเดียมในระดับเค็มมาก NaCl 0.91 - 2.0 mg% จำนวน 895 ตัวอย่าง (ร้อยละ 31.82) โดยแบ่งเป็นเค็มมากที่ระดับ NaCl 0.91 - 1.50 mg% จำนวน 563 ตัวอย่าง (ร้อยละ 20.02) และเค็มมากที่ระดับ NaCl 1.51 - 2.0 mg% จำนวน 332 ตัวอย่าง (ร้อยละ 11.80) นอกจากนั้น ร้านอาหารในตลาด/แผงลอยในตลาด พบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัย NaCl \leq 0.7 mg% มากที่สุด จำนวน 286 ตัวอย่าง (ร้อยละ 44.20) รองลงมาคือในระดับเค็มมาก NaCl 1.51 - 2.0 mg% จำนวน 191 ตัวอย่าง (ร้อยละ 29.51) โดยแบ่งเป็นเค็มมากที่ระดับ NaCl 0.91 - 1.50 mg% จำนวน 114 ตัวอย่าง (ร้อยละ 17.61) และเค็มมากที่ระดับ NaCl 1.51 - 2.0 mg% จำนวน 77 ตัวอย่าง (ร้อยละ 11.90) ส่วนการจำแนกตัวอย่างอาหารตามระดับปริมาณโซเดียมและกลุ่มอาหาร พบว่าอาหารประเภทต้ม มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 1,131 ตัวอย่าง โดยพบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัย NaCl \leq 0.7 mg% มากที่สุด จำนวน 518 ตัวอย่าง (ร้อยละ 45.80) รองลงมาคือเค็มมากที่ระดับ NaCl 0.91 - 2.0 mg% จำนวน 352 ตัวอย่าง (ร้อยละ 31.12) โดยแบ่งเป็นเค็มมากที่ระดับ NaCl 0.91 - 1.50 mg% จำนวน 220 ตัวอย่าง (ร้อยละ 19.45) และเค็มมากที่ระดับ NaCl 1.51 - 2.0 mg% จำนวน 132 ตัวอย่าง (ร้อยละ 11.67) รองลงมาคือ อาหารประเภทแกงไม่มีกะทิใส่เครื่องแกงพบโซเดียมในระดับที่ปลอดภัย NaCl \leq 0.7 mg% มากที่สุด จำนวน 420 ตัวอย่าง (ร้อยละ 38.67) รองลงมาคือ เค็มมากที่ระดับ NaCl 0.91 - 2.0 mg% จำนวน 409 ตัวอย่าง (ร้อยละ 37.65) โดยแบ่งเป็นระดับเค็มมากที่ระดับ 0.91 - 1.50 mg% จำนวน 258 ตัวอย่าง (ร้อยละ 23.75) และเค็มมากที่ระดับ NaCl 1.51 - 2.0 mg% จำนวน 151 ตัวอย่าง (ร้อยละ 13.90)

เมื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม) ในอาหารตัวอย่าง จำแนกตามรูปแบบการผลิต พบว่า อาหารปรุงเองจากที่อื่นๆ มีค่าเฉลี่ยปริมาณสูงสุด 344.15 มิลลิกรัม โดยมีค่าโซเดียมสูงสุด 782.07 มิลลิกรัม ต่ำสุด 39.3 มิลลิกรัม รองลงมาคืออาหารที่ซื้อ/ได้รับอาหารปรุงสำเร็จ มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม 340.59 มิลลิกรัม และอาหารปรุงเองที่บ้าน มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม 331.41 มิลลิกรัม ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามแหล่งที่ได้มาของอาหาร พบว่าแหล่งที่ได้มาของอาหารจากร้านอาหาร/food center/ร้านอาหารในห้าง มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม สูงสุด 373.87 มิลลิกรัม รองลงมาคือ สถานที่อื่นๆ มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม 362.50 มิลลิกรัม และ ร้านอาหารริมทาง street food ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียม 340.73 มิลลิกรัม ตามลำดับ ส่วนเมื่อจำแนกตามกลุ่มอาหาร พบประเภทอาหารที่มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมสูงสุด คือ อาหารประเภทส้มตำ 379.83 มิลลิกรัม อาหารประเภทก๋วยจั๊บ 379.81 มิลลิกรัม และอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว 374.65 มิลลิกรัม ตามลำดับ



กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี

รายงานการศึกษาปริมาณการบริโภคโซเดียมจากการประเมินปีสภาวะ
24 ชั่วโมง: การศึกษาภาคตัดขวาง
จังหวัดนครพนม ปี 2565



รายงานการศึกษาปริมาณการบริโภคโซเดียมจากการประเมินปีสภาวะ 24 ชั่วโมง: การศึกษาภาคตัดขวาง จังหวัดนครพนม ปี 2565

1. บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

รายงานการศึกษาปริมาณการบริโภคโซเดียมจากการประเมินปีสภาวะ 24 ชั่วโมง: การศึกษาภาคตัดขวาง จังหวัดนครพนม การเปลี่ยนผ่านอย่างรวดเร็วจากชนบทสู่สังคมเมืองส่วนหนึ่งทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป มีความเร่งรีบในการใช้ชีวิต ทำให้รูปแบบการบริโภคอาหารและการเลือกรับประทานอาหารมีความหลากหลาย จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในจังหวัดนครพนม ในปี 2564 พบว่าประชาชนมีการบริโภคเค็มถึงร้อยละ 59 นอกจากนี้ พฤติกรรมการบริโภคของคนไทยพบว่า นิยมรับประทานอาหารรสจัด ประเภทส้มตำ ยำ แม้ว่ารสชาติเหล่านี้จะสร้างรสสัมผัสที่ดีให้กับอาหาร รวมถึงสร้างความสุขให้กับผู้บริโภค แต่การรับประทานอาหารรสจัดเป็นประจำอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ เนื่องจากอาหารที่มีรสเค็มจัด จะมีปริมาณโซเดียมที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ส่งผลต่อความดันโลหิตที่สูงขึ้น ส่งผลต่อการเกิดโรคหัวใจหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคไตได้ สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังจังหวัดนครพนม พบอัตราป่วยรายใหม่ของโรคความดันโลหิตสูงต่อแสนประชากร ปี 2562 – 2564 เท่ากับ 805.26, 888.75 และ 904.49 ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และพบอัตราตายด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อแสนประชากรเท่ากับ 6.45, 5.57, 4.60 ตามลำดับ นอกจากนี้ ข้อมูลจังหวัดนครพนม ปี 2564 ยังพบผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ 3 มากที่สุดจำนวน 4,230 คน และระยะที่ 5 จำนวน 773 คน คิดเป็นร้อยละ 8.58 นอกจากนี้ ยังมีจำนวนผู้ป่วยรพอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมจำนวน 704 คน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้ร่วมกับกองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียม โดยดำเนินการศึกษาปริมาณการบริโภคโซเดียมจากการประเมินปริมาณโซเดียมในปีสภาวะ 24 ชั่วโมงในประชากรจำนวน 420 ตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 20 – 69 ปี จาก 14 หมู่บ้าน ในเขตเทศบาล 7 หมู่บ้าน และนอกเขตเทศบาล 7 หมู่บ้าน แบ่งเป็นหมู่บ้านละ 30 ราย มีการกระจายตามกลุ่มอายุและเพศ ผ่านเกณฑ์การคัดออกเหลือ 314 ตัวอย่าง เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ การตรวจร่างกาย และการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสัดส่วนประชากรแบ่งตามคุณลักษณะประชากรพบสัดส่วนเพศหญิงร้อยละ 51.8 สูงกว่าเพศชายเล็กน้อยร้อยละ 48.2 ลักษณะการอยู่อาศัย ส่วนใหญ่อยู่กับครอบครัวหรือญาติสมาชิกน้อยกว่า 5 คน ร้อยละ 65.3 ด้านการศึกษาส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาประถมศึกษาร้อยละ 47.0 และมัธยมศึกษาร้อยละ 33.1 ส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท ร้อยละ 46.9 รองลงมาได้ต่อเดือน 5,001 - 10,000 บาท ร้อยละ 24.1 จากการตรวจร่างกาย ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจ ห่างกัน 5 นาที วัด 3 ครั้ง พบค่าดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 25.0 kg/m² มากที่สุดร้อยละ 51.4 รองลงมาคือ ระหว่าง 18.5 - 24.9 kg/m² ร้อยละ 43.9 ผลการประเมินระดับความดันโลหิตที่จุดบริการตรวจวัดพบร้อยละ 28.8 ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง และพบผู้ที่มีประวัติเป็นโรคเบาหวานร้อยละ 5.1 การให้คะแนนสุขภาพ พบผู้ประเมินสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ร้อยละ 55.3 รองลงมาคือ ร้อยละ 19.6

อยู่ในระดับพอใช้ ส่วนใหญ่แล้วในปีที่ผ่านมาไม่ได้รับการตรวจสอบสุขภาพประจำปีในรอบปีที่ผ่านมามากที่สุดถึงร้อยละ 61.4 มีความสนใจดูแลสุขภาพตนเองโดยสม่ำเสมอมากที่สุดถึงร้อยละ 74.1 รองลงมาคือ สนใจสุขภาพตนเองเมื่อป่วยร้อยละ 24.5 สำหรับพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพพบการสูบบุหรี่ ร้อยละ 16.3 และดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 31.7

ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารลักษณะการบริโภคอาหารในแต่ละวัน พบว่าส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ร้อยละ 86.0 และรองลงมาคือรับประทานไม่ครบ ไม่กินมื้อเช้า ร้อยละ 11.2 รับประทานผักและผลไม้เกือบทุกวันหรือ 3 - 5 วัน/สัปดาห์ มากที่สุดร้อยละ 48.0 พบพฤติกรรมปรุงรสเค็มด้วยน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือ เพิ่มขณะรับประทานหรือปรุงเพิ่มที่โต๊ะอาหารโดยเติมเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%) มากที่สุดร้อยละ 58.2 รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม อาหารหมักดอง ปลาต้มโดยรับประทานเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%) มากที่สุดร้อยละ 62.9 รับประทานอาหารแปรรูป เช่น กุนเชียง ไส้กรอก หมูยอ แยม เบคอน ปลากระป๋อง โดยรับประทานเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%) มากที่สุดร้อยละ 63.4 และรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปโดยรับประทานเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%) มากที่สุดร้อยละ 50.3

วิเคราะห์ผลค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวันต่อคนจากการประเมินปีสภาวะ 24 ชั่วโมง จากการดำเนินการเก็บปีสภาวะ 24 ชั่วโมงในประชากรอายุ 20 - 69 ปี จำนวน 314 ราย พบประมาณการค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียม 3,773 มิลลิกรัมต่อวันหรือบริโภคเกลือเฉลี่ย 10 กรัมต่อวัน ซึ่งมากกว่าคำแนะนำที่องค์การอนามัยโลกกำหนด 1.9 เท่า ประมาณการการบริโภคโซเดียมในกลุ่มประชากรจังหวัดนครพนม พบเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวัน 3,957.8 มิลลิกรัม และในเพศชายค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวัน 3,574.9 ซึ่งพบว่าเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมสูงกว่าเพศชาย ในกลุ่มอายุ 40 - 49 ปี มีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวัน 4,205.1 มิลลิกรัม รองลงมาคือ สูงกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ รองลงมาคือกลุ่มอายุ 30 - 39 ปี 3,964.7 มิลลิกรัม และกลุ่มอายุ 60 - 69 ปี มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มอายุอื่น ผู้ที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี และกลุ่มผู้มีรายได้มากกว่า 25,001 บาทขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวันสูงกว่ากลุ่มอื่น สำหรับผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 - 24.9 kg/m² มีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวันสูงกว่ากลุ่มอื่น เมื่อพิจารณาจากกลุ่มผู้ที่ไม่มีความดันโลหิตสูงมีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวันสูงกว่ากลุ่มที่มีความดันโลหิตสูง เท่ากับ 3,819.3 มิลลิกรัม และ 3,659.4 มิลลิกรัม ตามลำดับ นอกจากนี้ ยังพบผู้ที่มีโรคประจำตัวเบาหวาน มีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวันสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัวเบาหวานเท่ากับ 4,126.2 มิลลิกรัมและ 3,754.3 มิลลิกรัม

2. ความเป็นมาและสถานการณ์

การเปลี่ยนผ่านอย่างรวดเร็วจากชนบทสู่สังคมเมืองส่วนหนึ่งทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป มีความเร่งรีบในการใช้ชีวิต ทำให้รูปแบบการบริโภคอาหารและการเลือกรับประทานอาหารมีความหลากหลาย จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในจังหวัดนครพนม ในปี 2564 พบ ประชาชนมีการบริโภคเค็มถึงร้อยละ 68 นอกจากนี้ พฤติกรรมการบริโภคของคนไทยพบว่านิยมรับประทานอาหารรสจัด ประเภทส้มตำ ยำ แม้ว่ารสชาติเหล่านี้จะสร้างรสสัมผัสที่ดีให้กับอาหาร รวมถึง สร้างความสุขให้กับผู้กิน แต่การกินอาหารรสจัดเป็นประจำอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ เนื่องจากอาหารที่มีรสเค็มจัด จะมีปริมาณโซเดียมที่มากเกินไป

ความต้องการของร่างกาย ส่งผลต่อความดันโลหิตที่สูงขึ้น การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคไตได้

สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังจังหวัดนครพนม ในช่วง 3 ปี ย้อนหลัง พบอัตราป่วยรายใหม่ของโรคความดันโลหิตสูงต่อแสนประชากร ปี 2562 - 2564 เท่ากับ 805.26, 888.75 และ 904.49 ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และพบอัตราตายด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อแสนประชากรเท่ากับ 6.45, 5.57, 4.60 ตามลำดับ จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยพบว่ามีการบริโภคโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน และค่าเฉลี่ยการบริโภคต่อคน เท่ากับ 3,636 มิลลิกรัม นอกจากนี้ จากการสำรวจพฤติกรรม การบริโภคในจังหวัดนครพนม พบว่า ประชากรจังหวัดนครพนมมีการบริโภคอาหารรสเค็มร้อยละ 59 (ที่มา : การสำรวจพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง NCD เขต 8 ปี 2563) ซึ่งผลของการได้รับโซเดียมเกินอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลานาน เป็นสาเหตุของการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงอย่างมีนัยสำคัญ และยังส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายตามมา ทั้งโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรังระยะสุดท้าย ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยการฟอกเลือด การล้างไตทางช่องท้อง หรือการผ่าตัดปลูกถ่ายไต ส่งผลกระทบต่อประเทศชาติทำให้ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก สูญเสียทรัพยากรบุคคล ก่อนวัยอันควร ข้อมูลจังหวัดนครพนม ปี 2564 ยังพบผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ 3 มากที่สุดจำนวน 4,395 คน คิดเป็นร้อยละ 46.23 ระยะที่ 4 จำนวน 1,728 คน คิดเป็นร้อยละ 18.18 และระยะที่ 5 จำนวน 847 คน คิดเป็นร้อยละ 8.91 นอกจากนี้ ยังมีจำนวนผู้ป่วยที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมจำนวน 704 คน

ดังนั้น ในการที่จะแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนในจังหวัดในการป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ จำเป็นต้องมีข้อมูลหลายมิติ ทั้งข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แหล่งอาหารที่มีโซเดียมสูง ปริมาณการบริโภคโซเดียมของประชากรในจังหวัด ข้อมูลการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองมาช่วยสนับสนุนเพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนักถึงภัยร้ายของการรับประทานอาหารรสเค็ม หรืออาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามมา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม ได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้ร่วมกับกองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค และสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี กรมควบคุมโรค เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียม โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในจังหวัดนครพนม โดยดำเนินการศึกษาปริมาณการบริโภคโซเดียมจากการประเมินปริมาณโซเดียมในปัสสาวะ 24 ชั่วโมง เพื่อนำมาซึ่งข้อมูลสำคัญเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ ในการสะท้อนผลการบริโภคเกลือและโซเดียมในจังหวัด นำไปสู่การสร้างความร่วมมือของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในการกำหนดแผนงาน/กิจกรรม และตั้งเป้าหมายในการขับเคลื่อนมาตรการลดการบริโภคเกลือและโซเดียม เพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองต่อการบริโภคอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง

3. วิธีการสำรวจ

มีการสำรวจประชากรด้วยวิธีการสำรวจตัวอย่าง (Sample Survey) โดยดำเนินการศึกษาปริมาณการบริโภคโซเดียมจากการประเมินปริมาณโซเดียมในปัสสาวะ 24 ชั่วโมง ในประชากรจำนวน 420 ตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 20 - 69 ปี จาก 14 หมู่บ้าน ในเขตเทศบาล 7 หมู่บ้าน และนอกเขตเทศบาล 7 หมู่บ้าน แบ่งเป็นหมู่บ้านละ 30 ราย มีการกระจายตามกลุ่มอายุและเพศ ผ่านเกณฑ์การคัดออก เหลือ 314 ตัวอย่าง เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ การตรวจร่างกาย และการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

4. รายงานผลจากการสำรวจครั้งนี้

การศึกษาปริมาณการบริโภคโซเดียมจากการประเมินปริมาณโซเดียมในปัสสาวะ 24 ชั่วโมงระดับประชากรจังหวัดนครพนม จำนวน 420 ตัวอย่าง ระยะเวลาการเก็บข้อมูล เดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนพฤษภาคม 2565 เมื่อพิจารณาครีอะตินินในปัสสาวะ 24 ชั่วโมง ตามเกณฑ์การคัดออก เมื่อปริมาณครีอะตินินน้อยกว่า 720 มิลลิกรัมสำหรับผู้หญิง และน้อยกว่า 980 มิลลิกรัมสำหรับผู้ชาย ผ่านเกณฑ์ตรวจความครบถ้วนของการเก็บปัสสาวะ 24 ชั่วโมง สำหรับการจัดทำฐานข้อมูลวิเคราะห์และจัดทำค่าถ่วงน้ำหนักประชากรพบมีตัวอย่างผ่านเกณฑ์จำนวน 314 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 74.76 เพศหญิง ร้อยละ 51.8 เพศชายร้อยละ 48.2 ตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนตัวอย่างที่ปัสสาวะ 24 ชั่วโมง มีปริมาณครีอะตินินผ่านเกณฑ์ (มิลลิกรัมต่อวัน)

จังหวัด	ตัวอย่างผ่านเกณฑ์			ร้อยละตัวอย่างผ่านเกณฑ์		
	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง
นครพนม	314	161	153	74.76	48.2	51.8

ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลตัวอย่างทั่วไป และส่วนที่ 2 ค่าเฉลี่ยปริมาณการบริโภคโซเดียมต่อวันต่อคนจากการประเมินปัสสาวะ 24 ชั่วโมง ของประชากรอายุ 20 - 69 ปี

ส่วนที่ 1

ข้อมูลตัวอย่างทั่วไป ประกอบด้วย คุณลักษณะทางประชากร ผลการตรวจร่างกาย น้ำหนัก ส่วนสูง ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ การรับรู้สภาวะสุขภาพโดยรวม พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ/ พฤติกรรมสุขภาพ และลักษณะการบริโภคอาหาร ดังนี้

ตารางที่ 2 สัดส่วนประชากรอายุ 20 - 69 ปี จำแนกตามลักษณะทางประชากร จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

คุณลักษณะทางประชากร	สัดส่วนประชากร (%)	95% CI of proportion		ประมาณการประชากร (คน)
		Lower	Upper	
เพศ				
ชาย	48.2	46.0	50.4	169,478
หญิง	51.8	49.6	54.0	182,008

คุณลักษณะทางประชากร	สัดส่วน ประชากร (%)	95% CI of proportion		ประมาณการ ประชากร (คน)
		Lower	Upper	
กลุ่มอายุ				
อายุ 20-29 ปี	21.1	18.2	24.4	74,259
อายุ 30-39 ปี	14.9	12.6	17.5	52,260
อายุ 40-49 ปี	21.2	19.8	22.8	74,668
อายุ 50-59 ปี	24.4	22.5	26.5	85,863
อายุ 60-69 ปี	18.3	15.3	21.8	64,436
ลักษณะการพักอาศัย				
อยู่ลำพัง	2.3	0.9	6.3	8,258
อยู่กับคู่สมรส	11.7	7.0	18.9	41,154
อยู่กับครอบครัวหรือญาติ สมาชิกน้อยกว่า 5 คน	65.3	52.2	76.4	229,558
อยู่กับครอบครัวหรือญาติ สมาชิกมากกว่า 5 คน	20.6	12.5	32.2	72,516
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษา	47.0	38.8	55.4	165,136
มัธยมศึกษา	33.1	26.5	40.5	116,394
ปวช./ปวส./อนุปริญญา	7.7	5.3	11.1	27,100
ปริญญาตรี	8.5	3.6	18.9	29,895
ปริญญาโท/สูงกว่า	3.7	1.0	12.8	12,960
รายได้ต่อเดือน				
ไม่มีรายได้	8.5	4.9	14.3	29,859
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท	46.9	36.2	57.9	164,928
5,001-10,000 บาท	24.1	14.5	37.5	84,871
10,001-15,000 บาท	11.8	7.6	17.7	41,356
15,001-20,000 บาท	2.7	0.7	9.6	9,618
20,001-25,000 บาท	4.3	1.6	11.3	15,105
มากกว่า 25,001 บาท ขึ้นไป	1.6	0.5	5.7	5,749

อธิบายผล

ลักษณะประชากร พบสัดส่วนเพศหญิงร้อยละ 51.8 สูงกว่าเพศชายเล็กน้อยร้อยละ 48.2 ลักษณะการอยู่อาศัย ส่วนใหญ่อยู่กับครอบครัวหรือญาติสมาชิกน้อยกว่า 5 คน ร้อยละ 65.3 รองลงมาคืออยู่กับครอบครัวหรือญาติสมาชิกมากกว่า 5 คน ร้อยละ 20.6 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 47.0 และมีมัธยมศึกษา ร้อยละ 33.1 ส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท ร้อยละ 46.9 รองลงมาคือมีรายได้ต่อเดือน 5,001 - 10,000 บาท ร้อยละ 24.1%

ตารางที่ 3 สัดส่วนประชากรอายุ 20 - 69 ปี จำแนกตามสภาวะสุขภาพ จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

สภาวะสุขภาพ	สัดส่วนประชากร (%)	95% CI of proportion		ประมาณการประชากร (คน)
		Lower	Upper	
ระดับค่าดัชนีมวลกาย (BMI: kg/m²)				
น้อยกว่า 18.5 kg/m ²	4.7	1.9	11.4	16,530
ระหว่าง 18.5-24.9 kg/m ²	43.9	36.7	51.4	154,316
เท่ากับหรือมากกว่า 25.0 kg/m ²	51.4	44.6	58.1	180,640
มีภาวะความดันโลหิตสูง				
ไม่มี	71.2	57.1	82.1	250,123
มี	28.8	17.9	42.9	101,363
มีประวัติเป็นโรคเบาหวาน				
ไม่มี	94.9	89.6	97.6	333,602
มี	5.1	2.4	10.4	17,884

หมายเหตุ

1. ระดับความดันโลหิตคำนวณจากการค่าเฉลี่ยของการวัดความดันโลหิตครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3
2. ผู้มีระดับความดันโลหิตสูง หมายถึง ผู้ที่มีค่าเฉลี่ย Systolic \geq 140 mmHg และ/หรือมีค่าเฉลี่ย

Diastolic \geq 90 mmHg

อธิบายผล

สภาวะสุขภาพ จากการตรวจร่างกาย ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจ ห่างกัน 5 นาที วัด 3 ครั้ง พบค่าดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 25.0 kg/m² มากที่สุด ร้อยละ 51.4 รองลงมาคือ ระหว่าง 18.5 - 24.9 kg/m² ร้อยละ 43.9 ผลการประเมินระดับความดันโลหิตที่จุดบริการตรวจวัด พบร้อยละ 28.8 ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง และพบผู้ที่มีประวัติเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 5.1

ตารางที่ 4 สัดส่วนประชากรอายุ 20 - 69 ปี จำแนกตามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	สัดส่วนประชากร (%)	95% CI of proportion		ประมาณการประชากร (คน)
		Lower	upper	
1. ประเมินสุขภาพตนเองในปัจจุบัน				
ดีเยี่ยม	3.9	1.5	9.8	13,629
ดีมาก	18.2	10	31.8	64,037
ดี	55.3	40	69.4	194,452
พอใช้	19.6	10	35.7	68,780
ไม่ดี/ไม่แข็งแรง	3.0	1.3	6.8	10,588
2. ตรวจสอบสุขภาพประจำปีในรอบปีที่ผ่านมา				
ไม่ได้ตรวจ	61.4	42.7	77.2	215,800
ได้ตรวจ	38.6	22.8	57.3	135,686
3. ความสนใจสุขภาพตนเอง				
ไม่สนใจเลย	1.5	0.3	7.2	5,174
สนใจเมื่อป่วย	24.5	15.9	35.7	86,034
ดูแลสุขภาพตนเองโดยสม่ำเสมอ	74.1	62.1	83.3	260,278
4. เคยสูบบุหรี่				
ไม่สูบบุหรี่	83.7	79.5	87.2	294,286
สูบบุหรี่	16.3	12.8	20.5	57,200
5. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
ดื่ม	31.7	24.5	39.9	111,532
ไม่ดื่ม	68.3	60.1	75.5	239,954
6. ลักษณะการบริโภคมื้ออาหารในแต่ละวัน				
รับประทานครบ 3 มื้อ	86.0	78.9	91.0	302,298
รับประทานไม่ครบ ไม่กินมื้อเช้า	11.2	5.9	20.5	39,527
รับประทานไม่ครบ ไม่กินมื้อกลางวัน	1.8	0.6	5.2	6,248
รับประทานไม่ครบ ไม่กินมื้อเย็น	1.0	0.2	3.7	3,414
7. สัปดาห์ที่ผ่านมา รับประทานผักและผลไม้บ่อย				
รับประทานทุกวัน หรือ 6-7 วัน/สัปดาห์	36.0	24.5	49.5	126,675
รับประทานเกือบทุกวัน หรือ 3-5 วัน/สัปดาห์	48.0	33.2	63.2	168,759
รับประทานน้อย หรือ 1-2 วัน/สัปดาห์	15.9	10.8	23.0	56,051

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	สัดส่วนประชากร (%)	95% CI of proportion		ประมาณการประชากร (คน)
		Lower	upper	
8. สัปดาห์ที่ผ่านมา ประุงรสเค็มด้วยน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือ เพิ่มขณะรับประทานหรือปรุงเพิ่มที่โต๊ะอาหาร				
ไม่มีเติมเพิ่ม	36.5	23.6	51.8	128,439
เติมเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%)	58.2	45.1	70.3	204,722
เติมบ่อยครั้ง (50-90%)	2.6	1.1	5.7	9,012
เติมทุกครั้ง (91-100%)	2.6	0.9	7.5	9,312
9. สัปดาห์ที่ผ่านมา รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดเช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม อาหารหมักดอง ปลาส้มเป็นต้น				
ไม่รับประทานเลย	30.5	15.4	51.4	107,080
รับประทานเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%)	62.9	43.0	79.2	221,152
รับประทานบ่อยครั้ง (50-90%)	6.5	3.9	10.8	22,978
รับประทานทุกครั้ง (91-100%)	0.1	0.0	0.8	276
10. สัปดาห์ที่ผ่านมา รับประทานอาหารแปรรูป เช่น กุนเชียง ไส้กรอก หมูยอ แฮม เบคอน ปลากระป๋อง เป็นต้น				
ไม่รับประทานเลย	34.0	23.5	46.5	119,600
รับประทานเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%)	63.4	50.9	74.3	222,732
รับประทานบ่อยครั้ง (50-90%)	2.6	1.1	5.9	9,153
11. สัปดาห์ที่ผ่านมา รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป				
ไม่รับประทานเลย	40.6	29.4	52.9	142,610
รับประทานเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%)	50.3	41.0	59.5	176,742
รับประทานบ่อยครั้ง (50-90%)	9.1	3.4	22.1	32,134

อธิบายผล

ผลการประเมินตนเอง และการให้คะแนนสุขภาพ พบผู้ประเมินสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ร้อยละ 55.3 รองลงมาคือ ร้อยละ 19.6 อยู่ในระดับพอใช้ และ ร้อยละ 18.6 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนใหญ่แล้วในปีที่ผ่านมาไม่ได้รับการตรวจตรวจสุขภาพประจำปีในรอบปีที่ผ่านมามากที่สุดถึงร้อยละ 61.4 มีความสนใจดูแลสุขภาพตนเองโดยสม่ำเสมอมากที่สุดถึงร้อยละ 74.1 รองลงมาคือสนใจสุขภาพตนเองเมื่อป่วยร้อยละ 24.5 สำหรับพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพ พบการสูบบุหรี่ร้อยละ 16.3 และดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 31.7

พฤติกรรมการบริโภคอาหารลักษณะการบริโภคอาหารในแต่ละวัน พบว่าส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ร้อยละ 86.0 และรองลงมาคือรับประทานไม่ครบ ไม่กินมื้อเช้า ร้อยละ 11.2 รับประทานผักและผลไม้เกือบทุกวันหรือ 3 - 5 วัน/สัปดาห์มากที่สุดร้อยละ 48.0 รองลงมาคือรับประทานทุกวันหรือ 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 36.0 และรับประทานน้อยหรือ 1 - 2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 16.9 พบพฤติกรรมปรุงรสเค็มด้วยน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือ เพิ่มขณะรับประทานหรือปรุงเพิ่มที่โต๊ะอาหารโดยเติมเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%)

มากที่สุดร้อยละ 58.2 รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดเช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม อาหารหมักดอง ปลาสาม โดยรับประทานเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%) มากที่สุดร้อยละ 62.9 รับประทานอาหารแปรรูป เช่น กุนเชียง ไส้กรอก หมูยอ แฮม เบคอน ปลากระป๋อง โดยรับประทานเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%) มากที่สุดร้อยละ 63.4 และรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปโดยรับประทานเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%) มากที่สุดร้อยละ 50.3

ส่วนที่ 2 ค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวันต่อคนจากการประเมินปีสภาวะ 24 ชั่วโมง

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยปริมาณการบริโภคโซเดียมต่อวันของประชากรอายุ 20 - 69 ปี จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

ปริมาณการบริโภค	ค่าเฉลี่ยประชากร	95% CI of Mean	
		Lower	upper
ปริมาณการบริโภคโซเดียม (มิลลิกรัม)	3773	3290.5	4255.9
ปริมาณการบริโภคเกลือ (กรัม)	10	8.4	10.8

อธิบายผล

จากการดำเนินการเก็บปีสภาวะ 24 ชั่วโมงในประชากรอายุ 20 - 69 ปี จำนวน 314 ราย ผลการตรวจวัดปริมาณโซเดียมในปีสภาวะ 24 ชั่วโมง พบประมาณการค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียม 3,773 มิลลิกรัมต่อวันหรือบริโภคเกลือเฉลี่ย 10 กรัมต่อวัน ซึ่งมากกว่าคำแนะนำที่องค์การอนามัยโลกกำหนด 1.9 เท่า

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยปริมาณการบริโภคโซเดียมต่อวัน (มิลลิกรัม) ของประชากรอายุ 20 - 69 ปี จำแนกตามลักษณะทางประชากร จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

ลักษณะทางประชากร	จำนวนตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ยประชากร	95% CI of Mean	
			Lower	upper
เพศ				
ชาย	161	3,574.9	3,236.6	3,913.2
หญิง	153	3,957.8	3,286.7	4,628.9
กลุ่มอายุ				
อายุ 20-29 ปี	61	3,738.4	2,856.0	4,620.8
อายุ 30-39 ปี	63	3,964.7	3,369.9	4,559.5
อายุ 40-49 ปี	73	4,205.1	2,949.6	5,460.6
อายุ 50-59 ปี	65	3,607.0	2,674.5	4,539.5
อายุ 60-69 ปี	52	3,378.9	2,488.2	4,269.6
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษา	122	3,243.2	2,734.7	3,751.6

ลักษณะทางประชากร	จำนวน ตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย ประชากร	95% CI of Mean	
			Lower	upper
มัธยมศึกษา	110	4,149.7	3,469.3	4,830.1
ปวช./ปวส./อนุปริญญา	36	3,611.8	2,477.3	4,746.3
ปริญญาตรี	38	5,500.4	3,471.3	7,529.4
ปริญญาโท/สูงกว่า	8	3,498.9	1,411.3	5,586.6
รายได้ต่อเดือน				
ไม่มีรายได้	20	3,449.4	2,528.2	4,370.7
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท	131	3,542.5	3,162.0	3,923.1
5,001-10,000 บาท	84	3,998.2	3,427.1	4,569.3
10,001-15,000 บาท	48	3,875.6	3,077.9	4,673.3
15,001-20,000 บาท	12	5,356.5	4,467.3	6,245.7
20,001-25,000 บาท	7	3,395.4	797.0	5,993.7
มากกว่าหรือเท่ากับ 25,001 บาท ขึ้นไป	12	6,356.8	4,890.3	7,823.2
ระดับค่าดัชนีมวลกาย (BMI: kg/m²)				
น้อยกว่า 18.5 kg/m ²	17	2,361.3	1,961.2	2,761.4
ระหว่าง 18.5-24.9 kg/m ²	122	3,860.9	3,338.2	4,383.5
เท่ากับหรือมากกว่า 25.0 kg/m ²	175	3,827.5	3,107.1	4,547.9
มีภาวะความดันโลหิตสูง				
ไม่มี	238	3,819.3	3,277.6	4,361.1
มี	76	3,659.4	2,805.1	4,513.6
มีประวัติเป็นโรคเบาหวาน				
ไม่มี	298	3,754.3	3,252.5	4,256.0
มี	16	4,126.2	3,128.8	5,123.5

อธิบายผล

การประมาณการการบริโภคโซเดียมในกลุ่มประชากรของจังหวัดนครพนม พบเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวัน 3,574.9 มิลลิกรัม และในเพศชายค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวัน 3,957.8 ซึ่งพบว่าเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมสูงกว่าเพศชาย ในกลุ่มอายุ 40 - 49 ปี มีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวัน 4,205.1 มิลลิกรัม สูงกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ รองลงมาคือกลุ่มอายุ 30 - 39 ปี 3,964.7 มิลลิกรัม และกลุ่มอายุ 60 - 69 ปี มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มอายุอื่น ผู้ที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีและกลุ่มผู้มีรายได้มากกว่า 25,001 บาทขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวันสูงกว่ากลุ่มอื่น สำหรับผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 - 24.9 kg/m² มีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวันสูงกว่ากลุ่มอื่น เมื่อพิจารณากลุ่มผู้ไม่มีภาวะความดัน

โลหิตสูงมีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวันสูงกว่ากลุ่มที่มีความดันโลหิตสูง เท่ากับ 3,819.3 มิลลิกรัม และ 3,659.4 มิลลิกรัม ตามลำดับ นอกจากนี้ ยังพบผู้ที่มีโรคประจำตัวเบาหวานมีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวันสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัวเบาหวานเท่ากับ 4,126.2 มิลลิกรัม และ 3,754.3 มิลลิกรัม ตามลำดับ

ตารางที่ 7 ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคโซเดียมมากกว่า 2,000 มิลลิกรัม กับปัจจัยด้านคุณลักษณะทางประชากร จังหวัดนครพนม พ.ศ. 2565

	Total	Na consumption ≤ 2000		Na consumption > 2000		Crude Odds ratio	95% CI	
		n	% for weight	n	% for weight		Lower	Upper
ระดับค่าดัชนีมวลกาย (BMI : kg/m²)								
< 18.5	17	4	29.0	13	71.0	1	-	-
18.5 - 24.9	122	16	24.2	106	75.8	1.283	0.31	5.303
≥ 25.0	175	18	11.6	157	88.4	3.106	1.361	7.091
ระดับการศึกษา								
ประถมศึกษา	122	21	25.8	101	74.2	1	-	-
มัธยมศึกษาขึ้นไป	192	17	11.0	175	89.0	2.820	1.125	7.071

อธิบายผล

กลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 25.0 kg/m² มีโอกาสบริโภคโซเดียมมากกว่า 2,000 mg/day มากกว่ากลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 kg/m² 3.106 เท่า (95%CI = 1.361 - 7.091)

กลุ่มที่มีระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไปมีโอกาสบริโภคโซเดียมมากกว่า 2,000 mg/day มากกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา 2.820 เท่า (95%CI = 1.125 - 7.071)

ตารางที่ 8 วิเคราะห์ความสัมพันธ์การบริโภคโซเดียม

BMI (kg/m ²)	Na Consumption	Odds Ratios	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
18.50 - 24.99 vs < 18.5	≥ 2,001 mg	2.385	0.505	11.279
≥ 25.0 vs < 18.5	≥ 2,001 mg	6.288	1.974	20.026

Dependent Variable : NA2000 (Reference category = Na Consumption ≥ 2000)

Model : (Intercept), Sex, agegr, study_gr, salary_gr, HT_all, DM_all, BMI_GR3^a

Factors and covariates used in the computation are fixed at the following values : sax = หญิง ; agegr=อายุ 60-69 ปี ; study_gr =ตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษา ; salary_gr=รายได้มากกว่า 10,000 บาทขึ้นไป; HT_all = HT ; DM_all = DM; BMI_GR3 = ≥25.0

อธิบายผล

เมื่อควบคุมอิทธิพลของปัจจัยกลุ่มเพศ กลุ่มอายุ ระดับการศึกษา รายได้ ภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน พบว่า กลุ่มดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับการบริโภคโซเดียมมากกว่า 2,000 mg/day ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 โดยกลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 25.0 kg/m² มีโอกาสบริโภคโซเดียมมากกว่า 2,000 mg/day ประมาณ 6.288 เท่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 – 24.99 kg/m² (95% CI = 1.974 – 20.026)

5. ผลการสำรวจฯ & อภิปรายผล

ผลการสำรวจปริมาณการบริโภคโซเดียมจากการประเมินปริมาณโซเดียมในปัสสาวะ 24 ชั่วโมง ในครั้งนี้ เป็นการศึกษาระบบตัดขวาง โดยการวัดปริมาณโซเดียมที่ขับออกทางปัสสาวะ ซึ่งเป็นที่นิยมแต่มีค่าใช้จ่ายในการส่งตรวจที่ราคาสูง ความครบถ้วน ปริมาณปัสสาวะ เป็นเรื่องที่มีความสำคัญสูง หากได้ปริมาณปัสสาวะไม่ครบถ้วน จะทำให้ได้ผลต่ำกว่าความเป็นจริงหรือแปลผลผิดพลาด จึงมีเกณฑ์ตรวจสอบปริมาณครีเอตินินในปัสสาวะ 24 ชั่วโมง (Creatinine Recovery Criteria) ทำให้ผลที่ได้มีความน่าเชื่อถือและเป็นมาตรฐานเดียวกัน

ผลการสำรวจลักษณะประชากร พบสัดส่วนเพศหญิงร้อยละ 51.8 สูงกว่าเพศชายเล็กน้อยร้อยละ 48.2 อายุมากสุดอยู่ในช่วง 50 - 59 ปี มากที่สุดร้อยละ 24.4 ลักษณะการอยู่อาศัย ส่วนใหญ่อยู่กับครอบครัวหรือญาติสมาชิกน้อยกว่า 5 คน ร้อยละ 65.3% มีระดับการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 47.0 และมีมัธยมศึกษา ร้อยละ 33.1 ส่วนใหญ่แล้วมีรายได้น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท ร้อยละ 46.9 รองลงมาคือมีรายได้ต่อเดือน 5,001 - 10,000 บาท ร้อยละ 24.1% พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ พบประชาชนมีความสนใจดูแลสุขภาพตนเองโดยสม่ำเสมอมากที่สุดถึงร้อยละ 74.1 และมีการประเมินสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ร้อยละ 55.3 แต่ส่วนใหญ่ไม่ได้รับการตรวจตรวจสุขภาพประจำปีในรอบปีที่ผ่านมามากที่สุดถึงร้อยละ 61.4 สำหรับพฤติกรรมการเสียสุขภาพ พบการสูบบุหรี่ร้อยละ 16.3 และดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 31.7 สุขภาวะสุขภาพจากการตรวจร่างกาย ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจ ห่างกัน 5 นาที วัด 3 ครั้ง พบค่าดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 25.0 kg/m² มากที่สุดร้อยละ 51.4 รองลงมาคือ ระหว่าง

18.5 - 24.9 kg/m² ร้อยละ 43.9 ผลการประเมินระดับความดันโลหิตที่จุดบริการตรวจวัดพบร้อยละ 28.8 ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง และพบผู้ที่มีประวัติเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 5.1 ลักษณะการบริโภคอาหารในแต่ละวัน พบว่าส่วนใหญ่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ร้อยละ 86.0 รับประทานผักและผลไม้เกือบทุกวัน หรือ 3 - 5 วัน/สัปดาห์ มากที่สุดร้อยละ 48.0 พบพฤติกรรมปรุงรสเค็มด้วยน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือ เพิ่มขึ้นรับประทานหรือปรุงเพิ่มที่โต๊ะอาหารโดยเติมเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%) มากที่สุดร้อยละ 58.2 รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม อาหารหมักดอง ปลาซึ่มโดยรับประทานเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%) มากที่สุดร้อยละ 62.9 รับประทานอาหารแปรรูป เช่น กุนเชียง ไส้กรอก หมูยอ แยม เบคอน ปลากระป๋อง โดยรับประทานเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%) มากที่สุดร้อยละ 63.4 และรับประทานขนมที่สำเร็จรูปโดยรับประทานเป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 50%) มากที่สุดร้อยละ 50.3

การประมาณการค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมในกลุ่มประชากรอายุ 20 - 69 ปี จังหวัดนครพนม 3,773 มิลลิกรัมต่อวัน หรือบริโภคเกลือเฉลี่ย 10 กรัมต่อวัน ซึ่งมากกว่าคำแนะนำที่องค์การอนามัยโลกกำหนดถึง 1.9 เท่า โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียม 3,957.8 มิลลิกรัมต่อวันสูงกว่าเพศชาย ซึ่งเพศชายค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียม 3,574.9 มิลลิกรัมต่อวัน ในกลุ่มอายุ 40 - 49 ปี มีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวัน 4,205.1 มิลลิกรัมสูงสุด รองลงมาคือกลุ่มอายุ 30 - 39 ปี 3,964.7 มิลลิกรัม และกลุ่มอายุ 60 - 69 ปี มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มอายุอื่น ผู้ที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีและกลุ่มผู้มีรายได้มากกว่า 25,001 บาทขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวันสูงกว่ากลุ่มอื่น สำหรับผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 - 24.9 kg/m² มีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวันสูงกว่ากลุ่มอื่น เมื่อพิจารณากลุ่มผู้ไม่มีภาวะความดันโลหิตสูงมีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวันสูงกว่ากลุ่มที่มีความดันโลหิตสูง เท่ากับ 3,819.3 มิลลิกรัม และ 3,659.4 มิลลิกรัม และเป็นที่น่าสนใจคือ ในกลุ่มที่มีประวัติเป็นโรคเบาหวาน มีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมต่อวันสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัวเบาหวาน เท่ากับ 4,126.2 มิลลิกรัม และ 3,754.3 มิลลิกรัม

6. คณะผู้จัดทำรายงาน

- | | |
|----------------------------------|--|
| 6.1 นางเนือทิพย์ หม่อมมาก | หน่วยงาน สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 อุตรธานี
e-mail address: yaya_moo@yahoo.co.th |
| 6.2 นางสาวณัฐิยา ไกยনারถ | หน่วยงาน สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 อุตรธานี
e-mail address: nattiya6023@hotmail.com |
| 6.3 นางสาวมารดี ศิริพัฒน์ | หน่วยงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม
e-mail address: maradee.888@gmail.com |
| 6.4 นางวนิดา คู่เคียงบุญ | หน่วยงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม
e-mail address: nida4850601723@hotmail.com |
| 6.5 นางสาวสิริลักษณ์ คำชมภู | หน่วยงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม
e-mail address: nadimah_occ@hotmail.com |
| 6.6 นางกุลธิณี บัวเผื่อน | หน่วยงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม
e-mail address: noi_kung@hotmail.com |
| 6.7 นางสาวอุษณีย์ งามฤทธิ | หน่วยงาน โรงพยาบาลเรณูนคร
e-mail address: ramrii_usanee@hotmail.com |
| 6.8 นางสาววราลี วงศ์ศรีชา | หน่วยงาน โรงพยาบาลนาแก
e-mail address: Pookwa.22@gmail.com |
| 6.9 นายนพจร วงศ์คำแพง | หน่วยงาน รพ.สต.โคกสี อ.วังยาง
e-mail address: noparut2524@gmail.com |
| 6.10 นางสาวสุดาพันธ์ อ้วนโสดา | หน่วยงาน ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองธาตุพนม อ.ธาตุพนม
e-mail address: opdmed@gmail.com |
| 6.11 นางสาวสุนิตรา เดชขันธุ์ | หน่วยงาน รพ.สต.หนองซอน อ.นาทม
e-mail address: sunitradethkan2540@gmail.com |
| 6.12 นางสาวสิริพัชรินญา ตะวังทัน | หน่วยงาน รพ.สต.กุดน้ำไ้ อ.ปลาปาก
e-mail address: somying7402@gmail.com |
| 6.13 น.ส.นุสบา วันนาพ้อ | หน่วยงาน รพ.สต.บ้านโพธิ์ อ.ท่าอุเทน
e-mail address: rk12564@gmail.com |
| 6.14 นางสาวสมหญิง สิงห์ทอง | หน่วยงาน รพ.สต.กุดฉิม อ.ธาตุพนม
e-mail address: somying.ying119@gmail.com |
| 6.15 นางสาววัลย์ญา แสนเชื่อน | หน่วยงาน รพ.สต.ทุ่งมน อ.เมือง
e-mail address: waranyask89@gmail.com |
| 6.16 นางสาวจุฑามาศ เดชขันธุ์ | หน่วยงาน รพ.สต.ท่าเรือ อ.นาหว้า
e-mail address: jutamas_48@bcnsp.ac.th |

- 6.17 นางสาวผกามาศ โสภาก หน่วยงาน รพ.สต.คำพอก อ.เมือง
e-mail address: phakamassopha59@gmail.com
- 6.18 นางยุพยงค์ อุดานนท์ หน่วยงาน รพ.สต.บ้านเหล่า อ.ศรีสงคราม
e-mail address: banlao1234@hotmail.com
- 6.19 นางสาวบุษยา พนาดี หน่วยงาน รพ.สต.บ้านแค อ.ศรีสงคราม
e-mail address: Budsaya_nurse@hotmail.com
- 6.20 นางรุ่งนภา พรหมสาขา ณ สกลนคร หน่วยงาน รพ.สต.บ้านค่านกกกเหนือ อ.บ้านแพง
e-mail address: Chaiyasol_K@hotmail.com



กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี โทร. 043-255600

กลุ่มโรคไม่ติดต่อ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี กรมควบคุมโรค