



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

น้อยกว่า
120/80
มิลลิเมตรปรอท

น้อยกว่า
100
มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ไม่เกิน **200**
มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ส่วนสูง
÷ 2
เซนติเมตร

BMI
18.5 - 22.9
กิโลกรัมต่อตารางเมตร

Know Your
Numbers
& Know
Your Risks

รู้ตัวเลข
รู้ความเสี่ยงสุขภาพ



กลุ่มพัฒนานโยบายระดับประชากร
กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

Know Your Numbers & Know Your Risks

รู้ตัวเลข รู้ความเสี่ยงสุขภาพ

ISBN : 978-616-11-4624-5

ที่ปรึกษา

1. นายแพทย์กฤษฎา หาญบรรเจิด
2. แพทย์หญิงจุรีพร คงประเสริฐ

กองบรรณาธิการ

1. ดร.กมลทิพย์ วิจิตรสุนทรกุล
2. นางสาวสุรชาติพิย์ ภัทรกุลวณิชย์
3. นายกัณทพล ทับหุ่น
4. นางสาวอัฐสิมา มาศโอสถ
5. นางสาวรัตนภรณ์ จันทะนี
6. นางสาวณัฐรัตน์ ศรีกรุงพลี
7. นางสาวกมลวรรณ ใจงาม
8. นางสาวปาริมา นวลผ่อง

จัดพิมพ์โดย กลุ่มพัฒนานโยบายระดับประชากร กองโรคไม่ติดต่อ

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

คำสำคัญ รู้ตัวเลข รู้ความเสี่ยงสุขภาพ

พิมพ์ที่ สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2564 จำนวน 3,000 เล่ม

คำนำ

สุขภาพเป็นต้นทุนชีวิตที่ทำให้ชีวิตดำเนินได้อย่างมีความสุข การมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกท่านปรารถนามากที่สุด ดังนั้น การดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดำเนินควบคู่ไปพร้อมกับการดำรงชีวิต การเข้าใจสุขภาพด้วยตัวเลขสุขภาพที่เป็นสัญญาณบอกถึงการเปลี่ยนแปลงสุขภาพ ช่วยทำให้การตัดสินใจในการดูแลสุขภาพไม่ล่าช้า หนังสือ Know Your Numbers & Know Your Risks รู้ตัวเลข รู้ความเสี่ยงสุขภาพ จัดทำขึ้นเพื่อให้ทุกท่านได้ทำความเข้าใจตัวเลขสุขภาพเบื้องต้นและเกณฑ์ความเสี่ยง เริ่มตั้งแต่ค่าเส้นรอบเอว ค่าดัชนีมวลกาย ค่าความดันโลหิต ค่าระดับน้ำตาลในเลือด ค่าไขมันในเลือด การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การดูแลสุขภาพจึงเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตนเองและยังสามารถใช้เกณฑ์ความเสี่ยงนี้เพื่อติดตามสุขภาพอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือในการเฝ้าระวังสุขภาพของบุคคลที่ควรทราบ ดังนั้น คณะผู้จัดทำหนังสือหวังว่าทุกท่านจะนำความรู้และความเข้าใจไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพอย่างรู้เท่าทัน

คณะผู้จัดทำ



สารบัญ

คำนำ

สารบัญ

บทนำ

น้ำหนัก

ส่วนสูง

ดัชนีมวลกาย

เกณฑ์เทียบน้ำหนัก-ส่วนสูง

เส้นรอบเอว

ความดันโลหิต

น้ำตาลในเลือด

ไขมันในเลือด

4 เกณฑ์ที่ต้องรู้

การสูบบุหรี่

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

7 สิ่งมหัศจรรย์สุขภาพดี

5

6

6

7

9

10

12

15

17

19

20

22

24



สภาวะสุขภาพที่ปราศจากโรคหรือกำลังมีความเสี่ยงคุกคามสุขภาพอยู่ จะมีตัวเลขที่บอกสุขภาพเบื้องต้นได้ ซึ่งทุกคนควรมีความเข้าใจตัวเลขสุขภาพเหล่านั้น และถือเป็นเครื่องมือในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง สามารถค้นพบความเจ็บป่วย ได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ช่วยลดความรุนแรงของโรค หรือช่วยปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงยืนยาว ตัวเลขสุขภาพสามารถเปลี่ยนแปลงตามสถานะ สุขภาพที่จำเป็นและมีความสำคัญเบื้องต้น คือ ค่าน้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด ไขมันในเลือด การสูบบุหรี่ และการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความหมายและเกณฑ์ความเสี่ยงของตัวเลขสุขภาพ



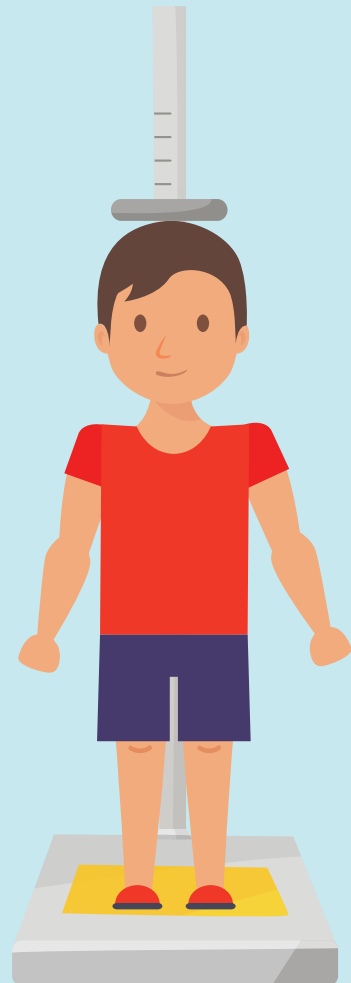
1 น้ำหนัก

น้ำหนัก หมายถึง น้ำหนักรวมที่ประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ ไขมัน กล้ามเนื้อ อวัยวะต่าง ๆ โครงกระดูก และของเหลวภายในร่างกาย ซึ่งส่วนต่าง ๆ เหล่านี้จะมีผลทำให้แต่ละคนมีน้ำหนักตัวมากหรือน้อยแตกต่างกัน

2 ส่วนสูง

ส่วนสูง หมายถึง ความยาวของร่างกายตั้งแต่ส่วนบนสุดของศีรษะลงมาถึงฝ่าเท้า ส่วนสูงของร่างกายเป็นเครื่องชี้วัดการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย ส่วนสูงนั้นจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และชะลอลงหรือหยุดความสูงเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ปัจจัยที่มีผลต่อความสูง ได้แก่ พันธุกรรม อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย และการเจ็บไข้ได้ป่วย

ค่าน้ำหนัก - ส่วนสูง แสดงถึงการมีน้ำหนักและส่วนสูงว่ามากหรือน้อย แต่ทั้งน้ำหนักและส่วนสูงมีความสัมพันธ์กัน จึงนิยมนำค่าทั้งสองมาคำนวณเป็นค่าดัชนีมวลกาย สำหรับการเปรียบเทียบความสมบูรณ์ของร่างกาย



3 ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) หรือเรียกย่อ ๆ ว่า BMI คือ ตัวชี้วัดเพื่อประเมินสภาวะของร่างกาย ว่ามีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ สามารถใช้เป็นเครื่องมือจัดกลุ่มผู้ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มีน้ำหนักเหมาะสม มีน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วนสำหรับผู้ใหญ่ที่อายุ 20 ปีขึ้นไป โดยคำนวณจากค่าน้ำหนักตัว หน่วยเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูงหน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง และมีหน่วยแสดงผลเป็นกิโลกรัมต่อตารางเมตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2} = \dots\dots\dots \text{กิโลกรัมต่อตารางเมตร}$$

ภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (underweight) หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ส่งผลให้เสี่ยงต่อการสูญเสียมวลกระดูก ก่อให้เกิดโรคกระดูกพรุน ระบบภูมิคุ้มกันต่ำ ป่วยง่าย ผิวบางหรือผิวแห้ง ผมหร่วง ปัญหาสุขภาพช่องปาก อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย และในผู้หญิง อาจมีประจำเดือนมาไม่ปกติ

ภาวะน้ำหนัก
ต่ำกว่าเกณฑ์
(underweight)



ภาวะน้ำหนักตัวเกิน
(overweight) /
โรคอ้วน (obesity)



ภาวะน้ำหนักตัวเกิน (overweight) และ โรคอ้วน (obesity) หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป ส่งผลให้เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคข้อเข่าเสื่อม ภาวะการหยุดหายใจขณะหลับ และการอักเสบเรื้อรัง

ค่าดัชนีมวลกายจากการคำนวณที่แตกต่างกัน สามารถจำแนกความเสี่ยงได้ ดังนี้

กลุ่มความเสี่ยง	ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)
ผอม หรือน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	น้อยกว่า 18.5
ร่างกายสมส่วน	18.5 - 22.9
ภาวะน้ำหนักเกิน หรือโรคอ้วนระดับที่ 1	23 - 24.9
โรคอ้วน หรือโรคอ้วนระดับที่ 2	25 - 29.9
โรคอ้วนอันตราย หรือโรคอ้วนระดับที่ 3	ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป

การปฏิบัติตนสำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ควรเพิ่มน้ำหนักสัปดาห์ละ 0.5 - 1 กิโลกรัม

1



รับประทานอาหารที่มีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น นม เนื้อสัตว์ เนยถั่ว

2



รับประทานอาหารว่างบ่อยครั้ง

3



เพิ่มอาหารที่มีแคลอรีสูงในอาหารจานหลัก เช่น ถั่ว อัลมอนต์ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดเจีย

4



ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มก่อนมีอาหาร

การปฏิบัติตนสำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ควรกำหนดกิจกรรมการลดน้ำหนักและระยะเวลาให้ชัดเจน

1



ควบคุมการรับประทานอาหาร โดยรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ให้พลังงานต่ำ เพิ่มการกินธัญพืช ผักและผลไม้ ไม่ควรรับประทานอาหารมื้อหลักเกิน 3 มื้อต่อวัน

2



ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน 3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์หรือเพิ่มกิจกรรมทางกายมากขึ้น เช่น การทำงานบ้านด้วยตนเอง การเดินแทนการนั่งรถ

3



ไม่ควรใช้ยาลดความอ้วน โดยไม่ปรึกษาแพทย์

เกณฑ์เทียบน้ำหนัก-ส่วนสูง

BMI (กิโลกรัม/เมตร ²)	น้อยกว่า 18.5		18.5	23	25	30 ขึ้นไป	
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)						
	ผอม		ปกติ สมส่วน	ภาวะน้ำหนักเกิน /อ้วนระดับ 1	อ้วนระดับ 2	อ้วนระดับ 3	
150	น้อยกว่า	41.6	41.6	51.8	56.3	67.5	ขึ้นไป
151	น้อยกว่า	42.2	42.2	52.4	57.0	68.4	ขึ้นไป
152	น้อยกว่า	42.7	42.7	53.1	57.8	69.3	ขึ้นไป
153	น้อยกว่า	43.3	43.3	53.8	58.5	70.2	ขึ้นไป
154	น้อยกว่า	43.9	43.9	54.5	59.3	71.1	ขึ้นไป
155	น้อยกว่า	44.4	44.4	55.3	60.1	72.1	ขึ้นไป
156	น้อยกว่า	45.0	45.0	56.0	60.8	73.0	ขึ้นไป
157	น้อยกว่า	45.6	45.6	56.7	61.6	73.9	ขึ้นไป
158	น้อยกว่า	46.2	46.2	57.4	62.4	74.9	ขึ้นไป
159	น้อยกว่า	46.8	46.8	58.1	63.2	75.8	ขึ้นไป
160	น้อยกว่า	47.4	47.4	58.9	64.0	76.8	ขึ้นไป
161	น้อยกว่า	48.0	48.0	59.6	64.8	77.8	ขึ้นไป
162	น้อยกว่า	48.6	48.6	60.4	65.6	78.7	ขึ้นไป
163	น้อยกว่า	49.2	49.2	61.1	66.4	79.7	ขึ้นไป
164	น้อยกว่า	49.8	49.8	61.9	67.2	80.7	ขึ้นไป
165	น้อยกว่า	50.4	50.4	62.6	68.1	81.7	ขึ้นไป
166	น้อยกว่า	51.0	51.0	63.4	68.9	82.7	ขึ้นไป
167	น้อยกว่า	51.6	51.6	64.1	69.7	83.7	ขึ้นไป
168	น้อยกว่า	52.2	52.2	64.9	70.6	84.7	ขึ้นไป
169	น้อยกว่า	52.8	52.8	65.7	71.4	85.7	ขึ้นไป
170	น้อยกว่า	53.5	53.5	66.5	72.3	86.7	ขึ้นไป
171	น้อยกว่า	54.1	54.1	67.3	73.1	87.7	ขึ้นไป
172	น้อยกว่า	54.7	54.7	68.0	74.0	88.8	ขึ้นไป
173	น้อยกว่า	55.4	55.4	68.8	74.8	89.8	ขึ้นไป
174	น้อยกว่า	56.0	56.0	69.6	75.7	90.8	ขึ้นไป
175	น้อยกว่า	56.7	56.7	70.4	76.6	91.9	ขึ้นไป
176	น้อยกว่า	57.3	57.3	71.2	77.4	92.9	ขึ้นไป
177	น้อยกว่า	58.0	58.0	72.1	78.3	94.0	ขึ้นไป
178	น้อยกว่า	58.6	58.6	72.9	79.2	95.1	ขึ้นไป
179	น้อยกว่า	59.3	59.3	73.7	80.1	96.1	ขึ้นไป
180	น้อยกว่า	59.9	59.9	74.5	81.0	97.2	ขึ้นไป

4 เส้นรอบเอว

เส้นรอบเอว หมายถึง ขนาดของรอบเอวที่วัดผ่านระดับสะดือ สามารถบ่งบอกถึงความเสี่ยงทางสุขภาพได้ วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้องคือใช้สายวัดวัดรอบเอวผ่านระดับสะดือให้อยู่แนวขนานกับพื้นและไม่รัดแน่นหรือหลวมจนเกินไป



✓ การวัดที่ถูกต้อง
คือ วัดผ่านสะดือ



✗ การวัดที่ผิดวิธี
คือ รัดแน่น



✗ การวัดที่ผิดวิธี
คือ วัดเหนือสะดือ



เกณฑ์เส้นรอบเอวที่เหมาะสม

คือ ไม่ควรเกินส่วนสูง (เซนติเมตร) ทหาร 2

ตัวอย่าง ผู้ที่มีส่วนสูง 160 เซนติเมตร ทหารด้วย 2

ดังนั้น เส้นรอบเอวจึงไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร เป็นต้น

หากมีเส้นรอบเอวเกินเกณฑ์ มีความเสี่ยงต่อการเกิด โรคอ้วนลงพุง โรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

การปฏิบัติตนสำหรับการลดพุง/ลดเอว ดังนี้

1 ควบคุมการรับประทานอาหาร

1,600 cal

2,000 cal



ควรรับประทานอาหารให้สมดุล ควบคุมสัดส่วนปริมาณอาหารกลุ่มข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม ผลิตภัณฑ์นม และไขมัน ให้พอเหมาะในแต่ละวัน โดยผู้หญิงควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 แคลอรี ส่วนผู้ชายวันละ 2,000 แคลอรี



ควรรับประทานอาหารเช้าทุกวันเพราะมื้อเช้าเป็นมื้อหลัก เพื่อกระจายปริมาณพลังงานอาหารให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้นจะช่วยให้อารมณ์ดีไม่หิวมากในช่วงบ่าย และควบคุมอาหารมื้อเย็นให้กินได้น้อยลง



ควรรับประทานอาหารแต่พออิ่มในแต่ละมื้อ ไม่ควรรับประทานจนอิ่มมากเกินไป



ควรรับประทานอาหารธรรมชาติ เช่น เมล็ดธัญพืช กลุ่มข้าว แป้ง ไข่ไก่ ข้าวกล้อง ฝัก ถั่ว น้ำมัน ข้าวโพด กลุ่มน้ำมัน เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่ว งา เพราะมีวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารสูง



ควรรับประทานผักและผลไม้ที่ไม่หวานให้เพียงพอและหลากหลายสี คือ เขียว ขาว เหลือง ส้ม ม่วง แดง น้ำเงิน เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรคได้



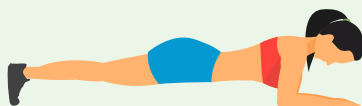
สำหรับอาหารมื้อเย็น ควรห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เพราะในช่วงเวลานอนหลับ ระบบประสาทจะสั่งงานให้ร่างกายพักผ่อน หากยังมีอาหารค้างอยู่ในท้อง จะทำให้เกิดโรคกรดไหลย้อนและเกิดการสะสมไขมันได้มากขึ้น



หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม หรืออาหารในรูปไขมัน น้ำมัน มาการีน น้ำตาล แป้ง และเกลือ เช่น เค้ก คุกกี้ มันฝรั่งทอด โรตีสาน และของทอด เป็นต้น

2

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และบริหารร่างกายลดไขมันเฉพาะส่วน เช่น การเล่นฮูล่าฮูป ซิทอัพ การออกกำลังกายโดยใช้ท่าแพลงก์



5 ความดันโลหิต

ความดันโลหิต หมายถึง ค่าความดันภายในหลอดเลือดแดง ซึ่งเกิดจากการบีบตัวของหัวใจส่งเลือดผ่านหลอดเลือดเพื่อนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มี 2 ค่า คือ

ค่าความดันโลหิตตัวบน หรือ ความดันซิสโตลิก (Systolic blood pressure : SBP)

หมายถึง แรงดันเลือดขณะที่หัวใจบีบตัว

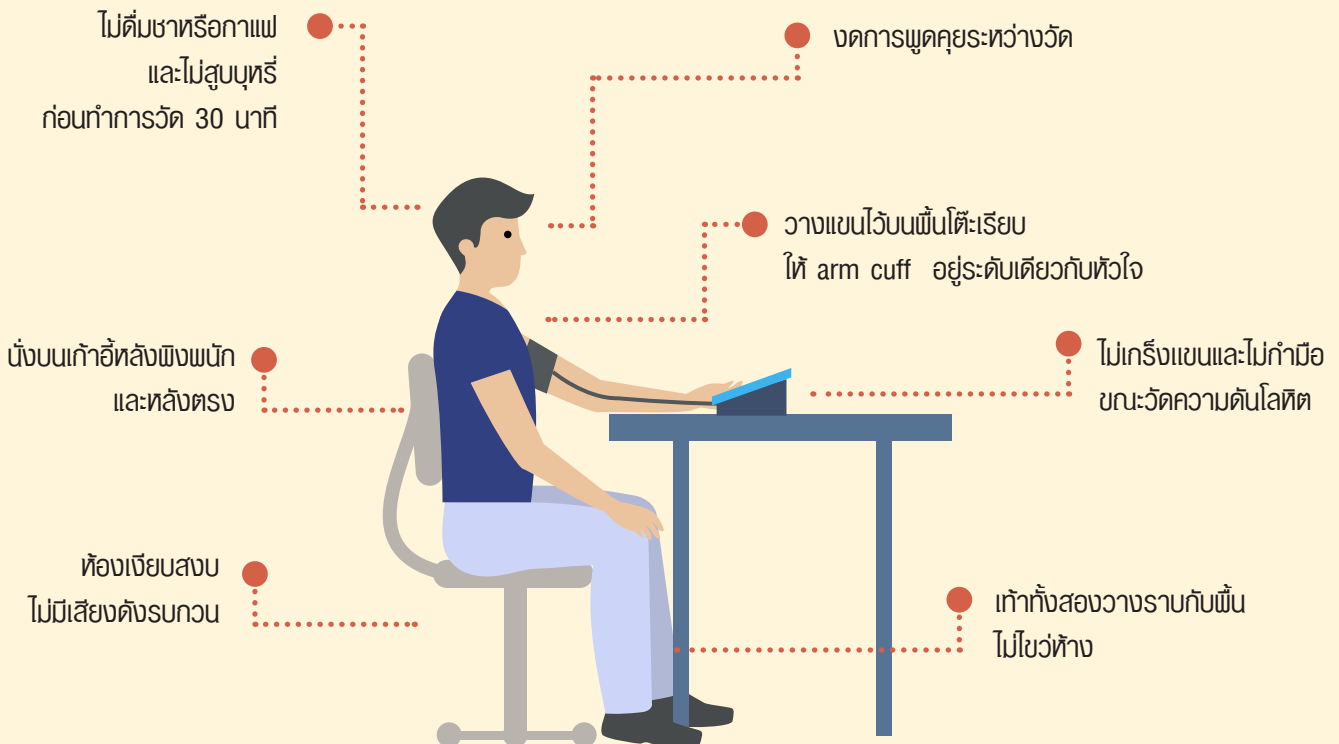
และค่าความดันโลหิตตัวล่าง หรือ ความดันไดแอสโตลิก (Diastolic blood pressure : DBP)

หมายถึง แรงดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว



วิธีการวัดความดันโลหิต ที่ถูกต้อง

- ผู้ถูกวัดควรมีการเตรียมตัวก่อนการวัด ไม่ดื่มชา - กาแฟ ไม่สูบบุหรี่ และไม่วิตกกังวล
- ใช้เครื่องวัดความดันโลหิตที่ได้มาตรฐาน
- ค่าความดันโลหิตหรือแรงดันในหลอดเลือด มีหน่วยวัดเป็นมิลลิเมตรปรอท (มม.ปรอท/mmHg)
- มีท่าการวัดที่ถูกต้อง ผู้ถูกวัดต้องวางแขนไว้บนโต๊ะให้ปลอกแขนวัดความดัน (Arm cuff) อยู่ระดับเดียวกับหัวใจในขณะที่วัดความดัน ดังรูปภาพ



การวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน (Home Blood Pressure Monitoring, HBPM)

เพื่อติดตามและควบคุมระดับความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน หรือเพื่อนำข้อมูลให้แพทย์ใช้ประกอบการรักษา โดยผู้ถูกวัดจะต้องเตรียมตัวก่อนการวัด ใช้เครื่องวัดความดันโลหิตมาตรฐาน และอยู่ในท่าวัดที่ถูกต้อง การวัดความดันโลหิตที่บ้านจะวัดช่วงเวลาเช้าหลังตื่นนอน 2 ครั้งติดกัน และช่วงเวลาก่อนจะเข้านอน 2 ครั้งติดกัน ควรวัดต่อเนื่องอย่างน้อย 7 วัน การอ่านผลการวัดเป็นค่าเฉลี่ยความดันโลหิตตัวบน และค่าเฉลี่ยความดันโลหิตตัวล่าง



ตัวอย่างการวัดความดันโลหิตที่บ้าน

เวลาวัด	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		การอ่านผล	
	ตัวบน	ตัวล่าง	ตัวบน	ตัวล่าง	ค่าเฉลี่ยตัวบน	ค่าเฉลี่ยตัวล่าง
ตอนเช้า เวลา 7.00 น.	110	80	114	82	112 (110+114)/2	81 (80+82)/2
ก่อนเข้านอน เวลา 22.00 น.	120	78	112	80	116 (120+112)/2	79 (78+80)/2

แต่ละวันระดับความดันโลหิตของคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้เกือบตลอดเวลาแต่จะอยู่ในระดับปกติ หรืออาจมีระดับความดันโลหิตสูงขึ้นจากกิจกรรมท่าทางของการทำงาน อารมณ์ ความตึงเครียดที่มากขึ้น การพิจารณาค่าความดันโลหิตว่ามีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง สามารถพิจารณาด้วยค่าความดันโลหิตตัวบนและตัวล่างควบคู่กันหรือพิจารณาแยกกัน จำแนกกลุ่มความเสี่ยงเป็น 3 กลุ่มหลัก คือ

กลุ่มความเสี่ยง	ความดันโลหิตตัวบน SBP (มม.ปรอท)		ความดันโลหิตตัวล่าง DBP (มม.ปรอท)
กลุ่มปกติ มีความดันโลหิตปกติ	น้อยกว่า 120	และ	น้อยกว่า 80
กลุ่มเสี่ยง มีความดันโลหิตค่อนข้างสูง	ตั้งแต่ 120 ถึง 139	และ/หรือ	ตั้งแต่ 80 ถึง 89
กลุ่มป่วย มีความดันโลหิตสูง	เท่ากับหรือมากกว่า 140	และ/หรือ	เท่ากับหรือมากกว่า 90

การวัดความดันโลหิตเป็นสิ่งสำคัญและต้องทำอย่างสม่ำเสมอ หากมีความดันโลหิตสูงเกินกว่าปกติจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองตีบ/ตัน/แตก หรือหัวใจวายได้ ซึ่งโรคเหล่านี้ อาจไม่แสดงอาการออกมาในช่วงแรก กว่าที่จะตรวจพบหรือทราบความผิดปกติก็อาจอยู่ในช่วงที่อาการหนัก ยากต่อการรักษา แต่หากตรวจพบว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต้องเข้าโปรแกรมป้องกันโรคโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความดันโลหิต

การปฏิบัติตนในการควบคุมและป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

1



ควบคุมให้มีน้ำหนักตัว ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวที่เหมาะสม

2



มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

3



เลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม และเน้นรับประทานผักและผลไม้ที่มีรสหวานน้อย

4



ไม่ควรสูบบุหรี่

5



ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

6 น้ำตาลในเลือด

ระดับน้ำตาลในเลือด หมายถึง ระดับน้ำตาลที่อยู่ในกระแสเลือดที่ควบคุมโดยการทำงานของฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อน

การตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด มีจุดประสงค์เพื่อตรวจดูความผิดปกติของระดับน้ำตาลในเส้นเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคเบาหวาน มีวิธีการตรวจ 3 แบบ คือ

วิธีการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด	 1. การตรวจน้ำตาลในเลือดโดยวิธีการเจาะปลายนิ้ว (Fasting capillary blood glucose: FCG) ซึ่งไม่ต้องอดอาหาร	 2. การตรวจวัดพลาสมากลูโคสขณะอดอาหาร (Fasting Plasma Glucose: FPG) โดยตรวจเลือดจากหลอดเลือดดำ ต้องงดอาหาร เครื่องดื่ม อย่างน้อย 8 ชั่วโมง	 3. การตรวจระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสม HbA1c สามารถวินิจฉัยภาวะก่อนโรคเบาหวานและโรคเบาหวานได้
กลุ่มปกติ	น้อยกว่า 110 มก./ดล.	น้อยกว่า 100 มก./ดล.	น้อยกว่า 5.7%
กลุ่มเสี่ยง	มากกว่าหรือเท่ากับ 110 มก./ดล.	100 - 125 มก./ดล.	5.7 - 6.4%
กลุ่มป่วย	ควรได้รับการตรวจยืนยันด้วย FPG	มากกว่าหรือเท่ากับ 126 มก./ดล.	มากกว่าหรือเท่ากับ 6.5%

ปกติร่างกายจะมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นหลังรับประทานอาหาร ทำให้ความอยากอาหารลดลงช่วงระยะเวลาสั้น ๆ และเมื่อเวลาผ่านไป 2 - 3 ชั่วโมง ระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อย ๆ ลดลงสู่ภาวะปกติ แต่ถ้าหากมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงตลอดเวลาเป็นระยะเวลานาน จะเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อระบบการทำงานของร่างกาย เช่น ไตเสื่อมหรือไตวาย โรคหัวใจและหลอดเลือด หัวใจวาย ต้อหินจากเบาหวาน เส้นประสาททำงานผิดปกติ ติดเชื้อง่าย โรคกระดูกและข้อเสื่อม เป็นต้น

ส่วนผู้ที่มีน้ำตาลในเลือดต่ำจะมีอาการอ่อนเพลีย มึนงง มึนศีรษะ
รู้สึกหิวร่วมกับมีอาการหิว มือสั่น ใจสั่น กระสับกระส่าย มือชา
ปากชา แขนขาอ่อนแรง ถ้าเป็นรุนแรงอาจชักหรือหมดสติได้
อาจเป็นผลข้างเคียงจากการใช้ยารักษาโรคเบาหวาน
หรือกลุ่มผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป
หรือป่วยโรคตับที่มีความรุนแรง



การปรับพฤติกรรมในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

1



ควบคุมอาหารให้เหมาะสม ต้องไม่ติดรสหวาน เลือก
รับประทานอาหารหลากหลายในปริมาณที่พอเหมาะ
งดอาหารรสหวาน มัน เค็ม หลีกเลี่ยงเครื่องในสัตว์
เนื้อสัตว์ติดมัน และอาหารหมักดอง

2



ควบคุมน้ำหนัก
ไม่ให้มีน้ำหนักตัวเกิน

3



มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ
และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

4



ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจวัด
ค่าระดับน้ำตาลในเลือดทุกปี

5



ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรรับประทานยา
และพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ
หากพบความผิดปกติของระดับ
น้ำตาลในเลือด ควรปรึกษาแพทย์
เพื่อขอคำแนะนำ

7 ไขมันในเลือด

ไขมันในเลือด เป็นแหล่งพลังงานของร่างกายและให้ความอบอุ่น ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย การทำงานของสมอง และระบบการเผาผลาญทำงานได้อย่างปกติ ไขมันในเลือดมาจากการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน เนย ไขมันทรานส์ และอาหารรสชาติหวาน มัน เค็ม

ไขมันในเลือดแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

ไขมันดี

HDL

ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและโรคเมรั้งบางชนิด

ไขมันตัวร้าย

LDL

ถ้าร่างกายมีระดับไขมันตัวร้าย (LDL) สูง จะสะสมอยู่ในหลอดเลือด ทำให้เสี่ยงต่อเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง

ไตรกลีเซอไรด์

TG

ได้จากการรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล มีประโยชน์ในการดูดซึมวิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค แต่หากมีระดับไตรกลีเซอไรด์ที่สูงร่วมกับระดับไขมันตัวร้าย (LDL) สูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง

การตรวจหาระดับไขมันในเลือดจะต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์เท่านั้น ดังนั้น เราจึงควรดูแลสุขภาพให้มีระดับไขมันในเลือดที่เหมาะสม หากมีระดับไขมันในเลือดสูงเปรียบเสมือนมีตะกอนสะสมที่ผนังหลอดเลือดเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เส้นเลือดต่าง ๆ ในร่างกายตีบหรือตัน จนเกิดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น

เกณฑ์ระดับไขมันในเลือดของร่างกายที่เหมาะสม

ประเภทไขมัน	ระดับที่เหมาะสม (มีลลิกรัมต่อเดซิลิตร)
1. ไขมันดี (HDL)	มากกว่า 40
2. ไขมันตัวร้าย (LDL)	น้อยกว่า 130
3. ไตรกลีเซอไรด์ (TG)	น้อยกว่า 150
4. ไขมันรวมหรือคอเลสเตอรอล (TC)	น้อยกว่า 200



ไขมันรวมหรือคอเลสเตอรอล
(Total Cholesterol)



ระดับไขมันดี + ระดับไขมันตัวร้าย + (ระดับไตรกลีเซอไรด์ ÷ 5)

การควบคุมระดับไขมันในเลือด

1



ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง
เช่น เนื่อสัตว์ติดมัน หนังไก่ ไข่แดง
เครื่องในสัตว์ ชีส นมวัว ครีมเทียม
เนย เป็นต้น

2



หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันทรานส์
เช่น คูกี้ แครกเกอร์ ขนมขบเคี้ยว
มาร์การีน เป็นต้น

3



หากต้องการรับประทานอาหาร
ประเภทเนื้อ ให้เน้นเนื้อปลา
หรือเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ออกไก่

4



เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้สด
และธัญพืช เช่น งาดำ อัลมอนต์
วอลนัต

5



ออกกำลังกายให้เพียงพอเพื่อเร่ง
การเผาผลาญไขมัน เช่น วิ่ง
เล่นฟุตบอล ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ
 เป็นต้น

6



ไม่สูบบุหรี่



4 เกณฑ์ ที่ต้องรู้ไว้

ระดับความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)

ตัวบน	ตัวล่าง	
น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	ปกติ
120 - 139	80 - 89	เสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง
140 ขึ้นไป	90 ขึ้นไป	โรคความดันโลหิตสูง

ระดับไขมันในเลือดที่เหมาะสม (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)

ไขมันดี หรือ เอชดีแอล (HDL)	มากกว่า 40
ไขมันไม่ดี หรือ แอลดีแอล (LDL)	น้อยกว่า 130
ไตรกลีเซอไรด์	น้อยกว่า 150
ไขมันรวม/ผลรวมคลอเรสเตอรอล	น้อยกว่า 200



ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)

การตรวจน้ำตาล (FBS) Fasting blood sugar ก่อนตรวจ งดอาหาร/เครื่องดื่ม อย่างน้อย 8 ชั่วโมง	น้อยกว่า 100	ปกติ
	100 - 125	เสี่ยงโรคเบาหวาน
	126 ขึ้นไป	โรคเบาหวาน



ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)

น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5 - 22.9	ร่างกายสมส่วน
23 - 24.9	ภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วนระดับ 1
25 - 29.9	โรคอ้วนระดับ 2
30 ขึ้นไป	โรคอ้วนระดับ 3/โรคอ้วนอันตราย



8 การสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพหรือเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ ทั้งยังส่งผลกระทบต่อคนใกล้ชิดรอบข้าง บุหรี่ 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด เช่น ทาร์ คาร์บอนมอนอกไซด์ ไฮโดรเจนไดออกไซด์ ไนโตรเจนไดออกไซด์ ไซยาไนด์ เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นควันบุหรี่ยังมีสารนิโคตินที่เป็นสารก่อมะเร็งที่คร่าชีวิตมากเป็นอันดับต้น ๆ

การสูบบุหรี่ ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อ
เฉพาะผู้สูบ แต่ยังส่งผลกระทบต่อ
ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดรอบข้างด้วย



ผลกระทบต่อผู้สูบบุหรี่

- โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง
- โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะความดันโลหิตสูง
- โรคมะเร็งปอด และมะเร็งส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้องเสียง ลำคอ หลอดอาหาร และกระเพาะปัสสาวะ
- โรคหลอดเลือดสมองตีบ แตก ตัน
- โรคระบบทางเดินปัสสาวะ
- สมรรถภาพทางเพศเสื่อม
- มีโอกาสตาบอดถาวร
- หญิงตั้งครรภ์ที่สูบบุหรี่เสี่ยงต่อการแท้งบุตร

ผลกระทบต่อคนข้างเคียง

- ระคายเคืองจมูก ตา คอ
- ปวดศีรษะ ไอ คลื่นไส้ เกิดความรู้สึกไม่สบาย
- ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด และโรคปอดเรื้อรังอื่น ๆ จะมีอาการกำเริบ
- ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ มีอาการจุกเสียดหน้าอก
- ผู้สูดดมควันบุหรี่ยังมีโอกาสเป็นมะเร็งปอด
- ทารกแรกคลอดมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าปกติหรืออาจพิการแต่กำเนิดได้

ทั้งนี้ผู้ที่สูบบุหรี่ ควรลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ เพื่อลดการป่วย ลดผลกระทบ หรือผลเสียต่อสุขภาพจากภัยของบุหรี่ และจะได้รับประโยชน์จากการเลิกสูบบุหรี่ ดังต่อไปนี้

ประโยชน์ที่สุขภาพได้รับการหยุดสูบบุหรี่ นับตั้งแต่หลังจากหยุดสูบบุหรี่มวนสุดท้าย

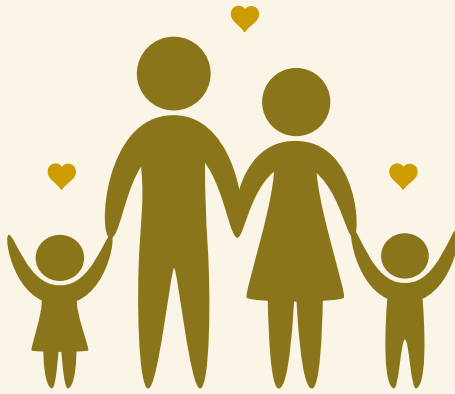


9 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติด หากดื่มในปริมาณที่มากเกินไปหรือดื่มติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ปัญหาด้านสาธารณสุข และสังคม



ประเด็น	โทษจากการดื่ม
สมอง	• สมองเสื่อม ความจำบกพร่อง • โรคเสพติดสุรา
ตับ	• ไขมันพอกตับ ตับอักเสบ ตับแข็ง และตับวาย
ระบบทางเดินอาหาร	• แผลในกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารอักเสบ • เส้นเลือดดำที่หลอดอาหารโป่ง ช็อค และตายได้
ระบบหลอดเลือดหัวใจ	• หัวใจวาย โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน • ความดันโลหิตสูง • เส้นเลือดในสมองแตก อัมพาต อัมพฤกษ์ พิการชั่วชีวิต
ระบบสืบพันธุ์	เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
ทารกในครรภ์	• ทารกพิการแต่กำเนิด รูปร่างผิดปกติ ดวงตาและกรามมีขนาดเล็ก ปลายจมูกพิการ • ทารกมีน้ำหนักตัวน้อย • การสร้างเซลล์ประสาทและสมองผิดปกติ
การนอน	• ตื่นกลางคืน นอนไม่หลับ นอนหลับไม่สนิท
สุขภาพจิต	• เกิดโรคซึมเศร้า วิตกกังวล
คนใกล้ชิดและครอบครัว	• มีพฤติกรรมรุนแรงในครอบครัว • เกิดปัญหาทะเลาะวิวาท • อาจเกิดการหย่าร้าง
สังคม	• การล้วงละเมิดทางเพศ • อาชญากรรม • อุบัติเหตุ



ประโยชน์จากการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



- ฟุ้งฟุ้งตัวเองใน 2 สัปดาห์
- ลดการเกิดอาการปลายประสาทอักเสบ อาการชาตามมือตามเท้า
- มีความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า มองงานได้คล่องตัว



- ตับอ่อนหลั่งน้ำย่อยตามปกติ
- ตับแข็งแรงขึ้น



- ลดอัตราการเกิดภาวะเยื่อของระบบทางเดินอาหารอักเสบหรือการเป็นแผลในกระเพาะอาหาร



- หัวใจเต้นและบีบตัวตามปกติ
- ลดการเกาะตัวของไขมัน
- เส้นเลือดไม่แข็งตัว
- ลดอัตราเสี่ยงภาวะเส้นเลือดในสมองแตก



- นอนหลับสบายขึ้น หลับสนิท ไม่ตื่นระหว่างคืน



- ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น อารมณ์ไม่แปรปรวน



- ลดปัญหาความรุนแรงและการทะเลาะวิวาท



- ปัญหาการล่องละเมิดทางเพศลดลง
- ลดการเกิดอาชญากรรมและอุบัติเหตุ

7 สิ่งมหัศจรรย์ สุขภาพดี

วัด

ระดับความดันโลหิต

ควบคุมความดันโลหิต
ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
ไม่เกิน 120/80
มิลลิเมตรปรอท



วัด

น้ำหนัก

ควรควบคุมน้ำหนัก
ให้สมส่วน
ดัชนีมวลกายน้อยกว่า
23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร



ตรวจ

ระดับไขมันในเลือด

ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป
ควรตรวจทุกปี
คอเลสเตอรอล ไม่เกิน
200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร



2 วัด

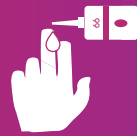
2 ตรวจ

3 ปฏิบัติ

ตรวจ

ระดับน้ำตาลในเลือด

ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป
ควรตรวจทุกปี
ระดับน้ำตาลน้อยกว่า
100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร



โภชนาการ

ปฏิบัติ

รับประทานอาหารที่ให้แคลอรีเพียงพอ
กับความต้องการของร่างกาย
และอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
ลดหวาน มัน เค็ม



การออกกำลังกาย

ปฏิบัติ

ช่วยเพิ่มศักยภาพการทำงานของหัวใจ
ปอดและระบบไหลเวียนของเลือด
ควรออกกำลังกายเป็นประจำ



ไม่สูบบุหรี่

ปฏิบัติ

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจและมะเร็งปอด
ไม่สูบบุหรี่เพื่อสุขภาพของคุณ
และคนรอบข้าง





กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Know Your Numbers & Know Your Risks

รู้ตัวเลข รู้ความเสี่ยงสุขภาพ

กลุ่มพัฒนานโยบายระดับประชากร
กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

