



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



สถานีสุขภาพชุมชน  
Community Health Station  
กรมควบคุมโรค



# สถานีสุขภาพชุมชน

KNOW YOUR NUMBERS & KNOW YOUR RISKS

รู้ตัวเลข รู้ความเสี่ยง เลี่ยงโรคไม่ติดต่อ



กลุ่มพัฒนาความร่วมมือในประเทศและระหว่างประเทศ  
กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

Community Health Station



สถานีสุขภาพชุมชน  
Community Health Station  
กรมควบคุมโรค

# สถานีสุขภาพชุมชน (Community Health Station)

## สถานีสุขภาพชุมชน (Community Health Station)

หมายถึง สถานที่ให้บริการวัดประเมินความเสี่ยงสุขภาพโรคไม่ติดต่อ เบื้องต้นด้วยตนเอง เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และภาวะซึมเศร้า โดยมีบริการพื้นฐานคือ ประเมินดัชนีมวลกายและระดับความดันโลหิต เพื่อให้ประชาชนได้เฝ้าระวังสถานะสุขภาพตนเอง และได้รับคำแนะนำการจัดการความเสี่ยง โดยการสนับสนุนของบุคลากรทางการแพทย์ ทั้งนี้ สถานีสุขภาพอาจใช้เป็นพื้นที่สนับสนุนบริการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงประจำปี

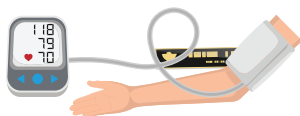
# 1 ดัชนีมวลกาย (น้ำหนัก- ส่วนสูง)



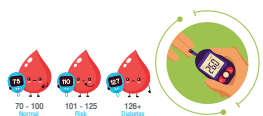
# 2 รอบเอว



# 3 ระดับความดันโลหิต



# 4 ระดับน้ำตาลในเลือด



# 5 ระดับไขมันในเลือด



# 6 การสูบบุหรี่



# 7 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



# รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

## ตัวเลขค่าสุขภาพ



ตัวเลขค่าสุขภาพ เป็นค่าตัวเลขสำคัญที่บ่งบอกถึงสถานะสุขภาพ เช่น น้ำหนัก รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด เป็นต้น หากไม่มีการวัดค่าสุขภาพจะไม่ทราบว่าสุขภาพเป็นอย่างไร

## ค่าสุขภาพเปลี่ยนแปลงได้ตามพฤติกรรมประจำวัน



ค่าสุขภาพเปลี่ยนแปลงได้ตามพฤติกรรมประจำวัน และความสนใจในการดูแลสุขภาพ หรือมีความเจ็บป่วย เช่น หากทำงานตึงเครียดและอดนอน อาจมีผลทำให้มีความดันโลหิตสูงจนผิดปกติ เมื่อได้พักผ่อนและไม่มีความเครียด ความดันโลหิตก็จะลดต่ำลง

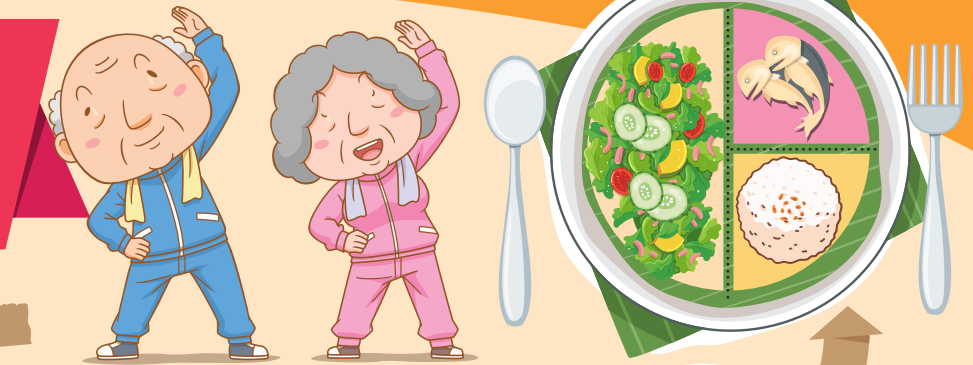
## การรู้ตัวเลขค่าสุขภาพ



เป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะนำไปสู่การดูแลและติดตามสุขภาพที่ประชาชนทุกคน ควรต้องทราบและควรหมั่นตรวจวัดอย่างสม่ำเสมอ



# โรคไม่ติดต่อกับค่าสุขภาพ



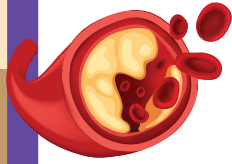

**โรคไม่ติดต่อ** เป็นผลมาจากความบกพร่องการทำหน้าที่ของอวัยวะในร่างกาย มีสาเหตุจากพฤติกรรมเสี่ยง คือ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารไม่เหมาะสมกับสุขภาพ และการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ



## ตัวอย่าง การเกิดโรคไม่ติดต่อ

 **ปอดถูกทำลายจากสารพิษ** จากการสูบบุหรี่ เกิดโรคมะเร็งปอด 

 **ฮอร์โมนอินซูลิน** ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ เกิดเป็นโรคเบาหวาน

 **หลอดเลือดตีบหรืออุดตัน** จากระดับไขมันในเลือดสูง ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น 

### กลุ่มเสี่ยง

ร่างกายจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงมากขึ้นก่อน แสดงอาการผิดปกติออกมา ค่าสุขภาพจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงก่อนเข้าสู่ค่าผิดปกติ

### กลุ่มป่วย

มีค่าสุขภาพผิดปกติ





# ผลที่ได้รับจากสถานีสุขภาพชุมชน



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



สถานีสุขภาพชุมชน  
Community Health Station  
กรมควบคุมโรค



**1. ประชาชน** ได้รับการวัดประเมินสุขภาพเบื้องต้น มีข้อมูลสุขภาพตนเอง และดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง

**2. ผู้เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ** โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการป่วย

**3. ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ** โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการดูแลและติดตามสุขภาพเพื่อควบคุมการเจ็บป่วย

**4. หน่วยบริการสุขภาพ** มีข้อมูลสุขภาพสำหรับการติดตามและวางแผนให้การดูแลสุขภาพ และจัดสรรงบประมาณสำหรับการดูแลสุขภาพประชาชนในพื้นที่ได้ถูกต้อง

**5. ลดความหนาแน่น** การเข้าใช้บริการสุขภาพในโรงพยาบาล

# ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) และเส้นรอบเอว

## ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

คือ การประเมินภาวะความสมดุลของน้ำหนักตัว  
ต่อส่วนสูง สำหรับผู้มีอายุ 20 ปี ขึ้นไป มีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

ระดับดัชนีมวลกาย  
(กิโลกรัมต่อตารางเมตร)

น้อยกว่า 18.5

18.5 - 22.9

23.0 - 24.9

25.0 - 29.9

30.0 ขึ้นไป

การอ่านผล

น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

ร่างกายสมส่วน

มีภาวะน้ำหนักเกิน หรือ โรคอ้วนระดับ 1

โรคอ้วนระดับ 2

โรคอ้วนระดับ 3 หรือ โรคอ้วนอันตราย

แปลผล

เสี่ยง

ปกติ

เสี่ยง

เสี่ยง

เสี่ยง

ดัชนีมวลกาย  
(BMI)

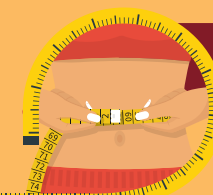
$$\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2} = \text{กิโลกรัมต่อตารางเมตร}$$

## เส้นรอบเอว

หมายถึง ขนาดของรอบเอวที่วัด  
ผ่านระดับสะดือ สามารถบ่งบอกถึง  
ความเสี่ยงทางสุขภาพได้

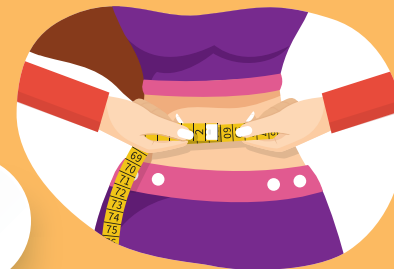
## วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง

คือ ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านระดับสะดือให้อยู่  
แนวนานกับพื้นและไม่รัดแน่นหรือหลวมจนเกินไป

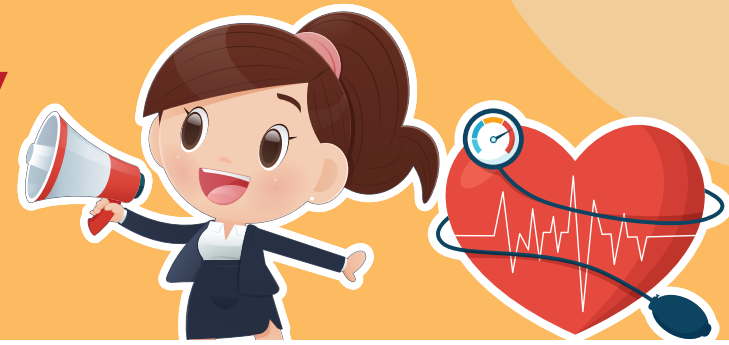


รอบเอวที่เหมาะสม

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

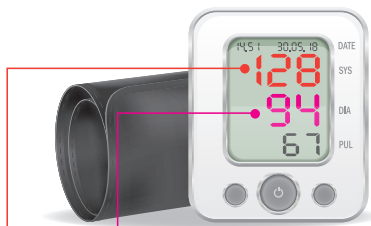


# ความดันโลหิต (Blood Pressure)



## ความดันโลหิต (Blood Pressure)

คือ แรงดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจเพื่อส่งไปส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ประกอบด้วย



**ค่าความดันโลหิตตัวบน**  
(Systolic blood pressure: SBP)  
เป็นแรงดันขณะหัวใจบีบตัว

**ค่าความดันโลหิตตัวล่าง**  
(Diastolic blood pressure: DBP)  
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	สูงกว่าปกติ แต่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง	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

## วิธีวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง

- ก่อนวัดความดัน 30 นาที ไม่ดื่มชา กาแฟ ไม่สูบบุหรี่
- งดพูดคุยขณะวัด
- ห้องเงียบสงบ ไม่มีเสียงดังรบกวน
- นั่งบนเก้าอี้ หลังพิงพนัก และนั่งหลังตรง
- วางเท้าราบกับพื้น ไม่ไขว่ห้าง
- วางแขนบนพื้นเรียบและให้ปลอกแขน (arm cuff) อยู่ระดับหัวใจ
- ไม่เกร็งแขนและไม่กำมือขณะวัดความดันโลหิต

# ระดับน้ำตาลในเลือด (Blood Sugar)



## ระดับน้ำตาลในเลือด (Blood Sugar)

คือ การวัดระดับความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือดเพื่อประเมินว่าร่างกายสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี หรือมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน การวัดระดับน้ำตาลในเลือด (Fasting Blood Sugar: FBS) วัดหลังดอาหารและเครื่องดื่มอย่างน้อย 8 ชั่วโมง

### การประเมินระดับน้ำตาลในเลือด

ระดับน้ำตาล (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	การอ่านผลระดับน้ำตาล	ประเมินผล
ระหว่าง 70 - 100	ปกติ	ปกติ
ระหว่าง 101 - 125	กลุ่มเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานหรือมีภาวะก่อนเบาหวาน	เสี่ยง
ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป	ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน ควรได้รับการตรวจ และดูแลสุขภาพต่อเนื่อง	ป่วย

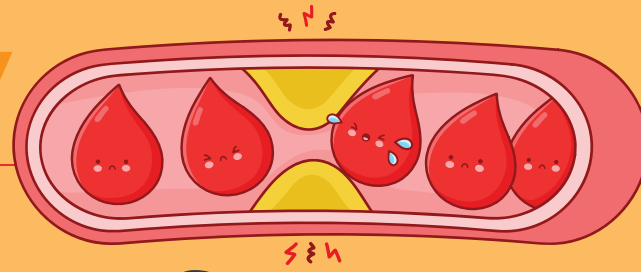


งดอาหาร  
8 และเครื่องดื่ม  
อย่างน้อย  
8 ชั่วโมง



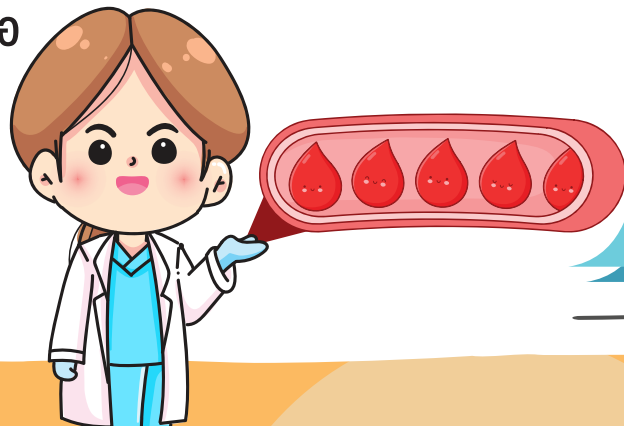


# ระดับไขมันในเลือด



**ระดับไขมันในเลือดสูง** ทำให้เกิด หลอดเลือดแข็งตัวผิดปกติ เป็นภัยเงียบนำไปสู่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น

**ภาวะไขมันในเลือดสูง** พิจารณา จากระดับไขมันในเลือดหลายตัวร่วมกัน โดย เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและแพทย์ ระดับไขมันในเลือด ที่เหมาะสมคือ



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**



# การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



**การสูบบุหรี่** เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อหลายโรค และทำให้ผู้ป่วยมีอาการรุนแรงมากขึ้น การเผาไหม้บุหรี่ทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด เข้าไปทำลายเนื้อปอด นอกจากนี้ คอวันบุหรี่ยังส่งผลเสียทางสุขภาพต่อผู้ที่ไม่สูบบุหรี่



**การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** ส่งผลต่อร่างกายทั้งในระยะเฉียบพลัน เช่น มึนงง ขาดสติ และในระยะยาว เช่น โรคตับแข็ง โรคมะเร็งทางเดินอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง เป็นต้น

## เลิกบุหรี่

1. สายด่วนเลิกบุหรี่ โทร 1600 หรือ 1600 Quitline ให้คำปรึกษาเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์
2. **คลินิกเลิกบุหรี่** ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน



## 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**

