กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

DDC กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non Communicable Diseases

1 ดัชนีมวลกาย (BMI) BODY MASS INDEX BMI

ดัชนีมวลกาย หรือ BMI ย่อมาจาก Body Mass Index เป็นค่าสากลที่ใช้เพื่อคำนวณเพื่อหาน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็น และประมาณระดับไขมันในร่างกายโดยใช้ "น้ำหนักตัว และส่วนสูง"

2 ความดันโลหิต (Blood Pressure)

คือ แรงดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจเพื่อส่งไปส่วนต่าง ๆ ของร่างกายประกอบด้วย

ค่าความดันโลหิตตัวบน เป็นแรงดันขณะหัวใจบีบตัว
ค่าความดันโลหิตตัวล่าง เป็นแรงดันขณะหัวใจคลายตัว

ค่าความดันโลหิต ตัวบน (มม.ปรอท)	ค่าความดันโลหิต ตัวล่าง (มม.ปรอท)	แปลผล	คำแนะนำ
น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	เหมาะสม	1. ควบคุมอาหาร 2. มีกิจกรรมทางกาย 3. วัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ
120-129	80-84	ปกติ	
130-139	85-89	สูงกว่าปกติ	1. ลดน้ำหนัก (หากมีน้ำหนักเกิน) 2. หลีกเลี่ยงความเครียด, ควันบุหรี่ 3. มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ 4. ลดการกินเค็ม 5. ปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์
140-159	90-99	โรคความดันโลหิตสูง ระดับ 1	ควรรีบพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาที่เหมาะสมรวมถึงเข้าสู่กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
160-179	100-109	โรคความดันโลหิตสูง ระดับ 2	
มากกว่าหรือเท่ากับ 180	มากกว่า 110	โรคความดันโลหิตสูง ระดับ 3	ควรรีบพบแพทย์ทันที
มากกว่า 140	น้อยกว่า 90	โรคความดันโลหิตสูง เฉพาะค่าตัวบน	

3 ระดับน้ำตาลในเลือด (Blood Sugar)

คือ การวัดระดับความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือดเพื่อประเมินว่าร่างกายสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดีหรือมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

การวัดระดับน้ำตาลในเลือด หลังงดอาหาร และเครื่องดื่มอย่างน้อย 8 ชั่วโมง (Fasting Blood Sugar: FBS)

การแปลผลระดับน้ำตาลในเลือด

ระดับน้ำตาล (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	การแปลผล	คำแนะนำ
น้อยกว่า 100	ปกติ	1. ควบคุมอาหาร 2. มีกิจกรรมทางกาย 3. วัดระดับน้ำตาลในเลือดอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
100-125	เสี่ยงเป็นเบาหวาน	ปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์และเข้าสู่กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป	ป่วยเป็นโรคเบาหวาน	รีบพบแพทย์เพื่อเข้าสู่กระบวนการรักษาโรคเบาหวาน

4 ระดับไขมันในเลือด

ระดับไขมันในเลือดสูงทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัวผิดปกติ เป็นภัยเงียบนำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น

การพิจารณาภาวะไขมันในเลือดสูงจากระดับไขมันในเลือดหลายตัวร่วมกัน โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและแพทย์

เกณฑ์ปกติ

คอเลสเตอรอลรวม/ไขมันรวม (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 200
ไขมันตัวร้าย (LDL) (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 130
ไขมันดี (HDL) (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	มากกว่า 40 (ผู้ชาย) มากกว่า 50 (ผู้หญิง)
ไตรกลีเซอร์ไรด์ (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 150

* หากค่าเกินเกณฑ์ให้ปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์