

AS



สัมพันธ์

ปีที่ 4 ฉบับที่ 6 : สิงหาคม - กันยายน 2560



Mastery
เป็นนายตนเอง



Originality
เก่งอย่างสิ่งใหม่



People Centered
ใส่ใจประชาชน



Humility
อ่อนน้อม ถ่อมตน



ศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีระ รามสูต

ผู้ได้รับเหรียญเชิดชูเกียรติ

“ขุนประเมินวิมลเวชช์”

ประจำปี พ.ศ. 2560

เรื่องเด่น **AS**

02 **HOT AS :**

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีระ รามสูต ผู้อุทิศตนด้านงานป้องกันควบคุมโรค ได้รับเหรียญเชิดชูเกียรติ “ขุนประเมินวิมลเวชช์” ประจำปี พ.ศ. 2560

04-05

โรคพิษสุนัขบ้า
ความตายที่ป้องกันได้

06-07

โรคหัวใจขาดเลือด



ศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีระ รามสูต

ผู้กิตติมด้านงานป้องกันควบคุมโรค ได้รับเหรียญเชิดชูเกียรติ

“ขุนประเมินวิมลเวชช์”

ประจำปี พ.ศ. 2560

เหรียญเชิดชูเกียรติ “ขุนประเมินวิมลเวชช์” จัดทำขึ้นเพื่อมอบให้กับผู้ที่
อุทิศตน และเป็นตัวอย่างที่ดีของผู้ที่ทำงานด้านการป้องกันควบคุมโรค ที่สามารถ
ใช้ความรู้ ความสามารถ หรือสนับสนุนงานด้านสาธารณสุข โดยเฉพาะการป้องกัน
ควบคุมโรค ทั้งในและนอกสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ที่มีประวัติการทำงานทั้งด้านบริหาร
บริการ วิชาการ การป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ และผลงานดีเด่น โดยมุ่งเน้นประชากร
ทั้งมวลในระดับชาติ และมีผลงานที่มีผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของประเทศ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีระ รามสูต เกิดวันที่ 25 ตุลาคม
พ.ศ. 2474 ปัจจุบันอายุ 86 ปี เริ่มรับราชการปี พ.ศ. 2500 จาก
ตำแหน่งนายแพทย์ตรี กองโรคเรื้อน กรมอนามัยและในปี พ.ศ. 2517
เลื่อนตำแหน่งเป็น นายแพทย์พิเศษทางโรคเรื้อน กรมควบคุมโรคติดต่อ,
ปีพ.ศ. 2521 ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการกองโรคเรื้อน, ปีพ.ศ. 2524 ดำรงตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญ
พิเศษทางเวชกรรมป้องกัน, ปี พ.ศ. 2526 ดำรงตำแหน่งรองอธิบดีกรมควบคุมโรคติดต่อ,
ปีพ.ศ. 2531 ดำรงตำแหน่งรองปลัดกระทรวงสาธารณสุขและช่วงระหว่างปีพ.ศ. 2532-2534
ดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมควบคุมโรคติดต่อ และ ปี พ.ศ. 2535 ดำรงตำแหน่งรองปลัด
กระทรวงสาธารณสุขและรักษาการผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผน รวมอายุราชการ
เป็นระยะเวลา 35 ปี เคยได้รับเกียรติยศและรางวัล ดังนี้



ปี พ.ศ. 2533 รับรางวัลกิตติคุณสัมพันธ์ “สังข์เงิน” (สาขาสวัสดิภาพสังคม) สมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่ง
ประเทศไทย, ปี พ.ศ. 2534 รับรางวัลศิษย์เก่าดีเด่น ครบรอบ 25 ปี สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์,
ปีพ.ศ. 2535 รับโล่เกียรติคุณผู้ประยูกระบาดวิทยาดีเด่นในการควบคุมโรค, ปีพ.ศ. 2537 รับรางวัลแพทย์ดีเด่น
แห่งอาเซียน (Asian Achievement Award in Medicine), ปีพ.ศ. 2556 รับรางวัลนักเวชศาสตร์ป้องกันดีเด่นแห่งชาติ
(สมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย), ปี พ.ศ. 2558 รับรางวัลนักบริหารโรงพยาบาลดีเด่นแห่งชาติ
(สมาคมผู้บริหารโรงพยาบาลแห่งประเทศไทย), ปีพ.ศ. 2559 รับรางวัลปุษนิยแพทย์ ของแพทยสภา
(วาระครบรอบ 48 ปี แพทยสภา)



นอกจากนี้ยังมีผลงานศึกษาวิจัย และบทความวิชาการเผยแพร่ในวารสาร
ทั้งในและต่างประเทศ 105 เรื่อง และเคยร่วมแต่งหนังสือตำราพยาธิวิทยาโรคผิวหนัง
ต่างประเทศ 1 เล่ม คู่มือและตำราโรคเรื้อน 4 เล่ม ตำราการบริหารจัดการ 2 เล่ม
ตำราเวชศาสตร์ป้องกันประยุกต์ 1 เล่ม เคยเป็นอาจารย์พิเศษบรรยายวิชาโรคเรื้อน
ที่คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย Johns Hopkins สหรัฐอเมริกา
(ปีพ.ศ. 2508-2509) ได้รับการประเมินผลงานวิชาการและโปรดเกล้าฯ ดำรงตำแหน่ง
ศาสตราจารย์พิเศษด้านโรคติดต่อ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
(ปี พ.ศ. 2535)



ผลงานเด่น ด้านการดำเนินงานป้องกันควบคุมโรค

1. อุทิศตนทำงานด้านโรคเรื้อรังตลอดมาเพื่อสนองพระราชดำริ และพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ผู้ทรงพระกรุณาฯ รับโครงการควบคุมโรคเรื้อรังเป็นโครงการตามพระราชดำริ โดยเป็นผู้มีบทบาทสำคัญผลักดัน นับแต่เริ่มขยายโครงการฯ ในปี พ.ศ. 2460 จนประสบความสำเร็จสมดังพระราชปณิธานตามขั้นตอน มาตรฐาน และเกณฑ์การรับรองขององค์การอนามัยโลก อย่างเป็นรูปธรรม และต่อเนื่องที่โดดเด่น งดงาม และชัดเจน เป็นที่ยอมรับในทุกแวดวง
2. ผลงานเด่นในการป้องกันควบคุมโรคเอดส์ระยะแรกที่โรคเอดส์เริ่มระบาดสู่ประเทศไทยครั้งแรกปี 2527 ดำเนินงานวางแผนรองรับ การป้องกันควบคุมโรคเอดส์ในระยะแรกที่ประชาชน และสื่อสารมวลชนทั้งในและต่างประเทศ เกิดความตื่นตระหนก (Panics) อย่างมาก และรัฐบาลมีนโยบายพยายามรักษาข้อมูลมิให้เกิดผลกระทบต่อการท่องเที่ยวและการส่งออกแรงงานไทยไปต่างประเทศ
3. ผลงานด้านการป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า สามารถแยก พ.ร.บ. ป้องกันควบคุมโรคในสัตว์ให้กรมปศุสัตว์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ รับผิดชอบ โดยมีกระทรวงสาธารณสุขรับผิดชอบเฉพาะ พ.ร.บ. ป้องกันควบคุมโรคในคน จนได้รับโล่รางวัลเกียรติคุณผู้บริหารดีเด่น ในการป้องกันควบคุมโรคพิษสุนัขบ้า จาก รมว.เกษตรและสหกรณ์ และ รมว.สาธารณสุข ในปี พ.ศ. 2543
4. ผลงานด้านการแก้ไขปัญหาสู่ความสำเร็จของกรที่เด็กไทยได้รับภูมิคุ้มกันถ้วนหน้า (Universal Child Immunization)
5. ผลงานด้านการสอนวิชาการควบคุมโรคเรื้อรัง โรคติดต่อทั่วไป และโรคเอดส์ แก่นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรนานาชาติ M.Sc. in Epidemiology, MPH in Urban Health และ DTM and H
6. ผลงานเด่นด้านการร่วมมือกับคณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล กับกรมควบคุมโรค ในการศึกษาพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคปลาดิบ เพื่อลดปัญหาการป้องกันควบคุมโรคพยาธิใบไม้ตับในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จนสามารถนำไปประยุกต์ ใช้รณรงค์ลดปัญหาโรคพยาธิใบไม้ตับได้สำเร็จ
7. ผลงานเด่นด้านการแสวงหาแหล่งทุนเพื่อสนับสนุนการวิจัยใช้วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบจากไวรัสบี ซึ่งเป็น สาเหตุการเกิดมะเร็งในตับที่สำคัญของคนไทยในอดีต จนประสบความสำเร็จในวัคซีนป้องกันโรคนี้ได้
8. ผลงานเด่นด้านการพัฒนาและประยุกต์เวชศาสตร์ป้องกันเพื่อสนับสนุนการป้องกันควบคุมโรค จนถึงปัจจุบัน
9. การริเริ่มพัฒนาหลักสูตรการศึกษาทางไกลด้วยตนเอง (Self Study Program) สำหรับพัฒนา ผู้บริหารระดับสูงทางสาธารณสุข (Mini Master of Management in Health) เพื่อช่วยสนับสนุน งานป้องกันควบคุมโรคต่อไป
10. ผลงานเด่นด้านการร่วมพัฒนาโรงพยาบาลเอกชน นวมิตร เพื่อเป็น รพ. เอกชน ต้นแบบในการส่งเสริม สุขภาพและป้องกันควบคุมโรค





โรคพิษสุนัขบ้า

ความตาย

ที่ป้องกันได้



โรคพิษสุนัขบ้า หรือ ที่ชาวบ้านเรียกกันทั่วไปว่า “โรคกลัวน้ำ” เกิดจากเชื้อไวรัสสรุปร่างคล้ายกระสวย เชื้อนี้พบได้ใน สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิด เช่น สุนัข แมว ลิง โคน กระบือ กระต่าย กระรอก และมนุษย์ ส่วนใหญ่คนจะได้รับเชื้อโรคพิษสุนัขบ้าผ่านการกัดหรือข่วนจากสัตว์ที่เป็นโรค โดยเชื้อจะเข้าทางบาดแผลและวิ่งเข้าสู่สมอง คนที่เป็นโรคจะมีอาการใช้ ก้นรุนแรงบริเวณบาดแผล ปวดแสบ ปวดร้อน ปวดลึกๆ กระจายไปทั่วแขนขาหรือหน้าซีกที่ถูกัด คลุ้มคลั่ง กลัวแสง กลัวลม กลืนลำบากโดยเฉพาะของเหลว สุดท้ายจะซึมและโง่สติตัว ใน 24 ชั่วโมง สุดท้ายเริ่มมีความดันโลหิตต่ำ และเสียชีวิตในที่สุด

โรคพิษสุนัขบ้า นับเป็นโรคที่มีอันตรายร้ายแรงเนื่องจากหากติดเชื้อจนแสดงอาการของโรคแล้วปัจจุบันยังไม่มียาตัวไหนที่สามารถรักษาให้หายได้ต้องเสียชีวิตทุกราย ดังนั้นในฐานะที่กระทรวงสาธารณสุข เป็นผู้รับผิดชอบสุขภาพของประชาชน จึงควร สื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชน ให้ตระหนัก อันตรายและความรุนแรงของโรคพิษสุนัขบ้า มีการป้องกันตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม มีสิ่ง^{ที่ควร} เน้นย้ำ 4 ประเด็น ได้แก่

1 ความรู้เกี่ยวกับโรคพิษสุนัขบ้า

เนื่องจากผลการสำรวจความรู้ของประชาชนโดยกรมควบคุมโรค (DDC poll) พบว่าประชาชนยังขาดความรู้และมีความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับโรคนี้ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต อาทิเช่น ประชาชนมากกว่า ร้อยละ 40 คิดว่าโรคพิษสุนัขบ้าสามารถรักษาให้หายได้ จึงไม่สนใจที่จะพบแพทย์หลังถูกสัตว์กัด/ข่วน และ

จากข้อมูลจากการสอบสวนโรคของสำนักระบาดวิทยา พบว่า ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่ คิดว่า ถูกสัตว์กัดข่วนมีบาดแผลเพียงเล็กน้อยไม่น่าจะติดเชื้อ หรือถูกกัดโดยลูกสัตว์ คงไม่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า ผลจากความรู้อย่างน้อยและเชื่อเหล่านี้ ผู้เสียชีวิต จึงขาดการป้องกันตนเองและไม่ไปพบแพทย์เพื่อรับวัคซีนป้องกันโรคจนทำให้เสียชีวิตในที่สุด





2 การป้องกันตนเองจากการถูกสัตว์กัด/ข่วน

ต้องดำเนินการในประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะกลุ่มวัยที่มีอายุน้อยกว่า 15 ปี เพราะจากสถิติขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า กลุ่มวัยนี้เสี่ยงต่อการถูกสุนัขกัด/ข่วน/ทำร้าย ซึ่งสอดคล้องกับสถิติจากข้อมูลของระบบรายงานผู้รับวัคซีนโรคพิษสุนัขบ้าภายหลังถูกกัด (ร.36) ของประเทศไทย ที่พบว่าเด็กกลุ่มวัยนี้มีอัตราสัมผัสสัตว์สงสัยเป็นโรคพิษสุนัขบ้าสูงถึง 525 รายต่อแสนประชากร ในขณะที่ที่กลุ่มวัย 16 - 65 ปี มีอัตราการสัมผัสสัตว์ 176.4 รายต่อแสนประชากร ดังนั้นการสื่อสารความเสี่ยงเพื่อหลีกเลี่ยงหรือลดความเสี่ยงจากการถูกกัด โดยใช้ "คาถา 5 ย." คือ **อย่าแห่ย์ อย่าเหยียบ อย่าแยก**

ย 1. อย่าแห่ย์ :
ไม่แห่ย์สุนัขให้โมโห

ย 2. อย่าเหยียบ :
ไม่เหยียบสุนัขหรือตุ๊กตา

ย 3. อย่าแยก :
ไม่แยกสุนัขที่กำลังกัดกันด้วยมือเปล่า

ย 4. อย่าจับ :
ไม่จับสุนัขขณะสุนัขกำลังกินอาหาร หรือไม่จับของที่สุนัขมอง เช่น ลูกสุนัข

ย 5. อย่าขู่ :
ไม่ขู่สุนัขที่โปรแกรมประวัติ



คาถา 5 ย.

อย่าหีบ อย่ายุ่ง จึงเป็นหัวใจสำคัญของการลดความเสี่ยงจากการถูกกัด สำหรับรายละเอียด

ของความหมายที่ต้องการสื่อสาร มีดังนี้ **ย 1. อย่าแห่ย์ :** ไม่แห่ย์สุนัขให้โมโห **ย 2. อย่าเหยียบ :** ไม่ทำให้สุนัขเจ็บ

หรือตกใจ **ย 3. อย่าแยก :** ไม่แยกสุนัขที่กำลังกัดกันด้วยมือเปล่า **ย 4. อย่าหีบ :** ไม่หีบจนขณะสุนัขกำลังกินอาหาร หรือ ไม่หีบของที่สุนัขหวง เช่น ลูกสุนัข **ย 5. อย่าขู่ :** ไม่ขู่กับสุนัขที่ไม่ทราบประวัติ

สำหรับกลุ่มวัยเด็กเล็ก หากถูกสุนัขกัดข่วน **"ต้องให้รีบบอกพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูทันที"** หากประชาชนจดจำ เกิดความเข้าใจ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันจะช่วยลดความเสี่ยงจากการถูกกัดและลดงบประมาณค่าวัคซีนลงได้

3 การปฏิบัติตนเมื่อถูกสัตว์กัด/ข่วน

เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากเป็นระยะที่มีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า ดังนั้น

จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับพฤติกรรมป้องกันตนเองอย่างถูกต้อง ทันเวลาและเหมาะสมกับสถานการณ์ สรุปด้วย

คำขวัญที่น่าจดจำ คือ **"สุนัขกัดต้องรีบแก้ ล้างแผล ใส่ยา กักหมา หามหมอ และฉีดวัคซีนต่อให้ครบชุด"** ซึ่งต้องให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตัวกับประชาชน ดังนี้

<p>ล้างแผล</p> <p>การล้างแผลที่ถูกต้องจะสามารถลดเชื้อบริเวณบาดแผลได้ถึง 70% ทำโดยใช้สบู่และน้ำสะอาดล้างบริเวณบาดแผลหลายๆ ครั้งอย่างเบามือ แต่หากล้างแผลอย่างรุนแรงจะทำให้เชื้อเข้าสู่เส้นประสาทได้ง่ายขึ้น</p>	<p>ใส่ยา</p> <p>เบตาดีนหรือโพรวินโดน-ไอโอดีนเพื่อฆ่าเชื้อ โดยทาหลังจากการล้างแผลและซับให้แห้ง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการลดจำนวนเชื้อบริเวณบาดแผล</p>	<p>กักหมา 10 วัน</p> <p>การกักสัตว์เพื่อดูอาการนั้นใช้ได้เฉพาะกับสุนัขและแมวเท่านั้น เหตุผลเนื่องจากสุนัขแม่ที่ป่วยเป็นโรคพิษสุนัขบ้าจะตายใน 10 วันหลังแสดงอาการ สำหรับวิธีการกักสัตว์ต้องทำอย่างถูกต้อง ได้แก่ การขังกรง การผูกคาน ในสถานที่เหมาะสม เช่น ใต้หลังคา มีการให้น้ำหรืออาหารตามปกติ</p>	<p>หามหมอ</p> <p>เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าในคน แพทย์จะวินิจฉัยและพิจารณาความเหมาะสมในการรับวัคซีนและภูมิในโบทูลินตามระดับความเสี่ยงในการติดโรค การรับวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าต้องรับหลายครั้งตามวิธีการฉีด ประเด็นที่ต้องสื่อสารความเสี่ยง คือ การถูกข่วนแผลเล็กน้อยก็สามารถติดโรคพิษสุนัขบ้าได้ ดังนั้นจำเป็นต้องไปพบแพทย์ และหากแพทย์สั่งฉีดวัคซีนจำเป็นต้องมารับตามกำหนดทุกครั้งเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันจนมีระดับสูงเพียงพอที่จะป้องกันโรคได้ หากรับวัคซีนไม่ครบหรือไม่ตรงตามกำหนด อาจทำให้เสียชีวิตได้ ในส่วนของบุคลากรทางสาธารณสุขนอกจากจัดให้มีบริการวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าในสถานบริการอย่างเพียงพอแล้ว ยังต้องจัดให้มีระบบติดตามคนไข้ที่ไม่มารับวัคซีนตามกำหนดนัดเพื่อป้องกันการเสียชีวิตด้วย</p>
---	--	--	---

4 การเลี้ยงสัตว์อย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคม

- นำสุนัขไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าทุกปี ในปีแรกควรฉีด 2 ครั้ง และห้อยเหรียญเพื่อแสดงว่าฉีดวัคซีนแล้ว
- ไม่ยั่วสุนัขให้โมโห จะทำให้มีนิสัยขี้อริแวงและชอบกัด
- ฝึกสุนัขให้อยู่ในระเบียบและเชื่อฟังคำสั่งต่างๆ เมื่อนำสุนัขออกนอกบ้านต้องใส่สายจูงเพื่อควบคุมให้อยู่ร่วมกับคนอย่างปลอดภัย
- หากสุนัขของท่านถูกสุนัขตัวอื่นกัดต้องรีบปรึกษาสัตวแพทย์ทันที แต่หากสุนัขของท่านไปกัดผู้อื่นต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการฉีดวัคซีน การเลี้ยงดู ประวัติที่มากับผู้เสียหาย และแพทย์ที่ทำการรักษา
- เลี้ยงสัตว์ด้วยความรัก ให้อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคตามความเหมาะสมกับอัตรภาพ



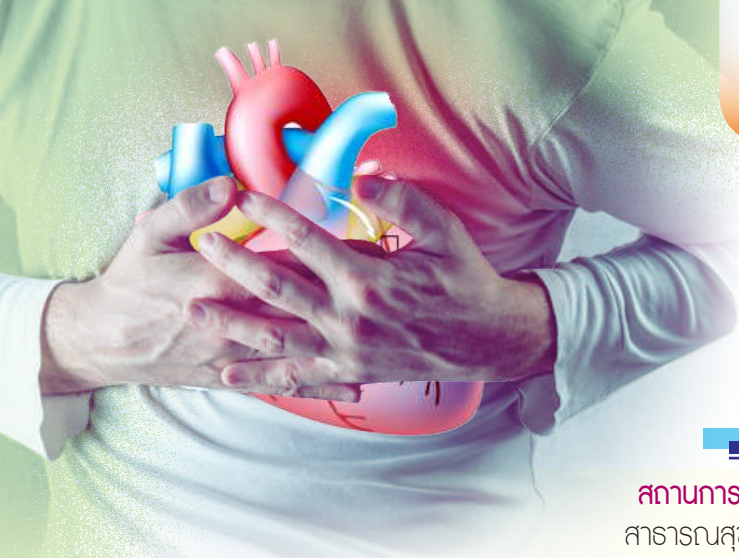
คุณกำเนิดสุนัขด้วยการทำหมัน และไม่ผลักภาระให้สังคม ด้วยการนำสุนัขไปปล่อยทิ้ง จะเป็นการช่วยลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากสุนัขรวมทั้งลดปัญหาโรคพิษสุนัขบ้าอย่างยั่งยืน





โรคหัวใจขาดเลือด

โดย...ณัฐฉิรวรรณ พันธุ์มิ่ง, อลิศรา อยู่เลิศลพ
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค



สถานการณ์โรคหัวใจขาดเลือด : ข้อมูลจากสำนึกนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข พบมีอัตราการตายด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ 27.83 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2557 และ 32.3 ต่อประชากรแสนคนในปี พ.ศ. 2559 พบมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ และพบอัตราป่วยปี 2557 407.69 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2559 มีผู้ป่วยรายใหม่ประมาณ 20,000 คน **เฉลี่ยมีผู้ป่วยรายใหม่เกิดขึ้นชั่วโมงละ 2 คน** ข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พบว่าค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเฉลี่ยของผู้ป่วยโรคหัวใจประมาณ 7,000 ล้านบาทต่อปี

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค

การมีพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม ได้แก่ การสูบบุหรี่หรือรับประทานอาหารรสเค็ม หวาน และมันสูง รับประทานผักผลไม้ไม่เพียงพอ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง เคลื่อนไหวร่างกายและภาวะเครียดมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง รอบเอวเกิน น้ำหนักเกิน และอายุที่เพิ่มขึ้น ประวัติทางพันธุกรรม

กลุ่มเสี่ยงที่สำคัญต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด

ได้แก่ กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ผู้มีภาวะอ้วน สูบบุหรี่ และไขมันในเลือดสูง

อาการของโรค

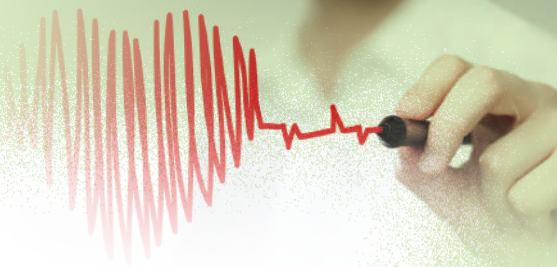
- 1 เจ็บแน่นหน้าอกคล้ายมีอะไรมากดทับระยะเวลา ประมาณ 30 วินาที ถึง 15 นาที
- 2 เจ็บร้าวไปที่แขนซ้ายหรือหลัง
- 3 เจ็บคอหรือบริเวณกราม
- 4 รู้สึกปวดท้องไม่สบายท้อง
- 5 เวียนศีรษะมีเหงื่อแตก ตัวเย็น หน้ามืดจะเป็นลม หรือหมดสติ เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ
- 6 มีอาการหายใจเหนื่อยหอบ หายใจไม่ออก นอนราบไม่ได้

โรคหัวใจขาดเลือด
เกิดจากการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการมีไขมันสะสมพอกตัวหนาขึ้นในหลอดเลือด หลอดเลือดจะตีบและแข็งตัวจนการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อหัวใจลดลง ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือกล้ามเนื้อหัวใจตาย

ประชาชนคนไทยต้องทำอะไรจึงจะไม่เสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด

วันที่ 29 กันยายน ของทุกปี เป็นวันรณรงค์วันหัวใจโลก โดยเน้นการรณรงค์ในประชากรทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงที่สำคัญ โดยในปี 2560 สมาพันธ์หัวใจโลก (World Heart Federation) ได้กำหนดประเด็นสารหลัก คือ “Share the power” หรือให้ความหมายภาษาไทยว่า “แบ่งปันพลังใจ” เน้นให้ทุกคนมาร่วมแบ่งปันวิธีสร้างพลังให้หัวใจของคุณและปันกำลังใจให้ผู้คนที่หลายล้านคนทั่วโลก มีสุขภาพหัวใจที่แข็งแรง





วิธีสร้างพลังให้หัวใจ

- 1 Fuel your heart : เติมพลังหัวใจ 2 Move your heart : ขยับหัวใจ 3 Love your heart : รักหัวใจ

1 Fuel your heart : เติมพลังหัวใจ

การรับประทานอาหารและดื่มน้ำอย่างเหมาะสม คือ การเติมพลังให้หัวใจซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต

- ➔ งดเว้นอาหารแปรรูป และผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป ซึ่งล้วนมีน้ำตาลและไขมันสูง
- ➔ ลดเครื่องดื่มที่เติมน้ำตาลและน้ำผลไม้ที่มีรสหวาน ควรเลือกบริโภคน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ไม่หวานแทน
- ➔ เปลี่ยนจากการรับประทานขนมหวาน เป็นผลไม้สดแทน
- ➔ เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้
- ➔ การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถ้าจำเป็นต้องดื่ม ควรควบคุมให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม (ผู้ชาย ไม่ควรดื่มเกิน 2 หน่วยมาตรฐานต่อวัน ผู้หญิง ไม่ควรดื่มเกิน 1 หน่วยมาตรฐานต่อวัน)
- ➔ ควรจัดเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับมื้อกลางวัน มาจากบ้าน

2 Move your heart : ขยับหัวใจ

ทำตัวให้กระฉับกระเฉงสม่ำเสมอ จะช่วยลดความเสี่ยงของ โรคหัวใจและรูสีกดี

- ➔ ควรตั้งเป้าอย่างน้อย 30 นาที/วัน
- ➔ การเล่น การเดิน การทำงานบ้าน การเดินรำ ล้วนเป็นการออกกำลังกาย
- ➔ เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์และบันไดเลื่อน เดินหรือปั่นจักรยานแทนการขับรถ
- ➔ การออกกำลังกายกับเพื่อนหรือคนในครอบครัวจะทำให้มีความสุขและสนุกขึ้น
- ➔ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนที่จะเริ่มการออกกำลังกายอย่างจริงจัง
- ➔ การใช้แอปพลิเคชันหรือเครื่องนับก้าว จะช่วยบอกถึงระดับการออกกำลังกายและสุขภาพได้

3 Love your heart : รักหัวใจ

การงดสูบบุหรี่เป็นวิธีเดียวที่ดีที่สุด ที่คุณสามารถทำได้เพื่อสุขภาพหัวใจที่ดี

- ➔ การเลิกสูบบุหรี่ 2 ปี ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ➔ การเลิกสูบบุหรี่ภายใน 15 ปี ความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดจะลดลงเหลือเท่ากับที่ไม่ได้สูบบุหรี่
- ➔ การสูดควันบุหรี่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้
- ➔ การเลิกสูบบุหรี่จะช่วยลดความเสี่ยงให้กับตัวคุณเองและคนรอบข้างด้วย
- ➔ ถ้าไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้ด้วยตนเอง ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหรือสายด่วนเลิกบุหรี่ โทร. 1600

โรคหัวใจขาดเลือด สามารถป้องกันได้โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันให้ถูกต้อง

เหมาะสม และหมั่นตรวจเช็คความเสี่ยงของตนเอง (Check Life's simple 7) ง่ายๆ คือ

- 1 ไขมันตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือด : ในคนปกติ < 100 mg/dl
ในกลุ่มป่วยเบาหวาน 70 - 130 mg/dl
- 2 ตรวจเช็คระดับความดันเลือดโลหิต : ในคนปกติ < 120/80 mmHg
ในกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง < 140/90 mmHg
- 3 ตรวจวัดคอเลสเตอรอล : ไม่เกิน 200 mg/l
- 4 ดัชนีมวลกายเกิน (BMI) : 18.5 - 22.9 กิโลกรัม/ตร.ม.
รอบเอว : ชาย < 90 ซม. หญิง < 80 ซม.
- 5 การออกกำลังกาย : หนักระดับปานกลาง 30 นาที/ครั้ง, 5 ครั้ง/สัปดาห์
- 6 การสูบบุหรี่ : งดสูบบุหรี่และดมควันบุหรี่
- 7 การรับประทานอาหาร : ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้

จะทราบได้อย่างไรว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

การประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด มี 2 ช่องทาง ได้แก่

- 1 ประเมินโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในสถานบริการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ
- 2 ประเมินโดยตนเอง ผ่าน Application : Thai CV Risk Calculator



อยากเชิญชวนให้ทุกคนทำทุกวันของชีวิตให้ดีต่อสุขภาพหัวใจ สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพหัวใจ เช่น เลือกอาหารที่ดีเก็บไว้ที่บ้าน ไม่สูบบุหรี่ทั้งในบ้านและสถานที่ทำงาน จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย สถานที่พักผ่อนหย่อนใจและร่วมแบ่งปันวิธีสร้างพลังหัวใจของคุณและบันไดใจให้ผู้คนที่หลายล้านคนทั่วโลก มีสุขภาพหัวใจที่แข็งแรง หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามได้ที่ช่องทางสายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422 หรือสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค โทร. 0 2590 3987 และศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.thaincd.com

[thaincd.com](http://www.thaincd.com)

ตุลาคม 2560

- 5 ตุลาคม วันออกพรรษา
- 13 ตุลาคม วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดลวชิราลงกรณ
- 23 ตุลาคม วันปิยมหาราช
- 29 ตุลาคม วันอัมพฤษ์อัมพาดโลก

พฤศจิกายน 2560

- 3 พฤศจิกายน วันลอยกระทง
- 14 พฤศจิกายน วันเบาหวานโลก

ข่าวสาร

ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการ กรมควบคุมโรค

"เปิดเผยเป็นหลัก ปกปิดเป็นข้อยกเว้น"

<http://ddccenter.ddc.moph.go.th/infoc>

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน ร้องทุกข์ กรมควบคุมโรค

"รวดเร็ว จับใจ ใส่ใจประชาชน"

<http://old.ddc.moph.go.th/complaint>

ช่องทางติดต่อ

ห้องสมุดกรมควบคุมโรค อาคาร 2 ชั้น 2 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
88/21 ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 3269 โทรสาร 0 2591 8397

เจ้าของ

สำนักงานเลขานุการกรม กรมควบคุมโรค

กองบรรณาธิการ

- เลขานุการกรม
- นางสาวอรุณรุ่ง ศรีรัตนรัตน์
- นายประเสริฐ เหลืองวารัญญกุล
- นางสาวเสริมศิริ แสงสว่าง
- นายกมลวัฒน์ คำยา
- นางสาววรรณิ์ หมอเอก
- นางสาววราภรณ์ ศรีรักษาพล
- นางสาวกัญญิกวีา คนชื่อ

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มประชาสัมพันธ์และข่าว

สำนักงานเลขานุการกรม กรมควบคุมโรค

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 3026 - 7

โทรสาร 0 2590 3030

E-Mail ddc.moph@hotmail.com

Facebook กลุ่มประชาสัมพันธ์และข่าว กรมควบคุมโรค

เกมส์คำถามร่วมสนุก "เจ้าแห่ง คร."

เกมส์ ประจำฉบับที่ 6 สิงหาคม - กันยายน 2560

ขอเชิญพี่น้องชาว คร. ร่วมเล่นเกมส์ลุ้นของรางวัล
เราเตรียมของรางวัลไว้ให้เพื่อนๆ ร่วมสนุกมากมาย

เฉลยคำถาม

ถามว่า

จงทายคำปริศนาในภาพ ?
(คำใบ้ 3 พยางค์)



ตอบ

ทะเบียนราษฎร์
หรือ คำตอบแทน

คำถามประจำฉบับนี้คือ

ใครเป็นผู้ได้รับเหรียญเชิดชูเกียรติ
"ขุนประเมินวิมลวาชย์" ประจำปี พ.ศ. 2560 ?

ใครทราบคำตอบแล้วรีบส่งคำตอบกลับมาได้ที่ e-mail : ddc.moph@hotmail.com

หรือไปรษณีย์ มาที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์และข่าว สำนักงานเลขานุการกรม กรมควบคุมโรค ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี
โดยวงเล็บมุมซองว่า "เจ้าแห่ง คร." ด้วยนะค่ะ แล้วอย่าลืมเขียนคำตอบ ชื่อที่อยู่ หน่วยงานที่สังกัด เราจะได้ส่งรางวัลไปให้ถูกค่ะ

กลุ่มประชาสัมพันธ์และข่าว

สำนักงานเลขานุการกรม กรมควบคุมโรค ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

รับฯ ส่งคำตอบกลับมา: ภายใต้นี้ 30 พฤศจิกายน 2560