

ASR_สัมพันธ์ กรมควบคุมโรค

ปีที่ 6 ฉบับที่ 4 เมษายน - พฤษภาคม 2562



กรมควบคุมโรค



ความดันโลหิต
วัดก่อน รู้ก่อน ป้องกันได้



Mastery
เป็นนายตนเอง



Originality
สร้างสรรค์สิ่งใหม่



PeopleCentered
ใส่ใจประชาชน



Humility
ถ่อมตน ถ่อมเนื้อ

“ความดันโลหิต วัดก่อน รู้ก่อน ป้องกันได้”

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประชากรทั่วโลก โดยมีผู้เสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูงถึง 7.5 ล้านคน และมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเกือบ 1 พันล้านคน คาดว่าในปี 2568 ความชุกของผู้ป่วยจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.56 พันล้านคน สำหรับประเทศไทยโรคความดันโลหิตสูงยังคงเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญเช่นกัน โดยพบคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปเป็นโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นจาก 10 ล้านคน ในปี 2552 เป็น 13 ล้านคน ในปี 2557 และเกือบครึ่งหนึ่งไม่ทราบว่าตนเองป่วยด้วยโรคนี้ ในปี 2560 มีคนไทยเสียชีวิตจากความดันโลหิตสูงถึง 8,525 ราย หรือเฉลี่ยชั่วโมงละ 1 ราย และในปี 2557 มีการประเมินค่าใช้จ่ายสูงเกือบ 80,000 ล้านบาทต่อปี ในการรักษาผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 10 ล้านคน



โรคความดันโลหิตสูงถือเป็น “ฆาตรกรเงียบ” เนื่องจากไม่มีอาการแสดงจนทำให้หลายคนต้องเสียชีวิตจากโรคนี้และในบางครั้งมักตรวจพบที่โรงพยาบาลจากการรักษาด้วยโรคอื่นๆ ซึ่งหากมีภาวะความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานานแล้วไม่ได้รับการรักษา จะแสดงอาการปวดศีรษะ ใจสั่น ตาพร่ามัว อ่อนเพลีย วิงเวียน สับสน หายใจลำบาก หัวใจเต้นผิดปกติ หากมีภาวะความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานาน แล้วไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้จะส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ เนื่องจากหัวใจต้องทำงานหนักขึ้น ทำให้ผนังหัวใจหนาตัว หากไม่ได้รับการรักษาจะทำให้เกิดหัวใจโต และหัวใจวายในที่สุด โรคหลอดเลือดสมอง เกิดภาวะหลอดเลือดในสมองตีบ ตัน หรือแตก จนทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคไตเรื้อรัง เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงไตไม่เพียงพอ ทำให้เกิดไตวายได้ และหลอดเลือดแดงในตาเสื่อม อาจทำให้มีเลือดออกที่จอตา ทำให้ประสาทตาเสื่อม ตามัว หรือตาบอดได้ ที่สำคัญหากเกิดภาวะแทรกซ้อนแล้วมักเกิดความพิการตามมา ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน



“พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม” เป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง เช่น ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และเครื่องดื่มเกลือแร่ เป็นต้น สูบบุหรี่ ขาดออกกำลังกาย ภาวะอ้วน ภาวะเครียดสะสม ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การมีอายุที่มากขึ้น รวมถึงการที่มีพ่อ แม่ พี่หรือน้องเป็นโรคความดันโลหิตสูง ล้วนส่งผลให้เกิดโรคได้ทั้งสิ้น

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมควบคุมโรคเห็นความสำคัญในการป้องกันควบคุมโรคความดันโลหิตสูง จึงมุ่งเน้นให้ประชาชนทราบค่าความดันโลหิตของตนเอง ภายใต้ประเด็นรณรงค์ของ ปี 2019 คือ “Know Your Numbers” หรือ “ท่านทราบระดับความดันโลหิตของท่านหรือไม่”

เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนทราบค่าความดันโลหิตของตนเอง ซึ่งการวัดความดันโลหิตเป็นวิธีเดียวที่จะทำให้ประชาชนทราบค่าได้ เป็นวิธีการที่ง่าย ไม่เจ็บตัว ไม่ต้องเจาะเลือด ใช้เพียงอุปกรณ์เดียว คือ เครื่องวัดความดันโลหิต โดยการวัดความดันโลหิตไม่จำเป็นต้องไปวัดความดันโลหิตที่โรงพยาบาลเสมอไป แต่สามารถวัดที่ใดก็ได้ที่สะดวก และสามารถติดตามระดับความดันโลหิตของตนเองได้

สุดท้ายนี้อยากให้ทุกท่านทราบว่าโรคความดันโลหิตสูงสามารถป้องกันได้เพียงแค่ปฏิบัติตน ดังนี้

- ▶ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณไขมันสูงและไขมันสูง รับประทานผักสดมื้อละ 2 ฝ่ามือพูน หรือผักสุกมื้อละ 1 ฝ่ามือพูน
- ▶ งดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการสูดควันบุหรี่
- ▶ งดและลดการดื่มแอลกอฮอล์
- ▶ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 ครั้ง/สัปดาห์ หรือ 150 นาที/สัปดาห์
- ▶ รักษาน้ำหนักตัวให้ดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่เกิน 23 กิโลกรัม/ตารางเมตร
 คุมองรอบเอวในเพศชายไม่เกิน 90 เซนติเมตร และเพศหญิงไม่เกิน 80 เซนติเมตร
- ▶ พักผ่อนให้เพียงพอ และทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ

และอีกหนึ่งวิธีในการป้องกัน คือ ต้องรู้ค่าระดับความดันโลหิตและตัวเลขสุขภาพของตนเอง (เช่น น้ำหนัก ดัชนีมวลกายและรอบเอว) โดยควรไปรับการตรวจวัดค่าระดับความดันโลหิตเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



“ท่านทราบระดับความดันโลหิตของท่านหรือไม่ ?”

ระดับความดันโลหิต	แปลผล	คำแนะนำ
$\geq 180/110$	ต้องได้รับการดูแลโดยแพทย์ ■ ความดันโลหิตสูงมาก	■ ต้องไปพบแพทย์ด่วน
140 - 179/90 - 109	สงสัยป่วย ■ ความดันโลหิตสูง	■ ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัย
120 - 139/80 - 89	มีความเสี่ยง ■ เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง	จัดการตามปัจจัยเสี่ยงที่พบ ได้แก่ ■ ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ■ งดสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ■ ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ (30 นาทีต่อครั้ง 5 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือ 150 นาทีต่อสัปดาห์) ■ ควบคุมอารมณ์ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด ■ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ■ วัดความดันโลหิตสม่ำเสมอทุกเดือน
$< 120/80$	ระดับความดันโลหิตที่เหมาะสม ■ ความดันโลหิตปกติ	■ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ■ เลิกสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ■ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (30 นาทีต่อครั้ง 5 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือ 150 นาทีต่อสัปดาห์) ■ ควบคุมอารมณ์ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด ■ วัดความดันโลหิต อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

*เหมาะสำหรับผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป และไม่มีโรคประจำตัว

ศูนย์สารสนเทศ

นายแพทย์ธนรักษ์ ผลิพัฒน์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเตรียมความพร้อมในการปรับเปลี่ยนองค์กรเข้าสู่องค์กรดิจิทัล (EA : Enterprise Architecture) พร้อมบรรยายพิเศษโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการปรับปรุงกระบวนการด้วยการจัดทำสถาปัตยกรรมองค์กร ณ ห้องประชุมกรุงศรี 1 ชั้น 3 โรงแรมกรุงศรีริเวอร์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (2 - 4 เมษายน 2562)



สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

นายแพทย์สุรธรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมควบคุมโรค เข้ารับรางวัลองค์กรที่มีความเป็นเลิศในการบริหารจัดการด้านการเงิน การคลัง ครั้งที่ 5 ปีงบประมาณ 2561 จากท่านพลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ณ สโมสรทหารบก ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพฯ (4 เมษายน 2562)



สำนักโรคติดต่อภายใน

สำนักโรคติดต่อภายใน โดยแมลง จัดการประชุมติดตามการหารือแนวทางการกำจัดโรคไข้มาลาเลียระหว่างชายแดนไทย - กัมพูชา ณ โรงแรมสุโขทัยแกรนด์ ไฮเทล แอน คอนเวนชัน เซ็นเตอร์ จังหวัดอุบลราชธานี (4 - 5 เมษายน 2562)



สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ

นายแพทย์ชนันท์ สิริบุญชัย ผู้อำนวยการสำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ เป็นประธานเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อก้าวสู่สถานศึกษาปลอดบุหรี่อย่างยั่งยืน โดยมีกลุ่มเป้าหมายประกอบไปด้วยผู้บริหารสถานศึกษา ครู และบุคลากรทางการศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ และสำนักงานการศึกษา สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ณ โรงแรมเอเชียแอร์พอร์ต จังหวัดปทุมธานี (23 - 24 เมษายน 2562)



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

นายแพทย์สุรธรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานพร้อมด้วยนายแพทย์อัษฎางค์ รวยอาจิณ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค เรือโทศตวรรษ อนันตกุล รองผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี แพทย์หญิงหรรษา รักษาคม ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันและควบคุมโรคที่ 6 จังหวัดชลบุรี แพทย์หญิงสุนิษา วชิรสินธุ์ รองผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม และนายแพทย์วิชัย ธนาโสภณ นายแพทย์เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมป้องกัน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี จัดกิจกรรมรณรงค์และประชาสัมพันธ์การเสริมสร้างความรู้ในการดูแลสุขภาพวัยแรงงานจากโรคร้ายๆ วัยทำงาน ณ ศูนย์การค้าโรบินสัน lifestyle จังหวัดชลบุรี (1 พฤษภาคม 2562)



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น โดยงานเภสัชกรรม จัดประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเภสัชกรผู้ปฏิบัติงาน สร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคประจำปี พ.ศ. 2562 โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสถาบันวัดเขื่อนแห่งชาติดี ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายแพทย์ธีรวัฒน์ วัฒนสิทธิ์ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรม ณ โรงแรมโฆษะ จังหวัดขอนแก่น (7 - 8 พฤษภาคม 2562)



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดนครราชสีมา

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดนครราชสีมา ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลโนนดินแดง สำนักงานปศุสัตว์อำเภอโนนดินแดง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอโนนดินแดงและโรงพยาบาลโนนดินแดง จัดกิจกรรมโครงการรณรงค์กำจัดโรคพิษสุนัขบ้า และพิธีลงนามความร่วมมือในการขับเคลื่อนโครงการตามพระปณิธานดร. สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒนวรขัตติยราชนารี โดยมีนายเทิดพันธ์ ครอบทอง นายอำเภอโนนดินแดง เป็นประธานการประชุม ณ ห้องประชุม องค์การบริหารส่วนตำบลโนนดินแดง อำเภอโนนดินแดง จังหวัดบุรีรัมย์ (8 พฤษภาคม 2562)



กลุ่มคุ้มครองจริยธรรม

กลุ่มคุ้มครองจริยธรรม จัดการประชุมพิจารณาคัดเลือกการประกวดผลงานด้านคุณธรรมจริยธรรม กรมควบคุมโรค ประจำปี 2562 (รอบที่ 1) เพื่อพิจารณาคัดเลือกผู้ผ่านเข้ารอบที่ 1 ผู้เข้าร่วมประกวดบุคลากรดีเด่นด้านคุณธรรมจริยธรรมฯ และผู้ส่งเรื่องเล่าเข้าประกวด โดยมีศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ รามสูต เป็นประธานเปิดการประชุม ณ ห้องประชุมกองการเจ้าหน้าที่ อาคาร 3 ชั้น 4 กรมควบคุมโรค (10 พฤษภาคม 2562)



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ นำโดย ดร.กริ่งแก้ว สอาดรัตน์ หัวหน้ากลุ่มสื่อสารความเสี่ยงฯ พร้อมด้วยคณะเจ้าหน้าที่ร่วมกับหน่วยงานเครือข่าย ในพื้นที่อำเภอน้ำปาด จัดกิจกรรมรณรงค์ควบคุมป้องกันโรคไข้เลือดออก ณ วัดศรีสะอาดโพธิ์ชัย ตำบลบ้านฝาย อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดอุตรดิตถ์ (10 พฤษภาคม 2562)



สถาบันบำราศนราดูร

นายแพทย์วิชาติ วชิรพันธ์ ผู้อำนวยการสถาบันบำราศนราดูร จัดให้มีการซ้อมแผนรับมือผู้ป่วยโรคติดต่อร้ายแรง โรคอุบัติใหม่ โรคอุบัติซ้ำ ณ สถาบันบำราศนราดูร (10 พฤษภาคม 2562)



รางวัลประเภทสัมฤทธิ์ผลประชาชนมีส่วนร่วม (Effective Change) “ระดับดีเด่น”

โครงการดูแลสุขภาพของชุมชนที่เกิดจากปัญหาหมอกควัน :
อำเภอบ้านโฮ่งจังหวัดลำพูน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ กรมควบคุมโรค

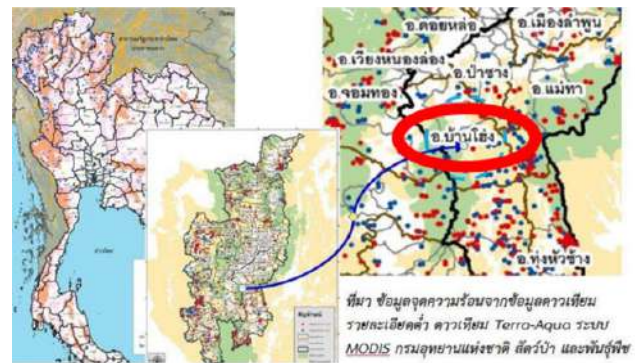


ยุทธศาสตร์ปกป้องประชาชนจากโรคและภัยสุขภาพสู่การ
สร้างวัฒนธรรมการทำงานแบบมีส่วนร่วม

กรมควบคุมโรคให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของ
ประชาชนโดยกำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ที่ 1 การสร้างความร่วมมือ
และสนับสนุนภาคีเครือข่ายในประเทศ มีบทบาทหน้าที่ในการ
กำหนดนโยบาย หรือทิศทางการให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วม
ของประชาชนในการบริหารราชการ เพื่อการลดโรคและภัยคุกคาม
ต่อสุขภาพของประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสนับสนุน
การพัฒนางานด้านสุขภาพให้มีความยั่งยืนและต่อเนื่อง และ
ภายใต้เป้าประสงค์ยุทธศาสตร์ที่ 1.1 มีเครือข่ายเข้าร่วมพัฒนา
และขับเคลื่อนงานสาธารณสุขด้านการป้องกันควบคุมโรคและ
ภัยสุขภาพ

เพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการทำงานแบบมีส่วนร่วม กรมฯ
ได้จัดตั้งสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
รับผิดชอบในการประสานและสนับสนุนการพัฒนาระบบกลไก และ
เครือข่ายในการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคและภัยที่คุกคาม
สุขภาพจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม โดยได้พัฒนา
ศักยภาพ ของเจ้าหน้าที่กรมฯ ให้มีความรู้ด้านการบริหารราชการ
แบบมีส่วนร่วม ตลอดจนสนับสนุน และเสริมสร้างศักยภาพความ
เข้มแข็งของภาคประชาชนเพื่อเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารราชการ
ได้แก่สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานด้านอาชีวอนามัยและ
สิ่งแวดล้อม สนับสนุนสื่อประชาสัมพันธ์ ได้แก่ แผ่นพับ : พิทักษ์
สุขภาพประชาชน PM2.5 สำหรับประชาชน, แผ่นพับ : บทบาททอสม.
ในการดูแลสุขภาพประชาชน : กรณีหมอกควัน เป็นต้น

ชุมชนบ้านโฮ่ง ร่วมใจ ต้านภัยหมอกควันต้นแบบ
การมีส่วนร่วมของชุมชน



ภาพที่ 1 ฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

หมอกควัน คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็ก พบได้ตั้งแต่ขนาด
เส้นผ่านศูนย์กลาง 2.5 ไมครอน ถึง 10 ไมครอน เป็นโมเลกุลที่อันตราย
ต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ระดับของการสัมผัสฝุ่นละออง ในอากาศ
ของประชาชนมีความสัมพันธ์กับการเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร และ
การเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ ชุมชน
บ้านโฮ่งหลวง หมู่ 2 เป็นชุมชนหนึ่งในตำบลบ้านโฮ่งอำเภอบ้านโฮ่ง
จังหวัดลำพูน เป็นชุมชนที่ได้รับผล
กระทบอย่างต่อเนื่องจากมลพิษ
หมอกควันโดยเฉพาะในด้านสุขภาพ
ของประชาชนกลุ่มผู้ที่เสี่ยง ได้แก่
เด็ก และผู้สูงอายุ โรคที่พบบ่อย
ได้แก่ โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง
ถุงลมโป่งพอง โรคปอด โรคหัวใจและ



หลอดเลือด ภาวะการหายใจลำบากเฉียบพลัน
หรือหอบหืดอย่างเฉียบพลัน นอกจากนี้ยังพบว่า
ฝุ่นละอองขนาดเล็ก มีผลทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง
และโรคมะเร็งปอด

ภาพที่ 2 การป้องกัน
มลพิษจากหมอกควัน

กรมควบคุมโรค โดยสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 จังหวัด
เชียงใหม่ ซึ่งเป็นหน่วยวิชาการในพื้นที่ได้ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของ
ชุมชนในการแก้ไขปัญหาหมอกควัน เป็นแนวทางแก้ไขปัญหามอกควัน

ที่มีประสิทธิภาพ โดยมีพื้นที่เป้าหมายคือ ชุมชนบ้านโง้ง จังหวัดลำพูน ซึ่งนอกจากเป็นพื้นที่ด้านกายภาพ เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมที่มีลักษณะโดดเด่นแล้ว ยังมีเอกลักษณ์ โดยเฉพาะกลุ่มคนในท้องถิ่นที่มีความร่วมมือที่ดีกับหน่วยงานทุกภาคส่วนและมีกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนที่ขับเคลื่อนอย่างต่อเนื่อง มีเครือข่ายที่เข้มแข็ง สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ประสานและสนับสนุนการทำงานแบบมีส่วนร่วมกับภาคี/เครือข่าย และบูรณาการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เครือข่ายอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) กรมการปกครอง โรงพยาบาลบ้านโง้ง สาธารณสุขอำเภอบ้านโง้ง กรมป่าไม้ ทหาร เทศบาล และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รวมทั้งผู้นำชุมชนในพื้นที่ในการจัดการเกี่ยวกับปัญหาหมอกควันไฟป่าและเฝ้าระวังป้องกันผลกระทบทางสุขภาพต่อภาวะหมอกควันไฟของประชาชนชุมชนบ้านโง้งหลวง โดยสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1) ระยะป้องกันและเตรียมรับสถานการณ์ 2) ระยะรับมือกับสถานการณ์ และ 3) ระยะฟื้นฟูเยียวยา ดังต่อไปนี้

1) ระยะป้องกันและเตรียมรับสถานการณ์

เตรียมความพร้อมชุมชน โดยการจัดประชุมผู้นำและตัวแทนจากชุมชน เทศบาลฯ อำเภอ สาธารณสุข โรงพยาบาลบ้านโง้ง สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กองบังคับการที่ 2 และทีมวิจัย นำกระบวนการประชุมแบบมีส่วนร่วมกำหนดกิจกรรมที่ดำเนินการในพื้นที่ ทั้ง 3 ระยะ



ภาพที่ 3 การรณรงค์ ป้องกันผลกระทบทางสุขภาพต่อภาวะหมอกควัน

2) ระยะรับมือกับสถานการณ์

รวบรวมข้อมูลและจัดทำฐานข้อมูลกลุ่มเสี่ยงในชุมชน โดยสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขในพื้นที่ และโรงพยาบาลบ้านโง้ง รวมถึงสำรวจสุขภาพทุกครัวเรือน รณรงค์ประชาสัมพันธ์ สื่อสารความเสี่ยง แจกเตือน เผยแพร่ข้อมูล และข้อเท็จจริงเพื่อสร้างองค์ความรู้ ความตระหนัก นอกจากนี้ยังมี การกำหนดกิจกรรมกลุ่มแกนนำ/อาสาสมัคร และรูปแบบการจัดการปัญหาหมอกควัน "ไม่เผา (ยังใหม่) ไม่เสี่ยง (ใจมัน) ไม่ป่วย (ก๊วนแข็งแรง)" มีการจัดประชุมการทำแผนที่ชุมชนที่มีรูปแบบการจัดการปัญหาหมอกควัน พร้อมทั้งติดตั้งเครื่องตรวจวัด PM10 ในชุมชน ดำเนินการบันทึกข้อมูล และแจ้งเตือนระดับ PM10 ในชุมชน โดยผู้ใหญ่บ้านและผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน โดยมีการจัดทำคู่มือ "แนวทางในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน/รับมือภัยสุขภาพ จากผลกระทบปัญหาหมอกควันในพื้นที่ชุมชนบ้านโง้งหลวง"

3) ระยะฟื้นฟูเยียวยา

สำรวจความคิดเห็นต่อ (ร่าง) ธรรมนูญชุมชน บ้านโง้งหลวง หมู่ 2 เพื่อกำหนดเป็นธรรมนูญชุมชนบ้านโง้งหลวง หมู่ 2 และ อสม. ติดตามภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงประสานแจ้งผลการติดตามไปยังโรงพยาบาลบ้านโง้ง เพื่อสรุปผลการดำเนินงาน วางแผนการทำงานและการแก้ปัญหาในปีต่อไป

คนบ้านโง้งสุขภาพดี ลดปัญหาหมอกควัน สร้างการพัฒนาอย่างยั่งยืน

การดำเนินการเพื่อการดูแลสุขภาพของชุมชนที่เกิดจากหมอกควันในพื้นที่อำเภอบ้านโง้ง จังหวัดลำพูน มีผลสำเร็จจากการดำเนินการเปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม สรุปดังนี้

1. โรคหัวใจและหลอดเลือด
2. โรคระบบทางเดินหายใจ
3. โรคตา
4. โรคผิวหนังที่อาจเกิดจากผลกระทบจากหมอกควันมีแนวโน้มลดลง

✖ คนในชุมชนมีสุขภาพดีขึ้น ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงที่มีอาการกำเริบในช่วงวิกฤตหมอกควัน มีจำนวนลดลง

✖ คนในชุมชนนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ความเป็นอยู่ดีขึ้น เกิดความรักสามัคคีในชุมชน

✖ เกิดชุมชนต้นแบบในการจัดการปัญหาหมอกควัน (HCG โมเดล) ที่มีเครื่องวัดคุณภาพอากาศในพื้นที่ เพื่อทราบและแจ้งเตือนเมื่อมีปัญหาหมอกควัน



ภาพที่ 4 ตัวแบบ (Model) ของการขับเคลื่อนการทำงานแบบมีส่วนร่วม

ปฏิทินกิจกรรม

ระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2562

เดือนมิถุนายน

- 3 มิถุนายน วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้า-
สุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี
- 5 มิถุนายน วันสิ่งแวดล้อมโลก
- 15 มิถุนายน วันไข้เลือดออกอาเซียน
(ASEAN Dengue Day)

เดือนกรกฎาคม

- 1 กรกฎาคม วันรณรงค์ตรวจเอชไอวี (VCT Day)
- 8 - 12 กรกฎาคม สัปดาห์วันดับอักเสบโลก
- 16 กรกฎาคม วันอาสาฬหบูชา
- 17 กรกฎาคม วันเข้าพรรษา, วันงดดื่มสุราแห่งชาติ
- 28 กรกฎาคม วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
มหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร

เกมส์คำถามร่วมสนุก “เจ้าแห่ง คร.” ประจำฉบับที่ 3 กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2562

ขอเชิญพี่น้องชาว คร. ร่วมเล่นเกมสลับของรางวัล
เราเตรียมของรางวัลไว้ให้เพื่อนๆ ร่วมสนุกมากมาย

คำถามประจำฉบับนี้ คือ

ผู้ที่มีเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง มีระดับความดันโลหิตอยู่ในระดับเท่าไร?

ใครทราบคำตอบแล้วรีบส่งคำตอบกันมาได้ที่ e-mail : ddc-moph@hotmail.com
หรือไปรษณีย์มาที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์และข่าว สำนักงานเลขาธิการกรม กรมควบคุมโรค
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
โดยวงเล็บมุมซองว่า “เจ้าแห่ง คร.” ด้วยนะค่ะ
แล้วอย่าลืมเขียนคำตอบ ชื่อที่อยู่ หน่วยงานที่สังกัด เราจะได้ส่งรางวัลไปให้ถูกค่ะ
รีบๆ ส่งคำตอบกันมานะค่ะ ภายในวันที่ 31 กรกฎาคม 2562

เฉลยคำถาม การแยกขยะ ถึงขยะสีเหลืองจัดเป็นขยะประเภทไหน?

ตอบ “ขยะรีไซเคิล” มักเป็นบรรจุภัณฑ์ที่สามารถนำไปเข้ากระบวนการรีไซเคิลได้ เช่น แก้ว กระป๋อง ขวดน้ำ เศษพลาสติก

ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการ กรมควบคุมโรค

“เปิดเผยเป็นหลัก ปกปิดเป็นข้อยกเว้น” <http://ddccenter.ddc.moph.go.th/infoc>

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน ร้องทุกข์ กรมควบคุมโรค

“รวดเร็ว จับใจ ใส่ใจประชาชน” <http://old.ddc.moph.go.th/complaint>

ช่องทางการติดต่อ

อาคาร 1 ชั้น 1 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข 88/21 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 3269 โทรสาร 0 2591 8397

เจ้าของ : สำนักงานเลขาธิการกรม กรมควบคุมโรค กองบรรณาธิการ : นายเกรียงศักดิ์ เพาะโกชนัน, นางสาวอรุณรุ่ง ศรีรัตนรัตน์,
นายประเสริฐ เหลืองเจริญกุล, นางสาวเสริมศิริ แสงสว่าง, นายกมลพัฒน์ คำยา, นางสาววรรณิ์ หมอเอก, นางสาววราภรณ์ ศรีทราผล
สถานที่ติดต่อ : กลุ่มประชาสัมพันธ์และข่าว สำนักงานเลขาธิการกรม กรมควบคุมโรค 88/21 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ : 0 2590 3026-7 E-Mail : ddc-moph@hotmail.com Facebook : กลุ่มประชาสัมพันธ์
และข่าว สลก. กรมควบคุมโรค