

5

ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือด

มากกว่า 3 ใน 5 ของคนไทย มีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ตั้งแต่ 1 อย่างขึ้นไป ส่งผลให้โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัวอันดับหนึ่งของคนไทย

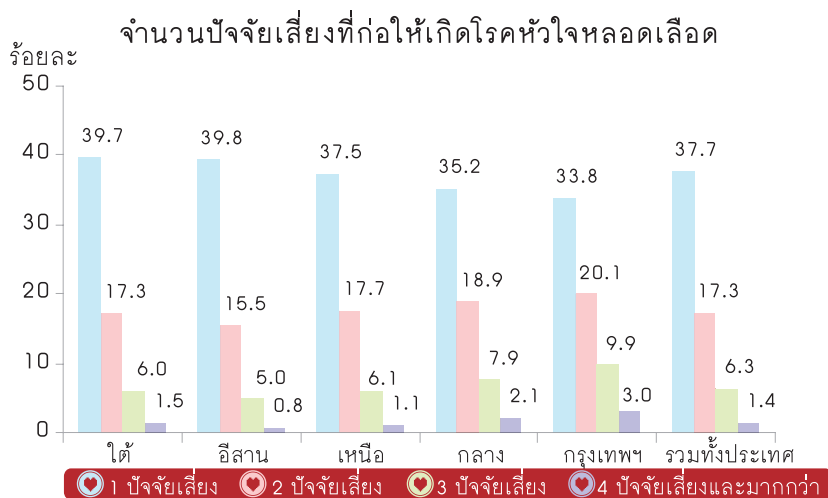
จัดทำโดย นายแพทย์วิชัย เอกพลากร โรงพยาบาลรามารามาธิบดี

การควบคุมโรค ควรเน้นการป้องกันและรักษาปัจจัยเสี่ยงหลายด้านไปพร้อมๆ กัน

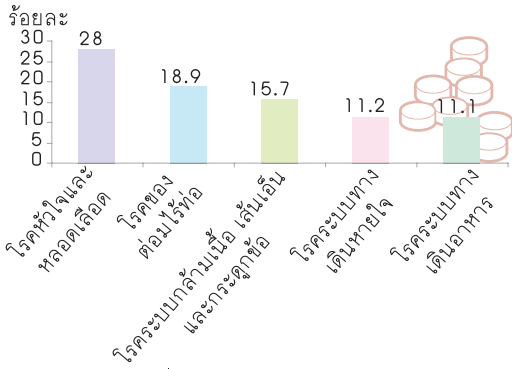
โรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัวอันดับ 1 ของคนไทย ในปี 2548 คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด พบว่า ร้อยละ 28 ของคนไทยป่วยด้วยโรคดังกล่าว และโรคในกลุ่มหัวใจหลอดเลือด ไม่ว่าจะเป็น โรคหัวใจขาดเลือด และโรคสมองขาดเลือด จากหลอดเลือดตีบหรือหลอดเลือดแตกนี้ ได้คร่าชีวิตคนไทยรวมปีละกว่า 65,000 คน กลุ่มโรคนี้เกิดจากปัจจัยเสี่ยงหลายด้านร่วมกัน ตั้งแต่ความดันเลือดสูง โคเลสเตอรอลในเลือดสูง การสูบบุหรี่ การมีเส้นรอบเอวหรือน้ำหนักเกินกว่ามาตรฐาน กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และเบาหวาน

ข้อมูลการสำรวจสุขภาพของประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3 พ.ศ. 2547 พบว่าผู้ชายไทยเกือบครึ่งหนึ่งสูบบุหรี่เป็นประจำ และผู้ชายมีความดันเลือดสูงกว่าผู้หญิง การเป็นเบาหวานเป็นภาวะเสี่ยงที่พบในผู้ชายกรุงเทพฯ โดยเป็นเบาหวานมากกว่าผู้ชายในภาคอื่นถึง 2 เท่า ส่วนในภาคอื่น เบาหวานพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย สำหรับปัจจัยเสี่ยงในผู้หญิงที่พบมากกว่าผู้ชาย คือ ภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง โดยคนกรุงเทพฯ มีโคเลสเตอรอลในเลือดสูงมากกว่าคนอีสานประมาณ 3 เท่า การทำกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอจนน้ำหนักเกินมาตรฐานและเส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน ยังพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายด้วย

ด้วยปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ที่มีมากขึ้น ทำให้การศึกษาระดับโรคและภาวะโรคของคนไทย ปี 2547 พบว่า โรคหลอดเลือดสมองขึ้นมาเป็นอันดับที่ 1 ในผู้หญิง จากอันดับ 2 ในปี 2542 ดังนั้น การลดปัจจัยเสี่ยงร่วมเหล่านี้ให้น้อยลง จะทำให้ลดการป่วยหรือการตายจากกลุ่มโรคดังกล่าวได้ มาตรการในการจัดการเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ การจัดการด้านนโยบายที่เกี่ยวกับอาหารและการบริโภคของประชาชน การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมเพื่อเอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การพัฒนาคุณภาพการบริการทางสุขภาพ เป็นต้น ส่วนในระดับปัจเจกบุคคลก็คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร เช่น กินผัก ผลไม้ (ไม่หวาน) มากขึ้น ไม่สูบบุหรี่ และออกกำลังกายมากขึ้นและการฝึกจิตใจ ให้ผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น สิ่งเหล่านี้แม้ว่าไม่ใช่เรื่องง่ายแต่ก็เป็นสิ่งที่สามารถดำเนินการได้หากได้รับความสนใจอย่างจริงจัง

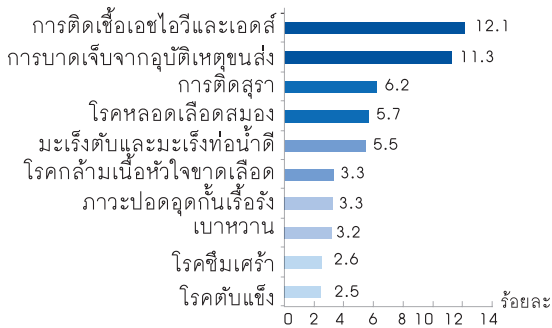


ร้อยละของประชากรที่มีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัว จำแนกตามกลุ่มโรค 5 อันดับแรก

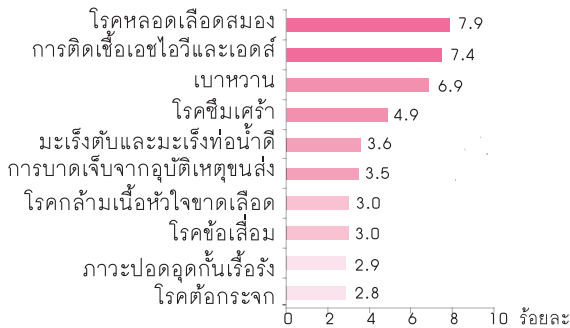


ที่มา : การสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2548

ภาวะโรคในผู้ชาย ปี 2547

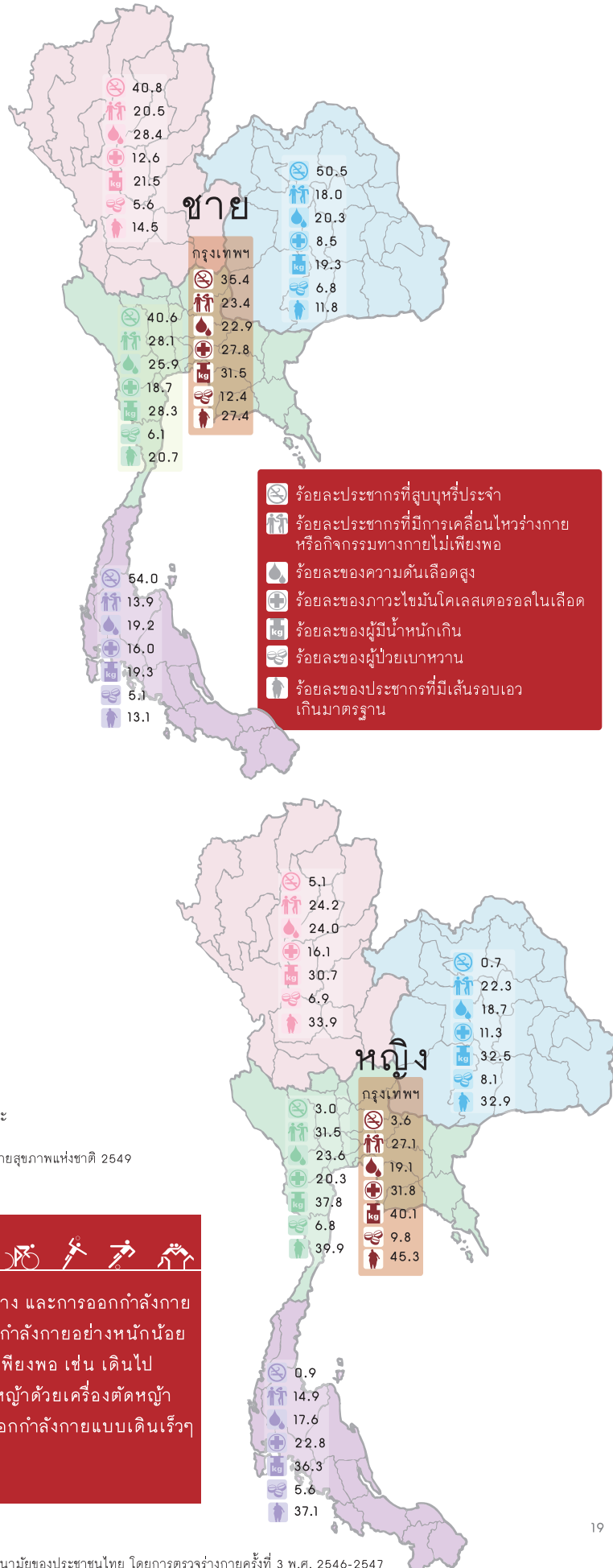


ภาวะโรคในผู้หญิง ปี 2547



ที่มา : คณะทำงานศึกษาภาวะโรคในประชาชนไทย, สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพแห่งชาติ 2549

ปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดรายภาค



กิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ

หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในการทำงาน การเดินทาง และการออกกำลังกายในระดับปานกลางน้อยกว่า 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือออกกำลังกายอย่างหนักน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ตัวอย่างของกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เช่น เดินไปเดินมาในที่ทำงาน ทำครัว ปลูกบ้าน ล้างรถ เช็ดกระจก ตัดหญ้าด้วยเครื่องตัดหญ้า หรือการเดินทางไปทำงาน ซึ่งจักรยานน้อยกว่า 10 นาที หรือออกกำลังกายแบบเดินเร็วๆ ติ๊กอล์ฟ ติเทนนิส ฝึกโยคะ ว่ายน้ำ และเล่นโบว์ลิ่ง