



สื่อเผยแพร่ความรู้จาก  
www.hiso.or.th



ฉบับที่ 3 เดือนมิถุนายน 2551

อ่านจดหมายข่าวต้นคิด  
ทั้งเล่ม! ที่นี่!

News มิถุนายน 51



จากคล้มน์ ต้นคิด เรื่องเด่น จดหมายข่าวรายเดือนประจำเดือนมิถุนายน 2551  
ผลิตโดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

## เกาะติดข่าวการ “สำรวจรอยโรค” ภาคสี่



เบาหวาน ! ความดัน! อ้วนลงพุง!  
นี่คือโรคยอดฮิตของคนไทยทั้ง  
ประเทศ ที่นับวันยิ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงเป็น  
กราฟขึ้นอย่างน่าตกใจ

วันนี้ คนไทยเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 7 ในผู้หญิง และ ร้อยละ 6 ในผู้ชาย  
ส่วนความดันเลือดสูง ร้อยละ 23 ในผู้ชาย และ ร้อยละ 21 ในผู้หญิง  
ชายไทย ร้อยละ 15 และหญิงไทย ร้อยละ 36 อยู่ในกลุ่มอ้วนลงพุง  
เหล่านี้เป็นข้อมูลส่วนหนึ่งที่ได้จากการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย ครั้งที่ 3 เมื่อปี

2546 – 2547

โครงการดังกล่าวถือได้ว่าเป็นการสำรวจสภาวะสุขภาพประชาชนที่ครอบคลุมจำนวนกลุ่มเป้าหมาย  
และประเด็นมากที่สุดเท่าที่เคยมีมาในประวัติศาสตร์การสำรวจสุขภาพในประเทศไทย



**การพัฒนาและวางแผนสาธารณสุขเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต้องอาศัยข้อมูลสำคัญ**  
หลากหลายประดิษฐ์ เช่น ข้อมูลสถานะสุขภาพของประชากร ขนาดของปัญหาสุขภาพที่สำคัญ และปัจจัยเสี่ยงที่เอื้อต่อ การเกิดปัญหา

ที่ผ่านมา ประเทศไทยมีการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนในระดับประเทศมาแล้ว 3 ครั้ง ด้วยกัน ครั้งที่ 1 เมื่อปี 2534 – 2535 ครั้งที่ 2 เมื่อปี 2539 – 2540 ครั้งที่ 3 เมื่อปี 2546 – 2547

และครั้งล่าสุด ซึ่งเป็นครั้งที่ 4 จะเริ่มเปิดฉากไอลีกับหนังดัง “อินเตียน่า ใจน้ำ... ชุมทรัพย์สุดขอบฟ้า ภาคสี่” ในเดือนมิถุนายน 2551 นี้

รศ.นพ.วิชัย เอกพลการ ผู้อำนวยการสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) ชี้แจงว่า การสำรวจสุขภาพทำให้รู้ความต้องการของปัญหา

“ที่ผ่านมาพบว่า เมื่อวิธีชีวิตของคนเปลี่ยน โรคที่เกิดขึ้นจะเปลี่ยนไปด้วย ข้อมูลสุขภาพที่ได้จากการสำรวจแต่ละครั้งเราจะรู้ว่าคนไทยมีปัญหาสุขภาพด้านใด เพื่อเตรียมแก้ไขป้องกันได้ทันสถานการณ์”

การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนในระดับประเทศ ทั้งโดยการสัมภาษณ์ การตรวจร่างกาย และการตรวจเลือดหรือตรวจปัสสาวะทางห้องปฏิบัติการ จะทำให้ได้ข้อมูลด้านสุขภาพโดยเฉพาะความ虚弱ของปัญหาสุขภาพต่าง ๆ พฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคของบุคคลและระดับชีวภาพที่สำคัญ เช่น น้ำตาลในเลือด ไขมัน ตลอดจนระดับชีวเคมีอื่น ๆ ที่จะเอื้อ大局กว่าข้อมูลรายงานการเจ็บป่วยในระบบสาธารณสุขที่ดำเนินอยู่และเมื่อประกอบกับข้อมูลการตายจะทำให้ทราบสถานะสุขภาพและข้อมูลที่ขาดเจนในการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่สำคัญได้

สำหรับการสำรวจในปีนี้ ได้มีการกำหนดกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้นมาอีก 3 ครั้ง ก่อน กล่าวคือ วัยเด็ก โดยแบ่งการสำรวจ ตามกลุ่มอายุ ตั้งแต่กลุ่มอายุ 1-14 ปี กลุ่มอายุ 15-59 ปี และกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป

การสำรวจสุขภาพกลุ่มตัวอย่างจำนวน 32,000 คน นี้ จะเป็นการสำรวจทั้ง ด้านพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อทราบแนวโน้มการกินอาหาร ออกกำลังกาย ผักผลไม้ ด้านการตรวจพิเศษ เช่น วัดระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมัน ในเลือด ตรวจปอด นอกจากนี้ยังเพิ่มประเด็น การสำรวจในกลุ่มเด็ก คือ เรื่องประวัติการเลี้ยงดู สถานการณ์กินนม แม่ การกินอาหาร พัฒนาการ อารมณ์ สังคม และ เชาว์ปัญญา การสำรวจครอบคลุม 20 จังหวัดทั่วทุกภาคของประเทศไทย แบ่งเป็นภาคละ 5 จังหวัด โดยการสุ่มตัวอย่างซึ่งร่วมมือกับ สำนักงานสถิติแห่งชาติ และประธานาธิบดี ที่ปรึกษา ประจำนักบุญ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย นอกจากนี้ยังทำงานร่วมกับโรงพยาบาล ศูนย์สุขภาพชุมชน รวมทั้ง เครือข่ายแพทย์อาสาทั้งส่วนกลางและภูมิภาค

**ในปีจุบันข้อมูลจากการสำรวจสภาวะสุขภาพในประเทศไทย นอกจากใช้วางแผนสาธารณสุขแล้ว ยังใช้สำหรับการประชาสัมพันธ์เชิงรุกให้ประชาชนโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงและนำไปสู่โครงการรณรงค์เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเหล่านั้นด้วย เช่น โครงการรณรงค์ให้รับประทานผักและผลไม้ โครงการคนไทยไร้พุงเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกินโดยเฉพาะการอ้วนลงพุงที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคเบาหวาน และการวัดความดันเลือดเพื่อควบคุมโรคความดันโลหิตสูงเป็นต้น**



ฉบับທี่ 3 ເດືອນມິຖຸນາຍັນ 2551

ອໍານາຈດທ່ານມາຍ້າວ່າຕົນຄົດ  
ທັງເລີ່ມ! ທີ່ນີ້!

News ມິຖຸນາຍັນ 51



“ຄິດງ່າຍ ຖ້າ ດີນໄດ້ 10 ດີນມາ 2 ດີນ ເປັນຄວາມດັ່ນເລື້ອດສູງ 1 ດີນ ເປັນເບາຫວານ ຈາກການສໍາຮວຍຄວັງກ່ອນ ທຳໃຫ້ການຂັດບໍ່ຢູ່ຫາ ເພື່ອທີ່ຈະໄດ້ເຕີຣີມຮັບມື້ອື່ນ ຈາກຂໍ້ມູນເຮົາຈະພບທີ່ບໍ່ຈະເສີ່ຍແລະຂໍ້ມູນໂຮກ ມ່ວຍງານທີ່ ເກີ່ວ່າຂໍ້ອັນຈຶ່ງຈຶ່ງຕ້ອງມີແຜນດຳເນີນກາຮຽນຮົງຮົງ ຂອຍໆດ້ວຍຕ່ອນເນື້ອງທີ່ສໍາຄັນອຍາກເນັ້ນໃນເຮື່ອງເຮົາສໍາຮວຍສູງສຸຂພາພແລະກາ ປັບປຸງກັນກ່ອນການຮັກໜ້າ ເພົ່າວ່າການຮັກໜ້າມັນຈະໄໝເໜື້ອນເດີນ ຖາງທີ່ດີປັບປຸງກັນໄວ້ກ່ອນ ດ້ວຍກາ ກິນອາຫານທີ່ດີ ມີປະໂຍ້ຍົນ ອອກກຳລັງກາຍສ່ວ່າເສັນອີງ”

ຄຸນໝາຍອວິຊ້ຝ່າກບອກພ້ອມເປັນໜັງໝາວໄທຢ້າງທີ່ວຸດວາກວ່າ ຂໍ້ມູນຂອງທ່ານນັບເປັນປະໂຍ້ຍົນແກ່ກາງວິເຄຣະທີ່ ບໍ່ຢູ່ຫາສັນການສໍາຮວຍສູງສຸຂພາພໃນກາພວມຂອງປະເທດ ແຕ່ກາງຕະຫຼາດວ່າທ່ານໄດ້ມີຄວາມເສີ່ຍຕ່ອໂຮກຫຼືມີບໍ່ຢູ່ຫາສູງສຸຂພາພ ຖາງທີ່ມີການຈະແຈ້ງຂໍ້ມູນລັບໄປໃຫ້ການເສີ່ຍຕ່ອໂຮກຫຼືມີບໍ່ຢູ່ຫາສູງສຸຂພາພ

ຊ່ວ່ນນີ້ຫັກບ້ານໃນໄດ້ຮັບຈົດໝາຍຈາກສຳນັກງານສໍາຮວຍສູງສຸຂພາພປະເຊາດໄທ ມີ ອສມ. ພຣິອ ນມອ ອນາມີຍາມາເຄະປະຕູບ້ານກີ່ອຍ່າເພີ່ງຕົກໃຈ ເພົ່າວ່າການເສີ່ຍຕ່ອໂຮກໄດ້ມີມາຫາເສີ່ຍແຕ່ປະກາດໄດ...

ແຕ່ມາຂອງເວລາແລະຂອງຄວາມຮ່ວມມື້ອື່ນພ້ອມແມ່ພື້ນ້ອງໃນການສໍາຮວຍແລະຕະຫຼາດສູງສຸຂພາພນັ້ນເອງ !!

## ສາວລືກ ພລລັບພົດ “ສໍາຮວຍໂຮກ” ຄຽງລ່າສຸດ

ຜົນການສໍາຮວຍສູງສຸຂພາພໂດຍການຕະຫຼາດທ່ານທີ່ມີຈຳນວນ 39,290 ດົກ

### ກ. ບໍ່ຈະເສີ່ຍສູງສຸຂພາພ

ຜົນກາງວິເຄຣະທີ່ຂໍ້ມູນທີ່ສໍາຄັນແສດງວ່າ ປະຊາກອາຍຸ 15 ປີເຂົ້າໄປ ມີພຸດທິກຣມເສີ່ຍໃນຮະດັບຕ່າງໆ ທັງນີ້

- ດ້ວຍການດີມສູງພົບວ່າ ປະຊາກອາຍຸ ອ້ອຍລະ 17 ແລະ ປະຊາກອາຍຸ ອ້ອຍລະ 2 ດີມສູງອູ້ໃນຮະດັບທີ່ເປັນ ອັນຕຽມຕ່ອສູງສຸຂພາພ
- ປະຊາກອາຍຸ ອ້ອຍລະ 46 ຍັງສູນບຸ້ທີ່ເປັນປະຈຳທຸກວັນ ໃນຂະໜາດທີ່ປະຊາກອາຍຸເພີ່ຍງ ອ້ອຍລະ 2 ມີພຸດທິກຣມ ເສີ່ຍດັ່ງກ່າວ
- ດ້ວຍກິຈກວານທາງກາຍ ທີ່ວັດທະນາເປັນ MET minute (Metabolic Equivalent time) ພົບວ່າມີຄວາມແຕກຕ່າງ ກັນ ດັ່ງນີ້
- ປະຊາກອາຍຸ ອ້ອຍລະ 70 ມີ ກິຈກວານທາງກາຍທີ່ພອເພີ່ຍງ ອູ້ໃນຮະດັບສູງແລະປານກລາງ



ฉบับที่ 3 เดือนมิถุนายน 2551

## ข. ความเสี่ยงและโรคที่น่าจับตา

- ปัญหาที่น่าจับตามองคือ การบริโภคผักและผลไม้ ที่ยังอยู่ในระดับต่ำกว่ามาตรฐานประมาณมากกว่าร้อยละ 75
- สำหรับความซุกของโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับระบบหัวใจและหลอดเลือด พบร่วมประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 23 ในชาย และร้อยละ 21 ในหญิง มีสภาวะความดันเลือดสูง
- ระดับไขมันรวมในเลือดสูงพบ ร้อยละ 17 ในหญิง และ ร้อยละ 14 ในชาย
- พบโรคเบาหวาน ร้อยละ 7 ในหญิง และ ร้อยละ 6 ในชาย
- พบภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 22 ในหญิง และ ร้อยละ 11 ในชาย

## ค. ภาวะน้ำหนักตัว

ถ้าใช้ค่า BMI เป็นตัวชี้วัดจะพบว่า

- ประชากรชายอายุ 15 ปีขึ้นไปร้อยละ 22.5 เป็นผู้มีน้ำหนักเกินและอ้วน แต่ในหญิงพบภาวะเข่นน้ำร้อยละ 34.4

แต่ถ้าใช้เส้นรอบเอวเป็นเครื่องชี้วัดพบว่า

- ชายไทยร้อยละ 15 และหญิงไทยร้อยละ 36 อยู่ในกลุ่มอ้วนลงพุง (Abdominal Obesity)

## ง. ประเด็นอื่น ๆ ที่น่าสนใจ

- ความซุกของโรคหรือสภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพเหล่านี้เปลี่ยนแปลงตามอายุ ถ้าอายุมากมากจะมีความซุกมากขึ้น และเปลี่ยนแปลงตามสถานที่อยู่ทั้งตามภาค เขตสาธารณสุข เขตเมืองและเขตชนบท
- นอกจากนี้การสำรวจนี้ยังได้แสดงให้เห็นว่าในกลุ่มผู้ที่มีความผิดปกติ เช่น ความดันเลือดสูง เบาหวาน ร่วมมีประชากรจำนวนมากที่ยังไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคนี้ และจำนวนผู้ได้รับการรักษาและรักษาได้ผลดี พบร่วมกับจำนวนน้อย กล่าวคือ ไม่เกิน ร้อยละ 20 – 30 ของกลุ่มผู้ที่เป็นโรคแล้ว
- นอกจากนี้การสำรวจนี้ยังได้แสดงรายละเอียดของสภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ ซึ่งปัญหาสำคัญคือ ลูกภาพพื้น อุบัติเหตุจากการหลับ ภาวะผิดปกติจากการตรวจคัดกรองสภาพสมองซึ่งเพิ่มขึ้นตามอายุ

E-News  
ກາງສັບຄົນ

ສ່ອເພຍແພຣ່ຄວາມຮູ້ຈາກ  
www.hiso.or.th

ฉบับທີ 3 ເດືອນມິຖຸນາຍັນ 2551



ອໍານາຈດໝາຍຂ່າວຕົນຄົດ  
ທັງເລີ່ມ! ທີ່ນີ້!

News ມິຖຸນາຍັນ 51



### ບອກກລ່າວ...

ຈົດໝາຍຂ່າວ “ຕົນຄົດ” ຕັ້ນໄຟ້ແໜ່ງຄວາມຄົດ ທີ່ປໍມເພະນາມຈາກຄວາມຮູ້ແລະຂໍ້ມູນລົດຕົນສູງພາພ ໂດຍສ່ວນທີ່ນີ້  
ເປັນຜົນຜົດຕີຈາກການທ່ານ່າງຂອງແພນງານພັນນາຮະບນຂໍ້ມູນຂ່າວສາຮສູງພາພ ຈຶ່ງອູ້ງກາຍ໌ໃຫ້ ສຕາບັນວິຈິຍຮະບນ  
ກາຮາຮນສູງ (ສວຮສ) ໂດຍໄຫ້ຮັບກາຮສັນບສູນຈາກສຳນັກງານກອງທຸນສັນບສູນກາຮສ້າງເສັ້ນສູງພາພ (ສສ.)  
ເພື່ອຟັດຕົນແລະສັນບສູນກາຮພັນນາຮະບນຂໍ້ມູນຂ່າວສາຮສູງພາພຂອງປະເທດ ລວມທັງການນໍາຂໍ້ມູນຂ່າວສາຮທີ່  
ມີອູ້ມາສື່ອສາຮສູງສາຮຮນະ ແລະໃຊ້ປະໂຍຈນີ້ໃນກາຮພັນນາຮະບນສູງພາພຂອງກາຄສ່ວນທີ່ເກີຍວ່າຈົ່ອ ແລະອີກສ່ວນ  
ທີ່ນີ້ເປັນກາຮຮຽນຮ່ວມຂໍ້ມູນຄານກາຮດີຕົນສູງພາພຈາກແລ້ວຄວາມຮູ້ຕ່າງໆ ເພື່ອນໍາເສັນອກາພສະກ້ອນກາງ  
ສູງພາພ ອັນຈະນໍາໄປສູກາຮສ້າງຄວາມຄົດແລະຄວາມຕະຫຼາດນັກຮູ້ຂອງຄົນໃນສັງຄົມ ໂດຍເນັ້ນໄປທີ່ກາຮສ້າງບທສ່ວປ  
ເທິງຄວາມຮູ້ທີ່ສາມາດຕໍ່ອຍອດໄດ້ ຮົມເຖິງກາຮປະຢຸກຕີ້ໃຊ້ຄວາມຮູ້ໃນຮະດັບປະຊາທິວໄປ ແລະກາຮໃຊ້ຂໍ້ມູນເພື່ອ  
ກໍາທັນດີເນັບຍາສາຮຮນະ ມາກກ່າວກາຮພິສູງນີ້ຄວາມຄຸກຕ້ອງຂໍ້ອໍານຸມສົດົດີ

ດູ້ຂໍ້ມູນທີ່ໜີດໄດ້ໃນ [www.hiso.or.th](http://www.hiso.or.th)

ສນັກຮັດສານີກ ຩີວິດຕິດຕ່ອ “ຕົນຄົດ”

ຕຸ້ນ 2 ປະັນ.ປະັນ.ປະດີພັກທີ 10404

ໂທຮັບທັບທີ 02-668-2854 ໂທຮສາຣ.02-241-0171

ອີເມວລໍ : [info@tonkit.org](mailto:info@tonkit.org) ເວັບໄຊ໌ [www.tonkit.org](http://www.tonkit.org)

