



ฉบับที่ 3 เดือนมิถุนายน 2551



จากคอลัมน์ ต้นคิด เรื่องเด่น จดหมายข่าวรายเดือนประจำเดือนมิถุนายน 2551
ผลิตโดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

เกาะติดขบวนการ “สำรวจรอยโรค” ภาคสี่



เบาหวาน ! ความดัน! อ้วนลงพุง!
นี่คือโรคยอดฮิตของคนไทยทั้ง
ประเทศ ที่นับวันยังมีแนวโน้มเพิ่มสูงเป็น
กราฟขาขึ้นอย่างน่าตกใจ

วันนี้ คนไทยเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 7 ในผู้หญิง และ ร้อยละ 6 ในผู้ชาย
สภาวะความดันเลือดสูง ร้อยละ 23 ในผู้ชาย และ ร้อยละ 21 ในผู้หญิง
ชายไทย ร้อยละ 15 และหญิงไทย ร้อยละ 36 อยู่ในกลุ่มอ้วนลงพุง
เหล่านี้เป็นข้อมูลส่วนหนึ่งที่ได้จาก การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย ครั้งที่ 3 เมื่อปี

2546 – 2547

โครงการดังกล่าวถือได้ว่าเป็นการสำรวจสภาวะสุขภาพประชาชนที่ครอบคลุมจำนวนกลุ่มเป้าหมาย
และประเด็นมากที่สุดเท่าที่เคยมีมาในประวัติศาสตร์การสำรวจสุขภาพในประเทศไทย



ฉบับที่ 3 เดือนมิถุนายน 2551

การพัฒนาและวางแผนสาธารณสุขเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต้องอาศัยข้อมูลสำคัญหลากหลายประเด็น เช่น ข้อมูลสถานะสุขภาพของประชากร ขนาดของปัญหาสุขภาพที่สำคัญ และปัจจัยเสี่ยงที่เอื้อต่อการเกิดปัญหา

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

และครั้งสุดท้าย ซึ่งเป็นครั้งที่ 4 จะเริ่มเปิดฉากไล่เลี่ยกับหนังสือ “อินเดียน่า โจนส์...ชุมทรัพย์สุดขอบฟ้า ภาคสี่” ในเดือนมิถุนายน 2551 นี้

รศ.นพ.วิชัย เอกพลากร ผู้อำนวยการสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) ซึ่งแจ้งว่า การสำรวจสุขภาพทำให้รู้ความต่อเนื่องของปัญหา

“ที่ผ่านมาพบว่า เมื่อวิถีชีวิตของคนเปลี่ยน โรคที่เกิดขึ้นจะเปลี่ยนไปด้วย ข้อมูลสุขภาพที่ได้จากการสำรวจแต่ละครั้งเราจะรู้ว่าคนไทยมีปัญหาสุขภาพด้านใด เพื่อเตรียมแก้ไขป้องกันได้ทันสถานการณ์”

การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนในระดับประเทศ ทั้งโดยการสัมภาษณ์ การตรวจร่างกาย และการตรวจเลือดหรือตรวจปัสสาวะทางห้องปฏิบัติการ จะทำให้ได้ข้อมูลด้านสุขภาพโดยเฉพาะความชุกของปัญหาสุขภาพต่าง ๆ พฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคของบุคคลและระดับชีวิตและเคมีที่สำคัญ เช่น น้ำตาลในเลือด ไขมัน ตลอดจนระดับชีวิตเคมีอื่น ๆ ที่จะเอื้อมากกว่าข้อมูลรายงานการเจ็บป่วยในระบบสาธารณสุขที่ดำเนินอยู่และเมื่อประกอบกับข้อมูลการตายจะทำให้ทราบสถานะสุขภาพและข้อมูลที่ชัดเจนในการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่สำคัญได้

สำหรับการสำรวจในปีนี้ได้มีการกำหนดกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้นมาจาก 3 ครั้งก่อน 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 ระดับไขมันในเลือด ตรวจปอด นอกจากนี้ยังเพิ่มประเด็น การสำรวจในกลุ่มเด็ก คือ เรื่องประวัติการเลี้ยงดู สถานการณ์กินนมแม่ การกินอาหาร พัฒนาการอารมณ์ สังคม และ เชาวน์ปัญญา การสำรวจครอบคลุม 20 จังหวัดทั่วทุกภาคของประเทศ แบ่งเป็นภาคละ 5 จังหวัด โดยการสุ่มตัวอย่างซึ่งร่วมมือกับ สำนักงานสถิติแห่งชาติ และประสานงานเรื่องชื่อประชาชนกับ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย นอกจากนี้ยังทำงานร่วมกับโรงพยาบาล ศูนย์สุขภาพชุมชน รวมทั้งเครือข่ายมหาวิทยาลัยทั้งส่วนกลางและภูมิภาค

ในปัจจุบันข้อมูลจากการสำรวจสภาวะสุขภาพในประเทศไทย นอกจากใช้วางแผนสาธารณสุขแล้ว ยังใช้สำหรับการประชาสัมพันธ์เชิงรุกให้ประชาชนโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงและนำไปสู่โครงการรณรงค์เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเหล่านั้นด้วย เช่น โครงการรณรงค์ให้รับประทานผักและผลไม้ โครงการคนไทยไร้พุงเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกินโดยเฉพาะการอ้วนลงพุงที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคเบาหวาน และการวัดความดันเลือดเพื่อควบคุมโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น



ฉบับที่ 3 เดือนมิถุนายน 2551

“คิดง่าย ๆ คนไทย 10 คน เดินมา 2 คน เป็นความดันเลือดสูง 1 คน เป็นเบาหวาน จากการสำรวจครั้งก่อน ทำให้ทราบขนาดปัญหา เพื่อที่จะได้เตรียมรับมือ จากข้อมูลเราจะพบทั้งปัจจัยเสี่ยงและข้อมูลโรค หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงต้องมีแผนดำเนินการรณรงค์ อย่างต่อเนื่อง ที่สำคัญอยากเน้นในเรื่องเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันก่อนการรักษา เพราะหากสุขภาพเสียไปแล้วได้รับการรักษามันจะไม่เหมือนเดิม ทางที่ดีป้องกันไว้ก่อน ด้วยการกินอาหารที่ดี มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ “

คุณหมอวิชัยฝากบอกพ่อแม่พี่น้องชาวไทยทั่วทุกภาคว่า ข้อมูลของท่านนับเป็นประโยชน์แก่การวิเคราะห์ปัญหาสถานการณ์สุขภาพในภาพรวมของประเทศ แต่หากตรวจพบว่าท่านใดมีความเสี่ยงต่อโรคหรือมีปัญหาสุขภาพทางทีมงานจะแจ้งข้อมูลกลับไปให้ทราบเพื่อดำเนินการป้องกันรักษาได้ทันทั่วทั้งที่

ช่วงนี้หากบ้านไหนได้รับจดหมายจากสำนักงานสาธารณสุขประชาชนไทย มี อสม. หรือ หมออนามัยมาเคาะประตูบ้านก็อย่าเพิ่งตกใจ เพราะพวกเขาไม่ได้มาหาเสียงแต่ประการใด...

แต่มาขอเวลาและขอความร่วมมือพ่อแม่พี่น้องในการสำรวจและตรวจสุขภาพนั่นเอง !!

สาวลีก ผลลัพธ์ “สำรวจรอยโรค” ครั้งล่าสุด

ผลการสำรวจสภาวะสุขภาพโดยการตรวจร่างกายในประเทศไทยครั้งที่ 3 (ปี 2546 – 2547) ซึ่งตัวอย่างที่ได้จากการสำรวจมีจำนวน 39,290 คน

ก. ปัจจัยเสี่ยงสุขภาพ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่สำคัญแสดงว่า ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมเสี่ยงในระดับต่าง ๆ ดังนี้

- ด้านการดื่มสุราพบว่า ประชากรชาย ร้อยละ 17 และ ประชากรหญิง ร้อยละ 2 ดื่มสุร่าอยู่ในระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- ประชากรชาย ร้อยละ 46 ยังสูบบุหรี่เป็นประจำทุกวัน ในขณะที่ประชากรหญิงเพียง ร้อยละ 2 มีพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าว
- ด้านกิจกรรมทางกาย ที่วัดออกมาเป็น MET minute (Metabolic Equivalent time) พบว่ามีความแตกต่างกัน ดังนี้
- ประชากรทั้งชายและหญิงประมาณ ร้อยละ 70 มี กิจกรรมทางกายที่พอเพียง อยู่ในระดับสูงและปานกลาง



ฉบับที่ 3 เดือนมิถุนายน 2551

ข. ความเสี่ยงและโรคที่น่าจับตา

- ปัญหาที่น่าจับตามองคือ การบริโภคผักและผลไม้ ที่ยังอยู่ในระดับต่ำกว่ามาตรฐานประมาณ มากกว่าร้อยละ 75
- สำหรับความชุกของโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับระบบหัวใจและหลอดเลือด พบว่าประชากรอายุ 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 แต่ในหญิงพบภาวะเช่นนี้ร้อยละ 34.4

แต่ถ้าใช้เส้นรอบเอวเป็นเครื่องชี้วัดพบว่า

- ชายไทยร้อยละ 15 และหญิงไทยร้อยละ 36 อยู่ในกลุ่มอ้วนลงพุง(Abdominal Obesity)

ง. ประเด็นอื่น ๆ ที่น่าสนใจ

- ความชุกของโรคหรือสภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพเหล่านี้เปลี่ยนแปลงตามอายุ ถ้าอายุมากมักจะมี ความชุกมากขึ้น และเปลี่ยนแปลงตามสถานที่อยู่ทั้งตามภาค เขตสาธารณสุข เขตเมืองและเขตชนบท
- นอกจากนั้นการสำรวจนี้ยังได้แสดงให้เห็นว่าในกลุ่มผู้ที่มีความผิดปกติ เช่น ความดันเลือดสูง เบาหวาน ว่ามีประชากรจำนวนมากที่ยังไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคนี้ และจำนวนผู้ได้รับการรักษาและรักษาได้ผลดี พบว่ายังมีจำนวนน้อย กล่าวคือ ไม่เกิน ร้อยละ 20 – 30 ของกลุ่มผู้ที่เป็นโรคแล้ว
- นอกจากนั้นการสำรวจครั้งนี้ยังได้แสดงรายละเอียดของสภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ ซึ่งปัญหาสำคัญคือ สุขภาพฟัน อุบัติเหตุจากการหกล้ม และภาวะผิดปกติจากการตรวจคัดกรองสภาพสมองซึ่งเพิ่มขึ้นตามอายุ



อ่านจดหมายข่าวต้นคิด
ทั้งเล่ม! ที่นี่!

News มิถุนายน 51



ฉบับที่ 3 เดือนมิถุนายน 2551

บอกกล่าว...

จดหมายข่าว “ต้นคิด” ต้นไม้แห่งความคิด ที่ปมเพาะมาจากความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพ โดยส่วนหนึ่งเป็นผลผลิตจากการทำงานของแผนงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ซึ่งอยู่ภายใต้ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อผลักดันและสนับสนุนการพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพของประเทศ รวมทั้งการนำข้อมูลข่าวสารที่มีอยู่มาสื่อสารสู่สาธารณะ และใช้ประโยชน์ในการพัฒนาระบบสุขภาพของภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และอีกส่วนหนึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพจากแหล่งความรู้ต่างๆ เพื่อนำเสนอภาพสะท้อนทางสุขภาพ อันจะนำไปสู่การสร้างความคิดและความตระหนักของคนในสังคม โดยเน้นไปที่การสร้างบทสรุปเชิงความรู้ที่สามารถต่อยอดได้ รวมถึงการประยุกต์ใช้ความรู้ในระดับประชาชนทั่วไป และการใช้ข้อมูลเพื่อกำหนดนโยบายสาธารณะ มากกว่าการพิสูจน์ความถูกต้องของข้อมูลสถิติ

ดูข้อมูลทั้งหมดได้ใน www.hiso.or.th

สมัครสมาชิก หรือติดต่อ “ต้นคิด”

ตู้ ปณ.2 ปณ.ผ.ประดิพัทธ์ 10404

โทรศัพท์. 02-668-2854 โทรสาร.02-241-0171

อีเมลล์ : info@tonkit.org เว็บไซต์ www.tonkit.org

