

E-News  
ราชสั�กาน

สื่อเผยแพร่ความรู้จาก  
www.hiso.or.th



ฉบับที่ 1 เดือนกรกฎาคม 2551

อ่านจดหมายข่าวต้นคิต  
ทั้งเล่ม! ที่นี่!

News กรกฎาคม 51



จากคอลัมน์ เรื่องจากปัก จดหมายข่าวรายเดือนประจำเดือนกรกฎาคม 2551  
ผลิตโดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ



## ป่วยหลบใน กัยซุ่มเจียบ

ตัวเลขผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่กำลังมาแรงอย่างโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และมะเร็ง กำลังทะยานขึ้นอย่างน่าระทึกใจ แต่นี้ยังไม่ได้สะท้อนภาพที่แท้จริงแห่งความป่วยไข้ เพราะข้อมูลการเจ็บป่วยอันเป็นที่รับรู้กันอยู่โดยทั่วไปนั้นมีที่มาจากการสถิติที่เก็บ ณ สถานพยาบาล

นอกเหนือจากกลุ่มคนที่พاتตัวมา “หาหมอ” เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาโรค ที่นองกร้าวในพยาบาลยังมี “คนป่วย” กระจัดกระจาดอยู่อีกเท่าไหร ไม่มีใครรู้ เพราะคนกลุ่มนี้ถูกมองข้ามมาตลอด จึงกล้ายเป็นผู้ป่วยแอบแฝง เหมือนกับที่คนจำนวนไม่น้อยยึดถูกมาประจำใจว่า

### “ไม่หนาแนม ก็ไม่ป่วย”

จนกระทั่งประเทศไทยมีโครงการสำรวจสุขภาพประชาชนที่ “รุก” ออกไปปฏิบัติการณอกเขตในพยาบาล กับ คนบันหมื่น ทั้งกลุ่มที่คิดและไม่คิดจะมาหาหมอ จึงทำให้รู้ว่าปัญหา “ป่วยหลบใน” เป็นวิกฤติการณ์ที่แฝงเร้นตัวอยู่ในสังคมไทยอย่างเงียบเชียบ

ข้อค้นพบสำคัญประดิษฐ์นี้ จาก รายงานการสำรวจสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 ที่ดำเนินการระหว่าง พ.ศ.2546-2547 ก็คือ ตามชุมชนทั่วประเทศไทยมีผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โลหิตจาง ไขมันในเลือดสูง ฯลฯ อยู่จำนวนมาก

คนเหล่านี้มักไม่รู้ตัวว่ากำลังหากอยู่ในสภาพเสมื่อนพกพา “ระเบิดเวลา” ที่จะก่อภัยก่อตัวให้แก่ชีวิต ในวันข้างหน้า



ฉบับທີ 1 ເດືອນກຸມພາ 2551

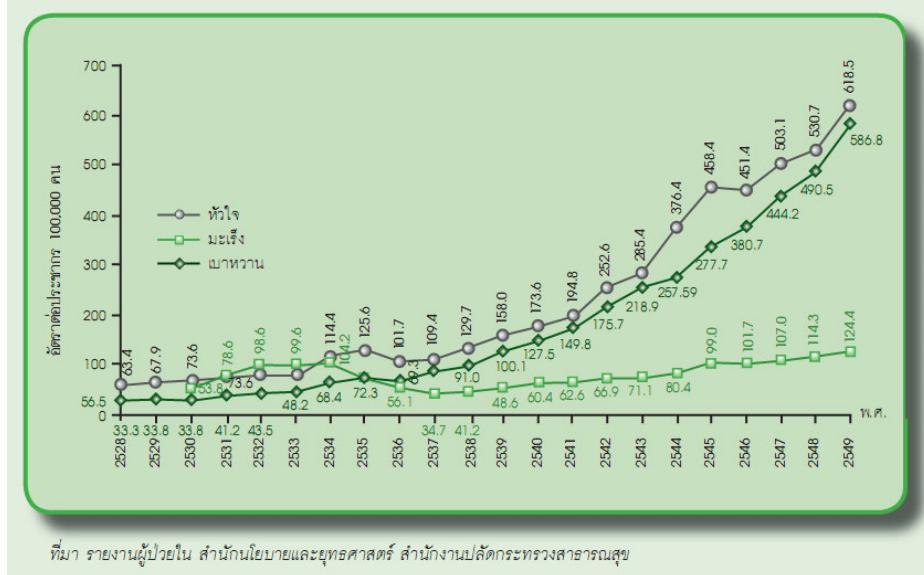
ອ່ານຈະທ່ານມາຍ້າວຕົນຕິດ  
ທັງເລີ່ມ! ທີ່ນີ້!

News ກຽກຂ້າວ 51



ແຜນກາພແສດງອັດຮາຜູ້ປ້ວຍໂຮກຫ້າໃຈ ມະເຮົງ ແລະເບາຫວານ ທີ່ນອນຮັກຢາດ້ວຍໃນໂຮງພຍາບາລ ຮະຫວ່າງ  
ພ.ສ.2528-2549

ແຜນກາພແສດງອັດຮາຜູ້ປ້ວຍໂຮກຫ້າໃຈ ມະເຮົງ ແລະເບາຫວານ ທີ່ນອນຮັກຢາດ້ວຍໃນໂຮງພຍາບາລ ຮະຫວ່າງ ພ.ສ.2528-2549



ตารางແສດງຄວາມຊຸກຂອງຜູ້ປ້ວຍດ້ວຍໂຮກເຮືອຮັງໂດຍຍັງໄມ້ໄດ້ຮັບກາວິນິຈັຍຫຼືຮັກຢາ

ตารางແສດງຄວາມຊຸກຂອງຜູ້ປ້ວຍດ້ວຍໂຮກເຮືອຮັງໂດຍຍັງໄມ້ໄດ້ຮັບກາວິນິຈັຍຫຼືຮັກຢາ

ຫັດໜາ (ຮ້ອຍສະ)	ຄວາມຕັນໄລດີສູງ		ໄໝນັນໄລເຄີດສູງ		ເບາຫວານ	
	ໜ້າຍ	ຫຍຸງ	ໜ້າຍ	ຫຍຸງ	ໜ້າຍ	ຫຍຸງ
ຄວາມຊຸກຂອງການເຈີບປ້ວຍ (ຮ້ອຍຄະຂອງຜູ້ທີ່ໄປສ່າງຈຳທັງໝົດ)	23.3	20.9	13.7	17.1	6.4	7.3
- ໄນເຄຍໄດ້ຮັບກາວິນິຈັຍ	78.6	63.8	87.6	86.8	65.5	49.2
- ໄດ້ຮັບກາວິນິຈັຍແຕ່ໄມ້ຮັກຢາ	4.5	5.4	3.1	4.1	1.9	1.7
- ຮັກຢາແຕ່ຄວບຄຸມໄມ້ໄດ້	11.2	19.0	2.7	3.3	24.1	33.9
- ຮັກຢາແຕ່ຄວບຄຸມໄດ້	5.7	11.7	6.7	5.9	8.5	15.2

ທີ່ມາ ຮາຍງານກາສ໌ສ່ວນສະກວາະສຸກພານັ້ນຂອງປະຊາບນໍາໄທຢູ່ກົດກົນ ຂັ້ນທີ່ 3



ฉบับที่ 1 เดือนกรกฎาคม 2551

## ● ความดันโลหิตสูง

จากการศึกษาในต่างประเทศพบว่า ความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดในสมองแทรก

ปัญหาความดันโลหิตสูงนั้นมีแนวโน้มสูงขึ้นตามอายุ โดยมากกว่าครึ่งของคนที่มีอายุเกิน 60 ปี พบร่วมมีความดันโลหิตสูง และยังพบว่าคนไทยมีแนวโน้มเป็นโรคนี้มากขึ้นด้วย ดังเห็นได้จากแผนภาพที่นำมาประกอบ ที่ชี้ว่าผู้ป่วยความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 5.4 ในปี 2534 เป็น ร้อยละ 22 หรือประมาณ 10.1 ล้านคน ในปี 2547

ที่น่าตกใจคือ ตัวเลขข้างต้นยังเป็นแค่ “ส่วนหนึ่ง” ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงเท่านั้น เพราะผลการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยฯ ครั้งล่าสุด ชี้ให้เห็นว่ามี “ผู้ป่วยแฝง” ที่มีผลการตรวจร่างกายพบว่าเข้าข่ายความดันโลหิตสูง แต่ไม่เคยไปหาหมอเพื่อรับการตรวจและรักษามากถึง ร้อยละ 78.6 ของผู้ที่ถูกตรวจพบว่าเป็นความดันโลหิตสูง ขณะที่มีผู้ที่ได้รับการรักษาแค่ไม่ถึง หนึ่งในสาม ของผู้ป่วยที่พบทั้งหมด

## ● ระดับไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดสูง

ภาวะไขมันในเลือดสูงเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองตีบ และหากได้รับการวินิจฉัยทันเวลาและได้รับการรักษาจนลดลงสูงระดับที่แพทย์กำหนดได้ก็จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทั้งสองลงได้

“**คอเลสเตอรอล**” เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่พบในเลือดและเป็นตัวชี้บอกภาวะสุขภาพและความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังอันร้ายแรงทั้งสองได้

คนวัยกลางคนจนถึงผู้สูงอายุเป็นกลุ่มคนที่พบว่ามีภาวะไขมันในเลือดสูงกว่าคนอายุน้อย และพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยพบในคนกรุงเทพฯมากที่สุด แต่ปัญหาสำคัญที่ทางการสาธารณสุขกำลังเผชิญหน้าคือ มีประชากรที่อยู่ในภาวะไขมันในเลือดสูงแต่ไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาด้วยยาลดไขมัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งมีความเสี่ยงสูงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง

การรายงานการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยฯ ในครั้งล่าสุดนี้พบว่าภาวะคอเลสเตอรอลสูงเป็นภัยซุ่มเงียบที่พบมากที่สุดทั้งในผู้ชายและผู้หญิง โดยผู้ที่มีภาวะคอเลสเตอรอลสูงในเลือดเพียง ร้อยละ 9 เท่านั้น ได้รับการวินิจฉัยและรักษา

## ● เบาหวาน

นี่คือต้นทางแห่งความเสื่อมของระบบร่างกายอันนำไปสู่พิษกล้า อีกทั้งเป็นภัยที่ก่อทุกข์ช้ำเติมให้กับผู้ที่ป่วยด้วยโรคร้ายแรงต่าง ๆ ให้มีอาการร้ายแรงและรักษายากยิ่งเป็นทุกคุณ

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่มีระยะเวลาอ่อนมีอาการและอาการแสดงของการเป็นเบาหวานค่อนข้างยาวนานโดยที่ร่วงต้นๆ ตาลในเลือดของบุคคลนั้นจะสูงกว่าปกติ เตียงไม่ถึงระดับของโรคเบาหวาน บุคคลกลุ่มนี้จัดว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานต่อไป รวมทั้งโรคหัวใจและหลอดเลือดด้วย



ฉบับທີ 1 ເດືອນກຸມພາ 2551

ອ່ານຈະທ່ານມາຍ້າວ່າຕົນຕິດ  
ທັງເລີ່ມ! ທີ່ນີ້!

News ກຣກງານ 51



ອ່າຍ່າງໄວກົດາມ ຄໍາມີກາງແທກແຫ່ງຄວາມເສີ່ງນີ້ໂດຍການປັບປຸງວິຊີວິດ ແລະທີ່ສໍາຄັນຂອງກາລັດນໍ້າໜັກໃຫ້  
ຕັ້ງນີ້ມາລາຍ (body mass index : BMI) ຈານອຸ່ນໃນວະດັບປັກຕິ ແລະອອກກຳລັງກາຍອ່າງສົມ່າເສັມອ ຄວາມເສີ່ງຕ່ອກເກີດ  
ໂຮຄຮ້າຍນີ້ຈະສາມາຮັດລົງໄດ້

ດ້ວຍເຫດຸນ້ຳ ການໄດ້ຮັບກາວວິຈິຈີຍລ່ວງໜັກແຫ່ງແພທຍີເມື່ອວ່າງກາຍປ່າກງົດສົມຸງານເສີ່ງຕ່ອກເກີດເບາຫວານຈຶ່ງ  
ເປັນເຈົ້າລຳຄັ້ງຕ່ອງວິຊີວິດທີ່ເກີດໃຫ້ອ່ອຍໆ

ຂໍ້ມູນຈາກຮາຍງານການສໍາວັດສຸຂພາບອນນັມຂອງປະຊາຊົນ ຄວັງລ່າສຸດ ຊື້ໃຫ້ເຫັນວ່າ ໃນກຸລຸ່ມຄົນໄທຍວຍ  
15 ປີ້ນີ້ໄປ ທີ່ມີຮະດັບນໍ້າຕາລີໃນເລືອດເຫຼົ້າຂ່າຍຜິດປັກຕິແຕ່ຍັງໄມ້ຄື່ງກັບເປັນເບາຫວານມີຍຸ້ງ ອ້ອຍລະ 15.4 ໃນຜູ້ຍາຍ ແລະ ອ້ອຍ  
ລະ 10.6 ໃນຜູ້ໜົງ ທີ່ອຸ່ນໃນກຸລຸ່ມສໍາວັດທັງໝົດ ແຕ່ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບກາວວິຈິຈີຍຍັງມີໄໝຄວັງໜຶ່ງຂອງຜູ້ທີ່ພົບຄວາມຜິດປັກຕິ ຈຶ່ງ  
ນັບວ່ານີ້ຄື່ອງໜຶ່ງໃນກັບຢູ່ມີເນີຍບາຂອງຄົນໄທຢ່າງເຫັນກັນ

**ນີ້** ຄື່ອງສະຖານກາຮົນທີ່ສະຫຼຸບໃຫ້ເຫັນວ່າ ແມ່ນໃນວັນນີ້ໄມ້ອີງຄົວຄວາມຮູ້ຂັດເຈນແລະເທັກໂນໂລຢີທີ່ດີພອຈະບອກໄດ້ວ່າ  
ສົມຸງານໄດ້ບ້າງໃນວ່າງກາຍຂອງເຮົາທີ່ເຕືອນຄື່ອນຕ່າຍໃນວັນໜ້າໜ້າ  
ແຕ່ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ຍັງອູ້ໃນອາການ “ມີນໍາພາ” ອ່າຍ່າງນ່າເສີ່ດາຍ

### ບອກກລ່າ...

ຈະທ່ານມາຍ້າວ່າ “ຕົນຕິດ” ຕັ້ນໄມ້ແໜ່ງຄວາມຕິດ ທີ່ປັນເພະມາຈາກຄວາມຮູ້ແລະຂໍ້ມູນຕ້ານສຸຂພາບ ໂດຍສ່ວນໜຶ່ງ  
ເປັນພັດລືດຈາກການກໍາງານຂອງແພນງານພົມແນະຮະບນຂໍ້ມູນທ່າວສຳຮັບສິນການກ່ອງທຸນສັນນິການສ່ວນເຮົາສົມຸງານສຸຂພາບ (ສສ.)  
ເພື່ອພັກດັນແລະສັນບສຸນກາຮົນພົມແນະຮະບນຂໍ້ມູນທ່າວສຳຮັບສິນການກ່ອງທຸນສັນນິການສ່ວນເຮົາສົມຸງານສຸຂພາບ  
ມີຍຸ້ມາສື່ອສາຮົ່ງສາຮົາຮະ ແລະໃຫ້ປະໄຍໃຫ້ໃນການພົມແນະຮະບນສຸຂພາບຂອງກັດສ່ວນທີ່ເກີຍວ່າງ ແລະອັກສ່ວນ  
ທີ່ເກີຍວ່າງ ເພື່ອເປັນການຮຽນຮ່ວມຂໍ້ມູນຄານກາຮົນຕ້ານສຸຂພາບແລ້ວຄວາມຮູ້ຕ່າງໆ ເພື່ອນໍາເສັນອຸປະກອດກ່ອນທາງ  
ສຸຂພາບ ອັນຈະນໍາໄປສູ່ການສ່ວນເຮົາສົມຸງານສຸຂພາບ ແລະຄວາມຕິດແລະຄວາມຕະຫຼາກຂອງຄົນໃນສັງຄົມ ໂດຍເນັ້ນໄປທີ່ການສ່ວນບໍກສ່ປ  
ເທິງຄວາມຮູ້ທີ່ສາມາດຕໍ່ອ່າຍດີໄດ້ ຮ່ວມຄົງການປະຍຸດຕິໃຫ້ຄວາມຮູ້ໃນວະດັບປະຊາທນກ່ວໄປ ແລະການໃຫ້ຂໍ້ມູນເພື່ອ  
ກໍານັດນີ້ຍັງສາຮົາຮະ ມາກກ່າວກໍາວ່າການພົມແນະຮະບນສຸຂພາບຕ້ອງຂໍ້ມູນສົດຕິ ແລະ

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

ສົມຄຣສມາຊີກ ພຣີຕິດຕ່ອງ “ຕົນຕິດ”

ຕູ້ ປັນ.2 ປັນ.ປະປິພັກທີ 10404

ໂທຮັບທີ 02-668-2854 ໂທສາຣ.02-241-0171

ອີເມວລ : [info@tonkit.org](mailto:info@tonkit.org) ເວບໄ໐້ຕີ [www.tonkit.org](http://www.tonkit.org)

