

ชุมชน

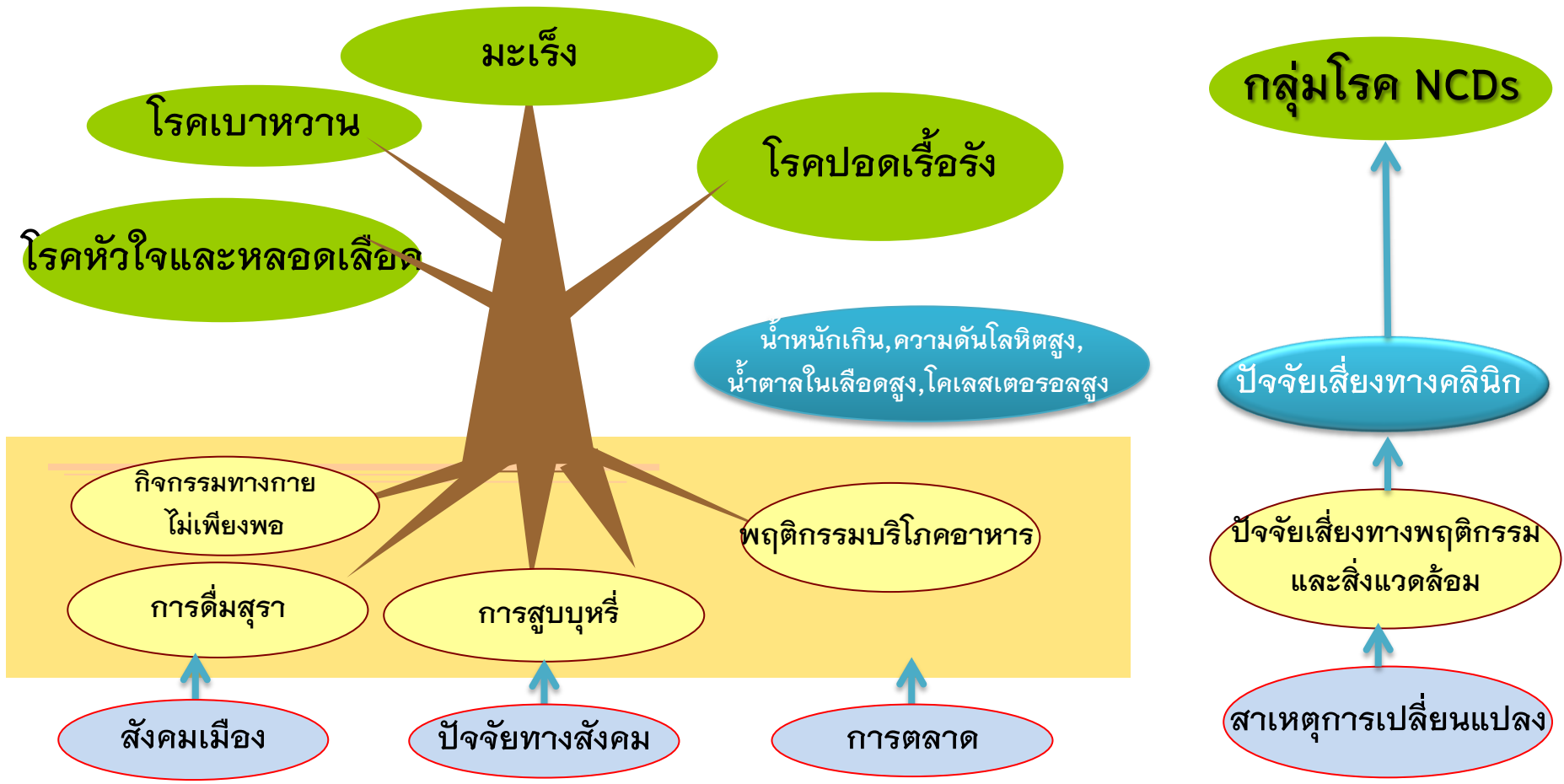
ลด NCDs (โรคไม่ติดต่อ)



พญ.จूरีพร คงประเสริฐ
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

16 ก.พ. 2560

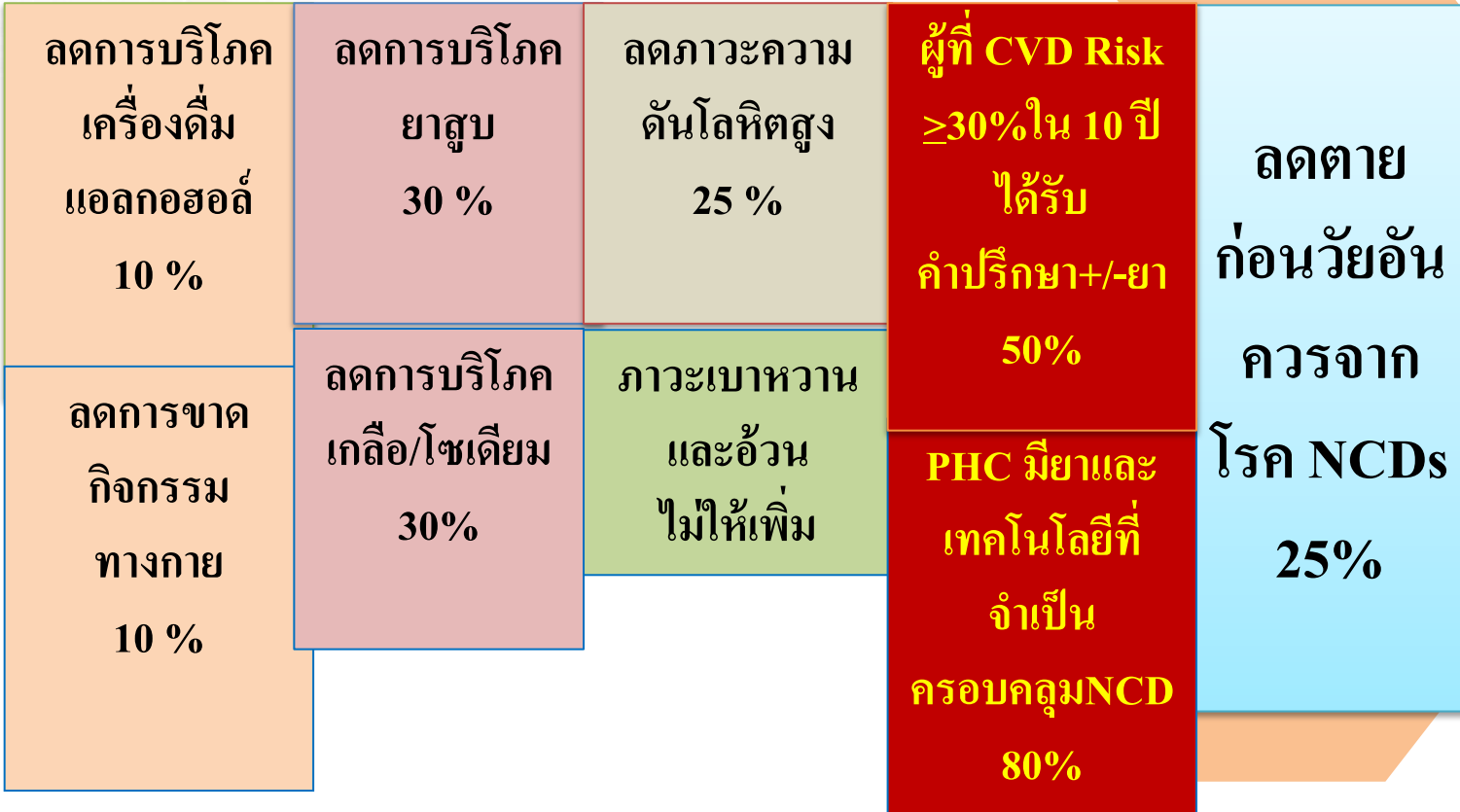
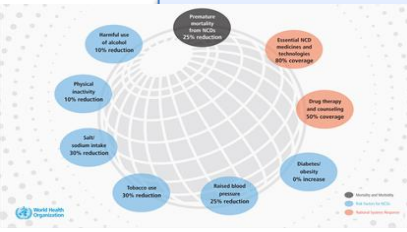
ขอบเขต ปัจจัยเสี่ยงทางพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาต่อ กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 4 กลุ่มโรค



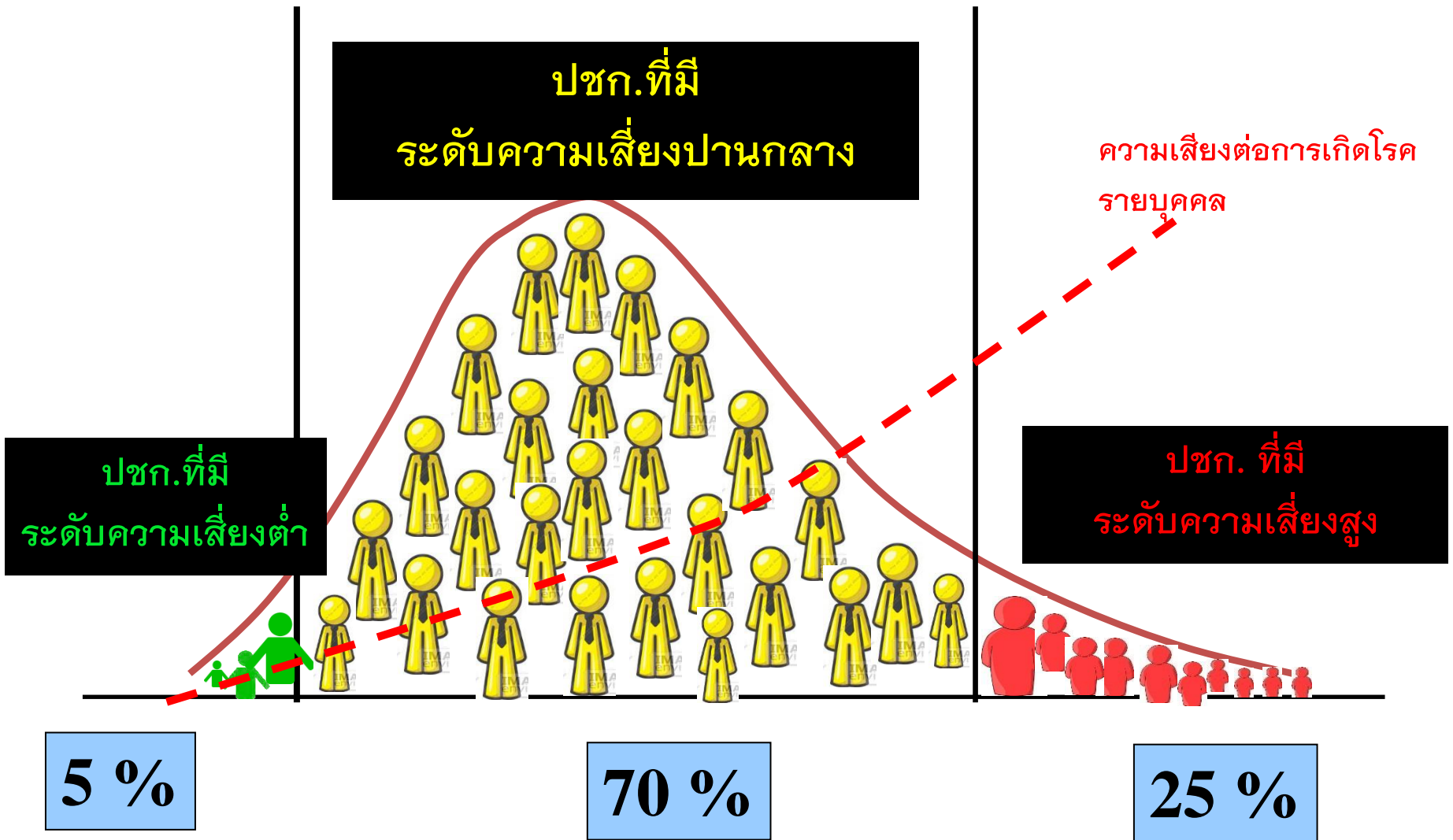


Set of 9 voluntary global NCD targets for 2025

9 เป้าหมาย NCD สำหรับ ปี 2568 จากปี 2553 (UN) ปี 2573 ลดลง 1/3 (SDG)

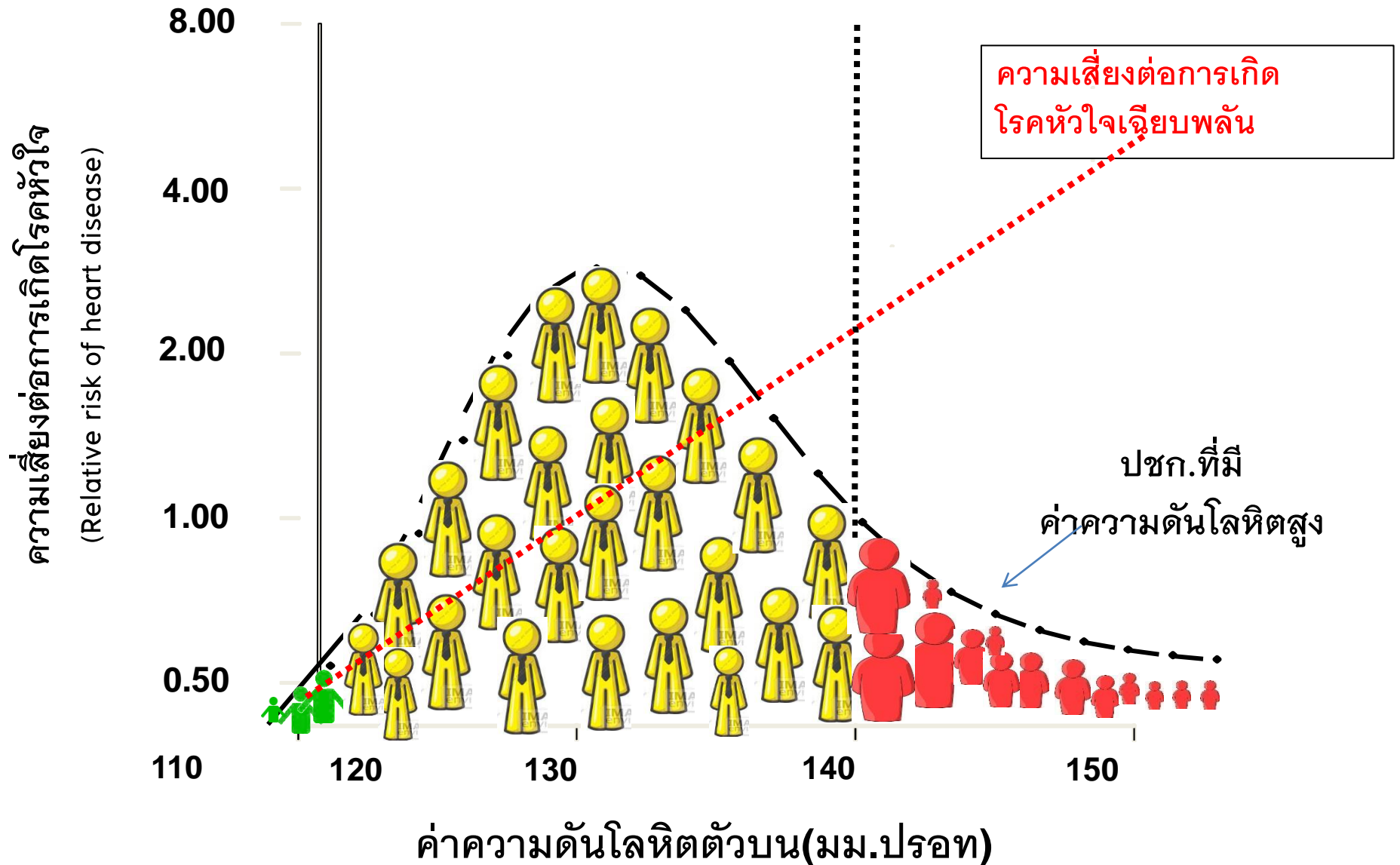


การกระจายของประชากร ตามระดับความเสี่ยง

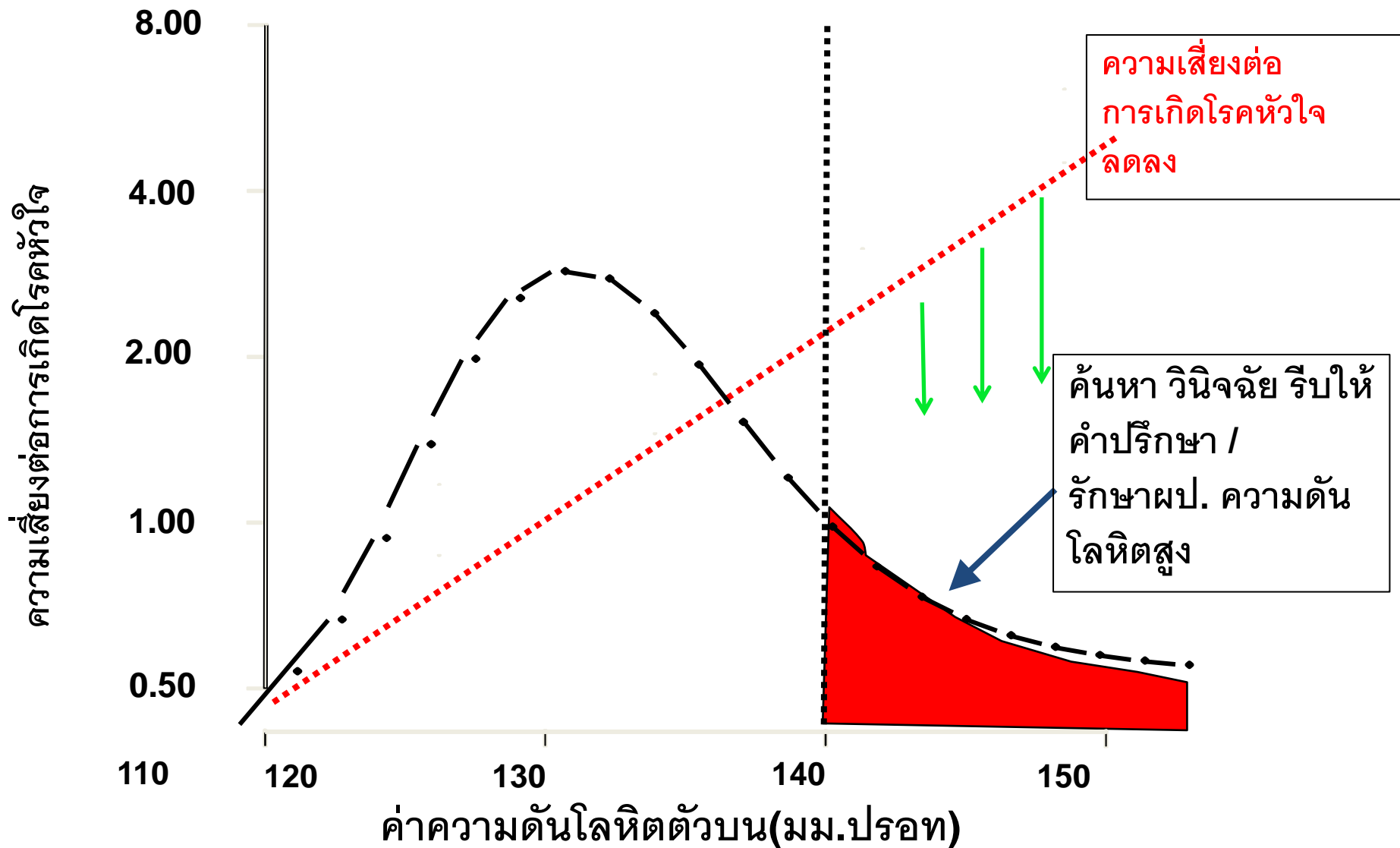


Ref :Renu Garg, MD, MPH, Medical Officer ,Noncommunicable Diseases WHO Thailand

การกระจายของประชากร ตามระดับค่าความดันโลหิต

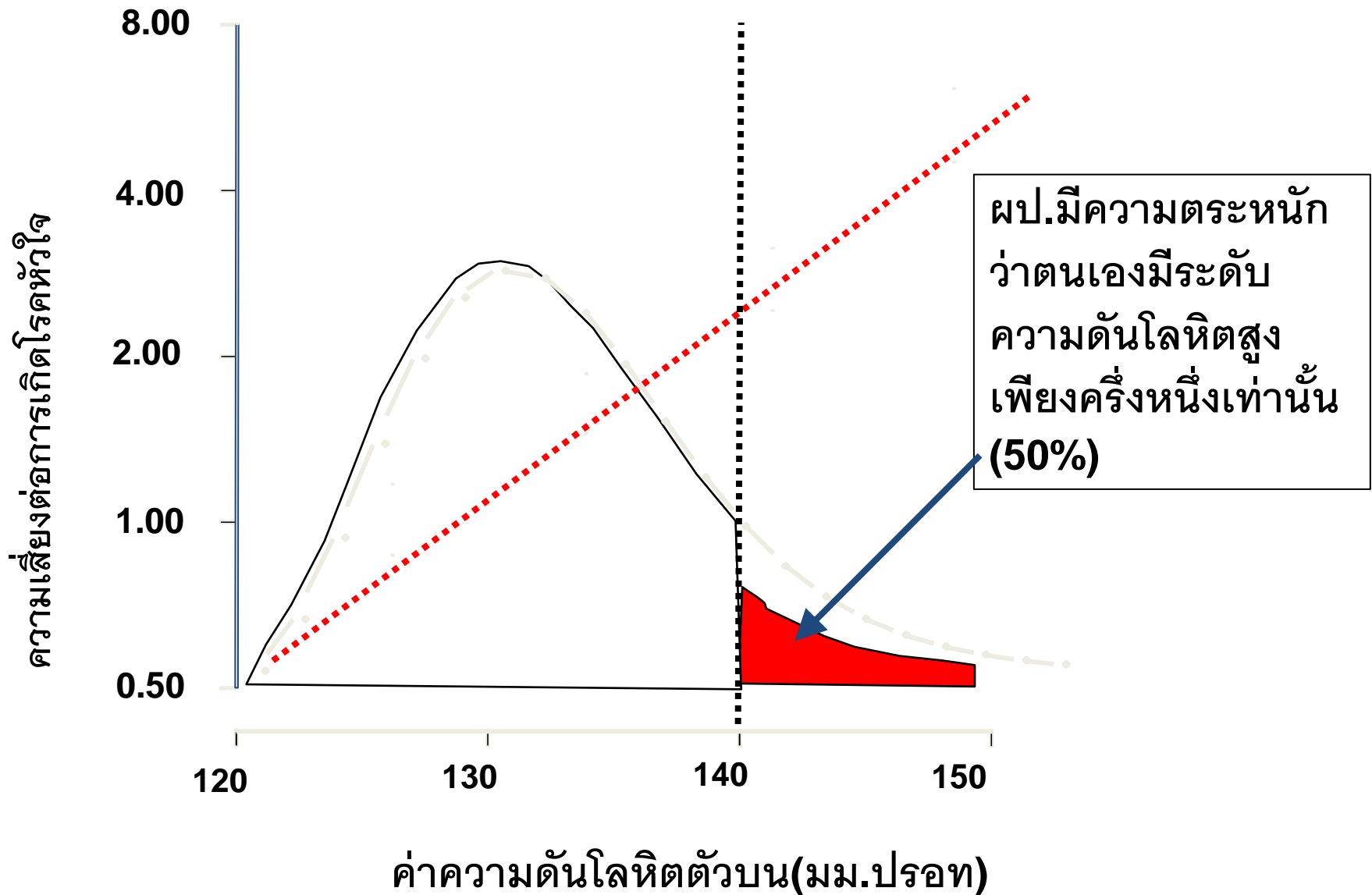


มาตรการรายบุคคล เพื่อควบคุมระดับความดันโลหิต :
การให้ยา การให้คำปรึกษารายคน

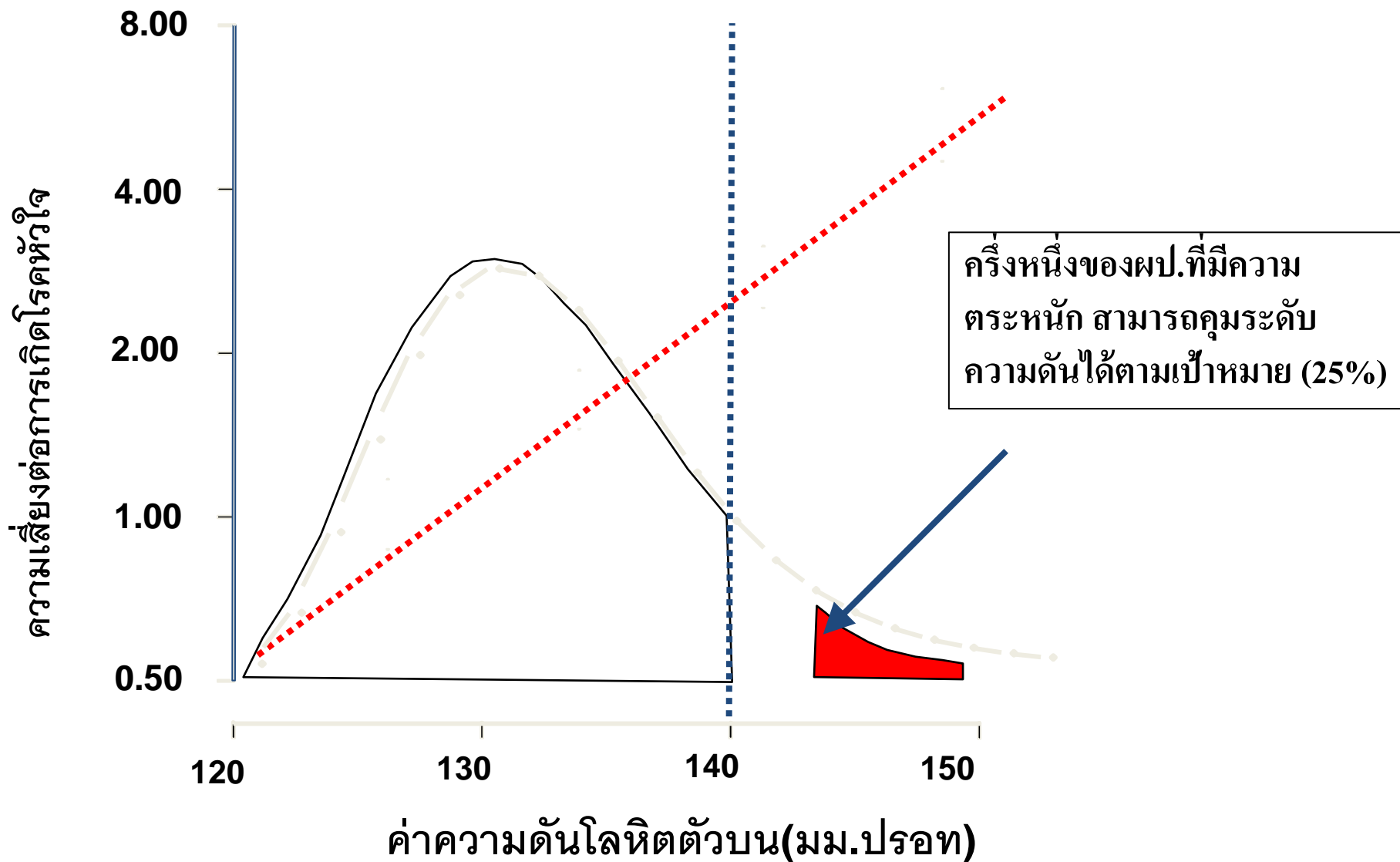


Ref :Renu Garg, MD, MPH, Medical Officer ,Noncommunicable Diseases WHO Thailand

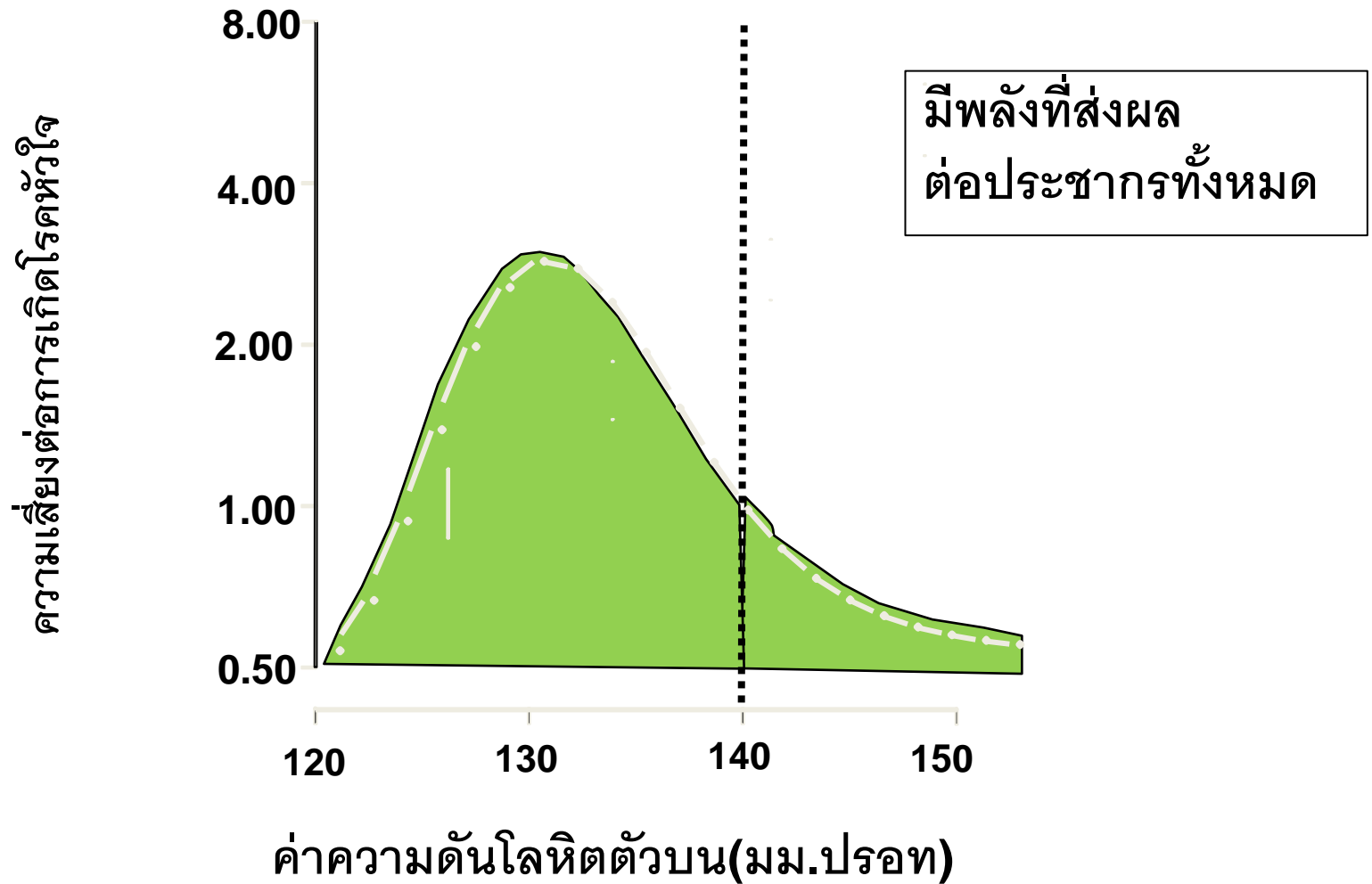
มาตรการรายบุคคล (กลุ่มเสี่ยงสูง)



มาตรการรายบุคคล (กลุ่มเสี่ยงสูง)

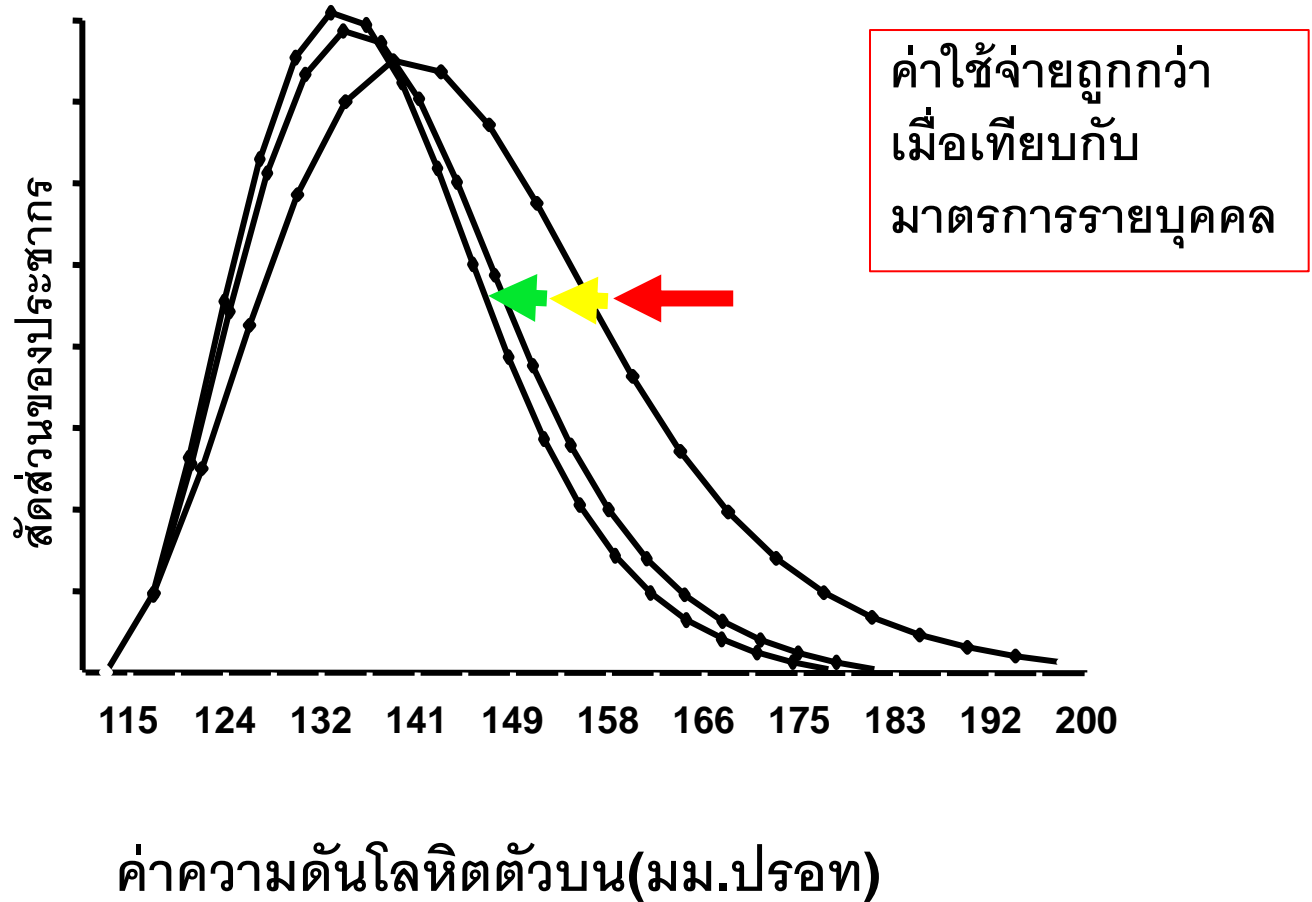


มาตรการกลุ่มประชากร เพื่อลดโรคความดันโลหิตสูง : ลดการบริโภคเกลือ



Small effect in many

ขยับการกระจายของประชากรไปสู่ความเสี่ยงที่ลดลง



Life Course
ตลอดช่วงชีวิต



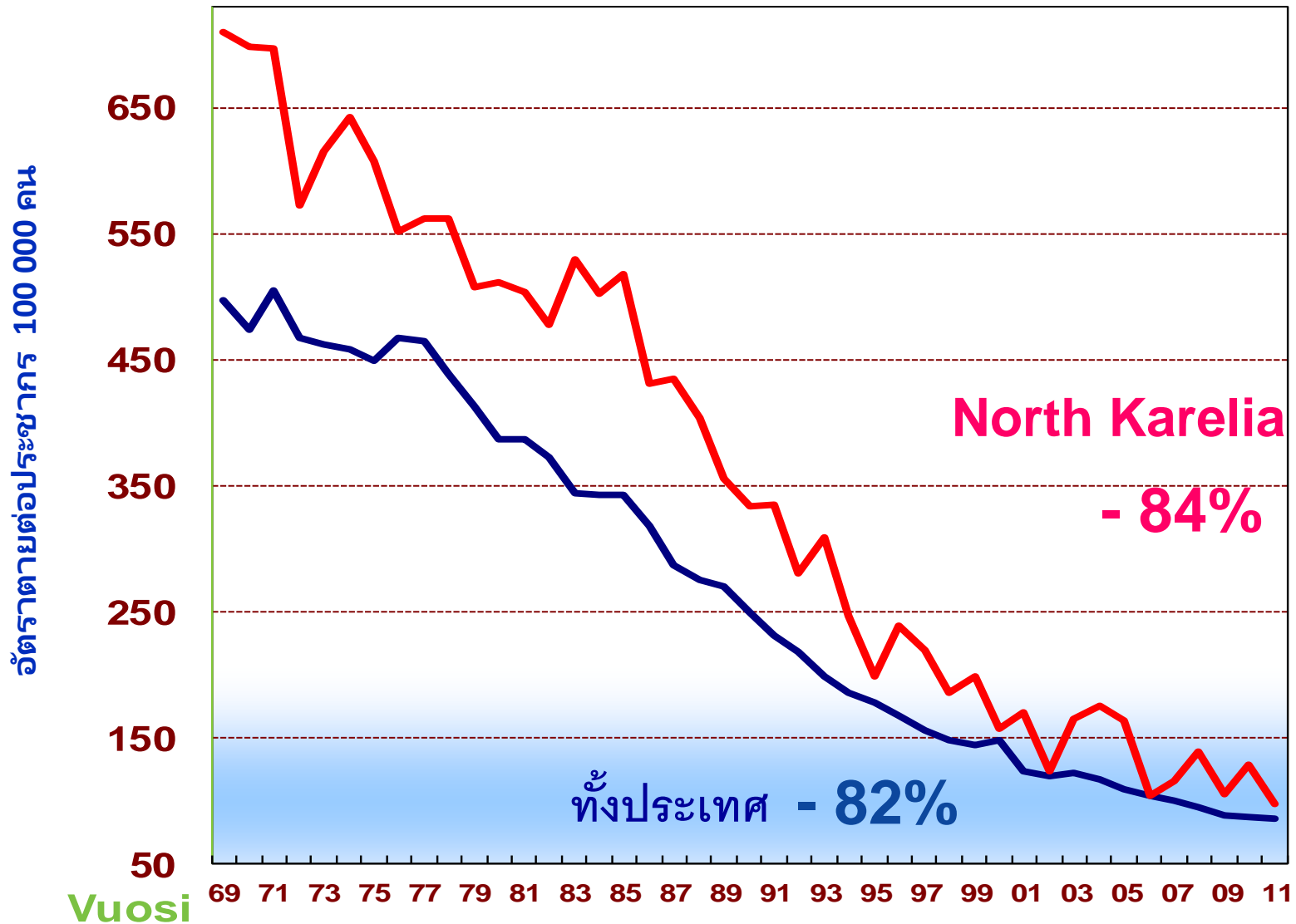
พาหะ(ตัวแพร่การระบาด) ของโรคไม่ติดต่อ

: โลกาภิวัตน์ การค้า กลยุทธ์ของภาคอุตสาหกรรม



ฟินแลนด์ , North Karelia , คศ. 1969 -2011

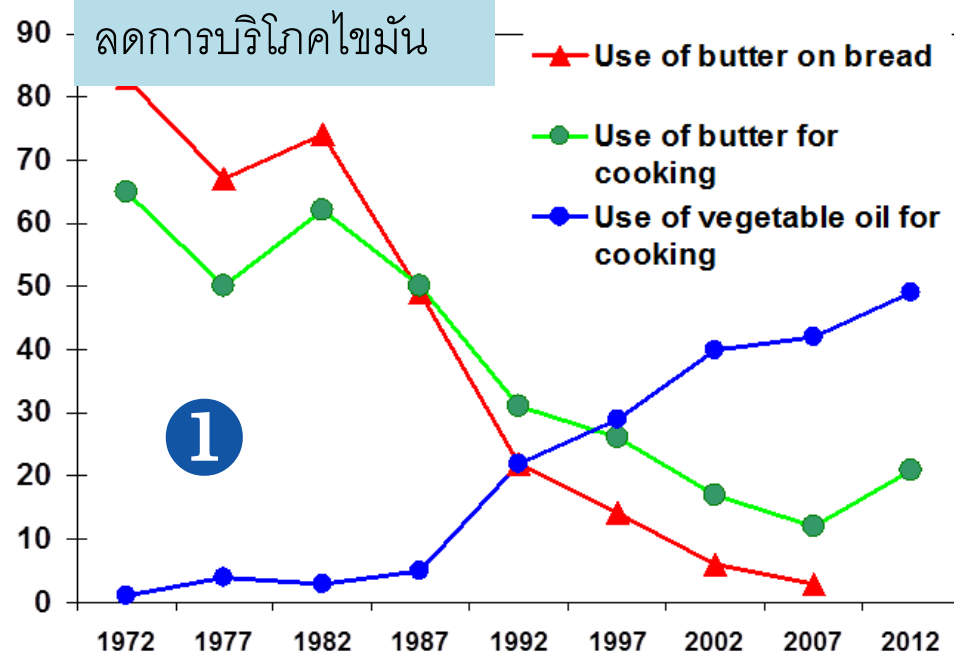
อัตราการปรับฐานอายุจากโรคหลอดเลือดหัวใจ ใน ชาย อายุ 35-64 ปี



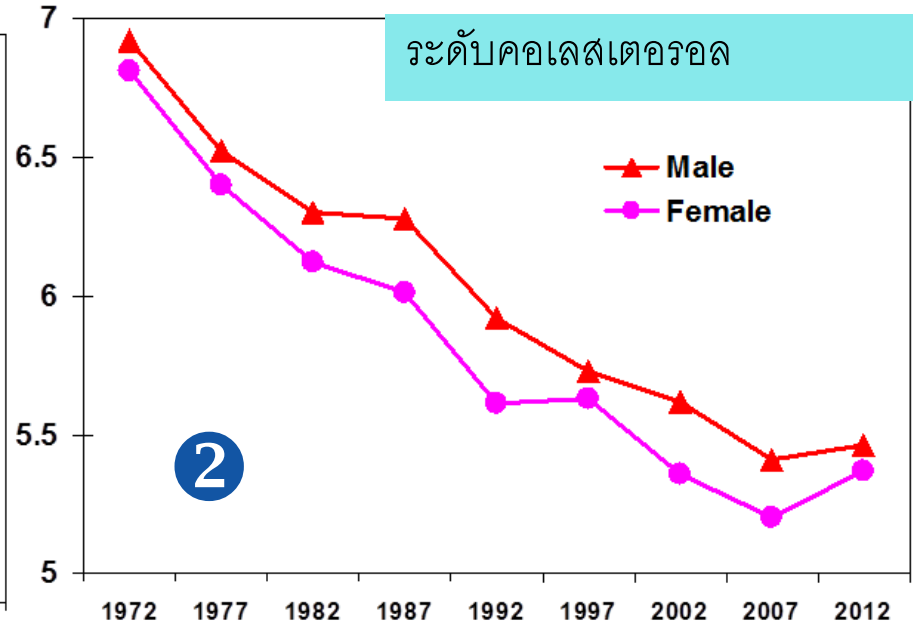
ผลกระทบ ลดอัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจ >80%

ประเทศฟินแลนด์

ลดการบริโภคไขมัน



ระดับคอเลสเตอรอล



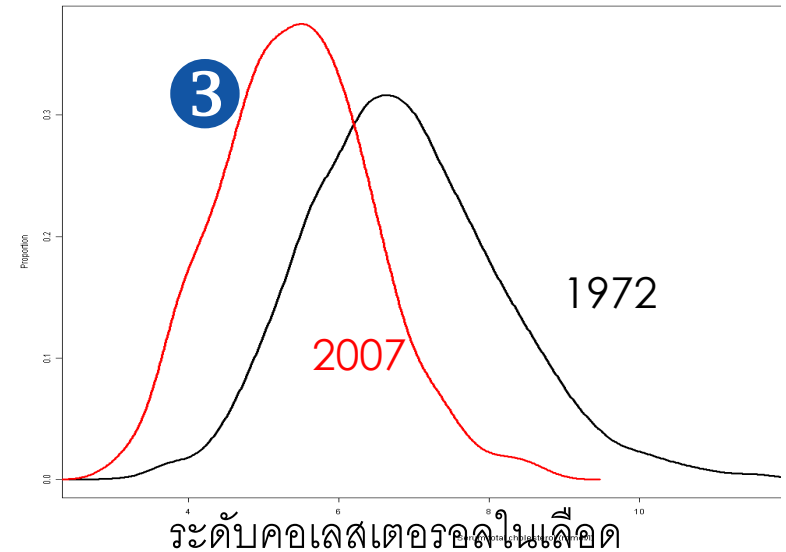
1

2

ผลกระทบ: ชัยชนะประชากรไปสู่ความเสี่ยงที่ต่ำลง

กลยุทธ์

- สร้างความตระหนักในประชาชน
- ความร่วมมือของบริษัทผลิตภัณฑ์อาหาร ภาคเกษตร
- กฎหมาย
- การกำกับติดตาม



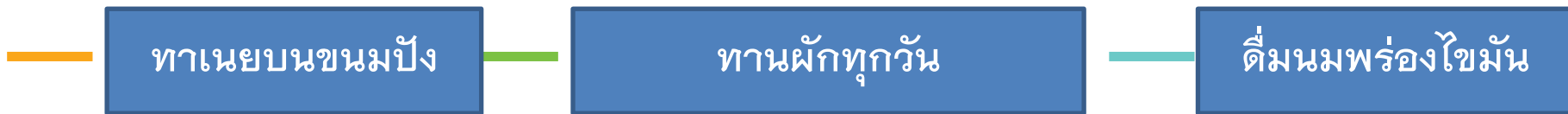
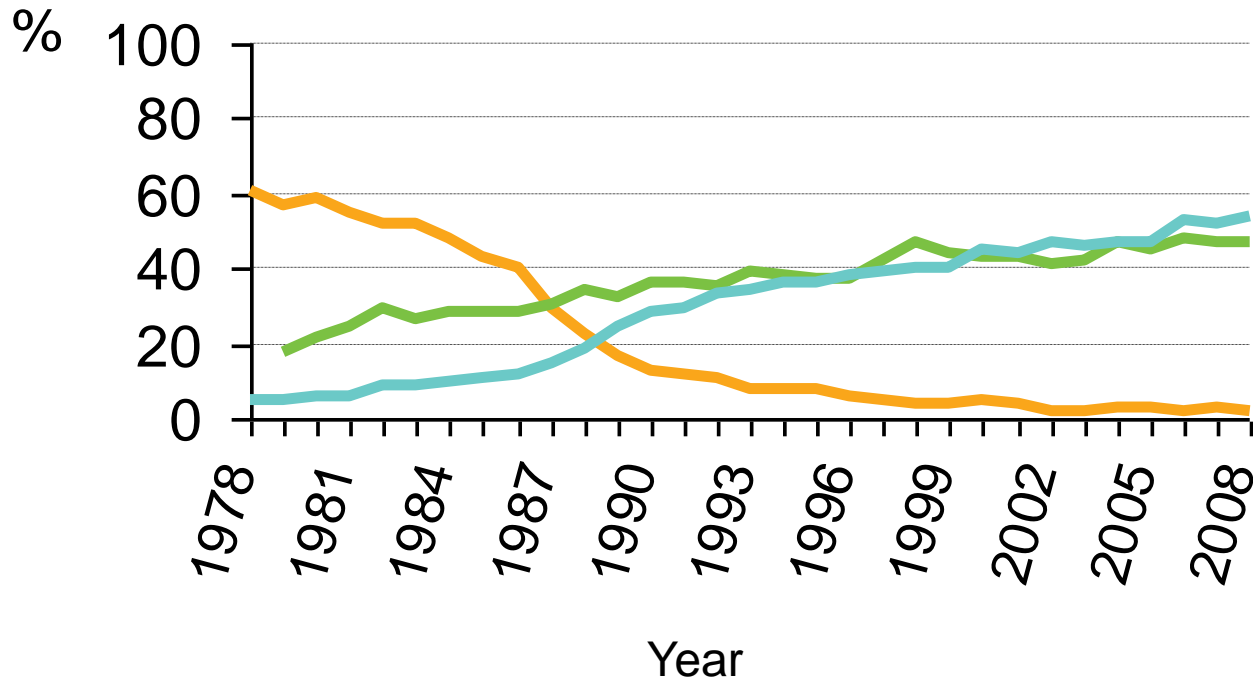
3

1972

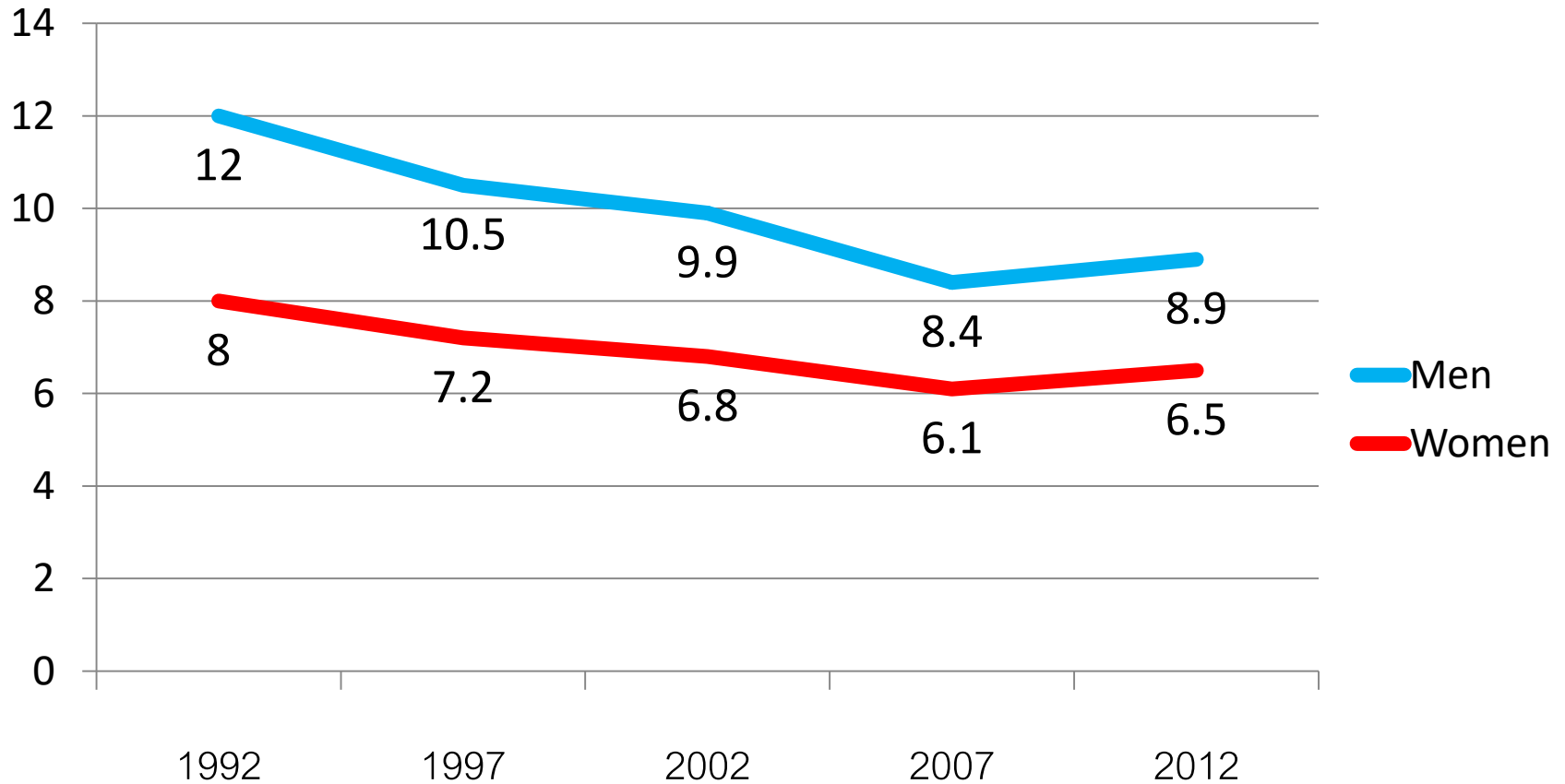
2007

ระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการบริโภค ของคนฟินแลนด์

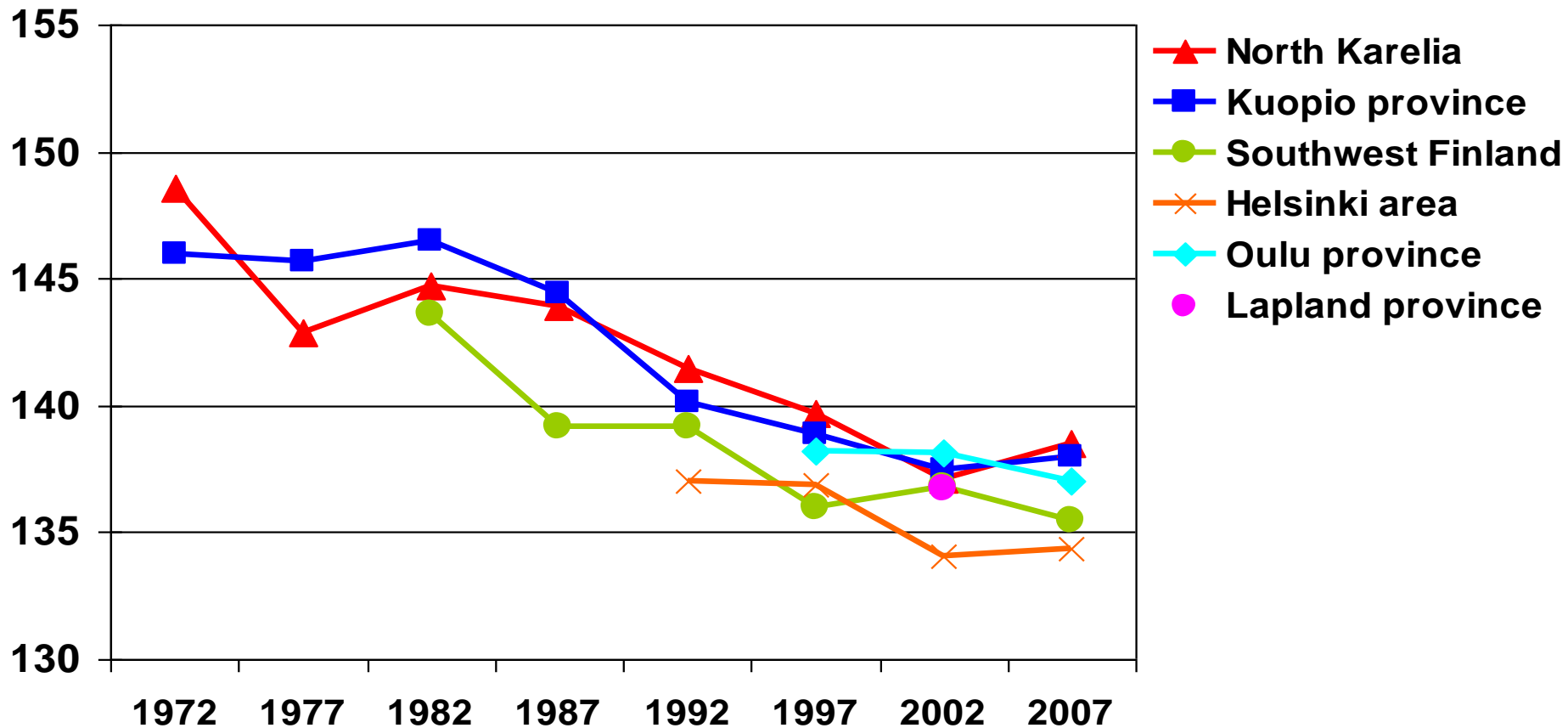


การบริโภคเกลือ(กรัม), ฟินแลนด์



ค่าความดันโลหิตตัวบน ใน ชายฟินแลนด์ อายุ 30-59 ปี

มม.ปรอท



มาตรการคุ้มค่า (Best buys)

ในการส่งเสริมสุขภาพ

- อาหาร และการเคลื่อนไหว
- ลดการบริโภคเกลือ
- แทนไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ด้วยไขมันไม่อิ่มตัว(polyunsaturated fat)
- สร้างความตระหนักในประชาชน
- ภาษี อาหาร/เครื่องดื่ม
- ควบคุมกลยุทธ์ทางการตลาดต่อเด็ก
- ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

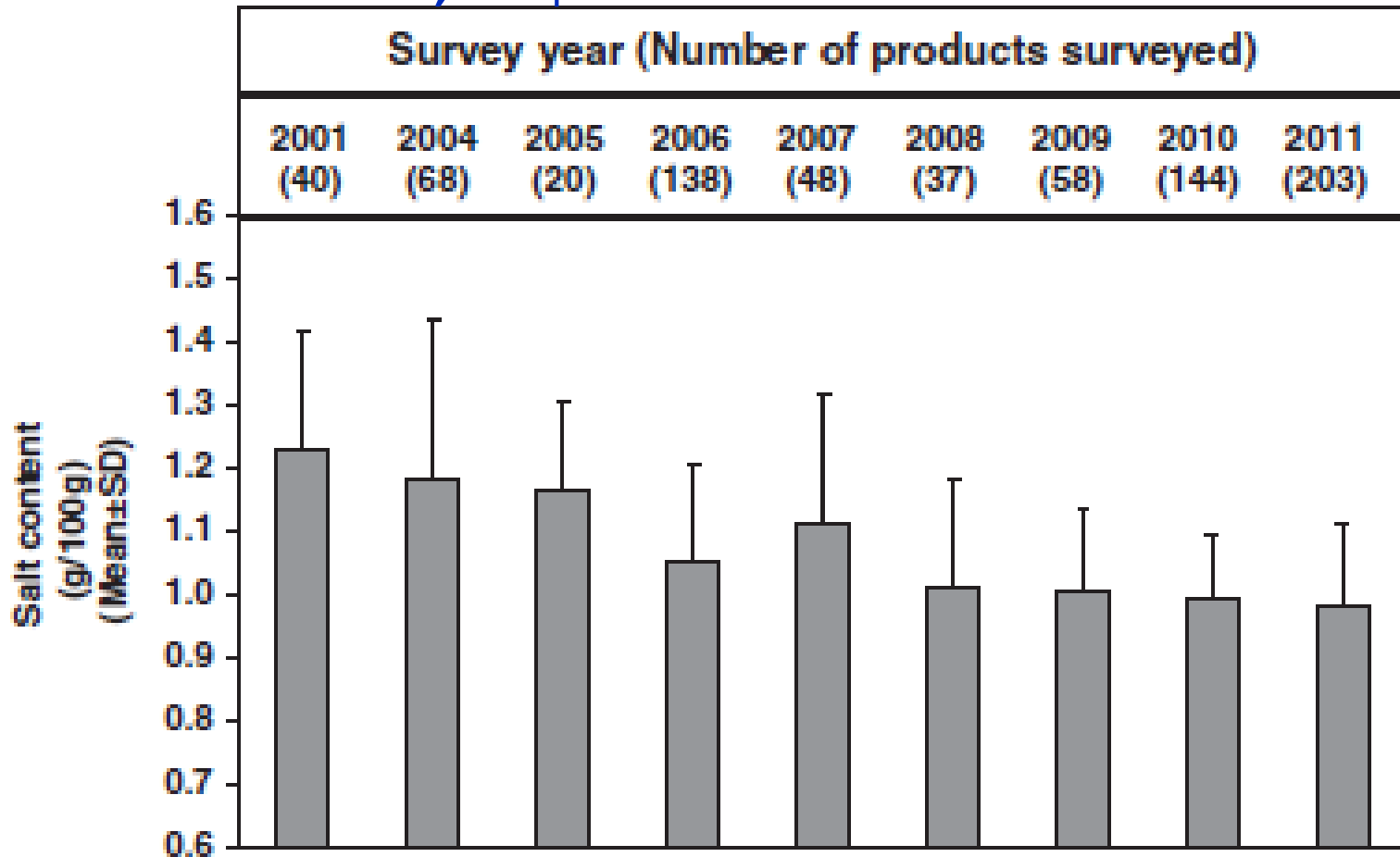




ลดบริโภคเกลือ : อังกฤษ

บริษัทอุตสาหกรรมอาหาร ลดการใช้เกลือ โดยสมัครใจ

ปริมาณเกลือในขนมปัง, อังกฤษ



HIDDEN SALT KILLING 40,000 A YEAR

Daily Mail, Monday, April 7, 2008



Delia: 'Trusted by millions'

DELIA SMITH'S latest batch of recipes could harm the battle to prevent heart attacks and strokes because they contain so much salt, it is claimed. One portion of some dishes includes more than an entire day's recommended maximum amount of salt, say campaigners.

Health experts warn Delia: Cut down on the salt

By Gwyneth Rees

dozen of TV cooks uses prepared ingredients because, they say, it is often so quick to make the dishes from scratch.

Top chefs, they say, should take responsibility for promoting sensible eating, while nutrition information should be included for every recipe.

amongst celebrity chefs. Jamie Oliver and Gordon Ramsay are always adding salt to their food. The UK is currently leading the world in salt reduction. The majority of our food industry is making huge efforts to reduce the amount of salt they add to food and the public is becoming much more aware that eating too much salt has severe health

Salty bread 'risking 7,000 lives'

HIGH levels of salt in supermarket bread are putting up to 7,000 lives a year at risk, claims a damning study by health campaigners.

By Sean Poulter
Consumer Affairs Correspondent

salt levels above the Government's target of 1.1g per 100g. The highest level was in Morrison's The Best Farmhouse Malted Bread, which had 1.5g per 100g or 0.7g per slice. Just over four slices would put a child of six over the daily recommended maximum of 3g. Nine slices would put someone over the adult threshold of 6g.

total of 15 out of 18 Warburton products had a salt content higher than the Government's target, but all the Sainsbury's and Waitrose breads surveyed were below.

O'Connor, said: 'The BHF would like all breads to contain as little salt as possible. People who are at risk of heart disease caused by high blood pressure need to be able to quickly and accurately choose lower salt options when shopping.'

The second highest reading was found in several Asda loaves, which had 0.6g per slice

Professor Graham MacGregor, chairman of Cash and an expert on cardiovascular medicine, said: 'Research has shown that a population cut of 1g of salt per day would equate to 7,000 lives saved each year from strokes and heart attacks.'

The charity is calling for the industry to adopt the traffic light labelling system to indicate salt levels. 'The Federation of Bakers said its members have made huge strides in reducing salt levels since 2005. Its director, Gordon Polson, said the industry has agreed that bakers

Page 24

Be aware salty salads

Hidden ingredients can make 'healthy option' worse than a Big Mac and fries

MANY ready-made salads and pasta bowls should carry a health warning because they contain more salt than a Big Mac and fries, say campaigners.

By Sean Poulter
Consumer Affairs Editor

Products from Sainsbury's, Marks & Spencer, Pret A Manger and Asda also showed relatively high salt levels.

for low-salt, low-fat salads as a good lunchtime option.

However, our research shows that there are some salads out there which really ought to carry a health warning, rather than be thought of as a healthy option.

Classic salads with beets, tomatoes and spring onions are naturally very low in salt. It is the dressings and extra ingredients such as bacon, ham and cheese that add the salt.

'For example, Eat smoked mackerel superfood salad is clearly being marketed as a healthy option, but it contains 5.6g of salt, well over half an adult's total daily limit.'

Despite this, CASH said it is possible to minimise levels. It found that an Asda three-course meal contained 2.6g salt whereas the Tesco version was just 0.6g.

'If someone is looking to eat oily fish, they would be much better having a Sainsbury's poached Scottish salmon and dill pasta salad, with only 0.6g of salt per portion.'

Professor Graham MacGregor, the chairman of CASH, said: 'Many people think of a salad as a healthy lunchtime option.'

'Cutting our salt intake in the UK is vital, as for each 1g of salt we can cut out of our national average intake, we will save more than 6,000 lives each year.'

The organisation has put the research details on its website, www.actiononsalt.com.

The British Heart Foundation backed the warning from CASH. Policy officer Alex Callaghan



THE TEN LEAST HEALTHY SNACKS

Outlet	Product	Salt per 100g	Salt per serving	% of daily limit
EAT	Thai Noodle	4.4g	4.4g	73
Tesco	Tuna & Sweetcorn Pasta Snack (right)	1.2g	3.7g	62
McDonald's	Crispy Chicken Caesar Salad with L/F Dressing	3.5g	3.5g	58
EAT	Smoked Mackerel Superfood (right)	5.6g	3.5g	58
McDonald's	Grilled Chicken Caesar Salad with L/F Dressing	3.3g	3.3g	55

The hidden salt that could ruin your child's life

By Sean Poulter
Consumer Affairs Editor

CHILDREN are being put at risk of suffering high blood pressure and strokes in later life by the hidden salt content of many popular foods.

HOW A SINGLE MEAL CAN SMASH THE DAILY LIMIT

Product name	Average portion size	Salt per portion	Percentage of daily 3g limit for child aged 4-6
Batchelors Super Noodles to Go	1 pot made up with water	4.05g	135%
Morrison's Southern Fried Chicken Portions	217g (1 drumstick and 1 thigh)	2.8g	93%
Morrison's Baked Beans in tomato sauce	Half a can (210g)	2.8g	93%
Tesco Thick Pork Sausages	2 sausages (205g)	2.0g	67%
Marks & Spencer Potato Croquettes	3	1.9g	63%
Somerfield Spaghetti in tomato sauce	Half a can (205g)	1.9g	63%
Kraft DairyLea Lunchables Ham 'n' Cheese Crackers	101.9g	1.8g	60%
Chicago Town Triple Cheese Individual small pizza	170g	1.8g	60%
Golden Vale Attack A Snack Ham	100g	1.77g	59%
Tesco quarterpounder beefburgers	1 burger	1.4g	47%
Morrison's salt and vinegar flavoured sticks	30g	1.3g	43%
Sainsbury's pork sausage rolls	1	1.2g	40%
Kingsmill Great Everyday Thick White Bread	2 slices	1.06g	35%
Sweet foods			
Butterkist (The Simpsons) Honey Nut Popcorn	100g	1.25g	42%
Asda Boly Poly Pudding (fresh)	114g (1 pudding)	1.1g	36%
Tesco Banana Flavour Delight	Half pack	1.0g	33%
Heinz Treacle Sponge Pudding (tinned)	Quarter of tin	0.8g	27%
Kellogg's Rice Krispies	30g serving	0.65g	22%
Tesco and Sainsbury's Blueberry Muffin	1 muffin	0.6g	20%

'Essential for good health'

those aged four to six and just 2g for those aged one to three. A portion of Morrison's Southern Fried chicken - one drumstick and one thigh - contains 2.8g of salt, 93 per cent of the maximum amount for a six-year-old in an entire day, as does half a can of the supermarket's own baked beans.

Scientists prove that salty diet costs lives

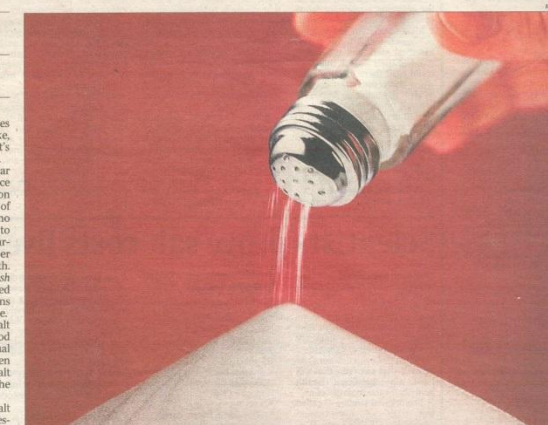
- 15-year study shows link to heart disease
- Calls grow louder for nationwide campaign

Nigel Hawkes Health Editor

Eating less salt reduces the chances of suffering a heart attack or stroke, the first long-term study of salt's impact on health confirms today.

The findings, from a 15-year study, offer the clearest evidence yet that cutting salt consumption saves lives by reducing the risks of cardiovascular disease. People who ate less salty food were found to have a 25 per cent lower risk of cardiac arrest or stroke, and a 20 per cent lower risk of premature death.

Despite campaigns to reduce salt intake, such as that run by the Food Standards Agency (FSA), actual evidence of any benefit has been limited. This has enabled the salt industry to contest vigorously the value of such campaigns.



Your food can still contain a lot of hidden salt.

Did you know that 80% of the salt we eat is added to food before we buy it? We recommend that you check the label and avoid foods with more than 1.25g of salt per 100g.

READ THE LABEL FIRST


	Per serving
FAT	7.7g
SATURATES	2.0g
SUGAR	42.2g
SALT	2.4g

HIGH MEDIUM LOW

CONSENSUS ACTION ON SALT AND HEALTH
EMAIL: cash@qpl.ac.uk WEBSITE: www.actiononsalt.org.uk

National Salt Awareness Week
January 29th - February 4th 2007

อังกฤษ: ฉลากโภชนาการ



How much salt?

Use the key below to determine whether your food contains a high, medium or low amount of salt.

Per 100g	Per 100g	Per 100g	Per portion
Less than 0.30g	Between 0.30g and 1.50g	More than 1.50g	More than 2.40g

Each grilled burger (94g) contains

Energy 924kJ 220kcal	Fat 13g	Saturates 5.9g	Sugars 0.8g	Salt 0.7g
11%	19%	30%	<1%	12%

of an adult's reference intake

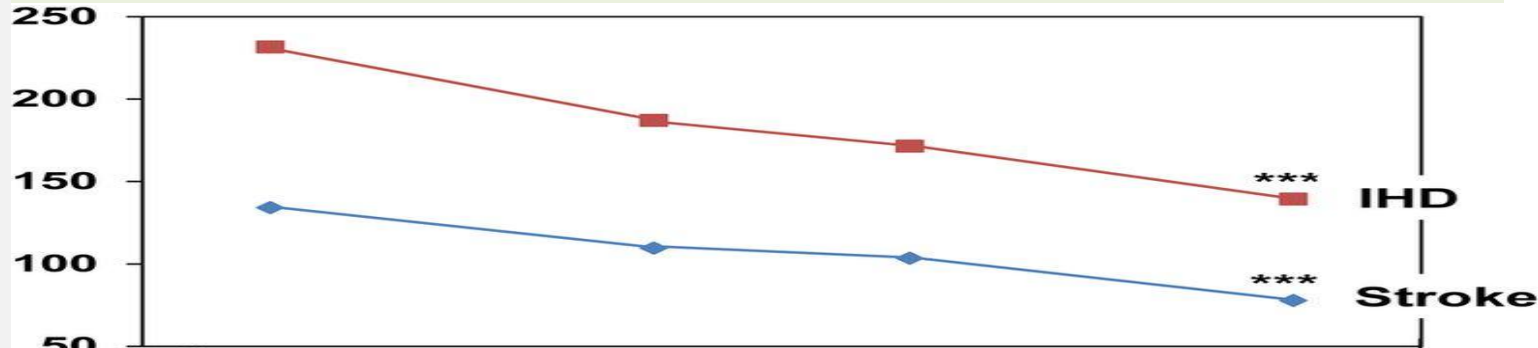
Typical values (as sold) per 100g: energy 966kJ/230kcal

ลดบริโภคเกลือ : อังกฤษ

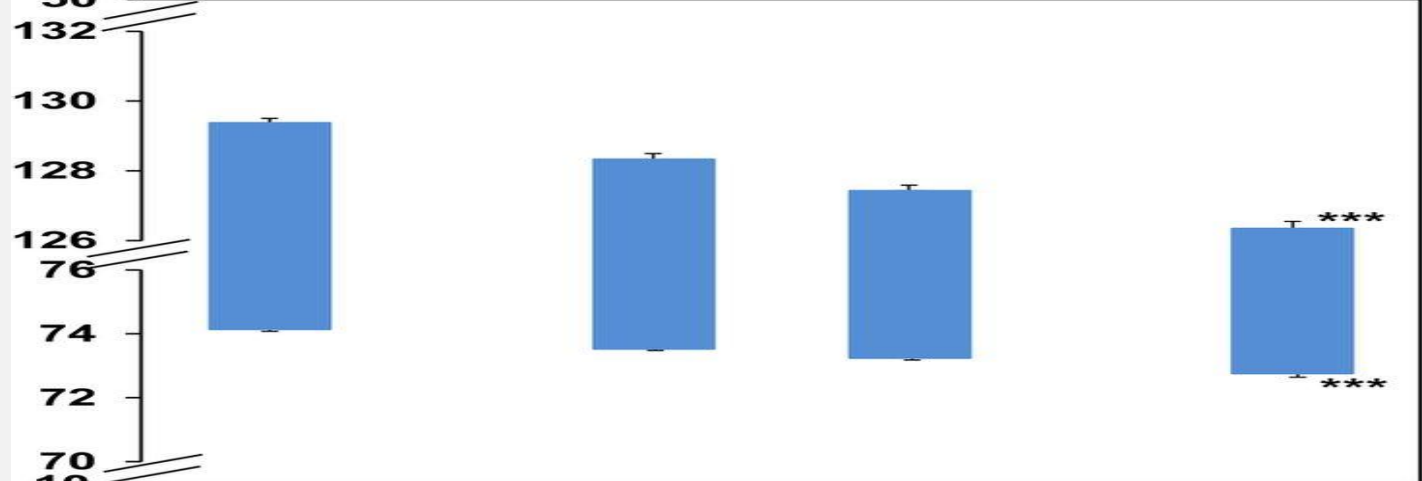
- เป้าหมาย : ลดการบริโภคเกลือลง 1/3 ภายใน 5 ปี จาก คศ. 2005 - 2010
 - > 50 ของบริษัทอุตสาหกรรมอาหาร ให้ความร่วมมือ
 - ค่อยๆ เพิ่มประเภทของผลิตภัณฑ์อาหาร
- ผลิตภัณฑ์อาหารที่ลดเกลือ
 - Heinz: 28% to 33% ↓ in some canned products
 - Nestle: 25% ↓ in soup mixes
 - Kellogg's: 25% ↓ in cornflake cereals
 - Kraft: 30% ↓ in cheese and cheese snacks
- ประชากรบริโภคเกลือลดลง : 9.5 กรัม ในปี 2000-2001 → 8.6 กรัมในปี 2008 (3,800 mg to 3,440 mg โซเดียม)
- ตอนเริ่มต้นบริษัทต่อต้านบ้าง แต่สุดท้ายมีความภูมิใจ

การเปลี่ยนแปลง ของ การบริโภคเกลือ , ค่าความดันโลหิต อัตราการตายจากโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ ในอังกฤษ ปี คศ.2003 -2011

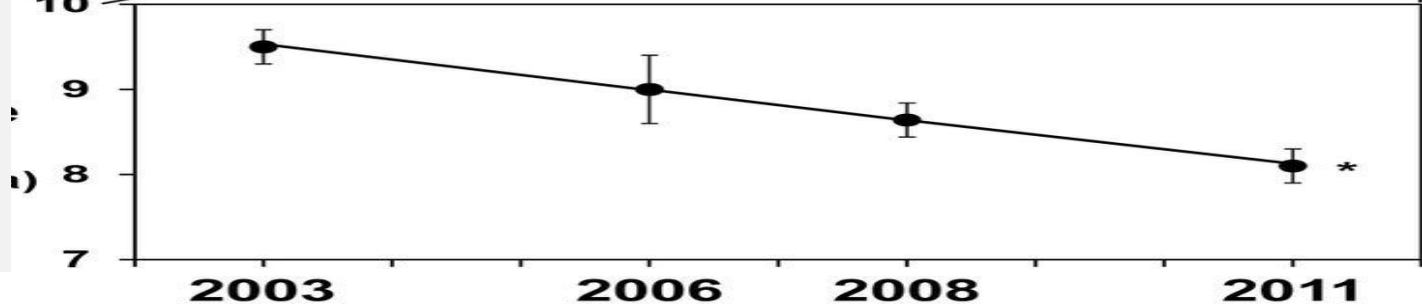
อัตราการเสียชีวิต
ต่อแสนประชากร
ต่อปี



ค่าความดันโลหิต
(มม.ปรอท)



เกลือที่บริโภค
(กรัมต่อคนต่อวัน)



*p<0.05, ***p<0.001 for trend

แนวทางการบริโภคน้ำตาลสำหรับเด็กและผู้ใหญ่

- องค์การอนามัยโลกแนะนำลดการบริโภคน้ำตาลสำเร็จรูป (**free sugars**) ตลอดช่วงชีวิตทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ โดย บริโภคน้อยกว่า**10%** ของพลังงานที่ได้รับทั้งหมด
- และถ้าเป็นไปได้ควร น้อยกว่า 5%



Guideline:
Sugars intake for
adults and children



Sugar

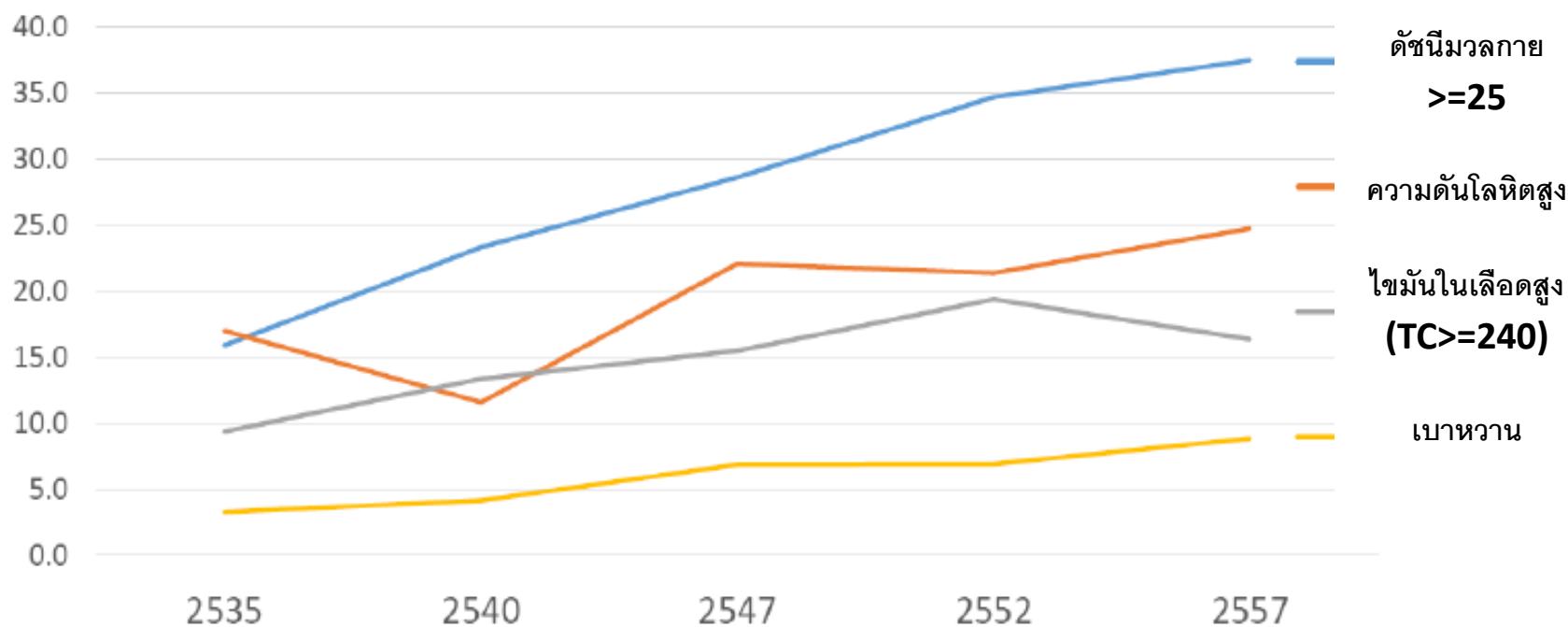
Averting Obesity and Type 2 Diabetes in India through Sugar-Sweetened Beverage Taxation: An Economic-Epidemiologic Modeling Study

Sanjay Basu^{1,2*}, Sukumar Vellakkal³, Sutapa Agrawal³, David Stuckler^{2,4}, Barry Popkin⁵, Shah Ebrahim^{3,6}



- **อินเดีย: คาดการณ์ การขึ้นภาษี 20% ช่วยลดภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนในเด็ก ลง 3% ลดเบาหวานรายใหม่ลง 1.6 ใน 10 ปี**
- ตัวอย่างประเทศที่ใช้มาตรการภาษี น้ำตาลแล้ว: เม็กซิโก, ฝรั่งเศส ฮังการี, อเมริกาบางรัฐ ออฟริกาใต้ อังกฤษ

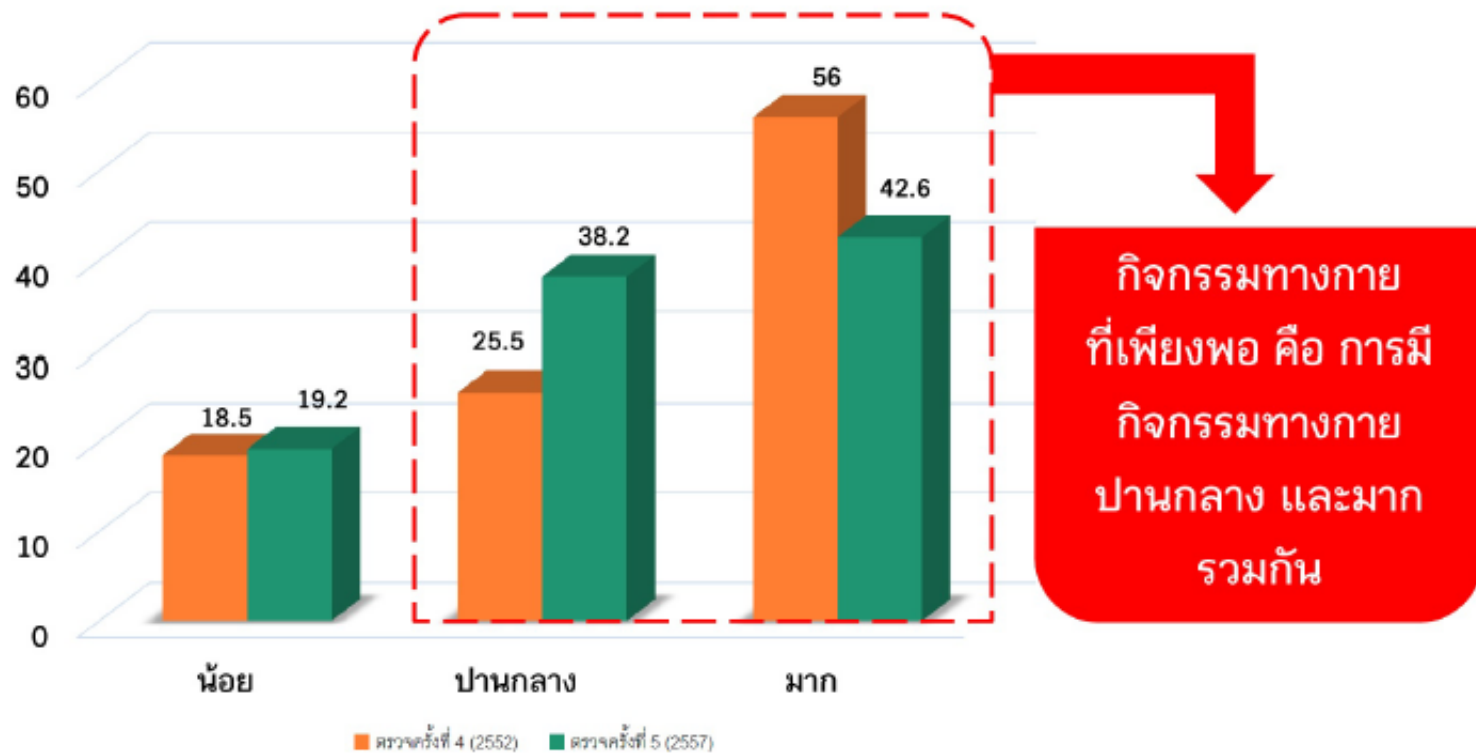
ความชุกของปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจ ในคนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป



Note: NHES II included age only 15-59 yrs

พฤติกรรมสุขภาพที่มีแนวโน้มคงที่

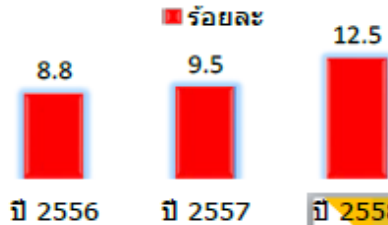
4. การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอร้อยละ 80.8



ที่มา : รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 4 และ 5 พ.ศ. 2552 และ 2557

สถานการณ์อ่านในเด็กวัยเรียน

ร้อยละของภาวะเริ่มอ่านและอ่านในเด็กวัยเรียน

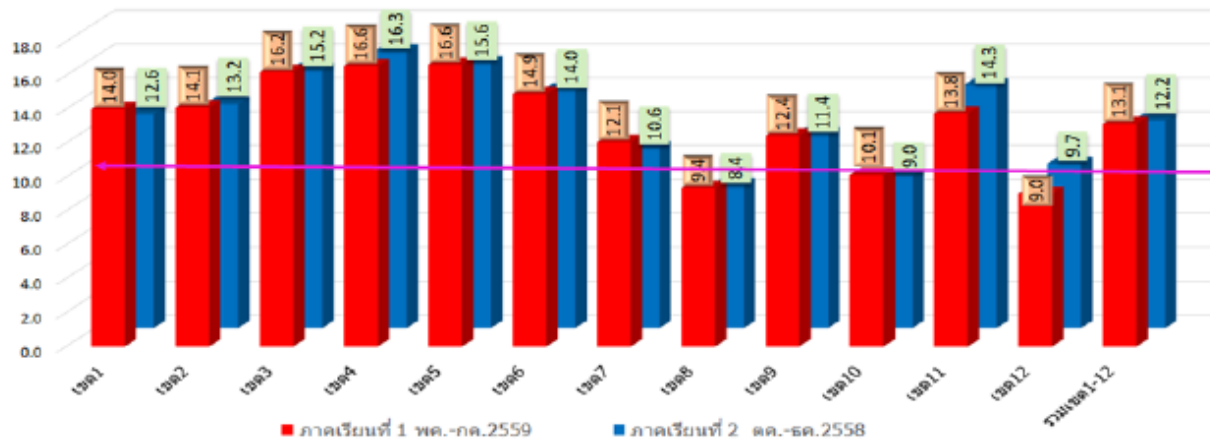


แหล่งข้อมูล: สนย.



เปรียบเทียบภาวะเริ่มอ่านและอ่านในเด็กวัยเรียน
แยกตามเขตบริการสุขภาพ

เป้าหมาย ภาวะเริ่มอ่านและอ่านในเด็กวัยเรียน $\leq 10\%$



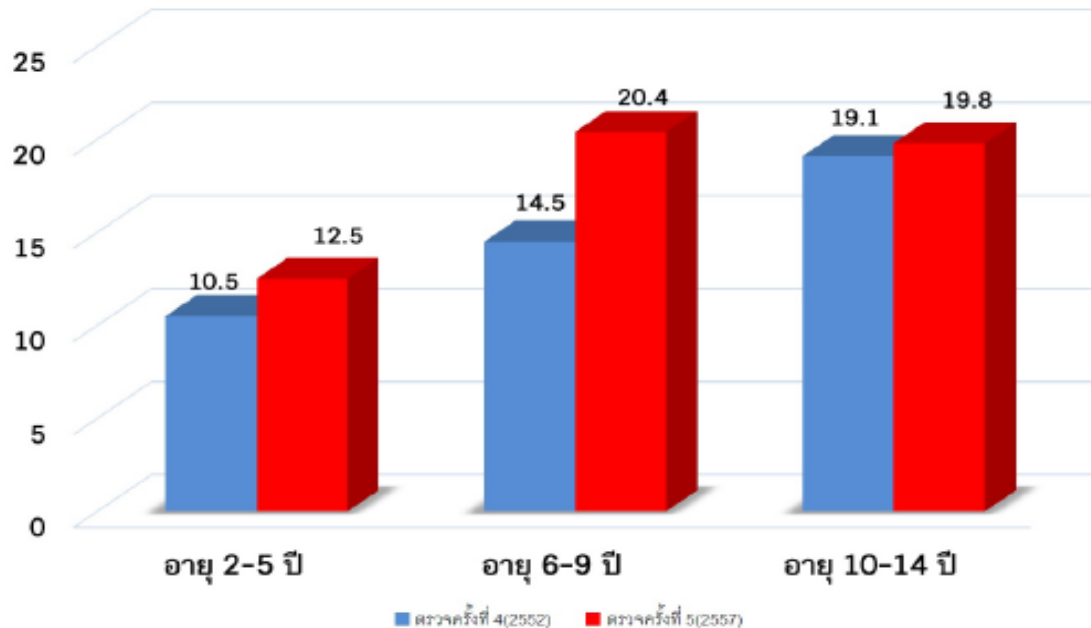
ภาคเรียนที่ 1 พ.ค.-ก.ค.2559 เด็กนักเรียนเริ่มอ่านและอ่าน จำนวน 371,744 คน ร้อยละ 13.1

ภาคเรียนที่ 2 ต.ค.-ธ.ค.2558 เด็กนักเรียนเริ่มอ่านและอ่าน จำนวน 290,876 คน ร้อยละ 12.2

ที่มา : ข้อมูลร้อยละภาวะอ่านในเด็กวัยเรียน จาก <http://hdcservice.moph.go.th> วันที่ 5 สิงหาคม 2559

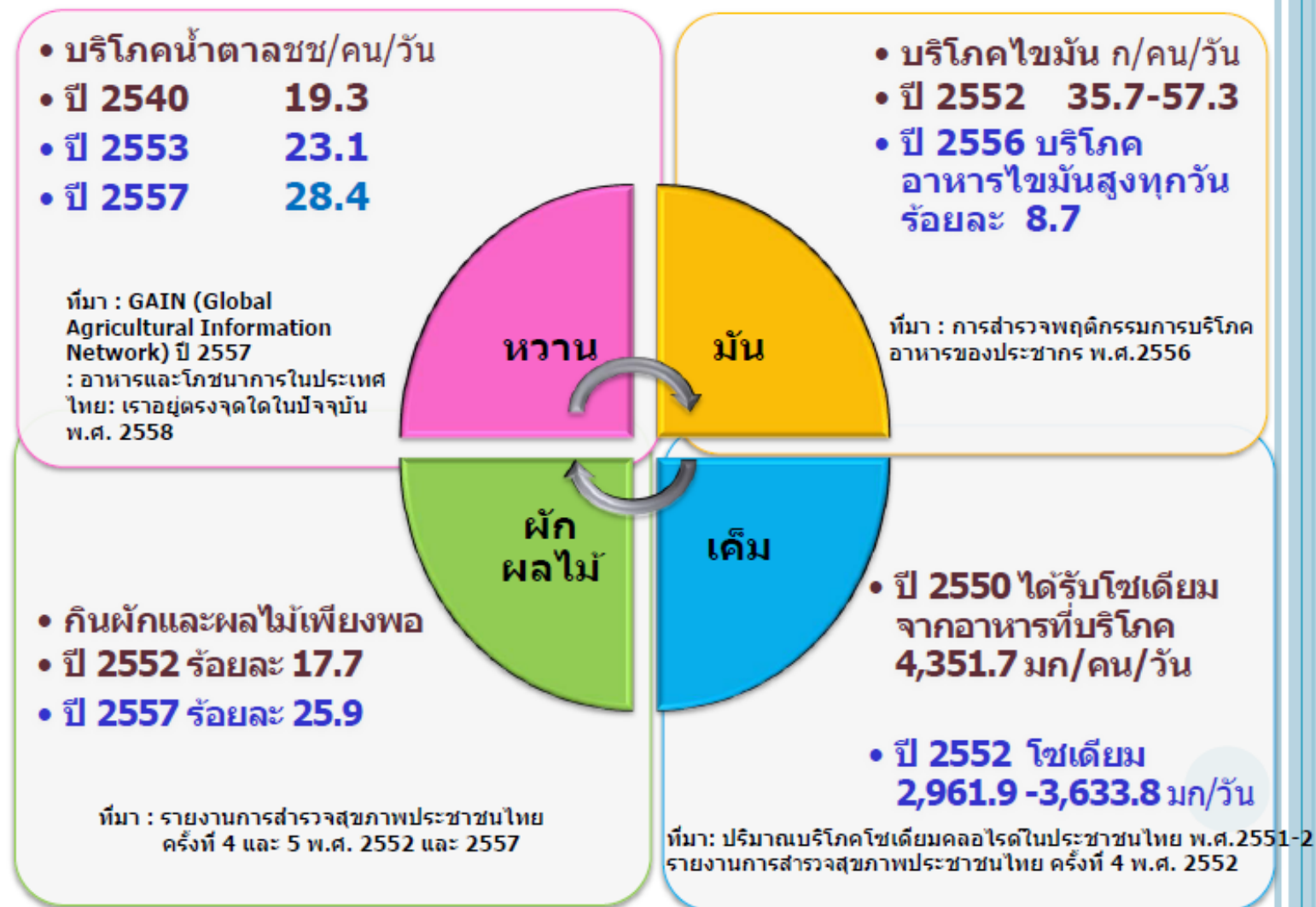
พฤติกรรมบริโภคที่ต้องเฝ้าระวัง

อัตราการบริโภคน้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มหวาน
ของกลุ่มเด็กอายุ 2-14 ปี เพิ่มขึ้น



ที่มา : รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 4 และ 5 พ.ศ. 2552 และ 2557

สถานการณ์การบริโภคหวาน มัน เค็ม ผักผลไม้



นักดื่มสุราและสูบบุหรี่หน้าใหม่เพิ่มขึ้น

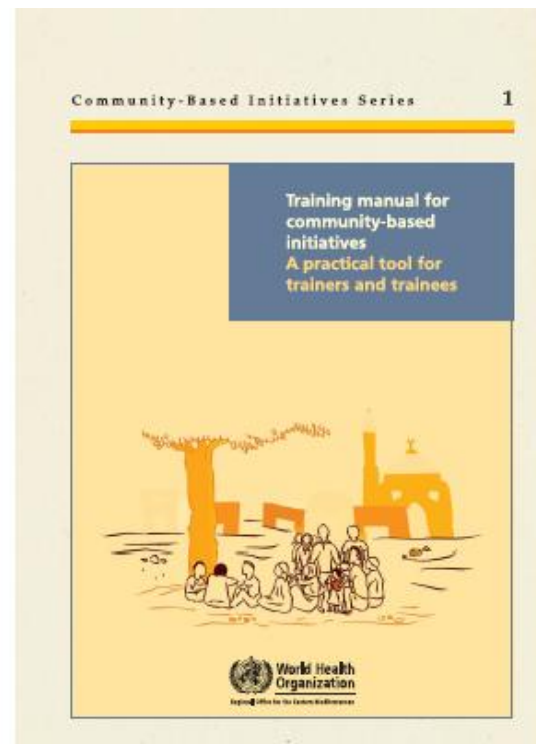
- ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป
- ❖ มีแนวโน้มความชุกของผู้สูบบุหรี่ลดลง อยู่ที่ 20.7%
- ❖ ความชุกของผู้ดื่มสุราคงที่ 32.3% แต่แนวโน้มเพิ่มขึ้น
ในผู้หญิงและวัยรุ่น

- กลุ่มวัยรุ่น สูบบุหรี่ 8.3% ดื่มแอลกอฮอล์ 18.1%
- อายุเริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกของเยาวชนลดลง คือ 15.6 ปี
- อายุที่เริ่มดื่มแอลกอฮอล์ 20.8 ปี



ที่มา: จากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติปี 2557

Actions by many sectors have an impact on our lifestyles and health.



ขอบคุณค่ะ