



# คุณเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดไหม ?

นิตยา พันธุเวชย์ สำนักโรคไม่ติดต่อ

วันที่ 1 กรกฎาคม 2554

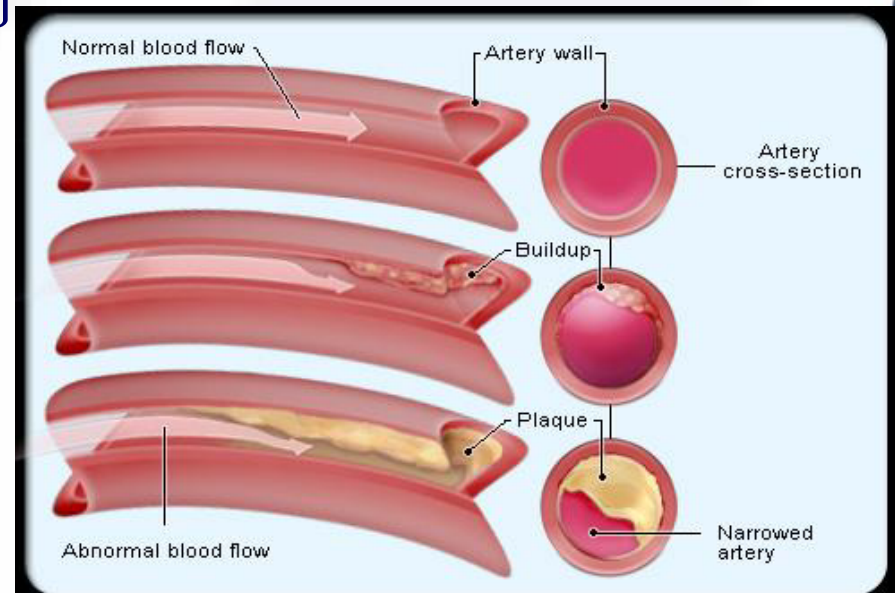
ณ ห้องประเมินจันทวิมล กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข จ. นนทบุรี



# โรคหัวใจและหลอดเลือด

- เป็นกลุ่มโรคที่ประกอบด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดส่วนปลาย เกิดจากเมื่อผนังด้านในของหลอดเลือดมีไขมันสะสมพอกตัวหนาขึ้นจนกระทั่งหลอดเลือดจะขาดความยืดหยุ่น เพราะผนังภายในมีไขมันมาจับมากขึ้น หลอดเลือดจะตีบและแข็งตัวจนกระทั่งรูสำหรับการไหลเวียนเลือดตีบตันลงไป การไหลเวียนของเลือดก็จะลดลงไปด้วย



# ตารางแสดงรายละเอียดของปัจจัยเสี่ยงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้



## ปัจจัยเสี่ยง ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

## รายละเอียด

อายุ

มากกว่า ร้อยละ 83 ของผู้ที่ตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจ  
มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป

เพศ

เพศชายมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ  
เฉียบพลันมากกว่าเพศหญิง

กรรมพันธุ์

ในกรณีผู้ใดมีญาติสายตรง เช่น พ่อเป็นโรคหลอดเลือด  
หัวใจหรือหลอดเลือดสมอง ก่อนอายุ 55 ปี หรือ  
แม่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจหรือหลอดเลือดสมองก่อน  
อายุ 65 ปี จะมีความเสี่ยงของโรคหัวใจขาดเลือดเพิ่มขึ้น

# ตารางแสดงรายละเอียดของปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้



## ปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้

## รายละเอียด

ความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจจะหนาขึ้น คนที่มีความดันโลหิตสูงยิ่งสูง มากเท่าไร ก็จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้มากขึ้น

การสูบบุหรี่

ผู้ที่สูบบุหรี่จะมีความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มขึ้นตามปริมาณบุหรี่ที่สูบ โดยจะมีความเสี่ยงมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 2-4 เท่า

ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

ร่างกายที่มีระดับคอเลสเตอรอลรวม คอเลสเตอรอลชนิดแอลดีแอล (LDL-C) และไตรกรีเซอไรด์สูง และระดับคอเลสเตอรอลชนิดเอชดีแอล (HDL-C) ต่ำ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

เบาหวาน

เป็นเบาหวาน จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด 2-4 เท่า

# ตารางแสดงรายละเอียดของปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้

ปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้	รายละเอียด
กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ	การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด 1.5 เท่า และจะมีความเสี่ยงเป็น 2 เท่าในผู้ที่เป็นเบาหวาน
น้ำหนักเกินและความอ้วน	น้ำหนักที่เกิน จะเพิ่มการทำงานของหัวใจ มีผลต่อระดับความดันโลหิต คลอเลสเตอรอล และไตรกรีเซอไรด์เพิ่มขึ้น และส่งผลให้เป็นเบาหวานตามมาได้
บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม	การกินผักผลไม้ไม่พอ เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบประมาณร้อยละ 31 ส่วนการบริโภคไขมันอิ่มตัวมากเกินไป เป็นสาเหตุของการเกิดโรค ร้อยละ 11 สำหรับการบริโภคอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูงทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการมีภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด
การดื่มแอลกอฮอล์	การดื่มสุรามากเกินส่งผลให้เพิ่มความดันโลหิต เป็นเหตุให้เกิดหัวใจล้มเหลว ตับแข็ง และมีผลให้ไตรกรีเซอไรด์สูงขึ้น



# แบบคัดกรองความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

ปัจจัย	ไม่มี	มี
รอบเอวเกินในชาย $\geq$ หญิง $\geq$ และ/หรือ ภาวะอ้วน ดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 กก./ม <sup>2</sup>		
เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคดันโลหิตสูง		
เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวาน หรือตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหลังงดอาหารและเครื่องดื่มอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ได้ค่า $\geq$ 126 มิลลิกรัม%		
เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ		
การสูบบุหรี่ในปัจจุบัน หรือ ดมควันบุหรี่เป็นประจำ		
มีญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่น้อง ลูกชาย) ที่แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย , เคยได้รับการผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ , ใช้บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ , อัมพฤกษ์ อัมพาต , เสียชีวิตจากไม่ทราบสาเหตุ หรือเสียชีวิตจากหลอดเลือดหัวใจ <u>ก่อนอายุ 55 ปี ในเพศชาย</u> หรือ <u>ก่อนอายุ 65 ปี ในเพศหญิง</u>		

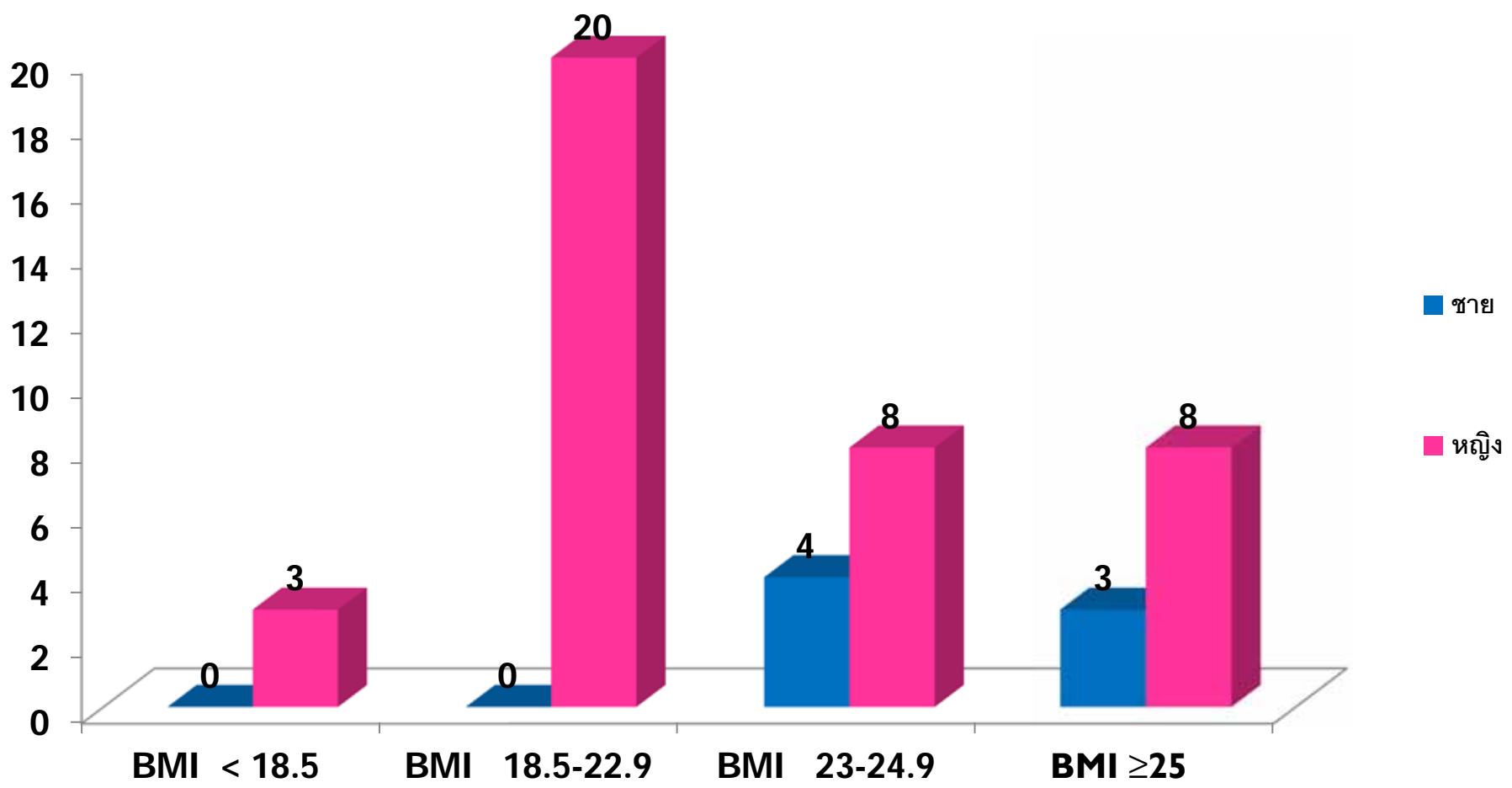


## การแปลผลความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

กลุ่มเสี่ยงน้อย	(มีปัจจัยเสี่ยง 0 - 1 ข้อ)
กลุ่มเสี่ยงสูงปานกลาง	(มีปัจจัยเสี่ยง 2 - 4 ข้อ)
กลุ่มเสี่ยงสูงมาก	(มีปัจจัยเสี่ยง 5 - 6 ข้อ)



ผลการคัดกรองความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง สำนักโรคไม่ติดต่อ



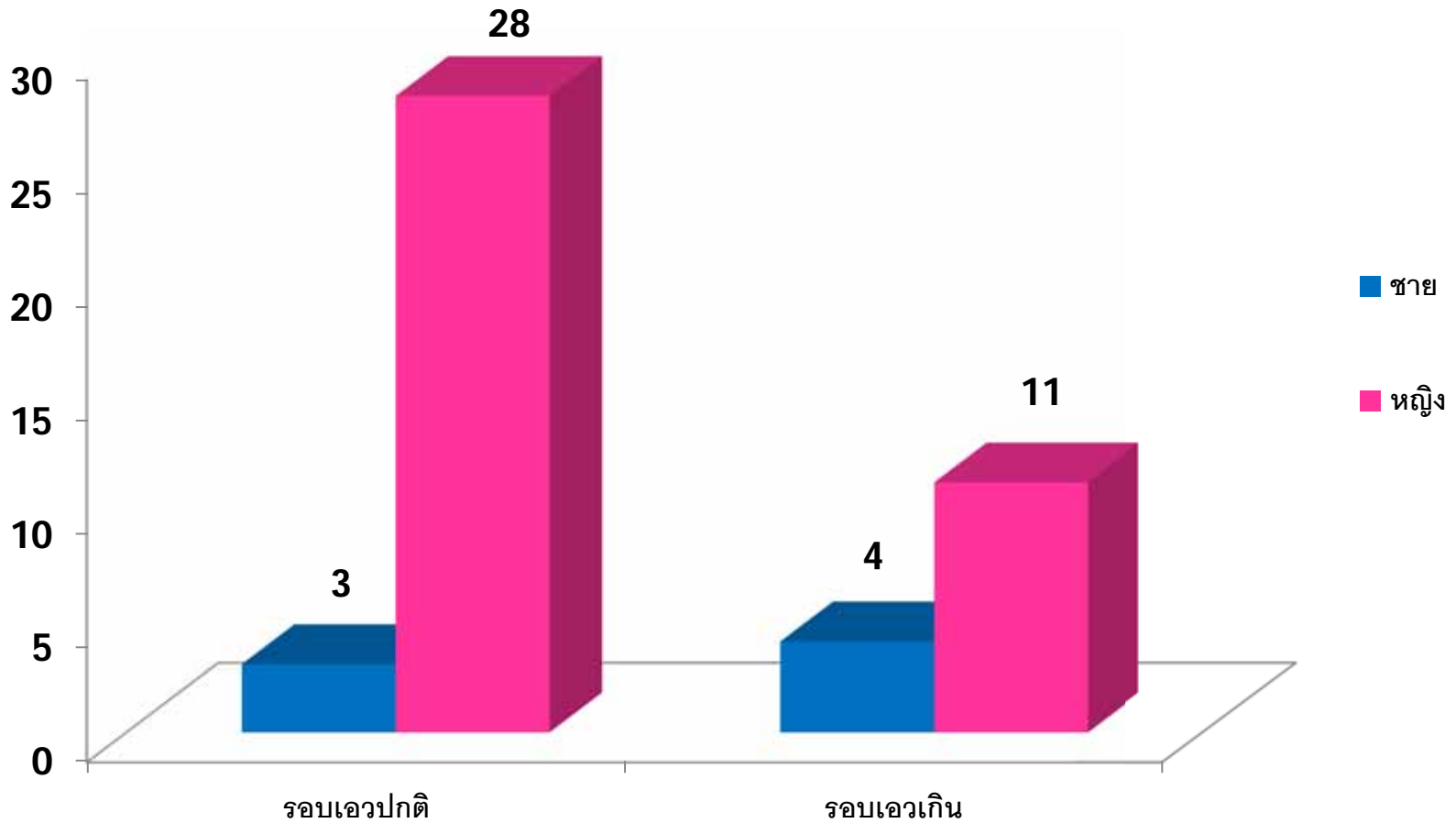
แผนภูมิที่ 1 แสดงค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มเป้าหมาย (NCD) แยกตามเพศ (ชาย 7 คน หญิง 39 คน)





# ผลการคัดกรองความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

# สำนักโรคไม่ติดต่อ



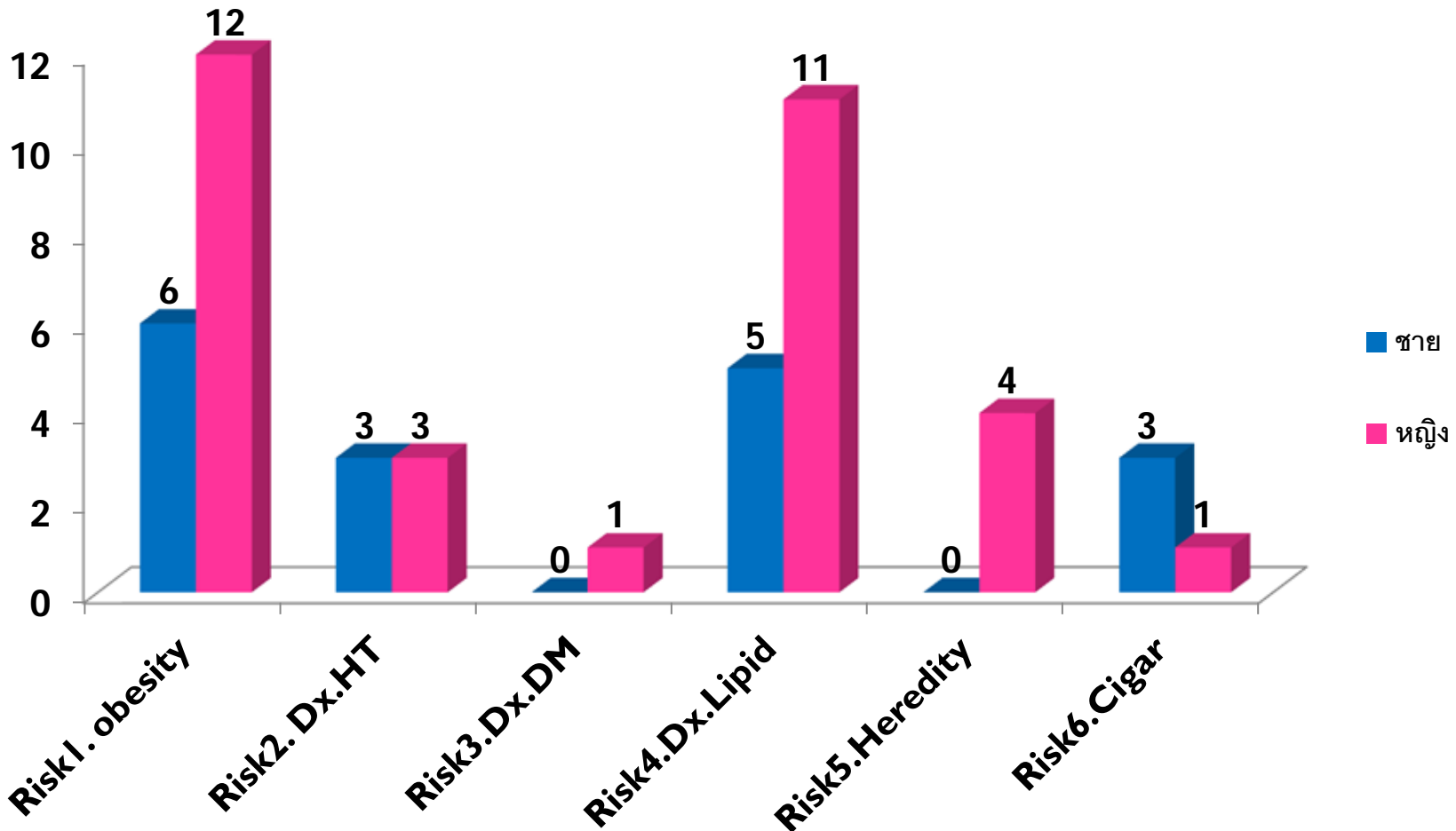
แผนภูมิที่ 2 แสดงค่ารอบเอวของกลุ่มเป้าหมาย (NCD) แยกตามเพศ (ชาย 7 คน หญิง 39 คน)

ข้อมูล ณ วันที่ 9 พ.ค.54



# ผลการคัดกรองความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

# สำนักโรคไม่ติดต่อ



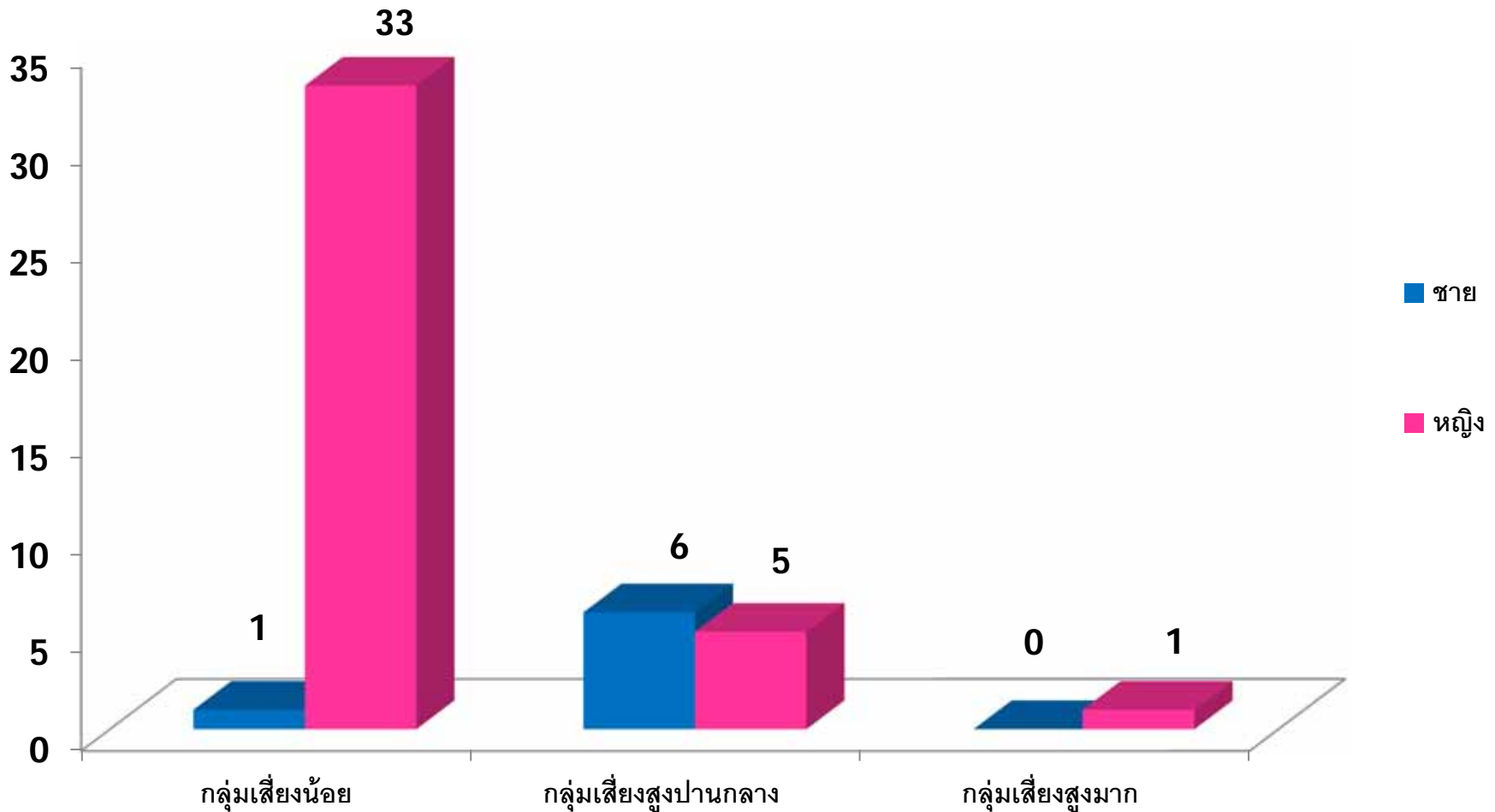
แผนภูมิที่ 3 แสดงรายชื่อปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มเป้าหมาย (NCD) แยกตามเพศ (ชาย 7 คน หญิง 39 คน)

ข้อมูล ณ วันที่ 9 พ.ค.54



# ผลการคัดกรองความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

# สำนักโรคไม่ติดต่อ

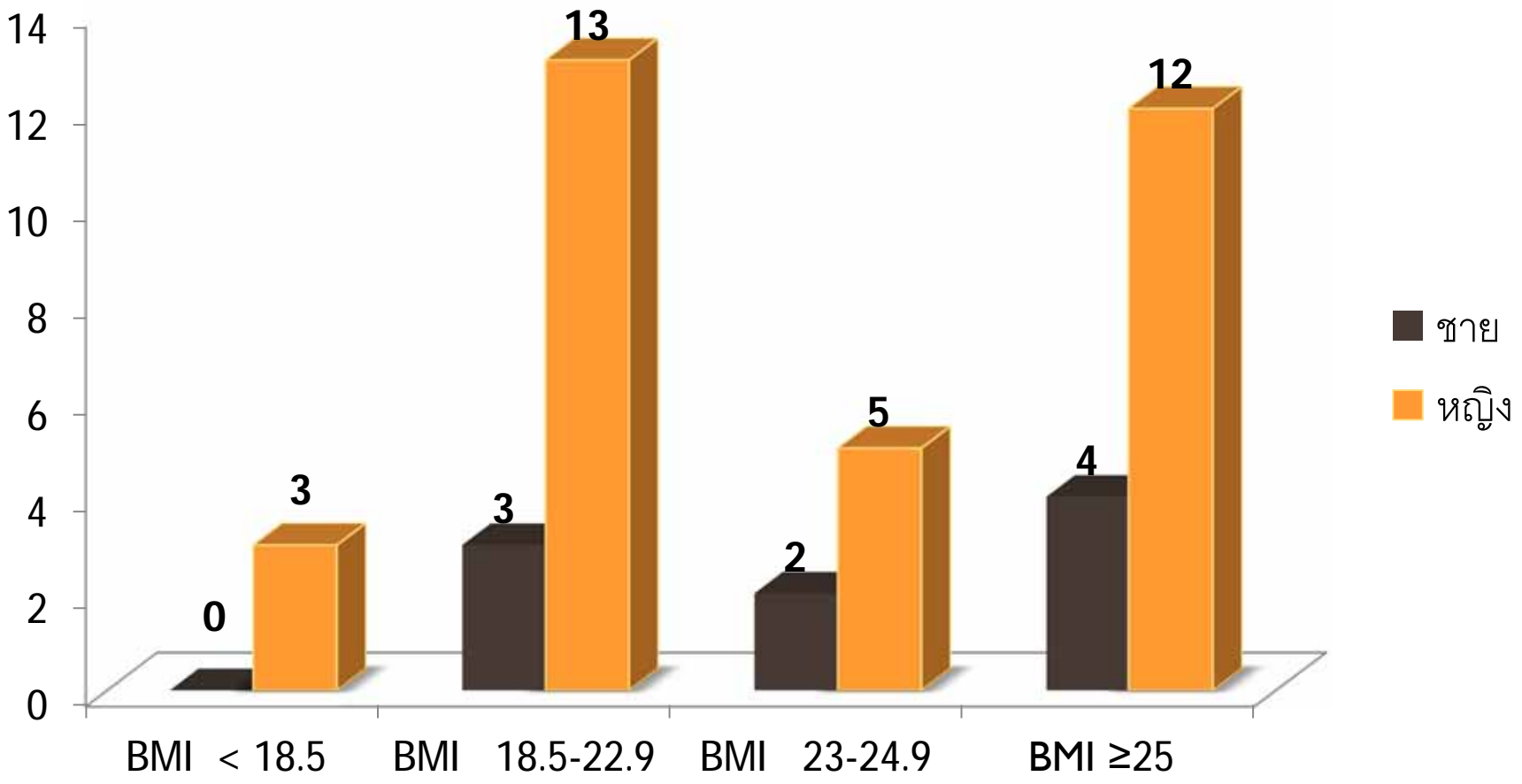


แผนภูมิที่ 4 แสดงกลุ่มเสี่ยงของกลุ่มเป้าหมาย (NCD) แยกตามเพศ (ชาย 7 คน หญิง 39 คน)

ข้อมูล ณ วันที่ 9 พ.ค.54



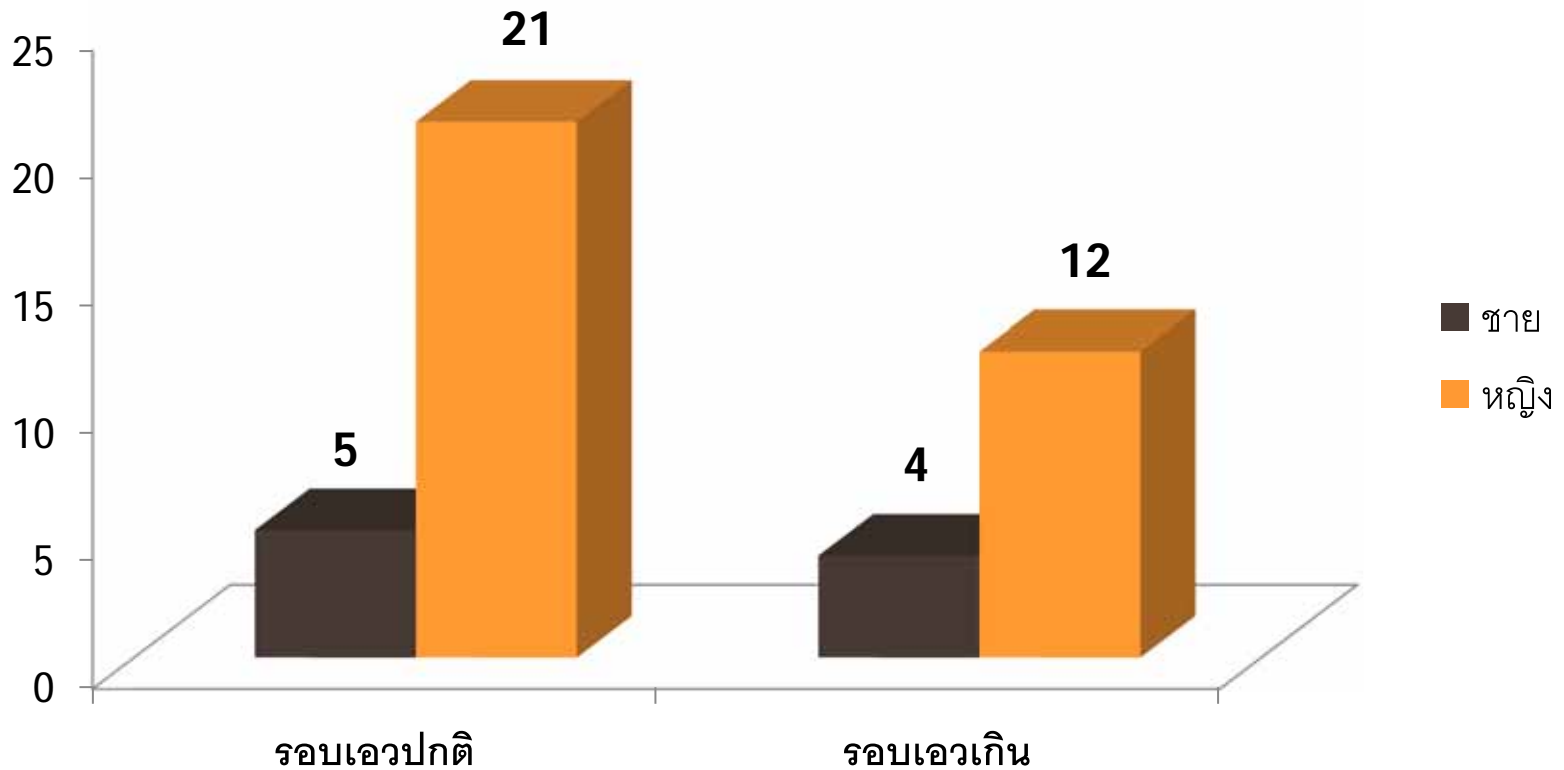
# ผลการคัดกรองความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง สำหรับโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



แผนภูมิที่ 1 แสดงค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มเป้าหมาย (Env Occ) แยกตามเพศ (ชาย 9 คน หญิง 33คน)



## ผลการคัดกรองความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

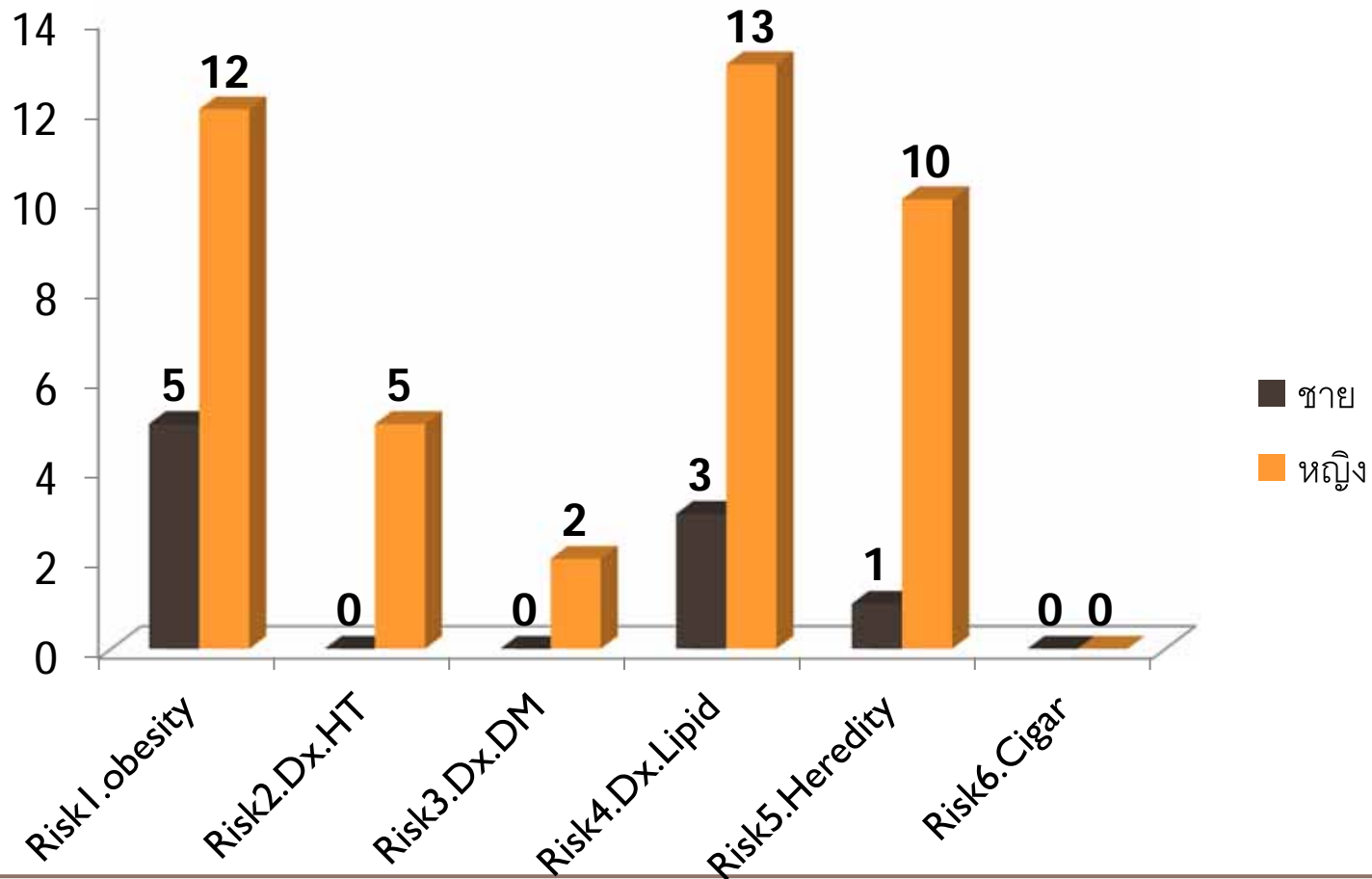


แผนภูมิที่ 2 แสดงค่ารอบแหวของกลุ่มเป้าหมาย (Env Occ) แยกตามเพศ (ชาย 9 คน หญิง 33คน)

ข้อมูล ณ วันที่ 9 พ.ค.54



## ผลการคัดกรองความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง สำหรับโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



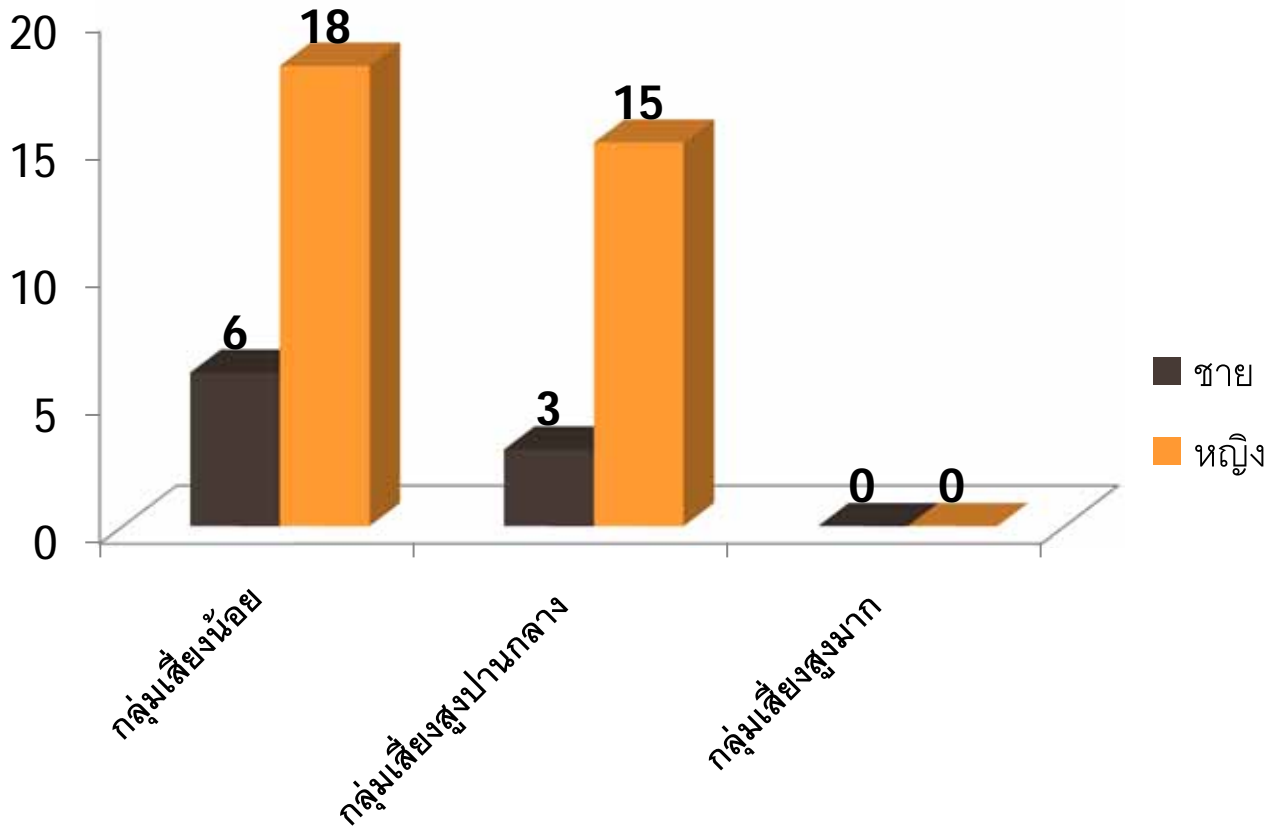
แผนภูมิที่ 3 แสดงรายข้อปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มเป้าหมาย (Env Occ) แยกตามเพศ (ชาย 9 คน หญิง 33คน)

ข้อมูล ณ วันที่ 9 พ.ค.54





# ผลการคัดกรองความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง สำหรับโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



แผนภูมิที่ 4 แสดงกลุ่มเสี่ยงของกลุ่มเป้าหมาย (Env Occ) แยกตามเพศ (ชาย 9 คน หญิง 33คน)

# สำนักโรคไม่ติดต่อ

## ข้อมูลทั่วไป

**เพศ** ชาย 7 คน (ร้อยละ15.2) หญิง 39 คน (ร้อยละ84.8) รวม 46 คน

**อายุ** 20-59 ปี ค่าเฉลี่ย 41.7 ปี

**ระดับการศึกษา**ปริญญาโทหรือสูงกว่า ร้อยละ 41.3 ปริญญาตรี ร้อยละ 37  
ปวส./อนุปริญญา ร้อยละ 15.2 ม.๖//ปวช. ร้อยละ 6.5

**รับราชการประเภท**ข้าราชการ ร้อยละ56.5, พนักงานราชการ ร้อยละ 21.7,  
ลูกจ้างประจำ ร้อยละ2.2, ลูกจ้างชั่วคราว ร้อยละ 19.6

**โรคประจำตัว** ไม่มี ร้อยละ 60.9 มี ร้อยละ 39.1

**ช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร** เกี่ยวกับประชุมเชิงปฏิบัติการ จากช่องทาง  
หนังสือราชการ ร้อยละ 2.2 เจ้าหน้าที่ของหน่วยงาน ร้อยละ 58.7

E-mail ร้อยละ 2.2 หนังสือราชการ+เจ้าหน้าที่ของหน่วยงาน ร้อยละ 26.1

# สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

## ข้อมูลทั่วไป

**เพศ** ชาย 8 คน (ร้อยละ22.9) หญิง 27 คน (ร้อยละ77.1) รวม 35 คน missing = 7

**อายุ** 24-59 ปี ค่าเฉลี่ย 44.7 ปี

**ระดับการศึกษา**ปริญญาโทหรือสูงกว่า ร้อยละ 45.7 , ปริญญาตรี ร้อยละ 31.7, ปวส./อนุปริญญา ร้อยละ 2.9, ม.๖/ปวช. ร้อยละ 11.4, ต่ำกว่า ม.๖ ร้อยละ 2.9

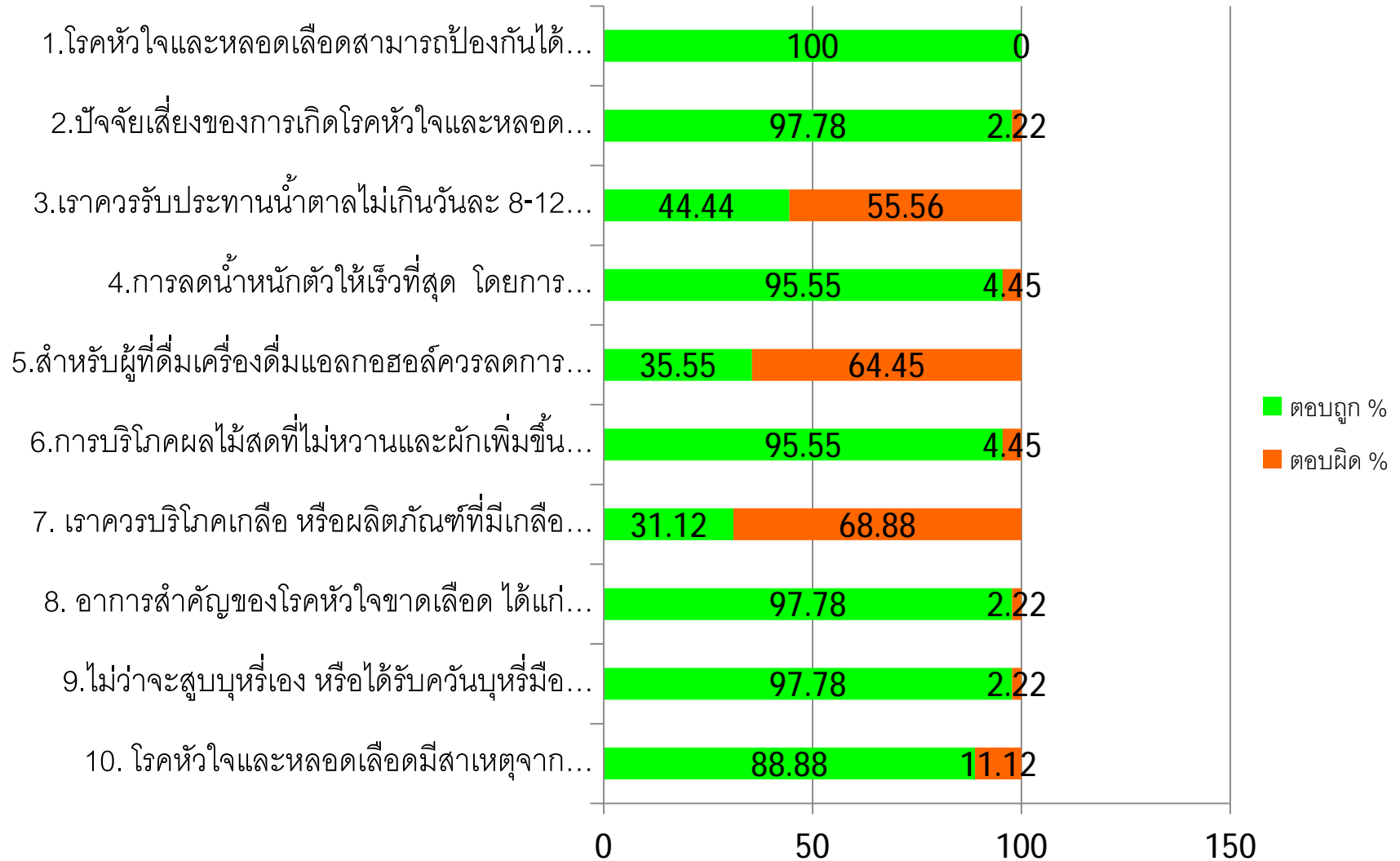
**รับราชการประเภท**ข้าราชการ ร้อยละ77.1, พนักงานราชการ ร้อยละ 5.7, ลูกจ้างประจำ ร้อยละ8.6, ลูกจ้างชั่วคราว ร้อยละ 8.6

**โรคประจำตัว** ไม่มี ร้อยละ 45.7 มี ร้อยละ 53.4

**ช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร** เกี่ยวกับประชุมเชิงปฏิบัติการ จากช่องทางหนังสือราชการ ร้อยละ 25.7 เจ้าหน้าที่ของหน่วยงาน ร้อยละ 57.1

E-mail ร้อยละ 0 หนังสือราชการ+เจ้าหน้าที่ของหน่วยงาน ร้อยละ 11.4

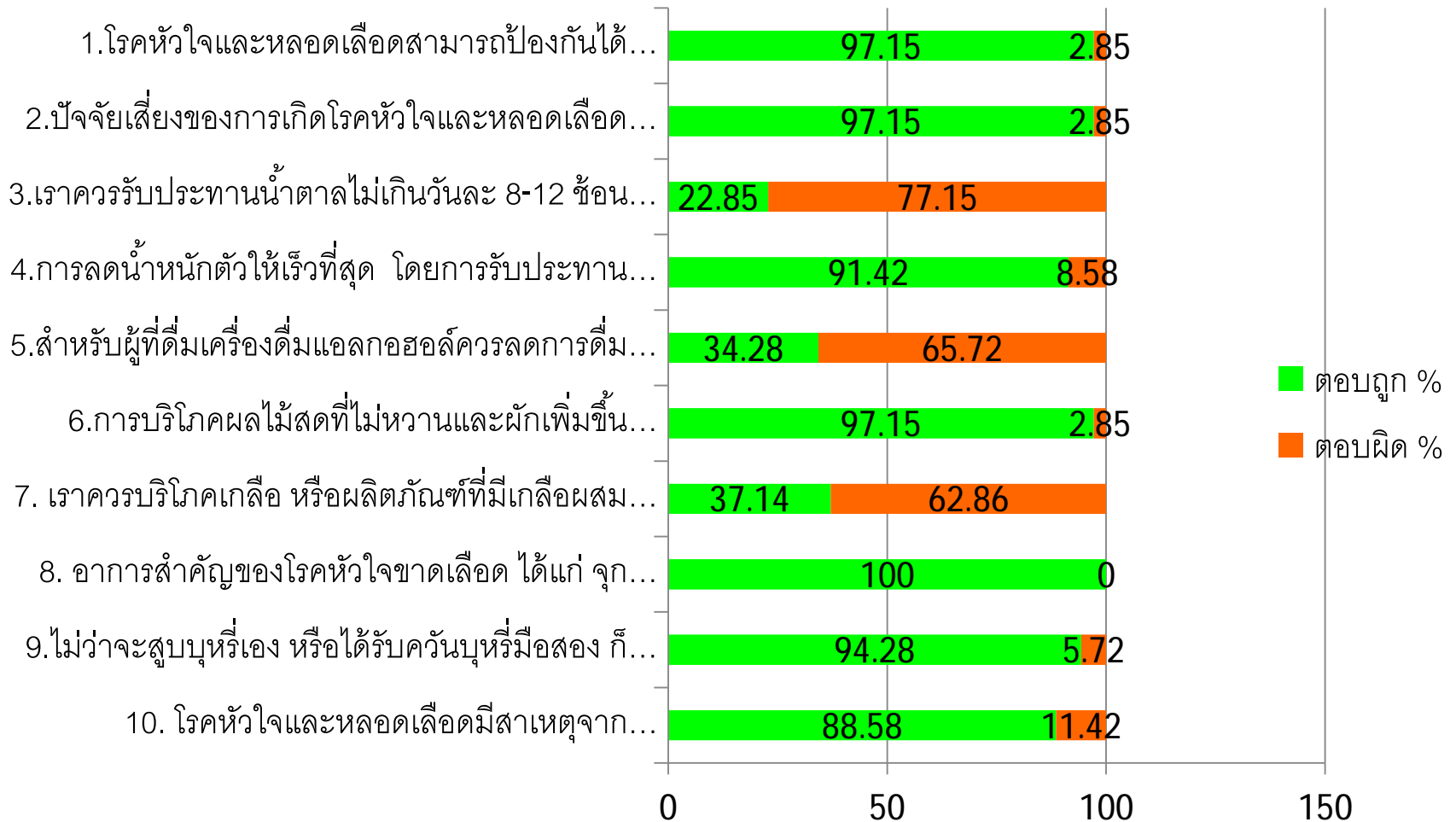
# ผลการวัดความรู้เรื่องการป้องกันควบคุมโรคหัวใจและหลอดเลือด สำนัก NCD



N=46 n=45 คน missing = 1 คิดเป็น 97.83 %

ข้อมูล ณ วันที่ 9 พ.ค.54

# ผลการวัดความรู้เรื่องการป้องกันควบคุมโรคหัวใจและหลอดเลือด สำนัก Env Occ

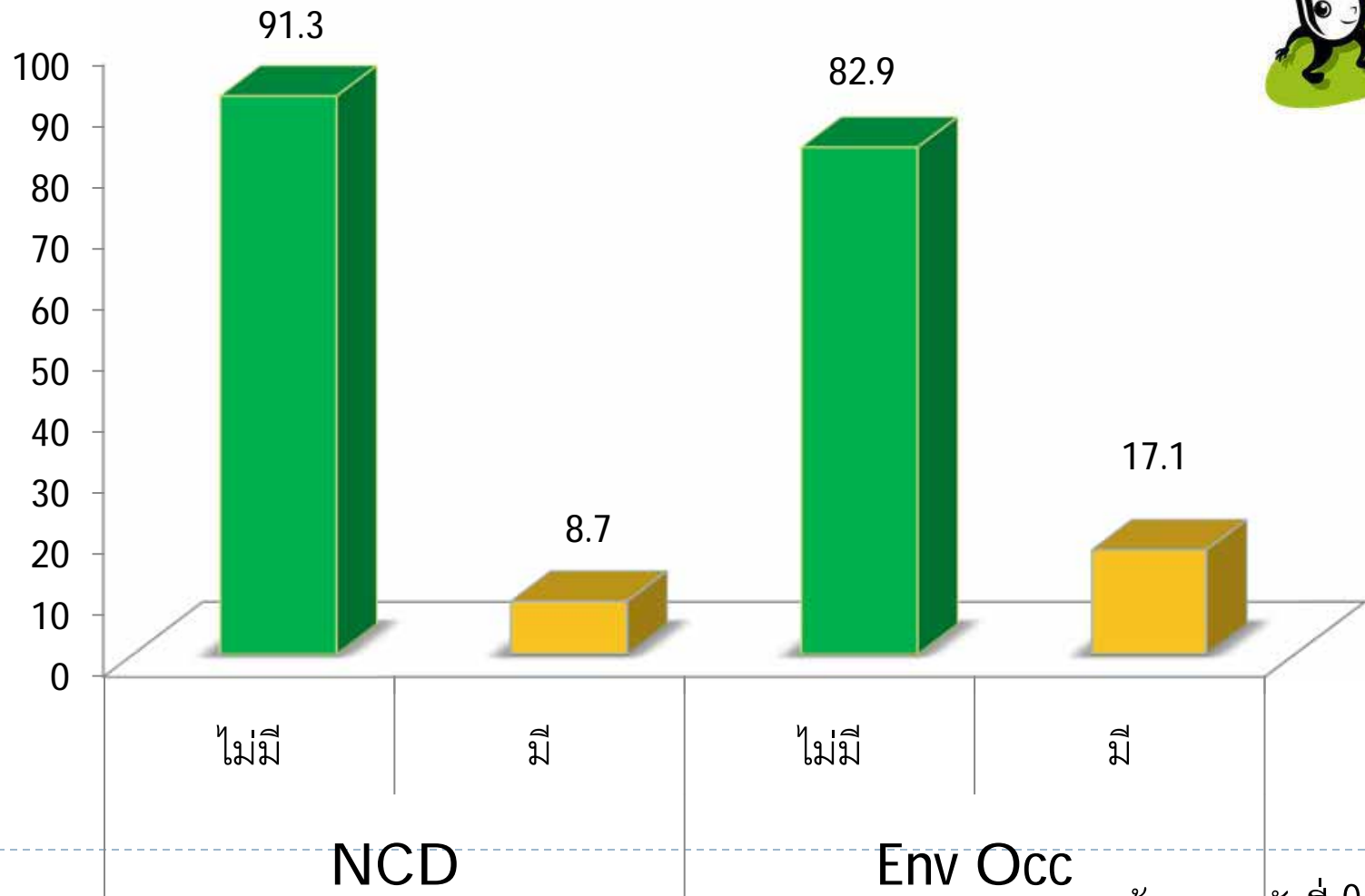


N=42 n=35 คน missing = 7 คิดเป็น 83.33 %

ข้อมูล ณ วันที่ 9 พ.ค.54

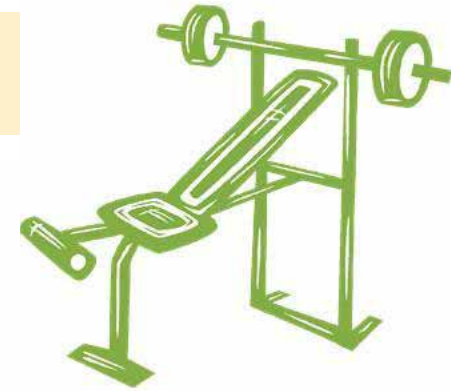
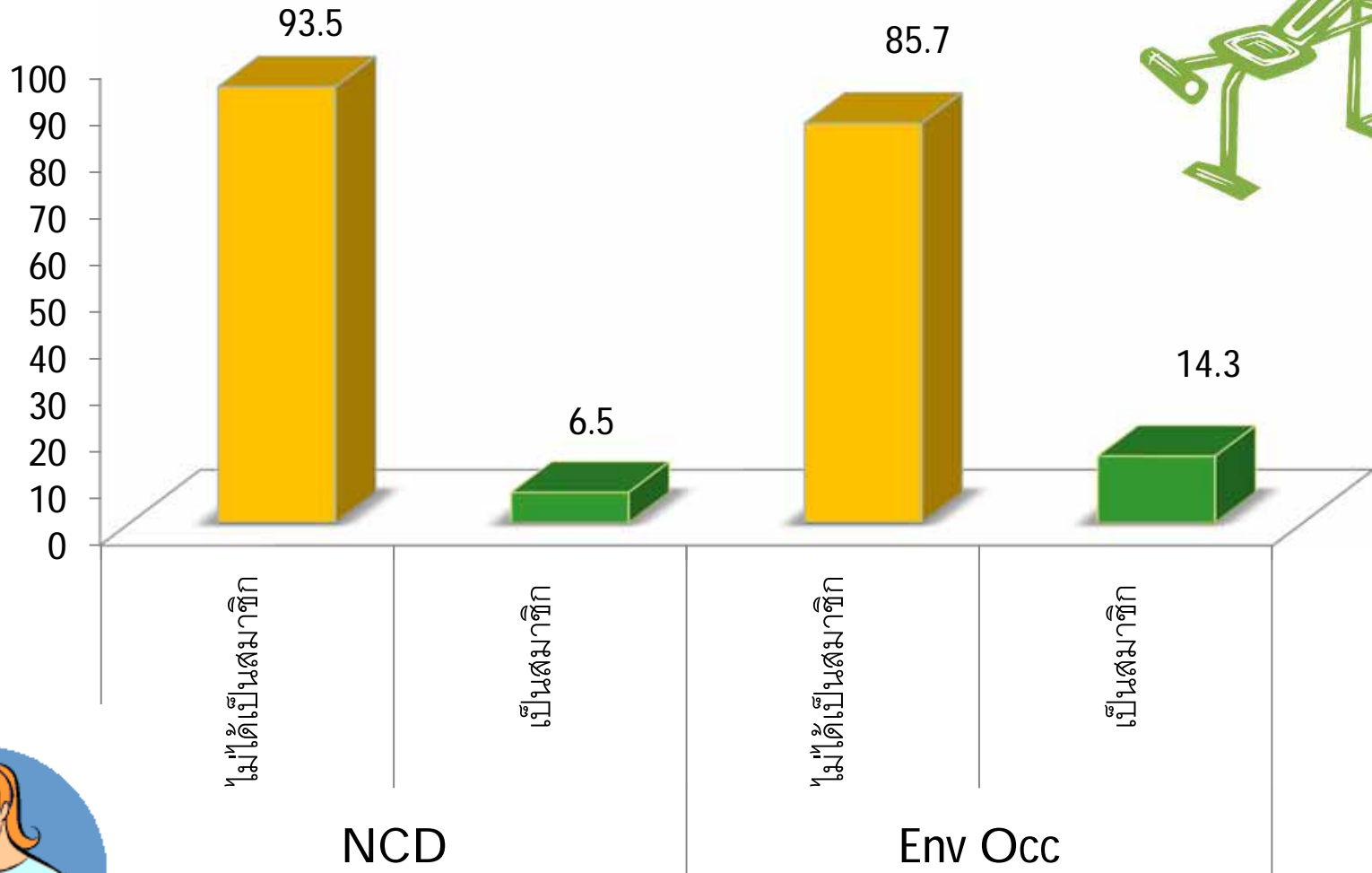
# ความเสี่ยงและการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

## การเจ็บป่วยที่ต้องไปโรงพยาบาล ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา

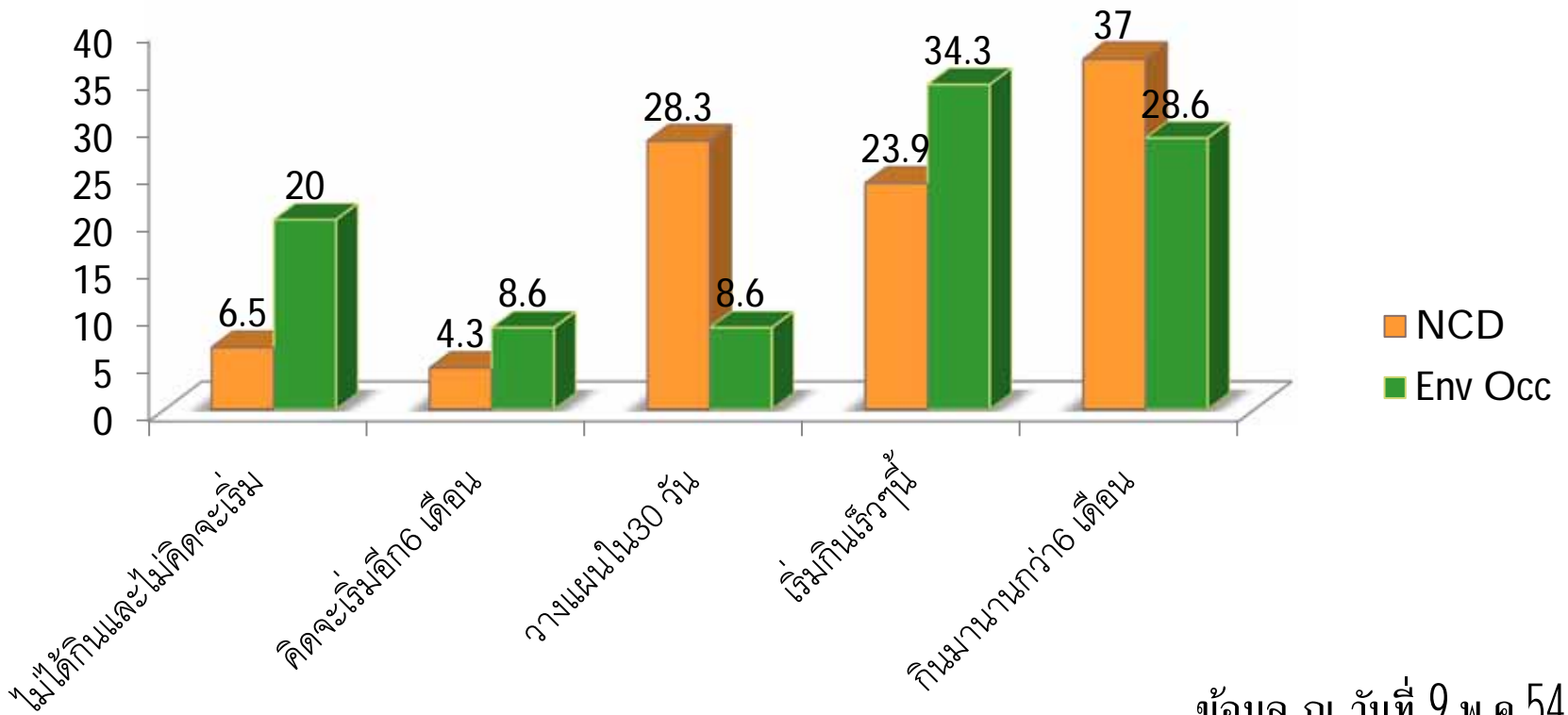




# ท่านเป็นสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ / ออกกำลังกายหรือไม่



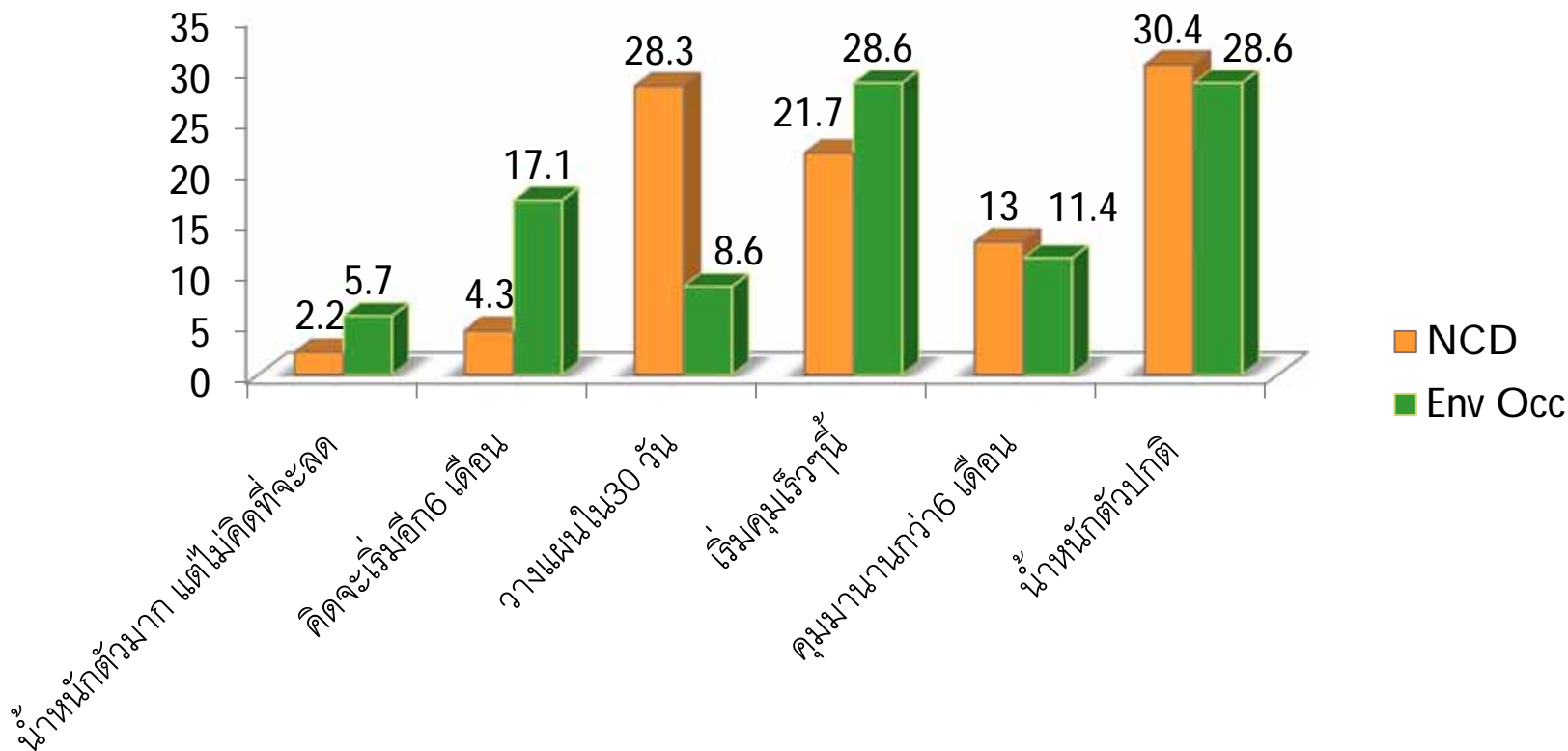
# อาหารประจำวันของท่านส่วนใหญ่เป็น “อาหารเพื่อสุขภาพ” หรือไม่



ข้อมูล ณ วันที่ 9 พ.ค.54

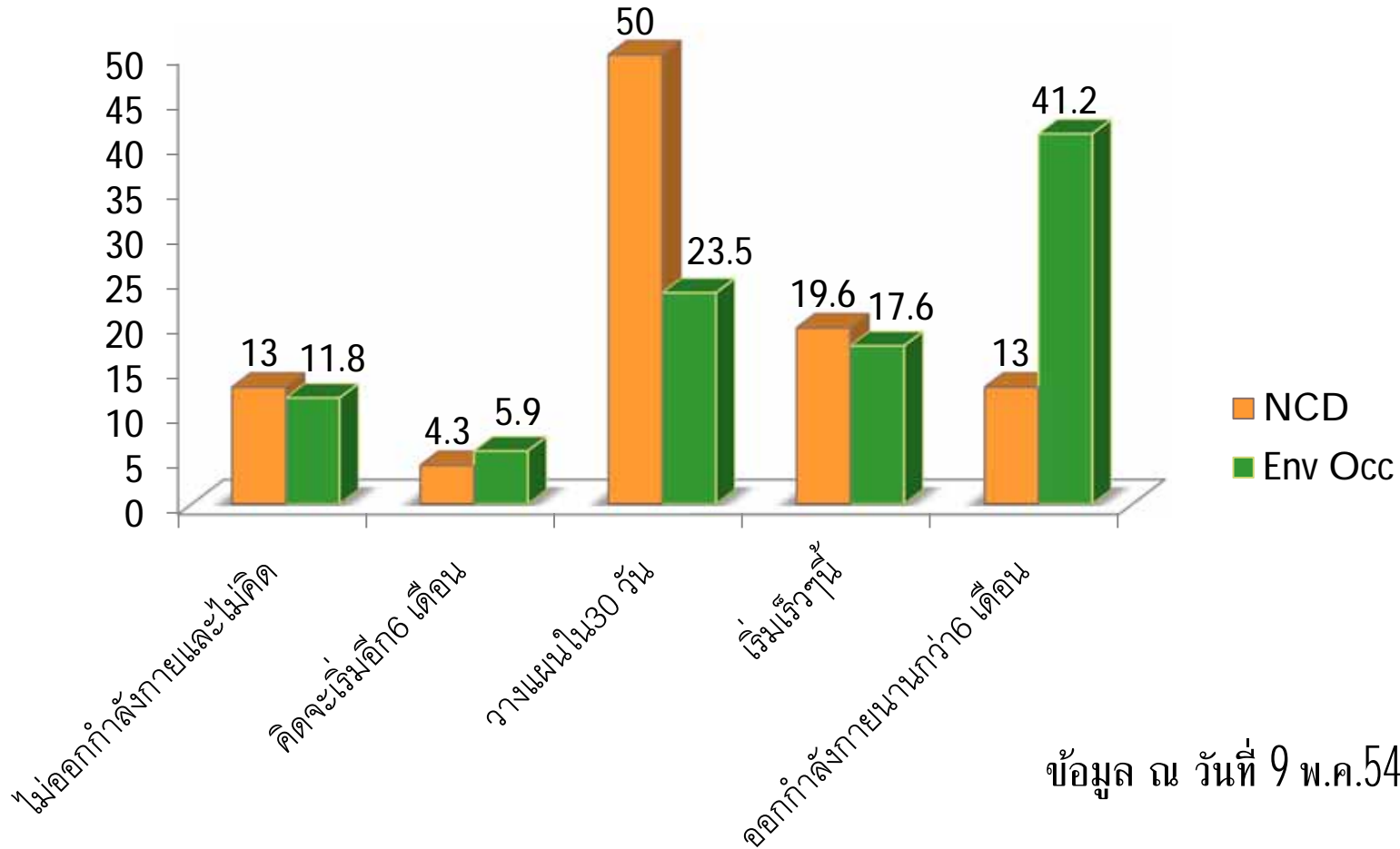
คำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” หมายถึง อาหารที่มีรสหวาน มัน ไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอล และเกลือต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อไม่ติดมัน (เช่น เนื้อไก่ไม่มีหนัง) และเนื้อปลา

# ท่านมีความเห็นเกี่ยวกับน้ำหนักตัวของท่านอย่างไร?





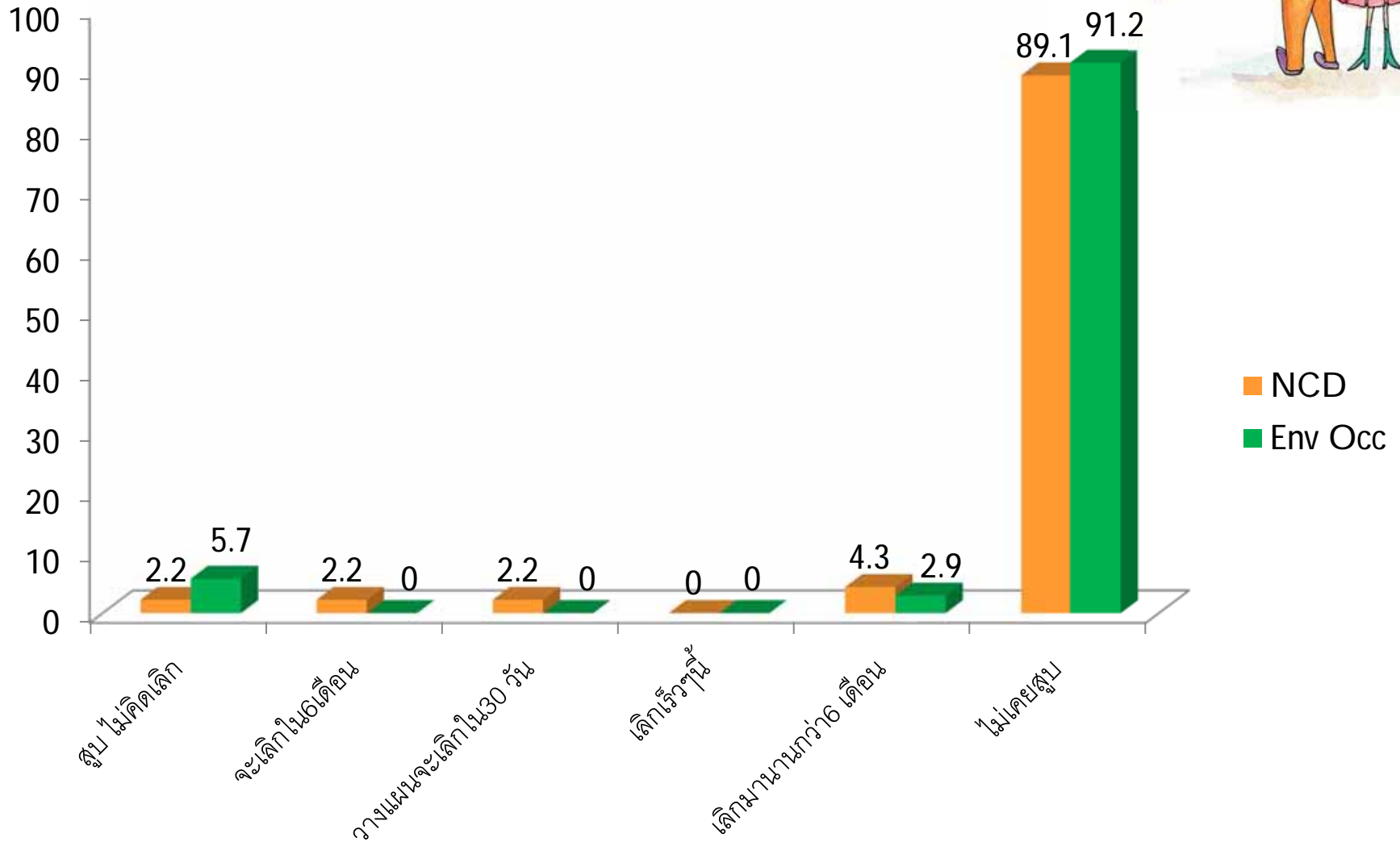
# ท่านออกกำลังกายระดับความหนักปานกลาง 30 นาที เป็นเวลา 5 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไปหรือไม่



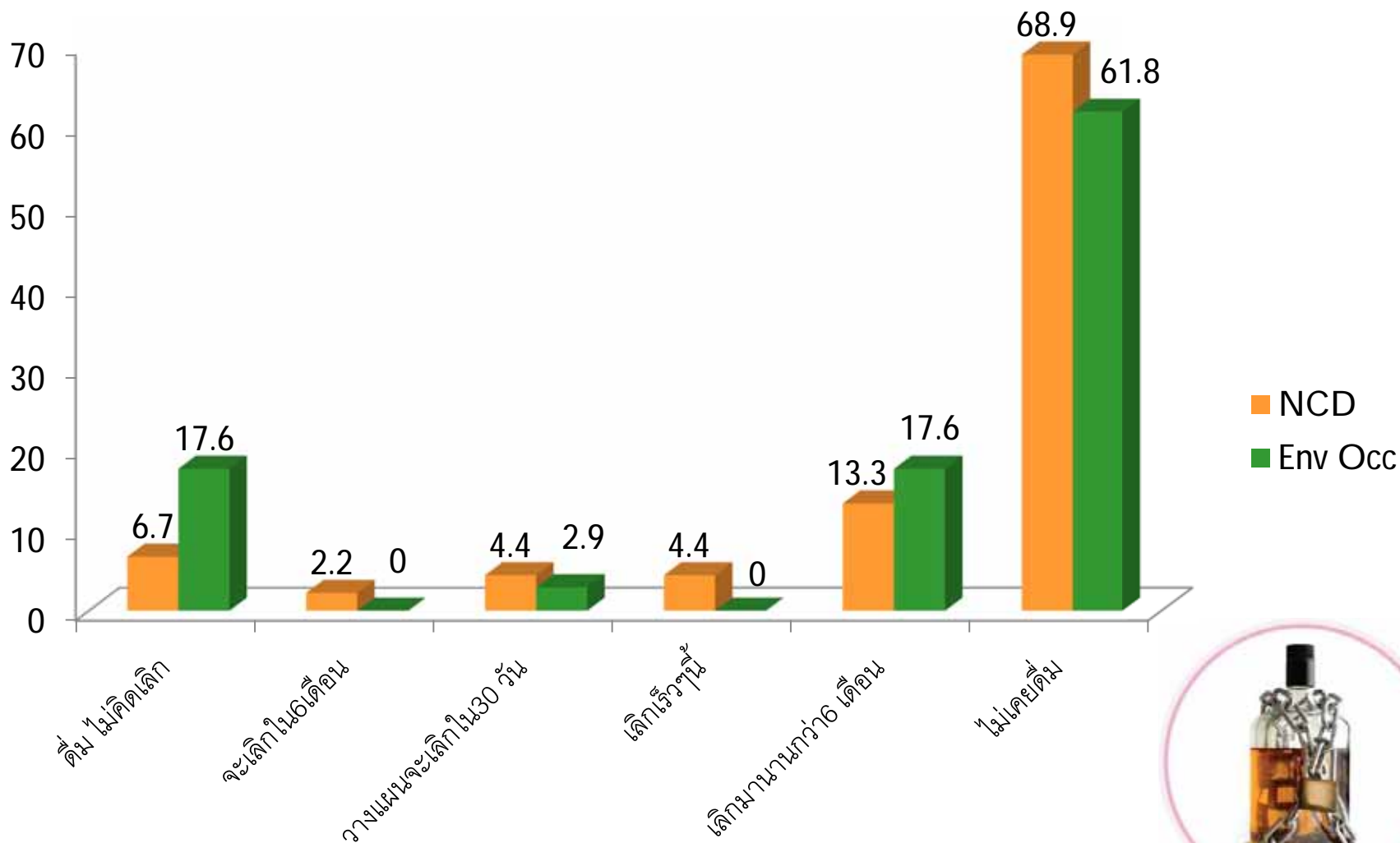
ข้อมูล ณ วันที่ 9 พ.ค.54

คำว่า ออกกำลังกาย หรือ “เคลื่อนไหวร่างกาย” ที่มีระดับความหนักปานกลาง หมายถึง กิจกรรมที่ทำแล้วทำให้รู้สึกเริ่มเหนื่อย ค่อนข้างเหนื่อย หายใจเร็วขึ้นกว่าปกติเล็กน้อย ขณะที่ทำยังสามารถพูดคุยกับผู้อื่นได้จนจบประโยค โดยไม่ต้องหยุดเพื่อหายใจ เช่น กิจกรรมงานบ้าน งานอาชีพที่ต้องออกแรง เดินเร็ว

# ความคิดเห็นเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของท่านอย่างไร?

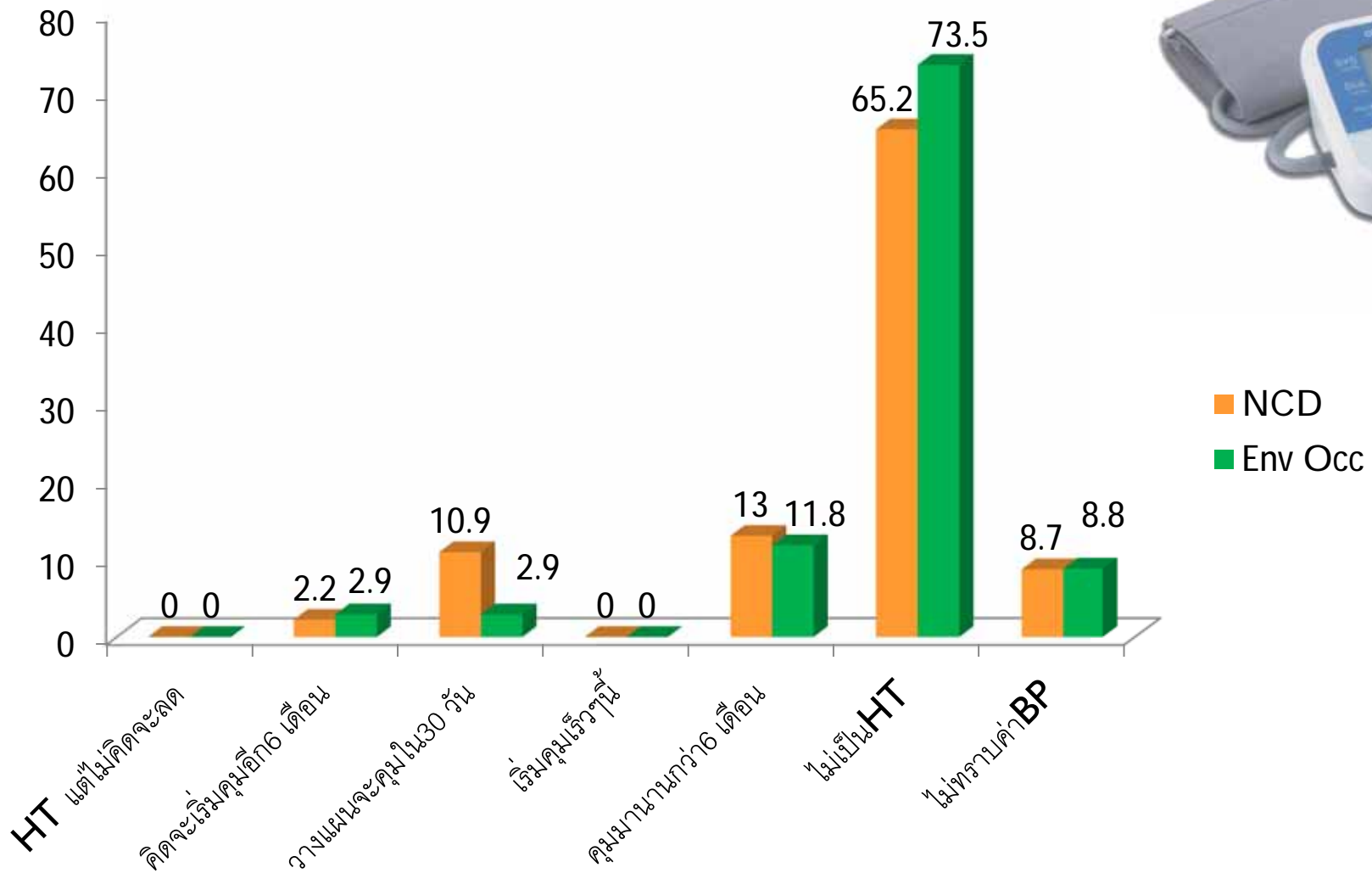


# ความคิดเห็นเกี่ยวกับการดื่มสุราหรือของมีนเมาของท่านอย่างไร?

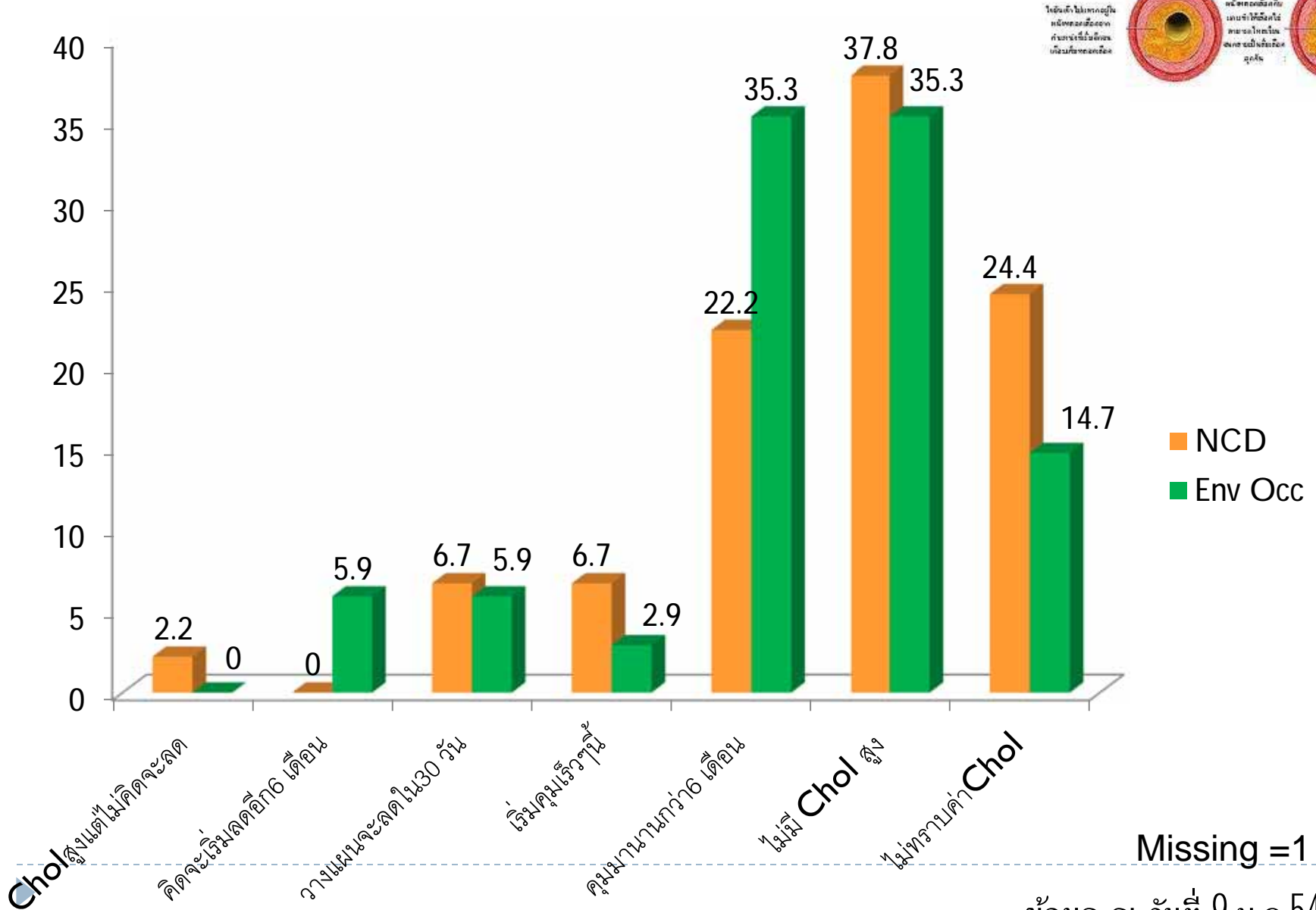
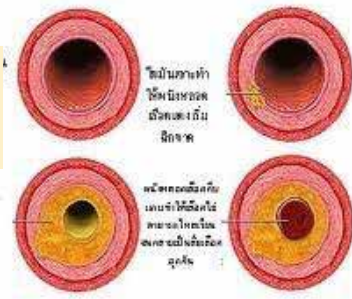




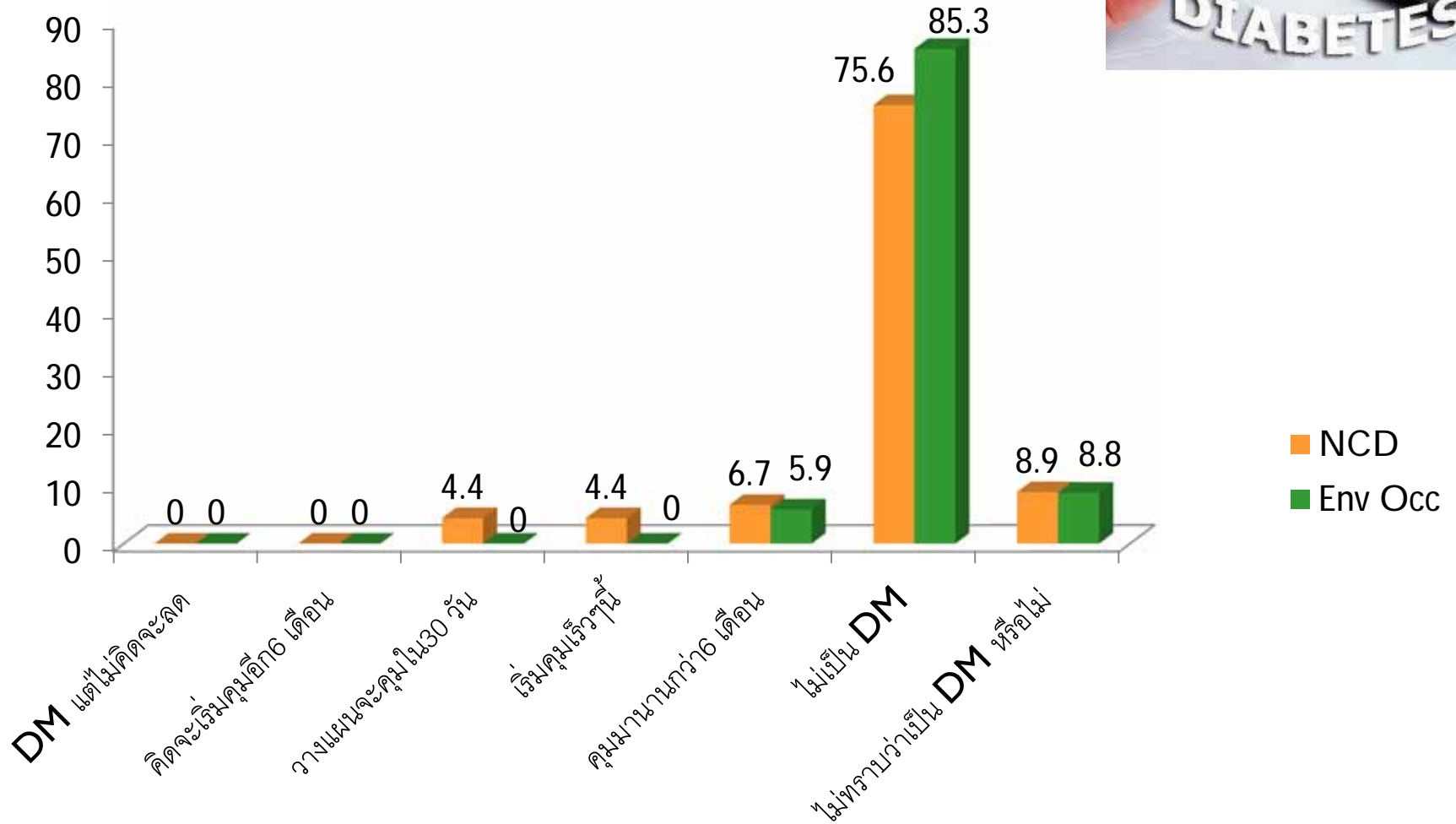
# ความคิดเห็นเกี่ยวกับความดันโลหิตของท่านอย่างไร?



# ความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับคอเลสเตอรอลในเลือดของท่านอย่างไร?

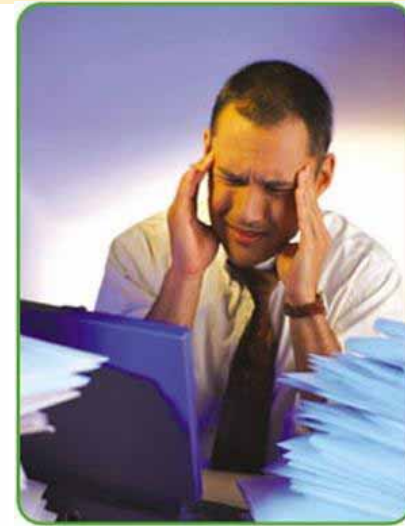
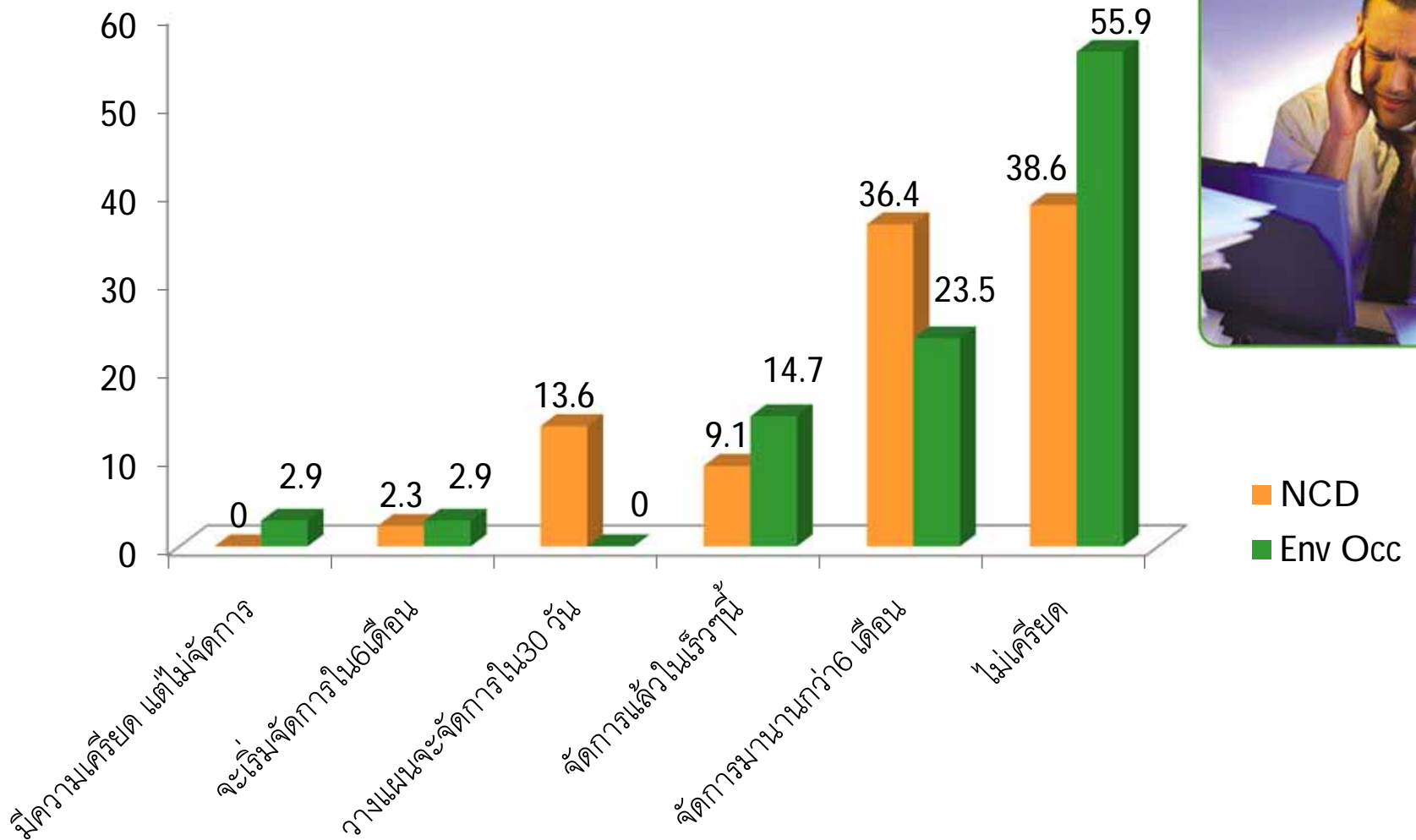


# ความคิดเห็นเกี่ยวกับโรคเบาหวานของท่านอย่างไร?



Missing = 1

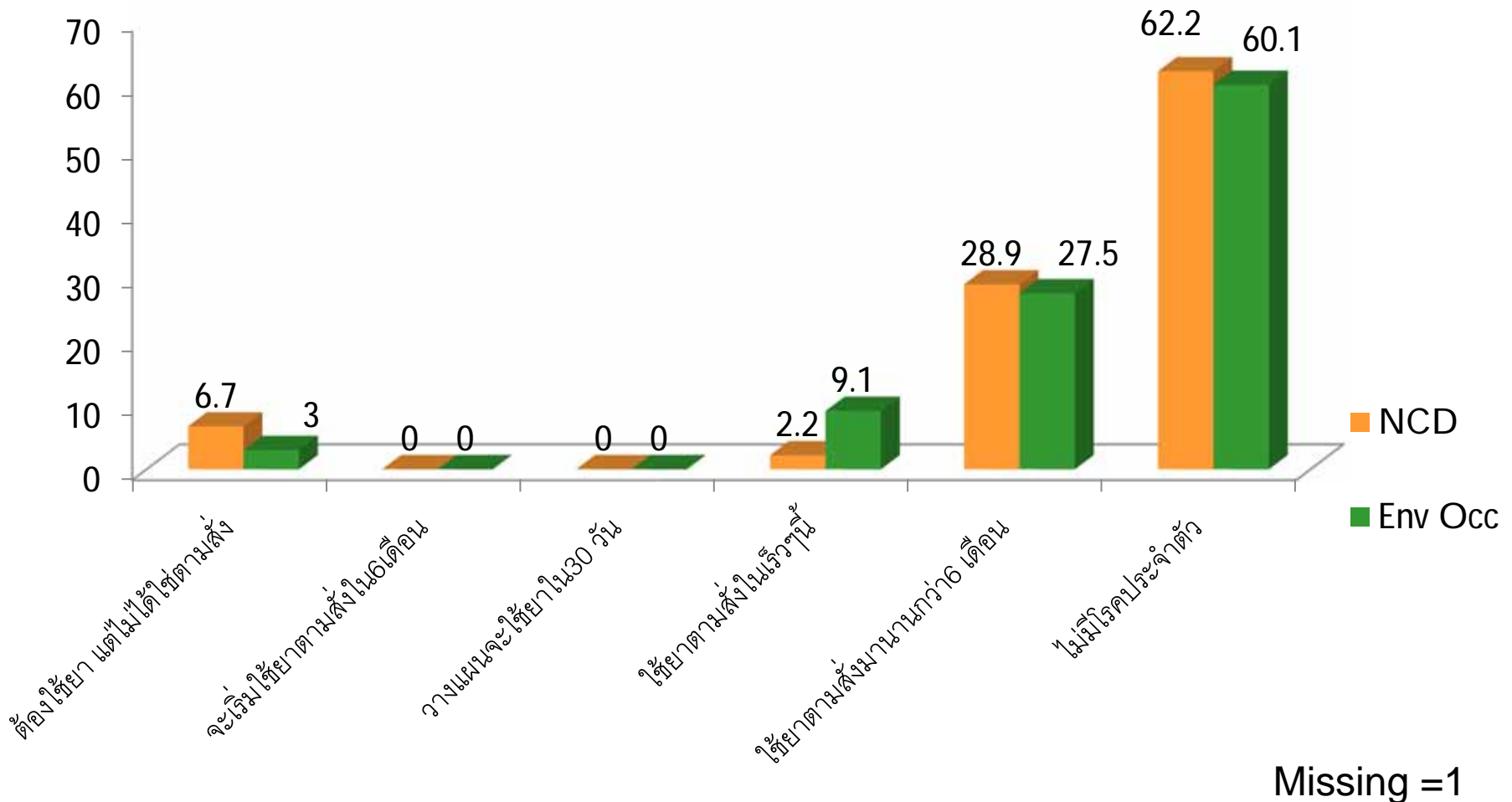
# ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการความเครียดหรือความบื่บคั้นในชีวิตของท่านอย่างไร?



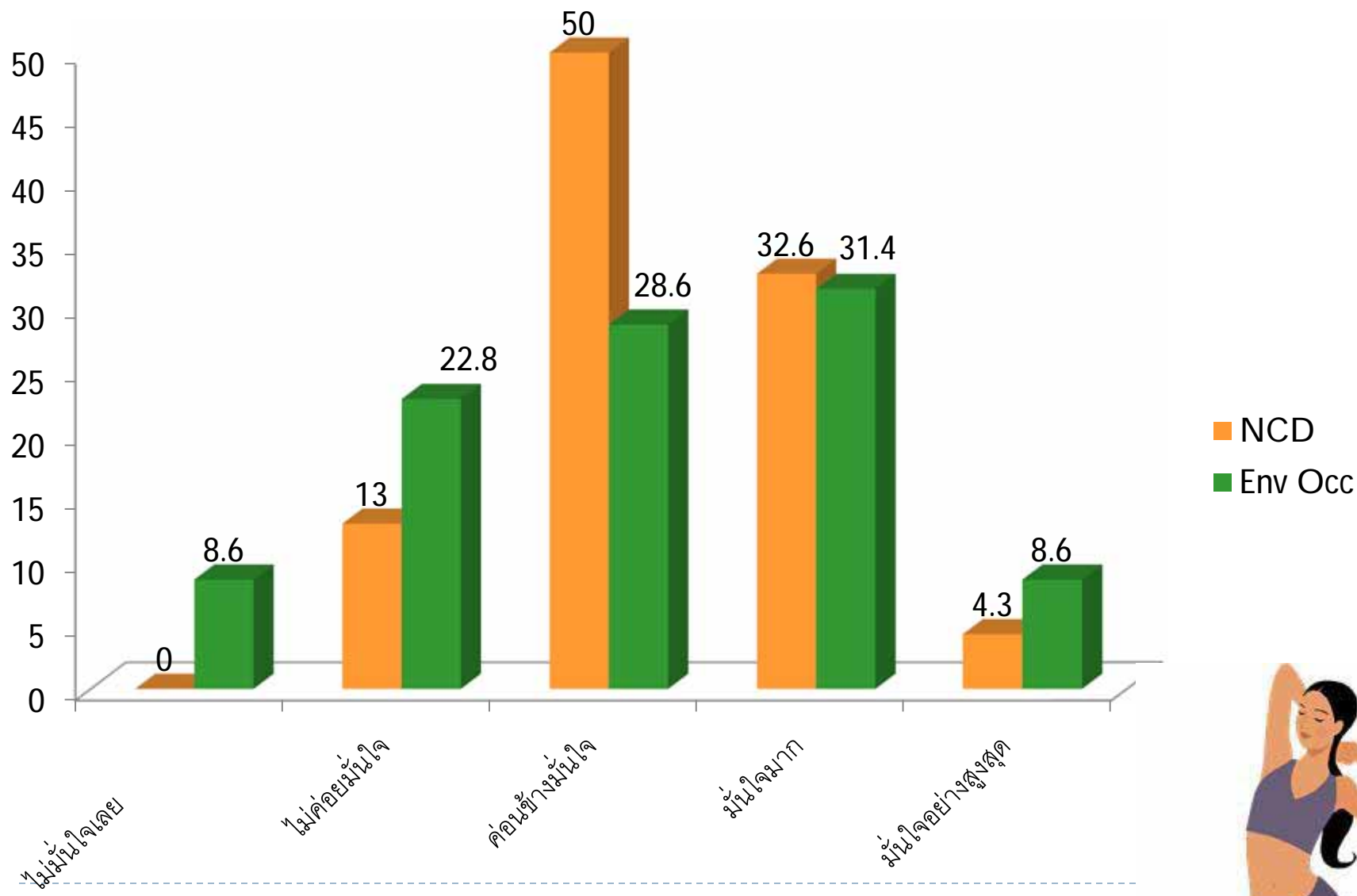
Missing =2



กรณีที่ท่านมีโรคประจำตัวและต้องใช้อาเป็นประจำ มีความคิดเห็น  
เกี่ยวกับการใช้อันนี้อย่างไร



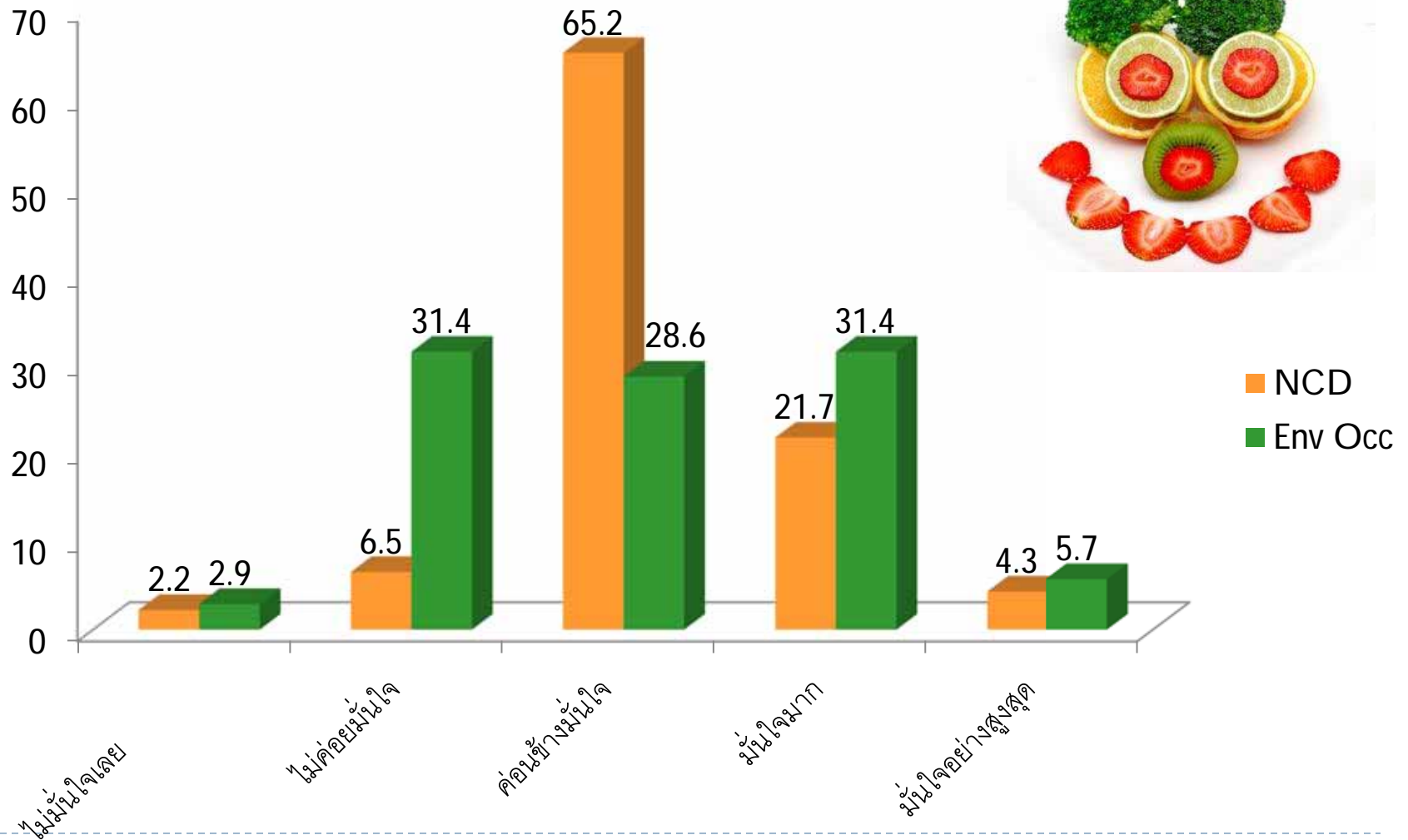
# ท่านรู้สึกมั่นใจว่าท่านสามารถที่จะออกกำลังกายหรือร่วมกิจกรรมทางกายแค่ไหน?



ข้อมูล ณ วันที่ 9 พ.ค.54



# ท่านรู้สึกมั่นใจว่าท่านสามารถที่จะเลือกรับประทานแต่ “อาหารเพื่อสุขภาพ” แค่ไหน?



สวัสดีค่ะ

