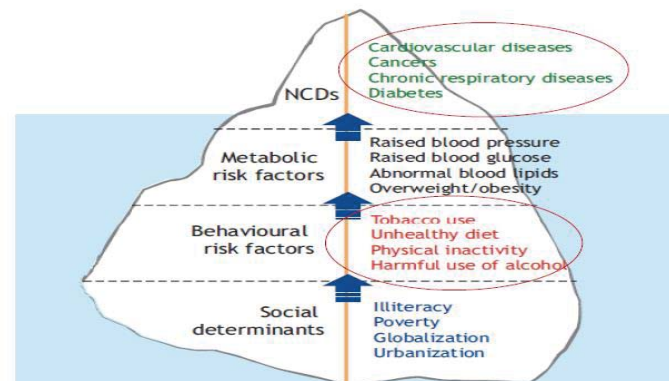




การบูรณาการงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ ในพื้นที่ดำเนินการ

ศศมน ศรีสุทธิศักดิ์
สำนักโรคไม่ติดต่อ, กรมควบคุมโรค

What is driving the NCD epidemic?



กรอบเป้าหมายโรคไม่ติดต่อด้านโลก 9 เป้าหมาย ปี พ.ศ.2568 (ค.ศ. 2025)
และค่าเป้าหมายในปี พ.ศ.2564 (ค.ศ.2020)

ลดการบริโภค เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ 10 % (6.7ลิตร/คน/ปี)	ลด การบริโภค ยาสูบ 30 % (15.7%)	ลด ภาวะความดัน โลหิตสูง 25 % (20%)	ผู้ที่เสี่ยงสูงต่อ C VD ได้รับยาและ ค่าบริการ 50%	ลดตาย ก่อนวัยอันควร จากโรค NCDs 25% (20%)
ลดการขาด กัมมันตรังสี ทางกาย 10 % (8%)	ลดการบริโภค เกลือ/โซเดียม 30% (24%)	ภาวะเบาหวาน และอ้วน ไม่เพิ่มขึ้น	ยาและ เทคโนโลยีที่ จำเป็นครอบคลุม 80%	

ขอบเขต
ปัจจัยเสี่ยงทางพฤติกรรมและ
การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา
ต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
4 กลุ่มโรค

โรคหัวใจและหลอดเลือด

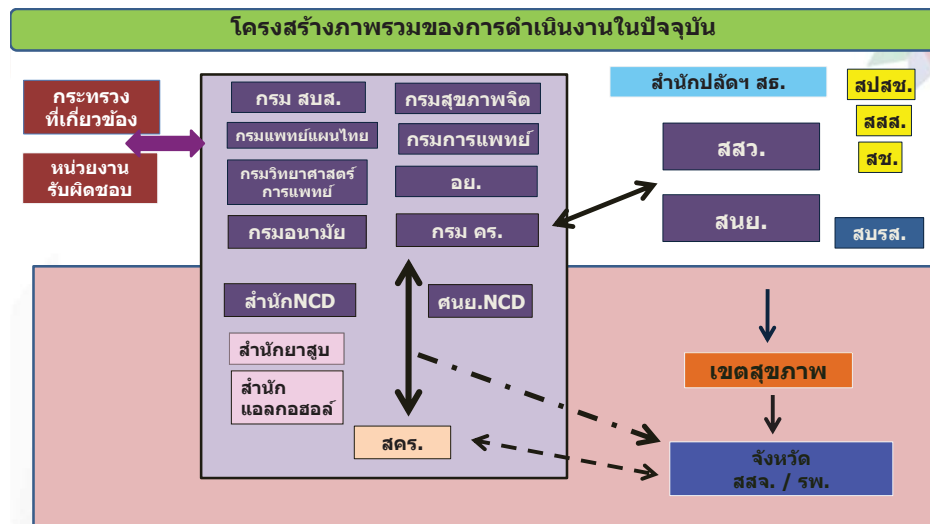
โรคเบาหวาน

โรคมะเร็ง

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

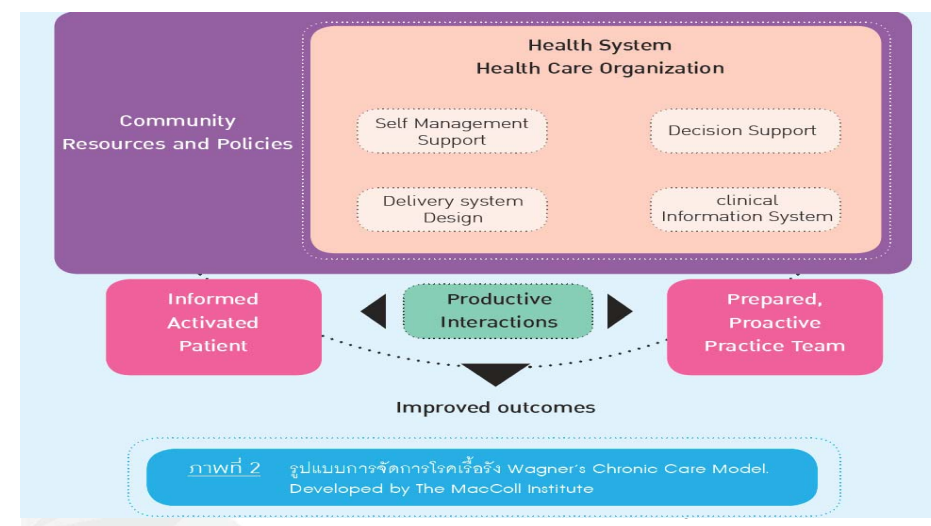
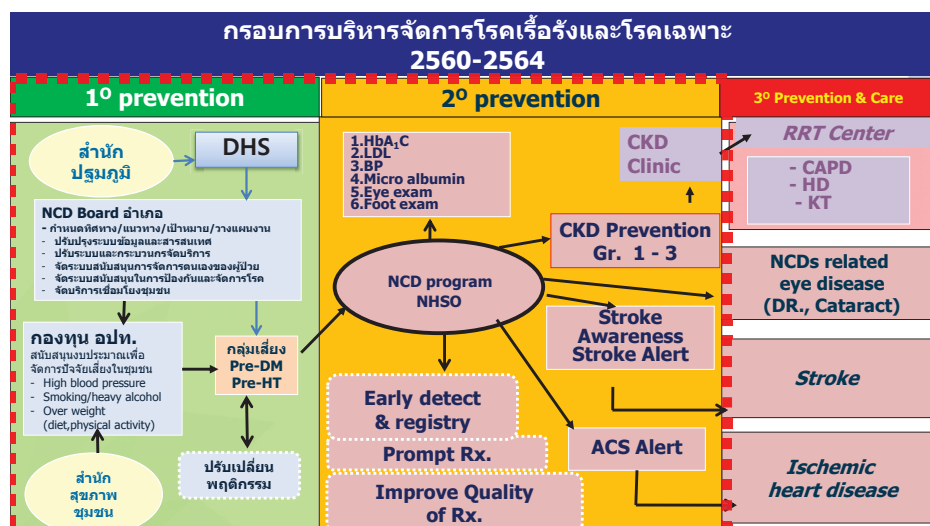
ยุทธศาสตร์การป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อ





ข้อเสนอประเด็นยุทธศาสตร์ พ.ศ.2560-2564

- 1) พัฒนากลไกระบบบริการให้สอดคล้องกับแผนการพัฒนาระบบสาธารณสุขของกระทรวงสาธารณสุข เช่น การทำ primary care cluster การทำ service plan ฯลฯ
- 2) ปรับแต่งระบบบริการให้ตอบสนองต่อความต้องการจำเป็นของประชาชน (population health needs) โดยอิงหลักฐานเชิงประจักษ์
- 3) พัฒนาวัดกรรมรูปแบบบริการด้านการดูแลรักษาพยาบาล และการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เพื่อลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพโดยรวมของรัฐทั้งในระยะสั้น กลาง และยาว
- 4) ลดการส่งต่อที่ไม่จำเป็นในแต่ละระดับ
- 5) สนับสนุนทีมงานด้านสุขภาพให้ทำงานโดยมีคุณภาพชีวิตและมีสมดุลในชีวิต



แนวทางการดำเนินงานตามกรอบบริหารจัดการฯ

- ค้นหาผู้ป่วย DM/HT รายใหม่ระยะเริ่มแรก (Early Detection)
เน้นบทบาทของ อปท. และกองทุน อบต./เทศบาล ในการทำ Self Screening และ ระบบเฝ้าระวัง DM & HT ในชุมชน
- รักษาผู้ป่วยตั้งแต่ต้น (Prompt Treatment)
เน้นการให้บริการของหน่วยบริการปฐมภูมิ เช่น รพ.สต. และระบบส่งต่อส่งกลับผู้ป่วยของเครือข่ายหน่วยบริการ DM & HT
- เพิ่มคุณภาพการรักษานผู้ป่วย (Improve Quality of Care)
เน้นการเพิ่มคุณภาพของคลินิก DM & HT และเพิ่มการมีส่วนร่วมของผู้ป่วย/ญาติ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพ



ข้อคิด : ทำบุญ 9 วัด..กับหมอจีวดี

วัดที่ 1. เริ่มที่วัดความดันโลหิต ถ้าเริ่มสูงรีบรักษา เพราะวงการหมอเรียกโรคนี้ว่า"เพชฌฆาตเงียบ" อัมพาต หัวใจวาย และ ถึงตายได้ โดยไม่รู้ตัว ความดันโลหิตที่ดี ไม่ควรเกิน ๑๔๐/๙๐ มม.ปรอทครับ สูงกว่านี้ให้ลดเค็ม แล้วรักษาแพทย์

วัดที่ 2. วัดน้ำตาลในเลือด ในคนไทย เบาหวานเป็นโรคอันดับต้นๆ ถ้าเจอรีบรักษากันเถอะ น้ำตาลในเลือด(FPG)ไม่ควรเกิน ๑๒๖ มก./ดล.ครับ โดยเฉพาะ มีคุณพ่อคุณแม่เป็น เบาหวานต้องรีบตรวจเช็ค

วัดที่ ๓. วัดน้ำหนัก และส่วนสูง ดูดัชนีมวลกาย BMI ควบคุมให้ไม่เกินมาตรฐาน เพื่อสุขภาพที่ดี BMI =นน.(กก.)/ส่วนสูง(เมตร) ยกกำลัง ๒ ปกติ ๑๘-๒๕ ครับ วันนี้คนไทยอ้วนกันมาก กินของหวานมากออกกำลังกายน้อย

วัดที่ ๔. วัดรอบเอว เพื่อคำนวณความเสี่ยงโรคเมตาบอลิก คำนวณนำเส้นรอบเอวในผู้ชายไม่ควรเกิน ๙๖ นิ้ว (๙๐ ซม.) ในผู้หญิงไม่ควรเกิน ๘๖ นิ้ว (๘๐ ซม.)ครับ ถ้าเกินลดด่วน! ควบคุมอาหาร ทานแต่ที่มีประโยชน์ ลดอาหารมัน น้ำตาล อาหารขยะ ..รอบเอวของท่านเท่าไรครับ?

วัดที่ ๕. วัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG) หากอายุเกิน ๔๐ ปีขึ้นไป เช็คน้อยละครับ ให้หมอดูตรวจฟังเสียงหัวใจด้วย ถ้าเจอโรคหัวใจรีบรักษา ยังมีอาการเหนื่อยง่ายเจ็บหน้าอกต้องรีบไปวัด ผลออกเจอ อาจถูกจับวิ่งสายพาน ขยายบอลลูนเส้นเลือดก่อนมีอาการหัวใจขาดเลือดได้ ไม่ต้องรอป่วย

ข้อคิด : ทำบุญ 9 วัด..กับหมอจีวดี (ต่อ)

วัดที่ ๖. วัดสายตา อายุมาก สายตาเปลี่ยนหันเข้าวัดสายตา ปรับแว่น ดูต่อกระจก ต้อหิน และตรวจจอประสาทตาด้วยจะดีมากครับ รู้เร็วรักษาง่าย

วัดที่ ๗. วัดการนอนหลับ (Sleep LAB Test)โดยเฉพาะถ้ากรน และหยุดหายใจ สามารถวัดว่าอากาศตอนนอนไหม ถ้าใช่ อาจต้องใส่อุปกรณ์ช่วยตอนนอนเพื่อ ป้องกันสมองมีนัง เบลอ และเสื่อมได้ คนข้างๆถ้ากรนมากเข้าไปปรึกษาหมอดูตรวจเช็คได้นะ ครับ

วัดที่ ๘. วัดพลังกำลัง วัยยังแข็งแรงคืออยู่หรือเปล่าด้วยเอ็กเซอร์ไซด์เทส หรือ วิ่งสายพาน ดูประสิทธิภาพหัวใจ ปอดและกล้ามเนื้อว่าวิ่งได้กี่ METs แข็งแรง เข้ากับอายุไหม จะได้มาตั้งต้นฟิตแอนด์เฟิร์มกันตั้งแต่นัดนี้ประกา

วัดที่ ๙. วัดสุขภาพจิต เชิญวัดใกล้บ้านที่สะดวก ทำบุญตามศรัทธาครับ โดยเฉพาะหากไม่ดูแลสุขภาพให้ดี ทั้ง ๘ วัดด้านบน แนะนำให้ทำบุญวัดใดก็ได้ สะสมบุญบารมีทั้งชาตินี้และชาติหน้า ยามฉุกเฉินจะได้ไม่ลำบากลูกหลานมากนักครับ

"สุขภาพดี ทำบุญอย่างเดียวช่วยไม่ได้ ต้องลงมือด้วยครับ"