

ประเด็นสารรณรงค์วันความดันโลหิตสูงโลก ปี 2560

กลุ่มพัฒนาระบบสาธารณสุข
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

ความดันโลหิตสูงเป็น “ฆาตกรเงียบ” (silent killer) ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็น “นักฆ่าหมายเลขหนึ่ง” (the number one killer) ตามที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กล่าวไว้ ถ้ามีภาวะความดันโลหิตสูง จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นเป็นสี่เท่าและความเสี่ยงของกล้ามเนื้อหัวใจตายเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า ความดันโลหิตสูงยังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ คาดว่าจะมีความชุกของโรคความดันโลหิตสูงทั่วโลกเพิ่มขึ้นถึง 1.56 พันล้านคน ในปี 2568 (ค.ศ. 2025) สาเหตุส่วนใหญ่มาจากปัจจัยการดำเนินชีวิต เช่น การมีกิจกรรมทางกายน้อยการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของเกลือ และไขมันสูง การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ นำมาสู่ภาวะโรคที่เพิ่มขึ้นเป็นการเตือนว่าโรคความดันโลหิตสูงกำลังเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมากทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้ว และประเทศเศรษฐกิจเกิดใหม่ เช่น อินเดีย จีน และประเทศในทวีปแอฟริกา โรคความดันโลหิตสูงจึงเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่เป็นสาเหตุทำให้คนทั่วโลก รวมถึงคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดตามมา

สำหรับสถานการณ์ความดันโลหิตสูงในประเทศไทย จากข้อมูลสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุขพบว่า อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อประชากร 100,000 คน ยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในรอบ 5 ปี (2554 – 2558) เพิ่มขึ้น จาก 5.7 (จำนวน 3,664 คน) เป็น 12.1 (จำนวน 7,886 คน) ตามลำดับ และอัตราการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อประชากร 100,000 คน ปี (2557 – 2558) เพิ่มขึ้นจาก 1,621.72 (จำนวน 1,047,979 คน) เป็น 1,901.06 (จำนวน 1,236,210 คน) ตามลำดับ

จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 พบว่ามีความชุกของโรคความดันโลหิตสูงในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 24.7 (เพศชายร้อยละ 25.6 และเพศหญิงร้อยละ 23.9) เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจ ครั้งที่ 4 ปี 2552 ซึ่งพบว่าความชุกของโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 21.4 (เพศชายร้อยละ 21.5 และเพศหญิงร้อยละ 21.3) อีกทั้งยังพบว่าความชุกของความดันโลหิตสูง ปี 2557 เพิ่มขึ้นตามอายุและเพิ่มขึ้นตามลำดับจนสูงสุดในกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป ภาคเหนือ มีความชุกของโรคความดันโลหิตสูงสูงที่สุด (ร้อยละ 32.6) รองลงมาคือภาคใต้ (ร้อยละ 28.3) จะเห็นได้ว่าถึงแม้ว่าความชุกของโรคความดันโลหิตสูงจะสูงขึ้น แต่การเข้าถึงระบบบริการดีขึ้น โดยกลุ่มที่ไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นความดันโลหิตสูงลดลงสัดส่วนที่ได้รับการรักษาแต่ควบคุมไม่ได้ตามเกณฑ์ลดลงและสัดส่วนของผู้ที่สามารถคุมความดันโลหิตได้ตามเกณฑ์สูงขึ้นเป็นไปได้อย่างมาตรการ การดูแลรักษาความดันโลหิตในประชากรไทยที่ผ่านมา อาจยังไม่เพียงพอที่จะทำให้โรคความดันโลหิตลดลง การวินิจฉัยโรคและการรักษาก็ยังไม่ดีเท่าที่ควร โดยเฉพาะในเพศชายรักษาและควบคุมความดันโลหิตได้ตามเกณฑ์น้อยกว่าเพศหญิง

ประเทศไทยมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเฉลี่ยของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 5 โรค (โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง) ในปี พ.ศ.2551 สูงถึง 25,225 ล้านบาทต่อปี และเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเฉลี่ยของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 2,465 ล้านบาทต่อปี ประเมินการจำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 10 ล้านคน จะสูญเสียค่ารักษาทั้งสิ้น 79,263 ล้านบาทต่อปีส่งผลกระทบต่อคุณภาพของประชากร ความสูญเสียทางเศรษฐกิจจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรผลต่อความยากจนทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและสังคมโดยรวม

ความดันโลหิตสูงจะไม่มีสัญญาณเตือนหรือมีอาการแสดงให้เห็น จึงมักจะถูกเรียกว่าเป็น “ฆาตกรเงียบ” ที่ไม่แสดงอาการชัดเจนในตอนแรกหากมีความรุนแรงมากขึ้น จะแสดงอาการปวดศีรษะ ง่วงนอนใจสั่นตาพร่ามัว อ่อนเพลียวิงเวียนสับสนหายใจลำบากหัวใจเต้นผิดปกติเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ในร่างกายที่จะนำไปสู่ความเสี่ยงที่สำคัญของโรคหัวใจโรคหลอดเลือดสมองโรคไตโรคตา ซึ่งอาจนำไปสู่อันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ดังนั้นการสนับสนุนให้ประชาชนเห็นความสำคัญใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและรู้ค่าตัวเลขระดับความดันโลหิตสูงของตนเอง จะทำให้เกิดความตระหนักในการป้องกันควบคุมและลดความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูงลงได้

วันรณรงค์ความดันโลหิตสูงโลก

สมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก (World Hypertension League) และสมาคมโรคความดันโลหิตสูงนานาชาติ (International Society of Hypertension) ได้กำหนดให้วันที่ 17 พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันความดันโลหิตสูงโลก ในระยะเวลา 5 ปีตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 (ค.ศ.2014) – 2561 (ค.ศ.2018)

คำขวัญเพื่อการรณรงค์วันความดันโลหิตสูงโลก พ.ศ.2560 (ค.ศ.2017) จากสมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก (World Hypertension League) คือ “Know Your Numbers” ให้อ่านค่าความดันโลหิตของตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อสื่อสารสร้างกระแสให้ประชากรทั่วโลกเพิ่มความตระหนักต่อโรคความดันโลหิตสูง

คำขวัญเพื่อการรณรงค์วันรณรงค์ความดันโลหิตสูงโลกของกระทรวงสาธารณสุข และสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย คือ “ท่านทราบระดับความดันโลหิตของท่านหรือไม่”

วันความดันโลหิตสูงโลก จัดขึ้นเป็นประจำทุกปีตั้งแต่ปี 2548 (2005) โดยสมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก (WHL) เพื่อรณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนทั่วโลกได้ตระหนักถึงภัยอันตรายของโรคและการป้องกันควบคุมโรคความดันโลหิตสูงโดยประชาชนทั่วไปสามารถรู้ค่าความดันโลหิตและวัดความดันโลหิตได้เองที่บ้านหรือที่โรงพยาบาลเป็นที่น่าสังเกตว่า 3 ใน 10 คน หรือประมาณ 1.8 พันล้านคนทั่วโลกกำลังทุกข์ทรมานจากความดันโลหิตสูงและสิ่งที่น่าแปลกใจมากที่สุดคือ ครึ่งหนึ่งของคนที่มีความดันโลหิตสูง ไม่รู้ตัวว่าเป็นความดันโลหิตสูง จึงไม่ได้เข้ารับการดูแลรักษา ดังนั้นของการจัดงานรณรงค์วันความดันโลหิตสูงเป็นประจำทุกปีจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ

- กระตุ้นให้ประชาชน มีการตรวจวัดความดันโลหิตของตัวเองอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง
- ส่งเสริมให้ประชาชน ได้พบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ วัดความดันโลหิต และได้รับการรักษาที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเยาวชนและคนหนุ่มสาว ในการดูแลรักษาน้ำหนักตัว ระดับคอเลสเตอรอล ระดับความดันโลหิต ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- สร้างความตระหนักปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีของตัวเอง เช่น ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำขี้เกียจ ขอบอูนนิ่งๆไม่มีกิจกรรมทางกาย ขอบรับประทานอาหารมัน อาหารทอด และอาหารรสจัดการสูบบุหรี่ โรคอ้วน และภาวะน้ำหนักเกิน
- กระตุ้นให้ประชาชนได้ทราบเกี่ยวกับระดับความดันโลหิตปกติ ระดับความดันโลหิตสูงภาวะแทรกซ้อน รวมถึงวิธีการดูแลรักษาความดันโลหิตให้ปกติ การดูแลน้ำหนักตัว และการมีวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ
- สนับสนุนให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ ให้การตรวจรักษาที่เหมาะสม และสม่ำเสมอให้กับผู้ป่วย

- นำการปฏิวัติการมีวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตลอดชีวิตให้คงอยู่ยั่งยืน
- จัดตั้งโรงพยาบาลและศูนย์บริการสาธารณสุขในพื้นที่กลุ่มเสี่ยง เพื่อความสะดวกในการเข้าถึง พร้อมทั้งจัดให้มีสถานที่บริการตรวจวัดความดันโลหิตฟรี
- ส่งเสริมการตรวจคัดกรองโรค ค้นพบโรคได้ตั้งแต่แรก เพื่อการป้องกันและการควบคุมโรคความดันโลหิตสูงในประชากรกลุ่มเสี่ยง

กิจกรรมการรณรงค์ป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิตสูง

ควรจัดขึ้นเพื่อสร้างความตระหนักของประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความดันโลหิตสูง ผ่านความหลากหลายของกิจกรรมและมีผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ บุคลากรทางการแพทย์ จากภาครัฐและเอกชน มีหลายองค์กรภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมและสนับสนุนในการจัดงาน เพื่อให้ประชาชนรับรู้ เข้าถึงบริการ และเข้าใจได้ง่าย

1. มีเวทีสาธารณะ การอภิปรายในเรื่องของความดันโลหิตสูง
2. จัดกิจกรรมเดินเร็วหรือ เดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ
3. มีการตรวจคัดกรองสุขภาพ จัดบริการตรวจวัดความดันโลหิตฟรี
4. มีการใช้สื่อ ป้าย และโปสเตอร์ เขียนขึ้นแสดงเผยแพร่ในโรงเรียนวิทยาลัยและสถานการศึกษา
5. จัดการอภิปรายการแข่งขันตอบคำถามในสถานศึกษา โรงเรียนวิทยาลัย เผยแพร่ผ่านทางโทรทัศน์และวิทยุหลายๆช่องทาง
6. ควรจัดกิจกรรมรณรงค์ในหน่วยงานเพื่อเป็นต้นแบบแก่ประชาชน เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เน้นผักและผลไม้ เป็นต้น
7. จัดประชุมของผู้เชี่ยวชาญระดับมืออาชีพด้านการแพทย์และที่ปรึกษาสำหรับการเน้นปัญหาที่พบบ่อยของโรคความดันโลหิตสูงในระดับชาติและระดับนานาชาติ รวมถึงมาตรการป้องกันควบคุมโรคความดันโลหิตสูงแบบใหม่ๆและง่ายต่อการนำไปใช้

เอกสารอ้างอิง

- การทบทวนวรรณกรรม สถานการณ์ปัจจุบัน และรูปแบบการบริการด้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข: บริษัท อาร์ต ควอลิไฟท์ จำกัด, 2557.
- วิชัย เอกพลากร. (บก.). (2557) รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.นนทบุรี: สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกแอนด์ดีไซน์, 2559.
- สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2558. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ)จำกัด, 2559.
- สมาคมโรคความดันโลหิตสูงนานาชาติ The International Society of Hypertension (ISH). Available from: <http://ish-world.com/public/background-info.htm> ;[1March 2017]
- สมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก World Hypertension League (WHL). Available from: <http://www.worldhypertensionleague.org/index.php/features/world-hypertension-day> ;[1March 2017]
- องค์การอนามัยโลก World Health Organization (WHO). Available from: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/; [1March 2017]