กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# คนไทย รอบรู้สุขภาพ ห่างไกล NCDs




กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

# คนไทยรอบรู้สุขภาพ ห่างไกลNCDs

## ที่ปรึกษา

| | |
|---|---|
| 1. นายแพทย์กฤษฎา หาญบรรเจิด | ผู้อำนวยการกองโรคไม่ติดต่อ |
| 2. นางนิตยา พันธุเวทย์ | รองผู้อำนวยการกองโรคไม่ติดต่อ |
| 3. แพทย์หญิงธนนันทน์ จิวระโมไนย์กุล | นายแพทย์ชำนาญการ |

## กองบรรณาธิการ

| | |
|---|---|
| 1. นางสาวสุธาทิพย์ ภัทรกุลวณิชย์ | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| 2. นางสาววรพร ซึมใส | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| 3. นางสาวนิศารัตน์ สรรคพงษ์ | นักวิชาการเผยแพร่ |
| 4. นายประณิธาณ ไชยนันทน์ | นักวิชาการเผยแพร่ |


พิมพ์ครั้งที่ 2 : กันยายน 2568
จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนานโยบายระดับประชากร กองโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
จำนวน : 6,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก กรุงเทพฯ
ISBN : 978-616-11-5396-0



# คำนำ

ความรอบรู้สุขภาพ (Health Literacy) คือ ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ จนเกิดความตระหนักและสามารถตัดสินใจในการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม ซึ่งในปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเป็นปัญหาสุขภาพที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น สาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมของแต่ละบุคคล เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม กิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ความเครียด สุบบุหรี่ ดื่มสุราเป็นต้น เพื่อให้คนไทยรอบรู้สุขภาพ ห่างไกล NCDs จึงจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถดูแลตัวเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งผู้ป่วยสามารถจัดการตัวเองเพื่อลดความรุนแรงและภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ ดังนั้นความรอบรู้สุขภาพเรื่องโรคไม่ติดต่อ (NCDs Health Literacy) จึงเป็นทักษะสำคัญในการดำเนินชีวิต

กลุ่มพัฒนานโยบายระดับประชากร กองโรคไม่ติดต่อ จึงได้รวบรวมชุดสื่อสุขภาพเรื่องโรคไม่ติดต่อที่เผยแพร่ผ่านสื่อสาธารณะ และจัดทำหนังสือ คนไทยรอบรู้สุขภาพ ห่างไกล NCDs เพื่อให้ประชาชนได้เข้าถึงความรู้ และมีความเข้าใจที่ก่อให้เกิดทักษะการสร้างเสริมสุขภาพเรื่องโรคไม่ติดต่อ

**กองบรรณาธิการ**
















**รู้เลขเสี่ยง เลี่ยงโรคไม่ติดต่อ** 6
Know Your Numbers & Know Your Risks
โรคไม่ติดต่อและปัจจัยเสี่ยง 7
4อ 2ส 1น ป้องกันโรคไม่ติดต่อ 8
7 สิ่งมหัศจรรย์สุขภาพดี 9
วัดระดับความดันโลหิต 10
วัดน้ำหนัก 11
ตรวจระดับไขมันในเลือด 12
ระดับไขมันในเลือด 13
ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด 14
โภชนาการ 15
กินดี สุขภาพดี 16
ออกกำลังกาย 17
3 ระดับกิจกรรมทางกาย 18
การสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า 19
4 เกณฑ์ที่ต้องรู้ 20
โรคไม่ติดต่อคืออะไร 21















**โรคความดันโลหิตสูง** 22
มารู้จักโรคความดันโลหิตสูง 23
ตารางเกณฑ์ระดับความดันโลหิตสูง 24
ปัจจัยเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 25
ภัยเงียบ โรคความดันโลหิตสูง 26
ภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 27
การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง 28
วิธีวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง 29
การวัดความดันโลหิตด้วยตัวเองที่บ้าน 30








**โรคเบาหวาน** 31
โรคเบาหวาน 32
การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด 33
อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน 34
เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงโรคเบาหวานในผู้ใหญ่ 35
แบบประเมินความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 36
ภาวะก่อนเบาหวาน หรือ Prediabetes 37
การป้องกันโรคเบาหวาน 38
โรคเบาหวานกับภาวะแทรกซ้อน 39
โรคเบาหวานระยะสงบ...(DM Remission) คืออะไร 40
คืนยาให้หมอ ทำได้จริง! 41
โรคเบาหวานระยะสงบ...(DM Remission)
แค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างเข้มข้น




**โรคไต** 42

โรคไตเรื้อรัง 43
ปัจจัยเสี่ยงโรคไตเรื้อรัง 44
สัญญาณเตือน โรคไตเรื้อรัง 45
ห่างความเสี่ยงโรคไตเรื้อรัง 46





**โรคหัวใจและหลอดเลือด** 47

โรคหัวใจและหลอดเลือด 48
อาการเตือนโรคหัวใจและหลอดเลือด 49
การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด 50
สถานการณ์ฉุกเฉินของหัวใจวายและหัวใจหยุดเต้น 51






**โรคหลอดเลือดสมอง** 52

โรคหลอดเลือดสมอง 53
เรียนรู้สัญญาณเตือนโรคหลอดเลือดสมอง B.E.F.A.S.T. 54
ปัจจัยเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง 55
การป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง 56
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการป้องกัน โรคหลอดเลือดสมอง 57





**โรคอ้วน** 58

โรคอ้วนคืออะไร 59
โรคอ้วนสามารถป้องกันได้ 60
ดัชนีมวลกาย (BMI) 61
ภาวะแทรกซ้อนโรคอ้วนในเด็ก 62
เด็กอ้วนมักมีปัญหาสุขภาพ 63






**การลดบริโภคเกลือและโซเดียม** 64

โซเดียมคืออะไร 65
ลดโซเดียม ลดโรคไม่ติดต่อ 66
แหล่งอาหารที่มีโซเดียมสูง และแหล่งอาหารที่มีโซเดียมต่ำ 67
ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรสอาหาร 68
โซเดียมแฝง 69
ระวัง ! เกลือเค็ม เกลือหวาน เกลือจืด 70
ภัยเงียบของโซเดียมแฝง เกลือเค็ม เกลือจืด 71
ภัยเงียบของโซเดียมแฝง เกลือหวาน 72
เรื่องน่ารู้จาก “ผงชูรส” 73
ข้อแนะนำการลดบริโภคโซเดียม 74
วิธีลดการบริโภคโซเดียมเพื่อสุขภาพที่ดี 75





**คาร์บหรือคาร์โบไฮเดรต** 76
คุมคาร์บให้พอดี กินให้เหมาะสม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อ 77
การนับ “คาร์บ” ในมื้ออาหาร 78
ตัวอย่าง การคำนวณหาปริมาณคาร์บ เพื่อใช้ในการพร่องแป้งหรือโลว์คาร์บ 79
ใครบ้างที่ควรนับคาร์บ 80





**โรคไม่ติดต่อกับวันสำคัญ** 81
ฉลองตรุษจีนแบบใส่ใจสุขภาพ ลดเสี่ยงโรค NCDs 82
ข้อแนะนำการรับประทานอาหารช่วงเทศกาลตรุษจีน สำหรับผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ 83
ช่วงถือศีลอดเดือนรอมฎอน กับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง 84
ช่วงถือศีลอดเดือนรอมฎอน กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน 85
ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ ระวังฮีทสโตรกในช่วงเทศกาลสงกรานต์ 86
วิธีปฐมพยาบาลกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อที่เป็นโรคฮีทสโตรก 87
ฮีทสโตรกในผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 88
อากาศร้อนและมลพิษฝุ่นควัน 89
ตายผ่อนส่ง การออกกำลังกายในช่วงที่มีฝุ่น PM 2.5 90
ข้อแนะนำการออกกำลังกาย เลี่ยง PM 2.5 91
ข้อแนะนำสำหรับการเตรียมตัวก่อนการลงแข่งขันงานวิ่ง 92
คนอ้วนมีโอกาสเสี่ยงเป็นไข้เลือดออกรุนแรงกว่าคนน้ำหนักปกติ 93
เมลิออยโดสิสกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน 94
วิธีป้องกันการติดเชื้อเมลิออยโดสิสสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน 95
เข้าพรรษาใส่บาตร ใส่ใจ ใส่อาหารที่ดีต่อสุขภาพ 96
วัณโรค กับ โรคไม่ติดต่อ 97
ดื่มน้ำอัดลม No Sugar เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน 98
จริงหรือ? ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ร่างกายขาดวิตามินซี และซิงก์ เสี่ยงหลอดเลือดแตกและติดเชื้อที่ปอด 99
ปริมาณการรับประทานผลไม้ที่แนะนำต่อวัน 100
ปริมาณผลไม้ใน 1 วันรับประทานได้ 60 – 300 แคลอรี่ 101







**โรคไม่ติดต่อกับโควิด – 19** 102
โรคไม่ติดต่อเรื้อรังกับไวรัสโคโรนา และไข้หวัดใหญ่ 103
ข้อแนะนำสำหรับผู้ป่วยเบาหวานกับโรคโควิด-19 และไข้หวัดใหญ่ 104
Q&A ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองกับโรคโควิด-19 105
Q&A ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจกับโรคโควิด-19 106
Q&A ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงกับโรคโควิด-19 107
Q&A ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อใดบ้างเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019 มีความเสี่ยงที่จะรุนแรงมากขึ้น 108

# โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
# (Non-Communication Diseases)

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases; NCDs) โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ โรค NCDs เป็นโรคเรื้อรังซึ่งมีระยะเวลาการดำเนินโรคที่ยาวนาน โดยมีสาเหตุอันเนื่องมาจากปัจจัยเสี่ยง และไม่สามารถแพร่หรือส่งต่อจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งได้โดยตรงหรือผ่านตัวนำโรค ได้แก่ การรับประทานอาหารปริมาณมากเกินความต้องการของร่างกาย การบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ อาหารหวาน มัน เค็ม มากเกินไปและบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอ การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ หรือขาดการออกกำลังกาย รวมถึงการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ความเครียด และมลพิษทางอากาศ กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคมะเร็ง โรคไตเรื้อรัง เป็นต้น

กลุ่มโรค NCDs เหล่านี้ยังคงเป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลกและประเทศไทย และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี จากข้อมูลกระทรวงสาธารณสุขมีจำนวนผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อกว่า 14 ล้านคน และข้อมูลสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศกระทรวงสาธารณสุข พบว่าโรค NCDs เป็นหนึ่งใน 10อันดับแรกของสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรไทย แสดงให้เห็นว่าคนไทยเสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs จาก 4 โรคหลัก ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคทางเดินหายใจเรื้อรังและโรคเบาหวาน ประมาณ 400,000 รายต่อปี (คิดเป็นร้อยละ 80 ของการเสียชีวิตทั้งหมด) และส่งผลให้ประเทศไทยต้องสูญเสียต้นทุนทางเศรษฐกิจกว่า 1.6 ล้านล้านบาทต่อปี ถือเป็นภาระสำคัญของระบบสาธารณสุขไทย ทั้งที่โรค NCDs สามารถป้องกันได้ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ควบคุมน้ำหนัก พักผ่อนให้เพียงพอ งดสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดูแลสุขภาพและตรวจสุขภาพเป็นประจำ

ในปี 2568 กระทรวงสาธารณสุข ให้ความสำคัญกับการจัดการปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีนโยบายมุ่งเน้นให้ “คนไทย ห่างไกล NCDs” ด้วยการสร้างความตระหนักให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการป้องกันกลุ่มโรค NCDs ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะการออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร เน้นควบคุมอาหารกลุ่มแป้ง และน้ำตาล หรือคาร์โบไฮเดรต เรียกสั้น ๆ ว่า “คาร์บ” โดยส่งเสริมการกินอาหารแบบนับคาร์บ ให้เหมาะสมตามปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน เพื่อป้องกันและลดการเกิดโรค NCDs

กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรคขับเคลื่อนการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อในประชากร สอดคล้องตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข ด้วยการส่งเสริมความรอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ พัฒนาความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารการทำความเข้าใจ และการใช้ข้อมูลประกอบการตัดสินใจ ในการดูแลสุขภาพของตนเอง นอกจากนี้จะช่วยให้บุคคลเข้าใจปัญหาสุขภาพของตนเองและมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นำไปสู่การจัดการปัญหาและภาวะเสี่ยงต่อโรค NCDs ได้ดียิ่งขึ้น สิ่งที่ประชาชนจะได้เรียนรู้จากหนังสือ “คนไทยรอบรู้ สุขภาพห่างไกล NCDs” เล่มนี้ ประกอบด้วย 3 รู้ คือ รู้โรค รู้เลข รู้ปรับพฤติกรรม “รู้โรค” ความรู้เกี่ยวกับโรค NCDs ปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs “รู้เลข” รู้ค่าตัวเลขผลลัพธ์ด้านสุขภาพของตนเองจาก 7 สิ่งมหัศจรรย์ กิจกรรม 2 วัด 2 ตรวจ 3 ปฏิบัติและ “รู้ปรับพฤติกรรม” เมื่อประชาชนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง จะนำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อปรับพฤติกรรมสุขภาพของตนเองและครอบครัวให้มีสุขภาพดี ลดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรค NCDs ต่อไป

**นางสาวสุธาทิพย์ ภัทรกุลวณิชย์**
**หัวหน้ากลุ่มพัฒนานโยบายระดับประชากร**

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# รู้เลขเสี่ยง เลี่ยงโรคไม่ติดต่อ

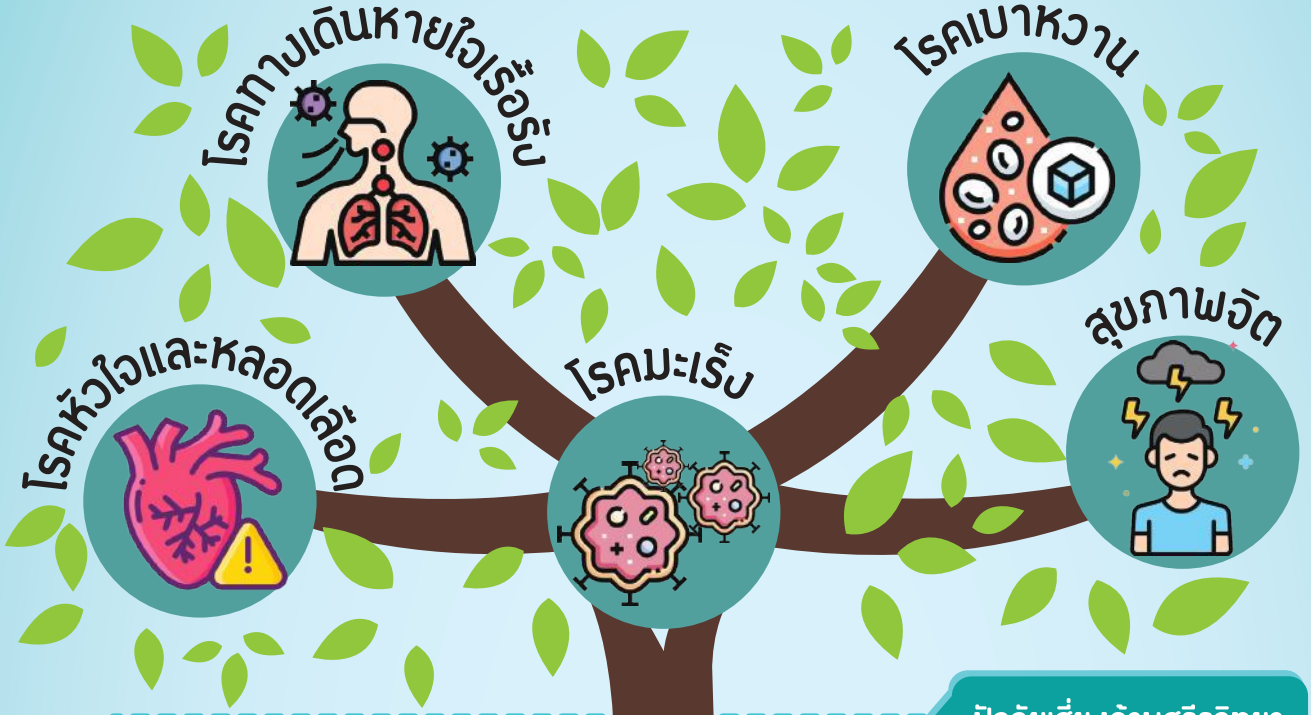
## Know Your Numbers & Know Your Risks




ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กรมควบคุมโรค กองโรคไม่ติดต่อ | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# โรคไม่ติดต่อและปัจจัยเสี่ยง




## ปัจจัยเสี่ยงด้านสรีรวิทยา

- ไขมันในเลือดสูง
- น้ำหนักเกินและโรคอ้วน
- น้ำตาลในเลือดสูง
- ความดันโลหิตสูง

## ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรม

- การสูบบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า
- การดื่มแอลกอฮอล์
- มลพิษทางอากาศ
- การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
- กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

## สภาพแวดล้อม ทางกายภาพ สังคม และวัฒนธรรม

## สภาพเศรษฐกิจ และการเมือง

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# 4อ 2ส 1น
## ป้องกันโรคไม่ติดต่อ




### อาหาร
เลือกทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
ลดอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม



### อารมณ์
ควบคุมอารมณ์ ความเครียด
ทำจิตใจให้แจ่มใส



### ออกกำลังกาย
ออกกำลังกายเป็นประจำ
อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
หรือสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์



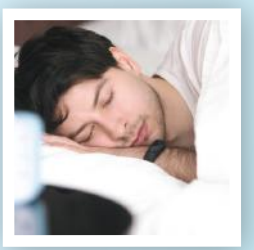
### อากาศ
หลีกเลี่ยงมลพิษทางอากาศ
และอากาศที่มีฝุ่นควัน



### ไม่สูบบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า
บุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้าเป็นปัจจัยเสี่ยง
ที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อ



### ไม่ดื่มสุรา
หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยง
ที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อ



### นอนหลับ
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
7 - 9 ชั่วโมงต่อวัน

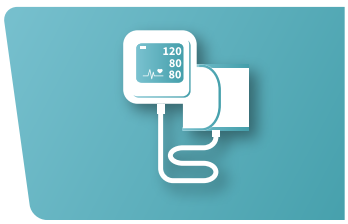
ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข | DDC กองโรคไม่ติดต่อ | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# 7 สิ่งมหัศจรรย์ สุขภาพดี

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

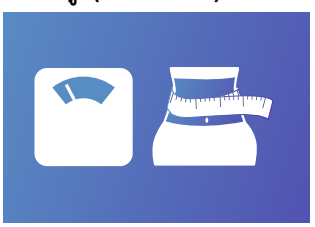
## วัด ระดับความดันโลหิต

ควบคุมความดันโลหิต
ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
น้อยกว่า 120/80
มิลลิเมตรปรอท



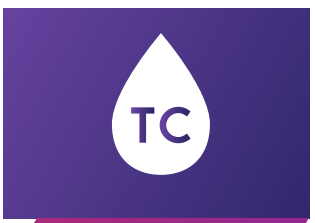

## วัด น้ำหนัก รอบเอว

ควรควบคุมน้ำหนักให้สมส่วน
ดัชนีมวลกายระหว่าง
18.5 - 22.9
กิโลกรัมต่อตารางเมตร
และเส้นรอบเอวไม่เกิน
ส่วนสูง(เซนติเมตร) หาร 2



## ตรวจ ระดับไขมันในเลือด

ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป
ควรตรวจไขมันในเลือดทุกปี
ไขมันรวมไม่เกิน
200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร




2 วัด
2 ตรวจ
3 ปฏิบัติ

## ตรวจ ระดับน้ำตาลในเลือด

ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป
ควรตรวจน้ำตาลในเลือดทุกปี
ระดับน้ำตาลควรน้อยกว่า
100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร



## ปฏิบัติ โภชนาการ

รับประทานอาหารที่ให้แคลอรี่เพียงพอ
กับความต้องการของร่างกาย
และอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
ลดหวาน มัน เค็ม

## ปฏิบัติ การออกกำลังกาย

ช่วยเพิ่มศักยภาพการทำงานของหัวใจ ปอด และ
ระบบไหลเวียนของเลือด ควรออกกำลังกายเป็นประจำ
อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน หรือสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์



## ปฏิบัติ ไม่สูบบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า ไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การสูบบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
เป็นสาเหตุของโรคหัวใจและมะเร็งปอด ควรเลิกสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า
และเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อสุขภาพของคุณ
และคนรอบข้าง




ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568
ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# วัดระดับความดันโลหิต




ควบคุมความดันโลหิต
ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
**น้อยกว่า 120/80**
มิลลิเมตรปรอท



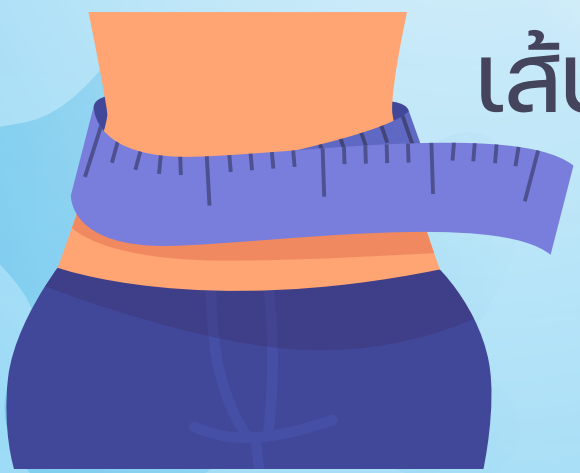
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# วัดน้ำหนัก

ควรควบคุมน้ำหนักให้สมส่วน
ดัชนีมวลกาย ระหว่าง
18.5 - 22.9 กิโลกรัม
ต่อตารางเมตร



# วัดรอบเอว



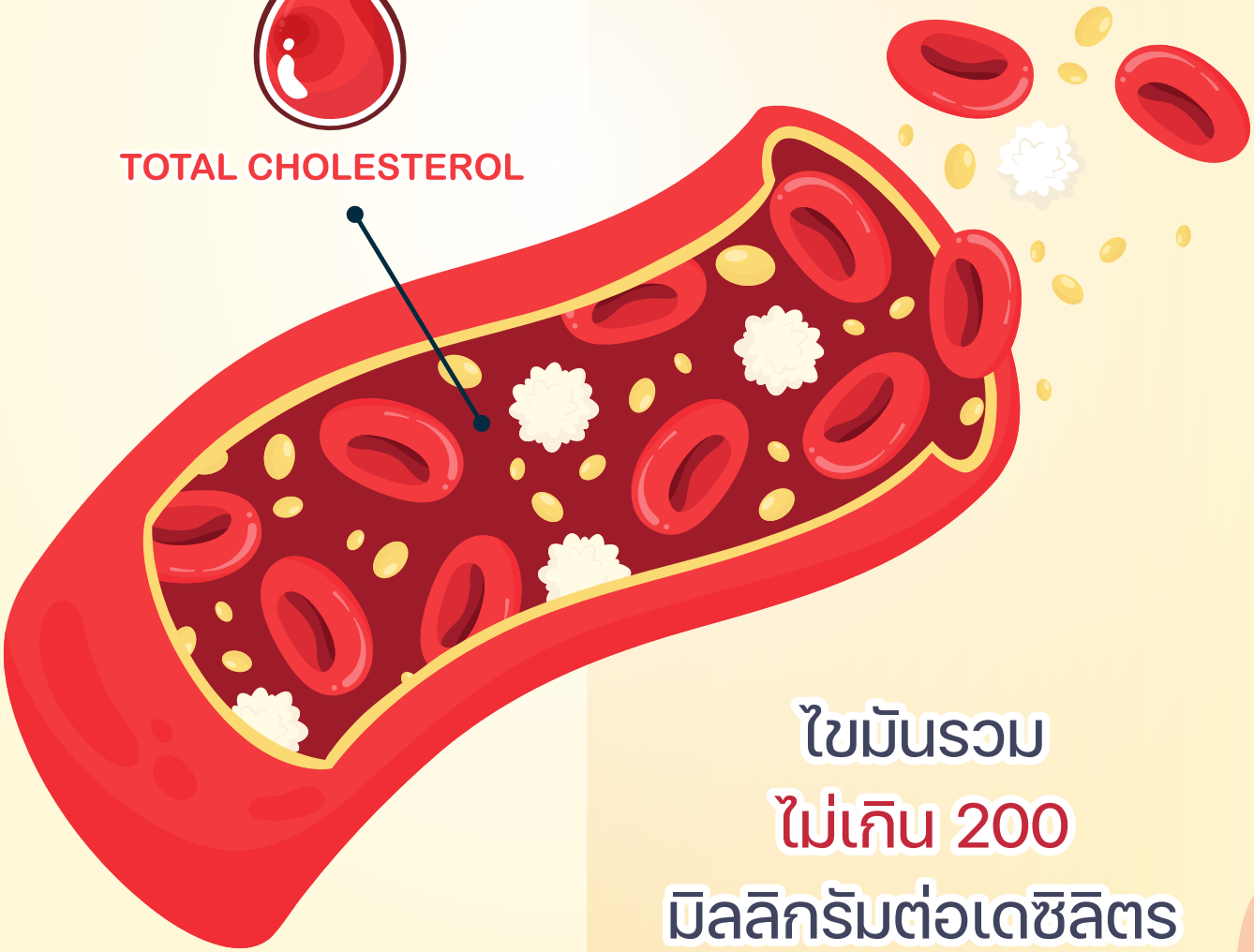
เส้นรอบเอวไม่ควรเกิน
ส่วนสูง(เซนติเมตร)
หาร 2



ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568
ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปควร ตรวจระดับไขมันในเลือด เพื่อคัดกรองโรคหัวใจและหลอดเลือด




ไขมันรวม
ไม่เกิน 200
มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

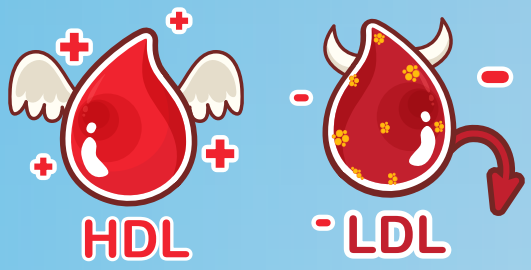
ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# ระดับไขมันในเลือด




**"ไขมันในเลือด"** คือ ไขมันที่ประกอบด้วย **คอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์** เราควรมีระดับไขมันดีในร่างกายอยู่ในระดับสูง และควบคุมระดับไขมันไม่ดีให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด

| ประเภทไขมัน | ระดับปกติ |
|---|---|
| 1. ไขมันดี (HDL) | มากกว่า 40 มก./ดล. |
| 2. ไขมันไม่ดี (LDL) | น้อยกว่า 100 มก./ดล. |
| 3. ไตรกลีเซอไรด์ (TG) | น้อยกว่า 150 มก./ดล. |
| 4. ไขมันรวม (TC) | น้อยกว่า 200 มก./ดล. |

ไขมันรวม = ไขมันดี + ไขมันไม่ดี + (ไตรกลีเซอไรด์ ÷ 5)
TC = HDL + LDL + (TG ÷ 5)

**ระดับไขมันในหลอดเลือดสูง** ในที่นี้ หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีระดับไขมันในหลอดเลือดมากเกินไป อาจเกิดจากระดับไขมันไม่ดี ไขมันรวม หรือ ไตรกลีเซอไรด์ที่สูงกว่าเกณฑ์ปกติ หากมีไขมันในหลอดเลือดมากเกินไปเสี่ยงป่วยเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง หรืออัมพฤกษ์ อัมพาต

## วิธีลดระดับไขมันในเลือด

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันไม่ดี เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในสัตว์
- เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันดี เช่น เนื้อปลาทะเล อะโวคาโด และถั่วต่างๆ
- เลือกปรุงอาหารแบบต้ม อบ ตุ๋น ยำ นึ่ง แทนการทอดน้ำมัน
- หลีกเลี่ยงขนมหวาน ผลไม้รสหวานจัด น้ำหวาน และน้ำอัดลม



1 ควบคุมการรับประทานอาหาร




2 ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม



3 ออกกำลังกาย 30 นาทีต่อวัน หรือสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์



4 ไม่สูบบุหรี่ หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



5 ทานยาลดไขมันตามแพทย์สั่ง



ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด

## ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจทุกปี เพื่อคัดกรองผู้ป่วยโรคเบาหวาน




## ระดับน้ำตาลปกติ (ขณะอดอาหาร)

## 80 – 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

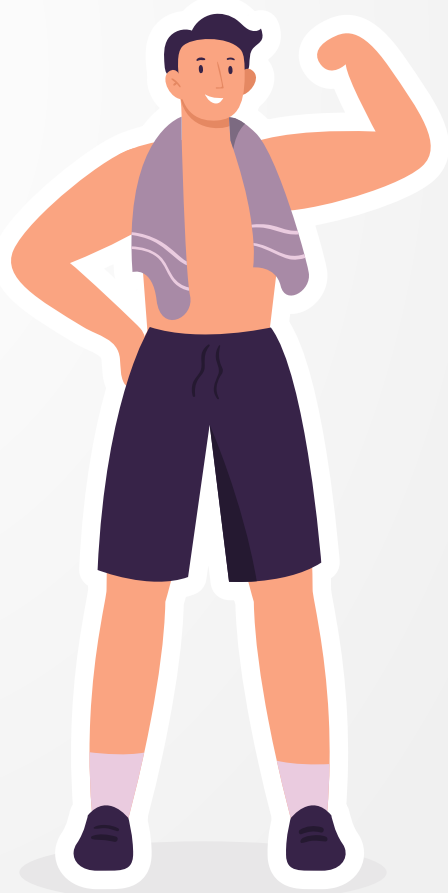
# โภชนาการ

## รับประทานอาหารที่ให้แคลอรี่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย และอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

## ลดหวาน มัน เค็ม







กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



# กินดี สุขภาพดี

## 1 อาหารไฟเบอร์สูง

บรอกโคลี อะโวคาโด คะน้า เบอร์รีต่างๆ
ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ถั่วลันเตา ถั่วต่างๆ



## 2 อาหารไขมันดี

อะโวคาโด อัลมอนด์ ถั่วลิสง ไข่แดง
ปลาแซลมอน มะพร้าว เมล็ดเจีย
เมล็ดทานตะวัน น้ำมันมะกอก ชีส



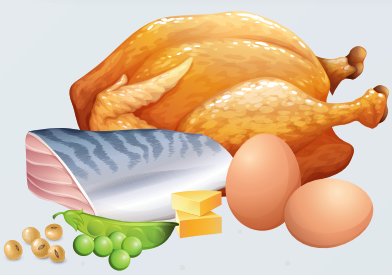
## 3 อาหารต้านอนุมูลอิสระ

แครอท ฟักทอง มะละกอ มะม่วงสุก
ส้ม บรอกโคลี



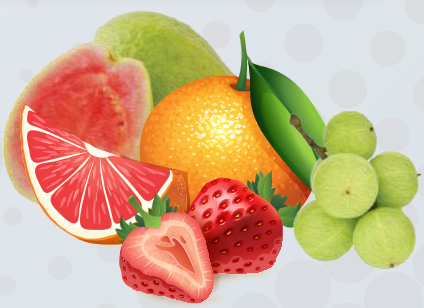
## 4 แหล่งโปรตีนชั้นดี

อกไก่ ไข่ไก่(ไข่ขาว) เนื้อปลา ถั่วลันเตา
ถั่วเหลือง เต้าหู้



## 5 ผลไม้เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

มะขามป้อม ฝรั่ง สตรอว์เบอร์รี ส้ม



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ออกกำลังกาย

## ช่วยเพิ่มศักยภาพการทำงานของ หัวใจ ปอด และ ระบบไหลเวียนของเลือด

ควรออกกำลังกายเป็นประจำ
อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
หรือสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์






ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# 3 ระดับ ของกิจกรรมทางกาย

**กิจกรรมทางกาย** คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ควรมีกิจกรรมระดับปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที/วัน 5 วัน/สัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์ เพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของหัวใจ ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ และกระดูก

** หากไม่ค่อยมีเวลาสามารถแบ่งทำสะสมเป็นช่วง ครั้งละอย่างน้อย 10 นาที **

## ระดับเบา

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย ควรมีกิจกรรมทางกายระดับเบาเพื่อลด "พฤติกรรมเนือยนิ่ง" ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจหลอดเลือด




## ระดับปานกลาง

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อซึม แต่ยังพูดได้เป็นประโยค




## ระดับหนัก

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อยหอบ พูดไม่เป็นประโยค มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง




ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข | DDC | กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# การสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า

เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ
และมะเร็ง
ควรเลิกสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า
เพื่อสุขภาพของคุณ
และคนรอบข้าง



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# 4 เกณฑ์ ที่ต้องรู้ไว้

## ระดับไขมันในเลือดที่เหมาะสม
(มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)

| | |
|---|---|
| ไขมันดี หรือ เอชดีแอล (HDL) | มากกว่า 40 |
| ไขมันไม่ดี หรือ แอลดีแอล (LDL) | น้อยกว่า 100 |
| ไตรกลีเซอไรด์ | น้อยกว่า 150 |
| ไขมันรวม/ผลรวมคลอเรสเตอรอล | น้อยกว่า 200 |

## ระดับความดันโลหิต
(มิลลิเมตรปรอท)

| ตัวบน | ตัวล่าง | |
|---|---|---|
| น้อยกว่า 120 | น้อยกว่า 80 | เหมาะสม |
| 120 - 129 | น้อยกว่า 80 | ปกติ |
| 130 - 139 | 80 - 89 | เสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง |
| 140 - 179 | 90 - 99 | โรคความดันโลหิตสูง |
| มากกว่า 180 | มากกว่า 100 | ความดันสูงรุนแรงฉุกเฉิน |

## ระดับน้ำตาลในเลือด
(มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)

| | | |
|---|---|---|
| การตรวจน้ำตาล (FBS) Fasting blood sugar ก่อนตรวจ ควรที่จะงดอาหาร/เครื่องดื่มอย่างน้อย 8 ชั่วโมง | 80 - 100 | ปกติ |
| | 100 - 125 | เสี่ยงโรคเบาหวาน |
| | 126 ขึ้นไป | โรคเบาหวาน |

## ค่าดัชนีมวลกาย
(กิโลกรัมต่อตารางเมตร)

| | |
|---|---|
| น้อยกว่า 18.5 | น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ |
| 18.5 - 22.9 | ร่างกายสมส่วน |
| 23.0 - 24.9 | ภาวะน้ำหนักเกิน/โรคอ้วนระดับ 1 |
| 25.0 - 29.9 | โรคอ้วนระดับ 2 |
| 30.0 ขึ้นไป | โรคอ้วนระดับ 3/โรคอ้วนอันตราย |




ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# โรคไม่ติดต่อ คืออะไร

**โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ โรค NCDs** เป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งมีระยะเวลาการดำเนินโรคที่ยาวนาน โดยมีสาเหตุอันเนื่องมาจากปัจจัยเสี่ยง และไม่สามารถแพร่ หรือส่งต่อจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งได้โดยตรงหรือผ่านตัวนำโรค

## พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ

1. สูบบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า
2. มีความเครียด
3. มีกิจกรรมทางกาย ไม่เพียงพอ
4. ดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์
5. รับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ชอบทานอาหารรสชาติ หวาน มัน เค็ม เป็นประจำ
6. มลพิษทางอากาศ และอากาศที่มีฝุ่นควัน
7. นอนหลับ พักผ่อนไม่เพียงพอ



## ส่งผลให้เกิดโรค

- โรคอ้วน
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไต
- โรคเบาหวาน
- โรคหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต
- โรคถุงลมโป่งพอง
- โรคมะเร็ง



ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข


DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

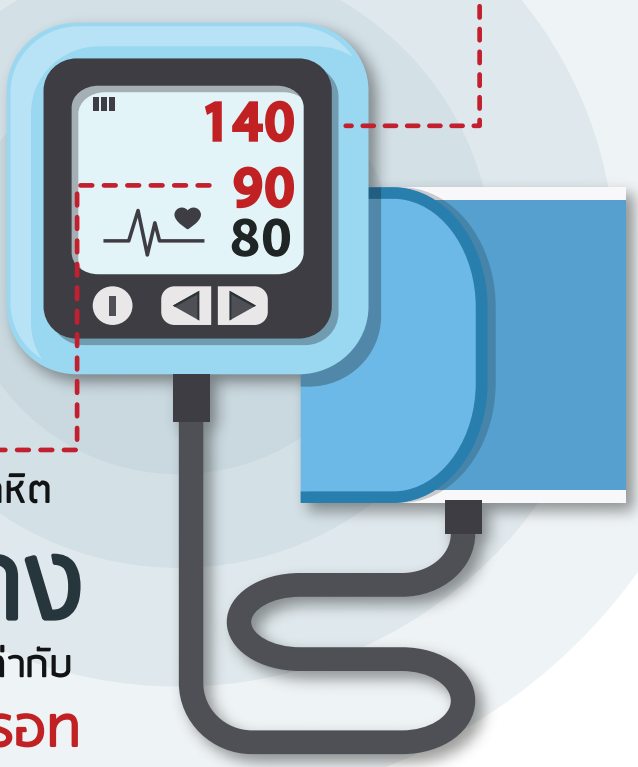



# โรคความดันโลหิตสูง

# มารู้จัก โรคความดันโลหิตสูง กันนะคะ...




ค่าความดันโลหิต
## ตัวบน
มากกว่าหรือเท่ากับ
**140 มม.ปรอท**




ค่าความดันโลหิต
## ตัวล่าง
มากกว่าหรือเท่ากับ
**90 มม.ปรอท**

## โรคความดันโลหิตสูง มี 2 ประเภท

### ไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด
ผู้ป่วยส่วนใหญ่ 90-95% ตรวจไม่พบภาวะผิดปกติ หรือสาเหตุโรค

### ทราบสาเหตุ
ผู้ป่วยส่วนน้อย 5-10% ตรวจพบภาวะผิดปกติ หรือสาเหตุโรค เช่น โรคไต เนื้องอกบางชนิดของต่อมหมวกไต หรือต่อมใต้สมอง หลอดเลือดแดงไตตีบ หลอดเลือดแดงใหญ่ตีบ

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ตารางเกณฑ์ระดับความดันโลหิต



| ระดับ | ตัวบน (มิลลิเมตรปรอท) | ตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท) | คำแนะนำ |
|---|---|---|---|
| โรคความดันโลหิตสูง อันตราย | ตั้งแต่ 180 ขึ้นไป | ตั้งแต่ 110 ขึ้นไป | รีบพบแพทย์ทันที |
| โรคความดันโลหิตสูง ระดับที่ 2 | 160 - 179 | 100 - 109 | ควรรีบพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาที่เหมาะสม |
| โรคความดันโลหิตสูง ระดับที่ 1 | 140 - 159 | 90 - 99 | |
| เสี่ยง | 130 - 139 | 80 - 89 | ปรึกษาแพทย์ |
| ปกติ | 120 - 129 | น้อยกว่า 80 | 1. ควบคุมอาหาร<br>2. ออกกำลังกาย<br>3. วัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ |
| เหมาะสม | 90 - 119 | 60 - 79 | |

ที่มา : แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป ปี พ.ศ. 2567




ระดับความดันโลหิตที่เหมาะสมควรน้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท

ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย
วัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ









ควรรีบพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย
และรับการรักษาที่เหมาะสม

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข | DDC กองโรคไม่ติดต่อ | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# ปัจจัยเสี่ยง ทำให้เกิด

## โรคความดันโลหิตสูง




ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568

ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ภัยเงียบ... โรคความดันโลหิตสูง ส่วนมากไม่แสดงอาการ เมื่อรุนแรงมักมีอาการ ดังนี้



ใจสั่น



ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ



คลื่นไส้ อาเจียน

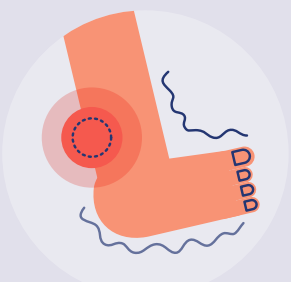


ตาพร่ามัว ปวดตา





หน้ามืด เวียนศีรษะ



มือ - เท้าชา



เหนื่อยง่าย หอบ

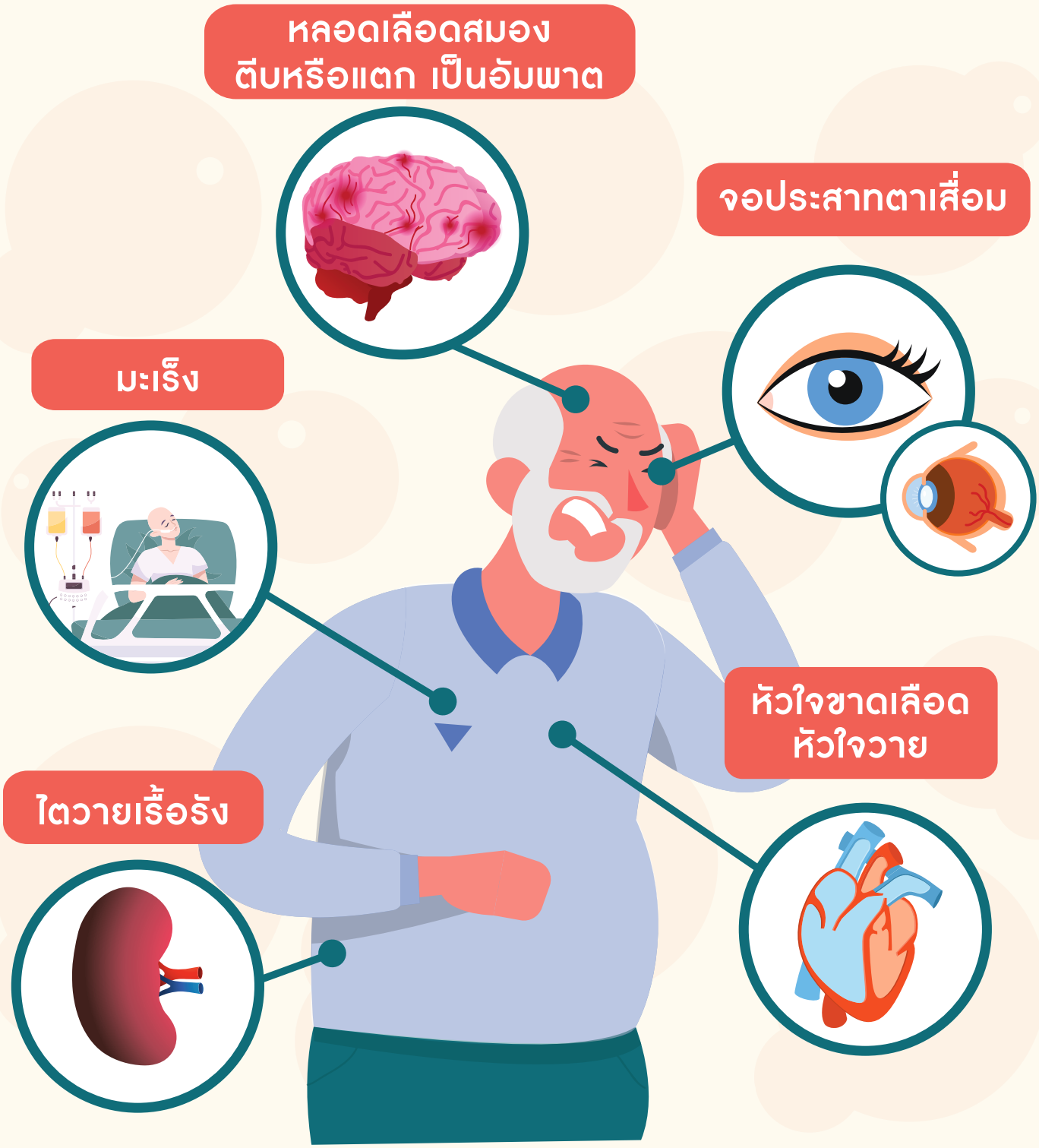
ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Disease

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# ภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง




ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568

ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# การป้องกัน
# โรคความดันโลหิตสูง



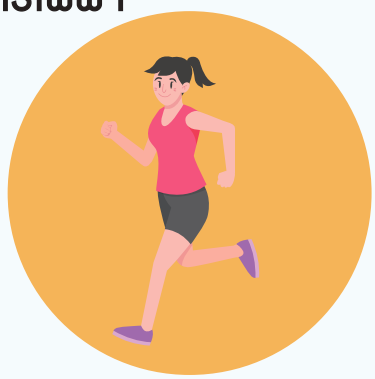
ลด ละ เลิก
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
บุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า



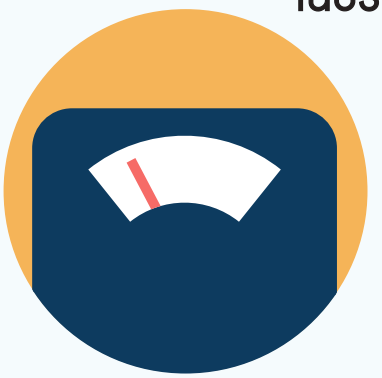
ลดอาหาร
ที่มีโซเดียมแฝง



รับประทานอาหาร ขนม
ที่มีปริมาณเกลือและโซเดียม
ในปริมาณน้อย



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ควบคุมน้ำหนัก
ให้เหมาะสม

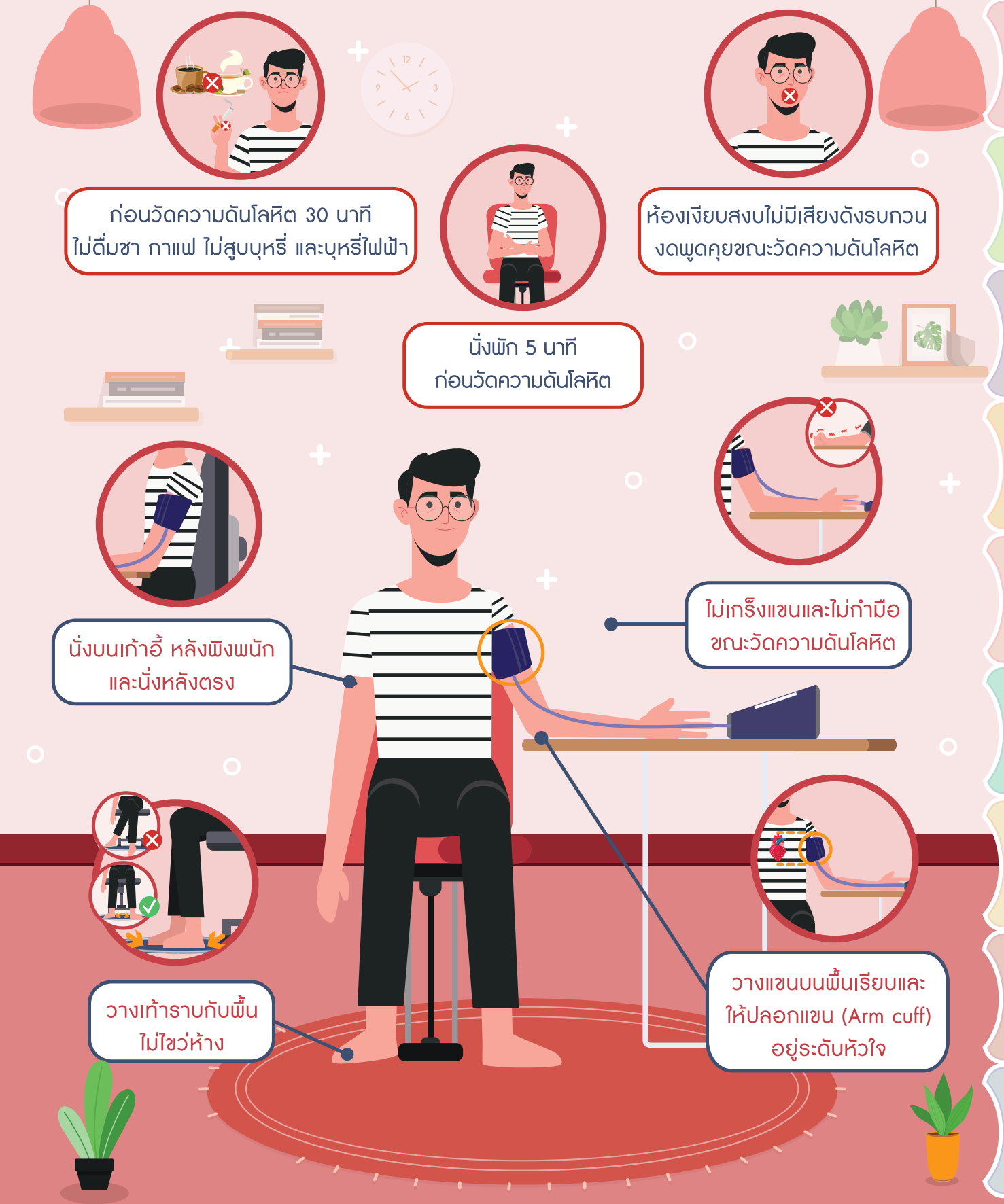




บันทึกค่าความดันโลหิต
จากการตรวจสุขภาพประจำปีทุกครั้ง

# วิธีวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง




ก่อนวัดความดันโลหิต 30 นาที
ไม่ดื่มชา กาแฟ ไม่สูบบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า
นั่งพัก 5 นาที
ก่อนวัดความดันโลหิต
ห้องเงียบสงบไม่มีเสียงดังรบกวน
งดพูดคุยขณะวัดความดันโลหิต
นั่งบนเก้าอี้ หลังพิงพนัก
และนั่งหลังตรง
ไม่เกร็งแขนและไม่กำมือ
ขณะวัดความดันโลหิต
วางเท้าราบกับพื้น
ไม่ไขว่ห้าง
วางแขนบนพื้นเรียบและ
ให้ปลอกแขน (Arm cuff)
อยู่ระดับหัวใจ

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568

ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# การวัดความดันโลหิตด้วยตัวเองที่บ้าน

เพื่อติดตามและควบคุมระดับความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน หรือเพื่อนำข้อมูลให้แพทย์ใช้ประกอบการรักษา ผู้วัดจะต้องเตรียมตัวก่อนการวัดโดยใช้เครื่องและอยู่ในท่าวัดที่ถูกต้อง

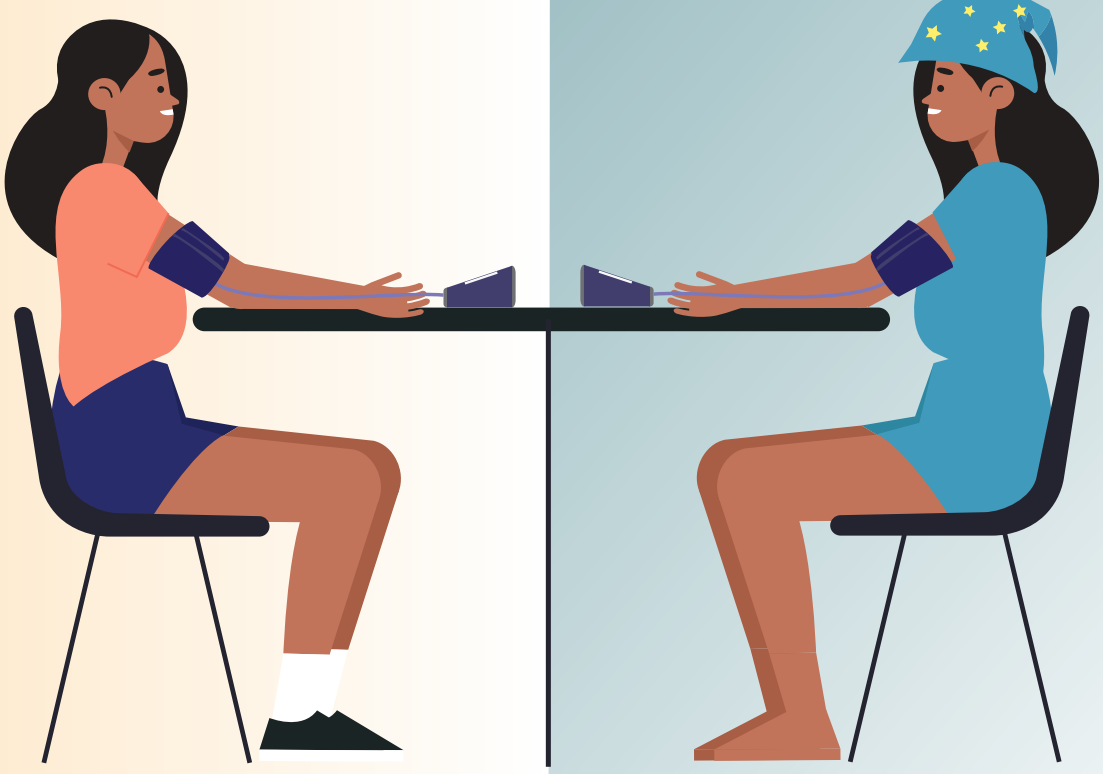
## การวัดความดันโลหิตที่บ้าน ควรวัดต่อเนื่องอย่างน้อย 7 วัน

ช่วงเช้า หลังตื่นนอนและปัสสาวะแล้ว ควรวัดก่อนรับประทานอาหารเช้า และยังไม่ได้รับประทานยาลดความดันโลหิต (ถ้ามี)

ช่วงเย็น ควรวัดก่อนเข้านอน

วัดช่วงเวลาเช้า
2 ครั้งติดกัน
ห่างกันครั้งละ 1 นาที

ช่วงเวลาก่อนเข้านอน
2 ครั้งติดกัน
ห่างกันครั้งละ 1 นาที



ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568

ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

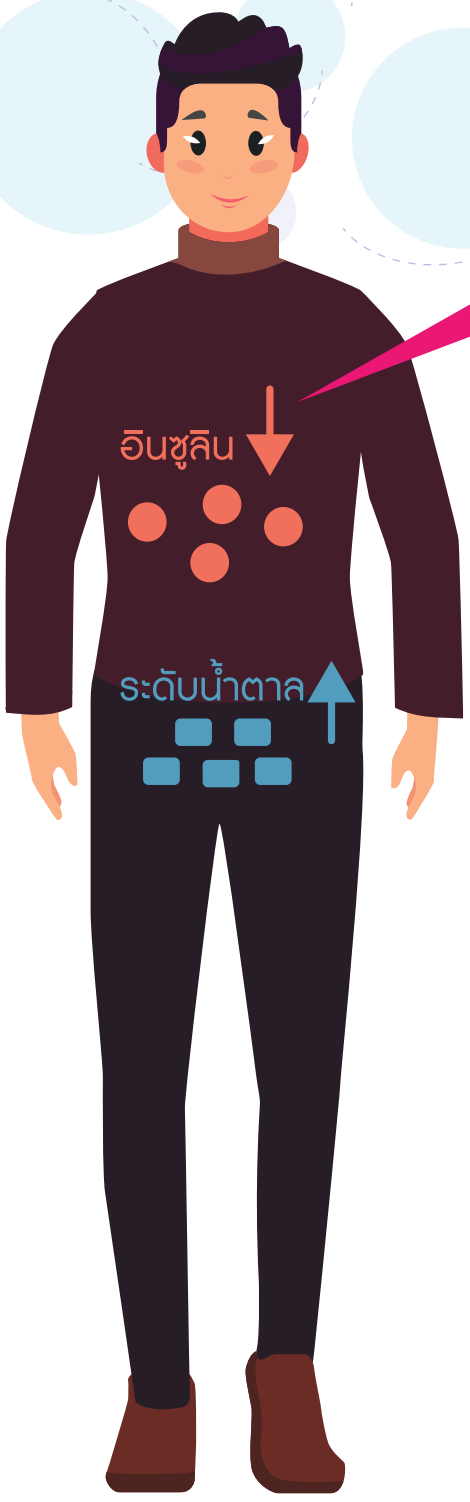
รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC




# โรคเบาหวาน

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# โรคเบาหวาน




## ค่าระดับน้ำตาลในเลือด

สูงกว่า **126** มก./ดล.

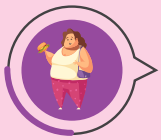
(ต้องงดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง)

เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย
ในการผลิตฮอร์โมนอินซูลิน หรือดื้อต่อฮอร์โมนอินซูลิน
ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง

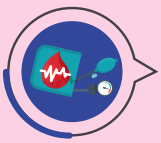
## ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน




- ประวัติเบาหวานในครอบครัว



- ภาวะอ้วน น้ำหนักเกิน รอบเอวเกิน



- เป็นโรคความดันโลหิตสูง



- ชอบรับประทานรสหวาน มัน เค็ม เป็นประจำ



- กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ



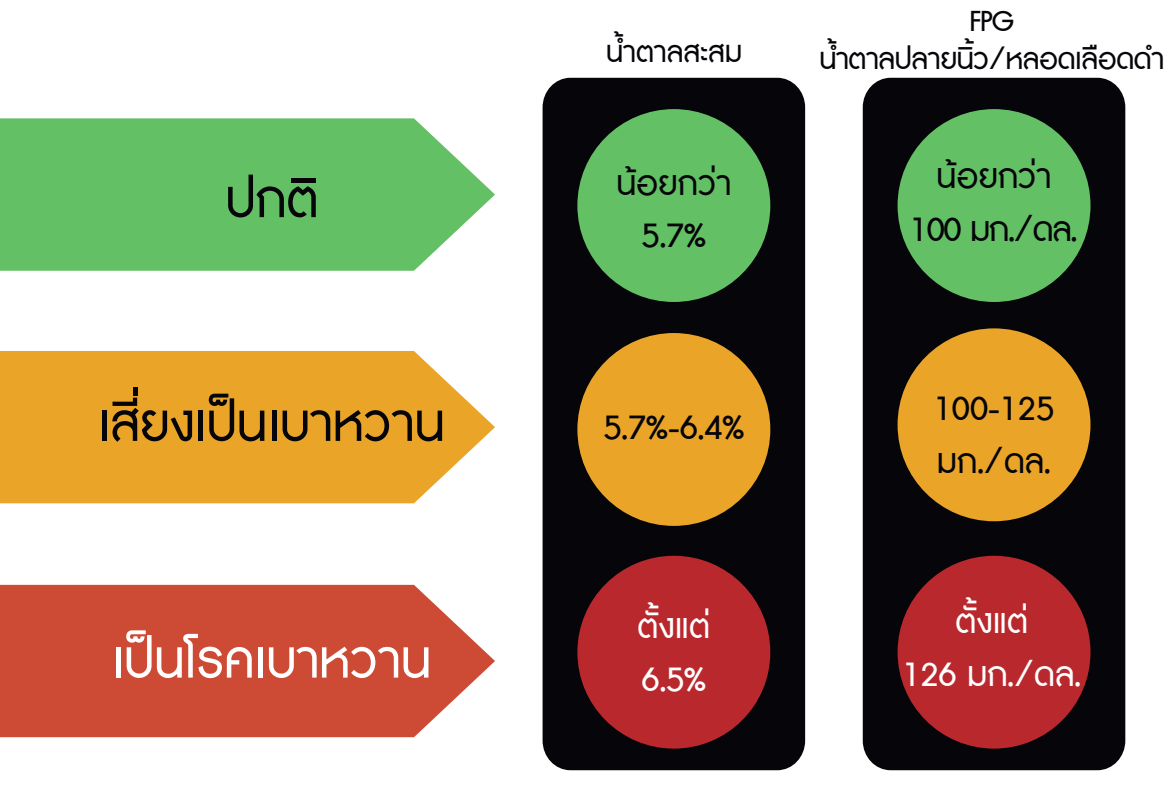
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

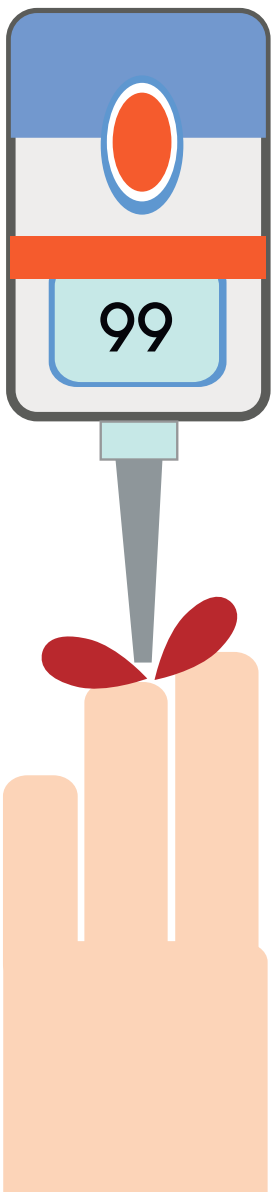


- สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า ยามวน ยาเส้น

# การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด






การตรวจค่าน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร - เครื่องดื่ม อย่างน้อย 8 ชั่วโมง

| แปลผล | อดอาหารมากกว่า 8 ชั่วโมง (FPG/FCBG) | สรุปผล |
|---|---|---|
| ปกติ | 80 -100 มก./ดล. | ให้ตรวจทุก 3 ปี ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจซ้ำทุกปี |
| ภาวะก่อนเบาหวาน | 100 - 125 มก./ดล. | ภาวะระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารผิดปกติ มีภาวะก่อนเบาหวาน ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน |
| สงสัยป่วยโรคเบาหวาน | ตั้งแต่ 126 มก./ดล. | ตรวจติดตามยืนยันได้ตั้งแต่ 1 วันถัดไป หากพบว่า FPG ตั้งแต่ 126 มก./ดล. ให้วินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน และเข้าสู่กระบวนการรักษา |

HbA1c คือ การตรวจค่าน้ำตาลสะสมในเลือด (2-3 เดือนที่ผ่านมา) โดยไม่จำเป็นต้องอดอาหาร

FPG คือ การตรวจระดับพลาสมากลูโคสในเลือดที่เจาะจากหลอดเลือดดำ ตอนเช้าหลังอดอาหาร - เครื่องดื่ม อย่างน้อย 8 ชั่วโมง

FCBG คือ การตรวจระดับน้ำตาลโดยวิธีเจาะปลายนิ้วตอนเช้าหลังอดอาหาร - เครื่องดื่ม อย่างน้อย 8 ชั่วโมง

ที่มา : แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2566

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน



น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ



ปัสสาวะกลางคืนมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ครั้ง



อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง



กระหายน้ำ หิวน้ำบ่อย



กินจุหิวบ่อย



สายตาพร่ามัว มองไม่ชัด



ชาปลายมือปลายเท้า



เป็นแผลง่ายแผลหายยาก คันตามผิวหนัง

## การเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง เป็นระยะเวลานาน ส่งผลให้อวัยวะเสื่อมสมรรถภาพ และทำงานล้มเหลว เป็นเหตุให้เกิดภาวะแทรกซ้อน



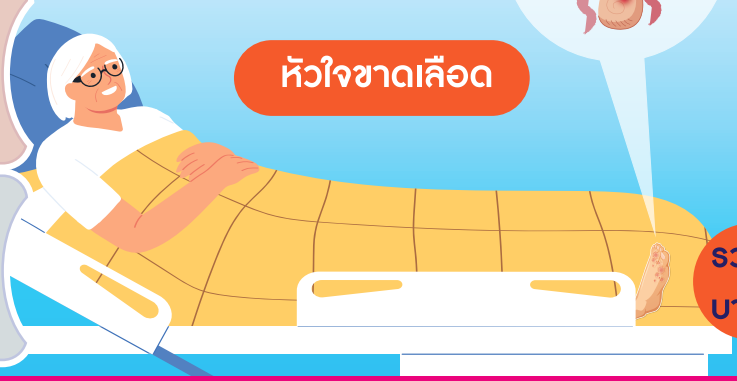
อัมพฤกษ์ อัมพาต

ตาสูญเสียการมองเห็น

ชาปลายมือปลายเท้า

หัวใจขาดเลือด

ไตวายเรื้อรัง



รวมถึงเป็นแผลง่ายหายยาก บางรายอาจจำเป็นต้องตัดขา



# เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงโรคเบาหวานในผู้ใหญ่

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงเป็นโรคเบาหวาน ควรได้รับการตรวจวินิจฉัยที่นำไปสู่การรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรกเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานในระยะยาว โดยมีเกณฑ์ประเมินความเสี่ยงโรคเบาหวาน ดังนี้

1.



ผู้ที่มีอายุ **35 ปี** ขึ้นไป

2.



ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย(BMI) **ตั้งแต่ 23 กก./ม.$^2$ ขึ้นไป**

3. มีเส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน

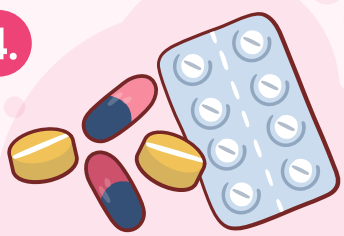


**ผู้ชาย** มีเส้นรอบเอว **ตั้งแต่ 90 ซม.ขึ้นไป**



**ผู้หญิง** มีเส้นรอบเอว **ตั้งแต่ 80 ซม.ขึ้นไป**

4.



มี **โรคความดันโลหิตสูง**

5.



**มีประวัติโรคเบาหวานในครอบครัว**



ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# แบบประเมินความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ชนิดที่2

| ปัจจัยเสี่ยง | | คะแนนความเสี่ยง ไม่มีผลการตรวจน้ำตาล | คะแนนความเสี่ยง มีผลการตรวจน้ำตาล |
|---|---|---|---|
| 1. อายุ | ☐ 35 - 44 ปี | 1 | 1 |
| | ☐ 45 - 49 ปี | 2 | 2 |
| | ☐ 50 - 59 ปี | 3 | 3 |
| | ☐ ตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป | 4 | 4 |
| 2. ดัชนีมวลกาย | ☐ ต่ำกว่า 23 กก./ตร.ม. | 0 | 0 |
| | ☐ 23 - 27.49 กก./ตร.ม. | 1 | 1 |
| | ☐ ตั้งแต่ 27.5 กก./ตร.ม. ขึ้นไป | 3 | 3 |
| 3. เส้นรอบเอวต่อความสูง | ☐ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.5 | 0 | 0 |
| | ☐ มากกว่า 0.5 - 0.6 | 3 | 3 |
| | ☐ มากกว่า 0.6 | 5 | 5 |
| 4. มีโรคความดันโลหิตสูง | ☐ ไม่มี | 0 | 0 |
| | ☐ เป็น 120 - 139/89 | 2 | 2 |
| | ☐ ตั้งแต่ 140/90 ขึ้นไป | 4 | 4 |
| 5. ประวัติโรคเบาหวานในครอบครัว (พ่อ แม่ พี่ น้อง) | ☐ ไม่มี | 0 | 0 |
| | ☐ มี | 2 | 2 |
| 6. น้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร | ☐ น้อยกว่า 100 มก./ดล | - | 0 |
| | ☐ 100 - 125 มก.ดล | - | 5 |
| คะแนนรวม | | ..... | ..... |

## ระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานใน 10 ปี ข้างหน้า

| ปัจจัยเสี่ยง | คะแนนความเสี่ยง ไม่มี FPG | คะแนนความเสี่ยง มี FPG |
|---|---|---|
| น้อย (0-5) | น้อย หรือเท่ากับ 6 | น้อย หรือเท่ากับ 7 |
| น้อย-ปานกลาง (6-10%) | 7-9 | 8-10 |
| ปานกลาง-สูง (11-20%) | 10-12 | 11-14 |
| สูง (21-30%) | 13-14 | 15-16 |
| สูงมาก (มากกว่า หรือเท่ากับ 30%) | ตั้งแต่ 15 ขึ้นไป | ตั้งแต่ 17 ขึ้นไป |

## ผลการประเมินด้วยคะแนนความเสี่ยงหรือมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและคำแนะนำ

1. ผู้ที่มีคะแนนความเสี่ยงน้อยกว่า 8 คะแนน และไม่มีปัจจัยเสี่ยงใดๆ ถือว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานต่ำ ให้ทำแบบประเมินความเสี่ยงด้วยตนเองทุก 5 ปี จนอายุ 35 ปี
2. ถ้ามีคะแนนความเสี่ยงเท่ากับหรือมากกว่า 8 คะแนน หรือ มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ข้อใดข้อหนึ่ง ให้เข้าสู่ขั้นตอนการประเมินด้วยการตรวจเลือด ถ้าผลการตรวจเลือดปกติ ถือว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานปานกลาง ให้ทำแบบประเมินตนเองทุก 3 ปี

*กรณีที่ไม่สามารถทำแบบประเมินได้ด้วยตนเอง ให้ประเมินโดยบุคลากรทางการแพทย์หรืออาสาสมัครสาธารณสุข

ที่มา: แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2566

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# ภาวะก่อนเบาหวาน หรือ PreDiabetes

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



ภาวะก่อนเบาหวาน หรือ PreDiabetes (PreDM) หมายถึง ภาวะที่มีระดับน้ำตาลสูงกว่าปกติ แต่ยังไม่สูงถึงเกณฑ์ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 **ผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน**มีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคเบาหวาน รวมไปถึงการเกิดโรคแทรกซ้อนจากเบาหวานมากขึ้นอีกด้วย

## การวินิจฉัยภาวะก่อนเบาหวาน

การตรวจ → โรคเบาหวาน

| ผลการตรวจเลือด | ภาวะก่อนเบาหวาน | โรคเบาหวาน |
|---|---|---|
| การตรวจ HbA1c (น้ำตาลในเลือดสะสม) | 5.7% - 6.4% | ตั้งแต่ 6.5% ขึ้นไป |
| การตรวจพลาสมากลูโคส ขณะอดอาหาร อย่างน้อย 8 ชั่วโมง (FPG) | 100 - 125 mg/dl | ตั้งแต่ 126 mg/dl ขึ้นไป |
| Oral Glucose Tolerance test การตรวจความทนต่อกลูโคส | 140 – 199 mg/dl | ตั้งแต่ 200 mg/dl ขึ้นไป |

* การตรวจการทนต่อกลูโคส สามารถตรวจได้โดยผู้รับการตรวจต้องดื่มน้ำตาลกลูโคสมาตรฐานขนาด 75 กรัม ผสมน้ำ 250-300 มิลลิลิตร โดยต้องดื่มให้หมดในเวลา 5 นาที แล้วรอรับการตรวจเลือดวัดระดับน้ำตาลเมื่อครบ 2 ชั่วโมง

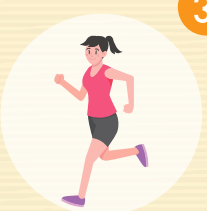
## วิธีป้องกันเพื่อไม่ให้เป็นโรคเบาหวาน สำหรับผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน

**1. รับประทานอาหารแบบ 2:1:1**






**2. การควบคุมน้ำหนักตัว**
ผู้ที่มีภาวะอ้วนควรลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



**3. ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ**
ควรออกกำลังกาย
อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
หรือสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# การป้องกันโรคเบาหวาน



1
ควบคุมน้ำหนักตัว
ค่า BMI ไม่เกิน
ระหว่าง
**18.5 - 22.9**
รอบเอวไม่เกิน
ส่วนสูง (ซม.)
หารด้วย 2



2



เลือกรับประทาน
อาหารเพื่อสุขภาพ
เลี่ยงหวาน มัน เค็ม

3



ไม่สูบบุหรี่มวน บุหรี่ไฟฟ้า
และหลีกเลี่ยงการสูดควันบุหรี่
ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

4



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
หรือสะสม 150 นาที
ต่อสัปดาห์

5



อายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจ
วัดระดับน้ำตาลในเลือด
ปีละครั้ง

6



จัดการความเครียด
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
7-9 ชั่วโมง

7

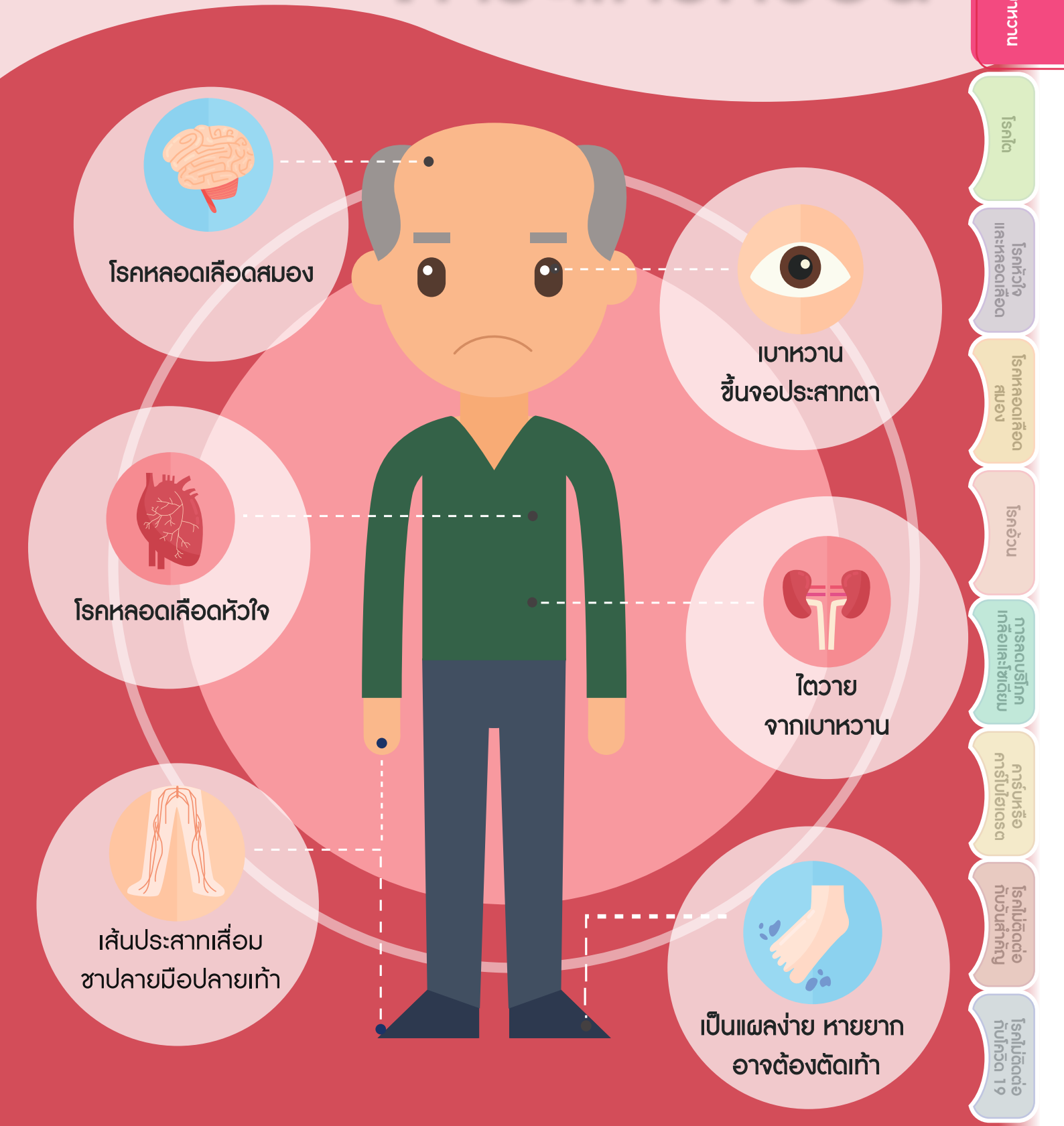



หากมีอาการเบื้องต้น
ของโรคเบาหวาน
ควรไปพบแพทย์

# โรคเบาหวานกับ ภาวะแทรกซ้อน

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control






ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568

ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# โรคเบาหวานระยะสงบ... (DM Remission) คืออะไร?

## โรคเบาหวานระยะสงบ

**(Diabetes Remission)**

**หมายถึง ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในผู้ใหญ่อายุ 18 ปีขึ้นไป**



ที่ได้รับการดูแลรักษา
จนสามารถควบคุมน้ำตาลในเลือด
ให้อยู่ในระดับที่ต่ำกว่า
ระดับที่ใช้เป็นเกณฑ์การวินิจฉัยโรคเบาหวาน
(HbA1c<6.5%) ต่อเนื่องและคงอยู่
**อย่างน้อย 3 เดือน** โดยไม่ต้องใช้ยา
เพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด

***ทั้งนี้การดูแลรักษาขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ผู้ดูแล***

ข้อมูลเพิ่มเติม: แนวทางการดูแลผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ให้เข้าสู่โรคเบาหวานระยะสงบฯ

# คืนยาให้หมอ ทำได้จริง!

## โรคเบาหวานระยะสงบ... (DM Remission)

## แค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อย่างเข้มข้น

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control






**ควบคุมอาหาร 2:1:1**

**ลดแป้ง ลดคาร์โบไฮเดรต - LOW CARB**

**ลดน้ำหนัก**

**อย่างน้อย 10-15%**

**ของน้ำหนักตัวเดิม**



**ออกกำลังกาย**

**สะสมอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์**

**หรือ 3 - 5 วัน/สัปดาห์**

**เดินมากกว่า 10,000 ก้าวต่อวัน**

ข้อมูลเพิ่มเติม: แนวทางการดูแลผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ให้เข้าสู่โรคเบาหวานระยะสงบฯ

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Disease

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

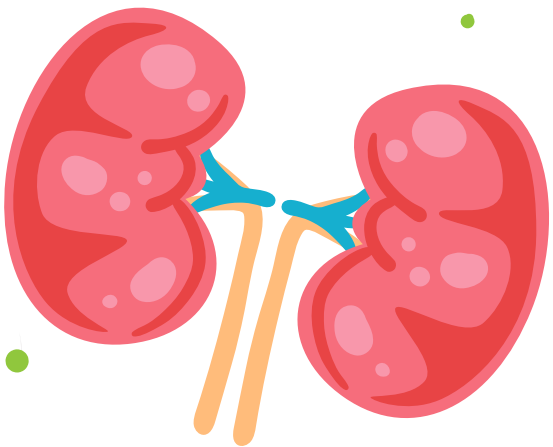
รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC







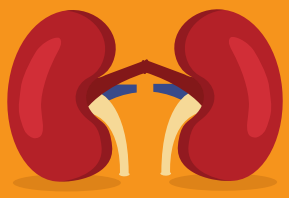







# โรคไต

# โรค ไตเรื้อรัง



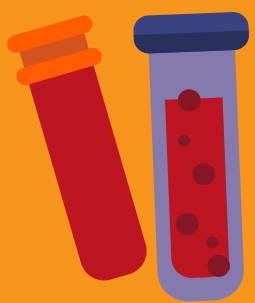
## คือ สภาวะที่ไตถูกทำลายมา นานกว่า 3 เดือน สามารถตรวจได้จาก

1



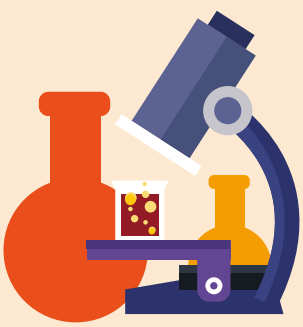
ผลตรวจปัสสาวะผิดปกติ

2



ค่าการทำงานของไต
eGFR ต่ำกว่า 60 ml/min/1.73 $m^2$

3



ความผิดปกติทางพยาธิวิทยา
จากการตรวจชิ้นเนื้อไต

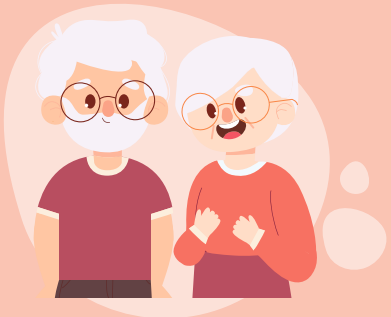
(eGFR คือ อัตราการกรองของไตจากการตรวจเลือด ซึ่งคนปกติมีค่าระหว่าง 90-125 ml/min/1.73 $m^2$)

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ปัจจัยเสี่ยงโรคไตเรื้อรัง

**ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไป**

เนื่องจากสมรรถภาพไต
ลดลงตามอายุ



**ความอ้วน**

เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน
และโรคความดันโลหิตสูง
ซึ่งมีผลต่อ
การทำงานของไต



**ผู้ได้รับสารพิษจากยาหรือสมุนไพรบางชนิดต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน**

เช่น ยาแก้ปวดข้อบางชนิด
สมุนไพรบางชนิด
อาหารที่มีการปนเปื้อน
โลหะหนักที่อาจมีพิษต่อไต



**มีประวัติบุคคลในครอบครัวป่วยเป็นโรคไต**

โรคทางพันธุกรรม
เช่น โรคถุงน้ำในไต



**ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือโรคบางชนิด**

เช่น โรคเบาหวาน
โรคความดันโลหิตสูง
โรคนิ่ว โรคติดเชื้อ
ทางเดินปัสสาวะ
โรคเก๊าท์



ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# สัญญาณเตือน โรคไตเรื้อรัง

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control





**เหนื่อยง่าย**
อ่อนเพลีย
ซีด





**ความดันโลหิตสูง**
ที่ควบคุมไม่ได้



**ปัสสาวะผิดปกติ**
ปัสสาวะบ่อย ฟองมาก
ขุ่น มีเลือด แสบขัด



**บวมตามตัว**
บวมที่หนังตา หน้าขา
และเท้าทั้งสองข้าง



ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

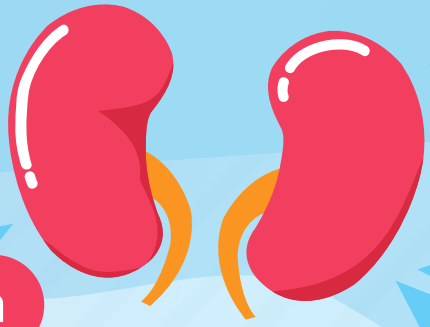
DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Disease

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

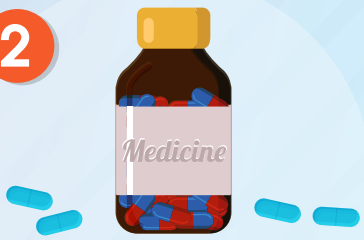
# ห่างความเสี่ยงโรคไตเรื้อรังได้อย่างไร ?



## ข้อแนะนำ
### การปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงโรคไต

1


ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ควรควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และระดับความดันโลหิตให้เหมาะสม ทานยาตามแพทย์สั่งสม่ำเสมอ

2


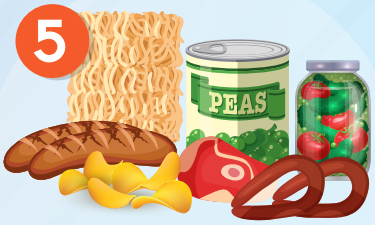

เลี่ยงการใช้ยาแก้ปวด กลุ่มเอ็นเสด (NSAIDs) ยาชุด

3


ตรวจสุขภาพประจำปี ทั้งการตรวจเลือด และปัสสาวะ

4

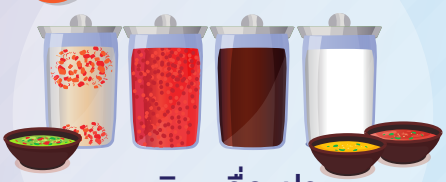

ควบคุมน้ำหนักและรอบเอว ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

5



เลี่ยงรับประทานอาหารรสเค็ม อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง อาหารกึ่งสำเร็จรูป

6


ลดการใช้เครื่องปรุง ขณะปรุงอาหาร

7


งดเติมเครื่องปรุง ในอาหารที่ปรุงสำเร็จ

8

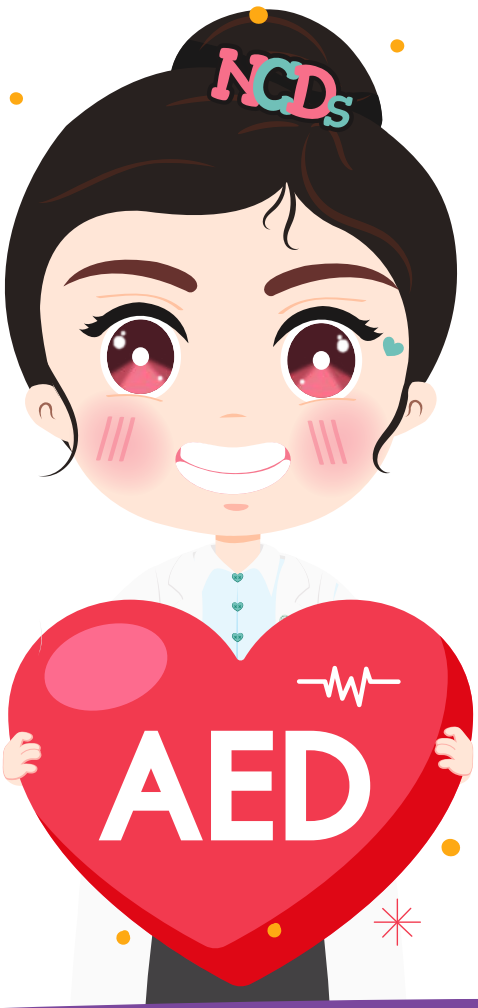


อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง เพื่อควบคุมการบริโภคโซเดียม

9


ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ 8 - 10 แก้วต่อวัน

**การรับประทานยารักษาโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และไขมันในเลือดไม่ทำให้เป็นโรคไต**











# โรคหัวใจและหลอดเลือด

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# โรคหัวใจและหลอดเลือด

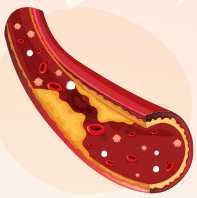


โรคหัวใจและหลอดเลือด เกิดจากหลอดเลือดไปเลี้ยงที่หัวใจตีบตัน ขาดความยืดหยุ่น เนื่องจากการสะสมของไขมัน โปรตีน และการอักเสบที่บริเวณผนังด้านในของหลอดเลือด นำไปสู่กล้ามเนื้อหัวใจตาย

## ปัจจัยเสี่ยง โรคหัวใจและหลอดเลือด




ระดับน้ำตาลในเลือดสูง



ระดับไขมันในเลือดสูง




ระดับความดันโลหิตสูง



ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน



การสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



มลพิษทางอากาศ



อายุที่มากขึ้น




ประวัติครอบครัวเป็นโรคหัวใจ

# อาการเตือน!

# โรคหัวใจและหลอดเลือด

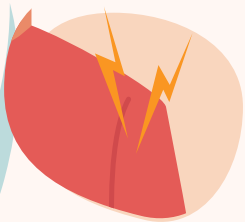




เจ็บแน่นหน้าอก



จุกแน่นกลางอก



เจ็บร้าวไปที่หัวไหล่ซ้าย
แขน หรือ กราม



ใจสั่น



เหงื่อแตก



หน้ามืดเป็นลม

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



# การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

บริโภคผัก อาหารไขมันต่ำ
และอาหารที่มีกากใยสูง



ทำจิตใจให้ผ่องใส
พักผ่อนให้เพียงพอ



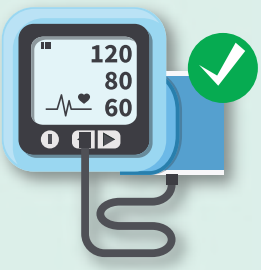
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
แต่งดออกกำลังกายกลางแจ้ง
ในวันที่มีฝุ่น PM 2.5
เกิน 50 ไมโครกรัม
ต่อลูกบาศก์เมตร



ควบคุมระดับน้ำตาล
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ




ควบคุมระดับความดันโลหิต
ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม




ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



ตรวจสุขภาพ
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง






ไม่สูบบุหรี่
บุหรี่ไฟฟ้า
และ



ไม่ดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข | DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# สถานการณ์ฉุกเฉิน ของหัวใจวายและหัวใจหยุดเต้น

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

**ภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน** คือ ภาวะที่หัวใจหยุดการบีบตัว และสูญเสียการทำงานอย่างทันทีทันใด ส่งผลให้ไม่สามารถส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้จึงทำให้หมดสติ

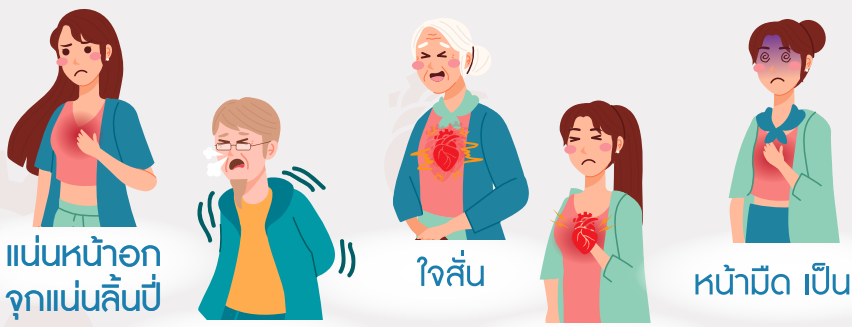
## สาเหตุของภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน



- ภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน จากหลอดเลือดหัวใจตีบ
- ความผิดปกติของหัวใจโดยกำเนิด
- ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจหนาผิดปกติ ชนิดไม่ทราบสาเหตุส่วนใหญ่พบในผู้ป่วยที่อายุน้อยกว่า 35 ปี
- กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ
- หัวใจเต้นผิดจังหวะ

ที่มา: สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา

## อาการก่อนที่จะเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน ได้แก่


แน่นหน้าอก จุกแน่นลิ้นปี่
หายใจลำบาก
ใจสั่น
หัวใจเต้นเร็ว
หน้ามืด เป็นลม

พบเห็นคนหมดสติปฐมพยาบาล ด้วยการกดหัวใจ และโทรสายด่วน 1669 พร้อมติดเครื่อง AED (ถ้ามี)



ปฐมพยาบาลอย่างต่อเนื่อง โดยไม่เคลื่อนย้ายผู้ป่วย จนกว่ารถพยาบาลจะมาถึง

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข | DDC | DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

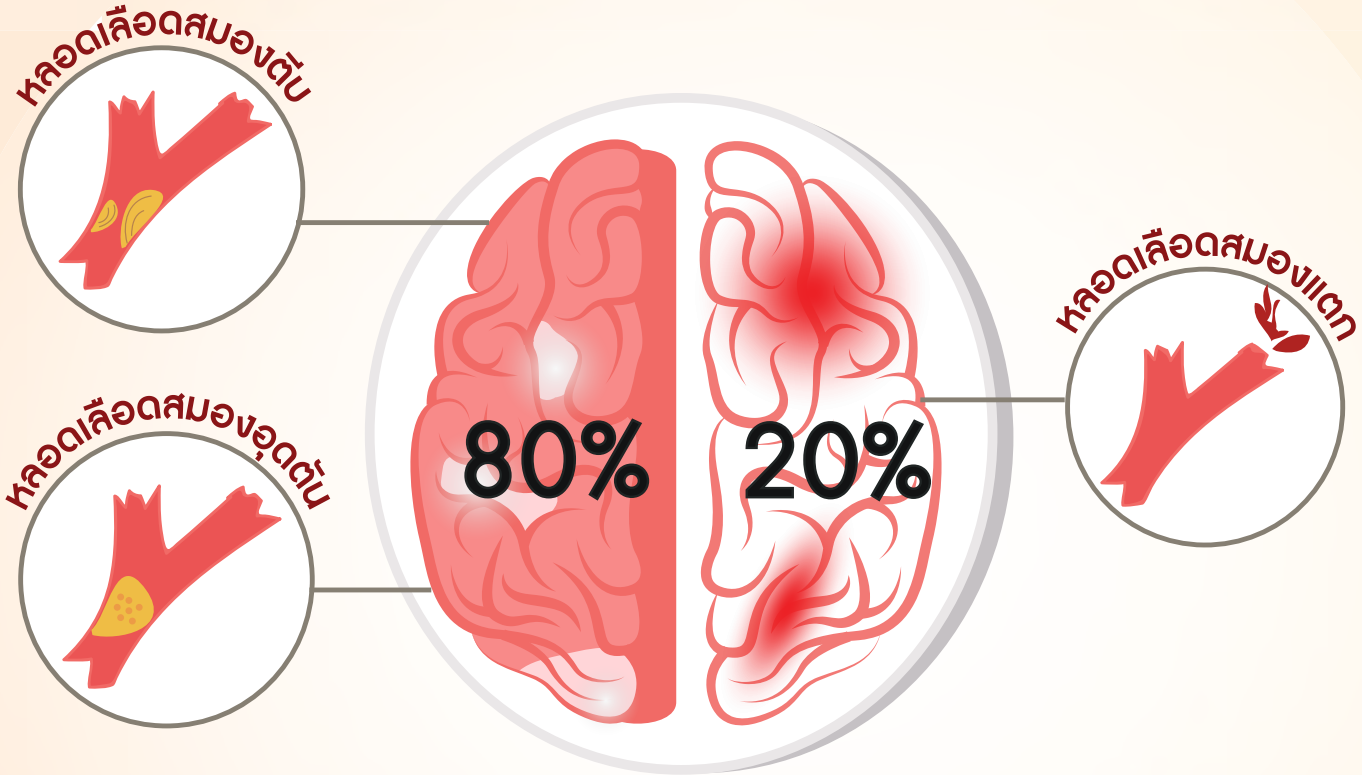



# โรคหลอดเลือดสมอง

# โรคหลอดเลือดสมอง (STROKE)

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

**คือ ภาวะที่เซลล์สมองถูกทำลาย ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลอดเลือดสมองตีบ อุดตัน หรือแตก ทำให้ขัดขวางการลำเลียงเลือด ซึ่งนำออกซิเจนและสารอาหารไปเลี้ยงเซลล์สมอง ส่งผลให้สมองสูญเสียการทำหน้าที่ จนเกิดอาการของอัมพฤกษ์ อัมพาต ถ้ารุนแรงอาจทำให้เสียชีวิต**




## โรคหลอดเลือดสมองตีบหรือตัน

เกิดจากการเปลี่ยนแปลงผนังหลอดเลือด เช่น มีไขมัน เกาะผนังชั้นในของหลอดเลือด ทำให้ผนังหลอดเลือดหนา เสียความยืดหยุ่น และอาจมีเกล็ดเลือดมาเกาะก่อให้เกิดการตีบหรืออุดตันได้

## โรคหลอดเลือดสมองแตก

เกิดจากหลอดเลือดมีความเปราะบาง ร่วมกับมีภาวะความดันโลหิตสูง

แบ่งได้ 2 ชนิด คือ

1. เลือดออกในเนื้อสมอง
2. เลือดออกใต้ชั้นเยื่อหุ้มสมอง

ที่มา : คู่มือโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) สำหรับประชาชน : สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์ ; 2564

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# เรียนรู้ สัญญาณเตือน โรคหลอดเลือดสมอง

# B.E.F.A.S.T.



## B (Balance)

ปวดหัว เวียนศีรษะ
ทรงตัวไม่ได้แบบทันที



## E (Eye)

มองเห็นภาพซ้อน
มองไม่ชัด



## F (Face)

หน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว
มุมปากตก



## A (Arm)

แขนอ่อนแรงครึ่งซีก ชา
ไม่มีแรงแบบเฉียบพลัน



## S (Speech)

พูดไม่ชัด พูดลำบาก
ลิ้นแข็ง




## T (Time)

หากมีอาการให้รีบโทรสายด่วน 1669
และรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที
**ภายใน 4 ชั่วโมง 30 นาที**

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC



# ปัจจัยเสี่ยง

## โรคหลอดเลือดสมอง



โรคหัวใจ 2

1 ความดันโลหิตสูง





การสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า 4

3 โรคเบาหวาน






ดื่มสุรา 6

5 ไขมันในเลือดสูง



7 ภาวะหลอดเลือดที่คอตีบ





มลพิษทางอากาศ 8

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



# การป้องกัน โรคหลอดเลือดสมอง



งดสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า
และงดเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์



**ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ**
งดออกกำลังกายกลางแจ้ง
ในวันที่มีฝุ่น PM 2.5 เกิน
50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร



ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์
ที่เหมาะสม



**รับประทานอาหารที่ดี**
ต่อสุขภาพ
ลดหวาน มัน เค็ม



ควบคุมระดับน้ำตาล
ระดับความดันโลหิต
และระดับไขมันในเลือด
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



**เลี่ยงความเครียด**
ทำจิตใจให้ผ่องใส
พักผ่อนเพียงพอ



หลีกเลี่ยงอากาศ
ที่เป็นมลพิษ




**ตรวจสุขภาพเป็นประจำ**
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว
ควรพบแพทย์สม่ำเสมอ

# การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นวิธีที่ดีที่สุด ในการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control




**ควบคุม**ระดับความดันโลหิต
ระดับน้ำตาล ระดับไขมันในเลือด
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



**ควบคุม**น้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม



รับประทานอาหาร
ที่ดีต่อสุขภาพ
**ลดหวาน มัน เค็ม**



มีกิจกรรมทางกาย หรือ
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



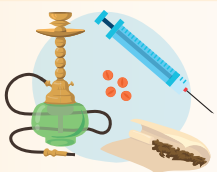
ตรวจสุขภาพเป็นประจำ
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



ผู้ที่มีโรคประจำตัว
ควรพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ



**งด**สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า **งด**ดื่มสุรา
หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



**งด**การใช้สารเสพติด
ทุกชนิด



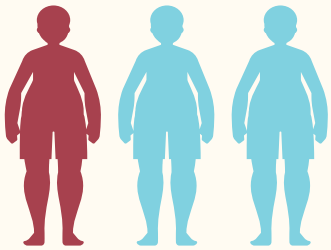
**หลีกเลี่ยง**ความเครียด
พักผ่อนให้เพียงพอ




# โรคอ้วน

# โรคอ้วนคืออะไร

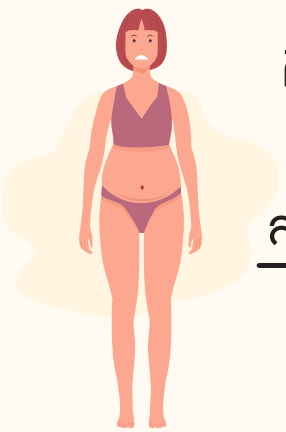
**โรคอ้วน** คือ ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากเกินไป หรือมากกว่าระดับปกติที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน โดยส่งผลกระทบต่อสุขภาพ



## เกือบ 1 ใน 3 ของประชากรไทย**เป็นโรคอ้วน**

## โรคอ้วนมี 2 ประเภท

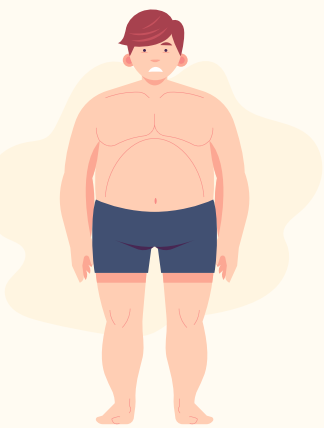
### อ้วนลงพุง



คือ **เส้นรอบเอวมากกว่า**

$$\frac{\text{ส่วนสูง(เซนติเมตร)}}{\text{หาร 2}}$$

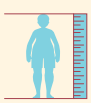
### อ้วนทั้งตัว



**โรคอ้วน** คือ มีดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่าหรือเท่ากับ **25 kg/m²**

**สูตรคำนวน** ดัชนีมวลกาย(BMI) **น้ำหนัก** หาร **ส่วนสูง (ม.)²**





$$\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร) x ส่วนสูง(เมตร)}}$$

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# โรคอ้วน
## สามารถป้องกันได้ง่ายๆ



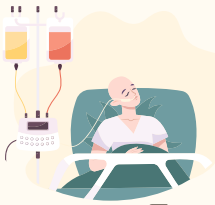
### สาเหตุของโรคอ้วนในวัยผู้ใหญ่

ส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมส่วนตัว เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และไม่มีกิจกรรมทางกาย เป็นต้น

## โรคอ้วน เป็นปัจจัยก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อ



โรคหัวใจ



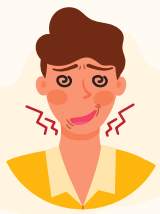
โรคมะเร็ง




โรคเบาหวาน



โรคไขมันในเลือดสูง



โรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต



โรคความดันโลหิตสูง

## โรคอ้วนสามารถป้องกันได้ง่ายๆ

### ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่วนตัว



ลดแป้ง น้ำตาล ไขมัน
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
เลือกทานอาหารให้ครบ 5 หมู่



รับประทานอาหารประเภท
ผัก ผลไม้ เพิ่มมากขึ้น



เพิ่มกิจกรรมทางกายในแต่ละวัน
โดยออกกำลังกาย
อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
หรือสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์

# ดัชนีมวลกาย หรือ BMI

ย่อมาจาก Body Mass Index
เป็นค่าสากลที่ใช้คำนวนเพื่อหา
น้ำหนักตัวที่ควรจะเป็น และประมาณ
ระดับไขมันในร่างกาย โดยใช้
น้ำหนักตัว และส่วนสูง

**สูตรคำนวน ดัชนีมวลกาย (BMI)**

$$\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$




## เกณฑ์ดัชนีมวลกาย

| | |
|---|---|
| น้อยกว่า 18.5 | น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ |
| 18.5 - 22.9 | สมส่วน |
| 23.0 - 24.9 | น้ำหนักเกิน |
| 25.0 - 29.9 | โรคอ้วน |
| ตั้งแต่ 30.0 ขึ้นไป | โรคอ้วนอันตราย |



ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

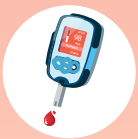
# เด็กอ้วน ตายง่าย

## 1 ใน 10 เด็กไทยวัยเรียน (อายุ 6-14 ปี) มีน้ำหนักเกินและอ้วน

## ภาวะแทรกซ้อนโรคอ้วนในเด็ก



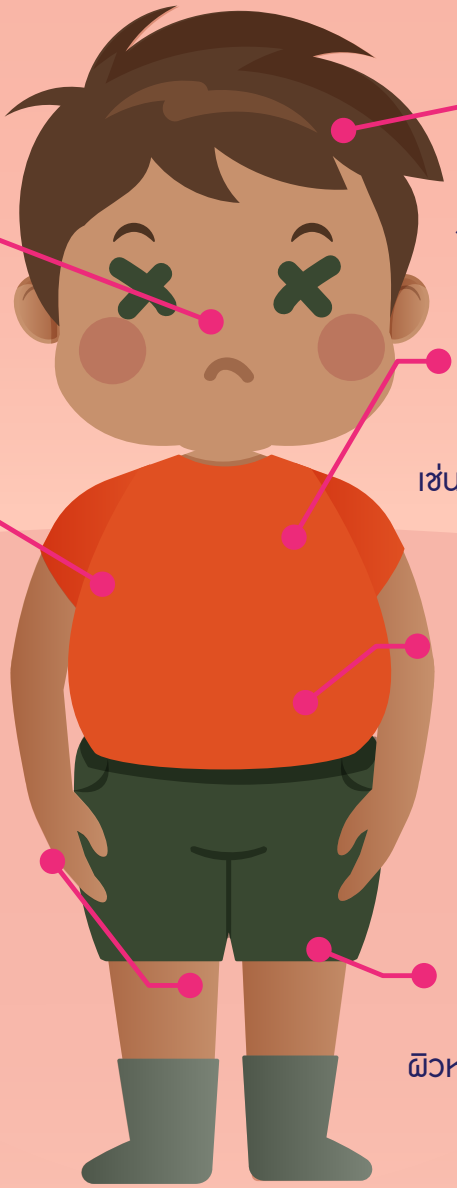
**ระบบหายใจ**
ภาวะทางเดินหายใจอุดกั้น
นอนกรน โรคภูมิแพ้



**ระบบต่อมไร้ท่อ**
โรคเบาหวาน กลุ่มอาการ
เมตาบอลิก



**ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก**
ขาโก่ง โรคหัวกระดูกสะโพกเลื่อน
กระดูกหักง่าย





**สภาพจิตใจ**
ภาวะซึมเศร้า ถูกล้อเลียน
ขาดความเชื่อมั่น แยกตัวจากสังคม



**ระบบหัวใจและหลอดเลือด**
เช่น ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง



**ระบบทางเดินอาหารและตับ**
ภาวะกรดไหลย้อน ภาวะไขมัน
สะสมในตับ โรคนิ่วในถุงน้ำดี



**ความผิดปกติของผิวหนัง**
ผิวหนังมีผื่นสีน้ำตาลดำหนาบริเวณคอ
รักแร้ ข้อพับ ขาหนีบ
รอยแตกบริเวณหน้าท้อง
และผื่นแดงบริเวณข้อพับเกิดจากการเสียดสี

# เด็กอ้วนมักมีปัญหาสุขภาพ

## ภาวะอ้วนในเด็ก นำมาซึ่งผลเสียต่อสุขภาพ

### ด้านร่างกาย


โรคเบาหวาน


ความดันโลหิตสูง


ไขมันในเลือดสูง


ภาวะนอนกรน


หยุดหายใจขณะหลับ
จากการอุดกั้น (OSA)

### เพิ่มโอกาสการเสียชีวิตเมื่อติดเชื้อ




ไข้เลือดออก


ไข้หวัดใหญ่


โควิด-19


ติดเชื้อแบคทีเรีย
ในกระแสเลือด

### ด้านจิตใจ

**เด็กอ้วนมักถูกเพื่อนล้อเลียนถูกรังแกในโรงเรียน (Bully)**

ทำให้เด็กขาดความมั่นใจในตัวเองเสียบุคลิกภาพ และเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าได้



## พาเด็กออกกำลังกายและรับประทานอาหารให้สมวัย

### ห่างไกลโรคอ้วน

**เด็กอายุ 2-6 ปี**

วิ่ง กระโดดเชือก เตะลูกบอล
ปีนป่ายเครื่องเล่น ว่ายน้ำ เป็นต้น



**อายุ 7-10 ปี**

โยนรับลูกบอล เตะลูกบอล ปั่นจักรยาน
แบดมินตัน ปิงปอง เทนนิส เป็นต้น



**อายุ 10 ปีขึ้นไป**

เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน
เต้นแอโรบิก เป็นต้น



**งดอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ**

หวานจัด



เค็มจัด

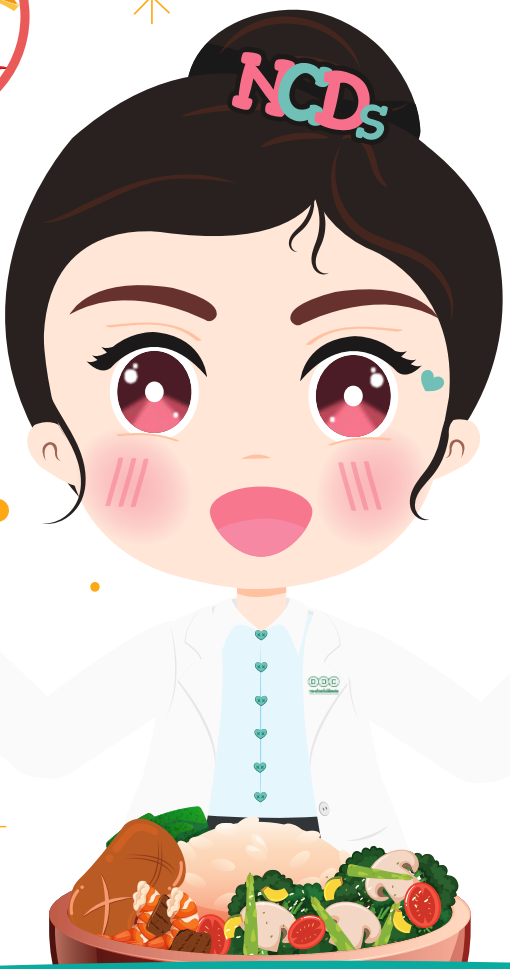


มันจัด



ลดกิจกรรมที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น กำหนดเวลาดูโทรทัศน์และเล่มเกม รวมกันวันละไม่เกิน 2 ชั่วโมง ในเด็กอายุตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป
สร้างแรงจูงใจ และฝึกวินัยในการบริโภคอาหารและออกกำลังกายให้คำชมเชยเมื่อทำได้เหมาะสม **หลีกเลี่ยงการตำหนิ การลงโทษ**
พ่อแม่และครอบครัวเป็นแบบอย่างของการมีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม





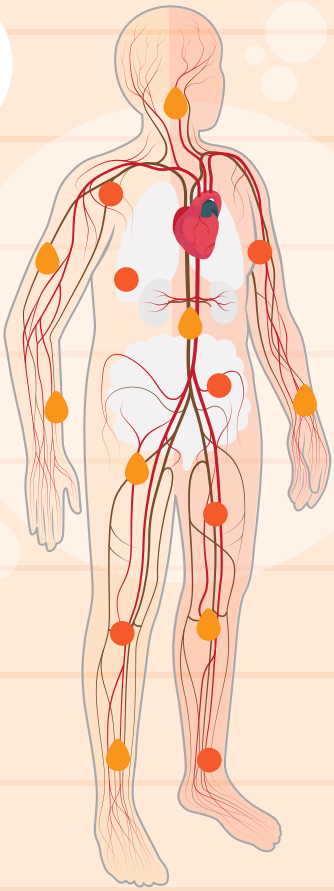







# การลดบริโภค เกลือและโซเดียม

# โซเดียมคืออะไร



## โซเดียม คือ เกลือแร่ (สารอาหาร)

### โซเดียมมีความสำคัญต่อร่างกาย ดังนี้

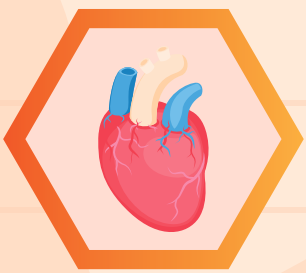
1. ช่วยควบคุมสมดุลของน้ำนอกเซลล์ และในระบบหมุนเวียนเลือดของร่างกาย
2. ช่วยนำกรดอะมิโนและสารอื่นๆ ไปยังเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย
3. ควบคุมสมดุลของกรด-ด่าง ในร่างกาย
4. รักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ

**ร่างกายไม่สามารถสร้างโซเดียมขึ้นเองได้ ดังนั้นเราจะได้รับโซเดียมจากอาหารที่กินเข้าไป**

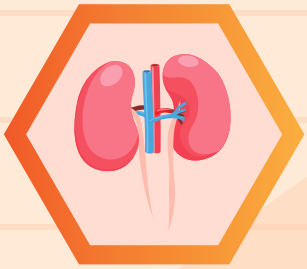
**หากกินโซเดียมมากเกินไป อาจก่อให้เกิดโรค ดังนี้**



โรคความดันโลหิตสูง



โรคหัวใจและหลอดเลือด



โรคไต

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ลดโซเดียม โรคไม่ติดต่อ

## คำแนะนำขององค์การอนามัยโลก

รับประทานโซเดียม ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน
หรือ เกลือ 1 ช้อนชา

1 รับประทานโซเดียมมากเกินไป



2 เกิดภาวะโซเดียมคั่งจากไตขับออกได้ไม่หมด



3 โซเดียมดึงน้ำและของเหลวในระบบไหลเวียนโลหิตมากขึ้น



4 มีผลให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น



5 หัวใจ ไต และหลอดเลือดทำงานหนักมากขึ้น



ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข | DDC กองโรคไม่ติดต่อ | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC




# แหล่งอาหารที่มีโซเดียมสูง

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

## อาหารที่มีโซเดียมสูง

### 1. กลุ่มอาหารที่มีการแปรรูป หรือที่มีการถนอมอาหาร

เนื้อสัตว์ปรุงรส



อาหารตากแห้ง



อาหารหมักดอง



### 2. กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูป

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



อาหารกระป๋อง

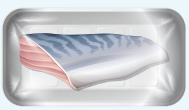



ขนมขบเคี้ยว
ขนมกรุบกรอบ



### 3. กลุ่มอาหารทะเลแช่แข็งหรือแช่เย็น





### 4. อาหารที่เติมเกลือ ใช้เครื่องปรุงรส ทั้งที่มีและไม่มีรสเค็ม

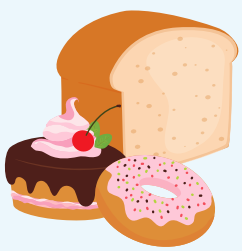
ซอส
ปรุงรส




ผงชูรส

เกลือ

### 5. อาหารที่ใส่ผงฟู



เค้ก เบเกอรี่
ขนมปัง
เป็นต้น

## อาหารที่มีโซเดียมต่ำ

1. กลุ่มอาหารธรรมชาติ
   ผักและผลไม้สด ถั่ว ธัญพืช
   เนื้อสด เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว
2. อาหารที่ไม่ปรุงรสเพิ่ม หรืออาหารรสชาติธรรมชาติ

โดยกลุ่มผักและผลไม้สดมีโซเดียม
น้อยกว่ากลุ่มเนื้อสัตว์






ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ปริมาณโซเดียม ในเครื่องปรุงรสอาหาร

## เครื่องปรุงรสอาหารควรใช้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อมื้อ

1. 

**น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส**
**1 ช้อนชา**

2. 


**ผงปรุงรส หรือผงชูรส**
**น้อยกว่า½ช้อนชา**

3. 

**เกลือ**
**น้อยกว่า ¼ ช้อนชา**



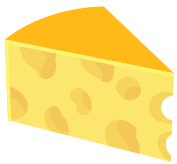
# โซเดียมแฝง

คือ โซเดียมที่มีอยู่ในสารประกอบต่างๆ...

## ที่ไม่ใช่เกลือแกง

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

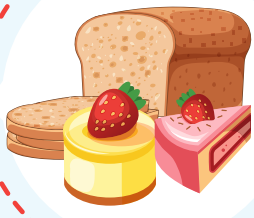
โซเดียมซอร์เบต (สารกันเสียในชีส)





โซเดียมอัลจิเนต (ช่วยให้คงรูป)

โซเดียมไบคาร์บอเนต (ผงฟู)



โมโนโซเดียมกลูตาเมต (ผงชูรส)

โซเดียมเบนโซเอต (สารกันบูด)





โซเดียมไนไตรต์ (ทำให้เนื้อสัมผัสนุ่ม)



ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568

ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ระวัง! เกลือเค็ม เกลือหวาน เกลือจืด



## เกลือเค็ม

คือ เกลือทั่วไปที่มีรสเค็ม เช่น เกลือสมุทร หรือเกลือสินเธาว์ น้ำปลา

## เกลือหวาน

คือ ผงชูรส และเครื่องปรุงรสอื่น ๆ ที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ







## เกลือจืด

คือ ผงฟูที่ใช้ทำขนมปัง และสารกันบูด เพื่อยืดอายุของอาหาร

**ทั้งเกลือเค็ม เกลือหวาน และเกลือจืด มีแร่ธาตุเป็นตัวประกอบที่เหมือนกัน เรียกว่า “โซเดียม”**

หากเรารับประทาน “โซเดียม” มากเกินความต้องการของร่างกายจะทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# ภัยเงียบ ของโซเดียมแฝง

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ส่วนประกอบที่พึงระวังในเบเกอรี่ **เกลือเค็ม** และ **เกลือจืด**
มีแร่ธาตุเป็นส่วนประกอบเหมือนกันเรียกว่า " โซเดียม "

**เกลือเค็ม**
เช่น โซเดียมคลอไรด์
คือเกลือที่มีรสเค็ม

**เกลือจืด**
เช่น โซเดียมไบคาร์บอเนต
คือผงฟูที่นิยมนำมาทำขนมปัง



**เนยสดเค็ม**
มีเกลือเป็นส่วนประกอบ
เพื่อเพิ่มรสชาติ
และยืดอายุการเก็บรักษา

## ข้อควรระวัง

หากเรารับประทาน *"โซเดียม"* มากเกินความต้องการของร่างกาย
จะทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคไต โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง
โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น




ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ภัยเงียบ ของโซเดียมแฝง

## เกลือหวาน ส่วนประกอบในเครื่องปรุงรส

เช่น ผงชูรส หรือ โมโนโซเดียมกลูตาเมต




## ข้อควรระวัง

1. ทารก เด็ก และสตรีมีครรภ์ ควรงดรับประทานผงชูรส

2. หากเรารับประทาน **"โซเดียม"** มากเกินความต้องการของร่างกาย จะทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคไต โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# เรื่องน่ารู้จาก "ผงชูรส"

ผงชูรส หรือ "โมโนโซเดียมกลูตาเมต" (Monosodium Glutamate)
ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1. โซเดียม และ 2. กลูตาเมต

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

## ผงชูรสถูกใช้เพื่อเพิ่มรสชาติให้อาหาร หากรับประทานผงชูรสมากเกินไป



**อาจส่งผลต่อร่างกาย**

- อาการลิ้นชา
- ปากแห้ง
- คอแห้ง
- กระหายน้ำ

**อาจเกิดอาการแพ้ผงชูรส**

- อาการชาที่หน้าและคอ
- กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- ใจสั่นแน่นหน้าอก
- คลื่นไส้อาเจียน
- ชีพจรเต้นเร็วขึ้น เรียกว่า CRS (Chinese Restaurant Syndrome)

**ข้อควรระวัง**

1. ทารก เด็ก และสตรีมีครรภ์ ควรงดรับประทานผงชูรส
2. หากเรารับประทาน "โซเดียม" มากเกินความต้องการของร่างกาย จะทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคไต โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

## วิธีลดการรับประทานผงชูรส



1. เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงเอง
2. ใช้น้ำซุบต้มกระดูกหมู เพิ่มรสชาติแทนการใช้ผงชูรส และผงปรุงรส
3. จำกัดอาหารที่มีผงชูรสสูง เช่น อาหารยำรสแซ่บ ส้มตำ น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว
4. ลดการใช้เครื่องปรุงรสที่มีผงชูรส





ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข


DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ข้อแนะนำ การลดบริโภคโซเดียม




เลือกกินอาหารสดตามธรรมชาติ




หลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ อาหารหมักดอง/แช่อิ่ม/ตากแห้ง อาหารกระป๋อง และเบเกอรี่




ควรลดการใช้เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ผงชูรส ซุปก้อน ผงปรุงรส เป็นต้น



ปรับนิสัยการกินอาหารให้กินจืดลง ไม่เติมเครื่องปรุงรสต่างๆ เพิ่มในอาหารที่ปรุงแล้ว




อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง โดยดูที่ปริมาณโซเดียมในผลิตภัณฑ์

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข | DDC กองโรคไม่ติดต่อ | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# วิธีลดการบริโภคโซเดียม

## เพื่อสุขภาพที่ดี

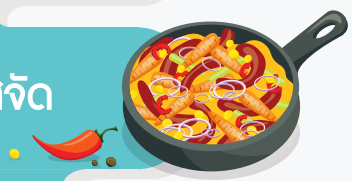
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



1 รับประทานอาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง ปรุงอาหารเอง ชิมก่อนปรุง เลี่ยงการปรุงเพิ่ม



2 เลี่ยงการใช้น้ำจิ้ม หรือ น้ำราด



3 เลี่ยงอาหารรสจัด



4 เลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง ขนมขบเคี้ยว

5 อ่านฉลากโภชนาการเพื่อหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูง






6 ใช้ส่วนผสมของสมุนไพรและเครื่องเทศ เพื่อแต่งกลิ่นและรสชาติอาหาร

**ปรับเปลี่ยนนิสัยการบริโภค**

ค่อยๆ ลดความเค็มลง 10 % ลิ้นจะไม่สามารถจับรสเค็มที่เปลี่ยนไป ทำให้มีความสุขกับการบริโภคเหมือนเดิมและดีต่อสุขภาพ



ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC




# คาร์บ
# หรือคาร์โบไฮเดรต

# คุมคาร์บให้พอดี กินให้เหมาะสม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อ

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

## “คาร์โบไฮเดรต” หรือ คาร์บ คือ กลุ่มข้าว แป้ง น้ำตาล

เป็นแหล่งพลังงานสำคัญของร่างกาย
โดยเปลี่ยนเป็นน้ำตาลที่ไหลเวียน
อยู่ในกระแสเลือด และนำไปใช้เป็นพลังงาน





## ทำไม? ต้องนับคาร์บ

คนส่วนใหญ่บริโภค
“คาร์โบไฮเดรต” **มากเกิน**
ส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด
**โดยเฉพาะ** ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน
และผู้ที่เสี่ยงจะเป็นโรคเบาหวาน

## “การนับคาร์บ” หรือ “การนับปริมาณคาร์บ”

**เป็นเทคนิคการวางแผนมื้ออาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด**

**1 คาร์บ = คาร์โบไฮเดรต 15 – 18 กรัม**
**(ปริมาณนี้ไม่ใช่น้ำหนักอาหาร)**



ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568
ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# การนับ "คาร์บ" ในมื้ออาหาร

**1** **วางแผนมื้ออาหาร**
ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในแต่ละมื้อ

**2** **เรียนรู้ชนิดและปริมาณคาร์โบไฮเดรตในอาหาร**
พร้อมอ่านฉลากโภชนาการ

**3** **ฝึกชั่งตวงอาหาร**
เช่น ทัพพี ช้อน หรือถ้วยตวง

หมายเหตุ: ในอาหารแต่ละชนิดมีคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่แตกต่างกัน

## ตัวอย่าง "กลุ่มอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบ

### ข้าว แป้ง และธัญพืชต่าง ๆ



ข้าวขาว 1 ทัพพี = 1 คาร์บ



ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี = 1 คาร์บ

### ผักหัว หรือผักที่มีแป้งมาก



บร็อคโคลี่สุก 3 ทัพพี = 1 คาร์บ



แครอทสุก 3 ทัพพี = 1 คาร์บ

### นม และผลิตภัณฑ์จากนมทุกชนิด





นมสด 1 ส่วน 240 มล. = 1 คาร์บ

### เครื่องดื่มทุกชนิดที่เติมน้ำตาล



ชาเย็น 1 แก้ว = 2.3 คาร์บ

### ผลไม้ และน้ำผลไม้ต่าง ๆ

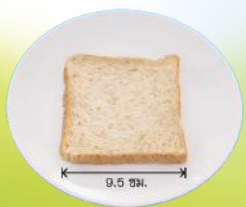



มะละกอสุก 8 ชิ้นคำ 115 กรัม = 1 คาร์บ



กล้วยหอม ครึ่งลูกกลาง = 1 คาร์บ

### ขนม เบเกอรี่ และผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ




ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น 25 กรัม = 1 คาร์บ




แครกเกอร์ 6 แผ่น 25 กรัม = 1 คาร์บ

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# ตัวอย่าง การคำนวณหาปริมาณคาร์บ เพื่อใช้ในการพร่องแป้งหรือโลว์คาร์บ

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



## 1. คำนวณอัตราการเผาผลาญของร่างกาย (BMR): BMR (Basal Metabolic Rate)

คือปริมาณพลังงานที่ร่างกายใช้ในสภาวะพัก เพื่อใช้ในการทำงานพื้นฐานต่างๆ ของร่างกาย เช่น หายใจ สูบฉีดเลือด และทำงานของอวัยวะสำคัญ โดยมีสูตรคำนวณแตกต่างกันสำหรับเพศหญิงและเพศชาย

สำหรับ**ผู้ชาย**: BMR = 66 + (13.7 x น้ำหนัก.....กิโลกรัม) + (5 x ส่วนสูง.....เซนติเมตร) – (6.8 x อายุ.....ปี)

สำหรับ**ผู้หญิง**: BMR = 665 + (9.6 x น้ำหนัก.....กิโลกรัม) + (1.8 x ส่วนสูง.....เซนติเมตร) – (4.7 x อายุ.....ปี)

สรุปอัตราการใช้พลังงานขั้นพื้นฐาน (BMR) =.....แคลอรี่ต่อวัน

## 2. หาค่า TDEE (Total Daily Energy Expenditure) คือพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายใช้ต่อวัน โดยการเลือกค่าตัวแปรขึ้นอยู่กับกิจกรรม (เลือกค่าตัวแปรตามกิจกรรมทางกายของท่านที่ทำเป็นประจำ)

| | |
|---|---|
| นั่งทำงานอยู่กับที่ และไม่ได้ออกกำลังกายเลย | ค่าตัวแปร = 1.2 |
| ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเล็กน้อย ประมาณอาทิตย์ละ 1-3 วัน | ค่าตัวแปร = 1.375 |
| ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาปานกลาง ประมาณอาทิตย์ละ 3-5 วัน | ค่าตัวแปร = 1.55 |
| ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนัก ประมาณอาทิตย์ละ 6-7 วัน | ค่าตัวแปร = 1.725 |
| ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนักทุกวันเช้าเย็น | ค่าตัวแปร = 1.9 |

**สรุปอัตราการใช้พลังงานต่อวันโดยรวม (TDEE) =.....(BMR) X .....(ค่าตัวแปร)**

**(TDEE) =.....แคลอรี่ต่อวัน**

## 3. คำนวณพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตที่ต้องการควบคุม ใช้ค่า TDEE คำนวณปริมาณคาร์บที่ควรบริโภค

โดยการควบคุมพลังงานจากคาร์บในคนปกติที่ไม่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ไม่ให้เกิน 20% ของพลังงานทั้งหมดที่ใช้ต่อวัน

(TDEE)..... X 20 หาร 100 =.....แคลอรี่ต่อวัน

พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต หาร 4 =.....กรัมต่อวัน (คาร์บ 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี่)

## 4. สรุปปริมาณคาร์บที่ต้องการต่อวัน หลังจากคำนวณตามขั้นตอนแล้ว จะได้ปริมาณคาร์บเป็นกรัมต่อวันที่ต้องบริโภคเพื่อตอบสนองความต้องการพลังงานของร่างกาย

ปริมาณคาร์บต่อวันที่ต้องควบคุมไม่ให้เกิน.....กรัมหารด้วย 15 =.....คาร์บต่อวัน

(หมายเหตุ: คาร์โบไฮเดรต 15 กรัมหรือข้าวหนึ่งทัพพี เท่ากับ 1 คาร์บ)

**ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตไม่เกินจำนวนที่คำนวนได้ต่อวัน เพื่อให้มีสุขภาพดี ห่างไกลโรคไม่ติดต่อ**

**ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง**
**ควรปรึกษาแพทย์และนักโภชนาการในการวางแผนมื้ออาหาร**

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ใครบ้างที่ควรนับคาร์บ



## ผู้ที่มีความเสี่ยงป่วยโรคเบาหวาน ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด



## ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

ช่วยในการควบคุมปริมาณแคลอรี่
และช่วยควบคุมน้ำหนัก



## ผู้ที่ดูแลสุขภาพ

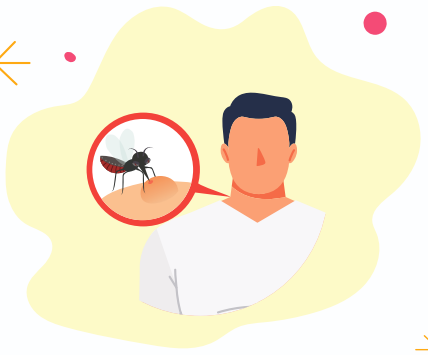
ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย
โดยเฉพาะนักกีฬาที่ต้องการฟื้นฟูกล้ามเนื้อ

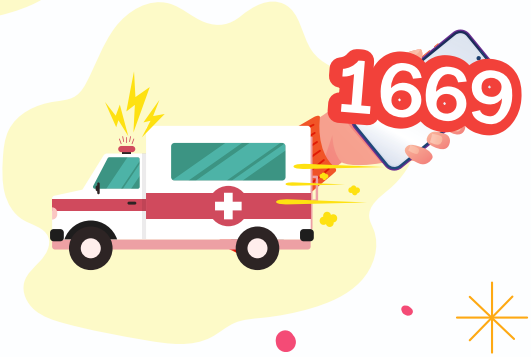




# โรคไม่ติดต่อ กับวันสำคัญ







กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ฉลองตรุษจีน แบบใส่ใจสุขภาพ ลดเสี่ยงโรค NCDs



## เลือก

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ปรุงอาหารแบบต้ม นึ่ง อบ แทนการทอด
เพิ่มผักและผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ ใยอาหารสูง



## เลี่ยง

อาหารหวาน มัน เค็ม
น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



## ลด

การใช้น้ำตาล น้ำมัน เกลือ
ในการเติมหรือปรุงอาหาร



ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
อย่างน้อยวันละ 30 นาที
หรือสะสมให้ได้ 150 นาที
ต่อสัปดาห์

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# ข้อแนะนำ การรับประทานอาหาร ช่วงเทศกาลตรุษจีน สำหรับผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



### ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ควรควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
เลี่ยงอาหารหวานจัด



### ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ลดปริมาณโซเดียมในอาหาร ลดเค็ม เลี่ยงอาหารแปรรูป
เช่น ปลาเค็ม ไข่เค็ม ลดเกลือและซอสปรุงรส



### ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

ลดการบริโภคโซเดียม ฟอสฟอรัส
และโปรตีน เลี่ยงอาหารหมักดอง
ผลไม้โพแทสเซียมสูง เช่น กล้วย ส้ม



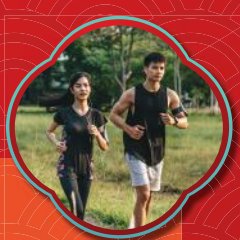
### ผู้ป่วยโรคอ้วน

ควรควบคุมปริมาณพลังงานต่อวัน
เลือกอาหารแคลอรี่ต่ำ เช่น ผักสด
เนื้อไร้มัน เลี่ยงของทอด



### ผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรัง

ควรหลีกเลี่ยงสถานที่มีปริมาณฝุ่นและควันหนาแน่น
เช่น ศาลเจ้าที่มีการจุดธูปปริมาณมาก



### ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ

ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
อย่างน้อยวันละ 30 นาที
หรือสะสมให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์

*ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือนักโภชนาการ

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ช่วงถือศีลอด
# ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง



**งด**อาหารที่มี
**โพแทสเซียม** และ**ฟอสฟอรัสสูง**
เช่น ดอกกะหล่ำ กระชาย แก้วมังกร แคนตาลูป
ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง นม
เครื่องดื่มที่ใส่นมหรือครีมเทียม เป็นต้น






**งด**อาหารรสเค็มจัด



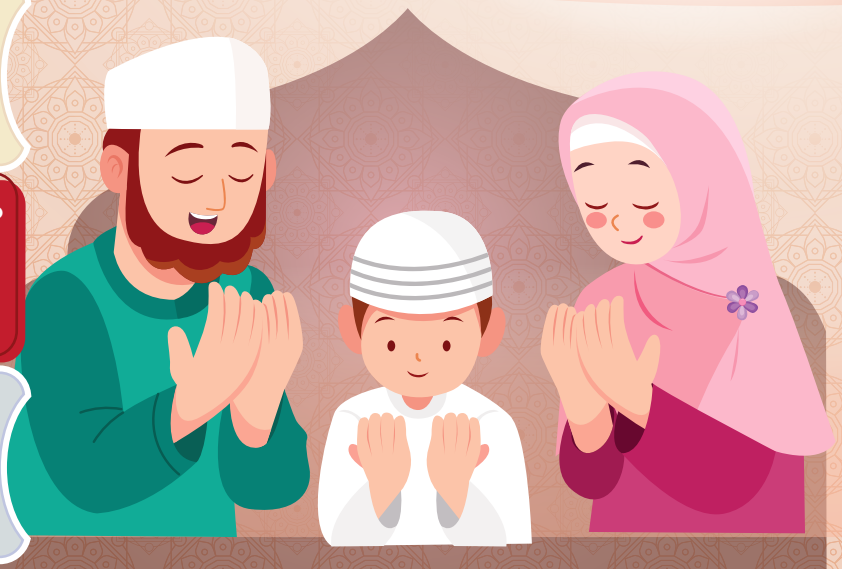
**ดื่มน้ำ**ให้เพียงพอ
เหมาะสม




**ปรับยา**ตามคำแนะนำ
ของแพทย์เท่านั้น
ห้ามปรับยาเอง



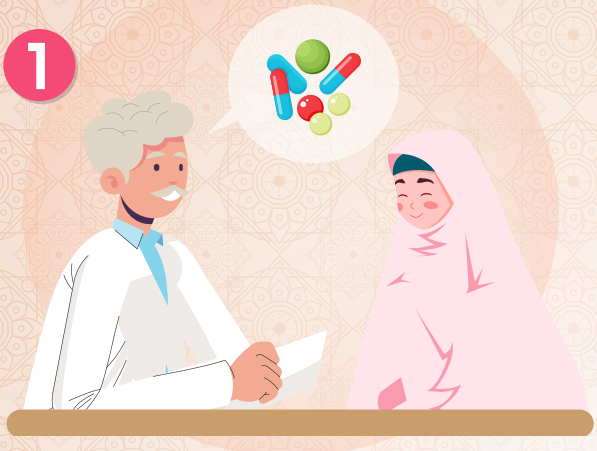

**ปรึกษาแพทย์**
ก่อนถือศีลอด
ในผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง



# ช่วงถือศีลอด เดือนรอมฎอน
# ผู้ป่วยโรคเบาหวาน




1



**ควร**ปรึกษาแพทย์**ก่อนถือศีลอด**

2



หากมีอาการ หน้ามืด เป็นลม ใจสั่น
ซึมลง เหนื่อยหอบ คลื่นไส้อาเจียน
**ควรรีบพบแพทย์ทันที**

3



**ควรเข้ารับการตรวจระดับน้ำตาล**
ในเลือดอย่างสม่ำเสมอ
หากระดับน้ำตาล**ต่ำกว่า** 70 mg/dL
หรือ**สูงกว่า** 250mg/dL
**ควรหยุดการถือศีลอด และรีบพบแพทย์**

4



รับประทานอาหารควรทาน
แต่พอดี ไม่ทานมากเกินไป
**งด**อาหารหวานมันเค็ม

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# อย่าชะล่าใจ อุณหภูมิพุ่งสูงกว่า 40 องศา ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ ระวังฮีทสโตรก ในช่วงเทศกาลสงกรานต์


โรคหัวใจ



โรคความดันโลหิตสูง


โรคหลอดเลือดสมอง



โรคเบาหวาน


โรคอ้วน

## อาการของโรคลมแดดหรือฮีทสโตรก


กระหายน้ำมาก


อ่อนเพลีย หน้ามืด


คลื่นไส้ อาเจียน


ชัก


หัวใจเต้นเร็ว


เป็นตะคริว


พูดช้า เพ้อ มึนงง สับสน


ปัสสาวะสีเข้ม หรือสีดำ


หมดสติ


อุณหภูมิร่างกาย มากกว่า 40 องศา

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# อย่าชะล่าใจ

## อุณหภูมิพุ่งสูงกว่า 40 องศา

# ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ ระวังฮีทสโตรก ในช่วงเทศกาลสงกรานต์

## วิธีปฐมพยาบาลกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ ที่เป็นโรคฮีทสโตรก



ดื่มน้ำมาก ๆ



นำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม คลายเสื้อผ้าออก ให้นอนหงาย ยกขาสูง



เปิดพัดลม และผ้าชุบน้ำเช็ดตัว




อาการดีขึ้นให้นำตัวส่งโรงพยาบาล หรือโทร 1669



ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ฮีทสโตรก ในผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



โรคหัวใจ
โรคหลอดเลือดสมอง
โรคความดันโลหิตสูง
โรคเบาหวาน
โรคอ้วน



## อาการของโรคลมแดดหรือฮีทสโตรก



กระหายน้ำมาก



คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว



อุณหภูมิร่างกาย
มากกว่า 40 องศา




อ่อนเพลีย หน้ามืด
พูดช้า เพ้อ มึนงง



ปัสสาวะสีเข้ม หรือสีดำ



ชัก หมดสติ

**วิธีป้องกัน** คือ อย่าทำให้ร่างกายขาดน้ำ ดื่มน้ำเยอะๆ

## วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นฮีทสโตรก

รีบลดอุณหภูมิร่างกายให้เร็วที่สุด



นำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม



หาถุงน้ำแข็งหรือเจลเย็น
วางประคบตาม
ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ

รดตัวด้วยน้ำเย็น
หรือใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว

ทำต่อเนื่องตั้งแต่
จุดเกิดเหตุจนถึง
โรงพยาบาล




ระบายอากาศ
ด้วยพัดลม

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# อากาศร้อน และมลพิษฝุ่นควัน

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

## เพิ่มโอกาสป่วย

- โรคปอดเรื้อรัง
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคความดันโลหิตสูง



## โดยเฉพาะคนที่เป็น

- โรคเบาหวาน
- ผู้สูงอายุ
- คนอ้วน

## หากมีอาการเหล่านี้ต้องรีบรับการรักษา

- เจ็บแน่นหน้าอก
- ใจสั่น
- หน้ามืดเป็นลม หมดสติ
- หายใจลำบาก
- แขนขาชา
- แขนขาอ่อนแรง
- ปากเบี้ยวพูดไม่ชัด
- โทร.1669 รีบไปโรงพยาบาลทันที

**หมายเหตุ:** อากาศร้อนควรดื่มน้ำเยอะๆ ยกเว้นผู้ป่วยที่แพทย์ประจำตัวสั่งให้ควบคุมปริมาณน้ำที่ดื่ม เช่น ภาวะหัวใจล้มเหลว โรคไตระยะสุดท้าย โรคตับระยะสุดท้าย โรคมะเร็งบางชนิด




ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ตายผ่อนส่ง!

## การออกกำลังกายในช่วงที่มีฝุ่น PM 2.5 เพิ่มความเสี่ยงต่อ โรคหัวใจและหลอดเลือด

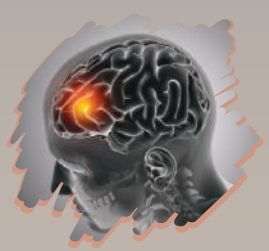


มากกว่า 20%
ของการเสียชีวิตจาก
**โรคหัวใจและหลอดเลือด**
สาเหตุมาจากมลพิษทางอากาศ
และทุก ๆ ปีมีมากกว่า 3 ล้านคนที่เสียชีวิต
องค์การอนามัยโลก (World Health Organization – WHO)

## PM 2.5 แทรกซึมเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิตผ่านปอด และก่อให้เกิดกระบวนการอักเสบในร่างกาย ดังนี้



### ระบบทางเดินหายใจ
- โรคหอบหืด
- โรคถุงลมโป่งพอง
- โรคมะเร็งปอด



### ระบบประสาท
- โรคหลอดเลือดสมอง
- ความจำเสื่อม
- ซึมเศร้า



### ระบบเมตาบอลิซึม
- โรคเบาหวาน
- โรคอ้วน
- โรคภูมิแพ้



### ระบบหัวใจและหลอดเลือด
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคหลอดเลือดอุดตัน
- ระดับความดันโลหิตสูง

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# ข้อแนะนำการออกกำลังกาย เลี่ยง PM 2.5

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



ออกกำลังกายในที่ร่ม เช่น โยคะ เต้นแอโรบิก เวทเทรนนิ่ง กระโดดเชือก

ตรวจสอบค่า PM 2.5 ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายทันที




## ช่วงเวลาที่มีฝุ่นหนาแน่น

**เช้า** 07.00 - 09.00 น.

**กลางวัน** 12.00 - 14.00 น.

**เย็น** 16.00 - 19.00 น.

## ระดับ PM 2.5 ที่ปลอดภัย

สำหรับการออกกำลังกาย
ไม่เกิน 50 ไมโครกรัม
ต่อลูกบาศก์เมตร



ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ข้อแนะนำสำหรับการเตรียมตัวก่อนวิ่งในงานวิ่ง

1. ฝึกฝนร่างกายให้พร้อมตามระยะทางการลงแข่งขันวิ่ง
2. นักวิ่งที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนลงแข่งขันวิ่งทุกครั้ง
3. ตรวจสุขภาพทุกปี
4. ให้ข้อมูลสุขภาพที่เป็นจริงเพื่อประโยชน์กับทีมแพทย์และตัวท่านเอง
5. สำหรับนักวิ่งทั่วไป ไม่ควรลงแข่งขันวิ่งระยะทางไกลในช่วงเวลาที่ติดต่อกันมากจนเกินไป
6. ตรวจสอบอุณหภูมิ ความชื้นสัมพัทธ์ และฝุ่น PM 2.5
7. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
8. ไม่ควรรับประทานยาที่มีฤทธิ์กดการเต้นของหัวใจในขณะวิ่ง
9. สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม
10. หากมีอาการแน่นหน้าอก จุกแน่นใต้ลิ้นปี่ หรือหน้ามืด ควรหยุดพัก และแจ้งหน่วยแพทย์ในงานวิ่งทันที

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# คนอ้วนมีโอกาสเสี่ยง เป็นไข้เลือดออกรุนแรง กว่าคนน้ำหนักปกติ



ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้ยุงกัด
ควบคุมน้ำหนัก
**หากมีไข้สูงติดต่อกัน ควรไปพบแพทย์**

1. ไม่ว่าจะเด็กอ้วนหรือผู้ใหญ่อ้วน ก็เสี่ยงเกิดอาการรุนแรงกว่า
2. โอกาสเสียชีวิตมากกว่า
3. โอกาสเกิดอาการช็อกจากไข้เลือดออกมากกว่า
4. โอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนจากไข้เลือดออกมากกว่า ไตวายเฉียบพลัน หัวใจล้มเหลว เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกผิดปกติ



## วิธีการป้องกัน

**ควบคุมน้ำหนัก** ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



**เก็บบ้าน** ให้สะอาด ไม่มีมุมอับทึบ



**เก็บขยะ** เศษภาชนะ ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง



**เก็บน้ำ** สำรวจภาชนะ ปิดฝาให้มิดชิด ป้องกันยุงวางไข่



ที่มา: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0163445320302656, https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1684118222001372, https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:ff6ab777-b75d-3215-9c19-8fb77634356d

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# เมลิออยโดสิส

## โรคไข้ดิน ในผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

ผู้ป่วยเบาหวาน
เสี่ยงจะป่วยเป็นเมลิออยโดสิส
**มากกว่าคนทั่วไปถึง 3.4 เท่า**

ผู้ป่วยเบาหวานที่**ควบคุม**
**ระดับน้ำตาลได้ไม่ดี**
จะ**เพิ่มความเสี่ยง**ในการ
ติดเชื้อรุนแรงและเสียชีวิต

ติดเชื้อจาก**การดื่มน้ำ**
**ที่ปนเปื้อนเชื้อในแหล่งน้ำ**
**ธรรมชาติ**

ผู้ป่วยรับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย
เมื่อผิวหนัง**สัมผัสดินหรือน้ำ**
ที่ปนเปื้อนเชื้อ**โดยเฉพาะ**
**ผิวหนังที่มีบาดแผล**



# วิธีป้องกันการติดเชื้อ เมลิออยโดสิส สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

**ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี**
น้อยกว่า 130 mg/dl
หรือHbA1c น้อยกว่า 7%




**ดื่มน้ำต้มสุก หลีกเลี่ยง**
การรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ



**หลีกเลี่ยง**การสัมผัส
**ดินและน้ำ**ที่ไม่สะอาด



**หมั่นตรวจ**มือและเท้า
ด้วยตัวเองอยู่เสมอ
**หากเป็นแผลควรรีบ**
**รักษาและปิดแผลให้ดี**






ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568
ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ใส่บาตร ใส่ใจ ใส่อาหารที่ดีต่อสุขภาพ

## ถวายสิ่งที่ดีต่อสุขภาพพระสงฆ์ ลดโรคไม่ติดต่อ



ข้าวกล้อง



นมพร่องมันเนย



น้ำสะอาด



พืชผักและผลไม้หลากสี



ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่ว

# วัณโรค กับ โรคไม่ติดต่อ สัมพันธ์กันอย่างไร

## ผู้ที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น





มะเร็ง




เบาหวาน



โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

มีความเสี่ยง**เพิ่มขึ้น**
ในการเป็นวัณโรค



เนื่องจาก**โรคไม่ติดต่อ** ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง
**ทำให้คนติดเชื้อวัณโรคได้ง่ายขึ้น**และมีอาการรุนแรงขึ้น
เสี่ยงต่อการ**เสียชีวิต**จากวัณโรคมากขึ้น

## การรักษา**วัณโรค**อาจส่งผลต่อ**โรคไม่ติดต่อ**

ยารักษาวัณโรคบางชนิดอาจส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน
ทำให้ยากต่อการจัดการโรคเบาหวาน





### ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ก็ส่งผลต่อประสิทธิภาพการรักษา



และผลข้างเคียงการรักษาวัณโรค
ผู้ป่วยควรรักษาระดับน้ำตาลในเลือด
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



### ทำให้การรักษาวัณโรค ในผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ

มีความ **ยากกว่า** ผู้ที่ไม่เป็นโรคไม่ติดต่อ

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ดื่มน้ำอัดลม เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

No sugar



## จริง

สารให้ความหวานแทนน้ำตาลไม่ช่วยลดหรือควบคุมน้ำหนัก

ไม่ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน

ยังไม่มีการศึกษาที่พบโทษของการใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลในระยะยาว

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# จริงหรือไม่?

## ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ร่างกายขาดวิตามินซี และซิงก์ เสี่ยงหลอดเลือดแตกและติดเชื้อที่ปอด




### ข้อเท็จจริง

โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
และโรคหลอดเลือดสมอง
**Vitamin C และ zinc**
เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างระบบ
ภูมิคุ้มกันของร่างกาย




**ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง**
**ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม**
**ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลรักษาก่อนรับประทาน**
**วิตามินหรือแร่ธาตุต่างๆ**
เนื่องจากความแตกต่างตามอายุ ภาวะสุขภาพ
โรคประจำตัว และปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค
ของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน




สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติม
ได้ทาง QR CODE

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# ปริมาณการรับประทานผลไม้ที่แนะนำต่อวัน

## วัยอื่นๆ

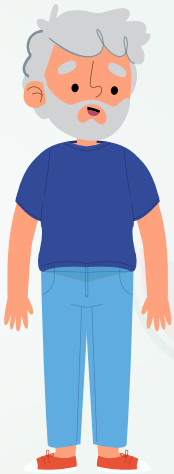
รับประทานได้
ไม่เกิน
180-300 แคลอรี่



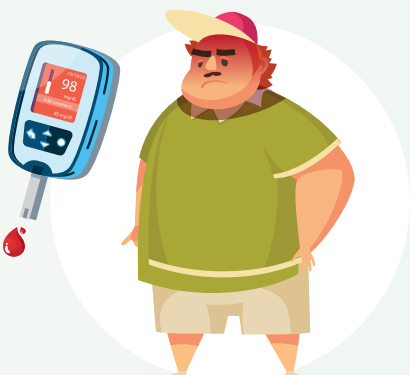


## วัยผู้สูงอายุ

รับประทานได้
ไม่เกิน
60-180 แคลอรี่



# หากกินเกิน คำแนะนำต่อวัน เสี่ยงเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน



ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2563). ธงโภชนาการทุกกลุ่มวัย. https://nutrition2.anamai.moph.go.th

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข | DDC กองโรคไม่ติดต่อ | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# ปริมาณผลไม้ ใน 1 วัน รับประทานได้ 60-300 แคลอรี่

## ปริมาณผลไม้แต่ละชนิดดังภาพเท่ากับ 60 แคลอรี่



**ทุเรียน**
1 เม็ดเล็ก



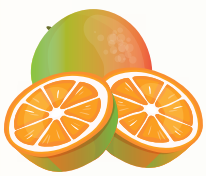
**กล้วยหอม**
1/2 ผลกลาง



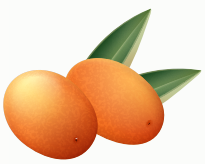
**มะม่วงสุก**
1/2 ผลเล็ก



**ขนุน**
2 ชิ้น



**ส้มเขียวหวาน**
2 ผลกลาง



**มะยงชิด**
2 ผล



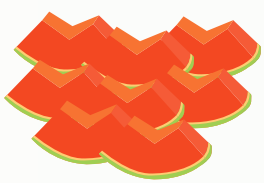
**เงาะ**
4 ผล



**ลิ้นจี่**
3 ผล



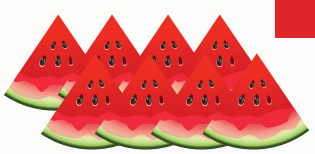
**มังคุด**
4 ผล



**มะละกอสุก**
8 ชิ้นคำ



**สับปะรด**
8 ชิ้นคำ



**แตงโม**
8 ชิ้นคำ

**หมายเหตุ หากกินเงาะ 4 ผลกับมังคุด 4 ผล จะเท่ากับ 120 แคลอรี่**

ที่มา: สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทยและสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน. (2562). รู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน. กรุงเทพฯ: สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ




# โรคไม่ติดต่อ กับโควิด-19 และไข้หวัดใหญ่

# โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กับไวรัสโคโรนา และไข้หวัดใหญ่

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

## ความเสี่ยงของการเสียชีวิตจะเพิ่มขึ้น ใน ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป หรือมีโรคเหล่านี้

- โรคมะเร็ง
- โรคอ้วน
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคเบาหวาน
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคไตเรื้อรัง
- โรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต
- โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง



## คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง




1. เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 - 2 เมตร (Social Distancing) หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด สัมผัสใกล้ชิด และสถานที่ที่อากาศไม่ถ่ายเท



2. ใส่หน้ากาก ปิดปาก ปิดจมูกตลอดเวลา



3. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 20 วินาที



4. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานยาประจำตัวอย่างสม่ำเสมอ หมั่นสำรวจสุขภาพตนเอง เช่น วัดความดันโลหิตที่บ้าน วัดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองที่บ้าน



6. ควรรับวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาให้ครบตามกำหนด และรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี



7. ควรมีเบอร์ติดต่อโรงพยาบาล แพทย์สำหรับปรึกษาปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาการใช้ยา



8. สามารถโทรศัพท์ปรึกษาแพทย์ หรือตรวจทางไกลได้ (Telemedicine) ขอรับยาทางไปรษณีย์ หรือให้ผู้อื่นไปรับยาแทน



9. หากมีอาการป่วยฉุกเฉินควรรีบเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล หรือโทร1669 ในกรณีฉุกเฉิน

**หากมีอาการ**

**ไข้ ไอ มีเสมหะ น้ำมูก ให้ตรวจ ATK ทั้ง COVID - 19 และไข้หวัดใหญ่ เพื่อรับยาต้านไวรัสตามความเสี่ยง**



ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568
ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# Q&A ข้อแนะนำ สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน กับโรคโควิด-19 และไข้หวัดใหญ่



ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



ตรวจเช็คยารักษาเบาหวานให้เพียงพอ
หากต้องการกักตัวอยู่บ้าน



มีอาการไข้สูง ไอ มีเสมหะ น้ำมูก
ให้ตรวจ ATK ทั้ง COVID - 19
และไข้หวัดใหญ่เพื่อรับยาต้านไวรัส
ตามความเสี่ยง



หากอยู่บ้านคนเดียวต้องมีเบอร์
ติดต่อแพทย์และผู้ให้การช่วยเหลือ



การติดเชื้อทุกชนิดสามารถเพิ่มระดับ
น้ำตาลในเลือดและทำให้ร่างกายขาดน้ำ
จึงควรดื่มน้ำอย่างเพียงพอ



ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง
อย่างสม่ำเสมอ



หากมีอาการหายใจลำบาก หอบเหนื่อย
ซึมลง หมดสติ ควรรีบพบแพทย์
หรือโทร.1669 ในกรณีฉุกเฉิน

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# Q&A? โรคหลอดเลือดสมอง มีอาการรุนแรงขึ้นหรือไม่ เมื่อติดเชื้อโควิด-19

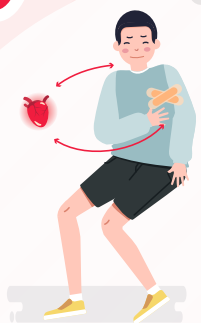



## ใช่ มีอาการรุนแรงขึ้น เพราะเชื้อโควิดเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะลิ่มเลือดอุดตันมากกว่าคนทั่วไป

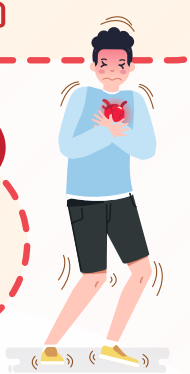
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# Q&A? ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ

## กลุ่มไหนจะมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการรุนแรงจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



1. กลุ่มที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ



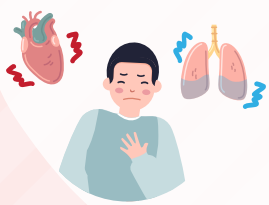
2. กลุ่มผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมอาการและความรุนแรงของโรคหัวใจได้



3. กลุ่มผู้ป่วยที่มีสภาวะหัวใจผิดปกติตั้งแต่กำเนิด



4. กลุ่มผู้ป่วยสูงอายุ



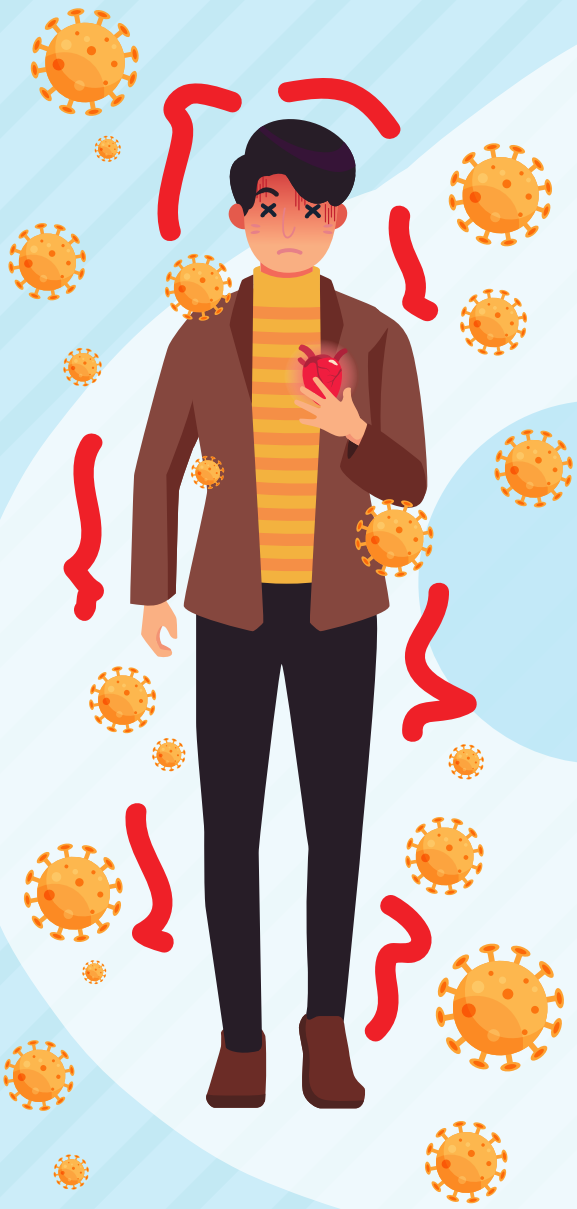
5. กลุ่มที่มีอาการหัวใจล้มเหลว หรือน้ำท่วมปอด

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข | DDC | DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

# Q&A?

# ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีโอกาสติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มากกว่าปกติหรือไม่



ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
มีความเสี่ยงในการติดเชื้อ
**ไม่แตกต่าง**จากผู้ที่ไม่เป็น
โรคความดันโลหิตสูง
แต่ถ้าติดเชื้อ**อาจมีอาการ**
**หรือภาวะแทรกซ้อน**
**ที่รุนแรงมากกว่า**

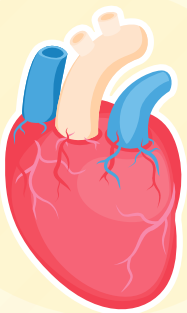




ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข | DDC | DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

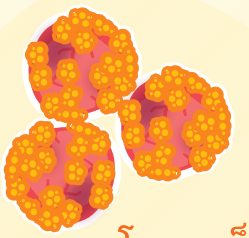
# โรคไม่ติดต่อใดบ้าง เมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019 (COVID-19) มีความเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงมากขึ้น



โรคหลอดเลือดหัวใจ



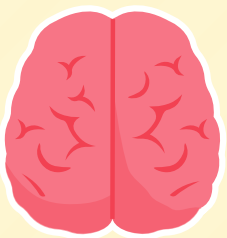
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



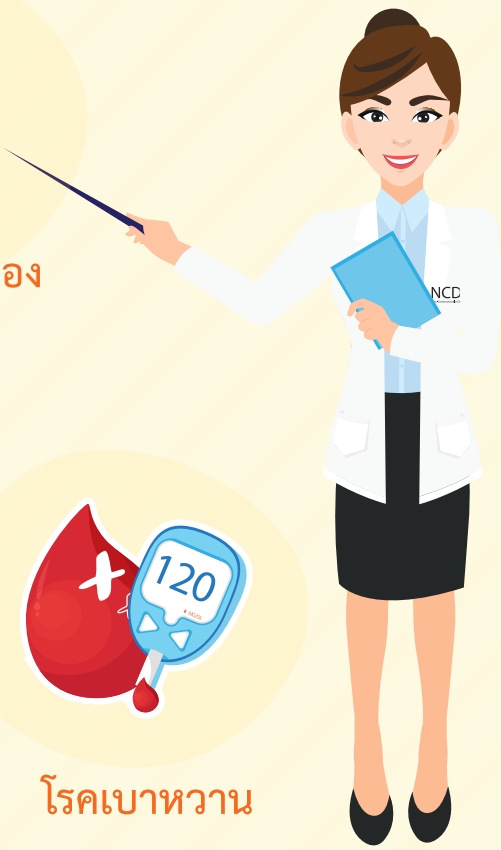
โรคมะเร็ง



โรคไต

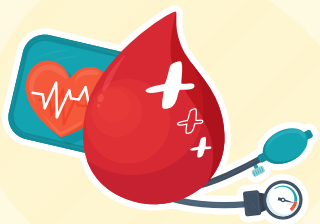


โรคหลอดเลือดสมอง






โรคอ้วน



โรคความดันโลหิตสูง




โรคเบาหวาน

ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน 2568 | ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

DDC กองโรคไม่ติดต่อ Division of Non Communicable Diseases

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

รอบรู้สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ @NCD_DDC

# ช่องทางการติดตาม ข้อมูลข่าวสาร

# เรื่องโรคไม่ติดต่อ




http://web.facebook.com/thaincd

Line OA: @NCD_DDC

https://www.instagram.com/ncds_ddc

http://twitter.com/NCD_DDC

http://www.tiktok.com/@ncd_ddc

https://www.youtube.com/@ddcncd

คนไทย รอบรู้สุขภาพ ห่างไกล NCDs

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

DDC
กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non Communicable Diseases



# คนไทยรอบรู้สุขภาพ ห่างไกล NCDs

กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข