

ความดันโลหิต (BLOOD PRESSURE)



คือ แรงดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจเพื่อส่งไปส่วนต่างๆ ของร่างกาย ประกอบด้วย

ความดันโลหิตตัวบน
เป็นแรงดันขณะหัวใจบีบตัว



ความดันโลหิตตัวล่าง
เป็นแรงดันขณะหัวใจคลายตัว

ตัวบน	ตัวล่าง	การอ่านผลค่าความดันโลหิต	แปลผล
น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	เหมาะสม	ปกติ
120 - 129	80 - 84		ปกติ
130 - 139	85 - 89	สูงกว่าปกติแต่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง	เสี่ยง
140 - 159	90 - 99	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 1	ป่วย
160 - 179	100 - 109	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 2	ป่วย
มากกว่าหรือเท่ากับ 180	มากกว่า 110	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 3	ป่วย
มากกว่า 140	น้อยกว่า 90	โรคความดันโลหิตสูงเฉพาะค่าตัวบน	ป่วย

ระดับน้ำตาลในเลือด (BLOOD SUGAR)

คือ การวัดระดับความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินว่าร่างกายสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี หรือมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน การวัดระดับน้ำตาลในเลือด (Fasting Blood Sugar : FBS) อดอาหารและเครื่องดื่มอย่างน้อย 8 ชม.

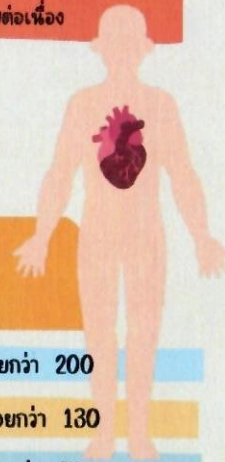
ระดับน้ำตาล
(มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)

การอ่านผลระดับน้ำตาล

ประเมินผล

ระหว่าง 70 - 100	ปกติ	ปกติ
ระหว่าง 101-125	กลุ่มเสี่ยงโรคเป็นเบาหวานหรือมีภาวะก่อนเบาหวาน	เสี่ยง
ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป	ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน	ป่วย

ควรได้รับการตรวจ และดูแลสุขภาพต่อเนื่อง



ระดับไขมันในเลือด

ระดับไขมันในเลือดสูง ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัวผิดปกติ เป็นภัยเงียบนำไปสู่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น

คอเลสเตอรอลรวม (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 200
ไขมันตัวร้าย LDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 130
ไขมันดี HDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	มากกว่า 40 มากกว่า 50
ไตรกลีเซอไรด์ (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 150



โครงการจัดทำ สถานีสุขภาพชุมชน

เพื่อป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพบ้านปลายคลอง
หมู่ที่ 1



สถานีสุขภาพชุมชน

(Community Health Station)

หมายถึง สถานที่ให้บริการวัดประเมินความเสี่ยงสุขภาพ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยตนเอง เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และภาวะซึมเศร้า โดยมีบริการพื้นฐาน คือ ประเมินดัชนีมวลกายและระดับความดันโลหิต เพื่อให้ประชาชนได้เฝ้าระวังสถานะสุขภาพตนเอง และได้รับคำแนะนำการจัดการความเสี่ยงโดยสนับสนุนของบุคลากรทางการแพทย์ ทั้งนี้ สถานีสุขภาพอาจใช้เป็นพื้นที่สนับสนุนบริการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงประจำปี

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

ตัวเลขค่าสุขภาพ เป็นค่าตัวเลขที่บ่งบอกถึงสถานะสุขภาพ เช่น น้ำหนัก รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด หากไม่วัดค่าสุขภาพจะไม่ทราบว่าสุขภาพเป็นอย่างไร

ค่าสุขภาพเปลี่ยนแปลงได้ตามพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต

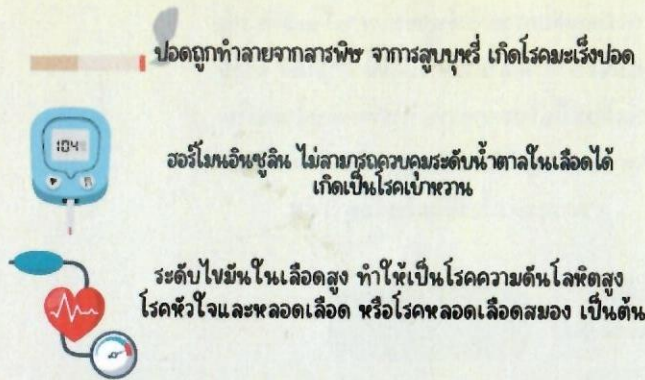
เช่น หากทำงานตึงเครียดและอดนอนอาจทำให้มีความดันโลหิตสูงจนผิดปกติ เมื่อได้พักผ่อนและไม่มีความเครียด ความดันโลหิตก็จะต่ำลง

การรู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

เป็นเครื่องมือหนึ่งที่นำไปสู่การดูแลและติดตามสุขภาพที่ประชาชนทุกคนควรต้องทราบและควรหมั่นตรวจวัดสม่ำเสมอ

โรคไม่ติดต่อกับค่าสุขภาพ

ตัวอย่างการเกิดโรคไม่ติดต่อ



ผลที่ได้รับจากสถานีสุขภาพชุมชน

- 1 ประชาชน ได้รับการวัดประเมินสุขภาพเบื้องต้น มีข้อมูลสุขภาพตนเอง และดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง
- 2 ผู้เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันการป่วย
- 3 ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการดูแลและติดตามสุขภาพเพื่อควบคุมการเจ็บป่วย
- 4 หน่วยงานบริการสุขภาพ มีข้อมูลสุขภาพสำหรับการติดตามและวางแผนใช้การดูแลสุขภาพ และจัดสรรงบประมาณสำหรับการดูแลสุขภาพประชาชนในพื้นที่ ได้ถูกต้อง
- 5 ลดความหนาแน่น การเข้าใช้บริการสุขภาพในโรงพยาบาล

ดัชนีมวลกาย (Body mass index) kg/m^2

ดัชนีมวลกาย

การประเมินสภาวะความสมดุลของน้ำหนักตัว ค่อนข้างสูง สำหรับผู้มีอายุ 20 ปีขึ้นไป

เส้นรอบเอว

คือ ขนาดของรอบเอวที่วัดผ่านระดับสะดือ สามารถบ่งบอกถึงความเสี่ยงทางสุขภาพได้

วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง

ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านระดับสะดือให้อยู่แนวขนานกับพื้นและไม่รัดแน่นหรือหลวมเกินไป



ระดับดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)	การอ่านผล	แปลผล
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	เสี่ยง
18.5 - 22.9	ร่างกายสมส่วน	ปกติ
23.0 - 24.9	ภาวะไขมันในเลือดสูง	เสี่ยง
25.0 - 29.9	ไขมันระดับ 1	เสี่ยง
30.0 ขึ้นไป	ไขมันระดับ 2 หรือ โรคอ้วนระดับ 2 หรือ โรคอ้วนระดับ 3	เสี่ยง

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2} = \text{กก./ตร.ม.}$$

$$\text{รอบเอวที่เหมาะสม} = \frac{\text{ส่วนสูง (ซม.)}^2}{2}$$



ความดันโลหิต (BLOOD PRESSURE)



คือ แรงดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจเพื่อส่งไปส่วนต่างๆ ของร่างกาย ประกอบด้วย

ความดันโลหิตตัวบน
เป็นแรงดันขณะหัวใจบีบตัว

ความดันโลหิตตัวล่าง
เป็นแรงดันขณะหัวใจคลายตัว



ตัวบน	ตัวล่าง	การอ่านผลค่าความดันโลหิต	แปลผล
น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	เหมาะสม	ปกติ
120 - 129	80 - 84	ปกติ	ปกติ
130 - 139	85 - 89	สูงกว่าปกติแต่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง	เสี่ยง
140 - 159	90-99	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 1	ป่วย
160 - 179	100 - 109	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 2	ป่วย
มากกว่าหรือเท่ากับ 180	มากกว่า 110	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 3	ป่วย
มากกว่า 140	น้อยกว่า 90	โรคความดันโลหิตสูงเฉพาะค่าตัวบน	ป่วย

ระดับน้ำตาลในเลือด (BLOOD SUGAR)

คือ การวัดระดับความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินว่าร่างกายสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี หรือมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน การวัดระดับน้ำตาลในเลือด (Fasting Blood Sugar : FBS) วัดหลังงดอาหารและเครื่องดื่มอย่างน้อย 8 ชม.

ระดับน้ำตาล
(มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)

การอ่านผลระดับน้ำตาล

ประเมินผล



ระหว่าง 70 -100

ปกติ

ปกติ



ระหว่าง 101-125

กล่มเสี่ยงโรคเป็นเบาหวานหรือมีภาวะก่อนเบาหวาน

เสี่ยง

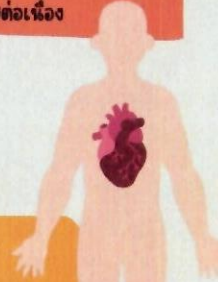


ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป

ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

ป่วย

ควรได้รับการตรวจ และดูแลสุขภาพต่อเนื่อง



ระดับไขมันในเลือด

ระดับไขมันในเลือดสูง ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัวผิดปกติ เป็นภัยเงียบนำไปสู่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น

คอเลสเตอรอลรวม (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) น้อยกว่า 200

ไขมันตัวร้าย LDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) น้อยกว่า 130

ไขมันดี HDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) มากกว่า 40
มากกว่า 50

ไตรกลีเซอไรด์ (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) น้อยกว่า 150



โครงการจัดทำ

สถานีสุขภาพชุมชน

เพื่อป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพบ้านท่าเขิน

หมู่ที่ 2



สถานีสุขภาพชุมชน

(Community Health Station)

หมายถึง สถานที่ให้บริการวัดประเมินความเสี่ยงสุขภาพ โรคไม่ติดต่อเบื้องต้นด้วยตนเอง เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และภาวะซึมเศร้า โดยมีบริการพื้นฐาน คือ ประเมินดัชนีมวลกายและระดับความดันโลหิต เพื่อให้ประชาชนได้เฝ้าระวังสถานะสุขภาพตนเอง และได้รับคำแนะนำการจัดการความเสี่ยงโดยสหวิชาชีพของบุคลากรทางการแพทย์ ทั้งนี้ สถานีสุขภาพอาจใช้เป็นพื้นที่ที่สหวิชาชีพบริการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงประจำปี

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

ตัวเลขค่าสุขภาพ เป็นค่าตัวเลขที่บ่งบอกถึงสถานะสุขภาพ เช่น น้ำหนักรอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด หากไม่วัดค่าสุขภาพจะไม่ทราบว่าสุขภาพเป็นอย่างไร

ค่าสุขภาพเปลี่ยนแปลงได้ตามพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต

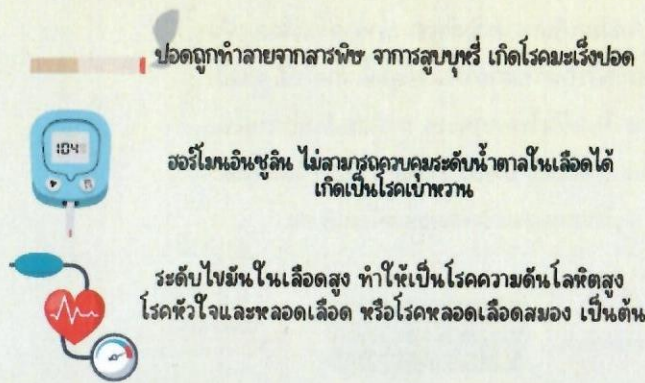
เช่น หากทำงานตึงเครียดและอดนอนอาจมีผลทำให้มีความดันโลหิตสูงจนผิดปกติ เมื่อได้พักผ่อนและไม่มีความเครียด ความดันโลหิตก็จะต่ำลง

การรู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

เป็นเรื่องมีหวังหนึ่งที่น่าไปสู่การดูแลและติดตามสุขภาพที่ประชาชนทุกคนควรต้องทราบและควรหมั่นตรวจวัดสม่ำเสมอ

โรคไม่ติดต่อกับ ค่าสุขภาพ

ตัวอย่างการเกิดโรคไม่ติดต่อ



ผลที่ได้รับจากสถานี สุขภาพชุมชน

- 1 ประชาชน ได้รับการวัดประเมินสุขภาพเบื้องต้น มีข้อมูลสุขภาพตนเอง และดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง
- 2 ผู้เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันการป่วย
- 3 ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการดูแลและติดตามสุขภาพเพื่อควบคุมการเจ็บป่วย
- 4 หน่วยบริการสุขภาพ มีข้อมูลสุขภาพสำหรับการติดตามและวางแผนในการดูแลสุขภาพ และจัดสรรงบประมาณสำหรับการดูแลสุขภาพประชาชนในพื้นที่ ได้ถูกต้อง
- 5 ลดความหนาแน่น การเข้าใช้บริการสุขภาพในโรงพยาบาล

ดัชนีมวลกาย (Body mass index) BMI = (น้ำหนัก/ส่วนสูง²)

ดัชนีมวลกาย

การประเมินสภาวะความสมดุลของน้ำหนักตัว ค่อนข้างสูง สำหรับผู้มีอายุ 20 ปีขึ้นไป

เส้นรอบเอว

คือ ขนาดของรอบเอวที่วัดผ่านระดับสะดือ สามารถบ่งบอกถึงความเสี่ยงทางสุขภาพได้

วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง

ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านระดับสะดือให้อยู่แนวขนานกับพื้นและไม่รัดแน่นหรือหลวมเกินไป



ระดับดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)	การอ่านผล	แปลผล
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	เสี่ยง
18.5 - 22.9	ร่างกายสมส่วน	ปกติ
23.0 - 24.9	ภาวะอ้วนเล็กน้อย	เสี่ยง
25.0 - 28.9	ภาวะอ้วนระดับ 1	เสี่ยง
30.0 ขึ้นไป	ภาวะอ้วนระดับ 2 หรือโรคอ้วนระดับ 3 หรือโรคอ้วนอันตราย	เสี่ยง

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2} = \text{กก./ตร.ม.}$$

รอบเอวที่เหมาะสม
ส่วนสูง (ซม.)
2



ความดันโลหิต (BLOOD PRESSURE)



ระดับน้ำตาลในเลือด (BLOOD SUGAR)

คือ แรงดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจเพื่อส่งไปส่วนต่างๆ ของร่างกาย ประกอบด้วย

คือ การวัดระดับความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินว่าร่างกายสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี หรือมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน การวัดระดับน้ำตาลในเลือด (Fasting Blood Sugar : FBS) วัดหลังงดอาหารและเครื่องดื่มอย่างน้อย 8 ชม.

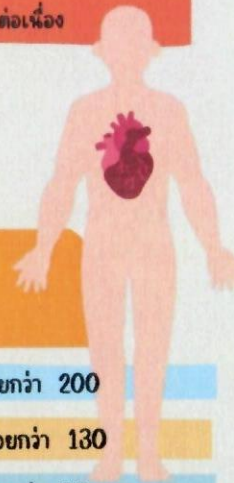


ความดันโลหิตตัวบน
เป็นแรงดันขณะหัวใจบีบตัว

ความดันโลหิตตัวล่าง
เป็นแรงดันขณะหัวใจคลายตัว

ตัวบน	ตัวล่าง	การอ่านผลค่าความดันโลหิต	แปลผล
น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	เหมาะสม	ปกติ
120 - 129	80 - 84	ปกติ	ปกติ
130 - 139	85 - 89	สูงกว่าปกติแต่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง	เสี่ยง
140 - 159	90 - 99	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 1	ป่วย
160 - 179	100 - 109	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 2	ป่วย
มากกว่าหรือเท่ากับ 180	มากกว่า 110	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 3	ป่วย
มากกว่า 140	น้อยกว่า 90	โรคความดันโลหิตสูงเฉพาะตัวตัวบน	ป่วย

ระดับน้ำตาล (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	การอ่านผลระดับน้ำตาล	ประเมินผล
ระหว่าง 70 - 100	ปกติ	ปกติ
ระหว่าง 101-125	กลุ่มเสี่ยงโรคเป็นเบาหวาน หรือมีภาวะก่อนเบาหวาน	เสี่ยง
ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป	ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน ควรได้รับการตรวจ และดูแลสุขภาพต่อเนื่อง	ป่วย



ระดับไขมันในเลือด

ระดับไขมันในเลือดสูง ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัวผิดปกติ เป็นภัยเงียบนำไปสู่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น

คอเลสเตอรอลรวม (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 200
ไขมันตัวร้าย LDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 130
ไขมันดี HDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	มากกว่า 40 มากกว่า 50
ไตรกลีเซอไรด์ (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 150



โครงการจัดทำ สถานีสุขภาพชุมชน

เพื่อป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข
ประจำหมู่บ้านดอนขนาน
หมู่ที่ 3



สถานีสุขภาพชุมชน

(Community Health Station)

หมายถึง สถานที่ให้บริการวัดประเมินความเสี่ยงสุขภาพ โรคไม่ติดต่อเบื้องต้นด้วยตนเอง เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และภาวะซึมเศร้า โดยมีบริการพื้นฐาน คือ ประเมินดัชนีมวลกายและระดับความดันโลหิต เพื่อให้ประชาชนได้เฝ้าระวังสถานะสุขภาพตนเอง และได้รับคำแนะนำการจัดการความเสี่ยงโดยสหประชาชาติของบุคลากรทางการแพทย์ ทั้งนี้ สถานีสุขภาพอาจใช้เป็นพื้นที่สหประชาชาติบริการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงประจำปี

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

ตัวเลขค่าสุขภาพ เป็นค่าตัวเลขที่บ่งบอกถึงสถานะสุขภาพ เช่น น้ำหนักรอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด หากไม่วัดค่าสุขภาพจะไม่ทราบว่าสุขภาพเป็นอย่างไร

ค่าสุขภาพเปลี่ยนแปลงได้ตามพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต

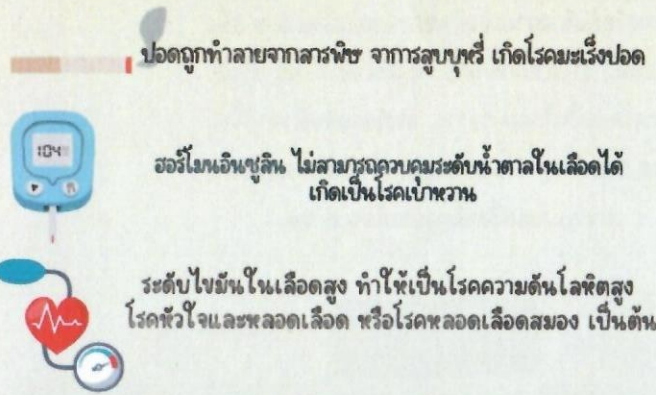
เช่น หากทำงานดังเครียดและอดนอนอาจมีผลทำให้มีความดันโลหิตสูงจนผิดปกติ เมื่อได้พักผ่อนและไม่มีความเครียด ความดันโลหิตก็จะต่ำลง

การรู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

เป็นเครื่องมือหนึ่งที่น่าไปสู่การดูแลและติดตามสุขภาพที่ประชาชนทุกคนควรต้องทราบและควรหมั่นตรวจวัดสม่ำเสมอ

โรคไม่ติดต่อกับ ค่าสุขภาพ

ตัวอย่างการเกิดโรคไม่ติดต่อ



ผลที่ได้รับจากสถานี สุขภาพชุมชน

- 1 ประชาชน ได้รับการวัดประเมินสุขภาพเบื้องต้น มีข้อมูลสุขภาพตนเอง และดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง
- 2 ผู้เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันการป่วย
- 3 ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการดูแลและติดตามสุขภาพเพื่อควบคุมการเจ็บป่วย
- 4 หน่วยบริการสุขภาพ มีข้อมูลสุขภาพสำหรับการติดตามและวางแผนให้การดูแลสุขภาพ และจัดสรรงบประมาณสำหรับการดูแลสุขภาพประชาชนในพื้นที่ ได้อย่างถูกต้อง
- 5 ลดความหนาแน่น การเข้าใช้บริการสุขภาพในโรงพยาบาล

ดัชนีมวลกาย (Body mass index) BMI = (น้ำหนัก/ส่วนสูง²)

ดัชนีมวลกาย

การประเมินสภาวะความสมดุลของน้ำหนักตัว ค่อนข้างสูง สำหรับผู้มีอายุ 20 ปีขึ้นไป

เส้นรอบเอว

คือ ขนาดของรอบเอวที่วัดผ่านระดับสะดือ สามารถบ่งบอกถึงความเสี่ยงทางสุขภาพได้

วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง

ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านระดับสะดือให้อยู่แนวขนานกับพื้นและไม่รัดแน่นหรือหลวมเกินไป



ระดับดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)	การอ่านผล	แปลผล
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	เสี่ยง
18.5 - 22.9	ร่างกายสมส่วน	ปกติ
23.0 - 24.9	ภาวะน้ำหนักเกิน ทั่วไป	เสี่ยง
25.0 - 29.9	อ้วนระดับ 1	เสี่ยง
30.0 ขึ้นไป	โรคอ้วนระดับ 2 หรือ โรคอ้วนอันตราย	เสี่ยง

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2} = \text{กก./ตร.ม.}$$

รอบเอวที่เหมาะสม

ส่วนสูง (ซม.)

2



ความดันโลหิต (BLOOD PRESSURE)



คือ แรงดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจเพื่อส่งไปส่วนต่างๆ ของร่างกาย ประกอบด้วย



ความดันโลหิตตัวบน
เป็นแรงดันขณะหัวใจบีบตัว

ความดันโลหิตตัวล่าง
เป็นแรงดันขณะหัวใจคลายตัว

ตัวบน	ตัวล่าง	การอ่านผลค่าความดันโลหิต	แปลผล
น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	เหมาะสม	ปกติ
120 - 129	80 - 84	ปกติ	ปกติ
130 - 139	85 - 89	สูงกว่าปกติแต่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง	เสี่ยง
140 - 159	90 - 99	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 1	ป่วย
160 - 179	100 - 109	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 2	ป่วย
มากกว่าหรือเท่ากับ 180	มากกว่า 110	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 3	ป่วย
มากกว่า 140	น้อยกว่า 90	โรคความดันโลหิตสูงเฉพาะค่าตัวบน	ป่วย

ระดับน้ำตาลในเลือด (BLOOD SUGAR)

คือ การวัดระดับความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินว่าร่างกายสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี หรือมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน การวัดระดับน้ำตาลในเลือด (Fasting Blood Sugar : FBS) วัดหลังงดอาหารและเครื่องดื่มอย่างน้อย 8 ชม.

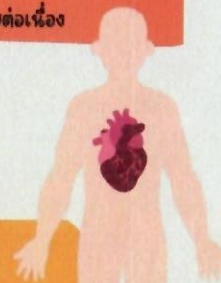
ระดับน้ำตาล
(มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)

การอ่านผลระดับน้ำตาล

ประเมินผล

ระหว่าง 70 - 100	ปกติ	ปกติ
ระหว่าง 101-125	กลุ่มเสี่ยงโรคเป็นเบาหวานหรือมีภาวะก่อนเบาหวาน	เสี่ยง
ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป	ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน	ป่วย

ควรได้รับการตรวจ และดูแลสุขภาพต่อเนื่อง



ระดับไขมันในเลือด

ระดับไขมันในเลือดสูง ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัวผิดปกติ เป็นภัยเงียบนำไปสู่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น

คอเลสเตอรอลรวม (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 200
ไขมันตัวร้าย LDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 130
ไขมันดี HDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	มากกว่า 40 มากกว่า 50
ไตรกลีเซอไรด์ (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 150



โครงการรณรงค์

สถานีสุขภาพชุมชน

เพื่อป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพบ้านถนน

หมู่ที่ 4



สถานีสุขภาพชุมชน

(Community Health Station)

หมายถึง สถานีให้บริการวัดประเมินความเสี่ยงสุขภาพ โรคไม่ติดต่อเบื้องต้นด้วยตนเอง เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และภาวะซึมเศร้า โดยมีบริการพื้นฐาน คือ ประเมินดัชนีมวลกายและระดับความดันโลหิต เพื่อให้ประชาชนได้เฝ้าระวัง สถานะสุขภาพตนเอง และได้รับคำแนะนำการจัดการ ความเสี่ยงโดยสาขาสหของบุคลากรทางการแพทย์ ทั้งนี้ สถานีสุขภาพอาจใช้เป็นพื้นที่สนับสนุนบริการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงประจำปี

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

ตัวเลขค่าสุขภาพ เป็นค่าตัวเลขที่บ่งบอกถึงสถานะสุขภาพ เช่น น้ำหนักรอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด หากไม่รู้ตัวเลขสุขภาพจะไม่ทราบว่าสุขภาพเป็นอย่างไร

ค่าสุขภาพเปลี่ยนแปลงได้ตาม พฤติกรรมการดำเนินชีวิต

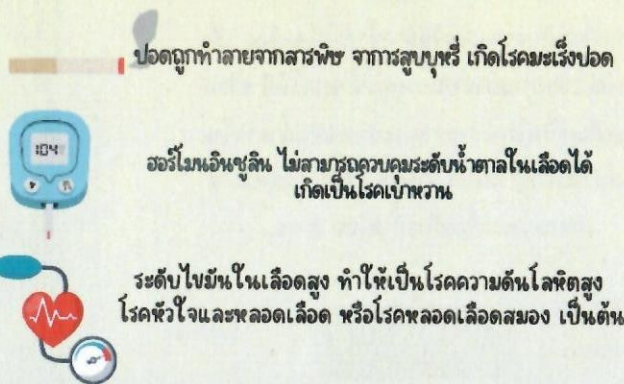
เช่น หากทำงานตึงเครียดและอดนอนอาจมีผลทำให้มี ความดันโลหิตสูงจนผิดปกติ เมื่อได้พักผ่อนและไม่มีความเครียด ความดันโลหิตก็จะต่ำลง

การรู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ไปเพื่อการดูแลและติดตามสุขภาพที่ ประชาชนทุกคนควรต้องทราบและควรหมั่นตรวจวัดสม่ำเสมอ

โรคไม่ติดต่อกับ ความสุขภาพ

ตัวอย่างการเกิดโรคไม่ติดต่อ



ผลที่ได้รับจากสถานีสุขภาพชุมชน

- 1 ประชาชน ได้รับการวัดประเมินสุขภาพเบื้องต้น มีข้อมูลสุขภาพตนเอง และดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง
- 2 ผู้เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันการป่วย
- 3 ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการดูแลและติดตามสุขภาพเพื่อควบคุมการเจ็บป่วย
- 4 หน่วยบริการสุขภาพ มีข้อมูลสุขภาพสำหรับการติดตามและวางแผนให้การดูแลสุขภาพ และจัดสรรงบประมาณสำหรับการดูแลสุขภาพประชาชนในพื้นที่ ได้อย่างถูกต้อง
- 5 ลดความหนาแน่น การเข้าใช้บริการสุขภาพในโรงพยาบาล

ดัชนีมวลกาย (Body mass index) และ (ส่วนสูง/๑๐๐)

ดัชนีมวลกาย

การประเมินสภาวะความสมดุลของน้ำหนักตัว ค่อนข้างสูง สำหรับผู้มีอายุ 20 ปีขึ้นไป

เส้นรอบเอว

คือ ขนาดของรอบเอวที่วัดผ่านระดับสะดือ สามารถบ่งบอกถึงความเสี่ยงทางสุขภาพได้

วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง

ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านระดับสะดือให้อยู่แนวขนานกับพื้นและไม่รัดแน่นหรือหลวมเกินไป



ระดับดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)	การอ่านผล	แปลผล
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	เสี่ยง
18.5 - 22.9	ร่างกายสมส่วน	ปกติ
23.0 - 24.9	ภาวะน้ำหนักเกิน หรือ	เสี่ยง
	อ้วนระดับ 1	
25.0 - 29.9	โรคอ้วนระดับ 2	เสี่ยง
30.0 ขึ้นไป	โรคอ้วนระดับ 3 หรือ	เสี่ยง
	โรคอ้วนอันตราย	

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2} = \text{กก./ตร.ม.}$$

รอบเอวที่เหมาะสม

$$\frac{\text{ส่วนสูง (ซม.)}}{2}$$



ความดันโลหิต (BLOOD PRESSURE)



คือ แรงดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจเพื่อส่งไปส่วนต่างๆ ของร่างกาย ประกอบด้วย



ความดันโลหิตตัวบน
เป็นแรงดันขณะหัวใจบีบตัว

ความดันโลหิตตัวล่าง
เป็นแรงดันขณะหัวใจคลายตัว

ตัวบน	ตัวล่าง	การอ่านผลค่าความดันโลหิต	แปลผล
น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	เหมาะสม	ปกติ
120 - 129	80 - 84	ปกติ	ปกติ
130 - 139	85 - 89	สูงกว่าปกติแต่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง	เสี่ยง
140 - 159	90-99	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 1	ป่วย
160 - 179	100 - 109	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 2	ป่วย
มากกว่าหรือเท่ากับ 180	มากกว่า 110	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 3	ป่วย
มากกว่า 140	น้อยกว่า 90	โรคความดันโลหิตสูงเฉพาะตัวบน	ป่วย

ระดับน้ำตาลในเลือด (BLOOD SUGAR)

คือ การวัดระดับความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินว่าร่างกายสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี หรือมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน การวัดระดับน้ำตาลในเลือด (Fasting Blood Sugar : FBS) วัดหลังงดอาหารและเครื่องดื่มอย่างน้อย 8 ชม.

ระดับน้ำตาล
(มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)

การอ่านผลระดับน้ำตาล

ประเมินผล



ระหว่าง 70 - 100

ปกติ

ปกติ



ระหว่าง 101-125

กล่มเสี่ยงโรคเป็นเบาหวาน
หรือมีภาวะก่อนเบาหวาน

เสี่ยง



ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป

ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

ป่วย

ควรได้รับการตรวจ และดูแลสุขภาพต่อเนื่อง



ระดับไขมันในเลือด

ระดับไขมันในเลือดสูง ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัวผิดปกติ เป็นภัยเงียบนำไปสู่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น

คอเลสเตอรอลรวม (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) น้อยกว่า 200

ไขมันตัวร้าย LDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) น้อยกว่า 130

ไขมันดี HDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) มากกว่า 40
มากกว่า 50

ไตรกลีเซอไรด์ (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) น้อยกว่า 150



โครงการจัดทำ

สถานีสุขภาพชุมชน

เพื่อป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพบ้านอ่าวบอน

หมู่ที่ 5



สถานีสุขภาพชุมชน

(Community Health Station)

หมายถึง สถานที่ให้บริการวัดประเมินความเสี่ยงสุขภาพ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยตนเอง เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และภาวะซึมเศร้า โดยมีบริการพื้นฐาน คือ ประเมินดัชนีมวลกายและระดับความดันโลหิต เพื่อให้ประชาชนได้เฝ้าระวังสถานะสุขภาพตนเอง และได้รับคำแนะนำการจัดการความเสี่ยงโดยสหวิชาชีพของบุคลากรทางการแพทย์ ทั้งนี้ สถานีสุขภาพอาจใช้เป็นพื้นที่สหวิชาชีพบริการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงประจำปี

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

ตัวเลขค่าสุขภาพ เป็นค่าตัวเลขที่บ่งบอกถึงสถานะสุขภาพ เช่น น้ำหนักรอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด หากไม่วัดค่าสุขภาพจะไม่ทราบว่าสุขภาพเป็นอย่างไร

ค่าสุขภาพเปลี่ยนแปลงได้ตามพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต

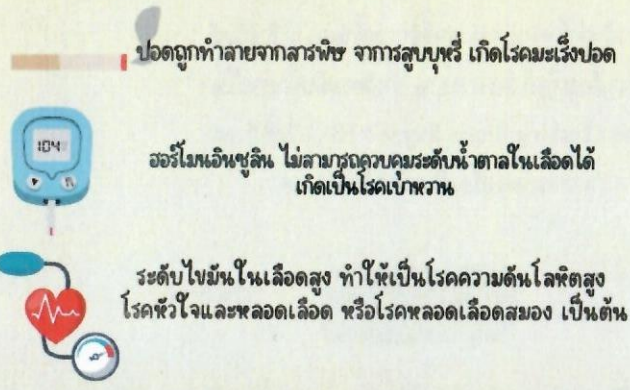
เช่น หากทำงานตึงเครียดและอดนอนอาจมีผลทำให้มีความดันโลหิตสูงจนผิดปกติ เมื่อได้พักผ่อนและไม่มีความเครียด ความดันโลหิตก็จะต่ำลง

การรู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

เป็นเครื่องมือหนึ่งที่น่าไปสู่การดูแลและติดตามสุขภาพที่ประชาชนทุกคนควรต้องทราบและควรหมั่นตรวจวัดสม่ำเสมอ

โรคไม่ติดต่อกับ ค่าสุขภาพ

ตัวอย่างการเกิดโรคไม่ติดต่อ



ผลที่ได้รับจากสถานีสุขภาพชุมชน

- 1 ประชาชน ได้รับการวัดประเมินสุขภาพเบื้องต้น มีข้อมูลสุขภาพตนเอง และดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง
- 2 ผู้เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันการป่วย
- 3 ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการดูแลและติดตามสุขภาพเพื่อควบคุมการเจ็บป่วย
- 4 หน่วยบริการสุขภาพ มีข้อมูลสุขภาพสำหรับการติดตามและวางแผนให้การดูแลสุขภาพ และจัดสรรงบประมาณสำหรับการดูแลสุขภาพประชาชนในพื้นที่ ได้ถูกต้อง
- 5 ลดความหนาแน่น การเข้าใช้บริการสุขภาพในโรงพยาบาล

ดัชนีมวลกาย (Body mass index) และ (เส้นรอบเอว)

ดัชนีมวลกาย

การประเมินสถานะความสมดุลของน้ำหนักตัว ค่อนข้างสูง สำหรับผู้มีอายุ 20 ปีขึ้นไป

เส้นรอบเอว

คือ ขนาดของรอบเอวที่วัดผ่านระดับสะดือ สามารถบ่งบอกถึงความเสี่ยงทางสุขภาพได้

วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง

ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านระดับสะดือให้อยู่แนวขนานกับพื้นและไม่รัดแน่นหรือหลวมเกินไป



ระดับดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)	การอ่านผล	แปลผล
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	เสี่ยง
18.5 - 22.9	ร่างกายสมส่วน	ปกติ
23.0 - 24.9	ภาวะน้ำหนักเกิน หรือ	เสี่ยง
	อ้วนระดับ 1	
25.0 - 29.9	โรคอ้วนระดับ 2	เสี่ยง
30.0 ขึ้นไป	โรคอ้วนระดับ 3 หรือ	เสี่ยง
	โรคอ้วนอันตราย	

ดัชนีมวลกาย (BMI) = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$ กก./ตร.ม.

รอบเอวที่เหมาะสม = $\frac{\text{ส่วนสูง (ซม.)}}{2}$



ความดันโลหิต (BLOOD PRESSURE)



คือ แรงดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจเพื่อส่งไปส่วนต่างๆ ของร่างกาย ประกอบด้วย

ความดันโลหิตตัวบน
เป็นแรงดันขณะหัวใจบีบตัว

ความดันโลหิตตัวล่าง
เป็นแรงดันขณะหัวใจคลายตัว



ตัวบน	ตัวล่าง	การอ่านผลค่าความดันโลหิต	แปลผล
น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	เหมาะสม	ปกติ
120 - 129	80 - 84	ปกติ	ปกติ
130 - 139	85 - 89	สูงกว่าปกติแต่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง	เสี่ยง
140 - 159	90-99	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 1	ป่วย
160 - 179	100 - 109	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 2	ป่วย
มากกว่าหรือเท่ากับ 180	มากกว่า 110	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 3	ป่วย
มากกว่า 140	น้อยกว่า 90	โรคความดันโลหิตสูงเฉพาะค่าตัวบน	ป่วย

ระดับน้ำตาลในเลือด (BLOOD SUGAR)

คือ การวัดระดับความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินว่าร่างกายสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี หรือมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน การวัดระดับน้ำตาลในเลือด (Fasting Blood Sugar : FBS) วัดหลังงดอาหารและเครื่องดื่มอย่างน้อย 8 ชม.

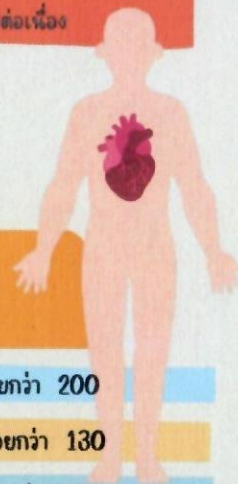
ระดับน้ำตาล (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)

การอ่านผลระดับน้ำตาล

ประเมินผล

ระหว่าง 70 - 100	ปกติ	ปกติ
ระหว่าง 101-125	กลุ่มเสี่ยงโรคเป็นเบาหวาน หรือมีภาวะก่อนเบาหวาน	เสี่ยง
ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป	ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน	ป่วย

ควรได้รับการตรวจ และดูแลสุขภาพต่อเนื่อง



ระดับไขมันในเลือด (BLOOD LIPID)

ระดับไขมันในเลือดสูง ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัวผิดปกติ เป็นภัยเงียบนำไปสู่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น

คอเลสเตอรอลรวม (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 200
ไขมันตัวร้าย LDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 130
ไขมันดี HDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	มากกว่า 40 มากกว่า 50
ไตรกลีเซอไรด์ (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 150



โครงการรณรงค์ สถานีสุขภาพชุมชน

เพื่อป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพบ้านกลาง
หมู่ที่ 6



สถานีสุขภาพชุมชน

(Community Health Station)

หมายถึง สถานที่ให้บริการวัดประเมินความเสี่ยงสุขภาพ โรคไม่ติดต่อเบื้องต้นด้วยตนเอง เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาล ในเลือด การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ ภาวะซึมเศร้า โดยมีบริการพื้นฐาน คือ ประเมินดัชนีมวลกายและระดับความดันโลหิต เพื่อให้ประชาชนได้เฝ้าระวัง สถานะสุขภาพตนเอง และได้รับคำแนะนำการจัดการ ความเสี่ยงโดยสาขาสหของบุคลากรทางการแพทย์ ทั้งนี้ สถานีสุขภาพอาจใช้เป็นพื้นที่สาขาสหบริการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงประจำปี

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

ตัวเลขค่าสุขภาพ เป็นค่าตัวเลขที่บ่งบอกถึงสถานะสุขภาพ เช่น น้ำหนักรอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด หากไม่วัดค่าสุขภาพจะไม่ทราบว่าสุขภาพเป็นอย่างไร

ค่าสุขภาพเปลี่ยนแปลงได้ตาม พฤติกรรมการดำเนินชีวิต

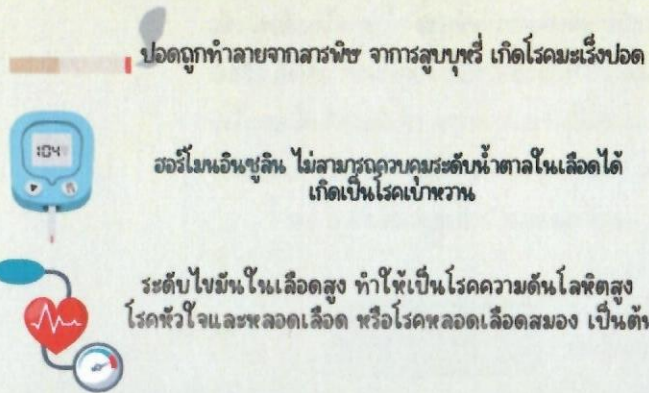
เช่น หากทำงานถึงเครียดและอดนอนอาจมีผลทำให้มีความดันโลหิตสูงจนผิดปกติ เมื่อได้พักผ่อนและไม่มีความเครียด ความดันโลหิตก็จะต่ำลง

การรู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

เป็นเครื่องมือหนึ่งที่น่าไปสู่การดูแลและติดตามสุขภาพที่ประชาชนทุกคนควรต้องทราบและควรหมั่นตรวจวัดสม่ำเสมอ

โรคไม่ติดต่อกับ
ค่าสุขภาพ

ตัวอย่างการเกิดโรคไม่ติดต่อ



ผลที่ได้รับจากสถานีสุขภาพชุมชน

- 1 ประชาชน ได้รับการวัดประเมินสุขภาพเบื้องต้น มีข้อมูลสุขภาพตนเอง และดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง
- 2 ผู้เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันการป่วย
- 3 ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการดูแลและติดตามสุขภาพเพื่อควบคุมการเจ็บป่วย
- 4 หน่วยบริการสุขภาพ มีข้อมูลสุขภาพสำหรับการติดตามและวางแผนให้การดูแลสุขภาพ และจัดสรรงบประมาณสำหรับการดูแลสุขภาพประชาชนในพื้นที่ ได้ถูกต้อง
- 5 ลดความหนาแน่น การเข้าใช้บริการสุขภาพในโรงพยาบาล

ดัชนีมวลกาย (Body mass index)
BMI = (น้ำหนัก/สูง²)

ดัชนีมวลกาย

การประเมินสถานะความสมดุลของน้ำหนักตัว ค่อนข้างสูง สำหรับผู้มีอายุ 20 ปีขึ้นไป

เส้นรอบเอว

คือ ขนาดของรอบเอวที่วัดผ่านระดับสะดือ สามารถบ่งบอกถึงความเสี่ยงทางสุขภาพได้

วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง

ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านระดับสะดือให้อยู่แนวขนานกับพื้นและไม่รัดแน่นหรือหลวมเกินไป



ระดับดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)	การอ่านผล	แปลผล
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	เสี่ยง
18.5 - 22.9	ร่างกายสมดุล	ปกติ
23.0 - 24.9	ภาวะน้ำหนักเกิน หรือ	เสี่ยง
	ดัชนีมวลกาย 1	
25.0 - 29.9	โรคอ้วนระดับ 1	เสี่ยง
30.0 ขึ้นไป	โรคอ้วนระดับ 2 หรือ	เสี่ยง
	โรคอ้วนระดับ 3 หรือ	
	โรคอ้วนอันตราย	

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2} = \text{กก./ตร.ม.}$$

รอบเอวที่เหมาะสม
ส่วนสูง (ซม.)
2



ความดันโลหิต (BLOOD PRESSURE)



คือ แรงดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจเพื่อส่งไปส่วนต่างๆ ของร่างกาย ประกอบด้วย



ความดันโลหิตตัวบน
เป็นแรงดันขณะหัวใจบีบตัว

ความดันโลหิตตัวล่าง
เป็นแรงดันขณะหัวใจคลายตัว

ตัวบน	ตัวล่าง	การอ่านผลค่าความดันโลหิต	แปลผล
น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	เหมาะสม	ปกติ
120 - 129	80 - 84	ปกติ	ปกติ
130 - 139	85 - 89	สูงกว่าปกติแต่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง	เสี่ยง
140 - 159	90 - 99	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 1	ป่วย
160 - 179	100 - 109	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 2	ป่วย
มากกว่าหรือเท่ากับ 180	มากกว่า 110	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 3	ป่วย
มากกว่า 140	น้อยกว่า 90	โรคความดันโลหิตสูงเฉพาะค่าตัวบน	ป่วย

ระดับน้ำตาลในเลือด (BLOOD SUGAR)

คือ การวัดระดับความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินว่าร่างกายสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี หรือมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน การวัดระดับน้ำตาลในเลือด (Fasting Blood Sugar : FBS) วัดหลังงดอาหารและเครื่องดื่มอย่างน้อย 8 ชม.

ระดับน้ำตาล
(มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)

การอ่านผลระดับน้ำตาล

ประเมินผล



ระหว่าง 70 - 100

ปกติ

ปกติ



ระหว่าง 101-125

กลุ่มเสี่ยงโรคเป็นเบาหวาน
หรือมีภาวะก่อนเบาหวาน

เสี่ยง

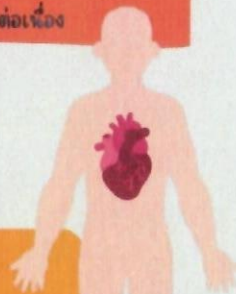


ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป

ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

ป่วย

ควรได้รับการตรวจ และดูแลสุขภาพต่อเนื่อง



ระดับไขมันในเลือด

ระดับไขมันในเลือดสูง ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัวผิดปกติ เป็นภัยเงียบนำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น

คอเลสเตอรอลรวม (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) น้อยกว่า 200

ไขมันตัวร้าย LDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) น้อยกว่า 130

ไขมันดี HDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) มากกว่า 40

มากกว่า 50

ไตรกลีเซอไรด์ (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) น้อยกว่า 150



โครงการรณรงค์

สถานีสุขภาพชุมชน

เพื่อป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพบ้านเกาะทอง

หมู่ที่ 7



สถานีสุขภาพชุมชน

(Community Health Station)

หมายถึง สถานีให้บริการวัดประเมินความเสี่ยงสุขภาพ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยตนเอง เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และภาวะซึมเศร้า โดยมีบริการพื้นฐาน คือ ประเมินดัชนีมวลกายและระดับความดันโลหิต เพื่อให้ประชาชนได้เฝ้าระวังสถานะสุขภาพตนเอง และได้รับคำแนะนำการจัดการความเสี่ยงโดยสนับสนุนของบุคลากรทางการแพทย์ ทั้งนี้ สถานีสุขภาพอาจใช้เป็นพื้นที่สนับสนุนบริการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงประจำปี

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

ตัวเลขค่าสุขภาพ เป็นค่าตัวเลขที่บ่งบอกถึงสถานะสุขภาพ เช่น น้ำหนักรอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด หากไม่วัดค่าสุขภาพจะไม่ทราบว่าสุขภาพเป็นอย่างไร

ค่าสุขภาพเปลี่ยนแปลงได้ตามพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต

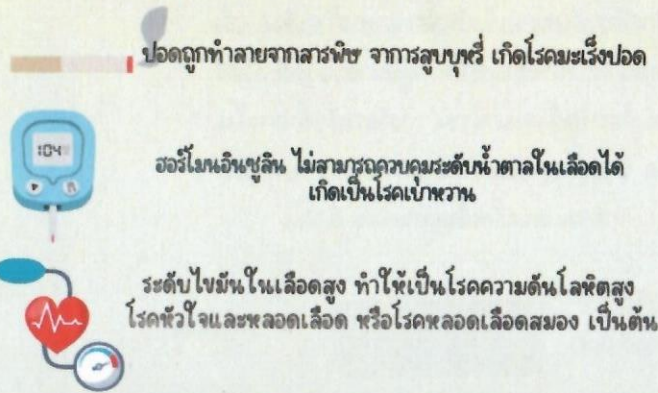
เช่น หากทำงานดังเครียดและอดนอนอาจมีผลทำให้มีความดันโลหิตสูงจนผิดปกติ เมื่อได้พักผ่อนและไม่มีความเครียด ความดันโลหิตก็จะต่ำลง

การรู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

เป็นเครื่องมือหนึ่งที่น่าไปสู่การดูแลและติดตามสุขภาพที่ประชาชนทุกคนควรต้องทราบและควรหมั่นตรวจวัดสม่ำเสมอ

โรคไม่ติดต่อกับสุขภาพ

ตัวอย่างการเกิดโรคไม่ติดต่อ



ผลที่ได้รับจากสถานีสุขภาพชุมชน

- 1 ประชาชน ได้รับการวัดประเมินสุขภาพเบื้องต้น มีข้อมูลสุขภาพตนเอง และดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง
- 2 ผู้เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันการป่วย
- 3 ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการดูแลและติดตามสุขภาพเพื่อควบคุมการเจ็บป่วย
- 4 หน่วยบริการสุขภาพ มีข้อมูลสุขภาพสำหรับการติดตามและวางแผนให้การดูแลสุขภาพ และจัดสรรงบประมาณสำหรับการดูแลสุขภาพประชาชนในพื้นที่ ได้อย่างถูกต้อง
- 5 ลดความหนาแน่น การเข้าใช้บริการสุขภาพในโรงพยาบาล

ดัชนีมวลกาย (Body mass index)

BMI = (น้ำหนัก/ส่วนสูง²)

ดัชนีมวลกาย

การประเมินสภาวะความสมดุลของน้ำหนักตัว ค่อนข้างสูง สำหรับผู้มีอายุ 20 ปีขึ้นไป

เส้นรอบเอว

คือ ขนาดของรอบเอวที่วัดผ่านระดับสะดือ สามารถบ่งบอกถึงความเสี่ยงทางสุขภาพได้

วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง

ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านระดับสะดือให้อยู่แนวขนานกับพื้นและไม่รัดแน่นหรือหลวมเกินไป



ระดับดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)	การแปลผล	แปลผล
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	เสี่ยง
18.5 - 22.9	ร่างกายสมส่วน	ปกติ
23.0 - 24.9	ภาวะน้ำหนักเกิน 1	เสี่ยง
25.0 - 29.9	โรคอ้วนระดับ 1	เสี่ยง
30.0 ขึ้นไป	โรคอ้วนระดับ 2 หรือ โรคอ้วนอันตราย	เสี่ยง

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2} = \text{กก./ตร.ม.}$$

$$\text{รอบเอวที่เหมาะสม} = \frac{\text{ส่วนสูง (ซม.)}}{2}$$



ความดันโลหิต (BLOOD PRESSURE)



คือ แรงดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจเพื่อส่งไปส่วนต่างๆ ของร่างกาย ประกอบด้วย



ความดันโลหิตตัวบน
เป็นแรงดันขณะหัวใจบีบตัว

ความดันโลหิตตัวล่าง
เป็นแรงดันขณะหัวใจคลายตัว

ตัวบน	ตัวล่าง	การอ่านผลค่าความดันโลหิต	แปลผล
น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	เหมาะสม	ปกติ
120 - 129	80 - 84	ปกติ	ปกติ
130 - 139	85 - 89	สูงกว่าปกติแต่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง	เสี่ยง
140 - 159	90-99	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 1	ป่วย
160 - 179	100 - 109	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 2	ป่วย
มากกว่าหรือเท่ากับ 180	มากกว่า 110	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 3	ป่วย
มากกว่า 140	น้อยกว่า 90	โรคความดันโลหิตสูงเฉพาะค่าตัวบน	ป่วย

ระดับน้ำตาลในเลือด (BLOOD SUGAR)

คือ การวัดระดับความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินว่าร่างกายสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี หรือมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน การวัดระดับน้ำตาลในเลือด (Fasting Blood Sugar : FBS) วัดหลังงดอาหารและเครื่องดื่มอย่างน้อย 8 ชม.

ระดับน้ำตาล (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	การอ่านผลระดับน้ำตาล	ประเมินผล
ระหว่าง 70 - 100	ปกติ	ปกติ
ระหว่าง 101-125	กลัมน้ำตาลเป็นเบาหวานหรือมีภาวะก่อนเบาหวาน	เสี่ยง
ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป	ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน	ป่วย



ระดับไขมันในเลือด (BLOOD LIPID)

ระดับไขมันในเลือดสูง ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัวผิดปกติ เป็นภัยเงียบนำไปสู่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น

คอเลสเตอรอลรวม (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 200
ไขมันตัวร้าย LDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 130
ไขมันดี HDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	มากกว่า 40
	มากกว่า 50
ไตรกลีเซอไรด์ (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)	น้อยกว่า 150



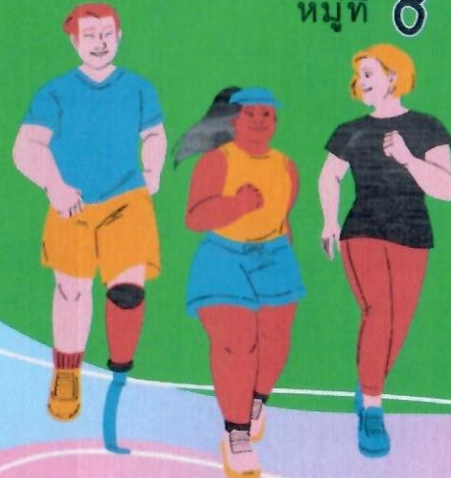
โครงการจิตตัม

สถานีสุขภาพชุมชน

เพื่อป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพบ้านแสน

หมู่ที่ 8



สถานีสุขภาพชุมชน

(Community Health Station)

หมายถึง สถานที่ให้บริการวัดประเมินความเสี่ยงสุขภาพ โรคไม่ติดต่อเบื้องต้นด้วยตนเอง เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาล ในเลือด การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ ภาวะซึมเศร้า โดยมีบริการพื้นฐาน คือ ประเมินดัชนีมวลกายและระดับความดันโลหิต เพื่อให้ประชาชนได้เฝ้าระวัง สถานะสุขภาพตนเอง และได้รับคำแนะนำการจัดการ ความเสี่ยงโดยสภานโยบายของบุคลากรทางการแพทย์ ทั้งนี้ สถานีสุขภาพอาจใช้เป็นพื้นที่สภานโยบายบริการตรวจคัด กรองโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงประจำปี

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

ตัวเลขค่าสุขภาพ เป็นค่าตัวเลขที่บ่งบอกถึงสถานะสุขภาพ เช่น น้ำหนักรอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด หากไม่วัดค่า สุขภาพจะไม่ทราบว่าสุขภาพเป็นอย่างไร

ค่าสุขภาพเปลี่ยนแปลงได้ตาม พฤติกรรมการดำเนินชีวิต

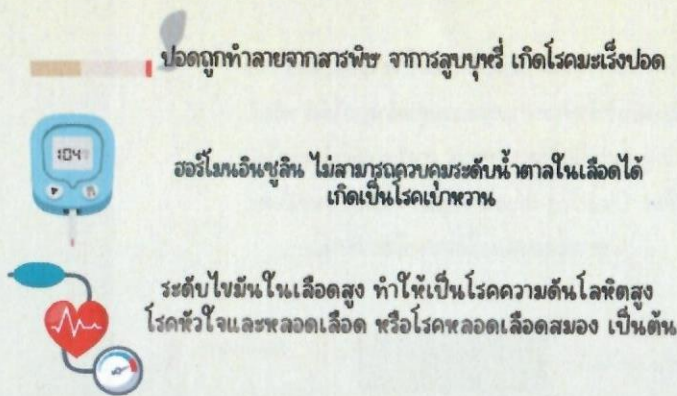
เช่น หากทำงานถึงเครียดและอดนอนอาจมีผลทำให้มีความ ดันโลหิตสูงจนผิดปกติ เมื่อได้พักผ่อนและไม่มี ความเครียด ความดันโลหิตก็จะต่ำลง

การรู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

เป็นเครื่องมือหนึ่งที่นำไปสู่การดูแลและติดตามสุขภาพที่ ประชาชนทุกคนควรต้องทราบและควรหมั่นตรวจวัดสม่ำเสมอ

โรคไม่ติดต่อกับ ค่าสุขภาพ

ตัวอย่างการเกิดโรคไม่ติดต่อ



ผลที่ได้รับจากสถานี สุขภาพชุมชน

- 1 ประชาชน ได้รับการวัดประเมินสุขภาพเบื้องต้น มีข้อมูลสุขภาพตนเอง และดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง
- 2 ผู้เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม เพื่อป้องกันการป่วย
- 3 ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการดูแลและติดตามสุขภาพเพื่อ ควบคุมการเจ็บป่วย
- 4 หน่วยบริการสุขภาพ มีข้อมูลสุขภาพสำหรับการ ติดตามและวางแผนให้การดูแลสุขภาพ และ จัดสรรงบประมาณสำหรับการดูแลสุขภาพ ประชาชนในพื้นที่ ได้อย่างถูกต้อง
- 5 ลดความหนาแน่น การเข้าใช้บริการสุขภาพใน โรงพยาบาล

ดัชนีมวลกาย (Body mass index) $BMI = \frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$

ดัชนีมวลกาย

การประเมินสถานะความสมดุลของน้ำหนักตัว ค่อนข้างสูง สำหรับผู้มีอายุ 20 ปีขึ้นไป

เส้นรอบเอว

คือ ขนาดของรอบเอวที่วัดผ่านระดับสะดือ สามารถบ่งบอกถึงความเสี่ยงทางสุขภาพได้

วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง

ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านระดับสะดือให้อยู่แนว ขนาบกับพื้นและไม่รัดแน่นหรือหลวมเกินไป



ระดับดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)	การอ่านผล	แปลผล
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	เสี่ยง
18.5 - 22.9	ร่างกายสมส่วน	ปกติ
23.0 - 24.9	ภาวะน้ำหนักเกิน 1	เสี่ยง
25.0 - 29.9	โรคอ้วนระดับ 1	เสี่ยง
30.0 ขึ้นไป	โรคอ้วนระดับ 2 หรือ โรคอ้วนอันตราย	เสี่ยง

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2} = \text{_____ กก./ตร.ม.}$$

$$\text{รอบเอวที่เหมาะสม} = \frac{\text{ส่วนสูง (ซม.)}}{2}$$



ความดันโลหิต (BLOOD PRESSURE)



คือ แรงดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจเพื่อส่งไปส่วนต่างๆ ของร่างกาย ประกอบด้วย



ความดันโลหิตตัวบน
เป็นแรงดันขณะหัวใจบีบตัว

ความดันโลหิตตัวล่าง
เป็นแรงดันขณะหัวใจคลายตัว

ตัวบน	ตัวล่าง	การอ่านผลค่าความดันโลหิต	แปลผล
น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	เหมาะสม	ปกติ
120 - 129	80 - 84	ปกติ	ปกติ
130 - 139	85 - 89	สูงกว่าปกติแต่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง	เสี่ยง
140 - 159	90-99	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 1	ป่วย
160 - 179	100 - 109	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 2	ป่วย
มากกว่าหรือเท่ากับ 180	มากกว่า 110	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 3	ป่วย
มากกว่า 140	น้อยกว่า 90	โรคความดันโลหิตสูงเฉพาะค่าตัวบน	ป่วย

ระดับน้ำตาลในเลือด (BLOOD SUGAR)

คือ การวัดระดับความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินว่าร่างกายสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี หรือมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน การวัดระดับน้ำตาลในเลือด (Fasting Blood Sugar : FBS) วัดหลังงดอาหารและเครื่องดื่มอย่างน้อย 8 ชม.

ระดับน้ำตาล
(มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)

การอ่าน ผลระดับน้ำตาล

ประเมินผล



ระหว่าง 70 - 100

ปกติ

ปกติ



ระหว่าง 101-125

กล้มเสี่ยงโรคเป็นเบาหวาน
หรือมีภาวะก่อนเบาหวาน

เสี่ยง

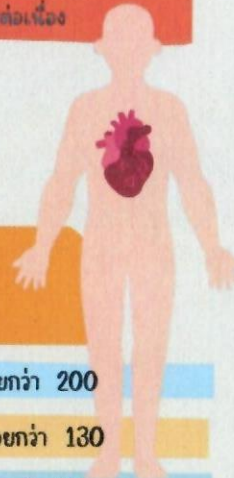


ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป

ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

ป่วย

ควรได้รับการตรวจ และดูแลสุขภาพต่อเนื่อง



ระดับไขมันในเลือด (BLOOD LIPID)

ระดับไขมันในเลือดสูง ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัวผิดปกติ เป็นภัยเงียบนำไปสู่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น

คอเลสเตอรอลรวม (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

น้อยกว่า 200

ไขมันตัวร้าย LDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

น้อยกว่า 130

ไขมันดี HDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

มากกว่า 40

มากกว่า 50

ไตรกลีเซอไรด์ (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

น้อยกว่า 150



โครงการรณรงค์

สถานีสภาพชุมชน

เพื่อป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพบ้านสระท่าออก

หมู่ที่ 9



สถานีสุขภาพชุมชน

(Community Health Station)

หมายถึง สถานที่ให้บริการวัดประเมินความเสี่ยงสุขภาพ โรคไม่ติดต่อป้องกันด้วยตนเอง เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และภาวะซึมเศร้า โดยมีบริการพื้นฐาน คือ ประเมินดัชนีมวลกายและระดับความดันโลหิต เพื่อให้ประชาชนได้เฝ้าระวังสถานะสุขภาพตนเอง และได้รับคำแนะนำการจัดการความเสี่ยงโดยสหวิชาชีพของบุคลากรทางการแพทย์ ทั้งนี้ สถานีสุขภาพอาจใช้เป็นพื้นที่สหวิชาชีพบริการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงประจำปี

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

ตัวเลขค่าสุขภาพ เป็นค่าตัวเลขที่บ่งบอกถึงสถานะสุขภาพ เช่น น้ำหนักรอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด หากไม่วัดค่าสุขภาพจะไม่ทราบว่าสุขภาพเป็นอย่างไร

ค่าสุขภาพเปลี่ยนแปลงได้ตามพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต

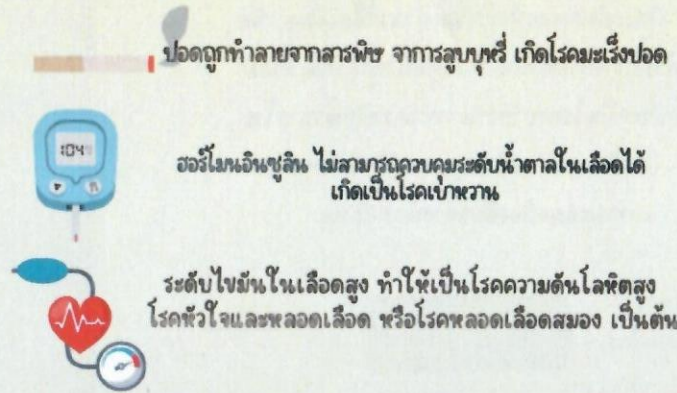
เช่น หากทำงานดังเครียดและอดนอนอาจมีผลทำให้มีความดันโลหิตสูงจนผิดปกติ เมื่อได้พักผ่อนและไม่มีความเครียด ความดันโลหิตก็จะต่ำลง

การรู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

เป็นเครื่องมือหนึ่งที่น่าไปสู่การดูแลและติดตามสุขภาพที่ประชาชนทุกคนควรต้องทราบและควรหมั่นตรวจวัดสม่ำเสมอ

โรคไม่ติดต่อกับสุขภาพ

ตัวอย่างการเกิดโรคไม่ติดต่อ



ผลที่ได้รับจากสถานีสุขภาพชุมชน

- 1 ประชาชน ได้รับการวัดประเมินสุขภาพเบื้องต้น มีข้อมูลสุขภาพตนเอง และดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง
- 2 ผู้เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันการป่วย
- 3 ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการดูแลและติดตามสุขภาพเพื่อควบคุมการเจ็บป่วย
- 4 หน่วยบริการสุขภาพ มีข้อมูลสุขภาพสำหรับการติดตามและวางแผนให้การดูแลสุขภาพ และจัดสรรงบประมาณสำหรับการดูแลสุขภาพประชาชนในพื้นที่ ได้ถูกต้อง
- 5 ลดความหนาแน่น การเข้าใช้บริการสุขภาพในโรงพยาบาล

ดัชนีมวลกาย (Body mass index)
 $BMI = \frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$

ดัชนีมวลกาย

การประเมินสภาวะความสมดุลของน้ำหนักตัว ค่อนข้างสูง สำหรับผู้มีอายุ 20 ปีขึ้นไป

เส้นรอบเอว

คือ ขนาดของรอบเอวที่วัดผ่านระดับสะดือ สามารถบ่งบอกถึงความเสี่ยงทางสุขภาพได้

วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง

ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านระดับสะดือให้อยู่แนวขนานกับพื้นและไม่รัดแน่นหรือหลวมเกินไป



ระดับดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)	การอ่านผล	แปลผล
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	เสี่ยง
18.5 - 22.9	ร่างกายสมส่วน	ปกติ
23.0 - 24.9	ภาวะไขมันเกินเล็กน้อย	เสี่ยง
25.0 - 29.9	ภาวะระดับ 1	เสี่ยง
30.0 ขึ้นไป	โรคอ้วนระดับ 2 หรือโรคอ้วนระดับ 3 หรือโรคอ้วนอันตราย	เสี่ยง

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2} = \text{_____ กก./ตร.ม.}$$

รอบเอวที่เหมาะสม

$$\frac{\text{ส่วนสูง (ซม.)}}{2}$$



ความดันโลหิต (BLOOD PRESSURE)



คือ แรงดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจเพื่อส่งไปส่วนต่างๆ ของร่างกาย ประกอบด้วย



ความดันโลหิตตัวบน
เป็นแรงดันขณะหัวใจบีบตัว

ความดันโลหิตตัวล่าง
เป็นแรงดันขณะหัวใจคลายตัว

ตัวบน	ตัวล่าง	การอ่านผลค่าความดันโลหิต	แปลผล
น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	เหมาะสม	ปกติ
120 - 129	80 - 84	ปกติ	ปกติ
130 - 139	85 - 89	สูงกว่าปกติแต่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง	เสี่ยง
140 - 159	90 - 99	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 1	ป่วย
160 - 179	100 - 109	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 2	ป่วย
มากกว่าหรือเท่ากับ 180	มากกว่า 110	โรคความดันโลหิตสูงระดับ 3	ป่วย
มากกว่า 140	น้อยกว่า 90	โรคความดันโลหิตสูงเฉพาะค่าตัวบน	ป่วย

ระดับน้ำตาลในเลือด (BLOOD SUGAR)

คือ การวัดระดับความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินว่าร่างกายสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี หรือมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน การวัดระดับน้ำตาลในเลือด (Fasting Blood Sugar : FBS) วัดหลังงดอาหารและเครื่องดื่มอย่างน้อย 8 ชม.

ระดับน้ำตาล
(มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)

การอ่านผลระดับน้ำตาล

ประเมินผล



ระหว่าง 70 - 100

ปกติ

ปกติ



ระหว่าง 101-125

กลุ่มเสี่ยงโรคเป็นเบาหวาน
หรือมีภาวะก่อนเบาหวาน

เสี่ยง

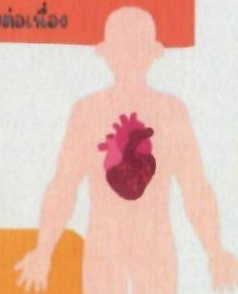


ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป

ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

ป่วย

ควรได้รับการตรวจ และดูแลสุขภาพต่อเนื่อง



ระดับไขมันในเลือด (BLOOD LIPID)

ระดับไขมันในเลือดสูง ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัวผิดปกติ เป็นภัยเงียบนำไปสู่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น

คอเลสเตอรอลรวม (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) น้อยกว่า 200

ไขมันตัวร้าย LDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) น้อยกว่า 130

ไขมันดี HDL (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) มากกว่า 40

มากกว่า 50

ไตรกลีเซอไรด์ (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) น้อยกว่า 150



โครงการจัดทำ

สถานีสุขภาพชุมชน

เพื่อน้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพบ้านริมเขื่อน

หมู่ที่ 10



สถานีสุขภาพชุมชน

(Community Health Station)

หมายถึง สถานที่ให้บริการวัดประเมินความเสี่ยงสุขภาพ โรคไม่ติดต่อเบื้องต้นด้วยตนเอง เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และภาวะซึมเศร้า โดยมีบริการพื้นฐาน คือ ประเมินดัชนีมวลกายและระดับความดันโลหิต เพื่อให้ประชาชนได้เฝ้าระวังสถานะสุขภาพตนเอง และได้รับคำแนะนำการจัดการความเสี่ยงโดยสหประชาชาติของบุคลากรทางการแพทย์ ทั้งนี้ สถานีสุขภาพอาจใช้เป็นพื้นที่สนับสนุนบริการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงประจำปี

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

รู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

ตัวเลขค่าสุขภาพ เป็นค่าตัวเลขที่บ่งบอกถึงสถานะสุขภาพ เช่น น้ำหนักรอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด หากไม่วัดค่าสุขภาพจะไม่ทราบว่าสุขภาพเป็นอย่างไร

ค่าสุขภาพเปลี่ยนแปลงได้ตามพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต

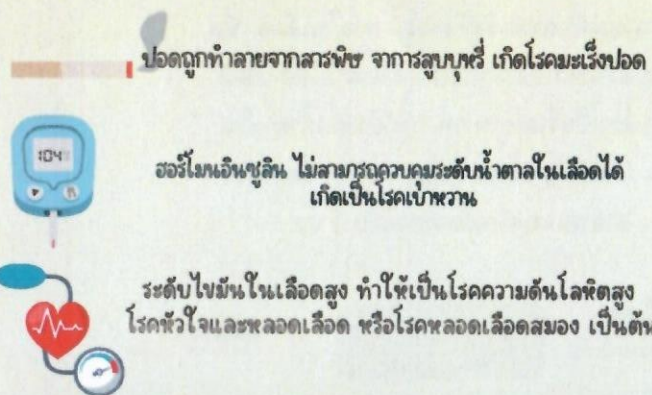
เช่น หากทำงานตึงเครียดและอดนอนอาจมีผลทำให้มีความดันโลหิตสูงจนผิดปกติ เมื่อได้พักผ่อนและไม่มีความเครียด ความดันโลหิตก็จะต่ำลง

การรู้ตัวเลขค่าสุขภาพ

เป็นเครื่องมือหนึ่งที่น่าไปสู่การดูแลและติดตามสุขภาพที่ประชาชนทุกคนควรต้องทราบและควรหมั่นตรวจวัดสม่ำเสมอ

โรคไม่ติดต่อกับสุขภาพ

ตัวอย่างการเกิดโรคไม่ติดต่อ



ผลที่ได้รับจากสถานีสุขภาพชุมชน

- 1 ประชาชน ได้รับการวัดประเมินสุขภาพเบื้องต้น มีข้อมูลสุขภาพตนเอง และดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง
- 2 ผู้เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันการป่วย
- 3 ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการดูแลและติดตามสุขภาพเพื่อควบคุมการเจ็บป่วย
- 4 หน่วยบริการสุขภาพ มีข้อมูลสุขภาพสำหรับการติดตามและวางแผนให้การดูแลสุขภาพ และจัดสรรงบประมาณสำหรับการดูแลสุขภาพประชาชนในพื้นที่ ได้ถูกต้อง
- 5 ลดความหนาแน่น การเข้าใช้บริการสุขภาพในโรงพยาบาล

ดัชนีมวลกาย (Body mass index) kg/m^2

ดัชนีมวลกาย

การประเมินสภาวะความสมดุลของน้ำหนักตัว ค่อนข้างสูง สำหรับผู้มีอายุ 20 ปีขึ้นไป

เส้นรอบเอว

คือ ขนาดของรอบเอวที่วัดผ่านระดับสะดือ สามารถบ่งบอกถึงความเสี่ยงทางสุขภาพได้

วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง

ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านระดับสะดือให้อยู่แนวขนานกับพื้นและไม่รัดแน่นหรือหลวมเกินไป



ระดับดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)	การอ่านผล	แปลผล
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	เสี่ยง
18.5 - 22.9	ร่างกายสมส่วน	ปกติ
23.0 - 24.9	ภาวะน้ำหนักเกิน หรือ อ้วนระดับ 1	เสี่ยง
25.0 - 29.9	โรคอ้วนระดับ 2	เสี่ยง
30.0 ขึ้นไป	โรคอ้วนระดับ 3 หรือ โรคอ้วนอันตราย	เสี่ยง

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2} = \text{กก./ตร.ม.}$$

รอบเอวที่เหมาะสม

$$\frac{\text{ส่วนสูง (ซม.)}}{2}$$





ยุงลาย กับ ไข้เลือดออก

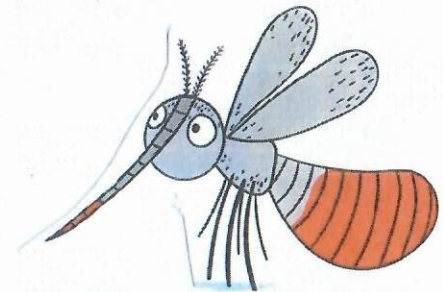
ไข้เลือดออก เป็นโรคที่มียุงลายเป็นพาหะของโรคไข้เลือดออกเป็นได้ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่มักพบบ่อยในเด็ก โดยเฉพาะช่วงอายุ 5-14 ปี



โครงการจิตอาสา

พัฒนาสิ่งแวดล้อม

กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์



ยุงลาย

จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าพญา

อ.ปากพนัง จ.นครศรีธรรมราช



1. ไข้สูงลอย

- ✓ มีไข้สูง 39 - 40 องศาเซลเซียส ระยะ 2 - 5 วัน
- ✓ หน้าแดง
- ✓ มักจะไม่ไอ ไม่มีน้ำมูก
- ✓ ปวดเมื่อยตามตัว และปวดศีรษะ



2. อาการเลือดออก

- ✓ เลือดกำเดาไหล
- ✓ เลือดออกตามไรฟัน
- ✓ อาเจียนเป็นเลือด
- ✓ มีจุดเลือดออกตามตัว
- ✓ ถ่ายดำ



4. ภาวะช็อค

เกิดจากความผิดปกติของระบบไหลเวียนเลือด

- ✓ มักจะเกิดช่วงไข้จะลด
- ✓ ผู้ป่วยมีอาการกระสับกระส่าย ชีพ
- ✓ มือเท้าเย็น ชีพจรเบา เร็ว
- ✓ มีอาการปวดท้องมาก
- ✓ อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด
- ✓ ความดันต่ำ



3. ตับโต

- ✓ กดเจ็บใต้ชายโครงด้านขวา



✓ ความเข้าใจ X เกี่ยวกับ ยุงลาย

ถูก



วางไข่
ในภาชนะ
น้ำใส นิ่ง



ชอบกัดในเวลา
กลางวัน



ป้องกันได้
ด้วยมือคุณ

- เก็บบ้าน
- เก็บขยะ
- เก็บน้ำ



พ่นสารเคมีที่ใช้ในการ
ควบคุมโรค

ผิด



วางไข่ในบ่อ น้ำเน่า
ท่อบายน้ำ



ชอบกัด
เวลากลางคืน



รอให้เจ้าหน้าที่
มาจัดการ



พ่นสารเคมี
ที่ใช้ในการ
ป้องกันโรค

รู้ก่อน รู้ทัน
รักษาได้ให้เลือดออก

1. เช็ดตัวช่วยลดไข้
เป็นระยะๆ



2. ให้อาบน้ำด้วยสบู่
(ไม่ควรใช้ยาแอสไพริน หรือไอบรูโพรเฟน
เนื่องจากจะทำให้เกิดเลือดผิดปกติ
และระคายเคืองอาหาร)

3. ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำเกลือแร่บ่อยๆ
เนื่องจากผู้ป่วยใช้เลือดออก
มักมีภาวะขาดน้ำ



4. หากผู้ป่วยมีอาการมีอาการเหล่านี้
ในช่วงไข้ลดต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที
ปวดท้อง, ปัสสาวะน้อยลง, กระสับกระส่าย,
มือเท้าเย็น, ชีพจรเบา - เร็ว, ความดันต่ำ



5. ภายใน 24-48 ชั่วโมง
หากผู้ป่วยมีอาการไข้ลดลงแล้ว
เริ่มกินอะไรได้ รู้สึกตัวดี ไม่ซึม
แสดงว่าอาการฟื้นตัวอันตราย



3 เก็บ ● เก็บบ้าน
● เก็บขยะ
● เก็บน้ำ

3 โรค ▶ โรคไข้เลือดออก
▶ โรคติดเชื้อไวรัสซิกา
▶ โรคฉี่หนู

เชิญชวนภาคประชาชน โหลด Application "พิชิตยุงลาย" ใ้กับโทรศัพท์มือถือที่ได้อัปเดตระบบ Android (Play Store)
และ: iOS (App Store) อัปเดตฟรี ใช้งานง่าย ได้ประโยชน์ในการช่วยป้องกันยุงลายกับตัวท่านและครอบครัว



เมื่อมีบัตรคนพิการ คนพิการจะได้รับสิทธิต่างๆ ได้แก่

1



เบี้ยความพิการ

คนพิการทุกคนที่มีสมุด/บัตรประจำตัวคนพิการจะได้รับเงิน 800 บาทต่อเดือน

3

มีสิทธิเรียนโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย



2 บริการฟื้นฟูสมรรถภาพ



ทั้งการศึกษาขั้นพื้นฐาน 15 ปี จนถึงระดับปริญญาตรี

5 บริการสิ่งอำนวยความสะดวก

เช่น การตรวจวินิจฉัยทางห้องปฏิบัติการ, การแนะแนวให้คำปรึกษาและการจัดบริการเป็นรายกรณี, ยา ผลิตภัณฑ์เวชภัณฑ์ และหัตถการพิเศษอื่นเพื่อการบำบัดฟื้นฟู, การศัลยกรรม, การบริการ พยาบาลเฉพาะทาง เช่น พยาบาลจิตเวช เป็นต้น และกิจกรรมบำบัด, จัดบำบัด, ดนตรีบำบัด, กายอุปกรณ์เทียม และกายภาพบำบัด เป็นต้น

4

บริการจ้างงานคนพิการ



6

บริการเงินกู้



7

บริการสวัสดิการสังคม

เช่น ผู้ช่วยคนพิการ (สำหรับคนพิการระดับรุนแรง), ค่าใช้จ่ายสำหรับจัดทำสิ่งอำนวยความสะดวกที่บ้าน, สถานที่เสี่ยงสูงสำหรับคนพิการไร้ที่พึ่ง เป็นต้น



8

บริการล่ามภาษามือ



ใน 5 กรณี ได้แก่ การใช้บริการทางการแพทย์ และการสาธารณสุข, การสมัครงานหรือเรียน, การกล่าวโทษหรือเป็นพยาน, ในชั้นพนักงานสอบสวนหรือพนักงานเจ้าหน้าที่, การเข้าร่วมประชุมสัมมนาหรือฝึกอบรม, บริการอื่นใด

9

การลดหย่อนภาษีเงิน



4 ขั้นตอน

การขอมีบัตรประจำตัวคนพิการ

1

เข้ารับการประเมินความพิการจากแพทย์ เพื่อขอเอกสารรับรองความพิการ

2

ติดต่อศูนย์บริการคนพิการ

3

เจ้าหน้าที่ตรวจสอบเอกสาร จัดทำและมอบบัตรประจำตัวคนพิการ

4

แจ้งสิทธิประโยชน์และให้คำแนะนำ สิทธิสวัสดิการคนพิการ

