

ลดหวาน มัน เค็ม ลดเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ



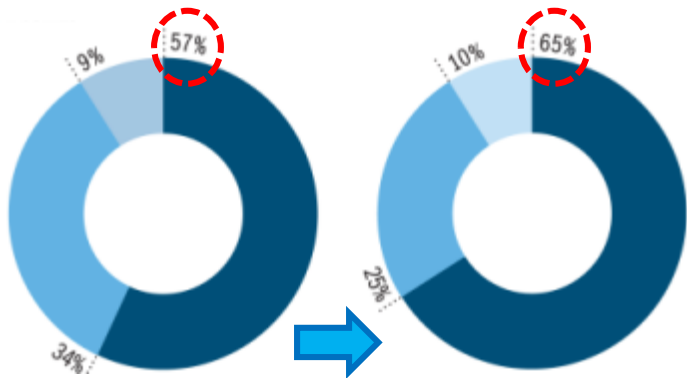
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

นายแพทย์อัษฎางค์ รวยอาจิณ
รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
วันพฤหัสบดีที่ 20 กรกฎาคม 2560

สถานการณ์โรคไม่ติดต่อ หรือ NCD

NCDs เป็นสาเหตุการตายหลัก และมีแนวโน้มสูงขึ้น

- โรคไม่ติดต่อเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของประชากร โดยเฉพาะในวัยทำงาน

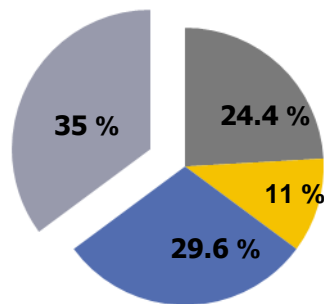


การเปลี่ยนแปลงในช่วง 10 ปี

- โรคไม่ติดต่อ NCD
- โรคติดต่อ, อนามัยแม่เด็ก และ ภาวะโภชนาการ
- การบาดเจ็บ

NCDs มีสัดส่วนของการสูญเสียปีสุขภาวะ สูง

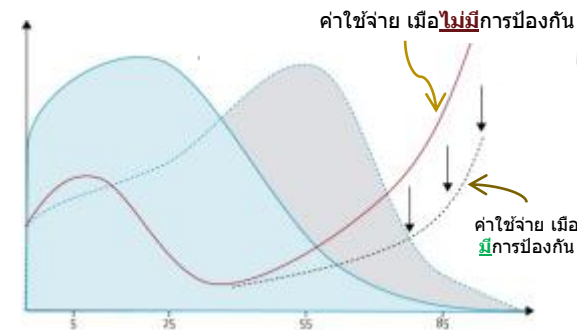
- ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ต้องอยู่กับความเจ็บป่วย ความพิการ และต้องการการดูแล



- โรคไม่ติดต่อ 4 หลัก
- การบาดเจ็บ
- โรคไม่ติดต่ออื่นๆ

ค่าใช้จ่ายสำหรับโรคNCDs

- ค่าใช้จ่ายมีแนวโน้มสูงขึ้น แต่หากมีการดำเนินมาตรการป้องกัน ค่าใช้จ่ายจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

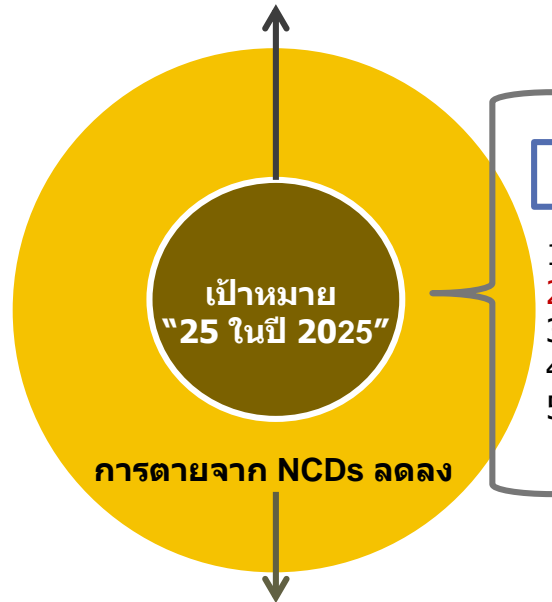


เป้าหมายการพัฒนาประเทศ ตามองค์การสหประชาชาติ

โรคไม่ติดต่อที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคเกลือ สูง

"ค่าเป้าหมายระดับโลก"
ลดการตายด้วย 25 โรค NCD
ภายในปี 2025 (พ.ศ. 2568)

คนไทยบริโภคเกลือ สูง **10.8 กรัม/วัน** จากค่าอ้างอิง 5 กรัม/วัน



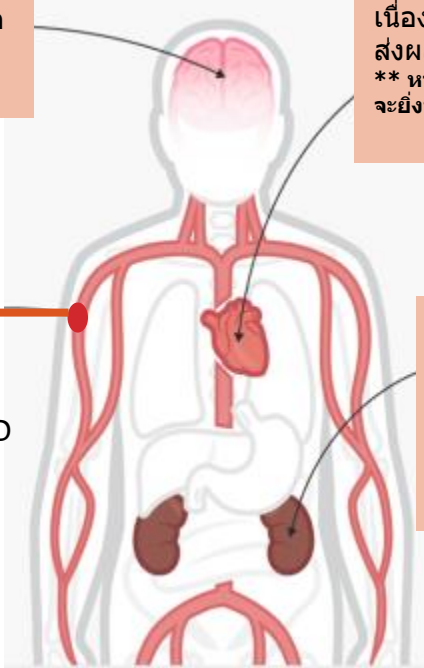
การป้องกันที่มีประสิทธิภาพ

1. ลดการใช้/บริโภคยาสูบ
2. ลดการบริโภคเกลือ ในประชากร **
3. ลดปัญหาจากการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. ลดการขาดกิจกรรมทางกาย
5. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในกลุ่มเสี่ยงสูง CVD

เป้าหมายองค์การอนามัยโลก
ลดการตาย โดยเฉพาะใน **NCDs 4 โรคหลัก**
(เบาหวาน, โรคหัวใจขาดเลือด, ปลอดภัยกัน และมะเร็ง)

โรคหลอดเลือดสมอง
เนื่องจาก หลอดเลือด
เสื่อมจากการมีเกลือ
ในปริมาณสูง

โรคหลอดเลือดหัวใจ
เนื่องจาก หลอดเลือดเสื่อม
ส่งผลเกิดเกิดหัวใจวายได้
** หากร่วมกับการมี DM และ HT
จะยิ่งทวีความรุนแรง



โรคไตเรื้อรัง
จากการเสื่อมเนื่องจาก
ต้องขับน้ำที่เกินออก
จากร่างกาย
** หากร่วมกับการมี DM
และ HT จะยิ่งทวีความ
รุนแรง

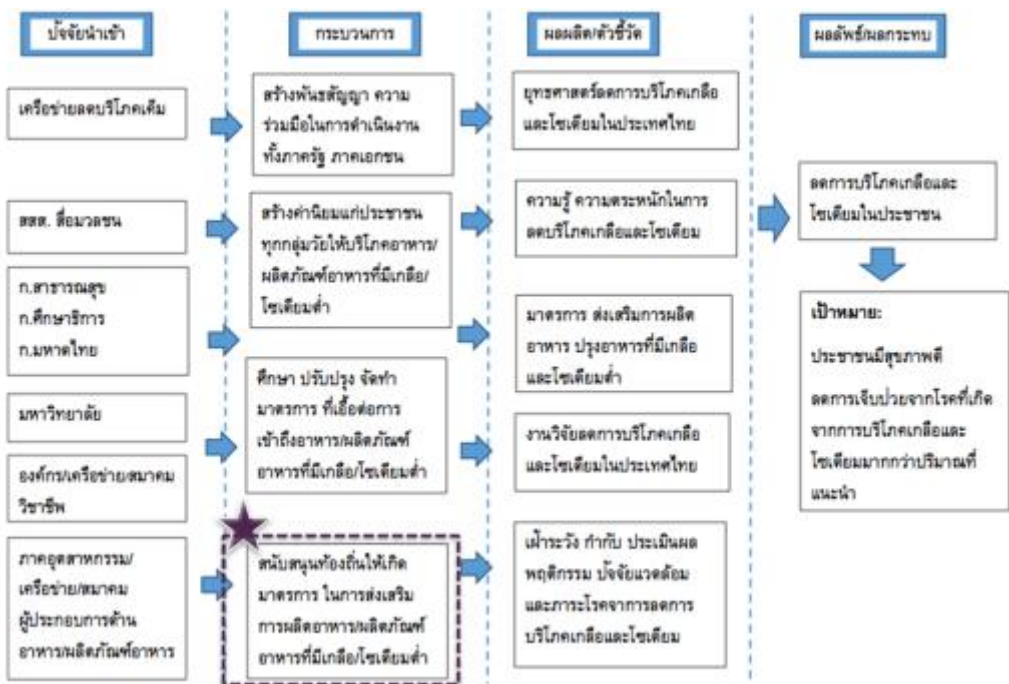
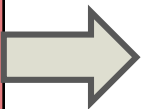
ผลกระทบจากการได้รับเกลือในปริมาณสูง

ยุทธศาสตร์การลดการบริโภคเกลือและโซเดียม ในประเทศไทย พ.ศ. 2559-2568

ยุทธศาสตร์ ย่อย "SALTS"

Roadmap การดำเนินงานตามนโยบาย

S
การสร้าง พัฒนาและขยายภาคีเครือข่ายความร่วมมือ
A
การเพิ่มความรู้ ความตระหนัก และเสริมทักษะให้ประชาชน ชุมชน ผู้ผลิต/ผู้ประกอบการ บุคลากรวิชาชีพที่เกี่ยวข้องและผู้กำหนดนโยบาย
L
การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดการผลิต ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และเกิดผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมต่ำ รวมทั้งเพิ่มทางเลือกและช่องทางการเข้าถึงอาหารที่ปริมาณโซเดียมต่ำ
I
การพัฒนางานวิจัยและองค์ความรู้และการนำสู่ปฏิบัติ
S
การพัฒนาระบบเฝ้าระวัง ติดตามและประเมินผล เน้นลดลดกระบวนการ ผลผลิต และผลลัพท์



บทบาทของท้องถิ่นในการดำเนินงานเพื่อลดการบริโภคเกลือและโซเดียม

สมัชชาสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ 8 ภายใต้นโยบายและยุทธศาสตร์การลดการบริโภคเกลือและโซเดียม

ยุทธศาสตร์ย่อย "SALTS"

กิจกรรมสำคัญ ในบทบาทของท้องถิ่น

S การสร้าง พัฒนาและขยายภาคีเครือข่ายความร่วมมือ
A การเพิ่มความรู้ ความตระหนัก และเสริมทักษะให้ประชาชน ชุมชน ผู้ผลิต/ผู้ประกอบการ บุคลากรวิชาชีพที่เกี่ยวข้องและผู้กำหนดนโยบาย
L การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดการผลิต ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และเกิดผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมต่ำ รวมทั้งเพิ่มทางเลือกและช่องทางการเข้าถึงอาหารที่ปริมาณโซเดียมต่ำ
T การพัฒนางานวิจัยและองค์ความรู้และการนำไปสู่ปฏิบัติ
S การพัฒนาระบบเฝ้าระวัง ติดตามและประเมินผล เน้นตลอดกระบวนการ ผลผลิต และผลลัพธ์

- ขับเคลื่อน "การดำเนินงานเพื่อลดการบริโภคเกลือและโซเดียม" ในชุมชน
- สร้างเครือข่ายการดำเนินงานระดับชุมชน
- สร้างชุมชนและบุคคลต้นแบบในการลดบริโภคเกลือและโซเดียม

- การจัดให้มีการสื่อสาร รณรงค์ถึงโทษและภัยของโซเดียม ให้กับประชาชนในชุมชน
- อบรมผู้ผลิต ผู้ประกอบการ ในชุมชน ให้มีความรู้ความตระหนัก และสามารถผลิตอาหารที่มีปริมาณโซเดียมต่ำ

- กำหนดมาตรการที่เอื้อต่อการส่งเสริมการผลิตอาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อมบริโภค การปรุงอาหารในครัวเรือนและร้านค้า เพื่อให้มีอาหารที่มีเกลือและโซเดียมต่ำ
- ปรับสิ่งแวดล้อมในชุมชน เพื่อสนับสนุนการให้ประชาชนสามารถเข้าถึงความรู้และผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมต่ำ

- สนับสนุนการคิดค้น พัฒนา และวิจัย เพื่อให้เกิดนวัตกรรม/เครื่องมือ/เทคโนโลยี ที่เกี่ยวข้องกับการลดการบริโภคเกลือและโซเดียม ในชุมชน

- ต้องมีการติดตามและตรวจสอบ ผลิตภัณฑ์อาหารเสี่ยงในชุมชน โดยชุมชนเอง

“Less Salt 50%”



Reducing salt intake to
less than 5 grams per day
(about 1 teaspoon)

will advance the world's
noncommunicable disease targets
for a better chance at a longer, healthy life



“Thank You”