

โครงการ ชาวสระแก้วชีวิตสดใสห่างไกลความดันโลหิตสูง

ผศ. กำไล สมรักษ์

ผศ.ดร. สุจิตรา วิชัยดิษฐ์

ผศ. พรชุนทร ชุมภูณูช

ความเป็นมาของโครงการ: โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประชากร โดยข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า ในกลุ่มประชากรอายุ 30-79 ปี มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเกือบ 1.3 พันล้านคน และมักไม่แสดงอาการในระยะเริ่มต้นแต่สามารถตรวจวินิจฉัยได้ นอกจากนี้ยังพบว่าโรคความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคอื่นๆ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคไต เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และโรคความดันโลหิตสูงยังส่งผลกระทบต่อร่างกาย โดยระบุว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงประมาณ 4 ใน 5 ราย ยังไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างเพียงพอ

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคในกลุ่ม NCDs ที่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของประเทศไทย จากรายงานผลการสำรวจสุขภาพประชากรไทยพบว่า กว่า 7 ล้านคน ไม่ทราบว่าตนเองป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง และยังมีผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นทุกปี จากฐานข้อมูลสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข พบว่าในปี 2565 ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 6.8 ล้านคน เพิ่มขึ้นจากปี 2564 จำนวน 2 แสนคน ส่วนในปี 2566 ประเทศไทยมีผู้ป่วยจากโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ จำนวน 507,104 คน

ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงมีหลายประการ ส่วนใหญ่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ภาวะน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การรับประทานโซเดียม การสูบบุหรี่ และความเครียด เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นเรื่องที่สามารถป้องกันได้ ดังนั้น การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมแก่ประชาชน จำทำให้ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้อย่างมาก และเป็นสิ่งแรกที่ต้องปฏิบัติ จึงกำหนดให้มีโครงการ “ชาวสระแก้วชีวิตสดใสห่างไกลความดันโลหิตสูง” เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ในการดูแลสุขภาพ รวมถึงตระหนักถึงผลกระทบต่อการใช้ชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูง ชุมชนบ้านสระแก้ว หมู่ที่ 5 ตำบล สระแก้ว อ. ท่าศาลา จ. นครศรีธรรมราช ประกอบด้วยประชากร 344 หลังคาเรือน ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ เกษตรกรรม (ร้อยละ 82.50) นอกจากนี้ชุมชนบ้านสระแก้วมีร้านขายของชำจำนวน 9 ร้าน และร้านขายอาหารตามสั่ง จำนวน 2 ร้าน ร้านขายเครื่องดื่ม จำนวน 4 ร้าน ซึ่งร้านค้าเหล่านี้ถือเป็นปัจจัยสนับสนุนที่เอื้อให้ประชาชนในพื้นที่เข้าถึงปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังในขนาดกลุ่ม NCDs ได้ จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น หรือข้อมูลการคัดกรองสุขภาพอายุ 35 ปีขึ้นไปของหมู่บ้านสระแก้ว ปี พ.ศ. 2566 พบว่า ประชาชนในชุมชนสระแก้วมีปัญหาสุขภาพด้วยโรค NCDs ดังนี้

โรค	จำนวนกลุ่มเสี่ยง (คน)	จำนวนกลุ่มป่วย (คน)
1. โรคความดันโลหิตสูง	62	163
2. โรคเบาหวาน	65	83
3. โรคอ้วนลงพุง	85	55
4. โรคอื่นๆ	-	24

วัตถุประสงค์ของโครงการ: โครงการนี้มีวัตถุประสงค์หลัก 2 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อสร้างเสริมสุขนิสัยการรับประทานอาหารเพื่อยกระดับความเป็นอยู่ สนับสนุนประชาชนในชุมชนสระแก้วทุกกลุ่มวัย รวมถึงผู้ด้อยโอกาส และแรงงานต่างด้าวต่างๆ ที่เข้ามาทำงานหรือนักท่องเที่ยวที่เข้ามาในชุมชนสระแก้ว ให้มีความตระและเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดีและปลอดภัยจากโรคความดันโลหิตสูง และ 2) เพื่อส่งเสริมทักษะในการดูแลตนเอง การเลือกรับประทานอาหาร การปฏิบัติตัวเพื่อให้ภาวะโภชนาการและความเป็นอยู่อย่างถูกสุขลักษณะแก่กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง และกลุ่มที่มีปัญหาความดันโลหิตสูงทุกกลุ่มวัย รวมถึงผู้ด้อยโอกาส และแรงงานต่างด้าวต่างๆ ที่เข้ามาทำงานหรือนักท่องเที่ยวที่เข้ามาในชุมชนสระแก้ว ให้มีความตระและเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดีและปลอดภัยจากโรคความดันโลหิตสูง

กลุ่มเป้าหมาย: ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน จำนวน 62 คน และกลุ่มป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 163 คน ได้รับการคัดกรองและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตามหลัก 2อ (อาหารและออกกำลังกาย) โดยมีการจัดตั้งคณะทำงาน จำนวน 12 คน เพื่อดำเนินและติดตามโครงการให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

ความร่วมมือกับองค์กรต่างๆ: โครงการนี้ได้รับความร่วมทั้งจากหน่วยงานรัฐและเอกชน ประกอบด้วย สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ผู้นำชุมชนสระแก้ว อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน องค์การบริหารส่วนตำบล สระแก้ว อ. ท่าศาลา จ. นครศรีธรรมราช โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ความสำเร็จและผลที่ได้จากโครงการ: โครงการทำให้เกิดแกนนำทางสุขภาพ จำนวน 12 คน ประกอบด้วย อสม. ประจำหมู่บ้าน กำนัน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ประธานสภา แกนนำมีการประชุมอย่างต่อเนื่องและทำงานเป็นระบบสามารถดำเนินงานได้ตามแผนที่กำหนด และจากผู้เข้าร่วมการคัดกรอง จำนวน 85 คน พบว่า ร้อยละ 25 ของประชาชนที่เข้ารับการคัดกรอง มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มเสี่ยง จำนวน 63 คน สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ผลจากการเข้าร่วมโครงการทำให้กลุ่มเป้าหมายและครอบครัว ถึงร้อยละ 90 มีความรู้ในการเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมกับวัย รวมถึงเกิดนโยบายเกิดนโยบายข้าวแกลดเกลือ โดยการนำปิ่นโตมาวัดความเค็มในอาหารที่นำมารับประทานร่วมกันทุกครั้งที่มีการจัดอบรม นอกจากนี้ยังพบว่า ร้อยละ 60 ของผู้ที่เข้าร่วมโครงการ 63 คนมี ดัชนีมวลกายลดลง และ เส้นรอบเอว ลดลง จำนวน 37 คน