




สรุปวิเคราะห์ผลการตรวจสอบสุขภาพบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2566

 ศูนย์บริการสุขภาพคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต อาคารราชสุดาชั้น 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เลขที่ 99 ม.18 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121 โทรศัพท์: (66)2-9869213-9 ต่อ 7277 โทรสาร: (66)2-9869207 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี: 0994000160861										
หน่วยงาน/โครงการ	คลินิกสำนักส่งเสริมสุขภาพ (เวชศาสตร์วิถีชีวิต)				แผนก	กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร				
รหัสพนักงาน				รหัสประจำตัว	TU616203		สังกัด			
ชื่อ-นามสกุล	นายธวัชชัย บุญเกิด			เพศ	ชาย	อายุ	57 ปี			
น้ำหนัก	64	กก.	ส่วนสูง	163	ซม.	ดัชนีมวลกาย	24.1	กก./ตร.ม.	รอบเอว	79 ซม.
ความดันโลหิต	145/93	มม.ปรอท	ชีพจร			ครั้ง/นาที	วันที่ตรวจ		28 เมษายน 2566	

 ศูนย์บริการสุขภาพคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต อาคารราชสุดาชั้น 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เลขที่ 99 ม.18 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121 โทรศัพท์: (66)2-9869213-9 ต่อ 7277 โทรสาร: (66)2-9869207 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี: 0994000160861										
หน่วยงาน/โครงการ	คลินิกสำนักส่งเสริมสุขภาพ (เวชศาสตร์วิถีชีวิต)				แผนก	กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย				
รหัสพนักงาน				รหัสประจำตัว	TU615925		สังกัด			
ชื่อ-นามสกุล	น.ส.รุ่งนภา เขียมสาร			เพศ	หญิง	อายุ	55 ปี			
น้ำหนัก	65	กก.	ส่วนสูง	154	ซม.	ดัชนีมวลกาย	27.4	กก./ตร.ม.	รอบเอว	80 ซม.
ความดันโลหิต	128/75	มม.ปรอท	ชีพจร			ครั้ง/นาที	วันที่ตรวจ		27 เมษายน 2566	

 ศูนย์บริการสุขภาพคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ๖๖ อาคารราชสุดาชั้น 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เลขที่ 99 ม.18 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121 โทรศัพท์: (66)2-9869213-9 ต่อ 7277 โทรสาร: (66)2-9869207 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี: 0994000160861										
หน่วยงาน/โครงการ	คลินิกสำนักส่งเสริมสุขภาพ (เวชศาสตร์วิถีชีวิต)				แผนก	กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร				
รหัสพนักงาน				รหัสประจำตัว	TU616275		สังกัด			
ชื่อ-นามสกุล	ว่าที่ ร.ต.สมพร สมทอง			เพศ	ชาย	อายุ	40 ปี			
น้ำหนัก	82	กก.	ส่วนสูง	169	ซม.	ดัชนีมวลกาย	28.7	กก./ตร.ม.	รอบเอว	87 ซม.
ความดันโลหิต	164/102	มม.ปรอท	ชีพจร			ครั้ง/นาที	วันที่ตรวจ		28 เมษายน 2566	

 ศูนย์บริการสุขภาพคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต อาคารราชสุดาชั้น 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เลขที่ 99 ม.18 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121 โทรศัพท์: (66)2-9869213-9 ต่อ 7277 โทรสาร: (66)2-9869207 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี: 0994000160861										
หน่วยงาน/โครงการ	คลินิกสำนักส่งเสริมสุขภาพ (เวชศาสตร์วิถีชีวิต)				แผนก	กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร				
รหัสพนักงาน				รหัสประจำตัว	TU616279		สังกัด			
ชื่อ-นามสกุล	นางวาสนา ปะลังคานนท์			เพศ	หญิง	อายุ	53 ปี			
น้ำหนัก	60	กก.	ส่วนสูง	150	ซม.	ดัชนีมวลกาย	26.7	กก./ตร.ม.	รอบเอว	76 ซม.
ความดันโลหิต	139/79	มม.ปรอท	ชีพจร			ครั้ง/นาที	วันที่ตรวจ		28 เมษายน 2566	

ใบรับรองแพทย์

เลขที่ : 157522

วันที่ออกใบรับรองแพทย์ 24 พฤษภาคม 2566

ข้าพเจ้า จิริภู่ อำนวยพรรณ (นพ.)

ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพเวชกรรมเลขที่ ๖67078 ประจำอยู่ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน

ได้ทำการตรวจร่างกาย น.ส.จุฬาลักษณ์ เก่งการช่าง HN 001319077 AN -

เมื่อวันที่ 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2566

มีอาการดังนี้ ตรวจสุขภาพประจำปี พบแพทย์ตรวจร่างกายและรับผลตรวจ



โรงพยาบาลราชวิถี

ห้องตรวจสุขภาพ โทร. 02-2069000 ต่อ 10205

ลำดับที่ : _____

ชื่อ - นามสกุล : **น.ส.บุศรินทร์ ทนชัยบุตร** หน่วยงาน : **ห้องตรวจสุขภาพ ชั้น 2**
 HN : 005007 - 60 อายุ : 29-5-29 ปี เพศ : **หญิง** วันที่ตรวจเลือด : 18/05/2566

HSC ศูนย์บริการสุขภาพคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
 อาคารราชสุดาชั้น 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เลขที่ 99 ม.18 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121
 โทรศัพท์: (66)2-9869213-9 ต่อ 7277 โทรสาร: (66)2-9869207 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี: 0994000160861

หน่วยงาน/โครงการ	คลินิกสำนักส่งเสริมสุขภาพ (เวชศาสตร์วิถีชีวิต)				แผนก	กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร		
รหัสพนักงาน					รหัสประจำตัว	TU616223		
ชื่อ-นามสกุล	น.ส.พันตรี วิเศษธนวัฒน์				เพศ	หญิง	อายุ	46 ปี
น้ำหนัก	57 กก.	ส่วนสูง	160 ซม.	ดัชนีมวลกาย	22.3 กก./ตร.ม.	รอบเอว	78 ซม.	
ความดันโลหิต	110/64 มม.ปรอท	ชีพจร	ครั้งที่ตรวจ	วันที่ตรวจ	28 เมษายน 2566			

HSC ศูนย์บริการสุขภาพคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
 อาคารราชสุดาชั้น 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เลขที่ 99 ม.18 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121
 โทรศัพท์: (66)2-9869213-9 ต่อ 7277 โทรสาร: (66)2-9869207 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี: 0994000160861

หน่วยงาน/โครงการ	คลินิกสำนักส่งเสริมสุขภาพ (เวชศาสตร์วิถีชีวิต)				แผนก	กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร		
รหัสพนักงาน					รหัสประจำตัว	TU616201		
ชื่อ-นามสกุล	คุณทิวารรณ หวังสุข				เพศ	หญิง	อายุ	42 ปี
น้ำหนัก	63 กก.	ส่วนสูง	159 ซม.	ดัชนีมวลกาย	24.9 กก./ตร.ม.	รอบเอว	76 ซม.	
ความดันโลหิต	140/91 มม.ปรอท	ชีพจร	ครั้งที่ตรวจ	วันที่ตรวจ	28 เมษายน 2566			

HSC ศูนย์บริการสุขภาพคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
 อาคารราชสุดาชั้น 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เลขที่ 99 ม.18 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121
 โทรศัพท์: (66)2-9869213-9 ต่อ 7277 โทรสาร: (66)2-9869207 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี: 0994000160861

หน่วยงาน/โครงการ	คลินิกสำนักส่งเสริมสุขภาพ (เวชศาสตร์วิถีชีวิต)				แผนก	กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร		
รหัสพนักงาน					รหัสประจำตัว	TU616217		
ชื่อ-นามสกุล	น.ส.ปิยรัตน์ ศรีม่วงกลาง				เพศ	หญิง	อายุ	38 ปี
น้ำหนัก	62 กก.	ส่วนสูง	162 ซม.	ดัชนีมวลกาย	23.6 กก./ตร.ม.	รอบเอว	79 ซม.	
ความดันโลหิต	123/75 มม.ปรอท	ชีพจร	ครั้งที่ตรวจ	วันที่ตรวจ	28 เมษายน 2566			


HSC ศูนย์บริการสุขภาพคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
 อาคารราชสุดาชั้น 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เลขที่ 99 ม.18 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121
 โทรศัพท์: (66)2-9869213-9 ต่อ 7277 โทรสาร: (66)2-9869207 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี: 0994000160861


หน่วยงาน/โครงการ	คลินิกสำนักส่งเสริมสุขภาพ (เวชศาสตร์วิถีชีวิต)				แผนก	กพร.		
รหัสพนักงาน					รหัสประจำตัว	TU616258		
ชื่อ-นามสกุล	คุณอรียาพัชร มหาศิริขจรรัตน์				เพศ	หญิง	อายุ	33 ปี
น้ำหนัก	57 กก.	ส่วนสูง	161 ซม.	ดัชนีมวลกาย	22 กก./ตร.ม.	รอบเอว	114 ซม.	
ความดันโลหิต	132/89 มม.ปรอท	ชีพจร	ครั้งที่ตรวจ	วันที่ตรวจ	28 เมษายน 2566			

ผลการตรวจปัสสาวะ(Urine examination) 2565 2

HSC ศูนย์บริการสุขภาพคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
 อาคารราชสุดาชั้น 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เลขที่ 99 ม.18 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121
 โทรศัพท์: (66)2-9869213-9 ต่อ 7277 โทรสาร: (66)2-9869207 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี: 0994000160861

หน่วยงาน/โครงการ	คลินิกสำนักส่งเสริมสุขภาพ (เวชศาสตร์วิถีชีวิต)				แผนก	กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร		
รหัสพนักงาน					รหัสประจำตัว	TU615318		
ชื่อ-นามสกุล	นายพิรพัฒน์ เกิดศิริ				เพศ	ชาย	อายุ	28 ปี
น้ำหนัก	73 กก.	ส่วนสูง	180 ซม.	ดัชนีมวลกาย	22.5 กก./ตร.ม.	รอบเอว	88 ซม.	
ความดันโลหิต	122/66 มม.ปรอท	ชีพจร	ครั้งที่ตรวจ	วันที่ตรวจ	24 เมษายน 2566			

 ศูนย์บริการสุขภาพคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต อาคารราชสุดาชั้น 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เลขที่ 99 ม.18 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121 โทรศัพท์: (66)2-9869213-9 ต่อ 7277 โทรสาร: (66)2-9869207 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี: 0994000160861							
หน่วยงาน/โครงการ	คลินิกสำนักส่งเสริมสุขภาพ (เวชศาสตร์วิถีชีวิต)				แผนก	กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร	
รหัสพนักงาน				รหัสประจำตัว	TU616226		สังกัด
ชื่อ-นามสกุล	น.ส.พิมพ์ชนก อนุสาร		เพศ	หญิง	อายุ	24 ปี	
น้ำหนัก	72	กก.	ส่วนสูง	158	ซม.	ดัชนีมวลกาย	28.8 กก./ตร.ม. รอบเอว 82 ซม.
ความดันโลหิต	117/78	มม.ปรอท	ชีพจร	ครั้ง/นาที	วันที่ตรวจ	28 เมษายน 2566	

 ศูนย์บริการสุขภาพคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต อาคารราชสุดาชั้น 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เลขที่ 99 ม.18 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121 โทรศัพท์: (66)2-9869213-9 ต่อ 7277 โทรสาร: (66)2-9869207 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี: 0994000160861							
หน่วยงาน/โครงการ	คลินิกสำนักส่งเสริมสุขภาพ (เวชศาสตร์วิถีชีวิต)				แผนก	กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร	
รหัสพนักงาน				รหัสประจำตัว	TU616251		สังกัด
ชื่อ-นามสกุล	คุณสิทธิ์ชัย ทะนงค์		เพศ	ชาย	อายุ	46 ปี	
น้ำหนัก	66	กก.	ส่วนสูง	173	ซม.	ดัชนีมวลกาย	22.1 กก./ตร.ม. รอบเอว 85 ซม.
ความดันโลหิต	153/98	มม.ปรอท	ชีพจร	ครั้ง/นาที	วันที่ตรวจ	28 เมษายน 2566	

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารมีบุคลากรรวม 13 คน เพศชาย 4 คน ร้อยละ 30.76 เพศหญิง 9 คน ร้อยละ 69.24 แบ่งเป็นข้าราชการ จำนวน 6 คน ร้อยละ 46.15 พนักงานราชการ จำนวน 6 คน ร้อยละ 46.15 จ้างเหมาบริการ จำนวน 1 คน ร้อยละ 7.7 **เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 100** รายการที่ตรวจเบื้องต้นได้แก่ 1. การตรวจความดันโลหิต ตรวจหาดัชนีมวลกาย 2. ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC) ได้แก่ เม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดง เกล็ดเลือด เพื่อหาความผิดปกติของของเลือด เช่น ภาวะโลหิตจาง ภูมิคุ้มกันของร่างกาย รวมถึงโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว 3. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด (FPG) และน้ำตาลเฉลี่ยสะสม (HbA1c) เพื่อประเมินความเสี่ยง และคัดกรองโรคเบาหวาน 4. ตรวจระดับไขมันในเลือด เพื่อดูระดับคอเลสเตอรอล คอเลสเตอรอลชนิดดี คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี และไตรกลีเซอไรด์ เพื่อประเมินความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง ดังนี้

1. การตรวจความดันโลหิต ตรวจหาดัชนีมวลกาย

1.1 ตารางแสดงค่าความดันโลหิต

ความดันโลหิตที่ดีต่ำกว่า 120 และต่ำกว่า 80	ความดันโลหิตปกติ 120 – 129 และ/หรือ 80 - 84	ความดันโลหิตค่อนข้างสูง 130 – 139 และ/หรือ 85 - 89	ความดันโลหิตสูงเล็กน้อย (ระยะที่ 1) 140 – 159 และ/หรือ 90 - 99	ความดันโลหิตสูงปานกลาง (ระยะที่ 2) 160 – 179 และ/หรือ 100 - 109	ความดันโลหิตสูงมาก (ระยะที่ 3) 180 ขึ้นไป และ/หรือ ตั้งแต่ 110 ขึ้นไป
(4) 30.76	(1) 7.7	(4) 30.76	(3) 23.08	(1) 7.7	-

จากตารางแสดงค่าความดันโลหิต พบว่าบุคลากร กพร. มีค่าความดันโลหิตที่ดี จำนวน 4 คน ร้อยละ 30.76 ความดันโลหิตค่อนข้างสูง จำนวน 4 คน ร้อยละ 30.76 ความดันโลหิตสูงเล็กน้อย (ระยะที่ 1) จำนวน 3 คน ร้อยละ 23.08 ความดันโลหิตปกติ จำนวน 1 คน ร้อยละ 7.7 และความดันโลหิตสูงปานกลาง (ระยะที่ 2) จำนวน 1 คน ร้อยละ 7.7

ปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

- อายุ ยิ่งอายุมากขึ้นความเสี่ยงในการเป็นโรคความดันโลหิตสูงจะสูงมากขึ้น ความเสี่ยงของภาวะความดันโลหิตสูงในเพศชายมักเพิ่มขึ้นเมื่อมีอายุ 64 ปีขึ้นไป และ 65 ปี ในเพศหญิง
- เชื้อชาติ ชาวแอฟริกัน – อเมริกัน มักจะมีความดันโลหิตสูงเมื่ออายุมากขึ้นเมื่อเทียบกับคนผิวขาว ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง เช่น โรคหลอดเลือดสมอง หัวใจวายหรือไตวาย

- **ประวัติทางการแพทย์ของครอบครัว** อีกหนึ่งสาเหตุหลักของโรคความดันโลหิตสูงมักเกิดการส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นผ่านทางพันธุกรรม
- **โรคอ้วน** ความดันโลหิตสูงมักเกิดขึ้นกับผู้ที่น้ำหนักเกิน เนื่องจากการมีน้ำหนักมากร่างกายก็ต้องการเลือดไปเลี้ยงออกซิเจนและสารอาหารมากขึ้น
- **การใช้ชีวิตอยู่ประจำ** ผู้ที่ไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายมักจะมีอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น ซึ่งหมายความว่าหัวใจทำงานหนักมากขึ้นในการหดตัวแต่ละครั้ง
- **การสูบบุหรี่** การสูบบุหรี่ไม่เพียงแต่เพิ่มความดันโลหิตชั่วคราวในทันที แต่สารเคมีที่พบในยาสูบสามารถทำให้เยื่อบุผนังหลอดเลือดเสียหายได้ ซึ่งจะส่งผลให้หลอดเลือดแดงตีบ แคบและมีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควันบุหรี่มือสองจะทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจมากยิ่งขึ้น
- **อาหารที่มีเกลือสูง** อาหารที่มีโซเดียมสูงอาจส่งผลให้เกิดการคั่งของของเหลวทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง
- **อาหารที่มีโพแทสเซียมต่ำ** อาหารที่มีโพแทสเซียมต่ำทำให้ร่างกายเก็บโซเดียมไว้ในเลือดมากเกินไป เนื่องจากโพแทสเซียมทำงานเพื่อปรับสมดุลของปริมาณโซเดียมในร่างกาย
- **การดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก** การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปสามารถทำลายหัวใจได้เมื่อเวลาผ่านไปและอายุเพิ่มมากขึ้นการที่ผู้หญิงดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าหนึ่งแก้วและผู้ชายดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าสองแก้วต่อวันอาจเป็นอีกสาเหตุหลักของโรคความดันโลหิตสูง
- **ความเครียด** ระดับความเครียดสูงอาจทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นชั่วคราว
- **โรคเรื้อรังบางชนิด** โรคต่าง ๆ เช่น โรคไตเบาหวาน และภาวะหยุดหายใจขณะหลับอาจเพิ่มความดันโลหิตสูง
- **การตั้งครรภ์** บางครั้งการตั้งครรภ์อาจเป็นอีกสาเหตุโรคความดันโลหิตสูงได้

ความดันโลหิตสูงมักพบในผู้ใหญ่ แต่ก็สามารถเกิดในเด็กได้เช่นกัน สำหรับเด็กสาเหตุของความดันโลหิตสูงอาจก่อให้เกิดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับไตหรือหัวใจ ปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ไม่ดี โรคอ้วนและการออกกำลังกายน้อยลง

การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและการรักษาตัวที่บ้าน

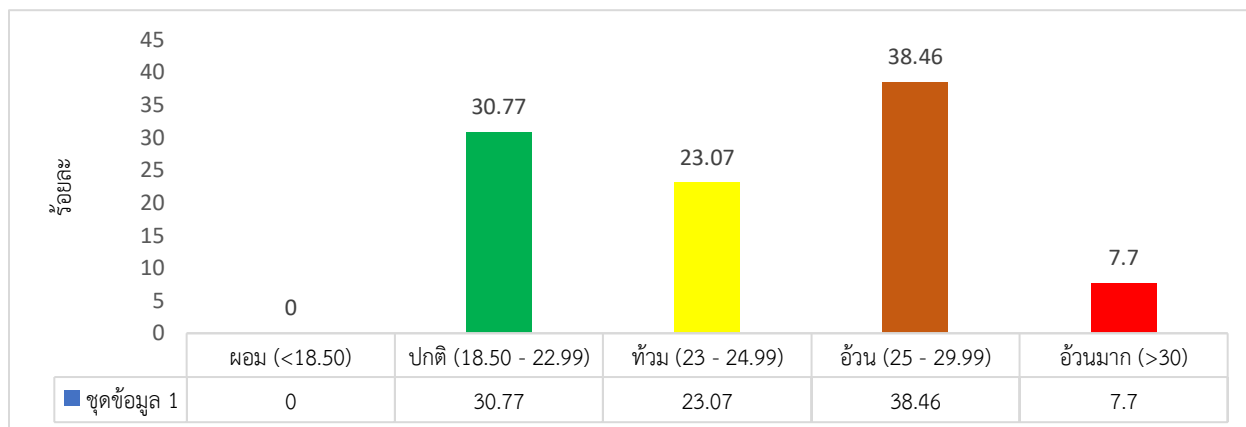
การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต สามารถช่วยฟื้นฟูและป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงได้ ขอเสนอแนะมีดังต่อไปนี้

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
2. ลดการบริโภคเกลือในอาหาร
3. รักษาน้ำหนักให้แข็งแรง
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
5. จำกัดปริมาณการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
6. ห้ามสูบบุหรี่
7. พยายามจัดการหรือลดความเครียด
8. ติดตามความดันโลหิตที่บ้าน
9. รักษาระดับความดันโลหิตในช่วงตั้งครรภ์

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	การแปลผล	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	การแปลผล
น้อยกว่า 18.50	ผอมเกินไป	23.00 – 24.99	น้ำหนักเกิน
18.50 – 22.99	ปกติ	25.00 - 29.99	อ้วน
ตั้งแต่ 30.00 ขึ้นไป	(อ้วนอันตราย)	***ตารางเทียบเกณฑ์ค่าดัชนีมวลกาย BMI	

1.2 ข้อมูลดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากร กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

ข้อมูล ณ วันที่ 12 พ.ค. 2566



จากข้อมูลดัชนีมวลกายของบุคลากร กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ในเดือนพฤษภาคม 2566 แสดงให้เห็นว่าบุคลากรส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอ้วน (BMI 25 – 29.99) รองลงมาคือปกติ (18 – 22.99) รองลงมาคือภาวะท้วมกับ (23 – 24.99) และอ้วนมาก (>30) คิดเป็นร้อยละ 38.46, 30.77, 23.07 และ 7.70 ตามลำดับ

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ (ปี)	ส่วนสูง (ซม.)	(ข้อมูล ณ วันที่ 12 พ.ค. 2566)			หมายเหตุ
				น้ำหนัก	BMI	แปลผล	
1	นายธวัชชัย บุญเกิด	57	163	64	24.1	น้ำหนักเกิน	
2	นางสาวรุ่งนภา เขี่ยมสาคร	55	154	65	27.4	อ้วน	
3	ว่าที่ร้อยตรีสมพร สมทอง	40	169	82	28.70	อ้วน	
4	นางวาสนา ปะสังคานนท์	53	150	60	26.70	อ้วน	
5	นางสาวจุฬาลักษณ์ เก่งการช่าง	34	163	69.8	26.30	อ้วน	
6	นางสาวบุศรินทร์ หนันชัยบุตร	29	168	59.9	21.00	ปกติ	
7	นางสาวพันตรี วิเศษธนวัฒน์	46	160	57	22.30	ปกติ	
8	นางสาวทิววรรณ หวังสุข	42	159	63	24.90	น้ำหนักเกิน	
9	นางสาวปิยรัตน์ ศรีม่วงกลาง	38	162	62	23.60	น้ำหนักเกิน	
10	นางสาวอริยาพัชร มหาศิริขวรัตน์	33	161	97	37.42	อ้วนอันตราย	
11	นายพีรพัฒน์ เกิดศิริ	28	180	73	22.50	ปกติ	
12	นางสาวพิมพ์ชนก อนุสาร	24	158	72	28.8	อ้วน	
13	นายสิทธิชัย ทะนงค์	46	173	66	22.10	ปกติ	

กรณีหากมีค่าดัชนีมวลกายที่สูง และถูกวินิจฉัยว่ามีภาวะน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน ก็อาจทำให้เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพมากมาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง ระดับโคเลสเตอรอลและระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี โรคข้อเข่าเสื่อม ภาวะการหยุดหายใจขณะหลับหรือปัญหาในการหายใจ และโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ ทั้งนี้การแปลผลค่า BMI ในนักกีฬา นักเพาะกายที่มีมวลกล้ามเนื้อสูง หรือผู้ป่วยโรคตับ ไต ที่มีภาวะบวม น้ำ อาจมีค่า BMI สูงได้โดยที่ไม่ได้มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนได้

เมื่อทราบผลค่าดัชนีมวลกายแล้ว ต้องปฏิบัติตัวเองเพื่อให้ห่างไกลโรคต่างๆดังนี้

- **เลือกการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม** โดยเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

โดยเฉพาะธัญพืช ผัก และผลไม้ ไม่ควรรับประทานอาหารมื้อหลักเกินวันละ 3 มื้อ และเลือกรับประทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำ หลีกเลี่ยงหรือลดการรับประทานอาหารหมักที่ต่อมไขมัน เช่น อาหารบุฟเฟต์ อาหารที่มีไขมันหรือน้ำตาลสูง ของมัน ของทอด เนื้อสัตว์ติดมัน และเลือกดื่มน้ำเปล่าหรือนมไขมันต่ำแทนน้ำหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- **หมั่นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ**

ควรออกกำลังกายด้วยกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายอย่างน้อย 150 – 300 นาที / สัปดาห์ ด้วยการเดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ การออกกำลังกายเฉพาะส่วน อย่การใช้เครื่องออกกำลังกาย การยกน้ำหนักหรือออกกำลังกายแบบผสมผสานกันหลายประเภท การออกกำลังกายไม่ได้จำกัดแต่เพียงในโรงยิม เพราะสามารถเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวันให้เป็นการออกกำลังกายไปในขณะเดียวกันได้ด้วย เช่น การทำงานบ้านด้วยตัวเอง ลดการใช้สิ่งอำนวยความสะดวก เดินให้มากขึ้น

3. ตารางการตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (Complete Blood Count)

รายการตรวจ/หน่วย	ค่าปกติ	ปกติ	สูง กว่า เกณฑ์	ต่ำ กว่า เกณฑ์
ปริมาณเม็ดเลือดขาว (WBC) (*10 ³ /uL)	4.5 – 11.3	13 (100)		
ปริมาณเม็ดเลือดแดง (RBC) (*10 ⁶ /uL)	4.2 – 6.1	13 (100)		
การติดสีของเม็ดเลือดแดง (Hb) (g/dL)	12.7 – 16.9	13 (100)		
เม็ดเลือดแดงอัดแน่น (Hct) (%)	40.3 – 51.9	12 (92.31)		1 (7.7)
ปริมาณเม็ดเลือดแดง (MCV) (fL)	80.6 – 98.8	11 (84.61)		2 (15.4)
ปริมาณฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงเฉลี่ย (MCH) (pg)	25.8 – 33.1	9 (69.23)	1 (7.7)	2 (15.4)
ฮีโมโกลบินต่อเม็ดเลือดแดงเฉลี่ย (MCHC) (g/dL)	30.8 – 34.6	8 (61.54)	5 (38.46)	
RDW	11.9 -14.5	9 (69.23)	4 (30.77)	
ปริมาณเกล็ดเลือด (PLT) (*10 ^u L)	160 -356	13 (100)		
ผลการตรวจชีวเคมีทางห้องปฏิบัติการ (Laboratory Exmination)				
รายการตรวจ/หน่วย	ค่าปกติ			
น้ำตาลในเลือด (FBS) (mg/dl)	70 - 99	10 (76.92)	3 (23.08)	
ระดับไขมันในเลือด (Cholesterol) (mg/dl)	<200	9 (69.23)	4 (30.77)	
ระดับไขมันในเลือด (Triglyceride) (mg/dl)	<150	11 (84.61)	2 (15.4)	

ผลจากการตรวจสุขภาพประจำปี พ.ศ.2566 ของบุคลากร กพร. พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่ มีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 10 คน ร้อยละ 76.92 และสูงกว่าเกณฑ์ จำนวน 3 คน ร้อยละ 23.08 ระดับไขมันในเลือด (Cholesterol) อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 9 คน ร้อยละ 69.23 และสูงกว่าเกณฑ์ จำนวน 4 คน ร้อยละ 30.77 และระดับไขมันในเลือด (Triglyceride) อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 11 คน ร้อยละ 84.61 และสูงกว่าเกณฑ์ จำนวน 2 คน ร้อยละ 15.4

ปัจจัยเสี่ยง ไขมันในเลือดสูง

- ความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ ทำให้มีความบกพร่องในการเผาผลาญไขมัน
- ปัญหาสุขภาพอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคไต ภาวะขาดไทรอยด์ ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน
- ผลจากการใช้ยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ สเตียรอยด์
- การรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ จำพวกอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไขมันสัตว์ เครื่องในสัตว์ เนย ไข่ เป็นต้น
- มีภาวะเครียด และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ

วิธีการรักษาไขมันในเลือดสูง เริ่มจากการปรับพฤติกรรม

หลักการรักษาภาวะไขมันในเลือดสูง จะคำนึงถึงการลดปัจจัยเสี่ยงที่มี ควบคู่กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อันส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา

- หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีคอเลสเตอรอล ไขมันอิ่มตัวสูง และมีน้ำตาลสูง เช่น ของทอด เนื้อสัตว์ติดมัน เนย เค้ก เครื่องในสัตว์
- เน้นการบริโภคอาหารประเภท ผัก ผลไม้ ธัญพืช และแหล่งโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพ จำพวกผลิตภัณฑ์จากนมไขมันต่ำ เนื้อสัตว์ปีกไขมันต่ำ (ไม่กินหนัง) ปลา และถั่ว
- ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ควรควบคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้ได้อย่างน้อย 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ แต่ละครึ่งประมาณ 40 นาทีขึ้นไป

***การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ช่วยให้อัตราคอเลสเตอรอลลดลงอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน แต่ในบางรายอาจต้องใช้ยาควบคู่ไปด้วย ทั้งนี้ต้องอยู่ในดุลพินิจของแพทย์เท่านั้น

การป้องกัน...การเกิดโรคไขมันในเลือดสูง

การป้องกันการเกิดโรคไขมันในเลือดสูง คือการที่เราต้องรู้ว่า ไขมันในเลือดของเรานั้นอยู่ในระดับใด และมีไขมันแต่ละชนิดมากน้อยเพียงใด เพราะไม่ใช่ไขมันทุกชนิดที่จะเป็นโทษต่อร่างกาย ฉะนั้น “การตรวจสุขภาพ” เพื่อให้ทราบปริมาณไขมันแต่ละชนิดอย่างสม่ำเสมอ คือสิ่งจำเป็น

- หากมีอายุมากกว่า 35 ปี ควรตรวจเลือดเพื่อวัดระดับไขมันทุกๆ 1-2 ปี
- หากครอบครัวมีประวัติเป็นโรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ควรตรวจเลือดทุกๆ 6 เดือน ...ทุกอย่างล้วนอยู่ที่ตัวเราเอง หากเราใส่ใจสุขภาพและรู้จักป้องกันความเสี่ยง โอกาสที่จะเกิดโรคก็ลดลง ทำให้มีความสุขในการใช้ชีวิตได้อย่างยาวนานขึ้นได้...

ที่มา :

MedPark Hospital. (2021). ภาวะโรคความดันโลหิตสูง. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2566, จาก

<https://www.medparkhospital.com/content/high-blood-pressure-hypertension>

โรงพยาบาลบางประกอก สมุทรปราการ. (2564). ไขมันชนิดไขมันดีมีผลดีอย่างไรเพื่อป้องกันโรคอ้วนและให้สุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2566, จาก

https://www.bpsamutprakan.com/care_blog/view/82

นพ.ยุทธสิทธิ์ ธนพงศ์พิพัฒน์. (2565). ไขมันในเลือดสูง ทำเสี่ยงโรคหลอดเลือดตีบตัน. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2566, จาก

https://www.phyathai.com/article_detail/3737/th/ไขมันในเลือดสูง_ทำเสี่ยงโรคหลอดเลือดตีบตัน?branch=PYTN