

การขับเคลื่อนการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือ และโซเดียมระดับจังหวัด



นายแพทย์กฤษฎา หาญบรรเจิด
ผู้อำนวยการกองโรคไม่ติดต่อ

ภาคเหนือ

3. ค่าเฉลี่ย 3,562.7 มิลลิกรัม
2. ความชุก 27.4%

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

5. ค่าเฉลี่ย 3,315.8 มิลลิกรัม
4. ความชุก 24.3%

ภาคกลาง

- รองลงมา
2. ค่าเฉลี่ย 3,759.7 มิลลิกรัม
 1. ความชุก 27.5%

ภาคใต้

- สูงที่สุด
1. ค่าเฉลี่ย 4,107.8 มิลลิกรัม
 5. ความชุก 21.0%

กรุงเทพมหานคร

4. ค่าเฉลี่ย 3,495.9 มิลลิกรัม
3. ความชุก 27.2%

ค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียม

- ค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมมิลลิกรัมต่อคนต่อวัน **3,636** มิลลิกรัม

ที่มา : Estimated dietary sodium in Thailand.. J. clinHypertens.2021;00:1-11

ความชุกของโรคความดันโลหิตสูง

- ความชุกโรคความดันโลหิตสูง **25.4%**

ที่มา : NHES 6th

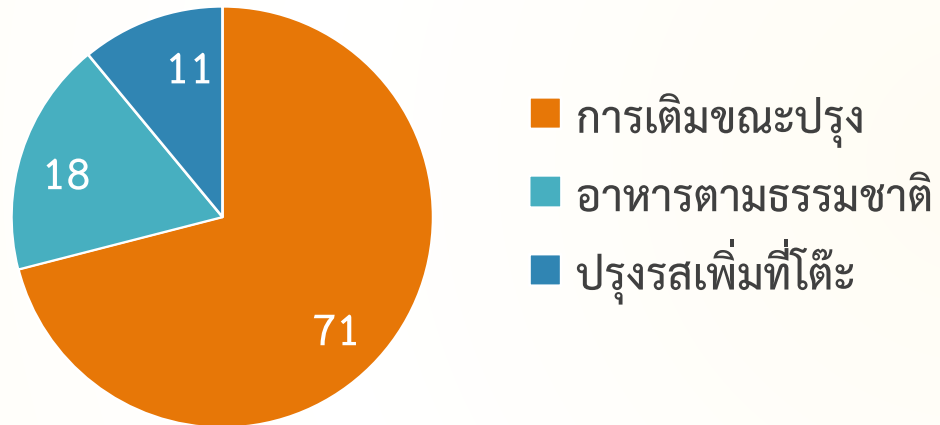




การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป (5th-6th NHES) ผลการติดตาม

- ความชุกโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มขึ้นจาก 24.7 (ปี 2557) เป็น 25.4 (ปี 2562)
- ความชุกโรคเบาหวาน เพิ่มขึ้นจาก 8.9 (ปี 2557) เป็น 9.5 (ปี 2562)

แหล่งของการได้รับโซเดียมจากการบริโภคอาหาร



- การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6

โครงการขับเคลื่อนการดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียม ระดับจังหวัด ปี 2566

เป้าหมายโครงการ

พัฒนาแนวทางการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียมระดับจังหวัด เพื่อลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในภาพประเทศ

ตัวชี้วัด

1. ทุกจังหวัดเป้าหมายมีข้อมูลเฝ้าระวังและนำไปใช้วางแผนการดำเนินงาน
2. ประชาชนในจังหวัดเป้าหมายมีความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือและโซเดียมไม่น้อยกว่าร้อยละ 55



กรอบแนวคิด

การดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียมระดับจังหวัด



กิจกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียมระดับจังหวัด

1. จัดทำความร่วมมือกับ
เครือข่ายจังหวัด MOU

2. จัดทำข้อมูลปริมาณ
โซเดียมในอาหารระดับ
จังหวัด

3. จัดทำรายงานผลการ
สำรวจและแผนปฏิบัติการ

4. การให้ความรู้และความ
ตระหนักเรื่องการลดบริโภค
โซเดียม และสื่อสารผ่านสื่อ
ช่องทางต่างๆ

5. การประเมินผล
การให้ความรู้

6. จัดทำแผนขับเคลื่อน
ระดับจังหวัดและอำเภอ

7. ดำเนินมาตรการ ระดับ
จังหวัดและอำเภอ

8. ขยายพื้นที่ชุมชนลดเค็ม

9. ประเมินสถานการณ์เฝ้า
ระวังประจำปี (สำรวจ
อาหาร และหรือ สำรวจ
ความตระหนัก/พฤติกรรม)

10. รายงานการ
เปลี่ยนแปลงผลลัพธ์ทาง
สุขภาพ (อัตรารายใหม่ โรค
ความดันโลหิตและCKD)

การดำเนินงานเฝ้าระวังและลดการบริโภคเกลือและโซเดียมระดับจังหวัด



1. การสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วย salt meter



2. การสำรวจปริมาณการบริโภคโซเดียมจากการประเมินปริมาณ
โซเดียมในปัสสาวะ. 24 ชั่วโมง.



3. การสำรวจการประเมินความตระหนักรู้ความเสี่ยงการบริโภคเกลือ
และโซเดียมระดับจังหวัด



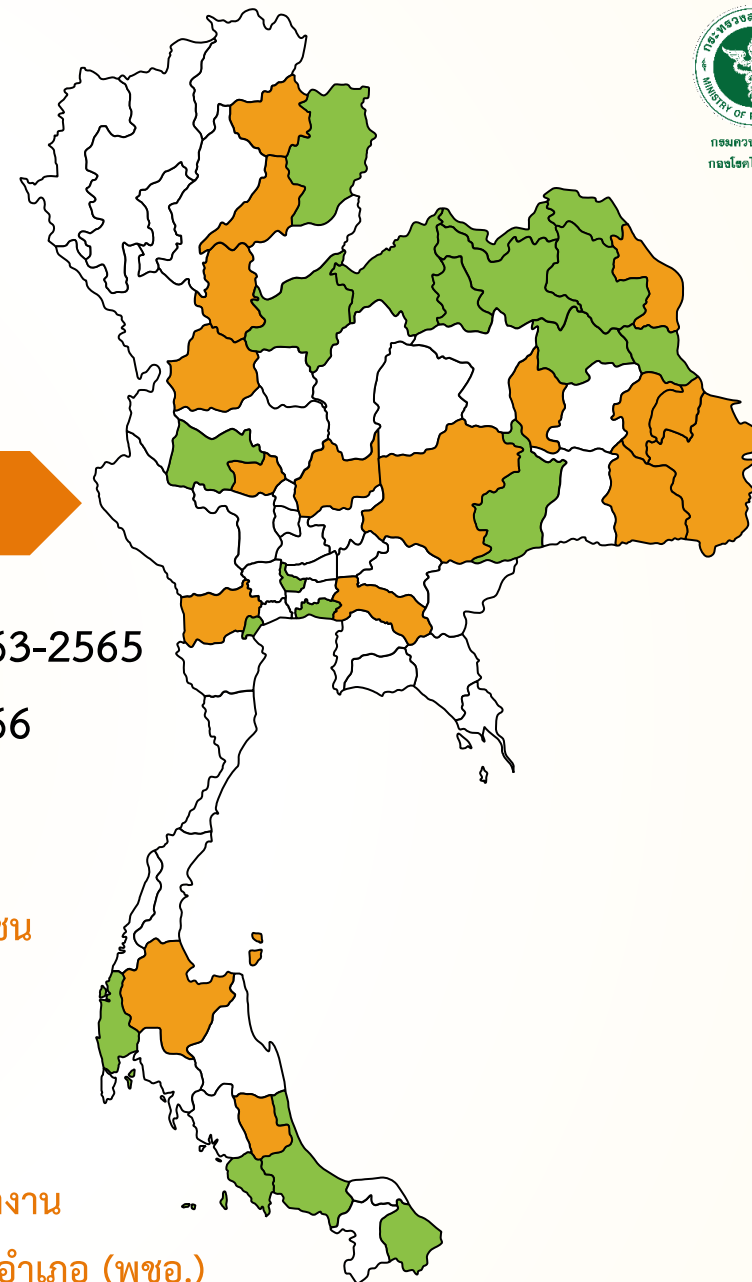
4. ดำเนินการลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในระดับประชากร

- 1) การส่งเสริมให้ผู้บริโภค/ประชาชนมีความรู้และความตระหนักถึงความเสี่ยงต่อสุขภาพ ผ่านสื่อสารมวลชน หรือ social media
- 2) การปรับลดปริมาณเกลือและโซเดียมในผลิตภัณฑ์อาหาร
- 3) การปรับลดปริมาณเกลือและโซเดียมในอาหารปรุงสุกที่จำหน่าย
- 4) การปรับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีภายในและบริเวณโดยรอบโรงเรียน/โรงพยาบาล/สถานที่ทำงาน
- 5) ชุมชนลดเค็ม หรือ การป้องกันควบคุมโรคไตในชุมชนผ่านกลไกคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.)

จังหวัดที่ดำเนินการฯ

ดำเนินการปี 2563-2565

ดำเนินการปี 2566



สิ่งสนับสนุนการดำเนินงานฯ



Magnet (2 แบบ)



แผ่นพับ



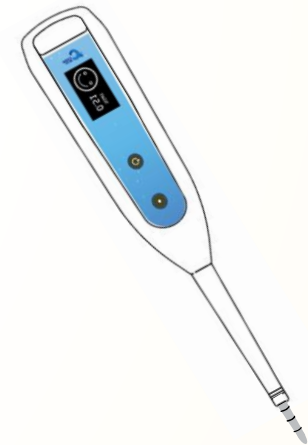
ภาพพลิ๊ก



CD



สติ๊กเกอร์



Salt meter