

การประชุมหารือเชิงวิชาการ เพื่อพิจารณาร่างมาตรการดำเนินงานส่งเสริมภาวะโภชนาการในวัยทำงาน

วันที่ 28 พฤษภาคม 2561 เวลา 13.00 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร ชั้น 5 อาคาร 4 สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ รองอธิบดีกรมอนามัยได้มอบหมายให้ แพทย์หญิงนาพรพรรณ วิริยะอุตสาหกุล ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการเป็นประธานแทนในการประชุมหารือเชิงวิชาการเพื่อพิจารณาร่างมาตรการดำเนินงานส่งเสริมภาวะโภชนาการในวัยทำงาน ซึ่งเป็นการประชุมสืบเนื่องจากการประชุมหารือเชิงวิชาการเพื่อหาข้อสรุปการประเมินภาวะโภชนาการสำหรับวัยทำงาน เมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2560 มีมติให้ใช้ตารางเมตริกซ์เพื่อประเมินภาวะโภชนาการที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs โดยใช้สองเกณฑ์ร่วมกันคือ ดัชนีมวลกาย (BMI) และ เส้นรอบเอวโดยใช้เกณฑ์ส่วนสูงหารสอง (WHtR) และจัดทำมาตรการเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพของแต่ละกลุ่มเสี่ยงมาเสนอในการประชุมครั้งนี้



การประชุมครั้งนี้จึงเป็นการหารือร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ ศ.เกียรติคุณ พญ.วรวรรณ นิธิยานันท์ นายกษมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยและเครือข่ายคนไทยไร้พุง ศ.ดร.นพ. วิชัย เอกพลากร โรงพยาบาลรามาริบัติ ศ.ดร.พญ.ลักขณา ไทยเครือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ดร.นพ.ปริญญญา ชำนาญ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ และนพ.ปริญญญา วาทีสาธกิจ โรงพยาบาลรามาริบัติ ได้ส่ง.ส.กฤติกา สราญบุรุษเป็นตัวแทนเข้าร่วมการประชุม และนักวิชาการจาก cluster วิทยาลัยทำงาน เพื่อร่วมกันพิจารณา 2 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. นำเสนอข้อมูลความเสี่ยงของการมีรอบเอวเกินเกณฑ์ โดยใช้เกณฑ์ส่วนสูงหารสองกับการเกิดโรคกลุ่ม NCDs และ
2. พิจารณาร่างมาตรการสุขภาพเพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับเจ้าหน้าที่ในการดำเนินงานดูแลสุขภาพให้เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มเสี่ยง

ที่ประชุมมีความเห็นให้ใช้คำว่า cardiometabolic diseases แทน NCDs เนื่องจากจะพิจารณาโรคหลอดเลือดหัวใจและเบาหวานเป็นหลัก โดยในการนำเสนอข้อมูลครั้งนี้แบ่งข้อมูลออกเป็น

1. ข้อมูลจากงานวิจัยภาคตัดขวาง (cross-sectional study) ซึ่งได้จากการวิเคราะห์จากงานวิจัยในบุคลากรของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ของ ศ.ดร.พญ.ลักขณา ไทยเครือ และงานศึกษาสุขภาพประชากรไทย NHES ครั้งที่ 5 ของ ศ.ดร.นพ.วิชัย เอกพลากร
 2. ข้อมูลจากงานวิจัยระยะยาว (Longitudinal study) ซึ่งได้จากการวิเคราะห์จาก เวชระเบียนคนไข้ของ ดร.นพ.ปริญญญา ชำนาญ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ และการศึกษาในบุคลากรของการไฟฟ้าแห่งประเทศไทย (EGAT study) ซึ่งนำเสนอโดยน.ส.กฤติกา สราญบุรุษ
- ทั้งนี้ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัยทั้งสองรูปแบบรวม 4 งานวิจัย พบว่ามีผลการวิเคราะห์ที่เป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกัน กล่าวคือ ผู้ที่มี BMI อยู่เกณฑ์น้ำหนักเกินขึ้นไป ประกอบกับมีเส้นรอบเอวมมากกว่าเท่ากับส่วนสูงหารสอง จะมีการเพิ่มขึ้นของโอกาสในการเกิดโรคกลุ่ม cardiometabolic diseases อย่างมีนัยสำคัญ

	กลุ่มเสี่ยงน้อย BMI <23/รอบเอวปกติ	กลุ่มเสี่ยงปานกลาง BMI <23/รอบเอวเกิน BMI 23-24.9/รอบเอวปกติ	กลุ่มเสี่ยงมาก BMI 23-24.9/รอบเอวเกิน BMI 25-29.9/รอบเอวปกติ	กลุ่มเสี่ยงมากที่สุด BMI ≥25/รอบเอวเกิน BMI ≥30
อาหาร	ธงโภชนาการ โภชนาบัญญัติ	ธงโภชนาการ โภชนบัญญัติ สดหวาน มัน เค็ม	2:1:1 อาหารตามใจเนื้อ สดหวาน มัน เค็ม	2:1:1 อาหารตามใจเนื้อ สดหวาน มัน เค็ม
อารมณ์	สกด สกด สกด	สกด สกด สกด	ให้คำปรึกษาโดยใช้ Cognitive behavior therapy	ให้คำปรึกษาโดยใช้ Cognitive behavior therapy
Self-monitoring	- ชั่งน้ำหนัก 3 เดือน/ครั้ง	- ชั่งน้ำหนักและวัดรอบเอว เดือนละ 1 ครั้ง	- ชั่งน้ำหนักและวัดรอบเอว เดือนละ 1 ครั้ง - วัดความดัน - วัดน้ำตาลในเลือด - สดน้ำหนักให้ได้ 5% ของน้ำหนักตัวภายใน 3-6 เดือน	- ชั่งน้ำหนักและวัดรอบเอวเดือนละ 1 ครั้ง - วัดความดัน - วัดน้ำตาลในเลือด - มีสมุดพกบันทึกเพื่อติดตามการรักษาและการลดน้ำหนัก - สดน้ำหนักให้ได้ 5% ของน้ำหนักตัวภายใน 3-6 เดือน
ออกกำลังกาย	เดินเร็วและไม่บ่อยกว่า 1 ชม/สัปดาห์			
บุหรี่	งด			
แอลกอฮอล์	ลดหรืองด			
ฟัน	ดูแลทันตามหลัก 222, พบทันตแพทย์อย่างน้อย ปีละครั้ง			

ที่ประชุมได้มีมติเห็นชอบให้ใช้เกณฑ์ส่วนสูงหารสองในการวัดรอบเอวสำหรับสื่อสารกับประชาชนเพื่อการเฝ้าติดตามตนเอง (self-monitoring) และให้ควรให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประเมินภาวะโภชนาการคนวัยทำงานโดยใช้ 2 เกณฑ์ร่วมกัน คือ BMI และเส้นรอบเอวโดยแบ่งตามเกณฑ์ < ส่วนสูงหารสอง และ ≥ ส่วนสูงหารสอง และเสนอให้มีการจัดประชุมหารือร่วมกับกรมควบคุมโรคและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการปรับมาตรการดูแลสุขภาพของแต่ละกลุ่มเสี่ยงไปใช้ในเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อเป็นไปในแนวทางเดียวกัน