

# ความเค็ม

ทำให้เป็น

# ความดันโลหิตสูง

คนไทยเป็นโรคความดันโลหิตสูง

11,500,000 คน

โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ คนอ้วน

และผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ภาวะความดันโลหิตสูงนานๆ

ทำให้เกิดผลเสียต่ออวัยวะต่างๆ

เช่น ไต หัวใจ และสมอง

ทำให้เป็นโรคไตเรื้อรัง

โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต



คนไทยกินเกลือ

**เกิน 2 เท่า**

**10.8 กรัมต่อวัน**

เป็นสาเหตุสำคัญ

ทำให้เป็นโรคเรื้อรัง

20,000,000 คน

สุขภาพดี กินเกลือไม่เกิน

**วันละ 5 กรัม**

(หรือน้ำปลาวันละ 3 ช้อนชา)

## เครือข่าย ลดบริโภคเค็ม

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย  
สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย  
สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย  
สมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย  
สมาคมโรคหลอดเลือดแดงแห่งประเทศไทย  
สมาคมประสาทวิทยาแห่งประเทศไทย  
สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย  
สมาคมต่อมไร้ท่อแห่งประเทศไทย  
สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย  
สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
สำนักงานบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย  
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
สำนักงานคณะกรรมการ สกสค.  
สำนักบริหารกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค  
สำนักที่ปรึกษา กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
สำนักพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ  
แผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ  
สถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล  
สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร ม.เกษตรศาสตร์  
ภาควิชาโภชนวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล  
มูลนิธิโรคไตแห่งประเทศไทย  
สถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์  
มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค, เครือข่ายคนไทยไร้พุง  
ชมรมรักสุขภาพ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์



## ลดเค็มครั้งหนึ่ง

คนไทยห่างไกลโรค

## ความดันโลหิตสูง

## โรคหัวใจ

## โรคไต

## อัมพฤกษ์ อัมพาต

เครือข่าย  
ลดบริโภคเค็ม

[www.LowSaltThailand.org](http://www.LowSaltThailand.org)



# เค็มจัด

เป็นสาเหตุ

**โรคหัวใจ  
และหลอดเลือด**

คนไทยเสียชีวิตจากโรคหัวใจ  
และหลอดเลือดปีละเกือบ  
**40,000** คน หรือวันละ **108** คน  
คนที่กินเค็มจัดเป็นประจำ  
มีโอกาสเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด  
สูงกว่าคนที่กินเค็มอย่างเหมาะสม  
เพราะความเค็มจัดทำให้ความดันโลหิตสูง  
หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง  
อาจนำไปสู่ภาวะหัวใจขาดเลือด หัวใจวาย  
และทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร



**ลดเค็มครึ่งหนึ่ง**

คนไทยห่างไกลโรค

# เค็มเกินไป

อาจทำให้

**ไตวาย**

คนไทยเป็นโรคไต  
**7,600,000** คน  
การกินเค็มจัด ทำให้เกิดการคั่งของน้ำ  
และเกลือ รวมทั้งความดันโลหิตสูง  
ส่งผลให้ ไตทำงานหนักขึ้น  
เพื่อกรองเกลือ(โซเดียม)และน้ำส่วนเกิน  
ผลที่ตามมา คือ ...  
ทำให้เป็นโรคไตวายเรื้อรัง ซึ่งเป็นโรคที่  
ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงมาก



# กินเค็ม ทุกวัน

เสี่ยงเป็น

**อัมพฤกษ์  
อัมพาต**

คนไทยเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต  
**500,000** คน  
การกินเค็มจัดทุกวัน  
ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง  
มีโอกาสสูงที่หลอดเลือดสมอง  
จะตีบหรือแตก  
ทำให้เป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

เครือข่าย  
**ลดบริโภคเค็ม**

อาคารเฉลิมพระบารมี 50 ปี ชั้น 4  
เลขที่ 2 ซอยศูนย์วิจัย ถนนเพชรบุรีตัดใหม่  
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10320  
โทรศัพท์ 0-2716-6091, 0-2716-7450  
โทรสาร 02-718-1900  
e-mail: [lowsaltthai@gmail.com](mailto:lowsaltthai@gmail.com)  
[www.LowSaltThailand.org](http://www.LowSaltThailand.org)