

แบบรายงานผลการดำเนินงานโครงการ

ชื่อแผนโครงการ โครงการเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคไม่ติดต่อ ตำบลยะตะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

1. ผลการดำเนินงาน

ปัจจุบันเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน ประชาชนมีการแข่งขันสร้างความมั่นคงให้แก่ครอบครัว นิยมวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น จึงทำให้วิถีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเร่งรีบกับการทำงาน บริโภคอาหารโดยไม่ได้อิ่มถึงคุณค่าทางโภชนาการ มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ขาดการออกกำลังกาย เครียด ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุข เป็นกลุ่มโรคที่มีปัจจัยสาเหตุการนำสู่โรคจากปัจจัยเสี่ยงร่วม และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ซึ่งโรคนี้สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ และมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ในตำบลยะตะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ปี 2559 ประชาชนที่อายุ 35 ปีขึ้นไป มีจำนวน 1,394 ราย พบเป็นโรคเบาหวาน 136 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.75 และเป็นโรคความดันโลหิตสูง 259 ราย คิดเป็นร้อยละ 18.57 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลยะตะ ตระหนักถึงภาวะสุขภาพของประชาชนในกลุ่มดังกล่าวจึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมขึ้น

กิจกรรมให้ความรู้เรื่อง

โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension หรือ High blood pressure) เป็นโรคพบได้บ่อยมากอีกโรคหนึ่งในผู้ใหญ่ พบได้สูงถึง ประมาณ 25-30% ของประชากรโลกที่เป็นผู้ใหญ่ทั้งหมด โดยพบในผู้ชายบ่อยกว่าในผู้หญิง และพบได้สูงขึ้นในผู้สูงอายุ ในบางประเทศ พบโรคนี้ได้สูงถึง 50% ของผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ส่วนในเด็กพบโรคนี้ได้เช่นกัน แต่พบได้น้อยกว่าในผู้ใหญ่มาก โรคความดันโลหิตสูง คือ ภาวะมีความดันโลหิต วัดได้สูงตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตร -ปรอท ขึ้นไป ทั้งนี้ความดันโลหิตปกติ คือ 90-119/60-79 มม.ปรอท

อาการของโรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่มักไม่มีอาการ และจากการที่เป็นโรคเรื้อรังที่รุนแรงถ้าไม่สามารถควบคุมโรคได้ แต่มักไม่มีอาการ แพทย์บางท่านจึงเรียกโรคความดันโลหิตสูงว่า “เพชฌฆาตเงียบ (Silent killer)” ทั้งนี้ส่วนใหญ่ของอาการจากโรคความดันโลหิตสูง เป็นอาการจากผลข้างเคียง เช่น จากโรคหัวใจ และจากโรคหลอดเลือดในสมอง หรือ เป็นอาการจากโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง เช่น อาการจากโรคเบาหวาน หรือ จากโรคอ้วน หรือเป็นอาการจากโรคที่เป็นสาเหตุ เช่น โรคเนื้องอกต่อมใต้สมอง (ปวดศีรษะ และตาเห็นภาพไม่ชัด) อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยบางคนอาจมีอาการจากตัวความดันโลหิตสูงเองได้ โดยอาการที่อาจพบได้ เช่น ปวดศีรษะ มึนงง วิงเวียน สับสน และเมื่อมีอาการมากอาจโคม่า และเสียชีวิตได้

การดูแลตนเอง การพบแพทย์เมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่

- ปฏิบัติตามแพทย์ พยาบาล แนะนำอย่างเคร่งครัด ถูกต้อง
- กินยาต่างๆให้ครบถ้วน ถูกต้อง ไม่ขาดยา
- จำกัดอาหาร แป้ง น้ำตาล ไขมัน และอาหารเค็ม
- จำกัดอาหารไม่ให้เกิดโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน
- ออกกำลังกายตามสุขภาพสม่ำเสมอทุกวัน
- รักษาสุขภาพจิต ไม่เครียด เข้าใจและยอมรับชีวิต
- เลิกบุหรี่ ไม่สูบบุหรี่ เลิกสุรา

- พบแพทย์ตามนัดเสมอ และรีบพบแพทย์ก่อนนัดเมื่อมีอาการผิดปกติไปจากเดิม หรือ เมื่ออาการต่างๆเลวลง หรือ เมื่อกังวลในอาการ
- รีบพบแพทย์ภายใน 24 ชั่วโมง หรือ ฉุกเฉิน ขึ้นกับความรุนแรงของอาการเมื่อ
 - ปวดศีรษะมาก
 - เหนื่อยมากกว่าปกติมาก เหน็บววม (อาการของโรคหัวใจล้มเหลว)
 - เจ็บแน่นหน้าอก ใจสั่น เหงื่อออกมาก จะเป็นลม (อาการจากโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งต้องพบแพทย์ฉุกเฉิน)
 - แขน ขาอ่อนแรง พูดไม่ชัด ปากเบี้ยว คลื่นไส้ อาเจียน (อาการจากโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งต้องพบแพทย์ฉุกเฉิน)

การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ที่สำคัญ คือ การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต โดย

- กินอาหารมีประโยชน์ 5 หมู่ให้ครบทุกวัน ในปริมาณที่เหมาะสม กล่าวคือ ไม่ให้เกิดโรคอ้วน และน้ำหนักตัวเกิน และจำกัดอาหารไขมัน แป้ง น้ำตาล และอาหารเค็ม เพิ่มผัก และผลไม้ชนิดไม่หวานให้มากขึ้น
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน ตามสุขภาพ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- รักษาสุขภาพจิต
- ตรวจสุขภาพประจำปี (การตรวจสุขภาพ) ซึ่งรวมถึงตรวจวัดความดันโลหิต เริ่มได้ตั้งแต่อายุ 18-20 ปี หลังจากนั้นตรวจสุขภาพบ่อยตามแพทย์ พยาบาลแนะนำ

โรคเบาหวาน

เบาหวาน เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ อันส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกิน โรคเบาหวานจะมีอาการเกิดขึ้นเนื่องมาจากการที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้อย่างเหมาะสม ซึ่งโดยปกติน้ำตาลจะเข้าสู่เซลล์ร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานภายใต้การควบคุมของฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งผู้ที่เป็นโรคเบาหวานร่างกายจะไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลที่เกิดขึ้นทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ในระยะยาวจะมีผลในการทำลายหลอดเลือด ถ้าหากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม อาจนำไปสู่สภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้

ผู้เป็นโรคเบาหวานจะมีอาการเบื้องต้น คือ

ปวดปัสสาวะบ่อย ครั้งขึ้น เนื่องจากในกระแสเลือดและอวัยวะต่างๆมีน้ำตาลคั่งอยู่มาก ไตจึงทำการกรองออกมาในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะหวาน สังเกตจากการที่มีมดมาตอมปัสสาวะ จึงเป็นที่มาของการเรียกเบาหวาน ปัสสาวะกลางคืนบ่อยขึ้น กระหายน้ำ และดื่มน้ำในปริมาณมากๆต่อครั้ง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายไม่มีเรี่ยวแรง เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดโดยไม่ทราบสาเหตุ โดยเฉพาะถ้าหากน้ำหนักเคยมากมาก่อน อันเนื่องมาจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปสร้างพลังงานได้เต็มที่จึงต้องนำไขมันและโปรตีนจากกล้ามเนื้อมาใช้ทดแทน ติดเชื้อบ่อยกว่าปกติ เช่นติดเชื้อทางผิวหนังและกระเพาะอาหาร สังเกตได้จากเมื่อเป็นแผลแล้วแผลจะหายยาก สายตาพร่ามองไม่ชัดเจน อาการชาไม่ค่อยมีความรู้สึก เนื่องมาจากเบาหวานจะทำลายเส้นประสาทให้เสื่อมสมรรถภาพลงความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกจึงถดถอยลง อาจจะมีอาการของโรคหัวใจ และโรคไต

คำแนะนำเกี่ยวกับ เบาหวาน

1. เบาหวาน เป็นโรคเรื้อรัง ต้องใช้เวลาการรักษาหรือตลอดชีวิต หากไม่ได้รับการปฏิบัติที่ถูกต้องก็อาจมีอันตรายจากโรคแทรกซ้อนได้มาก
2. ผู้ที่กินยาหรือฉีดยารักษาเบาหวานอยู่ บางครั้งอาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ อาการได้แก่ ใจสั่น หน้ามืด ตาลาย ตัวเย็น เหงื่อออก ถ้าเป็นมากๆ อาจเป็นลม หมดสติ และอาจจะช็อกได้ ควรจะต้องพก น้ำตาลหรือ

ของหวานติดตัวไว้ ถ้ารู้สึกมีอาการก็ให้รับประทาน แล้วทบทวนดูว่าเกิดอาการเหล่านี้ได้อย่างไร โดยสังเกตตัวเองจากการบริโภคอาหารเมื่อเป็นเบาหวานเช่น กินอาหารน้อยไปหรือไม่ ออกกำลังมากเกินไปหรือไม่ กินหรือฉีดยาเบาหวาน เกินขนาดไปหรือไม่ แล้วควบคุมทั้ง 3 อย่างนี้ให้พอดีกัน สำหรับผู้ที่กินอาหารผิดเวลาก็อาจเกิดภาวะนี้ได้เช่นกัน ดังนั้นจึงควร รับประทานอาหารให้ตรงเวลาทุกมื้อด้วย

3. อย่าซื้อยามกินเอง เนื่องจากยาบางประเภทมีผลต่อค่าน้ำตาลในเลือดได้ เช่น สเตอโรยด์ ยาขับปัสสาวะ และยาบางประเภทก็อาจทำให้ฤทธิ์ของยารักษาเบาหวาน แรงขึ้นได้ ก็จะมีผลให้น้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติ เช่น แอสไพริน ดังนั้นเมื่อเป็น เบาหวาน ก่อนทานยาประเภทใดควรจะต้องแน่ใจว่ายานั้นไม่มีผลต่อค่าน้ำตาลในเลือด

4. ผู้ที่มีญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นครั้งคราว เพื่อป้องกันตั้งแต่ระยะแรกเริ่ม

ปฏิบัติตามหลัก 3 อ. และ 2 ส.ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

ปัจจุบันหลายท่านคงมีโรคประจำตัว หรือมีญาติที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคที่ฮิตฮิตและมักเป็นกันเยอะมากคือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไต เป็นต้น แล้วยิ่งเครียดกับรูปร่างที่อวบอ้วนขึ้น โดยเฉพาะสาว ๆ หนุ่ ๆ เพราะค่านิยมของบ้านเราในขณะนี้ มักชื่นชมคนที่มึรูปร่างบอบบาง ดังนั้น เรามาปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาสุขภาพร่างกายให้มีรูปร่างที่สมส่วนแล้วยังแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ โดยการยึดหลัก 3 อ.2ส.

อ.ที่ 1 คือ อาหาร รับประทานอาหารครบ 3 มื้อครบทั้ง 5 หมู่ ลดความหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้น้ำมันซ้ำหลายครั้ง กินอาหารหลากหลายไม่ซ้ำจำเจ

อ.ที่ 2 คือ ออกกำลังกาย การออกกำลังกายทำให้แข็งแรง อายุยืน ลดการเกิดโรคเรื้อรัง มี 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 อุ่นเครื่อง ประมาณ 5-10 นาที

ขั้นที่ 2 ออกกำลังกายอย่างจริงจัง อย่างน้อย 30 นาที ไม่เกิน 1 ชั่วโมง

ขั้นที่ 3 เบาลเครื่อง เป็นระยะผ่อนคลายเป็นประมาณ 5-10 นาที

ข้อควรระวัง ใจสั่น แน่นหน้าอกและปวดร้าวไปที่แขนไหล่และคอซีกซ้าย หายใจลำบาก รู้สึกเหมือนจะเป็นลม หากมีอาการดังต่อไปนี้ให้หยุดการออกกำลังกายและไปพบแพทย์

อ.ที่ 3 คือ อารมณ์

คนเรามีวิธีคลายเครียดต่างกัน ส่วนใหญ่จะเลือกวิธีที่ถนัด สนใจ ทำแล้ว เฟลิดเฟลิน มีความสุข เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ นอนหลับพักผ่อน ออกกำลังกาย เต้นแอโรบิก ปลูกต้นไม้ เล่นกับสัตว์เลี้ยง พูดคุยพบปะกับเพื่อนฝูง สิ่งสำคัญ คือ เมื่อเครียดไม่ควร สูบบุหรี่ ใช้สารเสพติด เที่ยวกลางคืน เพราะจะทำให้เสียสุขภาพและเสียทรัพย์สินได้

ส.ที่ 1 คือไม่สูบบุหรี่ ซึ่งผลเสียของการสูบบุหรี่ คือ

- 1.หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดหัวใจตีบ
- 2.เพิ่มโอกาสเป็น มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง ปอดอุดตันเรื้อรัง
- 3.เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ส.ที่ 2 คือลดการดื่มสุรา เพราะการดื่มสุราทำให้เกิดผลเสีย คือ

- 1.ทำให้ความดันโลหิตสูงเกิดโรคหัวใจ
- 2.เพิ่มโอกาสเสี่ยง ดับอึกเสบ ดับแข็ง
- 3.ทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง
- 4.เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

การควบคุมอาหาร

ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารตาม ธงโภชนาการ อาหารตามโซนสี พร้อมทั้งแจกเอกสารคู่มือ เทคนิคการรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก ฝึกปฏิบัติการเลือกชนิดอาหารที่จะรับประทานได้อย่างเหมาะสมใน 1 วัน โดยวิเคราะห์สัดส่วนและปริมาณแคลอรีต่อวัน ต่อจากนั้นสมาชิกกลุ่มฝึกปฏิบัติจัดรายการอาหารตามธงโภชนาการและอาหารตามโซนสี โดยใช้อาหารสาธิต เอกสารคู่มือธงโภชนาการ กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น

ผลการดำเนินโครงการ

1) ประชาชนกลุ่มเสี่ยงป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 70 คน โดยแบ่งการอบรมเป็น 2 วัน เป็นเพศชาย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 8.57 เพศหญิง จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 91.43

2) จัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน การปฏิบัติตามหลัก 3อ.2ส.ลด ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง การควบคุมอาหาร ได้รับการประเมินภาวะสุขภาพ ผลการประเมินสุขภาพมี ดังนี้

- ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 25.0	จำนวน 5 คน	คิดเป็นร้อยละ 7.14
- ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 25.0-29.9	จำนวน 22 คน	คิดเป็นร้อยละ 32.43
- ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 30.0 ขึ้นไป	จำนวน 43 คน	คิดเป็นร้อยละ 61.43
- ผู้ที่มีน้ำหนักปกติ	จำนวน 0 คน	คิดเป็นร้อยละ 0.00
- ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน	จำนวน 5 คน	คิดเป็นร้อยละ 7.14
- ผู้ที่อยู่ในเกณฑ์อ้วน	จำนวน 22 คน	คิดเป็นร้อยละ 32.43
- ผู้ที่อยู่ในเกณฑ์อ้วนอันตราย	จำนวน 43 คน	คิดเป็นร้อยละ 61.43

3) ผลการตรวจวัดความดันโลหิต เกณฑ์

โดยความดันโลหิตที่ "อยู่ในเกณฑ์ปกติ" คือ 120-129/80-84 มม.ปรอท

ความดันโลหิตสูงเล็กน้อย แต่ยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ 130-139/85-89 มม.ปรอท

ความดันโลหิตสูง คือ ความดันโลหิตตัวบนมากกว่า (หรือเท่ากับ) 140 และตัวล่างมากกว่า (หรือเท่ากับ) 90 มม.ปรอท

พบว่า

- ผู้ที่มีค่าความดันโลหิต อยู่ในเกณฑ์ปกติ	จำนวน 49 คน	คิดเป็นร้อยละ 70.00
- ผู้ที่มีค่าความดันโลหิตสูงเล็กน้อย	จำนวน 17 คน	คิดเป็นร้อยละ 24.29
- ผู้ที่มีค่าความดันโลหิตสูง	จำนวน 4 คน	คิดเป็นร้อยละ 5.71

4) ผลการตรวจวัดค่าระดับน้ำตาลในเลือด เกณฑ์

การเจาะน้ำตาลหลังอดอาหาร Fasting blood sugar (FBS)

ต้องงดอาหารและเครื่องดื่มอื่นนอกเหนือจากน้ำอย่างน้อย 8 ชั่วโมง สำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานจะต้องรอนเจาะเลือดก่อนจึงรับประทานหรือฉีดยา อ่านเรื่องการเจาะน้ำตาลหลังอดอาหาร

ค่าปกติอยู่ระหว่าง 70 -100 mg/dL

ค่าอยู่ระหว่าง 100-125mg/dLจะถือว่าเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

น้ำตาลที่มากกว่า 126 mg/dL จะวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน

พบว่า

- ผู้ที่มีค่าน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ	จำนวน 59 คน	คิดเป็นร้อยละ 84.29
- ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน	จำนวน 11 คน	คิดเป็นร้อยละ 15.71
- ผู้ที่สงสัยเป็นโรคเบาหวาน	จำนวน 0 คน	คิดเป็นร้อยละ 0.00

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

การประเมินโครงการครั้งนี้เพื่อประเมินผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคไม่ติดต่อ ดังนี้

1. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงและผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง
2. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงป่วยด้วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงสามารถลดระดับความดันโลหิตและผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ร้อยละ 50

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

(/) บรรลุตามวัตถุประสงค์

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม 70 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ	17,600	บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง	17,600	บาท คิดเป็นร้อยละ 100
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ	-	บาท คิดเป็นร้อยละ 0

4. ปัญหาและอุปสรรค

1. กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เนื่องจากมีภาวะของ BMI เกิน ทำให้การควบคุมหรือลดน้ำหนักทำได้ยาก ต้องใช้เวลาและกำลังใจในการส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. กลุ่มเป้าหมายยังคงมีพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็มเป็นประจำ การไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น ทำให้มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการป้องกันโรคติดต่อ

แนวทางการแก้ไขและข้อเสนอแนะ

การติดตามกลุ่มเป้าหมายอย่างต่อเนื่องทุกเดือน กระตุ้นให้เกิดกำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตลอดจนมีการตรวจวัดค่าความดันโลหิต ตรวจวัดค่าระดับน้ำตาลในเลือด ชั่งน้ำหนัก และวัดรอบเอว เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเปรียบเทียบเห็นความเปลี่ยนแปลง และควรมีการขยายผลให้ครอบครัวกลุ่มเป้าหมายทั้งตำบล ให้ประชาชนในชุมชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อ (ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน)

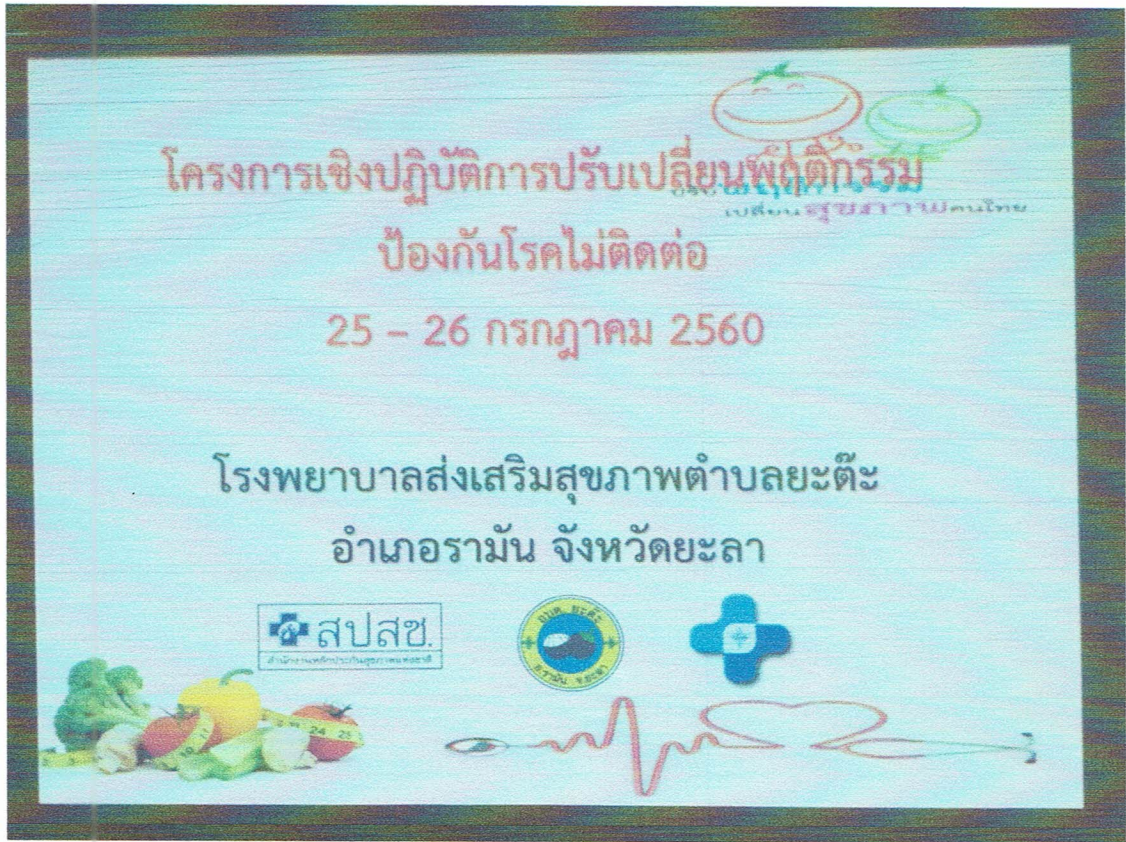
ลงชื่อ

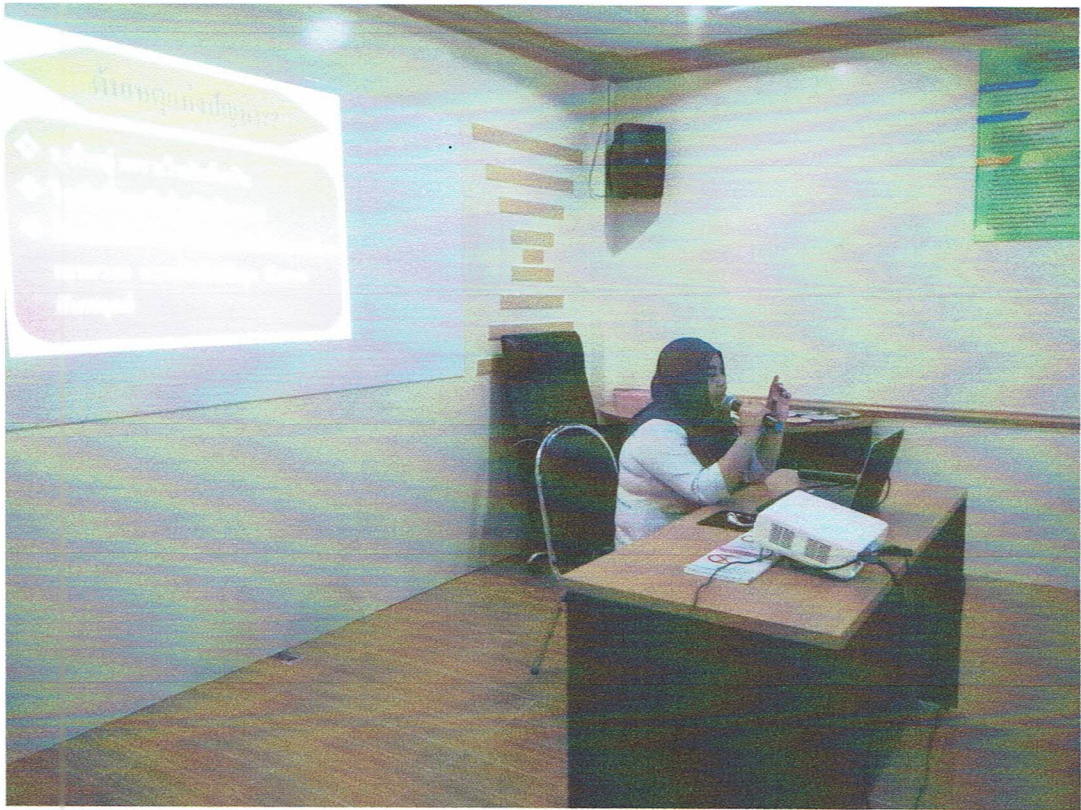
อามา

ผู้รายงาน

(นางสาวอามาณี อูมา)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ภาพกิจกรรม





วัดรอบเอว





