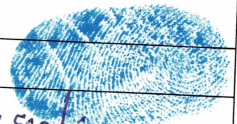


รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้/ตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน/หัวใจ/หลอดเลือดสมอง หมู่ที่...ต.ควนสตอ อําเภอควนโดน จังหวัดสตูล ปีงบประมาณ 2554.

วันที่ 4 ก.พ. 2554 ณ ศาลากลางจ.สตูล ต.ควนสตอ อ.ควนโดน จ.สตูล

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
1	นายทองขาว สวท่า	132 ม.5 ต.ควนสตอ	
2	นางฉะระนง สวท่า	132 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑
3	นางอร่าม สักคี	186 ม.5 ต.ควนสตอ	อร่าม สักคี
4	นายปวงสาร สมนาว	186 ม.5 ต.ควนสตอ	๕๕๕๕๕๕๕๕๕๕
5	น.ส. รินดา สวท่า	132 ม.5 ต.ควนสตอ	รินดา สวท่า
6	น.ส. ขาวศิริ นมาตธา	๗2 ม.5 ต.ควนสตอ	ขาวศิริ
7	น.ส. กุศลมา สวท่า	๕1 ม.5 ต.ควนสตอ	กุศลมา สวท่า
8	นายอนุชิต นสีเทา	163 ม.5 ต.ควนสตอ	อนุชิต นสีเทา
9	นาย ไร่ทองดี กุศลมา	139 ม.5 ต.ควนสตอ	ไร่ทองดี กุศลมา
10	นส. ไร่ทองดี นสีเทา	๕๕ ม.5 ต.ควนสตอ	ไร่ทองดี นสีเทา
11	นายสมใจ ประณี	๖2 ม.5 ต.ควนสตอ	สมใจ
12	นายทองแดง เกตุ	148 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑
13	นายทองแดง เขมรินทร์	103 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑
14	นายปรางค์ สักคี	123 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑
15	น.ส. มีนัว นมาตธา	102 ม.5 ต.ควนสตอ	มีนัว
16	น.ส. นพาด นมาตธา	๑ ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑
17	นายทองดี นสีเทา	163 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑
18	นส. มาลี ไร่ทองดี	22๗ ม.5 ต.ควนสตอ	มาลี ไร่ทองดี
19	น.ส. ฟาดทอง สวท่า	๕4 ม.5 ต.ควนสตอ	ฟาดทอง สวท่า
20	นายฟาดทอง นสีเทา	206 ม.5 ต.ควนสตอ	ฟาดทอง นสีเทา
21	นายสีแสด นมาตธา	191 ม.5 ต.ควนสตอ	สีแสด นมาตธา
22	นายดี พลดี	122 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑
23	นายทองแดง สวท่า	143 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑
24	น.ส.ทองดี สวท่า	60 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑
25	นาย ขุนพันธ์ นสีเทา	177 ม.5 ต.ควนสตอ	ขุนพันธ์ นสีเทา
26	น.ส. เกตุ กุศลมา	222 ม.5 ต.ควนสตอ	เกตุ กุศลมา

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้/ตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน/หัวใจ/หลอดเลือดสมอง หมู่ที่...ต.ควนสตอ อําเภอกวนโดน จังหวัดสตูล ปีงบประมาณ 255...

วันที่ ณ ต.ควนสตอ อ.ควนโดน จ.สตูล

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
27	นาย มาร์ต นมกลานมอ	195 ม.5 ต.ควนสตอ	นาย มาร์ต
28	นาง อัสสิ นมกลานมอ	195 ม.5 ต.ควนสตอ	นาง อัสสิ
29	น.ส. สามีงะ เกตกา	67 ม.5 ต.ควนสตอ	ส.สามีงะ
30	นางทองนาค เกมสัน	121 ม.5 ต.ควนสตอ	นางทองนาค
31	น.ส. รอฟีงะ เกตกา	95 ม.5 ต.ควนสตอ	น.ส.รอฟีงะ
32	นายทองมื่อ นมกลานมอ	227 ม.5 ต.ควนสตอ	นายทองมื่อ
33	นายสมอ นมมัน	129 ม.5 ต.ควนสตอ	นายสมอ
34	นายชันน พลาตาด	70 ม.5 ต.ควนสตอ	นายชันน
35	นายสวเต็ง มรดาต	75 ม.5 ต.ควนสตอ	นายสวเต็ง
36	นายซาเซ็ง บุเต็ง	90 ม.5 ต.ควนสตอ	นายซาเซ็ง
37	นายสัพมัย นมกลานมอ	161 ม.5 ต.ควนสตอ	นายสัพมัย
38	นายมาวัน นมาตวี	151 ม.5 ต.ควนสตอ	นายมาวัน
39	น.ส. กงเซง สาทานา	65 ม.5 ต.ควนสตอ	น.ส.กงเซง
40	นายกาโรม สารี	158 ม.5 ต.ควนสตอ	นายกาโรม
41	นายอินัน อูเคม	176 ม.5 ต.ควนสตอ	นายอินัน
42	นายสีตีแวนา สารีงา	108 ม.5 ต.ควนสตอ	นายสีตีแวนา
43	นายตาซัน พลาตาด	193 ม.5 ต.ควนสตอ	นายตาซัน
44	นายนมาตตี พลาตาด	220 ม.5 ต.ควนสตอ	นายนมาตตี
45	นายอาระ นมมัน	24 ม.5 ต.ควนสตอ	นายอาระ
46	น.ส. โหง นมอรา	221 ม.5 ต.ควนสตอ	น.ส.โหง
47	น.ส. สวีรณา นวันคี	128 ม.5 ต.ควนสตอ	น.ส.สวีรณา
48	น.ส. กิ่งปล พลาตาด	124 ม.5 ต.ควนสตอ	น.ส.กิ่งปล
49	น.ส. ซีมี่ ซามัน นมอรา	89 ม.5 ต.ควนสตอ	น.ส.ซีมี่
50	นาง ๒๑๑ ชวีแวนา	102 ม.5 ต.ควนสตอ	นาง ๒๑๑
51	นาง นาดงา นมกลานมอ	213 ม.5 ต.ควนสตอ	นาง นาดงา
52	นาง สีเต็ง นมอรา	86 ม.5 ต.ควนสตอ	นาง สีเต็ง

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้/ตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน/หัวใจ/หลอดเลือดสมอง หมู่ที่...ต.ควนสตอ อําเภอกวนโดน จังหวัดสตูล ปีงบประมาณ 255....

วันที่ ณ ต.ควนสตอ อ.ควนโดน จ.สตูล

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
53	นางวักดี จันทร์เกษม.	31 ม.5 ต.ควนสตอ.	x วักดี
54	นายพันศักดิ์ พลตาอ.	49 ม.5 ต.ควนสตอ.	x พันศักดิ์
55	นางวักไวย บุดะเพ	187 ม.5 ต.ควนสตอ.	x วักไวย
56	นายชุกชนา สันโต	9 ม.5 ต.ควนสตอ	x ชุกชนา
57	นางสาวอามะ อานเลนมัน	56 ม.5 ต.ควนสตอ	x อามะ
58	นางสาว กสิ อูเซ็ง	71 ม.5 ต.ควนสตอ	x กสิ
59	น.ส. กุศลสินธ์์ สารดี	86 ม.5 ต.ควนสตอ	x กุศลสินธ์์
60	น.ส. สอเพ็ญะ นมาตรา	18 ม.5 ต.ควนสตอ	x สอเพ็ญะ
61	นาย สระนีย์ นมสลาหมาด	161 ม.5 ต.ควนสตอ	x สระนีย์
62	นาย กุศลสินธ์์ สารดี	50 ม.5 ต.ควนสตอ	x กุศลสินธ์์
63	นาง ฮานอ นนงอานดี	141 ม.5 ต.ควนสตอ	x ฮานอ
64	น.ส. กนิษฐ โรสตรา	245 ม.5 ต.ควนสตอ	x กนิษฐ
65	น.ส. มารีย์ สันนณะ	112 ม.5 ต.ควนสตอ	x มารีย์
66	น.ส. ขาวนา บุคินัย	10/2 ม.4 ต.สาคร	x ขาวนา
67	นาย อับดุลอาซิด เกอากะ	241 ม.5 ต.ควนสตอ	x อับดุลอาซิด
68	น.ส. ฮอเด็ญะ โรสตรา	119 ม.5 ต.ควนสตอ	x ฮอเด็ญะ
69	น.ส. ฮอลีฮะ โรสตรา	32 ม.5 ต.ควนสตอ	x ฮอลีฮะ
70	น.ส. นามน นามน	20 ม.5 ต.ควนสตอ	x นามน
71	น.ส. ฮอเด็ญะ นมาตรา	89 ม.5 ต.ควนสตอ	x ฮอเด็ญะ
72	นาย อานมา นมาตรา	205 ม.5 ต.ควนสตอ	x อานมา
73	นาย ทอทรี นมาตรา	126 ม.5 ต.ควนสตอ	x ทอทรี
74	นางสาว ตานา อิการน	105 ม.5 ต.ควนสตอ	x ตานา
75	นาย วรวิทย์ นมาตรา	106 ม.5 ต.ควนสตอ	x วรวิทย์
76	นาย อมรรักษ์ โอภาสพันธ์	10/1 ม.5 ต.ควนสตอ	x อมรรักษ์
77	น.ส. วิชิตา โรสตรา	83 ม.5 ต.ควนสตอ	x วิชิตา
78	นาย วิชิตา นามน	34/1 ม.5 ต.ควนสตอ	x วิชิตา

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้/ตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน/หัวใจ/หลอดเลือดสมอง หมู่ที่ 10. ต.ควนสตอ อําเภอกวนโดน จังหวัดสตูล ปีงบประมาณ 2554.

วันที่ 18/2/64 ณ มลชต ม.10. ต.ควนสตอ อ.ควนโดน จ.สตูล

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
1	นางร้อหม้อรี มอิตา	17. ม.10 ต.ควนสตอ	ร้อหม้อรี
2	นางสาว ใตพร	114 ม.10 ด	ใตพร
3	นางสาว อัญญา อุดมพันธ์	182 ม.10 ต.ควนสตอ	อัญญา
4	นางร้อหังกร ใตพร	๑๐17๑/19-ม.10-	ร้อหังกร
5	นางสาว กุญชร	182 - 10.	นางสาว
6	นางสาว สว่างใจ ไชยธรรม	204 - 10.	สว่างใจ
7	ชอติพร นิมิตร์	169. 10	ชอติพร
8	นางสาว อาริษา นิมิตร์	169 - 10	อาริษา
9	นางสาว อัญญา ไชยธรรม	75. ม.10	อัญญา
10	นางสาว ไชยธรรม นิมิตร์	137 - 10	ไชยธรรม
11	น.ส. อัญญา นิมิตร์	211 - 10	อัญญา
12	น.ส. พัชรินทร์ นิมิตร์	14 - 10	พัชรินทร์
13	น.ส. พวงพยอม นิมิตร์	34 - 10	พวงพยอม
14	ชอติพร นิมิตร์	29	ชอติพร
15	นางสาว อัญญา นิมิตร์	277	อัญญา
16	น.ส. สว่างใจ ไชยธรรม	50 - 10	สว่างใจ
17	นางสาว อัญญา นิมิตร์	108 - 10.	อัญญา
18	นางสาว อัญญา นิมิตร์	108 - 10.	อัญญา
19	นางสาว อัญญา นิมิตร์	32. ม.10	อัญญา
20	นางสาว อัญญา นิมิตร์	201 ม.10	อัญญา
21	นางสาว อัญญา นิมิตร์	227 ม.10	อัญญา
22	นางสาว อัญญา นิมิตร์	30 ม.10	อัญญา
23	นางสาว อัญญา นิมิตร์	16 ม.10	อัญญา
24	นางสาว อัญญา นิมิตร์	77 ม.10	อัญญา
25	นางสาว อัญญา นิมิตร์	201 - 10	อัญญา
26	นางสาว อัญญา นิมิตร์	108 - 10.	อัญญา

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้/ตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน/หัวใจ/หลอดเลือดสมอง หมู่ที่ 10. ต.ควนสตอ อําเภอกวนโดน จังหวัดสตูล ปีงบประมาณ 2554.

วันที่ 19/2/64 ณ ม.สตอ ม.10. ต.ควนสตอ อ.กวนโดน จ.สตูล

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
27	ชฎาภรณ์ ๖๖๑๖๘๙	108 ม.ควนสตอ	ชฎาภรณ์
28	นารีรัตน์ สว่าง	93 ต.ควนสตอ	
29	สิริพรรณ นนไธ	180 ม.10 ต.ควนสตอ	สิริพรรณ
30	ธีธาดา วัฒนสุข	146 ม.10	ธีธาดา
31	ยุณา วัฒน	24 ม. 10	ยุณา
32	ทองอร่าม นน	118/5 -10.	ทองอร่าม
33	อัมรินทร์ นน	81/10	อัมรินทร์
34	ชัชวาลย์ นน	44 10	ชัชวาลย์
35	กรวิทย์ 1992/ม	45 ม.10	กรวิทย์
36	ทองพูนทรัพย์ นน	124 - 10.	ทองพูนทรัพย์
37	ธอวัลย์ นน	155 10	ธอวัลย์
38	นพวิทย์ นน	45 10	นพวิทย์
39	จ.ส.ส.วิไล นน	42 ม.10	วิไล
40	ชัชวาล นน	127 ม.10	ชัชวาล
41	นพ วิไล นน	25 ม.10	วิไล
42	ภาวิศร นน	65 ม 10	ภาวิศร
43	ธอวัลย์ นน	1 ม.10	ธอวัลย์
44	เสาวนีย์ นน	229 ม.10	เสาวนีย์
45	กัญญา นน	218 ม.10	กัญญา
46	นพวิทย์ นน	131 ม.10	นพวิทย์
47	สิริกานต์ นน	164 ม.10	สิริกานต์
48	ธอวัลย์ นน	49 ม. 10	ธอวัลย์
49	นพวิทย์ นน	228 ม.10	
50	นพวิทย์ นน	77 ม.10	
51	นพวิทย์ นน	211 ม.10	นพวิทย์
52	นพวิทย์ นน	136 ม. 10	นพวิทย์

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้/ตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน/หัวใจ/หลอดเลือดสมอง หมู่ที่ 10. ต.ควนสตอ อําเภอกวนโดน จังหวัดสตูล ปีงบประมาณ 2554.

วันที่ 19/2/64 ณ มัสยิด ม.10. ต.ควนสตอ อ.กวนโดน จ.สตูล

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
79	นางสมิถิ์ กงนิษนท	-10 ม.10	สมิถิ์
80	นางสาว นุชอนงค์	99 - 10 - ม.10	เวณี
81	นางมาลี นุชอนงค์	58 - 10 - ๑ -	มาลี
82	นางอนันต์ นุชอนงค์	86 - 10	อนันต์
83	นายทวนใจ นุชอนงค์	29 - 10	ทวนใจ
84	นางอัมพร นุชอนงค์	38 - 10	อัมพร
85	นางอวิ นุชอนงค์	43 - 10	อวิ
86	นางช้อย นุชอนงค์	126 - 10	ช้อย
87	นางพวง นุชอนงค์	36 - 10	พวง
88	นางอัญญา นุชอนงค์	103 - 10	อัญญา
89	นางกิตติมา นุชอนงค์	103 - 10	กิตติมา
90	นางช้อย นุชอนงค์	156 - 10	ช้อย
91	นายทองดี นุชอนงค์	67 - 10	ทองดี
92	นางนวลดี นุชอนงค์	170 - 10	นวลดี
93	นาง นุชอนงค์	736 - 10	นุชอนงค์
94	นางนวลดี นุชอนงค์	136 - 10	นวลดี
95	นาย สนิท นุชอนงค์	102 - 10	สนิท
96	นาง นุชอนงค์	154 10	นุชอนงค์
97	นาง นุชอนงค์	211 ม. 10	นุชอนงค์
98	นาง นุชอนงค์	158 ม. 10	นุชอนงค์
99	นาง นุชอนงค์	135 - 10	นุชอนงค์
100	นาง นุชอนงค์	32 - 10	นุชอนงค์
101	นาง นุชอนงค์	152 ม. 10	นุชอนงค์
102	นาง นุชอนงค์	216 ม. 10	นุชอนงค์
103	นาง นุชอนงค์	204 ม. 10	นุชอนงค์
104	นาง นุชอนงค์	114 ม. 10	นุชอนงค์

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้/ตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน/หัวใจ/หลอดเลือดสมอง หมู่ที่ 10. ต.ควนสตอ อําเภอกวนโดน จังหวัดสตูล ปีงบประมาณ 2564.

วันที่ 19 / 2 / 64 ณ ม.สต. 2-10. ต.ควนสตอ อ.กวนโดน จ.สตูล

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
105	สุนันท์ สิมพะ	4 หมู่ 10	สุนันท์
106	สังวณน พูนพันธ์	175 ม. 10	สังวณน
107	สุนัดดา สุธา	62 - 10	สุนัดดา
108	น.อ.อริยา เสนิงอระ	215 - 10	อริยา
109	นางจุฑิษา ไชยพันธ์	4 - 10	จุฑิษา
110	นายมอญเนอิต เกาไชย	117 - 10	ม. มอญเนอิต
111	นางสุดา ปะดุม	152 - 10	สุดา ปะดุม
112	สุภาพ กอสนะ	225 - 10	สุภาพ
113	นางศรีอรุณี นธิลาแพะ	103 - 10	ศรีอรุณี
114	นางสาว สิริหยา โกนุปร	70 - 10	สิริหยา
115	นางวรรณภา ราช	70 - 10	วรรณภา
116	ชวีรัตน์ ตาแสงพันธ์	89 ม. 10 ต.ควนสตอ	ชวีรัตน์
117	กิตติยา ตาแสงพันธ์	226 ม. 10 ต.ควนสตอ	กิตติยา
118	น.ส.วิมล พันธ์	3 ม. 10	วิมล
119	สุวิมล 66815	119 ม. 10	สุวิมล
120	นายอารี ภาพันธ์	30 ม. 10	อารี
121	นายฮอเล็ด ทุ่งอานดี	208 ม. 10	ฮอเล็ด
122	นายสุวิมล นงนถิลา	173 ม. 10	สุวิมล
123	นายสุนทร วันไชย	37 ม. 10	สุนทร
124	นางวิไลดา วันไชย	173 ม. 10	วิไลดา
125	นางลิ้ม ท่วมพรณี	147 ม. 10	ลิ้ม
126	นางอ้น วันไชย	56 ม. 10	อ้น

ประมวลภาพกิจกรรม
โครงการชุมชนควนสตอร่วมใจต้านภัยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
(ความดันโลหิตสูงและเบาหวาน)
ตำบลควนสตอ อำเภอควนโดน จังหวัดสตูล
ในปีงบประมาณ ๒๕๖๔







ผู้ป่วย

ความดันโลหิตสูง

- ❖ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม ไม่เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เพิ่มผัก และผลไม้
- ❖ ควบคุมกำลังกายตามแพทย์แนะนำอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ อย่างน้อยครั้งละ 30 - 40 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน
- ❖ ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนอย่างจริงจัง สร้างแรงจูงใจ และตั้งเป้าหมายให้ได้ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 23 กก./ม.² และ/หรือ รอบเอวน้อยกว่า 90 ซม. ในผู้ชาย หรือน้อยกว่า 80 ซม. ในผู้หญิง
- ❖ เลิกสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น
- ❖ จัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น ฝึกการหายใจ เพื่อคลายความเครียด
- ❖ ควบคุมความดันโลหิตให้น้อยกว่า 140/90 มม.ปรอท
- ❖ ประเมินตนเอง โดยสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ มึนงง ตาพร่ามัว แขนขาอ่อนแรง เท้ามีอาการบวม
- ❖ รับประทานยาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
- ❖ พบแพทย์เป็นประจำเพื่อตรวจวัดความดันโลหิต



ผู้ป่วย

เบาหวาน

- ❖ หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และอาหารที่มีรสหวาน แนะนำให้รับประทานข้าวไม่ขัดสี ข้าวกล้อง ธัญพืช ถั่ว ถั่วฝัก และผลไม้ไม่หวาน นมจืดไขมันต่ำ
- ❖ ควบคุมกำลังกายตามแพทย์แนะนำอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ อย่างน้อยครั้งละ 30 - 60 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน
- ❖ ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนอย่างจริงจัง สร้างแรงจูงใจ และตั้งเป้าหมายให้ได้ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 23 กก./ม.² และ/หรือ รอบเอวน้อยกว่า 90 ซม. ในผู้ชาย หรือน้อยกว่า 80 ซม. ในผู้หญิง
- ❖ จัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น ฝึกการหายใจ เพื่อคลายความเครียด
- ❖ ควบคุมความดันโลหิตให้น้อยกว่า 130/80 มม.ปรอทและระดับน้ำตาลในเลือดให้เท่ากับหรือใกล้เคียงค่าปกติ
- ❖ เลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ❖ รับประทานยาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
- ❖ ประเมินตนเอง เช่น ตาพร่ามัวลง เท้ามีอาการชา หรือสูญเสียความรู้สึกตามปลายเท้า โดยสังเกตการเปลี่ยนแปลงของเท้า เพื่อป้องกันการเกิดแผลที่เท้า
- ❖ พบแพทย์ตามนัดเพื่อตรวจภาวะแทรกซ้อนของเบาหวาน



กลุ่มเสี่ยงสูง

ต่อโรคความดันโลหิตสูง

- ❖ ลดการบริโภคอาหารที่มีรสเค็ม ไม่เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เพิ่มผัก และผลไม้
- ❖ ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วัน
- ❖ ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนอย่างจริงจัง สร้างแรงจูงใจ และตั้งเป้าหมายให้ได้ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 23 กก./ม.² และ/หรือ รอบเอวน้อยกว่า 90 ซม. ในผู้ชาย หรือน้อยกว่า 80 ซม. ในผู้หญิง
- ❖ เลิกบุหรี่ ลดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ❖ จัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น ฝึกการหายใจ เพื่อคลายความเครียด
- ❖ ควบคุมความดันโลหิตให้น้อยกว่า 120/80 มม.ปรอท
- ❖ ให้มารับการตรวจวัดความดันโลหิต เพื่อติดตามประเมินผล ทุก 6 เดือน หลังจากได้รับคำแนะนำปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



กลุ่มเสี่ยงสูง

ต่อโรคเบาหวาน

- ❖ ลดการบริโภคอาหารที่มีรสเค็ม ไม่เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เพิ่มผัก และผลไม้
- ❖ ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วัน
- ❖ ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนอย่างจริงจัง สร้างแรงจูงใจ และตั้งเป้าหมายให้ได้ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 23 กก./ม.² และ/หรือ รอบเอวน้อยกว่า 90 ซม. ในผู้ชาย หรือน้อยกว่า 80 ซม. ในผู้หญิง
- ❖ เลิกบุหรี่ ลดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ❖ จัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น ฝึกการหายใจ เพื่อคลายความเครียด
- ❖ ควบคุมความดันโลหิตให้น้อยกว่า 120/80 มม.ปรอท
- ❖ ให้มารับการตรวจวัดความดันโลหิต เพื่อติดตามประเมินผล ทุก 6 เดือน หลังจากได้รับคำแนะนำปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



กลุ่มปกติ

ไม่มีภาวะความดันโลหิตสูง

- ❖ บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน เพิ่มการบริโภคปลาผักสดอาหารที่มีรสเค็ม หวาน ของทอดและของมัน ลดการบริโภคแป้ง ข้าว และผลไม้หวาน
- ❖ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วัน
- ❖ ในคนที่น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานติดตามประเมินน้ำหนักตัวเองทุกสัปดาห์ หากปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม น้ำหนักควรลดประมาณ 0.5 - 1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์
- ❖ เลิกสูบบุหรี่ ลดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ❖ ควบคุมอารมณ์และความรู้สึก ผีอกหายใจช้าๆ ลึกๆ จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง การเผาผลาญอาหารสมบูรณ์ขึ้น ความดันโลหิตลดลง สมองแจ่มใส ความเครียดลดลงและอารมณ์ดี
- ❖ สนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพดี
- ❖ ตรวจสอบความดันโลหิตปีละครั้ง



กลุ่มปกติ

ไม่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

- บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน เพิ่มการบริโภคปลาผักสดอาหารที่มีรสเค็ม หวาน ของทอดและของมัน ลดการบริโภคแป้ง ข้าว และผลไม้หวาน
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วัน
- ในคนที่น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานติดตามประเมินน้ำหนักตัวเองทุกสัปดาห์ หากปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม น้ำหนักควรลดประมาณ 0.5 - 1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์
- ควบคุมอารมณ์และความรู้สึก ผีอกหายใจช้าๆ ลึกๆ จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง การเผาผลาญอาหารสมบูรณ์ขึ้น ความดันโลหิตลดลง สมองแจ่มใส ความเครียดลดลงและอารมณ์ดี
- เลิกสูบบุหรี่ ลดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- สนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพดี
- พบแพทย์ตามนัด เพื่อตรวจวัดระดับความดันโลหิตปีละครั้ง และระดับน้ำตาลในเลือดซ้ำทุก 1 - 3 ปี

แบบส่งต่อผู้รับบริการการตรวจคัดกรองโรคไม่ติดต่อ

โรงพยาบาลควนโดน ปีงบประมาณ 2554

ตรวจที่.....หมู่ที่.....ต..... อ.ควนโดน จ.สตูล

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2563

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....
ที่อยู่.....

ผลการตรวจ

น.น.	ส.ศ.	BMI	รอบเอว	น้ำตาลในเลือด		ความดันโลหิต		
				ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3

สถานที่นัด.....

วันที่นัดตรวจ.....

เวลานัดตรวจ.....

คำแนะนำก่อนมาพบเจ้าหน้าที่

1. กรุณาอดอาหารและเครื่องดื่ม ยกเว้นน้ำเปล่า หลัง 20.00 น. ในคืนก่อนที่ท่านจะมาพบแพทย์ เพื่อตรวจร่างกายในวันรุ่งขึ้น
2. ไปรูดสวมเสื้อหลวมๆ หรือเสื้อแขนสั้น
3. ห้ามสูบบุหรี่ก่อนมาตรวจร่างกาย 1 ชั่วโมง