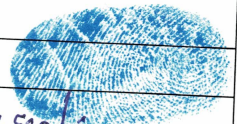


รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้/ตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน/หัวใจ/หลอดเลือดสมอง หมู่ที่...ต.ควนสตอ อําเภอกวนโดน จังหวัดสตูล ปีงบประมาณ 2554.

วันที่ 47 กพ. 2554 ณ ตลาดกวางไส ม.5 ต.ควนสตอ อ.กวนโดน 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	๕๕๕๕๕๕๕๕๕๕๕
5	น.ส. รินดา สวท่า	132 ม.5 ต.ควนสตอ	รินดา สวท่า
6	น.ส. ขาวศิริ นมาตรา	๗2 ม.5 ต.ควนสตอ	ขาวศิริ
7	น.ส. กุศลมา สารี	๕1 ม.5 ต.ควนสตอ	กุศลมา สารี
8	นายอนุช นสีเทา	163 ม.5 ต.ควนสตอ	อนุช นสีเทา
9	นาย ไร่ทองดี กุศลมา	139 ม.5 ต.ควนสตอ	ไร่ทองดี กุศลมา
10	นส. ไร่ทองดี นามะนา	๕๕ ม.5 ต.ควนสตอ	ไร่ทองดี นามะนา
11	นายสมใจ ประมัย	๖2 ม.5 ต.ควนสตอ	สมใจ ประมัย
12	นายทองแดง เกตุ	148 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑
13	นายทองแดง เขมรินทร์	103 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑
14	นายปรางค์ สักขา	123 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑
15	น.ส. มีนัว นมาตรา	102 ม.5 ต.ควนสตอ	มีนัว
16	น.ส. นพาด นมาตรา	๑ ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑
17	นายทองดี นสีเทา	163 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑
18	นส. มาลี ไร่ทองดี	22๗ ม.5 ต.ควนสตอ	มาลี ไร่ทองดี
19	น.ส. ฟาดทองดี สวท่า	๕4 ม.5 ต.ควนสตอ	ฟาดทองดี สวท่า
20	นายฟาดทองดี นสีเทา	206 ม.5 ต.ควนสตอ	ฟาดทองดี นสีเทา
21	นายสีทองดี นมาตรา	191 ม.5 ต.ควนสตอ	สีทองดี นมาตรา
22	นายดี นสีเทา	122 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑
23	นายทองแดง สารี	143 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑
24	น.ส.ทองดี สารี	60 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑
25	นาย นสีเทา นสีเทา	17๗ ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑
26	น.ส. เกตุ กุศลมา	222 ม.5 ต.ควนสตอ	๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑

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 มะรดาต	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	นายสีตีแคนา สารี	108 ม.5 ต.ควนสตอ	นายสีตีแคนา
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. การีบล พลาตาด	124 ม.5 ต.ควนสตอ	น.ส.การีบล
49	น.ส. ซีมี่ ซามัน นมอรา	89 ม.5 ต.ควนสตอ	น.ส.ซีมี่
50	นาง ๒๑๑ ชวีแฉนวา	102 ม.5 ต.ควนสตอ	นาง ๒๑๑
51	นาง นาดงา นมกลานมอ	213 ม.5 ต.ควนสตอ	นาง นาดงา
52	นาง สีเต้ นมอรา	86 ม.5 ต.ควนสตอ	นาง สีเต้

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	นางวักดี บุดะ	187 ม.5 ต.ควนสตอ.	x วักดี
56	นายชุกชนา สันได	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. กุศลสินี สารดี	86 ม.5 ต.ควนสตอ	x กุศลสินี
60	น.ส. สอเพ็ญ นมาตรา	18 ม.5 ต.ควนสตอ	x สอเพ็ญ
61	นาย สระนีย์ เหมสลาหมาด	161 ม.5 ต.ควนสตอ	x สระนีย์
62	นาย กุศลสินี สารดี	50 ม.5 ต.ควนสตอ	x กุศลสินี
63	นาง อานนา นนงอานดี	141 ม.5 ต.ควนสตอ	อานนา
64	น.ส. กนิษฐา โรสตรา	245 ม.5 ต.ควนสตอ	กนิษฐา
65	น.ส. มารีย์ สันนณะ	112 ม.5 ต.ควนสตอ	มารีย์
66	น.ส. ชัยอนา บุคินัย	10/2 ม.4 ต.สาคร	ชัยอนา
67	นาย อับดุลอาซิด เกอากะ	241 ม.5 ต.ควนสตอ	x อาซิด
68	น.ส. ออเดียง โสระตรา	119 ม.5 ต.ควนสตอ	ออเดียง
69	น.ส. ชอลีฮะ โสระตรา	32 ม.5 ต.ควนสตอ	x ชอลีฮะ
70	น.ส. นภาพน พันธ์แก้ว	20 ม.5 ต.ควนสตอ	นภาพน
71	น.ส. ชอลีฮะ นมาตรา	89 ม.5 ต.ควนสตอ	ชอลีฮะ
72	นาย อานนา นนงอานดี	205 ม.5 ต.ควนสตอ	อานนา
73	นาย ทอทรี ไทมสลาหมาด	126 ม.5 ต.ควนสตอ	ทอทรี
74	นางสาว ตานา อิการณ	105 ม.5 ต.ควนสตอ	ตานา
75	นาย วรวิทย์ ชวดเหล็ก	106 ม.5 ต.ควนสตอ	วรวิทย์
76	นาย อมรรักษ์ โอภาสพันธ์	10/1 ม.5 ต.ควนสตอ	อมรรักษ์
77	น.ส. วิชรัตน์ ไทหม	73 ม.5 ต.ควนสตอ	วิชรัตน์
78	นาย วิรัตน์ นนงอานดี	34/1 ม.5 ต.ควนสตอ	วิรัตน์

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	นางร้อหม้อรี ใตพร	101 ม.10 19- ม.10 -	ร้อหม้อรี
5	นางสาว อัญญา	182 - 10 -	อัญญา
6	นางสาว ใตพร	204 - 10 -	ใตพร
7	น.ส. อัญญา นิมิตพันธ์	169. 10	อัญญา
8	นางสาว อัญญา นิมิตพันธ์	169 - 10	อัญญา
9	นางสาว อัญญา นิมิตพันธ์	75. ม.10	อัญญา
10	นางสาว อัญญา นิมิตพันธ์	137 - 10	อัญญา
11	น.ส. อัญญา นิมิตพันธ์	211 - 10	อัญญา
12	น.ส. อัญญา นิมิตพันธ์	14 - 10	อัญญา
13	น.ส. อัญญา นิมิตพันธ์	34 - 10	อัญญา
14	น.ส. อัญญา นิมิตพันธ์	29	อัญญา
15	นางสาว อัญญา นิมิตพันธ์	277	อัญญา
16	น.ส. อัญญา นิมิตพันธ์	50 - 10	อัญญา
17	นางสาว อัญญา นิมิตพันธ์	108 - 10.	อัญญา
18	นางสาว อัญญา นิมิตพันธ์	108 - 10.	อัญญา
19	นางสาว อัญญา นิมิตพันธ์	32. ม.10	อัญญา
20	นางสาว อัญญา นิมิตพันธ์	201 ม.10	อัญญา
21	นางสาว อัญญา นิมิตพันธ์	227 ม.10	อัญญา
22	นางสาว อัญญา นิมิตพันธ์	30 ม.10	อัญญา
23	นางสาว อัญญา นิมิตพันธ์	16 ม.10	อัญญา
24	นางสาว อัญญา นิมิตพันธ์	77 ม.10	อัญญา
25	นางสาว อัญญา นิมิตพันธ์	201 - 10	อัญญา
26	นางสาว อัญญา นิมิตพันธ์	108 - 10.	อัญญา

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

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

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
27	ชฎาภรณ์ ๖๖๑๖๘๙	108 ม.ควนสตอ	ชฎาภรณ์
28	นารีรัตน์ สว่าง	๗3 ต.ควนสตอ	
29	สิริพรรณ นนไฉ่	180 ม.10 ต.ควนสตอ	สิริพรรณ
30	ธีธาดา วัฒนสุข	146 ม.10	ธีธาดา
31	ยุณา วัฒน	24 ม. 10	ยุณา
32	ทองอร่าม นนไฉ่	118/5 - 10.	ทองอร่าม
33	อามีนะ นนไฉ่	๕1/10	อามีนะ
34	ช๊ะป๊ะ นนไฉ่	๗4 10	ช๊ะป๊ะ
35	อวิญญา นนไฉ่	45 ม.10	อวิญญา
36	ทองอร่าม นนไฉ่	124 - 10.	ทองอร่าม
37	ทองอร่าม นนไฉ่	155 10	ทองอร่าม
38	นารีรัตน์ นนไฉ่	45 10	นารีรัตน์
39	น.ส.อร่าม นนไฉ่	42 ม.10	อร่าม
40	ชัชชาติ นนไฉ่	127 ม.10	ชัชชาติ
41	น.ส.สิริพรรณ นนไฉ่	25 ม.10	สิริพรรณ
42	กานทิพย์ นนไฉ่	65 ม. 10	กานทิพย์
43	อร่าม นนไฉ่	1 ม. 10	อร่าม
44	สิริพรรณ นนไฉ่	229 ม. 10	สิริพรรณ
45	กานทิพย์ นนไฉ่	218 ม.10	กานทิพย์
46	อร่าม นนไฉ่	131 ม.10	อร่าม
47	สิริพรรณ นนไฉ่	164 ม. 10	สิริพรรณ
48	อร่าม นนไฉ่	49 ม. 10	อร่าม
49	อร่าม นนไฉ่	228 ม.10	
50	นารีรัตน์ นนไฉ่	๗๗ ม.10	
51	นารีรัตน์ นนไฉ่	211 ม. 10	นารีรัตน์
52	นารีรัตน์ นนไฉ่	136 ม. 10	นารีรัตน์

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

วันที่ 19/12/64 ณ มัสยิด ม. 10. ต.ควนสตอ อ.ควนโดน จ.สตูล

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
๙๓	ทนาย วิชาพร วิชาพร	78 ม. 10	วิชาพร
๙๔	ศิริวรรณ วิชาพร	780 ม. 10	ศิริวรรณ
๙๕	ท.อ. วิชาพร วิชาพร	51 ม. 10	วิชาพร
๙๖	ศิริวรรณ วิชาพร	๖6 ม. 10	วิชาพร
๙๗	มดริษภรณ์ พรหมมณี	6 ม. 10	มดริษภรณ์
๙๘	วิชาพร วิชาพร	71 ม. 10	วิชาพร
๙๙	นางสาวโคกหมาน นันเต็ง	29/ม. 10	วิชาพร
๑๐	นาย ม. นามดี ยะวงษ์	162 - 10	วิชาพร
๑๑	นาย นาย วิชาพร	110 ม. 10	วิชาพร
๑๒	นาง อัจฉรา วิชาพร	107 ม. 10	วิชาพร
๑๓	นางสาววิชาพร วิชาพร	44 - ม. 10	วิชาพร
๑๔	นายวิชาพร วิชาพร	44 - 10	วิชาพร
๑๕	นางวิชาพร วิชาพร	๕๕ - 10	วิชาพร
๑๖	นางวิชาพร วิชาพร	29 - 10	วิชาพร
๑๗	น.ส. วิชาพร วิชาพร	82 - 10	วิชาพร
๑๘	นายวิชาพร วิชาพร	48 - 10	วิชาพร
๑๙	วิชาพร วิชาพร	60 - 10	วิชาพร
๒๐	วิชาพร วิชาพร	46 - 10	วิชาพร
๒๑	วิชาพร วิชาพร	76 - 10	วิชาพร
๒๒	นางวิชาพร วิชาพร	25 - ม. 10	วิชาพร
๒๓	นางวิชาพร วิชาพร	69 - ม. 10	วิชาพร
๒๔	วิชาพร วิชาพร	162 ม. 10	วิชาพร
๒๕	วิชาพร วิชาพร	๙๙ - 10	วิชาพร
๒๖	นางวิชาพร วิชาพร	4 ม. 10	วิชาพร
๒๗	นางวิชาพร วิชาพร	๕๕ ม. 10	วิชาพร
๒๘	นางวิชาพร วิชาพร	90 ม. 10	วิชาพร

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	นางอริ นุชอนงค์	43 - 10	อริ
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	นางนงนุช นุชอนงค์	170 - 10	นงนุช
93	นางสุวิมล นุชอนงค์	736 - 10	สุวิมล
94	นางนงนุช นุชอนงค์	136 - 10	นงนุช
95	นายสุวิมล นุชอนงค์	102 - 10	สุวิมล
96	นางสาววันดี นุชอนงค์	154 10	วันดี
97	นางนงนุช นุชอนงค์	211 ม.10	นงนุช
98	นางนงนุช นุชอนงค์	158 ม.10	นงนุช
99	นางนงนุช นุชอนงค์	135 - 10	นงนุช
100	นางนงนุช นุชอนงค์	32 - 10	นงนุช
101	นางนงนุช นุชอนงค์	152 ม.10	นงนุช
102	นางนงนุช นุชอนงค์	216 ม.10	นงนุช
103	นางนงนุช นุชอนงค์	204 ม.10	นงนุช
104	นางนงนุช นุชอนงค์	114 ม.10	นงนุช

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.ควนโดน 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	พญ.อุทัย ไชยพันธ์	4 - 10	อุทัย
110	นายมอฮัมหมัด เกาซี	117 - 10	ม. y. y. y.
111	นางสุดา ปะดุม	152 - 10	สุดา ปะดุม
112	สุภาพ กอสนะ	225 - 10	สุภาพ
113	นางศรีอรุณี นิลลาภะ	103 - 10	ศรีอรุณี
114	นางสาว สิริหัท กะบุรา	70 - 10	สิริหัท
115	นางวรรณภา ราชี	70 - 10	วรรณภา
116	ชวีรัตน์ ตาเตชะพันธ์	89 ม. 10 ต.ควนสตอ	ชวีรัตน์
117	กิตติยา ตาเตชะพันธ์	226 ม. 10 ต.ควนสตอ	กิตติยา
118	น.ส.วิมลีย์ เพันธ์	3 ม. 10	วิมลีย์
119	สุวิมลีย์ 66815	119 ม. 10	สุวิมลีย์
120	นายอารี เกาษะ	30 ม. 10	อารี
121	นายฮอเล็ด ทุ่งอานดี	208 ม. 10	ฮอเล็ด
122	นายสุวิมล นงนภิกข	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