

โครงการลดพุง ลดโรค เปลี่ยนชีวิตใหม่ ตำบลเขาเจ็ยก ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑

หลักการและเหตุผล

กิจกรรมหรือโครงการลดพุง ลดอ้วน...ลดพุง ลดโรค ทำไมต้องรณรงค์เรื่องนี้กันอย่างจริงจัง ซึ่งนับเป็นปีที่ ๕ แล้ว เพราะ "อ้วน" เป็นปัจจัยก่อโรค ซึ่งในประเทศไทยพบว่า ในจำนวนประชากรกว่า ๖๐ ล้านคน มีถึง ๑๗ ล้านคนที่เป็น "โรคอ้วน" และตายปีละกว่า ๒๐,๐๐๐ คน เวลาพูดถึงความอ้วน หลายคนมักไม่เข้าใจว่า ทำไมต้องเน้นที่ "พุง" และไม่เข้าใจว่าแบบไหนที่เรียกว่า "อ้วน" ซึ่งในทางการแพทย์ "อ้วน" หมายถึง ไขมันในร่างกายเกินกว่าเกณฑ์ปกติ และเป็นอันตรายเพราะจะทำให้ก่อโรคต่างๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติ ทั้งนี้ ไขมันในร่างกายมี ๓ รูปแบบ คือ ๑.ไขมันใต้ผิวหนัง หากมีจะทำให้อ้วนแต่ไม่ถึงกับเป็นอันตราย ๒.ไขมันอุดตันในหลอดเลือด หากมีจะทำให้หลอดเลือดตีบ อุดตัน เลือดไม่ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ๓.ไขมันเกาะช่องท้องและตับ ซึ่งอันตรายมาก เพราะเป็นกรดไขมันอิสระที่ทำให้เกิดภาวะดื้ออินซูลิน (อินซูลินมีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด) เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และหากผู้ใดตกอยู่ในภาวะของโรคนี้จะมีสารพัดโรค เช่น ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ มะเร็ง ฯลฯ ตามมาทันที ซึ่งปัจจุบันอุบัติการณ์ของโรคเรื้อรังเหล่านี้รุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ

โครงการลดพุง ลดโรค เปลี่ยนชีวิตใหม่ ตำบลเขาเจ็ยก ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ เป็นการทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทำให้เกิดความมั่นใจในการเริ่มต้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพก่อนที่จะเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรค ที่เกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน รวมทั้งมีแนวทางและเกิดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง จะช่วยลดการรักษาและค่าใช้จ่ายในระดับทุติยภูมิและตติยภูมิของหน่วยงาน สังคมและประเทศชาติต่อไป

ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมการดูแลสุขภาพ และป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ รวมทั้งให้เกิดความเข้าใจในปัญหา อ้วน ลงพุง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน ตำบลเขาเจ็ยก จึงได้จัดทำโครงการ ลดพุง ลดโรค เปลี่ยนชีวิตใหม่ ตำบลเขาเจ็ยก ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑

วัตถุประสงค์


๑. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการดำเนินงานของคลินิกลดพุงให้มีประสิทธิภาพและยั่งยืนต่อเนื่อง
๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมในเรื่อง อาหาร การออกกำลังกายและการจัดการกับอารมณ์อย่างถูกต้องเหมาะสม
๓. เพื่อลดอัตราการเกิดโรครายใหม่ในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน

กลวิธีการดำเนินงาน

๑. ประชุมคณะทำงานกำหนดแผนงาน/โครงการและกิจกรรม
๒. ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น
๓. จัดกิจกรรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการ โดยแบ่งเป็น ๒ ฐาน คือ ฐานอาหาร และฐานออกกำลังกาย
๔. ฝ้าติดตามทุก ๑ เดือน

สำเนาถูกต้อง

/เป้าหมาย


(นางชนิษฐา สุวรรณ)

