ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

โครงการสร้างสุขภาพ กินถูกวิธี ออกกำลังถูกใจ ลดการกินยา ห่างไกลโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ลดความเสี่ยงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า2019 (COVID-19)

1. ผลการดำเนินงาน

โครงการสร้างสุขภาพ กินถูกวิธี ออกกำลังถูกใจ ลดการกินยา ห่างไกลโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ลดความเสี่ยงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า2019 (COVID-19)ได้รับงบสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลรูสะมิแล เป็นเงิน 36,320.- บาท ได้มีการดำเนินกิจกรรมตามแผนงาน มี 3 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 เวทีสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการฯ

เป็นกิจกรรมสร้างความเข้าใจโครงการจัดสร้างสุขภาพ กินถูกวิธี ออกกำลังถูกใจ ลดการกินยา ห่างไกลโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง ลดความเสี่ยงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า2019 (COVID-19) ให้กรรมการและ อสม.ทราบถึงที่มาของโครงการ วัตถุประสงค์ และออกแบบเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 เวทีโครงการสร้างสุขภาพ กินถูกวิธี ออกกำลังถูกใจ ลดการกินยา ห่างไกลโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง กรรมการและ อสม.ได้มีการตรวจสุขภาพคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงผู้เข้าร่วม

นางแวซัมเซีย นิอิสมัย ประธานศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชนตำบลรูสะมิแล ได้กล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมและพิธีเปิดเวทีสร้างความเข้าใจโครงการสร้างสุขภาพ กินถูกวิธี ออกกำลังถูกใจ ลดการกินยา ห่างไกลโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ให้มาดูแลสุขภาพ และพิธีเปิดเวทีโครงการ โดยนางอนงค์ คารวนันทน์ นายกเทศมนตรีตำบลรูสะมิแล เป็นโครงการที่ดีเพื่อคนในชุมชนเทศบาลตำบลรูสะมิแล ร่วมกันในการดูแล

บรรยายในหัวข้อ"การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหาร กินถูกวิธี ออกกำลังถูกใจ ลดการกินยา ห่างไกลโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง" โดย นายแวอารีเฟ็น และมะลี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลรูสะมิแล ในปัจจุบันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่นับวันจะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขต้องสูญเสียงบประมาณในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และปัญหาภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง จากการศึกษาข้อมูลสถิติในปี 2550 พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลกเพิ่มมากขึ้น ออกกำลังกายเป็นประจำในแบบแอโรบิค หรือ วันละ 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ตามคำแนะนำของแพทย์ รับประทานยาเพื่อควบคุมความดันโลหิต หรือเบาหวานตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ระวังอย่ารับประทานยาใดๆเองโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ โดยเฉพาะกลุ่มที่เป็นเสตรียรอยด์ ยาฮอร์โมน หมั่นศึกษาหาความรู้ในการดูแลตนเอง

ความดันโลหิตสูง เกิดจากอะไร?โรคฮิตที่ทุกวัยควรระวัง

ความดันสูงหรือโรคความดันโลหิตสูงเป็นภัยเงียบที่มักไม่แสดงอาการที่ชัดเจน ประกอบกับพฤติกรรมเสี่ยงที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ทำให้หลายคนไม่รู้ตัวว่ากำลังมีภาวะความดันโลหิตสูง ดังนั้นในบทความนี้จึงนำข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงความดันสูงหรือโรคความดันโลหิตสูงมาฝาก เพื่อให้ทุกคนมีภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

ค่าความดันสูงขณะหัวใจบีบตัว (ความดันช่วงบน)

ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว คือความดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัวไล่เลือดออกจากหัวใจ โดยค่าความดันโลหิตที่สูงของหัวใจขณะบีบตัว แบ่งได้ดังนี้

- 140-159 mm/Hg (สูงเล็กน้อย)
- 160-179 mm/Hg (สูงปานกลาง)

ค่าความดันสูงขณะที่หัวใจคลายตัว (ความดันช่วงล่าง)

ความดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว คือความดันโลหิตขณะที่หัวใจยังมีเลือดค้างอยู่ภายในหลอดเลือด โดยค่าความดันโลหิตที่สูงของหัวใจขณะคลายตัว แบ่งได้ดังนี้

ค่าความดันสูงขณะที่หัวใจคลายตัว(ความดันช่วงล่าง)

- 90-99 mm/Hg (สูงเล็กน้อย)
- 100-109 mm/Hg (สูงปานกลาง)

ความดันโลหิตสูง อาการ

ความดันสูงเป็นภาวะที่แสดงอาการไม่แน่ชัด ดังนั้นคนที่มีภาวะความดันโลหิตสูง จึงมักไม่ทราบว่าตัวเองกำลังประสบปัญหาดังกล่าว สำหรับจุดสังเกตอาการความดันสูงมีดังนี้

ปวดศีรษะ มึนงงศรีษะ คลื่นไส้ อาเจียน เหนื่อยง่าย หน้ามืดเป็นลม นอนไม่หลับ ตาพร่า

โรคความดันโลหิตสูง เกิดจากอะไร

1. ทานอาหารรสเค็มจัด

การรับประทานอาหารรสเค็มจัดส่งผลให้ร่างกายได้รับเกลือในปริมาณมาก ร่างกายจะดูดน้ำกลับเข้าสู่กระแสเลือดในปริมาณที่มากส่งผลให้มีความเสี่ยงก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงเช่นเดียวกัน

2. น้ำหนักเกิน

คนที่มีน้ำหนักเกินค่าดัชนีมวลกาย(BMI) หรือมีน้ำหนักมาก มีความเสี่ยงจะเกิดภาวะเส้นเลือดตีบจากไขมันที่เกาะผนังเลือด ซึ่งหัวใจต้องสูบฉีดเลือดมากขึ้นเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย จึงมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูงตามมา

3. ดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก

การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากเป็นการกระตุ้นหัวใจให้สูบฉีดเลือดให้ไหลเวียนได้เร็วและแรงมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความดันสูงในหลอดเลือด จนนำไปสู่ความเสี่ยงการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในที่สุด จนนำไปสู่ความเสี่ยงการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในที่สุด

4. ความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอทิซอล(Cortisol)และอะดรีนาลีน(Ardrenaline)ทำให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้น หัวใจเต้นเร็วและสูบฉีดเลือดมากขึ้น ผนังหลอดเลือดหดเกร็ง ส่งผลให้เกิดภาวะความดันสูงขณะเครียด

วิธีลดความดันสูง เพื่อสุขภาพที่ดี

1. ปรับพฤติกรรมการทาน

พฤติกรรมการทานอาหาร เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้นการแก้ปัญหาควรแก้ที่ต้นตอด้วยการปรับพฤติกรรมการทาน ลดทานอาหารรสเค็มจัด ดื่มแอลกฮอล์ให้น้อยลง งดทานของทอดของมัน หันมาทานอาหารเพื่อสุขภาพ เพียงเท่านี้ก็ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้แล้ว

2. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น ช่วยลดไขมันที่เกาะตามผนังเลือด นอกจากนี้ขณะออกกำลังกายร่างกายยังหลั่งสารเอ็นโดรฟินส์(Endorphine) กับสารโดพามีน (Dopamine) หรือสารแห่งความสุข ช่วยคลายความเครียด ซึ่งหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

บรรยายในหัวข้อเรื่อง “แนวทางการป้องกันเฝ้าระวังโรคโควิด 19” โดยนางสาวไชนับ อาลี พยาบาลวิชาชีพ

การเฝ้าระวังในระบบปกติโดยการตรวจทุกรายที่เข้าเกณฑ์หรือแพทย์เห็นควรให้ตรวจ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

วิธีป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19

- **รักษา**ระยะห่างที่ปลอดภัยจากผู้อื่น(อย่างน้อย 1 เมตร) แม้ว่าผู้นั้นจะไม่ได้ป่วยก็ตาม
- สวมหน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในพื้นปิดหรือเว้นระยะห่างไม่ได้
- หลีกเลี่ยงพื้นที่ปิด พยายามอยู่ในพื้นที่เปิดโล่งและอากาศถ่ายเทสะดวก เปิดหน้าต่างเมื่ออยู่ในพื้นที่ปิด
- ล้างมือบ่อยๆโดยใช้สบู่และน้ำ หรือเจลล้างมือที่มีส่วนผสมหลักเป็นแอลกฮอล์
- รับวัคซีนเมื่อได้รับสิทธิ์ ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ในพื้นที่เกี่ยวกับการฉีดวัคซีน
- ปิดจมูกและปากด้วยข้อพับด้านในข้อศอกหรือกระดาษชำระเมื่อไอหรือจาม
- เก็บตัวอยู่บ้านเมื่อรู้สึกไม่สบาย

หากมีไข้ ไอ และหายใจลำบากโปรดไปพบแพทย์ โดยติดต่อล่วงหน้าเพื่อที่ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจะได้แนะนำให้คุณไปยังสถานพยาบาลที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยปกป้องคุณ รวมถึงป้องกันการแพร่กระจายของไวรัสและการติดเชื้ออื่นๆ

หน้ากากอนามัย ที่กระชับกับใบหน้าช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ที่มีสวมแพร่กระจายไวรัสไปยังผู้อื่น อย่างไรก็ตามหน้ากากอนามัยเพียงอย่างเดียว ป้องกันเชื้อโควิด-19 ไม่ได้จึงควรรัการะยะห่างและหมั่นทำความสะอาดมือร่วมด้วย รวมถึงปฏิบัติตามคำแนะนำจากหน่วยงานด้านสาธารณสุขในท้องถิ่น

กิจกรรมที่ 3 เวทีสรุปบทเรียน/ติดตาม

1. ประชาชนและครอบครัวในตำบลรูสะมิแล อายุ 35 ปีขึ้นไป ได้รับการตรวจสุขภาพ คัดกรองเพื่อค้นหาภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

2.เกิดการสำรวจกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ตำบล โดยอาสาสมัครสาธารณสุขและคณะกรรมการศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชนประจำหมู่บ้าน

3. เกิดการลงพื้นที่ติดตามกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

4. ครอบครัวและประชาชน ปลอดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

☑ บรรลุตามวัตถุประสงค์

☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ .....

.....

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ..... 36,320 ..... บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ..... 36,320 ..... บาท คิดเป็นร้อยละ .....100.....

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ ..... บาท คิดเป็นร้อยละ .....

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

☐ ไม่มี

☐ มีปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) .....

.....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ) .....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางแวซัมเซีย นิอิสมัย)

ตำแหน่ง ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชนประจำตำบลรูสะมิแล

ภาพประกอบการดำเนินโครงการสร้างสุขภาพ กินถูกวิธี ออกกำลังถูกใจ ลดการกินยา
ห่างไกลโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

สร้างสุขภาพ กินถูกวิธี ออกกำลังถูกใจ ลดการกินยา
ห่างไกลโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง
2 รุ่น

ออกกำลังกายถูกวิธี ออกกำลังถูกใจ ลดการกินยา
ความดัน ความดันโลหิตสูง
COVID-19

โครงการ
สร้างสุขภาพ กินถูกวิธี ออกกำลังถูกใจ ลดการกินยา
ห่างไกลโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง
2 รุ่น