

แบบลงทะเบียนการอบรม

โครงการ ส่งเสริมสุขภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐น-๑๖.๓๐น.

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	DTX
๑	นางไพศณดา สีอำพันโคก	๗4/1 ม.1 ต.ท่าเรือ	ไพศณดา	201
๒	นางสร้อยย ดงไฉ	47 ม.1 ต.ท่าเรือ	สร้อยย ดงไฉ	180
๓	นายบรรณัญญา กัญญาพักร	158/4 ม.5 ต.ท่าเรือ	บรรณัญญา	192
๔	นางประไพม อธิเมืองทอง	45/1 ม.1 ต.ท่าเรือ	ประไพม	156
๕	นางวิไลย กาเดิมสัน	99 ม.1 ต.ท่าเรือ	วิไลย	98
๖	นายไพม ดวงมรรณ	93 ม.1 ต.ท่าเรือ	ไพม	222
๗	นายบุญช่วย เรืองเดช	112 ม.1 ต.ท่าเรือ	บุญช่วย	213
๘	นส. สุรจิต ดงไฉ	47 ม.1 ต.ท่าเรือ	สุรจิต	110
๙	นายอนุตสรณ์ แสนวงษ์	237 ม.1 ต.ท่าเรือ	อนุตสรณ์ แสนวงษ์	121
๑๐	นางมาลา มณีโชติ	29/2 ม.5 ต.ท่าเรือ	มาลา	98
๑๑	นางสมจิตร สีงเอียด	30/2 ม.6 ต.ท่าเรือ	สมจิตร	137
๑๒	นางต้น ทาเดชะ	85 ม.1 ต.ท่าเรือ	ต้น	101
๑๓	นางเนื่อน ศัยช่วย	3 ม.6 ต.ท่าเรือ	เนื่อน	120
๑๔	นางนภาพ นกิม	128 ม.1 ต.ท่าเรือ	นภาพ	88
๑๕	นางเนื่อน ศรีสุวรรณ	150 ม.5 ต.ท่าเรือ	เนื่อน	142
๑๖	นายต้น ทาเว:โต	22 ม.5 ต.ท่าเรือ	ต้น	92
๑๗	นายแปงศรี ศรีสุวรรณ	150 ม.5 ต.ท่าเรือ	แปงศรี	112
๑๘	นางศอภัย: ทั้ง:รอบ	102 ม.1 ต.ท่าเรือ	ศอ/วัย:	210
๑๙	นายบุญศรี อินตา:ใหม่	197 ม.1 ต.ท่าเรือ	บุญศรี	172
๒๐	นางนภาพ: ชูระ:	8 ม.1 ต.ท่าเรือ	นภาพ:	152

แบบลงทะเบียนการอบรม

โครงการ ส่งเสริมสุขภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐น-๑๖.๓๐น.

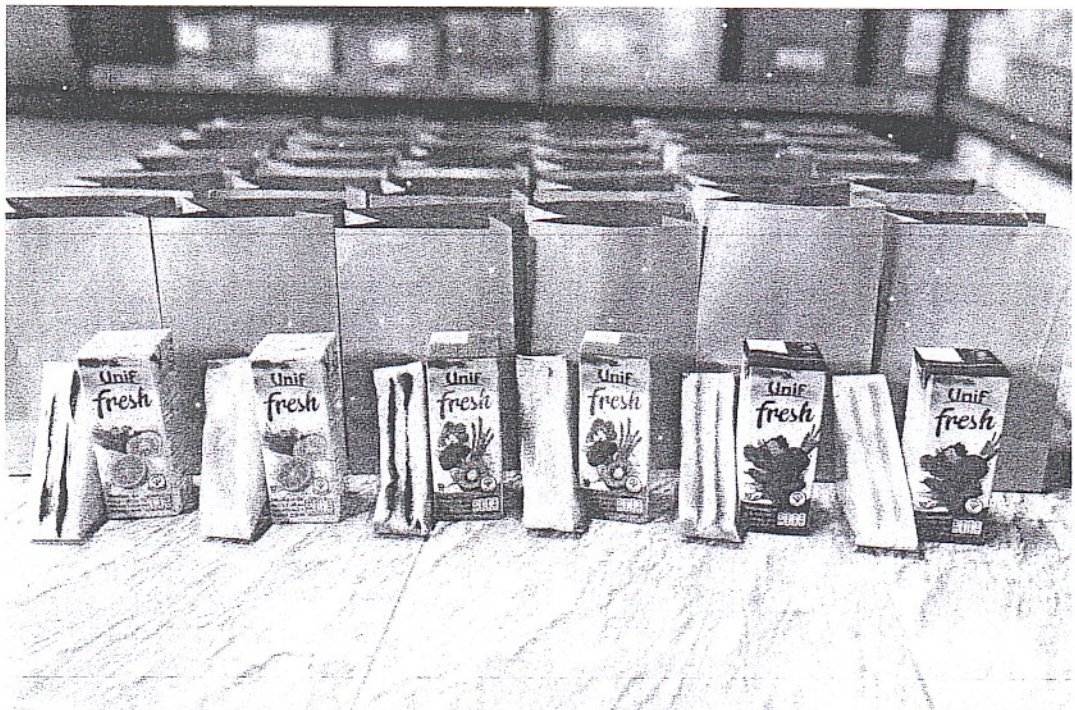
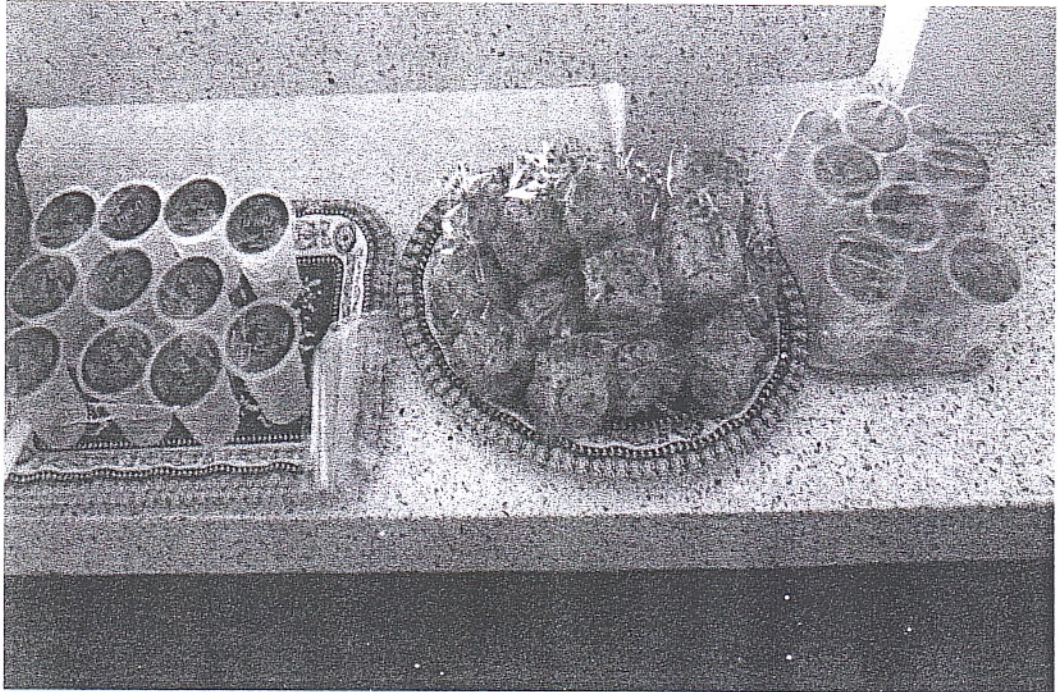
ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	DTX
๒๑	นางรอนาณี ขาประจักษ์	100 หมู่ ๕ ต.ท่าเรือ	รอนาณี	132
๒๒	นางรอนันต์ ขมาดวิไล	104 หมู่ ๕ ต.ท่าเรือ	รอนันต์	148
๒๓	นางรอนันต์ วัฒนา	100 หมู่ ๕ ต.ท่าเรือ	รอนันต์	178
๒๔	นางฉวี ภาลาวิไล	๑๖ หมู่ ๓ ต.ท่าเรือ	ฉวี	๑๖
๒๕	นางสมัน พงษ์ ด้วง	๑๑๑ หมู่ ๕ ต.ท่าเรือ	สมัน	100
๒๖	นางชานา นิ่มรัมย์	1๓1 หมู่ ๕ ต.ท่าเรือ	ชานา	121
๒๗	นางประจักษ์ ชื่น	24 หมู่ ๖ ต.ท่าเรือ	ประจักษ์	164
๒๘	นางทองดี ภาสกร	๑๑ หมู่ ๓ ต.ท่าเรือ	ทองดี	๑๐
๒๙	นายฉัตร ภาลาวิไล	1๒7 หมู่ ๓ ต.ท่าเรือ	ฉัตร	132
๓๐	นายฉัตร ภาสกร	๑๑ หมู่ ๖ ต.ท่าเรือ	ฉัตร	1๙8
๓๑	นางอรุณี ศรี วิชาญ	134 หมู่ ๕ ต.ท่าเรือ	อรุณี	125
๓๒	นางประจักษ์ ศรีสมพันธ์	๑1 หมู่ ๕ ต.ท่าเรือ	ประจักษ์	152
๓๓	นายฉัตร วิชาญ	104 หมู่ ๓ ต.ท่าเรือ	ฉัตร	181
๓๔	นางอรุณี งามผลา	1๗๔ หมู่ ๖ ต.ท่าเรือ	อรุณี	1๙๐
๓๕	นางอรุณี งามผลา	๗๗/1 หมู่ ๓ ต.ท่าเรือ	อรุณี	180
๓๖	นางอรุณี งามผลา	๑5 หมู่ ๕ ต.ท่าเรือ	อรุณี	172
๓๗	นายฉัตร วิชาญ	1๒/1 หมู่ ๕ ต.ท่าเรือ	ฉัตร	1๙4
๓๘	นางอรุณี งามผลา	111/1 หมู่ ๕ ต.ท่าเรือ	อรุณี	186
๓๙	นางอรุณี งามผลา	111/3 หมู่ ๕ ต.ท่าเรือ	อรุณี	192
๔๐	นางอรุณี งามผลา	115 หมู่ ๕ ต.ท่าเรือ	อรุณี	189

ภาพประกอบ (อาหารกลางวัน อาหารว่างและเครื่องดื่ม)

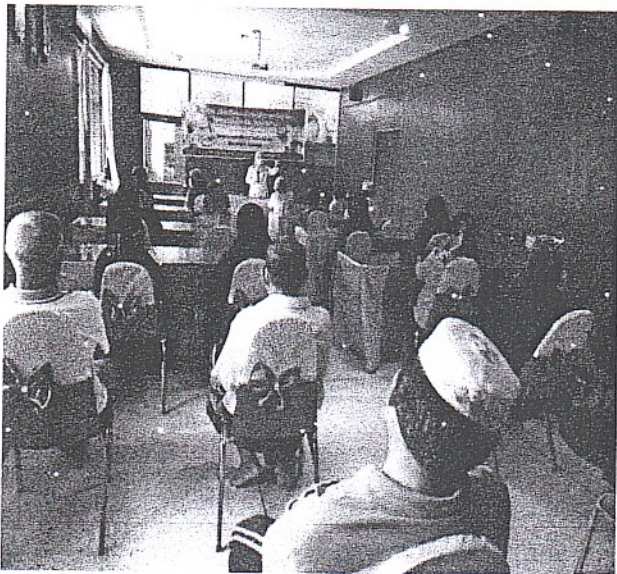
โครงการ ส่งเสริมสุขภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน

ปีงบประมาณ ๒๕๖๖





# ภาพกิจกรรม



สรุปผลโครงการ ส่งเสริมสุขภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

สรุปผลการดำเนินงาน

๑. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มีความรู้ ในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง หลัง  
อบรมกลุ่มเป้าหมาย มีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ ๘๒.๕๐

๒. เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดี ร้อยละ ๕๐

หมู่บ้าน	ผู้ป่วยที่อยู่ในเขตรับผิดชอบ Typearea ๑,๓							
	จำนวน ผู้ป่วย (B1)	การได้รับการวัดความดันโลหิต			ควบคุมความดันได้ดี			
		ไม่พบประวัติ (D1)	๑ ครั้ง ในปี	๒ ครั้งขึ้นไป ในปี	ครั้งสุดท้าย (A1)	%	๒ ครั้ง สุดท้าย(C1)	%
พรต่นอ้อ	๔๖	๖	๖	๓๔	๒๙	๖๓.๐๔	๒๕	๕๔.๓๕
ควนพัฒนา	๑๒๔	๓๐	๒๔	๗๐	๖๖	๕๓.๒๓	๔๖	๓๗.๑๐
วังปริง	๑๒๔	๒๗	๒๐	๗๗	๖๘	๕๔.๘๔	๕๓	๔๒.๗๔
รวม	๒๙๔	๖๓	๕๐	๑๘๑	๑๖๓	๕๕.๘๔	๑๒๔	๔๒.๑๘

ที่มา: ระบบข้อมูลHDC จ.สตูล

จากตารางแสดงผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตรับผิดชอบTypearea ๑,๓ พบว่า ผู้ป่วยความดันโลหิต  
สูงควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดี ร้อยละ ๔๒.๑๘ ซึ่งไม่ผ่านเกณฑ์

๓. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ร้อยละ ๔๐

หมู่บ้าน	ผู้ป่วยที่อยู่ในเขตรับผิดชอบ Typearea ๑,๓				
	จำนวนผู้ป่วย (B1)				ร้อยละ ควบคุมได้ดี
		ได้รับการตรวจ	ร้อยละการ ตรวจ	ควบคุมได้ดี	
พรุตันอ้อ	๑๙	๑๘	๙๔.๗๔	๘	๔๒.๑๑
ควนพัฒนา	๔๘	๔๕	๙๓.๗๕	๑๘	๓๗.๕
วังปริง	๔๔	๔๐	๙๐.๙๑	๑๖	๓๖.๓๖
รวม	๑๑๑	๑๐๓	๙๒.๗๙	๔๒	๓๗.๘๔

ที่มา: ระบบข้อมูลHDC จ.สตูล

จากตารางแสดงผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตรับผิดชอบTypearea ๑,๓ พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี ร้อยละ ๓๗.๘๔ ซึ่งไม่ผ่านเกณฑ์

๔. เพื่อลดอัตราการเกิดโรคแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (เบาหวาน) น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒

หมู่บ้าน	ผู้ป่วยที่อยู่ในเขตรับผิดชอบ Typearea ๑,๓		
	จำนวนผู้ป่วย(B1)	พบภาวะแทรกซ้อน(A1)	%
พรตน์อ้อ	๑๙	๐	0
ควนพัฒนา	๔๘	๐	๐
วังปริง	๔๔	๓	๖.๘๒
รวม	๑๑๑	๓	๒.๗๐

ที่มา: ระบบข้อมูลHDC จ.สตูล

จากตารางแสดงอัตราการเกิดโรคแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในเขตรับผิดชอบTypearea ๑,๓ พบว่า อัตราการเกิดโรคแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ร้อยละ ๒.๗๐



## กิจกรรมการดำเนินงาน

### ๑. กิจกรรมเจาะเลือดวัดระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนให้ความรู้



๒ . กิจกรรมอบรมให้ความรู้ในผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โดยจัด กิจกรรมอบรมความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน อาการของโรค วิธีการดูแลตนเองและวิธีการป้องกัน โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนของ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน และ โภชนาการกับโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน รวมทั้งโรคหลอดเลือดสมอง stroke fast track อาการของโรค และวิธีการดูแลตนเองและวิธีการป้องกันโรค รวมทั้ง ภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้ป่วย

จากการอบรมให้ความรู้ ในประชากรกลุ่มป่วยในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลท่าเรือ พบว่า ร้อยละ ๘๒.๕๐ ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ที่รับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ ได้รับการสอนสุขศึกษาในเรื่อง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดสมอง มีความรู้เพิ่มขึ้น

ผลการประเมินความรู้ก่อน-หลัง

- ผลการประเมินความรู้ ก่อนให้ความรู้ พบว่า มีความรู้ ร้อยละ ๖๗.๕๐
- ผลการประเมินความรู้ หลังให้ความรู้ พบว่า มีความรู้ ร้อยละ ๘๒.๕๐





๒.กิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์โรคหลอดเลือดสมอง stroke fast track (ทางด่วนโรคหลอดเลือดสมอง) ในชุมชน เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีความรู้เพิ่มขึ้น



### เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับความดันโลหิต

ความดันโลหิต คือ ความดันของเลือดที่ไหลเวียนอยู่ภายในหลอดเลือดแดง ความดันโลหิตที่ผิดปกติอาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวได้

ความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังที่พบบ่อยที่สุดชนิดหนึ่ง ซึ่งมักไม่แสดงอาการในระยะแรก การตรวจพบความดันโลหิตสูงในระยะแรกสามารถช่วยชะลอความเสียหายต่ออวัยวะต่างๆ ได้

ความดันโลหิตสูงสามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไต และโรคอื่นๆ ได้

การดูแลสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการงดสูบบุหรี่ สามารถช่วยลดความดันโลหิตสูงได้

หากมีความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ และรับการรักษาที่เหมาะสม

### ความดันโลหิตสูงมีกี่ระดับ

ความดันโลหิตสูงมี 2 ระดับ คือ ระดับความดันโลหิตสูงธรรมดา และระดับความดันโลหิตสูงที่รุนแรง

ระดับความดันโลหิตสูง	ค่าความดันโลหิตสูง (mmHg)
ความดันโลหิตสูงธรรมดา	120-139 / 80-89
ความดันโลหิตสูงที่รุนแรง	140-159 / 90-99

### สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงมีสาเหตุจากหลายปัจจัย

- 1. ภาวะความดันโลหิตสูงในวัยเด็ก
- 2. ภาวะความดันโลหิตสูงในวัยผู้ใหญ่
- 3. ภาวะความดันโลหิตสูงในวัยสูงอายุ

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง ได้แก่

- 1. ภาวะอ้วน
- 2. ภาวะเครียด
- 3. ภาวะขาดการออกกำลังกาย
- 4. ภาวะขาดการพักผ่อน
- 5. ภาวะขาดการดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการงดสูบบุหรี่ สามารถช่วยลดความดันโลหิตสูงได้

หากมีความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ และรับการรักษาที่เหมาะสม

สนับสนุนโดย... กองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

## โรคหลอดเลือดสมอง ตีบ ตัน แฉก Stroke รู้ทันก่อนที่โรค ปลอดภัยจากอัมพาต

### สาเหตุ

1. ความดันโลหิตสูง
2. ไขมันในเลือดสูง
3. โรคอ้วน
4. การสูบบุหรี่
5. สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์
6. หยุดหายใจขณะนอนหลับตอนกลางคืน
7. โรคหัวใจ ตีบตันตีงหวะ

### สัญญาณเตือน

**F** Face (ใบหน้าเบี้ยว)

**A** Arm (แขนขาอ่อนแรง)

**S** Speech (พูดไม่ชัด)

**T** Time (หากมีอาการติดปกติ ให้รีบรักษาภายใน 270 นาที)

### การป้องกัน

1. เลิกสูบบุหรี่
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. ควบคุมน้ำหนัก
5. รักษาโรคหัวใจ
6. งดสูบบุหรี่
7. ควบคุมไขมันในเลือด
8. ใจดี

### การรักษา

1. รับประทานยาละลายลิ่มเลือด
2. การป้องกันด้วยกลไกการเป็นอัมพาตคือการดูแลสุขภาพที่ดีและสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ปกติได้
3. การทำกายภาพบำบัด ฟื้นฟูผู้ป่วยอัมพาตให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ปกติได้

GDD-SDA-400-00

๓. กิจกรรมเยี่ยมบ้านให้กำลังใจผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง โดยทีมสหวิชาชีพ ประกอบด้วย แพทย์ เภสัชกร พยาบาล กายภาพบำบัด แพทย์แผนไทย จากการเยี่ยมบ้าน พบว่า ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองบางรายไม่รับประทานยาตามคำสั่งแพทย์ ได้ให้คำแนะนำเรื่องการใช้จ่าย และเน้นย้ำกับญาติผู้ป่วยเรื่องการรับประทานยาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

