

## หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงเป็นโรคติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ และถือว่าเป็น “ภัยเงียบ” เพราะเป็นโรคที่ไม่ปรากฏอาการ และเป็นสาเหตุของโรคแทรกซ้อนในอวัยวะสำคัญหลายระบบของร่างกาย เช่น ตา ไต หลอดเลือด ในประเทศไทยนั้นอุบัติการณ์โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ในแต่ละปีเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศไทยเป็นอย่างมาก เนื่องจากโรคเรื้อรังเป็นโรคที่จำเป็นต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง และยาวนาน มีค่าใช้จ่ายด้านการรักษาสูงมาก จากรายงานผลการคัดกรองเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางขุนทอง พบว่า มีอัตราผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ เพิ่มขึ้น จากระดับการศึกษา อาชีพและวิถีชีวิตของชุมชนส่วนใหญ่ประชาชนยังให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเอง น้อย ทำแต่งงาน รับประทานอาหารที่หาได้ง่ายในชุมชน อาหารแปรรูปที่สามารถเก็บไว้รับประทานได้หลายวันโดยไม่เน่าเสีย และมีเกือบทุกหลังคาเรือน เช่น บูด ปลาเค็ม และเนื้อหมัก ซึ่งจะมีรสชาติที่เค็มมาก และยังมีบริโภคอาหารที่มีรสหวาน รสมัน และพฤติกรรมการบริโภคน้ำชา กาแฟ เป็นกิจวัตรประจำวัน ประกอบกับการขาดการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามรูปแบบ และยังมีพฤติกรรมที่ไม่นิยมรับประทานผัก จึงส่งผลให้ประชาชนในพื้นที่มีภาวะป่วยด้วยโรค ที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเอง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และโรคหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มขึ้นในแต่ละปี แม้ว่าทางเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะให้ข้อมูล ให้สุขภาพศึกษาเกี่ยวกับโรคเหล่านี้มาทุกๆ ปี แต่ก็ยังมีประชาชนที่ป่วยด้วยโรคดังกล่าวเพิ่มขึ้นในทุกๆปีเช่นเดียวกัน และยังมี กลุ่มผู้ป่วยก็กลายเป็นกลุ่มผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน มีความพิการทางด้านร่างกาย

ดังนั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางขุนทองได้เล็งเห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และได้คิดหาแนวทางแก้ไข และป้องกันภาวะความรุนแรงของโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมตนเองจึงได้จัดทำโครงการตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวานแก่ประชาชน ๓๕ ปีขึ้นไป และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค ปี ๒๕๖๑ นี้ขึ้นเพื่อให้ประชาชนได้รับการตรวจคัดกรองเบาหวานและความดันโลหิตสูงตามมาตรฐาน พร้อมทั้งรณรงค์ สร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพ มีพฤติกรรมที่ดี และได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

## วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

๑. ประชาสัมพันธ์โครงการและประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการเข้าร่วมโครงการ
๒. จัดอบรมให้ความรู้กลุ่มเสี่ยง ดังนี้
  - ๒.๑ จัดทีมสุขภาพสำหรับออกดำเนินงานคัดกรองความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหัวใจและหลอดเลือด ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางขุนทอง อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส
  - ๒.๒ ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสม เช่น ๓ อ. ๒ ส. และการเฝ้าระวังด้วยตนเองโดยใช้ปิงปอง ๗ สี่ นวัตกรรมอื่นๆที่มีในชุมชน
  - ๒.๓ สาธิตและฝึกปฏิบัติตามหลัก ๓ อ.๒ ส. และให้ความรู้ ประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องทั้งในสถานบริการและในชุมชนเกี่ยวกับบทบาทในการจัดการหรือการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชนเพื่อป้องกันการเกิดโรคและภาวะแทรกซ้อน โดยอสม.และเจ้าหน้าที่อย่างต่อเนื่อง
  - ๒.๔ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยบุคคลต้นแบบที่สามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องและสามารถควบคุมความดัน และเบาหวานได้
  - ๓.๕ ส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารพิษ
๔. ติดตามประเมินผลและรายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ