

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน  
หลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการ  
ดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม อบรมเพื่อระวังควบคุมป้องกันโรค เบนหวาน และความดันโลหิตสูง

1. ผลการดำเนินงาน

ทำให้นักเรียน ไม่รับทราบรู้ ความเข้าใจ เรื่องโรค เบนหวาน และ  
ความดันโลหิตสูง มากขึ้น ในการ ดู และ สังเกต ของ ตนเอง ด้าน กาย ใจ  
และ สัตว์ ตม เพื่อ จะได้ ดู และ รักษา สังเกต ใ น มี ร่าง กาย ที่ แข็ง แรง สม บรูณ์  
ไม่ เจ็บ ป่วย ต้อ บ โรค ที่ สามารถ ป้อง กัน ได้

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ .....

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม 109 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ	<u>90400.-</u>	บาท	
งบประมาณเบิกจ่ายจริง	<u>90400.-</u>	บาท	คิดเป็นร้อยละ <u>100</u>
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ	<u>-</u>	บาท	คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) .....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ) .....

ลงชื่อ .....

ผู้รายงาน

( นาว พณิตา จำเริญ )

ตำแหน่ง ประธาน อสม. หมู่ที่ 1

วันที่-เดือน-พ.ศ. 27 สิงหาคม 2562




**บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**  
 เลขประจำตัวประชาชน 2 9202 00001 46 7  
 Identification Number

**ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง กิ่งแก้ว เสตพรรณ**  
 Name Mrs. Kingkaew  
 Last name Sattaphan  
 เกิดวันที่ 14 ธ.ค. 2517  
 Date of Birth 14 Dec. 1974  
 ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 51/2 หมู่ที่ 6 ต.ควนธานี  
 อ.กันตัง จ.ตรัง  
 18 พ.ย. 2558  
 วันออกบัตร 18 Nov. 2015  
 Date of Issue

  
 (ศาสตราจารย์พิเศษ)  
 เจ้าพนักงานออกบัตร

13 ธ.ค. 2566  
 วันบัตรหมดอายุ 13 Dec. 2023  
 Date of Expiry

9299-04-11180913



ศาสนาพุทธ  
 กิ่งแก้ว  
 เสตพรรณ

เลขที่ .....

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ศาลากลาง หมู่ที่ 1

วันที่ 25 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2562

ข้าพเจ้า นางอรรษา พานิช ตำแหน่ง .....

อยู่บ้านเลขที่ 45 หมู่ที่ 1 ถนน ..... ตำบล ท่งใหญ่ อำเภอ บ้านดง

จังหวัด ศรี

ได้เงินจาก อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 1 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
1. ค่าจ้างเหมาทำอาหารกลางวัน 1 มื้อ ๗๐ บาท - จำนวน 100 คน เป็นเงิน	7,000-
2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 2 มื้อ ๒๕ บาท - จำนวน 100 คน เป็นเงิน	5,000-
ตัวหนังสือ ( <u>หนังสือบันทึกส่งพัสดุภัณฑ์</u> )	1,000-

ลงชื่อ นางอรรษา ผู้รับเงิน

( นางอรรษา พานิช )

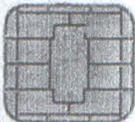
ลงชื่อ [Signature] ผู้จ่ายเงิน

( นาง พนิดา คำโรจน์ )



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card  
เลขประจำตัวประชาชน 3 9206 00298 67 8  
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง นงเยาว์ หาญแก้ว



Name Mrs. Nangyao

Last name Hanklaeo

เกิดวันที่ 12 พ.ย. 2512

Date of Birth 12 Nov. 1969

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 45 หมู่ที่ 1 ต.ทุ่งค่าย อ.ย่านตาขาว

จ.ตรัง

21 ม.ค. 2559

วันออกบัตร

21 Jan. 2016

Date of Issue

รองปลัด  
(เจ้าพนักงานออกบัตร)  
เจ้าพนักงานออกบัตร

11 พ.ย. 2567

วันบัตรหมดอายุ

11 Nov. 2024

Date of Expiry



9203-02-01211133

BORA-8.3-06



ประเทศไทย  
THAILAND

JT2-0969060-54

ฉิ่งหาญแก้ว  
นางเยาว์ หาญแก้ว







## ใบลงทะเบียน

กิจกรรม.....  
 ภายใต้โครงการ..... อบรมเพื่อระดมความคิดและวางแผนงานและดำเนินการปฏิบัติ  
 วันที่ 25 สิงหาคม 2562 เวลา 8.30 - 17.00 น. สถานที่ ศาลาประชุมสหกรณ์ฯ หมู่ 1

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลายมือชื่อ	
				เข้า	ป่วย
1	นางดวง พรหมสงวน	79 ม.1 ต.ทุ่งทอง		ดวง	ดวง
2	นาย อร สุตธภัทร์	57/2 ม.1 ต.ทุ่งทอง		อร	อร
3	นาง สนิษณ์ เก่งรัมย์	180 ม.1 ต.หนอง		สนิษณ์	สนิษณ์
4	นาง นุชกานันท์ สุตธภัทร์	57/1 ม.1 ต.ทุ่งทอง		นุชกานันท์	นุชกานันท์
5	นางอรรณพ ๒๐๖ ปร	18๐ ม.		อรรณพ	อรรณพ
6	นาง ศิษณุ ดงสิน	5/1 ม.1		ศิษณุ	ศิษณุ
7	นาง ฉำพันธ์ ๗๐๖๐๐	18๒ ม.1		ฉำพันธ์	ฉำพันธ์
8	นาง รัตนา เหมงม	5/๒ ม.1		รัตนา	รัตนา
9	นาง สมนิศา ชวงกร	136 ม.1		สมนิศา	สมนิศา
10	นาง ฉำพร ๗๐๖๗	185 ม.1		ฉำพร	ฉำพร
11	นาง สุพันธ์ คำจันทร์	1/8 ม.1		สุพันธ์	สุพันธ์
12	นาง ปรียา พิเศษ	1/5 ม.1		ปรียา	ปรียา



ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลายมือชื่อ	
				เข้า	ป่วย
29	นาง ศุภรณี ตันสิริ	12 ซ.1 ต.ทุ่งตายน		ศุภรณี	ศุภรณี
30	นาง ศิริน พงแสง	28/1 ซ.1 ๗		" ศิริน	เชอมน
31	นาง ประไพ ตันสิริ	85 ซ.1 ๗		ประไพ	ประไพ
32	นางฉวีมาลี ขานนิกุล	76/2 ซ.1 ๗		ฉวีมาลี	ฉวีมาลี
33	นาง ฉวีมาลี ขานนิกุล	87 ซ.1 ๗		ฉวีมาลี	ฉวีมาลี
34	นางสุภาวดี ขานนิกุล	58 ซ.1 ต.ทุ่งตายน		สุภาวดี	สุภาวดี
35	นางสุภาวดี ขานนิกุล	2 ซ.7 ต.ทุ่งตายน		สุภาวดี	สุภาวดี
36	นาง นฤพร นนท	43 ซ.1 ต.ทุ่งตายน		นฤพร	นฤพร
37	นาง ฉวีมาลี ขานนิกุล	7 ซ.1 ต.ทุ่งตายน		ฉวีมาลี	ฉวีมาลี
38	นาง ฉวีมาลี ขานนิกุล	37/2 " "		ฉวีมาลี	ฉวีมาลี
39	นาง ศุภรณี ขานนิกุล	172 ซ.1 ๗		ศุภรณี	ศุภรณี
40	นาง ฉวีมาลี ขานนิกุล	22 ซ.1 ต.ทุ่งตายน		ฉวีมาลี	ฉวีมาลี
41	นาง ฉวีมาลี ขานนิกุล	83 ซ.1 ต.ทุ่งตายน		ฉวีมาลี	ฉวีมาลี
42	นาง ฉวีมาลี ขานนิกุล	83 ซ.1 ๗		ฉวีมาลี	ฉวีมาลี
43	นาง ฉวีมาลี ขานนิกุล	151 ซ.1 ต.ทุ่งตายน		ฉวีมาลี	ฉวีมาลี
44	นาง ประไพ ขานนิกุล	7 ซ.1 ๗		ประไพ	ประไพ

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลายมือชื่อ	
				เข้า	ป่วย
45	นายวิชา อดิชา	44 ม.1 / ต.ทุ่งเต๋อ			122C kel
46	นายสมพงษ์ สอน	33 ม.1 / " "			นสอ นสอ
47	นาย ชัย	210 ม.1 / ต.ทุ่งเต๋อ			ชช ชช
48	นาง นง	28 ม.1 / "			ชช ชช
49	นาง รุ่งอรุณ นสอ	71/8 ม.1 / "			รุ่งอรุณ รุ่งอรุณ
50	นาง รุ่งอรุณ อดิชา	211 ม.1 / ต.ทุ่งเต๋อ			อรุณ อรุณ
51	นาง นิสิต นสอ	62 ม.1 / "			นิสิต นิสิต
52	นาง อรุณ นสอ	1 ม.1 / "			อรุณ อรุณ
53	นาง นน . อดิชา	35 ม.1 / "			นน นน
54	นาง ชัย นสอ	1391/3 ม.1 / "			ชัย ชัย
55	นาง ชัย นสอ	126 ม.1 / ต.ทุ่งเต๋อ			ชัย ชัย
56	นาง นน นสอ	133 ม.1 / "			นน นน
57	นาง ชัย นสอ	121 ม.1 / ต.ทุ่งเต๋อ			ชัย ชัย
58	นาง นน นสอ	364 ม.1 / ต.ทุ่งเต๋อ			นน นน
59	นาย อดิชา นสอ	168 ม.1 / ต.ทุ่งเต๋อ			อดิชา อดิชา
60	นาง นน นสอ	68 ม.1 / ต.ทุ่งเต๋อ			นน นน

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลายมือชื่อ	
				เข้า	ป่วย
61	นางนงนุช ดลวิมล	88/1 ซ.1 ต.ทุ่งชาย	063-7678741	นงนุช	นงนุช
62	นางดงเงว นธดาเตชะ	4 ซ.1 ต.ทุ่งชาย	0869455079	ดงเงว	ดงเงว
63	น.ส. ปรียงพร พลสิทธิ์	28/1 ซ.1 ต.ทุ่งชาย	0809292653	ปรียงพร	ปรียงพร
64	นางนงนุช นงนุช	126 ซ.1 ต.ทุ่งชาย	0915375518	นงนุช	นงนุช
65	น.ส. มณฑลรัตน์ ขอมศรีทอง	29 ซ.1 ต.ทุ่งชาย		มณฑลรัตน์	มณฑลรัตน์
66	นาง ศักดิ์ทิพย์ ศิริพันธ์	42 ซ.1 ต.ทุ่งชาย		ศักดิ์ทิพย์	ศักดิ์ทิพย์
67	นาง นงนุช ทอนชัย	14/1 ซ.1 " "		นงนุช	นงนุช
68	นาง อารีย์ อานนด	134 ซ.1 " "		อารีย์	อารีย์
69	น.ส. ปรียงพร นริศ	71/9 ซ.1 " "		ปรียงพร	ปรียงพร
70	นาง นงนุช นงนุช	215 ซ.1 " "	085-6417334	นงนุช	นงนุช
71	น.ส. ศุภมาส พันธ์ทองบุญ	63 ซ.1 " "		ศุภมาส	ศุภมาส
72	นาง ลักษณ์ แก้วพิทักษ์	62 ซ.1 " "		ลักษณ์	ลักษณ์
73	น.ส. ศุภมาส พลสิทธิ์	25/1 ซ.1 " "		ศุภมาส	ศุภมาส
74	นาง ปุษา ศรีบุญ	37/4 ซ.1 " "		ปุษา	ปุษา
75	น.ส. มณฑลรัตน์ นงนุช	41/2 ซ.1 " "		มณฑลรัตน์	มณฑลรัตน์
76	นาง ปุษิตา นงนุช	A3/2 ซ.1 " "		ปุษิตา	ปุษิตา

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลายมือชื่อ	
				เข้า	ป่วย
๗๗	ชาย (ชื่อ) กุศลรัตน์	164 ม.1 ต.ทุ่งค่าย		(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)
๗8	นายวิวัฒน์ วิวัฒน์	14 ม.1 ต.ทุ่งค่าย		(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)
๗9	นางสาว นันทิมา	111 ม.1 ต.ทุ่งค่าย		(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)
๘0	นายวิวัฒน์ วิวัฒน์	3/2 ม.1 ต.ทุ่งค่าย		(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)
๘1	นาย วิวัฒน์ วิวัฒน์	02/1 ม.1 ต.ทุ่งค่าย	089-2913990	(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)
๘2	นายวิวัฒน์ วิวัฒน์	96/3 ม.1 ต.ทุ่งค่าย		(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)
๘3	นายวิวัฒน์ วิวัฒน์	80/2 ม.1 ต.ทุ่งค่าย		(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)
๘4	นาย วิวัฒน์ วิวัฒน์	58/3 ม.1 ต.ทุ่งค่าย		(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)
๘5	นาย วิวัฒน์ วิวัฒน์	156 ม.1 ต.ทุ่งค่าย		(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)
๘6	นาย วิวัฒน์ วิวัฒน์	152 ม.1 ต.ทุ่งค่าย		(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)
๘๗	นาย วิวัฒน์ วิวัฒน์	4/2 ม.1 ต.ทุ่งค่าย		(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)
๘8	นาย วิวัฒน์ วิวัฒน์	53/1 ม.1 ต.ทุ่งค่าย	0980815193	(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)
๘9	นาย วิวัฒน์ วิวัฒน์	4/1 ม.1 ต.ทุ่งค่าย	0861592042	(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)
๙0	นางสาว วิวัฒน์ วิวัฒน์	53 ม.1 ต.ทุ่งค่าย		(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)
๙1	นาย วิวัฒน์ วิวัฒน์	158 ม.1 ต.ทุ่งค่าย		(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)
๙2	นาย วิวัฒน์ วิวัฒน์	156 ม.1 ต.ทุ่งค่าย		(ลายมือชื่อ)	(ลายมือชื่อ)



## กำหนดการ

โครงการอบรมเฝ้าระวังควบคุมป้องกันโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง  
ณ ศาลาประชุมสะพานป่า หมู่ที่๑ ตำบลทุ่งค่าย อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง

วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๒

๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐น. ลงทะเบียน

๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐น. พิธีเปิด

๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๐.๑๕ - ๑๑.๐๐น. การละลายพฤติกรรม

๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐น. อบรมให้ความรู้ความเข้าใจโรคเบาหวาน

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐น. อบรมให้ความรู้โรคความดันโลหิตสูง

๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๕.๑๕ - ๑๗.๐๐น. ตรวจค้นหากลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/ ความดันโลหิตสูง

พิธีปิด

หมู่ที่ ๑ ตำบลทุ่งค่าย

อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง

๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณ กิ่งแก้ว เสตพรรณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตอบรับ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย ชมรม อสม. หมู่ที่๑ ตำบลทุ่งค่าย ได้รับงบประมาณสนับสนุน จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย เพื่อดำเนินการตาม โครงการอบรมเฝ้าระวังควบคุมป้องกัน โรคเบาหวาน และ โรค ความดันโลหิตสูง โดยกำหนดจัดอบรมในวันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๒ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๗.๐๐น.

ณ ศาลาประชุมสระสวนป่า หมู่ที่๑ ตำบลทุ่งค่าย อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง

ในการนี้ ชมรม อสม. หมู่ที่๑ จึงใคร่ขอเชิญท่านเป็นวิทยากร โครงการอบรมเฝ้าระวังควบคุมป้องกัน โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ตามวันเวลาและสถานที่ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นางพนิดา จำเริญ)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่๑

แบบตอบรับ

ขอเชิญเป็นวิทยากร โครงการ..... อบรมเพื่อระดมความคิด ป้องกันโรคเบาหวาน

..... และ ความดันโลหิตสูง

วันที่ 25 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2562

ชื่อ-สกุล..... นพ. กิจศักดิ์ ใจชนาน ตำแหน่ง..... นายแพทย์จักษุแพทย์

สถานที่ปฏิบัติงาน..... พ.ศ.ต.น.แห่งใหม่ ต. ยะนาค อ. ยะนาค จ. ยะนาค

โทรศัพท์ที่ทำงาน..... 075882417 มือถือ..... 0820694445

การยืนยัน

สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้

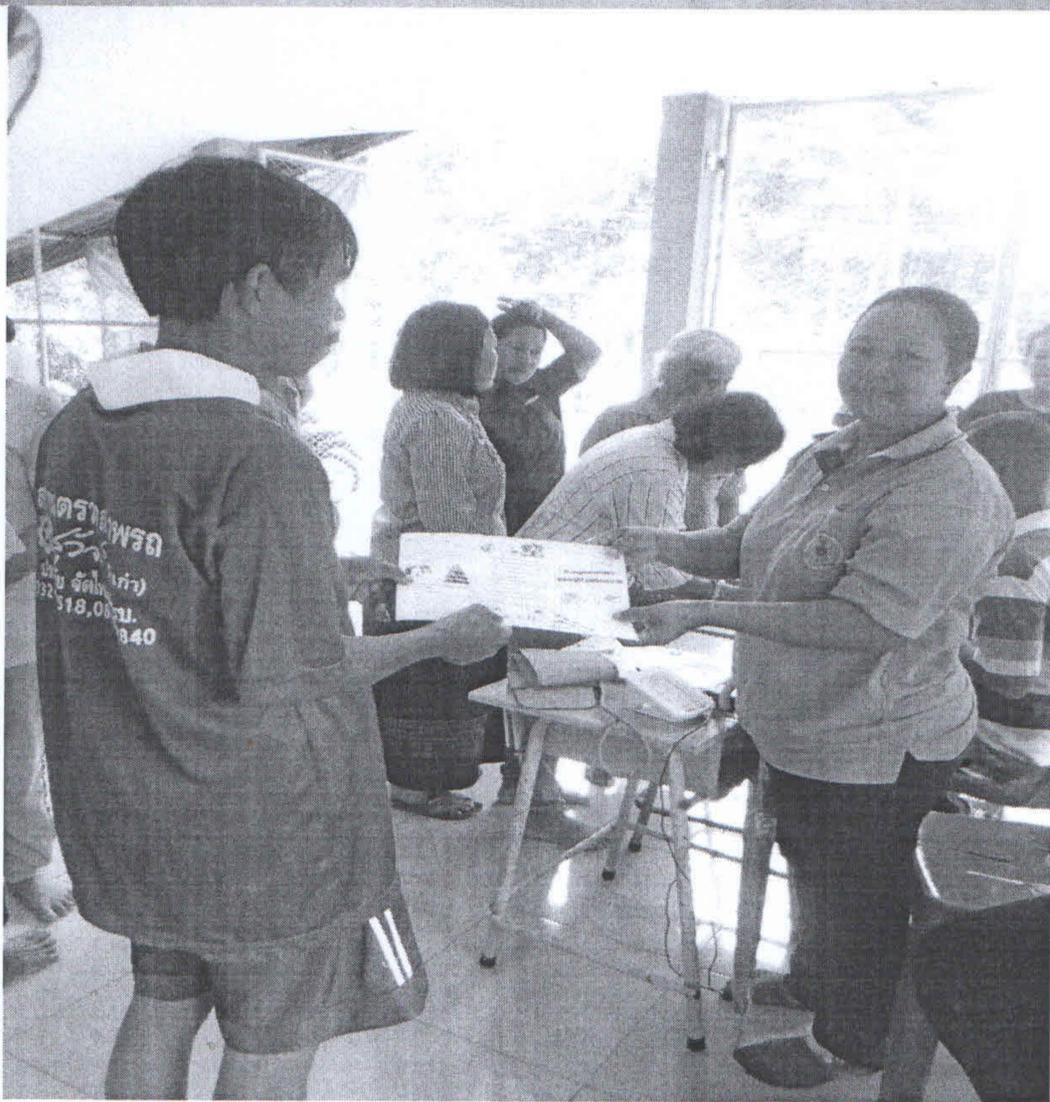
ไม่สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก.....

ลงชื่อ..... กิจศักดิ์

..... ( นพ. กิจศักดิ์ ใจชนาน )

ตำแหน่ง..... นายแพทย์จักษุแพทย์

# ภาคผนวก





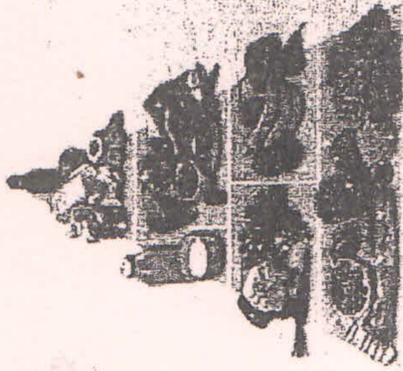






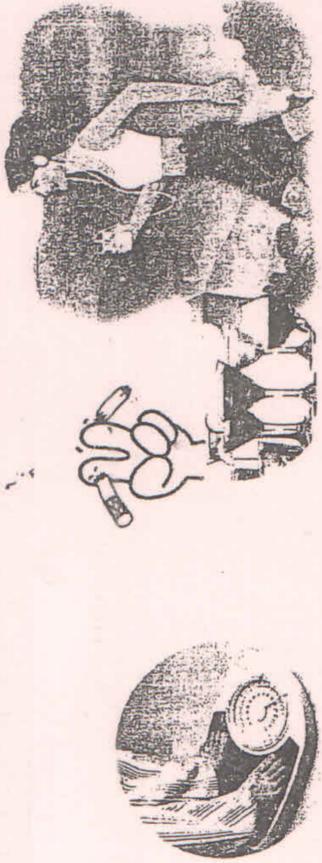
## สัญญาณของภาวะน้ำตาลต่ำ

- เหงื่อออกมาก ตัวเย็น ใจสั่น หัวใจเต้นแรง และเร็ว
- หิวมาก มีกลิ่น อารมณ์หงุดหงิดง่าย
- ปวดศีรษะ มึนงง หน้ามืด ตาลาย ถ้าอาการรุนแรงอาจชักหรือหมดสติ แก้ไขได้ด้วยการอมน้ำตาล หรือลูกอม



## คำแนะนำการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อน

1. หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน เค็ม และรสหวาน แนะนำให้รับประทานข้าวไม่ขัดสี ข้าวกล้อง ธัญพืช ถั่ว ถั่วฝักและผลไม้หวาน นมจืดไขมันต่ำ
2. การออกกำลังกาย ผู้ป่วยที่ได้รับยาอินซูลิน ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนออกกำลังกาย และออกกำลังกายตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่



3. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้้วนอย่างจริงจัง และตั้งเป้าเป้าหมายให้รอบแวนน้อยกว่า 90 ซม. ในผู้ชาย หรือน้อยกว่า 80 ซม. ในผู้หญิง
4. จัดการความเครียดอย่างเหมาะสม ทำจิตใจให้สบาย ฝึกการหายใจ
5. ควบคุมความดันโลหิตให้น้อยกว่า 130/80 มม.ปรอท และระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงค่าปกติ
6. เลิกสูบบุหรี่ และงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
7. รับประทานยาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
8. พบแพทย์ตามนัดเพื่อควบคุมภาวะแทรกซ้อนของเบาหวาน



# ภาวะเบาหวาน

# ป้องกันเบาหวาน



## คำแนะนำการดูแลตนเองของผู้ป่วย

### โรคความดันโลหิตสูง

1. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม หรือเกลือ เช่น ซีอิ๊ว น้ำปลา เต้าเจี้ยว กะปิ กะทิ เป็นต้น เพิ่มผักและผลไม้ ฝึกชิมอาหาร ก่อนรับประทาน

2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ อย่างน้อยครั้งละ 30 - 40 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน หรือมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างกระฉับกระเฉง

3. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้้วนอย่างจริงจัง และตั้งเป้าหยาบรอบเอวน้อยกว่า 90 ซม. ในผู้ชาย หรือน้อยกว่า 80 ซม. ในผู้หญิง

4. เลิกสูบบุหรี่ และงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

5. จัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม ทำจิตใจให้สบาย ฝึกการหายใจเข้า

6. ควบคุมความดันโลหิต ให้น้อยกว่า 140/90 มม.ปรอท

7. ประเมินตนเอง โดยสังเกตอาการ

เช่น มึนงง เวียนศีรษะ หรือปวดศีรษะอย่างรุนแรง ปวดไมซ์ต์ หรือลิ้นแข็ง ตาพวามัว หรือเห็นภาพซ้อน แขนขาอ่อนแรง เท้าบวม ขา ถ้าพบเห็นมีอาการข้างต้น อย่างน้อย 1 อาการ ให้รีบไปโรงพยาบาลภายใน 3 ชั่วโมง

8. รับประทานยา ปฏิบัติตามคำแนะนำ และสังเกตอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา

9. พบแพทย์เป็นประจำ และตรวจหาภาวะแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูง อย่างน้อยปีละครั้ง



## คำแนะนำการดูแลตนเองของผู้ป่วย

### โรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อน

1. งดอาหารที่มีรสเค็ม ไม่เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เพิ่มผัก และผลไม้

2. ออกกำลังกายตามคำแนะนำอย่างเสมอ

3. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้้วนอย่างจริงจัง สร้างแรงจูงใจ และตั้งเป้าหยาบให้หยาบรอบเอวน้อยกว่า 90 ซม. ในผู้ชาย หรือน้อยกว่า 80 ซม. ในผู้หญิง



4. เลิกสูบบุหรี่ และงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

5. จัดการกับความเครียด อย่างเหมาะสม ทำจิตใจให้สบาย ฝึกการหายใจ



6. ควบคุมความดันโลหิต ให้น้อยกว่า 130/80 มม.ปรอท

7. รับประทานยา ปฏิบัติตามคำแนะนำ และสังเกตอาการ ไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา



8. พบแพทย์เป็นประจำเพื่อควบคุม ภาวะแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูง



# ภาวะความดันโลหิตสูง

## ป้องกัน

