

ดิ.ล.อ.

สำนักปลัด

ส่วนการคลัง

ส่วนโยธา

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย
 รับที่..... 2102

วัน ๒๓ ก.ย. ๒๕๖๔ เวลา.....

ชมรม อสม. หมู่ที่ ๑๐ ตำบลทุ่งค่าย
 อำเภอย่านตาขาว จ.ตรัง

๒๓ กันยายน ๒๕๖๔

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานโครงการ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายงานผลการดำเนินงานโครงการฯ จำนวน ๑ ชุด

ตามที่กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๑๐ ตำบลทุ่งค่าย ได้รับงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย ประจำปี ๒๕๖๔ เพื่อดำเนินงานตามโครงการอบรมเฝ้าระวังควบคุมป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง หมู่ที่ ๑๐ บ้านท่าด่าน นั้น

บัดนี้ กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๑๐ ได้ดำเนินการตามโครงการดังกล่าวเรียบร้อยแล้วและขอรายงานผลการดำเนินงานโครงการ ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ดิ.ณ นศก.อสม.ทุ่งค่าย

- ชยาม อดิษ-ม.10 วัตถุประสงค์
 ดำเนินงานโครงการ อบรมเฝ้าระวังควบคุมป้องกัน
 โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง

- ดัชนีโครงการ

ญ.
 (นางฉัตรวรรณ รักขันธ์)
 เจ้าพนักงานธุรการ
 ๒๓ ก.ย. ๒๕๖๔

ขอแสดงความนับถือ

เพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์

(น.ส.เพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์)
 ประธาน อสม.หมู่ที่ ๑๐

- ดิ.ณ นศก.

Am Inoj
 (นายอิสพล จินาอุ)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย

๒๓ ก.ย. ๒๕๖๔

ดิ.ณ นศก.

- ทัศนวิมลพร
 ทัศนวิมลพร

(นางปริดา วันแก้ว)
 หัวหน้าสำนักปลัด

๒๓ ก.ย. ๒๕๖๔

ดิ.ณ นศก.อสม.ทุ่งค่าย
 องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย

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

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม อบรมเผยแพร่วังลมตมตม้องกันโรคเอดส์และโรคทางด้นโลหิตสูง

1. ผลการดำเนินงาน

บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

กิจกรรม 1. ซึ่งนำหนัก วัดความดัน วัดรอน 100 และแจกแผ่นพับกลุ่มเป้าหมาย 34 คน
พวงมาลัยความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพและอาหารการกิน ของ 100

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม 34 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 11,850 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 11,930 บาท คิดเป็นร้อยละ 100.66%

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ บาท คิดเป็นร้อยละ

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

ลงชื่อ เพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์ ผู้รายงาน

(น.ส. เพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์)

ตำแหน่ง นางงาน อ.ม. ๙. 10

วันที่-เดือน-พ.ศ.

ตารางการอบรม

โครงการอบรมเฝ้าระวังควบคุมป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง หมู่ที่ 10 บ้านท่าด่าน
 ณ ศาลาอเนกประสงค์ หมู่ที่ 10 บ้านท่าด่าน ตำบลทุ่งค่าย อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง
 ในวันที่ 10 เดือน เมษายน พ.ศ. 2564

วันที่ / เวลา	เรื่อง	วิทยากร
08.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน	อสม.หมู่ 10
09.00 – 09.30 น.	ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของโครงการ	น.ส.เพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์ ประธาน อสม.ม.10 บ้านท่าด่าน
09.30 – 10.30 น.	- สถานการณ์ของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง - สาเหตุของการเกิดโรค	คุณกิ่งแก้ว เสตพรรณ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
10.30 – 11.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
11.00 – 12.00 น.	- ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยที่มีผลของโรคเบาหวานและ ความดันโลหิตสูง - สาเหตุและอาการ	คุณกิ่งแก้ว เสตพรรณ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.00 น.	- การรักษา - วิธีการป้องกันตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	คุณกิ่งแก้ว เสตพรรณ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
14.00 – 14.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
14.30 – 15.30 น.	- พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม - ข้อเสนอแนะการดูแลตนเอง	คุณกิ่งแก้ว เสตพรรณ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
15.30 – 16.00 น.	- พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นปัญหาในแต่ละพื้นที่ - สรุปและอภิปรายปัญหาทั่วไป และพิธีปิดการอบรม	น.ส.เพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์ ประธาน อสม.ม.10 บ้านท่าด่าน

ใบลงทะเบียน

โครงการอบรมเฝ้าระวังควบคุมป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง หมู่ที่ 10 บ้านท่าด่าน

วันที่ 10 เดือน เมษายน พ.ศ. 2564

ณ ที่ศาลาอเนกประสงค์หมู่ที่ 10 บ้านท่าด่าน ตำบลทุ่งค่าย อำเภอปานตาขาว จังหวัดตรัง

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			เข้า	ป่วย	
1.	นาง อศนา นะสงค	63 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	อศนา	อศนา	
2	นาง พรพิม	200 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	พรพิม	พรพิม	
3	หญิงสุกัย ฤกษ์	93 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	หญิงสุกัย	หญิงสุกัย	
4	วิสัย ฤกษ์	140 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	วิสัย	วิสัย	
5	คณะสงฆ์ วัด	103 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	คณะสงฆ์	คณะสงฆ์	
6	นางเดลินัย ศรีธรรม	74 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	เดลินัย	เดลินัย	
7	อรุณรัตน์ ดวงจันทร์	209 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	อรุณรัตน์	อรุณรัตน์	
8	ภานอก จิตต์ชอง	113 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	ภานอก	ภานอก	
9	จรรยา ภิรมย์	123 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	จรรยา	จรรยา	
10	ศรภณีชนู เอยรัมย์	427 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	ศรภณีชนู	ศรภณีชนู	
11	ปัญญา ทดงนพน	2/1 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	ปัญญา	ปัญญา	
12	ต้นย นนสง	214 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	ต้นย	ต้นย	
13	นาง สิริจรรยา ทดงพิทักษ์	56 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	สิริจรรยา	สิริจรรยา	
14	นางศุภนิษฐ์ เพ็ชรรัมย์	141 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	ศุภนิษฐ์	ศุภนิษฐ์	
15	นิพนธ์ อรรถนที	147 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	นิพนธ์	นิพนธ์	

ใบลงทะเบียน

โครงการอบรมเฝ้าระวังควบคุมป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง หมู่ที่ 10 บ้านท่าด่าน

วันที่ 10 เดือน เมษายน พ.ศ. 2564

ณ ที่ศาลาอเนกประสงค์หมู่ที่ 10 บ้านท่าด่าน ตำบลทุ่งค่าย อำเภอปานตาขาว จังหวัดตรัง

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			เข้า	ป่วย	
16.	นางฉิมมา ภาชนะ	24 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	ฉิมมา	ฉิมมา	
17.	นางกนกวรรณ โกสินทร์	39/1 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	กนกวรรณ	กนกวรรณ	
18.	นายชัชวาล สุภาพงษ์	100 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	ชัชวาล	ชัชวาล	
19.	นายชัชวาล สุภาพงษ์	104 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	ชัชวาล	ชัชวาล	
20.	นางฉิมมา ภาชนะ	60 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	ฉิมมา	ฉิมมา	
21.	น.ส.สุชาภา ภิรมย์	113 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	สุชาภา	สุชาภา	
22.	นาง สุชาภา ภิรมย์	106 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	สุชาภา	สุชาภา	
23.	นางวิภา ชิตพงษ์	76/1 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	วิภา	วิภา	
24.	นายฉิมมา ภาชนะ	78 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	ฉิมมา	ฉิมมา	
25.	นายสุชาภา ภิรมย์	137 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	สุชาภา	สุชาภา	
26.	นางฉิมมา ภาชนะ	113 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	ฉิมมา	ฉิมมา	
27.	นางวิภา ชิตพงษ์	10 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	วิภา	วิภา	
28.	นางสุชาภา ภิรมย์	144 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	สุชาภา	สุชาภา	
29.	นางฉิมมา ภาชนะ	920 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	ฉิมมา	ฉิมมา	
30.	นางวิภา ชิตพงษ์	90 ม.10 ต.ทุ่งค่าย	วิภา	วิภา	

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	น้ำหนัก	10H102	รวมต้น	น้ำหนัก
1	นาง วาสนา นะสงค์	70	92	130/81/67	121
2	นาง นันทกัญญ์ รักไทย	72	95	127/81/91	102
3	นาง อัจฉัยใจ สมุทร	55	78	131/91/87	100
4	น.ส. วราภรณ์ ดงจันทร์	54	77	128/82/78	101
5	นาง จรรยา รักเมี้ยน	76	96	130/78/81	105
6	นาง อำนวย พลแสง	69	95	121/71/82	98
7	นาง พจนรัตน์ เพชรรัตน์	54	80	114/72/75	100
8	นาง พรหม นามสงวน	41	72	115/81/91	134
9	นาง ละออง นิ่ม	56	88	120/72/90	103
10	นาง อัญญา ทองนวน	52	74	120/76/81	102
11	นาง เอลิษา ศรีธรรม	69	98	135/76/84	106
12	นาง สภาพิชญ์ เฉิดมิ่ง	50	75	128/79/80	112
13	นาง สิริวรรณ ทองพิทักษ์	65	87	139/71/80	170
14	นาง กานดา จิตแทน	45	72	111/58/80	134
15	นาง ปิยะนัส อรรถนัน	59	85	127/80/71	140
16	นาง อิมลา ชาญชนะ	50	74	121/76/81	190
17	นาง กนกวรรณ รักจันทร์	69	90	129/70/65	100
18	น.ส. นริศ ทงเหมื่อน	64	80	127/81/78	156
19	นาย ชุทธนา ศรีทามาศ	68	81	130/79/81	120
20	นาง วนิดา แก้วพิทักษ์	75	82	140/81/79	120
21	นาย สวัสดิ์ นามูรณ์	75	92	154/91/75	115
22	นาง นภาพัน อรรคสงเดราณี	56	81	154/82/72	110
23	น.ส. อำนวย เฉิดมิ่ง	54	85	123/81/79	100
24	นาง อัจฉา เรืองรัตน์	75	93	179/94/100	115
25	น.ส. สยามณี จิตแทน	60	85	190/96/81	200
26	นาง ลิ้มขัตติ จิตรขันธ์	61	86	130/85/91	92
27	นาง สุภาวรัตน์ ไชยแก้ว	58	81	114/71/80	98
28	นาย อารุณ รักขันธ์	56	80	145/80/72	100

SUBJECT: NO: DATE: / /

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	หน้าหน้า	รอนอ	ดาวน	หน้าตา
29	นาง วิภา ณีตมณ	45	80	122/80/79	100
30	นาง อารมณี จัทรขันธ์	70	91	124/71/80	120
31	นาย ส้มคิด อภขันธ์	60	85	171/101/91	98
32	นาย สัมพร นนพิน	80	95	121/79/81	121
33	นาง อรณ จัทรขันธ์	54	87	134/81/80	209
34	นาย อิ่น รัตไทย	62	82	127/82/96	150



หมู่ที่ ๑๐ บ้านท่าด่าน ตำบลทุ่งค่าย
อำเภอย่านตาขาว ตง ๙๒๑๔๐

๓๐ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณ กิ่งแก้ว เสตพรรณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. แบบตอบรับวิทยากร

จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๑๐ บ้านท่าด่าน ตำบลทุ่งค่าย ได้จัดทำโครงการอบรมเฝ้าระวังควบคุมป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง หมู่ที่ ๑๐ บ้านท่าด่าน เพื่อให้ประชาชนมีความรู้และมี ความตระหนักในการดูแลตนเอง มีวินัยในการกินยาที่ถูกต้องและต่อเนื่อง โดยจัดอบรมในวันที่ ๑๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ศาลาอเนกประสงค์หมู่ที่ ๑๐ บ้านท่าด่าน นั้น

ในการนี้ อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๑๐ บ้านท่าด่าน ตำบลทุ่งค่าย จึงขอเชิญท่านเป็นวิทยากร ในโครงการอบรมเฝ้าระวังควบคุมป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง หมู่ที่ ๑๐ บ้านท่าด่าน ตามวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

เพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์

(น.ส.เพ็ญลักษณ์ แก้วพิทักษ์)

ประธาน อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๑๐

แบบตอบรับ

การเชิญวิทยากรโครงการอบรมเฝ้าระวังควบคุมป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง หมู่ที่ ๑๐ บ้านท่าด่าน

ณ ศาลาอเนกประสงค์หมู่ที่ ๑๐ บ้านท่าด่าน

วันที่ ๑๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ชื่อ-สกุล นางศิริกานต์ โสณวรรณ ตำแหน่ง นางเบตวิจิตร ตรีชาญทร

สถานที่ปฏิบัติงาน รพ. ดช. บ้านท่าด่าน

โทรศัพท์ที่ทำงาน ๐๗๕ ๘๘๘ ๔๑๗ มือถือ ๐๖๒๐๖๙๔๔๕

การยืนยัน

สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้

ไม่สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก

ลงชื่อ ศิริกานต์

(นางศิริกานต์ โสณวรรณ)

ตำแหน่ง นางเบตวิจิตร ตรีชาญทร


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

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

13 ธ.ค. 2568 วันบัตรหมดอายุ
 13 Dec. 2023 Date of Expiry

9299-04-11180913



สิบเจดากุลดา
 กิ่งแก้ว
 เลขที่ 51/2 หมู่ที่ 6 ต.ควนธานี

ใบสำคัญรับเงิน

ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม คณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ (บ้านท่าเสา)

โครงการ/หลักสูตร โครงการอบรมเพื่อระดมทุนสร้างโรงบำบัดน้ำเสียและกำจัดขยะมูลฝอย ม.10

วันที่ 10 เดือน เมษายน พ.ศ. 2564

ข้าพเจ้า นาง กิ่งแก้ว เวศพรพรณ อยู่บ้านเลขที่ 51/2 ม.6

ตำบล/แขวง ดอนสาบ อำเภอ/เขต กันตัง จังหวัด สงขลา

ได้รับเงินจาก ค.ส.ม. หมู่ที่ 10 บ้านท่าเสา ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
ค่าวิทยากรให้ความรู้และอบรมเพื่อระดมทุนสร้างโรงบำบัดน้ำเสียและกำจัดขยะมูลฝอย		
จำนวน 4 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 600 บาท	2400	-
บาท	2400	-

จำนวนเงิน (สองพันสี่ร้อยบาทถ้วน)

(ลงชื่อ) กิ่งแก้ว ผู้รับเงิน
(นาง กิ่งแก้ว เวศพรพรณ)

(ลงชื่อ) เพ็ญลักษณ์ แก้วมัทย์ ผู้จ่ายเงิน
(น.ส. เพ็ญลักษณ์ แก้วมัทย์)

เล่มที่ 031

เอกสารพิกัด

№ 1508

108 หมู่ที่ 1 ตำบลท่าสะบ้า อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง

☎ 075-290439, 095-2352688, 081-3963446 FAX 075-290439

ทะเบียนการค้าเลขที่ 3920700071420

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 3920700071420

ใบเสร็จรับเงิน

วันที่ 5 เดือน ๒๗.๒ พ.ศ. 2564

นามลูกค้า อสม. หมู่ 10 ตำบลทุ่งค่าย

ที่อยู่ อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง

จำนวน	รายการ	ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน
1 เครื่อง	เครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิตอล	2,500.00	2,500.00
1 เครื่อง	เครื่องวัดระดับน้ำตาลในเลือด	2,500.00	2,500.00
(ห้าพันบาทถ้วน)		รวมเงิน	5,000.00

ผู้รับเงิน ภิรมขจร

ผู้รับของ ผู้ส่งของ ภิรมขจร

เอกรับพิมพ์ (ชาววิกนักรรวิศตย)

เล่มที่
Book No.

2097/10 อ.ตราง-ปะเหลียน ต.ย่านตาขาว
อ.ย่านตาขาว จ.ตราง โทร. 089-8957199

เลขที่
Bill No.

32

บิลเงินสด

CASH SALE

現兌單

นาม 實號
Name

อสม. น. 10 บ้านท่าอาน

วันที่ 日期
Date

1 เม.ย. 64

ที่อยู่ 住址
Address

ทะเบียนการค้า 商標編號
Commicence

จำนวน Quantity 數量	รายการ Description 貨名	หน่วยละ Unit Price 備註	จำนวนเงิน Amount 金額
1 ชิ้น	ไพนอล "โคคาทรองรวมฟ้าไรเออ" ควบคุมไว้ด้วยกันในปริมาณ ๑๕๒ บอกค่ามา ๑๕๒ นิตสว" ขนาด 2.4 x 1.2 ม."		150
บาท Baht 銖	๑๕๐	รวมเงิน Total 共銀	๑๕๐

ผู้รับเงิน 收銀人
Collector

ใบนี้

By คุณทอง

บิลเงินสด
CASH SALES

เลขที่
BILL NO.

วันที่
DATE :/...../.....

เล่มที่
BOOK NO.

นามลูกค้า
CUSTOMER: อสม. ๘.10

เลขประจำตัวประชาชน :
IDENTIFICATION NO.
[] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

ที่อยู่
ADDRESS : อสม.เฟี้ยววังตามถนนโค้งกันใจ
นาหวาน แคว้นความดีโคกสูง

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร :
TAX IDENTIFICATION NO.
[] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

จำนวน QUANTITY	รายการ DESCRIPTION	หน่วยละ UNIT PRICE	จำนวนเงิน AMOUNT	
			บาท/Baht	สต./Stg.
	ตำอชาร่วง ๒ มื้อ		1,700	
	ตำอาหารกลางวัน 1 มื้อ		2,380	
		รวมเงิน TOTAL	4,080	

ผู้รับเงิน
RECEIVED BY :
ขอรับเงินด้วยความขอบคุณ



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน 1 9203 00078 46 3

Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. พัชรี หมวดหรี

Name Miss .patcharee

Last name Moudhree

เกิดวันที่ 8 พ.ย. 2533

Date of Birth 8 Nov. 1990

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 70/1 หมู่ที่ 9 ต.ทุ่งค่าย อ.ย่านตาขาว

จ.ตรัง

10 พ.ค. 2566

วันออกบัตร

16 May 2013

Date of issue



(นายสีหเดช หานตระกูล)
เจ้าพนักงานออกบัตร

7 พ.ย. 2564

วันบัตรหมดอายุ

7 Nov. 2021

Date of Expiry



9203-01-05101103

บัตรไม่ถูกต้องแล้ว

BORA-16-02



ประเทศไทย



THAILAND

JTO-0726159-52

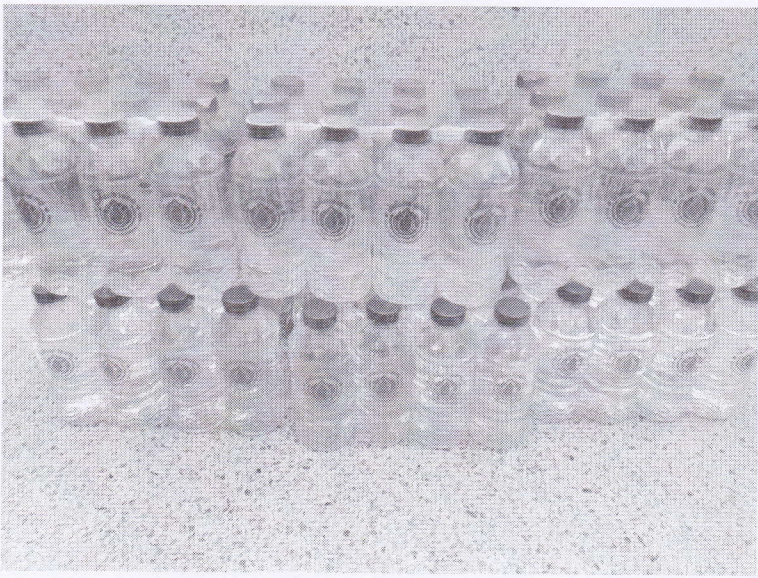
ทำเนาถูกต้อง

น.ส. พัชรี หมวดหรี











การดูแลตนเองของผู้ป่วย

คนที่อยู่ในที่สุด
เมื่อมีอาการอาหารที่มีรสเค็ม
หรือรสเปรี้ยว น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว
หรือ น้ำส้ม เป็นต้น เค็มจัดและรสเปรี้ยวจัด
ควรหลีกเลี่ยง

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำ
อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ
3-5 ครั้ง ออกกำลังกายในระดับ
ที่เหนื่อยหอบไม่ให้อ่อนแอเกินไป และพัก
อย่างน้อย 10-15 นาที หลังออกกำลังกาย หรือ
อย่างน้อย 8 ชม. ในผู้หญิง

4. เลิกสูบบุหรี่ และงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
5. จัดการกับความเครียด
6. งดการรับประทานยา



หัวใจใจให้สบาย มีกิจกรรมที่สนใจ
6. งดการรับประทานยา

ให้น้อยกว่า 140/90 มม.ปรอท

7. ประเมินตนเอง โดยสังเกตอาการ
เช่น มึนงง เวียนศีรษะ หรือปวดศีรษะอย่างรุนแรง
พูดไม่ชัด หรือลิ้นแข็ง ตาพร่ามัว หรือเห็นภาพซ้อน
แขนขาอ่อนแรง ไข้หวัด ซ้ำ ถ้าพบเห็นมีอาการข้างต้น
อย่างน้อย 1 อาการ ให้รีบไปโรงพยาบาล ภายใน 3 ชั่วโมง

8. รับฟังทนายษา ปฏิบัติตามคำแนะนำ และ
สังเกตอาการไม่พึงประสงค์จากกรใช้ยา

9. พบแพทย์เป็นประจำ และ
ตรวจหาภาวะแทรกซ้อนจาก
ความดันโลหิตสูง อย่างน้อย
ปีละครั้ง



คำแนะนำการดูแลตนเองของผู้ป่วย

โรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อน

1. อาหารที่มีรสเค็ม ไม่เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เติมผัก
และผลไม้

2. ออกกำลังกายตามคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ

3. ควบคุมน้ำหนักไปให้ส่วนน้อยลง
สร้างแรงจูงใจ และตั้งเป้าหมายให้
รอบเอวน้อยกว่า 90 ซม. ในผู้ชาย หรือ
น้อยกว่า 80 ซม. ในผู้หญิง

4. เลิกสูบบุหรี่ และงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

5. จัดการกับความเครียด

6. งดการรับประทานยา

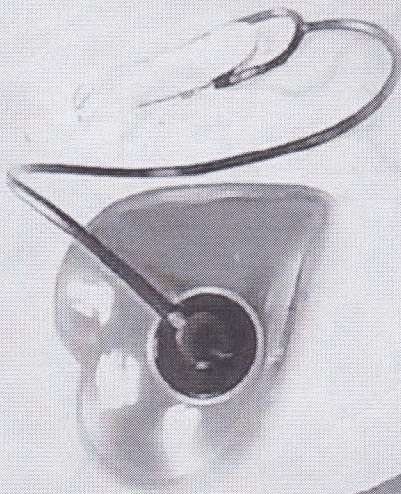
7. งดการรับประทานยา

8. พบแพทย์เป็นประจำเพื่อควบคุม
ภาวะแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูง



การดูแลตนเอง ของผู้ป่วย

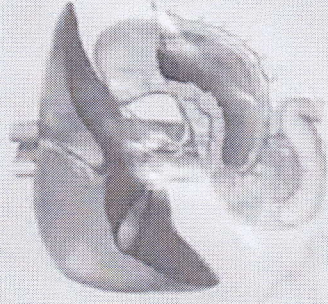
โรคความดันโลหิตสูง



ภาวะขาดนอนของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง



ความดันโลหิตสูง หมายถึง ภาวะที่แรงดันของเลือด ในหลอดเลือด มีค่าสูงกว่าปกติ ซึ่งมีความดันโลหิต 120/80 มิลลิเมตรปรอท หากมีค่าสูงกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป ถือว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งมีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุสำคัญของโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีความดันโลหิตสูงตั้งแต่ 140 มิลลิเมตรปรอท ขึ้นไป ถือว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง



โรคความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทย ด้วยโรคหลอดเลือดสมองและโรคหัวใจ

ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง คือ ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมไม่ได้ ได้แก่ ภาวะกรรมพันธุ์ มีพ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นความดันโลหิตสูง และอายุมากขึ้น ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้ ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด ทานมันจัด ไขมันในเลือดผิดปกติ ภาวะเบาหวาน ขาดการออกกำลังกาย ล้วนหรือมีน้ำหนักตัวเกิน เครียดเรื่องรัง สุบบุหรี่ และดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



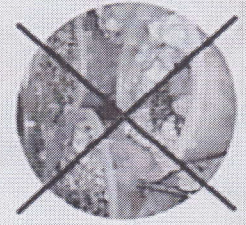
อาการเตือน

ภาวะความดันโลหิตสูงส่วนมากจะไม่มีอาการเตือน บางรายที่อาจมีอาการเตือน เช่น ปวดศีรษะบ่อย วิงเวียน ปวดศีรษะตุบๆ หากเป็นมานานหรือความดันโลหิตสูงมากๆ มีอาการเลือดกำเดาไหล ตามัว ใจสั่น มือเท้าชา เมื่อพบอาการนี้พบทันที ควรรีบไปพบแพทย์



ภาวะแทรกซ้อน อะไรบ้าง เกิดจากความดันโลหิตสูง

1. หัวใจ : อาจเกิดเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือ หนาตัวและแข็งขึ้น ทำให้เกิดหัวใจขาดเลือด หรือหัวใจล้มเหลว
2. สมอง : อาจเกิดเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือแตกได้ เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเสียชีวิตทันที
3. ไต : อาจเกิดภาวะไตวายเรื้อรัง ซึ่งนำไปสู่การล้างสารพิษในร่างกาย อาจถึงตายได้
4. ตา : อาจมีเลือดออกที่ตา อาจมีม่านบังตาออกได้
5. หลอดเลือด : อาจทำให้หลอดเลือดตีบแคบ หรือโป่งพอง มีผลให้เลือดไปเลี้ยงแขนขา และอวัยวะภายในน้อยลง



การรับประทานอาหารจากสวน อากาศปรุงสำเร็จรูป ของหมักดองและการดื่มน้ำปลา ขอบสปริงลิส จะได้รับปริมาณเกลือและโซเดียม เกินความต้องการของร่างกาย (ไม่ควรบริโภคเกิน 1 ช้อนชา/วัน) จนเป็นผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง