

ภาคผนวก จ

กิจกรรมการควบคุมป้องกันร่วมกับชุมชน

CQI ผลการพัฒนาศักยภาพอสม. คัดกรองและให้ความรู้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในชุมชน

1. ชื่อผลงานและองค์กรต้นสังกัด (Project Name & Organization)

ชื่อผลงาน ผลการพัฒนาศักยภาพอสม.คัดกรองและให้ความรู้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในชุมชน
 องค์กรต้นสังกัด หน่วยเวชปฏิบัติชุมชน งานบริการปฐมภูมิและสร้างเสริมสุขภาพ ฝ่ายการพยาบาล
 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก 65000 โทรศัพท์ 055-965501

คำสำคัญ (Keywords)

- คัดกรองกลุ่มเสี่ยง, อสม.

2. ภาพรวม (Overview) – ปัญหา เป้าหมาย แนวทางการพัฒนา

• ปัญหา

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นปัญหาสุขภาพสำคัญในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเครือข่าย 6 แห่ง ข้อมูล 3 ปี ปี 2563 – 2565 พบว่า อัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงยังมีแนวโน้มอยู่ในระดับสูง มีอัตราร้อยละ 10.60, 9.13 และ 7.27 ตามลำดับส่งผลให้จำนวนผู้ป่วยความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น พบจำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ขึ้นทะเบียนรับการรักษาในพื้นที่รพ.สต.เครือข่าย 6 แห่ง คิดเป็น 3,285, 3,437 และ 4,141 ราย ส่วนโรคเบาหวาน พบว่า อัตราการผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยง ปี 2563 - 2565 มีอัตรา 2.44, 2.95 และ 2.38 ส่งผลให้จำนวนผู้ป่วยเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนรับการรักษาในพื้นที่รพ.สต.เครือข่าย 6 แห่ง มีจำนวนเพิ่มขึ้น คิดเป็น 1,479, 1,471 และ 2,050 ราย

สาเหตุการเกิดโรคดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม การขาดการออกกำลังกาย จากข้อมูลการคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังในประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปพบว่า ประชาชนมีการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็มเพิ่มมากขึ้น ข้อมูลการคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเครือข่าย 6 แห่ง ในปีงบประมาณ 2563 – 2565 พบว่า ประชาชนมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารรสหวาน คิดเป็น ร้อยละ 47.50, 42.37 และ 30.61 และพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีไขมัน ร้อยละ 45.81, 39.90 และ 28.60 พฤติกรรมการรับประทานอาหารรสเค็ม คิดเป็น ร้อยละ 34.17, 30.35 และ 30.66 ซึ่งมีแนวโน้มอยู่ในระดับสูง มีร้อยละของการไม่ออกกำลังกาย คิดเป็น ร้อยละ 28.15 19.50 และ 19.86

ดังนั้น หน่วยเวชปฏิบัติชุมชน จึงได้ร่วมกับรพ.สต.6 แห่ง ในการพัฒนาศักยภาพอสม.ในการคัดกรองและให้ความรู้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงจากการคัดกรองโรคดังกล่าวในกลุ่มประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงสามารถปรับพฤติกรรมของตนเองตามความเสี่ยง ส่งผลให้อัตราการเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงรายใหม่ลดลงต่อไป

• เป้าหมาย

เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้และการรับรู้ความเสี่ยงของตนเองสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

- ตัวชี้วัด



1. ร้อยละของอาสาสมัครสาธารณสุขมีความรู้เรื่องการคัดกรองความเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และการให้คำแนะนำกลุ่มเสี่ยงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร้อยละ 85




2. ร้อยละของกลุ่มเสี่ยงมีการรับรู้และมีความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ร้อยละ 80

- แนวทางการพัฒนา

จัดทำคู่มือลดเสี่ยง ลดโรค ฉบับอาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อให้หอสม.ใช้เป็นคู่มือในการแนะนำกลุ่มเสี่ยง โดยจัดทำในแบบรูปเล่มและ E-BOOK จัดอบรมหอสม.เรื่องการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงและการให้คำแนะนำตามความเสี่ยงเพื่อให้หอสม.สามารถให้คำแนะนำกลุ่มเสี่ยงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

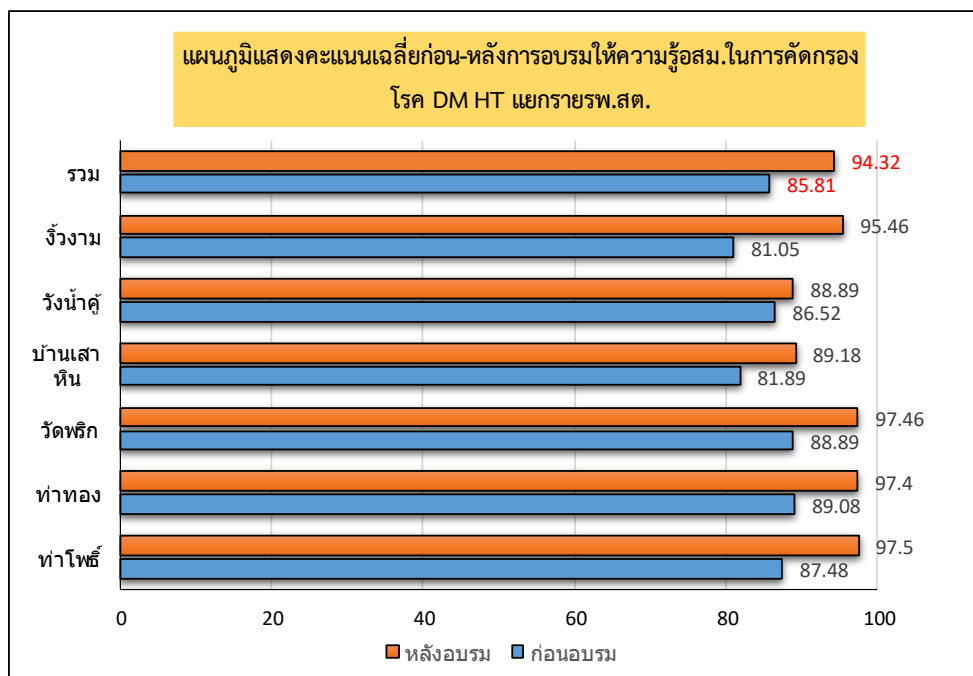
3. สารสำคัญของการพัฒนา (Improvement Highlight)

กิจกรรม	ภาพกิจกรรม
<p>จัดทำคู่มือลดเสี่ยง ลดโรค ฉบับอาสาสมัครสาธารณสุข เนื้อหาประกอบด้วย ตารางเทียบค่า BMI การจำแนกกลุ่มเสี่ยงและคำแนะนำ โรคหลอดเลือดสมองและการคัดกรองผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด การดูแลโรคไตเรื้อรัง และการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Motivation interviewing : MI)</p>	
<p>อบรมให้ความรู้หอสม.ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 6 แห่ง จำนวน 759 คน คิดเป็น ร้อยละ 82.67 ของหอสม.ทั้งหมด 918 คน ในเรื่องการคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง การจำแนกระดับความเสี่ยง การให้คำแนะนำตามความเสี่ยงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การส่งต่อและติดตามกลุ่มเสี่ยง ความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคไต เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (MI) สำหรับหอสม.</p>	

กิจกรรม	ภาพกิจกรรม
<p>อสม.ดำเนินการคัดกรอง ตามแผนการคัดกรองของรพ.สต.และให้คำแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและติดตามกลุ่มเสี่ยง</p> 	 

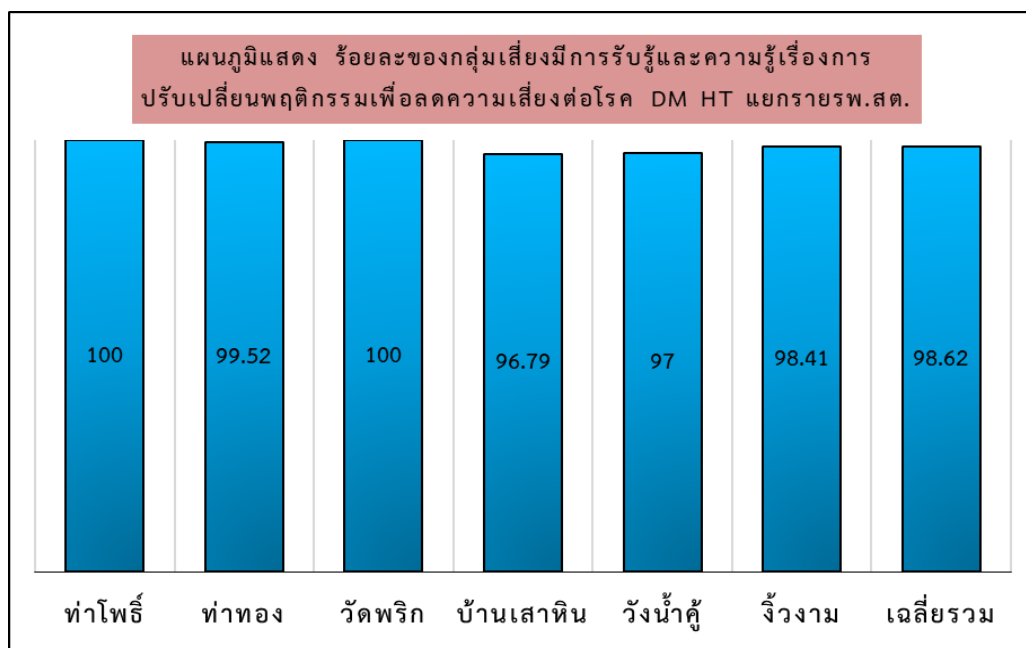
4. ผลลัพธ์ (Results)

4.1 ร้อยละของอาสาสมัครสาธารณสุขมีความรู้เรื่องการคัดกรองความเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงและการให้คำแนะนำกลุ่มเสี่ยงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร้อยละ 94.32 จากการให้ความรู้ อสม. 759 คน มีความรู้ก่อนและหลังให้ความรู้ จากร้อยละ 85.81 เป็น ร้อยละ 94.32



4.2 ร้อยละของกลุ่มเสี่ยงมีการรับรู้และมีความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ร้อยละ 98.62 ดังแผนภูมิ

สุ่มเก็บข้อมูลรพ.สต.ละ 1 หมู่บ้าน จำนวน 322 คน เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน 88 คน ร้อยละ 3.75 เสียชีวิตโรคความดันโลหิตสูง 163 คน ร้อยละ 6.95 เสียชีวิตทั้ง 2 โรค 71 คน ร้อยละ 3.03 จากเป้าหมายคัดกรอง 2,343 คน คัดกรองได้ 1,365 คน ร้อยละ 58.25



5. บทเรียนเพื่อการแบ่งปัน (Lesson Learnt)

การพัฒนาศักยภาพของสม.ในการคัดกรองและให้ความรู้กลุ่มเสี่ยงจากการคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โดยการอบรมให้ความรู้และจัดทำคู่มือคัดกรองให้กับสม.เพื่อใช้ในการทบทวนความรู้ก่อนการออกคัดกรองและให้คำแนะนำกลุ่มเสี่ยงจากการคัดกรอง ส่งผลให้กลุ่มเสี่ยงมีการรับรู้ความเสี่ยงของตนเองและได้รับความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ช่วยในการทำงานของเจ้าหน้าที่ ควรมีการอบรมฟื้นฟูความรู้สม.เป็นประจำทุกปี ก่อนการออกคัดกรองกลุ่มเสี่ยง

มีแผนการพัฒนาต่อเนื่องโดยการจัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง การติดตามและประเมินผล การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงต่อไป

6. การติดต่อกับทีมงาน/เจ้าของผลงาน (Contact Information)

- นางสาวสมศรี คำพันธ์ พยาบาลชำนาญการพิเศษ
รักษาการหัวหน้างานบริการปฐมภูมิและสร้างเสริมสุขภาพ
- นางสาวอำภาพรรณ บุญเรือง พยาบาลชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้าหน่วยเวชปฏิบัติชุมชน
- นางสาวสุทิดา อินขำเครือ พยาบาลปฏิบัติการ หน่วยเวชปฏิบัติชุมชน
- นางสาวมัลลิกา ไทยทอง ผู้ปฏิบัติงานบริหาร หน่วยเวชปฏิบัติชุมชน
- นายวันชัย จันทูล พนักงานขับรถ หน่วยยานพาหนะ
- ทีมงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 6 แห่ง

หน่วยเวชปฏิบัติชุมชน งานบริการปฐมภูมิและสร้างเสริมสุขภาพ ฝ่ายการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก 65000 โทรศัพท์ 055-965501

ผลการพัฒนาชุมชนวิถีใหม่ห่างไกลโรค NCDs
“หมู่บ้านท่าโรงตะวันตก หมู่ 10 ต.วัดพริก อ.เมือง จ.พิษณุโลก”

1. ชื่อผลงานและองค์กรต้นสังกัด (Project Name & Organization)

ชื่อผลงาน ผลการพัฒนาชุมชนวิถีใหม่ห่างไกลโรค NCDs “หมู่บ้านท่าโรงตะวันตก หมู่ 10 ต.วัดพริก อ.เมือง จ.พิษณุโลก”

องค์กรต้นสังกัด หน่วยเวชปฏิบัติชุมชน งานบริการปฐมภูมิและสร้างเสริมสุขภาพ

สมาชิกทีม :

- | | |
|--|--|
| 1. นางสาวอำภาพรรณ บุญเรือง | พยาบาลชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้าหน่วยเวชปฏิบัติชุมชน |
| 2. นางสาวสุทิสรา อินทาคเรื้อ | พยาบาลปฏิบัติการ หน่วยเวชปฏิบัติชุมชน |
| 3. นางสาวน้ำหวาน ทองดี | พยาบาลชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้าหน่วยระบาดวิทยา |
| 4. นายศราวุธ วีระศักดิ์ | พยาบาลปฏิบัติการ หน่วยระบาดวิทยา |
| 5. นางสาวมลลิกา ไทยทอง | ผู้ปฏิบัติงานบริหาร หน่วยเวชปฏิบัติชุมชน |
| 6. นางจินตนา คำลำปาง | นักวิชาการสาธารณสุข หน่วยระบาดวิทยา |
| 7. นางสาววิภาพร บุญพวง | พนักงานทั่วไป หน่วยระบาดวิทยา |
| 8. นางสาวรัชณีพร แสงชื่อ | นักวิชาการสาธารณสุข หน่วยเวชปฏิบัติชุมชน |
| 9. นางสาวภัทกานต์ เขียวปิ่น | ผู้ปฏิบัติงานทันตกรรม หน่วยเวชปฏิบัติชุมชน |
| 10. นางสาวอุณเรื่อน สิงหเดช | พนักงานช่วยเหลือคนไข้ หน่วยเวชปฏิบัติชุมชน |
| 11. นางมาริษา สุวรรณศิลป์ | พนักงานช่วยเหลือคนไข้ หน่วยเวชปฏิบัติชุมชน |
| 12. นางสาวพิลาไล พึ่งพิน | พนักงานช่วยเหลือคนไข้ หน่วยเวชปฏิบัติชุมชน |
| 13. นายวันชัย จันทูล | พนักงานขับรถ หน่วยยานพาหนะ |
| 14. ทีมงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดพริก | |

2. คำสำคัญ (Keywords)

ชุมชนวิถีใหม่, โรค NCDs

3. ภาพรวม (Overview) – ปัญหา เป้าหมาย แนวทางการพัฒนา

ปัญหา

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นปัญหาสุขภาพสำคัญในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเครือข่าย 6 แห่ง พบว่า อัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงยังมีแนวโน้มอยู่ในระดับสูง ข้อมูล 3 ปี ปี 2562 – 2564 พบว่า มีอัตราร้อยละ 5.72, 10.60 และ 9.13 ตามลำดับส่งผลให้จำนวนผู้ป่วยความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น ในปี 2562 – 2564 พบว่า มีจำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการรักษาในรพ.สต.เครือข่าย 6 แห่ง คิดเป็น 3,469, 3,285 และ 3,437 ราย ส่วนโรคเบาหวาน พบว่า อัตราการผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยง ปี 2562 -2564 มีอัตรา 2.39, 2.38 และ

2.95 มีแนวโน้มสูงขึ้น ส่งผลให้จำนวนผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษาในรพ.สต.เครือข่าย 6 แห่ง มีจำนวนเพิ่มขึ้น คิดเป็น 1,502,1,538 และ1,538 ราย สาเหตุการเกิดโรคดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม การขาดการออกกำลังกาย จากข้อมูลการคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังในประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปพบว่า ประชาชนมีการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มเพิ่มมากขึ้น จากข้อมูลการคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเครือข่าย 6 แห่งในปีงบประมาณ 2562 – 2564 พบว่า ประชาชนมีพฤติกรรมรับประทานอาหารรสเค็ม คิดเป็น ร้อยละ 24.47, 34.17 และ 30.35 ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น มีร้อยละของการไม่ออกกำลังกาย คิดเป็น ร้อยละ 22.11, 28.15 และ 19.50 ดังนั้น หน่วยเวชปฏิบัติชุมชน จึงได้ร่วมกับรพ.สต.วัดพริก ในการคัดเลือกชุมชน 1 ชุมชน เพื่อเป็นชุมชนต้นแบบในการดำเนินการชุมชนวิถีใหม่ห่างไกลโรค NCDs

4. การดำเนินงานในปัจจุบัน Initial stage

1. มีการจัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงปีละ 1 ครั้ง และมีการติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้กระบวนการกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจทุก 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี

2. รพ.สต.ทุกแห่งมีกิจกรรมการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงปีละ 1 ครั้ง กลุ่มเสี่ยงจะได้รับความรู้และคำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และติดตามระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิต

5. เป้าหมาย วัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด

เป้าหมาย

เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและเป็นชุมชนต้นแบบในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs

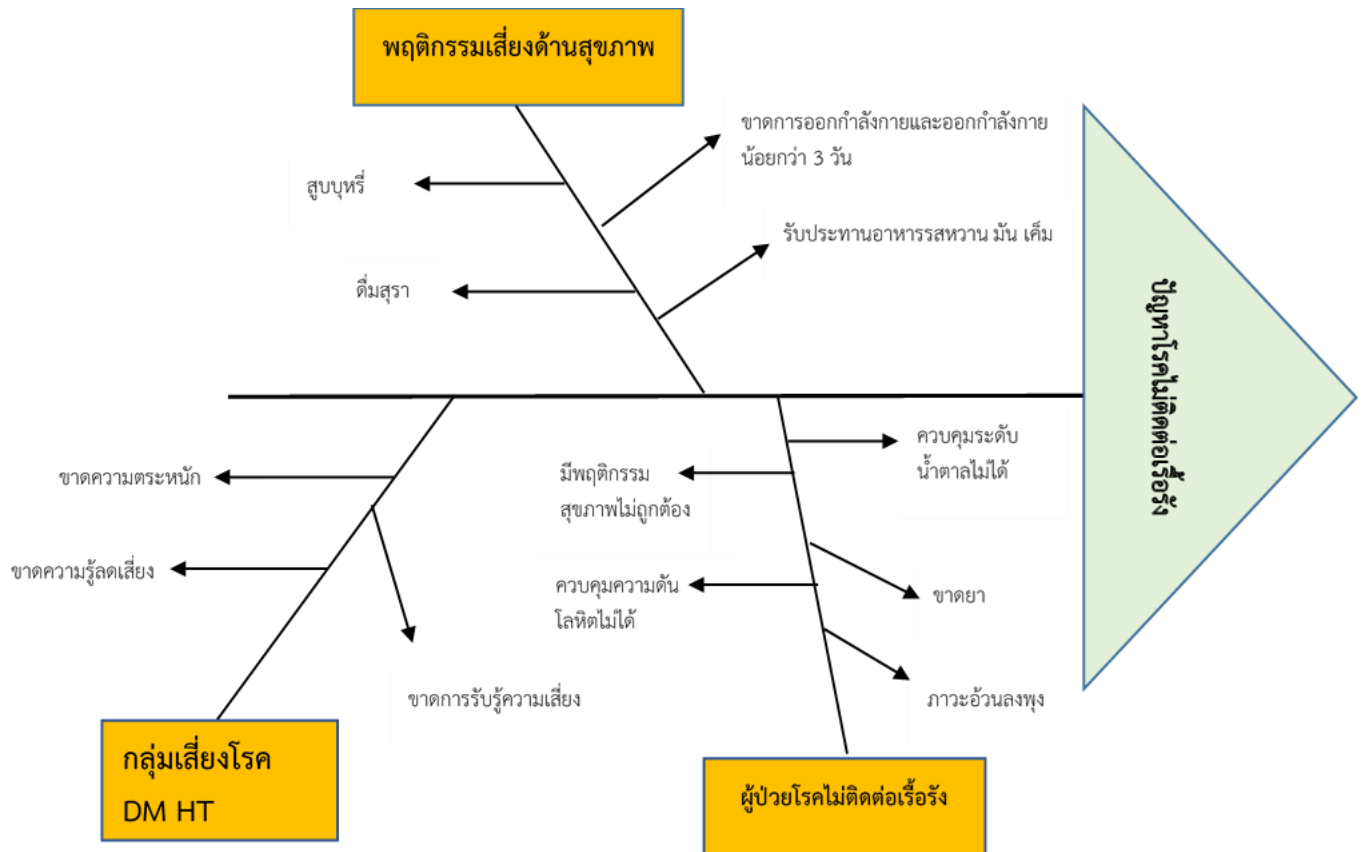
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีการรับรู้ปัญหาทางสุขภาพและมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน
2. เพื่อให้มีชุมชนต้นแบบในการดูแลสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

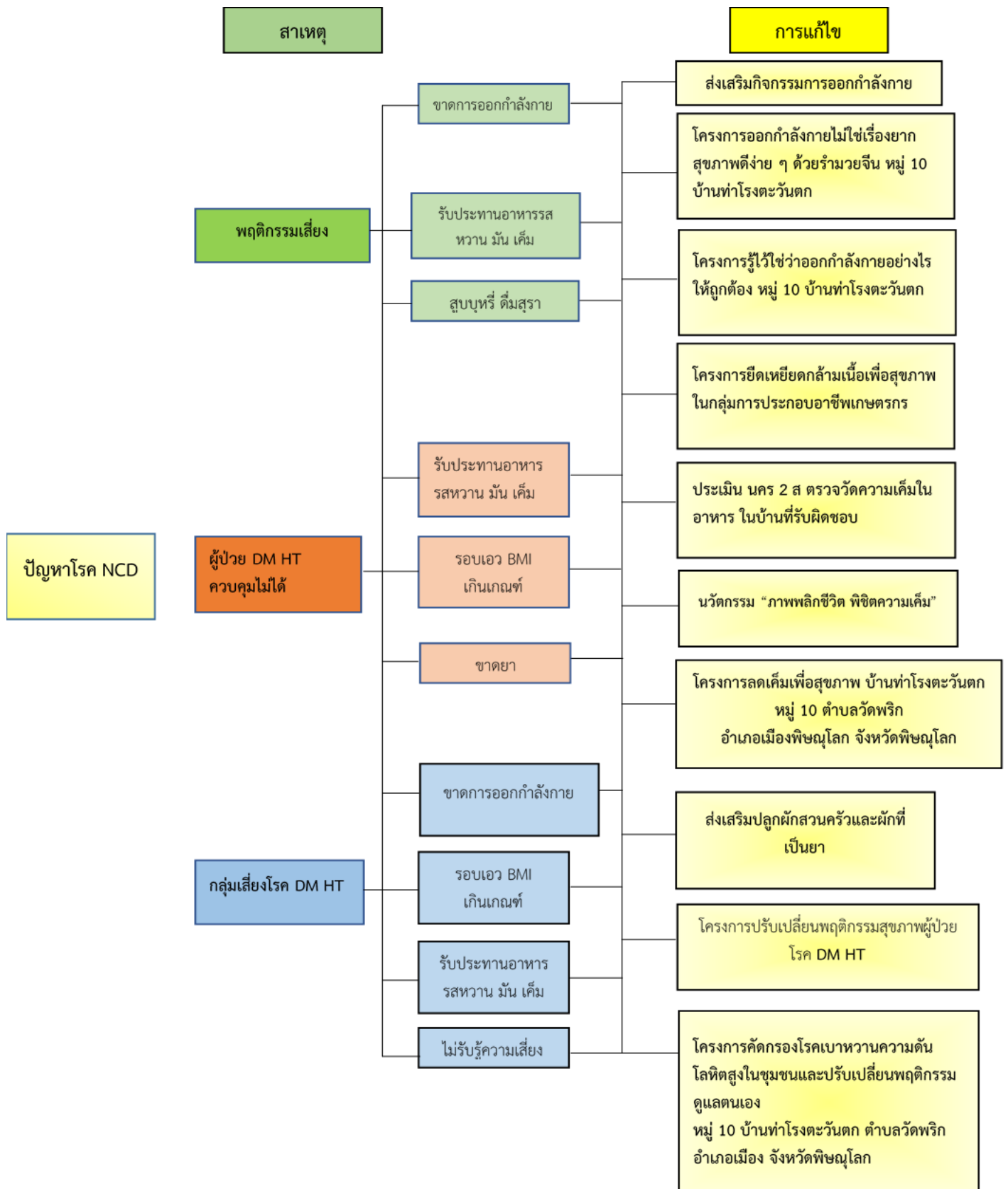
ตัวชี้วัด

1. ร้อยละของประชาชนมีความรู้เรื่องปริมาณโซเดียมในอาหารและการปฏิบัติตัวเพื่อลดการบริโภคโซเดียม เพื่อป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 80
2. ร้อยละของครัวเรือนมีการลดการใช้เครื่องปรุงในครัวเรือน ร้อยละ 30
3. ร้อยละผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน หมู่ 10 ต.วัดพริก ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดี $\leq 140/90$ mmHg ร้อยละ 60
4. ร้อยละผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชน หมู่ 10 ต.วัดพริกควบคุมระดับน้ำตาล HbA1C น้อยกว่า 7 ร้อยละ 40

5. ชุมชนผ่านเกณฑ์การประเมินการดำเนินงาน “ชุมชนวิถีใหม่ห่างไกลโรค NCDs” จาก
คณะกรรมการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก
วิเคราะห์ปัญหาและสาเหตุ โดยใช้แผนภูมิแก๊งปลา



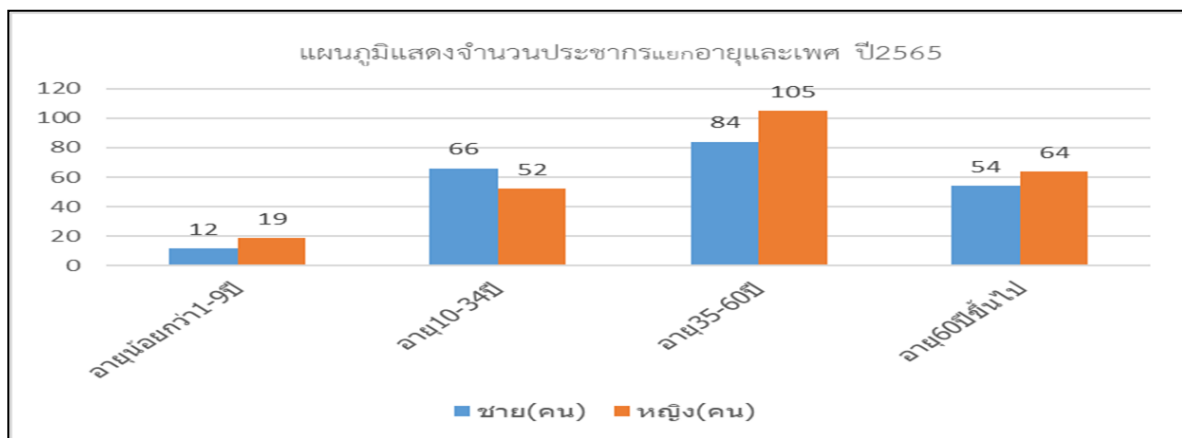
6. แนวทางการแก้ไขปัญหา Solution



กิจกรรมการพัฒนา

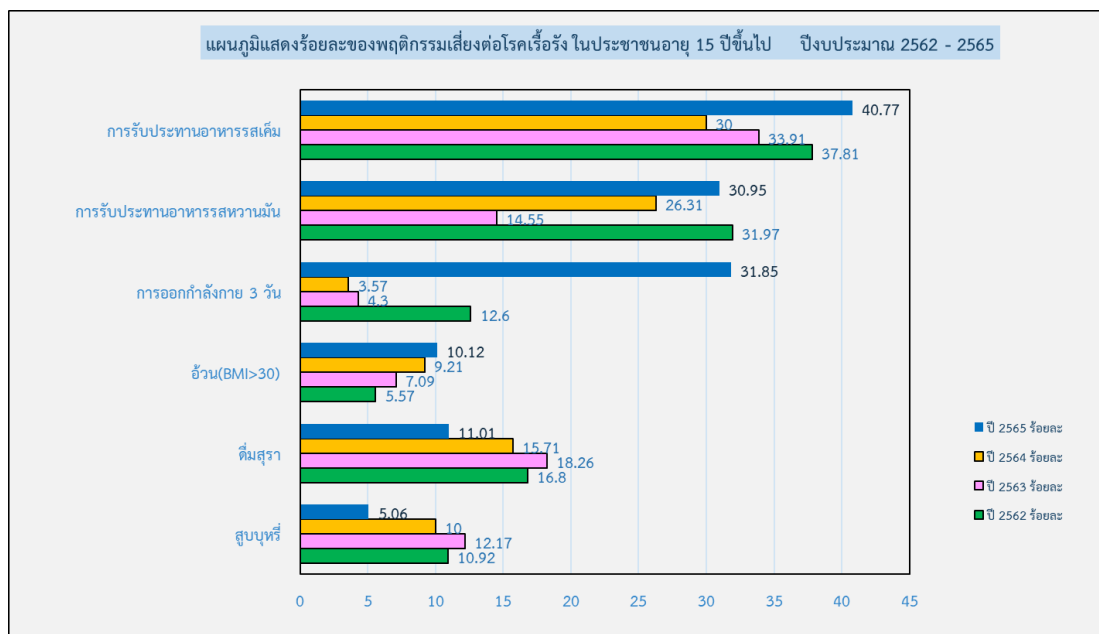
1. แต่งตั้งคณะทำงานและมีการประชุมเพื่อวางแผนการดำเนินงาน
2. สัมภาษณ์ชุมชนและรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์สถานการณ์โรคและปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน โดยการมีส่วนร่วมระหว่างนักศึกษาศาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก และข้อมูลจากการตรวจคัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยอาสาสมัครสาธารณสุขและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จากการวิเคราะห์ชุมชน สรุปข้อมูลสุขภาพที่สำคัญ ดังนี้

2.1 ข้อมูลด้านประชากร หมู่ 10 ต.วัดพริก ประชากรทั้งหมด 465 คน แยกเป็นชาย 216 คน หญิง 240 คน จำนวนหลังคาเรือน 181 หลังคาเรือน จำนวนบ้านที่อยู่จริง 122 หลัง จำแนกตามกลุ่มอายุ ดังแผนภูมิ



ที่มา : สถิติทะเบียนราษฎร เดือน มีนาคม 2565

2.2 ข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในประชากร อายุ 15 ปีขึ้นไป ปี 2562-2565 พบว่าประชาชน มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องการรับประทานอาหารรสเค็ม และรสหวานมัน เพิ่มขึ้น มีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้น มีการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ในปี 2565 ดังแผนภูมิ



3. คำนวณข้อมูลทางด้านสุขภาพให้กับประชาชนในชุมชน ในการประชุมหมู่บ้าน และมีการทำประชาคมเพื่อหาแนวทางการแก้ไข มีประชาชนเข้าร่วม 50 คน ครัวเรือน จัดลำดับของปัญหาได้แก่

1. ประชาชนไม่มีการบริหารกาย ยึดเหยียดในกลุ่มเกษตรกร ร้อยละ 56.2
2. ประชาชนไม่มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 55.7
3. ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 31.16
4. ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคไขมัน ร้อยละ 13.69
5. ประชาชนมีการเสพสิ่งเสพติดสิ่งมีเมาแอลกอฮอล์ ร้อยละ 13.0
6. ประชาชนมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารรสเค็ม ร้อยละ 12.7

ปัญหา	คะแนนขององค์ประกอบ				คะแนนรวม		ลำดับที่
	ขนาดของปัญหา	ความรุนแรง	ความยากง่าย	ความสนใจ	บวก	คูณ	
1.มีสิ่งคุกคามในอาชีพเกษตรกร (P/C/Bio/Erg) 37.0	2	1	2	1 (1)	6	4	6
2.ตัวบ้านตั้งใกล้ทางโค้ง/ทางแยก/แหล่งฝุ่นควัน 8.2	1	1	1	2 (21)	5	2	8
3.ประชาชนมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารรสเค็ม 12.7	1	2	2	1 (7)	6	4	6
4.ประชาชนมีการเสพสิ่งเสพติดสิ่งมีเมาแอลกอฮอล์ 13.0	1	2	2	2 (13)	7	8	3
5.ประชาชนมีการเสพสิ่งเสพติดสูบบุหรี่ 5.0	1	2	2	1 (5)	6	4	6
6.ประชาชนมีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน 6.9	1	2	1	1 (3)	5	2	8
7.ประชาชนไม่มีการบริหารกาย ยึดเหยียดในกลุ่มเกษตรกร 56.2	3	2	2	1 (3)	8	12	2
8.ประชาชนไม่มีการออกกำลังกาย 55.7	3	2	2	3 (35)	10	36	1
9.ประชาชนไม่มีการสวมอุปกรณ์ป้องกันขณะทำงานหรือสวมใส่ไม่ถูกต้องในกลุ่มเกษตรกร 11.2	1	2	3	1 (7)	7	6	4
10.ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง 31.16	2	3	1	2 (21)	8	12	2
11.ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคไขมัน 13.69	1	3	1	1 (6)	6	3	7
12.ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน 13.21	1	3	1	1 (2)	6	3	7

4. ขับเคลื่อนการดำเนินงานตามแผน เพื่อจัดการแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

4.1 การสร้างมาตรการชุมชน/นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพแบบมีส่วนร่วม

- จัดการอบรมให้ความรู้เรื่องการบริโภคเกลือและลดการปรุงในครัวเรือนลดลง ครึ่งหนึ่ง จำนวน 50

หลังคาเรือน

4.2 การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ มีลานออกกำลังกายของหมู่บ้าน 1 แห่ง

4.3 การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ร้านค้าชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ จำนวน 1 ร้าน
มีจุดวัดความดันโลหิตที่ร้านค้าชุมชน เพื่อให้ประชาชนใช้บริการวัดความดันโลหิตและติดป้ายคำแนะนำ



โรคความดันโลหิตสูง
HYPERTENSION

ความดันโลหิตตามปกติในผู้ใหญ่ อายุมากกว่า 18 ปี คือ 120/80 มิลลิเมตรปรอท

ค่าเฉลี่ย (มิลลิเมตรปรอท)	ค่าต่ำสุด (มิลลิเมตรปรอท)	ค่าสูงสุด (มิลลิเมตรปรอท)
ปกติ	<120	<80
กลุ่มเสี่ยง	120-139	80-89
ความดันโลหิตสูง	140 ขึ้นไป	90 ขึ้นไป

ความดันโลหิตสูง มากกว่า 160/100 มม.ปรอทถือว่า

สัญญาณเตือน
Symptoms of hypertension

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอาจมีอาการหรือพบสัญญาณดังนี้

ภาวะแทรกซ้อน
Complications of hypertension

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอาจมีอาการหรือพบสัญญาณดังนี้

การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
Prevention of hypertension

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

คำแนะนำกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

1. รับประทานอาหารลดไขมัน 5 หมู่
 - รับประทานอาหารลดไขมัน 5 หมู่
 - เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ไขมันดี เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปลา
 - เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ไขมันดี เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปลา
 - เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ไขมันดี เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปลา
2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
3. ไม่สูบบุหรี่
4. ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

เป้าหมายการลดไขมัน 5 หมู่

กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมายการลดไขมัน 5 หมู่
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	ลดไขมัน 5 หมู่
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	ลดไขมัน 5 หมู่
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	ลดไขมัน 5 หมู่

คำแนะนำกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

1. รับประทานอาหารลดไขมัน 5 หมู่
2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
3. ไม่สูบบุหรี่
4. ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

เป้าหมายการลดไขมัน 5 หมู่

กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมายการลดไขมัน 5 หมู่
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	ลดไขมัน 5 หมู่
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	ลดไขมัน 5 หมู่
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	ลดไขมัน 5 หมู่

4.4 การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล อบรมการใช้ Application Smart อสม. ในอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน 10 เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของกองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค ประกอบด้วย การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ กิจกรรมทางกายและการนอน การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพช่องปาก การคัดกรองสุขภาพจิต การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือด ลงข้อมูลใน Application Smart อสม.



- อบรมฟื้นฟูความรู้ ให้ อสม. เรื่องการประเมินความดันโลหิต และสัญญาณเตือนอาการหลอดเลือดสมอง จำนวน 70 คน

4.5 การปรับระบบบริการสุขภาพ ช่วงการระบาดของโรค Covid – 19

- ส่งยาโรคเรื้อรังที่บ้านโดย อสม. สำหรับผู้ป่วยที่คุมความดันโลหิต และระดับน้ำตาลได้ดี
- เมื่อพบความดันโลหิตสูงในผู้รับบริการทั่วไป นัดพบแพทย์ในวันอังคารและแจกบัตร Home BP วัดความดันโลหิตทุกวันเป็นเวลา 7 วันก่อนพบแพทย์
- ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ที่ตรวจพบความดันโลหิตสูง ทำ Home BP วัดความดันทุกสัปดาห์ก่อนพบแพทย์ในครั้งถัดไป

5. การจัดโครงการเพื่อแก้ไขปัญหาและลดความเสี่ยงด้านสุขภาพ

5.1 โครงการออกกำลังกายไม่ใช่เรื่องยากสุขภาพดีง่าย ๆ ด้วยรำมวยจีน หมู่ 10 บ้านท่าโรงตะวันตก มีผู้เข้าร่วม 37 คน ออกกำลังกายรำมวยจีนสัปดาห์ละ 3 วัน ระยะเวลา 2 สัปดาห์

5.2 โครงการรู้ไว้ใช่ว่าออกกำลังกายอย่างไรให้ถูกต้อง หมู่ 10 บ้านท่าโรงตะวันตก มีผู้เข้าร่วม 48 คน

5.3 โครงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพในกลุ่มการประกอบอาชีพเกษตรกร มีผู้เข้าร่วม 54 คน

5.4 โครงการลดเค็มเพื่อสุขภาพ บ้านท่าโรงตะวันตก หมู่ 10 ตำบลวัดพริก อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก ผู้เข้าร่วม 20 คน

5.5 ชุมชนจัดทำโครงการหมู่บ้านห่างไกลโรค NCD ใช้งบกองทุนหลักประกันสุขภาพ 10,600 บาท มีกิจกรรมดังนี้

5.5.1 จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ในเรื่อง “ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารลดเค็ม ลดโรค รสจืด ยืดชีวิต” ในวันที่ 11 มิถุนายน 2565 เวลา 10.30 น. ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 10 บ้านท่าโรงตะวันตก



5.5.2 จัดกิจกรรมตรวจความเค็มอาหารตามบ้าน และให้ความรู้การลดโซเดียมและการลดเครื่องปรุงรสอาหาร โดยใช้นวัตกรรมภาพพลิก “ภาพพลิกชีวิตพิชิตความเค็ม” ตามครัวเรือนจำนวน 50 ครัวเรือน



ผลการสำรวจ พบว่า ระดับความเค็มในอาหาร อยู่ในระดับเค็มน้อย 14 ครึ่งเรือน ร้อยละ 28 เริ่มเค็ม 19 ครึ่งเรือน ร้อยละ 38 อยู่ในระดับเค็ม 17 ครึ่งเรือน 34 หลังสำรวจได้ให้ความรู้ในการลดการใช้เครื่องปรุงลงครึ่งหนึ่งทุกครัวเรือน

5.5 โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรค DM HT ใช้งบกองทุนโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ดำเนินการเดือนกรกฎาคม 65

6. จัดทำนวัตกรรม “ภาพพลิกชีวิตพิชิตความเค็ม” ในรูปแบบภาพพลิกและ E-Book เผยแพร่ความรู้เรื่องการลดโซเดียม เพื่อให้ความรู้กับประชาชนในครัวเรือนและอสม.ในชุมชน



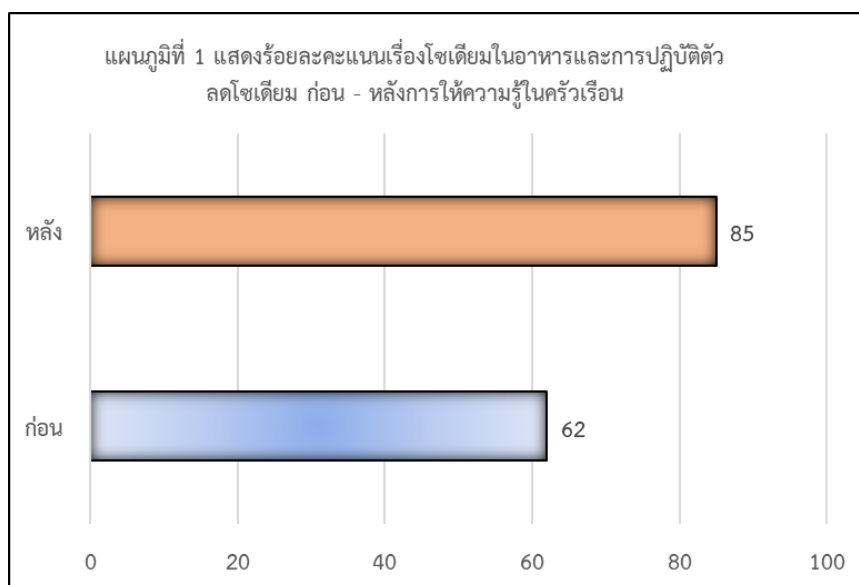
7. จัดกิจกรรมส่งเสริมการปลูกผักสวนครัวและผักที่เป็นยาในหมู่บ้าน ให้ทุกบ้านปลูกผักสวนครัวและผักที่เป็นยา 5 ชนิดได้แก่ กระเทียม ฟักทอง มะเขือเทศ แตงกวา ผักชีใบเลื่อย โหระพา

5. ประเมินผลการดำเนินงานและสรุปผลการดำเนินงาน

7. ผลลัพธ์ Results

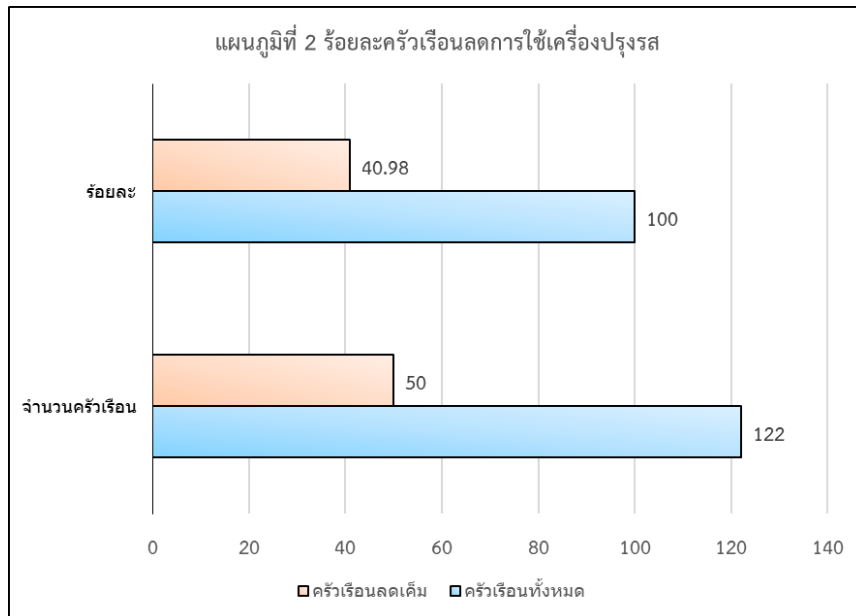
7.1 ร้อยละของประชาชนในครัวเรือนมีความรู้เรื่องปริมาณโซเดียมในอาหารและการปฏิบัติตัวเพื่อลดการบริโภคโซเดียม เพื่อป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 80

ผลลัพธ์ ร้อยละของประชาชนในครัวเรือนมีความรู้เรื่องปริมาณโซเดียมในอาหารและการปฏิบัติตัวเพื่อลดการบริโภคโซเดียม เพื่อป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 85 จากการให้ความรู้เรื่องปริมาณโซเดียมในอาหารและการปฏิบัติตัวเพื่อลดการบริโภคโซเดียม ในประชาชนจำนวน 50 ครัวเรือน พบว่า ประชาชนมีความรู้ก่อนและหลังให้ความรู้ จากร้อยละ 62 เป็น ร้อยละ 85



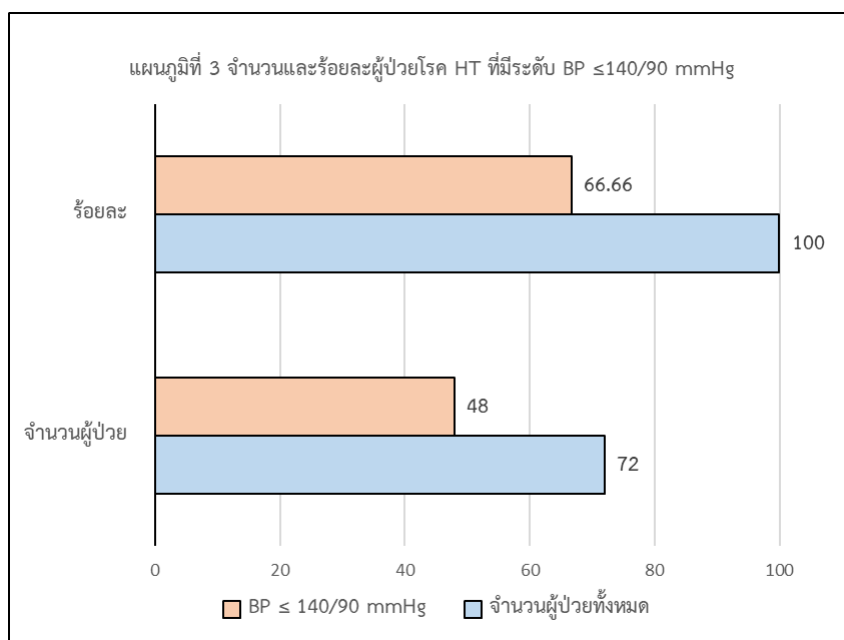
7.2 ร้อยละของครัวเรือนมีการลดการใช้เครื่องปรุงในครัวเรือน ร้อยละ 30

ผลลัพธ์ ร้อยละของครัวเรือนมีการลดการใช้เครื่องปรุงในครัวเรือน ร้อยละ 40.98 จากการจัดกิจกรรม “ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารลดเค็ม ลดโรครสจืด ยืดชีวิต” มีประชาชนในครัวเรือนสมัครใจในการลดการใช้เครื่องปรุงเครื่องหนึ่ง จำนวน 50 ครัวเรือน จากจำนวนครัวเรือนทั้งหมด 122 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 40.98



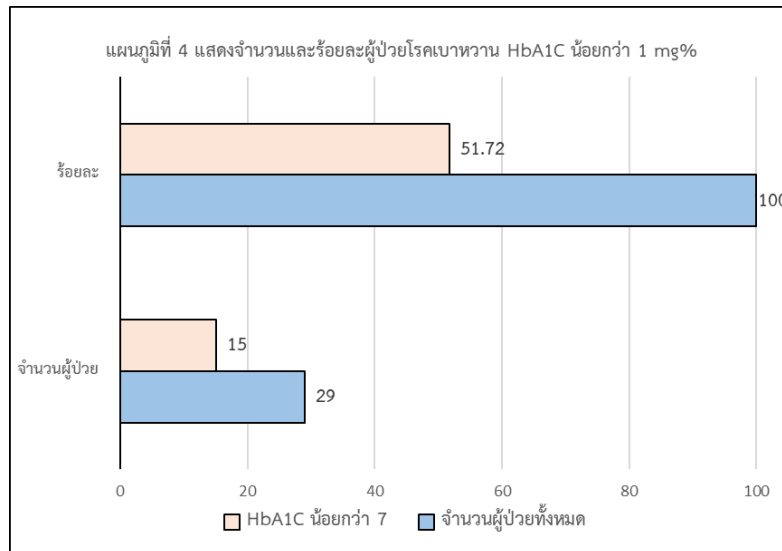
7.3 ร้อยละผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน หมู่ 10 ต.วัดพริกควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดี $\leq 140/90$ mmHg ร้อยละ 60

ผลลัพธ์ ร้อยละผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน หมู่ 10 ต.วัดพริกควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดี $\leq 140/90$ mmHg ร้อยละ 66.66 โดยมีจำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทั้งหมด 72 คน ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดี จำนวน 48 คน



7.4 ร้อยละผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชน หมู่ 10 ต.วัดพริกควบคุมระดับน้ำตาล HbA1C น้อยกว่า 7 ร้อยละ 40

ผลลัพธ์ ร้อยละผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชน หมู่ 10 ต.วัดพริกควบคุมระดับน้ำตาล HbA1C น้อยกว่า 7 ร้อยละ 51.72 โดยมีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด 29 คน มีระดับ HbA1C น้อยกว่า 7 จำนวน 15 คน



7.5 ชุมชนผ่านเกณฑ์การประเมินการดำเนินงาน “ชุมชนวิถีใหม่ห่างไกลโรค NCDs” จากคณะกรรมการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก

ผลลัพธ์ ชุมชนผ่านเกณฑ์การประเมินการดำเนินงาน “ชุมชนวิถีใหม่ห่างไกลโรค NCDs” จากคณะกรรมการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2565



8. การดำเนินการต่อ Action

8.1 ขยายการดำเนินงานชุมชนวิถีใหม่ห่างไกลโรค NCDs ไปยังพื้นที่ 5 ตำบลในเขตรับผิดชอบ

8.2 พัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตตำบลวัดพริก ในการใช้ Application Smart อสม. เพื่อการเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ให้ครบทุกหมู่บ้านในตำบลวัดพริก

9. บทเรียนที่ได้รับ Lesson Learn

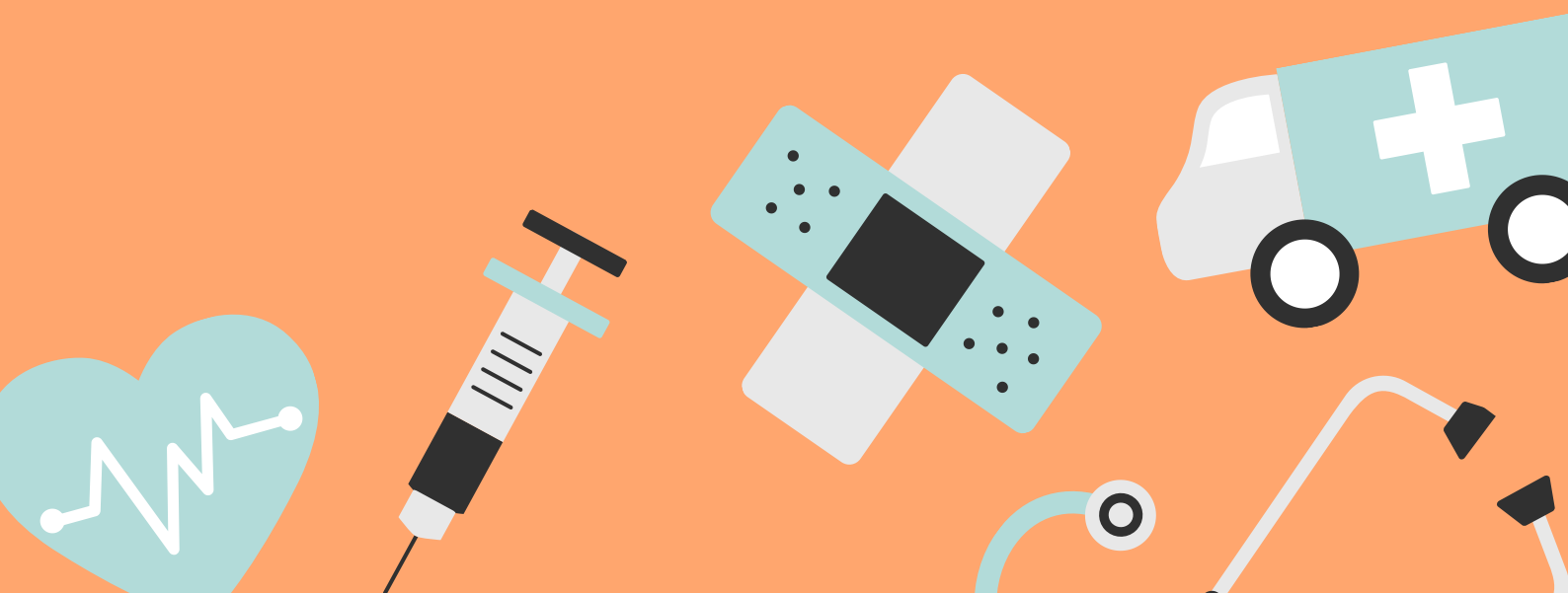
การพัฒนาชุมชนโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชนส่งผลให้ประชาชนมีการรับรู้และเริ่มมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น เช่น การออกกำลังกาย การลดโซเดียม การลดเครื่องปรุงรสในอาหาร ควรมีการจัดกิจกรรมและติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างถาวร



คู่มือ ลดเสี่ยง ลดโรค NCDs

ฉบับ "อาสาสมัคร" สาธารณสุข

หน่วยเวชปฏิบัติชุมชน งานบริการปฐมภูมิและสร้างเสริมสุขภาพ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเครือข่าย
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร



ตารางเทียบค่า BMI

ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)			
	ปกติ	ท้วม	อ้วนระดับ 1	อ้วนระดับ 2
145	38.9	48.4	52.6	63.1
146	39.4	49.1	53.3	63.9
147	39.9	49.9	54.1	64.8
148	40.5	50.4	54.8	65.7
149	41.1	51.1	55.6	66.6
150	41.6	51.8	56.3	66.1
151	42.1	52.5	56.9	67.5
152	42.7	53.1	57.8	69.2
153	43.4	53.9	58.5	70.3
154	43.9	54.5	59.4	71.2
155	44.5	55.3	60.1	72.1
156	45.1	55.9	60.9	72.9
157	45.6	56.8	61.5	73.9
158	46.3	57.5	62.5	74.9
159	46.8	58.1	63.1	75.9
160	47.4	58.9	63.9	76.7
161	47.9	59.7	64.9	77.7
162	48.5	60.4	65.5	78.7
163	49.1	61.1	66.5	79.7
164	49.8	61.8	67.3	80.8
165	50.3	62.5	68.1	81.6
166	50.9	63.5	68.9	82.6
167	51.5	64.2	69.6	83.6
168	52.3	64.9	70.1	84.7
169	52.7	65.7	71.5	85.6
170	53.5	66.5	72.3	86.7
<u>BMI</u>	<u>18.5</u>	<u>23</u>	<u>25</u>	<u>30</u>

คัดกรองความเสี่ยง "เบาหวาน-ความดันโลหิตสูง"

ปกติ	เสี่ยง	เป็นโรค	อันตราย
ระดับน้ำตาล (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) น้อยกว่า 100	ระดับน้ำตาล (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) 100-125	ระดับน้ำตาล (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) 126-199	ระดับน้ำตาล (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) มากกว่า 200
ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท) ตัวบน น้อยกว่า 120 ตัวล่าง น้อยกว่า 80	ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท) ตัวบน 120-139 ตัวล่าง 80-89	ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท) ตัวบน 140-179 ตัวล่าง 90-109	ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท) ตัวบน มากกว่า 180 ตัวล่าง มากกว่า 110

คำแนะนำการปฏิบัติตัว

ผู้ที่มีภาวะปกติ

- รับประทานอาหาร ผลไม้ทุกวัน โดยรับประทานให้มากกว่าประเภทอื่น
- ลดอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และของทอด
- ลดอาหารหวานและอาหารเค็มจัด
- งดบุหรี่ สุรา และสารเสพติด
- ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 3-5 วัน/สัปดาห์
- ควบคุมอาหาร เพื่อให้มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม
- ทำจิตใจให้แจ่มใส พักผ่อนให้เพียงพอวันละ 8-10 ชั่วโมง
- ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง
- ตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี

ผู้ที่มีภาวะเสี่ยง

- ลดอาหารจำพวกไขมัน แป้ง น้ำตาล ของทอด
- ลดอาหารหวานจัด เค็มจัด เครื่องปรุงรส อาหารหมักดอง
- งดบุหรี่ สุรา และสารเสพติด
- ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 3-5 วัน/สัปดาห์
- ควบคุมอาหาร เพื่อให้มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม
- ลดความเครียด ทำจิตใจให้แจ่มใส
- ตรวจวัดความดันโลหิตและระดับน้ำตาลทุก 1 ปี

ผู้ที่เป็นโรค

- ลดอาหารจำพวกไขมัน แป้ง น้ำตาล
- ลดอาหารหวานจัด เค็มจัด
- ควบคุมอาหาร ลดความอ้วน
- รับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง แทนการทอดหรือผัด
- รับประทานผัก ผลไม้รสไม่หวานจัดทุกวัน ไม่ทานจุจิก
- งดบุหรี่ สุรา และสารเสพติด
- ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัยและสุขภาพ
- ลดความเครียด ทำจิตใจให้แจ่มใส
- ควบคุมความดันโลหิตและระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- พบแพทย์ตามนัด รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง

ผู้ที่เป็นโรคขั้นรุนแรง

- ควบคุมอาหารจำพวกไขมัน แป้ง และน้ำตาล
- รับประทานปลา ธัญพืช และผักต่าง ๆ ให้มากขึ้น
- ควบคุมน้ำหนักตัว ลดความอ้วน
- ลดอาหารหวานจัด เค็มจัด
- รับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง แทนการทอดหรือผัด
- งดบุหรี่ สุรา และสารเสพติด
- ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัยและสุขภาพ
- ลดความเครียด ทำจิตใจให้แจ่มใส
- ระวังโรคแทรกซ้อน เช่น แผลเรื้อรัง ไตวาย ตาบอด อัมพาต โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด เป็นต้น
- พบแพทย์ตามนัด รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)

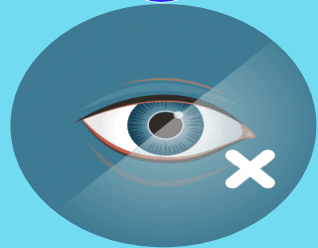
B



การทรงตัว

เวียนศีรษะ บ้านหมุน
ทรงตัวไม่ได้ **เจ็บพลัน**

E



การมองเห็น

เห็นภาพซ้อน มองเห็นครึ่งซีก
หรือตามัวข้างเดียว **เจ็บพลัน**

F



ใบหน้าเบี้ยว

ปากเบี้ยว/หลับตา
ไม่สนิทครึ่งซีก **เจ็บพลัน**

A



แขน/ขา

อ่อนแรง/ชาครึ่งซีก
เจ็บพลัน

S



พูดลำบาก

พูดไม่ออก/พูด
ติดขัด **เจ็บพลัน**

T



เวลา

**รับนำตัวส่งโรงพยาบาล
ให้เร็วที่สุด**

เคล็ดลับการปฏิบัติตน ลดความเสี่ยงตามหลัก 3อ. 2ส.

3อ.

1. อ.อาหาร รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
ลดการรับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม
2. อ.ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกาย
อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที 3-5 วัน/สัปดาห์
3. อ.อารมณ์ ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ
พักผ่อนให้เพียงพอ นอนอย่างน้อย
8-10 ชั่วโมงต่อวัน



2ส.



ไม่สูบบุหรี่



ไม่ดื่มสุรา

หากมีอาการดังกล่าว
ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที ภายใน 3 ชั่วโมง

โทร. สายด่วน 1669





แบบฟอร์มการคัดกรองผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร









ชื่อ-นามสกุล ผู้ป่วย.....อายุ.....ปี

เลขที่บัตรประชาชน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.เวลา

สถานที่ตรวจ ☐ ER ☐ OPD ☐ รพ.สต..... ☐ อื่นๆ.....

อาการ		ใช่	ไม่ใช่
B alance		<ul style="list-style-type: none"><u>เดินเซหรือเวียนหัว</u> ทันที หรือให้ผู้ป่วยเอานิ้วชี้แตะจมูกแล้วและนิ้วชี้ผู้ตรวจ พบว่าแตะไม่ตรง มือส่ายข้างหนึ่ง	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
E yes		<ul style="list-style-type: none"><u>ตามองไม่เห็น หรือ เห็นภาพซ้อน</u>เฉียบพลัน	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
F ace		<ul style="list-style-type: none">ผู้ป่วยสังเกตว่า<u>หน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว</u>ทันที หรือให้ผู้ป่วยยิ้มแล้วหน้าเบี้ยวไม่เท่ากัน	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A rms		<ul style="list-style-type: none">ผู้ป่วยสังเกตว่า <u>แขนอ่อนแรง</u> ข้างใดข้างหนึ่ง หรือให้ผู้ป่วยหงายมือ เขยียดแขนตรง 2 ข้าง 10 วินาทีสังเกตว่าข้างใดข้างหนึ่งตกก่อนหรือคว่ำลงให้ผู้ผู้ป่วยกำนิ้วมือผู้ตรวจพร้อมกัน 2 ข้าง สังเกตว่าแรงไม่เท่ากัน	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
S peech		<ul style="list-style-type: none">ผู้ป่วยหรือญาติสังเกตหรือให้ผู้ผู้ป่วยพูดตาม “ยายพาหลานไปซื้อขนมที่ตลาด” พบว่า <p><input type="checkbox"/> พูดไม่รู้เรื่อง <input type="checkbox"/> พูดไม่ได้ <input type="checkbox"/> พูดไม่ชัด <input type="checkbox"/> ลิ้นแข็ง</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
T ime		<ul style="list-style-type: none">อาการเป็น<u>เร็วหรือเฉียบพลัน</u> ภายใน 7 วัน <p>รีบนำส่งโรงพยาบาล!!!</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

หากผู้ป่วยมีอาการเหล่านี้อย่างน้อย 1 ข้อ

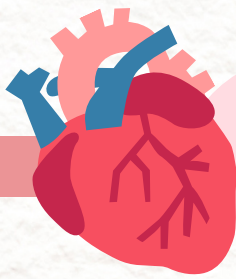
กรุณาส่งต่อห้องฉุกเฉินโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร ติดต่อ โทร 055-965623-4, 055-965621

ชื่อ-นามสกุล ผู้ตรวจคัดกรองเบอร์ติดต่อ.....

ติดต่อห้องฉุกเฉิน วันที่.....

เวลา.....

Update 27/3/60credit NUH

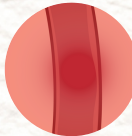


โรคหัวใจขาดเลือด

เกิดจาก



หลอดเลือด
เลี้ยงหัวใจตีบแคบ



หลอดเลือด
เลี้ยงหัวใจอุดตัน

ทำให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงหัวใจ
ได้อย่างเพียงพอ

ปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจขาดเลือด



โรคเบาหวาน



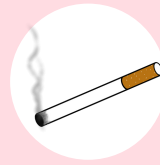
โรคไขมัน
ในเลือดสูง



โรคความดัน
โลหิตสูง



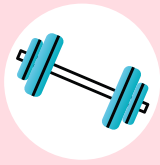
โรคอ้วน



สูบบุหรี่



ความเครียด



ขาด
การออกกำลังกาย

อาการเสี่ยงโรคหัวใจขาดเลือด



รู้สึกเหนื่อยหอบผิดปกติ



เป็นลมหมดสติบ่อย



ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว



คลื่นไส้ อาเจียน



เจ็บ หรือแน่นหน้าอก



จุกแน่นลิ้นปี่

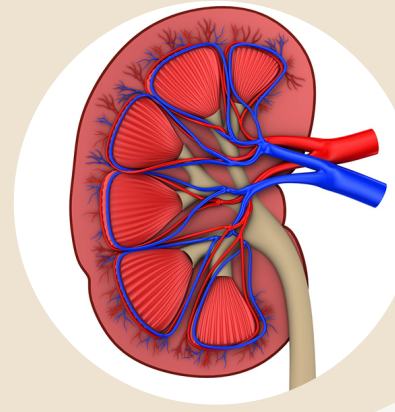
หากพบว่ามีอาการ
โทรสายด่วน
1669



การป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด

- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วันละ 30 นาที 3-5 วัน/สัปดาห์
- ไม่เครียด
- รักษาโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โดยการควบคุมระดับน้ำตาล และระดับความดันโลหิต

การดูแลโรคไตเรื้อรัง



เกิดจากสภาวะที่ไตถูกทำลายเป็นเวลานานกว่า 3 เดือน
จนไม่สามารถกลับฟื้นคืนสภาพ
ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานของไตลดลง



ระยะที่ 1 มากกว่า 90 ซีซี/นาที

ไตเริ่มเสื่อม แต่การทำงานยังปกติ



ระยะที่ 2 60- 89 ซีซี/นาที

ไตเริ่มเสื่อม การทำงานลดลง



ระยะที่ 3 30- 59 ซีซี/นาที

ไตทำงานลดลงครึ่งหนึ่ง



ระยะที่ 4 15- 29 ซีซี/นาที

ไตทำงานลดลงมาก



ระยะที่ 5 น้อยกว่า 15 ซีซี/นาที

ไตเรื้อรังระยะสุดท้าย

คำแนะนำการปฏิบัติตัว ระยะที่ 1-3

1. ลดน้ำหนักในผู้ป่วยที่มีน้ำหนักเกิน
2. ออกกำลังกาย งดสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. ควบคุมความดันโลหิต ให้ต่ำกว่า 130/80 มม.ปรอท
4. ควบคุมน้ำตาลให้ต่ำกว่า 130 มก./ดล. และ HbA1c ต่ำกว่า 7%
5. ลดอาหารที่มีรสเค็มและผงชูรส ปริมาณที่ควรกิน/วัน เท่ากับ 2000 มก. หรือเกลือแกงไม่เกิน 1 ช้อนชา
6. หลีกเลี่ยงสารหรือยาที่มีผลต่อไต ได้แก่ ยากลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ หรือยาสมุนไพร และยาลูกกลอน
7. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนน้อยลง รับประทานอาหารโปรตีนคุณภาพสูง ได้แก่ ไข่ เนื้อที่ไม่ติดมัน เนื้อปลา เนื้อไก่

คำแนะนำการปฏิบัติตัว ระยะที่ 4-5

1. ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับระยะที่ 1-3
2. จำกัดการรับประทานอาหารโปรตีน (0.6 กรัม/น้ำหนักตัว/กิโลกรัม/วัน)
3. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนน้อยลง รับประทานอาหารโปรตีนคุณภาพสูง ได้แก่ ไข่ เนื้อที่ไม่ติดมัน เนื้อปลา เนื้อไก่
4. จำกัดการรับประทานผลไม้ที่มีโพแทสเซียม ฟอสฟอรัส ได้แก่ มันฝรั่ง ถั่วฝักยาว ผลไม้แห้ง ถั่วชนิดต่าง ๆ นมเนย กาแฟผง เป็นต้น
5. เตรียมตัวรับการล้างไต หรือการผ่าตัดปลูกถ่ายไต

การสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (MOTIVATIONAL INTERVIEWING)

การสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การให้คำปรึกษาในลักษณะที่มีทิศทาง และเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้ผู้รับบริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการค้นหาปัญหาและแก้ไขความลังเลใจของผู้รับบริการ เป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้รับบริการได้ยินเสียงตัวเองซ้ำ ๆ อันเป็นเสียงที่เกิดจากความคิดและความรู้สึก จนเกิดการรู้คิดและตระหนักถึงปัญหาของตน เกิดแรงจูงใจและมีการตั้งเป้าหมายไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



หลักการพื้นฐานของการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ 5 ประการ

1. การแสดงความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ

เป็นวิธีสะท้อนคิดจากการฟังอย่างตั้งใจ ควรใช้คำพูดกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้ประเมินตนเองอย่างตรงตามความเป็นจริง เคารพการตัดสินใจของผู้ป่วย ไม่ใช้คำพูดตำหนิหรือวิจารณ์ความคิดเห็น การฟังอย่างตั้งใจและไม่ตัดสินใจจะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาเกิดความเข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วยได้อย่างถูกต้อง ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณได้รับการยอมรับ ได้รับความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ

2. การช่วยให้เกิดความขัดแย้ง

ผู้ให้คำปรึกษาใช้การสนทนาเพื่อกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้รับรู้ความขัดแย้งของตนเอง ระหว่างพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันกับพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการจะเป็น ช่วยให้ผู้ป่วยได้รู้และปรับเปลี่ยนระดับแรงจูงใจ โดยหาวิธีการปรับเปลี่ยนตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ข้อมูลสุขภาพและวิธีปฏิบัติพฤติกรรมอย่างเพียงพอ บอกผลกระทบต่าง ๆ หากยังปฏิบัติพฤติกรรมเดิม เพื่อให้ผู้ป่วยมีข้อมูลในการตัดสินใจเลือกที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

3. การหลีกเลี่ยงการถกเถียงเอาชนะ

การถกเถียงกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้ป่วย การถกเถียงเอาชนะทำให้เกิดผลดี กลับทำให้ผู้ป่วยต่อต้าน และยืนยันความคิด ความเชื่อของตนเองมากขึ้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะเกิดยากขึ้น

4. การโอนอ่อนตามแรงต้าน

การเลือกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับขั้นตอนและความพร้อมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาจทำให้เกิดแรงต้าน ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรใช้คำพูดจูงใจ เสนอมุมมองใหม่ ไม่บังคับหรือขู่เข็ญ แต่โน้มน้าวให้คล้อยตาม พยายามให้ผู้ป่วยได้ตัดสินใจเลือกใหม่และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

5. การสนับสนุนความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

เป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจเชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ โดยเป็นผู้ตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติและรับผิดชอบผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง

การให้คำแนะนำแบบสั้น

หลักการสำคัญ คือ เป็นการสนทนาสร้างแรงจูงใจที่มีความเหมาะสมกับผู้ที่มีแรงจูงใจอยู่บ้าง เน้นเสริมแรง
ความตระหนัก การประเมิน ปัญหาทั้งความรู้และแรงจูงใจแนะนำให้ข้อมูลตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน วางแผน เพื่อไปยัง
เป้าหมาย เป็นการช่วยเหลือแบบครั้งเดียวจบ เน้นเรื่องที่สำคัญเท่านั้น ใช้เวลา 20 - 30 นาที

ขั้นตอน



1. **สร้างสัมพันธภาพ** ได้แก่ การทักทาย เชื่อเชิญให้นั่ง แนะนำตัว พูดคุยเรื่องทั่วไป
ที่สำคัญคือ การค้นหาสิ่งดีที่สามารถหยิบยกมาสนทนาหรือชื่นชมได้ เช่น การตั้งใจ
ทำงาน เป็นคนรักและห่วงหาแล ฯลฯ



2. **ประเมินปัญหาและระดับแรงจูงใจ** ถามความเห็นเกี่ยวกับปัญหาหรือความเสี่ยง
พร้อมทั้งความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น “คุณคิดอย่างไรกับระดับความดันโลหิต
ขณะนี้” “ถ้าปล่อยไว้คงมีผลเสียแน่นอนคุณตั้งใจที่จะทำอะไรที่จะลดความดัน”



3. **การใช้คำถามเพื่อสร้างแรงจูงใจ** ได้แก่ ข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับ

1. ผลเสียของพฤติกรรมเดิม
2. ผลดีของพฤติกรรมใหม่
3. เรื่องของเป้าหมายในชีวิต/อนาคต “จะมีร่างกายแข็งแรง.....ต้องทำอะไรบ้าง”
4. เรื่องความสัมพันธ์หรือคนที่รัก (ซึ่งช่วยสร้างแรงจูงใจในการดูแลตนเอง)
“ถ้าคุณเลิกสูบบุหรี่ได้ ลูกคุณจะรู้สึกอย่างไร”



4. **การให้ข้อมูล** คำแนะนำแบบมีทางเลือก เช่น “ถ้าลดการกินเค็ม จะช่วยลดความดัน
ของคุณได้” ทางเลือกที่สอง ก็คือ การควบคุมหรือลดน้ำหนัก ไม่ให้น้ำหนักเกินไปกว่านี้
สามก็คือ ลองออกกำลังกายสักวันละ 30 นาที ดูว่าเป็นไงบ้าง



5. **การสรุปและวางแผน** เน้นแผนที่สั้น เป็นขั้นตอนที่ทำได้ เน้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป



แบบสรุปโครงการตามแผนปฏิบัติการประจำปี 2566

สรุปผลการดำเนินงานโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases) เป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญในประเทศไทย พบอัตราตายด้วยโรคติดต่อไม่เรื้อรัง มีแนวโน้มสูงขึ้น ในปี 2561 - 2563 พบอัตราตายด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 113.93, 123.84 และ 124.65 ต่อประชากรแสนคน มีอัตราตายด้วยโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็น 13.13, 14.21 และ 14.22 ต่อประชากรแสนคน โรคเบาหวาน คิดเป็น 21.87, 25.30 และ 25.05 ต่อประชากรแสนคน และพบอัตราป่วยสูงขึ้นเช่นเดียวกัน จำนวนและอัตราผู้ป่วยในโรคความดันโลหิตสูง ปี 2559 - 2561 พบว่า มีอัตรา 2,008.92, 2,091.28 และ 2,445.09 ต่อประชากรแสนคน โรคเบาหวาน ปี 2559 - 2561 พบว่า มีอัตรา 1,292.79, 1,344.95 และ 1,439.04 ต่อประชากรแสนคน (กองโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

ข้อมูลจากการคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง พบอัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงจากกลุ่มเสี่ยงมากขึ้น ภาพรวมประเทศการคัดกรองเบาหวานในประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป ปี 2563 มีเป้าหมายคัดกรอง 22,404,523 คน คัดกรองได้ 19,923,256 คน ร้อยละ 88.93 พบกลุ่มเสี่ยงร้อยละ 9.18 กลุ่มสงสัยป่วยร้อยละ 0.85 ปี 2564 ข้อมูลถึงเดือนสิงหาคม 2564 เป้าหมายคัดกรอง 22,347,080 คน คัดกรองได้ 19,623,070 คน ร้อยละ 87.81 พบกลุ่มเสี่ยงร้อยละ 9.53 กลุ่มสงสัยป่วย ร้อยละ 1.12 ส่วนการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง ปี 2563 เป้าหมายคัดกรอง 19,519,171 คน คัดกรองได้ 17,415,986 คน ร้อยละ 89.23 พบกลุ่มเสี่ยง ร้อยละ 7.13 กลุ่มสงสัยป่วย ร้อยละ 3.90 ปี 2564 เป้าหมายคัดกรอง 19,339,645 คน คัดกรองได้ 17,040,197 คน ร้อยละ 88.11 พบกลุ่มเสี่ยงร้อยละ 7.69 กลุ่มสงสัยป่วย ร้อยละ 4.75 (กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, 2565) หลังจากการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสงสัยป่วยควรได้รับคำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงและหากกลุ่มเสี่ยงสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ จะส่งผลให้สามารถป้องกันการป่วยเป็นโรสดังกล่าวได้ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวรเป็นโรงพยาบาลแม่ข่ายที่ดูแลประชาชนในพื้นที่ 5 ตำบล ได้แก่ ตำบลท่าโพธิ์ ท่าทอง วัดพริก จ้างามและวังน้ำคู้ มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเครือข่าย 6 แห่ง ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าโพธิ์ ท่าทอง วัดพริก บ้านเสาหิน วังน้ำคู้และจ้างาม ข้อมูลผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงในภาพรวม 6 รพ.สต. ในปี 2563 - 2565 พบว่า โรคเบาหวาน ร้อยละ 2.38, 2.95 และ 2.20 และโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 10.50, 9.15 และ 7.27 มีแนวโน้มลดลง แต่ยังไม่ผ่านเกณฑ์ตัวชี้วัดร้อยละโรคเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยง ร้อยละ 2.05 และโรคความดันโลหิตสูง ให้ลดลงจากปีที่ผ่านมาร้อยละ 2.5 ดังนั้นหน่วยเวชปฏิบัติชุมชน

งานบริการปฐมภูมิและสร้างเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง การปฏิบัติตัวในการลดความเสี่ยงเรื่องการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การลดความเครียด การงดสูบบุหรี่ และดื่มสุรา ตามหลัก 3อ.2ส. สามารถนำความรู้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงต่อไป

วัตถุประสงค์โครงการ :

1. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีความรู้เรื่องโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยง

2. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพของตนเอง

วัน เวลาในการจัดโครงการ : วันที่ 28 – 31 เดือนมีนาคม 2566 เวลา 8.00 น.-16.00 น.

สถานที่จัดโครงการ : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเสาหิน

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังน้ำคู้

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าโพธิ์

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าทอง

ผู้เข้าร่วมโครงการ : กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเครือข่าย ได้แก่ ท่าโพธิ์ ท่าทอง บ้านเสาหิน และวังน้ำคู้ จำนวน 180 คน

กิจกรรมโครงการ

1. ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองและโรคไต
2. ให้ความรู้และปรับเปลี่ยนแนวคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - การคำนวณแคลอรีรายบุคคลและเรียนรู้เรื่องการควบคุมอาหาร
 - เรียนรู้เรื่องโซเดียมและเทคนิคการลดโซเดียม
 - การปรับแนวคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - กิจกรรมการออกกำลังกาย

ผลการดำเนินงาน

1. ตัวชี้วัดโครงการ

ตัวชี้วัดโครงการ	แผน	ผล
ปริมาณ ร้อยละกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 80	ร้อยละ 80	ร้อยละ 100
คุณภาพ 1.ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสมเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ร้อยละ 80 2.ร้อยละความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายต่อการจัดโครงการร้อยละ 80	ร้อยละ 80 ร้อยละ 80	ร้อยละ 98 ร้อยละ 96.8

2. ผลความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการ ดังตาราง

ตาราง แสดงร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ จำแนกรายข้อ

ลำดับ	รายละเอียดความพึงพอใจ	ร้อยละ
1	เนื้อหาการบรรยายมีความเหมาะสม ถูกต้องและครบถ้วน	96.2
2	วิทยากรมีความรู้เหมาะสมกับเนื้อหาที่สอนและสามารถถ่ายทอดความรู้ได้เข้าใจง่าย	97.2
3	ระยะเวลาในการอบรมเหมาะสม	97.6
4	สถานที่จัดโครงการมีความเหมาะสม	98
5	มีประโยชน์สามารถนำไปใช้ได้จริง	97.2
6	ความพึงพอใจรวม	96.8

รูปผลการดำเนินงาน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเสาหิน วันที่ 28 มีนาคม 2566



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังน้ำคู้ วันที่ 29 มีนาคม 2566



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าโพธิ์ วันที่ 30 มีนาคม 2566



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าทอง วันที่ 31 มีนาคม 2566

