

โครงการชุมชนลดเค็ม ลดเสี่ยง ลดโรค ปี ๒๕๖๖

๑. หลักการและเหตุผล

สถานการณ์โรคไม่ติดต่อของประเทศไทยในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา กลุ่มโรคไม่ติดต่อได้คร่าชีวิตประชากรไทย ถึงร้อยละ ๗๕ ของการเสียชีวิตทั้งหมดหรือราว ๓๒๐,๐๐๐ คนต่อปี ในจำนวนนี้พบว่าประมาณครึ่งหนึ่งหรือราวร้อยละ ๕๕ เสียชีวิตที่อายุต่ำกว่า ๗๐ ปี ซึ่งองค์การอนามัยโลกจัดว่าเป็นการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรเมื่อพิจารณาความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร จำนวน ๔ โรคสำคัญคือโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งพบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี อัตราตายที่พบสูงสุดคือโรคหลอดเลือดสมอง ๔๗.๒ ต่อแสนประชากร รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด (๓๑.๘) โรคเบาหวาน (๒๑.๙) และโรคความดันโลหิตสูง สำหรับสถานการณ์ในเขตสุขภาพที่ ๒ อัตราตายด้วยโรคหลอดเลือดสมอง ปี ๒๕๖๐-๒๕๖๔ พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกจังหวัด ภาพรวมเขตสุขภาพ อัตราตายสูงกว่าระดับประเทศ ทั้งนี้ภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน ได้ร่วมมือกันดำเนินการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคมาอย่างต่อเนื่อง แต่อย่างไรก็ตามการจัดการปัจจัยเสี่ยงระดับประชากรในชุมชนยังเป็นข้อจำกัด โดยเฉพาะปัจจัยเสี่ยงการได้รับโซเดียมในปริมาณที่สูงเกินความต้องการอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับความดันโลหิต ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไต โรคความดันโลหิตสูง จากการดำเนินงานชุมชนลดเค็ม ลดเสี่ยง ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในปี ๒๕๖๓ ของเขตสุขภาพที่ ๒ จำนวน ๒๒ ชุมชน พบปัจจัยเสี่ยง ดังนี้ ประชาชนส่วนใหญ่มีภาวะอ้วนลงพุง น้ำหนักเกิน รอบเอวเกิน ร้อยละ ๖๐ และกลุ่มที่ยังไม่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๖๐ มีความดันโลหิตสูงกว่าปกติต้องได้รับการวัดซ้ำและติดตามอย่างต่อเนื่อง และส่วนใหญ่ไม่รู้อายุความเสี่ยงของตนเอง เมื่อวัดระดับความรู้ ส่วนใหญ่ ไม่ทราบว่าการรับประทานอาหารตามธรรมชาติมีโซเดียมอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องปรุงเพิ่มและคนที่อ้วนแต่ไม่มีกรรมพันธุ์เป็นเบาหวาน/ความดันจะไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคและการเติมหวานจะช่วยลดปริมาณโซเดียม ที่คนคิดพบว่ามีมากเชื่อในทางที่ผิด เช่น การเติมน้ำปลาหรือซอสทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้นและคำนึงถึงรสชาติของอาหารมากกว่าปริมาณของเครื่องปรุงที่ใส่ลงไปและรู้สึกไม่มีความสุขหากต้องควบคุมหรือลดน้ำหนัก และพฤติกรรมเสี่ยง พบว่า ยังมีพฤติกรรม การเติมน้ำปลา/ซีอิ๊ว/ซอส ลงไปในอาหาร /อ่านโภชนาการก่อนซื้ออาหารน้อย และจากการทดสอบอาหารด้วย Salt meter ในครัวเรือนและร้านค้า ในชุมชน พบว่า ส่วนใหญ่ อาหารอยู่ในระดับเค็มถึงเค็มมาก ดังนั้นการเพิ่มรอบรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง (นคร ๒ ส) การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุนการสร้างความรู้ความตระหนักในการลดเค็ม ลดโซเดียม เพื่อลดโรค สร้างทัศนคติและค่านิยมที่ดีต่ออาหารลดเค็ม โดยตนเอง ครอบครัว ชุมชน ร่วมกันขับเคลื่อนจะสามารถลดภาระโรคจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ ส่งผลให้ลดการตาย ก่อนวัยอันควรได้ในที่สุด

ฉะนั้นการบริโภคโซเดียมสูงเกินมาตรฐาน และการกินเค็มของประชาชนส่งผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และเป็นสาเหตุการป่วยตายด้วยโรคหลอดเลือดสมอง จำเป็นต้องได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคโซเดียมที่ไม่เหมาะสมอย่างเข้มข้นจะสามารถป้องกันและยืดระยะเวลาการเป็นโรคความดันโลหิตสูงออกไปได้ถึง ร้อยละ ๕๐ ตั้งแต่ปี ๒๕๖๒-๒๕๖๔ พบว่าพื้นที่หมู่ ๒ และหมู่ ๑๔ ต.เชียงทอง อ.วังเจ้า จ.ตาก มีอัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อแสนประชากรแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ๒๑๑.๘๖, ๙๕๐.๔๔, ๑๐๑๙.๐๒ ตามลำดับ โรงพยาบาลวังเจ้าจึงได้จัดทำโครงการชุมชนลดเค็ม ลดเสี่ยงลดโรค ปี ๒๕๖๖ เพื่อสนับสนุนการปรับพฤติกรรมมารักกิน โดยคาดหวังว่าจะช่วยลดความดันโลหิตในกลุ่มเสี่ยงจนสามารถควบคุมความดันโลหิตได้หรือเป็นปกติ

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงในพื้นที่เป้าหมาย
๒. เพื่อลดผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ในกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มสงสัยป่วยในพื้นที่หมู่ ๒ และหมู่ ๑๔ ต.เชียงทอง อ.วังเจ้า จ.ตาก
๓. เพื่อเพิ่มการเข้าถึงระบบบริการ/การวินิจฉัยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ในกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มสงสัยในพื้นที่ หมู่ ๒ และหมู่ ๑๔ ต.เชียงทอง อ.วังเจ้า จ.ตาก

๓. กลุ่มเป้าหมาย

- กิจกรรมที่ ๑. กลุ่มเสี่ยง/กลุ่มสงสัยป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในพื้นที่หมู่ ๒ และหมู่ ๑๔ ต.เชียงทอง อ.วังเจ้า จ.ตาก จำนวน ๓๐ คน
- กิจกรรมที่ ๒. ผู้นำชุมชน/อสม. จำนวน ๑๕ คน
- กิจกรรมที่ ๓. กลุ่มเสี่ยง/กลุ่มสงสัยป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในพื้นที่หมู่ ๒ และหมู่ ๑๔ ต.เชียงทอง อ.วังเจ้า จ.ตาก จำนวน ๓๐ คน

๔. วิธีดำเนินการ

- กิจกรรมที่ ๑. ๑.๑ สื่อสารเชิญชวน/คัดเลือกกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มสงสัยป่วยโรคความดันโลหิตสูง(ตรวจสุขภาพครั้งที่ ๑ จากน้ำหนัก ความดันโลหิต รอบเอว สืบบุหรื สุรา ออกกำลังกาย) จำนวน ๓๐ คน
- ๑.๒ ประเมินพฤติกรรมการกินอาหารรสเค็ม ประเมินภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มสงสัยป่วย
- ๑.๓ คั้นข้อมูลสุขภาพสร้างความรู้และความตระหนักแก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มสงสัยป่วย
- ๑.๔ อบรมให้ความรู้การปรุงอาหารลดเค็ม ลดโซเดียมและอบรมความเสี่ยง นคร ๒ ส สำหรับกลุ่มเสี่ยง/กลุ่ม
- กิจกรรมที่ ๒. อบรมทักษะการสื่อสารความรอบรู้ภาวะสุขภาพ การคำนวณค่าโซเดียมในอาหาร
- กิจกรรมที่ ๓. ๓.๑ ตรวจประเมินระดับความเค็มของอาหารที่รับประทานประจำวัน โดยใช้เครื่องมือ Salt meter
- ๓.๒ ประเมินติดตามภาวะสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม (ตรวจสุขภาพครั้งที่ ๒)
- ๓.๓ คั้นข้อมูลแก่ชุมชน

๕. ระยะเวลาการดำเนินงาน

- กิจกรรมที่ ๑. มกราคม ๒๕๖๖
- กิจกรรมที่ ๒. มกราคม ๒๕๖๖
- กิจกรรมที่ ๓. มกราคม ๒๕๖๖

๖. สถานที่ดำเนินงาน

- กิจกรรมที่ ๑. วัดสยมใต้ หมู่ ๑๔ ต.เชียงทอง อ.วังเจ้า จ.ตาก
- กิจกรรมที่ ๒. วัดสยมใต้ หมู่ ๑๔ ต.เชียงทอง อ.วังเจ้า จ.ตาก
- กิจกรรมที่ ๓. วัดสยมใต้ หมู่ ๑๔ ต.เชียงทอง อ.วังเจ้า จ.ตาก

๗. งบประมาณ

กิจกรรมที่ ๑. เงินนอกงบประมาณ เงินบำรุงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล งบกองทุนหลักประกันสุขภาพ ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ จำนวน ๔,๙๒๐ บาท

กิจกรรมที่ ๒. เงินนอกงบประมาณ เงินบำรุงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล งบกองทุนหลักประกันสุขภาพ ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ จำนวน ๑,๕๗๕ บาท

กิจกรรมที่ ๓. เงินนอกงบประมาณ เงินบำรุงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล งบกองทุนหลักประกันสุขภาพ ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ จำนวน ๑,๔๕๐ บาท

กิจกรรมที่ ๑. ๑.๑ สื่อสารเชิญชวน/คัดเลือกกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มสงสัยป่วยโรคความดันโลหิตสูง(ตรวจสอบสุขภาพครั้งที่ ๑ จากน้ำหนัก ความดันโลหิต รอบเอว สูบบุหรี่ สุรา ออกกำลังกาย) จำนวน ๓๐ คน

๑.๒ ประเมินพฤติกรรมการกินอาหารรสเค็ม ประเมินภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มสงสัยป่วย

๑.๓ คืบข้อมูลสุขภาพสร้างความรู้และความตระหนักแก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มสงสัยป่วย

๑.๔ อบรมให้ความรู้การปรุงอาหารลดเค็ม ลดโซเดียมและอบรมความเสี่ยง นคร ๒ ส สำหรับกลุ่มเสี่ยง/กลุ่ม

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑ มื้อ ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๓๐ คน	เป็นเงิน	๗๕๐ บาท	✓
๒. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๑ มื้อ ๆ ละ ๖๐ บาท จำนวน ๓๐ คน	เป็นเงิน	๑,๘๐๐ บาท	✓
๓. ค่าสมนาคุณวิทยากร	เป็นเงิน	๑,๒๐๐ บาท	
๔. ค่าวัสดุ/อุปกรณ์	เป็นเงิน	๑,๑๗๐ บาท	

รวมเป็นเงิน ๔,๙๒๐ บาท (สี่พันเก้าร้อยยี่สิบบาทถ้วน)

กิจกรรมที่ ๒. อบรมทักษะการสื่อสารความรอบรู้ภาวะสุขภาพ การคำนวณค่าโซเดียมในอาหาร

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑ มื้อ ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๕ คน	เป็นเงิน	๓๗๕ บาท	✓
๒. ค่าสมนาคุณวิทยากร	เป็นเงิน	๑,๒๐๐ บาท	

รวมเป็นเงิน ๑,๕๗๕ บาท (หนึ่งพันห้าร้อยเจ็ดสิบห้าบาทถ้วน)

กิจกรรมที่ ๓. ๓.๑ ตรวจประเมินระดับความเค็มของอาหารที่รับประทานประจำวัน โดยใช้เครื่องมือ Salt meter

๓.๒ ประเมินติดตามภาวะสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม (ตรวจสอบสุขภาพครั้งที่ ๒)

๓.๓ คืบข้อมูลแก่ชุมชน

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑ มื้อ ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๓๐คน	เป็นเงิน	๗๕๐ บาท	
---	----------	---------	--

โครงการชุมชนลดเค็ม ลดเสี่ยง ลดโรค ปี ๒๕๖๖
รวมเงินทั้งสิ้น ๗,๙๔๕ บาท (เจ็ดพันเก้าร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

๒. ค่าวัสดุ/อุปกรณ์

เป็นเงิน ๗๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๑,๔๕๐ บาท (หนึ่งพันสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๗,๙๔๕ บาท (เจ็ดพันเก้าร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

น.ส.ธันชชา วงศ์ยังประเสริฐ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เกิดชุมชน ลดโรค ลดภัยสุขภาพ อย่างยั่งยืน
๒. กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมสามารถอ่านค่าโซเดียม และคำนวณโซเดียมที่ควรบริโภคต่อวันของตนเองได้
๓. อสม. สามารถอ่านค่าและแปลผลภาวะสุขภาพระดับความเสี่ยงการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้

๑๐. การประเมินผล / ตัวชี้วัด

ผลผลิต

๑. ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจหลังการอบรม มากกว่าร้อยละ ๘๐
๒. ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจการเข้าร่วมโครงการ มากกว่าร้อยละ ๘๐

ผลลัพธ์

๑. ร้อยละของกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มสงสัยป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้รับการติดตามและการวินิจฉัยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ร้อยละ ๑๐๐

ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวธันชชา วงศ์ยังประเสริฐ)
พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

ผู้เสนอโครงการ

(นางทัศนีย์ ทาจิตต์)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายพิจารณ์ สารเสวก)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

ผู้อนุมัติโครงการ

(นายวิทยา พลสีลา)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดตาก

(นางนิสาชล โพธิ์ทอง)
นักวิชาการเงินและบัญชี
๒3 ธ.ค. 2565

(นางบุญธิดา ภารสมบุรณ์)
จพ.การเงินและบัญชีชำนาญงาน

ลำดับที่ 45

ก. ทัศนีย์ทศาศตร์ ตรวจสอบแล้ว ลงชื่อ... ดงชัย 28/ธ.ค./65
ก. NCD ตรวจสอบแล้ว ลงชื่อ... อธิสรา 28/ธ.ค./65
งานตรวจสอบภายใน ตรวจสอบแล้ว ลงชื่อ... 28/ธ.ค./65
ก. นพ. สสจ.ตาก ตรวจสอบแล้ว ลงชื่อ... 28/ธ.ค./65