

**ประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงาน  
พัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
สุขภาพรายบุคคลในผู้ป่วยโรคเบาหวาน  
ชนิด ที่ 2 จังหวัดสระแก้ว**



**26 พ.ค.2023**

# ร้านดาวเรือง

ร้านติดดาว  
#คุ้ม ครบ จบที่ร้านติดดาว

ร้านติดดาว  
คุ้มซัด 2 ล้านบาท!  
ทุกวันที่ 1 และ 16 ที่นี้ เท่านั้น

สแกนเลย  
2204-XXXX



สถานีสุขภาพดิจิทัล  
ชุมชนบ้านคลองปลาโด

DIGITAL HEALTH STATION

ตำบลท่าแยก อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว  
(ชุมชนนำร่องแห่งแรก เขตสุขภาพที่ 6)



# วัสดุอุปกรณ์ในหน่วยบริการ



### ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกิน พิชิต อ้วนลงพุง

"ภาวะอ้วนลงพุง" ทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน เนื่องจากไขมันในช่องท้อง ทำให้เกิด

- ภาวะดื้ออินซูลิน
- ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- ระดับไขมันในเลือดสูง
- ระดับความดันโลหิตสูง

**ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค**

รอบเอว ชาย มากกว่า 90 ซม. หญิง มากกว่า 80 ซม.

ดัชนีมวลกาย มากกว่า 25 เข้าสู่ภาวะโรคอ้วน

ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง 100-125 มก/ดล. เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

ระดับความดันโลหิตเริ่มสูง ต่ำบน 130-139 มม.ปรอท ต่ำล่าง 85-89 มม.ปรอท

**ลดพุง = ลดความเสี่ยง**

เป็นอาหารกลุ่มโปรตีน ไขมัน น้อย และลดอาหารจำพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล โดยเฉพาะ น้อย

รับประทานอาหารที่มีกากใยเพิ่มมากขึ้น เช่น ผักผลไม้ ไม่เน้นผลไม้ที่รสหวาน

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่รสหวานจัด เค็มจัด

เพิ่มกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายให้ได้ อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง

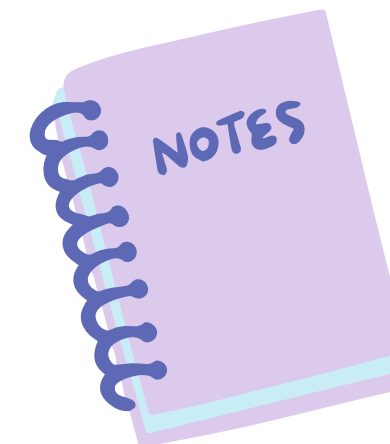
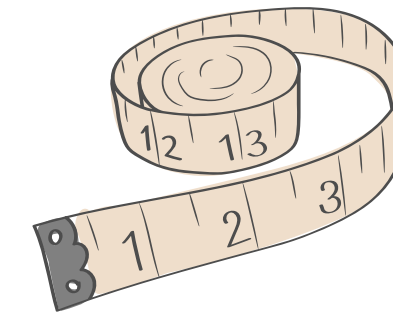
สถานีสุขภาพดิจิทัล DIGITAL HEALTH STATION



เครื่องเจาะน้ำตาลปลายนิ้ว (ถ้ามี)



เครื่องวัดความดันโลหิต



**การดำเนินการโครงการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ  
รายบุคคลในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จังหวัดสระแก้ว**

## **ภารกิจดำเนินงานโครงการ**

**สสอ. ( sw.สต.) คัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย DM Type 2**

**จำนวน 45 ราย/อำเภอ**

**HbA1C > 7.0**

**ได้รับการคัดกรอง ค้นหาโรคไตเรื้อรังประจำปี 2566**

**สามารถ แบ่ง กระจาย ตาม sw.สต. ต่างๆ ได้**

# **ภารกิจดำเนินงานโครงการ**

**sw.สต. ดำเนินการ ตาม Time line แบบบันทึก 4R model**

**แนะนำการใช้เครื่องมือ และ**

**แนวคิด 4R model**

สัปดาห์ที่ 1 : คัดเลือกเป้าหมาย / แจกคู่มือ/ อสม.เจาะน้ำตาล โดย  
ลงบันทึกน้ำตาลในคู่มือ

สัปดาห์ที่ 2 : อสม.เจาะน้ำตาลและลงบันทึกน้ำตาลในคู่มือ  
**จนท. เยี่ยมบ้าน + สอบถามปัญหา+ให้คำแนะนำ + ร่วมตั้งเป้าหมาย  
ในการเยี่ยมครั้งต่อไป ( แนะนำการลงเวลารับประทานอาหาร)**

สัปดาห์ที่ 3 : อสม.เจาะน้ำตาลและลงบันทึกน้ำตาลในคู่มือ

สัปดาห์ที่ 4 : อสม.เจาะน้ำตาลและลงบันทึกน้ำตาลในคู่มือ  
**จนท. เยี่ยมบ้าน + สอบถามปัญหา+ให้คำแนะนำ + ร่วมตั้งเป้าหมาย  
ในการเยี่ยมครั้งต่อไป ( แนะนำการหาความรู้จากคู่มือ)**

สัปดาห์ที่ 5 : อสม.เจาะน้ำตาลและลงบันทึกน้ำตาลในคู่มือ

สัปดาห์ที่ 6 : อสม.เจาะน้ำตาลและลงบันทึกน้ำตาลในคู่มือ

**จนท. เยี่ยมบ้าน + สอบถามปัญหา+ให้คำแนะนำ + ร่วมตั้งเป้าหมาย  
ในการเยี่ยมครั้งต่อไป ( แนะนำการหาความรู้จากคู่มือ)**

สัปดาห์ที่ 7 : อสม.เจาะน้ำตาลและลงบันทึกน้ำตาลในคู่มือ

สัปดาห์ที่ 8 : อสม.เจาะน้ำตาลและลงบันทึกน้ำตาลในคู่มือ

**จนท. เยี่ยมบ้าน + สอบถามปัญหา+ให้คำแนะนำ + ร่วมตั้งเป้าหมาย  
ในการเยี่ยมครั้งต่อไป ( แนะนำการหาความรู้จากคู่มือ)**



สัปดาห์ที่ 7 : อสม.เจาะน้ำตาลและลงบันทึกน้ำตาลในคู่มือ

สัปดาห์ที่ 10 : อสม.เจาะน้ำตาลและลงบันทึกน้ำตาลในคู่มือ

**จนท. เยี่ยมบ้าน + สอบถามปัญหา+ให้คำแนะนำ + ร่วมตั้งเป้าหมายในการเยี่ยมครั้งต่อไป ( แนะนำการหาความรู้จากคู่มือ)**

สัปดาห์ที่ 11 : อสม.เจาะน้ำตาลและลงบันทึกน้ำตาลในคู่มือ

**เริ่ม Repeat LAB BUN ,Cr,Urine microalbumin ,eGFR**

สัปดาห์ที่ 12 : อสม.เจาะน้ำตาลและลงบันทึกน้ำตาลในคู่มือ

**จนท. เยี่ยมบ้าน + สอบถามปัญหา+ให้คำแนะนำ + ร่วมตั้งเป้าหมายในการเยี่ยมครั้งต่อไป ( สรุปผล ในหน้าสุดท้ายของคู่มือ)**

# ขั้นตอนที่ 1

## ปรับการรับประทานอาหาร



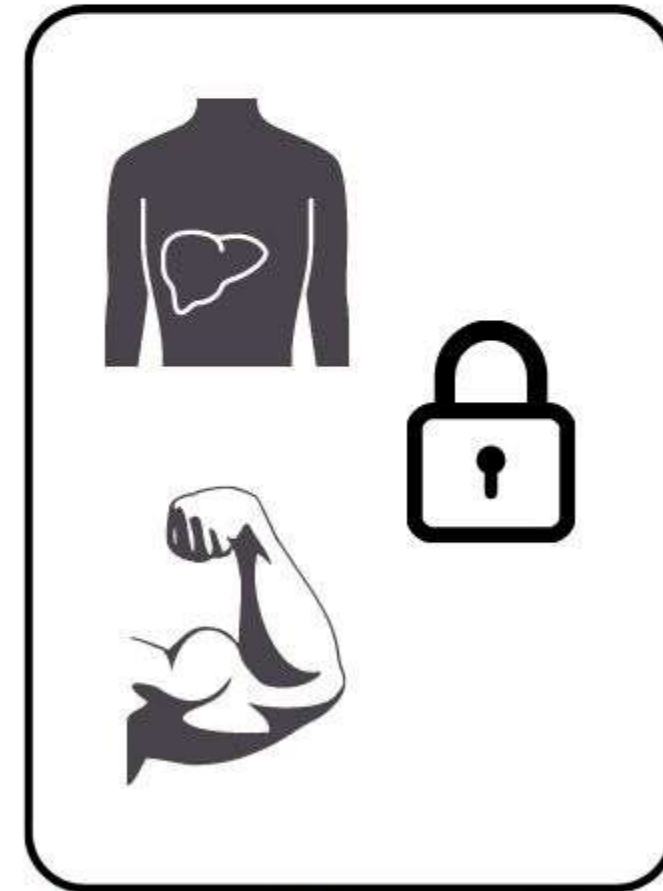
รับประทานอาหารกลุ่ม  
คาร์โบไฮเดรต  
ปริมาณมาก



เซลล์ต่างๆในร่างกาย



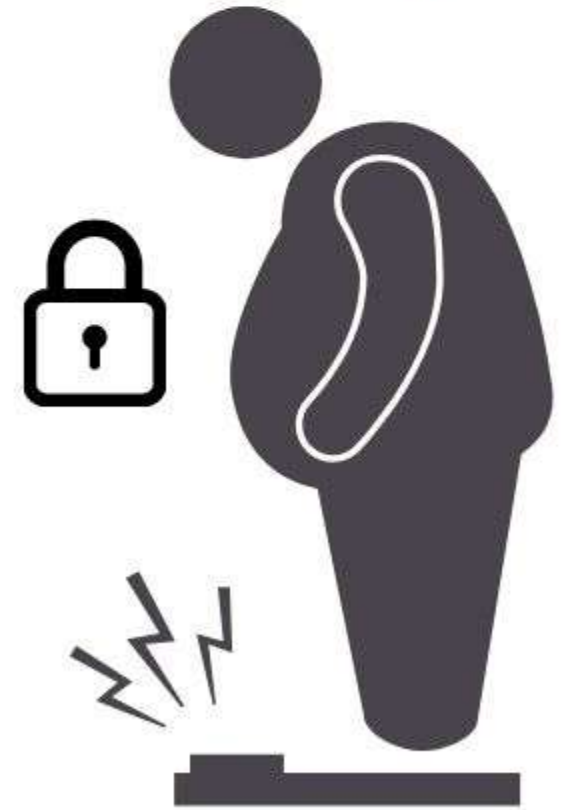
ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลไปใช้



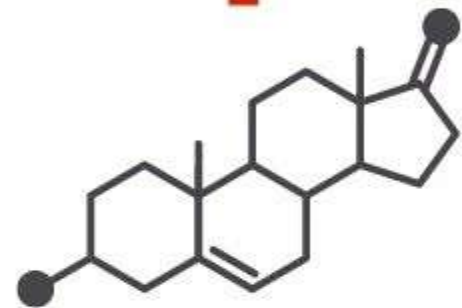
ร่างกายใช้น้ำตาลไม่หมด  
เก็บสะสมไว้ที่  
ตับและกล้ามเนื้อก่อน



ตับและกล้ามเนื้อ  
ไม่พอเก็บ  
มาเก็บที่พุง



แบ่งถูกย่อยเป็นน้ำตาล

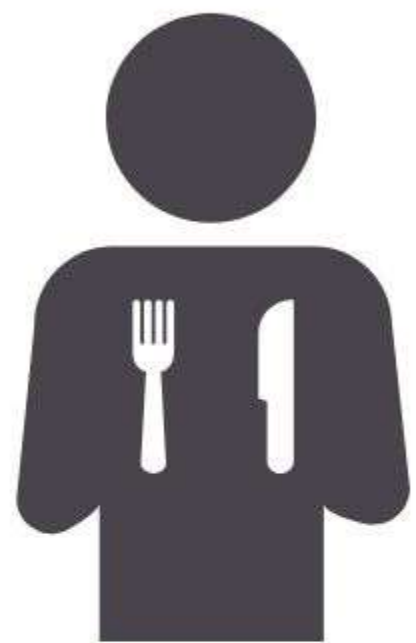


ฮอร์โมนอินซูลิน  
พาน้ำตาลเข้าสู่เซลล์

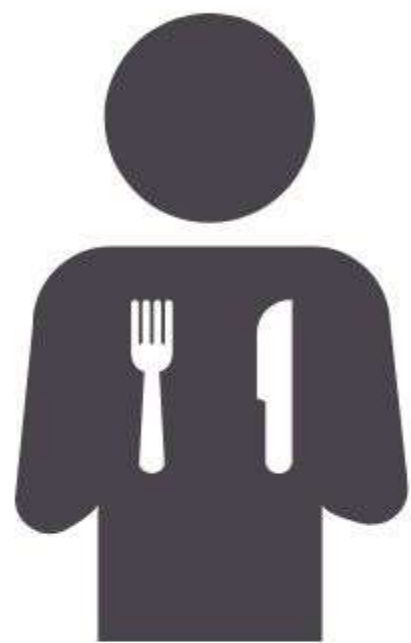


# ขั้นตอนที่ 2

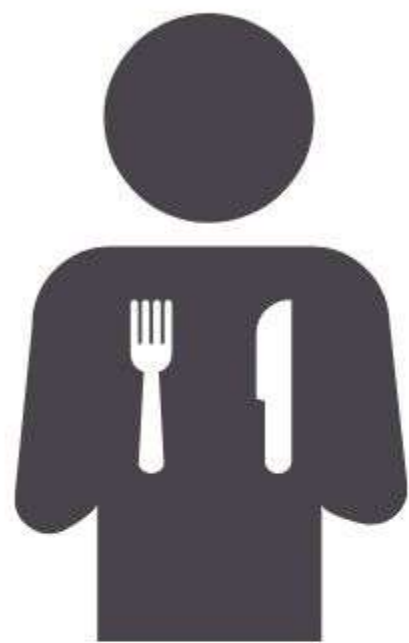
ปรับเวลารับประทาน



มื้อแรก



มื้อระหว่างวัน



มื้อสุดท้าย



ช่วงกินร่างกายใช้  
น้ำตาลเป็นพลังงาน



**หยุดกิน อย่างน้อย 12 ชั่วโมง ขึ้นไป**

ช่วงอดอาหาร อย่างน้อย  
**12 ชั่วโมง** ขึ้นไป ร่างกายกระตุ้นดึงไขมัน  
ไปเป็นพลังงาน  
สามารถดื่ม น้ำชา กาแฟดำ น้ำสะอาดได้

# หลักการการทำงานของ INTERMITTENT FASTING (IF)

## ช่วงอดอาหาร

ระดับอินซูลินในร่างกายของเราจะต่ำลง และเมื่อระดับอินซูลินต่ำ ร่างกายจะปล่อย **Growth Hormone** ออกมามากขึ้น ซึ่ง **Growth Hormone** เป็นตัวที่ช่วยเผาผลาญไขมันได้ดี



## กินโปรตีนให้พอ

เราควรกินโปรตีนให้ได้ประมาณ 1.5-2 กรัม  
ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

## นอนให้พอ

ช่วงเวลาที่ ฮอร์โมนการเจริญเติบโตหลังสูงสุด คือ  
22.00 - 02.00 น.

**GROWTH HORMONE**  
**ฮอร์โมนการเจริญเติบโต**

## ไม่กินของหวานก่อนนอน

น้ำตาลไปยับยั้งการหลั่ง ฮอร์โมนการเจริญเติบโต



# สูตรแนะนำ



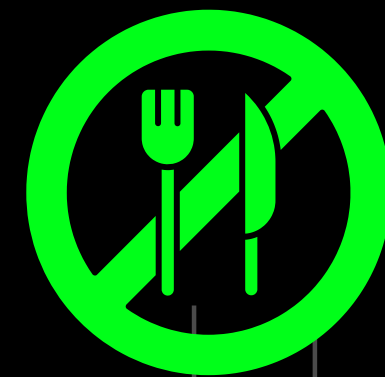
## ช่วงกิน

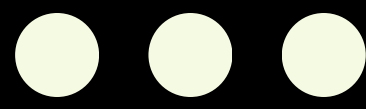
ลดข้าวแป้งน้ำตาล เน้น โปรตีน และ  
ไขมันที่ดี ตามหลัก คีโต



## ช่วงอด

ไม่กินของหวานก่อนนอน  
อดอาหารอย่างน้อย **12** ชั่วโมง  
นอนก่อน **22.000**น.





**THANK YOU**  
**FOR YOUR ATTENTION**

