

แนวทางการขับเคลื่อน NCDs ที่ได้ด้วยกลไก อสม.

1. ให้ อสม. มุ่งเน้นแนะนำประชาชนในการรับประทานอาหารแบบโลว์คาร์บ (Low carb)
2. ส่งเสริมบทบาท อสม. ให้บริการประชาชน อสม. คัดกรองกลุ่มประชาชนอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ผ่านแอปสมาร์ท อสม. พร้อมให้คำแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สร้าง อสค. ในครอบครัว ร่วมกับเจ้าหน้าที่ในการติดตามเยี่ยมบ้าน ร่วมจัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพ ลดการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

แบบประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs ผ่าน App. Smart อสม.

คัดกรองประชาชนกลุ่มเป้าหมายอายุ 35 ปี ขึ้นไป

The image displays the Smart OSM app interface. On the left, a smartphone screen shows the app's main menu with a purple header 'แบบประเมิน' (Assessment) and 'ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)'. Below the header are buttons for 'อสม. ประเมินตนเอง' (Self-assessment) and 'กลุ่มเป้าหมาย 35 ปี ขึ้นไป' (Target group 35 years and older). A yellow star icon is next to the target group button. Below the phone, two cartoon characters, a man and a woman, are shown. A yellow speech bubble next to them says 'อสม. คัดกรองผ่านแอปพลิเคชันสมาร์ท อสม. Smart OSM'. On the right, a 'แดรผลการคัดกรองฯ' (Assessment Results) section shows a grid of six cards. Each card displays a category, a numerical result, and a status indicator (A, B, or C). The cards are: 1. 'การประเมิน และคำนวณจำนวนการประเมินระดับไขมันในเลือด' (115, status B); 2. 'การประเมิน และคำนวณจำนวนการประเมินกิจกรรมทางกายของครัวเรือน' (1, status B); 3. 'การประเมิน และคำนวณจำนวนการประเมินสารอันตราย' (38, status B); 4. 'การประเมิน และคำนวณจำนวนการประเมินระดับความเครียด' (145 / 90, status C); 5. 'การประเมิน และคำนวณจำนวนการประเมินการสูบบุหรี่' (2, status B); 6. 'การคำนวณ การประเมิน และคำนวณจำนวนการคัดกรองสารซิมตรา 20' (0, status B).

ส่วนที่ 1 ประวัติบุคคล/ ครอบครัว

ส่วนที่ 2 การตรวจร่างกายเบื้องต้น

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพ

ส่วนที่ 4 การได้รับบริการสุขภาพปฐมภูมิขั้นพื้นฐานโดย อสม.

แดรผลการคัดกรองฯ

การประเมิน และคำนวณจำนวนการประเมินระดับไขมันในเลือด: 115 (สถานะ B)

การประเมิน และคำนวณจำนวนการประเมินกิจกรรมทางกายของครัวเรือน: 1 (สถานะ B)

การประเมิน และคำนวณจำนวนการประเมินสารอันตราย: 38 (สถานะ B)

การประเมิน และคำนวณจำนวนการประเมินระดับความเครียด: 145 / 90 (สถานะ C)

การประเมิน และคำนวณจำนวนการประเมินการสูบบุหรี่: 2 (สถานะ B)

การคำนวณ การประเมิน และคำนวณจำนวนการคัดกรองสารซิมตรา 20: 0 (สถานะ B)

3. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จัดทำหลักสูตรพัฒนาศักยภาพ ครู ก. NCDs และหลักสูตรพัฒนาศักยภาพ อสม. NCDs (อยู่ขั้นตอนการพัฒนาคู่มือ)
4. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จัดอบรมหลักสูตรพัฒนาศักยภาพ ครู ก. จำนวน ๒ รุ่น โดยมกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย เจ้าหน้าที่และ อสม. .ดีเด่น NCDs รวมจังหวัดละ ๓ คน (ช่วงเดือนธันวาคม ๒๕๖๗)
5. จังหวัดดำเนินการอบรมหลักสูตรพัฒนาศักยภาพ ครู ข. และอบรมพัฒนาศักยภาพ อสม. NCDs (ช่วงเดือนมกราคม ๒๕๖๘)

แบบการคำนวณหาปริมาณคาร์บเพื่อใช้ในการพร่องแป้งหรือโลว์คาร์บ



ชื่อ.....นามสกุล.....
อายุ.....ปี ส่วนสูง.....ซม. น้ำหนัก.....กก.



สูตรคำนวณอัตราการเผาผลาญของร่างกาย(หรือการใช้พลังงาน)ขั้นพื้นฐานในชีวิตประจำวัน

* สำหรับผู้ชาย : $BMR = 66 + (13.7 \times \text{น้ำหนัก.....กก.}) + (5 \times \text{ส่วนสูง.....ซม.}) - (6.8 \times \text{อายุ.....ปี})$

* สำหรับผู้หญิง : $BMR = 665 + (9.6 \times \text{น้ำหนัก.....กก.}) + (1.8 \times \text{ส่วนสูง.....ซม.}) - (4.7 \times \text{อายุ.....ปี})$



สรุปอัตราการใช้พลังงานขั้นพื้นฐาน(BMR)=.....แคลอรีต่อวัน



เลือกค่าตัวแปรตามกิจกรรมทางกายของท่านที่ทำเป็นประจำ

* นั่งทำงานอยู่กับที่ และไม่ได้ออกกำลังกายเลย ค่าตัวแปร = 1.2

* ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเล็กน้อย ประมาณอาทิตย์ละ 1-3 วัน ค่าตัวแปร= 1.375

* ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาปานกลาง ประมาณอาทิตย์ละ 3-5 วัน ค่าตัวแปร= 1.55

* ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนัก ประมาณอาทิตย์ละ 6-7 วัน ค่าตัวแปร= 1.725

* ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนักทุกวันเข้าเย็น ค่าตัวแปร= 1.9

เอาค่า BMR คูณด้วยค่าตัวแปรที่ท่านเลือก =.....(BMR)x.....(ค่าตัวแปรที่เลือก)

สรุปอัตราการใช้พลังงานต่อวันโดยรวม($TDEE$) =.....แคลอรีต่อวัน

ควบคุมพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตไม่ให้เกิน 20% ของพลังงานที่ใช้ต่อวัน (1 ดาว) ★
($TDEE$x20)หารด้วย 100 =.....แคลอรีต่อวัน

เท่ากับปริมาณคาร์โบไฮเดรต

พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต.....หารด้วย4 =กรัมต่อวัน
(หมายเหตุ: คาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี)



เท่ากับปริมาณคาร์บต่อวันที่ต้องควบคุมไม่ให้เกิน

ปริมาณคาร์โบไฮเดรต.....กรัมหารด้วย 15 =.....คาร์บต่อวัน
(หมายเหตุ: คาร์โบไฮเดรต 15 กรัมหรือข้าวหนึ่งทัพพี เท่ากับ 1 คาร์บ)

***อาจจะคำนวณหาคาร์บที่ต้องควบคุมจากค่า BMR เลยก็ได้ ค่าที่ได้จะลดลงเล็กน้อย แต่ยิ่งน้อยยิ่งลดการดีอินซูลินได้ดีขึ้น