

ตอนที่ 4

# สมุดประจำตัวกลุ่มเสี่ยง โรค NCDs



ชื่อ-สกุล..... อายุ.....ปี  
 ที่อยู่.....  
 .....



ประวัติ

โรคประจำตัว ระบุ

1.....

2.....

3.....

ประวัติการแพ้ยา.....

สูบบุหรี่  สูบ  ไม่สูบ

ดื่มสุรา  ดื่ม  ไม่ดื่ม

ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว

เบาหวาน  ความดันโลหิตสูง  หัวใจ

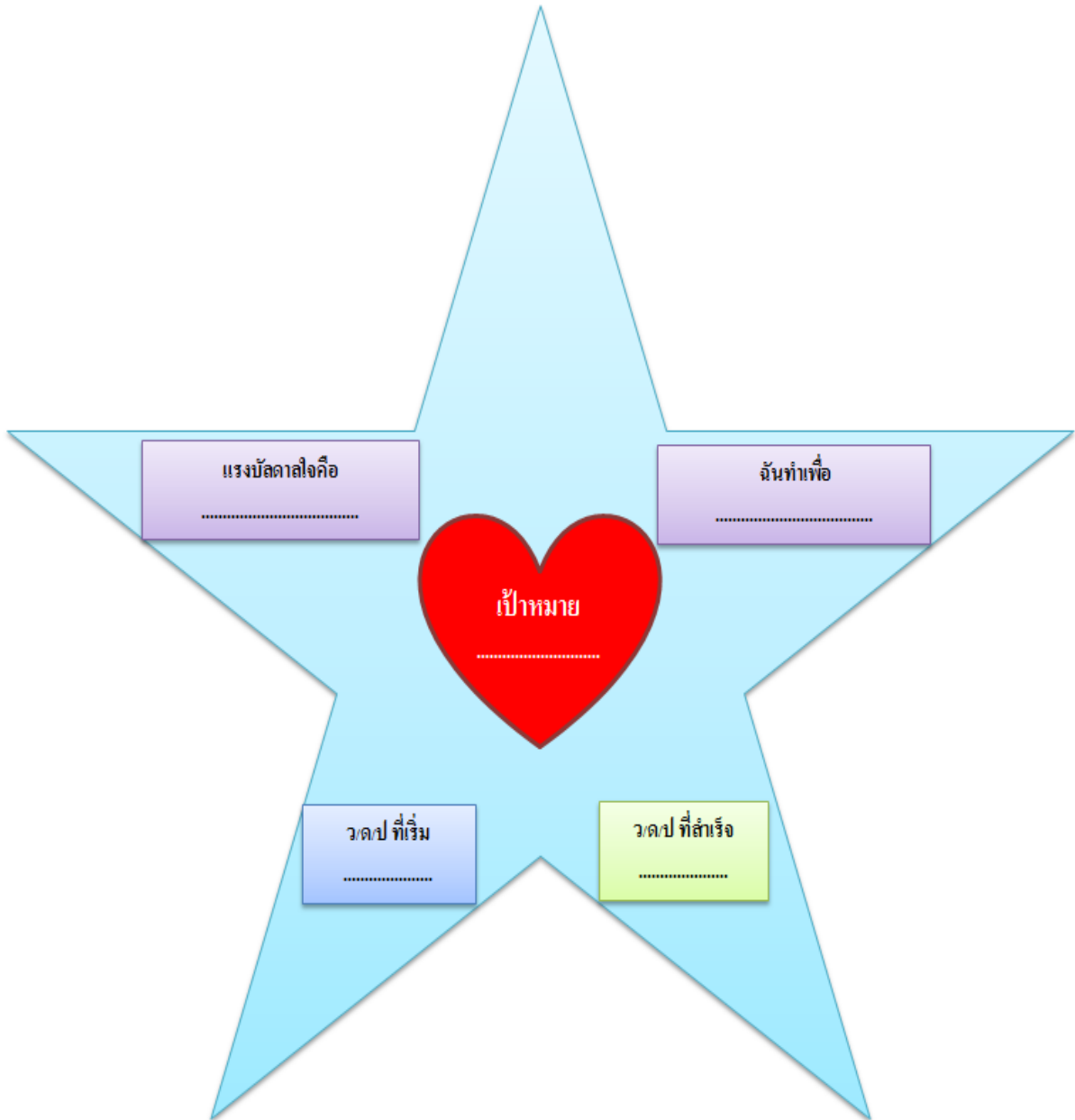
อัมพฤกษ์/อัมพาต  อื่นๆ ระบุ.....

ชื่อพี่เลี้ยงกลุ่ม.....

วันที่เริ่มต้นเข้าร่วมกิจกรรม.....

วันที่สิ้นสุดกิจกรรม.....

# เป้าหมายเป็นดาว



## บันทึกผลลัพท์สุขภาพที่ต้องเฝ้าระวัง

รายการ	ระดับ	ว/ด/ป .....	ว/ด/ป .....
รอบเอว			
น้ำหนัก			
ดัชนีมวลกาย			
ชีพจร			
<b>ระดับเบาหวาน</b>			
เจียวเข้ม < 126mg/dl.	ปกติ		
เหลือง HbA1C < 7 FBS 126 - 154 mg/dl.	ปานกลาง		
ส้ม HbA1C 7- 7.9 FBS 155 - 182 mg/dl.	สูง		
แดง HbA1C ≥ 8 FBS ≥ 183 mg/dl.	สูงมาก		
<b>ระดับความดันโลหิต</b>			
เจียวเข้ม <140/ 90mmHg.	ปกติ		
เหลือง 140 - 159 /90 - 99 mmHg.	ปานกลาง		
ส้ม 160 - 179 /100 - 109 mmHg.	สูง		
แดง ≥180/ ≥110 mmHg.	สูงมาก		
นัดครั้งต่อไป			
นัดครั้งต่อไป			
นัดครั้งต่อไป			
นัดครั้งต่อไป			

การกำหนดทางเลือกใหม่ในการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

### (ปฏิทินแผนการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายรายสัปดาห์)

ให้ท่านตั้งเป้าหมายด้านการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และฝึกการบันทึกกิจกรรมประจำวันตามสัญลักษณ์โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ตามสัญลักษณ์ ดังนี้



หมายถึง ปฏิบัติได้ตามเป้าหมายใน 1 วัน


















หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้ตามเป้าหมายใน 1 วัน

เป้าหมาย ด้านการรับประทานอาหาร.....

เป้าหมาย ด้านการออกกำลังกาย.....

เป้าหมายการจัดการด้านอารมณ์.....

วันเดือน ปี					
					
-การกินอาหารที่เหมาะสมทั้งปริมาณและสัดส่วน					
-กิจกรรมการออกกำลังกายที่พอเพียง					
-กิจกรรมการจัดการด้านอารมณ์และความปลอดภัย					
วันเดือน ปี					
					
-การกินอาหารที่เหมาะสมทั้งปริมาณและสัดส่วน					
-กิจกรรมการออกกำลังกายที่พอเพียง					
-กิจกรรมการจัดการด้านอารมณ์และความปลอดภัย					
วันเดือน ปี					
					
-การกินอาหารที่เหมาะสมทั้งปริมาณและสัดส่วน					
-กิจกรรมการออกกำลังกายที่พอเพียง					
-กิจกรรมการจัดการด้านอารมณ์และความปลอดภัย					

### การปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหาร ใน 1 สัปดาห์

วัน	มื้ออาหาร	รายการอาหาร
จันทร์	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
อังคาร	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
พุธ	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
พฤหัสบดี	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
ศุกร์	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
เสาร์	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	



การกำหนดทางเลือกใหม่ในการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย  
 ตารางการปฏิบัติการออกกำลังกายของตนเองตามที่ได้กำหนดไว้ ในช่วง 1 สัปดาห์

วัน	วิธีการออกกำลังกาย	อบอุ่นร่างกาย/เวลาที่ใช้	ออกกำลังกาย/เวลาที่ใช้	รวมเวลา
จันทร์				
อังคาร				
พุธ				
พฤหัสบดี				
ศุกร์				
เสาร์				
อาทิตย์				
จันทร์				
อังคาร				
พุธ				
พฤหัสบดี				
ศุกร์				
เสาร์				
อาทิตย์				
จันทร์				
อังคาร				
พุธ				
พฤหัสบดี				
ศุกร์				
เสาร์				
อาทิตย์				

## ประเมินผลการปฏิบัติตัวด้านอาหารและการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์

## สัปดาห์ที่ 1

เกณฑ์การประเมินผล	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
แบบแผนพฤติกรรมรับประทานอาหาร				
แบบแผนพฤติกรรมออกกำลังกาย				

## สัปดาห์ที่ 2

เกณฑ์การประเมินผล	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
แบบแผนพฤติกรรมรับประทานอาหาร				
แบบแผนพฤติกรรมออกกำลังกาย				

## สัปดาห์ที่ 3

เกณฑ์การประเมินผล	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
แบบแผนพฤติกรรมรับประทานอาหาร				
แบบแผนพฤติกรรมออกกำลังกาย				

## สัปดาห์ที่ 4

เกณฑ์การประเมินผล	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
แบบแผนพฤติกรรมรับประทานอาหาร				
แบบแผนพฤติกรรมออกกำลังกาย				

## สัปดาห์ที่ 5

เกณฑ์การประเมินผล	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
แบบแผนพฤติกรรมรับประทานอาหาร				
แบบแผนพฤติกรรมออกกำลังกาย				

## สัปดาห์ที่ 6

เกณฑ์การประเมินผล	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
แบบแผนพฤติกรรมรับประทานอาหาร				
แบบแผนพฤติกรรมออกกำลังกาย				

## สัปดาห์ที่ 7

เกณฑ์การประเมินผล	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
แบบแผนพฤติกรรมรับประทานอาหาร				
แบบแผนพฤติกรรมออกกำลังกาย				

## สัปดาห์ที่ 8

เกณฑ์การประเมินผล	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
แบบแผนพฤติกรรมรับประทานอาหาร				
แบบแผนพฤติกรรมออกกำลังกาย				





## การปฏิบัติตนเบื้องต้นหากมี ภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลันจากเบาหวาน

**อาการ ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ**



1. เวียนหัว  
 2. อ่อนเพลีย  
 3. หมดสติ  
 4. หัวใจเต้นเร็ว  
 5. เหงื่อออกง่าย  
 6. สายตาพร่ามัว  
 7. ตัวสั่น  
 8. หิวบ่อย  
 9. ปวดหัว  
 10. จมูกแฉะ  
 11. อ่อนเพลีย  
 12. หิวบ่อย

มักเกิดจากการรับประทานหรือน้ำตาลน้อยกว่าปกติ หรือไม่ตรงเวลา ขนาดชนิดของยาไม่เหมาะสม ออกกำลังกาย หรือทำงานหนักกว่าปกติ

**วิธีแก้ไข**

ดื่มน้ำหวาน 1 ขอนโต๊ะ ผสมน้ำ 1/2 แก้ว หรือ ดื่มน้ำผลไม้ประมาณ 1/2 แก้ว หรือ 120 ซีซี หรืออมลูกกลูก 2 เม็ด หรือ น้ำตาล 2 ก้อน หรือ ขนมปังแผ่น 1 แผ่น

**อาการ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง**



1. ปัสสาวะบ่อย  
 2. หิวบ่อย  
 3. อ่อนเพลีย  
 4. สายตาพร่ามัว  
 5. ผิวแห้ง  
 6. แผลหายช้า  
 7. หิวน้ำบ่อย

**สาเหตุ**

จากการควบคุมเบาหวานได้ไม่ดีทานอาหารมากเกินไป ขาดยา

**วิธีแก้ไข**

ดื่มน้ำสะอาดมากๆ พักผ่อนงดการออกกำลังกายหรือทำงาน ตราบเท่าที่ระดับน้ำตาลในเลือดเป็นระยะ ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดยังไม่ลดลง ควรรีบปรึกษาแพทย์ กรณีตรวจพบสารคีโตน หรือมีอาการเหนื่อยหอบ ปวดท้องซึ่มลงมาก ต้องรีบพบแพทย์ทันที

**การเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเรื้อรัง จะส่งผลกระทบต่อ การเกิดโรคแทรกซ้อนเรื้อรังตามมา ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง หัวใจ ตา ไต และระบบประสาทส่วนปลาย**

กรณีผู้ป่วยไม่รู้สึกรู้ตัว ต้องรีบนำส่ง  
โรงพยาบาลหรือโทร 1669





# ความดันโลหิตยิ่งสูง

ยิ่งเพิ่มโอกาสเกิดโรค



# ไตเสื่อม

เนื่องจากโรคเบาหวาน

น้ำตาลในเลือดสูง

ความดันโลหิตสูง

ไขมันในเลือดสูง

สูบบุหรี่

กินเค็ม

30.

25.

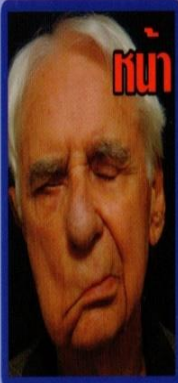
รักษาไต เพียงแค่คุณ.....

- ✓ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ได้น้อยกว่า 130 มก./ดล
- ✓ ควบคุมระดับความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 130/80 มม.ปรอท
- ✓ ควบคุมระดับไขมันในเลือด (LDL) ให้น้อยกว่า 100 มก.ดล
- ✓ หากป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงให้กินยาลดระดับความดันโลหิตชนิดชะลอการเสื่อมของไต และตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
- ✓ หลีกเลี่ยงยาที่ทำร้ายไต เช่น ยาแก้ปวด ยาลูกกลอน ฯลฯ
- ✓ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และความชุ่มชื้นน้ำที่เพียงพอ
- ✓ ลดอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ และหลีกเลี่ยงอาหารเค็ม
- ✓ ไม่สูบบุหรี่

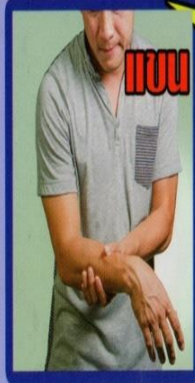


# สัญญาณเตือน

## โรคหลอดเลือดสมอง



ปากเบี้ยวมุมปากตก  
ทันทีทันใด



แขนข้างใดข้างหนึ่งตก  
หรือยกไม่ขึ้นทันทีทันใด



พูดไม่ชัด  
พูดไม่รู้เรื่อง ไม่พูด



รีบมาโรงพยาบาล  
ภายใน 3-4.5 ชม.  
มาวัดการพิการ

โทร  
**1669**  
ทันที!!

## โรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน

ไม่สบายในอก เจ็บแน่น บีบรัด  
เจ็บตื้อๆ **หนักที่สุด** ในชีวิต  
**มากขึ้น** เร็ว  
หายใจไม่สะดวก



อาการอื่น เช่น เหงื่อออก ตัวเย็น  
เวียนหัว หน้ามืด ตลิ่งใส อาเจียน  
ปรึกษาปัญหาสุขภาพ



โรงพยาบาลสิงห์บุรี โทร 036 522 509  
ตอ ช่องเข้า 1114 ช่องขาย 1111

หรือรีบไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด



### ข้อปฏิบัติการทำสมาธิ

- สมาธิ คือ การที่มีใจตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่ กล่าวในภาษาชาวบ้านก็คือ การมีจิตใจจดจ่ออยู่ในเรื่องหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านนั่นเอง
- การยืน ทำโดยยืนให้ตรง วางมือขวาทับมือซ้าย คว่ำมือทั้งสอง หลังตาหรือสัณทิตาสุดแต่จะสะดวกในการทำ แล้วเพ่งไปที่คำว่า พุทฺธ จนจิตตั้งมั่นได้
- การเดิน เรียกว่า เดินจงกรม ให้กำหนดความสั้น ความยาว ของเส้นทางที่จะเดินสุดแต่แต่เราเอง ควรหาสถานที่และเวลาที่เหมาะสม ไม่อึกทึกครึกโครม และไม่มีสิ่งรบกวนจากรอบข้าง เมื่อหาสถานที่และเวลาที่เหมาะสมได้แล้ว ก็ตั้งสติอย่าเงยหน้าหรือก้มหน้านัก ให้สำรวมสายตาให้ทอดลงพอดี วางมือทั้งสองลงข้างหน้าทับกัน เหมือนกับยืน การเดินแต่ละก้าวก็ให้จิตตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรมว่า พุทฺโธ โดยเดินอย่างสำรวม ช้าๆ ไม่เร่งรีบกำหนดรู้ในใจ
- การนั่ง คือ นั่งให้สบาย แล้วเพ่งเอาจิตไปที่การบริกรรมคำว่า พุทฺโธ ท่องภาวนาไว้เป็นอารมณ์ให้กำหนดรู้อยู่ในใจ
- การนอน คือ ให้นอนตะแคงข้างขวา เอามือขวาวางรองศีรษะ ยืดมือซ้ายไปตามตัว นอนนอนคว่ำ หรือนอนหงาย แล้วก็สำรวมสติตั้งมั่นด้วยการภาวนาคำว่า พุทฺโธ ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เช่นเดียวกัน

ตัดตอนบางส่วนมาจากหนังสือสมาธิภาวนา โดยธรรมรักษา

## อานิสงค์ของการปฏิบัติธรรม

### 1. มีวินัยในตัวเอง 3 ประการ คือ

1. รู้จักระวังตัว
2. รู้จักควบคุมตัวได้
3. รู้จักเชื่อฟังผู้ใหญ่ ถ้าเป็นเด็กจะไม่เถียงผู้ใหญ่

### 2. มีกิจนิสัย 4 ประการ

1. ขยันไม่จับจด รักงาน สู้งาน
2. ประหยัด รู้จักใช้ชีวิตและทรัพย์สินอย่างถูกต้องและคุ้มค่า
3. พัฒนา รู้จักพัฒนาตัวเอง และอาชีพให้ดีขึ้น
4. สามัคคี รักครอบครัว รักหมู่คณะ และรักประเทศชาติ

### 3. มีลักษณะนิสัย 4 ประการ

1. มีสัมมาคารวะ
2. อุตสาหพยายาม
3. ปฏิบัติตามระเบียบวินัย
4. รู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่ วางตัวได้เหมาะสม

### 4. มีความรู้คู่กับคุณธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ประการได้

1. รู้จักคิด
2. รู้จักปรับตัว
3. รู้จักแก้ปัญหา
4. มีทักษะในการทำงานและค่านิยมที่ดีงามในอนาคต เจ้านายทิ้งลูกน้องไม่ได้ ลูกน้องทิ้งเจ้านายไม่ได้ เข้าหลักที่ว่า ผู้ใหญ่ดึงผู้น้อยขึ้น คนเสมอกันจะได้อุปถัมภ์ค้ำจุนต่อไป

### 5. อานิสงส์ในการเดินทางไกล

1. อุดหนุนต่อการเดินทางไกล
2. อุดหนุนต่อความเพียร
3. มีอาหารน้อย
4. ย่อยอาหารได้ดี
5. สมาธิที่ได้ขณะเดินตั้งอยู่ได้นาน

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่มที่ 7 ภาครวมบรรยาย-ธรรมปฏิบัติ

เรื่อง ศติกรรมฐาน โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์