



## 8.2 กระบวนการสุขศึกษาในชุมชน

### 8.2.4. การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มปกติ/เสี่ยง

# 1. เครื่องมือการเฝ้าระวัง (Tools) อาสาสมัคร (อสม./แกนนำ) ใช้ประเมินพฤติกรรมการกินและตรวจวัดระดับความดัน/น้ำตาลของกลุ่มเป้าหมายในรายหมู่บ้าน

## •แบบติดตามความดัน 7 วัน

แบบบันทึกค่าความดันโลหิตที่บ้าน 7 วัน (จะติดตามในกลุ่มประชาชนที่คัดกรองความดันและเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง)

ชื่อ-สกุล	บ้านเลขที่		หมู่ที่	ต.ชะ อ.ครบุรี จ.นครราชสีมา						
วันที่	วัน/เดือน/ปี	เช้า ครั้งที่ 1		เช้า ครั้งที่ 2		ก่อนนอน ครั้งที่ 1		ก่อนนอน ครั้งที่ 2		หมายเหตุ
		ความดันตัวบน/ตัวล่าง	หัวใจ(ครั้ง/นาที)	ความดันตัวบน/ตัวล่าง	หัวใจ(ครั้ง/นาที)	ความดันตัวบน/ตัวล่าง	หัวใจ(ครั้ง/นาที)	ความดันตัวบน/ตัวล่าง	หัวใจ(ครั้ง/นาที)	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
ความดันเฉลี่ย 7 วัน เท่ากับ		มิลลิเมตรปรอท								
<p>การวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน หลังตื่นนอนตอนเช้าให้วัดภายใน 1 ชั่วโมง (หลังจากอุจจาระปัสสาวะแล้ว ไม่ควรวัดความดันโลหิตขณะก้ม อุจจาระ ปัสสาวะ โดยวัดก่อนกินยา และกินอาหารเช้า) ส่วนการวัดความดันโลหิตก่อนนอนเวลากลางคืน ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการวัดความดันโลหิตหลัง</p> <p>-เครื่องวัดความดันโลหิตควรเป็นเครื่องเดิมทุกครั้ง</p> <p>-ผู้วัดความดันโลหิตต้องเป็นบุคคลเดิมทุกครั้ง</p> <p>-การวัดความดันโลหิตควรวัดในที่เงียบสงบ นั่งวัดเก้าอี้ที่มีพนักพิงและไม่นั่งไขว่ห้าง และนั่งพัก 1-2 นาทีก่อนวัดความดันโลหิต</p> <p>ระหว่างการวัดความดันโลหิตต้องไม่พูดหรือออกเสียงใดๆ</p> <p>-งอศอกหรือข้อมือหรือขาจากแฟกก่อนมาวัดความดันโลหิตไม่น้อยกว่า 1 ชม.</p> <p>-แผ่นผ้าที่พันต้นแขน (Upper-arm cuff) ให้วางอยู่ในระดับเดียวกับหัวใจ</p> <p>-ผู้ที่ใส่แขนเสื้อที่หนา ควรถอดเสื้อให้แผ่นผ้าพันต้นแขนติดกับผิวหนังต้นแขนโดยไม่มีแขนเสื้อคั่นกลาง</p>										
**ถ้าค่าความดันตัวบนเกิน 160 มม.ปรอท หรือค่าความดันตัวล่างมีค่าตั้งแต่ 100 มม.ปรอทขึ้นไปให้ส่งพบแพทย์ต่อไป**										

## :แบบติดตามคนไข้เบาหวานที่บ้าน

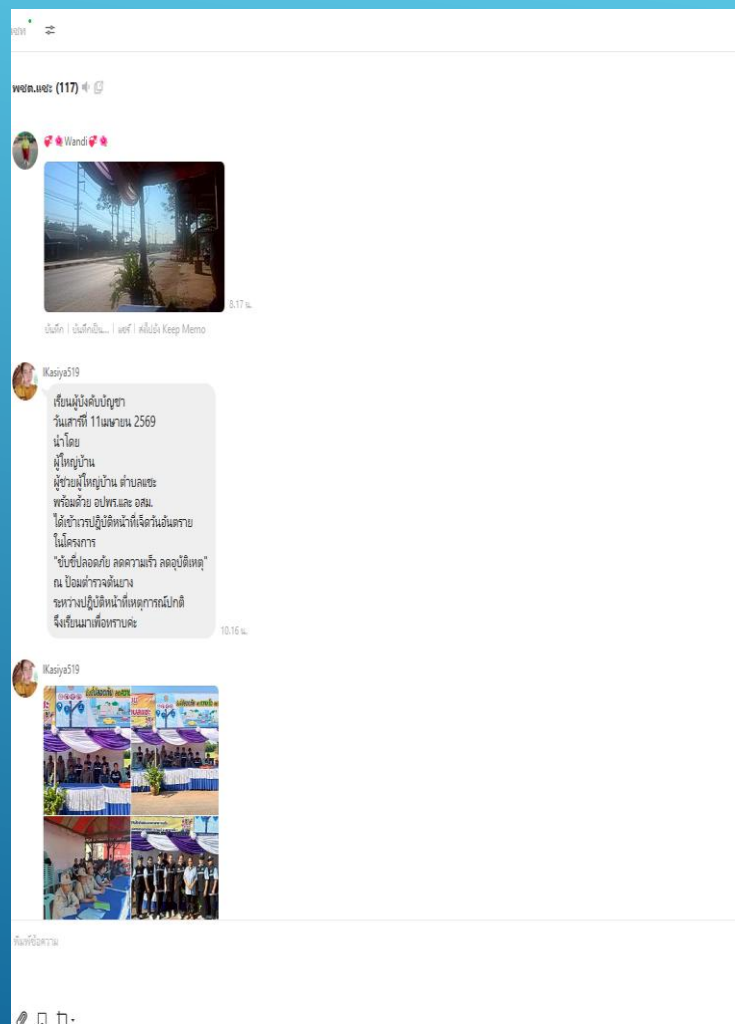
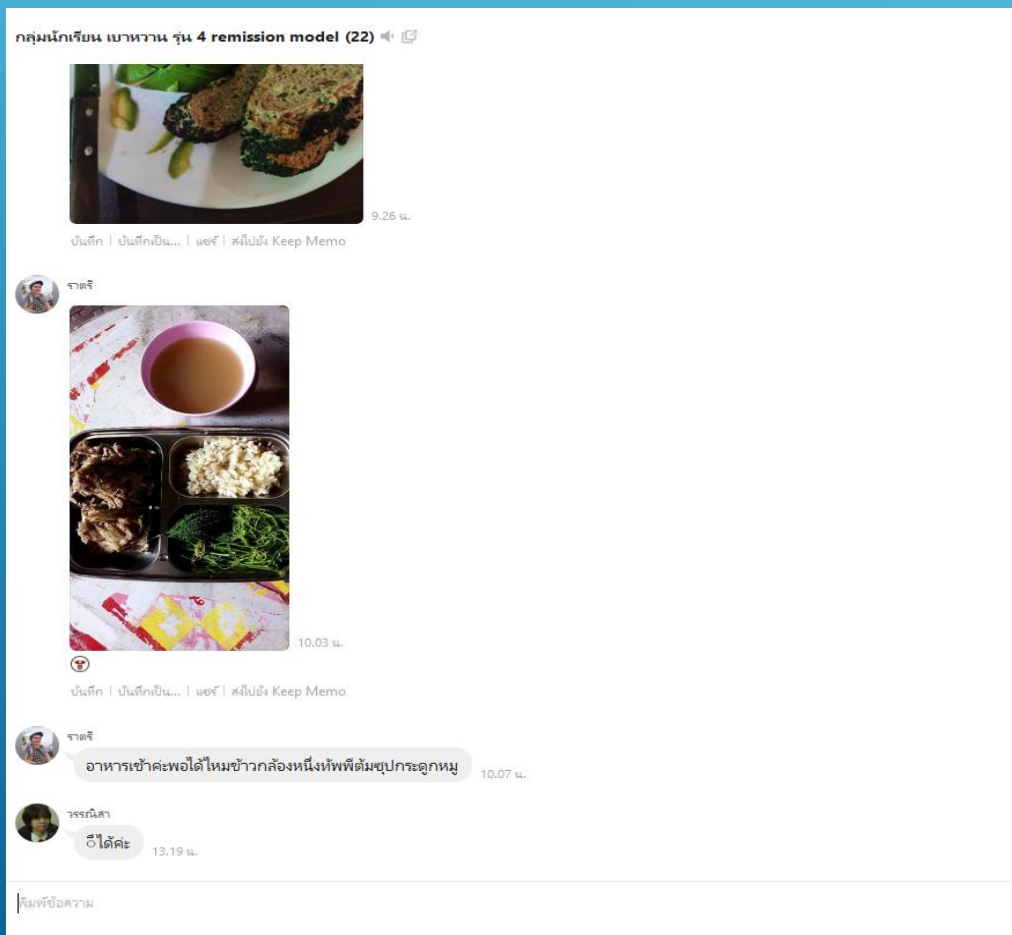
ชื่อ ..... น.ต.วันที่ ..... เวลา.....น.

.....

ช่วง 20 วันหลังตรวจ วันที่ เวลา	* ช่วงการเจาะเลือด หลังอาหารเย็น 2 ชั่วโมง	ผลเลือด	ความดัน	การเจาะเลือด นอกจากที่กำหนด			
				วันที่	เวลา	ผลเลือด	อาการ
1 วันก่อนมาตามนัด วันที่ เวลา	ก่อนอาหารเช้า		/ /	ถ้าสูงนั่งพัก->วัดซ้ำ / /			
ผลน้ำตาล	ต่ำเกินไป	ดีมาก	สูงเกินไป	ความดันโลหิต ถ้า < 90/60 ต่ำเกินไป ให้ไปสถานีนอนามัย			
ผลเลือดก่อนอาหาร	< 80	80 - 130	> 140	> 140/90 ให้นั่งพักอีก10 นาทีแล้ววัดซ้ำ			
ผลเลือดหลังอาหาร	< 100	80 - 180	>200	ถ้า > 160/100 mmHg ให้ไปสถานีนอนามัย			



•แอปพลิเคชันหรือกลุ่ม LINE แจ้งเตือน: ใช้ส่งข้อมูลพฤติกรรมเสียงกลับมายัง รพ.สต. หรือโรงพยาบาลครบุรี เพื่อวิเคราะห์ผลทันที





## 8.2 กระบวนการสุขศึกษาในสถานพยาบาลและชุมชน

### 8.2.3 การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

#### 2. เกณฑ์การจัดกลุ่มเฝ้าระวัง (Triaging)

แบ่งกลุ่มตามพฤติกรรมและผลลัพธ์สุขภาพ:

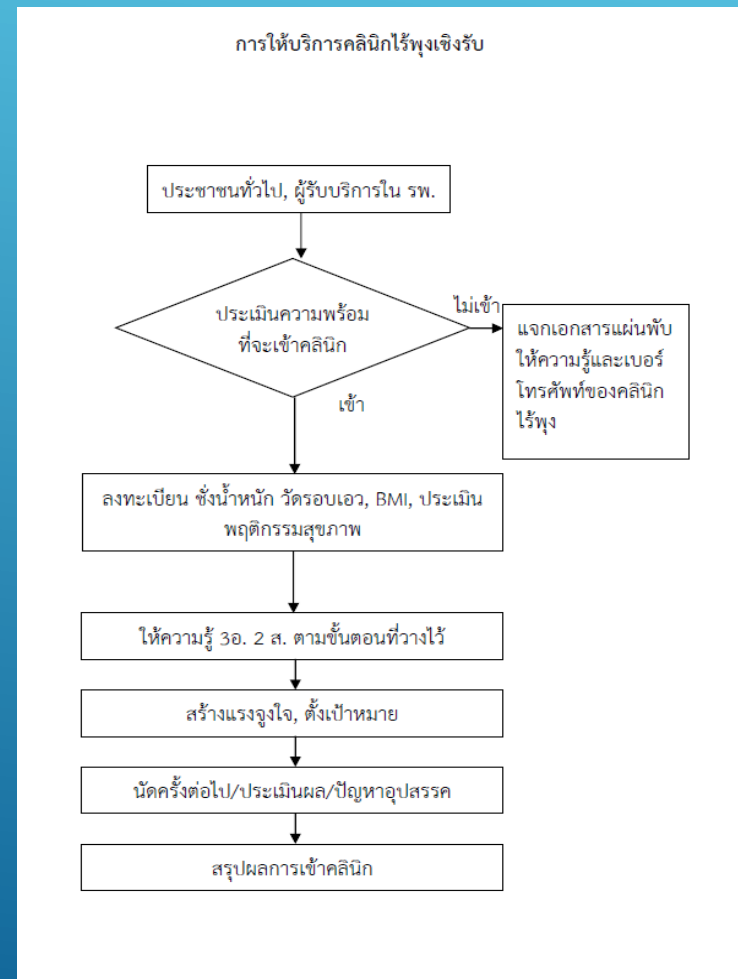
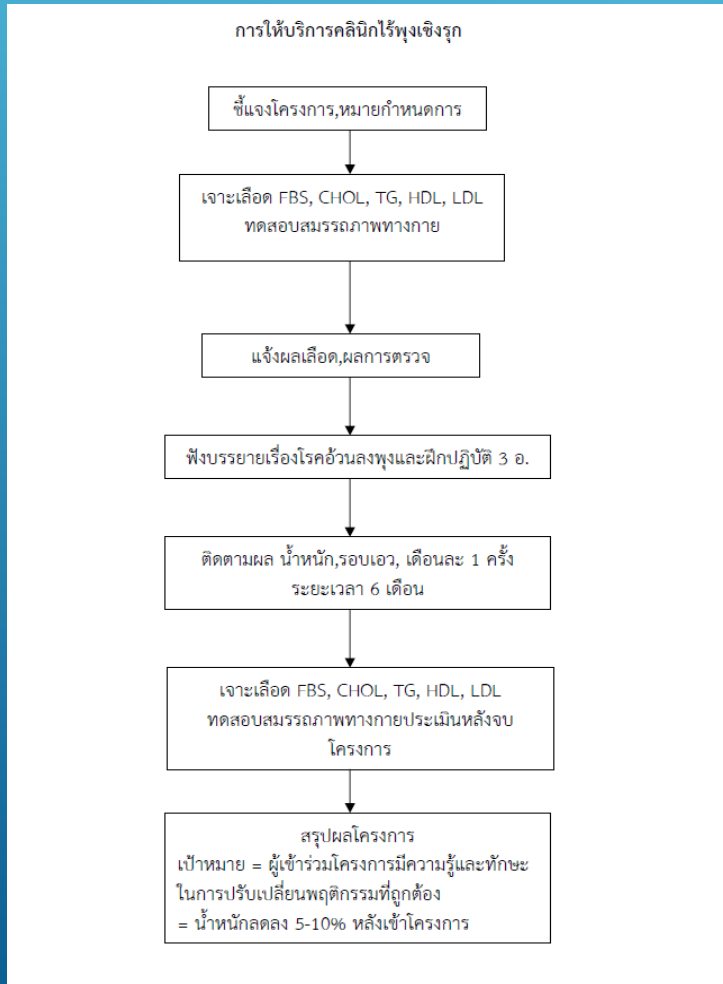
- **กลุ่มสีเขียว (พฤติกรรมดี):** กินผัก ผลไม้ ลดเค็ม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ -  
> *แนวทาง: ยกย่องเป็นต้นแบบและให้ช่วยบอกต่อ*
- **กลุ่มสีเหลือง (พฤติกรรมเสี่ยง):** ชอบกินรสจัด เริ่มมีน้ำหนักเกิน หรือความดันปริ่มเกณฑ์ -> *แนวทาง: เข้าโรงเรียนเบาหวานวิทยา และเยี่ยมบ้านเดือน  
เข้าคลินิก ไร้พุง*
- **กลุ่มสีแดง (พฤติกรรมอันตราย):** ไม่คุมอาหาร กินเค็มจัด และคุมระดับน้ำตาล/ความดันไม่ได้ -> *แนวทาง: ติดตามความดันและน้ำตาลที่บ้าน เยี่ยมบ้าน ประเมินผล ส่งเข้ารับคำปรึกษา ส่งพบแพทย์*





# 8.2 กระบวนการสุขศึกษาในสถานพยาบาลและชุมชน

## 8.2.3 การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ





# 8.2 กระบวนการสุขศึกษาในสถานพยาบาลและชุมชน

## 8.2.3 การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

