คู่มือ อสม. นักจัดการสุขภาพชุมชน กลุ่มวัยทำงาน

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

คำนำ

คู่มือ อสม.นักจัดการสุขภาพชุมชน รายกลุ่มวัย (กลุ่มวัยทำงาน) จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับ อสม. ในการจัดการสุขภาพชุมชนแบบมีส่วนร่วม โดยสร้างการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจนเกิดองค์กรแห่งการเรียนรู้และประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลุกขึ้นมาทำงานด้านสุขภาพในการเฝ้าระวัง ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค และขจัดภัยสุขภาพทุกช่วงวัยนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน

แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง
อธิบดีกรมสนับสุนบริการสุขภาพ

จัดพิมพ์โดย กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน ร่วมกับ กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

สารบัญ

หน้า

ความรู้เรื่อง โรคเรื้อรัง 5 โรค

- โรคเบาหวาน 3
- โรคความดันโลหิตสูง 4
- โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง 6
- โรคหลอดเลือดสมอง 6
- โรคมะเร็ง 7

“ใส่ใจ 3 อ. ห่างไกล 2 ส.” 8

หลักสำคัญของการเลิกบุหรี่ได้สำเร็จแค่ “7 ไม่” 9

การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน 10

“5 วิธีแก้ปัญหาเมื่อเจอสิ่งปนเปื้อนในอาหาร” 11

พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ที่ อสม.ควรรู้ 12

“ขับช้า คาดเข็มขัด เมาไม่ขับ” ช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการใช้ถนน 13

เครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น. 14

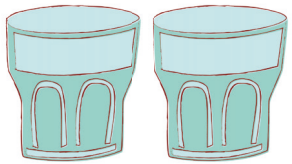
โรคเบาหวาน

อาการที่แสดงว่าเป็นโรคเบาหวาน คือ

ระยะแรกที่น้ำตาลในเลือดเฉลี่ยต่ำกว่า 200 มก./ดล. จะยังไม่มีอาการ แต่เมื่อน้ำตาล **“เกิน 200 มก./ดล.”** จะเริ่มมีอาการ ดังต่อไปนี้

ปัสสาวะบ่อย

กระหายน้ำ



กินจุแต่น้ำหนักลดลง

ผิวแห้ง

อ่อนเพลีย

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเสี่ยง

1) พันธุกรรม เป็นปัจจัยเสี่ยงที่มีอิทธิพลมากในโรคเบาหวานชนิดที่ 1 (ตับอ่อนไม่ผลิตอินซูลิน)

2) พฤติกรรมความเคยชินสะสมที่ไม่ดี เช่น กินหวาน อ้วน ไม่ออกกำลังกาย นอนน้อย

คำแนะนำในการเฝ้าระวังโรคเบาหวาน

1) ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอในกลุ่มของ คนอ้วน

2) มีสติในการกิน สร้างความเคยชินในการออกกำลังกาย และจิตใจที่แข็งแรง

3) เมื่อรู้ว่าตนเองเป็นโรคเบาหวาน ต้องมีวินัยในการกิน การออกกำลังกาย หรือฉีดยาร่วมกับการควบคุมตนเองเสมอ จะทำให้ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน

โรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิต เป็นแรงดันเลือดที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ซึ่งในคนปกติความดันโลหิตไม่ควรเกิน 120/80 ม.ม.ปรอท สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตมากกว่า 140/90 ม.ม.ปรอท ถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ตารางความดันโลหิตสูง แบ่งตามความรุนแรงในผู้ใหญ่ อาย 18 ปีขึ้นไป

ระดับความดันโลหิต	ความดันตัวบน (ม.ม.ปรอท)	ความดันตัวล่าง (ม.ม.ปรอท)	คำแนะนำ
ปกติ	120	80	เช็คความดันโลหิตสม่ำเสมอ
ค่อนข้างสูง	121 – 139	80 – 89	ปรึกษาแพทย์
สูงมาก	140 – 159	90 – 99	พบแพทย์
ระดับอันตราย	160	100	พบแพทย์

อ้างอิงตาม องค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO)

อาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

สัญญาณเตือนโรคความดันโลหิตสูง มีดังนี้

1) ปวดศรีษะ ปวดตา ปวดคอ 2) เลือดกำเดาไหล มึนงง ตามัว 3) เหนื่อยง่าย หายใจหอบ หัวใจเต้นรัว

4) เป็นลม หน้ามืด เวียนศรีษะ คลื่นไส้ อาเจียน 5) มือชา มือสั่น ใจสั่น

ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

- หัวใจทำงานหนักขึ้น อาจหัวใจวายในที่สุด
- ภาวะหลอดเลือดในสมองตีบตัน หรือแตก
- หลอดเลือดแดงในตาเสื่อม
- เลือดอาจไปเลี้ยงไตไม่พอ

คำแนะนำในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

- ลดหวาน/มัน/เค็ม และเพิ่มผัก ผลไม้
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- งดหรือลดการดื่มสุรา
- จัดการกับความเครียด
- ตรวจวัดระดับความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง

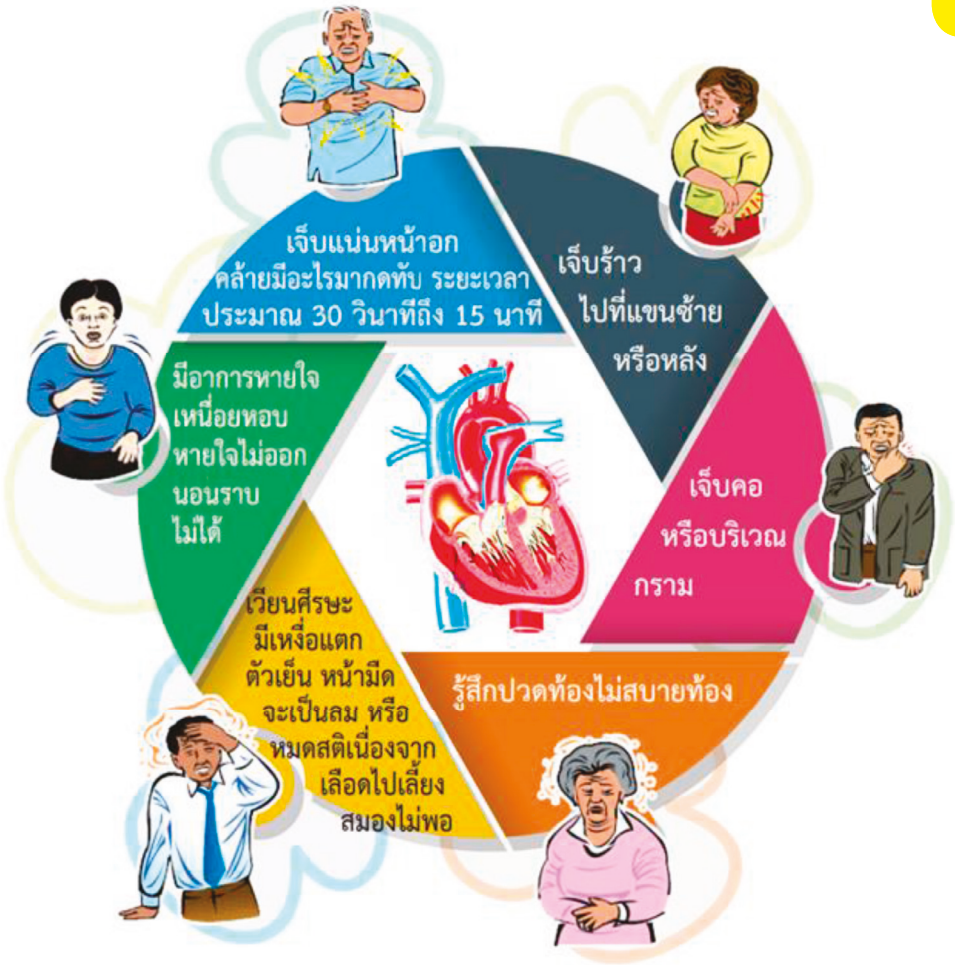
การจัดการกรณีฉุกเฉิน : ในผู้ป่วยภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันโดย “วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน”

เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร. 1669

บริการฟรี 24 ชั่วโมง

โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง

คนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) จำนวน 92,885 รายในปี 2554 และ 96,570 ราย หรือ **เฉลี่ยชั่วโมงละ 11 คน ในปี 2556**



โรคหลอดเลือดสมอง

อาการและอาการเตือนของโรคหลอดเลือดสมองให้นึกถึง F.A.S.T คือ

6 วิธีเพื่อลดความเสี่ยงในการเป็น “โรคมะเร็ง”

1. ไม่ รับประทานอาหารที่มีราขึ้น

อาหารที่มีราขึ้นโดย เฉพาะสีเขียว-เหลือง จะมีสารอัลฟาทอกซินปนเปื้อนซึ่งอาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งตับ

2. ลดอาหารไขมัน

เนื่องจากเสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งเต้านม ลำไส้ใหญ่ และต่อมลูกหมาก

3. ลด อาหารดองเค็ม อาหารปิ้ง-ย่าง รมควัน

จะทำให้เสี่ยงต่อมะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่

4. ไม่ รับประทานอาหารสุกๆ ดิบ

เช่น ก้อยปลา ปลาจ่อม ฯลฯ จะทำให้เป็นโรคพยาธิ ใบไม้ตับ และเสี่ยง ต่อการเป็นมะเร็งของท่อน้ำดีในตับ

5. หยุด หรือลดการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งปอด กล่องเสียง ฯลฯ การเคี้ยวยาสูบจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่องปาก และช่องคอ

6. ลด การดื่มแอลกอฮอล์

เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ตับ ถ้าทั้งดื่มและสูบบุหรี่จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่องปาก ช่องคอ กล่องเสียง และหลอดอาหาร

“ใส่ใจ 3 อ. ห่างไกล 2 ส.”

คำแนะนำในแต่ละปัจจัยเสี่ยงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดโอกาสเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

“อ. อาหาร”

ลดอาหาร หวาน มัน เค็ม
เพิ่มผัก และผลไม้

“อ. อารมณ์”

หากิจกรรมเพื่อคลายความเครียด

“อ. ออกกำลังกาย”

30 นาทีต่อวัน 5 ครั้งต่อสัปดาห์

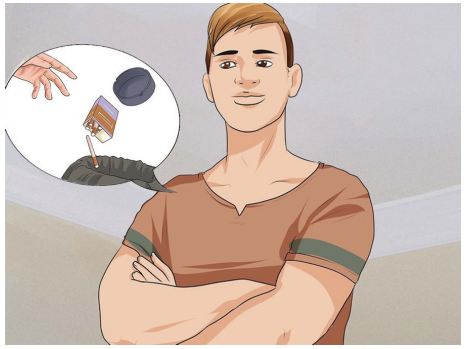
“ส. งดสูบบุหรี่”

เลิกบุหรี่เพื่อตัวเราเอง
และคนที่คุณรัก

“ส. ลดดื่มสุรา”

ลด หรือหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์

หลักสำคัญของการเลิกบุหรี่ได้สำเร็จแค่ “7 ไม่”



1. ไม่รอช้า

ด้วยการทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวกับบุหรี่ให้หมด

2. ไม่หวั่นไหว

ไม่ลังเลที่จะทำให้ได้

3. ไม่กระตุ้น

หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น ดื่มกาแฟ หรือดื่มแอลกอฮอล์

4. ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุดพักสมองสักครู่ คลายความเครียดด้วยการหากิจกรรมอื่นๆ ทำ

5. ไม่นิ่งเฉย

จัดเวลาออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที

6. ไม่ท้าทาย

อย่าคิดว่าลองกลับไปสูบบ้างเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร

7. ไม่ท้อแท้

ไม่ยอมแพ้ที่จะทำให้ได้

การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน

การแปรงฟันสูตร 2-2-2

ปากถือเป็นประตูสุขภาพ เนื่องจากเป็นช่องทางอาหารซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต นอกจากนั้นฟันยังช่วยในการออกเสียงให้ชัดเจน เสริมใบหน้าให้สวยงามช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับเราได้อีกด้วย

การใช้ไหมขัดฟัน
ช่วยทำความสะอาดบริเวณซอกฟัน

How to Floss Correctly

1. ดึงไหมขัดฟันออกมาจากกล่องบรรจุประมาณ 18 - 24 นิ้ว
2. พันปลายไหมขัดฟันสองด้านไว้รอบนิ้วชี้และนิ้วกลาง
3. วางไหมขัดฟันรอบฟันแต่ละซี่เป็นรูปตัว C เคลื่อนไหมขัดฟันไปมา โดยดึงและดันขึ้นลงบริเวณซอกฟันแต่ละซี่

5 “วิธีแก้ปัญหาเมื่อเจอสิ่งปนเปื้อนในอาหาร”

1. ถ่ายรูปและเก็บตัวอย่างสินค้าไว้เป็นหลักฐาน

4. โทรแจ้งศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์ (เบอร์โทรระบุไว้ที่ภาชนะบรรจุ)

2. ไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายและขอใบรับรองแพทย์

3. นำหลักฐานทั้งหมดแจ้งความร้องทุกข์กล่าวโทษที่สถานีตำรวจเพื่อเป็นหลักฐาน

5. ทำหนังสือยื่นข้อเสนอกับบริษัท ด้วยการบรรยายสรุปปัญหาที่พบ โดยส่งถึงประธานกรรมการบริหารหรือตำแหน่งอื่นที่เทียบเท่า

หมายเหตุ : หลักฐานตัวจริงทั้งหมดให้เก็บไว้ที่ตนเอง
*ห้ามให้หน่วยงานหรือผู้ประกอบการโดยเด็ดขาด
ที่มา : มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค

พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ที่ อสม.ควรรู้

ช่วงเวลาที่สามารถขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

แบ่งออกเป็น 2 ช่วงเวลา ได้แก่ เวลา 11.00 น. - 14.00 น. และ เวลา 17.00 น. - 24.00 น. เท่านั้น

วันสำคัญทางศาสนา เป็นวันที่ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตลอด 24 ชั่วโมง (00.00-24.00น.) ได้แก่

1.1 วันมาฆบูชา 1.2 วันวิสาขบูชา 1.3 วันอาสาฬหบูชา

1.4 วันเข้าพรรษา 1.5 วันออกพรรษา

ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้แก่บุคคลที่อายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์ และผู้ที่มีอาการมึนเมาจนครองสติไม่ได้

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ห้ามลดราคา ห้ามแจกฟรี ห้ามแถม ห้ามเปิดชิม และห้ามให้ฟรี

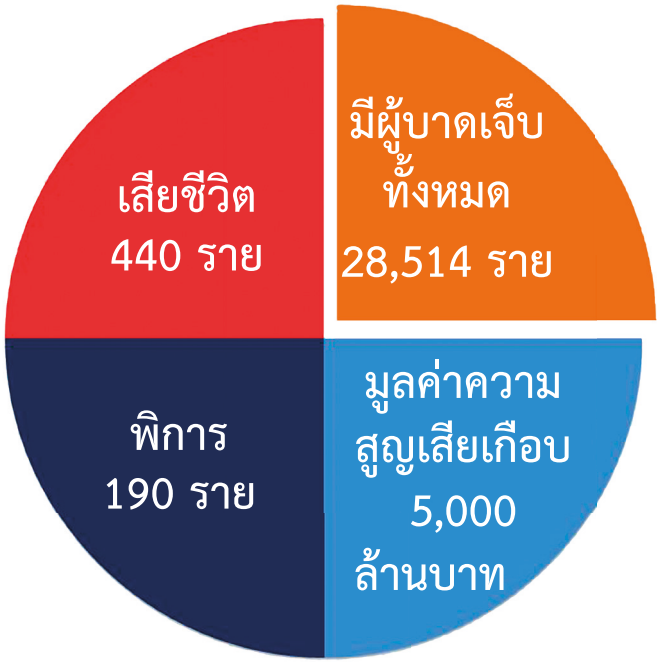
สถานที่ที่ห้ามดื่ม/ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1. ศาสนสถาน
2. สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ สถานพยาบาล และร้านขายยา
3. สถานที่ราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือ หน่วยงานอื่นของรัฐ ยกเว้นบริเวณที่จัดไว้เป็นร้านค้าหรือสโมสร
4. หอพัก ตามกฎหมายว่าด้วยหอพัก
5. โรงเรียน สถานศึกษาตามกฎหมายว่าด้วยสถานศึกษา
6. สถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิงหรือร้านค้าบริเวณสถานบริการน้ำมันเชื้อเพลิง
7. สถานีรถไฟหรือในขบวนรถที่อยู่บนทางรถไฟ
8. สถานีขนส่ง
9. ท่าเรือโดยสารสาธารณะและบนเรือโดยสารประจำทาง
10. สวนสาธารณะ

“ขับช้า คาดเข็มขัด เมาไม่ขับ” ช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการใช้ถนน

สาเหตุการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนน 2 อันดับแรก คือ **“เมาแล้วขับ”** และ **“การขับรถเร็ว”** เกินกว่าที่กฎหมายกำหนด

โดยในช่วงสงกรานต์ในปี 60 ที่ผ่านมา มีผู้บาดเจ็บทั้งหมด 28,514 ราย เสียชีวิต 440 ราย พิการ 190 ราย มูลค่าความสูญเสียเกือบ 5,000 ล้านบาท



ข้อมูลการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนนในช่วงสงกรานต์ ปี 2560
ที่มา : สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

กฎหมายใหม่ที่นักดื่ม ควรรู้

กฎหมายเก่า	กฎหมายใหม่
จำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับ 5,000 บาท ถึง 20,000 บาท	จำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับ 10,000 บาท ถึง 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ปริมาณ 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็น เท่ากับ

เบียร์ 1 กระป๋อง
แอลกอฮอล์ 330 มิลลิกรัม

ไวน์ 1 แก้ว = 100 มิลลิกรัม

เหล้า 3 ฝา 30 มิลลิกรัม

เครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น.

เป็นนวัตกรรมหนึ่งที่เกิดจากการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับหลักการแพทย์และสาธารณสุข การสังคม หลักการเศรษฐกิจพอเพียง และสิ่งแวดล้อม โดย 3 ส. เป็นการเรียนรู้และปฏิบัติวิถีพุทธในตัวอยู่แล้ว ส่วน 3 อ. ตามหลักการแพทย์และสาธารณสุขของกรมอนามัย ผนวกกับวิถีพุทธ

3 อ.

“อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ - วิถีพุทธ”

1. **อาหาร** กินตามสัดส่วน 2 : 1 : 1 คือ ผักและผลไม้ 2 ส่วน ข้าวและแป้ง 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน ที่สำคัญ **“ลดหวาน มัน เค็ม”**
2. **ออกกำลังกาย** อย่างน้อยวันละ 30 นาที
3. **อารมณ์ - วิถีพุทธ** สร้างสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ รู้จักปล่อยวาง

3 ส.

“สวดมนต์ สมาธิ สนทนาธรรม”

1. **การสวดมนต์** ทางวิทยาศาสตร์กล่าวว่าจะหลั่งฮอร์โมน เซโรโทนิน (Serotonin) ฮอร์โมนดังกล่าวคล้ายยานอนหลับ ช่วยให้หลับสบาย คลายวิตกกังวล
2. **สมาธิ** มีคุณประโยชน์ช่วยทั้งด้านจิตใจ และร่างกาย
3. **การสนทนาธรรม** ทำให้เกิดปัญญาเพิ่มพูนขึ้น หรือปัญญาใหม่

1 น.

"นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ"

เป็นเครื่องมือที่ใช้ช่วงเวลาใน 24 ชั่มโมง ของนาฬิกากำกับการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของบุคคล ให้ครอบคลุมกิจกรรม 3ส. 3อ.

ช่วงเวลา	กิจวัตรประจำวัน	สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ
05.00 น.	ตื่นนอน ล้างหน้า แปรงฟัน ดื่มน้ำ 2-3 แก้ว หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ 3 ครั้ง	ปอด ลำไส้ใหญ่
05.00-07.00 น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย	ลำไส้ใหญ่ ปอด
07.00-08.00 น.	อาบน้ำ กินข้าว (มื้อหนัก)	กระเพาะอาหาร
08.00-12.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ม้าม
12.00-13.00 น.	กินข้าวกลางวัน (มื้อหนัก)	หัวใจ
13.00-16.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ลำไส้เล็ก
16.00-17.00 น.	ออกกำลังกาย	กระเพาะปัสสาวะ
17.00-18.00 น.	พักผ่อน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว	ไต
18.00-19.00 น.	กินอาหารเย็นเบาๆ หรืออาหารว่าง	ไต
19.00-22.00 น.	พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์สวดมนต์	เยื่อหุ้มหัวใจ
22.00 น.	แปรงฟัน ดื่มน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน	ถุงน้ำดี
01.00-03.00 น.	นอนหลับสบาย	ตับ
03.00-05.00 น.	นอนหลับสบาย	ปอด

รอบรู้เรื่องสุขภาพ รู้เท่าทันสถานการณ์
ก้าวสู่การเป็น สมาร์ท อสม. ยุค 4.0

บรรณาธิการ : แพทย์หญิง ประนอม คำเที่ยง จัดพิมพ์โดย : กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน ร่วมกับ กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ขอเอกสารได้ที่ : กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
88/44 ซอยสาธารณสุข 8 ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ : 0 2193 7000 ต่อ 18711 โทรสาร 0 2149 5645 Website : http://phc.moph.go.th