

ผลลัพธ์การปฏิบัติ Faculty Practice ปีการศึกษา 2565 ของ อาจารย์วารุณี นาคุณ คือการปรับพฤติกรรม การรับประทานอาหารเช้าเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตด้วยอาหารแดช ในชุมชน 4 ครั้ง ดังนี้

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนารูปแบบการลดการบริโภคเค็มในกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ครั้งที่1

สัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 3 คนเพื่อทราบข้อมูลส่วนบุคคลและพฤติกรรม การบริโภคอาหารประจำวันทั้งของผู้ป่วยเองและครอบครัวพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่สามารถควบคุม ระดับความดันโลหิตได้ขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องการบริโภคอาหารรสเค็ม มีพฤติกรรมบริโภคอาหารรสเค็ม ผู้ดูแลขาดความรู้เรื่องอาหารเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง บ้านใกล้ตลาดหรือร้านค้าในชุมชน ทุบบุหรี และ รสนิยมการบริโภคเค็ม เหล่านี้เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากที่สุด มี1 คนที่ขาดยาไม่มาพบแพทย์ตามนัด

การให้คำแนะนำ

ให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก3อ 2ส เพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน ความดันโลหิตสูง เน้นลดการรับประทานอาหารเช้าหรืออาหารที่มีส่วนประกอบของโซเดียมตามหลักอาหาร แดช โดยเน้นย้ำเรื่องการงดทุบบุหรี และการรับประทานยาตามแผนการรักษา

อาหารแดช ไดเอท”(DASH DIET-Dietary Approaches to Stop Hypertension) หรือ วิธีกินเพื่อ หยุดความดันโลหิตสูง เป็นแนวทางที่ผู้เชี่ยวชาญจาก U.S.News and World Report ได้ยกให้เป็นสุดยอด การป้องกันและรักษาอาการนี้

1.กินธัญพืช วันละ 6-8 ส่วน เช่น ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น หรือเส้นพาสต้า ข้าวกล้อง หรือซีเรียล ½ ถ้วยถือเป็น1ส่วน

2.กินผักและผลไม้ วันละ 4-5 ส่วน เช่น ผลไม้หั่นเป็นชิ้นหรือผักสุก ½ ถ้วย ผักสด 1 ถ้วย ถือเป็น 1 ส่วน

3.ดื่มน้ำหรือกินผลิตภัณฑ์จากนมไขมันต่ำ วันละ 2-3 ส่วน เช่น โยเกิร์ต 1 ถ้วย ถือเป็น 1 ส่วน

4.กินเนื้อปลา วันละ 170 กรัม

5.กินถั่วเปลือกแข็งเมล็ดพืช และถั่วฝัก สัปดาห์ละ 4-5 ส่วน เช่น ถั่วเมล็ด หรือถั่วเปลือกแข็งอย่างละ 1/3 ถ้วย ถือเป็น 1 ส่วน

6.งดของหวานและเค็ม ควรงดกินขนมหวานและอาหารที่เติมน้ำตาล รวมถึงจำกัดปริมาณเกลือให้ต่ำกว่าวันละ 1 ช้อนชา

ครั้งที่ 2

ติดตามเยี่ยมผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทั้ง 3 คนพบว่า มีความเข้าใจและตระหนักในการการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตด้วยอาหารแดช รับประทานยาตามแผนการรักษา ประเมินความดันโลหิตมีแนวโน้มลดลงแต่มีผู้ป่วย 1 คน ยังไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้จึงทบทวนความรู้ความเข้าใจในเรื่องปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง เน้นปรับพฤติกรรมในการดูแลตนเองด้วยหลัก 3อ 2ส เพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนความดันโลหิตสูงโดยเฉพาะในคนที่สูบบุหรี่ ลดการรับประทานอาหารเค็มหรืออาหารที่มีส่วนประกอบของโซเดียมตามหลักอาหารแดช

ครั้งที่ 3

สัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 3 คนเพื่อทราบข้อมูลส่วนบุคคลและพฤติกรรมการบริโภคอาหารประจำวันทั้งของผู้ป่วยเองและครอบครัวพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องการบริโภคอาหารรสเค็ม มีพฤติกรรมบริโภคอาหารรสเค็มเพราะชอบรับประทานอาหารอีสานเช่นเนื้อเค็ม ของหมักดอง ปลาร้า แจ่ว และอาหารมัน ส่วนใหญ่จะซื้ออาหารจากตลาดหรือร้านค้ามารับประทานเนื่องจากสะดวกต่อการดำเนินชีวิต

การให้คำแนะนำ
ให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส เพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนความดันโลหิตสูง เน้นลดการรับประทานอาหารเค็มหรืออาหารที่มีส่วนประกอบของโซเดียมตามหลักอาหารแดช และการรับประทานยาตามแผนการรักษา

อาหารแดช ไตเอ็ท”(DASH DIET-Dietary Approaches to Stop Hypertension) หรือ วิธีกินเพื่อหยุดความดันโลหิตสูง เป็นแนวทางที่ผู้เชี่ยวชาญจาก U.S.News and World Report ได้ยกให้เป็นสุดยอดการป้องกันและรักษาอาการนี้

- 1.กินธัญพืช วันละ 6-8 ส่วน เช่น ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น หรือเส้นพาสต้า ข้าวกล้อง หรือซีเรียล ½ ถ้วยถือเป็น 1 ส่วน
- 2.กินผักและผลไม้ วันละ 4-5 ส่วน เช่น ผลไม้หั่นเป็นชิ้นหรือผักสุก ½ ถ้วย ผักสด 1 ถ้วย ถือเป็น 1 ส่วน
- 3.ต้มหรือกินผลิตภัณฑ์จากนมไขมันต่ำ วันละ 2-3 ส่วน เช่น โยเกิร์ต 1 ถ้วย ถือเป็น 1 ส่วน
- 4.กินเนื้อปลา วันละ 170 กรัม
- 5.กินถั่วเปลือกแข็งเมล็ดพืช และถั่วฝัก สัปดาห์ละ 4-5 ส่วน เช่น ถั่วเมล็ด หรือถั่วเปลือกแข็งอย่างละ 1/3 ถ้วย ถือเป็น 1 ส่วน
- 6.งดของหวานและเค็ม ควรงดกินขนมหวานและอาหารที่เติมน้ำตาล รวมถึงจำกัดปริมาณเกลือให้ต่ำกว่าวันละ 1 ช้อนชา

ครั้งที่4

ติดตามเยี่ยมผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทั้ง3คนพบว่า ผู้ป่วย1คน มีความเข้าใจและตระหนักในการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตด้วยอาหารแดช รับประทานยาตามแผนการรักษา ประเมินความดันโลหิตมีแนวโน้มลดลงแต่มีผู้ป่วย2คน ยังไม่สามารถปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารได้เนื่องจากนิสัยของการรับประทานอาหารแบบเดิมๆ เพราะถ้ารับประทานอาหารรสจืดจะไม่อร่อยและไม่ค่อยมีเวลาประกอบอาหารรับประทานเอง จึงทบทวนความรู้ความเข้าใจในเรื่องปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง เน้นปรับพฤติกรรมในการดูแลตนเองด้วยหลัก3อ 2ส เพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนความดันโลหิตสูง ลดการรับประทานอาหารเค็มหรืออาหารที่มีส่วนประกอบของโซเดียมตามหลักอาหารแดช