



## แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

### รายบุคคล

### วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ชื่อ..... นายกฤษณ เทพอินทร์..... ตำแหน่ง อาจารย์.....

ภาควิชา..... การพยาบาลชุมชน.....

#### 1. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยภาวะเฉียบพลัน/อุบัติเหตุ/ฉุกเฉิน | <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยจิตเวช                              |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในภาวะวิกฤต                      | <input checked="" type="checkbox"/> การพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป/ครอบครัว/ชุมชน |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยเรื้อรัง           | <input type="checkbox"/> การพยาบาลส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค                |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยสุดท้าย            | <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจ/การบำบัดพิเศษ      |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผดุงครรภ์                               |  |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....                               |  |

#### 2. กลุ่มผู้ป่วย/ผู้รับบริการเป้าหมาย

##### 2.1 รายบุคคล

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ทารกแรกเกิด  | <input type="checkbox"/> เด็กและวัยรุ่น |
| <input type="checkbox"/> ผู้ใหญ่  | <input type="checkbox"/> ผู้สูงอายุ     |
| <input type="checkbox"/> ผู้ป่วยจิตเวช  | <input type="checkbox"/> หญิงตั้งครรภ์  |
| <input checked="" type="checkbox"/> อื่น ๆ เช่น..... ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง..... |   |

##### 2.2 รายครอบครัว/กลุ่ม/ชุมชน(ระบุ)

- ครอบครัว
- กลุ่ม/ชุมชน.....
- อื่น ๆ เช่น.....

#### 3 สถานที่ปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการ

##### 3.1 โรงพยาบาลระบุ.....

- หอผู้ป่วย ระบุ.....

คลินิกผู้ป่วยนอก/ Ambulatory Care Setting ระบุ .....

### 3.2 ในชุมชน ระบบบริการสุขภาพ ระดับปฐมภูมิ

ศูนย์บริการสาธารณสุข/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ระบุ .....

โรงเรียน .....

Home Health Care /Hospice Care.....เขตพื้นที่รับผิดชอบ ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองอุดรดิตถ์.1

ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย .....

ศูนย์ผู้สูงอายุ .....

อื่น ๆ (ระบุ) .....

### 4 บทบาทการพยาบาลที่ต้องการไปปฏิบัติการพยาบาล

Direct care

Consultation

พัฒนาระบบบริการและคุณภาพการพยาบาล

อื่น ๆ ระบุ .....

### สาขาความเชี่ยวชาญหรือความสนใจเฉพาะทาง

1. การพยาบาลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ในชุมชน

### หัวข้อ/ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice...

การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้

### หลักการเหตุผล

ความรู้ด้านสุขภาพถือเป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงในการทำความเข้าใจและใช้ข้อมูลสารสนเทศในทางส่งเสริมและคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีเพื่อตนเอง ครอบครัวและชุมชน บุคคลสามารถควบคุมสุขภาพได้ด้วยตนเองตามวิถีการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดี (Healthy lifestyle) บุคคลมีความรู้ด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องตระหนักรู้วิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดี มีการเรียนรู้ใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยีเพื่อสามารถควบคุมสุขภาพที่ดีได้ด้วยตนเอง เป็นต้น (อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2560; WHO, 2016) การที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะมีความสามารถในการดูแลและจัดการกับพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหาของตนเองได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ป่วยจะต้องได้รับการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ ให้ได้รับการพัฒนาการรับรู้และความสามารถของตนเองในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพของโรคความดันโลหิตสูง มีความรู้ ความเข้าใจ และมีการจัดการตนเองเรื่องโรคความดันโลหิตสูง รวมทั้งได้รับการพัฒนาทักษะในการจัดการตนเองในด้านการ

รับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการรับประทานยาได้อย่างเหมาะสม แต่ถ้าผู้ป่วยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอ ขาดความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ส่งผลให้การปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลตนเองลดลง และส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้และเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดทุพพลภาพ ดัชนีการศึกษาพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำจะมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงที่ต่ำ (Ko, Balasubramanian, Wong, Tan, Lee, Tang, et al., 2013) ซึ่งความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำมีความเกี่ยวข้องกับการรักษาโรคที่ไม่ดี ผู้ป่วยที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพสูง จะมีการควบคุมความดันโลหิตที่ดีกว่าโดยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ในอีก 10 ปีข้างหน้า ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เพียงพอ จึงถือเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการควบคุมความดันโลหิตที่ดีขึ้น (Shi, Li, Wang, Liu, Shi, Zhang, et al., 2017)

### คำจำกัดความ

1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ หมายถึง บุคคลที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง และมีระดับความดันโลหิตซิสโตลิก (systolic blood pressure) มากกว่าหรือเท่ากับ 140-179 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก (diastolic blood pressure) มากกว่าหรือเท่ากับ 90-109 มิลลิเมตรปรอท ติดต่อกันอย่างน้อย 2 ครั้งล่าสุดที่วัด

2. การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ทักษะทางปัญญาและทางสังคมที่ขึ้นาก่อให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถเฉพาะบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลทางสุขภาพ เพื่อทำให้เกิดการตัดสินใจทางสุขภาพได้อย่างเหมาะสม โดยประยุกต์ใช้แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพของกรมอนามัย (2561) มาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพื่อผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่ดี โดยประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) การเข้าถึง 2) การเข้าใจ 3) การโต้ตอบ/ซักถาม 4) การตัดสินใจ 5) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และ 6) การบอกต่อ

### กลุ่มเป้าหมาย/หน่วยงาน

#### กลุ่มเป้าหมาย

1. เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีระดับความดันโลหิตซิสโตลิก (systolic blood pressure) ตั้งแต่ 140-179 มิลลิเมตรปรอท หรือระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก (diastolic blood pressure) ตั้งแต่ 90-109 มิลลิเมตรปรอท

2. ได้รับการรักษาด้วยโรคความดันโลหิตสูงมาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน และได้รับการรักษาด้วยการรับประทานยาโรคความดันโลหิตสูง

3. มีอายุตั้งแต่ 35 ปี ขึ้นไป และกรณีที่อายุตั้งแต่ 60 ขึ้นไปต้องได้รับการทดสอบสภาพสมองด้วยแบบประเมินภาวะการรับรู้คิดฉบับสั้น (The Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)) โดยมีคะแนนตั้งแต่ 8 คะแนน ขึ้นไป

#### 4. ไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคความดันโลหิตสูง

หน่วยงาน ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง  
จังหวัดอุตรดิตถ์

ระยะเวลา.....มกราคม 2567 - กรกฎาคม 2567.....จำนวน...120...ชั่วโมง

#### เป้าหมาย/ผลลัพธ์

##### ระยะสั้น

1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป
2. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดีขึ้นไป
3. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับมากขึ้นไป

##### ระยะยาว

1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ มีระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือระดับสีลดลงจากเดิมเมื่อพิจารณาจากเกณฑ์ป้องกันภาวะหัวใจ 7 สี
2. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคที่เป็นอยู่

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
<b>ครั้งที่ 1</b> 4 มกราคม 2567 (4 ชม.)	- วางแผนกับเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ม่อนดินแดง (พยาบาลวิชาชีพ) และอสม. เรื่อง การพัฒนาความ รอบรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดัน โลหิตไม่ได้ <u>เยี่ยมบ้าน ผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 1</u> - สร้างสัมพันธภาพ - ทำแผนที่บ้าน - ทำผังเครือญาติ	- รพ.สต.ม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ - บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบล ท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	1. แผนการพัฒนาความรอบรู้ ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความ ดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดัน โลหิตไม่ได้ 2. แผนที่บ้านผู้ป่วย และ ผังเครือญาติ
<b>ครั้งที่ 2</b> 11 มกราคม 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้าน ผู้ป่วยคนที่ 1</u> <b>ครั้งที่ 2</b> 1. ติดตามเยี่ยมบ้านโดยใช้ เครื่องมือ INHOMESSS 2. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของ กรณีศึกษา ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต และ คำนวณค่าดัชนีมวลกาย 2. ประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดความรอบรู้ ด้านสุขภาพของกรมอนามัย (2561) มาใช้เป็นแนวทางในการ ส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ สำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่ดี โดย ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) การเข้าถึง 2) การเข้าใจ 3) การโต้ตอบ/ซักถาม 4) การ ตัดสินใจ 5) การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ และ 6) การ	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบล ท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	- รายงานประวัติผู้ป่วย - ผลการประเมินความรอบรู้ ด้านสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง (Pre-test)

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	บอกต่อ3. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อทราบปัญหาของกรณีศึกษา		
<b>ครั้งที่ 3</b> 18 มกราคม 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1</u> <u>ครั้งที่ 3</u> 1. ติดตามเยี่ยมบ้านพร้อมเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) 2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้ป่วยในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ 1) สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง 2) อาการและอาการแสดงของโรค 3) ภาวะแทรกซ้อนของโรค 4) การรักษา 5) การดูแลตนเองเพื่อควบคุมความดันโลหิต (การรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การรับประทานยา และการตรวจตามนัด) 3. ฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง 4. ฝึกทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ
<b>ครั้งที่ 4</b> 25 มกราคม 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1</u> <u>ครั้งที่ 4</u> 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ และการรับประทานอาหาร

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ 3. ฝึกทักษะด้านการรับประทานอาหาร		
ครั้งที่ 5 8 กุมภาพันธ์ 2567 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 5 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย 3. ฝึกทักษะด้านการจัดการความเครียด	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะด้านการออกกำลังกายและการจัดการความเครียด
ครั้งที่ 6 15 กุมภาพันธ์ 2567 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 6 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะด้านการรับประทานยา 3. ฝึกทักษะความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ฝึกทักษะความสามารถในการถ่ายทอดความรู้	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	- สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะด้านการรับประทานยา ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้
ครั้งที่ 7 22 กุมภาพันธ์ 2567 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 7 1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	1) ทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง 2) ทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ		
<b>ครั้งที่ 8</b> 29 กุมภาพันธ์ 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 8</u> 1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้ 1) ฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ 2) ฝึกทักษะด้านการรับประทานอาหาร	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ และทักษะด้านการรับประทานอาหาร
<b>ครั้งที่ 9</b> 9 มีนาคม 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 9</u> 1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้ 1) ทักษะด้านการออกกำลังกาย 2) ทักษะด้านการจัดการความเครียด 3) ทักษะด้านการรับประทานยา 4) ทักษะความสามารถในการแก้ปัญหา 5) ทักษะความสามารถในการถ่ายทอดความรู้	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านการรับประทานยา ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้
<b>ครั้งที่ 10</b> 16 มีนาคม 2567	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 10</u>	-- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5	- สรุปผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
(4 ชม.)	1. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของ กรณีศึกษา ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต และ คำนวณค่าดัชนีมวลกาย เป็นต้น 2. ประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้าน สุขภาพสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลตนเองหลังติดตามเยี่ยมบ้าน (Post-test) 3. ส่งต่อข้อมูลและคืนข้อมูลให้ รพ.สต. ม่อนดินแดง	บ้านม่อนดินแดง ตำบล ท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	- ผลการประเมินความรู้ ความ รอบรู้ด้านสุขภาพ และ พฤติกรรมการดูแลตนเองของ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (Post-test)
<b>ครั้งที่ 11</b> 23 มีนาคม 2567 (4 ชม.)	- วางแผนกับเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ม่อนดินแดง (พยาบาลวิชาชีพ) และอสม. เรื่อง การพัฒนาความ รอบรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดัน โลหิตไม่ได้ <u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 2 ครั้งที่ 1</u> - สร้างสัมพันธภาพ - ทำแผนที่บ้าน - ทำผังเครือญาติ	- รพ.สต.ม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ - บ้านผู้ป่วย หมู่ 12 ชุมชนเกษมราษฎร์ ตำบล ท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	1. แผนการพัฒนาความรอบรู้ ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความ ดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดัน โลหิตไม่ได้ 2. แผนที่บ้านผู้ป่วย และ ผังเครือญาติ
<b>ครั้งที่ 12</b> 30 มีนาคม 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 2 ครั้งที่ 2</u> 1. ติดตามเยี่ยมบ้านโดยใช้ เครื่องมือ INHOMESSS 2. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของ กรณีศึกษา ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต และ คำนวณค่าดัชนีมวลกาย 2. ประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้าน สุขภาพตามทฤษฎีแบบจำลอง กระบวนการ-ความรู้ของความรอบรู้	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบล ท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	- รายงานประวัติผู้ป่วย - ผลการประเมินความรอบรู้ ด้านสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง (Pre-test)

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>ด้านสุขภาพของชิน, มอโร, สตินมอโร, คอนเนอการ์เซียร์ และเมอเรีย (Chin, Morrow, Stine-Morrow, Conner-Garcia, Graumlich, &amp; Murray, 2011)</p> <p>3. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อทราบปัญหาของกรณีศึกษา</p>		
<p><b>ครั้งที่ 13</b> 5 เมษายน 2567 (4 ชม.)</p>	<p><u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 2 ครั้งที่ 3</u></p> <p>1. ติดตามเยี่ยมบ้านพร้อมเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing)</p> <p>2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้ป่วยในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2) อาการและอาการแสดงของโรค</li> <li>3) ภาวะแทรกซ้อนของโรค</li> <li>4) การรักษา</li> <li>5) การดูแลตนเองเพื่อควบคุมความดันโลหิต (การรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การรับประทานยา และการตรวจตามนัด)</li> </ol> <p>3. ฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>4. ฝึกทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ</p>	<p>- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
<b>ครั้งที่ 14</b> 10 เมษายน 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 2 ครั้งที่ 4</u> 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ 3. ฝึกทักษะด้านการรับประทานอาหาร	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ และการรับประทานอาหาร
<b>ครั้งที่ 15</b> 18 เมษายน 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 2 ครั้งที่ 5</u> 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย 3. ฝึกทักษะด้านการจัดการความเครียด	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด
<b>ครั้งที่ 16</b> 25 เมษายน 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้าน กรณีศึกษา คนที่ 2 ครั้งที่ 6</u> 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะด้านการรับประทานยา 3. ฝึกทักษะความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ฝึกทักษะความสามารถในการถ่ายทอดความรู้	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	- สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะด้านการรับประทานยา ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้
<b>ครั้งที่ 17</b>	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 2 ครั้งที่ 7</u>	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
2 พฤษภาคม 2567 (4 ชม.)	<p>1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้</p> <p>1) ทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>2) ทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ</p>	บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ
ครั้งที่ 18 9 พฤษภาคม 2567 (4 ชม.)	<p><u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 2 ครั้งที่ 8</u></p> <p>1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้</p> <p>1) ฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ</p> <p>2) ฝึกทักษะด้านการรับประทานอาหาร</p>	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ และทักษะด้านการรับประทานอาหาร
ครั้งที่ 19 16 พฤษภาคม 2567 (4 ชม.)	<p><u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 2 ครั้งที่ 9</u></p> <p>1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้</p> <p>1) ทักษะด้านการออกกำลังกาย</p> <p>2) ทักษะด้านการจัดการความเครียด</p> <p>3) ทักษะด้านการรับประทานยา</p> <p>4) ทักษะความสามารถในการแก้ปัญหา</p> <p>5) ทักษะความสามารถในการถ่ายทอดความรู้</p>	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านการรับประทานยา ความสามารถในการแก้ปัญหาและความสามารถในการถ่ายทอดความรู้

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
<p><b>ครั้งที่ 20</b> 23 พฤษภาคม 2567 (4 ชม.)</p>	<p><u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 2 ครั้งที่ 10</u></p> <p>1. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของ กรณีศึกษา ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต และ คำนวณค่าดัชนีมวลกาย เป็นต้น</p> <p>2. ประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้าน สุขภาพสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลตนเองหลังติดตามเยี่ยมบ้าน (Post-test)</p> <p>3. ส่งต่อข้อมูลและคืนข้อมูลให้ รพ.สต. ม่อนดินแดง</p>	<p>- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบล ท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>- สรุปผลการประเมิน พฤติกรรมสุขภาพ</p> <p>- ผลการประเมินความรอบรู้ ด้านสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง (Post-test)</p>
<p><b>ครั้งที่ 21</b> 25 มีนาคม 2567 (4 ชม.)</p>	<p>- วางแผนกับเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ม่อนดินแดง (พยาบาลวิชาชีพ) และอสม. เรื่อง การพัฒนาความ รอบรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดัน โลหิตไม่ได้</p> <p><u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 1</u></p> <p>- สร้างสัมพันธภาพ</p> <p>- ทำแผนที่บ้าน</p> <p>- ทำผังเครือญาติ</p>	<p>- ศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง อุตรดิตถ์ 1 อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p> <p>- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบล ท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>1. แผนการพัฒนาความรอบรู้ ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความ ดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดัน โลหิตไม่ได้</p> <p>2. แผนที่บ้านผู้ป่วย และ ผังเครือญาติ</p>
<p><b>ครั้งที่ 22</b> 1 เมษายน 2567 (4 ชม.)</p>	<p><u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 2</u></p> <p>1. ติดตามเยี่ยมบ้านโดยใช้ เครื่องมือ INHOMESSS</p> <p>2. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของ กรณีศึกษา ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต และ คำนวณค่าดัชนีมวลกาย</p> <p>2. ประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้าน สุขภาพตามทฤษฎีแบบจำลอง</p>	<p>- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบล ท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>- รายงานประวัติผู้ป่วย</p> <p>- ผลการประเมินความรอบรู้ ด้านสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง (Pre-test)</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>กระบวนการ-ความรู้ของความรู้ด้านสุขภาพของชิน, มอโร, สตินมอโร, คอนเนอการ์เซียร์ และเมอเรย์ (Chin, Morrow, Stine-Morrow, Conner-Garcia, Graumlich, &amp; Murray, 2011)</p> <p>3. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อทราบปัญหาของกรณีศึกษา</p>		
<p><b>ครั้งที่ 13</b> 9 เมษายน 2567 (4 ชม.)</p>	<p><u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 3</u></p> <p>1. ติดตามเยี่ยมบ้านพร้อมเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing)</p> <p>2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้ป่วยในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2) อาการและอาการแสดงของโรค</li> <li>3) ภาวะแทรกซ้อนของโรค</li> <li>4) การรักษา</li> <li>5) การดูแลตนเองเพื่อควบคุมความดันโลหิต (การรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การรับประทานยา และการตรวจตามนัด)</li> </ol> <p>3. ฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>4. ฝึกทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ</p>	<p>- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 14 11 เมษายน 2567 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 4 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ 3. ฝึกทักษะด้านการรับประทานอาหาร	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ และการรับประทานอาหาร
ครั้งที่ 15 19 เมษายน 2567 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 5 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย 3. ฝึกทักษะด้านการจัดการความเครียด	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด
ครั้งที่ 16 26 เมษายน 2567 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้าน กรณีศึกษา คนที่ 3 ครั้งที่ 6 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะด้านการรับประทานยา 3. ฝึกทักษะความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ฝึกทักษะความสามารถในการถ่ายทอดความรู้	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมืองจังหวัดอุตรดิตถ์	- สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะด้านการรับประทานยา ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้
ครั้งที่ 17	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 7	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
3 พฤษภาคม 2567 (4 ชม.)	1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะ การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการ ติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้ 1) ทักษะความเร็วในการรับรู้ เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง 2) ทักษะความสามารถในการ อ่านคำศัพท์และการจำ	บ้านม่อนดินแดง ตำบล ท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และทักษะความสามารถใน การอ่านคำศัพท์และการจำ
<b>ครั้งที่ 18</b> 10 พฤษภาคม 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 8</u> 1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะ การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการ ติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้ 1) ฝึกทักษะความสามารถใน การอ่านฉลากโภชนาการ 2) ฝึกทักษะด้านการรับประทาน อาหาร	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบล ท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการ ฝึกทักษะความสามารถในการ อ่านฉลากโภชนาการ และ ทักษะด้านการรับประทาน อาหาร
<b>ครั้งที่ 19</b> 17 พฤษภาคม 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 9</u> 1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะ การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการ ติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้ 1) ทักษะด้านการออกกำลังกาย 2) ทักษะด้านการจัดการ ความเครียด 3) ทักษะด้านการรับประทานยา 4) ทักษะความสามารถในการ แก้ปัญหา 5) ทักษะความสามารถในการ ถ่ายทอดความรู้	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบล ท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการ ฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ ความเครียด ด้านการ รับประทานยา ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการ ถ่ายทอดความรู้

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 20 24 พฤษภาคม 2567 (4 ชม.)	<p>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 10</p> <p>1. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของ กรณีศึกษา ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต และ คำนวณค่าดัชนีมวลกาย เป็นต้น</p> <p>2. ประเมินความรู้ด้านสุขภาพ สุขภาพ และพฤติกรรมดูแล ตนเองหลังติดตามเยี่ยมบ้าน (Post-test)</p> <p>3. ส่งต่อข้อมูลและคืนข้อมูลให้ รพ.สต.ม่อนดินแดง</p>	<p>- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบล ท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>- สรุปผลการประเมิน พฤติกรรมสุขภาพ</p> <p>- ผลการประเมินความรู้ ด้านสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง (Post-test)</p>

ลงชื่อ.....  .....ผู้ปฏิบัติ  
(นายกฤศภณ เทพอินทร์)

ลงชื่อ.....ผู้รับรอง  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีแพทย์ ประสิทธิ์นราพันธุ์)  
(หัวหน้าภาควิชา)

ลงชื่อ.....ผู้กำกับติดตามแผน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดุจเดือน เขียวเหลือง)  
ผู้อำนวยการ

## แบบรายงานผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ปีการศึกษา 2566 (มิถุนายน 2566 – 31 พฤษภาคม 2567)

1. ชื่อ-สกุล นายกฤษณ เทพอินทร์

2. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป/ครอบครัว/ชุมชน

3. กลุ่มประชากรเป้าหมาย

3.1 เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีระดับความดันโลหิตซิสโตลิก (systolic blood pressure) ตั้งแต่ 140-179 มิลลิเมตรปรอท หรือระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก (diastolic blood pressure) ตั้งแต่ 90-109 มิลลิเมตรปรอท

3.2 ได้รับการรักษาด้วยโรคความดันโลหิตสูงมาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน และได้รับการรักษาด้วยการรับประทานยาโรคความดันโลหิตสูง

3.3 มีอายุตั้งแต่ 35 ปี ขึ้นไป และกรณีที่มีอายุตั้งแต่ 60 ขึ้นไปต้องได้รับการทดสอบสภาพสมองด้วยแบบประเมินภาวะการรับรู้คิดฉบับสั้น (The Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)) โดยมีคะแนนตั้งแต่ 8 คะแนน ขึ้นไป

3.4 ไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคความดันโลหิตสูง

4. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล หมู่ 10 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

เขตรับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่อนดินแดง

5. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

ระหว่างวันที่ 4 มกราคม 2567 ถึงวันที่ 16 มีนาคม 2567 รวมระยะเวลา 10 วัน

รวมระยะเวลาปฏิบัติงาน 40 ชั่วโมง

6. ผลการดำเนินงาน

6.1 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ

6.1.1 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 86.67 (คะแนนความรู้ของผู้ป่วย เท่ากับ 13 คะแนน จากคะแนนเต็ม 15 คะแนน)

6.1.2 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 74.88 (คะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้ป่วยเท่ากับ 152 คะแนน จากคะแนนเต็ม 203 คะแนน)

6.1.3 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 4.08, S.D. = 0.82)

6.1.4 หลังให้การพยาบาล พบว่าระดับความดันโลหิตได้เท่ากับ 130/70 มิลลิเมตรปรอท

## 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดต่อสถานบริการสุขภาพ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่อนดินแดง ได้แนวทางในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ และสามารถนำไปขับเคลื่อนการดำเนินงานการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตในคลินิกและชุมชนได้ เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นตามมาได้

## 6.3 ผลลัพธ์ที่เกิดต่ออาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

เป็นการพัฒนาสมรรถนะในการปฏิบัติทางการพยาบาล และเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญทางการพยาบาลของตนเองอย่างต่อเนื่องในเรื่อง การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ และสามารถนำไปบูรณาการความเป็นนักวิชาการ การศึกษา การวิจัย และการปฏิบัติการพยาบาล

ลงชื่อ



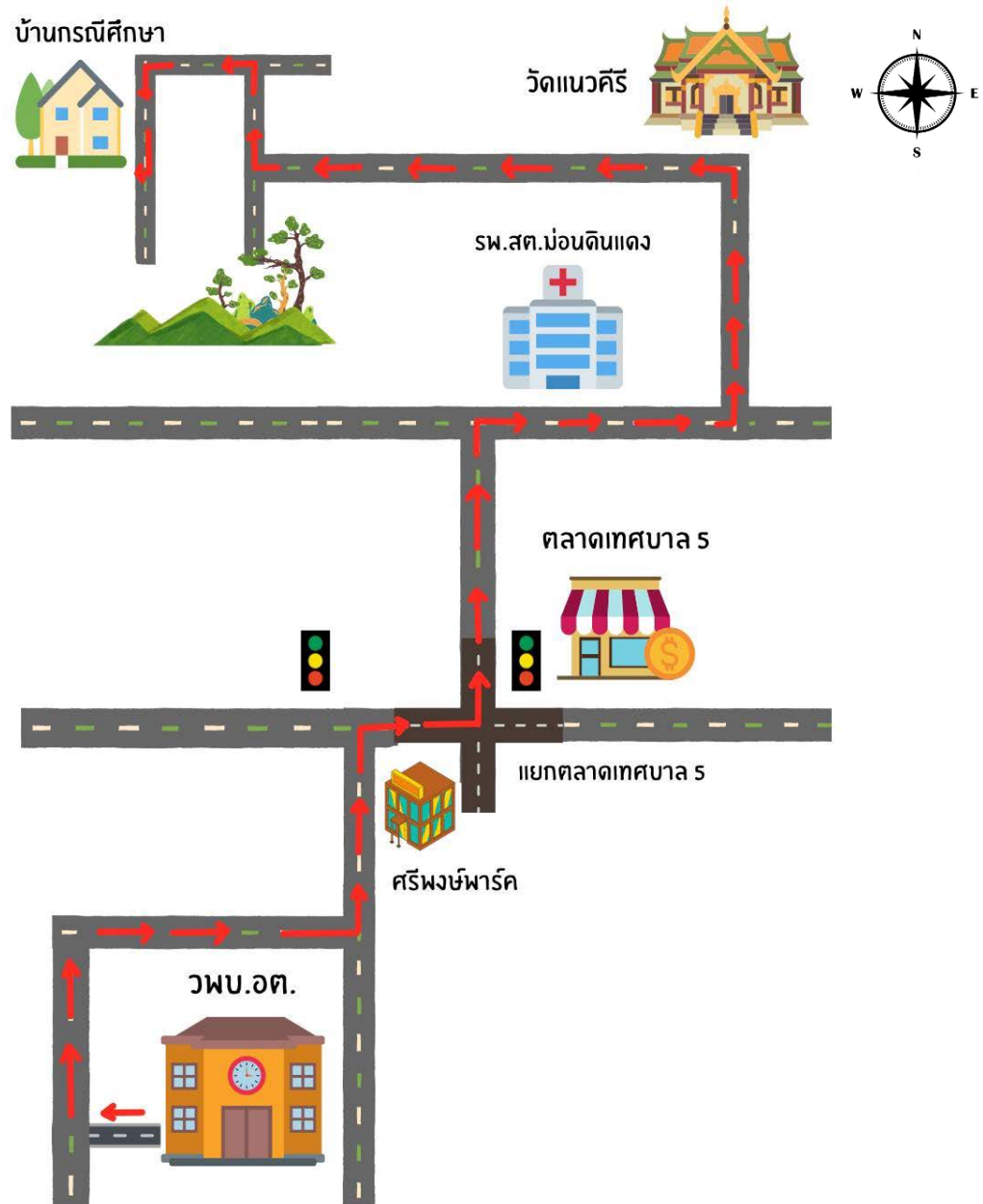
(นายกฤษภณ เทพอินทร์)

อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

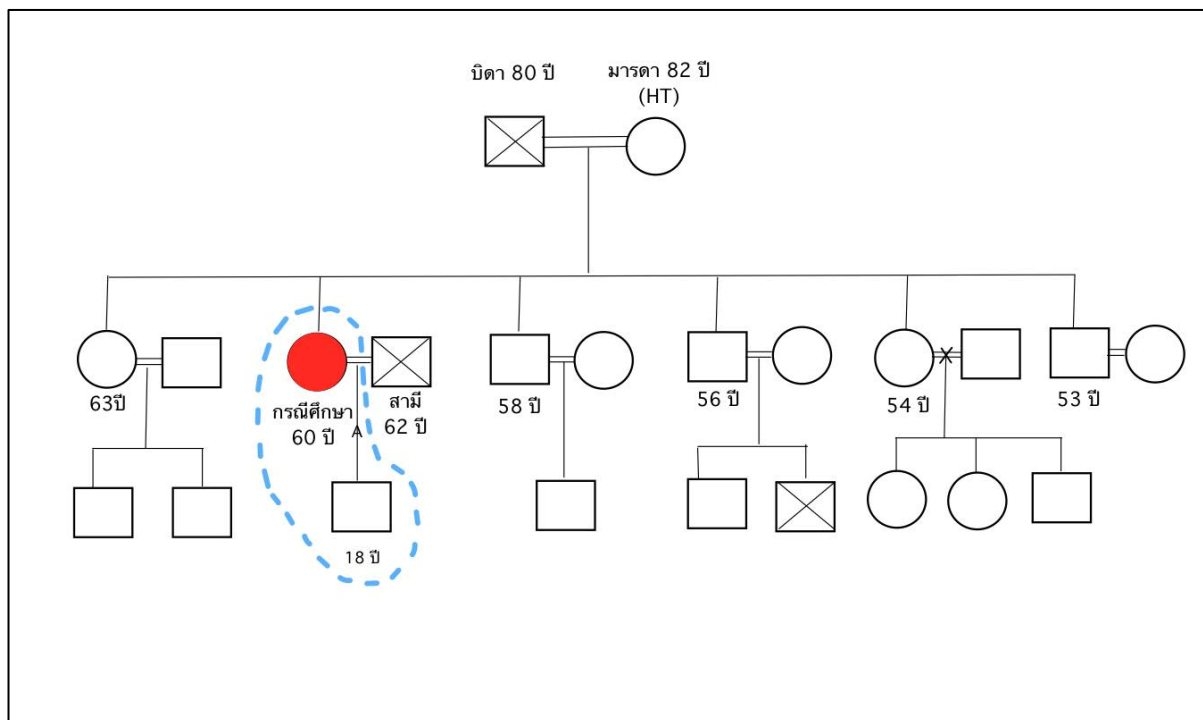
การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 1 วันที่ 4 มกราคม 2567

### แผนที่บ้านกรณีศึกษา

บ้านเลขที่ 206/9 หมู่ 10 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ 53000



## แผนผังเครือญาติแสดงความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว



หมายเหตุ สัญลักษณ์แทน

-  แทน เพศชาย
-  แทน เพศหญิง
-  แทน กรณีศึกษา
-  แทน การเสียชีวิต
-  แทน การแต่งงาน
-  แทน การอยู่ร่วมกัน
-  แทน การหย่าร้าง

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2 วันที่ 11 มกราคม 2567

### ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ นางอรทัย สาคำ อายุ 60 ปี  
 สถานภาพสมรส หม้าย ระดับการศึกษา ม.6  
 เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ

สถานภาพในครอบครัว หัวหน้าครอบครัว

อาชีพ ค้าขาย, เย็บผ้า

รายได้ 15,000 บาท/เดือน จากการทำงาน และ 600 บาทจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ  
 ที่อยู่ บ้านเลขที่ 206/9 หมู่ 10 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ 53000

สิทธิในการรักษาพยาบาล บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า

โรคประจำตัว - โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension : HT) เป็นมา 29 ปี  
 - โรคไขมันในเลือดสูง (Dyslipidemia : DLP) เป็นมา 2 ปี  
 และรับยาต่อเนื่องที่ รพ.สต. ม่อนดินแดง

ประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัว มารดามีประวัติเป็นโรคความดันโลหิตสูง

การแพ้อาหารหรือสารเคมีต่าง ๆ ปฏิเสธการแพ้ยา อาหารหรือสารเคมีต่าง ๆ

การได้รับวัคซีนป้องกันโรค ได้รับวัคซีนป้องกัน Covid-19 จำนวน 3 เข็ม สูตร Sinovac +  
 AstraZeneca + Pfizer

ยาที่ใช้ในปัจจุบัน

1. Amlodipine 5 mg 1 tab  pc.
2. Simvastatin 20 mg 1 tab  hs.

### ลักษณะปัจจุบัน

กรณีศึกษาหญิงไทยวัยสูงอายุ รูปร่างอ้วน ผิวขาวเหลือง ผมยารสีดำแซมขาว มีริ้วรอยบริเวณใบหน้า  
 สวมใส่แว่นตา เนื่องจากสายตาสั้น หูทั้งสองข้างได้ยินเสียงปกติ จมูกได้กลิ่นปกติ ริมฝีปากสีชมพู ฟันบนและฟัน  
 ล่างเรียงชิดกันเป็นระเบียบ ไม่ใส่ฟันปลอม ไม่มีปัญหาเรื่องการเคี้ยวและการกลืน แขนและขาทั้งสองข้าง  
 สมมาตรกัน ผิวหนังแห้งและเหี่ยวย่น มีกระตามแขนและขาทั้งสองข้าง เล็บมือเล็บเท้าสั้นสะอาด  
 การเคลื่อนไหวร่างกายปกติ สามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเองได้ปกติ พูดคุยสื่อสารรู้  
 เรื่อง แต่งกายด้วยเสื้อผ้าสะอาด ไม่มีรอยแผลหรือคราบสกปรกตามร่างกาย ไม่มีลักษณะของความพิการ ไม่มี  
 อาการตัวสั่นหรือมือสั่น สามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเองได้ แต่งกายด้วยเสื้อผ้า  
 สะอาด ตลอดเวลาที่สัมภาษณ์มีสีหน้ายิ้มแย้ม ให้ความร่วมมือในการสนทนาเป็นอย่างดี ตอบตรงประเด็น  
 สบตาขณะพูดคุย

### สัญญาณชีพ

- อุณหภูมิร่างกาย 36.6 องศาเซลเซียส
- อัตราการหายใจ 20 ครั้งต่อนาที
- ชีพจร 82 ครั้งต่อนาที จังหวะสม่ำเสมอ
- ความดันโลหิต 145/82 มิลลิเมตรปรอท

น้ำหนัก 64 กิโลกรัม

ส่วนสูง 155 เซนติเมตร

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 26.64 kg/m<sup>2</sup> แปลผล ท้วม/โรคอ้วนระดับ 2

รอบเอว เส้นรอบเอว เท่ากับ 90 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์อ้วน ระดับ 2 (อ้วนลงพุง)

### สรุปการเยี่ยมบ้านโดยใช้เครื่องมือ INHOMESSS

เครื่องมือ INHOMESSS	กรณีศึกษา
I : Immobility/ Impairment (ความสามารถในการดูแลตนเอง)	<b>ด้านกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน</b> ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเองได้ทั้งหมด ถ้ามตอบรู้เรื่อง แขนขา 2 ข้าง เคลื่อนไหวได้ปกติ Motor power grade 5
N : Nutrition (ภาวะโภชนาการ)	ผู้ป่วยมีรูปร่างอ้วน ผิวขาวเหลือง รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ตรงเวลา รับประทานอาหารได้เอง โดยประกอบอาหารรับประทานเอง อาหารส่วนใหญ่เป็นเมนูแกง และผัด ไม่รับประทานอาหารรสจัด จะรับประทานเนื้อสัตว์ หมู ไก่ ปลาต่าง ๆ ผลไม้ เช่น ส้ม แตงโม เป็นต้น ดื่มน้ำวันละ 1,600 มิลลิลิตร โดยเป็นน้ำที่ซื้อจากท้องตลาดทั่วไป ปัจจุบันไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ขับถ่ายปัสสาวะวันละ 5 ครั้ง อุจจาระวันละ 1 ครั้งตอนเช้า ลักษณะปกติ ไม่มีอาการท้องผูก <b>น้ำหนัก 64 กิโลกรัม ส่วนสูง 155 เซนติเมตร</b> <b>ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 26.64 kg/m<sup>2</sup> แปลผล ท้วม/โรคอ้วนระดับ 1</b> <b>เส้นรอบเอว 90 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์อ้วน ระดับ 2 (อ้วนลงพุง)</b>
H : Home environment (สภาพแวดล้อมภายในบ้าน/รอบบ้าน)	บ้านของกรณีศึกษาตั้งอยู่ในซอยชุมชน ห่างจากถนน 40 เมตร สภาพบ้านเป็นบ้านปูนชั้นเดียว มีการทาสีบ้านเป็นสีขาว

เครื่องมือ INHOMESSS	กรณีศึกษา
	<p>หลังคาบ้านเป็นกระเบื้อง หน้าบ้านมีถนนทอดผ่านมีรั้วกั้น ลานหน้าบ้านเป็นพื้นดินแดง มีหญ้าขึ้นเต็มข้างบ้าน ภายในบ้านปูพื้นด้วยกระเบื้อง ซึ่งประกอบไปด้วย 2 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ ห้องครัว และโถงบ้าน บริเวณภายในบ้านมีการกั้นห้องเป็นสัดส่วน บริเวณครัวจะมีเตาแก๊สสำหรับประกอบอาหาร มีตู้กับข้าว จะอยู่ติดกับบริเวณห้องน้ำ ห้องน้ำมีลักษณะค่อนข้างกว้างเป็นส้วมแบบชักโครก ไม่มีราวจับ พื้นปูด้วยกระเบื้อง ไม่มีตะไคร่เกาะ มีทางระบายน้ำจากการอาบน้ำ มีอ่างน้ำสำหรับอาบน้ำ ห้องน้ำสะอาดเรียบร้อย แสงสว่างภายในบ้านสว่างเพียงพอ และเลี้ยงแมว 2 ตัว</p>
<p><b>O : Other people</b> (บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง)</p>	<p>กรณีศึกษาศึกษาอาศัยอยู่กับบุตรบุญธรรมสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวดูแลเอาใจใส่กันเป็นอย่างดี รายได้ของครอบครัวมาจากการรับจ้างเย็บผ้าและขายข้าวแกง รายได้ 15,000 บาท/เดือน และจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเดือนละ 600 บาท ส่วนเพื่อนบ้านของกรณีศึกษาในละแวกนั้นไม่เคยมีปัญหากัน พูดคุยด้วยกันเป็นอย่างดี อัยยาศัยดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และแบ่งปันซึ่งกันและกัน</p>
<p><b>M : Medication</b> (การใช้ยา)</p>	<p>กรณีศึกษามีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension : HT) และโรคไขมันในเลือดสูง (Dyslipidemia : DLP)</p> <p><b>ยาที่ใช้ประจำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Amlodipine 5 mg 1 tab ☉ pc.</li> <li>2. Simvastatin 20 mg 1 tab ☉ hs.</li> </ol>
<p><b>E : Examination</b> (การตรวจร่างกาย)</p>	<p>BP = 145/82 mmHg, P = 82/min, RR = 20/min, T = 36.6°C</p> <p>BW = 64 kg. Ht = 155 cm.</p> <p>BMI = 26.64 kg/m<sup>2</sup> แปลผล ท้วม/โรคอ้วนระดับ 2</p> <p><b>รอบเอว</b> เท่ากับ 90 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์อ้วน ระดับ 1 (อ้วนลงพุง)</p>

เครื่องมือ INHOMESSS	กรณีศึกษา
	<p>การตรวจร่างกายตามระบบ ไม่พบความผิดปกติ และมีการรับรู้ วัน เวลา และสถานที่ปกติ ความรู้สึกตัวปกติ ให้ความร่วมมือในการสนทนา พูดคุยโต้ตอบเรื่อง</p>
<p><b>S : Safety</b> (ความปลอดภัย)</p>	<p>บ้านของกรณีศึกษา ลักษณะสิ่งแวดล้อมมีความปลอดภัยดี ไม่มีรั้วหน้าบ้าน การจัดสิ่งของภายในบ้านไม่ค่อยเป็นระเบียบ พื้นที่ทางเดินไม่ค่อยกว้าง มีแท่นปูนหน้าบ้านสำหรับนั่งพัก ห้องน้ำเป็นแบบห้องส้วม พื้นบ้านเป็นปูนไม่ได้ปูกระเบื้อง ห้องน้ำไม่ค่อยสะอาด มีแสงสว่างเพียงพอ ไม่มีราจับ คนในชุมชนส่วนใหญ่เป็นญาติพี่น้องกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่มีประวัติการถูกลักขโมยและไม่เป็นแหล่งของยาเสพติด มีแสงสว่างเพียงพอ ห้องน้ำแสงส่องถึง พื้นห้องน้ำเป็นปูนแห้งสะอาดดี มีถนนคอนกรีตหน้าบ้านรถสัญจรไปมาแต่ไม่มากนัก บริเวณรอบบ้านเงียบสงบ</p>
<p><b>S : Spiritual</b> (ความเชื่อ ทศนคติ)</p>	<p>กรณีศึกษานับถือศาสนาพุทธ ทำบุญตักบาตรที่หน้าบ้านบ้าง และไปทำบุญที่วัดแนวศิรีตามวันสำคัญบ้างแต่ไม่บ่อย แต่ก่อนเคยซื้อยาสมุนไพรกษัยเส้นมาต้มรับประทานบรรเทาอาการปวดหลัง ปวดขา และเข้าปัจจุบันไม่ได้ซื้อรับประทานแล้ว</p>
<p><b>S : service</b> (บริการที่ได้รับ)</p>	<p>สถานพยาบาลที่ให้บริการแก่ครอบครัว ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพส่วนตำบลม่อนดินแดง หากคนในครอบครัวมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยจะไปซื้อยาจากร้านขายยาใกล้บ้านมารับประทานเอง เช่น ยาพาราเซตามอล เพราะเป็นยารักษาโรคทั่วไป และสะดวกรวดเร็วกว่าไปโรงพยาบาล หากอาการหนักขึ้นจึงไปเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์</p>

ผลการประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (Pre-test)

ด้านการประเมิน	คะแนนเฉลี่ย	ระดับ
ความรู้	ร้อยละ 60	ปานกลาง
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	ร้อยละ 55.17	น้อย
พฤติกรรมการดูแลตนเองรายด้าน		
- การรับประทานอาหาร	$\bar{X} = 2.88$ (S.D. = 1.02)	ปานกลาง
- การออกกำลังกาย	$\bar{X} = 2.25$ (S.D. = 0.46)	น้อย
- การจัดการความเครียด	$\bar{X} = 4.29$ (S.D. = 0.49)	มาก
- การรับประทานยา	$\bar{X} = 4.50$ (S.D. = 0.84)	มากที่สุด
พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวม	$\bar{X} = 3.27$ (S.D. = 1.17)	ปานกลาง

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 3 วันที่ 18 มกราคม 2567

สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ

#### การวางแผนการพยาบาล

ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลข้อที่ 1 เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวที่ไม่เหมาะสม

S : กรณีศึกษา บอกว่า “*รู้ว่าตนเองเป็นโรคความดัน ไขมันสูง ไม่ได้ควบคุมอาหารมากนัก ของทอดของมัน ก็กินปกติ กินได้ทุกอย่างและทุกรสชาติ แต่ไม่กินเผ็ด*”

O : - ตรวจร่างกายพบ ความดันโลหิต 145/82 มิลลิเมตรปรอท

- ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 26.64 kg/m<sup>2</sup> แปลผล ท้วม/โรคอ้วนระดับ 1

- รอบเอว เท่ากับ 90 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์อ้วน ระดับ 2 (อ้วนลงพุง)

- มีโรคประจำตัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง เป็นมานาน 2 ปี ยาที่รับประทานคือ

1) Amlodipine 5 mg 1 tab ☉ pc. และ 2) Simvastatin 20 mg 1 tab ☉ hs.

- การประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (CVD risk) ได้คะแนนเท่ากับ 19.69% แปลผล เสี่ยงระดับปานกลาง

A : โรคเรื้อรังเป็นโรคที่เมื่อเริ่มเป็นแล้วมักไม่หายขาดจะต้องให้การดูแลรักษาอย่างต่อเนื่องตลอดไป เพื่อควบคุมอาการของโรคไม่ให้ลุกลามจนเกิดภาวะแทรกซ้อนหรือเป็นอันตรายรุนแรงได้ ในกรณีศึกษานี้มีโรค

ประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง เมื่อเป็นโรคเรื้อรังแล้วจึงต้องควบคุมอาการไม่ให้เกิดความรุนแรงเพิ่มขึ้นด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ทั้งในเรื่องของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดที่เหมาะสม และการรับประทานยา แต่ถ้าไม่สนใจเอาใจใส่ดูแลรักษาให้ดี โรคเรื้อรังที่ประสบอยู่ชนิดใดชนิดหนึ่งจะลุกลามและรุนแรงมากขึ้น อาจก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ และความผิดปกติที่จอประสาทตา เป็นต้น สำหรับกรณีศึกษานั้นเป็นโรคความดันโลหิตสูงมานาน 29 ปี เป็นโรคไขมันในเลือดสูงมาประมาณ 2 ปี มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสมจึงอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวตามมาได้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อป้องกันไม่ให้นักศึกษาเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง
2. เพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรมดูแลตนเองที่เหมาะสม

### เกณฑ์การประเมิน

1. กรณีศึกษาปลอดภัยไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ และความผิดปกติที่จอประสาทตา เป็นต้น
2. กรณีศึกษาสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้อง

### กิจกรรมการพยาบาล

1. สร้างสัมพันธภาพโดยการพูดคุยแนะนำตัวและแสดงท่าที่เป็นกันเอง เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้เกิดการไว้วางใจและเพื่อให้ได้รับความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและให้กิจกรรมการพยาบาล
2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้ป่วยในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง พร้อมเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) ในเรื่องการดูแลตนเองเพื่อควบคุมความดันโลหิต (การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การรับประทานยา และการตรวจตามนัด) เป็นต้น
3. ประเมินความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองขณะเจ็บป่วย เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนการพยาบาลที่เหมาะสม
4. ให้คำแนะนำนักศึกษาในเรื่องการรับประทานอาหารสำหรับโรคความดันโลหิตสูง แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) อาหารที่ไม่ควรรับประทาน ถ้าจะรับประทานจะต้องรับประทานในปริมาณที่จำกัด ถ้ารับประทานมากเกินไปจะส่งผลต่อระดับความดันโลหิตทำให้ความดันโลหิตสูงและเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ได้แก่ อาหารที่มีโซเดียมสูง อาหารประเภทไขมัน อาหารหวาน การดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ และ 2) อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ อาหารตามแนวทางเวช ดังนี้
  - 4.1 อาหารที่ไม่ควรรับประทาน ได้แก่

4.1.1 อาหารที่มีโซเดียมสูง โดยการลดปริมาณเกลือหรือโซเดียมที่เข้าร่างกาย ไม่ควรกินเกลือ เกินวันละ 1 ช้อนชา (5 กรัม) หรือโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม ทำให้ลดความดันออกฤทธิ์ดีขึ้นด้วย ดังตารางที่ 1

ความเค็มที่เรารู้จักกันดี คือ เกลือหรือโซเดียมคลอไรด์ พบใน

1. อาหารธรรมชาติ เช่น ผัก เนื้อสัตว์ ไข่ ฯลฯ
2. เครื่องปรุงต่าง ๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ผงปรุงรส
3. อาหารแปรรูป เช่น ผักผลไม้ดอง ไข่เค็ม หมูยอ ไส้กรอก ปลาจืด ไข่ปลา
4. อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป
5. ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ เช่น มันฝรั่งทอด สาหร่ายปรุงรส ปลาเส้น

ตารางที่ 1 ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรสต่าง ๆ

ชนิดของเครื่องปรุงรส	หน่วย	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)		ร้อยละของความต้องการ (1500 มิลลิกรัม ใน 1 วัน)
		ช่วง	เฉลี่ย	
เกลือ	1 ช้อนชา	-	2000	133.33
ผงชูรส	1 ช้อนชา	-	610	40.7
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	-	815	54.3
ซूपก้อน	1 ก้อน	-	1760	117.3
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ	1070-1620	1350	90.0
ซีอิ๊ว	1 ช้อนโต๊ะ	880-1570	1190	79.3
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ	1110-1340	1187	79.1
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	450-610	518	34.5
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ	360-410	385	25.7
ซอสพริก	1 ช้อนโต๊ะ	60-350	231	15.4
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนโต๊ะ	90-190	149	9.9

ที่มา: สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เทคนิคง่าย ๆ ในการลดการรับประทานอาหารเค็ม

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
2. ลดการเติมเครื่องปรุงรส เพราะในเครื่องปรุงรสเกือบทุกชนิดมีปริมาณโซเดียมสูง
3. ลดการรับประทานอาหารแปรรูปต่าง ๆ ได้แก่ ไส้กรอก หมูยอ แหนม เบคอน ผักดอง ผลไม้ดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม เต้าหู้ยี้
4. ลดการรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป และไม่ควรรีไต่เครื่องปรุงรสจนหมดซอง

5. ลดความถี่และปริมาณน้ำจิ้มของการรับประทานอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น อาหารประเภททอด สุกี้ หมูกระทะ หอยทอด มันฝรั่งทอด เพราะในน้ำจิ้มมีปริมาณโซเดียมเป็นส่วนประกอบ

6. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจานด่วน เพราะจะมีโซเดียมสูง

7. ลดการรับประทานขนมกรุบกรอบให้น้อยลง

8. ไม่ควรมีน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส เกลือ บนโต๊ะอาหาร

9. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมไม่เกิน 2400 มิลลิกรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

4.1.2 อาหารหวานและเครื่องดื่มผสมน้ำตาล

ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม และลูกอมชนิดต่าง ๆ มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลักซึ่งให้พลังงานแต่เพียงอย่างเดียว ไม่มีสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์ ซึ่งจะทำให้น้ำหนักเกินหรืออ้วนได้ง่ายขึ้นซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดความดันโลหิตสูงตามมา

ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวัน น้ำตาล 1 ช้อนชาให้พลังงาน 15 กิโลแคลอรี และไม่ควรรับประทานน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน หรือ 24 กรัม

4.1.3 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก

1) ควรเลือกใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันถั่วลิสง ในการประกอบอาหาร นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารทอด แป้งอบที่มีเนย มาก (เบเกอรี่) และอาหารที่มีกะทิ

2) ไขมันและน้ำมันทุกชนิดให้พลังงานสูง ควรจำกัดปริมาณการบริโภคและหลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำประเภทกล้วยแขก ปาท่องโก๋ ลูกชิ้นทอด เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ ทอด ฯลฯ

3) ทั้งน้ำมันพืชและสัตว์ ให้พลังงานเท่ากัน แต่น้ำมันพืชไม่มีคอเลสเตอรอล สำหรับน้ำมันมะพร้าวและกะทิ มีกรดไขมันอิ่มตัวจำนวนมาก ทำให้ร่างกายมีการสร้างคอเลสเตอรอล เพิ่มขึ้น

4) ถั่วเปลือกแข็งหรือเมล็ดพืช มีใยอาหาร โปรตีนสูง ขณะเดียวกันมีไขมันสูงด้วย จึงควรระวังในการบริโภค

4.1.4 การดื่มแอลกอฮอล์ ในกรณีที่ดื่มแอลกอฮอล์อยู่แล้วไม่แนะนำให้ดื่ม ถ้าดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ควรจำกัดปริมาณดังนี้ ผู้หญิงดื่มไม่เกิน 1 ดื่มมาตรฐาน (standard drink) ต่อวันและผู้ชายไม่เกิน 2 ดื่มมาตรฐานต่อวัน ซึ่งประสิทธิภาพของการลดระดับความดันซิสโตลิก ลดลง 2-4 มิลลิเมตรปรอท

โดยปริมาณ 1 ดื่มมาตรฐานของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ประมาณ 10 กรัม ได้แก่

1. เหล้าแดง 35 ดีกรี ปริมาณ 2 ฝ่าใหญ่ หรือ 30 มิลลิลิตร
2. เหล้าขาว 40 ดีกรี ปริมาณ 30 มิลลิลิตร
3. น้ำขาว อุ กระแช่ 10 % ปริมาณ 3 เป๊ก/ตอง/กึ่ง หรือ 150 มิลลิลิตร
4. สาโท สุราแช่ สุราพื้นเมือง 6 % ปริมาณ 4 เป๊ก/ตอง/กึ่ง หรือ 200 มิลลิลิตร
5. เบียร์ 5 % : 240 มิลลิลิตร

6. เบียร์ 6.4 % : 1/2 กระป๋อง หรือ 1/3 ขวดใหญ่

7. ไวน์ 12 % : 100 มิลลิลิตร

4.1.5 การสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบมากขึ้น มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

#### 4.2 อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่

4.2.1 การรับประทานอาหารตามแนวทางแดช เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคความดันโลหิตสูง เป็นอาหารแดชไดแอท อาหารที่ช่วยลดความดันโลหิต จากการทดลองของสมาคมโรคหัวใจและหลอดเลือดของประเทศอเมริกา พบว่า หากรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวต่ำ อาหารไขมันต่ำ และผักผลไม้มากโดยเน้นอาหารธัญพืช ปลา นมไขมันต่ำ ถั่ว โดยหลีกเลี่ยงเนื้อแดง น้ำตาล เครื่องดื่มที่มีรสหวาน จะทำให้ระดับความดันโลหิตลดลง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงชนิดอาหารที่ประกอบกันเป็นอาหารแดชแยกตามสัดส่วนของชนิดอาหารที่มีพลังงาน

เท่ากับ 2000 กิโลแคลอรี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณส่วนต่อวัน	ปริมาณต่อ 1 ส่วน	ตัวอย่างอาหาร
ข้าว ธัญพืช	7-8 ส่วน (แบ่ง 3 มื้อ)	ขนมปัง 1 แผ่น ข้าวสุก 1 ทัพพี บะหมี่ 1 ก้อน ขนมจีน 1 จับ	ข้าวซ้อมมือ ขนมปัง ธัญพืช ธัญพืชแห้ง เส้นก๋วยเตี๋ยวต่างๆ
ผัก	4-5 ส่วน	ผักสด 1 ถ้วยตวง ผักต้ม ½ ถ้วยตวง น้ำผัก 240 ซีซี	ผักคะน้า ผักกาด ผักขม ผักบุ้ง มะเขือเทศ แครอท เป็นต้น
ผลไม้	4-5 ส่วน	น้ำผลไม้ 6 ออนซ์ (180 ซีซี) ผลไม้ขนาดกลาง 1 ผล ผลไม้แห้ง ¼ ถ้วยตวง ผลไม้กระป๋อง ½ ถ้วยตวง	ส้ม 1 ลูก ฝรั่ง 1 ลูก มะม่วงครึ่งซีก สับปะรด 6 ชิ้น คำ มะละกอ 8 ชิ้น คำ แตงโม 12 ชิ้น คำ กล้วยหอมครึ่งลูก กล้วยน้ำว้า 1 ผล ขนุน 2-3 ยวง
นมไขมันต่ำ	2-3 ส่วน	นม 8 ออนซ์ (240 ซีซี) โยเกิร์ต 1 ถ้วย	นมพร่องมันเนย นมขาดมันเนย โยเกิร์ตพร่องมันเนย โยเกิร์ตขาดมันเนย ชีสไขมันต่ำ

กลุ่มอาหาร	ปริมาณส่วนต่อวัน	ปริมาณต่อ 1 ส่วน	ตัวอย่างอาหาร
เนื้อสัตว์	2 ส่วนหรือ น้อยกว่า	เนื้อสัตว์ 4 - 5 ชิ้นคำ	ควรเป็นเนื้อปลามากกว่าสัตว์อื่น เลือกเนื้อที่ไม่มีมัน และตัดมันออก นำหนังออกจากเนื้อ ให้อบ ย่าง แทนการทอด
ถั่ว	4-5 ส่วนต่อ สัปดาห์	ถั่ว 1/3 ถ้วยตวง เมล็ดพืชต่าง ๆ 1 ช้อนโต๊ะ ถั่วเมล็ดแห้งสุก 1/2 ถ้วยตวง	ถั่วต่าง ๆ ถั่วเขียว ถั่วลิสง เมล็ดทานตะวัน ถั่วแระ ถั่วเขียว เป็นต้น
ไขมัน	2-3 ส่วน	น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ เนยเทียม 1 ช้อนชา สลัดน้ำข้น 1 ช้อนโต๊ะ	ควรใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ ข้าวแทนน้ำมันปาล์ม
น้ำตาล	5 ส่วนต่อสัปดาห์	น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ แยม 1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาล เยลลี่ หรือแยม



5. ให้คำแนะนำในเรื่องของการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ เพื่อป้องกันการเกิดการบาดเจ็บและภาวะแทรกซ้อนจากการออกกำลังกายควรมีขั้นตอน ดังนี้

5.1 ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องหลัก

5.1.1 ขั้นตอนที่ 1 ช่วงอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เป็นการเตรียมร่างกายให้ตื่นตัวปรับสภาพอุณหภูมิของร่างกายและเป็นการบริหารกล้ามเนื้อ เอ็น กระดูก ข้อต่อ ให้มีความยืดหยุ่นพอเหมาะ คล่องแคล่ว เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ลูกนั่งเข่างอ แล้วเริ่มออกกำลังกาย

5.1.2 ขั้นตอนที่ 2 ช่วงออกกำลังกาย ต่อเนื่องและไม่กลั่นหายใจขณะออกกำลังกายใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที

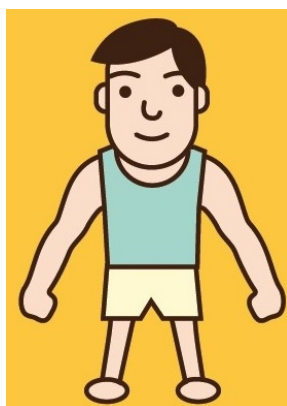
### 1) ตัวอย่างการออกกำลังกาย “แกว่งแขน ลดพุง ลดโรค”

การแกว่งแขนถือเป็นศาสตร์ที่มีองค์ความรู้ถ่ายทอดมานานหลายร้อยปี เป็นกิจกรรมทางกายอย่างง่ายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ถ้ามีการปฏิบัติอย่างถูกวิธีจึงจะได้ประโยชน์และไม่ก่อให้เกิดอันตราย หรือบาดเจ็บ โดยการแกว่งแขน และการเดินจะใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกายคล้าย ๆ กัน ต่างกันที่ว่าถ้าไม่ได้มีการเคลื่อนไหว และแกว่งพร้อมกันทั้งสองข้างเรียกว่าแกว่งแขน ถ้าเคลื่อนไหวที่แกว่งแขนสลับซ้ายขวาจะเป็นการเดิน ยิ่งถ้าได้แกว่งแขนและเดินต่อเนื่องกัน ก็ยิ่งสะสมการเผาผลาญพลังงานได้ และยังทำให้หัวใจและปอดแข็งแรงอีกด้วย

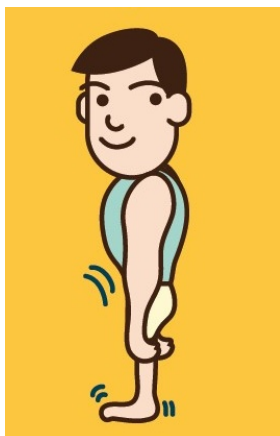
จากการวิจัย พบว่า การแกว่งแขนสามารถเผาผลาญได้ถึง 230 แคลอรีต่อชั่วโมง ซึ่งใกล้เคียงกับเดินและไม่เกิดผลเสียใดๆ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว

### 2) หลักการแกว่งแขนที่ถูกต้อง คือ

(1) ยืนตรง แยกเท้า 2 ข้างให้ระยะห่างเท่ากับหัวไหล่ นิ้วมือชิดกันโดยไม่เกร็ง หันฝ่ามือไปข้างหน้า



(2) หดท้องน้อย เอวตั้งตรง ผ่อนคลาย จิกปลายเท้าลงกับพื้นกดส้นให้โคนเท้า โคนขา และท้องตึง



(3) ขณะกายบริหาร หดกันให้แน่น งอขึ้นท้ายเล็กน้อย ตามองทำสมาธิจดจ่ออยู่ที่

เท้า



(4) แกว่งแขนไปข้างหน้าเบา ๆ ทำมุม 30 หายใจเข้า แกว่งแขนไปด้านหลังแรง  
 น้อย ทำมุม 60 องศา หายใจออกนับเป็น 1 ครั้ง ทิ้งน้ำหนักลงมือให้เหมือนลูกตุ้มและต้องสะบัดมือทุกครั้งให้  
 เลือดไหลเวียน



แกว่งแขนให้ถูกวิธีต่อเนื่องสะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน จะช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตของร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง หรือแกว่งแขนสะสมครั้งละ 10 นาที รวม 30 นาทีต่อวันเป็นประจำทุกวันสม่ำเสมอควบคู่กับการควบคุมอาหารจะช่วยให้สามารถลดพุง ลดโรคได้สำเร็จ

5.1.3 ขั้นตอนที่ 3 ช่วงผ่อนคลาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เพื่อปรับร่างกายให้กลับสู่สภาวะปกติโดยการผ่อนคลายความหนักลงเรื่อย ๆ เพื่อลดเจ็บปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังจากออกกำลังกาย

#### ตัวอย่างท่าการยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังออกกำลังกาย

ท่าการยืดกล้ามเนื้อ	คำอธิบาย
<p>1</p> 	<p><b>ยืดต้นคอ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นิ่งหลังตรงบนเก้าอี้</li> <li>▪ ใช้มือซ้ายจับด้านขวาของศีรษะแล้วค่อย ๆ ดึงศีรษะมาทางซ้ายช้า ๆ จนตึง แล้วเปลี่ยนข้าง</li> <li>▪ ใช้มือขวาจับด้านซ้ายของศีรษะแล้วค่อย ๆ ดึงศีรษะมาทางขวาช้า ๆ จนตึง</li> <li>▪ ทำซ้ำกัน 5 รอบ รอบ ๆ ละ 10 วินาที ทำนี้จะช่วยยืดต้นคอด้านข้าง</li> </ul>
<p>2</p> 	<p><b>ยืดหัวไหล่ หน้าอก และลำตัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นิ่งบนเก้าอี้ ไม่งอตัว</li> <li>▪ ประสานมือทั้งสองข้างไว้ด้วยกันเหยียดแขนและหันฝ่ามือออกไปด้านหน้า</li> <li>▪ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับยืดหน้าอก</li> <li>▪ ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำกัน 5 รอบ ทำนี้จะยืดข้อมือ หัวไหล่ และหน้าอก</li> </ul>
<p>3</p>	<p><b>ยืดลำตัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นิ่งบนเก้าอี้ไม่งอลำตัว</li> <li>▪ ประสานมือทั้งสองข้างไว้ด้วยกัน เหยียดแขนและหันฝ่ามือออกไปด้านหน้า</li> <li>▪ หันลำตัวไปทางด้านซ้ายและขวาช้า ๆ</li> <li>▪ ทำซ้ำกัน 5 รอบ ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อลำตัว</li> </ul>

ท่าการยืดกล้ามเนื้อ	คำอธิบาย
	
<p>4</p> 	<p><b>ยืดหัวไหล่</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรง เหยียดแขนข้างหนึ่งออกไปข้างหน้า</li> <li>▪ ใช้มืออีกข้างหนึ่งจับที่หลังแขนช่วงบนแล้วดึงแขนมาข้างหน้าลำตัว</li> <li>▪ ยืดค้างไว้ 10 วินาทีแล้วสลับข้าง</li> <li>▪ ทำนี้จะช่วยยืดหัวไหล่</li> </ul>
<p>5</p> 	<p><b>ยืดลำตัวด้านข้าง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ</li> <li>▪ ใช้มือขวาจับที่ข้อมือซ้าย แล้วเอนตัวมาทางด้านขวา</li> <li>▪ ค้างไว้ 10 วินาที และสลับข้าง</li> <li>▪ ทำนี้จะช่วยยืดด้านข้างลำตัว</li> </ul>
<p>6</p> 	<p><b>ยืดสะโพกและหลังช่วงล่าง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรง แขนทั้งสองข้างอยู่ที่ขา</li> <li>▪ ยกเข่าข้างหนึ่งขึ้นพร้อมกับจับที่ใต้หัวเข่าแล้วดึงขาเข้ามาหาลำตัว</li> <li>▪ ค้างไว้ 10 วินาทีแล้วสลับข้าง ทำนี้จะช่วยยืดหลังช่วงล่างและสะโพกด้านหลัง</li> </ul>

ท่าการยืดกล้ามเนื้อ	คำอธิบาย
<p>7</p> 	<p><b>ยืดลำตัวและหลัง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรง แขนทั้งสองข้างอยู่ที่ขา</li> <li>▪ ไช้วางซ้าย ใช้มือขวาจับไว้ที่ข้างขวาซ้ายแล้วบิดลำตัวไปทางซ้าย</li> <li>▪ ค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับข้าง</li> <li>▪ ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อลำตัวและสะโพก</li> </ul>
<p>8</p> 	<p><b>ยืดขาด้านหลัง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรง แขนทั้งสองข้างอยู่ที่ขา</li> <li>▪ เหยียดขาข้างหนึ่งออกไปข้างหน้า ตั้งเท้าขึ้นพร้อมกับก้มตัวไปข้างหน้าช้าๆ โดยให้หลังตรงจนรู้สึกตึง</li> <li>▪ ค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับข้าง</li> <li>▪ ทำนี้จะช่วยยืดสะโพกด้านหลังและขา</li> </ul>
<p>9</p> 	<p><b>ยืदन่อง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ยืนตรง ขาทั้งสองข้างแยกออกจากกันให้กว้างพอดีกับหัวไหล่ และมือทั้งสองข้างแตะผนัง</li> <li>▪ เหยียดขาข้างหนึ่งไปข้างหลัง แล้วทิ้งน้ำหนักตัวมาข้างหน้า โดยไม่ยกส้นเท้าของขาข้างหลังขึ้น</li> <li>▪ ยืดกล้ามเนื้อน่องค้างไว้ 10 วินาทีแล้วเปลี่ยนข้าง</li> </ul>

5.3 หลักการออกกำลังกายที่เพิ่มประสิทธิภาพต่อระบบหายใจระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดตามหลักฟิต (FITT) คือ

5.3.1 ความถี่หรือความสม่ำเสมอ ในการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ จะมีผลดีต่อการลดระดับความดันโลหิต

5.3.2 ความหนัก/เบา การออกกำลังกายควรหนักระดับปานกลาง คือ อัตราความเหนื่อยที่ยังพูดคุยกับคนอื่นได้สบาย ทั้งนี้เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของระบบหัวใจและหลอดเลือดหรือระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่อ ถึงอย่างไรก็ตาม ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่มีโรคหัวใจและหลอดเลือดควรมีการประเมินสมรรถภาพและข้อจำกัดต่อการออกกำลังกายไว้เป็นพื้นฐานก่อนเริ่มออกกำลังกายทุกวัน และถ้าต้องการออก

กำลังกายที่ระดับความหนักมากกว่าร้อยละ 60 ควรออกกำลังกายที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจที่มีบุคลากรเวชศาสตร์การกีฬาควบคุมดูแล

5.3.3 ระยะเวลาต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ประมาณ 30–60 นาที โดยพบว่าผลของการลดความดันโลหิตไม่แตกต่างกันในช่วงเวลานี้ แต่อย่างไรก็ดีไม่ควรออกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมงจะทำให้ล้ามากเกินไป อาจใช้การออกแบบสะสมเวลา ครั้งละ 10 นาที ให้ได้ระยะเวลารวม 30–60 นาทีต่อวัน

5.3.4 ประเภทของการออกกำลังกาย ควรเป็นแบบแอโรบิกเป็นหลัก เพราะมีการใช้แรงของกล้ามเนื้อหัวใจอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เป็นการเพิ่มสมรรถภาพของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต เช่น การออกกำลังกายบริหาร กระโดดเชือก การเดินแอโรบิก การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ โยคะ รำมวยจีน เป็นต้น ไม่ควรออกกำลังกายแบบมีแรงต้านหรือมีการแข่งขัน เช่น การยกน้ำหนัก ออกแรงดึง ผลัก การเล่นแข่งขันกีฬาที่รุนแรง

#### 5.4 ข้อควรระวังและอาการเตือนให้หยุดออกกำลังกาย

5.4.1 รู้สึกเหนื่อยมากผิดปกติ เช่น ไม่สามารถพูดได้ระหว่างการออกกำลังกายเนื่องจากหายใจเร็วและลึก

5.4.2 เวียนศีรษะ ตามัว

5.4.3 หายใจไม่ออก หายใจไม่ทัน เจ็บแน่นหน้าอก

5.4.4 ซีพจรเต้นผิดปกติ-ไม่สม่ำเสมอ

5.4.5 หน้ามืดเป็นลมหมดสติหรือคลื่นไส้หลังออกกำลังกาย

5.4.6 พูดไม่ชัด-ตะกุกตะกัก

5.4.7 เหงื่อออกตัวเย็นผิดปกติ

5.4.8 แขน-ขาไม่มีแรง ควบคุมการเคลื่อนไหวไม่ได้

5.4.9 ถ้าความดันโลหิตมากกว่า 160/110 มิลลิเมตรปรอท ควรได้รับยาควบคุมความดันโลหิตก่อนออกกำลังกาย

5.4.10 ไม่ควรออกกำลังกายถ้าความดันโลหิตขณะพักมากกว่า 200/110 มิลลิเมตรปรอทและหยุดออกกำลังกายเมื่อความดันโลหิตขณะพักมากกว่า 220/105 มิลลิเมตรปรอท และควรรีบปรึกษาแพทย์

5.4.11 ผู้ที่มีภาวะใดภาวะหนึ่งต่อไปนี้ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

1) ความดันซิสโตลิกมากกว่าหรือเท่ากับ 180 มิลลิเมตรปรอท หรือ ความดันไดแอสโตลิกมากกว่าหรือเท่ากับ 110 มิลลิเมตรปรอท

2) อาการเจ็บหน้าอก หรือหายใจไม่สะดวก โดยเฉพาะเมื่อออกแรงเล็กน้อยหรือขณะพัก

3) มีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะหรือหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ

4) ภาวะเจ็บป่วยเฉียบพลันอื่น ๆ

5) ผู้สูงอายุ

6. ให้ความรู้เกี่ยวกับการสังเกตตนเองว่ามีอาการผิดปกติจากภาวะแทรกซ้อนของโรคหรือไม่ และแนะนำให้ไปพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการเหล่านี้

6.1. ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง มีดังนี้

6.1.1 หัวใจ อาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว มีอาการหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ มีอาการชาบวม

6.1.2 ไต อาจเป็นโรคไตเรื้อรัง มีอาการชาบวม ชีต ผิวแห้ง เป็นต้น

6.1.3 สมอ อาจเป็นโรคหลอดเลือดสมอง อาการที่แสดงออก คือ มีอาการปากเบี้ยว อ่อนแรงครึ่งซีก ซากครึ่งซีก หรืออาจมีภาวะสมองเสื่อม วิธีการสังเกต โดยใช้หลัก "BEFAST STROKE" อาการของโรคหลอดเลือดสมอง โดยมีอาการ ดังนี้

1) Balance = เดินเซ เวียนศีรษะ บ้านหมุน ฉับพลัน

2) Eye = ตามัว มองไม่เห็น เห็นภาพซ้อน ฉับพลัน

3) Face = ปากเบี้ยว หน้าเบี้ยว ฉับพลัน

4) Arm = แขน ซา ซา หรืออ่อนแรงฉับพลัน

5) Speech = พูดไม่ออก พูดไม่ชัด พูดไม่ได้ พูดจาสับสน สูญเสียความจำฉับพลัน

6) Time = มีอาการภายใน 6 ชั่วโมง

6.1.4 ตา อาจเกิดความผิดปกติที่จอประสาทตา เช่น ตามัว มองไม่เห็น เห็นภาพซ้อน ฉับพลัน

7. ร่วมวางแผนในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพกับกรณีศึกษา ซึ่งทักษะต่างๆ จะส่งผลให้กรณีศึกษาเกิดความรู้ด้านสุขภาพและจะมีส่วนช่วย ซึ่งจะมีการฝึกทักษะทั้งหมด 9 ทักษะ ดังนี้

7.1 พัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

7.2 พัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ

7.3 พัฒนาความสามารถในการอ่าน

7.4 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร

7.5 พัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย

7.6 พัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด

7.7 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา

7.8 พัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา

7.9 พัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดความรู้

8. เปิดโอกาสให้ซักถามปัญหา สอบถามความเข้าใจในปัญหาสุขภาพ และนัดหมายติดตามเยี่ยมบ้านในครั้งต่อไป

### ประเมินผลการพยาบาล

1. กรณีศึกษาไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ และความผิดปกติที่จอประสาทตา เป็นต้น

2. กรณีศึกษาสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้อง

ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลข้อที่ 2 ไม่สุขสบายเนื่องจากมีอาการปวดหลังส่วนล่าง (low back pain)

S : กรณีศึกษาบอกว่า “*ป้านั่งเย็บผ้านานๆ ทุกวัน ก็มีอาการปวดเอวและหลัง เป็นๆ หายๆ พยายามเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ก็ช่วยได้บ้าง*”

O : - จากการสังเกต ขณะที่กรณีศึกษาลุกยืนขึ้นจากการนั่งนานๆ จะมีการเหยียดลำตัวช่วงเอวและหลังก่อนที่จะเดินไปทำกิจกรรมต่างๆ

- Pain score = 4 คะแนน

A : อาการปวดหลังส่วนล่าง (low back pain) หมายถึง อาการปวดหลังกล้ามเนื้อหลังตึง หรือมีอาการหลังแข็ง ในตำแหน่งตั้งแต่ขอบล่างของซี่โครง (costal margin) ไปถึงขอบล่างของแก้มก้น (inferior gluteal fold) โดยบางกรณีจะมีอาการร่วมกับอาการปวดร้าวลงไปขา (sciatica) ปัญหาสำคัญของอาการปวดหลังส่วนล่างคือ อาการปวดและการไม่สามารถดำเนินชีวิตได้เหมือนปกติของผู้ป่วย ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจเป็นอันมาก ซึ่งจากกรณีศึกษามีอาชีพเย็บผ้าและต้องนั่งนานติดต่อกันหลายชั่วโมงในแต่ละวันส่งผลให้มีอาการปวดหลังตามมา

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กรณีศึกษาสุขสบายคลายความเจ็บปวด
2. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่มีการกดทับของเส้นประสาทจากอาการปวดเอวและหลัง

### เกณฑ์การประเมินผล

1. กรณีศึกษามีระดับความเจ็บปวดลดลง (Pain score) เท่ากับ  $\leq 3$  คะแนน
2. กรณีศึกษาไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนที่มีการกดทับของเส้นประสาท เช่น ชาหรืออ่อนแรงในขาข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้าง ชาหรือปวดที่บริเวณก้น สูญเสียการควบคุมของกระเพาะปัสสาวะและลำไส้ (กลั้นปัสสาวะและอุจจาระไม่ได้) เป็นต้น

### กิจกรรมการพยาบาล

1. สร้างสัมพันธภาพโดยการพูดคุยแนะนำตัวและแสดงท่าทีเป็นกันเอง เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้เกิดการไว้วางใจและเพื่อให้ได้รับความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและให้กิจกรรมการพยาบาล
2. ประเมินความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองขณะเจ็บป่วย เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนการพยาบาลที่เหมาะสม

### 3. ให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการลดอาการปวดหลังและเอว ดังนี้

3.1 การประคบร้อน (Hot Pack) คือ การใช้ความร้อนในการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น ช่วยลดอาการบาดเจ็บ ปวดเกร็งตามกล้ามเนื้อ และช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อให้ผ่อนคลายได้ดียิ่งขึ้น การประคบร้อนจะเริ่มใช้หลังจากมีอาการปวดผ่านไปแล้วเกิน 48 ชั่วโมง ให้ประคบครั้งละ 15-20 นาที วันละ 2-3 ครั้ง เพื่อลดอาการปวด และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อาจใช้แผ่นเจลสำหรับประคบร้อนเย็นแบบสำเร็จรูป ใช้กระเป๋าน้ำร้อน หรืออาจใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำร้อนก็ได้ อุณหภูมิที่เหมาะสมไม่ควรเกิน 45 องศาเซลเซียส สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึง คือ ไม่ควรประคบด้วยความร้อนที่มากเกินไป เพราะจะทำให้รู้สึกแสบร้อน บริเวณที่ประคบ ไม่ควรประคบนาน หรือถี่เกินไป และต้องไม่ประคบร้อนในบริเวณที่มีบาดแผลเปิด หรือมีเลือดออก เพราะจะยิ่งทำให้มีการอักเสบเพิ่มมากขึ้น จะประคบร้อนได้ก็ต่อเมื่อการอักเสบน้อยลงแล้ว ซึ่งสังเกตได้จากไม่มีอาการบวม แดง หรือร้อน

3.2 นอนราบแผ่นหลังติดพื้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง เมื่อมีอาการปวดหลังเกิดขึ้น ควรใช้ที่นอนที่ไม่นุ่มและไม่แข็งจนเกินไป แต่มีพื้นแบนราบพอที่จะนอนลงไปได้สบายๆ เช่น เสื่อโยคะ จากนั้นดันแผ่นหลังให้ติดพื้น แขนทั้งสองข้างอยู่แนบกับลำตัว พร้อมเกร็งหน้าท้องค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที แล้วพัก จากนั้นทำซ้ำราว 2-3 ครั้ง ช่วยให้แผ่นหลังที่อ่อนล้า ปวดเมื่อย กลับเข้ามาอยู่ในสภาพปกติ จัดเรียงกระดูกและกล้ามเนื้อให้กลับมาเข้าที่เหมือนเดิม ซึ่งเป็นทาง่ายๆ ที่ช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้

3.3 ท่าโยคะนั่งไขว่ขา บิดเอว ท่านี้จะช่วยผ่อนคลายอาการปวดหลังส่วนล่าง เมื่อยล้า ช่วยยืดเหยียดกระดูกสันหลัง เปิดหัวไหล่ คอ และสะโพก เพิ่มความยืดหยุ่นบริเวณสะโพกและกระดูกสันหลัง เริ่มจากนั่งขัดสมาธิบนพื้น ยกขาข้างขวาวางพาดทับขาซ้าย ให้ขาข้างซ้ายยังงอเข่านอนลงชิดพื้นอยู่ ขาข้างขวาตั้งขาขึ้น เอามือขวาแตะพื้นขวา มือซ้ายแตะท้ายทอย แล้วเอี้ยวตัวไปทางขวาให้สุด ค้างไว้ 3-5 วินาที จากนั้นกลับมาหน้าตรง วางมือซ้ายบนพื้นข้างลำตัวด้านซ้าย มือขวาแตะท้ายทอย บิดเอวไปทางขวา ค้างไว้ 3-5 วินาที จากนั้นจึงสลับขา และสลับมือ บิดเอวทั้ง 2 ข้างเหมือนเดิม เป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลัง เลือดไหลเวียนในบริเวณหลัง เอว ได้ดียิ่งขึ้น

3.4 การใช้วิธีการนวด อาการปวดหลัง เอว และขา สามารถคลายความปวดได้ด้วยการนวด ซึ่งสามารถบรรเทาอาการเหล่านี้ได้ด้วยตัวเอง โดยใช้สองมือกดและบีบเพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ทำให้ต่อมและอวัยวะต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น วิธีโดย ท่าแรกนั่งขัดสมาธิ กำหมัดทั้งสองวางไว้บริเวณบั้นเอว หายใจเข้าพร้อมกดมือ แอนหน้าอก กลั้นหายใจนับ 1-5 หายใจออกพร้อมคลายแรงกด ท่าที่สองขยับกำปั้นมาบริเวณที่กลางบั้นเอว หายใจเข้าพร้อมกดมือ แอนหน้าอก กลั้นหายใจนับ 1-5 หายใจออกพร้อมคลายแรงกด จากนั้นให้ใช้กำปั้น ทุบหรือคลึงเบาๆ ไปที่หลังตรงที่มีอาการปวด ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง

3.5 ควบคุมน้ำหนักตัว น้ำหนักตัวมีส่วนเกี่ยวข้องกับการปวดหลัง ดังนั้นให้พยายามควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่พอดี โดยเฉพาะที่หน้าท้อง เพราะทำให้แรงโน้มถ่วงโน้มไปข้างหน้ามากกว่า ควรรับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ และออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่พอดี

4. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้เบาะนุ่มๆ เป็นพนักพิงลดอาการปวดหลังซึ่งจะช่วยลดบรรเทาอาการปวดหลังลงได้

5. เปิดโอกาสให้ซักถามปัญหา สอบถามความเข้าใจในปัญหาสุขภาพ และนัดหมายติดตามเยี่ยมบ้าน ในครั้งต่อไป

### ประเมินผลการพยาบาล

1. กรณีศึกษามีระดับความเจ็บปวดลดลง (Pain score) เท่ากับ 3 คะแนน
2. กรณีศึกษาไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนที่มีการกดทับของเส้นประสาท เช่น ชาหรืออ่อนแรงในขาข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้าง ชาหรือปวดที่บริเวณก้น สูญเสียการควบคุมของกระเพาะปัสสาวะและลำไส้ เช่น กลั้นปัสสาวะและอุจจาระไม่ได้

การฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และความสามารถในการอ่าน คำศัพท์และการจำ

ใบงานที่ 1 พัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในด้านความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b>	5 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตัวต่อจิ๊กซอ 36 ชิ้น จำนวน 3 ภาพ ได้แก่ ภาพความดันโลหิตปกติ ภาพคนอ้วนและภาพอาหารแดช (DASH)</li> <li>2. เกมส์จับผิดภาพ จำนวน 1 ภาพ</li> <li>3. เกมส์หาภาพเหมือน จำนวน 20 ภาพ</li> <li>4. นาฬิกาจับเวลา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงเข้าสู่การฝึกทักษะการพัฒนาความเร็วในการรับรู้ โดยการอธิบายขั้นตอน กติกาในการเล่นเกมส์</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ผู้สอนให้กรณีศึกษาสุ่มภาพตัวต่อจิ๊กซอ 36 ชิ้น ได้แก่ ภาพความดันโลหิตปกติ ภาพคนอ้วนและภาพอาหาร DASH มา 1 ภาพ</li> <li>2.2 ให้กรณีศึกษาวางแผนต่อให้เสร็จ โดยใช้เวลา 5 นาที</li> <li>2.3 เมื่อหมดเวลาผู้วิจัยเดินตรวจและอธิบายความหมายของภาพ</li> </ol> </li> <li>3. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

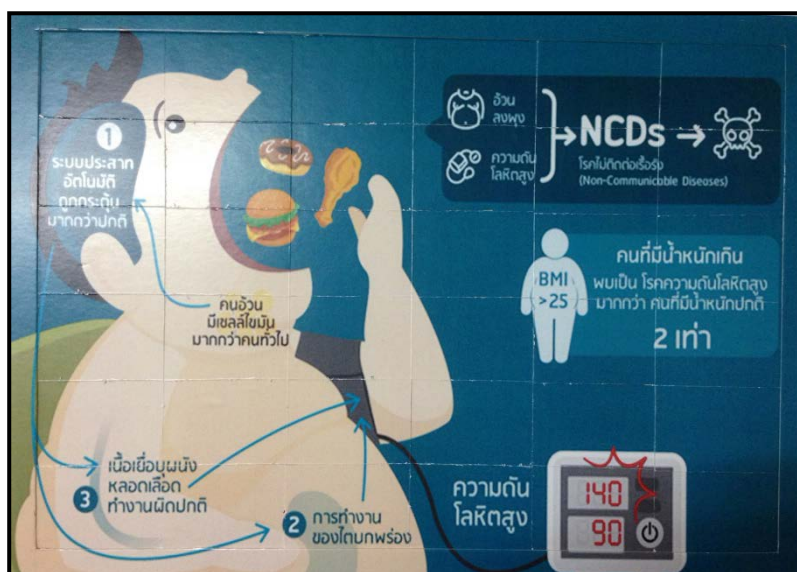
<p>ใบงานที่ 1 พัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</p> <p>ภาพจิ๊กซอว์ ดังแนบ</p>
--

ภาพตัวต่อจิ๊กซอว์ 36 ชิ้น

1. ภาพความดันโลหิตปกติ



2. ภาพคนอ้วน



## 3. ภาพอาหาร DASH



ใบงานที่ 2 พัฒนาศักยภาพในการอ่านคำศัพท์และการจำ	
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. เพื่อให้กรณีศึกษาสามารถจำคำศัพท์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	20 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<p>บัตรคำศัพท์ความดันโลหิตสูง ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) หมวดยโรคแทรกซ้อน อาการ ปวดศีรษะและการประเมินความดันโลหิต จำนวน 20 คำ</li> <li>2) หมวดยการรับประทานอาหาร ปวดจุกที่ปรับเปลี่ยนได้ จำนวน 20 คำ</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนนำเข้าสู่กระบวนการการอ่านคำศัพท์และการจำ โดยอธิบายให้กรณีศึกษาทราบเกี่ยวกับความสำคัญของการอ่านคำศัพท์ความดันโลหิตสูงและการจำ</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาศักยภาพในการอ่านคำศัพท์และการจำ ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 นำเข้าสู่การฝึกพัฒนาศักยภาพในการอ่านคำศัพท์และการจำ จำนวน 20 คำ (หมวดยโรคแทรกซ้อน อาการ ปวดศีรษะ การประเมินความดันโลหิตสูง)</li> </ol> </li> </ol>

ใบงานที่ 2 พัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ
2.2 ให้กรณีศึกษาบอกว่าคำศัพท์ที่อ่านมีอะไรบ้าง 3. ทบทวนคำศัพท์ที่กรณีศึกษาอ่านไม่ได้ 4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหาเกี่ยวกับคำศัพท์ที่อ่านไม่ได้หรือไม่เข้าใจ 5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ
แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี) คำศัพท์โรคความดันโลหิตสูง ดังเอกสารแนบ

### ใบงานที่ 2 พัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ

#### คำศัพท์ชุดที่ 1 จำนวน 20 คำ

ลำดับ	คำอ่าน	ผล	ลำดับ	คำอ่าน	ผล	ลำดับ	คำอ่าน	ผล
1	โตเสียม	✓	2	โรคเรื้อรัง	✓	3	โรคเบาหวาน	✓
4	รักษาไม่หาย	✓	5	หัวใจล้มเหลว	✓	6	โรคหลอดเลือดสมอง	✓
7	โรคหลอดเลือดหัวใจ	✓	8	โรคความดันโลหิตสูง	✓	9	ปวดศีรษะ	✓
10	เจ็บหน้าอก	✓	11	หมดสติ	✓	12	ปัจจัยเสี่ยง	✓
13	พันธุกรรม	✓	14	น้ำหนักเกิน	✓	15	ดัชนีมวลกาย	✓
16	≥	✗	17	≤	✗	18	ไขมันเอสดีแอล	✗
19	ไขมันแอลดีแอล	✗	20	ไขมันไตรกลีเซอไรด์	✗			

## การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 4 วันที่ 25 มกราคม 2567

สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ และการรับประทาน  
อาหาร

<b>ใบงานที่ 3 พัฒนาความสามารถในการอ่าน</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้ภรรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการอ่านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b>	20 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แผ่นพับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. ตัวอย่างอาหารที่มีฉลากโภชนาการ (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ)</li> <li>3. PowerPoint</li> <li>4. กระดาษ A4</li> <li>5. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านภรรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนนำเข้าสู่การฝึกทักษะความสามารถในการอ่านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการและแผ่นพับโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวอย่างอาหารที่มีฉลากโภชนาการ (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ) มาจำนวน 3 ตัวอย่าง</li> <li>2.2 ให้ภรรณีศึกษาตอบคำถามเกี่ยวกับฉลากโภชนาการในตัวอย่างอาหารที่ได้รับลงในกระดาษ A4</li> </ol> </li> </ol> <p>ในหัวข้อ และนำเสนอ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้รับประทานในแต่ละวัน</li> <li>2) เมื่อรับประทานอาหารนี้แต่ละครั้งจะได้พลังงานที่ระบุเท่าใด</li> <li>3) ปริมาณโซเดียมในตัวอย่างอาหารเท่าใด</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. เฉลยคำตอบพร้อมอธิบายสรุปและให้ข้อเสนอแนะ</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้ภรรณีศึกษามซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

ใบงานที่ 3 พัฒนาความสามารถในการอ่าน



- 1.) ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำในซองประมาณ 1 ซอง (55 กรัม)
- 2.) เมื่อรับประทานตามที่แนะนำแล้วจะได้รับพลังงานเท่ากับ
  - 270 กิโลแคลอรี
- 3.) ปริมาณไขมันอิ่มตัวในซองประมาณเท่ากับ
  - 1,670 มิลลิกรัม

<b>ใบงานที่ 4 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะด้านการรับประทานอาหาร
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตัวอย่างอาหาร ขนมและเครื่องดื่ม (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ)</li> <li>2. กระดาษสี A4 (เขียว เหลือง แดง)</li> <li>3. กระดาษ Flip chart</li> <li>4. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาฝึกทักษะด้านการรับประทานอาหาร ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 บอกให้กรณีศึกษาเลือกอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่ตนเองชอบรับประทานมากที่สุด อย่างละ 2 ชนิด โดยใช้เวลา 3 นาที</li> <li>2.2 เมื่อครบกำหนดเวลา ให้กรณีศึกษาเขียนรายการอาหาร ขนมและเครื่องดื่มลงในกระดาษสี A4</li> <li>2.3 ให้กรณีศึกษาวิเคราะห์ว่า อาหารอะไรที่ตีต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และอาหารอะไรที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2.4 สอนวิธีการคำนวณดัชนีมวลกายและพลังงานอาหารที่ควรจะได้รับในแต่ละวัน</li> <li>2.5 ให้กรณีศึกษาบันทึกน้ำหนัก และส่วนสูงพร้อมทั้งคำนวณดัชนีมวลกายของตนเอง</li> <li>2.6 ตรวจสอบความถูกต้องของการคำนวณดัชนีมวลกายของกรณีศึกษา</li> </ol> </li> <li>3. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>4. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

พลังงานที่คนเราควรได้รับในแต่ละวัน ควรพิจารณาจาก 1) ระดับกิจกรรมและ 2) ดัชนีมวลกาย โดยพลังงานต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมที่บุคคลที่มีดัชนีมวลกายและระดับกิจกรรมแตกต่างกันควรได้รับแสดงดังตารางต่อไปนี้

กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัมต่อวัน	กิจกรรมทางกาย		
	น้อย (นั่ง ๆ นอน ๆ)	ปานกลาง (นั่งส่วนใหญ่)	มาก (เดินส่วนใหญ่)
น้ำหนักเกิน/อ้วน BMI มากกว่า 23.0 กิโลกรัมต่อตารางเมตร	20	25	30
น้ำหนักปกติ BMI 18.5 – 22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร	25	35	40
น้ำหนักน้อย BMI น้อยกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตร	30	40	45

ภรรยา สีก น มีดัชนีมวลกาย 26.64 กิโลกรัมต่อตารางเมตร  
 น้ำหนัก 64 กิโลกรัม, ส่วนสูง 155 เซนติเมตร  
 จึงสมควรชดเชย ~~26.64~~ 26.64 กิโลกรัมต่อวัน  
 - กิจกรรมทางกาย ปานกลาง  
 \* ค่าพลังงานที่ควรได้รับ =  $25 \times 64 = 1,600$   
 สีก น

## การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 5 วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2567

สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด

ใบงานที่ 5 พัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้ภรรยานักศึกษามีทักษะด้านการออกกำลังกาย
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	PowerPoint
<b>สถานที่</b>	บ้านภรรยานักศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. สาธิตทำการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ทำการ “แกว่งแขน ลดพุง ลดโรค” และทำการผ่อนคลายให้แก่ภรรยานักศึกษา</li> <li>3. ให้ภรรยานักศึกษาออกกำลังกาย</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้ภรรยานักศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

ใบงานที่ 6 พัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้ภรรยานักศึกษามีทักษะด้านการจัดการความเครียด
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง</li> <li>2. PowerPoint</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านภรรยานักศึกษา

## ใบงานที่ 6 พัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด

### ขั้นตอน

1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม
2. นำเข้าสู่การฝึกทักษะการจัดการความเครียดด้วยตนเอง โดยแจกแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต ให้กรณีศึกษาประเมินตนเอง และแปลผล โดยใช้เวลา 5 นาที
3. อธิบายท่าและวิธีในการปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียดให้แก่ กรณีศึกษา ได้แก่
  - 3.1 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม โดยใช้เวลา 10 นาที
  - 3.2 การคลายเครียดจากใจสู่กาย “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” โดยใช้เวลา 10 นาที
  - 3.3 ให้ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติไปพร้อมกัน
4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา
5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ

### แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (DS 8)

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย  ลงในช่อง  ที่ท่านเลือกว่าตรงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกจริงของท่านมากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ในวง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความรู้สึกนึกคิดดังต่อไปนี้หรือไม่	มี	ไม่มี
1. รู้สึกจิตใจหม่นหมองหรือเป็นทุกข์จนอยากร้องไห้ (เกือบตลอดทั้งวัน)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. รู้สึกหมดกำลังใจอยากตาย	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. รู้สึกไม่มีความสุข หมดสนุก กับสิ่งที่ชอบและเคยทำ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. คิดอะไรได้ช้ากว่าปกติ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. รู้สึกอ่อนเพลียง่ายเหมือนไม่มีแรง	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. นอนหลับๆ ตื่นๆ หลับไม่สนิท	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7. รู้สึกสิ้นหวัง เป็นทุกข์จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. กำลังคิดฆ่าตัวตาย	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

### การแปลผล

1. ถ้าตอบว่า **มี** เท่ากับ 1 คะแนน  
**ไม่มี** เท่ากับ 0 คะแนน
2. ค่าถามข้อ 1-6 เป็นคำถามของแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า ถ้าตอบว่า **“มี”** ตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไป หรือ 3 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีภาวะซึมเศร้า ควรได้รับการปรึกษาหรือพบแพทย์เพื่อการบำบัดรักษา
3. ค่าถามข้อ 7-8 เป็นคำถามของแบบคัดกรองความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ถ้าตอบว่า **“มี”** ตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป หรือ 1 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ควรได้รับการปรึกษาหรือพบแพทย์เพื่อการบำบัดรักษา

## การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 6 วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2567

- สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะด้านการรับประทานยา ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้

ใบงานที่ 7 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้ผู้กรณีศึกษามีทักษะด้านการรับประทานยา
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	1. ซองยาที่ผู้ป่วยรับประทาน 2. PowerPoint
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. นำเข้าสู่การฝึกทักษะการอ่านฉลากยา โดยให้กรณีศึกษานำซองยาที่ตนเองรับประทานขึ้นมาว่ามีกี่ชนิด</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาอธิบายยาที่ตนเองรับประทาน ขนาด วิธีการรับประทาน คำแนะนำการรับประทานยา เป็นต้น</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 8 พัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สถานการณ์ตัวอย่าง จำนวน 2 สถานการณ์</li> <li>2. PowerPoint</li> <li>3. กระดาษ A4</li> <li>4. ปากกาเคมี</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนนำเข้าสู่การฝึกทักษะการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. ให้สุ่มสถานการณ์ตัวอย่างมา 1 สถานการณ์ พร้อมกระดาษ A4 และปากกา</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาสรุปผลและข้อเสนอแนะความคิดเห็นจากประเด็นคำถาม ดังนี้ ใช้เวลา 20 นาที <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ปัญหาของเหตุการณ์นี้คืออะไร.....</li> <li>3.2 สาเหตุของปัญหานี้คืออะไร.....</li> <li>3.3 ทางเลือกในการแก้ปัญหานี้มี.....ทางเลือก อะไรบ้าง.....</li> <li>3.4 ทางเลือกที่ท่านตัดสินใจเลือกเพื่อแก้ปัญหานี้คืออะไร.....</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ตัวอย่าง</li> <li>5. ผู้วิจัยสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b>	สถานการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ดังแนบ

### สถานการณ์

อสม. มาวัดความดันโลหิตที่บ้านให้สายสมร เป็นประจำทุกสัปดาห์ พบว่าความดันโลหิต สัปดาห์ ที่ 1 เท่ากับ 132/74 มิลลิเมตรปรอท สัปดาห์ที่ 2 วัดได้ 112/72 มิลลิเมตรปรอท อสม. บอกว่าความดันโลหิตของสายสมรปกติ สายสมรเห็นว่าไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด เลยตั้งใจจะปรับขนาดยาเอง และไม่มารับยาความดันโลหิตสูง

3.1 นิยามของอนุกรมเรขาคณิตเรขาคณิต

- ทรงกลม ความหนาแน่นของอนุกรมเรขาคณิตเรขาคณิต

3.2 ลักษณะของอนุกรมเรขาคณิตเรขาคณิต → อัตราส่วนคงที่ และอนุกรมเรขาคณิต

3.3 การหาผลรวมในกรณีที่มี 1. หาผลรวมของอนุกรมเรขาคณิตเรขาคณิต  
 2. หาผลรวมของอนุกรมเรขาคณิตเรขาคณิต

3.4 การหาผลรวมของอนุกรมเรขาคณิตเรขาคณิต  
 ปฏิบัติตามข้อ 1 และ 2

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

ใบงานที่ 9 พัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดความรู้	
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้กรณีศึกษาเข้าใจและเห็นความสำคัญของการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. เพื่อให้กรณีศึกษามีความสามารถในการการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้ตรงประเด็น ครบถ้วน เข้าใจง่าย มั่นใจและแสดงออกที่เหมาะสม</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บทความเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 3 บทความ</li> <li>2. PowerPoint</li> <li>3. กระดาษ A4</li> <li>4. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกทักษะความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 9 พัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดความรู้</b>
<p>2. สุ่มบทความเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง มาจำนวน 1 บทความ พร้อมแจกกระดาษ และปากกา ให้กรณีศึกษา</p> <p>3. ให้กรณีศึกษาอ่านบทความที่ได้รับให้ผู้สอนฟัง ซึ่งจะประเมินการถ่ายทอดความรู้ในประเด็น ดังนี้</p> <p>3.1 การสื่อสารตรงประเด็น</p> <p>3.2 มีความถูกต้องครบถ้วนของเนื้อหา</p> <p>3.3 ภาษาพูดสื่อสารเข้าใจง่าย</p> <p>3.4 พูดได้คล่องแคล่ว มั่นใจในการพูดสื่อสาร</p> <p>3.5 สบตาขณะพูด แสดงสีหน้าสีหน้า หรือ ท่าทาง ได้เหมาะสม</p> <p>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</p> <p>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</p>
<p><b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b></p> <p>บทความเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ดังแนบ</p>

### บทความที่ 1

#### โรคความดันโลหิตสูง “ฆาตรกรเงียบ”

ความดันโลหิตสูง หมายถึง การวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีระดับความดันโลหิตในขณะที่หัวใจบีบตัวมากกว่าหรือเท่ากับ 140 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือระดับความดันโลหิตในขณะที่หัวใจคลายตัว มากกว่าหรือเท่ากับ 90 มิลลิเมตรปรอท โดยทำการตรวจสอบซ้ำอย่างน้อย 2 ครั้ง ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ค่าความดันปกติควรน้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท หากมีค่าตั้งแต่ 120/80-139/89 มิลลิเมตรปรอท ถือว่ามีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงเป็นภาวะที่ต้องควบคุม

### บทความที่ 2

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวายเรื้อรัง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสาเหตุแห่งการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทย เป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิต ถือเป็น “ฆาตรกรเงียบ” เนื่องจากส่วนใหญ่ไม่มีอาการเตือน

### บทความที่ 3

#### การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต

- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติ มีค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 18.5-22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร หรือ รอบเอวไม่เกิน 90 เซนติเมตร ในผู้ชาย หรือไม่เกิน 80 เซนติเมตร ในผู้หญิง
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม หวาน ของทอดและของมัน ไม่เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว ลดการบริโภคแป้ง ข้าว และเพิ่มการบริโภคปลา ผัก และผลไม้

3. ควรออกกำลังกายตามแพทย์แนะนำอย่างสม่ำเสมอ เช่น แกว่งแขน เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ อย่างน้อย 30-40 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วัน

21. ขอให้ท่านอธิบายข้อความเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับแจกอย่างละเอียดและครอบคลุมมากที่สุด

**คำแนะนำเพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง สำหรับโรคความดันโลหิตสูง**

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม หวาน ของทอดและของมัน ไม่เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว ลดการบริโภค แป้ง ข้าว และเพิ่มการบริโภคปลา ผัก และผลไม้
- ควรออกกำลังกายตามแพทย์แนะนำอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ อย่างน้อย 30-40 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วัน
- ควบคุมน้ำหนักอย่างจริงจัง ไม่ให้อ้วน สร้างแรงจูงใจและตั้งเป้าหมายให้ได้ค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 23 กก./ม<sup>2</sup> หรือ รอบเอวไม่เกิน 90 ซม. ในผู้ชาย หรือไม่เกิน 80 ซม. ในผู้หญิง

ผู้เก็บข้อมูลเป็นผู้บันทึกคะแนนในตาราง

การถ่ายทอดเรื่องคำแนะนำ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. การสื่อสารตรงประเด็นตามหัวข้อที่กำหนด		✓			
2. มีความถูกต้องครบถ้วนของเนื้อหา		✓			
3. ภาษาพูดสื่อสารเข้าใจง่าย			✓		
4. พูดได้คล่องแคล่ว มั่นใจในการพูดสื่อสาร			✓		
5. มีการใช้ภาษากายประกอบคำพูดหรือการแสดงออกทาง อวัจนภาษาที่เหมาะสม เช่น สบตา ขณะพูด สีหน้า หรือ ท่าทาง เป็นต้น			✓		

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 7 วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2567

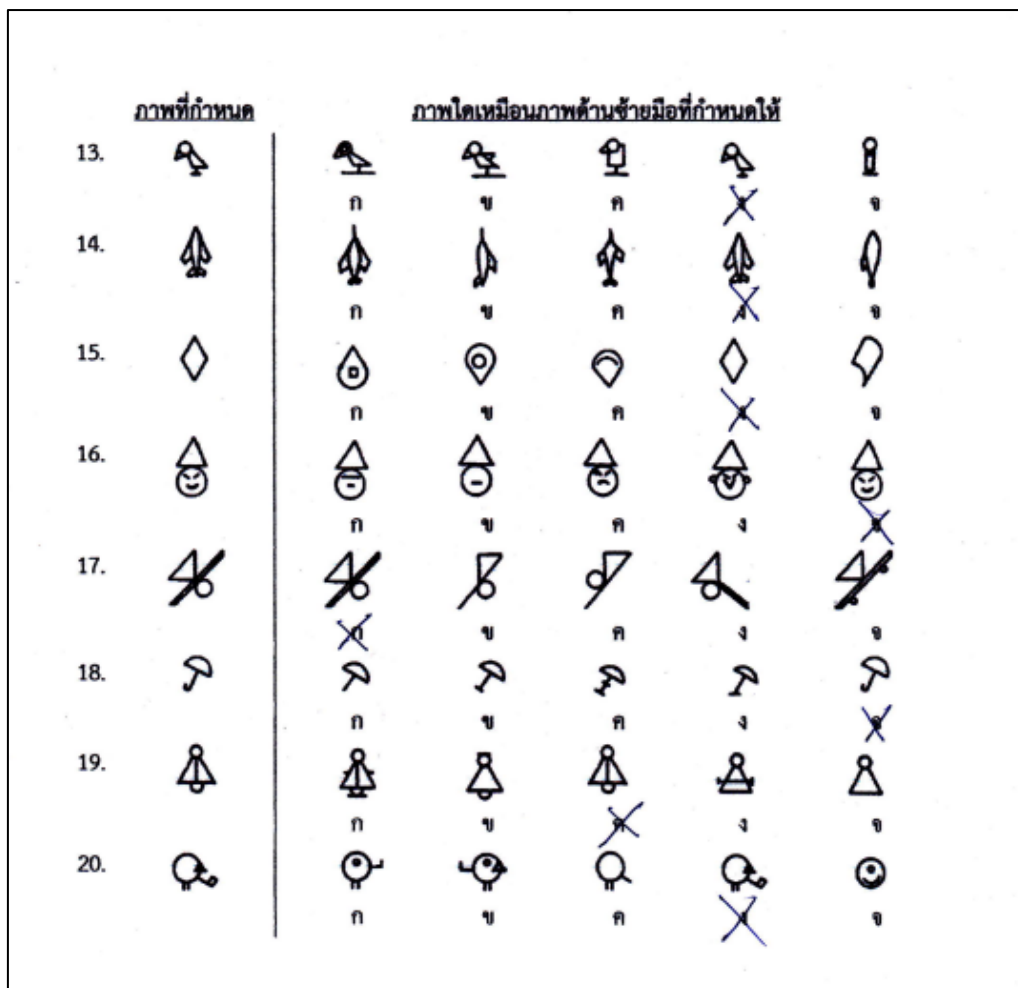
สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และทบทวนการฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง (ใบงานที่ 1) และทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ (ใบงานที่ 2)

<b>ใบงานที่ 1 พัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในด้านความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b>	5 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตัวต่อจิ๊กซอ 36 ชิ้น จำนวน 3 ภาพ ได้แก่ ภาพความดันโลหิตปกติ ภาพคนอ้วนและภาพอาหารแดช (DASH)</li> <li>2. เกมส์จับผิดภาพ จำนวน 1 ภาพ</li> <li>3. เกมส์หาภาพเหมือน จำนวน 20 ภาพ</li> <li>4. นาฬิกาจับเวลา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงเข้าสู่การฝึกทักษะการพัฒนาความเร็วในการรับรู้ โดยการอธิบายขั้นตอน กติกาในการเล่นเกมส์</li> <li>2. ผู้สอนแจกเกมส์หาภาพเหมือน ให้ผู้เข้ารับการอบรม จำนวน 20 ภาพ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ให้ผู้เข้ารับการอบรมดูภาพที่กำหนดให้ด้านซ้ายมือ และให้เลือกภาพด้านขวามือมาเพียง 1 ภาพ โดยพิจารณาดูว่าภาพใดเหมือนกับภาพด้านซ้ายมือมากที่สุด และให้ผู้เข้ารับการอบรมทำเครื่องหมายถูก (✓) ทับตัวอักษร ก, ข, ค, ง หรือ จ ใต้ภาพที่ท่านเลือก โดยใช้เวลา 5 นาที</li> <li>2.2 ผู้สอนตรวจให้คะแนน</li> </ol> </li> <li>3. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b>	เกมส์หาภาพเหมือน ดังแนบ

เกมส์หาภาพเหมือน จำนวน 20 ภาพ

**ใบงานที่ 1 พัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง**

	ภาพที่กำกวม	ภาพใดเหมือนภาพด้านซ้ายมือที่กำกวมได้				
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						



ใบงานที่ 2 พัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ	
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. เพื่อให้กรณีศึกษาสามารถจำคำศัพท์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	20 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	บัตรคำศัพท์ความดันโลหิตสูง ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> <li>1) หมวดยโรคแทรกซ้อน อากาศ ปังจัยเสียงและการประเมินความดันโลหิต จำนวน 20 คำ</li> <li>2) หมวดยการรับประทานอาหาร ปังจัยที่ปรับเปลี่ยนได้ จำนวน 20 คำ</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา

## ใบงานที่ 2 พัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ

### ขั้นตอน

1. ผู้สอนนำเข้าสู่กระบวนการการอ่านคำศัพท์และการจำ โดยอธิบายให้กรณีศึกษาทราบเกี่ยวกับความสำคัญของการอ่านคำศัพท์ความดันโลหิตสูงและการจำ
2. แบ่งการพัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ ดังนี้
  - 2.1 นำเข้าสู่การฝึกพัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ จำนวน 20 คำ (หมวดโรคแทรกซ้อน อากาศ ปัจจัยเสี่ยง การประเมินความดันโลหิตสูง)
  - 2.2 ให้กรณีศึกษาการอบรมบอกว่าคำศัพท์ที่อ่านมีอะไรบ้าง
3. ทบทวนคำศัพท์ที่กรณีศึกษาอ่านไม่ได้
4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหาเกี่ยวกับคำศัพท์ที่อ่านไม่ได้หรือไม่เข้าใจ
5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ

แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี) คำศัพท์โรคความดันโลหิตสูง ดังเอกสารแนบ

### คำศัพท์ชุดที่ 2 จำนวน 20 คำ

ลำดับ	คำอ่าน	ผล	ลำดับ	คำอ่าน	ผล	ลำดับ	คำอ่าน	ผล
1	น้ำมันปาล์ม	✓	2	หมูแคตเตียว	✓	3	น้ำตาลน้อย	✓
4	อาหาร แลกเปลี่ยน	✓	5	เครื่องเทศ น้อยลง	✓	6	นมสดพร้อมมัน เนย	✓
7	ธงโภชนาการ	✓	8	แคลอรี	✗	9	เกลือ 1 ช้อนชา ต่อวัน	✓
10	หน่วยบริโภค	✓	11	หลีกเลี่ยง	✓	12	ความเครียด	✓
13	สูบบุหรี่	✓	14	การปรับเปลี่ยน	✓	15	วิ่งเหยาะ ๆ	✓
16	ปั่นจักรยาน	✓	17	วิถีชีวิต	✓	18	ออกกำลังกาย	✓
19	กิจกรรมทาง กาย	✓	20	กิจวัตร ประจำวัน	✓			



<b>ใบงานที่ 4 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะด้านการรับประทานอาหาร
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตัวอย่างอาหาร ขนมและเครื่องดื่ม (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง ะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ)</li> <li>2. กระดาษสี A4 (เขียว เหลือง แดง)</li> <li>3. กระดาษ Flip chart</li> <li>4. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้ายกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาฝึกทักษะด้านการรับประทานอาหาร ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 บอกให้กรณีศึกษาเลือกอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่ตนเองชอบรับประทานมากที่สุด อย่างละ 2 ชนิด โดยใช้เวลา 3 นาที</li> <li>2.2 เมื่อครบกำหนดเวลา ให้กรณีศึกษาเขียนรายการอาหาร ขนมและเครื่องดื่มลงในกระดาษสี A4</li> <li>2.3 ให้กรณีศึกษาวิเคราะห์ว่า อาหารอะไรที่ต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และอาหารอะไรที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2.4 สอนวิธีการคำนวณดัชนีมวลกายและพลังงานอาหารที่ควรจะได้รับในแต่ละวัน</li> <li>2.5 ให้กรณีศึกษาบันทึกน้ำหนัก และส่วนสูงพร้อมทั้งคำนวณดัชนีมวลกายของตนเอง</li> <li>2.6 ตรวจสอบความถูกต้องของการคำนวณดัชนีมวลกายของกรณีศึกษา</li> </ol> </li> <li>3. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>4. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

## การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 9 วันที่ 9 มีนาคม 2567

สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และทบทวนการฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย (ใบงานที่ 5) ด้านการจัดการความเครียด (ใบงานที่ 6) ด้านการรับประทานยา (ใบงานที่ 7) ความสามารถในการแก้ปัญหา (ใบงานที่ 8) และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ (ใบงานที่ 9)

ใบงานที่ 5 พัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะด้านการออกกำลังกาย
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	PowerPoint
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. สาธิตท่าการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ท่าการ “แกว่งแขน ลดพุง ลดโรค” และท่าการผ่อนคลายให้แก่กรณีศึกษา</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาออกกำลังกาย</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 6 พัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะด้านการจัดการความเครียด
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง</li> <li>2. PowerPoint</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. นำเข้าสู่การฝึกทักษะการจัดการความเครียดด้วยตนเอง โดยแจกแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต ให้กรณีศึกษาประเมินตนเอง และแปลผล โดยใช้เวลา 5 นาที</li> <li>3. อธิบายท่าและวิธีในการปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียดให้แก่ กรณีศึกษา ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม โดยใช้เวลา 10 นาที</li> <li>3.2 การคลายเครียดจากใจสู่กาย “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” โดยใช้เวลา 10 นาที</li> <li>3.3 ให้ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติไปพร้อมกัน</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 7 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้ผู้กรณศึกษามีทักษะด้านการรับประทานยา
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ซองยาที่ผู้ป่วยรับประทาน</li> <li>2. PowerPoint</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. นำเข้าสู่การฝึกทักษะการอ่านฉลากยา โดยให้กรณศึกษานำซองยาที่ตนเองรับประทานขึ้นมาว่ามีกี่ชนิด</li> <li>3. ให้กรณศึกษาอธิบายยาที่ตนเองรับประทาน ขนาด วิธีการรับประทาน คำแนะนำการรับประทานยา เป็นต้น</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 8 พัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สถานการณ์ตัวอย่าง จำนวน 2 สถานการณ์</li> <li>2. PowerPoint</li> <li>3. กระดาษ A4</li> <li>4. ปากกาเคมี</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนนำเข้าสู่การฝึกทักษะการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. ให้สุ่มสถานการณ์ตัวอย่างมา 1 สถานการณ์ พร้อมกระดาษ A4 และปากกา</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาสรุปผลและข้อเสนอแนะความคิดเห็นจากประเด็นคำถาม ดังนี้ ใช้เวลา 20 นาที <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ปัญหาของเหตุการณ์นี้คืออะไร.....</li> <li>3.2 สาเหตุของปัญหานี้คืออะไร.....</li> <li>3.3 ทางเลือกในการแก้ปัญหานี้มี.....ทางเลือก อะไรบ้าง.....</li> <li>3.4 ทางเลือกที่ท่านตัดสินใจเลือกเพื่อแก้ปัญหานี้คืออะไร.....</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ตัวอย่าง</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b>	สถานการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ดังแนบ

### สถานการณ์ที่ 1

นางสมใจเป็นโรคความดันโลหิตสูง ยาได้หมดก่อนวันนัด และทราบว่าท่านรับประทานยาชนิดเดียวกันกับที่สมใจรับประทานอยู่ และบอกว่า “ยาชนิดเดียวกัน กินด้วยกันได้ไม่เป็นไร ฉันก็ให้เพื่อนไปเหมือนกัน ถ้าได้ยาฉันจะเอามาคืน”

## สถานการณ์ที่ 2

อสม. มาวัดความดันโลหิตที่บ้านให้สายสมร เป็นประจำทุกสัปดาห์ พบว่าความดันโลหิต สัปดาห์ ที่ 1 เท่ากับ 132/74 มิลลิเมตรปรอท สัปดาห์ที่ 2 วัดได้ 112/72 มิลลิเมตรปรอท อสม. บอกว่าความดันโลหิตของสายสมรปกติ สายสมรเห็นว่าไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด เลยตั้งใจจะปรับขนาดยาเอง และไม่มารับยาความดันโลหิตสูง

<b>ใบงานที่ 9 พัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดความรู้</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้กรณีศึกษาเข้าใจและเห็นความสำคัญของการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. เพื่อให้กรณีศึกษามีความสามารถในการการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้ตรงประเด็น ครบถ้วน เข้าใจง่าย มั่นใจและแสดงออกที่เหมาะสม</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บทความเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 3 บทความ</li> <li>2. PowerPoint</li> <li>3. กระดาษ A4</li> <li>4. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกทักษะความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. สุ่มบทความที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง มาจำนวน 1 บทความ พร้อมแจกกระดาษ และปากกาให้กรณีศึกษา</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาอ่านบทความที่ได้รับให้ผู้สอนฟัง ซึ่งจะประเมินการถ่ายทอดความรู้ในประเด็น ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 การสื่อสารตรงประเด็น</li> <li>3.2 มีความถูกต้องครบถ้วนของเนื้อหา</li> <li>3.3 ภาษาพูดสื่อสารเข้าใจง่าย</li> <li>3.4 พูดได้คล่องแคล่ว มั่นใจในการพูดสื่อสาร</li> <li>3.5 สบตาขณะพูด แสดงสีหน้าสีหน้า หรือ ท่าทาง ได้เหมาะสม</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 9 พัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดความรู้</b>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b>
บทความเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ดังแนบ

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 10 วันที่ 16 มีนาคม 2567

1. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของกรณีศึกษา มีผลการประเมิน ดังนี้

1.1 สัญญาณชีพ

1.1.1 ความดันโลหิต 130/70 มิลลิเมตรปรอท

1.1.2 ชีพจร 80 ครั้งต่อนาที จังหวะสม่ำเสมอ

1.1.3 อัตราการหายใจ 20 ครั้งต่อนาที

1.2 น้ำหนัก 64 กิโลกรัม ส่วนสูง 155 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 26.64 kg/m<sup>2</sup> แปลผล  
ท่วม/โรคอ้วนระดับ 1

1.3 รอบเอว เท่ากับ 89 เซนติเมตร

2. ประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้านสุขภาพสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลตนเองหลังติดตามเยี่ยม  
บ้าน (Post-test)

2.1 ผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดัน  
โลหิตสูง (Post-test) พบว่า

ด้านการประเมิน	คะแนนเฉลี่ย	ระดับ
<b>ความรู้</b>	ร้อยละ 86.67	มาก
<b>ความรอบรู้ด้านสุขภาพ</b>	ร้อยละ 74.88	ปานกลาง
<b>พฤติกรรม การดูแลตนเองรายด้าน</b>		
- การรับประทานอาหาร	$\bar{X} = 3.81$ (S.D. = 0.66)	มาก
- การออกกำลังกาย	$\bar{X} = 3.25$ (S.D. = 0.46)	ปานกลาง
- การจัดการความเครียด	$\bar{X} = 4.86$ (S.D. = 0.38)	มากที่สุด
- การรับประทานยา	$\bar{X} = 4.83$ (S.D. = 0.41)	มากที่สุด
<b>พฤติกรรม การดูแลตนเองโดยรวม</b>	$\bar{X} = 4.08$ (S.D. = 0.82)	มาก

## สรุปกรณีศึกษา

ผู้ป่วยหญิงไทย อายุ 60 ปี รูปร่างอ้วน ผิวขาวเหลือง สถานภาพหม้าย เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย นั้บถือศาสนาพุทธ ระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ ค้าขาย ผู้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง มา 29 ปี และไขมันในเลือดสูงมา 2 ปี รับประทานยาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่อนดินแดง ยาที่ได้รับ Amlodipine 5 mg 1 tab  $\odot$  pc. และ Simvastatin 20 mg 1 tab  $\odot$  hs. ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเอง ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเองได้ทั้งหมด ถามตอบรู้เรื่อง แขนขา 2 ข้าง เคลื่อนไหวได้ปกติ Motor power grade 5 สัญญาณชีพ ความดันโลหิต 145/82 มิลลิเมตรปรอท ชีพจร 82 ครั้งต่อนาที อัตราการหายใจ 20 ครั้งต่อนาที อุณหภูมิร่างกาย 36.6 องศาเซลเซียส น้ำหนัก 64 กิโลกรัม ส่วนสูง 155 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 26.64 kg/m<sup>2</sup> แผลผล ท้วม/โรคอ้วนระดับ 1 และรอบเอว เท่ากับ 90 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์อ้วน ระดับ 2 (อ้วนลงพุง) ผลการประเมินก่อนให้การพยาบาลพบว่า คะแนนความรู้ คิดเป็นร้อยละ 60 อยู่ในระดับ ปานกลาง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 55.17 อยู่ในระดับน้อย และพฤติกรรมการดูแลตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 3.27, S.D. = 1.17) ได้ทำการติดตามเยี่ยมบ้านและฝึกทักษะการพัฒนาความรอบรู้ ด้านสุขภาพ พบปัญหาทางการพยาบาลดังนี้

**วินิจฉัยทางการพยาบาลที่ 1** เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากมี พฤติกรรมการปฏิบัติตัวที่ไม่เหมาะสม

**วินิจฉัยทางการพยาบาลที่ 2** ไม่สุขสบายเนื่องจากมีอาการปวดหลังส่วนล่าง (low back pain)

ผู้ศึกษาได้ติดตามการเยี่ยมบ้าน วางแผนการพยาบาลให้สอดคล้องกับปัญหาการพยาบาลในแต่ละข้อ วินิจฉัยการพยาบาล และให้การพยาบาลตามแผนการพยาบาลที่วางไว้ร่วมกับทีมสหวิชาชีพ เพื่อแก้ไขปัญหา การเจ็บป่วยของกรณีศึกษา รวมทั้งส่งเสริมพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยการฝึกทักษะทั้งหมด 9 ทักษะ ตามแนวคิดทฤษฎีของชิน, มอโร, สตินมอโร, คอนเนอร์การ์เซียร์ และเมอเรย์ (Chin, Morrow, Stine-Morrow, Conner-Garcia, Graumlich, & Murray, 201) ซึ่งชินและคณะ (Chin et al., 2011) เชื่อว่าผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูงจะมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะต้องได้รับการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพตาม 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ความสามารถเชิงกระบวนการคิด (Processing capacity) 2) การสื่อสารความรู้ทั่วไป (General verbal knowledge) และ 3) ความรู้ทางสุขภาพเฉพาะโรค (Specific health knowledge) เป็นต้น

หลังให้การพยาบาลตามการวินิจฉัยทางการพยาบาล และพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ พบว่า กรณีศึกษาสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ เท่ากับ 130/70 มิลลิเมตรปรอท การประเมิน ความรู้ คิดเป็นร้อยละ 86.67 อยู่ในระดับมาก ความรอบรู้ด้านสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 74.88 อยู่ในระดับ ปานกลาง และพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 4.08, S.D. = 0.82) กรณีศึกษาไม่เกิด ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง รวมทั้งอาการปวดหลังลดลง

## แบบรายงานผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ปีการศึกษา 2566 (มิถุนายน 2566 – 31 พฤษภาคม 2567)

1. ชื่อ-สกุล นายกฤษณ เทพอินทร์

2. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป/ครอบครัว/ชุมชน

3. กลุ่มประชากรเป้าหมาย

3.1 เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีระดับความดันโลหิตซิสโตลิก (systolic blood pressure) ตั้งแต่ 140-179 มิลลิเมตรปรอท หรือระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก (diastolic blood pressure) ตั้งแต่ 90-109 มิลลิเมตรปรอท

3.2 ได้รับการรักษาด้วยโรคความดันโลหิตสูงมาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน และได้รับการรักษาด้วยการรับประทานยาโรคความดันโลหิตสูง

3.3 มีอายุตั้งแต่ 35 ปี ขึ้นไป และกรณีที่มีอายุตั้งแต่ 60 ขึ้นไปต้องได้รับการทดสอบสภาพสมองด้วยแบบประเมินภาวะการรับรู้คิดฉบับสั้น (The Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)) โดยมีคะแนนตั้งแต่ 8 คะแนน ขึ้นไป

3.4 ไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคความดันโลหิตสูง

4. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล หมู่ 10 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

เขตรับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่อนดินแดง

5. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

ระหว่างวันที่ 23 มีนาคม 2567 ถึงวันที่ 23 พฤษภาคม 2567 รวมระยะเวลา 10 วัน

รวมระยะเวลาปฏิบัติงาน 40 ชั่วโมง

6. ผลการดำเนินงาน

6.1 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ

6.1.1 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 73.33 (คะแนนความรู้ของผู้ป่วย เท่ากับ 11 คะแนน จากคะแนนเต็ม 15 คะแนน)

6.1.2 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 65.02 (คะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้ป่วยเท่ากับ 132 คะแนน จากคะแนนเต็ม 203 คะแนน)

6.1.3 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 3.76, S.D. = 0.75)

6.1.4 หลังให้การพยาบาล พบว่าระดับความดันโลหิตได้เท่ากับ 110/80 มิลลิเมตรปรอท

## 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดต่อสถานบริการสุขภาพ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่อนดินแดง ได้แนวทางในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ และสามารถนำไปขับเคลื่อนการดำเนินงานการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตในคลินิกและชุมชนได้ เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นตามมาได้

## 6.3 ผลลัพธ์ที่เกิดต่ออาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

เป็นการพัฒนาสมรรถนะในการปฏิบัติทางการพยาบาล และเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญทางการพยาบาลของตนเองอย่างต่อเนื่องในเรื่อง การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ และสามารถนำไปบูรณาการความเป็นนักวิชาการ การศึกษา การวิจัย และการปฏิบัติการพยาบาล

ลงชื่อ



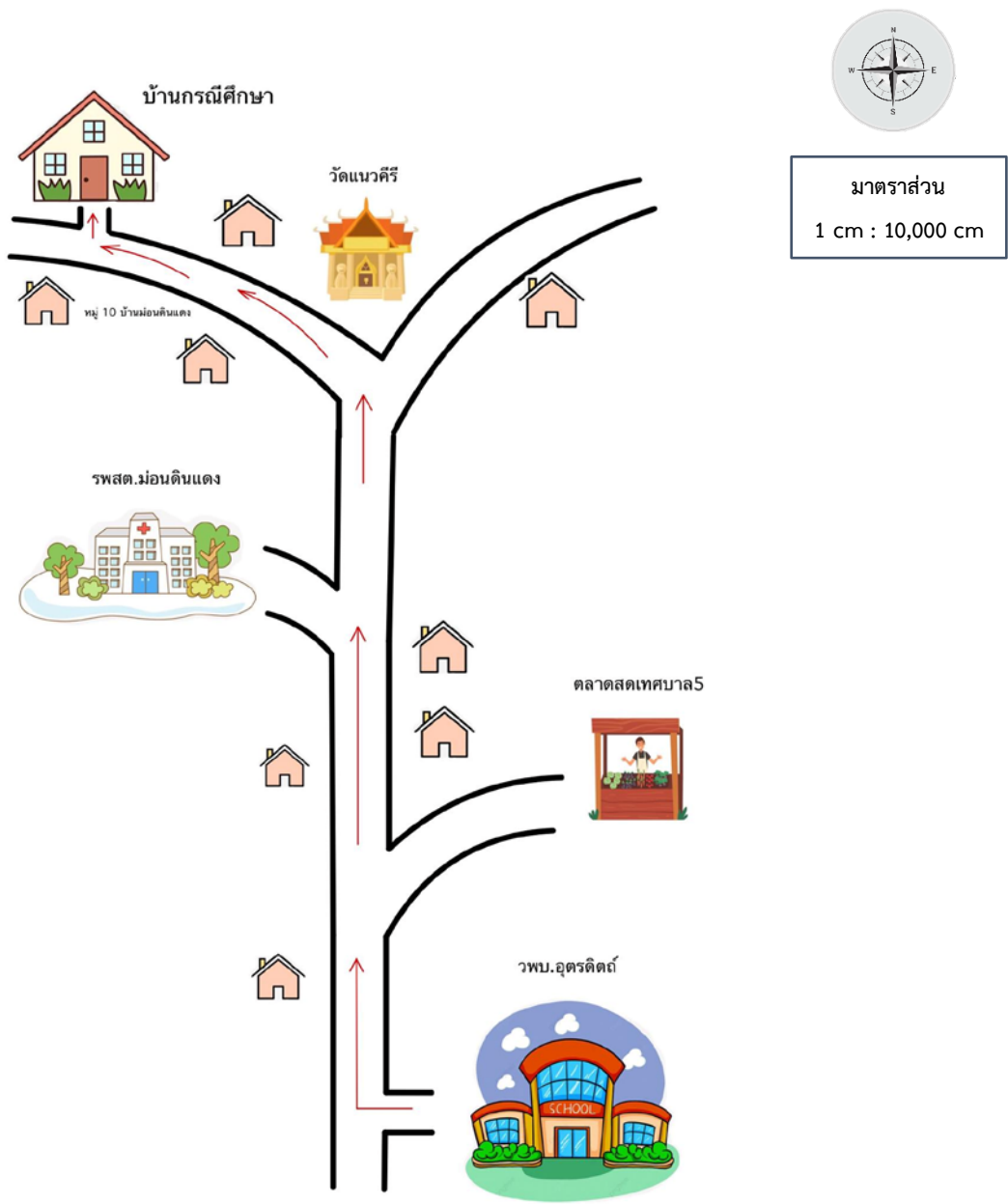
(นายกฤษภณ เทพอินทร์)

อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

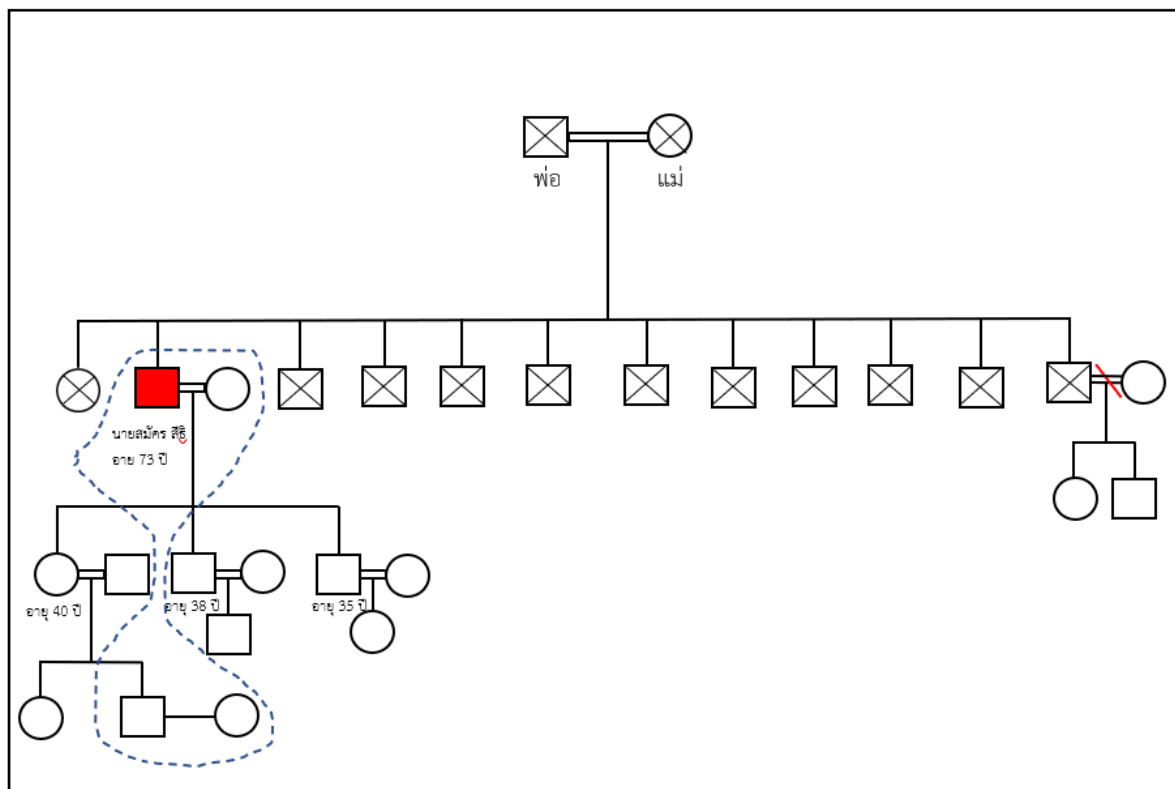
การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 1 วันที่ 23 มีนาคม 2567

### แผนที่บ้านกรณีศึกษา




บ้านเลขที่ 209 หมู่ที่ 10 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์



## แผนผังเครือญาติแสดงความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว



### หมายเหตุ สัญลักษณ์แทน

-  แทน เพศชาย
-  แทน เพศหญิง
-  แทน กรณีศึกษา
-  แทน การเสียชีวิต
-  แทน การแต่งงาน
-  แทน การอยู่ร่วมกัน
-  แทน การหย่าร้าง

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2 วันที่ 30 มีนาคม 2567

### ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ นายสมัคร สิริ อายุ 73 ปี  
 สถานภาพสมรส คู่ ระดับการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 4  
 เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ

สถานภาพในครอบครัว หัวหน้าครอบครัว

อาชีพ ไม่ได้ประกอบอาชีพ

รายได้ 700 บาท/เดือน เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 209 หมู่ 10 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ 53000

สิทธิในการรักษาพยาบาล บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า

โรคประจำตัว - โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension : HT) เป็นมา 3 ปี  
 - โรคไขมันในเลือดสูง (Dyslipidemia : DLP) เป็นมา 2 ปี  
 และรับยาต่อเนื่องที่ รพ.สต.ม่อนดินแดง

ประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัว ปฏิเสธการเจ็บป่วยในครอบครัว

การแพ้อาหารหรือสารเคมีต่าง ๆ ปฏิเสธการแพ้ยา อาหารหรือสารเคมีต่าง ๆ

การได้รับวัคซีนป้องกันโรค ได้รับวัคซีนป้องกัน Covid-19

ยาที่ใช้ในปัจจุบัน

1. Amlodipine 5 mg 1 tab  pc.
2. Gemfibrozil 300 mg 1 tab  pc.
3. Losartan 50 mg 1 tab  pc.

### ลักษณะปัจจุบัน

กรณีศึกษาชายไทยวัยชรา รูปร่างอ้วน ผิวคล้ำ ผมสั้นสีดำสลับสีขาว ลักษณะใบหน้าสมมาตร มีริ้วรอยบริเวณใบหน้า ตาซ้ายมองเห็นชัด ตาข้างขวาฝ้า ฟางบ้าง มีน้ำตาไหลออกเยอะ ต้องพูดเสียงดังฟังชัดถึงจะได้ยินเสียงชัดเจน จมูกได้กลิ่นปกติ ไม่มีฟันผุ ไม่ใส่ฟันปลอม ไม่มีปัญหาเรื่องการเคี้ยว ไม่มีปัญหาการกลืน แขนและขาทั้งสองข้างมีแรงดี Motor power grade 5 สามารถเดินได้ด้วยตนเอง มีแขนขาอ่อนแรงบ้างเป็นบางครั้ง ผิวหนังชุ่มชื้น ไม่มีผิวหนังแห้ง ไม่มีบาดแผล เล็บมือเล็บเท้าสั้นสะอาดดี กรณีศึกษาช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเองได้ การเคลื่อนไหวร่างกายปกติ สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง คือรับประทานอาหารเองได้ อาบน้ำได้เอง ใส่เสื้อผ้าได้เอง พูดคุยสื่อสารรู้เรื่อง ตอบคำถามตรงประเด็น สามารถรับรู้วันเวลา สถานที่ บุคคลปกติ แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาด

### สัญญาณชีพ

- อุณหภูมิร่างกาย 36.8 องศาเซลเซียส
- อัตราการหายใจ 20 ครั้งต่อนาที
- ชีพจร 74 ครั้งต่อนาที จังหวะสม่ำเสมอ
- ความดันโลหิต 142/74 มิลลิเมตรปรอท

น้ำหนัก 65 กิโลกรัม

ส่วนสูง 158 เซนติเมตร

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 26.04 kg/m<sup>2</sup> แปลผล ท้วม/โรคอ้วนระดับ 2

รอบเอว เส้นรอบเอว เท่ากับ 102 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์อ้วน ระดับ 2 (อ้วนลงพุง)

### สรุปการเยี่ยมบ้านโดยใช้เครื่องมือ INHOMESSS

เครื่องมือ INHOMESSS	กรณีศึกษา
I : Immobility/ Impairment (ความสามารถในการดูแลตนเอง)	<b>ด้านกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน</b> ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเองได้ทั้งหมด ถ้ามตบรู้อึ่งเรื่อง แขนขา 2 ข้าง เคลื่อนไหวได้ปกติ Motor power grade 5
N : Nutrition (ภาวะโภชนาการ)	ผู้ป่วยมีรูปร่างอ้วน รับประทานอาหารได้เองตามปกติ ชอบรับประทานอาหารทั่วไป เน้นรสหวาน รสเผ็ด ชอบรับประทานน้ำพริกผักต้ม โดยภรรยาจะเป็นคนทำอาหาร รับประทานอาหารตรงเวลา ครบ 3 มื้อ มื้อเช้า ดื่มน้ำประมาณวันละ 3,000 มิลลิลิตร ไม่มีปัญหาเรื่องการเคี้ยวหรือการกลืน สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ ตอนเช้าขับถ่ายปกติ ะดื่มเหล้าเป็นบางวัน วันละ 1-2 โถก ก่อนรับประทานอาหารเช้าเนื่องจากจะทำให้รับประทานอาหารอร่อย และสูบบุหรี่วันละ 1-2 มวนเป็นประจำ น้ำหนัก 65 กิโลกรัม ส่วนสูง 158 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 26.04 kg/m <sup>2</sup> แปลผล ท้วม/โรคอ้วนระดับ 1 เส้นรอบเอว 102 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์อ้วน ระดับ 2 (อ้วนลงพุง)
H : Home environment (สภาพแวดล้อมภายในบ้าน/รอบบ้าน)	บ้านกรณีศึกษาเป็นบ้านปูนชั้นเดียวพื้นบ้านเป็นปูน ไม่ได้ปูกระเบื้อง ภายในบ้านกว้างประมาณ 3 เมตร ยาว

เครื่องมือ INHOMESSS	กรณีศึกษา
	<p>6 เมตร มีห้องน้ำอยู่ในหลังบ้านเป็นแบบห้องส้วม ภายในบ้านมีแสงสว่าง มีหน้าต่างรอบบ้าน ภายในบ้านมีการวางข้าวของไม่ค่อยเป็นระเบียบเรียบร้อย ส่วนหน้าบ้านมีแท่นปูนสำหรับนั่งพัก มีพืชผักสวนครัวและต้นไม้ตกแต่งรอบบ้าน เลี้ยงไก่ประมาณ 5-6 ตัว บริเวณหน้าบ้านเป็นถนนคอนกรีต มีรถสัญจรไปมาแต่ไม่มากนัก</p>
<p><b>O : Other people</b> (บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง)</p>	<p>กรณีศึกษามีบุตร 3 คน ปัจจุบันแยกย้ายกันไปอาศัยอยู่กับครอบครัว โดยกรณีศึกษาอาศัยอยู่กับภรรยา หลานชาย (ลูกของบุตรคนแรก) และหลานสะใภ้ หลานชายจะออกไปทำงานหาเงินช่วยดูแลค่าใช้จ่ายภายในบ้าน หลานสะใภ้ว่างงานขณะนี้กำลังหางานทำ ภรรยาจะเป็นผู้ดูแลทำความสะอาดบ้าน จัดเก็บสิ่งของ ส่วนกรณีศึกษาจะช่วยทำงานบ้านบ้าง ดูแลสวนหลังบ้าน กรณีศึกษาเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในหลอดเลือดสูง รับประทานประจำ ต่อเนื่องที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่อนดินแดง</p>
<p><b>M : Medication</b> (การใช้ยา)</p>	<p>กรณีศึกษามีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension : HT) และโรคไขมันในเลือดสูง (Dyslipidemia : DLP)</p> <p><b>ยาที่ใช้ประจำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Amlodipine 5 mg 1 tab ☉ pc.</li> <li>2. Gemfibrozil 300 mg 1 tab ☉ pc.</li> <li>3. Losartan 50 mg 1 tab ☉ pc.</li> </ol>
<p><b>E : Examination</b> (การตรวจร่างกาย)</p>	<p>BP = 142/74 mmHg, P = 74/min, RR = 20/min, T = 36.8°C</p> <p>BW = 65 kg. Ht = 158 cm.</p> <p>BMI = 26.04 kg/m<sup>2</sup> แปลผล ท้วม/โรคอ้วนระดับ 2</p> <p><b>รอบเอว</b> เท่ากับ 102 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์อ้วน ระดับ 2 (อ้วนลงพุง)</p>

เครื่องมือ INHOMESSS	กรณีศึกษา
	<p>การตรวจร่างกายตามระบบ ไม่พบความผิดปกติ และมีการรับรู้ วัน เวลา และสถานที่ปกติ ความรู้สึกตัวปกติ ให้ความร่วมมือในการสนทนา พูดคุยโต้ตอบเรื่อง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อุณหภูมิร่างกาย 36.8 องศาเซลเซียส</li> <li>- อัตราการหายใจ 20 ครั้งต่อนาที</li> <li>- ชีพจร 74 ครั้งต่อนาที จังหวะสม่ำเสมอ</li> <li>- ความดันโลหิต 142/74 มิลลิเมตรปรอท</li> </ul> <p>น้ำหนัก 65 กิโลกรัม</p> <p>ส่วนสูง 158 เซนติเมตร</p> <p>ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 26.04 kg/m<sup>2</sup> แปลผล ท้วม/โรคอ้วนระดับ 2</p> <p>รอบเอว เส้นรอบเอว เท่ากับ 102 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์อ้วน ระดับ 2 (อ้วนลงพุง)</p>
<p><b>S : Safety</b> (ความปลอดภัย)</p>	<p>กรณีศึกษาช่วยเหลือตัวเองได้ ลักษณะสิ่งแวดล้อมค่อนข้างปลอดภัย ภายในบ้านมีพื้นที่แคบเนื่องจากมีของใช้ต่างๆ จำนวนมาก ซึ่งเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม สมาชิกในไม่มีประวัติบ้านลื่นล้มภายในบ้าน มีฝุ่นเกาะตามสิ่งของเครื่องใช้เล็กน้อย ห้องน้ำมีลักษณะกว้างเป็นส้วมแบบชักโครก พื้นปูด้วยกระเบื้อง ไม่มีตะไคร่เกาะ ห้องน้ำสะอาดเรียบร้อย มีแสงสว่างเพียงพอ มีราวจับ คนในชุมชนส่วนใหญ่เป็นคนที่รู้จักกัน และไม่มีประวัติการถูกลักขโมย</p>
<p><b>S : Spiritual</b> (ความเชื่อ ศาสนา)</p>	<p>สมาชิกทั้ง 2 คนนับถือศาสนาพุทธ จะทำบุญใส่บาตรในวันสำคัญทางศาสนาและโอกาสสำคัญต่างๆ มีการเข้าร่วมทำกิจกรรมในชุมชน เช่น การเลือกตั้ง สมาชิกทั้ง 2 คนรักใคร่กันดี ดูแลกันดี ไม่มีเรื่องทะเลาะกัน กรณีศึกษาเชื่อในเรื่องบาป บุญ คุณ โทษ</p>
<p><b>S : service</b> (บริการที่ได้รับ)</p>	<p>สถานพยาบาลที่ให้บริการแก่ครอบครัว ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพส่วนตำบลม่อนดินแดง หากคนในครอบครัวมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยจะไปซื้อยาจากร้านขายยาใกล้บ้านมารับประทานเอง เช่น ยาพาราเซตามอล</p>

เครื่องมือ INHOMESSS	กรณีศึกษา
	เพราะเป็นยารักษาโรคทั่วไป และสะดวกรวดเร็วกว่าไปโรงพยาบาล หากอาการหนักขึ้นจึงไปเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

ผลการประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (Pre-test)

ด้านการประเมิน	คะแนนเฉลี่ย	ระดับ
ความรู้	ร้อยละ 53.33	น้อย
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	ร้อยละ 54.19	น้อย
พฤติกรรมการดูแลตนเองรายด้าน		
- การรับประทานอาหาร	$\bar{X} = 2.56$ (S.D. = 0.96)	ปานกลาง
- การออกกำลังกาย	$\bar{X} = 2.13$ (S.D. = 0.35)	น้อย
- การจัดการความเครียด	$\bar{X} = 4.29$ (S.D. = 0.49)	มาก
- การรับประทานยา	$\bar{X} = 4.17$ (S.D. = 0.75)	มาก
พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวม	$\bar{X} = 3.05$ (S.D. = 1.15)	ปานกลาง

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 3 วันที่ 5 เมษายน 2567

สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ

#### การวางแผนการพยาบาล

ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลข้อที่ 1 เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงเนื่องจากมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวไม่เหมาะสม

S : กรณีศึกษา บอกว่า “จะดื่มเหล้าเป็นประจำวันละ 1-2 โถกีก ก่อนรับประทานอาหารเนื่องจากทำให้รับประทานอาหารอร่อย”

“จะสูบบุหรี่บ้าง ส่วนใหญ่จะสู่วันละ 1-2 มวน”

“มีลิ้นทานยาบ้าง ตามประสานแก่”

“ชอบปรุงอาหารรสหวาน เผ็ด”

○ : - ตรวจร่างกายพบ ความดันโลหิต 142/74 มิลลิเมตรปรอท  
 - ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 26.04 kg/m<sup>2</sup> แปลผล ท้วม/โรคอ้วนระดับ 2  
 - รอบเอว เท่ากับ 102 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์อ้วน ระดับ 2 (อ้วนลงพุง)  
 - มีโรคประจำตัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง เป็นมานาน 3 ปี และไขมันในเลือดสูง เป็นมานาน 2 ปี ยาที่รับประทานคือ 1) Amlodipine 5 mg 1 tab ☉ pc. 2) Gemfibrozil 300 mg 1 tab ☉ pc. 3) Losartan 50 mg 1 tab ☉ pc.

- การประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (CVD risk) ได้คะแนนเท่ากับมากกว่า 30 % แปลผล เสี่ยงระดับสูงมาก

A : โรคเรื้อรังเป็นโรคที่เมื่อเริ่มเป็นแล้วมักไม่หายขาดจะต้องให้การดูแลรักษาอย่างต่อเนื่องตลอดไป เพื่อควบคุมอาการของโรคไม่ให้ลุกลามจนเกิดภาวะแทรกซ้อนหรือเป็นอันตรายรุนแรงได้ ในกรณีศึกษานี้มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง เมื่อเป็นโรคเรื้อรังแล้วจึงต้องควบคุมอาการไม่ให้เกิดความรุนแรงเพิ่มขึ้นด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ทั้งในเรื่องของการรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดที่เหมาะสม และการรับประทานยา แต่ถ้าไม่สนใจเอาใจใส่ดูแลรักษาให้ดี โรคเรื้อรังที่ประสบอยู่ชนิดใดชนิดหนึ่งจะลุกลามและรุนแรงมากขึ้น อาจก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ และความผิดปกติที่จ่อประสาทตา เป็นต้น สำหรับกรณีศึกษานี้เป็นโรคความดันโลหิตสูงมานาน 3 ปี เป็นโรคไขมันในเลือดสูงมาประมาณ 2 ปี มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสมจึงอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวตามมาได้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อป้องกันไม่ให้นักศึกษาเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง
2. เพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสม

### เกณฑ์การประเมิน

1. กรณีศึกษาปลอดภัยไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ และความผิดปกติที่จ่อประสาทตา เป็นต้น
2. กรณีศึกษาสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้อง

### กิจกรรมการพยาบาล

1. สร้างสัมพันธภาพโดยการพูดคุยแนะนำตัวและแสดงท่าทีเป็นกันเอง เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้เกิดการไว้วางใจและเพื่อให้ได้รับความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและให้กิจกรรมการพยาบาล

2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้ป่วยในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง พร้อมเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) ในเรื่องการดูแลตนเองเพื่อควบคุมความดันโลหิต (การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การรับประทานยา และการตรวจตามนัด) เป็นต้น

3. ประเมินความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองขณะเจ็บป่วย เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนการพยาบาลที่เหมาะสม

4. ให้คำแนะนำการศึกษาในเรื่องการรับประทานอาหารสำหรับโรคความดันโลหิตสูง แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) อาหารที่ไม่ควรรับประทาน ถ้าจะรับประทานจะต้องรับประทานในปริมาณที่จำกัด ถ้ารับประทานมากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อระดับความดันโลหิตทำให้ความดันโลหิตสูงและเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ได้แก่ อาหารที่มีโซเดียมสูง อาหารประเภทไขมัน อาหารหวาน การดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ และ 2) อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ อาหารตามแนวทางเวช ดังนี้

#### 4.1 อาหารที่ไม่ควรรับประทาน ได้แก่

4.1.1 อาหารที่มีโซเดียมสูง โดยการลดปริมาณเกลือหรือโซเดียมที่เข้าร่างกาย ไม่ควรกินเกลือ เกินวันละ 1 ช้อนชา (5 กรัม) หรือโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม ทำให้ยาลดความดันออกฤทธิ์ดีขึ้นด้วย ดังตารางที่ 1

ความเค็มที่เรารู้จักกันดี คือ เกลือหรือโซเดียมคลอไรด์ พบใน

1. อาหารธรรมชาติ เช่น ผัก เนื้อสัตว์ ไข่ ฯลฯ
2. เครื่องปรุงต่าง ๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ผงปรุงรส
3. อาหารแปรรูป เช่น ผักผลไม้ดอง ไข่เค็ม หมูยอ ไส้กรอก ปลาจ๋า ไตปลา
4. อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป
5. ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ เช่น มันฝรั่งทอด สาหร่ายปรุงรส ปลาเส้น

ตารางที่ 1 ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรสต่าง ๆ

ชนิดของเครื่องปรุงรส	หน่วย	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)		ร้อยละของความต้องการ (1500 มิลลิกรัม ใน 1 วัน)
		ช่วง	เฉลี่ย	
เกลือ	1 ช้อนชา	-	2000	133.33
ผงชูรส	1 ช้อนชา	-	610	40.7
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	-	815	54.3
ซूपก้อน	1 ก้อน	-	1760	117.3
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ	1070-1620	1350	90.0
ซีอิ๊ว	1 ช้อนโต๊ะ	880-1570	1190	79.3
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ	1110-1340	1187	79.1

ชนิดของ เครื่องปรุงรส	หน่วย	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)		ร้อยละของความต้องการ (1500 มิลลิกรัม ใน 1 วัน)
		ช่วง	เฉลี่ย	
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	450-610	518	34.5
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ	360-410	385	25.7
ซอสพริก	1 ช้อนโต๊ะ	60-350	231	15.4
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนโต๊ะ	90-190	149	9.9

ที่มา: สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เทคนิคง่าย ๆ ในการลดการรับประทานอาหารเค็ม

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
2. ลดการเติมเครื่องปรุงรส เพราะในเครื่องปรุงรสเกือบทุกชนิดมีปริมาณโซเดียมสูง
3. ลดการรับประทานอาหารแปรรูปต่าง ๆ ได้แก่ ไส้กรอก หมูยอ แหนม เบคอน ผักดอง ผลไม้ดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม เต้าหู้ยี้
4. ลดการรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป และไม่ควรรีเสิร์ฟเครื่องปรุงรสจนหมดของ
5. ลดความถี่และปริมาณน้ำจิ้มของการรับประทานอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น อาหารประเภททอด สุกี้ หมูกระทะ หอยทอด มันฝรั่งทอด เพราะในน้ำจิ้มมีปริมาณโซเดียมเป็นส่วนประกอบ
6. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจานด่วน เพราะจะมีโซเดียมสูง
7. ลดการรับประทานขนมกรุบกรอบให้น้อยลง
8. ไม่ควรมีน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส เกลือ บนโต๊ะอาหาร
9. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมไม่เกิน 2400 มิลลิกรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

#### 4.1.2 อาหารหวานและเครื่องดื่มผสมน้ำตาล

ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม และลูกอมชนิดต่าง ๆ มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลักซึ่งให้พลังงานแต่เพียงอย่างเดียว ไม่มีสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์ ซึ่งจะทำให้น้ำหนักเกินหรืออ้วนได้ง่ายขึ้นซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดความดันโลหิตสูงตามมา

ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวัน น้ำตาล 1 ช้อนชาให้พลังงาน 15 กิโลแคลอรี และไม่ควรรับประทานน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน หรือ 24 กรัม

#### 4.1.3 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก

1) ควรเลือกใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันถั่วลิสง ในการประกอบอาหาร นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารทอด แป้งอบที่มีเนย มาก (เบเกอรี่) และอาหารที่มีกะทิ

2) ไขมันและน้ำมันทุกชนิดให้พลังงานสูง ควรจำกัดปริมาณการบริโภคและหลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำประเภทกล้วยแขก ปาท่องโก๋ ลูกชิ้นทอด เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ ทอด ฯลฯ

3) ทั้งน้ำมันพืชและสัตว์ ให้พลังงานเท่ากัน แต่น้ำมันพืชไม่มีคอเลสเตอรอล สำหรับน้ำมันมะพร้าวและกะทิ มีกรดไขมันอิ่มตัวจำนวนมาก ทำให้ร่างกายมีการสร้างคอเลสเตอรอล เพิ่มขึ้น

4) ถั่วเปลือกแข็งหรือเมล็ดพืช มีใยอาหาร โปรตีนสูง ขณะเดียวกันมีไขมันสูงด้วย จึงควรระวังในการบริโภค

4.1.4 การดื่มแอลกอฮอล์ ในกรณีที่ดื่มแอลกอฮอล์อยู่แล้วไม่แนะนำให้ดื่ม ถ้าดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ควรจำกัดปริมาณดังนี้ ผู้หญิงดื่มไม่เกิน 1 ดื่มมาตรฐาน (standard drink) ต่อวันและผู้ชายไม่เกิน 2 ดื่มมาตรฐานต่อวัน ซึ่งประสิทธิภาพของการลดระดับความดันซิสโตลิก ลดลง 2-4 มิลลิเมตรปรอท

โดยปริมาณ 1 ดื่มมาตรฐานของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ประมาณ 10 กรัม ได้แก่

1. เหล้าแดง 35 ดีกรี ปริมาณ 2 ฝาใหญ่ หรือ 30 มิลลิลิตร
2. เหล้าขาว 40 ดีกรี ปริมาณ 30 มิลลิลิตร
3. น้ำขาว อุ กระแช่ 10 % ปริมาณ 3 เป๊ก/ตอง/ก๊ง หรือ 150 มิลลิลิตร
4. สาโท สุราแช่ สุราพื้นเมือง 6 % ปริมาณ 4 เป๊ก/ตอง/ก๊ง หรือ 200 มิลลิลิตร
5. เบียร์ 5 % : 240 มิลลิลิตร
6. เบียร์ 6.4 % : 1/2 กระป๋อง หรือ 1/3 ขวดใหญ่
7. ไวน์ 12 % : 100 มิลลิลิตร

4.1.5 การสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบมากขึ้น มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

4.2 อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่

4.2.1 การรับประทานอาหารตามแนวทางแดช เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคความดันโลหิตสูง เป็นอาหารแดชไดแอท อาหารที่ช่วยลดความดันโลหิต จากการทดลองของสมาคมโรคหัวใจและหลอดเลือดของประเทศอเมริกา พบว่า หากรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวต่ำ อาหารไขมันต่ำ และผักผลไม้มากโดยเน้นอาหารธัญพืช ปลา นมไขมันต่ำ ถั่ว โดยหลีกเลี่ยงเนื้อแดง น้ำตาล เครื่องดื่มที่มีรสหวาน จะทำให้ระดับความดันโลหิตลดลง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงชนิดอาหารที่ประกอบกันเป็นอาหารแดชแยกตามสัดส่วนของชนิดอาหารที่มีพลังงานเท่ากับ 2000 กิโลแคลอรี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณส่วนต่อวัน	ปริมาณต่อ 1 ส่วน	ตัวอย่างอาหาร
ข้าว ธัญพืช	7-8 ส่วน (แบ่ง 3 มื้อ)	ขนมปัง 1 แผ่น ข้าวสุก 1 ทัพพี บะหมี่ 1 ก้อน ขนมจีน 1 จับ	ข้าวซ้อมมือ ขนมปัง ธัญพืช ธัญพืชแห้ง เส้นก๋วยเตี๋ยวต่างๆ

กลุ่มอาหาร	ปริมาณส่วนต่อวัน	ปริมาณต่อ 1 ส่วน	ตัวอย่างอาหาร
ผัก	4-5 ส่วน	ผักสด 1 ถ้วยตวง ผักต้ม ½ ถ้วยตวง น้ำผัก 240 ซีซี	ผักคะน้า ผักกาด ผักขม ผักบุ้ง มะเขือเทศ แครอท เป็นต้น
ผลไม้	4-5 ส่วน	น้ำผลไม้ 6 ออนซ์ (180 ซีซี) ผลไม้ขนาดกลาง 1 ผล ผลไม้แห้ง ¼ ถ้วยตวง ผลไม้กระป๋อง ½ ถ้วยตวง	ส้ม 1 ลูก ฝรั่ง 1 ลูก มะม่วงครึ่งซีก สับปะรด 6 ชิ้น คำ มะละกอ 8 ชิ้น คำ แตงโม 12 ชิ้น คำ กล้วยหอมครึ่งลูก กล้วยน้ำว้า 1 ผล ขนุน 2-3 ยวง
นมไขมันต่ำ	2-3 ส่วน	นม 8 ออนซ์ (240 ซีซี) โยเกิร์ต 1 ถ้วย	นมพร่องมันเนย นมขาดมันเนย โยเกิร์ตพร่องมันเนย โยเกิร์ตขาดมันเนย ชีสไขมันต่ำ
เนื้อสัตว์	2 ส่วนหรือ น้อยกว่า	เนื้อสัตว์ 4 - 5 ชิ้นคำ	ควรเป็นเนื้อปลา มากกว่าสัตว์อื่น เลือกเนื้อที่ไม่มีมัน และตัดมันออก นำหนังออกจากเนื้อ ให้อบ อย่าง แทนการทอด
ถั่ว	4-5 ส่วนต่อ สัปดาห์	ถั่ว 1/3 ถ้วยตวง เมล็ดพืชต่าง ๆ 1 ช้อนโต๊ะ ถั่วเมล็ดแห้งสุก ½ ถ้วยตวง	ถั่วต่าง ๆ ถั่วเขียว ถั่วลิสง เมล็ดทานตะวัน ถั่วแระ ถั่วเขียว เป็นต้น
ไขมัน	2-3 ส่วน	น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ เนยเทียม 1 ช้อนชา สลัดน้ำข้น 1 ช้อนโต๊ะ	ควรใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ ข้าวแทนน้ำมันปาล์ม
น้ำตาล	5 ส่วนต่อสัปดาห์	น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ แยม 1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาล เยลลี่ หรือแยม



5. ให้คำแนะนำในเรื่องของการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ เพื่อป้องกันการเกิดการบาดเจ็บและภาวะแทรกซ้อนจากการออกกำลังกายควรมีขั้นตอน ดังนี้

#### 5.1 ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกหลัก

5.1.1 ขั้นตอนที่ 1 ช่วงอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เป็นการเตรียมร่างกายให้ตื่นตัวปรับสภาพอุณหภูมิของร่างกายและเป็นการบริหารกล้ามเนื้อ เอ็น กระดูก ข้อต่อ ให้มีความยืดหยุ่นพอเหมาะ คล่องแคล่ว เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ลุกนั่งเข้าออก แล้วเริ่มออกกำลังกาย

5.1.2 ขั้นตอนที่ 2 ช่วงออกกำลังกาย ต่อเนื่องและไม่กลั่นหายใจขณะออกกำลังกายใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที

#### 1) ตัวอย่างการออกกำลังกาย “แกว่งแขน ลดพุง ลดโรค”

การแกว่งแขนถือเป็นศาสตร์ที่มีองค์ความรู้ถ่ายทอดมานานหลายร้อยปี เป็นกิจกรรมทางกายอย่างง่ายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ถ้ามีการปฏิบัติอย่างถูกวิธีจึงจะได้ประโยชน์และไม่ก่อให้เกิดอันตราย หรือบาดเจ็บ โดยการแกว่งแขน และการเดินจะใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกายคล้าย ๆ กัน ต่างกันที่ว่าถ้าไม่ได้มีการเคลื่อนไหว และแกว่งพร้อมกันทั้งสองข้างเรียกว่าแกว่งแขน ถ้าเคลื่อนไหวที่แกว่งแขนสลับซ้ายขวาจะเป็นการเดิน ยิ่งถ้าได้แกว่งแขนและเดินต่อเนื่องกัน ก็ยิ่งสะสมการเผาผลาญพลังงานได้ และยังทำให้หัวใจและปอดแข็งแรงอีกด้วย

จากการวิจัย พบว่า การแกว่งแขนสามารถเผาผลาญได้ถึง 230 แคลอรีต่อชั่วโมง ซึ่งใกล้เคียงกับเดินและไม่เกิดผลเสียใดๆ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว

#### 2) หลักการแกว่งแขนที่ถูกต้อง คือ

ฝ่ามือไปข้างหน้า

(1) ยืนตรง แยกเท้า 2 ข้างให้ระยะห่างเท่ากับหัวไหล่ นิ้วมือชิดกันโดยไม่เกร็ง หัน



ขา และท้องตึง

(2) หดท้องน้อย เอวตั้งตรง ผ่อนคลาย จิกปลายเท้าลงกับพื้นกดส้นให้โคนเท้า โคน



เท้า

(3) ขณะกายบริหาร หดก้นให้แน่น งอเข่าเล็กน้อย ตามองทำสมาธิจดจ่ออยู่ที่



(4) แกว่งแขนไปข้างหน้าเบา ๆ ทำมุม 30 องศาเข้า แกว่งแขนไปด้านหลังแรง หน่อย ทำมุม 60 องศา หายใจออกนับเป็น 1 ครั้ง ทิ้งน้ำหนักลงมือให้เหมือนลูกตุ้มและต้องสะบัดมือทุกครั้งให้ เลือดไหลเวียน



แกว่งแขนให้ถูกวิธีต่อเนื่องสะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน จะช่วยพัฒนาระบบ ไหลเวียนโลหิตของร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง หรือแกว่งแขนสะสมครั้งละ 10 นาที รวม 30 นาทีต่อวัน เป็นประจำทุกวันสม่ำเสมอควบคู่กับการควบคุมอาหารจะช่วยให้สามารถลดพุง ลดโรคได้สำเร็จ

5.1.3 ขั้นตอนที่ 3 ช่วงผ่อนคลาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เพื่อปรับร่างกายให้กลับสู่ สภาวะปกติโดยการผ่อนคลายความหนักลงเรื่อย ๆ เพื่อลดเจ็บปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังจากออกกำลังกาย

**ตัวอย่างท่าการยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังออกกำลังกาย**

ท่าการยืดกล้ามเนื้อ	คำอธิบาย
<p>1</p> 	<p><b>ยืดต้นคอ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรงบนเก้าอี้</li> <li>▪ ใช้มือซ้ายจับด้านขวาของศีรษะแล้วค่อย ๆ ดึงศีรษะมาทางซ้ายช้า ๆ จนตึง แล้วเปลี่ยนข้าง</li> <li>▪ ใช้มือขวาจับด้านซ้ายของศีรษะแล้วค่อย ๆ ดึงศีรษะมาทางขวาช้า ๆ จนตึง</li> <li>▪ ทำซ้ำกัน 5 รอบ รอบ ๆ ละ 10 วินาที ทำนี้จะช่วยยืดต้นคอด้านข้าง</li> </ul>
<p>2</p> 	<p><b>ยืดหัวไหล่ หน้าอก และลำตัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งบนเก้าอี้ ไม่งอตัว</li> <li>▪ ประสานมือทั้งสองข้างไว้ด้วยกันเหยียดแขน และหันฝ่ามือออกไปด้านหน้า</li> <li>▪ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับยืดหน้าอก</li> <li>▪ ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำกัน 5 รอบ ทำนี้จะยืดข้อมือ หัวไหล่ และหน้าอก</li> </ul>
<p>3</p> 	<p><b>ยืดลำตัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งบนเก้าอี้ไม่งอลำตัว</li> <li>▪ ประสานมือทั้งสองข้างไว้ด้วยกัน เหยียดแขน และหันฝ่ามือออกไปด้านหน้า</li> <li>▪ หันลำตัวไปทางด้านซ้ายและขวาช้า ๆ</li> <li>▪ ทำซ้ำกัน 5 รอบ ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อลำตัว</li> </ul>

ท่าการยืดกล้ามเนื้อ	คำอธิบาย
<p>4</p> 	<p><b>ยืดหัวไหล่</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรง เหยียดแขนข้างหนึ่งออกไปข้างหน้า</li> <li>▪ ใช้มืออีกข้างหนึ่งจับที่หลังแขนช่วงบนแล้วดึงแขนมาข้างหน้าลำตัว</li> <li>▪ ยืดค้างไว้ 10 วินาทีแล้วสลับข้าง</li> <li>▪ ทำนี้จะช่วยยืดหัวไหล่</li> </ul>
<p>5</p> 	<p><b>ยืดลำตัวด้านข้าง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ</li> <li>▪ ใช้มือขวาจับที่ข้อมือซ้าย แล้วเอนตัวมาทางด้านขวา</li> <li>▪ ค้างไว้ 10 วินาที และสลับข้าง</li> <li>▪ ทำนี้จะช่วยยืดด้านข้างลำตัว</li> </ul>
<p>6</p> 	<p><b>ยืดสะโพกและหลังช่วงล่าง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรง แขนทั้งสองข้างอยู่ที่ขา</li> <li>▪ ยกเข่าข้างหนึ่งขึ้นพร้อมกับจับที่ใต้หัวเข่าแล้วดึงเข่าเข้ามาหาลำตัว</li> <li>▪ ค้างไว้ 10 วินาทีแล้วสลับข้าง ทำนี้จะช่วยยืดหลังช่วงล่างและสะโพกด้านหลัง</li> </ul>
<p>7</p> 	<p><b>ยืดลำตัวและหลัง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรง แขนทั้งสองข้างอยู่ที่ขา</li> <li>▪ โกว้าขาซ้าย ใช้มือขวาจับไว้ที่ข้างขาซ้ายแล้วบิดลำตัวไปทางซ้าย</li> <li>▪ ค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับข้าง</li> <li>▪ ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อลำตัวและสะโพก</li> </ul>

ท่าการยืดกล้ามเนื้อ	คำอธิบาย
<p>8</p> 	<p><b>ยืดขาด้านหลัง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรง แขนทั้งสองข้างอยู่ที่ขา</li> <li>▪ เหยียดขาข้างหนึ่งออกไปข้างหน้า ตั้งเท้าขึ้น พร้อมกับก้มตัวไปข้างหน้าช้าๆ โดยให้หลังตรง จนรู้สึกตึง</li> <li>▪ ค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับข้าง</li> <li>▪ ทำนี้จะช่วยยืดสะโพกด้านหลังและขา</li> </ul>
<p>9</p> 	<p><b>ยืดน่อง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ยืนตรง ขาทั้งสองข้างแยกออกจากกันให้กว้างพอดีกับหัวไหล่ และมือทั้งสองข้างแตะผนัง</li> <li>▪ เหยียดขาข้างหนึ่งไปข้างหลัง แล้วทิ้งน้ำหนักตัวมาข้างหน้า โดยไม่ยกส้นเท้าของขาข้างหลังขึ้น</li> <li>▪ ยืดกล้ามเนื้อน่องค้างไว้ 10 วินาทีแล้วเปลี่ยนข้าง</li> </ul>

5.3 หลักการออกกำลังกายที่เพิ่มประสิทธิภาพต่อระบบหายใจระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดตามหลักฟิต (FITT) คือ

5.3.1 ความถี่หรือความสม่ำเสมอ ในการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ จะมีผลดีต่อการลดระดับความดันโลหิต

5.3.2 ความหนัก/เบา การออกกำลังกายควรหนักระดับปานกลาง คือ อัตราความเหนื่อยที่ยังพูดคุยกับคนอื่นได้สบาย ทั้งนี้เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของระบบหัวใจและหลอดเลือดหรือระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่อ ถึงอย่างไรก็ตาม ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่มีโรคหัวใจและหลอดเลือดควรมีการประเมินสมรรถภาพและข้อจำกัดต่อการออกกำลังกายไว้เป็นพื้นฐานก่อนเริ่มออกกำลังกายทุกราย และถ้าต้องการออกกำลังกายที่ระดับความหนักมากกว่าร้อยละ 60 ควรออกกำลังกายที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจที่มีบุคลากรเวชศาสตร์การกีฬาควบคุมดูแล

5.3.3 ระยะเวลาต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ประมาณ 30–60 นาที โดยพบว่าผลของการลดความดันโลหิตไม่แตกต่างกันในช่วงเวลานี้ แต่อย่างไรก็ดีไม่ควรออกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมงจะทำให้ล้ามากเกินไป อาจใช้การออกแบบสะสมเวลา ครั้งละ 10 นาที ให้ได้ระยะเวลารวม 30–60 นาทีต่อวัน

5.3.4 ประเภทของการออกกำลังกาย ควรเป็นแบบแอโรบิกเป็นหลัก เพราะมีการใช้แรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เป็นการเพิ่มสมรรถภาพของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต เช่น

การออกกำลังกายบริหาร กระโดดเชือก การเดินแอโรบิก การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ โยคะ รำมวยจีน เป็นต้น ไม่ควรออกกำลังกายแบบมีแรงต้านหรือมีการแข่งขัน เช่น การยกน้ำหนัก ออกแรงดึง ผลัก การเล่นแข่งขัน กีฬาที่รุนแรง

#### 5.4 ข้อควรระวังและอาการเตือนให้หยุดออกกำลังกาย

5.4.1 รู้สึกเหนื่อยมากผิดปกติ เช่น ไม่สามารถพูดได้ระหว่างการออกกำลังกายเนื่องจาก หายใจเร็วและลึก

5.4.2 เวียนศีรษะ ตามัว

5.4.3 หายใจไม่ออก หายใจไม่ทัน เจ็บแน่นหน้าอก

5.4.4 ซีพจรเต้นผิดปกติ-ไม่สม่ำเสมอ

5.4.5 หมดสติเป็นลมหมดสติหรือคลื่นไส้หลังออกกำลังกาย

5.4.6 พูดไม่ชัด-ตะกุกตะกัก

5.4.7 เหงื่อออกตัวเย็นผิดปกติ

5.4.8 แขน-ขาไม่มีแรง ควบคุมการเคลื่อนไหวไม่ได้

5.4.9 ถ้าความดันโลหิตมากกว่า 160/110 มิลลิเมตรปรอท ควรได้รับยาควบคุมความดันโลหิต ก่อนออกกำลังกาย

5.4.10 ไม่ควรออกกำลังกายถ้าความดันโลหิตขณะพักมากกว่า 200/110 มิลลิเมตรปรอทและ หยุดออกกำลังกายเมื่อความดันโลหิตขณะพักมากกว่า 220/105 มิลลิเมตรปรอท และควรรับปรึกษาแพทย์

5.4.11 ผู้ที่มีภาวะใดภาวะหนึ่งต่อไปนี้ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

1) ความดันซิสโตลิกมากกว่าหรือเท่ากับ 180 มิลลิเมตรปรอท หรือ ความดัน ไดแอสโตลิกมากกว่าหรือเท่ากับ 110 มิลลิเมตรปรอท

2) อาการเจ็บหน้าอก หรือหายใจไม่สะดวก โดยเฉพาะเมื่อออกแรงเล็กน้อยหรือ ขณะพัก

3) มีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะหรือหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ

4) ภาวะเจ็บป่วยเฉียบพลันอื่น ๆ

5) ผู้สูงอายุ

6. ให้ความรู้เกี่ยวกับการสังเกตตนเองว่ามีอาการผิดปกติจากภาวะแทรกซ้อนของโรคหรือไม่ และ แนะนำให้ไปพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการเหล่านี้

#### 6.1. ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง มีดังนี้

6.1.1 หัวใจ อาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว มีอาการหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ มีอาการขาบวม

6.1.2 ไต อาจเป็นโรคไตเรื้อรัง มีอาการขาบวม ซีด ผิวแห้ง เป็นต้น

6.1.3 สมอ อาจเป็นโรคหลอดเลือดสมอง อาการที่แสดงออก คือ มีอาการปากเบี้ยว อ่อนแรงครึ่งซีก ชาครึ่งซีก หรืออาจมีภาวะสมองเสื่อม วิธีการสังเกต โดยใช้หลัก BEFAST STROKE" อาการของโรคหลอดเลือดสมอง โดยมีอาการ ดังนี้

- 1) Balance = เดินเซ เวียนศีรษะ บ้านหมุน ฉับพลัน
- 2) Eye = ตามัว มองไม่เห็น เห็นภาพซ้อน ฉับพลัน
- 3) Face = ปากเบี้ยว หน้าเบี้ยว ฉับพลัน
- 4) Arm = แขน ชา ชา หรืออ่อนแรงฉับพลัน
- 5) Speech = พูดไม่ออก พูดไม่ชัด พูดไม่ได้ พูดจาสับสน สูญเสียความจำฉับพลัน
- 6) Time = มีอาการภายใน 6 ชั่วโมง

6.1.4 ตา อาจเกิดความผิดปกติที่จอประสาทตา เช่น ตามัว มองไม่เห็น เห็นภาพซ้อน ฉับพลัน

7. ร่วมวางแผนในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพกับกรณีศึกษา ซึ่งทักษะต่างๆ จะส่งผลให้กรณีศึกษาเกิดความรู้ด้านสุขภาพและจะมีส่วนช่วย ซึ่งจะมีการฝึกทักษะทั้งหมด 9 ทักษะ ดังนี้

- 7.1 พัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
- 7.2 พัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ
- 7.3 พัฒนาความสามารถในการอ่าน
- 7.4 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร
- 7.5 พัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย
- 7.6 พัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด
- 7.7 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา
- 7.8 พัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา
- 7.9 พัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดความรู้

8. เปิดโอกาสให้ซักถามปัญหา สอบถามความเข้าใจในปัญหาสุขภาพ และนัดหมายติดตามเยี่ยมบ้าน ในครั้งต่อไป

### ประเมินผลการพยาบาล

1. กรณีศึกษาไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ และความผิดปกติที่จอประสาทตา เป็นต้น
2. กรณีศึกษาสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้อง

**ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลข้อที่ 2** เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มเนื่องการจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านไม่เหมาะสม

S : -

O : - กรณีศึกษาเพศชาย อายุ 73 ปีอยู่ในช่วงวัยสูงอายุ

- จากการสังเกตสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน พบว่ามีการวางข้าวของกระจัดกระจาย
- ผลคะแนนแบบประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุเท่ากับ 3 คะแนน

A : การพลัดตกหกล้มเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสองในกลุ่มของการบาดเจ็บโดยไม่ตั้งใจ รองจากการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนน การพลัดตกหกล้มมีตั้งแต่การล้มบนพื้นระดับเดียวกัน จากการลื่น สะดุด ก้าวพลาด ถูกผู้อื่นชนหรือดัน หรือการล้มจากระดับหนึ่งไปสู่ระดับหนึ่ง เช่น จากการปีน ตกจากที่สูง ตกบันได รวมถึงการตกหรือล้มที่เกี่ยวข้องกับเก้าอี้ เติง รถเข็น เพอร์ริเจอร์ เป็นต้น ความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ ประกอบกับปัจจุบันประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความเสื่อมตามวัย ทำให้มีปัญหาทั้งโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บ โดยเฉพาะการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งจากกรณีศึกษาเป็นเพศชาย อายุ 73 ปี อยู่ในช่วงวัยสูงอายุ มีการมองเห็น และการได้ยินที่ลดลง อีกทั้งยังพบสิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย จึงทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้มากขึ้น

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม
2. เพื่อให้กรณีศึกษาตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม
3. เพื่อให้กรณีศึกษาสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการปฏิบัติตัวและการจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่เหมาะสม

เหมาะสม

#### เกณฑ์การประเมิน

1. กรณีศึกษาไม่เกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม
2. การจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของกรณีศึกษาเป็นระเบียบเรียบร้อยมากขึ้น โดยไม่วางสิ่งของขวางทางเดิน

#### กิจกรรมการพยาบาล

1. ประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มโดยใช้แบบประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

2. ให้ความรู้กับกรณีศึกษาเพื่อให้กรณีศึกษาตระหนักต่อความเสี่ยงและลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดการพลัดตกหกล้ม

3. แนะนำกรณีศึกษาให้ดูพื้นด้วยน้ำเปล่าและเช็ดให้แห้ง เพื่อป้องกันการลื่นล้มบนพื้น

4. แนะนำกรณีศึกษาให้ลุกนั่งช้าๆ เพื่อป้องกันอาการหน้ามืดและการหกล้ม

5. แนะนำกรณีศึกษาไม่ให้ใส่รองเท้าหรือรองเท้าที่มีพื้นลื่น เพื่อป้องกันการลื่นล้มบนพื้น

6. แนะนำกรณีศึกษาและญาติจัดสิ่งแวดล้อมในบ้าน ให้จัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ ไม่วางสิ่งของขวางทางเดิน และมีแสงสว่างเหมาะสม

7. แนะนำกรณีศึกษาตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี เพื่อประเมินภาวะสุขภาพ

### ประเมินผลการพยาบาล

1. กรณีศึกษาไม่เกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม

2. การจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของกรณีศึกษาเป็นระเบียบเรียบร้อยมากขึ้น โดยไม่วางสิ่งของขวางทางเดิน

การฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ

ใบงานที่ 1 พัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในด้านความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b>	5 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	1. ตัวต่อจิ๊กซอ 36 ชิ้น จำนวน 3 ภาพ ได้แก่ ภาพความดันโลหิตปกติ ภาพคนอ้วนและภาพอาหารแดช (DASH) 2. เกมส์จับผิดภาพ จำนวน 1 ภาพ 3. เกมส์หาภาพเหมือน จำนวน 20 ภาพ 4. นาฬิกาจับเวลา
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา

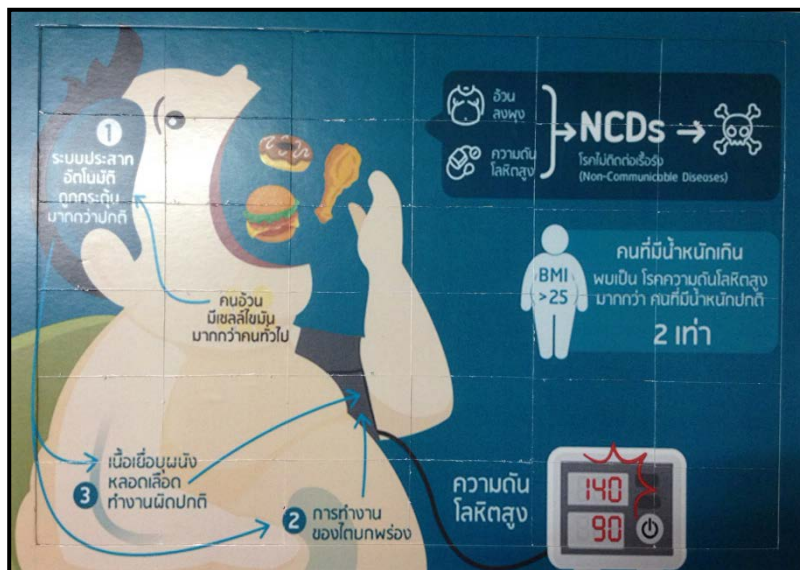
ใบงานที่ 1 พัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงเข้าสู่การฝึกทักษะการพัฒนาความเร็วในการรับรู้ โดยการอธิบายขั้นตอน กติกาในการเล่นเกมส์</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ผู้สอนให้กรณีศึกษาสู่มภาพตัวต่อจิ๊กซอ 36 ชิ้น ได้แก่ ภาพความดันโลหิตปกติ ภาพคนอ้วน และภาพอาหาร DASH มา 1 ภาพ</li> <li>2.2 ให้กรณีศึกษาวางแผนต่อให้เสร็จ โดยใช้เวลา 5 นาที</li> <li>2.3 เมื่อหมดเวลาผู้วิจัยเดินตรวจและอธิบายความหมายของภาพ</li> </ol> </li> <li>3. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b>	<b>ภาพจิ๊กซอ ดังแนบ</b>

### ภาพตัวต่อจิ๊กซอ 36 ชิ้น

1. ภาพความดันโลหิตปกติ



2. ภาพคนอ้วน



3. ภาพอาหาร DASH



<b>ใบงานที่ 2 พัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. เพื่อให้กรณีศึกษาสามารถจำคำศัพท์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	20 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<p>บัตรคำศัพท์ความดันโลหิตสูง ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) หมวดยโรคแทรกซ้อน อาการ ปวดศีรษะและการประเมินความดันโลหิต จำนวน 20 คำ</li> <li>2) หมวดยการรับประทานยา ปวดศีรษะที่ปรับเปลี่ยนได้ จำนวน 20 คำ</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนนำเข้าสู่กระบวนการการอ่านคำศัพท์และการจำ โดยอธิบายให้กรณีศึกษาทราบเกี่ยวกับความสำคัญของการอ่านคำศัพท์ความดันโลหิตสูงและการจำ</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 นำเข้าสู่การฝึกพัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ จำนวน 20 คำ (หมวดยโรคแทรกซ้อน อาการ ปวดศีรษะ การประเมินความดันโลหิตสูง)</li> <li>2.2 ให้กรณีศึกษาบอกว่าคำศัพท์ที่อ่านมีอะไรบ้าง</li> </ol> </li> <li>3. ทบทวนคำศัพท์ที่กรณีศึกษาอ่านไม่ได้</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหาเกี่ยวกับคำศัพท์ที่อ่านไม่ได้หรือไม่เข้าใจ</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี) คำศัพท์โรคความดันโลหิตสูง ดังเอกสารแนบ</b>	

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 4 วันที่ 10 เมษายน 2567

สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ และการรับประทาน  
อาหาร

<b>ใบงานที่ 3 พัฒนาความสามารถในการอ่าน</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการอ่านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b>	20 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แผ่นพับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. ตัวอย่างอาหารที่มีฉลากโภชนาการ (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ)</li> <li>3. PowerPoint</li> <li>4. กระดาษ A4</li> <li>5. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนนำเข้าสู่การฝึกทักษะความสามารถในการอ่านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการและแผ่นพับโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวอย่างอาหารที่มีฉลากโภชนาการ (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ) มาจำนวน 3 ตัวอย่าง</li> <li>2.2 ให้กรณีศึกษาตอบคำถามเกี่ยวกับฉลากโภชนาการในตัวอย่างอาหารที่ได้รับลงในกระดาษ A4 ในหัวข้อ และนำเสนอ <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้รับประทานในแต่ละวัน</li> <li>2) เมื่อรับประทานอาหารนี้แต่ละครั้งจะได้พลังงานที่ระบุเท่าใด</li> <li>3) ปริมาณโซเดียมในตัวอย่างอาหารเท่าใด</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>3. เฉลยคำตอบพร้อมอธิบายสรุปและให้ข้อเสนอแนะ</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษามซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 4 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะด้านการรับประทานอาหาร
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตัวอย่างอาหาร ขนมและเครื่องดื่ม (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง ะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ)</li> <li>2. กระดาษสี A4 (เขียว เหลือง แดง)</li> <li>3. กระดาษ Flip chart</li> <li>4. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาฝึกทักษะด้านการรับประทานอาหาร ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 บอกให้กรณีศึกษาเลือกอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่ตนเองชอบรับประทานมากที่สุด อย่างละ 2 ชนิด โดยใช้เวลา 3 นาที</li> <li>2.2 เมื่อครบกำหนดเวลา ให้กรณีศึกษาเขียนรายการอาหาร ขนมและเครื่องดื่มลงในกระดาษสี A4</li> <li>2.3 ให้กรณีศึกษาวิเคราะห์ว่า อาหารอะไรที่ต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และอาหารอะไรที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2.4 สอนวิธีการคำนวณดัชนีมวลกายและพลังงานอาหารที่ควรจะได้รับในแต่ละวัน</li> <li>2.5 ให้กรณีศึกษาบันทึกน้ำหนัก และส่วนสูงพร้อมทั้งคำนวณดัชนีมวลกายของตนเอง</li> <li>2.6 ตรวจสอบความถูกต้องของการคำนวณดัชนีมวลกายของกรณีศึกษา</li> </ol> </li> <li>3. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>4. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 5 วันที่ 18 เมษายน 2567

สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด

ใบงานที่ 5 พัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้ภรรยาผู้เรียนมีทักษะด้านการออกกำลังกาย
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	PowerPoint
<b>สถานที่</b>	บ้านภรรยาผู้เรียน
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. สาธิตท่าการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ท่าการ “แกว่งแขน ลดพุง ลดโรค” และท่าการผ่อนคลายให้แก่ภรรยาผู้เรียน</li> <li>3. ให้ภรรยาผู้เรียนออกกำลังกาย</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้ภรรยาผู้เรียนซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

ใบงานที่ 6 พัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้ภรรยาผู้เรียนมีทักษะด้านการจัดการความเครียด
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง</li> <li>2. PowerPoint</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านภรรยาผู้เรียน

<b>ใบงานที่ 6 พัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด</b>
<p><b>ขั้นตอน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. นำเข้าสู่การฝึกทักษะการจัดการความเครียดด้วยตนเอง โดยแจกแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต ให้กรณีศึกษาประเมินตนเอง และแปลผล โดยใช้เวลา 5 นาที</li> <li>3. อธิบายท่าและวิธีในการปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียดให้แก่ กรณีศึกษา ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม โดยใช้เวลา 10 นาที</li> <li>3.2 การคลายเครียดจากใจสู่กาย “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” โดยใช้เวลา 10 นาที</li> <li>3.3 ให้ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติไปพร้อมกัน</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

**การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 6 วันที่ 25 เมษายน 2567**

- สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะด้านการรับประทานยา ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้

<b>ใบงานที่ 7 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา</b>
<p><b>วัตถุประสงค์</b></p> <p>เพื่อให้ผู้กรณีศึกษามีทักษะด้านการรับประทานยา</p>
<p><b>เวลาที่ใช้</b></p> <p>30 นาที</p>
<p><b>วัสดุอุปกรณ์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ซองยาที่ผู้ป่วยรับประทาน</li> <li>2. PowerPoint</li> </ol>
<p><b>สถานที่</b></p> <p>บ้านกรณีศึกษา</p>

<b>ใบงานที่ 7 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา</b>
<p><b>ขั้นตอน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. นำเข้าสู่การฝึกทักษะการอ่านฉลากยา โดยให้กรณีศึกษานำซองยาที่ตนเองรับประทานขึ้นมาว่ามีกี่ชนิด</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาอธิบายยาที่ตนเองรับประทาน ขนาด วิธีการรับประทาน คำแนะนำการรับประทานยา เป็นต้น</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 8 พัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา</b>
<p><b>วัตถุประสงค์</b></p> <p>เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง</p>
<p><b>เวลาที่ใช้</b></p> <p>30 นาที</p>
<p><b>วัสดุอุปกรณ์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สถานการณ์ตัวอย่าง จำนวน 2 สถานการณ์</li> <li>2. PowerPoint</li> <li>3. กระดาษ A4</li> <li>4. ปากกาเคมี</li> </ol>
<p><b>สถานที่</b></p> <p>บ้านกรณีศึกษา</p>

<b>ใบงานที่ 8 พัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา</b>	
<b>ขั้นตอน</b>	<b>ขั้นตอน</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนนำเข้าสู่การฝึกทักษะการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. ให้สุ่มสถานการณ์ตัวอย่างมา 1 สถานการณ์ พร้อมกระดาษ A4 และปากกา</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาสรุปผลและข้อเสนอแนะความคิดเห็นจากประเด็นคำถาม ดังนี้ ใช้เวลา 20 นาที <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ปัญหาของเหตุการณ์นี้คืออะไร.....</li> <li>3.2 สาเหตุของปัญหานี้คืออะไร.....</li> <li>3.3 ทางเลือกในการแก้ปัญหานี้มี.....ทางเลือก อะไรบ้าง.....</li> <li>3.4 ทางเลือกที่ท่านตัดสินใจเลือกเพื่อแก้ปัญหานี้คืออะไร.....</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ตัวอย่าง</li> <li>5. ผู้วิจัยสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>
	<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b> สถานการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ดังแนบ

#### สถานการณ์

อสม. มาวัดความดันโลหิตที่บ้านให้สายสมร เป็นประจำทุกสัปดาห์ พบว่าความดันโลหิต สัปดาห์ ที่ 1 เท่ากับ 132/74 มิลลิเมตรปรอท สัปดาห์ที่ 2 วัดได้ 112/72 มิลลิเมตรปรอท อสม. บอกว่าความดันโลหิตของสายสมรปกติ สายสมรเห็นว่าไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด เลยตั้งใจจะปรับขนาดยาเอง และไม่มารับยาความดันโลหิตสูง

<b>ใบงานที่ 9 พัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดความรู้</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้กรณีศึกษาเข้าใจและเห็นความสำคัญของการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. เพื่อให้กรณีศึกษามีความสามารถในการการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้ตรงประเด็น ครบถ้วน เข้าใจง่าย มั่นใจและแสดงออกที่เหมาะสม</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บทความเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 3 บทความ</li> <li>2. PowerPoint</li> <li>3. กระดาษ A4</li> <li>4. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกทักษะความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. สุ่มบทความที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง มาจำนวน 1 บทความ พร้อมแจกกระดาษ และปากกา ให้กรณีศึกษา</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาอ่านบทความที่ได้รับให้ผู้สอนฟัง ซึ่งจะประเมินการถ่ายทอดความรู้ในประเด็น ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 การสื่อสารตรงประเด็น</li> <li>3.2 มีความถูกต้องครบถ้วนของเนื้อหา</li> <li>3.3 ภาษาพูดสื่อสารเข้าใจง่าย</li> <li>3.4 พูดได้คล่องแคล่ว มั่นใจในการพูดสื่อสาร</li> <li>3.5 สบตาขณะพูด แสดงสีหน้าสีหน้า หรือ ท่าทาง ได้เหมาะสม</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b>	บทความเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ดังแนบ

## บทความที่ 1

### โรคความดันโลหิตสูง “ฆาตรกรเงียบ”

ความดันโลหิตสูง หมายถึง การวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีระดับความดันโลหิตในขณะที่หัวใจบีบตัวมากกว่าหรือเท่ากับ 140 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือระดับความดันโลหิตในขณะที่หัวใจคลายตัว มากกว่าหรือเท่ากับ 90 มิลลิเมตรปรอท โดยทำการตรวจสอบซ้ำอย่างน้อย 2 ครั้ง ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ค่าความดันปกติควรน้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท หากมีค่าตั้งแต่ 120/80–139/89 มิลลิเมตรปรอท ถือว่ามีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงเป็นภาวะที่ต้องควบคุม

## บทความที่ 2

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวายเรื้อรัง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสาเหตุแห่งการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทย เป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิต ถือเป็น “ฆาตรกรเงียบ” เนื่องจากส่วนใหญ่ไม่มีอาการเตือน

## บทความที่ 3

### การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต

1. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติ มีค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 18.5-22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร หรือ รอบเอวไม่เกิน 90 เซนติเมตร ในผู้ชาย หรือไม่เกิน 80 เซนติเมตร ในผู้หญิง
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม หวาน ของทอดและของมัน ไม่เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว ลดการบริโภคแป้ง ข้าว และเพิ่มการบริโภคปลา ผัก และผลไม้
3. ควรออกกำลังกายตามแพทย์แนะนำอย่างสม่ำเสมอ เช่น แกว่งแขน เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ อย่างน้อย 30-40 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วัน

## การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 7 วันที่ 2 พฤษภาคม 2567

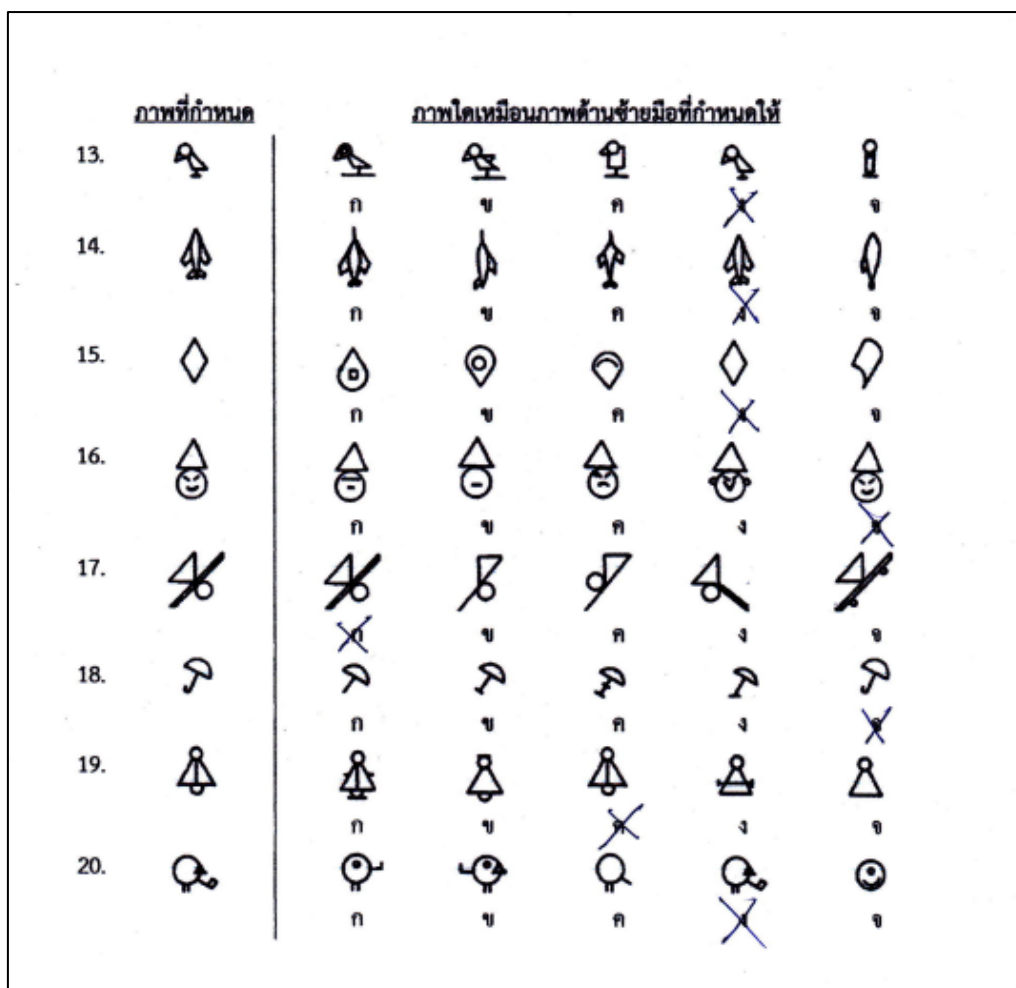
สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และทบทวนการฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง (ใบงานที่ 1) และทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ (ใบงานที่ 2)

<b>ใบงานที่ 1 พัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในด้านความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b>	5 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตัวต่อจิ๊กซอ 36 ชิ้น จำนวน 3 ภาพ ได้แก่ ภาพความดันโลหิตปกติ ภาพคนอ้วนและภาพอาหารแดช (DASH)</li> <li>2. เกมส์จับผิดภาพ จำนวน 1 ภาพ</li> <li>3. เกมส์หาภาพเหมือน จำนวน 20 ภาพ</li> <li>4. นาฬิกาจับเวลา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงเข้าสู่การฝึกทักษะการพัฒนาความเร็วในการรับรู้ โดยการอธิบายขั้นตอน กติกาในการเล่นเกมส์</li> <li>2. ผู้สอนแจกเกมส์หาภาพเหมือน ให้ผู้เข้ารับการอบรม จำนวน 20 ภาพ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ให้ผู้เข้ารับการอบรมดูภาพที่กำหนดให้ด้านซ้ายมือ และให้เลือกภาพด้านขวามือมาเพียง 1 ภาพ โดยพิจารณาว่าภาพใดเหมือนกับภาพด้านซ้ายมือมากที่สุด และให้ผู้เข้ารับการอบรมทำเครื่องหมายถูก (✓) ทับตัวอักษร ก, ข, ค, ง หรือ จ ใต้ภาพที่ท่านเลือก โดยใช้เวลา 5 นาที</li> <li>2.2 ผู้สอนตรวจให้คะแนน</li> </ol> </li> <li>3. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b>	เกมส์หาภาพเหมือน ดั้งแนบ

เกมส์หาภาพเหมือน จำนวน 20 ภาพ

ใบงานที่ 1 พัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

	ภาพที่กำหนด	ภาพใดเหมือนภาพด้านซ้ายมือที่กำหนดไว้				
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						



ใบงานที่ 2 พัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ	
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. เพื่อให้กรณีศึกษาสามารถจำคำศัพท์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	20 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<p>บัตรคำศัพท์ความดันโลหิตสูง ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) หมวดยโรคแทรกซ้อน อากาศ ปังจัยเสียงและการประเมินความดันโลหิต จำนวน 20 คำ</li> <li>2) หมวดยการรับประทานอาหาร ปังจัยที่ปรับเปลี่ยนได้ จำนวน 20 คำ</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา

## ใบงานที่ 2 พัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ

### ขั้นตอน

1. ผู้สอนนำเข้าสู่กระบวนการการอ่านคำศัพท์และการจำ โดยอธิบายให้กรณีศึกษาทราบเกี่ยวกับความสำคัญของการอ่านคำศัพท์ความดันโลหิตสูงและการจำ
2. แบ่งการพัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ ดังนี้
  - 2.1 นำเข้าสู่การฝึกพัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ จำนวน 20 คำ (หมวดโรคแทรกซ้อน อาการ ปัจจัยเสี่ยง การประเมินความดันโลหิตสูง)
  - 2.2 ให้กรณีศึกษาการอบรมบอกว่าคำศัพท์ที่อ่านมีอะไรบ้าง
3. ทบทวนคำศัพท์ที่กรณีศึกษาอ่านไม่ได้
4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหาเกี่ยวกับคำศัพท์ที่อ่านไม่ได้หรือไม่เข้าใจ
5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ

แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี) คำศัพท์โรคความดันโลหิตสูง ดังเอกสารแนบ

### คำศัพท์ชุดที่ 2 จำนวน 20 คำ

ลำดับ	คำอ่าน	ผล	ลำดับ	คำอ่าน	ผล	ลำดับ	คำอ่าน	ผล
1	น้ำมันปาล์ม	✓	2	หมูแคตเตียว	✓	3	น้ำตาลน้อย	✓
4	อาหาร แลกเปลี่ยน	✓	5	เครื่องเทศ น้อยลง	✓	6	นมสดพร่องมัน เนย	✓
7	ธงโภชนาการ	✓	8	แคลอรี	✗	9	เกลือ 1 ช้อนชา ต่อวัน	✓
10	หน่วยบริโภค	✓	11	หลีกเลี่ยง	✓	12	ความเครียด	✓
13	ซูบผอม	✓	14	การปรับเปลี่ยน	✓	15	วิ่งเหยาะ ๆ	✓
16	ปั่นจักรยาน	✓	17	วิถีชีวิต	✓	18	ออกกำลังกาย	✓
19	กิจกรรมทาง กาย	✓	20	กิจวัตร ประจำวัน	✓			

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 8 วันที่ 9 พฤษภาคม 2567

สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และทบทวนการฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ (ใบงานที่ 3) และทักษะด้านการรับประทานอาหาร (ใบงานที่ 4)

<b>ใบงานที่ 3 พัฒนาความสามารถในการอ่าน</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้ภรรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการอ่านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b>	20 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แผ่นพับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. ตัวอย่างอาหารที่มีฉลากโภชนาการ (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ)</li> <li>3. PowerPoint</li> <li>4. กระดาษ A4</li> <li>5. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านภรรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนนำเข้าสู่การฝึกทักษะความสามารถในการอ่านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการและแผ่นพับโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวอย่างอาหารที่มีฉลากโภชนาการ (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ) มาจำนวน 3 ตัวอย่าง</li> <li>2.2 ให้ภรรณีศึกษาตอบคำถามเกี่ยวกับฉลากโภชนาการในตัวอย่างอาหารที่ได้รับลงในกระดาษ A4 ในหัวข้อ และนำเสนอ <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้รับประทานในแต่ละวัน</li> <li>2) เมื่อรับประทานอาหารนี้แต่ละครั้งจะได้พลังงานที่ระบุเท่าใด</li> <li>3) ปริมาณโซเดียมในตัวอย่างอาหารเท่าใด</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>3. เฉลยคำตอบพร้อมอธิบายสรุปและให้ข้อเสนอแนะ</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้ภรรณีศึกษามซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 4 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะด้านการรับประทานอาหาร
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตัวอย่างอาหาร ขนมและเครื่องดื่ม (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง ะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ)</li> <li>2. กระดาษสี A4 (เขียว เหลือง แดง)</li> <li>3. กระดาษ Flip chart</li> <li>4. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้ายกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาฝึกทักษะด้านการรับประทานอาหาร ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 บอกให้กรณีศึกษาเลือกอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่ตนเองชอบรับประทานมากที่สุด อย่างละ 2 ชนิด โดยใช้เวลา 3 นาที</li> <li>2.2 เมื่อครบกำหนดเวลา ให้กรณีศึกษาเขียนรายการอาหาร ขนมและเครื่องดื่มลงในกระดาษสี A4</li> <li>2.3 ให้กรณีศึกษาวิเคราะห์ว่า อาหารอะไรที่ต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และอาหารอะไรที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2.4 สอนวิธีการคำนวณดัชนีมวลกายและพลังงานอาหารที่ควรจะได้รับในแต่ละวัน</li> <li>2.5 ให้กรณีศึกษาบันทึกน้ำหนัก และส่วนสูงพร้อมทั้งคำนวณดัชนีมวลกายของตนเอง</li> <li>2.6 ตรวจสอบความถูกต้องของการคำนวณดัชนีมวลกายของกรณีศึกษา</li> </ol> </li> <li>3. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>4. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

### การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 9 วันที่ 16 พฤษภาคม 2567

สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และทบทวนการฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย (ใบงานที่ 5) ด้านการจัดการความเครียด (ใบงานที่ 6) ด้านการรับประทานยา (ใบงานที่ 7) ความสามารถในการแก้ปัญหา (ใบงานที่ 8) และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ (ใบงานที่ 9)

ใบงานที่ 5 พัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะด้านการออกกำลังกาย
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	PowerPoint
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. สาธิตทำการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ทำการ “แกว่งแขน ลดพุง ลดโรค” และทำการผ่อนคลายให้แก่กรณีศึกษา</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาออกกำลังกาย</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 6 พัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะด้านการจัดการความเครียด
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง</li> <li>2. PowerPoint</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. นำเข้าสู่การฝึกทักษะการจัดการความเครียดด้วยตนเอง โดยแจกแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต ให้กรณีศึกษาประเมินตนเอง และแปลผล โดยใช้เวลา 5 นาที</li> <li>3. อธิบายท่าและวิธีในการปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียดให้แก่ กรณีศึกษา ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม โดยใช้เวลา 10 นาที</li> <li>3.2 การคลายเครียดจากใจสู่กาย “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” โดยใช้เวลา 10 นาที</li> <li>3.3 ให้ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติไปพร้อมกัน</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 7 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้ผู้กรณศึกษามีทักษะด้านการรับประทานยา
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ซองยาที่ผู้ป่วยรับประทาน</li> <li>2. PowerPoint</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. นำเข้าสู่การฝึกทักษะการอ่านฉลากยา โดยให้กรณศึกษานำซองยาที่ตนเองรับประทานขึ้นมาว่ามีกี่ชนิด</li> <li>3. ให้กรณศึกษาอธิบายยาที่ตนเองรับประทาน ขนาด วิธีการรับประทาน คำแนะนำการรับประทานยา เป็นต้น</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 8 พัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สถานการณ์ตัวอย่าง จำนวน 2 สถานการณ์</li> <li>2. PowerPoint</li> <li>3. กระดาษ A4</li> <li>4. ปากกาเคมี</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนนำเข้าสู่การฝึกทักษะการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. ให้สุ่มสถานการณ์ตัวอย่างมา 1 สถานการณ์ พร้อมกระดาษ A4 และปากกา</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาสรุปผลและข้อเสนอแนะความคิดเห็นจากประเด็นคำถาม ดังนี้ ใช้เวลา 20 นาที <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ปัญหาของเหตุการณ์นี้คืออะไร.....</li> <li>3.2 สาเหตุของปัญหานี้คืออะไร.....</li> <li>3.3 ทางเลือกในการแก้ปัญหานี้มี.....ทางเลือก อะไรบ้าง.....</li> <li>3.4 ทางเลือกที่ท่านตัดสินใจเลือกเพื่อแก้ปัญหานี้คืออะไร.....</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ตัวอย่าง</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b>	สถานการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ดังแนบ

### สถานการณ์ที่ 1

นางสมใจเป็นโรคความดันโลหิตสูง ยาได้หมดก่อนวันนัด และทราบว่าท่านรับประทานยาชนิดเดียวกันกับที่สมใจรับประทานอยู่ และบอกว่า “ยาชนิดเดียวกัน กินด้วยกันได้ไม่เป็นไร ฉันก็ให้เพื่อนไปเหมือนกัน ถ้าได้ยาฉันจะเอามาคืน”

## สถานการณ์ที่ 2

อสม. มาวัดความดันโลหิตที่บ้านให้สายสมร เป็นประจำทุกสัปดาห์ พบว่าความดันโลหิต สัปดาห์ ที่ 1 เท่ากับ 132/74 มิลลิเมตรปรอท สัปดาห์ที่ 2 วัดได้ 112/72 มิลลิเมตรปรอท อสม. บอกว่าความดันโลหิตของสายสมรปกติ สายสมรเห็นว่าไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด เลยตั้งใจจะปรับขนาดยาเอง และไม่มารับยาความดันโลหิตสูง

<b>ใบงานที่ 9 พัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดความรู้</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้กรณีศึกษาเข้าใจและเห็นความสำคัญของการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. เพื่อให้กรณีศึกษามีความสามารถในการการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้ตรงประเด็น ครบถ้วน เข้าใจง่าย มั่นใจและแสดงออกที่เหมาะสม</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บทความเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 3 บทความ</li> <li>2. PowerPoint</li> <li>3. กระดาษ A4</li> <li>4. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกทักษะความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. สุ่มบทความที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง มาจำนวน 1 บทความ พร้อมแจกกระดาษ และปากกาให้กรณีศึกษา</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาอ่านบทความที่ได้รับให้ผู้สอนฟัง ซึ่งจะประเมินการถ่ายทอดความรู้ในประเด็น ดังนี้               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 การสื่อสารตรงประเด็น</li> <li>3.2 มีความถูกต้องครบถ้วนของเนื้อหา</li> <li>3.3 ภาษาพูดสื่อสารเข้าใจง่าย</li> <li>3.4 พูดได้คล่องแคล่ว มั่นใจในการพูดสื่อสาร</li> <li>3.5 สบตาขณะพูด แสดงสีหน้าสีหน้า หรือ ท่าทาง ได้เหมาะสม</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 9 พัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดความรู้</b>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b>
บทความเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ดั่งแนบ

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 10 วันที่ 23 พฤษภาคม 2567

1. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของกรณีศึกษา มีผลการประเมิน ดังนี้

1.1 สัญญาณชีพ

1.1.1 ความดันโลหิต 130/70 มิลลิเมตรปรอท

1.1.2 ชีพจร 70 ครั้งต่อนาที จังหวะสม่ำเสมอ

1.1.3 อัตราการหายใจ 20 ครั้งต่อนาที

1.2 น้ำหนัก 65 กิโลกรัม ส่วนสูง 158 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 26.04 kg/m<sup>2</sup> แปลผล  
ท่วมโรคอ้วนระดับ 2

1.3 รอบเอว เท่ากับ 102 เซนติเมตร

2. ประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้านสุขภาพสุขภาพ และพฤติกรรมการดูแลตนเองหลังติดตามเยี่ยม  
บ้าน (Post-test)

2.1 ผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดัน  
โลหิตสูง (Post-test) พบว่า

ด้านการประเมิน	คะแนนเฉลี่ย	ระดับ
ความรู้	ร้อยละ 73.33	ปานกลาง
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	ร้อยละ 65.02	ปานกลาง
พฤติกรรมดูแลตนเองรายด้าน		
- การรับประทานอาหาร	$\bar{X} = 3.63$ (S.D. = 0.72)	มาก
- การออกกำลังกาย	$\bar{X} = 3.13$ (S.D. = 0.35)	ปานกลาง
- การจัดการความเครียด	$\bar{X} = 4.71$ (S.D. = 0.49)	มากที่สุด
- การรับประทานยา	$\bar{X} = 4.67$ (S.D. = 0.52)	มากที่สุด
พฤติกรรมดูแลตนเองโดยรวม	$\bar{X} = 3.76$ (S.D. = 0.75)	มาก

## สรุปกรณีศึกษา

ผู้ป่วยหญิงไทย อายุ 73 ปี รูปร่างอ้วน ผิวคล้ำ สถานภาพสมรสคู่ เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย นับถือศาสนาพุทธ ระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ผู้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง มา 3 ปี และไขมันในเลือดสูงมา 2 ปี รับประทานยาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่อนดินแดง ยาที่ได้รับได้แก่ 1) Amlodipine 5 mg 1 tab ☉ pc. 2) Gemfibrozil 300 mg 1 tab ☉ pc. และ 3) Losartan 50 mg 1 tab ☉ pc. ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเองได้ทั้งหมด ตามตอบรู้เรื่องแขนขา 2 ข้าง เคลื่อนไหวได้ปกติ Motor power grade 5 สัญญาณชีพ ความดันโลหิต 142/74 มิลลิเมตรปรอท ชีพจร 74 ครั้งต่อนาที อัตราการหายใจ 20 ครั้งต่อนาที อุณหภูมิร่างกาย 36.8 องศาเซลเซียส น้ำหนัก 65 กิโลกรัม ส่วนสูง 158 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 26.04 kg/m<sup>2</sup> แปลผล ท้วม/โรคอ้วนระดับ 2 และรอบเอว เท่ากับ 102 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์อ้วน ระดับ 2 (อ้วนลงพุง) ผลการประเมินก่อนให้การพยาบาลพบว่า คะแนนความรู้ คิดเป็นร้อยละ 53.33 อยู่ในระดับน้อย ความรอบรู้ด้านสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 54.19 อยู่ในระดับน้อย และพฤติกรรมดูแลตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 3.06, S.D. = 1.15) ได้ทำการติดตามเยี่ยมบ้านและฝึกทักษะการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ พบปัญหาทางการพยาบาลดังนี้

**วินิจฉัยทางการพยาบาลที่ 1** เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากมีพฤติกรรมปฏิบัติตัวที่ไม่เหมาะสม

**วินิจฉัยทางการพยาบาลที่ 2** เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มเนื่องการจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านไม่เหมาะสม

ผู้ศึกษาได้ติดตามการเยี่ยมบ้าน วางแผนการพยาบาลให้สอดคล้องกับปัญหาการพยาบาลในแต่ละข้อวินิจฉัยการพยาบาล และให้การพยาบาลตามแผนการพยาบาลที่วางไว้ร่วมกับทีมสหวิชาชีพ เพื่อแก้ไขปัญหาการเจ็บป่วยของกรณีศึกษา รวมทั้งส่งเสริมพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยการฝึกทักษะทั้งหมด 9 ทักษะตามแนวคิดทฤษฎีของชิน, มอโร, สตินมอโร, คอนเนอการ์เซียร์ และเมอเรีย (Chin, Morrow, Stine-Morrow, Conner-Garcia, Graumlich, & Murray, 2011) ซึ่งชินและคณะ (Chin et al., 2011) เชื่อว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะต้องได้รับการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพตาม 3 องค์ประกอบหลักได้แก่ 1) ความสามารถเชิงกระบวนการคิด (Processing capacity) 2) การสื่อสารความรู้ทั่วไป (General verbal knowledge) และ 3) ความรู้ทางสุขภาพเฉพาะโรค (Specific health knowledge) เป็นต้น

หลังให้การพยาบาลตามการวินิจฉัยทางการพยาบาล และพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ พบว่ากรณีศึกษาสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ เท่ากับ 110/80 มิลลิเมตรปรอท การประเมินความรู้ คิดเป็นร้อยละ 73.33 อยู่ในระดับปานกลาง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 65.02 อยู่ในระดับปานกลาง และพฤติกรรมดูแลตนเองอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 3.76, S.D. = 0.75) กรณีศึกษาไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง และไม่มีประวัติการได้รับอุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้ม

## แบบรายงานผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ปีการศึกษา 2566 (มิถุนายน 2566 – 31 พฤษภาคม 2567)

1. ชื่อ-สกุล นายกฤษณ เทพอินทร์

2. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป/ครอบครัว/ชุมชน

3. กลุ่มประชากรเป้าหมาย

3.1 เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีระดับความดันโลหิตซิสโตลิก (systolic blood pressure) ตั้งแต่ 140-179 มิลลิเมตรปรอท หรือระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก (diastolic blood pressure) ตั้งแต่ 90-109 มิลลิเมตรปรอท

3.2 ได้รับการรักษาด้วยโรคความดันโลหิตสูงมาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน และได้รับการรักษาด้วยการรับประทานยาโรคความดันโลหิตสูง

3.3 มีอายุตั้งแต่ 35 ปี ขึ้นไป และกรณีที่มีอายุตั้งแต่ 60 ขึ้นไปต้องได้รับการทดสอบสภาพสมองด้วยแบบประเมินภาวะการรับรู้คิดฉบับสั้น (The Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)) โดยมีคะแนนตั้งแต่ 8 คะแนน ขึ้นไป

3.4 ไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคความดันโลหิตสูง

4. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล หมู่ 10 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

เขตรับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่อนดินแดง

5. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

ระหว่างวันที่ 25 มีนาคม 2567 ถึงวันที่ 24 พฤษภาคม 2567 รวมระยะเวลา 10 วัน

รวมระยะเวลาปฏิบัติงาน 40 ชั่วโมง

6. ผลการดำเนินงาน

6.1 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ

6.1.1 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.67 (คะแนนความรู้ของผู้ป่วย เท่ากับ 11 คะแนน จากคะแนนเต็ม 15 คะแนน)

6.1.2 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 75.86 (คะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้ป่วยเท่ากับ 154 คะแนน จากคะแนนเต็ม 203 คะแนน)

6.1.3 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 3.57, S.D. = 0.93)

6.1.4 หลังให้การพยาบาล พบว่าระดับความดันโลหิตได้เท่ากับ 122/74 มิลลิเมตรปรอท

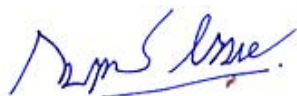
## 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดต่อสถานบริการสุขภาพ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่อนดินแดง ได้แนวทางในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ และสามารถนำไปขับเคลื่อนการดำเนินงานการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตในคลินิกและชุมชนได้ เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นตามมาได้

## 6.3 ผลลัพธ์ที่เกิดต่ออาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

เป็นการพัฒนาสมรรถนะในการปฏิบัติทางการพยาบาล และเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญทางการพยาบาลของตนเองอย่างต่อเนื่องในเรื่อง การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ และสามารถนำไปบูรณาการความเป็นนักวิชาการ การศึกษา การวิจัย และการปฏิบัติการพยาบาล

ลงชื่อ



(นายกฤษภณ เทพอินทร์)

อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

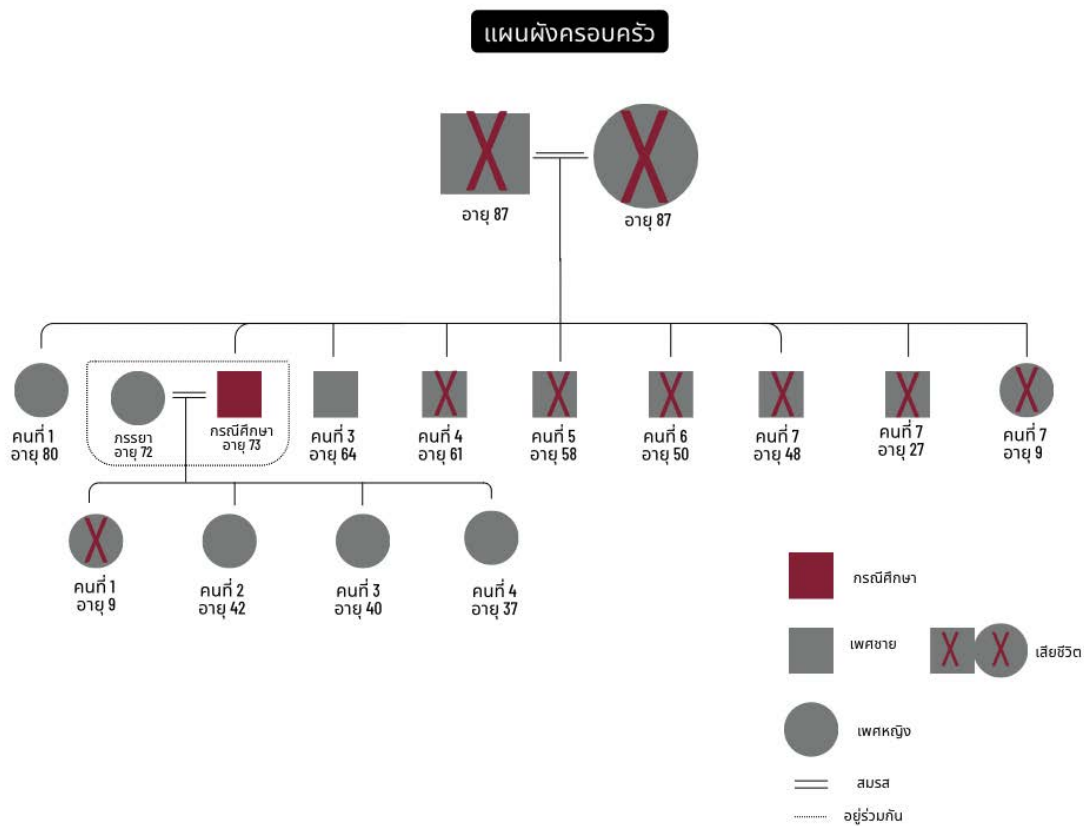
การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 1 วันที่ 18 มกราคม 2567

### แผนที่บ้านกรณีศึกษา

บ้านเลขที่ 210 หมู่ที่ 10 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์



## แผนผังเครือญาติแสดงความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว



การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2 วันที่ 25 มกราคม 2567

### ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ นายปิ่น หมื่นเจอ อายุ 73 ปี  
 สถานภาพสมรส คู่ ระดับการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 4  
 เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ  
 สถานภาพในครอบครัว สมาชิกในครอบครัว  
 อาชีพ ไม่ได้ประกอบอาชีพ  
 รายได้ 9,000 บาท/เดือน  
 ที่อยู่ บ้านเลขที่ 210 หมู่ 10 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ 53000  
 สิทธิในการรักษาพยาบาล บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า  
 โรคประจำตัว - โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension : HT) เป็นมา 1 ปี  
 - โรคไขมันในเลือดสูง (Dyslipidemia : DLP) เป็นมา 1 ปี  
 - โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นมา 10 ปี

และรับยาต่อเนื่องที่ รพ.สต.ม่อนดินแดง

ประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัว ปฏิเสธการเจ็บป่วยในครอบครัว

การแพ้อาหารหรือสารเคมีต่าง ๆ ปฏิเสธการแพ้ยา อาหารหรือสารเคมีต่าง ๆ

การได้รับวัคซีนป้องกันโรค ได้รับวัคซีนป้องกัน Covid-19

ยาที่ใช้ในปัจจุบัน

1. Losartan 50 mg 1 tab ☉ pc.
2. Amlodipine 5 mg 1 tab ☉ pc.
3. Atenolol 50 mg 1 tab ☉ pc.
4. Gemfibrozil 300 mg 1 tab ☉ ac

### ลักษณะปัจจุบัน

กรณีศึกษาชายไทยวัยชรา รูปร่างสมส่วน ผมงอกสีขาวยาว ผิวสีน้ำตาลเข้ม ลักษณะใบหน้าสมมาตร จมูกได้กลิ่นปกติ ใส่ฟันปลอม ไม่มีปัญหาเรื่องการเคี้ยว และการกลืน แขนและขาทั้งสองข้างมีแรงดี Motor power grade 5 ผิวหนังชุ่มชื้น ไม่มีผิวหนังแห้ง ไม่มีบาดแผล เล็บมือเล็บเท้าสั้นสะอาดดี กรณีศึกษาช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเองได้ การเคลื่อนไหวร่างกายได้ปกติแต่จะมีอาการปวดเข่า 2 ข้าง Pain score 5 คะแนนสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง คือ รับประทานอาหารเองได้ อาบน้ำได้เอง ใส่เสื้อผ้าได้เอง พูดคุยสื่อสารรู้เรื่อง ตอบคำถามตรงประเด็น สามารถรับรู้วันเวลา สถานที่ บุคคลปกติ แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาด

### สัญญาณชีพ

- อุณหภูมิร่างกาย 36.6 องศาเซลเซียส
- อัตราการหายใจ 20 ครั้งต่อนาที
- ชีพจร 78 ครั้งต่อนาที จังหวะสม่ำเสมอ
- ความดันโลหิต 141/68 มิลลิเมตรปรอท

น้ำหนัก 60 กิโลกรัม

ส่วนสูง 163 เซนติเมตร

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 22.58 kg/m<sup>2</sup> แปลผล น้ำหนักปกติ

รอบเอว เส้นรอบเอว เท่ากับ 90 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์ปกติ

## สรุปการเยี่ยมบ้านโดยใช้เครื่องมือ INHOMESSS

เครื่องมือ INHOMESSS	กรณีศึกษา
<b>I : Immobility/ Impairment</b> (ความสามารถในการดูแลตนเอง)	<b>ด้านกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน</b> ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเองได้ทั้งหมด ถ้ามองตอบรู้อะไร 2 ข้าง เคลื่อนไหวได้ปกติ Motor power grade 5 มีอาการปวดเข่าทั้ง 2 ข้าง เป็นประจำ Pain score 3 คะแนน การประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของ Barthel ADL Index = 20 คะแนน สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เอง
<b>N : Nutrition</b> (ภาวะโภชนาการ)	ผู้ป่วยมีรูปร่างสมส่วน รับประทานอาหารได้เองตามปกติ ชอบรับประทานอาหารประเภทแกง ผัด ต้ม และชอบรับประทานอาหารประเภทแกง ไข่ต้ม ไข่เจียว ชอบรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล โดยจะทำอาหารรับประทานเองทุกวัน รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ดื่มน้ำวันละ 5 แก้ว (แก้วขนาด 400 ml) มีปัญหาเรื่องการเคี้ยวและการกลืน ไม่มีฟัน สามารถรับประทานอาหารได้เน้นอาหารอ่อน มักมีปัญหาท้องผูก ท้องอืด <b>น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ส่วนสูง 163 เซนติเมตร</b> <b>ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 22.58 kg/m<sup>2</sup> แปลผลน้ำหนักปกติ</b> <b>เส้นรอบเอว 90 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์ปกติ</b>
<b>H : Home environment</b> (สภาพแวดล้อมภายในบ้าน/รอบบ้าน)	บ้านกรณีศึกษาเป็นบ้านปูนชั้นเดียว ลักษณะสี่เหลี่ยม ภายในบ้านปูด้วยกระเบื้อง มีห้องนอน 3 ห้อง ห้องน้ำ 2 ห้อง ห้องโถง 1 ห้อง โถงสวมเป็นแบบนั่งราบ ไม่มีราวจับพื้นกระเบื้องในห้องน้ำเป็นพื้นกระเบื้องธรรมดา และมีห้องครัวอยู่ข้างบ้าน 1 ห้องนอกบ้าน 1 ห้อง ภายในบ้านมีแสงสว่างเล็กน้อย ภายในบ้านกว้างขวาง สะอาด เรียบร้อยดี
<b>O : Other people</b> (บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง)	กรณีศึกษามีบุตร 4 คน ปัจจุบันอาศัยอยู่ภายในบ้าน 2 คน คือกรณีศึกษาและภรรยา กรณีศึกษาและภรรยาจะเป็น

เครื่องมือ INHOMESSS	กรณีศึกษา
	คนที่ทำงานบ้าน กรณีศึกษาและภรรยา มีอาชีพรับจ้างถอนหอม มีสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวดี คนในครอบครัวไม่มีทะเลาะเบาะแว้งหรือขัดแย้ง
<b>M : Medication</b> (การใช้ยา)	กรณีศึกษามีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension : HT) และโรคไขมันในเลือดสูง (Dyslipidemia : DLP) <b>ยาที่ใช้ประจำ</b> 1. Losartan 50 mg 1 tab ☉ pc. 2. Amlodipine 5 mg 1 tab ☉ pc. 3. Atenolol 50 mg 1 tab ☉ pc. 4. Gemfibrozil 300 mg 1 tab ☉ ac
<b>E : Examination</b> (การตรวจร่างกาย)	BP = 141/68 mmHg, P = 78/min, RR = 20/min, T = 36.6°C BW = 60 kg. Ht = 163 cm. BMI = 22.58 kg/m <sup>2</sup> แปลผล น้ำหนักปกติ <b>รอบเอว</b> เท่ากับ 90 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์ปกติ การตรวจร่างกายตามระบบ ไม่พบความผิดปกติ และมีการรับรู้ วัน เวลา และสถานที่ปกติ ความรู้สึกตัวปกติ ให้ความร่วมมือในการสนทนา พูดคุยโต้ตอบเรื่อง
<b>S : Safety</b> (ความปลอดภัย)	กรณีศึกษาช่วยเหลือตัวเองได้ ลักษณะสิ่งแวดล้อมบริเวณโดยรอบบ้านของกรณีศึกษา มีพื้นที่จำกัด บ้านชิดติดกัน เสียงสัตว์ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีน้ำขังบริเวณรอบบ้าน ไม่มีกลิ่นเหม็น มีเพื่อนบ้านอยู่ติดๆกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่มีประวัติการถูกลักขโมย
<b>S : Spiritual</b> (ความเชื่อ ทศนคติ)	สมาชิกทั้ง 2 คนนับถือศาสนาพุทธ จะทำบุญใส่บาตรในวันสำคัญทางศาสนาและโอกาสสำคัญต่างๆ และเชื่อว่าการทำดี ไม่ว่าจะร้ายผู้อื่น ไม่เบียดเบียนใครจะทำให้ชีวิตจะดี
<b>S : service</b> (บริการที่ได้รับ)	สถานพยาบาลที่ให้บริการแก่ครอบครัว ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพส่วนตำบลม่อนดินแดง หากคน

เครื่องมือ INHOMESSS	กรณีศึกษา
	ในครอบครัวมีอาการเจ็บป่วย และถ้ามีอาการเจ็บป่วยมาก จะเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

ผลการประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (Pre-test)

ด้านการประเมิน	คะแนนเฉลี่ย	ระดับ
ความรู้	ร้อยละ 46.67	น้อย
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	ร้อยละ 59.11	น้อย
พฤติกรรมการดูแลตนเองรายด้าน		
- การรับประทานอาหาร	$\bar{X} = 3.31$ (S.D. = 0.70)	ปานกลาง
- การออกกำลังกาย	$\bar{X} = 2.38$ (S.D. = 0.74)	น้อย
- การจัดการความเครียด	$\bar{X} = 4.14$ (S.D. = 0.69)	มาก
- การรับประทานยา	$\bar{X} = 4.50$ (S.D. = 0.84)	มาก
พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวม	$\bar{X} = 3.45$ (S.D. = 1.02)	ปานกลาง

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 3 วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2567

สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ

#### การวางแผนการพยาบาล

ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลข้อที่ 1 เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงเนื่องจากมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวไม่เหมาะสม

S : กรณีศึกษา บอกว่า “เวลาทำกับข้าวจะทำปกติไม่ได้ควบคุมปริมาณเครื่องปรุงชอบกินไข่ต้ม 4-5ฟองต่อวัน บางวันก็กินไข่เจียว”

“ผลไม้ชอบกินทุกอย่างเลย กินตามที่มีตามฤดูกาล”

“ชอบกินพวกแกงแกงเลียง แกงส้ม”

O : - ตรวจร่างกายพบ ความดันโลหิต 141/68 มิลลิเมตรปรอท

- มีโรคประจำตัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง เป็นมานาน 1 ปี ยาที่รับประทานคือ

1) Losartan 50 mg 1 tab ☉ pc. 2) Amlodipine 5 mg 1 tab ☉ pc. 3) Atenolol 50 mg 1 tab ☉ pc. และ 4) Gemfibrozil 300 mg 1 tab ☉ ac

- การประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (CVD risk) ได้คะแนนเท่ากับมากกว่า 30 % แปลผล เสี่ยงระดับสูงมาก

A : โรคเรื้อรังเป็นโรคที่เมื่อเริ่มเป็นแล้วมักไม่หายขาดจะต้องให้การดูแลรักษาอย่างต่อเนื่องตลอดไป เพื่อควบคุมอาการของโรคไม่ให้ลุกลามจนเกิดภาวะแทรกซ้อนหรือเป็นอันตรายรุนแรงได้ ในกรณีศึกษานี้มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง เมื่อเป็นโรคเรื้อรังแล้วจึงต้องควบคุมอาการไม่ให้เกิดความรุนแรงเพิ่มขึ้นด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ทั้งในเรื่องของการรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดที่เหมาะสม และการรับประทานยา แต่ถ้าไม่สนใจเอาใจใส่ดูแลรักษาให้ดี โรคเรื้อรังที่ประสบอยู่ชนิดใดชนิดหนึ่งจะลุกลามและรุนแรงมากขึ้น อาจก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ และความผิดปกติที่จอประสาทตา เป็นต้น สำหรับกรณีศึกษานี้เป็นโรคความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูงมา 1 ปี มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสมจึงอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวตามมาได้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อป้องกันไม่ให้นักศึกษาเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง
2. เพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสม

### เกณฑ์การประเมิน

1. กรณีศึกษาปลอดภัยไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ และความผิดปกติที่จอประสาทตา เป็นต้น
2. กรณีศึกษาสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้อง

### กิจกรรมการพยาบาล

1. สร้างสัมพันธภาพโดยการพูดคุยแนะนำตัวและแสดงท่าที่เป็นกันเอง เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้เกิดการไว้วางใจและเพื่อให้ได้รับความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและให้กิจกรรมการพยาบาล
2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้ป่วยในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง พร้อมเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) ในเรื่องการดูแลตนเองเพื่อควบคุมความดันโลหิต (การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การรับประทานยา และการตรวจตามนัด) เป็นต้น

3. ประเมินความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองขณะเจ็บป่วย เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนการพยาบาลที่เหมาะสม

4. ให้คำแนะนำการศึกษาในเรื่องการรับประทานอาหารสำหรับโรคความดันโลหิตสูง แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) อาหารที่ไม่ควรรับประทาน ถ้าจะรับประทานจะต้องรับประทานในปริมาณที่จำกัด ถ้ารับประทานมากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อระดับความดันโลหิตทำให้ความดันโลหิตสูงและเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ได้แก่ อาหารที่มีโซเดียมสูง อาหารประเภทไขมัน อาหารหวาน การดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ และ 2) อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ อาหารตามแนวทางเวช ดังนี้

#### 4.1 อาหารที่ไม่ควรรับประทาน ได้แก่

4.1.1 อาหารที่มีโซเดียมสูง โดยการลดปริมาณเกลือหรือโซเดียมที่เข้ร่างกาย ไม่ควรกินเกลือ เกินวันละ 1 ช้อนชา (5 กรัม) หรือโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม ทำให้ยาลดความดันออกฤทธิ์ดีขึ้นด้วย ดังตารางที่ 1

ความเค็มที่เรารู้จักกันดี คือ เกลือหรือโซเดียมคลอไรด์ พบใน

1. อาหารธรรมชาติ เช่น ผัก เนื้อสัตว์ ไข่ ฯลฯ
2. เครื่องปรุงต่าง ๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ้ว ผงปรุงรส
3. อาหารแปรรูป เช่น ผักผลไม้ดอง ไข่เค็ม หมูยอ ไส้กรอก ปลาร้า ไตปลา
4. อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป
5. ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ เช่น มันฝรั่งทอด สาหร่ายปรุงรส ปลาเส้น

ตารางที่ 1 ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรสต่าง ๆ

ชนิดของเครื่องปรุงรส	หน่วย	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)		ร้อยละของความต้องการ (1500 มิลลิกรัม ใน 1 วัน)
		ช่วง	เฉลี่ย	
เกลือ	1 ช้อนชา	-	2000	133.33
ผงชูรส	1 ช้อนชา	-	610	40.7
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	-	815	54.3
ซूपก้อน	1 ก้อน	-	1760	117.3
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ	1070-1620	1350	90.0
ซีอิ้ว	1 ช้อนโต๊ะ	880-1570	1190	79.3
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ	1110-1340	1187	79.1
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	450-610	518	34.5
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ	360-410	385	25.7
ซอสพริก	1 ช้อนโต๊ะ	60-350	231	15.4

ชนิดของ เครื่องปรุงรส	หน่วย	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)		ร้อยละของความต้องการ (1500 มิลลิกรัม ใน 1 วัน)
		ช่วง	เฉลี่ย	
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนโต๊ะ	90-190	149	9.9

ที่มา: สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เทคนิคง่าย ๆ ในการลดการรับประทานอาหารเค็ม

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
2. ลดการเติมเครื่องปรุงรส เพราะในเครื่องปรุงรสเกือบทุกชนิดมีปริมาณโซเดียมสูง
3. ลดการรับประทานอาหารแปรรูปต่าง ๆ ได้แก่ ไส้กรอก หมูยอ แหนม เบคอน ผักดอง ผลไม้ดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม เต้าหู้ยี้
4. ลดการรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป และไม่ควรใส่เครื่องปรุงรสจนหมดซอง
5. ลดความถี่และปริมาณน้ำจิ้มของการรับประทานอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น อาหารประเภททอด สุกี้ หมูกระทะ หอยทอด มันฝรั่งทอด เพราะในน้ำจิ้มมีปริมาณโซเดียมเป็นส่วนประกอบ
6. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจานด่วน เพราะจะมีโซเดียมสูง
7. ลดการรับประทานขนมกรุบกรอบให้น้อยลง
8. ไม่ควรมีน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส เกลือ บนโต๊ะอาหาร
9. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมไม่เกิน 2400 มิลลิกรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

#### 4.1.2 อาหารหวานและเครื่องดื่มผสมน้ำตาล

ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม และลูกอมชนิดต่าง ๆ มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลักซึ่งให้พลังงานแต่เพียงอย่างเดียว ไม่มีสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์ ซึ่งจะทำให้ น้ำหนักเกินหรืออ้วนได้ง่ายขึ้นซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดความดันโลหิตสูงตามมา

ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวัน น้ำตาล 1 ช้อนชาให้พลังงาน 15 กิโลแคลอรี และไม่ควรรับประทานน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน หรือ 24 กรัม

#### 4.1.3 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก

1) ควรเลือกใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันถั่วลิสง ในการประกอบอาหาร นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารทอด แป้งอบที่มีเนย มาก (เบเกอรี่) และอาหารที่มีกะทิ

2) ไขมันและน้ำมันทุกชนิดให้พลังงานสูง ควรจำกัดปริมาณการบริโภคและหลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำประเภทกล้วยแขก ปาท่องโก๋ ลูกชิ้นทอด เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ ทอด ฯลฯ

3) ทั้งน้ำมันพืชและสัตว์ ให้พลังงานเท่ากัน แต่น้ำมันพืชไม่มีคอเลสเตอรอล สำหรับน้ำมันมะพร้าวและกะทิ มีกรดไขมันอิ่มตัวจำนวนมาก ทำให้ร่างกายมีการสร้างคอเลสเตอรอล เพิ่มขึ้น

4) ถั่วเปลือกแข็งหรือเมล็ดพืช มีใยอาหาร โปรตีนสูง ขณะเดียวกันมีไขมันสูงด้วย จึงควรระวังในการบริโภค

4.1.4 การดื่มแอลกอฮอล์ ในกรณีที่ดื่มแอลกอฮอล์อยู่แล้วไม่แนะนำให้ดื่ม ถ้าดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ควรจำกัดปริมาณดังนี้ ผู้หญิงดื่มไม่เกิน 1 ดื่มมาตรฐาน (standard drink) ต่อวันและผู้ชายไม่เกิน 2 ดื่มมาตรฐานต่อวัน ซึ่งประสิทธิภาพของการลดระดับความดันซิสโตลิก ลดลง 2-4 มิลลิเมตรปรอท

โดยปริมาณ 1 ดื่มมาตรฐานของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ประมาณ 10 กรัม ได้แก่

1. เหล้าแดง 35 ดีกรี ปริมาณ 2 ฝาใหญ่ หรือ 30 มิลลิลิตร
2. เหล้าขาว 40 ดีกรี ปริมาณ 30 มิลลิลิตร
3. น้ำขาว อุ กระแช่ 10 % ปริมาณ 3 เป๊ก/ตอง/ก๊ง หรือ 150 มิลลิลิตร
4. สาโท สุราแช่ สุราพื้นเมือง 6 % ปริมาณ 4 เป๊ก/ตอง/ก๊ง หรือ 200 มิลลิลิตร
5. เบียร์ 5 % : 240 มิลลิลิตร
6. เบียร์ 6.4 % : 1/2 กระป๋อง หรือ 1/3 ขวดใหญ่
7. ไวน์ 12 % : 100 มิลลิลิตร

4.1.5 การสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบมากขึ้น มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

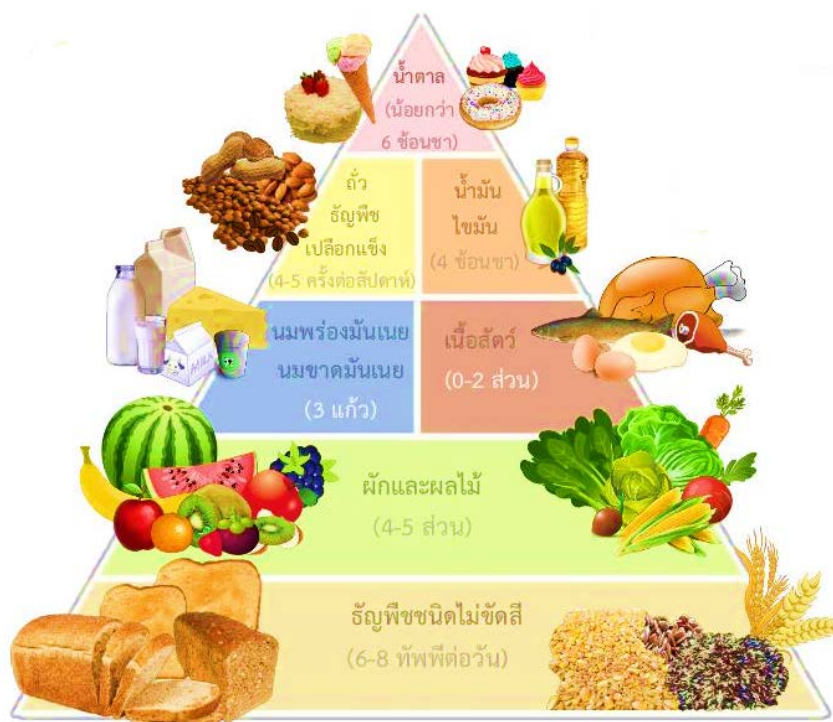
4.2 อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่

4.2.1 การรับประทานอาหารตามแนวทางแดช เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคความดันโลหิตสูง เป็นอาหารแดชไดแอท อาหารที่ช่วยลดความดันโลหิต จากการทดลองของสมาคมโรคหัวใจและหลอดเลือดของประเทศอเมริกา พบว่า หากรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวต่ำ อาหารไขมันต่ำ และผักผลไม้มากโดยเน้นอาหารธัญพืช ปลา นมไขมันต่ำ ถั่ว โดยหลีกเลี่ยงเนื้อแดง น้ำตาล เครื่องดื่มที่มีรสหวาน จะทำให้ระดับความดันโลหิตลดลง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงชนิดอาหารที่ประกอบกันเป็นอาหารแดชแยกตามสัดส่วนของชนิดอาหารที่มีพลังงานเท่ากับ 2000 กิโลแคลอรี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณส่วนต่อวัน	ปริมาณต่อ 1 ส่วน	ตัวอย่างอาหาร
ข้าว ธัญพืช	7-8 ส่วน (แบ่ง 3 มื้อ)	ขนมปัง 1 แผ่น ข้าวสุก 1 ทัพพี บะหมี่ 1 ก้อน ขนมจีน 1 จับ	ข้าวซ้อมมือ ขนมปัง ธัญพืช ธัญพืชแห้ง เส้นก๋วยเตี๋ยวต่างๆ
ผัก	4-5 ส่วน	ผักสด 1 ถ้วยตวง ผักต้ม ½ ถ้วยตวง น้ำผัก 240 ซีซี	ผักคะน้า ผักกาด ผักขม ผักบุ้ง มะเขือเทศ แครอท เป็นต้น

กลุ่มอาหาร	ปริมาณส่วนต่อวัน	ปริมาณต่อ 1 ส่วน	ตัวอย่างอาหาร
ผลไม้	4-5 ส่วน	น้ำผลไม้ 6 ออนซ์ (180 ซีซี) ผลไม้ขนาดกลาง 1 ผล ผลไม้แห้ง ¼ ถ้วยตวง ผลไม้กระป๋อง ½ ถ้วยตวง	ส้ม 1 ลูก ฝรั่ง 1 ลูกมะม่วงครึ่งซีก สับปะรด 6 ชิ้นค้ำมะละกอ 8 ชิ้น ค้ำแตงโม 12 ชิ้นค้ำ กล้วยหอมครึ่งลูก กล้วยน้ำว้า 1 ผล ขนุน 2-3 ยวง
นมไขมันต่ำ	2-3 ส่วน	นม 8 ออนซ์ (240 ซีซี) โยเกิร์ต 1 ถ้วย	นมพร่องมันเนย นมขาดมันเนย โยเกิร์ตพร่องมันเนย โยเกิร์ตขาดมันเนย ชีสไขมันต่ำ
เนื้อสัตว์	2 ส่วนหรือ น้อยกว่า	เนื้อสัตว์ 4 - 5 ชิ้นค้ำ	ควรเป็นเนื้อปลามากกว่าสัตว์อื่น เลือกเนื้อที่ไม่มีมัน และตัดมันออก นำหนังออกจากเนื้อ ให้อบ ย่าง แทนการทอด
ถั่ว	4-5 ส่วนต่อ สัปดาห์	ถั่ว 1/3 ถ้วยตวง เมล็ดพืชต่าง ๆ 1 ช้อนโต๊ะ ถั่วเมล็ดแห้งสุก ½ ถ้วยตวง	ถั่วต่าง ๆ ถั่วเขียว ถั่วลิสง เมล็ดทานตะวัน ถั่วแระ ถั่วเขียว เป็นต้น
ไขมัน	2-3 ส่วน	น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ เนยเทียม 1 ช้อนชา สลัดน้ำข้น 1 ช้อนโต๊ะ	ควรใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ ข้าวแทนน้ำมันปาล์ม
น้ำตาล	5 ส่วนต่อสัปดาห์	น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ แยม 1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาล เยลลี่ หรือแยม



5. ให้คำแนะนำในเรื่องของการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ เพื่อป้องกันการเกิดการบาดเจ็บและภาวะแทรกซ้อนจากการออกกำลังกายควรมีขั้นตอน ดังนี้

#### 5.1 ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกหลัก

5.1.1 ขั้นตอนที่ 1 ช่วงอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เป็นการเตรียมร่างกายให้ตื่นตัวปรับสภาพอุณหภูมิของร่างกายและเป็นการบริหารกล้ามเนื้อ เอ็น กระดูก ข้อต่อ ให้มีความยืดหยุ่นพอเหมาะ คล่องแคล่ว เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ลุกนั่งเซ้างอ แล้วเริ่มออกกำลังกาย

5.1.2 ขั้นตอนที่ 2 ช่วงออกกำลังกาย ต่อเนื่องและไม่กลั่นหายใจขณะออกกำลังกายใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที

#### 1) ตัวอย่างการออกกำลังกาย “แกว่งแขน ลดพุง ลดโรค”

การแกว่งแขนถือเป็นศาสตร์ที่มีองค์ความรู้ถ่ายทอดมานานหลายร้อยปี เป็นกิจกรรมทางกายอย่างง่ายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ถ้ามีการปฏิบัติอย่างถูกวิธีจึงจะได้ประโยชน์และไม่ก่อให้เกิดอันตราย หรือบาดเจ็บ โดยการแกว่งแขน และการเดินจะใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกายคล้าย ๆ กัน ต่างกันที่ว่าถ้าไม่ได้มีการเคลื่อนไหว และแกว่งพร้อมกันทั้งสองข้างเรียกว่าแกว่งแขน ถ้าเคลื่อนไหวที่แกว่งแขนสลับซ้ายขวาจะเป็นการเดิน ยิ่งถ้าได้แกว่งแขนและเดินต่อเนื่องกัน ก็ยิ่งสะสมการเผาผลาญพลังงานได้ และยังทำให้หัวใจและปอดแข็งแรงอีกด้วย

จากการวิจัย พบว่า การแกว่งแขนสามารถเผาผลาญได้ถึง 230 แคลอรีต่อชั่วโมง ซึ่งใกล้เคียงกับเดินและไม่เกิดผลเสียใดๆ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว

#### 2) หลักการแกว่งแขนที่ถูกต้อง คือ

ฝ่ามือไปข้างหน้า

(1) ยืนตรง แยกเท้า 2 ข้างให้ระยะห่างเท่ากับหัวไหล่ นิ้วมือชิดกันโดยไม่เกร็ง หัน



ขา และท้องตึง

(2) หดท้องน้อย เอวตั้งตรง ผ่อนคลาย จิกปลายเท้าลงกับพื้นกดส้นให้โคนเท้า โคน



เท้า

(3) ขณะกายบริหาร หดก้นให้แน่น งอเข่าเล็กน้อย ตามองทำสมาธิจดจ่ออยู่ที่



(4) แกว่งแขนไปข้างหน้าเบา ๆ ทำมุม 30 องศาเข้า แกว่งแขนไปด้านหลังแรง หน่อย ทำมุม 60 องศา หายใจออกนับเป็น 1 ครั้ง ทิ้งน้ำหนักลงมือให้เหมือนลูกตุ้มและต้องสะบัดมือทุกครั้งให้ เลือดไหลเวียน



แกว่งแขนให้ถูกวิธีต่อเนื่องสะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน จะช่วยพัฒนาระบบ ไหลเวียนโลหิตของร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง หรือแกว่งแขนสะสมครั้งละ 10 นาที รวม 30 นาทีต่อวัน เป็นประจำทุกวันสม่ำเสมอควบคู่กับการควบคุมอาหารจะช่วยให้สามารถลดพุง ลดโรคได้สำเร็จ

5.1.3 ขั้นตอนที่ 3 ช่วงผ่อนคลาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เพื่อปรับร่างกายให้กลับสู่ สภาวะปกติโดยการผ่อนคลายความหนักลงเรื่อย ๆ เพื่อลดเจ็บปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังจากออกกำลังกาย

ตัวอย่างท่าการยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังออกกำลังกาย

ท่าการยืดกล้ามเนื้อ	คำอธิบาย
<p>1</p> 	<p><b>ยืดต้นคอ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ นั่งหลังตรงบนเก้าอี้</li> <li>■ ใช้มือซ้ายจับด้านขวาของศีรษะแล้วค่อย ๆ ดึงศีรษะมาทางซ้ายช้า ๆ จนตึง แล้วเปลี่ยนข้าง</li> <li>■ ใช้มือขวาจับด้านซ้ายของศีรษะแล้วค่อย ๆ ดึงศีรษะมาทางขวาช้า ๆ จนตึง</li> <li>■ ทำซ้ำกัน 5 รอบ รอบ ๆ ละ 10 วินาที ทำนี้จะช่วยยืดต้นคอด้านข้าง</li> </ul>
<p>2</p> 	<p><b>ยืดหัวไหล่ หน้าอก และลำตัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ นั่งบนเก้าอี้ ไม่งอตัว</li> <li>■ ประสานมือทั้งสองข้างไว้ด้วยกันเหยียดแขนและหันฝ่ามือออกไปด้านหน้า</li> <li>■ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับยืดหน้าอก</li> <li>■ ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำกัน 5 รอบ ทำนี้จะยืดข้อมือ หัวไหล่ และหน้าอก</li> </ul>
<p>3</p> 	<p><b>ยืดลำตัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ นั่งบนเก้าอี้ไม่งอลำตัว</li> <li>■ ประสานมือทั้งสองข้างไว้ด้วยกัน เหยียดแขนและหันฝ่ามือออกไปด้านหน้า</li> <li>■ หันลำตัวไปทางด้านซ้ายและขวาช้า ๆ</li> <li>■ ทำซ้ำกัน 5 รอบ ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อลำตัว</li> </ul>

ท่าการยืดกล้ามเนื้อ	คำอธิบาย
<p>4</p> 	<p><b>ยืดหัวไหล่</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรง เหยียดแขนข้างหนึ่งออกไปข้างหน้า</li> <li>▪ ใช้มืออีกข้างหนึ่งจับที่หลังแขนช่วงบนแล้วดึงแขนมาข้างหน้าลำตัว</li> <li>▪ ยืดค้างไว้ 10 วินาทีแล้วสลับข้าง</li> <li>▪ ทำนี้จะช่วยยืดหัวไหล่</li> </ul>
<p>5</p> 	<p><b>ยืดลำตัวด้านข้าง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ</li> <li>▪ ใช้มือขวาจับที่ข้อมือซ้าย แล้วเอนตัวมาทางด้านขวา</li> <li>▪ ค้างไว้ 10 วินาที และสลับข้าง</li> <li>▪ ทำนี้จะช่วยยืดด้านข้างลำตัว</li> </ul>
<p>6</p> 	<p><b>ยืดสะโพกและหลังช่วงล่าง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรง แขนทั้งสองข้างอยู่ที่ขา</li> <li>▪ ยกเข่าข้างหนึ่งขึ้นพร้อมกับจับที่ใต้หัวเข่าแล้วดึงเข่าเข้ามาหาลำตัว</li> <li>▪ ค้างไว้ 10 วินาทีแล้วสลับข้าง ทำนี้จะช่วยยืดหลังช่วงล่างและสะโพกด้านหลัง</li> </ul>
<p>7</p> 	<p><b>ยืดลำตัวและหลัง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรง แขนทั้งสองข้างอยู่ที่ขา</li> <li>▪ โกว้าขาซ้าย ใช้มือขวาจับไว้ที่ข้างขาซ้ายแล้วบิดลำตัวไปทางซ้าย</li> <li>▪ ค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับข้าง</li> <li>▪ ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อลำตัวและสะโพก</li> </ul>

ท่าการยืดกล้ามเนื้อ	คำอธิบาย
<p>8</p> 	<p><b>ยืดขาด้านหลัง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ นั่งหลังตรง แขนทั้งสองข้างอยู่ที่ขา</li> <li>▪ เหยียดขาข้างหนึ่งออกไปข้างหน้า ตั้งเท้าขึ้น พร้อมกับก้มตัวไปข้างหน้าช้าๆ โดยให้หลังตรง จนรู้สึกตึง</li> <li>▪ ค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับข้าง</li> <li>▪ ทำนี้จะช่วยยืดสะโพกด้านหลังและขา</li> </ul>
<p>9</p> 	<p><b>ยืดน่อง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ยืนตรง ขาทั้งสองข้างแยกออกจากกันให้กว้างพอดีกับหัวไหล่ และมือทั้งสองข้างแตะผนัง</li> <li>▪ เหยียดขาข้างหนึ่งไปข้างหลัง แล้วทิ้งน้ำหนักตัวมาข้างหน้า โดยไม่ยกส้นเท้าของขาข้างหลังขึ้น</li> <li>▪ ยืดกล้ามเนื้อน่องค้างไว้ 10 วินาทีแล้วเปลี่ยนข้าง</li> </ul>

5.3 หลักการออกกำลังกายที่เพิ่มประสิทธิภาพต่อระบบหายใจระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดตามหลักฟิต (FITT) คือ

5.3.1 ความถี่หรือความสม่ำเสมอ ในการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ จะมีผลดีต่อการลดระดับความดันโลหิต

5.3.2 ความหนัก/เบา การออกกำลังกายควรหนักระดับปานกลาง คือ อัตราความเหนื่อยที่ยังพูดคุยกับคนอื่นได้สบาย ทั้งนี้เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของระบบหัวใจและหลอดเลือดหรือระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่อ ถึงอย่างไรก็ตาม ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่มีโรคหัวใจและหลอดเลือดควรมีการประเมินสมรรถภาพและข้อจำกัดต่อการออกกำลังกายไว้เป็นพื้นฐานก่อนเริ่มออกกำลังกายทุกราย และถ้าต้องการออกกำลังกายที่ระดับความหนักมากกว่าร้อยละ 60 ควรออกกำลังกายที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจที่มีบุคลากรเวชศาสตร์การกีฬาควบคุมดูแล

5.3.3 ระยะเวลาต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ประมาณ 30–60 นาที โดยพบว่าผลของการลดความดันโลหิตไม่แตกต่างกันในช่วงเวลานี้ แต่อย่างไรก็ดีไม่ควรออกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมงจะทำให้ล้ามากเกินไป อาจใช้การออกแบบสะสมเวลา ครั้งละ 10 นาที ให้ได้ระยะเวลารวม 30–60 นาทีต่อวัน

5.3.4 ประเภทของการออกกำลังกาย ควรเป็นแบบแอโรบิกเป็นหลัก เพราะมีการใช้แรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เป็นการเพิ่มสมรรถภาพของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต เช่น

การออกกำลังกายบริหาร กระโดดเชือก การเดินแอโรบิก การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ โยคะ รำมวยจีน เป็นต้น ไม่ควรออกกำลังกายแบบมีแรงต้านหรือมีการแข่งขัน เช่น การยกน้ำหนัก ออกแรงดึง ผลัก การเล่นแข่งขัน กีฬาที่รุนแรง

#### 5.4 ข้อควรระวังและอาการเตือนให้หยุดออกกำลังกาย

5.4.1 รู้สึกเหนื่อยมากผิดปกติ เช่น ไม่สามารถพูดได้ระหว่างการออกกำลังกายเนื่องจาก หายใจเร็วและลึก

5.4.2 เวียนศีรษะ ตามัว

5.4.3 หายใจไม่ออก หายใจไม่ทัน เจ็บแน่นหน้าอก

5.4.4 ชีพจรเต้นผิดปกติ-ไม่สม่ำเสมอ

5.4.5 หมดสติเป็นลมหมดสติหรือคลื่นไส้หลังออกกำลังกาย

5.4.6 พูดไม่ชัด-ตะกุกตะกัก

5.4.7 เหงื่อออกตัวเย็นผิดปกติ

5.4.8 แขน-ขาไม่มีแรง ควบคุมการเคลื่อนไหวไม่ได้

5.4.9 ถ้าความดันโลหิตมากกว่า 160/110 มิลลิเมตรปรอท ควรได้รับยาควบคุมความดันโลหิต ก่อนออกกำลังกาย

5.4.10 ไม่ควรออกกำลังกายถ้าความดันโลหิตขณะพักมากกว่า 200/110 มิลลิเมตรปรอทและ หยุดออกกำลังกายเมื่อความดันโลหิตขณะพักมากกว่า 220/105 มิลลิเมตรปรอท และควรรับปรึกษาแพทย์

5.4.11 ผู้ที่มีภาวะใดภาวะหนึ่งต่อไปนี้ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

1) ความดันซิสโตลิกมากกว่าหรือเท่ากับ 180 มิลลิเมตรปรอท หรือ ความดัน ไดแอสโตลิกมากกว่าหรือเท่ากับ 110 มิลลิเมตรปรอท

2) อาการเจ็บหน้าอก หรือหายใจไม่สะดวก โดยเฉพาะเมื่อออกแรงเล็กน้อยหรือ ขณะพัก

3) มีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะหรือหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ

4) ภาวะเจ็บป่วยเฉียบพลันอื่น ๆ

5) ผู้สูงอายุ

6. ให้ความรู้เกี่ยวกับการสังเกตตนเองว่ามีอาการผิดปกติจากภาวะแทรกซ้อนของโรคหรือไม่ และ แนะนำให้ไปพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการเหล่านี้

#### 6.1. ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง มีดังนี้

6.1.1 หัวใจ อาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว มีอาการหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ มีอาการขาบวม

6.1.2 ไต อาจเป็นโรคไตเรื้อรัง มีอาการขาบวม ซีด ผิวน้ำแห้ง เป็นต้น

6.1.3 สมอ อาจเป็นโรคหลอดเลือดสมอง อาการที่แสดงออก คือ มีอาการปากเบี้ยว อ่อนแรงครึ่งซีก ชาครึ่งซีก หรืออาจมีภาวะสมองเสื่อม วิธีการสังเกต โดยใช้หลัก BEFAST STROKE" อาการของโรคหลอดเลือดสมอง โดยมีอาการ ดังนี้

- 1) Balance = เดินเซ เวียนศีรษะ บ้านหมุน ฉับพลัน
- 2) Eye = ตามัว มองไม่เห็น เห็นภาพซ้อน ฉับพลัน
- 3) Face = ปากเบี้ยว หน้าเบี้ยว ฉับพลัน
- 4) Arm = แขน ชา ชา หรืออ่อนแรงฉับพลัน
- 5) Speech = พูดไม่ออก พูดไม่ชัด พูดไม่ได้ พูดจาสับสน สูญเสียความจำฉับพลัน
- 6) Time = มีอาการภายใน 6 ชั่วโมง

6.1.4 ตา อาจเกิดความผิดปกติที่จอประสาทตา เช่น ตามัว มองไม่เห็น เห็นภาพซ้อน ฉับพลัน

7. ร่วมวางแผนในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพกับกรณีศึกษา ซึ่งทักษะต่างๆ จะส่งผลให้กรณีศึกษาเกิดความรู้ด้านสุขภาพและจะมีส่วนช่วย ซึ่งจะมีการฝึกทักษะทั้งหมด 9 ทักษะ ดังนี้

- 7.1 พัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
- 7.2 พัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ
- 7.3 พัฒนาความสามารถในการอ่าน
- 7.4 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร
- 7.5 พัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย
- 7.6 พัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด
- 7.7 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา
- 7.8 พัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา
- 7.9 พัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดความรู้

8. เปิดโอกาสให้ซักถามปัญหา สอบถามความเข้าใจในปัญหาสุขภาพ และนัดหมายติดตามเยี่ยมบ้าน ในครั้งต่อไป

### ประเมินผลการพยาบาล

1. กรณีศึกษาไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ และความผิดปกติที่จอประสาทตา เป็นต้น
2. กรณีศึกษาสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้อง

**ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลข้อที่ 2** เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มเนื่องจากภาวะข้อเข่าเสื่อมและความเสื่อมสภาพของร่างกายตามวัย

S : -

- O :
- กรณีศึกษาเพศชาย อายุ 73 ปีอยู่ในช่วงวัยสูงอายุ
  - Fall risk (แบบประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม) = 35 มีความเสี่ยงต่อการลื่น/ตก/ตกลง
  - Oxford Knee Score (แบบประเมินระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม = 33 คะแนน เริ่มมีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อม

A : การพลัดตกหกล้มเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสองในกลุ่มของการบาดเจ็บโดยไม่ตั้งใจ รองจากการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนน การพลัดตกหกล้มมีตั้งแต่การล้มบนพื้นระดับเดียวกัน จากการลื่น สะดุด ก้าวพลาด ถูกผู้อื่นชนหรือดัน หรือการล้มจากระดับหนึ่งไปสู่ระดับหนึ่ง เช่น จากการปีน ตกจากที่สูง ตกบันได รวมถึงการตกหรือล้มที่เกี่ยวข้องกับเก้าอี้ เติง รถเข็น เฟอร์นิเจอร์ เป็นต้น ความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ ประกอบกับปัจจุบันประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความเสื่อมตามวัย ทำให้มีปัญหาทั้งโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บ โดยเฉพาะการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งจากกรณีศึกษาเป็นเพศชาย อายุ 73 ปี อยู่ในช่วงวัยสูงอายุ มีการมองเห็น และการได้ยินที่ลดลง อีกทั้งยังพบสิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย จึงทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้มากขึ้น

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม
2. เพื่อให้กรณีศึกษาตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม
3. เพื่อให้กรณีศึกษาสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการปฏิบัติตัวและการจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่เหมาะสม

เหมาะสม

#### เกณฑ์การประเมิน

1. กรณีศึกษาไม่เกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม

## กิจกรรมการพยาบาล

1. ประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มโดยใช้แบบประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ
2. ให้ความรู้กับกรณีศึกษาเพื่อให้กรณีศึกษาตระหนักต่อความเสี่ยงและลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดการพลัดตกหกล้ม เช่น การประเมิน Fall risk scores, Oxford Knee scores
3. แนะนำให้กรณีศึกษารับประทานอาหารมีประโยชน์ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการให้ครบถ้วนในแต่ละวัน และเลือกอาหารที่ปรุง เหมาะกับผู้สูงอายุ อ่อน ย่อยง่าย เน้นอาหารประเภทโปรตีนเพื่อสร้าง/ซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต และแคลเซียม วิตามิน แร่ธาตุ น้ำ ในปริมาณที่เพียงพอ ไม่ควรงดอาหารถ้าไม่ใช่คำแนะนำจากแพทย์/พยาบาล เพราะจะทำให้อ่อนเพลีย มึนงง เสี่ยงต่อการ หกล้มได้ง่ายขึ้น เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม
4. แนะนำให้กรณีศึกษาเปลี่ยนอิริยาบถอย่างช้า ๆ เช่น ว่า ๆ เช่น จากการนอนไปลุกนั่ง ควรค่อย ๆ ลุกนั่งอย่างช้า ๆ หลีกเลี่ยงการแหงน การเหยียดขี้แข้งและขวาหรือหมุนศีรษะอย่างรวดเร็ว หากรีบร้อนอาจทำให้หน้ามืดเป็นลมและอาจทำให้ผู้สูงอายุตกเตียงหรือหกล้ม ได้ รวมทั้งการเดินการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ไม่ควรรีบร้อนควรใช้มืออีกข้างจับราวบันไดจะช่วยยึดเหนี่ยวพยุงตัว
5. แนะนำให้กรณีศึกษารับประทานยาที่แพทย์สั่งเป็นประจำและควรต้องรับประทานยานั้น ๆ ตามขนาดที่แพทย์สั่ง พร้อมสังเกตอาการผิดปกติที่อาจ เกิดขึ้นจากผลข้างเคียงของ ยานั้น ๆ เช่น อาการ หน้ามืด ใจสั่น งุนงง ท้องผูก ท้องเสีย เป็นต้น ระวังระวังตนเองด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถอย่างช้า ๆ เพื่อลดการหกล้ม หลังการเข้ายาหรือการใช้แผ่นพอกเข้าสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดข้อเข่า
6. แนะนำกรณีศึกษาไม่ให้ใส่รองเท้าหรือรองเท้าที่มีพื้นลื่น เพื่อป้องกันการลื่นหกล้มบนพื้น
7. แนะนำกรณีศึกษาตรวจสายตาเป็นประจำทุกปี และสังเกตตนเองเกี่ยวกับการมองเห็น และสังเกตตนเองเกี่ยวกับการมองเห็น
8. แนะนำกรณีศึกษาตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี เพื่อประเมินภาวะสุขภาพ
9. แนะนำกรณีศึกษาให้ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การยืดออกกำลังลู่ออกกำลังกายที่หน้าบ้าน เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรง
10. แนะนำกรณีศึกษาและญาติจัดสิ่งแวดล้อมใน บ้าน และมีแสงสว่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ เช่น ดูแลไม่ให้พื้นเปียกน้ำ

## ประเมินผลการพยาบาล

1. กรณีศึกษาไม่เกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม

การฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และความสามารถในการอ่าน คำศัพท์และการจำ

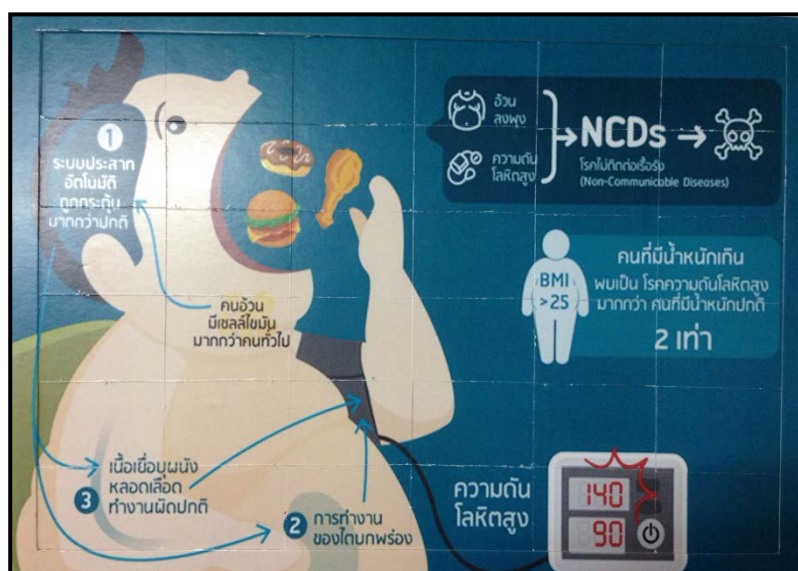
ใบงานที่ 1 พัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในด้านความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b>	5 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตัวต่อจิ๊กซอ 36 ชิ้น จำนวน 3 ภาพ ได้แก่ ภาพความดันโลหิตปกติ ภาพคนอ้วนและภาพอาหารแดช (DASH)</li> <li>2. เกมส์จับผิดภาพ จำนวน 1 ภาพ</li> <li>3. เกมส์หาภาพเหมือน จำนวน 20 ภาพ</li> <li>4. นาฬิกาจับเวลา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงเข้าสู่การฝึกทักษะการพัฒนาความเร็วในการรับรู้ โดยการอธิบายขั้นตอน กติกาในการเล่นเกมส์</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ผู้สอนให้กรณีศึกษาสุ่มภาพตัวต่อจิ๊กซอ 36 ชิ้น ได้แก่ ภาพความดันโลหิตปกติ ภาพคนอ้วน และภาพอาหาร DASH มา 1 ภาพ</li> <li>2.2 ให้กรณีศึกษาวางแผนต่อให้เสร็จ โดยใช้เวลา 5 นาที</li> <li>2.3 เมื่อหมดเวลาผู้วิจัยเดินตรวจและอธิบายความหมายของภาพ</li> </ol> </li> <li>3. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b>	ภาพจิ๊กซอ ดังแนบ

## ภาพตัวต่อจิ๊กซอ 36 ชิ้น

### 1. ภาพความดันโลหิตปกติ



### 2. ภาพคนอ้วน



### 3. ภาพอาหาร DASH



ใบงานที่ 2 พัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ	
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. เพื่อให้กรณีศึกษาสามารถจำคำศัพท์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	20 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<p>บัตรคำศัพท์ความดันโลหิตสูง ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) หมวดโรคแทรกซ้อน อาการ ปวดศีรษะและการประเมินความดันโลหิต จำนวน 20 คำ</li> <li>2) หมวดการรับประทานอาหาร ปัจจัยที่ปรับเปลี่ยนได้ จำนวน 20 คำ</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนนำเข้าสู่กระบวนการการอ่านคำศัพท์และการจำ โดยอธิบายให้กรณีศึกษาทราบเกี่ยวกับความสำคัญของการอ่านคำศัพท์ความดันโลหิตสูงและการจำ</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 นำเข้าสู่การฝึกพัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ จำนวน 20 คำ (หมวดโรคแทรกซ้อน อาการ ปวดศีรษะ การประเมินความดันโลหิตสูง)</li> </ol> </li> </ol>

<b>ใบงานที่ 2 พัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ</b>
<p>2.2 ให้กรณีศึกษาบอกว่าคำศัพท์ที่อ่านมีอะไรบ้าง</p> <p>3. ทบทวนคำศัพท์ที่กรณีศึกษาอ่านไม่ได้</p> <p>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหาเกี่ยวกับคำศัพท์ที่อ่านไม่ได้หรือไม่เข้าใจ</p> <p>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</p>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี) คำศัพท์โรคความดันโลหิตสูง ดังเอกสารแนบ</b>

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 4 วันที่ 25 มกราคม 2567

สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ และการรับประทาน  
อาหาร

<b>ใบงานที่ 3 พัฒนาความสามารถในการอ่าน</b>
<b>วัตถุประสงค์</b> เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการอ่านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b> 20 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แผ่นพับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. ตัวอย่างอาหารที่มีฉลากโภชนาการ (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ)</li> <li>3. PowerPoint</li> <li>4. กระดาษ A4</li> <li>5. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b> บ้านกรณีศึกษา

<b>ใบงานที่ 3 พัฒนาความสามารถในการอ่าน</b>	
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนนำเข้าสู่การฝึกทักษะความสามารถในการอ่านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการและแผ่นพับโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวอย่างอาหารที่มีฉลากโภชนาการ (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ) มาจำนวน 3 ตัวอย่าง</li> <li>2.2 ให้กรณีศึกษาตอบคำถามเกี่ยวกับฉลากโภชนาการในตัวอย่างอาหารที่ได้รับลงในกระดาษ A4 ในหัวข้อ และนำเสนอ <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้รับประทานในแต่ละวัน</li> <li>2) เมื่อรับประทานอาหารนี้แต่ละครั้งจะได้พลังงานที่ระบุเท่าใด</li> <li>3) ปริมาณโซเดียมในตัวอย่างอาหารเท่าใด</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>3. เฉลยคำตอบพร้อมอธิบายสรุปและให้ข้อเสนอแนะ</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษามซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 4 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะด้านการรับประทานอาหาร
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตัวอย่างอาหาร ขนมและเครื่องดื่ม (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ)</li> <li>2. กระดาษสี A4 (เขียว เหลือง แดง)</li> <li>3. กระดาษ Flip chart</li> <li>4. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา

<b>ใบงานที่ 4 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร</b>	
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาฝึกทักษะด้านการรับประทานอาหาร ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 บอกให้กรณีศึกษาเลือกอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่ตนเองชอบรับประทานมากที่สุด อย่างละ 2 ชนิด โดยใช้เวลา 3 นาที</li> <li>2.2 เมื่อครบกำหนดเวลา ให้กรณีศึกษาเขียนรายการอาหาร ขนมและเครื่องดื่มลงในกระดาษสี A4</li> <li>2.3 ให้กรณีศึกษาวิเคราะห์ว่า อาหารอะไรที่ดีต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และอาหารอะไรที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2.4 สอนวิธีการคำนวณดัชนีมวลกายและพลังงานอาหารที่ควรจะได้รับในแต่ละวัน</li> <li>2.5 ให้กรณีศึกษาบันทึกน้ำหนัก และส่วนสูงพร้อมทั้งคำนวณดัชนีมวลกายของตนเอง</li> <li>2.6 ตรวจสอบความถูกต้องของการคำนวณดัชนีมวลกายของกรณีศึกษา</li> </ol> </li> <li>3. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>4. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 5 วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2567

สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด

<b>ใบงานที่ 5 พัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะด้านการออกกำลังกาย
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	PowerPoint
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา

<b>ใบงานที่ 5 พัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย</b>
<p><b>ขั้นตอน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. สาธิตทำการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ทำการ “แกว่งแขน ลดพุง ลดโรค” และทำการผ่อนคลายให้แก่กรณีศึกษา</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาออกกำลังกาย</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 6 พัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด</b>
<p><b>วัตถุประสงค์</b></p> <p>เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะด้านการจัดการความเครียด</p>
<p><b>เวลาที่ใช้</b></p> <p>30 นาที</p>
<p><b>วัสดุอุปกรณ์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง</li> <li>2. PowerPoint</li> </ol>
<p><b>สถานที่</b></p> <p>บ้านกรณีศึกษา</p>
<p><b>ขั้นตอน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. นำเข้าสู่การฝึกทักษะการจัดการความเครียดด้วยตนเอง โดยแจกแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต ให้กรณีศึกษาประเมินตนเอง และแปลผล โดยใช้เวลา 5 นาที</li> <li>3. อธิบายท่าและวิธีในการปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียดให้แก่ กรณีศึกษา ได้แก่             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม โดยใช้เวลา 10 นาที</li> <li>3.2 การคลายเครียดจากใจสู่กาย “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” โดยใช้เวลา 10 นาที</li> <li>3.3 ให้ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติไปพร้อมกัน</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 6 วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2567

- สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะด้านการรับประทานยา ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้

ใบงานที่ 7 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้ผู้กรณีศึกษามีทักษะด้านการรับประทานยา
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	1. ซองยาที่ผู้ป่วยรับประทาน 2. PowerPoint
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. นำเข้าสู่การฝึกทักษะการอ่านฉลากยา โดยให้กรณีศึกษานำซองยาที่ตนเองรับประทานขึ้นมาว่ามีกี่ชนิด</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาอธิบายยาที่ตนเองรับประทาน ขนาด วิธีการรับประทาน คำแนะนำการรับประทานยา เป็นต้น</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 8 พัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สถานการณ์ตัวอย่าง จำนวน 2 สถานการณ์</li> <li>2. PowerPoint</li> <li>3. กระดาษ A4</li> <li>4. ปากกาเคมี</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนนำเข้าสู่การฝึกทักษะการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. ให้สุ่มสถานการณ์ตัวอย่างมา 1 สถานการณ์ พร้อมกระดาษ A4 และปากกา</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาสรุปผลและข้อเสนอแนะความคิดเห็นจากประเด็นคำถาม ดังนี้ ใช้เวลา 20 นาที <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ปัญหาของเหตุการณ์นี้คืออะไร.....</li> <li>3.2 สาเหตุของปัญหานี้คืออะไร.....</li> <li>3.3 ทางเลือกในการแก้ปัญหานี้มี.....ทางเลือก อะไรบ้าง.....</li> <li>3.4 ทางเลือกที่ท่านตัดสินใจเลือกเพื่อแก้ปัญหานี้คืออะไร.....</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ตัวอย่าง</li> <li>5. ผู้วิจัยสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b>	สถานการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ดังแนบ

### สถานการณ์

อสม. มาวัดความดันโลหิตที่บ้านให้สายสมร เป็นประจำทุกสัปดาห์ พบว่าความดันโลหิต สัปดาห์ ที่ 1 เท่ากับ 132/74 มิลลิเมตรปรอท สัปดาห์ที่ 2 วัดได้ 112/72 มิลลิเมตรปรอท อสม. บอกว่าความดันโลหิตของสายสมรปกติ สายสมรเห็นว่าไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด เลยตั้งใจจะปรับขนาดยาเอง และไม่มารับยาความดันโลหิตสูง

<b>ใบงานที่ 9 พัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดความรู้</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้กรณีศึกษาเข้าใจและเห็นความสำคัญของการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. เพื่อให้กรณีศึกษามีความสามารถในการการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้ตรงประเด็น ครบถ้วน เข้าใจง่าย มั่นใจและแสดงออกที่เหมาะสม</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บทความเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 3 บทความ</li> <li>2. PowerPoint</li> <li>3. กระดาษ A4</li> <li>4. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกทักษะความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. สุ่มบทความที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง มาจำนวน 1 บทความ พร้อมแจกกระดาษ และปากกา ให้กรณีศึกษา</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาอ่านบทความที่ได้รับให้ผู้สอนฟัง ซึ่งจะประเมินการถ่ายทอดความรู้ในประเด็น ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 การสื่อสารตรงประเด็น</li> <li>3.2 มีความถูกต้องครบถ้วนของเนื้อหา</li> <li>3.3 ภาษาพูดสื่อสารเข้าใจง่าย</li> <li>3.4 พูดได้คล่องแคล่ว มั่นใจในการพูดสื่อสาร</li> <li>3.5 สบตาขณะพูด แสดงสีหน้าสีหน้า หรือ ท่าทาง ได้เหมาะสม</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b>	บทความเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ดังแนบ

## บทความที่ 1

### โรคความดันโลหิตสูง “ฆาตรกรเงียบ”

ความดันโลหิตสูง หมายถึง การวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีระดับความดันโลหิตในขณะที่หัวใจบีบตัวมากกว่าหรือเท่ากับ 140 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือระดับความดันโลหิตในขณะที่หัวใจคลายตัว มากกว่าหรือเท่ากับ 90 มิลลิเมตรปรอท โดยทำการตรวจสอบซ้ำอย่างน้อย 2 ครั้ง ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ค่าความดันปกติควรน้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท หากมีค่าตั้งแต่ 120/80–139/89 มิลลิเมตรปรอท ถือว่ามีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงเป็นภาวะที่ต้องควบคุม

## บทความที่ 2

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวายเรื้อรัง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสาเหตุแห่งการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทย เป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิต ถือเป็น “ฆาตรกรเงียบ” เนื่องจากส่วนใหญ่ไม่มีอาการเตือน

## บทความที่ 3

### การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต

1. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติ มีค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 18.5-22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร หรือ รอบเอวไม่เกิน 90 เซนติเมตร ในผู้ชาย หรือไม่เกิน 80 เซนติเมตร ในผู้หญิง
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม หวาน ของทอดและของมัน ไม่เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว ลดการบริโภคแป้ง ข้าว และเพิ่มการบริโภคปลา ผัก และผลไม้
3. ควรออกกำลังกายตามแพทย์แนะนำอย่างสม่ำเสมอ เช่น แกว่งแขน เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ อย่างน้อย 30-40 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วัน

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 7 วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2567

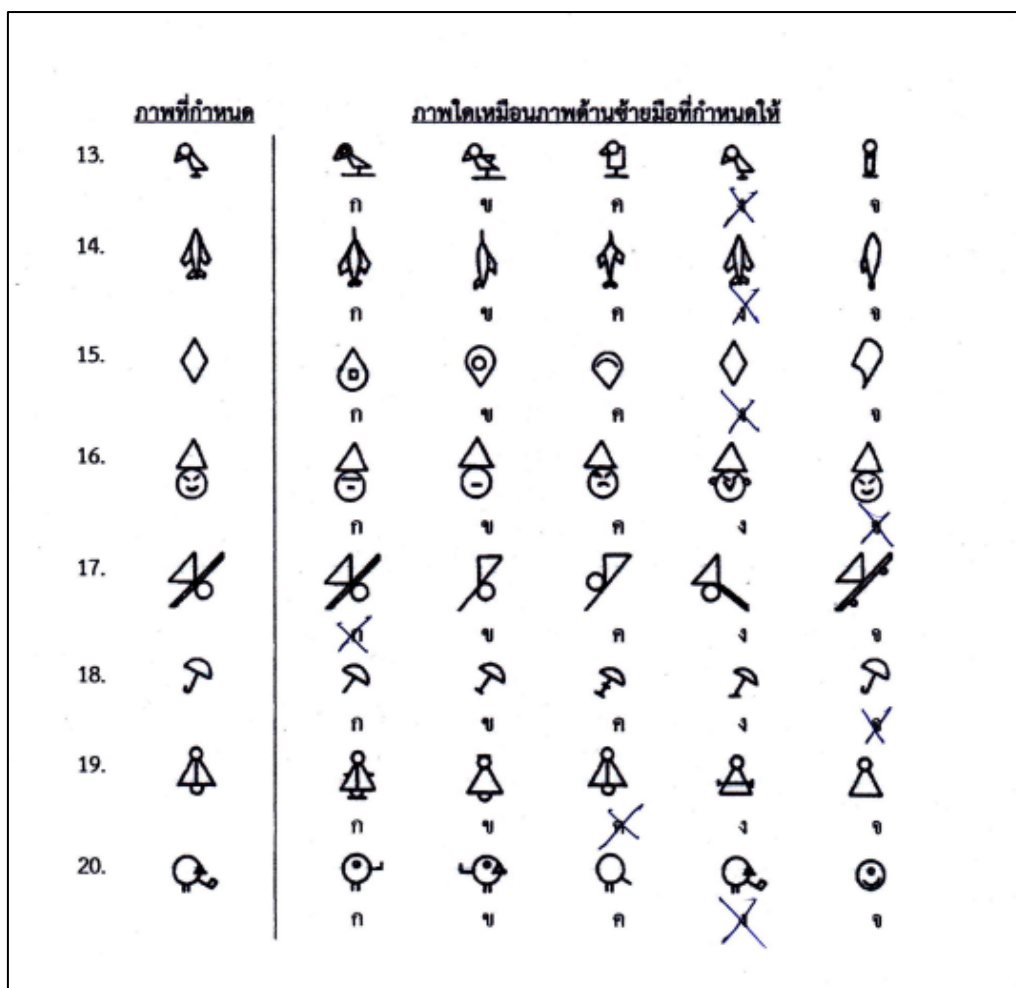
สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และทบทวนการฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง (ใบงานที่ 1) และทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ (ใบงานที่ 2)

<b>ใบงานที่ 1 พัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในด้านความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b>	5 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตัวต่อจิ๊กซอ 36 ชิ้น จำนวน 3 ภาพ ได้แก่ ภาพความดันโลหิตปกติ ภาพคนอ้วนและภาพอาหารแดช (DASH)</li> <li>2. เกมส์จับผิดภาพ จำนวน 1 ภาพ</li> <li>3. เกมส์หาภาพเหมือน จำนวน 20 ภาพ</li> <li>4. นาฬิกาจับเวลา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงเข้าสู่การฝึกทักษะการพัฒนาความเร็วในการรับรู้ โดยการอธิบายขั้นตอน กติกาในการเล่นเกมส์</li> <li>2. ผู้สอนแจกเกมส์หาภาพเหมือน ให้ผู้เข้ารับการอบรม จำนวน 20 ภาพ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ให้ผู้เข้ารับการอบรมดูภาพที่กำหนดให้ด้านซ้ายมือ และให้เลือกภาพด้านขวามือมาเพียง 1 ภาพ โดยพิจารณาว่าภาพใดเหมือนกับภาพด้านซ้ายมือมากที่สุด และให้ผู้เข้ารับการอบรมทำเครื่องหมายถูก (✓) ทับตัวอักษร ก, ข, ค, ง หรือ จ ใต้ภาพที่ท่านเลือก โดยใช้เวลา 5 นาที</li> <li>2.2 ผู้สอนตรวจให้คะแนน</li> </ol> </li> <li>3. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b>	เกมส์หาภาพเหมือน ดั้งแนบ

เกมส์หาภาพเหมือน จำนวน 20 ภาพ

**ใบงานที่ 1 พัฒนาความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง**

	ภาพที่กำหนัด	ภาพใดเหมือนภาพด้านซ้ายมือที่กำหนัดไว้				
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						



ใบงานที่ 2 พัฒนาศักยภาพในการอ่านคำศัพท์และการจำ	
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. เพื่อให้กรณีศึกษาสามารถจำคำศัพท์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	20 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	บัตรคำศัพท์ความดันโลหิตสูง ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> <li>1) หมวดยโรคแทรกซ้อน อากาศ ปังจัยเสียงและการประเมินความดันโลหิต จำนวน 20 คำ</li> <li>2) หมวดยการรับประทานอาหาร ปังจัยที่ปรับเปลี่ยนได้ จำนวน 20 คำ</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา

## ใบงานที่ 2 พัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ

### ขั้นตอน

1. ผู้สอนนำเข้าสู่กระบวนการการอ่านคำศัพท์และการจำ โดยอธิบายให้กรณีศึกษาทราบเกี่ยวกับความสำคัญของการอ่านคำศัพท์ความดันโลหิตสูงและการจำ
2. แบ่งการพัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ ดังนี้
  - 2.1 นำเข้าสู่การฝึกพัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ จำนวน 20 คำ (หมวดโรคแทรกซ้อน อาการ ปัจจัยเสี่ยง การประเมินความดันโลหิตสูง)
  - 2.2 ให้กรณีศึกษาการอบรมบอกว่าคำศัพท์ที่อ่านมีอะไรบ้าง
3. ทบทวนคำศัพท์ที่กรณีศึกษาอ่านไม่ได้
4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหาเกี่ยวกับคำศัพท์ที่อ่านไม่ได้หรือไม่เข้าใจ
5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ

แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี) คำศัพท์โรคความดันโลหิตสูง ดังเอกสารแนบ

### คำศัพท์ชุดที่ 2 จำนวน 20 คำ

ลำดับ	คำอ่าน	ผล	ลำดับ	คำอ่าน	ผล	ลำดับ	คำอ่าน	ผล
1	น้ำมันปาล์ม	✓	2	หมูแคตเตียว	✓	3	น้ำตาลน้อย	✓
4	อาหาร แลกเปลี่ยน	✓	5	เครื่องเทศ น้อยลง	✓	6	นมสดพร่องมัน เนย	✓
7	ธงโภชนาการ	✓	8	แคลอรี	✗	9	เกลือ 1 ช้อนชา ต่อวัน	✓
10	หน่วยบริโภค	✓	11	หลีกเลี่ยง	✓	12	ความเครียด	✓
13	ซูบผอม	✓	14	การปรับเปลี่ยน	✓	15	วิ่งเหยาะ ๆ	✓
16	ปั่นจักรยาน	✓	17	วิถีชีวิต	✓	18	ออกกำลังกาย	✓
19	กิจกรรมทาง กาย	✓	20	กิจวัตร ประจำวัน	✓			

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 8 วันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2567

สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และทบทวนการฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ (ใบงานที่ 3) และทักษะด้านการรับประทานอาหาร (ใบงานที่ 4)

<b>ใบงานที่ 3 พัฒนาความสามารถในการอ่าน</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้ภรรยานักศึกษามีทักษะความสามารถในการอ่านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b>	20 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แผ่นพับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. ตัวอย่างอาหารที่มีฉลากโภชนาการ (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ)</li> <li>3. PowerPoint</li> <li>4. กระดาษ A4</li> <li>5. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านภรรยานักศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนนำเข้าสู่การฝึกทักษะความสามารถในการอ่านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการและแผ่นพับโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวอย่างอาหารที่มีฉลากโภชนาการ (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ) มาจำนวน 3 ตัวอย่าง</li> <li>2.2 ให้ภรรยานักศึกษาตอบคำถามเกี่ยวกับฉลากโภชนาการในตัวอย่างอาหารที่ได้รับลงในกระดาษ A4 ในหัวข้อ และนำเสนอ <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้รับประทานในแต่ละวัน</li> <li>2) เมื่อรับประทานอาหารนี้แต่ละครั้งจะได้พลังงานที่ระบุเท่าใด</li> <li>3) ปริมาณโซเดียมในตัวอย่างอาหารเท่าใด</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>3. เฉลยคำตอบพร้อมอธิบายสรุปและให้ข้อเสนอแนะ</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้ภรรยานักศึกษามซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 4 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะด้านการรับประทานอาหาร
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตัวอย่างอาหาร ขนมและเครื่องดื่ม (ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำปลา ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว นม ชาเขียว กาแฟ)</li> <li>2. กระดาษสี A4 (เขียว เหลือง แดง)</li> <li>3. กระดาษ Flip chart</li> <li>4. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้ายกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการรับประทานอาหาร พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. แบ่งการพัฒนาฝึกทักษะด้านการรับประทานอาหาร ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 บอกให้กรณีศึกษาเลือกอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่ตนเองชอบรับประทานมากที่สุด อย่างละ 2 ชนิด โดยใช้เวลา 3 นาที</li> <li>2.2 เมื่อครบกำหนดเวลา ให้กรณีศึกษาเขียนรายการอาหาร ขนมและเครื่องดื่มลงในกระดาษสี A4</li> <li>2.3 ให้กรณีศึกษาวิเคราะห์ว่า อาหารอะไรที่ต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และอาหารอะไรที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2.4 สอนวิธีการคำนวณดัชนีมวลกายและพลังงานอาหารที่ควรจะได้รับในแต่ละวัน</li> <li>2.5 ให้กรณีศึกษาบันทึกน้ำหนัก และส่วนสูงพร้อมทั้งคำนวณดัชนีมวลกายของตนเอง</li> <li>2.6 ตรวจสอบความถูกต้องของการคำนวณดัชนีมวลกายของกรณีศึกษา</li> </ol> </li> <li>3. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>4. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

### การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 9 วันที่ 9 มีนาคม 2567

สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และทบทวนการฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย (ใบงานที่ 5) ด้านการจัดการความเครียด (ใบงานที่ 6) ด้านการรับประทานยา (ใบงานที่ 7) ความสามารถในการแก้ปัญหา (ใบงานที่ 8) และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ (ใบงานที่ 9)

ใบงานที่ 5 พัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะด้านการออกกำลังกาย
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	PowerPoint
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการออกกำลังกาย พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. สาธิตทำการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ทำการ “แกว่งแขน ลดพุง ลดโรค” และทำการผ่อนคลายให้แก่กรณีศึกษา</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาออกกำลังกาย</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 6 พัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะด้านการจัดการความเครียด
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง</li> <li>2. PowerPoint</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. นำเข้าสู่การฝึกทักษะการจัดการความเครียดด้วยตนเอง โดยแจกแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต ให้กรณีศึกษาประเมินตนเอง และแปลผล โดยใช้เวลา 5 นาที</li> <li>3. อธิบายท่าและวิธีในการปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียดให้แก่ กรณีศึกษา ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม โดยใช้เวลา 10 นาที</li> <li>3.2 การคลายเครียดจากใจสู่กาย “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” โดยใช้เวลา 10 นาที</li> <li>3.3 ให้ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติไปพร้อมกัน</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 7 พัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้ผู้กรณศึกษามีทักษะด้านการรับประทานยา
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ซองยาที่ผู้ป่วยรับประทาน</li> <li>2. PowerPoint</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะด้านการรับประทานยา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. นำเข้าสู่การฝึกทักษะการอ่านฉลากยา โดยให้กรณศึกษานำซองยาที่ตนเองรับประทานขึ้นมาว่ามีกี่ชนิด</li> <li>3. ให้กรณศึกษาอธิบายยาที่ตนเองรับประทาน ขนาด วิธีการรับประทาน คำแนะนำการรับประทานยา เป็นต้น</li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 8 พัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้กรณีศึกษามีทักษะความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สถานการณ์ตัวอย่าง จำนวน 2 สถานการณ์</li> <li>2. PowerPoint</li> <li>3. กระดาษ A4</li> <li>4. ปากกาเคมี</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนนำเข้าสู่การฝึกทักษะการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม</li> <li>2. ให้สุ่มสถานการณ์ตัวอย่างมา 1 สถานการณ์ พร้อมกระดาษ A4 และปากกา</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาสรุปผลและข้อเสนอแนะความคิดเห็นจากประเด็นคำถาม ดังนี้ ใช้เวลา 20 นาที <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ปัญหาของเหตุการณ์นี้คืออะไร.....</li> <li>3.2 สาเหตุของปัญหานี้คืออะไร.....</li> <li>3.3 ทางเลือกในการแก้ปัญหานี้มี.....ทางเลือก อะไรบ้าง.....</li> <li>3.4 ทางเลือกที่ท่านตัดสินใจเลือกเพื่อแก้ปัญหานี้คืออะไร.....</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ตัวอย่าง</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b>	สถานการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ดังแนบ

### สถานการณ์ที่ 1

นางสมใจเป็นโรคความดันโลหิตสูง ยาได้หมดก่อนวันนัด และทราบว่าท่านรับประทานยาชนิดเดียวกันกับที่สมใจรับประทานอยู่ และบอกว่า “ยาชนิดเดียวกัน กินด้วยกันได้ไม่เป็นไร ฉันก็ให้เพื่อนไปเหมือนกัน ถ้าได้ยาฉันจะเอามาคืน”

## สถานการณ์ที่ 2

อสม. มาวัดความดันโลหิตที่บ้านให้สายสมร เป็นประจำทุกสัปดาห์ พบว่าความดันโลหิต สัปดาห์ ที่ 1 เท่ากับ 132/74 มิลลิเมตรปรอท สัปดาห์ที่ 2 วัดได้ 112/72 มิลลิเมตรปรอท อสม. บอกว่าความดันโลหิตของสายสมรปกติ สายสมรเห็นว่าไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด เลยตั้งใจจะปรับขนาดยาเอง และไม่มารับยาความดันโลหิตสูง

<b>ใบงานที่ 9 พัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดความรู้</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้กรณีศึกษาเข้าใจและเห็นความสำคัญของการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. เพื่อให้กรณีศึกษามีความสามารถในการการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้ตรงประเด็น ครบถ้วน เข้าใจง่าย มั่นใจและแสดงออกที่เหมาะสม</li> </ol>
<b>เวลาที่ใช้</b>	30 นาที
<b>วัสดุอุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บทความเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 3 บทความ</li> <li>2. PowerPoint</li> <li>3. กระดาษ A4</li> <li>4. ปากกา</li> </ol>
<b>สถานที่</b>	บ้านกรณีศึกษา
<b>ขั้นตอน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกทักษะความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>2. สุ่มบทความที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง มาจำนวน 1 บทความ พร้อมแจกกระดาษ และปากกาให้กรณีศึกษา</li> <li>3. ให้กรณีศึกษาอ่านบทความที่ได้รับให้ผู้สอนฟัง ซึ่งจะประเมินการถ่ายทอดความรู้ในประเด็น ดังนี้             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 การสื่อสารตรงประเด็น</li> <li>3.2 มีความถูกต้องครบถ้วนของเนื้อหา</li> <li>3.3 ภาษาพูดสื่อสารเข้าใจง่าย</li> <li>3.4 พูดได้คล่องแคล่ว มั่นใจในการพูดสื่อสาร</li> <li>3.5 สบตาขณะพูด แสดงสีหน้าสีหน้า หรือ ท่าทาง ได้เหมาะสม</li> </ol> </li> <li>4. ผู้สอนเปิดโอกาสให้กรณีศึกษาซักถามปัญหา</li> <li>5. ผู้สอนสรุปพร้อมให้ข้อเสนอแนะ</li> </ol>

<b>ใบงานที่ 9 พัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดความรู้</b>
<b>แบบบันทึกหรือแบบฟอร์ม (ถ้ามี)</b>
บทความเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ดั่งแนบ

การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 10 วันที่ 16 มีนาคม 2567

1. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของกรณีศึกษา มีผลการประเมิน ดังนี้

1.1 สัญญาณชีพ

1.1.1 ความดันโลหิต 122/74 มิลลิเมตรปรอท

1.1.2 ชีพจร 86 ครั้งต่อนาที จังหวะสม่ำเสมอ

1.1.3 อัตราการหายใจ 20 ครั้งต่อนาที

1.2 น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ส่วนสูง 163 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 26.04 kg/m<sup>2</sup> แปลผล

ท่วมโรคอ้วนระดับ 2

1.3 รอบเอว เท่ากับ 90 เซนติเมตร

2. ประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้านสุขภาพสุขภาพ และพฤติกรรมการดูแลตนเองหลังติดตามเยี่ยมบ้าน (Post-test)

2.1 ผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (Post-test) พบว่า

ด้านการประเมิน	คะแนนเฉลี่ย	ระดับ
ความรู้	ร้อยละ 66.67	ปานกลาง
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	ร้อยละ 75.86	ปานกลาง
พฤติกรรมดูแลตนเองรายด้าน		
- การรับประทานอาหาร	$\bar{X} = 3.68$ (S.D. = 0.70)	มาก
- การออกกำลังกาย	$\bar{X} = 3.25$ (S.D. = 0.46)	ปานกลาง
- การจัดการความเครียด	$\bar{X} = 4.28$ (S.D. = 0.49)	มากที่สุด
- การรับประทานยา	$\bar{X} = 4.67$ (S.D. = 0.52)	มากที่สุด
พฤติกรรมดูแลตนเองโดยรวม	$\bar{X} = 3.86$ (S.D. = 0.75)	มาก

## สรุปกรณีศึกษา

ผู้ป่วยหญิงไทย อายุ 73 ปี รูปร่างสมส่วน ผิวสีน้ำตาล สถานภาพสมรสคู่ เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย นับถือศาสนาพุทธ ระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ผู้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง มา 1 ปี รับประทานยาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่อนดินแดง ยาที่ได้รับได้แก่ 1) Amlodipine 5 mg 1 tab ☉ pc. 2) Gemfibrozil 300 mg 1 tab ☉ pc. และ 3) Losartan 50 mg 1 tab ☉ pc. ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเองได้ทั้งหมด ตามตอบรู้เรื่องแขนขา 2 ข้าง เคลื่อนไหวได้ปกติ Motor power grade 5 สัญญาณชีพ ความดันโลหิต 141/68 มิลลิเมตรปรอท ชีพจร 78 ครั้งต่อนาที อัตราการหายใจ 20 ครั้งต่อนาที อุณหภูมิร่างกาย 36.6 องศาเซลเซียส น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ส่วนสูง 163 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 22.58.04 kg/m<sup>2</sup> แผลผล น้ำหนักปกติ และรอบเอว เท่ากับ 90 เซนติเมตร อยู่ในเกณฑ์ปกติ ผลการประเมินก่อนให้การพยาบาลพบว่า คะแนนความรู้ คิดเป็นร้อยละ 53.33 อยู่ในระดับน้อย ความรอบรู้ด้านสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 46.67 อยู่ในระดับน้อย และพฤติกรรมการดูแลตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 3.45, S.D. = 0.84) ได้ทำการติดตามเยี่ยมบ้านและฝึกทักษะการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ พบปัญหาทางการพยาบาลดังนี้

**วินิจฉัยทางการพยาบาลที่ 1** เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวที่ไม่เหมาะสม

**วินิจฉัยทางการพยาบาลที่ 2** เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มเนื่องจากภาวะข้อเข่าเสื่อมและความเสื่อมสภาพของร่างกายตามวัย

ผู้ศึกษาได้ติดตามการเยี่ยมบ้าน วางแผนการพยาบาลให้สอดคล้องกับปัญหาการพยาบาลในแต่ละข้อวินิจฉัยการพยาบาล และให้การพยาบาลตามแผนการพยาบาลที่วางไว้ร่วมกับทีมสหวิชาชีพ เพื่อแก้ไขปัญหาการเจ็บป่วยของกรณีศึกษา รวมทั้งส่งเสริมพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยการฝึกทักษะทั้งหมด 9 ทักษะตามแนวคิดทฤษฎีของชิน, มอโร, สตินมอโร, คอนเนอร์การ์เซียร์ และเมอเรย์ (Chin, Morrow, Stine-Morrow, Conner-Garcia, Graulich, & Murray, 201) ซึ่งชินและคณะ (Chin et al., 2011) เชื่อว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะต้องได้รับการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพตาม 3 องค์ประกอบหลักได้แก่ 1) ความสามารถเชิงกระบวนการคิด (Processing capacity) 2) การสื่อสารความรู้ทั่วไป (General verbal knowledge) และ 3) ความรู้ทางสุขภาพเฉพาะโรค (Specific health knowledge) เป็นต้น

หลังให้การพยาบาลตามการวินิจฉัยทางการพยาบาล และพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ พบว่ากรณีศึกษาสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ เท่ากับ 122/74 มิลลิเมตรปรอท การประเมินความรู้ คิดเป็นร้อยละ 66.67 อยู่ในระดับปานกลาง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 75.86 อยู่ในระดับปานกลาง และพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 3.86, S.D. = 0.75) กรณีศึกษาไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง และไม่มีประวัติการได้รับอุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้ม