

รายงานการประชุม ผู้โครงการ “ชีวิตสมดุล ป้องกันเบาหวานและความดันโลหิตสูง”

โรงพยาบาลแม่พริก อ.แม่พริก จ.ลำปาง

19 มีนาคม 2568 เวลา 08.30 – 16.00 น.

ณ ศาลาเอนกประสงค์บ้านร่มไม้ยาง ต.แม่พริก อ.แม่พริก จ.ลำปาง

.....
ผู้เข้าร่วมประชุม

1.นางฟองจันทร์ คำมาวงศ์	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
2.นางยุพดี เกิดสังข์	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
3.นางสาวสุนารี กันทะหล้า	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
4.นางเรือนคำ แสนใจกล้า	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
5.นางบุญมี คำฟองเครือ	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
6.นางวัลลภ สุขมาก	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
7.นางศรีวรรณ กิตติวงศ์	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
8.นางพร สิงหา	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
9.นางสะไบแพร เตชะวงศ์	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
10.นางลัดดา เดชบุรัมย์	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
11.นางจันทร์อัม กันทะมูล	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
12.นางอัมพร จันทราช	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
13.นางแก้วมา ทิพมา	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
14.นางรำพึง ทาเรียวงศ์	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
15.นางศรีนวล ชัยหมอน	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
16.นางพิชญา ชัยหมอน	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
17.นางนิภาพร ชัยปา	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
18.นางสาววิไล มุ่งเหมื่อย	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
19.นางนงค์ หล้ามะโน	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
20.นางศิวกรณ์ ใจดา	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
21.นางละไม ตรองจิต	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
22.นางมยุรี คำมาวงศ์	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
23.นางศิริรัตน์ ยะปัญญา	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
24.นางทองวัน กาบวงศ์แก้ว	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
25.นางทองเพียร มุ่งเหมื่อย	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
26.นางบุญศรี สีเมือง	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
27.นางปราณี กันทะหล้า	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
28.นางสอาด สืบสุขะ	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
29.นางสาคร อุปาละ	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

30.นางนิต คำภีระเตรียมวงศ์	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
31.นางผั่น มาหล้า	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
32.นางเดือนเพ็ญ ปัญญาชัย	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
33.นางอรัญญา มาหล้า	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
34.นางทองวัน มาหล้า	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
35.นางนิพา แก้วแดง	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
36.นางยุพร กาวิลตา	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
37.นางเลิศ ตาแก้ว	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
38.นางสีทอง มาหล้า	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
39.นางบุญเจิด กาวิลตา	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
40.นางจำเนียร แก้วแดง	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
41.นางฟองจันทร์ สิทธิแปง	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
42.นางอารี ปันโปธา	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
43.นางพวง เสียงใส	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
44.นางอำไพ กาวิลตา	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
45.นางพยอม บรรจง	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
46.นางแว่นทิพย์ คำภีระเตรียมวงศ์	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
47.นางสุนารี ตามง	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
48.นางรำพึง สิงห์แก้ว	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
49.นางปัดทา พรหมปาวงค์	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
50.นางสาวอุ่น จันแก้วอุ่น	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
51.นางศรีวรรณ ตามง	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
52.นางธัญลักษณ์ คำภีระแปง	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
53.นางนัม มาหล้า	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
54.นางสุดธิดา ธรรมเรือง	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
55.นางศรีนวล ปุยอดเครือ	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
56.นางพรรณทิภา ปุยอดเครือ	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
57.นางเจนจิรา ปัญญาติบวงศ์	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
58.นางศิริพร เครือฟอง	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
59.นางสุรรัตน์ มาหล้า	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
60.นางนงคราญ ปัญญาชัย	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ระเบียบวาระที่ 1 เรื่องแจ้งให้ทราบ

การมีสุขภาพที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความสุข และ ส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพดี มีความหมาย คือ สภาวะแห่งความสุขสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และการดำรงชีวิต อยู่ในสังคมด้วยดี จากสภาวะปัจจุบัน พบว่าประชาชนในสังคมส่วนใหญ่ประสบกับปัญหาทางด้านสุขภาพ อันเนื่องมาจากปัญหาทางด้านสังคม การเมือง เศรษฐกิจ โรคระบาด หรือพฤติกรรมการใช้ชีวิต ส่วนตัว เช่นนิยมบริโภคอาหารจานเดียว อาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast food) เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็น ปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ดังนั้นการปรับชีวิตสมดุลจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วย ส่งเสริมการดูแลสุขภาพ ที่เหมาะสมกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตไม่น้อยกว่า 36 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี หรือ คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 63 ของสาเหตุการตายทั้งหมด คาดประมาณ ความสูญเสียทางเศรษฐกิจในช่วง 15 ปีข้างหน้า ประมาณ 7 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ สำหรับประเทศไทย มีผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถึงร้อยละ 75 หรือประมาณ 320,000 คนต่อปี เฉลี่ยชั่วโมงละ 37 คน อันดับหนึ่ง คือโรคหลอดเลือดสมองคิดเป็นร้อยละ 4.59 หรือประมาณ 28,000 คน รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง เบาหวาน และ ความดันโลหิตสูง ตามลำดับ

จากการสำรวจเฝ้าระวังพฤติกรรมของประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงต่อเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงของอำเภอแม่พริก ปี 2567 พบว่า มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอและไม่ครบตามเวลา ส่วน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า กินอาหารกึ่งสำเร็จรูปหรือถนอมอาหาร เช่น ปลากระป๋อง ปลาเค็ม แหนม เต็มน้ำปลา/น้ำปลาพริก/ซอส เต็มเครื่องปรุงรส ชุปก้อน กาแฟเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยง ต่างๆเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่ทำให้คนรับประทานอาหาร หวาน มัน เค็มมากเกินไปจนความจำเป็น การไม่ตระหนักรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ จึงทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น และมีแนวโน้มการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น ส่วนมากเป็นกลุ่มประชากรวัยทำงานส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ จากผลการคัดกรองประชากรประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปทั้งหมด ในอำเภอแม่พริก 3 ปี ย้อนหลังตั้งแต่ปี 2565-2567 พบว่ามีประชากรกลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 5.15, ร้อยละ 4.03, ร้อยละ 11.39 ตามลำดับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานร้อยละ 7.37, ร้อยละ 4.89, ร้อยละ 7.13 ตามลำดับ และ พบผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ 5.15, ร้อยละ 4.03, ร้อยละ 11.39 ตามลำดับและพบผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ ร้อยละ 11.44, ร้อยละ 10.45, ร้อยละ 8.13 ตามลำดับ ซึ่งผลการคัดกรองและการค้นพบผู้ป่วยใหม่ของประชากรดังกล่าวถือว่าเป็นปัญหาที่ควรได้รับการป้องกันและแก้ไขอย่างเร่งด่วน ซึ่งประชากรกลุ่มดังกล่าว ถ้าขาดความรู้และทักษะในการป้องกันโรคสามารถพัฒนามาเป็นผู้ป่วยเบาหวาน และ ความดันโลหิตสูงต่อไปได้ในอนาคต

เพื่อเป็นการป้องกันกลุ่มเสี่ยงไม่ให้เป็นผู้ป่วย ทาง คปสอ. แม่พริกจึงได้จัดทำ โครงการพัฒนาระบบสุขภาพ สาขาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (DM-HT) อ.แม่พริก โดยนำกิจกรรมเน้นให้ความรู้ ความเข้าใจ สร้างความตระหนักรวมทั้งจัดกิจกรรมเพื่อสร้างกระแสด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการปฏิบัติที่ละเว้นปัจจัยเสี่ยง โดยเน้นการใช้หลัก 3 อ 2 ส และการดำเนินงานตามหลักการ HL ผ่านศูนย์แม่พริก ห่างไกลโรค NCDs ที่จัดตั้งครอบคลุมทั้ง 4 ตำบลของอำเภอแม่พริกเพื่อก่อให้เกิดประชาชนกลุ่มเสี่ยงมี พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง มีสุขภาพดีทั้งครอบครัวและชุมชนต่อไป

ระเบียบวาระที่ 2 รับรองการประชุมครั้งที่แล้ว

- ไม่มี

ระเบียบวาระที่ 3 เรื่องเสนอให้ที่ประชุมทราบ/พิจารณา

ปิดประชุมเวลา ๑๖.๐๐ น.

ลงชื่อ

ม. ร.

ผู้พิมพ์บันทึกการประชุม

(นางสาววิภาสรี ชิงค์ษา)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ

นพ.รศ. กิติวิบูลย์ชัย

ผู้ตรวจบันทึก

(นางณิชากรย์ กิติวิบูลย์ชัย)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงทะเบียนรายชื่อผู้เข้าร่วมอบรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ โรคเบาหวาน และ โรคความดันโลหิตสูง

ให้แก่ประชากรกลุ่มเสี่ยง ตำบลแม่พริก อำเภอแม่พริก จังหวัดลำปาง ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 17 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2568

ณ ศาลาเอนกประสงค์บ้านร่มไม้ยาง ตำบลแม่พริก อำเภอแม่พริก จังหวัดลำปาง

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			เข้า	ป่วย	
1	นางเป็ก เก่งขัน	11 ม. ๗	เป็ก	เป็ก	
2	นายพันธ์ เดชะศิริ	52 ม. 6	พันธ์	พันธ์	
3	คันทอ 110	44 ม. 6	คันทอ	คันทอ	
4	นางจันจิ รัตนาร	67/2 ม. 6	จันจิ	จันจิ	
5	น.ส. ชัยดา อารี	214 ม. 10	ชัยดา	ชัยดา	
6	นางจันจิ รัตนาร	31 ม. 6	จันจิ	จันจิ	
7	นางอภัย วัฒนใจ	57 ม. 4	อภัย	อภัย	
8	กิตติพันธ์ วัฒนใจ	2/2 ม. 10	กิตติ	กิตติ	
9	สมรรณ สิริสุข	81 ม. 9	สมรรณ	สมรรณ	
10	เสาวรส งาม	81 ม. 26	เสาว	เสาว	
11	อนัน งาม	292 ม. 10	อนัน	อนัน	
12	ยพิน งาม	297 ม. 10	ยพิน	ยพิน	
13	สนธิ์ งาม	41 ม. 9	สนธิ์	สนธิ์	
14	กิตติศักดิ์ งาม	290	กิตติศักดิ์	กิตติศักดิ์	
15	งาม งาม	35/1 ม. 10	งาม	งาม	
16	นางบุญมา สันติพิทยา	16 ม. 6	บุญมา	บุญมา	
17	สิริวรรณ สันติพิทยา	16 ม. 6	สิริวรรณ	สิริวรรณ	
18	ดม งาม	13 ม. 9	ดม	ดม	
19	จิต งาม	81 ม. 4	จิต	จิต	
20	อัครวิ งาม	114 ม. 4	อัครวิ	อัครวิ	
21	สุดธิดา งาม	6 ม. 4	สุดธิดา	สุดธิดา	
22	สุนทรี งาม	120 ม. 4	สุนทรี	สุนทรี	
23	วิไลวิทย์ งาม	126 ม. 4	วิไลวิทย์	วิไลวิทย์	
24	มาลี งาม	ม. 4	มาลี	มาลี	

ลงทะเบียนรายชื่อผู้เข้าร่วมอบรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ โรคเบาหวาน และ โรคความดันโลหิตสูง

ให้แก่ประชากรกลุ่มเสี่ยง ตำบลแม่พริก อำเภอแม่พริก จังหวัดลำปาง ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 19 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2568

ณ ศาลาเอนกประสงค์บ้านร่มไม้ยาง ตำบลแม่พริก อำเภอแม่พริก จังหวัดลำปาง

25	บุญชู อดิศักดิ์	38 น. 4	บุญชู	บุญชู	
26	แก้วมณี น. 4	745 น. 10	แก้วมณี	แก้วมณี	
27	ระวีโรจน์-ลือวรรณ	2 น. 6	ระวี	ระวี	
28	ภาณุมาศ อุดมพร	17 น. 9	ภาณุ	ภาณุ	
29	พวงวรรณสรณ์ ภาณุวัฒน์	25/1 น. 9	พวงวรรณ	พวงวรรณ	
30	ทองปาน นิตยาธิบดินทร์	15 น. 10	ปาน	ปาน	
31	นางมณฑาทิพย์ มณฑาทิพย์	68 น. 9	มณฑาทิพย์	มณฑาทิพย์	
32	พล. ดา- บุญทอง	88 น. 10	ดา	ดา	
33	พ.อ. อติพร อติพร	91 น. 10	อติพร	อติพร	
34	นางสาวอารีย์ นานา	82 น. 9	อารีย์	อารีย์	
35	กมลทิพย์ นันทา	97 น. 10	กมล	กมล	
36	ทองมณฑล นันทา	99/1 น. 10	มณฑล	มณฑล	
37	ทองจันทร์ศรี นันทา	88 น. 9	จันทร์ศรี	จันทร์ศรี	
38	ทองอร่าม นันทา	44/1 น. 4	อร่าม	อร่าม	
39	นันทา นันทา	26 น. 4	นันทา	นันทา	
40	น.อ. นันทา นันทา	26 น. 10 น. 4	นันทา	นันทา	
41	นางสาวพรพรรณ นันทา	82 น. 9	พรพรรณ	พรพรรณ	
42	นางสาวนันทา นันทา	26	นันทา	นันทา	
43	นันทา นันทา	7 น. 10 น. 4	นันทา	นันทา	
44	นางสาวนันทา นันทา	98/1 น. 9	นันทา	นันทา	
45	นางสาวนันทา นันทา	231 น. 10	นันทา	นันทา	
46	น.อ. นันทา นันทา	26	นันทา	นันทา	
47	น.อ. นันทา นันทา	57 น. 4	นันทา	นันทา	
48	น.อ. นันทา นันทา	26	นันทา	นันทา	
49	น.อ. นันทา นันทา	75 น. 4	นันทา	นันทา	
50	น.อ. นันทา นันทา	26 น. 4	นันทา	นันทา	
51	น.อ. นันทา นันทา	18 น. 4 น. 4	นันทา	นันทา	

ลงทะเบียนรายชื่อผู้เข้าร่วมอบรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ โรคเบาหวาน และ โรคความดันโลหิตสูง

ให้แก่ประชากรกลุ่มเสี่ยง ตำบลแม่พริก อำเภอแม่พริก จังหวัดลำปาง ประจำปีงบประมาณ 2568

วันที่ 19 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2568

ณ ศาลาเอนกประสงค์บ้านร่มไม้ยาง ตำบลแม่พริก อำเภอแม่พริก จังหวัดลำปาง

52	นายอภัย แก้วปานเมือง	232 นม 10	อภัย	อภัย	
53	นางทศพร ฝั้นทอง	26	ทศพร	ทศพร	
54	นางนริศ วัฒนวิเศษ	45 นม 4	นริศ	นริศ	
55	นางอภิสรา อดิชา	2/10	อภิสรา	อภิสรา	
56	นายไพรัช วัฒนวิเศษ	2/10	ไพรัช	ไพรัช	
57	นางนภาพร ลือแก้ว	24/1 นม 10	นภาพร	นภาพร	
58	นางอภิสรา อดิชา	121 นม 9	อภิสรา	อภิสรา	
59	นางพุดชา อดิชา	26	พุดชา	พุดชา	
60	น้าโศด อดิชา	14/1 นม 9	น้าโศด	น้าโศด	