



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลภูซาง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา โทร. ๐-๕๕๔๖-๕๑๐๐

ที่ พย ๐๐๓๓.๓๐๑.๒/ ๓๕๓

วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๙

เรื่อง สรุปโครงการฝึกอบรมการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ให้เข้าสู่ระยะสงบ (DM Remission Clinic) เครือข่ายสุขภาพอำเภอภูซาง จังหวัดพะเยา ประจำปี ๒๕๖๙

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลภูซาง

ตามที่ งานคลินิกเบาหวานและความดันโลหิตสูง กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลภูซาง มีความประสงค์ ขออนุมัติจัดโครงการฝึกอบรมการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ให้เข้าสู่ระยะสงบ (DM Remission Clinic) เครือข่ายสุขภาพอำเภอภูซาง จังหวัดพะเยา ประจำปี ๒๕๖๙ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้เกี่ยวกับโรค และการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ให้เข้าสู่ระยะสงบ (DM Remission Clinic) ในวันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ น.ถึง ๑๖.๐๐ น. ณ คลินิกโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลภูซาง ขึ้นนั้น

ในการนี้ งานคลินิกเบาหวานและความดันโลหิตสูง กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลภูซาง จึงขอสรุปผลโครงการฝึกอบรมการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ให้เข้าสู่ระยะสงบ (DM Remission Clinic) เครือข่ายสุขภาพอำเภอภูซาง จังหวัดพะเยา ประจำปี ๒๕๖๙ ให้ผู้บริหารทราบ ตามเอกสารแนบมา พร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติและโปรดพิจารณาอนุญาตให้นำเผยแพร่เว็บไซต์โรงพยาบาลภูซางและการติดบอร์ดประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลภูซางต่อไป

(นางภานุมาส เชียงแรง)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลภูซาง

- เพื่อโปรดทราบ

(นางดอกแก้ว ตามเดช)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาล

ทราบ

(นางจุฑามาส ศรีชัย)

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ (ด้านเวชกรรม)

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาล

(นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ) โรงพยาบาลภูซาง

สรุปโครงการฝึกอบรมการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ให้เข้าสู่ระยะสงบ (DM Remission Clinic)
เครือข่ายสุขภาพอำเภอภูซาง จังหวัดพะเยา ประจำปี ๒๕๖๙

วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น. จำนวน ๓๘ คน

งานคลินิกเบาหวานและความดันโลหิตสูง กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลภูซาง ได้จัดทำโครงการ
โครงการฝึกอบรมการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ให้เข้าสู่ระยะสงบ (DM Remission Clinic)
เครือข่ายสุขภาพอำเภอภูซาง จังหวัดพะเยา ประจำปี ๒๕๖๙ จัดกิจกรรมในรูปแบบการอบรม โดยเน้น
กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผ่านการบรรยายให้ความรู้ การสาธิต เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมี
ความรู้ ความเข้าใจ สามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม ได้เชิญวิทยากร คือ

- ๑.นางภาณุมาศ เชียงแรง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลภูซาง
บรรยายเนื้อหาในประเด็น:การประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น/ ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน
- ๒.นางวรัญญา ทวีลา พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ โรงพยาบาลภูซาง
บรรยายเนื้อหาในประเด็น:ภาวะแทรกซ้อน การป้องกัน และการลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน
- ๓.นายณัฐพัชร์ เจียงเพ็ชร นักโภชนาการชำนาญการ โรงพยาบาลเชียงคำ
บรรยายเนื้อหาในประเด็น:ความรู้เรื่องการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรค/การกินแบบจำกัด
ช่วงเวลา/การกินอาหารแบบ Low carb และเหมาะสมกับโรค/ การอ่านฉลากโภชนาการ
กิจกรรมประกอบด้วย ๔ ฐานการเรียนรู้ ดังนี้

ฐานที่ ๑ : ฐานการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรค

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเลือกอาหารและจัดสัดส่วนอาหารได้เหมาะสม สามารถอ่านฉลาก
โภชนาการและนำไปใช้เลือกซื้ออาหารในชีวิตประจำวันได้

- กิจกรรม ได้แก่ ๑. ประเมินพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของผู้เข้าร่วม
๒. ฝึกจัดสัดส่วนอาหารให้เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน
 ๓. ฝึกเลือกเมนูอาหารที่เหมาะสมและลดอาหารหวาน มัน เค็ม
 ๔. ฝึกอ่านฉลากโภชนาการและปริมาณคาร์โบไฮเดรต/น้ำตาล
 ๕. เรียนรู้หลักการรับประทานอาหารแบบ Low Carb และการจำกัดช่วงเวลารับประทาน
อาหารอย่างเหมาะสม

ฐานที่ ๒ : ฐานการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเลือกและปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่าง
ปลอดภัย และมีเป้าหมายการออกกำลังกายที่สามารถทำได้จริง

- กิจกรรม ได้แก่ ๑. ประเมินระดับความสามารถในการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย
๒. ให้ความรู้เรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อการควบคุมระดับน้ำตาล
 ๓. สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การเดินเร็ว การบริหาร
กล้ามเนื้อ และการยืดเหยียด
 ๔. ฝึกกำหนดเป้าหมายการออกกำลังกายรายบุคคล
 ๕. แนะนำข้อควรระวังและการป้องกันภาวะน้ำตาลต่ำขณะออกกำลังกาย

ฐานที่ ๓ : ฐานการเจาะน้ำตาลที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถตรวจระดับน้ำตาลได้ถูกต้อง อ่านค่าและบันทึกผลได้ รวมทั้งสามารถสังเกตความผิดปกติและทราบแนวทางปฏิบัติเบื้องต้น

กิจกรรม ได้แก่ ๑. ทบทวนความรู้เกี่ยวกับระดับน้ำตาลในเลือดและความหมายของค่า DTX/SMBG

๒. สาธิตขั้นตอนการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่ถูกต้อง

๓. ให้ผู้ป่วยฝึกปฏิบัติจริงเป็นรายบุคคล

๔. ฝึกการบันทึกผลระดับน้ำตาลและสังเกตความสัมพันธ์กับอาหาร กิจกรรม และยา

๕. ให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการเบื้องต้นเมื่อพบระดับน้ำตาลสูงหรือต่ำผิดปกติ

ฐานที่ ๔ : ฐาน Mental Health Check In ตรวจเช็คสุขภาพใจ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้ป่วยตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพจิต สามารถประเมินตนเองเบื้องต้นและมีวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม

กิจกรรม ได้แก่ ๑. ประเมินสุขภาพจิตและความเครียดเบื้องต้น

๒. ให้ผู้ป่วยสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก และปัจจัยที่ส่งผลต่อการดูแลตนเอง

๓. ฝึกเทคนิคผ่อนคลายและจัดการความเครียด

๔. เปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึก

๕. ให้คำแนะนำช่องทางขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพจิต

สรุปสาระสำคัญ ดังนี้

๑.การประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น และให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

การประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้นและการดูแลโรคเบาหวานอย่างถูกวิธี ช่วยลดความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้ โดยสามารถสังเกตอาการ คัดกรองความเสี่ยง และทำความเข้าใจผลกระทบของโรคเบาหวานได้ดังนี้

สัญญาณเตือนโรคเบาหวานที่ต้องสังเกต

หากคุณมีอาการเหล่านี้ ควรพบแพทย์เพื่อรับการประเมิน

- ปัสสาวะบ่อยครั้งขึ้น โดยเฉพาะตอนกลางคืน
- กระหายน้ำ ดื่มน้ำบ่อยกว่าปกติ
- หิวบ่อย กินจุแต่น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็วโดยไม่ทราบสาเหตุ
- อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- สายตาเริ่มพร่ามัว มองเห็นไม่ชัด
- มีแผลหรือรอยฟกช้ำที่หายช้ากว่าปกติ
- มีอาการชา ปวดแสบปวดร้อน หรือรู้สึกเหมือนมีมดไต่ที่ปลายมือปลายเท้า

การประเมินภาวะสุขภาพและเกณฑ์วินิจฉัย

สามารถตรวจสุขภาพเบื้องต้นได้ด้วยการเจาะเลือดตรวจระดับน้ำตาล โดยเกณฑ์การวินิจฉัยโรคเบาหวาน

ได้แก่

- ระดับน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA_{1c}): มากกว่าหรือเท่ากับ ๖.๕ %
- ระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร (Fasting Blood Glucose): มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๒๖ มิลลิกรัม/เดซิลิตร (งดน้ำและอาหารอย่างน้อย ๘ ชั่วโมง)

๒.ภาวะแทรกซ้อน การป้องกัน และการลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

การปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเรื้อรังจะทำลายหลอดเลือดและเส้นประสาท นำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนหลัก ๒ ประเภท

๑. ภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน (อันตรายถึงชีวิต)

- ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงรุนแรง: อาจทำให้เกิดภาวะเลือดเป็นกรด หมดสติ หรือโคม่า
- ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ: มักเกิดจากการใช้ยาเกินขนาด สัมรับประทานอาหาร หรือออกกำลังกายหนักเกินไป อาการคือ ใจสั่น เหงื่อออก มือสั่น เวียนศีรษะ

๒. ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง (เกิดจากความเสื่อมของเส้นเลือดและประสาท)

- โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง: เสี่ยงต่อภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย หรืออัมพฤกษ์อัมพาต
- โรคไตเบาหวาน: ไตทำงานผิดปกติ นำไปสู่ภาวะไตวายเรื้อรัง
- เบาหวานขึ้นตา: เส้นเลือดฝอยที่จอประสาทตาเสียหาย อาจทำให้ตาบอดได้
- ปัญหาที่เท้าจากเบาหวาน: เท้าทำให้เกิดแผลได้ง่ายโดยไม่รู้ตัว ประกอบกับเลือดไหลเวียนไม่ดี ทำให้แผลหายยาก หากติดเชื้อรุนแรงอาจเสี่ยงต่อการถูกตัดเท้า

ผู้ป่วยเบาหวานสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัยและควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้โดยการรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด การคุมอาหาร (ลดแป้งและน้ำตาล) และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

๓. :ความรู้เรื่องการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรค/การกินแบบจำกัดช่วงเวลา/การกินอาหารแบบ Low carb และเหมาะสมกับโรค/ การอ่านฉลากโภชนาการ

การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรคและการควบคุมน้ำหนัก เช่น การกินแบบจำกัดช่วงเวลา (IF) การกินแบบโลว์คาร์บ (Low-carb) และการอ่านฉลากโภชนาการ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดไขมันสะสม และป้องกันโรคเรื้อรัง (NCDs) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การกินอาหารให้เหมาะสมกับโรคและการจำกัดช่วงเวลา

-ผู้ป่วยเบาหวานและโรคอ้วน: เหมาะกับการจำกัดแป้งและน้ำตาล ควบคุมน้ำหนัก ร่วมกับการทำ Intermittent Fasting (IF) เพื่อให้ร่างกายดึงไขมันเก่ามาใช้

-การจำกัดช่วงเวลา (IF): เช่น สูตร ๑๖/๘ (อด ๑๖ ชั่วโมง กิน ๘ ชั่วโมง) ช่วยลดระดับน้ำตาลและกระตุ้นการเผาผลาญ แต่ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ในมื้อที่กิน

การกินอาหารแบบ Low-carb

หลักการ: ลดแป้งและน้ำตาล เพิ่มโปรตีนและไขมันดี (เช่น ปลา ไข่ ถั่ว น้ำมันมะกอก) เพื่อเปลี่ยนพลังงานจากกลูโคสมาเป็นไขมัน

การนับคาร์บเบื้องต้น: ข้าวสวย ๑ ถ้วย หรือกล้วยเขียว ๑ ถ้วย มีค่าเท่ากับคาร์โบไฮเดรตประมาณ ๑๕ กรัม

ข้อควรระวัง: ไม่ควรหักดิบหรือลดคาร์บต่ำเกินไปเป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้ร่างกายขาดโพแทสเซียมหรือท้องผูกได้

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ

หน่วยบริโภค (Serving Size): ดูว่าสินค้าชิ้นนี้กินได้กี่ครั้ง หยอดของคือเท่าไร

ปริมาณพลังงาน: ดูพลังงานรวมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม: ควรเลือกสูตรที่ระบุว่ามีน้ำตาลน้อย ไขมันอิ่มตัวต่ำ และโซเดียมไม่เกินความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน

๔.การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค

การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดภาวะดื้ออินซูลิน และควบคุมน้ำหนัก ควรทำอย่างสม่ำเสมอครั้งละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๑๕๐ นาที โดยเลือกกิจกรรมที่พอดีตัวและระมัดระวังเรื่องระดับน้ำตาลต่ำ

รูปแบบการออกกำลังกายที่แนะนำ

- เดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ: ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นแบบพอดี
- ปั่นจักรยานหรือว่ายน้ำ: ช่วยลดแรงกระแทกที่ข้อต่อ เหมาะกับคนมีน้ำหนักเกิน
- ฝึกแรงต้าน (เวทเทรนนิ่ง): เช่น การยกน้ำหนักเบาๆ หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์

ข้อควรระวังและความปลอดภัย

- เช็กน้ำตาลก่อนออกกำลังกาย: หากต่ำกว่า ๙๐ มก./ดล. ให้กินของว่างคาร์โบไฮเดรตก่อน เช่น กล้วย ๑ ผล หรือนม ๑ แก้ว
- เวลาที่เหมาะสม: ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารแล้ว ๑ ถึง ๒ ชั่วโมง และเลี่ยงการหยุดติดต่อกันเกิน ๒ วัน
- การแต่งกายและเท้า: ใส่รองเท้าและถุงเท้าที่พอดีเพื่อป้องกันแผล เพราะผู้ป่วยเบาหวานแผลหายช้า
- เตรียมของหวานพกไว้: พกน้ำตาลหรือลูกอมไว้ใกล้ตัวเสมอเพื่อแก้ภาวะน้ำตาลต่ำฉุกเฉิน
- หยุดทันทีเมื่อผิดปกติ: หากมีอาการหน้ามืด ใจสั่น หรือเหนื่อยเกินไปให้หยุดพักทันที

๕.การเจาะน้ำตาลที่ถูกต้อง

การเจาะน้ำตาลปลายนิ้วที่ถูกต้องต้องเริ่มจากล้างมือให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์เช็ดด้านข้างของนิ้วกลางหรือนิ้วนางแล้วรอให้แห้ง ใช้ปากกาเจาะเลือดบริเวณด้านข้างนิ้วเพราะเจ็บน้อยกว่า เช็ดเลือดหยดแรกออกก่อน แล้วใช้เลือดหยดที่สองแตะกับแผ่นตรวจในเครื่องวัด

การเตรียมตัวและอุปกรณ์

- ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด
- เช็ดมือให้แห้งสนิท เพื่อไม่ให้ น้ำหรือแอลกอฮอล์เจือปนกับเลือด
- เตรียมเครื่องตรวจ แผ่นตรวจ และปากกาเจาะใส่เข็มใหม่

ขั้นตอนการเจาะเลือด

- เลือกนิ้วกลางหรือนิ้วนาง
- เจาะบริเวณด้านข้างของปลายนิ้ว หลีกเลียงตรงกลางปลายนิ้วมือเพราะมีเส้นประสาทหนาและเจ็บมาก
- นวดคลึงนิ้วเบาๆ จากโคนนิ้วมาที่ปลาย เพื่อให้เลือดออกง่ายโดยไม่ต้องบีบเค้นแรงๆ
- ใช้สำลีแห้งสะอาดเช็ดเลือดหยดแรกทิ้ง
- บีบเบาๆ ให้เกิดเลือดหยดที่สอง แล้วนำไปแตะกับแถบตรวจของเครื่อง

ค่าระดับน้ำตาลในเลือดที่ปกติสำหรับบุคคลทั่วไปจะอยู่ที่ ๗๐-๙๙ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (mg/dL) เมื่อตรวจในตอนเช้าหลังอดอาหารและน้ำอย่างน้อย ๘ ชั่วโมง

ตารางเช็กระดับน้ำตาลในเลือด (สำหรับบุคคลทั่วไป)

ช่วงเวลาที่ตรวจ	ค่าปกติ	ภาวะเสี่ยงเบาหวาน	เกณฑ์โรคเบาหวาน
หลังอดอาหาร ๘ ชม. (ตอนเช้า)	๗๐-๙๙ mg/dL	๑๐๐-๑๒๕ mg/dL	๑๒๖ mg/dL ขึ้นไป
หลังอาหาร ๒ ชม.	ต่ำกว่า ๑๔๐ mg/dL	๑๔๐-๑๙๙ mg/dL	๒๐๐ mg/dL ขึ้นไป

หมายเหตุ: สำหรับผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานแล้ว แพทย์มักจะกำหนดเป้าหมายค่าน้ำตาลขณะอดอาหารให้อยู่ในช่วง ๘๐-๑๓๐ mg/dL

ค่าประเภทอื่นที่ควรรู้

- ค่าน้ำตาลสะสม (HbA1c): เป็นการตรวจเลือดที่สถานพยาบาลเพื่อดูค่าเฉลี่ยน้ำตาลในช่วง ๒-๓ เดือนที่ผ่านมา คนปกติควรมีค่าน้ำตาลสะสมต่ำกว่า ๕.๗%
- ภาวะน้ำตาลต่ำ (Hypoglycemia): เกิดขึ้นเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่า ๗๐ mg/dL ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการใจสั่น หน้ามืด หรือเหงื่อออกมาก

๖. Mental Health Check-In (การตรวจเช็คสุขภาพใจ)

คือ ระบบประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเอง ที่พัฒนาโดย เพื่อช่วยคัดกรองและประเมินภาวะทางอารมณ์

สิ่งที่ระบบประเมิน

- ระดับความเครียด
- ภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
- โรควิตกกังวล
- ภาวะหมดไฟ (Burnout)
- พลังใจและความเข้มแข็งทางใจ

ประโยชน์และการใช้งาน

- ทราบผลการประเมินได้ทันทีหลังทำแบบทดสอบเสร็จ
- ได้รับคำแนะนำและการดูแลเบื้องต้นที่เหมาะสมกับระดับคะแนน
- ช่วยให้เข้าถึงบริการช่วยเหลือจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้รวดเร็วขึ้นหากมีความเสี่ยง

วิธีผ่อนคลายความเครียดเบื้องต้น

วิธีลดความเครียดทันที (ใช้เวลา ๑-๕ นาที)

- หายใจแบบ ๔-๗-๘: สูดหายใจเข้าทางจมูกนับ ๔ / กลั้นหายใจนับ ๗ / ผ่อนลมหายใจออกยาวๆ ทางปากนับ ๘
- ดื่มน้ำเย็น ๑ แก้ว: ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายและดึงความสนใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ: หมุนคอ หมุนไหล่ หรือลุกขึ้นบิดขี้เกียจเพื่อลดความตึงเครียดของร่างกาย
- พักสายตาจากหน้าจอ: มองออกไปไกลๆ หรือมองพื้นที่สีเขียวสัก ๒๐ วินาที

วิธีจัดการความเครียดระยะยาว

- จัดเวลาพักผ่อน: นอนหลับให้ครบ ๗-๘ ชั่วโมงต่อวัน
 - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ: เดินเล่น วิ่ง หรือโยคะ วันละ ๑๕-๓๐ นาที เพื่อหลั่งสารแห่งความสุข
 - ระบายความรู้สึก: จดบันทึกสิ่งที่คิดลงกระดาษ หรือคุยกับคนที่คุณไว้วางใจ
 - ทำกิจกรรมที่ชอบ: ฟังเพลง ดูหนัง อ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกที่คุณเพลิดเพลิน
- หากคุณต้องการวิธีที่ตรงจุดมากขึ้น สามารถบอกผมเพิ่มเติมได้นะครับ:
- คุณมีความเครียดจากเรื่องไหนเป็นพิเศษ (เช่น เรื่องงาน เรื่องเรียน หรือความสัมพันธ์)
 - มีอาการทางกายร่วมด้วยไหม (เช่น นอนไม่หลับ ปวดหัว หรือใจสั่น)

สรุปการประเมินผลตามวัตถุประสงค์

๑. ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่เข้าสู่โรคเบาหวานระยะสงบ (DM remission) ต่อผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์และสมัครใจเข้าร่วม NCDs remission clinic จำนวน ๑๔ ราย คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๘๔

๒. ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่เข้าร่วมโครงการสามารถลดยาเบาหวานได้ ๓ ราย คิดเป็นร้อยละ ๗.๘๙

๓. ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่เข้าร่วมโครงการไม่พบภาวะแทรกซ้อน

ผู้รายงาน



(นางภาณุมาส เชียงแรง)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ)



(นางดอกแก้ว ตามเดช)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาล

(ลงชื่อ)



(นางจุฑามาส ศรีชัย)
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ (ด้านเวชกรรม)
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาล
(นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ) โรงพยาบาลภูซาง