คู่มือการคัดกรอง

โรคเบาหวาน

และโรคความดันโลหิตสูง

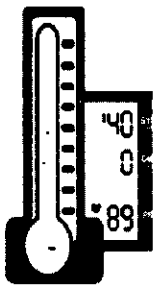
โดยกลุ่มงานเวชกรรมสังคม

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

โรคความดันโลหิตสูง

เกณฑ์คัดกรองอายุ35ปีขึ้นไป โรคความดันโลหิตสูง

ชุมชนเทศบาลเมืองตะพานหิน โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน



การแปลผลวัดค่าความดันโลหิต

น้อยกว่า	ค่าบน 120 ค่าล่าง 80	ม.ม.ปรอท →	กลุ่มปกติ
มากกว่าหรือเท่ากับ	ค่าบน 120 -139 ค่าล่าง 80-89	ม.ม.ปรอท →	กลุ่มเสี่ยงสูง
มากกว่าหรือเท่ากับ	ค่าบน 140 ค่าล่าง 90	ม.ม.ปรอท →	กลุ่มสงสัยรายใหม่ *

ถ้าตรวจพบค่าวัดความดันโลหิต ค่าใดค่าหนึ่ง มากกว่าหรือเท่ากับ ค่าบน 120 ค่าล่าง 80 ม.ม.ปรอทขึ้นไป ควรวัดซ้ำ2ครั้ง ห่างกัน 15 นาที

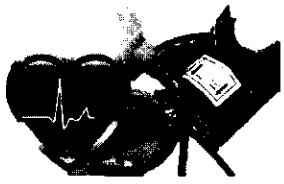
-ถ้าค่าวัด ยังไม่ลดตามเกณฑ์ กลุ่มเสี่ยงสูง *แนะนำการปฏิบัติตัวตามด้านล่าง

-ถ้าค่าวัด ยังไม่ลดตามเกณฑ์ค่าบน 140 ค่าล่าง 90 ม.ม.ปรอทขึ้นไป กลุ่มสงสัยรายใหม่ ให้ทำ**HOME BP** ติดต่อกัน 7 วัน แล้วส่งผลให้จนท. กรณีค่าเฉลี่ยเกินเกณฑ์ค่าบน 140 ค่าล่าง 90 ม.ม.ปรอทส่งพบแพทย์และแนะนำการปฏิบัติตัว เมื่อพบความผิดปกติ

**** แต่ถ้าพบค่าวัดความดันโลหิต ค่าใดค่าหนึ่ง ครั้งที่ 2 มากกว่าหรือเท่ากับ ค่าบน 180 ค่าล่าง 110 ม.ม.ปรอท ให้ส่งต่อโรงพยาบาลทันที พร้อมขอเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้

การปฏิบัติตัวเมื่อพบความเสี่ยงผิดปกติ

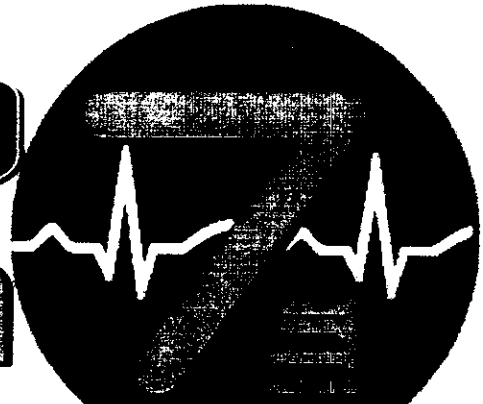
- พยายามงดอาหารรสจัด รสเค็ม กะปิ ปลาร้า ปลาเกลือของหมักดอง ผงชูรส ฯ
- รับประทานผัก และผลไม้ที่ไม่หวานจัดเพื่อเพิ่มกากใยอาหาร
- ควบคุมน้ำหนักตัว
- งดสูบบุหรี่ และงดดื่มสุรา
- ออกกำลังกายเป็นประจำ วันละ30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- ระวังอย่ารับประทานยา สมุนไพรหรืออาหารเสริมใด ๆ เองโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์
- ทำจิตใจให้สงบ และผ่อนคลายความเครียด ไม่โกรธ หรือโมโหง่าย



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร056-621355ต่อ329 หรือ092-4463562

ทบทวนเอกสาร เมษายน 2566 กลุ่มงานเวชกรรมสังคม อ้างอิงแนวทางตาม*template HDC* 2566

ปิงปอง จราจรชีวิต



คุณครับ ความดัน คุณสีอะไร?

ระดับความดันโลหิต

กลุ่มปกติ

น้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท

กลุ่มป่วยระดับ 1 - 2

140-159/90-99 มิลลิเมตรปรอท

กลุ่มป่วยระดับ 3

มากกว่าหรือเท่ากับ 160/110 มิลลิเมตรปรอท

กลุ่มป่วยรุนแรง

โรคแทรกซ้อน

ปิงปอง จราจรชีวิต 7 สี

เป็นแนวคิดในการนำ"สี"มาใช้เป็นสัญญาลักษณ์ ในการสื่อสาร เพื่อสร้างความเข้าใจเรื่องสภาวะของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ เป็นเครื่องมือในการติดตามเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงให้เกิดประสิทธิภาพ โดย ปิงปองจราจรชีวิต 7 สี มี 3 กลุ่มเป้าหมาย

1.กลุ่มปกติ (สีขาว)

2.กลุ่มเสี่ยง (สีเขียวอ่อน)

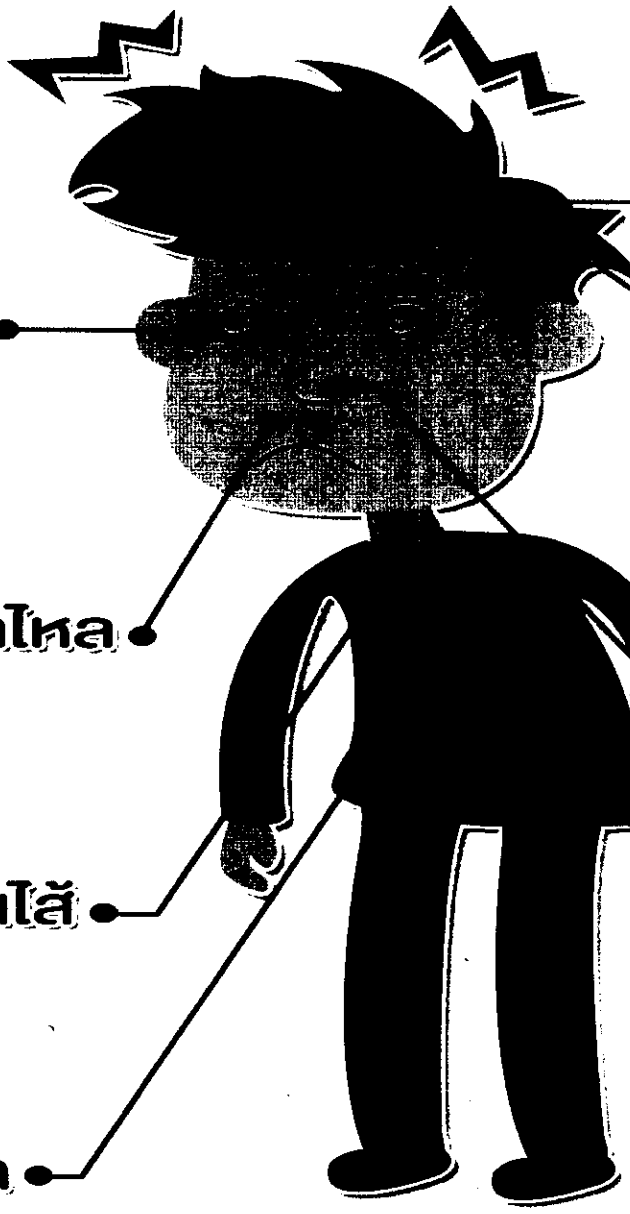
3.กลุ่มป่วย แบ่งเป็น 5 ระดับคือกลุ่มป่วยระดับ 0 (สีเขียวเข้ม) ระดับ 1 (สีเหลือง) ระดับ 2 (สีส้ม) ระดับ 3(สีแดง) และกลุ่มป่วยรุนแรงมีภาวะแทรกซ้อน(สีดำ)

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน
โทรศัพท์ 056-621355,624008 ต่อ 275,329

รู้ไว้ห่างไกลความดัน

อาการของโรคความดันโลหิตสูง

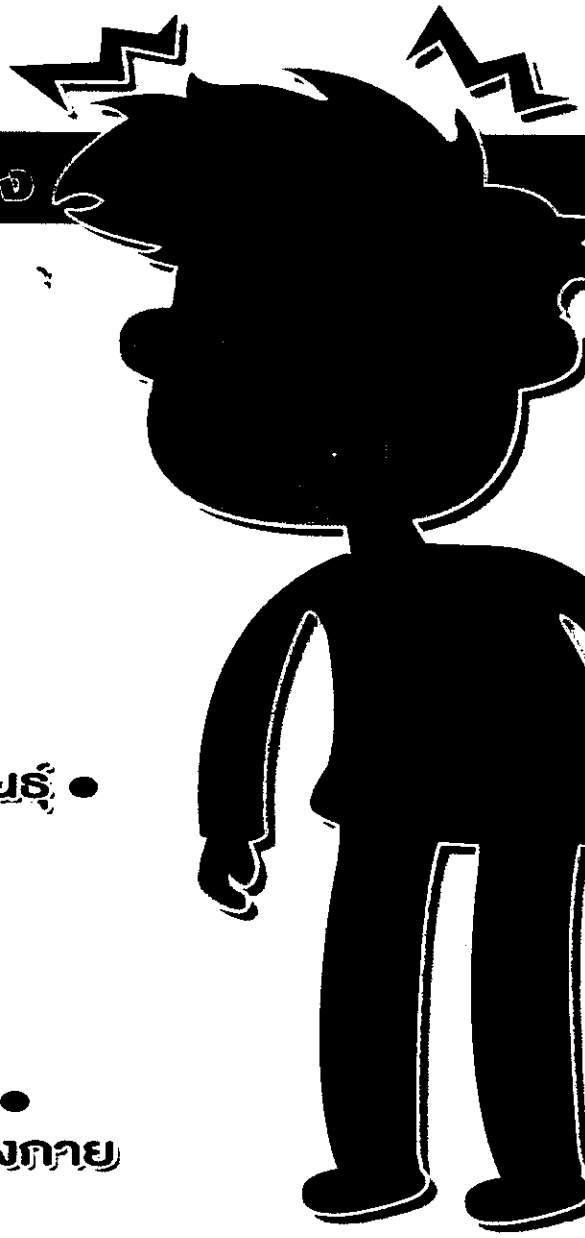
ความดันโลหิตสูงเป็นฆาตกรเงียบเริ่มแรกมันจะไม่มีอาการที่รุนแรง
แต่ความดันโลหิตสูงจะค่อย ๆสร้างความเสียหายต่ออวัยวะในร่างกาย
สามารถทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว เส้นเลือดในสมองแตก ฯลฯ อย่านิ่งนอนใจ



ปวดศีรษะ
ตาพร่ามัว
มึนงง
สมองตื้อๆ
เลือดกำเดาไหล
หายใจหอบ
อาการคลื่นไส้
เหนื่อยง่าย
แน่นหน้าอก

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน
โทรศัพท์ 056-621355,624008 ต่อ 275,329

รู้ไว้ห่างไกลความดัน



กลุ่มเสี่ยง

- รับประทานอาหารเค็ม
- อ้วน
- เชื้อชาติ
- กรรมพันธุ์
- อายุ 35 ปีขึ้นไป
- ขาดการออกกำลังกาย

ภาวะแทรกซ้อน

- โรคหลอดเลือดสมองตีบ
- โรคจอประสาทตาผิดปกติ
- โรคหัวใจวาย
- โรคไตวาย
- โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน
- โรคเบาหวาน

ความดันโลหิตที่วัดได้ (mm Hg)

ความดันโลหิตปกติ	< 120	< 80
ความดันโลหิตเสี่ยง	120-129	80-84
ความดันโลหิตปกติค่อนข้างสูง	130-139	85-89
ความดันโลหิตสูง	140	90

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน
โทรศัพท์ 056-621355,624008 ต่อ 275,329

รู้ไว้ห่างไกลความดัน

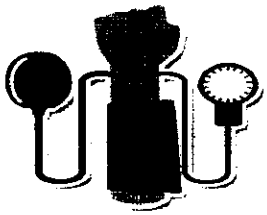
เคล็ดลับในการรักษาความดันโลหิตสูง

ออกกำลังกาย
วันละ 30-60 นาที
สัปดาห์ละ 3-5 วัน

งดสูบบุหรี่
และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

งดอาหารเค็ม
หรือเกลือ
ไม่ควรรับประทานเกลือ
เกิน 6 กรัมต่อวัน

ควบคุมน้ำหนักตัว
ไม่ให้เกินมาตรฐาน



ตรวจวัดความดัน
เป็นระยะ

รับประทานอาหาร
ที่มีเกลือโปแตสเซียม

รับประทานอาหาร
ไขมันต่ำ

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน
โทรศัพท์ 056-621355,624008 ต่อ 275,329

แบบบันทึกค่าความดันโลหิตที่บ้าน

ชื่อ- สกุล.....ที่อยู่.....รหัสเครื่อง.....

วัน/เดือน/ปี	ความดันโลหิต เช้า				ความดันโลหิต ก่อนนอน			
	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2	
	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)

วัดความดันโลหิต 7 วัน

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน(กลุ่มงานเวชกรรมสังคม) โทร 0924463562

แบบบันทึกค่าความดันโลหิตที่บ้าน

- สกุล.....ที่อยู่.....รหัสเครื่อง.....

วัน/เดือน/ปี	ความดันโลหิต เช้า				ความดันโลหิต ก่อนนอน			
	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2	
	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)

วัดความดันโลหิต 7 วัน

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน(กลุ่มงานเวชกรรมสังคม) โทร 0924463562

แบบบันทึกค่าความดันโลหิตที่บ้าน

- สกุล.....ที่อยู่.....รหัสเครื่อง.....

วัน/เดือน/ปี	ความดันโลหิต เช้า				ความดันโลหิต ก่อนนอน			
	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2	
	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)

วัดความดันโลหิต 7 วัน

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน(กลุ่มงานเวชกรรมสังคม) โทร 0924463562

แบบบันทึกค่าความดันโลหิตที่บ้าน

- สกุล.....ที่อยู่.....รหัสเครื่อง.....

วัน/เดือน/ปี	ความดันโลหิต เช้า				ความดันโลหิต ก่อนนอน			
	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2	
	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)	BPตัวบน/ตัวล่าง	ชีพจร (P)

วัดความดันโลหิต 7 วัน

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน(กลุ่มงานเวชกรรมสังคม) โทร 0924463562

ใบนัดตรวจโรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

ชื่อ.....อายุ..... ปี

ตรวจที่ตึกผู้ป่วยนอก วันที่..... เวลา.....น.

ส่ง ☐ FBS ก่อนพบแพทย์ ประเมินภาวะเบาหวาน

ส่ง ☐ วัดความดันโลหิตซ้ำประเมินภาวะความดันโลหิตสูง

เนื่องจากตรวจคัดกรองวันที่.....

พบน้ำตาลในเลือด.....มล./ดล. ☐นอาหาร ☐อาหาร

ตรวจพบความดันโลหิต ครั้งที่1 .....มม.ปรอท ครั้งที่ 2 .....มม.ปรอท

ลงชื่อ..... ผู้ส่งตรวจ

ใบนัดตรวจโรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

ชื่อ.....อายุ..... ปี

ตรวจที่ตึกผู้ป่วยนอก วันที่..... เวลา.....น.

ส่ง ☐ FBS ก่อนพบแพทย์ ประเมินภาวะเบาหวาน

ส่ง ☐ วัดความดันโลหิตซ้ำประเมินภาวะความดันโลหิตสูง

เนื่องจากตรวจคัดกรองวันที่.....

พบน้ำตาลในเลือด.....มล./ดล. ☐นอาหาร ☐อาหาร

ตรวจพบความดันโลหิต ครั้งที่1 .....มม.ปรอท ครั้งที่ 2 .....มม.ปรอท

ลงชื่อ..... ผู้ส่งตรวจ

ใบนัดตรวจโรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

ชื่อ.....อายุ..... ปี

ตรวจที่ตึกผู้ป่วยนอก วันที่..... เวลา.....น.

ส่ง ☐ FBS ก่อนพบแพทย์ ประเมินภาวะเบาหวาน

ส่ง ☐ วัดความดันโลหิตซ้ำประเมินภาวะความดันโลหิตสูง

เนื่องจากตรวจคัดกรองวันที่.....

พบน้ำตาลในเลือด.....มล./ดล. ☐นอาหาร ☐อาหาร

ตรวจพบความดันโลหิต ครั้งที่1 .....มม.ปรอท ครั้งที่ 2 .....มม.ปรอท

ลงชื่อ..... ผู้ส่งตรวจ

ใบนัดตรวจโรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

ชื่อ.....อายุ..... ปี

ตรวจที่ตึกผู้ป่วยนอก วันที่..... เวลา.....น.

ส่ง ☐ FBS ก่อนพบแพทย์ ประเมินภาวะเบาหวาน

ส่ง ☐ วัดความดันโลหิตซ้ำประเมินภาวะความดันโลหิตสูง

เนื่องจากตรวจคัดกรองวันที่.....

พบน้ำตาลในเลือด.....มล./ดล. ☐นอาหาร ☐อาหาร

ตรวจพบความดันโลหิต ครั้งที่1 .....มม.ปรอท ครั้งที่ 2 .....มม.ปรอท

ลงชื่อ..... ผู้ส่งตรวจ

คำแนะนำคำแนะนำการปฏิบัติตัว เมื่อพบภาวะผิดปกติ

1. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ขนมหวาน กาแฟ โอเลี้ยง น้ำหวานทุกชนิด 2. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม อาหารหมักดอง กะปี ปลาร้า ผงชูรส ผงฟู ฯ 3. จำกัดปริมาณ อาหารประเภทผัด ทอด กะทิ เครื่องในสัตว์ไข่แดง 4. ทานผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่นฝรั่ง แอปเปิ้ล ชมพู่ เลี่ยงพริกเกลือ
5. งดสิ่งเสพติดทุกชนิด สุรา แอลกอฮอล์ บุหรี่
6. ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ นาน 30 นาที
7. ควบคุมน้ำหนักตัว BMI ไม่เกิน 23 หรือรอบเอว ไม่เกิน 80 ซ.ม.

คำแนะนำคำแนะนำการปฏิบัติตัว เมื่อพบภาวะผิดปกติ

1. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ขนมหวาน กาแฟ โอเลี้ยง น้ำหวานทุกชนิด
2. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม อาหารหมักดอง กะปี ปลาร้า ผงชูรส ผงฟู ฯ 3. จำกัดปริมาณ อาหารประเภทผัด ทอด กะทิ เครื่องในสัตว์ไข่แดง 4. ทานผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่นฝรั่ง แอปเปิ้ล ชมพู่ เลี่ยงพริกเกลือ 5. งดสิ่งเสพติดทุกชนิด สุรา แอลกอฮอล์ บุหรี่
6. ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ นาน 30 นาที

คำแนะนำคำแนะนำการปฏิบัติตัว เมื่อพบภาวะผิดปกติ

1. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ขนมหวาน กาแฟ โอเลี้ยง น้ำหวานทุกชนิด 2. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม อาหารหมักดอง กะปี ปลาร้า ผงชูรส ผงฟู ฯ 3. จำกัดปริมาณ อาหารประเภทผัด ทอด กะทิ เครื่องในสัตว์ไข่แดง 4. ทานผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่นฝรั่ง แอปเปิ้ล ชมพู่ เลี่ยงพริกเกลือ
5. งดสิ่งเสพติดทุกชนิด สุรา แอลกอฮอล์ บุหรี่
6. ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ นาน 30 นาที
7. ควบคุมน้ำหนักตัว BMI ไม่เกิน 23 หรือรอบเอว ไม่เกิน 80 ซ.ม.

คำแนะนำคำแนะนำการปฏิบัติตัว เมื่อพบภาวะผิดปกติ

1. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ขนมหวาน กาแฟ โอเลี้ยง น้ำหวานทุกชนิด
2. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม อาหารหมักดอง กะปี ปลาร้า ผงชูรส ผงฟู ฯ 3. จำกัดปริมาณ อาหารประเภทผัด ทอด กะทิ เครื่องในสัตว์ไข่แดง 4. ทานผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่นฝรั่ง แอปเปิ้ล ชมพู่ เลี่ยงพริกเกลือ 5. งดสิ่งเสพติดทุกชนิด สุรา แอลกอฮอล์ บุหรี่
6. ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ นาน 30 นาที
7. ควบคุมน้ำหนักตัว BMI ไม่เกิน 23 หรือ รอบเอว ไม่เกิน 80 ซ.ม.

โรคเบาหวาน

เกณฑ์คัดกรองอายุ35ปีขึ้นไป โรคเบาหวาน
ในชุมชนเทศบาลเมืองตะพานหินโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช

การแปลผลการตรวจน้ำตาลในเลือด

อดอาหาร 8 ชม.

น้อยกว่า100 มก.ดล → กลุ่มปกติ
100 – 125 มก.ดล → กลุ่มเสี่ยงสูง
มากกว่าหรือเท่ากับ 126 มก.ดล → กลุ่มสงสัยเบาหวานรายใหม่

ไม่อดอาหาร

น้อยกว่า110 มก.ดล → กลุ่มปกติ
มากกว่าหรือเท่ากับ 110 มก.ดล → กลุ่มสงสัยป่วยเบาหวาน

1).กรณีอดอาหารพบค่าน้ำตาล≥126 มก.ดล ให้เขียนใบส่งต่อ โดยแนะนำการปฏิบัติตัวเมื่อพบความผิดปกติ และงดน้ำอาหารหลังเที่ยงคืนมาตรวจเลือดซ้ำโรงพยาบาลในวันถัดไป เพื่อการดูแลรักษาต่อไปค่ะ...พร้อมขอเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้

2).กรณีไม่อดน้ำอดอาหารพบค่าน้ำตาลมากกว่าหรือเท่ากับ 110 มก.ดล นัดงดน้ำงดอาหารแล้วมาเจาะเลือดทางปลายนิ้วซ้ำในวันถัดไป กรณีพบค่าน้ำตาล≥126มก.ดลปฏิบัติตามข้อ1

การปฏิบัติตัวเมื่อพบความเสี่ยง

- พยายามหลีกอาหารหวาน ขนมหวาน กาแฟ โอเลี้ยงน้ำอัดลม น้ำหวานทุกชนิด
- รับประทานผัก และผลไม้ที่ไม่หวานจัดเพื่อเพิ่มกากใยอาหาร
- ควบคุมน้ำหนักตัว
- งดสูบบุหรี่ และงดดื่มสุรา
- ออกกำลังกายเป็นประจำ วันละ30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- ระวังอย่ารับประทานยา สมุนไพรหรืออาหารเสริมใดๆ เองโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์
- ทำจิตใจให้สงบ และผ่อนคลายความเครียด ไม่โกรธ หรือโมโหง่าย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร056-621355ต่อ329 หรือ092-4463562

ปิงปอง จราจรชีวิต

คุณครับ เบาหวาน คุณสีอะไร?

ปิงปอง จราจรชีวิต 7 สี เป็นแนวคิดในการนำ"สี" มาใช้เป็นสัญญาลักษณ์ในการสื่อสาร เพื่อสร้างความเข้าใจเรื่องสภาวะของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และเป็นเครื่องมือในการติดตามเฝ้าระวังควบคุม ป้องกันโรคเบาหวานความดันโลหิตสูงให้เกิดประสิทธิภาพ โดย ปิงปองจราจรชีวิต 7 สี มี 3 กลุ่มเป้าหมาย

1.กลุ่มปกติ (สีขาว)

2.กลุ่มเสี่ยง (สีเขียวอ่อน)

3.กลุ่มป่วย แบ่งเป็น 5 ระดับคือ กลุ่มป่วยระดับ 0 (สีเขียวเข้ม) ระดับ 1 (สีเหลือง) ระดับ 2 (สีส้ม) ระดับ 3(สีแดง) และกลุ่มป่วยรุนแรงมีภาวะแทรกซ้อน(สีดำ)

สปสช.

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

โทรศัพท์ 056-621355,621908 ต่อ 375,329

แนวทางการดูแลผู้รับบริการตรวจเลือดเบาหวาน

ค่าปกติ

ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารข้ามคืนให้< 100มก/ดล

ภาวะเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน

ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารข้ามคืนอยู่ระหว่าง 100 – 125 มก/ดล

ส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจ

ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารข้ามคืนมากกว่าเท่ากับ 126 มก/ดล

ให้งดน้ำงดอาหารหลังเที่ยงคืน ส่งตรวจเลือดเบาหวานซ้ำที่โรงพยาบาลในตอนเช้าและพบแพทย์เพื่อการรักษา

เกณฑ์การดูแลผู้ป่วยเบาหวาน				
กลุ่ม	**ค่าระดับน้ำตาล**	**แปลค่า**	**คำแนะนำ**	**หมายเหตุ**
ปกติ	น้อยกว่า100 มก./ดล.	ปกติ	ควรตรวจซ้ำทุก 1 ปี	
เสี่ยง	100-125 มก./ดล.	มีโอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวาน	การปฏิบัติตัว ควบคุมอาหารออกกำลังกาย(เอกสารความรู้ป้องกันโรคเบาหวาน) ควรตรวจซ้ำทุก 6-12 เดือน	
	มากกว่า 125 มก./ดล	มีโอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวาน	การปฏิบัติตัว ควรงดน้ำงดอาหาร 8 ชั่วโมงแล้วมาเจาะเลือดตรวจที่โรงพยาบาลภายใน1สัปดาห์	
โรคเบาหวาน	น้อยกว่า70 มก./ดล.	ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ	*กรณีไม่มีอาการ ให้สังเกตอาการภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำและถ้ายังไม่ได้ทานอาหารให้ทานอาหารก่อน *กรณีอาการไม่มาก รู้สึกตัวดีให้ทานอาหารหรือดื่มน้ำหวานหรือลูกอม แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรหยุด *กรณีไม่รู้สึกตัวให้ใส่น้ำตาลก้อนหรือน้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะอมใต้ลิ้นแล้วนำส่งโรงพยาบาลทันที	อาการน้ำตาลในเลือดต่ำ เหงื่อออก ตัวเย็น ใจสั่นคล้ายจะเป็นลม ปวดศีรษะ มึนงงตาลาย พูดไม่ชัด สับสน เลอะเลือน หมดสติ *อาจมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง
	71-89 มก./ดล.	**มีโอกาสเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ**	***การปฏิบัติตัว** สังเกตอาการระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ หากมีอาการให้ปฏิบัติตามคำแนะนำภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ***ถ้าอาการปกติให้ปฏิบัติตัวและควบคุมอาหารอย่างต่อเนื่อง**	
	90-130 มก./ดล.	ปกติ คุมได้ดี	ควรปฏิบัติตัวเช่นนี้ให้ต่อเนื่อง	
	131 – 200 มก./ดล.	เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆควบคุมได้ไม่ค่อยดี	การปฏิบัติตัว โดยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย	

เกณฑ์การดูแลผู้ป่วยเบาหวาน				
กลุ่ม	**ค่าระดับน้ำตาล**	**แปลค่า**	**คำแนะนำ**	**หมายเหตุ**
	มากกว่า 200 มก./ดล.	**มีโอกาสเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง**	**การปฏิบัติตัว** 1.ทบทวนอาหารที่ทานในมื้อที่ผ่านมาแล้วทำให้น้ำตาลสูงให้ควบคุมอาหาร 2.แนะนำเพิ่มการออกกำลังกาย 3.ทบทวนการใช้ยา (ขาดยา/ทานยาถูกต้องหรือไม่ 4.การพักผ่อนที่พอเพียงหรือไม่ 5.มีภาวะเครียดหรือไม่ 6.แจกเอกสารความรู้ภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลันเบาหวาน 7.ควรมาตรวจซ้ำ ภายใน 1 สัปดาห์ *กรณีมีอาการไม่มากรู้สึกตัวดี ให้ควบคุมอาหารและดื่มน้ำเปล่ามากๆและปฏิบัติตามข้อ 1-7	
	มากกว่า 300 มก./ดล	**เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงระดับอันตราย**	***กรณีไม่รู้สึกตัวให้ส่งโรงพยาบาลรีบมาทันที**	

6 6 1 สุขภาพดี...เริ่มที่

สูตรเด็ดสุขภาพดี

ลด หวาน มัน เค็ม

พฤติกรรมการบริโภคของคนไทย

ประเทศไทยมีคนอ้วนมากถึง 17 ล้านคน อ้วนเพิ่มปีละ 4 ล้านคน

ฟาสต์ฟู้ด	น้ำอัดลม	ขนม
14%	31%	90%

สาเหตุ : ขาดความรู้เรื่องโภชนาการ และติดอาหารหวาน มัน เค็ม จากวัฒนธรรมการกิน

กลุ่มที่ต้องเฝ้าระวัง คือ เด็กและวัยทำงาน

สูตรนี้เพื่อสุขภาพ

น้ำตาล	น้ำมัน	เกลือ
6	6	1
ช้อนชา / วัน	ช้อนชา / วัน	ช้อนชา / วัน

+ ออกกำลังกาย 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์

+ กินผักผลไม้วันละ 5 ขีด

สุขภาพดี...เริ่มที่

ลดหวาน

กินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม

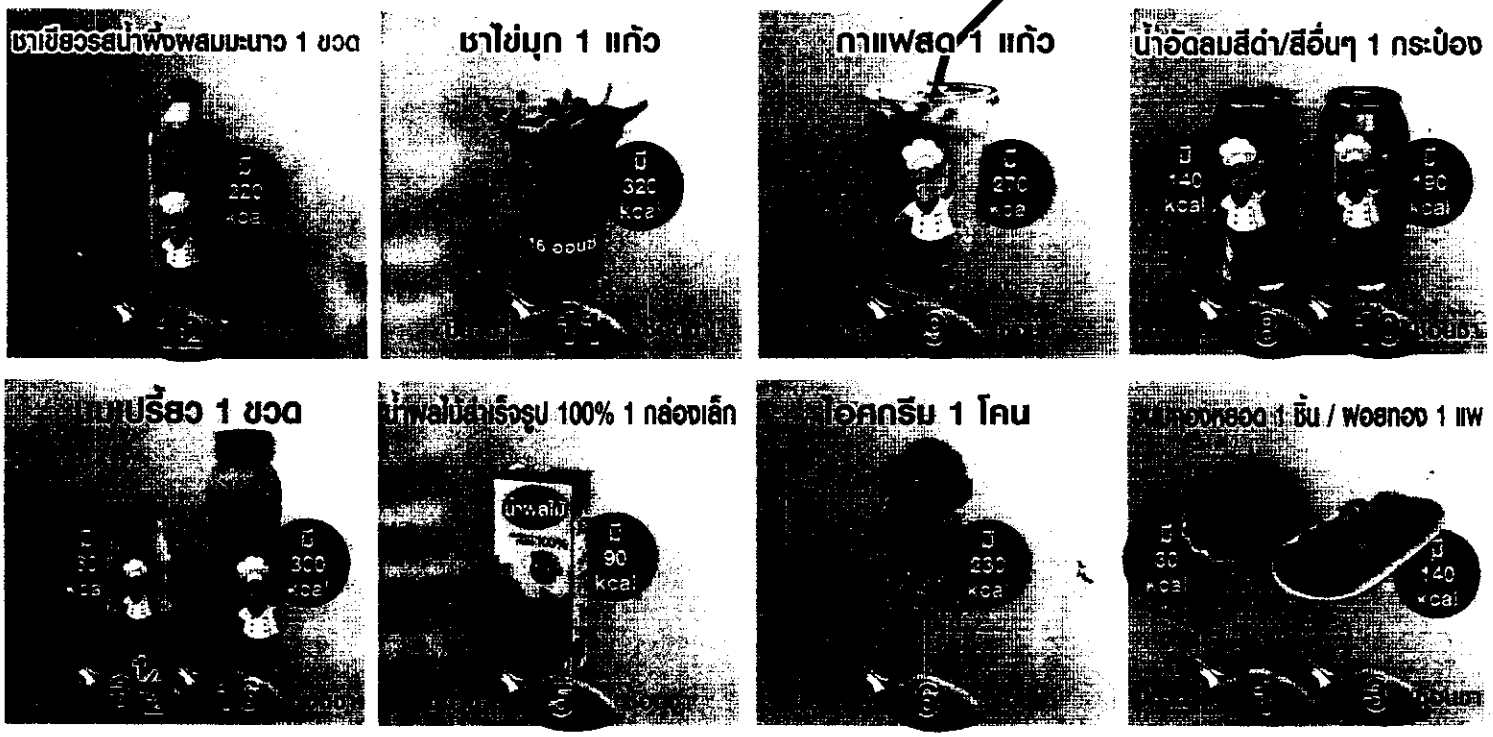
ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม)

ใน 1 วัน ไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา ลดหวาน

น้ำมันเกิน 6 ช้อนชา ลดมัน

เกลือเกิน 1 ช้อนชา ลดเค็ม

วันนี้คุณกินน้ำตาลมากเกินไปหรือเปล่า



เทคนิค..ลด หวาน 1. ชิมก่อนปรุง 2. เติมน้ำตาลปรุงรสเพิ่มให้น้อยที่สุด 3. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและขนมหวาน 4. อ่านฉลากก่อนซื้อ

ลดหวาน ควบคุมน้ำหนัก เพิ่มผัก ผลไม้ให้หลากหลาย
ออกกำลังกาย ลดความเสี่ยง โรคอ้วน เบาหวาน
ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง

ด้วยรัก และห่วงใย โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์พระมหาราชินี

ลดมัน

กินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม

ไม่ควรกิน น้ำมัน เกินวันละ 6 ช้อนชา (30 กรัม)

ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม

ใน 1 วัน ไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 3 ช้อนชา น้ำมันเกิน 6 ช้อนชา เกลือเกิน 1 ช้อนชา

วันนี้คุณกินน้ำมันมากเกินไปหรือเปล่า

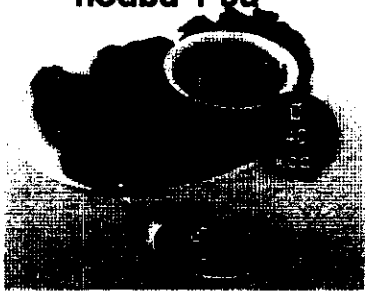
โดนัท 1 ชิ้น

ปาท่องโก๋ 1 ชิ้นเล็ก

เฟรนช์ฟราย 20 ชิ้น

พิซซ่า 1 ชิ้น

ทอดมัน 1 ชิ้น



น่องไก่ทอด 1 ชิ้น

หอยทอด 1 จาน

ข้าวขาหมู 1 จาน

เทคนิค..ลดมัน ① กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เลาะมันออก ② หลีกเลี่ยงอาหารทอด

③ เลือกไขมันดี ในการประกอบอาหารสลับชนิดกันไป ④ ลดการกินอาหารที่มีกะทิ

ลดมัน ควบคุมน้ำหนัก เพิ่มผัก ผลไม้ให้หลากหลาย
ออกกำลังกาย ลดความเสี่ยง โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง
หัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

ไม่ควรใช้น้ำมันทอดซ้ำในการประกอบอาหาร

ด้วยรัก และห่วงใย จากทีมงานโครงการอาหารและโภชนาการ สถาบันฯ

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ.๒๕๖๑

สำหรับหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ชื่อหน่วยงาน โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน วัน/เดือน/ปี ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๖ หัวข้อ คู่มือการปฏิบัติงานตามภารกิจหลักและภารกิจสนับสนุนของหน่วยงาน รายละเอียดข้อมูล คู่มือการปฏิบัติงานตามภารกิจหลักและภารกิจสนับสนุนของหน่วยงาน Link ภายนอก http://www.tphcp.go.th หมายเหตุ .....
ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล สุวัฒนา โฉมศิริ (นางสุวัฒนา โฉมศิริ) หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป วันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๖ ผู้อนุมัติรับรอง กิตติโชติ ตั้งกิตติถาวร (นายกิตติโชติ ตั้งกิตติถาวร) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน วันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๖
ผู้รับผิดชอบนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่ ณัฐพงศ์ เครือเทศ (นายณัฐพงศ์ เครือเทศ) เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน วันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๖