



**นวัตกรรม “การบำบัดรักษา ฟันฟูโรคเบาหวานด้วยการสร้าง
ความรอบรู้เรื่องโรคเบาหวานระยะสงบ DM remission
โรงเรียนอ่อนหวานวิทยา วิทยาเขตท่าทราย”**

สาขา การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ
ประจำพุทธศักราช ๒๕๖๘



นางรัตนา อ่อนตา

อสม. ดีเด่นระดับเขต
จังหวัด นครนายก

นวัตกรรม “ การบำบัดรักษา ฟันผุโรคเบาหวานด้วยการสร้างความรอบรู้เรื่องโรคเบาหวานระยะสงบ DM remission โรงเรียนอ่อนหวานวิทยาวิทยาเขตท่าทราย ”

ชื่อนวัตกรรม : การบำบัดรักษา ฟันผุโรคเบาหวานด้วยการสร้างความรอบรู้เรื่องโรคเบาหวานระยะสงบ DM remission โรงเรียนอ่อนหวานวิทยาวิทยาเขตท่าทราย

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางรัตนา อ่อนตา

ประเภทนวัตกรรม : ☐ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)
☐ นวัตกรรมบริการ (Service innovation)
☒ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

จังหวัด : นครนายก

อสม. ดีเด่นระดับ ☒ เขต ☐ ภาค

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

เน้นการให้บริการสุขภาพแบบผสมผสาน คือ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค ส่งเสริมการรักษาการฟื้นฟูสุขภาพ ให้การดูแลแบบองค์รวม ครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพทางกาย ทางใจ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

เพื่อให้กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน สามารถลดยา และหยุดยาได้
กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าเกณฑ์, ครุจิตอาสา 2 คน
และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข 4 คน ระยะเวลาการดำเนินงาน 4 เดือน

ขั้นตอนการดำเนินงาน (ระบุขั้นตอนของการจัดทำ/รายละเอียดนวัตกรรม)

1. ตรวจและประเมินสถานะสุขภาพ
2. คำนวณปริมาณอาหาร ที่สามารถรับประทานได้ ต่อวัน
3. ครู ก ให้ความรู้ การเลือกรับประทานอาหาร



BMR Calculate

น้ำหนัก: 160
ส่วนสูง: 66
อายุ: 67
เพศ: ☐ ชาย ☒ หญิง

กิจกรรม:

****ผลคำนวณ
ค่าของคุณ
คือ****

สรุปสูตรการให้พลังงาน
ขั้นพื้นฐาน(BMR) =
1318.70 แคลอรีต่อวัน

สรุปสูตรการให้พลังงาน
ต่อวันโดยรวม(TDEE) =
2043.98 แคลอรีต่อวัน

ปริมาณคาร์บ/วัน
ที่ต้องการควบคุมไม่ให้
เกิน [6.81] คาร์บต่อ
วัน

(หมายเหตุ : 1 กรัมไขมัน
ให้พลังงาน 9 แคลอรี)

การจำแนกอาหาร

เพื่อ รู้จักการเลือกรับประทานอาหารประเภท "คาร์โบไฮเดรต"

กลุ่มอาหารที่ต้องนับคาร์บ กลุ่มอาหารที่ไม่นับคาร์บ

ข้าว แป้ง เผือก มัน หัวไชเท้า ผักที่กินใบทั้งหมด

แครอท ดอกแคร์ ถั่วฝักยาว มะละกอ หน่อไม้ เช่น กวางตุ้ง ผักบุ้ง หัวปลี

ข้าวโพด นม ขนมหึง

ผลไม้ทุกชนิด เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล กล้วย

เนื้อสัตว์ เช่น ปลา หมู ไก่ ไข่

การเว้นระยะในการกิน (IF)

กินอาหาร 8 ชม.

อดอาหาร 16 ชม.

08.00 น. : กินมื้อเช้า

12.00 น. : กินมื้อกลางวัน

16.00 น. : กินมื้อเย็น (มื้อสุดท้ายของวัน)

หมายเหตุ ระหว่างมื้อ ให้ทานน้ำเปล่า และช่วงอดอาหาร 16 ชม.

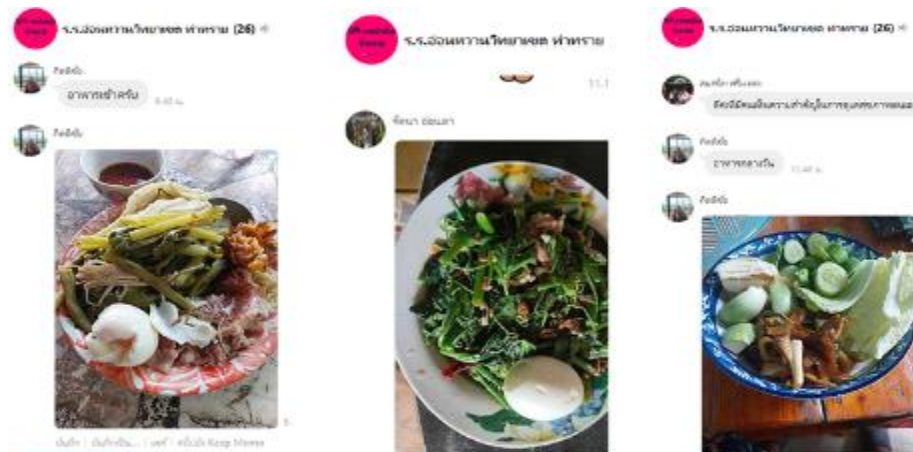
สามารถทานน้ำเปล่าได้

การออกกำลังกาย



ช่องทางการสื่อสาร

สื่อสารผ่านช่องทาง Application Line เพื่อให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ
แลกเปลี่ยนข้อมูลและเมนูอาหาร



ติดตามผลตรวจระดับน้ำตาลในเลือด

พบแพทย์ผ่านระบบ Telemedicine



ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

โรงเรียนอ่อนหวาน รุ่นที่ 1
มีนักเรียนเข้าร่วม ทั้งหมด 14 คน

- เป็นโรคเบาหวาน 10 คน
- ลดยาได้ 6 คน
- หยุดยาได้ 1 คน
- ลดการเกิดผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่ 2 คน
- นักเรียนทั้งหมด 14 คน ลดน้ำหนักได้ตามเกณฑ์ของร่างกาย

ปัจจัยความสำเร็จ

- มีทีมงานที่เข้มแข็งช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- มีความตั้งใจ ตั้งใจ
- การสร้างขวัญและกำลังใจอย่างต่อเนื่อง
- ได้รับการสนับสนุนจากภาคีเครือข่าย

ภาคผนวก

อสม.รัตนา อ่อนุตตา
พาน้ำคาร์บ

อสม.บ้านนาทราย เขตงิ้ว!!

คาร์บ ย่อมาจาก คาร์โบไฮเดรต
มีอยู่ในอาหารหลายชนิด เช่น
ข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก และผลไม้
"การนับคาร์บ" คือ การวางแผนการกิน
คาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหาร
เพื่อช่วยให้ทราบปริมาณคาร์โบไฮเดรต
ที่กินในแต่ละมื้อ
โดยไปทำให้น้ำตาลในเลือดสูง
และไม่ทำให้ น้ำหนักเกิน

หมวดผัก

ผักก้านเขียว ผักก้านใบ
ผัก 1 ถ้วย = 1 คาร์บ ผักใบเขียว
ไม่อินทรีย์

หมวดข้าว-แป้ง

ข้าว 1 ถ้วย (150 กรัม) 1 คาร์บ
ขนมปัง 1 แผ่น 1 คาร์บ
ข้าวต้ม 1 ถ้วย 1 คาร์บ
ข้าวเหนียว 1 ถ้วย 1 คาร์บ

หมวดผลไม้

ผลไม้ 6-8 ชิ้นเล็ก = 1 คาร์บ

หมวดนม

นม 1 กล่อง/ถ้วย = 1 คาร์บ

มาฝึกคาร์บกันนะคะ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี
โรงเรียนสอนความรู้ด้านสุขภาพ

ก่อนเข้าร่วมโครงการ

น้ำหนัก 78 Kg. รอบเอว 89 CM
น้ำตาล 250 Mg/dl

หลังจบโครงการ

น้ำหนัก 66 Kg. รอบเอว 80 CM
น้ำตาล 130 Mg/dl

