



คู่มือ การสอนเพื่อการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง





โครงการป้องกันและชะลอโรคไตเรื้อรัง ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (CKDNET)

ภายใต้โครงการวิจัย “การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์: รูปแบบการป้องกันและดูแลผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โดยอาสาสมัครสาธารณสุขร่วมกับบุคลากรทางสาธารณสุขในบริบทหน่วยบริการปฐมภูมิ จังหวัดขอนแก่น”

 งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

เอกสารอ้างอิง

- “ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง” สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย
- “คนไทยรอบรู้สุขภาพ ห่างไกล NCDs” กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
- “การวินิจฉัยและ การรักษาโรคเบาหวาน” ผศ.นพ.สุรณัฐ เจริญศรี อนุสาขาวิชาต่อมไร้ท่อและเมแทบอลิซึม สาขาวิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ (สสส.)
- “กินอยู่อย่างไร้ชะลอไตเสื่อม” ผศ. ชนิตา ปิยะติการ สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
- “Co-Production for healthy lifestyle, DM Remission Service” พว. จุณี คงทรัพย์ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชกระนวน จังหวัดขอนแก่น
- “รู้จักคาร์บอนับ ปรับสมดุลควบคุมเบาหวาน” สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน
- “การใช้ยาและสมุนไพรอย่างปลอดภัยสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง” รศ.ดร.มยุรี ตั้งเกียรติกำจาย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- “คู่มือการใช้ยาในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” ผศ. ปวีช พากฎพิพัทธ์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- “สลายปวดด้วยการยืดกล้ามเนื้อลดการใช้ยาชุดที่มีผลต่อไต” ผศ. ณิชานันท์ ปัญญาเอก สาขาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

รายชื่อผู้เกี่ยวข้อง

ศ.พญ.ศิริรัตน์ อนุตระกูลชัย
รศ.อุบล ชาอ่อน
รศ.ภญ.สุณี เลิศสินอุดม
ผศ.ภก.ปวีช พากฎพิพัทธ์
รศ.อัมพรพรรณ ธีรานุตร
ผศ.นงลักษณ์ เมธากาญจนศักดิ์

ผศ.ณิชานันท์ ปัญญาเอก
ผศ.ชนิตา ปิยะติการ
นางสาวเพ็ญกัมมพร นิลเพชร
นายอำพน สังเกตชน
พว.ยุภาพร ดีแป้น
พว.จุณี คงทรัพย์

นางสาวพัลลภา บุตรศาสตร์
นางสาวกรวิกา ภูนบผา
นางสาวพัชราวลัย แก้วสำราญ
นางสาวสุรีย์พร ไวยมุข

สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
1. วิธีการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย	3
2. โรคความดันโลหิตสูง	4 - 9
3. โรคเบาหวาน	10 - 12
4. โรคไตเรื้อรัง	13 - 18
5. ปรับนิสัยป้องกันและชะลอไตเสื่อม	19
6. ลดเค็มลดโรค	20 - 21
7. การจัดสำรับอาหารไทยสุขภาพ	22
8. การนั้บคาร์บ	23 - 28
9. การนั้บโปรตีน	29
10. การนั้บส่วน ผัก และผลไม้	30
11. หลักสูตรสุขภาพดีวิถีไทย เบาหวานหายได้อำเภอกระนวน	31
12. ความรู้เรื่องยา	32
13. ยามาหน้ากับปัญหาสุขภาพและโรคไตเรื้อรัง	33
14. 5 ด. ลด ละ เลิกบุหรี่	34
15. การบริหารยาเพื่อการรักษา	35
16. สลายปวดด้วยการยืดกล้ามเนื้อ ลดการใช้ยาชุดที่มีผลต่อไต	36 - 40
17. กิจกรรมทางกายในการป้องกันและรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	41 - 42
18. แบบบันทึกพฤติกรรมรายเดือน	43



www.ckdnet.kku.ac.th

ใช้โปรแกรม CANVA ในการออกแบบ

- Font :
- เอพี พรากราฟ
 - Poppins
 - Prompt
 - DM Bubble pop
 - UID เรืองรอง
 - UID เคอร์ฟว
 - Happ Font TH
 - TS Som Tum A NP
 - Was Namchuem NP
 - Was Peenang



แผ่นพลิก ชะลอป้องกัน โรคไตเรื้อรัง ชุดที่ 1 (พ.ศ.2568)
“คู่มือการสอนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”



วิธีคำนวณค่าดัชนีมวลกาย

(มีหน่วยเป็นกิโลกรัมต่อตารางเมตร)

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$



“ผอม”

“สมส่วน”

“น้ำหนักเกิน”

“อ้วน”

“อ้วนอันตราย”

ที่มา: ราชกิจจานุเบกษา ปรับปรุงสมรรถนะบุคลากร สหประชาชาติ สหประชาชาติ ประเทศไทย

ค่า BMI ของผู้ใหญ่
ควรมีค่าอยู่ระหว่าง



ท่านมีส่วนสูง		ซม.
น้ำหนักที่น่าจะเป็น		กก.
เดือนนี้ท่านมีน้ำหนัก		กก.
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)		กก./ตรม.
ค่า BMI ของท่านอยู่ในเกณฑ์		

โรคความดันโลหิตสูง

เกณฑ์การวินิจฉัยความดันโลหิตสูง

วิธีตรวจวัดความดันโลหิต	ความดันซิสโตลิก (มม.ปรอท)		ความดันไดแอสโตลิก (มม.ปรอท)
วัดความดัน-โลหิตในสถานพยาบาล	≥ 140	และ/หรือ	≥ 90
วัดความดัน-โลหิตด้วยเครื่องพกพาที่บ้าน (HBPM)	≥ 135	และ/หรือ	≥ 85
วัดความดัน-โลหิตด้วยเครื่องชนิดติดตัว พร้อมวัดอัตโนมัติ (ABPM) เฉลี่ยช่วงกลางวัน	≥ 135	และ/หรือ	≥ 85
เฉลี่ยช่วงกลางคืน	≥ 120	และ/หรือ	≥ 70
เฉลี่ยทั้งวัน	≥ 130	และ/หรือ	≥ 80



ความดันโลหิตเฉลี่ยทั้งวันที่บ้าน = 135 / 75 มม. ปรอท

จัดเป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่

เป็น ไม่เป็น

ความดันโลหิตวันนี้ ครั้งที่ 1 mmHg

ครั้งที่ 2 mmHg

ท่านเคยมีประวัติความดันโลหิตสูงหรือไม่ เคย ไม่เคย

ท่านกินยารักษาโรคความดันโลหิตสูงอยู่ หรือไม่ ใช่ ไม่ใช่



โรคความดันโลหิตสูง

ตารางเกณฑ์ระดับความดันโลหิต



ระดับ	ตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	ตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)	คำแนะนำ
โรคความดันโลหิตสูง อันตราย	ตั้งแต่ 180 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 110 ขึ้นไป	รีบพบแพทย์ทันที
โรคความดันโลหิตสูง ระดับที่ 2	160 - 179	100 - 109	ควรรีบพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัย และรับการรักษา ที่เหมาะสม
โรคความดันโลหิตสูง ระดับที่ 1	140 - 159	90 - 99	
เสี่ยง	130 - 139	80 - 89	ปรึกษาแพทย์
ปกติ	120 - 129	น้อยกว่า 80	1. ควบคุมอาหาร 2. ออกกำลังกาย 3. วัดความดันโลหิต อย่างสม่ำเสมอ
เหมาะสม	น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	

ที่มา: แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในรอบปีถัดจากปี พ.ศ. 2567

ระดับความดันโลหิตของวันนี้ท่านอยู่ในเกณฑ์ใด

เหมาะสม ปกติ เสี่ยง



- โรคความดันโลหิตสูงระดับ 1
- โรคความดันโลหิตสูงระดับ 2
- โรคความดันโลหิตสูงระดับ 3

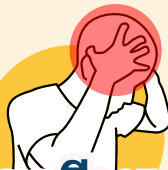


ปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิด

โรคความดันโลหิตสูง



ท่านมีปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง = ข้อ
 ได้แก่ 1).....
 2).....
 3).....



**ปวดศีรษะ
ปวดต้นคอ**



**คลื่นไส้
อาเจียน**



**ตาพร่ามัว
ปวดตา**



ใจสั่น



**หน้ามืด
เวียนศีรษะ**



มือ-เท้าชา



**เหนื่อยง่าย
หอบ**



ภัยเงียบ...

โรคความดันโลหิตสูง

ส่วนมากไม่แสดงอาการเมื่อรุนแรงมักมีอาการ

ท่านมีอาการเหล่านี้ = ข้อ

ได้แก่ 1).....

2).....

3).....



ภาวะแทรกซ้อน ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

หลอดเลือดสมอง
ตีบหรือแตก เป็นอัมพาต



จอประสาทตาเสื่อม



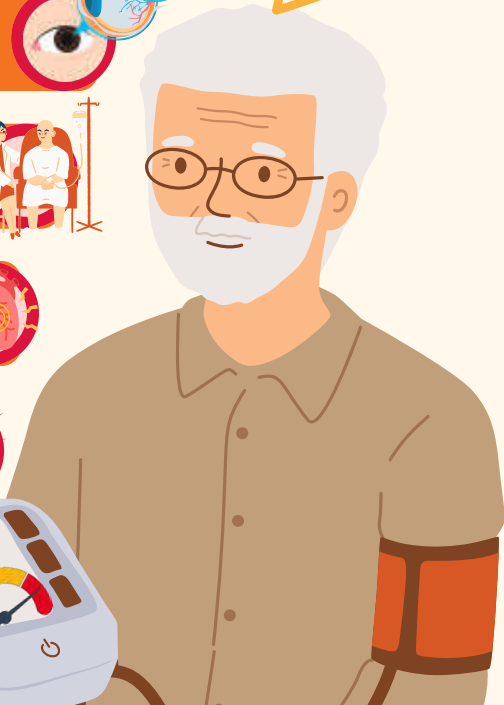
โรคมะเร็ง



หัวใจขาดเลือด
หัวใจวาย



ไตวายเรื้อรัง



ท่านมีโรคแทรกซ้อนเหล่านี้ = ข้อ

ได้แก่ 1).....

2).....

3).....



การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม



บันทึกค่าความดันโลหิตจากการตรวจสุขภาพประจำปีทุกครั้ง



ลดละเลิกสุรูปและบุหรี่



ลดอาหารที่มีโซเดียมแฝง



ลดปริมาณเกลือและโซเดียม



ท่านได้ทำกิจกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง = ข้อ

ได้แก่ 1).....

2).....

3).....



โรคเบาหวาน

คือภาวะที่มีระดับน้ำตาลสูงในเลือดอย่างเรื้อรัง

เกณฑ์การวินิจฉัยโรคเบาหวาน



สถานะ	ปกติ	ภาวะก่อนเบาหวาน (prediabetes)		โรคเบาหวาน
		Impaired fasting glucose (IFG)	Impaired glucose tolerance (IGT)	
ระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารตอนเช้า	< 100 mg/dL	100 - 125 mg/dL	-	≥ 126 mg/dL
ระดับน้ำตาลในเลือดที่เวลา 2 ชั่วโมง หลังดื่มกลูโคส 75 กรัม	< 140 mg/dL	-	140 - 199 mg/dL	≥ 200 mg/dL
ระดับน้ำตาลในเลือดที่เวลาใด ๆ ในผู้ป่วยที่มีอาการชัดเจน	-	-	-	≥ 200 mg/dL
ฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA1C)	< 5.7 %	5.7 - 6.4 %		≥ 6.5 %

ที่มา : แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2566 สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย

เงื่อนไขการวินิจฉัย

- 1.กรณีมีอาการของโรคเบาหวาน เช่น กระหายน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อยและมาก น้ำหนักลดโดยไม่มีสาเหตุสามารถให้การวินิจฉัยโรคเบาหวานได้ตามเกณฑ์ผลการตรวจเลือดด้วยวิธีที่ระบุ
- 2.กรณีไม่มีอาการของโรคเบาหวาน แต่ผลการตรวจเลือดผิดปกติตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรคเบาหวาน **ขอให้ทำการตรวจเลือดซ้ำด้วยวิธีการเดิมในวันต่อไปที่สามารถปฏิบัติได้** เพื่อยืนยันการวินิจฉัยโรคเบาหวาน

ปัจจุบันท่านมีระดับน้ำตาลในเลือด		มก./ดล.
ปัจจุบันท่านมีระดับ HbA1C		%

ที่มา : "การวินิจฉัยและ การรักษาโรคเบาหวาน" ผศ.นพ.สุรณัฐ เจริญสุดี อนุสาขาวิชาต่อมไร้ท่อและเมแทบอลิซึม สาขาวิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

เป็นระยะเวลาานส่งผลให้วิวะเสื่อสมรรถภาพ
และการทำงานล้มเหลวเป็นเหตุให้เกิดภาวะแทรกซ้อน



อัมพฤกษ์ อัมพาต



ตาสูญเสีย
การมองเห็น



ชาปลายมือ
ปลายเท้า



หัวใจขาดเลือด



รวมถึงเป็นแผล
ได้ง่ายหายยาก
บางรายอาจจำ
เป็นต้องตัดขา



ไตวายเรื้อรัง





โรคเบาหวานระยะสงบ (DM Remission) คืออะไร?



โรคเบาหวานระยะสงบ

หมายถึง ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
ในผู้ใหญ่อายุ 18 ปีขึ้นไป

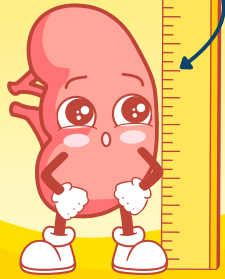
ที่ได้รับการดูแลรักษา
จนสามารถควบคุมน้ำตาลใน
เลือดให้อยู่ในระดับที่ต่ำกว่า
ระดับที่ใช้เป็นเกณฑ์การ
วินิจฉัยโรคเบาหวาน
($HbA1c < 6.5\%$) ต่อเนื่องและ
คงอยู่ **อย่างน้อย 3 เดือน**
โดยไม่ต้องใช้ยา เพื่อลดระดับ
น้ำตาลในเลือด

*ทั้งนี้การดูแลรักษาขึ้นอยู่กับ
ดุลยพินิจของแพทย์ผู้ดูแล

ไตคืออะไร?



มีความยาว
9-12 ซม.



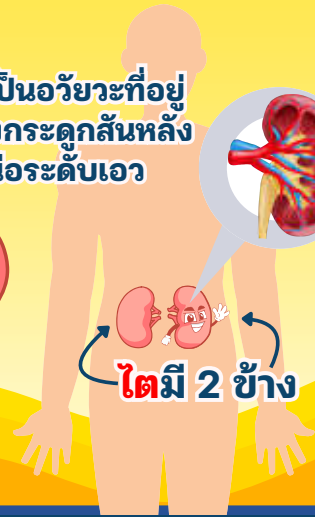
ไตเป็นอวัยวะที่อยู่
ข้างกระดูกสันหลัง
เหนือระดับเอว



น้ำหนักประมาณ
150 กรัม!



ไตมี 2 ข้าง

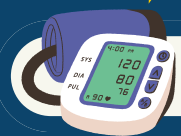


หน้าที่ของไต

กำจัดของเสีย

กำจัดยา

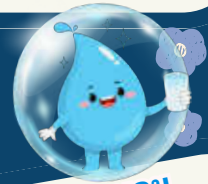
กำจัด
สารพิษอื่นๆ



ควบคุม
ความดันโลหิต



สร้างวิตามินดี
ช่วยเสริมสร้างกระดูก



ควบคุม
สมดุลของน้ำ
และแร่ธาตุ



สร้างฮอร์โมน
กระตุ้นการสร้าง
เม็ดเลือดแดง

ถ้าไตเสื่อม หรือ ไตวาย จะเกิดผลเสียใดบ้างต่อร่างกาย

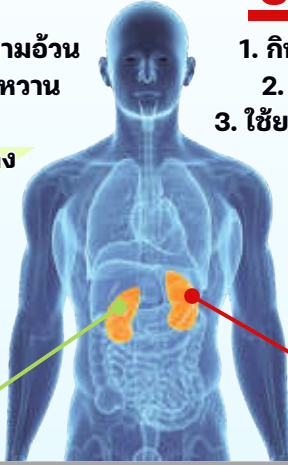
-
-
-

ไตดี

ลดชुरुส ดยาชุด หยุดความอ้วน
 ขานอกกำลัง ยับยั้งเบาหวาน
 จัดการความดันสูง
 เลิกยาฆ่าหญ้า ยาฆ่าแมลง
 และดื่มน้ำเพียงพอ

ไตเสื่อม

1. กินแซบ เค็ม นัว เติมชुरुสเยอะ
2. ไม่คุมความดันและเบาหวาน
3. ใช้ยาชุด/ยาฆ่าหญ้า/ยาฆ่าแมลง
4. ในแต่ละวันดื่มน้ำน้อย



ท่านได้ประเมินว่าไตของท่านดี หรือ เสื่อม

- ไตดี ไตเสื่อม ตอบไม่ได้

ระยะที่ 1

ค่าการทำงานของไต
90-100



ไตผิดปกติ
แต่ไตยัง
ทำงานดี

ระยะที่ 2

ค่าการทำงานของไต
60-89



ไตทำงาน
ลดลง
เล็กน้อย

ระยะที่ 3เอ

ค่าการทำงานของไต
45-59



ไตทำงานลดลง
ปานกลาง

ระยะที่ 3บี

ค่าการทำงานของไต
30-44



ระยะที่ 4

ค่าการทำงานของไต
15-29



ไตทำงาน
ลดลงมาก

ไตวาย
ระยะ
สุดท้าย

ค่าการทำงานของไต
น้อยกว่า 15



ไตวาย
ระยะสุดท้าย

ระยะที่ 1-3เอ
ส่วนใหญ่ไม่มีอาการ

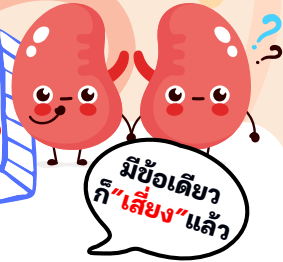
ระยะที่ 3บี-เริ่มมีอาการ

ถ้าผลตรวจเลือดพบว่า ค่าการทำงานของไต = 40 จัดว่าไตทำงานอยู่ระยะใด

- 1 2 3เอ 3บี 4 5



ตรวจสอบว่า ท่านเสี่ยงไตเสื่อมหรือไม่?



- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 มีความดันโลหิตสูง | 1 อ้วน/น้ำหนักตัวเกินปกติ |
| 1 มีโรคเบาหวาน | 1 กินผัก/ผลไม้ที่ปนเปื้อนสารเคมี |
| 1 มีนิ่ว มีการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ | 1 กินเค็ม แซ่บ นัว เป็นประจำ |
| 1 มีโรคหัวใจและหลอดเลือด | 1 ในแต่ละวันดื่มน้ำน้อย |
| 1 มีโรคเก๊าท์ | 1 ซ้อมและใช้ยาชุด/ยาแก้ปวด และ
กินสมุนไพรที่ไม่น่าเชื่อถือ |
| 1 มีโรคภูมิแพ้ตนเอง | 1 สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า/ดื่มเหล้า |
| 1 มีคนในครอบครัวเป็นโรคไต | 1 ใช้ยาม่าหลู๋ และยาม่าแมลงประจำ |
| 1 เป็นผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 60 ปี) | |

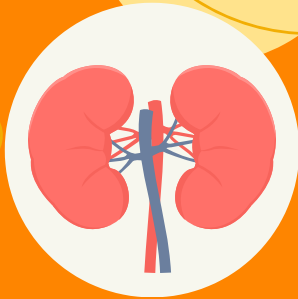
ท่านได้ประเมินว่าท่านมีภาวะเสี่ยงเป็นไตเสื่อม = ข้อ
ได้แก่ 1).....
2).....
3).....

ถ้าท่านอยากตรวจร่างกายเพื่อทราบว่าไตของท่านดี
หรือ เสื่อม หรือไม่ ต้องทำอะไรบ้าง

- ปรึกษา อสม.**
- เข้าร่วมกิจกรรมคัดกรองโรคไตของ รพสต.**



โรคไตเรื้อรัง



คือสภาวะที่ไตถูกทำลายมา นานกว่าหรือเท่ากับ 3 เดือน สามารถตรวจได้จาก

- 1  ผลตรวจปัสสาวะผิดปกติ
- 2  eGFR ต่ำกว่า 60 มล./นาที/1.73 ตร.ม.
- 3  เอกซเรย์ไต ผิดปกติ
- 4  ความผิดปกติทางพยาธิวิทยา ที่พบจากการตรวจชิ้นเนื้อไต

(eGFR คือ อัตราการกรองของไตจากการตรวจเลือด ซึ่งคนปกติมีค่าระหว่าง 90-125 มล./นาที/1.73 ตร.ม.)

- 1) ผลตรวจปัสสาวะ ปกติ ผิดปกติ ไม่ได้ตรวจ
- 2) ผลตรวจเลือด ค่าอัตราการกรองของไต (eGFR) ปกติ ผิดปกติ ไม่ได้ตรวจ
- 3) ผลตรวจอื่นๆ เช่นอัลตราซาวด์ ปกติ ผิดปกติ ไม่ได้ตรวจ



อาการของ “โรคไต” ที่พบบ่อย

1 หนึ่งตาบวม บวมตามตัว



ปวดศีรษะจาก ความดันโลหิตสูง **4**

2 ชืด อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร



5 ปวดเอว เป็นๆหายๆ

ปัสสาวะเป็นฟอง
ปัสสาวะเป็นสีน้ำ
ล้างเนื้อ หรือ
ปัสสาวะเป็นเลือด



กลิ่นปัสสาวะไม่ได้
ปัสสาวะแสบขัด
ปัสสาวะไม่พุ่ง



6 บวม น้ำเกิน หายใจหอบ เหนื่อย หัวใจเต้นผิดจังหวะ ชีมี ชัก หมดสติ

ท่านมีอาการที่พบบ่อยของโรคไตเสื่อม ข้อ
ได้แก่ 1).....
2).....
3).....



การปลูกถ่ายไต

การรักษาผู้ป่วยโรคไต
วายเป็นระยะสุดท้าย โดยนำ

“ไตจากผู้บริจาค”

มาเปลี่ยนให้ผู้ป่วย
เพื่อให้ไตใหม่ช่วยกรอง
ของเสีย และทำหน้าที่แทนไต
เดิมที่เสื่อมแล้ว

แหล่งไตสำหรับการปลูกถ่าย

- ผู้บริจาคที่ยังมีชีวิต (เช่น ญาติ หรือคนใกล้ชิด)
- ผู้บริจาคที่เสียชีวิตและญาติแสดงความประสงค์บริจาคอวัยวะ

หลังการปลูกถ่ายไต

- ผู้ป่วยต้องรับประทานยาควบคุมปริมาณอย่างต่อเนื่อง และมาตรวจติดตามกับแพทย์สม่ำเสมอ เพื่อให้ไตที่ปลูกถ่ายทำงานได้ดีในระยะยาว

ทำไมจึงถือว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุด ?

- ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ใกล้เคียงคนปกติ
- ไม่ต้องฟอกเลือดบ่อย
- รับประทานอาหารได้หลากหลายมากขึ้น
- มีโอกาสมีอายุยืนยาวขึ้น

การปลูกถ่ายไตช่วยให้ผู้ป่วยไตวายระยะสุดท้ายกลับมา
คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและสามารถใช้ชีวิตได้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด



การรักษา “ไตวายระยะสุดท้าย” ด้วยการล้างไต

**การฟอกเลือดด้วย
เครื่องไตเทียม**

ผู้ป่วยต้องมาโรงพยาบาล
อาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง



หรือ

**การล้างไตทาง
หน้าท้อง**

ผู้ป่วยต้องล้างไตที่บ้าน
ทำทุกวัน วันละ 4 รอบ



**ค่าใช้จ่ายสูง ใช้เวลาดูแลสุขภาพมากขึ้น
กว่าระยะแรก**

ท่านทราบการรักษา “ไตวายระยะสุดท้าย” หรือไม่

ทราบ ไม่ทราบ

การรักษา “ไตวายระยะสุดท้าย” ผู้ป่วยจำเป็นต้องมีผู้ดูแลช่วยเหลือหรือไม่ ไม่จำเป็น จำเป็นอย่างน้อย 1 คน

การรักษาไต “การฟอกเลือด” ผู้ป่วยต้องมาโรงพยาบาลสัปดาห์ละกี่วัน

1 วัน 2 วัน 3 วัน 4 วัน 5 วัน

การรักษาแบบ ประคับประคอง

การดูแลผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง โดยมุ่ง
เน้น ลดอาการทรมานและเพิ่มคุณภาพชีวิต
**โดยเฉพาะในผู้ที่ไม่เหมาะกับการฟอกไต
หรือปลูกถ่ายไต**

บรรเทาอาการ

เช่น อ่อนเพลีย บวม หายใจ
เหนื่อย คับ เบื่ออาหาร



ดูแลด้านจิตใจ

ให้กำลังใจผู้ป่วยและครอบครัว

วางแผนการดูแล

แบบระยะยาวร่วมกับทีมแพทย์



ควบคุมอาหาร

น้ำ และยาอย่างเหมาะสม

ปรับเปลี่ยนป้องกันและชะลอไตเสื่อม



ลดอาหารที่มีเกลือ
รวมทั้งอาหารเค็ม หวาน มัน



คุมระดับน้ำตาลก่อนอาหารให้อยู่
ในช่วง 80-130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
หรือระดับน้ำตาลสะสมน้อยกว่า 7 %



คุมความดันโลหิตให้ไม่เกิน
130-140/80-90 มิลลิเมตรปรอท



กินเนื้อสัตว์ไม่เยาะ
และลดอาหารที่มีไขมัน



ไม่ซื้อยาชุด ยาแก้ปวด
และสมุนไพรที่ไม่น่าเชื่อถือ



ดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน
(8-10 แก้ว)



เลือกกินผักผลไม้
ที่ปลอดสารพิษ



ลด ละ เลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า เหล้า
ยาฆ่าหญ้า/ยาฆ่าแมลง



ออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
และฝึกหายใจ 3-4-5 เป็นประจำ



ท่านได้ปรับเปลี่ยนเพื่อป้องกันและชะลอไตเสื่อม = ข้อ

ได้แก่ 1).....

2).....

3).....

ลดเค็มลดโรค



องค์การอนามัยโลก กำหนดปริมาณโซเดียมที่ควรได้ต่อวัน
ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม หรือเท่ากับเกลือ 1 ช้อนชา

ซอสหอย
นางรม
12
ช้อนชา



ตัวอย่างเปรียบเทียบ
ปริมาณโซเดียมใน
เครื่องปรุงรส และ
อาหารแปรรูป

น้ำพริกแกง
6
ช้อนชา



กะปิ
ผงชูรส
ซุสผงปรุงรส
ซอสปรุงรส
4
ช้อนชา



= **เกลือ**
1 ช้อนชา

ซีอิ๊วขาว
4
ช้อนชา
ครึ่ง



โจ๊กกึ่ง
สำเร็จรูป
2
ซอง



ซูปก้อน
1
ก้อน



บะหมี่กึ่ง
สำเร็จรูป
1
ซอง



น้ำปลา
3
ช้อนชา
ครึ่ง



= **โซเดียม**
2,000 มิลลิกรัม

น้ำปลาร้า
แจ่วบอง
เต๋นเจียว
5
ช้อนชา



ไส้กรอก
1
ชิ้น



ปลากระป๋อง
2
กระป๋อง



ปริมาณโซเดียมในอาหารจานด่วน



แฮมเบอร์เกอร์หมู
1 ชิ้น 43 กรัม
โซเดียม 253 มิลลิกรัม



ชีสเบอร์เกอร์
107.5 กรัม
โซเดียม 728 มิลลิกรัม



เฟรนช์ฟราย (เล็ก)
48.5 กรัม
โซเดียม 650 มิลลิกรัม



พิซซ่า หน้าเนื้อสัตว์
135.5 กรัม
โซเดียม 1,113 มิลลิกรัม



น้ำอัดลม
325 กรัม
โซเดียม 20 มิลลิกรัม



สะโพกไก่ทอดกรอบ
ฮอทแอนดส์ไปซี่ 111 กรัม
โซเดียม 1,010 มิลลิกรัม



สะโพกไก่ทอด
ต้นตำรับ 96 กรัม
โซเดียม 730 มิลลิกรัม



นั๊กเก็ตไก่
17 กรัม
โซเดียม 543 มิลลิกรัม



แพรรากเซล รสต้นตำรับ
อานตีแอนด์ 74 กรัม
โซเดียม 1,060 มิลลิกรัม



น่องไก่ ขนาดกลาง
ซุบเบ็งทอด 62.7 กรัม
โซเดียม 56 มิลลิกรัม



มือเที่ยงเลี้ยงฉลอง ทำนทานพิซซ่า หน้าเนื้อ ขนาด 135 กรัม 1 ชิ้น
สะโพกไก่สูตรฮอตแอนดส์ไปซี่ 1 ชิ้น นั๊กเก็ตไก่ 4 ชิ้น และน้ำอัดลม 1 แก้ว
มือนี้น่าจะได้รับเกลือโซเดียมทั้งหมด มิลลิกรัม

สรุปว่า ได้รับเกินกำหนดปริมาณโซเดียมต่อวัน มิลลิกรัม

เคล็ดลับ...กับการดื่มน้ำ
ให้ดีต่อไต และสุขภาพ

ดื่มน้ำสะอาด
8-10 แก้วต่อวัน

ดื่มน้ำอุ่น 2 แก้ว ตอนเช้า

ดื่มน้ำทีละนิด แบบจิบ
บ่อยๆ ไปตลอดทั้งวัน

ดื่มน้ำอุณหภูมิปกติ



น้ำดื่ม
ขนาดละ
600 cc

แนะนำให้ดื่มน้ำ 8 - 10 แก้ว (~2 ลิตร)
ท่านทำได้ถึงเป้าหมายหรือไม่

- เกินเป้าหมาย
- ถึงเป้าหมาย
- ไม่ถึงเป้าหมาย



* การดื่มน้ำแร่ อาจไม่เหมาะสมกับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพบางกลุ่ม ได้แก่ผู้ที่มีอาการบวม น้ำ ผู้ป่วยโรคไต ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้ที่หัวใจทำงานได้ไม่ดี เป็นต้น *



"กินอร่อย ได้สุขภาพดี"



การจัดสำรับ อาหารไทยสุขภาพ

1. เลือกวัตถุดิบสดใหม่
วัตถุดิบสดใหม่มีรสชาติดี

2. ปรับปรุงอาหารด้วยวิธีหลากหลาย
ต้ม นึ่ง อบ แทนการทอด: วิธีการปรุงเหล่านี้
ช่วย รักษาคุณค่าทางโภชนาการ และรสชาติ
ของวัตถุดิบ

**3. ใส่เครื่องปรุงรส
จากธรรมชาติ**
เช่น สมุนไพร ผักชีฝรั่ง
ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว
ช่วยเพิ่มรสชาติ



4. ใช้เทคนิคการปรุงอาหาร
เช่น การย่าง การตุ๋น ช่วยเพิ่มกลิ่นหอม
และรสชาติ

5. ทานอาหารคู่กับผักสด
ผักสดช่วยเพิ่มรสชาติและใยอาหาร

6. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน

กินอาหารตามธงโภชนาการ

ข้าวหรือแป้ง
วันละ 8-12 ถ้วย



ผลไม้
วันละ 3-5 ถ้วย

นม
วันละ 1-2 แก้ว



เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว
วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว



**น้ำมัน
น้ำตาล
เกลือ**
วันละน้อย ๆ

"หลากหลายในสัดส่วนเหมาะสม"

ที่มา: สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัย (สกว.)

สสส



หมวดข้าวแป้ง และผลิตภัณฑ์

อาหารหมวดข้าวแป้ง เป็นแหล่งอาหารหลักของคาร์โบไฮเดรต
ที่ให้พลังงานแก่ร่างกายและรับประทานในปริมาณมากที่สุดในบรรดา
อาหาร 5 หมู่ของไทย โดยข้าวแป้ง 1 คาร์บ ให้คาร์โบไฮเดรต 18 กรัม
และโปรตีน 2 กรัม

นอกจากนี้ข้าวแป้งยังถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลได้เร็วที่สุดและมาก
ที่สุด ดังนั้นผู้เป็นเบาหวานจึงต้องรู้วิธีการเลือกชนิดและปริมาณที่
เหมาะสมที่จะคุมน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี

ภาพตัวอย่างอาหาร และผลิตภัณฑ์ในปริมาณ 1 คาร์บ



ข้าวขาว 1 ทัพพี หรือ 1/3 ถ้วยตวง



ข้าวกล้อง 1 ทัพพี หรือ 1/3 ถ้วยตวง



ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี หรือ 1/4 ถ้วยตวง



ขนมจีน 1 จีบ หรือ 1/2 ถ้วยตวง





หมวดข้าวแป้ง และผลิตภัณฑ์

ภาพตัวอย่างอาหาร และผลิตภัณฑ์ในปริมาณ 1 คาร์บ (ต่อ)



ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น (25กรัม)



เผือกต้ม 1 ทับพี หรือ 1/2 ถ้วยตวง



แครกเกอร์ 6 แผ่น (25กรัม)



มันต้ม 1 ทับพี หรือ 1/2 ถ้วยตวง



ข้าวโพดสุก 1/2 ฟักกลาง



ฟักทองสุก 1 ทับพี หรือ 1 ถ้วยตวง





หมวดผลไม้

ผลไม้เป็นกลุ่มที่ให้คาร์โบไฮเดรตตรงจากกลุ่มข้าวแป้ง และมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด โดยผลไม้ 1 คาร์บ ให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม โดยมีโปรตีนและไขมันน้อยมาก ดังนั้นผู้เป็นเบาหวานจึงต้องเลือกรับประทานผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี

ภาพตัวอย่างอาหาร และผลิตภัณฑ์ในปริมาณ 1 คาร์บ



ขยูน 3 ยวง (60กรัม)



องุ่นแดง (นอก) 9 ผลกลาง (100กรัม)



สาลีทอ 1 ผล (110กรัม)



มะละกอสุก 6 - 8 ชิ้นคำ (115กรัม)





หมวดผลไม้

ภาพตัวอย่างอาหาร และผลิตภัณฑ์ในปริมาณ 1 คาร์บ (ต่อ)



น้อยหน้าเนื้อ 1/2 ผล (70กรัม)



แก้วมังกร 1/2 ผล หรือ 8 ชิ้นคำ (120กรัม)



ฝรั่ง 1 ผลเล็ก (125กรัม)



ลำไย 5 - 6 ผล (80กรัม)



แตงโม 8 ชิ้นคำ (285กรัม)



มะม่วงสุก 1/2 ผลเล็ก (80กรัม)



หมวดขนมหวาน และเบเกอรี่

เป็นแหล่งอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และน้ำตาลสูง แต่มีสารอาหารจำพวกวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารน้อยกว่า ผัก หรือผลไม้ จึงควรรับประทานอาหารเหล่านี้ในปริมาณน้อย



ขนมลอดช่องน้ำกะทิ 1/2 ถต. 1.5 คาร์บ



เค้กช็อกโกแลต 1 ถต. (20กรัม) 3 คาร์บ



คุกกี้เนย 3 ชิ้น (15กรัม) = 0.7 คาร์บ



โดนัททพอนเดอร์ริงเกรซ 1 ชิ้น = 2 คาร์บ



วาเฟิล 1 ชิ้น = 1.3 คาร์บ



บราวนี่ (ไม่เคลือบน้ำตาล) 1 ชิ้น = 1 คาร์บ





หมวด เครื่องดื่ม

เครื่องดื่มส่วนมาก มีส่วนประกอบ หลักคือน้ำตาล ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดหลังดื่มสูงขึ้นได้ น้ำตาล 3 ช้อนชาให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม หรือเท่ากับ 1 คาร์บ ผู้เป็นเบาหวานจึงควรระมัดระวัง ในการเลือกรับประทานอาหารในหมวดนี้



โกโก้ร้อน 1 แก้ว = 2 คาร์บ



กาแฟลาเต้ 1 แก้ว = 0.5 คาร์บ



ม็อคคา 1 แก้ว = 1.3 คาร์บ



โกโก้เย็น 1 แก้ว = 3.7 คาร์บ



ชานมเย็น 1 แก้ว = 2.3 คาร์บ



กาแฟเย็น 1 แก้ว = 3 คาร์บ





หมวดผัก

ควรรับประทานผักอย่างน้อย 1 - 2 ส่วน ในแต่ละมื้อ เพื่อให้ได้ใยอาหารและวิตามินที่ดีต่อร่างกาย โดยเน้นเป็น ผักลวก ผักต้ม หรือผักนึ่ง



ผักกาดขาว



ผักกวางตุ้ง



บวบ



แตงกวา



2:1:1
เคล็ดลับพิชิตพุง

ข้าว 1 ส่วน

ผัก 2 ส่วน

เนื้อ 1 ส่วน



*กรณีต้องการลดน้ำหนัก
หลักสูตรสุขภาพดี
วิถีไทยเป็นทางเลือก
หนึ่งที่ปฏิบัติได้ผล



หลักสูตรสุขภาพดีวิถีไทย เบาหวานหายได้อำเภอกระนวน

- ✘ (3๐) อาหาร : ปรับพฤติกรรมการกิน
 - กินให้ถูก คาร์โบไฮเดรต 6 ทศพี/วัน โปรตีน 1- 1.5 กรัม/น.ตัว 1 กก.
 - กิน/หยุดกิน ให้เป็นเวลา Intermittent Fasting (IF)
- 🦿 ออกกำลังกาย (15๐นาที/สัปดาห์):
 - เพิ่มกิจกรรมทางกาย (10,000ก้าว)
- 😊 อารมณ์ :
 - แง้มใส ไม่เครียด
- 👤 สวดมนต์ สมาริ สมนทารธรรม (3๓) ครั้งละ 15 นาที
- 🕒 นอนให้เพียงพอ (7-9 ชั่วโมง)



นำมากำหนด
(1๓)นาฬิกาชีวิต

NEXT >> คนใช้เบาหวานชนิดที่ 2 ตั้งเป้าลดน้ำหนักลงให้ได้ 15% ของน้ำหนักตัว...!



ที่มา : "Co-Production for healthy lifestyle, DM Remission Service" พว. รุณี คงทรัพย์ โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธภาคกระนวน

- การลดอาหารคาร์โบไฮเดรต คือลดอาหารหมวดข้าวแป้ง ต้องรู้วิธี **"นับคาร์บ"** (หนึ่งวันรับประทานได้ 6 ทศพี)
- การทำ IF (Intermittent Fasting) เป็นการอดอาหารเป็นช่วง ๆ เป็นการกำหนดช่วงเวลาในการอดอาหาร (fasting) และรับประทานอาหาร (feeding)

การเข้าฐาน IF



FEED

(ช่วงกิน)

- กินน้ำตาล / ของหวาน? (น้ำหวานต่าง ๆ, ของหวาน, ขนม, ลูกกั)
- กินจุบจิบ? (ให้กินเป็นมือ อย่ากินนอกมือ)
- กินแป้งเกิน? (กินวันละ 3 - 6 ทศพี อย่าลืมนับผลไม้)
- กินโปรตีนครบหรือยัง? (1 - 1.5 กรัม / น้ำหนักตัว 1 กก.)

FAST

(ช่วงหยุดกิน)

- IF \geq 12 / 12 ? (ถ้าจะให้ได้ผลดีมากขั้น ควรมากกว่า 15 / 9)
- FAST แตกโดยไม่รู้ตัว? (น้ำเปล่า ชา กาแฟดำ ต้มได้)
- เครียดกับการทำ IF?



12 : 12



14 : 10



16 : 8



20 : 4



OMAD



MEAL SKIPPING

TYPE OF FASTING

ช่วง Fasting สามารถ
ดื่มสิ่งที่ไม่มียพลังงาน
และไม่กระตุ้นอินซูลิน





รู้เรื่องยา ความเข้าใจผิด กินยาเยอะ ๆ ทำให้ไตวาย



- ยาลดความดัน เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง
 - ต้องรับประทานเป็นประจำสม่ำเสมอ
 - ถ้าไม่รับประทานจะทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น
- ยาแก้ปวดกลุ่มเอ็นเสดหรือยาชุดแก้ปวด
 - แม้รับประทานเพียง 1-2 ชุด ก็ทำให้ไตวายได้



การใช้ยาแก้ปวดอย่างปลอดภัย
ห้ามรับประทานยาชุดแก้ปวด หรือยาแก้ปวดเอ็นเสด

ผลกระทบจากยาเอ็นเสด

- ความดันสูง
- บวมหน้า

✓ ปวดน้อยถึงปานกลาง



✓ ปวดปานกลางถึงมาก



การรับประทานยาชุดแก้ปวดอย่างปลอดภัย มีทั้งยาแก้ปวดเอ็นเสด และยาแก้ปวดที่ไม่ใช่เอ็นเสด ซึ่งยาแก้ปวดที่ไม่ใช่เอ็นเสด มีทั้งยาแก้ปวดที่ออกฤทธิ์เร็วและยาแก้ปวดที่ออกฤทธิ์ช้า (NSAIDs)

ท่านทราบหรือไม่ ว่ายาฆ่าหญ้า สามารถเข้าสู่ร่างกาย ทางใดได้บ้าง?

การกิน การดื่ม การหายใจ และการสัมผัส



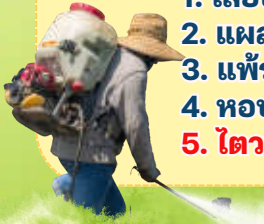
ยาฆ่าหญ้า **กับปัญหาสุขภาพและโรคไตเรื้อรัง**

“พิษเฉียบพลัน”

1. เสียชีวิตได้
2. แผลเนื้อเน่า
3. แพ้รุนแรง
4. หอบหืด
5. ไตวาย

“พิษเรื้อรัง”

1. เบาหวาน
2. ความดันสูง
3. ไตเสื่อม
4. สมองเสื่อม
5. มะเร็ง



ตัวอย่าง ยาฆ่าหญ้า



ถ้าท่านใช้ยาฆ่าหญ้า และยาเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมาก จะเกิดผลเสียต่อร่างกายแบบเฉียบพลัน อย่างไร

.....



ลด ละ เลิก บุหรี่

1



ในครอบครัวมีใครสูบบุหรี่หรือไม่?

?

ถาม

2



หัดคิด ถ้าสูบน้อย เคยชิน ตามสังคม แนะนำ
พบแพทย์ ถ้าสูบ 10 มวนๆ สูดหลังตื่นนอนทันที

3



กลัว โรคมะเร็ง กลัวตาย
แรงจูงใจ เพื่อลูก เพื่อเมีย เพื่อคนที่คุณรัก

4



กำหนดวัน เลิกบุหรี่/ บุหรี่ไฟฟ้า ภายใน 14 วัน คำนวณจาก ละบุหรี่/ บุหรี่ไฟฟ้า



ท่านสูบบุหรี่ หรือ บุหรี่ไฟฟ้าหรือไม่

- ไม่สูบ
- สูบ วันละ มวน/นาทีกี่

ท่านทราบหรือไม่ การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า ทำให้เกิดอันตรายต่อไต

- ไม่ทราบ
- ทราบ

ท่านรู้วิธี ลด ละ เลิก บุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า หรือไม่

- ไม่ทราบ
- ทราบ

ภายใน 14 วัน ท่านสามารถลั่นวจา ลด ละ เลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า ได้หรือไม่

- ไม่ได้
- ได้
- ขอเวลาตัดสินใจ



การบริหารยาเพื่อการรักษา

การใช้ยาตามเวลามื้ออาหาร: ตามแนวทางเภสัชวิทยา

1. ยาก่อนอาหาร (ทานก่อนมื้ออาหารอย่างน้อย 30 นาที)

1

- คำแนะนำ: ทานเมื่อกท้องว่าง อย่างน้อย 30 นาที ก่อนกินอาหาร
- ทำไมต้องแบบนี้? เพื่อป้องกันไม่ให้กรดในกระเพาะทำลายยา และช่วยให้ยาเข้าสู่กระแสเลือดได้ดีขึ้น
- ถ้าลืมทาน: ถ้าอีกประมาณ 2 ชั่วโมงก่อนมื้อถัดไป ก็รับประทานได้ตามปกติ ไม่ต้องเพิ่มขนาดยา

2. ยาพร้อมอาหาร (ทานพร้อมอาหารมื้อแรก)

2

- คำแนะนำ: รับประทานพร้อมอาหารมื้อแรก
- ทำไมต้องแบบนี้? เพื่อให้ยาดูดซึมดีขึ้น และลดอาการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร
- ถ้าลืมทาน: ให้รับประทานพร้อมอาหารมื้อถัดไปปริมาณเดิม ไม่ต้องเพิ่มขนาดยา

3. ยาหลังอาหารทันที (ทานทันทีหลังอาหาร)

3

- คำแนะนำ: ทานหลังจากกินอาหารอิ่มทันที ไม่ควรทานยาขณะท้องว่าง เพราะยานี้มีฤทธิ์กัดกระเพาะ
- ทำไมต้องแบบนี้? เพื่อป้องกันไม่ให้ยาระคายเคืองเยื่อบุกระเพาะอาหาร

4. ยาหลังอาหาร (ทานหลังอาหาร 15-30 นาที)

4

- คำแนะนำ: รอ 15-30 นาทีหลังทานอาหาร แล้วค่อยรับประทานยา
- ทำไมต้องแบบนี้? ยาบางชนิดต้องการกรดในกระเพาะอาหารเพื่อช่วยในการดูดซึม

5. ยาก่อนนอน (ทานก่อนเข้านอน 15-30 นาที)

5

- คำแนะนำ: ทานก่อนนอนประมาณ 15-30 นาที
- ทำไมต้องแบบนี้? เพื่อให้ฤทธิ์ของยาออกฤทธิ์เต็มที่ในช่วงนอนหลับ
- ถ้าลืม: ให้ข้ามไปในคืนนี้ แล้วกลับมาทานตามปกติในคืนถัดไป

การปฏิบัติตามแนวทางนี้จะช่วยให้การใช้ยาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัยมากยิ่งขึ้นในกระบวนการรักษา

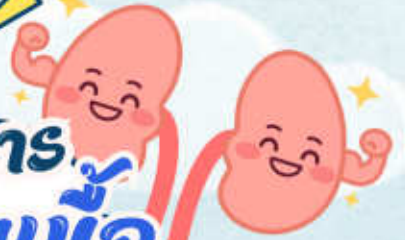




สำนักงานนโยบายและ
แผนบริหารทรัพยากร
บุคคล

คลายปวดด้วยการ ยืดกล้ามเนื้อ

ลดการใช้ยาชุดที่มีผลต่อไต



คนเราเมื่อทำงานซ้ำ ๆ ในงานลักษณะเดิม ๆ กล้ามเนื้อจะเกิดการทํางานหนักและเกิดการบาดเจ็บตาม มา ทำให้หลังการทํางานเกิดการปวดกล้ามเนื้อ ดังนั้นถ้าเราเตรียมพร้อมในการยืดกล้ามเนื้อไว้ตั้งแต่ก่อน เริ่มงาน+หลังทํางานเสร็จจะทำให้เราคลายความเจ็บปวด ได้มากทีเดียว ประโยชน์การยืดกล้ามเนื้อมีดังนี้

1. ทำยืดกล้ามเนื้อคอ

1.1 ทำเงยหน้า



ระยะเวลา 1-10 วินาที
x 5 ครั้ง

10 ครั้ง
2-3 เท่า
ต่อวัน

1.2 ก้มคอ



ระยะเวลา 1-10 วินาที
x 1 ครั้ง

10 ครั้ง
2-3 เท่า
ต่อวัน

- 1. เพื่อป้องกัน หรือลดการบาดเจ็บ ของกล้ามเนื้อ
- 2. ทดแทนระบบ การเคลื่อนไหว ให้มีประสิทธิภาพ มากยิ่งขึ้น
- 3. ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ

1.3 ทำเอียงคอ ซ้าย-ขวา



ระยะเวลา 1-10 วินาที
x 1 ครั้ง

10 ครั้ง
2-3 เท่า
ต่อวัน

1.4 ทำหันศีรษะซ้าย-ขวา



ระยะเวลา 1-10 วินาที
x 1 ครั้ง

10 ครั้ง
2-3 เท่า
ต่อวัน

1.5 ทำหันหน้า-ก้มคอ



ระยะเวลา 1-10 วินาที
= 1 ครั้ง



10 ครั้ง
2-3 เท่า
ต่อวัน



สลายปวดตึงจากการ
ยัดกล้ามเนื้อ
ลดการใช้ยาชุดที่มีผลต่อไต

2. ทำยัดกล้ามเนื้อไหล่

2.1

ยัดกล้ามเนื้อ
ไหล่ด้านข้าง



นับเวลา
1-10 วินาที
= 1 ครั้ง

10 ครั้ง
2-3 เท้า
ต่อวัน

2.2

เหยียดไหล่



นับเวลา
1-10 วินาที
= 1 ครั้ง

10 ครั้ง
2-3 เท้า
ต่อวัน

2.3

ยัดสะบัก
+
แขนด้านหลัง



นับเวลา
1-10 วินาที
= 1 ครั้ง

10 ครั้ง
2-3 เท้า
ต่อวัน

2.4

ยัดกล้ามเนื้อรอบ ๆ
ข้อไหล่



นับเวลา
1-10 วินาที
= 1 ครั้ง

10 ครั้ง
2-3 เท้า
ต่อวัน

2.5

ยัดกล้ามเนื้อยกไหล่



นับเวลา
1-10 วินาที
= 1 ครั้ง

10 ครั้ง
2-3 เท้า
ต่อวัน

2.6

ยัดไหล่
ในท่ากางแขน



10 ครั้ง
2-3 เท้า
ต่อวัน

นับเวลา
1-10 วินาที
= 1 ครั้ง

2.7

ยัดไหล่โดยดึงผ้าเช็ดตัว



นับเวลา
1-10 วินาที
= 1 ครั้ง

10 ครั้ง
2-3 เท้า
ต่อวัน



สายปัดดวงการ ยืดกล้ามเนื้อ

ลดการใช้ยาชุดที่มีผลต่อไต

3. ทำยืดกล้ามเนื้อเนื้อหลัง

3.1 ยืดกล้ามเนื้อเนื้อหลังบริเวณ
กระดูกสะบัก



3.2 นั่งยืดกล้ามเนื้อเนื้อหลัง
ส่วนล่าง



3.3 นั่งยืดกล้ามเนื้อเนื้อหลังด้านข้าง



4. ทำยืดกล้ามเนื้อเนื้อน่อง

4.1 ทำนั่ง ก้มกระดูกข้อเท้าขึ้น

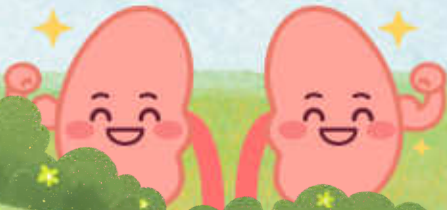


4.2 ทำยืน ลงน้ำหนักขาด้านหน้า
+ สันเท้าแตะพื้น



5. ทำยืดกล้ามเนื้อเนื้อต้นขาด้านหน้า

ทำยืน งอเข่าสันเท้าแตะกัน
ค้างไว้ 10 วินาที



6. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

6.1

นับเวลา
1-10 วินาที
= 1 ครั้ง

ท่านอน เหยียด
เข่า-เหยียด
สะโพก-กระดูก
ข้อเท้า ค้างไว้ 10
วินาที



6.2

นั่ง เหยียดขาข้างหนึ่ง-ก้มตัว
มือแตะปลายเท้า ค้างไว้ 10 วินาที

นับเวลา
1-10 วินาที
= 1 ครั้ง



6.3

ยืน ก้มตัว ให้ขาเหยียดตรง

นับเวลา
1-10 วินาที
= 1 ครั้ง



7. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน

7.1

นั่ง ขัดสมาธิ
เท้าชิดกัน และ
ดันเข่าลงชิดพื้น

10 ครั้ง
2-3 เท้า
ต่อวัน



นับเวลา
1-10 วินาที
= 1 ครั้ง

8. ทำยืดกล้ามเนื้อขาและหลัง

8.1

ดึงเข่าชิดอกในท่านอนหงาย

นับเวลา
1-10 วินาที
= 1 ครั้ง

10 ครั้ง
2-3 เท้า
ต่อวัน



9. ทำฝึกหายใจ 3-4-5

9.1

นั่งตัวตรง หายใจ
เข้าทางจมูก
ค้างไว้ 4 วินาที
หายใจออก
ทางปาก นับ 1 - 5
ออกยาวๆ

หายใจเข้า
ทางจมูก

ค้างไว้
4 วินาที

ท้องพองขึ้น

หายใจออก
ทางปาก

นับ
1-5
วินาที

ท้องแฟบ



**กิจกรรมทางกาย
ในการป้องกันและรักษา
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง**

-  การใช้กล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง **1**
-  ระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที **2**
-  ความสม่ำเสมอ **3**

ประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

สุขภาพร่างกาย

1. เกิดการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
2. หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น ช่วยควบคุมความดันโลหิตได้ดีกว่า
3. เกิดระดับพลังงานทางร่างกายเพิ่มขึ้น
4. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
5. ความดันน้ำหนักร่างกายดีขึ้น
6. ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด



7. ความทรงจำดีขึ้น
8. นอนหลับพักผ่อนได้อย่างเต็มที่
9. ลดแรงต้านทานต่ออินซูลิน
10. เพิ่มความไวของอินซูลิน
11. ลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์
12. เพิ่มไขมันดีและลดไขมันเลว
13. เพิ่มการทำงานของไตและตับ
14. เพิ่มการทำงานของระบบทางเดินอาหาร

สุขภาพจิต

15. ลดความเครียด
16. ลดภาวะซึมเศร้า



กิจกรรมทางกาย ในการป้องกันและรักษา โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ประเมินความหนักของ
การออกกำลังกาย
ได้ด้วยคาร์



ออกกำลังกาย = ไม่สามารถพูดโต้ตอบได้
อย่างหนัก อย่างปกติ

ออกกำลังกาย = จะสามารถพูดเป็นคำ ๆ ได้
ปานกลาง

ออกกำลังกาย = ออกกำลังกายแล้ว สามารถพูด
เบา เป็นประโยคหรือร้องเพลงได้

ปริมาณความเหนื่อยของการออกกำลังกาย

ตัวเลขบอกความเหนื่อยให้รู้สึกอยู่ในช่วง 2-6 (0-10)
หรือ 15-17 (6-20)

0	ไม่เหนื่อยเลย	
0.5	เริ่มรู้สึกเหนื่อย	
1	เหนื่อยนิดหน่อย	
2	เหนื่อยเล็กน้อย	
3	เหนื่อยปานกลาง	
4	ค่อนข้างเหนื่อย	
5	เหนื่อยมาก	
6		
7	เหนื่อยมากขึ้น	
8		
9		
10	เหนื่อยมากที่สุด	

6	ไม่เหนื่อยเลย	
7	รู้สึกสบาย (Very very light)	
8		
9	ไม่เหนื่อย (Very light)	
10		
11	เริ่มรู้สึกเหนื่อย	
12		
13	ค่อนข้างเหนื่อย (Somewhat hard)	
14		
15	เหนื่อย (Hard)	
16		
17	เหนื่อยมาก (Very hard)	
18		
19	เหนื่อยที่สุด (Very very hard)	
20		





กิจกรรมทางกาย ในการป้องกันและรักษา โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

Geriatric Program

เคลื่อนไหวที่
สม่ำเสมอ

เคลื่อนไหวที่
ลดลง



การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ
ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ



ความเสี่ยงโรคเบาหวาน
ความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง
ความเสี่ยงโรคไตเสื่อม

การฟื้นฟูสุขภาพไต
กิจกรรมทางกายทำให้เกิด
เพิ่มการทำงานของไตได้

**การตระหนักถึง
ความเสี่ยง**

ตระหนักถึงความเสี่ยงของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงต่อสุขภาพไต

**การตรวจสอบสุขภาพ
เป็นประจำ**

ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำเพื่อตรวจสอบการทำงานของไต

**การเพิ่มกิจกรรม
ทางกาย**

เพิ่มกิจกรรมทางกายเพื่อปรับปรุงสุขภาพไต

**การฟื้นฟู
สุขภาพไต**

การทำงานของไตที่ดีขึ้นผ่านกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้น

สิ่งที่ควรรู้และนำไปใช้

ลักษณะ

คำแนะนำ



ยึดกล้ามเนื้อ

คาร์ดิโอกล้ามเนื้อก่อนและหลังทำกิจกรรม



ท่าทางที่ถูกต้อง

ท่าที่ถูกดีจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อได้



**การออกกำลังกายที่ดี
และเหมาะสม**

การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน



**การออกกำลังกาย
แบบใช้ออกซิเจน**

การใช้กล้ามเนื้อเมื่อมีหัวใจของแขน, ขา, ลำตัวอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที



**การออกกำลังกายที่ดี
และเหมาะสม**

ควรใช้ปริมาณความหนักจากระดับต่ำถึงปานกลาง



ระยะเวลา

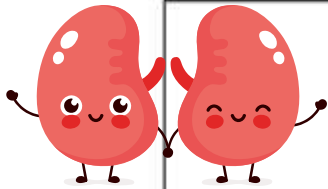
20-30 นาทีต่อครั้ง



ความถี่

อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์

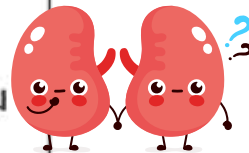
สแกนคิวอาร์โค้ด เพื่อเรียนเรื่องเกี่ยวกับโรคไตเรื้อรัง



บทที่ 1
โรคไตเรื้อรัง



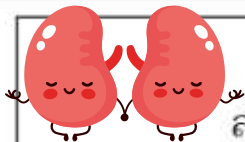
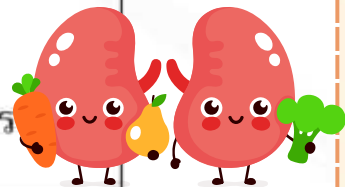
บทที่ 2
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



บทที่ 3
ยาที่เกี่ยวข้องกับโรคไต



บทที่ 4
การบริโภคอาหาร



บทที่ 5
สลายปวด
ด้วยการยืดกล้ามเนื้อ



แบบบันทึกพฤติกรรมรายเดือน

ชื่อ-สกุล.....บ้านเลขที่..... หมู่..... ตำบล..... โทรศัพท์.....

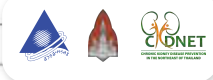
อสม. เยี่ยมบ้านครั้งที่ 1 เดือน..... พ.ศ 2568

น้ำหนักเดือนนี้.....กก. เส้นรอบเอวเดือนนี้.....ซม. ผลตรวจน้ำตาลในเลือดเดือนนี้.....mg/dL

ความดันโลหิตวันนี้ ครั้งที่1มม.ปรอท ครั้งที่2.....มม.ปรอท

1. อารมณ์ สบายใจ เครียด หงุดหงิดง่าย

2. นานิการชีวิต เจลี่ย นอนวันละ..... ชั่วโมง



3. สวคมนตรี สมหาธิ สปีดาร์ลละ.....วัน เจลี่ยวันละ.....นาทึ

4. มีอาการผิดปกติอะไรบ้าง

เหนื่อย ใจสั้น/หน้ามืด หิวบ่อย บึลสวาระบ่อย ท้องผูก ตามัว มือเท้าชา ปวดหัว ปวดท้ายทอย
 มีง่วงวิงเวียน บึลสวาระบ่อยตอนกลางคืน บึลสวาระเป็นฟอง บึลสวาระแสบขัด บวมที่ขา บวมที่หน้า

5. IF กินอาหารคาบแรกเวลา.....กินอาหารคาบสุดท้ายเวลา..... (อาหารรวมถึง นม ผมนม น้ำหวานด้วย ยกเว้น น้ำเปล่า ชาไม่ใส่น้ำตาล กาแฟดำไม่ใส่น้ำตาล) ช่วงท้องว่างกี่ชั่วโมง : ช่วงที่กินกี่ชั่วโมง :

6. อาหาร

6.1 ข้าว / ข้าวเหนียว / ขนมปัง และผลไม้

◆ 1 ทักพี = 5 ซ้อนกินข้าว; ข้าวสุก 1 ทักพี = ข้าวเหนียว 1/2 ทักพี; บึน = ขนมจีน 1 จับ = ขนมปัง 1 แผ่น = บะหมึ 1 ก้อน ◆

- ข้าวสวย วันละ.....ทักพี ข้าวเหนียว วันละ.....บึน ขนมจีน วันละ.....จับ เผือกมัน วันละ.....ทักพี

- ขนมปัง.....แผ่น ข้าวโพด.....ฝัก (1ฝัก = 2 ข้าวทักพี) *** ให้งลลมหาทาน: ของหวาน ไอศกรีม น้ำหวาน น้ำปั่น***

- ผลไม้ กินอะไรบ้าง.....คิดเป็นแ่ง.....ทักพี

รวมคาร์โบไฮเดรต เจลี่ยกินวันละ.....ทักพี รวมกันไม่กินวันละ 6-8 ทักพี สรุปว่า หอดี เกินทักพี

6.2 โปรตีน เป้าหมาย.....กรัม

◆ เนื้อสัตว์สุก 1 ซ้อนโต๊ะ = มีโปรตีน 3.5 กรัม, ไข่ 1 ฟอง มีโปรตีน 7 กรัม, นมจืด 1 กล่อง (240 ซีซี) มีโปรตีน 8 กรัม ◆

- เนื้อ หมู ไก่ ปลา วันละ.....ซ้อนโต๊ะ x 3.5 = โปรตีน.....กรัม

- ไข่วันละ.....ฟอง x 7 = โปรตีน.....กรัม นมจืด.....กล่อง x 8 = โปรตีน.....กรัม

รวมโปรตีน เจลี่ยกินวันละ.....กรัม สรุปว่า ถึงเป้าหมาย ไม่ถึงเป้าหมาย เกินเป้าหมาย

6.3 ผัก กินครั้งละครั้งจาน ถึงเป้าหมาย ไม่ถึงเป้าหมาย

6.4 น้ำ วันละ 2-3 ลิตร (ประมาณ 8-10 แก้วต่อวัน) ถึงเป้าหมาย ไม่ถึงเป้าหมาย

7. ระดับความเต็มในอาหาร เหลือ (0.3-0.6 g%) สัม (0.8 -1.0 g%) แดง (1.3-1.7, >2.0 g%)

8. ออกกำลังกาย / การทำงาน (จนมีเหงื่อออก) สปีดาร์ลละ.....วัน เจลี่ยวันละ.....นาทึ

ได้หลายปดด้วยการยืดกล้ามเนื้อ ไม่ได้ทำ ทำ (คอ ไหล หลัง กล้ามเนื้อบ่ง ต้นขา)

9. สูบบุหรี่ ไม่สูบ สูบวันละ..... มวน สูบบุหรี่ไฟฟ้า ไม่สูบ สูบวันละ.....ครั้งๆ.....นาทึ

10. ใช้อาสมุนไพโร ไม่ใช้ ใช้ ระบุ.....

ใช้อาแก้ปวด ไม่ใช้ ใช้ ระบุ.....

ใช้อาชุด ไม่ใช้ ใช้ ระบุ.....

11. ดั้มสุรา /แอลกอฮอล์ ไม่ดื่ม ดั้ม ระบุ.....เจลี่ยจำนวนต่อ.....ต่อสปีดาร์

