นวัตกรรม “อสม.ห่วงใย ชวนคนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยการนับคาร์บ”

สาขาการเฝ้าระวังป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อ

ประจำปีพุทธศักราช 2569

อสม.ทองเพียร มีอิ่ม

อสม. ดีเด่นระดับเขต

จังหวัดอ่างทอง

ชื่อนวัตกรรม : อสม.ห่วงใย ชวนคนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยการนับคาร์บ

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางสาวทองเพียร มีอิ่ม

ประเภทนวัตกรรม : ☑ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)

☐ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

☐ นวัตกรรมการบริการ (Service innovation)

สาขาที่ประกวด : การเฝ้าระวังป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ

จังหวัด : อ่างทอง

อสม.ดีเด่นระดับ ☒ เขต ☐ ภาค ☐ ชาติ

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

ดวยสังคมที่มีเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลง การใชชีวิตปจจุบันเลยตองเปลี่ยนตาม ปญหาสุขภาพที่มา พรอมกับความเครียด การทานอาหารที่ไมสมดุล และการขาดการออกกำลังกายกลายเปนเรื่องที่ทุกคนไมอาจหลีกเลี่ยงได หนึ่งในปญหาสุขภาพที่มีแนวโนมมากขึ้นในปจจุบัน คือ NCDs หรือโรคไมติดตอเรื้อรัง ซึ่งเปนโรคที่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ไมดี เชน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอวน โรคทางเดินหายใจเรื้อรังแมจะเปนโรคที่คอย ๆ กอตัวขึ้นในรางกายและไมสามารถมองเห็นได ในทันที แตผลกระทบที่ไดรับนั้น อาจทำใหสุขภาพรางกายเราเปลี่ยนแปลงไปตลอดกาล กลุมโรคไมติดตอเรื้อรัง หรือบางครั้งเรียกวา “โรคที่เราสรางขึ้นเอง” เพราะเปนกลุมโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิตและปจจัยเสี่ยงตาง ๆ ที่มีการดำเนินของโรคอยางชา ๆ คอย ๆ สะสมอาการอยางตอเนื่องจนทวีความรุนแรงจนเกิดการเรื้อรังของโรคตามมา ถาไมไดรับการรักษาที่ถูกตองและทันเวลาจะสงผลกระทบอยางมากตอการดำเนินชีวิตของผูปวยและคนรอบขาง ซึ่งในปจจุบันพบผูปวยในกลุมนี้ที่เสียชีวิตเปนจำนวนมากจากขอมูลการคัดกรองสุขภาพของสถานีสุขภาพดิจิทัล บานดอนรัก พบวาประชาชนหมูที่ 7 ตำบลมงคลธรรมนิมิต มีจำนวนกลุมเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 12 คน คิดเปนรอย 9.23 และกลุมสงสัยปวย จำนวน 2 คน คิดเปนรอย 1.54 และมีจำนวนกลุมเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 8 คน คิดเปนรอย 7.27 และกลุมสงสัยปวย จำนวน 4 คน คิดเปนรอย 3.64 นอกจากนี้ยังพบวาผูปวยเบาหวาน จำนวน 21 คน ควบคุมระดับน้ำตาลไมได จำนวน 16 คน คิดเปนรอยละ 76.19 (ดูจากคาของน้ำตาลสะสมเกินรอยละ 7 จากผลการตรวจเลือดประจำป) ผูปวยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 34 คน ควบคุมความดันโลหิตไมได จำนวน 13 คน คิดเปนรอยละ 38.23 (ดูจากคาของความดันโลหิตเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท จากผลการตรวจประจำป) จะเห็นวาโรคเบาหวาน จัดเปน

ปญหาที่สำคัญประชาชนควรใหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการเกิดโรคและเพื่อลดภาวะแทรกซอนตางๆ ประกอบกับกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2568 “ยกระดับการสาธารณสุขไทย สุขภาพแข็งแรงทุกวัย เศรษฐกิจสุขภาพไทยมั่นคง” ซึ่งมุงสงเสริมใหคนไทยหางไกลโรค และภัยสุขภาพ โดยเฉพาะโรคไมติดตอเรื้อรัง ดวยการลดหรือไมใชยาเคมีในการรักษา แตใหนำแนวคิดเวชศาสตรวิถีชีวิตและสุขภาพองครวม มาใชดูแลสงเสริมสุขภาพ โดยกำหนดบทบาทของ อสม. (อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมูบาน) ในการสงเสริมการนับคารบของประชาชน คือ การเปนผูใหความรูและคำแนะนำเกี่ยวกับการนับคารโบไฮเดรต (carb counting) ซึ่งเปนวิธีหนึ่งในการควบคุมปริมาณคารโบไฮเดรตที่บริโภค เพื่อชวยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยเฉพาะในกลุมผูปวยเบาหวาน

ดังนั้น ดิฉันในฐานะประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตำบลมงคลธรรมนิมิต จึงได้จัดทำโครงการ อสม.หวงใย ชวนคนไทยหางไกลโรคไมติดตอเรื้อรัง เสนอโครงการขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลสามโก ซึ่งในโครงการได้จัดให้มีกิจกรรมแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1.จัดอบรมให้ความรู้แก่เพื่อน อสม. ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยการนับคาร์บ เพื่อเป็นการติดอาวุธทางปัญญาและเพิ่มความมั่นใจในการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของคนในชุมชนโดยได้เชิญวิทยากรที่ผ่านการอบรมเป็นครู ก.ในการนับคาร์บ มาบรรยายพร้อมสาธิตในหัวข้อเรื่อง “รอบรู้เรื่องคาร์บ เพื่อคนไทยหางไกล NCDs” “กินอย่างไรเพื่อคนไทยหางไกล NCDs” “การประเมินสุขภาพด้วยเครื่องชั่ง Body Composition ” และยังเพิ่มเติมในเรื่อง “บุหรี่ สุรา ภัยรายตอสุขภาพ” “การออกกำลังกาย เร่งเผาผลาญน้ำตาลในเลือด” อีกด้วย

2.การจัดให้มีการประชาสัมพันธ์พร้อมให้ความรู้เรื่องการนับคาร์บแก่ประชาชนในชุมชน จำนวน 8 หมู่ ๆ ละ 1 วัน โดย อสม. ที่ผ่านการอบรมเป็นครู ข. ในการนับคาร์บ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพ อสม.และแกนนำสุขภาพในชุมชน และสามารถถ่ายทอดสู่ครอบครัวและชุมชน
2. เพื่อให้ประชาชนได้รับความรู้ และมีความเข้าใจ เกี่ยวกับของโรคไมติดตอมากขึ้น
3. เพื่อให้ประชาชนในชุมชนให้ความสนใจ และมีความตระหนักถึงอันตรายของโรคไมติดตอ
4. เพื่อลดอัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
5. เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการคำนวณปริมาณคาร์บที่ควรได้รับในแต่ละวัน
6. เพื่อให้ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อให้หางไกล โรคไมติดตอเรื้อรัง
7. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1.จัดหาวัสดุ อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมโครงการ

2.ประเมินดัชนีมวลกายและตรวจสุขภาพเบื้องตนผู้เข้ารับการอบรม

3.จัดอบรมแกนนำสุขภาพ ตามหลัก 3 อ 2 ส และหลักเวชศาสตรวิถีชีวิต

4. อสม. และแกนนำสุขภาพ ถายทอดความรูเรื่องการนับคารบและประเมินสุขภาพ ประชาชนอายุในกลุมเสี่ยงโรคเบาหวานและกลุมผูปวยโรคเบาหวาน หลังจากเริ่มมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยการนับคาร บแลว นัดเจาะตรวจน้ำตาลในเลือดหลังงดอาหาร 8 ชั่วโมง พรอมประเมินสุขภาพซ้ำ ที่สถานีสุขภาพดิจิตอลบานดอนรัก เดือนละ 1 ครั้ง ตอเนื่อง 6 เดือน

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ประชาชนในชุมชนไดรับความรู และมีความเขาใจ เกี่ยวกับของโรคไมติดตอเรื้อรังมากขึ้น
2. ประชาชนในชุมชนใหความสนใจ และมีความตระหนักถึงอันตรายของโรคไมติดตอเรื้อรัง
3. ประชาชนในชุมชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพใหมีสุขภาพที่ดี และใสใจสุขภาพ รักตนเอง และดูแลตนเองมากใหขึ้น
4. ประชาชนมีความรูความเขาใจในการนับคารบ และสามารถนำความรูมาปรับใช เพื่อลดความเสี่ยงตอการเกิดโรคไมติดตอเรื้อรัง
5. ประชาชนมีความเสี่ยงตอการเกิดโรคไมติดตอลดลง
6. ผูปวยโรคเบาหวานไดรับการปรับลดยาโรคเรื้อรังโดยความเห็นของแพทย

ปัจจัยความสำเร็จ

บทบาทของ อสม. ในการสงเสริมการนับคารบของประชาชนมีความสำคัญอยางยิ่งในการดูแลสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะกลุมเสี่ยงและผูปวยเบาหวาน อสม. จะเปนผูใหความรู คำแนะนำ และเปนแบบอยางในการปฏิบัติตามหลักการนับคารบ เพื่อใหประชาชนสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไดดี และมีสุขภาพที่ดีขึ้น การนับคารบ ถือเปนเครื่องมือที่ชวยใหผูปวยเขาใจการควบคุมอาหารและแคลอรี่ไดงายขึ้น เพราะมันจับตองได เปนรูปธรรม เชน ถาหมอบอกวาคนไขรายนี้ตองลดลงกี่คารบ มันก็จะสื่อสารไดตรงและเขาใจงายกับทั้งคนไขและญาติดังนั้นในฐานะที่ดิฉันเปน อสม.คนหนึ่ง ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการและผลักดันแนวทางการสรางเสริมสุขภาพใหแกคนในชุมชนของดิฉัน โดยการสรางความเขมแข็งของเครือขาย อสม. ตามแนวคิด “NCDs ดีได ดวยกลไก อสม.”เดินหนาสนับสนุนองคความรูในการดูแล และปรับพฤติกรรมสุขภาพใหกับเพื่อน อสม. ไดนำไปใชปฏิบัติและสงตอสูชุมชน โดยเฉพาะการวางแผนรับประทานคารโบไฮเดรต หรือเรียกสั้นๆ วาคารบโดยใชกิจกรรม “อสม. ชวนนับคารบ” เพื่อใหเพื่อน ๆ อสม. สามารถเขาใจความหมาย และสูตรคำนวณปริมาณการรับประทานคารบ รวมทั้งเปนแกนนำสุขภาพลงเคาะประตูบานใหความรูแกประชาชนในการคำนวณปริมาณคารบที่ควรไดรับในแตละวัน พรอมบันทึกขอมูลสุขภาพของประชาชนลงในแอปพลิเคชัน SMART อสม. ซึ่งเชื่อมโยงกับระบบ “3 หมอรูจักคุณ” เพื่อเปนฐานขอมูลในการดูแลสุขภาพประชาชน ใหเกิดผลสัมฤทธิ์ตามที่กระทรวงสาธารณสุขตั้งเปาหมายไวในการปองกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ของประชาชนคนไทย ดิฉันจึงไดเขียนโครงการ อสม.หวงใยชวนคนไทยหางไกลโรคไมติดตอเรื้อรังดวยการนับคารบ ขึ้นมา

โอกาสในการพัฒนา

การจัดตั้งกลุม เพื่อใหคำปรึกษาเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดเสี่ยงลดโรค ลดยา โดยการนับคารบ ซึ่งจะใชศูนยคนไทยหางไกล NCDs ของตำบลมงคลธรรมนิมิต เปนที่ทำการ และจะสรางกรุป Open chat “คนไทยหางไกลโรคไมติดตอเรื้อรังดวยการนับคารบ” สุดทายนี้ ดิฉันก็หวังเปนอยางยิ่งวาในอนาคต “คนดอนรัก” จะมีสุขภาพที่ดีขึ้นจากคนกลุมเสี่ยงจะไมปวย จากคนกลุมปวยจะไมมีภาวะแทรกซอน และอาการของโรคเขาสู Remission ตอไป

ภาคผนวก