



โรงพยาบาลอรัญประเทศ
ARANYAPRATHET HOSPITAL



คณะกรรมการประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ

สำนักงานสนับสนุนบริการสุขภาพ เขต 6 ชลบุรี

วันที่ 13 มิถุนายน 2561

ห้องประชุม 3 โรงพยาบาลอรัญประเทศ



โรงพยาบาลอรัญประเทศ
ARANYAPRATHET HOSPITAL



มาตรฐานงานสุขศึกษา



โรงพยาบาลอรัญประเทศ
ARANYAPRATHET HOSPITAL

โรงพยาบาลอรัญประเทศ

มาตรฐานระบบบริการสุขภาพ พ.ศ. 2560



ด้านการจัดการ



ด้านอาคาร
/สิ่งแวดล้อม



ด้านความปลอดภัย



ด้านสิ่งแวดล้อม



ด้านสื่อสาร



ด้านเครื่องมือแพทย์



ด้านสุขศึกษา



ระดับคะแนน





ประชุมเพื่อวางแผนการแก้ปัญหาการดำเนินงานสุขศึกษา

- ประชุมเครือข่ายการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในงาน NCD
- * วิเคราะห์ปัญหาในการดำเนินงานในวาระการประชุมประจำเดือนและติดตามการดำเนินงานทำ 3 เดือน



72.03

ด้านการจัดการ

86.18

ด้านอาคาร
/สิ่งแวดล้อม

70.00

ด้านความ
ปลอดภัย

94.22

ด้านสิ่งแวดล้อม

70.36

ด้านสื่อสาร

78.21

ด้านเครื่องมือแพทย์

52.50

ด้านสุขศึกษา



1. โรคความดันโลหิตสูง

2. โรคเบาหวาน

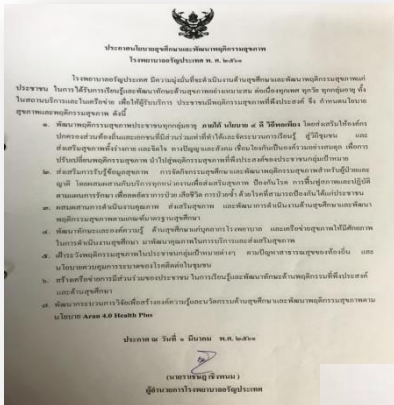
3. STIME

4. ASTHMA

5. โรคฟันผุ



โรงพยาบาลอรัญประเทศ
ARANYAPRATHET HOSPITAL



สุขภาพดีวิถีพอเพียง

นโยบาย
สุขภาพ



ARAN4.0
Health Plus

รพ.อรัญประเทศ

กอง
สาธารณสุข

สสอ. ,รพสต.
อรัญประเทศ

เอกชน
อสม,รร.

ประชุมเครือข่ายคณะกรรมการสุขภาพ



มาตรฐานการดำเนินงานสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ
เครือข่ายอรัญประเทศ



**ARAN4.0
Health Plus**

ภาคีเข้มแข็ง

ประชาชน
สุขภาพดี





นโยบายการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ โรงพยาบาลอรัญประเทศ ประจำปี 2561



เน้นการสร้างเครือข่ายมีส่วนร่วมของภาคประชาชนในการเรียนรู้ด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพโดยจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
นำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย



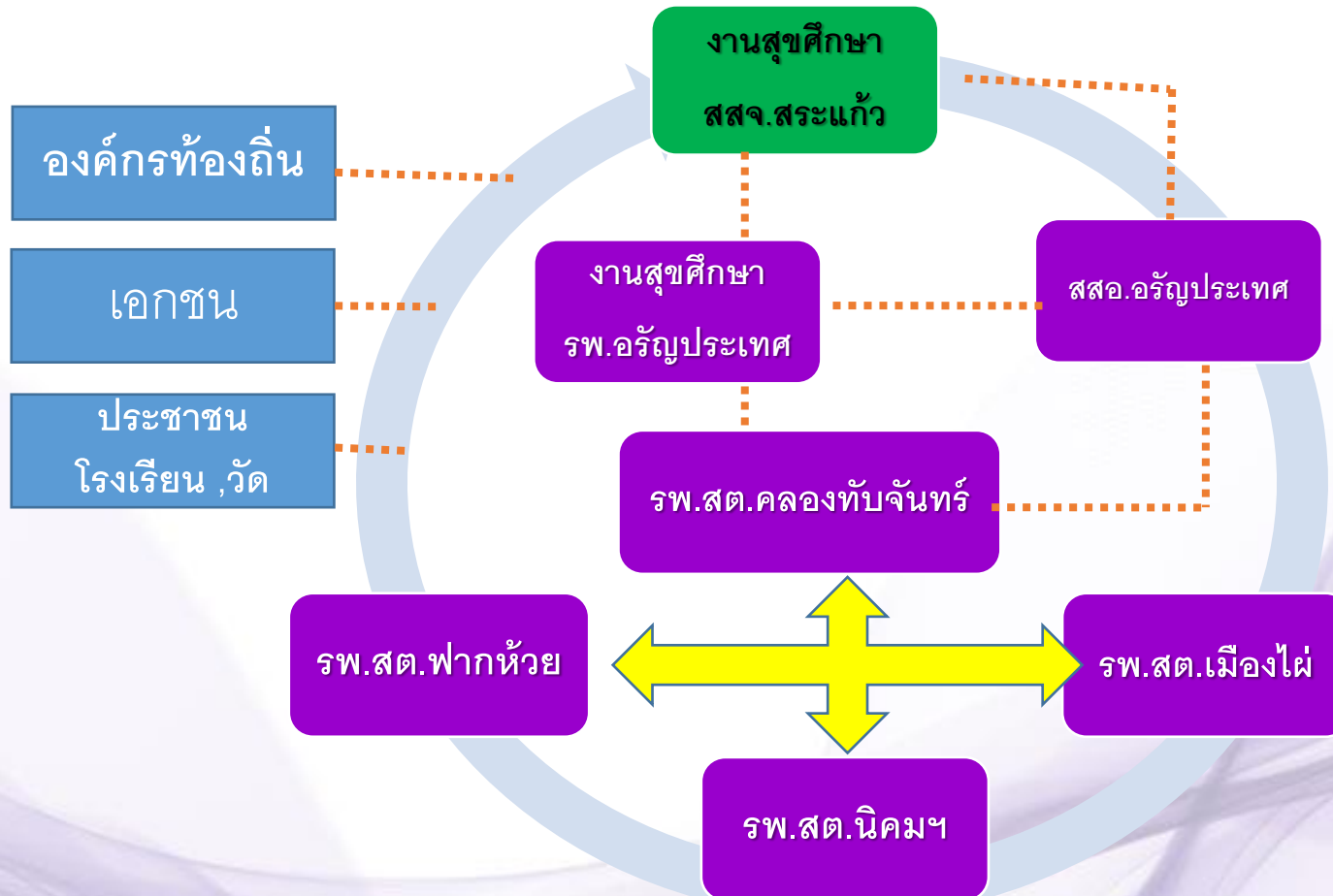
5 โรคที่สำคัญ (DM, HT, STIMI ,ASTHMA พันผุ)



ส่งเสริมการรับรู้ข้อมูลด้านสุขภาพ การจัดกิจกรรมสุขศึกษา
และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพแบบองค์รวมดำเนินการเป็น
ทีมสหวิชาชีพ (ARAN4.0Health Plus)



เครือข่ายการดำเนินงานสุขศึกษา





Time Line การดำเนินงานสุขศึกษา

ต.ค.60-ธ.ค.60

- ประชุมเครือข่ายบริการสุขภาพ
- กำหนดแผนปฏิบัติการ

ม.ค.61 มี.ค.61

- กำหนดนโยบายสุขภาพและสุขศึกษา
- ประชุมผู้รับผิดชอบงานภายในและเครือข่าย

เม.ย.61-มิ.ย.61

- พัฒนาการส่งเสริมพฤติกรรมกลุ่มเป้าหมาย
- นิเทศติดตามงาน ,

ก.ค.61-
ก.ย.61

- ประเมินผลการดำเนินงาน
- ประกวดมหกรรมสุขภาพระดับจังหวัด



- *มีคณะกรรมการภาคีเครือข่าย
- *มีคำสั่งแต่งตั้งผู้รับผิดชอบงานสุขศึกษา



โรงพยาบาลอรัญประเทศ
ARANYAPRATHET HOSPITAL



น.ส.ปัญญิ กิตติพงษ์พิทยา
ตำแหน่ง จพ.ทันตสาธารณสุขชำนาญงาน
การศึกษา สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต
(สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์)
มหาวิทยาลัยมหิดล



นางรุ่งนภา คงมนต์ (CM.คลินิกพิเศษ)



น.ส.กุดดา ดีมาก (CM. คลินิกพิเศษ/OPD)

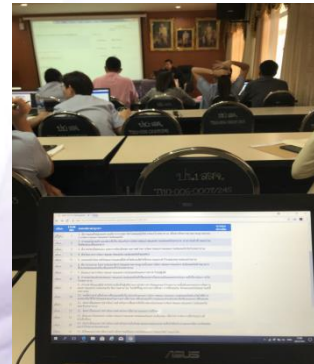
นางประภัสสร พิทักษ์วงศ์เจริญ (CM.IPD)



การพัฒนาบุคลากรด้านการด้านสุขศึกษา



โรงพยาบาลอรัญประเทศ	1	นางสาวณิชา ธิติพงศ์พิลา	เจ้าหน้าที่งานประชาสัมพันธ์	HOB77AYP
	2	นางอติมาพร เสธะ	มีเดียกรรมการศูนย์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	HOB78AYP
	3	นางสุภาวดี จันทวิมล	นายช่างเทคนิค	HOB79AYP



แผนการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ

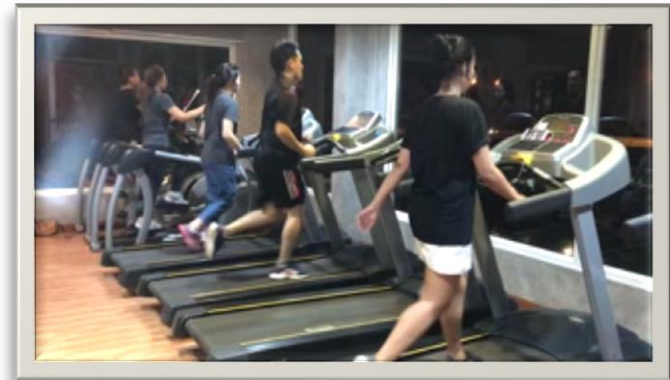


โรงพยาบาลอรัญประเทศ
ARANYAPRATHET HOSPITAL

สรุปการใช้งบประมาณในแผนปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

สำหรับประชาชน เทศบาลเมืองอรัญประเทศ ปีงบประมาณ 2561

โครงการ	จำนวนประมาณ (บาท)	แหล่งสนับสนุน	ผู้รับผิดชอบ
1. โยะคะเพื่อสุขภาพประจำปี 2561	62,600	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองอรัญญูประเทศ	ชมรมโยคะอรัญประเทศ
2. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ "ขอภัยกายสหายชีวิต" ด้วยวิธีเดินแอโรบิก"ประจำปี 2561	84,200	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองอรัญญูประเทศ	ชมรมส่งเสริมสุขภาพเทศบาลเมืองอรัญประเทศ
3. พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุระยะยาวเทศบาลเมืองอรัญญูประเทศ	33,150	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองอรัญญูประเทศ	ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลเมืองอรัญญูประเทศ
4. โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรคหลอดเลือด โรงพยาบาลอรัญประเทศ	44,400	เงินบำรุงโรงพยาบาลอรัญประเทศ	คณะกรรมการทีมทรัพยากรบุคคล รพ. อรัญประเทศ
5. โครงการเพาะรัก	5,600	เงินบำรุงโรงพยาบาลอรัญประเทศ	คณะกรรมการทีมทรัพยากรบุคคล รพ. อรัญประเทศ
6. กิจกรรมปรับปรุงสิ่งแวดล้อมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ	25,000	เอกชน	คณะกรรมการสุขภาพศึกษา
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCD)	13,000	เงินบำรุงโรงพยาบาลอรัญประเทศ	งานเวชกรรมสังคม
ออกหน่วยรณรงค์ตรวจคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCD)ในชุมชน	60,000	เงินบำรุงโรงพยาบาลอรัญประเทศ	งานเวชกรรมสังคม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตระยะยาว (รวม 17 ชุมชน)	339,550	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองอรัญญูประเทศ	งานเวชกรรมสังคม
โครงการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ (รวม 17 ชุมชน)	152,850	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองอรัญญูประเทศ	งานเวชกรรมสังคม
รวมเป็นเงิน	820,350 บาท (แปดแสนสองหมื่นสามร้อยห้าสิบบาท)		



งบประมาณตามแผนปฏิบัติการปี 2559

งบประมาณ
รพ.อรัญประเทศ

123,000 บาท

องค์การเอกชน

25,000 บาท

กองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาล

เมืองอรัญประเทศ

672,350บาท

รวมเป็นเงิน

820,350 บาท

การจัดการเกี่ยวกับสื่อและอุปกรณ์สำหรับสื่อสาร

QRCode

แผ่นพับ

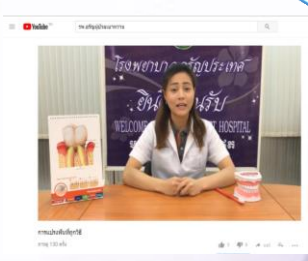


Social



กลุ่มงาน

โสตทัศนศึกษา



modle



ป้าย
ประชาสัมพันธ์





การบริการ

อาคารคลินิกพิเศษ

ด้านบริการแก่ผู้ป่วย

จัดโซนบริการดูแลผู้ป่วย
โรคเรื้อรัง แยกสถานที่ออก
จากบริเวณผู้ป่วยนอก

แผนกผู้ป่วย OPD
แผนกผู้ป่วย IPD
หน่วยไตเทียม
หน่วยขาเทียม
ศูนย์ OSCC





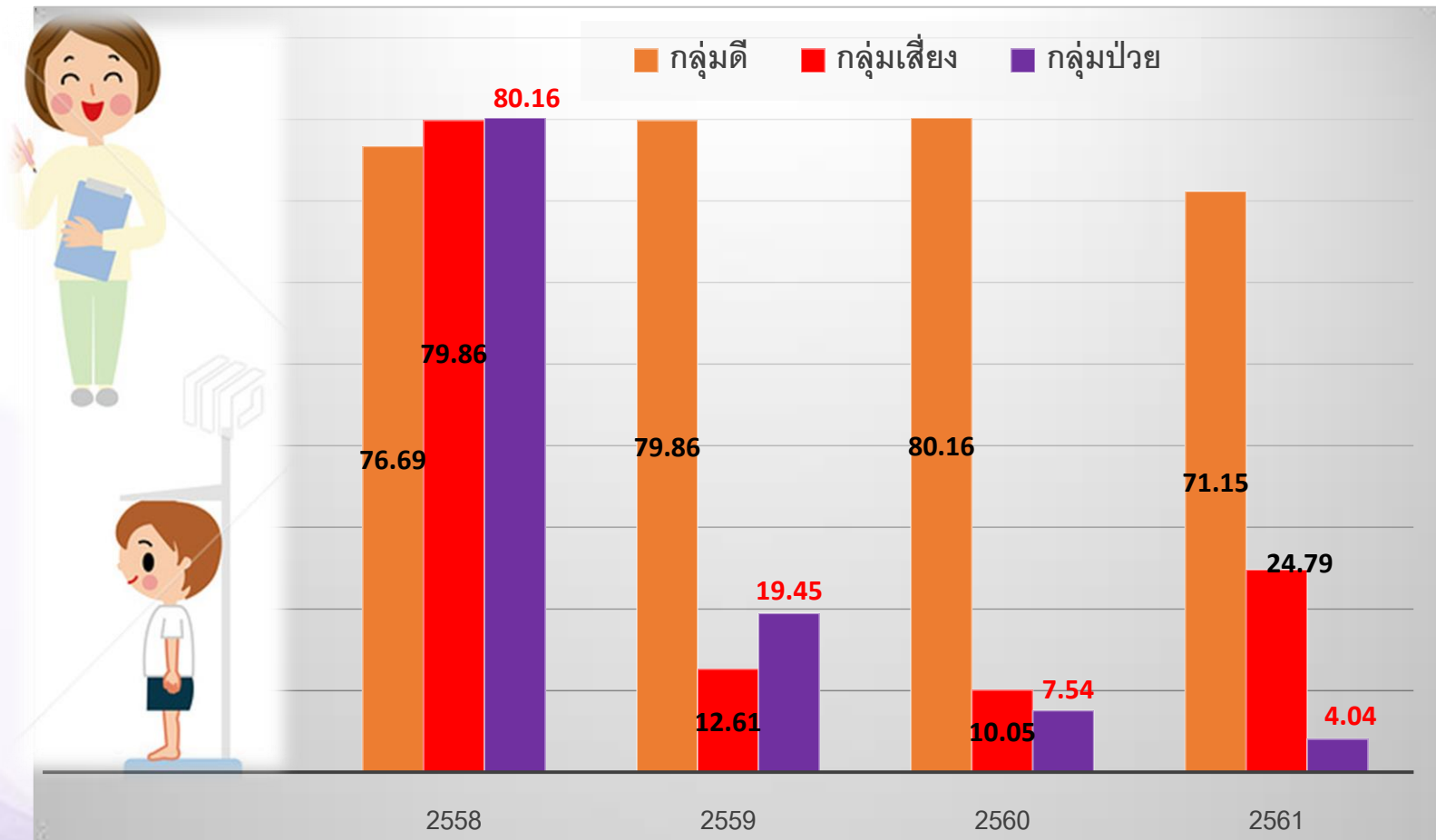
การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ



บุคฉลาก

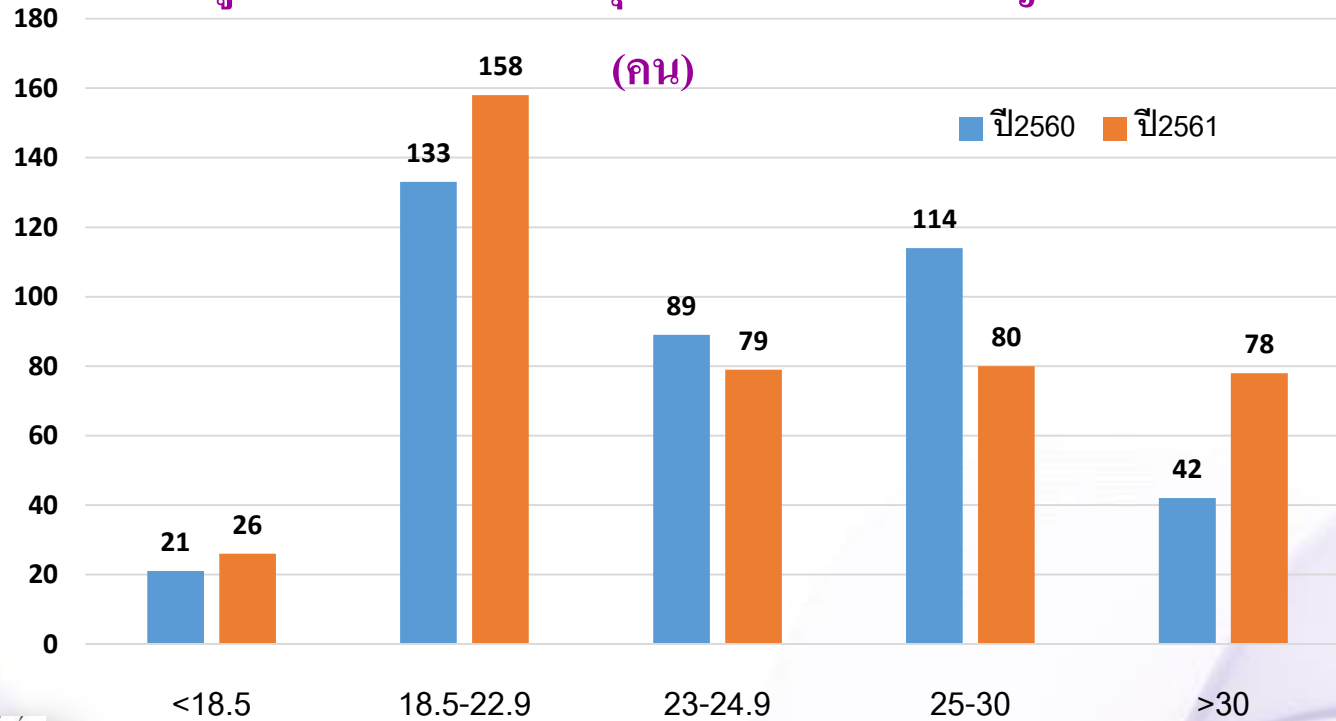


สรุปผลสถานะสุขภาพของบุคลากร





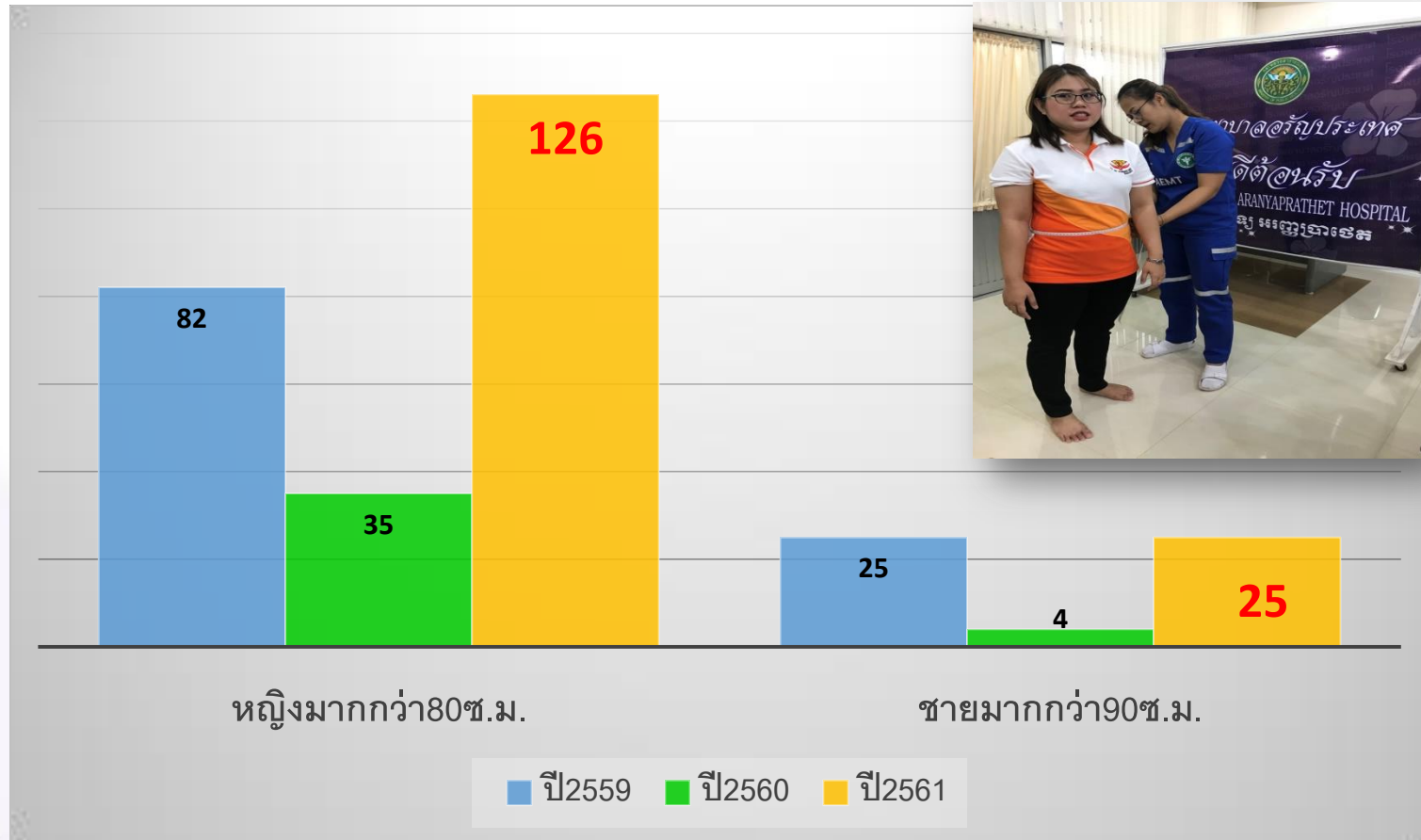
แผนภูมิแสดงระดับ BMI บุคลากร โรงพยาบาลอรัญประเทศ



BMI เกิน 36 คน

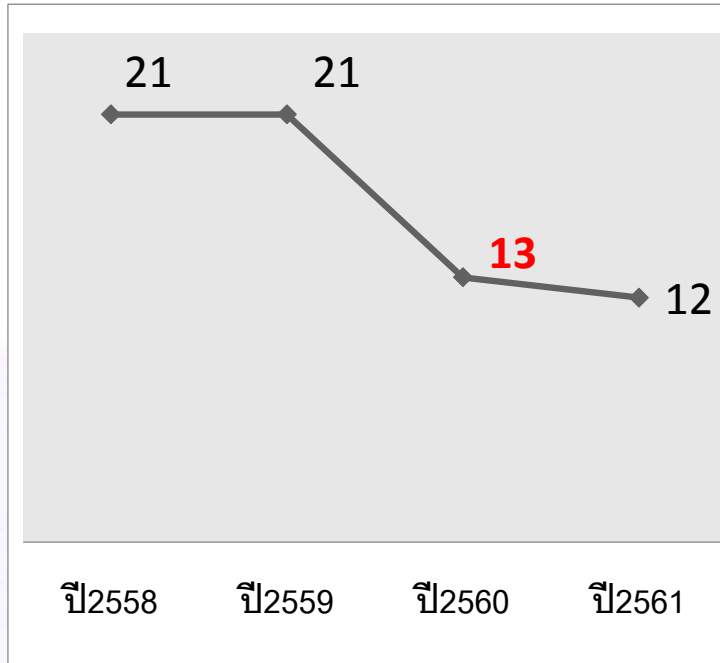


ผลการตรวจวัดรอบเอวของบุคลากร (คน)



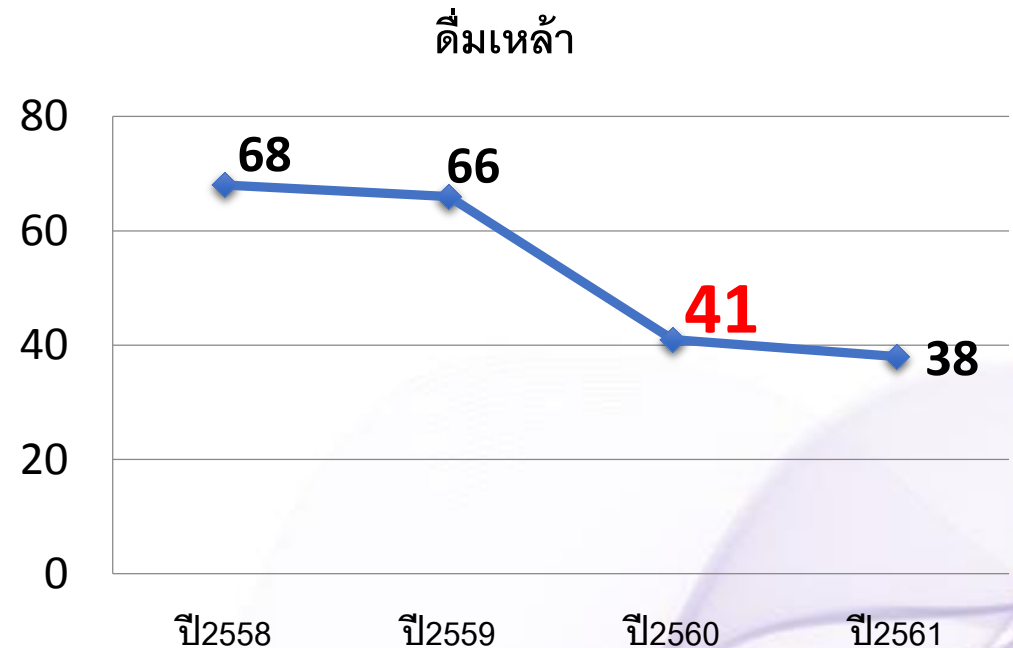


พฤติกรรมการสูบบุหรี่



บุคลากรสามารถเลิกสูบบุหรี่
ได้ 9 คน จากปี 2558 – 2561

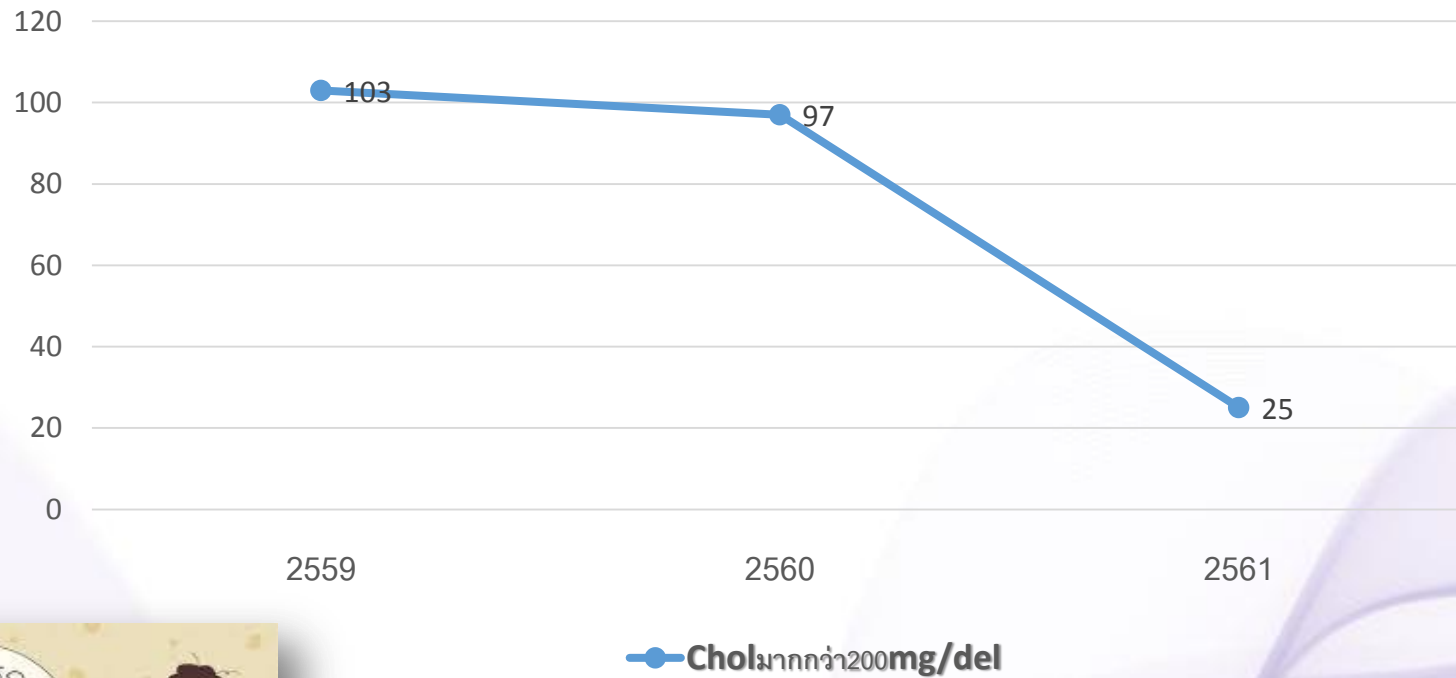
พฤติกรรมการดื่มเหล้า



บุคลากรเลิกการดื่มแอลกอฮอล์ ลดลงจากปี 2559-2650
จำนวน 25 คน , และลดลงในปี 2560-2561 จำนวน 2 คน



ผลการตรวจวัดระดับไขมันกลุ่มChol.ในเลือด(คน)





การจัดกิจกรรม และ/หรือ จัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเพื่อสุขภาพในการป้องกันควบคุมโรคในบุคลากรและผู้มารับบริการอย่างต่อเนื่อง





การจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาด้านอารมณ์และพฤติกรรมการให้บริการ



เพราะรัก ❤️





โครงการพุงยุบ

พฤติกรรมกลุ่มเป้าหมาย

1. ออกกำลังกายทุกสัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
2. รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจำกัดแคลลอรี่ ประุงโดย โภชนากร คือ มื้อกลางวันและมื้อเย็น (จ-ศ)

selfobservation



judgmental
process



self reaction



ประเมินผล

Week 1



โรงพยาบาลอรัญประเทศ
ARANYAPRATHET HOSPITAL



self observation

หมายถึง กระบวนการ

ตัดสินใจในการ

ตั้งเป้าหมายเพื่อ

สุขภาพ



Week 2 Σ judgmental process



โรงพยาบาลอรัญประเทศ
ARANYAPRATHET HOSPITAL

กิจกรรมเพื่อเสริมแรงในการควบคุมกำกับตนเองร่วมกับการประเมินผลกิจกรรม





Week 3 Σ self reaction

ปฏิบัติการต่อตนเองในการควบคุมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ผ่านมา พร้อมทั้งการเสริมแรงจาก
พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป



Week 4 ∑ ประเมินผล



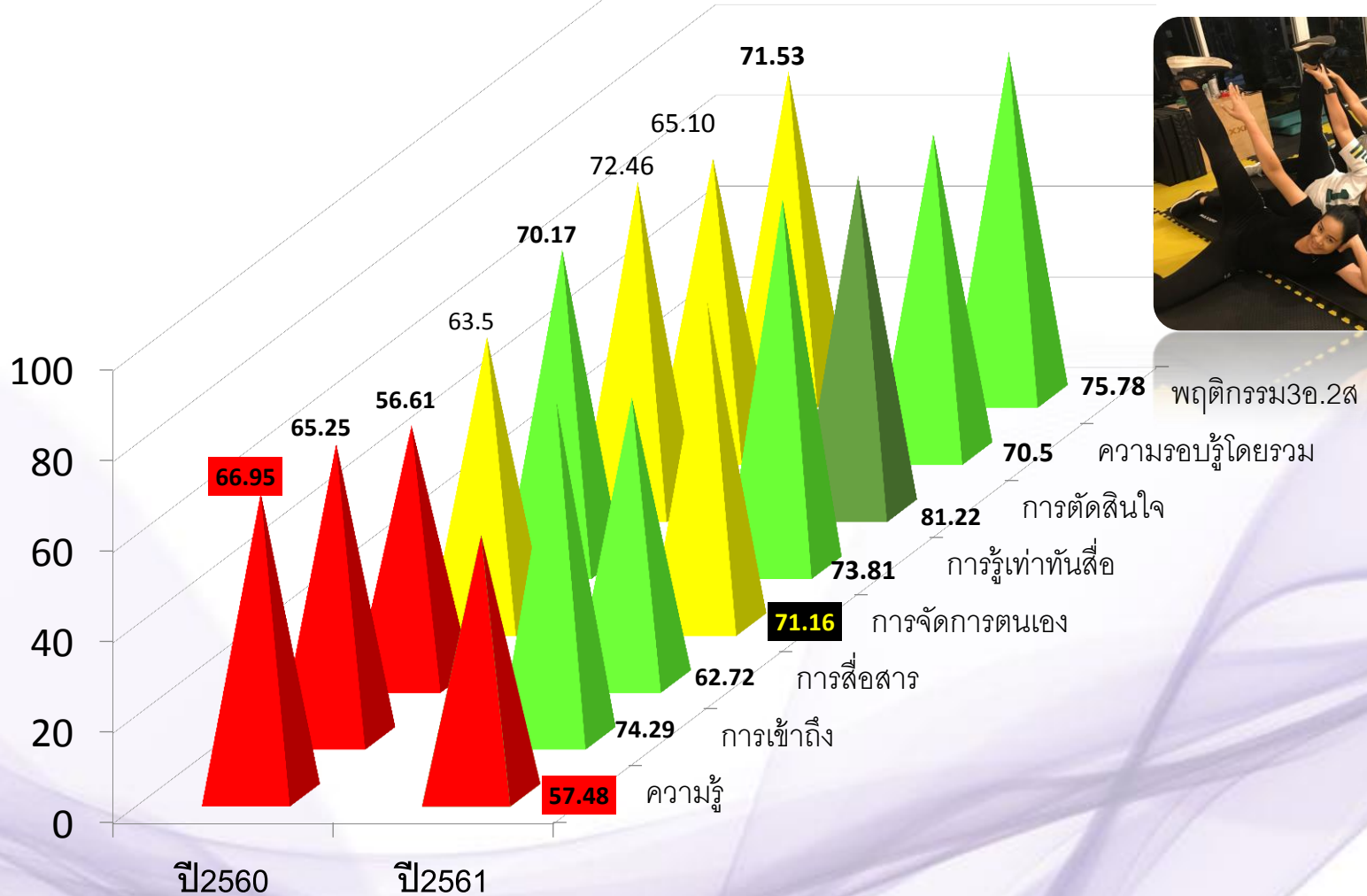
โรงพยาบาลอรัญประเทศ
ARANYAPRATHET HOSPITAL



สรุปผลโครงการพุงยุบ กลุ่มเป้าหมาย 30 คน เป็นเงิน (44,400บาท)
รอบเอวลดลงมากกว่า 5 ซม.มี 7 คน , น้ำหนักลดลง 1-2 กก. 17 คน
ความถี่ในการออกกำลังกายมากกว่า30นาที / 3วัน มี 7 คน



สรุปผลการจัดการด้านสุขภาพในกลุ่มบุคลากร



พฤติกรรม3อ.2ส

ความรอบรู้โดยรวม

การตัดสินใจ

การรู้เท่าทันสื่อ

การจัดการตนเอง

การสื่อสาร

การเข้าถึง

ความรู้

พฤติกรรม3อ.2ส



กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน





เป้าประสงค์

ส่งเสริม

กลุ่มปกติ

1. หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. ชมรมสร้างสุขภาพ
3. ส่งเสริมสุขภาพด้วย 3 อ. 2 ส.

ป้องกัน

กลุ่มปกติ+กลุ่มเสี่ยง

1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. ส่งเสริมการเลิกบุหรี่
3. ชมรมสร้างสุขภาพ

รักษา

กลุ่มป่วย

1. รักษาตามมาตรฐาน
2. การคัดกรอง
3. การเข้าถึงรวดเร็ว
4. ทีมสหวิชาชีพ

ฟื้นฟู

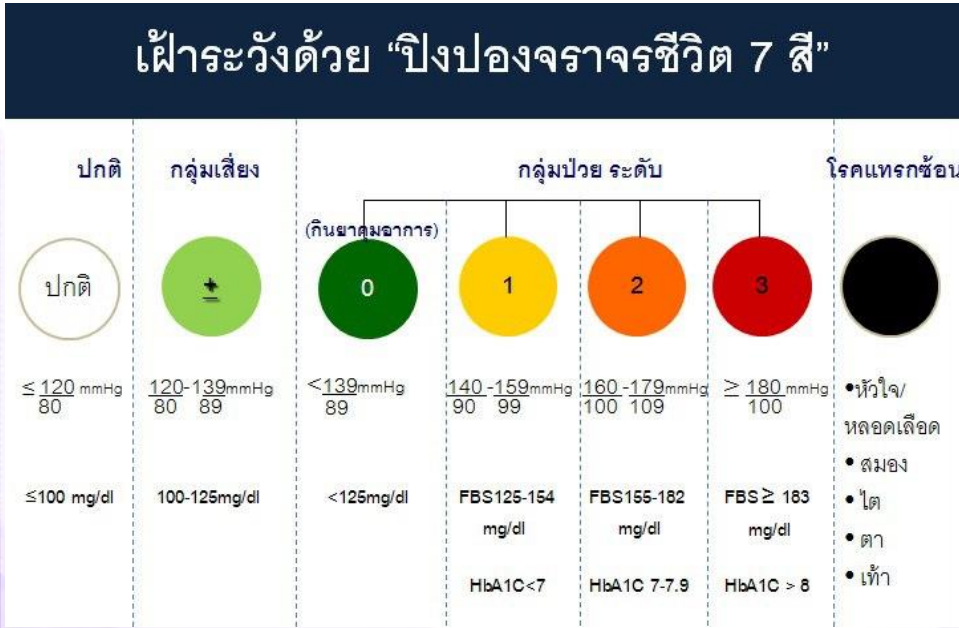
กลุ่มป่วย

- ภาวะแทรกซ้อน
1. มีภาวะแทรกซ้อน (ตา, ไต, เท้า, หลอดเลือด)
 2. เยี่ยมบ้าน
 3. ทีมสหวิชาชีพ



การให้บริการคัดกรอง...

มีการคัดกรอง มีการวินิจฉัยโรคร่วมกับ
การประเมินระยะของโรค และมีการลงทะเบียนแยกกลุ่ม



ลำดับ	HN	ชื่อ - นามสกุล	อายุ	แขนงตาม ประเภทอายุ	บ้านเลขที่	ชุมชน	ความดัน ค.ศ.59-ธ.ศ.59		ความดัน น.ศ.60-ม.ศ.60		เบาหวาน ค.ศ.59-ธ.ศ.59			
							บน	ล่าง	บน	ล่าง	น้ำตาล	แปลผล		
1	460126581	นายชนนส์วิศักดิ์ สวัสดิ์คงสูงกิจ	54	เท้า	18/6	ชุมชน ก.ม.2 ฟังขาว10	113	88	ขาว	110	85	ขาว	101	เขียวอ่อน
2	560278008	นายสารัญ แสง	60	เท้า	24/22	ชุมชน ก.ม.2 ฟังขาว10	131	77	เขียวอ่อน	128	74	เขียวอ่อน	89	ขาว
3	530222766	นายสุนทร ป่าประกอบ	48	ส้ม	27	ชุมชน ก.ม.2 ฟังขาว10	143	92	เหลือง	135	82	เขียวอ่อน	108	เขียวอ่อน
4	420012399	นายปุ่น แซ่ศรีบุญธิ	66	แดง	21/1	ชุมชน ก.ม.2 ฟังขาว10	123	72	เขียวอ่อน	120	69	ขาว	130	เหลือง
5	420007852	นางอุไร พัทธ	35	ชมพู	16/1	ชุมชน ก.ม.2 ฟังขาว10	94	68	ขาว	91	65	ขาว	100	ขาว
6	530227012	นายชินทร์ คู่แก้ว	62	แดง	16/19	ชุมชน ก.ม.2 ฟังขาว10	136	86	เขียวอ่อน	133	83	เขียวอ่อน	95	ขาว
7	560278316	นายอาทิตย์ จิตวิชาน	36	ชมพู	39/1	ชุมชน ก.ม.2 ฟังขาว10	118	88	ขาว	115	85	ขาว	90	ขาว
8	450118994	นางนงเยาว์ ศรีโนนซี	47	ส้ม	6	ชุมชน ก.ม.2 ฟังขาว10	127	89	เขียวอ่อน	124	86	เขียวอ่อน	91	ขาว
9	560280347	น.ส.สมพร พริศศิลป์	37	ชมพู	21/1	ชุมชน ก.ม.2 ฟังขาว10	105	70	ขาว	102	67	ขาว	92	ขาว
10	420042683	นางประเทือง แคมแก้วอนันต์	51	เท้า	24/11	ชุมชน ก.ม.2 ฟังขาว10	152	85	เหลือง	138	81	เขียวอ่อน	82	ขาว
11	540240330	นายกำโร หมีเมสเซน	43	ส้ม	26/2	ชุมชน ก.ม.2 ฟังขาว10	133	85	เขียวอ่อน	118	82	ขาว	92	ขาว
12	510187140	นางนภาพร แสง	55	เท้า	24/12	ชุมชน ก.ม.2 ฟังขาว10	123	88	เขียวอ่อน	120	85	ขาว	126	เหลือง



การให้บริการคัดกรอง...18 ชุมชน...

มีการประเมินความเสี่ยง โอกาสเสี่ยง และประเมินพฤติกรรมสุขภาพ
รวมทั้งการจัดบริการตามกลุ่ม ทุกกลุ่ม

แบบบันทึกการตรวจคัดกรองผู้มีอันตรายนอกกลุ่ม Metabolic

ผู้ประกันตน จ้างแรงงาน สิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า

เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน: 3-25977-00057-98-2

ชื่อ: กฤษณิศา นามะ 67 ปี วันเกิด: 2492
 ที่อยู่ปัจจุบัน: หมู่ 10 บ้านใหม่ ตำบล 67/1 อำเภอ อรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว
 หมายเลขบัตรประชาชน: 19 8 0557 รหัสประจำตัว: 670 หมู่: 67/1 ตำบล: อรัญประเทศ

1. ข้อมูลครอบครัว (เฉพาะ มี- ไม่มี)

1.1. ญาติหรือสมาชิกของครอบครัวเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 1

1.1.1 เบาหวาน (DM) 1.1.2 ความดันโลหิตสูง (HT) 1.1.3 โรคหัวใจ (Goat) 1.1.4 โรคไตเรื้อรัง (CRF) 1.1.5 สมองเสื่อม (Dementia) 1.1.6 เส้นเลือดสมอง (Stroke) 1.1.7 ถุงลมโป่งพอง (COPD) 1.1.8 ไตพิการ 1.1.9 อื่นระบุ เช่น ต้อหิน ตาบวม

1.2. ญาติหรือสมาชิกของครอบครัวเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2

1.2.1 เบาหวาน (DM) 1.2.2 ความดันโลหิตสูง (HT) 1.2.3 โรคหัวใจ (Goat) 1.2.4 โรคไตเรื้อรัง (CRF) 1.2.5 สมองเสื่อม (Dementia) 1.2.6 เส้นเลือดสมอง (Stroke) 1.2.7 ถุงลมโป่งพอง (COPD) 1.2.8 ไตพิการ 1.2.9 อื่นระบุ เช่น ต้อหิน ตาบวม

2. ปัจจัยประเมินการเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจหรือโรคหัวใจ

2.1. โรคเบาหวาน (DM) 0 ไม่มี ไม่ตอบ
 2.2. โรคความดันโลหิตสูง (HT) 0 ไม่มี ไม่ตอบ
 2.3. โรคหัวใจ 0 ไม่มี ไม่ตอบ
 2.4. โรคไขมัน 0 ไม่มี ไม่ตอบ
 2.5. โรคไต 0 ไม่มี ไม่ตอบ
 2.6. ไขมันในเลือดผิดปกติ 0 ไม่มี ไม่ตอบ
 2.7. เคยสูบบุหรี่หรือสูบบุหรี่ 0 ไม่มี ไม่ตอบ
 2.8. เคยดื่มสุราน้ำหนักเกิน 4 ฟิลอกับ 0 ไม่มี ไม่ตอบ
 2.9. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 0 ไม่มี ไม่ตอบ
 2.10. รับประทานอาหารเค็ม > 1 ช้อนชา 0 ไม่มี ไม่ตอบ
 2.11. กินไขมันอิ่มตัว 0 ไม่มี ไม่ตอบ
 2.12. มีอาการปวดข้อเข่า 0 ไม่มี ไม่ตอบ
 2.13. เริ่มเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ 0 ไม่มี ไม่ตอบ
 2.14. สัมผัสผิวหนังและรู้สึกคันคัน 0 ไม่มี ไม่ตอบ
 2.15. ศาสนาหรือพิธีกรรมเกี่ยวกับ 0 ไม่มี ไม่ตอบ
 2.16. ขาดการออกกำลังกาย 0 ไม่มี ไม่ตอบ

3. กรณีที่คัดกรองเป็นปัจจัยเสี่ยง 2 ปัจจัยขึ้นไป

3.1. ให้การปรึกษาผู้ปฏิบัติงานที่มีประสบการณ์
 3.2. ให้การปรึกษาแพทย์ที่ปรึกษา 3.3. ส่งปรึกษาแพทย์ที่ปรึกษาเฉพาะทาง

4. ข้อมูลทั่วไป

4.1. ผู้ป่วย 4.2. ผู้ป่วย 4.3. ญาติหรือสมาชิกของครอบครัว

5. ปัจจัยเสี่ยงอื่นที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน

5.1. มีประวัติโรคเบาหวาน (เบาหวานชนิดที่ 1 หรือชนิดที่ 2) 5.2. ไม่มีประวัติโรคเบาหวาน 5.3. เคยเป็นโรคเบาหวาน

6. ปัจจัยเสี่ยงอื่นที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน

6.1. อดอาหารอย่างเคร่งครัด 6.2. อดอาหารอย่างเคร่งครัดก่อนการตรวจ 6.3. อดอาหารอย่างเคร่งครัดก่อนการตรวจ 3 ครั้ง หรือ 30 นาที ก่อนตรวจ 6.4. อดอาหารอย่างเคร่งครัดก่อนการตรวจ 3 ครั้ง 6.5. ไม่อดอาหารอย่างเคร่งครัด

7. ปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจ (คะแนนโดยทั่วไป 1-4)

7.1. หัวใจ 7.2. เส้น 7.3. ไขมัน 7.4. ไม่ทราบแน่ชัด

การตรวจร่างกาย

น้ำหนัก 47 Kg, สูง 155 cm, BMI 19.7 Kg/m²
 BP ครั้งที่ 1: 132/85 mmHg, BP ครั้งที่ 2: 132/85 mmHg
 ค่า BP หรือ mmHg
 สัปดาห์ก่อน: 8% ไขมันในเลือด: 90 mg/dl หรือ 2.3 mmol/L (งดอาหารเป็นเวลา 12 ชั่วโมง)
 การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด - อดอาหาร: 98 mg/dl หรือ 5.4 mmol/L (งดอาหารเป็นเวลา 12 ชั่วโมง)
 Post prandial blood sugar: mg/dl (หลังรับประทานอาหาร ชม.)

สรุปผลการตรวจคัดกรอง

ไม่มีความเสี่ยง พบความเสี่ยงระดับต่ำ DM HT Stroke Obesity
 ภาวะไตวายเรื้อรัง DM HT Stroke Obesity

การดำเนินการ

ให้คำแนะนำแก่ผู้คัดกรองรายบุคคล 1 ปี
 ส่งข้อมูลกลุ่มเสี่ยงต่อโรค Metabolic และระดับปัจจัยเสี่ยงการประเมินพฤติกรรม
 ส่งต่อให้แพทย์

บันทึกติดตามตรวจวัดความดันโลหิตตรวจน้ำตาลในเลือด/ไขมัน

แผนกที่นัด กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน (ห้อง 226) โทร 037-231010 ต่อ 118,117

ชื่อ-สกุล: นาง ปาริชาติ นามะ อายุ: 67 ปี ที่อยู่: 4/5 บ.บ้านใหม่ อ.อรัญประเทศ

โรคประจำตัว: เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง

วันที่นัด	เวลา	รายการที่นัด (นัดมาเพื่อ)	สถานที่นัด	ผู้นัด
19 พ.ค.	8:30	น้ำตาล FBS = 90	ศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง	ศรีศุภญา
		BP = 132/85	ศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง	ศรีศุภญา
		ไขมัน: TG = 166, LDL = 155	ศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง	ศรีศุภญา

หมายเหตุ: เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว กรุณานำใบนัดมาด้วยทุกครั้ง



การให้บริการคัดกรอง.. 18 ชุมชน

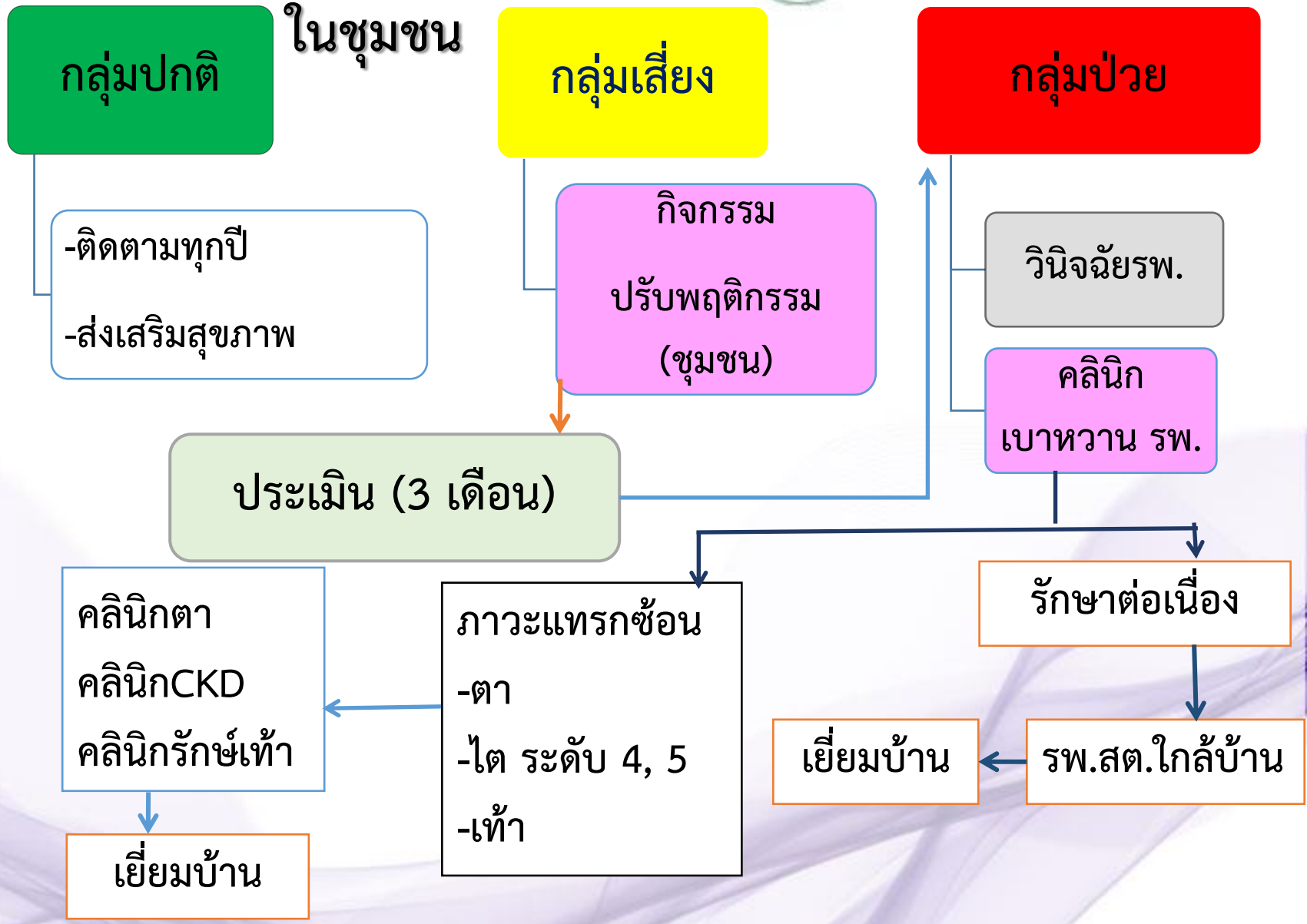
มีการติดตามประเมินผลการจัดการทุกกลุ่มตามระยะของโรคอย่างต่อเนื่อง

- ติดตามประชุมเจ้าหน้าที่และอสม.
- แจ้างผลการดำเนินงานเป็นระยะ
- มีแบบรายชื่อในการติดตาม

สรุปผลการคัดกรองกลุ่มเสี่ยง35ปีขึ้นไป ต่อโรคเบาหวานและความดัน ปี 2560				
ลำดับ	ชื่อชุมชน	การคัดกรองโรค DMHT ปี60		
		เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ
1	ก.ม.3 หมู่ 1	162	102	62.96
2	ก.ม.2 คีงซ้าย หมู่ 2	215	166	77.21
3	ร่วมใจพัฒนา หมู่ 3	151	57	37.75
4	มิตรสัมพันธ์ หมู่ 4	520	38	7.31
5	ก.ม.5 คีงขวาคอลงลึก หมู่ 5	180	48	26.67
6	บริเวณค่าน หมู่ 6	214	38	17.76
7	ตลาด หมู่ 7	1044	67	6.42
8	บ้านอรุณ หมู่ 8	243	119	48.97
9	บ้านน้อยประจันตคาม หมู่ 9	252	129	51.19
10	ก.ม.2 คีงขวา หมู่ 10	134	101	75.37
11	วังปากทอง หมู่ 11	131	56	42.75
12	ราษฎร์อุทิศ หมู่ 12	568	104	18.31
13	ฟ้าอัมพร หมู่ 13	357	8	2.24
14	กม.5คอลงลึกคีงซ้ายพัฒนา หมู่ 14	80	37	46.25
15	สะพานขาวพัฒนา หมู่ 15	95	34	35.79
16	หน้าโรงไฟฟ้า หมู่ 16	135	41	30.37
17	หลังโรงเลื่อย หมู่ 17	59	53	89.83
18	บ้านวัดหลวง หมู่ 18	175	66	37.71
		4715	1264	26.81

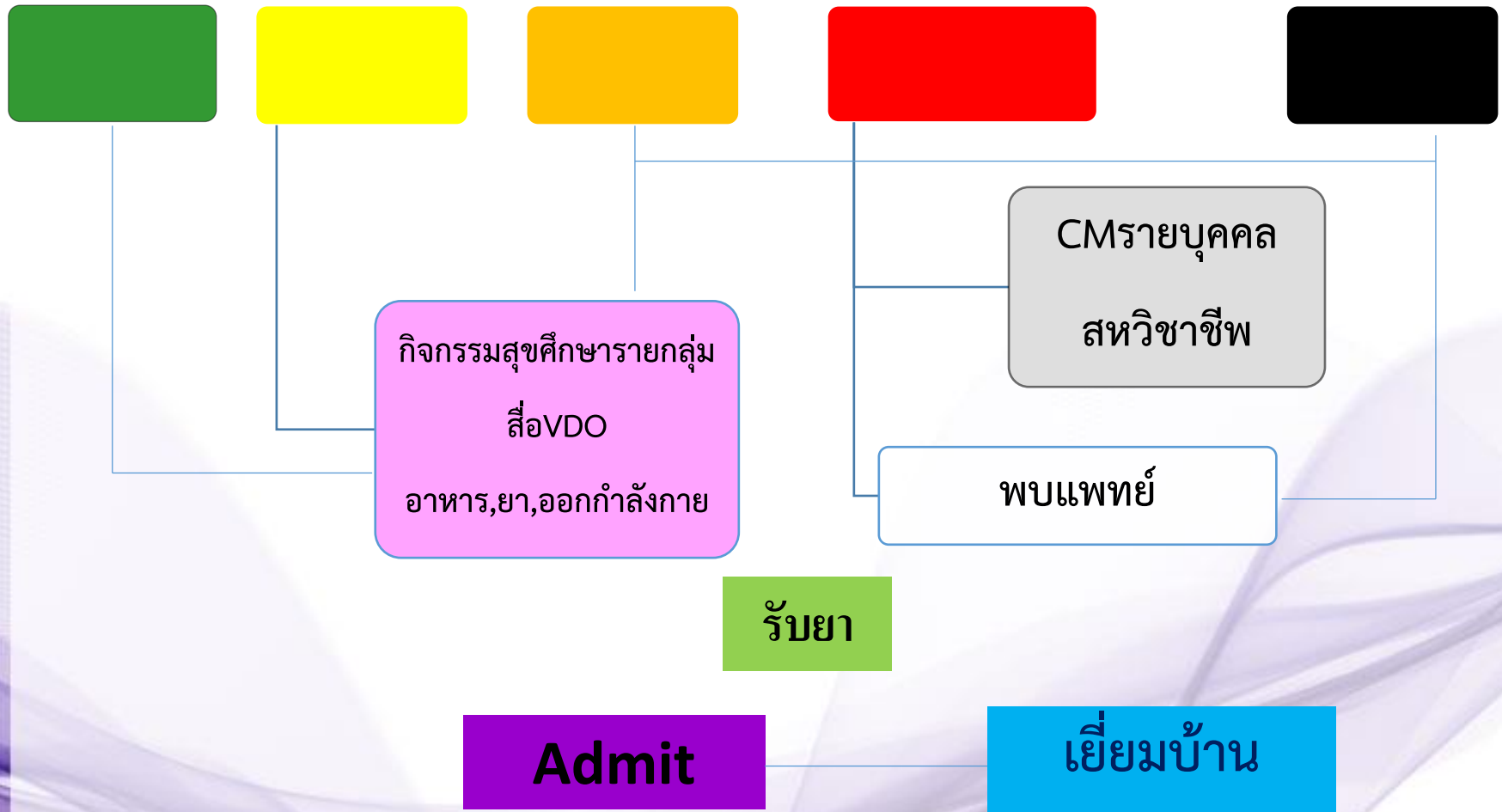


การวินิจฉัยและการจัดการส่งเสริมสุขภาพ





การจัดกระบวนการเรียนรู้ในคลินิกเบาหวาน



จัดบริการปรึกษาตามปัญหาทั้งรายกลุ่ม



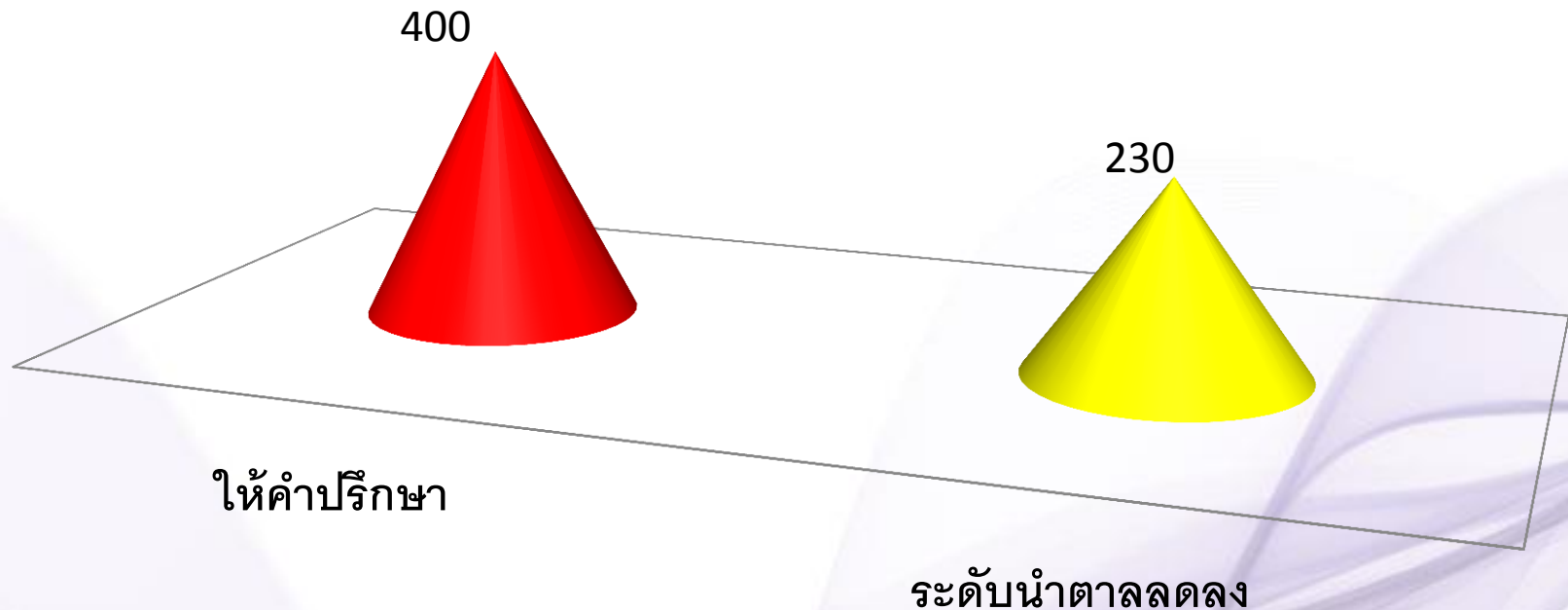
โรงพยาบาลอรัญประเทศ
ARANYAPRATHET HOSPITAL





ผลการจัดการสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานรายบุคคล

■ ให้คำปรึกษา ■ ระดับน้ำตาลลดลง จำนวน(คน)



* ประมวลผลจาก HOS.Xp

การติดตามเยี่ยมบ้านแบบสหวิชาชีพ



โรงพยาบาลอรัญประเทศ
ARANYAPRATHET HOSPITAL





เครือข่ายการดูแลสุขภาพใน/นอก เชื่อมโยงไปยังชุมชน





การสรุปผลการจัดการสุขภาพHB/HLของผู้ป่วยเบาหวาน

สรุปผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ 2 ส ของกลุ่มวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี สำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ ปี2560																		
องค์ประกอบ	คะแนนเฉลี่ยรายข้อคำถาม						คะแนนรวมเฉลี่ย	ร้อยละจากคะแนนเต็ม	ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ โดยรวม	จำนวนและร้อยละ ของผู้ตอบแบบประเมินจำแนกตามเกณฑ์การจัดระดับ								
	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 5	ข้อที่ 6				ถูกต้องที่สุดดีมาก		ถูกต้องบ้างพอใช้		ไม่ถูกต้อง/ไม่ดี				
										จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ	0.72	0.17	0.13	0.50	0.41	0.78	2.72	45.29	<>	ไม่ถูกต้อง	<>	2	4.44	13	28.89	30	66.67	
2. การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ	2.72	2.65					5.37	53.70	<>	ไม่ดี	<>	5	11.11	21	46.67	19	42.22	
3. การสื่อสารสุขภาพ	3.11	2.96	2.87					8.93	59.57	<>	ไม่ดี	<>	5	10.87	21	45.65	20	43.48
4. การจัดการตนเอง	3.17	3.11	3.15					9.43	62.90	<>	พอใช้	<>	11	23.91	20	43.48	15	32.61
5. การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ	2.67	3.24					5.91	59.13	<>	ไม่ดี	<>	13	28.26	11	23.91	22	47.83	
6. การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง	2.85	3.11	3.28					9.24	76.99	<>	พอใช้	<>	24	52.17	14	30.43	8	17.39
ความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวม							41.61	61.19	<>	พอใช้	<>	1	2.17	24	52.17	21	45.65	
พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส	3.17	2.93	3.09	3.59	4.61	4.57	21.96	73.19	<>	พอใช้	<>	15	32.61	29	63.04	2	4.35	

ปี2561
รอผล สิ้นเดือน
กรกฎาคม 61

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพอัญญาประเทศ

ประเทศไทยมีชนกลุ่มน้อยที่มีพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ มีดังนี้
1. การส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย ได้แก่ พัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก การประสานสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ
ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรม และเล่นที่คิด
2. พัฒนาการด้านภาษา ได้แก่ ส่งเสริมให้เด็กพูดและฟังอย่างถูกต้อง
3. พัฒนาการด้านสังคม ได้แก่ ส่งเสริมให้เด็กเล่นร่วมกับผู้อื่น (เล่นร่วมกับเด็กชาย เด็กหญิง) ส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง และมีความภาคภูมิใจในตัวเอง
4. พัฒนาการด้านสติปัญญา ได้แก่ ส่งเสริมให้เด็กมีความอยากรู้อยากเห็นสิ่งต่างๆ ที่แวดล้อมรอบตัว
5. พัฒนาการด้านจิตใจ ได้แก่ ปลูกฝังความดีงาม ปลูกฝังทักษะการสังเกต การเปรียบเทียบ การจำแนก ฯลฯ



กองทุนสวัสดิการ
ชุมชนเทศบาลเมืองอัญญาประเทศ
ขอเชิญประชาชนทุกชุมชนที่สนใจสมัครสมาชิกกองทุน
เพื่อรับสวัสดิการ ช่วยเหลือชุมชนและสังคมด้วย
สมัครได้ที่ กองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองอัญญาประเทศ



คัดกรองโดย อสม. และ เจ้าหน้าที่
รายงานผล ติดตามโดยเจ้าหน้าที่ และ อสม



ชุมชนวรจักรอุทิศ PCU ออกตรวจคัดกรองตามบ้าน
ในวันเสาร์และอาทิตย์ที่ 18-19.ค.59



มีการจัดบริการในการเสริมทักษะ ในการลดเสี่ยง ลดโรคให้แก่ชุมชน

มีการวิเคราะห์ จัดทำแผนโครงการ กิจกรรม ลดเสี่ยง โดย **ท้องถิ่น ชุมชน**

แผนงาน/โครงการ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองอรัญประเทศ อำเภออรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว

กิจกรรมประเภทที่ ๑ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ หรือสถานบริการ หรือหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่

แผนงาน/โครงการ	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ตัวชี้วัด (KPI)	กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	งบประมาณ	หน่วยรับ
โครงการคัดกรองความเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในชุมชน	๑.เพื่อคัดกรองประเมินความเสี่ยงประชาชนในชุมชน	ประชาชนอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป	ชุมชนในพื้นที่	๑.ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง	๑.จัดโครงการคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง	ค.ศ.๕๘ -ก.ย.๕๙	๑.บุคลากรนำค่าเงินเลือด TERUMO(๓๐๐ชุด) จำนวน ๕๐ กล่อง ชุดละ ๘๐๐ บาท	กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
โรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง	๒.เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง			๒.กลุ่มผู้ป่วยรายใหม่ได้รับการรักษาที่ได้รับมาตรฐาน	๒.จัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง		เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐บาท	
โรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง				๓. ออกร่างกาย,อาหาร อารมณ์	๓.เชิญเชื่อบริการสุขภาพชุมชนให้เข้ารับการอบรมเรื่อง ๑.๒. ไร้ถุงลดโรค		เป็นเงิน ๕,๐๐๐บาท	
โรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง				๔. อบรมให้ความรู้ เรื่อง	๔. อบรมให้ความรู้ เรื่อง		๑.ค่าวัสดุในการอบรม	
				๕. ติดตามประเมินภาวะสุขภาพกลุ่มเสี่ยงผ่านการอบรม	๕. ติดตามประเมินภาวะสุขภาพกลุ่มเสี่ยงผ่านการอบรม			

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

แผนชุมชนร่วมกับท้องถิ่น



กิจกรรมประเภทที่ ๒ สนับสนุนให้กลุ่มประชาชน หรือองค์กรประชาชนหรือหน่วยงานอื่น

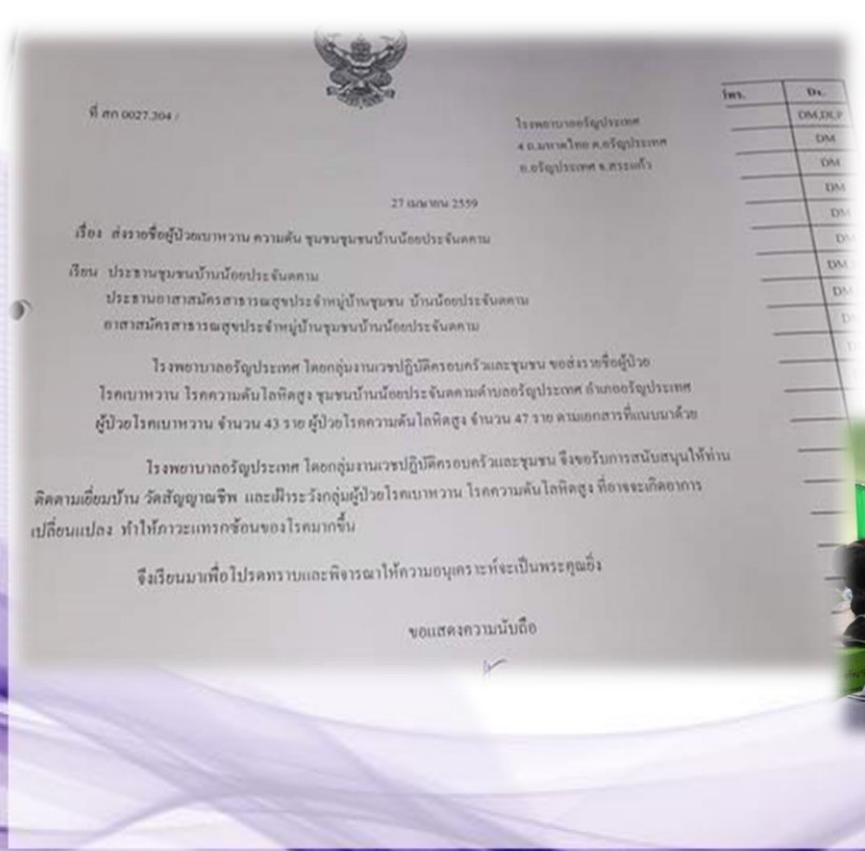
แผนงาน/โครงการ	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ตัวชี้วัด (KPI)
๒.โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ชุมชนวังปาดอง	๑.เพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่ประชาชน	๑.จัดอบรมให้ความรู้แก่แกนนำในชุมชนจำนวน ๓๐ คน	ชุมชนวังปาดอง	ประชาชนในชุมชนมีการออกกำลังกายอย่างน้อย ๑๐ คน/วัน
	๒.เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	๒.ประชาชนในชุมชนออกกำลังกาย		
	๓.เพื่อส่งเสริมความสามัคคีในชุมชน	อย่างน้อย ๑๐ คน/วัน		



มีการจัดบริการในการเสริมทักษะ ในการลดเสี่ยง ลดโรค

ให้แก่ชุมชน

มีการสื่อสาร และคืนข้อมูลแก่ชุมชน เทศบาล
มีการวิเคราะห์ ประสานความร่วมมือ จัดทำแผน กิจกรรม



ส่งหนังสือ ประสานความร่วมมือ แจ้งข้อมูล



สนับสนุนนโยบาย แผนการดำเนินงานที่เอื้อต่อ

การปรับสภาพแวดล้อมของชุมชน

มีการร่วมมือกันระหว่าง อปท.+ชุมชน ในการดำเนินงานปรับสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการลดโรค



ในทุกปีจะมีการประชุม ติดตาม มีสิ่งใหม่ที่ต้องพัฒนาให้นำมาใส่แผนพัฒนาในปีต่อไป



สนับสนุนการจัดกิจกรรม และ/หรือ จัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเพื่อสุขภาพใน การป้องกันเฝ้าระวัง ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

อปท.+ชุมชน มีแผนงานเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพและจัดตั้งกลุ่ม/ชมรม เพื่อสุขภาพใน
ชุมชน



-มีชมรม/กลุ่ม ออกกำลังกายที่หลากหลาย
-เป็นศูนย์กลางการสนับสนุนการแข่งขันกีฬา





สนับสนุนการจัดกิจกรรม และ/หรือ จัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเพื่อสุขภาพในการป้องกันควบคุมโรคในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

มีกลุ่ม/ชมรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพในชุมชน

ทั้งหมด **12** ชมรม

ข้อมูลชมรมสร้างสุขภาพ ตำบลอรัญประเทศ อำเภออรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว ปีงบประมาณ 2561

หน่วยงาน PCU รพ.อรัญประเทศ ผู้รับผิดชอบนางสาวศรัญญา แก้วโกมล โทรศัพท์ 037-233033 ต่อ 118 มือถือ 089-2361797 Email : pcu10870@hotmail.com

ลำดับ	ชื่อชมรม	สมาชิกชมรม(คน)		ชื่อประธาน	สถานที่ตั้งชมรม	โทรศัพท์/มือถือ	กิจกรรมหลัก	หน่วยบริการที่รับผิดชอบ
		ทั้งหมด	อายุ 15 ปีขึ้นไป					
1	ชมรมส่งเสริมสุขภาพเทศบาลตำบลอรัญประเทศ	95 คน	75 คน	นายธงชัย จินคนะศิริ	16/4 ซ.ก้าวหน้าพัฒนา ถ.บ้านน้อย ต.อรัญฯ	081-1766128	เดินแอโรบิก, โยคะ, เปดอง และกลุ่มอื่นทั่วไป	PCU รพ.อรัญฯ
2	ชมรมปั่นจักรยาน(ARAN BIKE) ตำบลอรัญประเทศ	40 คน	40 คน	นายดิระ อรัญวัฒนานนท์	ร้านโกดัก 1/26-27 ถ.ราษฎร์อุทิศ ต.อรัญฯ	037-231275	ปั่นจักรยาน	
3	ชมรมแม่บ้าน ร.12 พัน 3	15 คน	15 คน	นางบุญสุสมัย เสถียร	ร.12 พัน 3 ต.อรัญฯ	081-8659076	เดินแอโรบิก	
4	ชมรมส่งเสริมสุขภาพชุมชนบ้านอรัญ	15 คน	15 คน	นายแสวง มณีศิริ	27/1 ถ.บ้านอรัญ ต.อรัญฯ	037-232759	รำกระบอง, รำไทเก๊ก	





จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ด้วยหลัก 3อ2ส.

อาหาร

อารมณ์(สะกด สกัด สะกิด)

ออกกำลังกาย

ส.ไม่สูบบุหรี่

ส.ไม่ดื่มสุรา



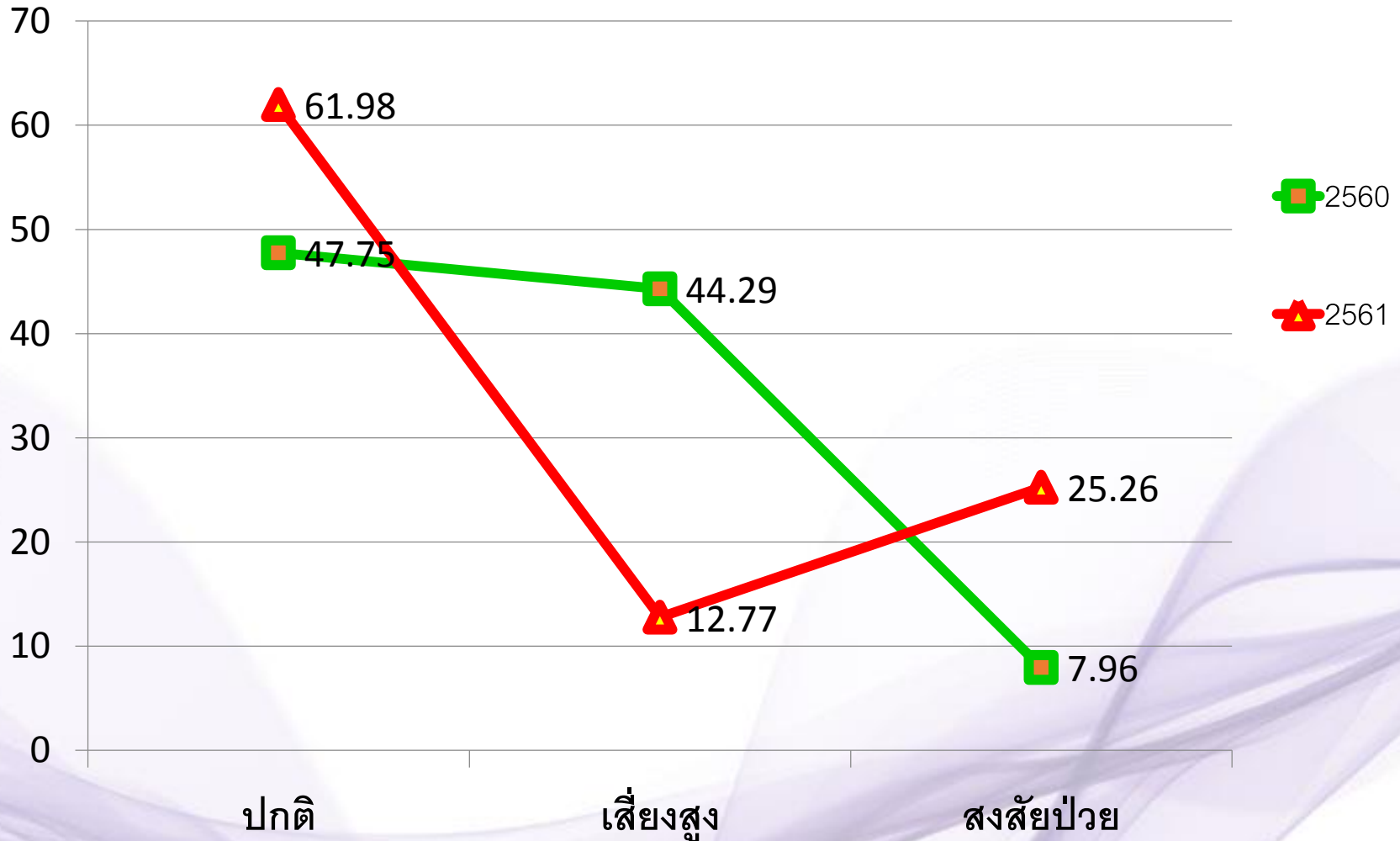


กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนอรัญประเทศ





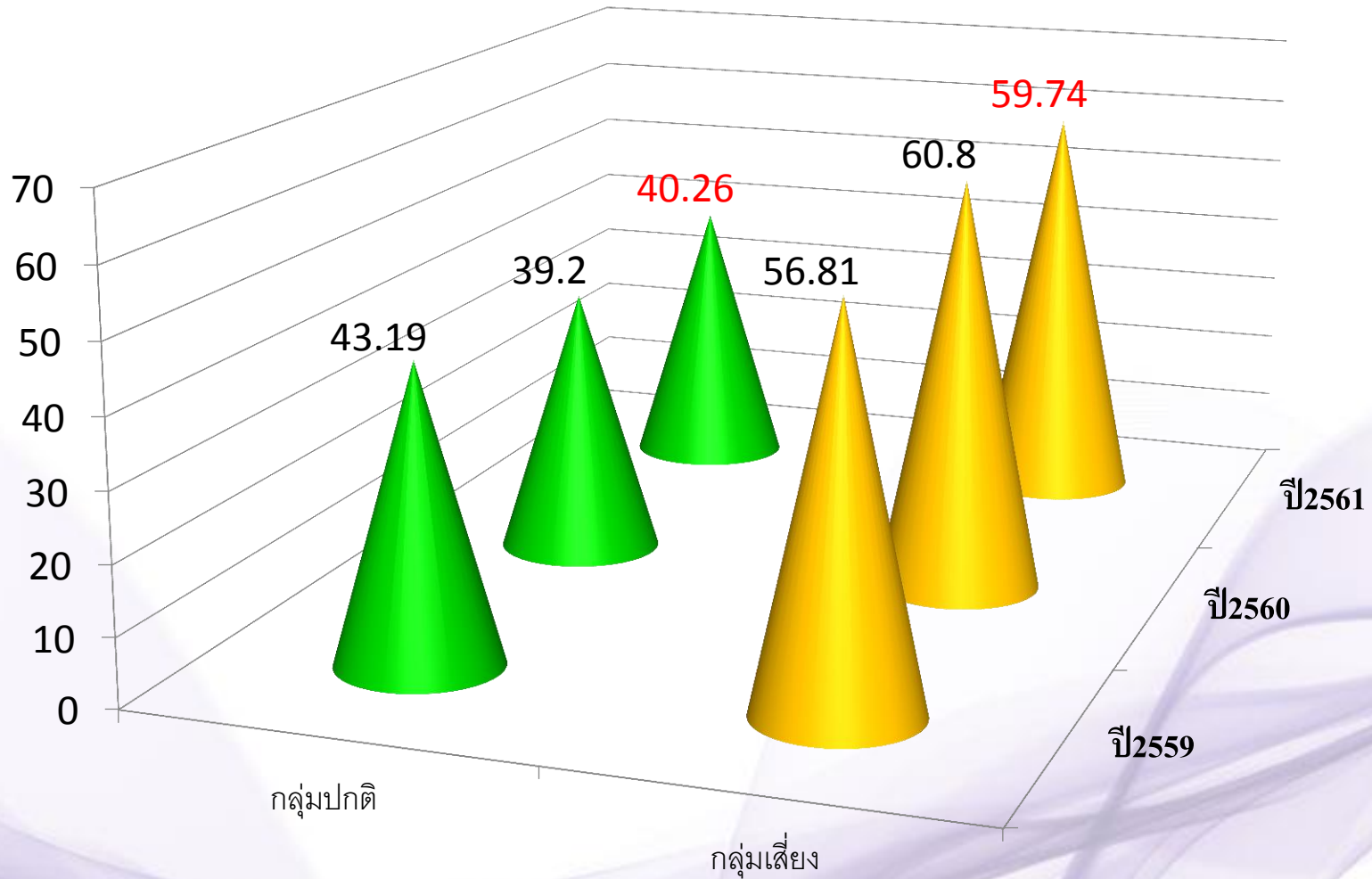
ผลการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในชุมชนอรัญประเทศ



*ประมวลผลจาก HOS.Xp



ผลการคัดกรองภาวะอ้วนลงพุงในชุมชนอรัญประเทศ



ผลการคัดกรองพฤติกรรม 3อ.2ส.



โรงพยาบาลอรัญประเทศ
ARANYAPRATHET HOSPITAL

ผลการคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงชุมชนอรัญประเทศ							
ลำดับ	รายการผลการคัดกรองภาวะโรค Metabolic	ปี 2559		ปี 2560		ปี 2561	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์						
	ดื่ม	378	21.74	304	16.46	246	22.93
	ไม่ดื่ม	1361	78.26	1543	83.54	827	77.07
	การสูบบุหรี่						
	สูบบุหรี่	224	12.88	193	10.45	159	14.82
	ไม่สูบบุหรี่	1515	87.12	1654	89.55	914	85.18
	การออกกำลังกาย						
	ไม่ออกกำลังกาย	1048	60.26	1255	67.95	549	51.16
	ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที	335	19.26	304	16.46	205	19.11
	ออกกำลังกาย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที	113	6.50	112	6.06	116	10.81
	ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที	68	3.91	59	3.19	60	5.59
	ออกกำลังกายทุกวัน ครั้งละ 30 นาที	175	10.06	117	6.33	143	13.33
	การชอบรับประทานอาหารรสใด						
	ไม่ชอบรสใด	1377	79.18	1549	83.87	822	76.61
	รสหวาน	316	18.17	259	14.02	215	20.04
	รสมัน	175	10.06	163	8.83	124	11.56
	รสเค็ม	362	20.82	298	16.13	251	23.39
	ชอบทั้งรสหวาน มัน และเค็ม	137	7.88	132	7.15	87	8.11



Activate Windows
Go to PC settings to activate

สิ่งแวดล้อมเอื้อต่อการมีสุขภาพดี



โรงพยาบาลอรัญประเทศ
ARANYAPRATHET HOSPITAL





การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพภายในเครือข่าย



โครงการที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี



โรงพยาบาลอรัญประเทศ
ARANYAPRATHET HOSPITAL

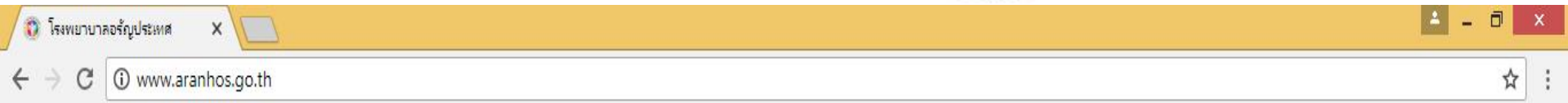
ภายใน โรงพยาบาลอรัญประเทศ



นวัตกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ



โรงพยาบาลอรัญประเทศ
ARANYAPRATHET HOSPITAL



037 321 010 | aranhos.team@gmail.com | Login

Search...



- HOME
- ข่าวประชาสัมพันธ์
- บริการสุขภาพ
- เกี่ยวกับ sw.
- ประเมินสุขภาพ
- รายงานความเสี่ยง
- ติดต่อ

30.21.

โรงพยาบาลอรัญประเทศ เพิ่มช่องทางการติดต่อสื่อสาร



โครงการวิจัยงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง



ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ

ตำบลอรัญประเทศ อำเภออรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว

Effect of Health Promoting Program on Health Behaviors

Among the Elderly, Aranyaprathet District, Sakaeo Province



โอกาสการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในปี 2562

Applications line

เริ่ม 18 มิ.ย. นี้

อาหารกลางวัน
18 มิย หมูผัดกระเทียม ผักสด
19 มิย ข้าวไก่ ไช้ด้ไล้
20 มิย ผักหั่นแกงเขียวหวานไก่
21 มิย ข้าวคลุกพริกแกง ไข่ตุ๋น
22 มิย หมูผัดกระเทียม ผักสด
23 มิย อกไก่ผัดไทยตำ
24 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
25 มิย ข้าว ไช้แกงอ่อม จิ้มแจ่ว
26 มิย ข้าวผัดไก่ ผักสด
27 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
28 มิย ข้าวผัดไก่ ผักสด
29 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
30 มิย ข้าวผัดไก่ ผักสด
31 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
1 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
2 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
3 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
4 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
5 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
6 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
7 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
8 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
9 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
10 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
11 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
12 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด
13 มิย ปลาแห้ง ผักชีฟู๊ด



เมนูสุขภาพ มือละ 40฿



สแกน QR code เลขกะ Id.Sivaporn20



ขอเชิญร่วมเลือกซื้อ เลือกชมสินค้า
ตลาดผักปลอดสาร อาหารปลอดภัย
 และพิธีเปิดร้านค้าสวัสดิการ รพ.อรัญประเทศ
 วันที่ 8 มีนาคม 2561 ตั้งแต่เวลา 6.00 น. เป็นต้นไป
 ณ อาคารคลินิกพิเศษ รพ.อรัญประเทศ

ตลาดผักปลอดสาร อาหารปลอดภัย
 ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 6.00 - 14.00 น.

ร้านค้าสวัสดิการ รพ.อรัญประเทศ
 เปิดบริการ จันทร์-ศุกร์ เวลา 7.00 - 15.00 น.

อาหารเพื่อสุขภาพ
-รพ.อรัญประเทศ-

แพ็คเกจ 1000฿

InstaMag

ฟุงยุบ

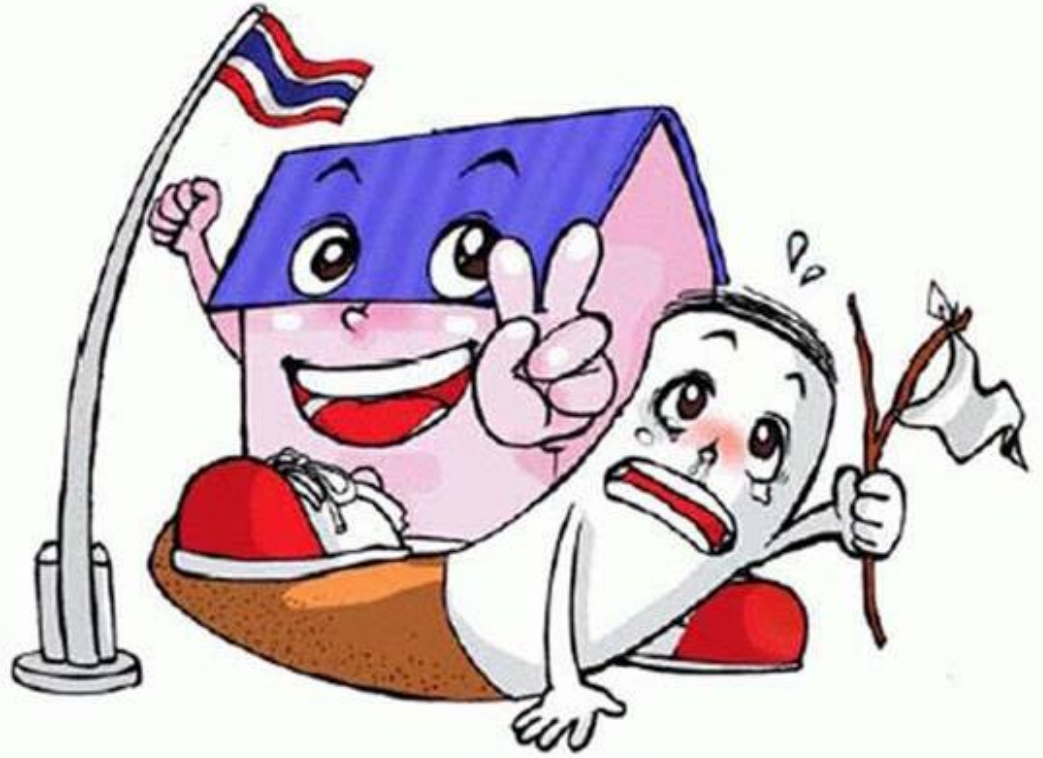
อาหาร
ฟิตเน็ต

กันที่ 1

ฟองเต้า
ฟองไข่
ฟองผัก



โครงการพัฒนาในชุมชนและกลุ่มโรคเบาหวาน



พฤติกรรมด้านอาหาร ,
การงดสูบบุหรี่ ,งดดื่มสุรา



ขอบคุณค่ะ

