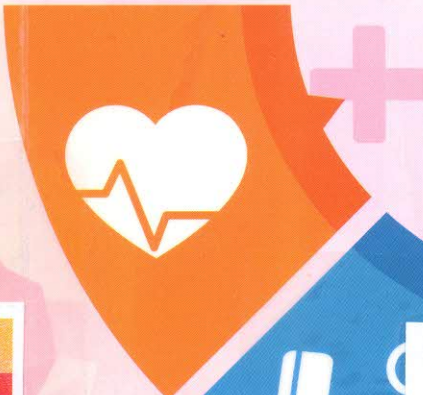




กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL

รูปแบบการบริการป้องกันควบคุม โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

สำหรับสนับสนุนการดำเนินงาน NCD Clinic Plus



WK810
ร719
2560
ฉ.1

รูปแบบการบริการป้องกันควบคุมโรค



๓055349

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

สำนักโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

บทนำ	8
หลักการดูแลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	9
สาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	10
ใส่ใจ 3 อ. บอกลา 2 ส. น. นครสวย คืออะไร?	10
แนวทางการป้องกัน ควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง	20
หลักการคัดกรองความดันโลหิตสูง	29
การจัดบริการเพื่อป้องกันเบาหวาน และความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง	30
แนวทางการดูแลกลุ่มป่วยด้วยโรคเบาหวานและ/หรือความดันโลหิตสูง	31
การสนทนาสร้างแรงจูงใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในผู้ป่วย NCDs	34
การสนทนาสร้างแรงจูงใจ ประวัติความเป็นมาและความสำคัญ	38
Motivational Interviewing สำหรับ NCDs	39
แนวทฤษฎี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยเทคนิคการสนทนา สร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing)	43
การสนทนาเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI)	45
การถามคำถามปลายเปิด (Open ended question)	49
รูปแบบของ MI ที่มีความเหมาะสมกับการทำงาน	54
การประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับระบบสุขภาพ	58
การศึกษาวิจัย MI และรูปแบบบริการ	59
การวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน	64
ประโยชน์ ความสำคัญทางคลินิกของ HBPM	69
Telehealth คือ อะไร	71
ความสำคัญของปัญหา	72
ข้อดีของ HBPM	76
วิธีวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน	84
การแนะนำและสอนให้ผู้ป่วยวัดความดันโลหิตที่บ้าน	85

โครงการโปรแกรมการป้องกันโรคเบาหวานในชุมชน	98
คนสี่ทิศ	102
หน้าขาว อย่าเมาใจ	105
เส้นทางที่ไม่ย้อนกลับ	108
ชีวิตกระฉับกระเฉง เบากาย ไร้พุง	120
การติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	124
กินดี อย่างมีสติ ในชีวิตประจำวัน	126
รู้เท่าทันอาหารแฝง	131
ความสุขจากภายใน	134
อาหารในวันที่ไม่เหมือนเดิม	140
อาหารลงมือทำเอง	143
การจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	146
บทนำ	147
การรับประทานอาหารนอกบ้าน	165
การเลือกร้านอาหาร	165
การรับประทานอาหารเมื่อถึงงานเทศกาล	166
การติดตามดูแลสภาวะโภชนาการตนเองอย่างง่าย	167
การใช้เทคโนโลยีในด้านโภชนาการ	167
DASH DIET (Dietary Approaches to Stop Hypertensions)	174
ภาคผนวก	
รู้ได้อย่างไรว่าเสี่ยง	178
1. Motivation Interviewing	182
2. Home Blood Pressure Monitoring	190
3. การจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	191