

บันทึกการเยี่ยมบ้าน



จัดทำโดยความร่วมมือระหว่าง
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเฉลิมพระเกียรติคูบัว
องค์การบริหารส่วนตำบลคูบัว

คำนำ

บันทึกการเยี่ยมบ้านเล่มนี้ จัดทำขึ้นโดยนำองค์ความรู้จากการสังเคราะห์ความรู้เรื่อง การติดตามประเมินผลการบริการวิชาการ แก่สังคม : กรณีศึกษา ต.คูบัว จ.ราชบุรี ร่วมกับตกผลึกความรู้ จากบริการวิชาการ ให้แก่ ต.คูบัว และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเจ้าหน้าที่ของ รพสต .เฉลิมพระเกียรติฯ ต.คูบัว ซึ่งพบว่า อสม.มีความมั่นใจในการให้บริการตามบทบาทของตนเองในระดับหนึ่ง และที่ผ่านมาไม่มีการประเมินสมรรถนะของอสม. ขณะให้บริการเป็นรายบุคคล ดังนั้น รพสต .เฉลิมพระเกียรติฯ ตำบลคูบัว ร่วมกับ อบต .คูบัว และ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี จึงได้จัดโครงการภาคีเครือข่ายสุขภาพใกล้บ้านใกล้ใจเพื่อการมีสุขภาพดีเริ่มที่บ้าน โดยวัตถุประสงค์หลักเพื่ อให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้พิการได้รับการเยี่ยมบ้านอย่างต่อเนื่องและลดภาวะแทรกซ้อนจากโรค โดยการพัฒนาศักยภาพของ อสม.ในการให้บริการเยี่ยมบ้าน และเพื่อเพิ่มความมั่นใจ แก่ อสม. . จึงได้จัดทำบันทึกการเยี่ยมบ้านเล่มนี้ขึ้น เนื้อหาภายในประกอบด้วย ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเยี่ยมบ้าน และความรู้ที่จำเป็นเกี่ยวกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ร่วมกับการบันทึกข้อมูลจากการให้บริการเยี่ยมบ้านของ อสม. เพื่อให้ อสม. ได้ใช้ทบทวนความรู้ก่อนออกไปให้บริการเยี่ยมบ้าน ขณะเดียวกัน เพื่อจดบันทึกข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้ รับบริการ ทำให้ผู้รับบริการได้รับการดูแลต่อเนื่องและมีช่องทางส่งผ่านข้อมูลระหว่าง อสม. กับ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้อย่างครบถ้วนต่อไป

คณะผู้จัดทำ

กุมภาพันธ์ 2556

สารบัญ

	หน้า
การเยี่ยมบ้าน	1
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคเบาหวาน	6
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับภาวะความดันโลหิตสูง	14
ปฏิทินการเยี่ยมบ้าน	17
บันทึกการเยี่ยมผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงที่บ้าน	18
บรรณานุกรม	19

การเยี่ยมบ้านคืออะไร

การเยี่ยมบ้าน (Home Visit อ่านว่า โฮม-วิ-สิต) เป็นกิจกรรมการดูแลการดูแลสุขภาพชนิดหนึ่งที่ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วย โดยใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและใช้ “บ้าน” เป็นฐานในการดูแลแทนการใช้สถานพยาบาล

เพราะเหตุใดจึงต้อง “เยี่ยมบ้าน”

การเยี่ยมบ้านถือเป็นสิ่งสำคัญเพราะทำให้ผู้ให้บริการ ได้ทราบปัญหาที่แท้จริงของผู้รับบริการในขณะที่ใช้ชีวิตอยู่ที่บ้าน การได้รับรู้บริบทชีวิตที่บ้าน ของผู้ป่วยหรือผู้รับบริการ ช่วยทำให้เกิดความเข้าใจในตัวผู้รับบริการมากยิ่งขึ้น และจะไปสู่การให้การดูแลช่วยเหลือที่ตอบสนองความต้องการได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้การไปเยี่ยมบ้าน ยังเสมือนเป็นการแสดงออกถึงความใส่ใจ ความสนใจ การนำกำลังใจไปให้ผู้ป่วยถึงที่บ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่ติดบ้าน ติดเตียง การเยี่ยมบ้านช่วยเพิ่มคุณภาพของการดูแลผู้ป่วยดังนี้

1. ได้ข้อมูลเพิ่มเติมจากการสังเกตหรือสอบถามผู้ป่วยที่บ้านจึงมองปัญหาของผู้ป่วย เป็นองค์รวมมากขึ้น
2. รับทราบความต้องการที่แท้จริงของผู้ป่วยมากขึ้น
3. ค้นพบปัญหา โรคหรือความเจ็บป่วยอื่น ๆ เพิ่มเติม
4. เสริมสร้างสภาพจิตใจและให้ความร่วมมือในการดูแลตนเอง เช่น รับประทานยา ครบและตรงเวลามากขึ้น

5. การดูแลรักษาบางอย่างต้องทำที่บ้านเท่านั้น เช่น การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ การดูแลผู้ป่วยติดบ้าน เป็นต้น
6. ผู้รับบริการเกิดความพอใจ เพราะมีคนมาหาถึงบ้าน

ใครบ้างที่ควรได้รับการเยี่ยมบ้านและควรเยี่ยมบ่อยเพียงใด

บุคคลที่ควรได้รับการเยี่ยมบ้าน ได้แก่ คนที่ป่วยด้วยโรคต่างๆ หรือคนที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย หรือแม้แต่คนที่มีสุขภาพดี ก็ควรได้รับการเยี่ยมบ้าน เพื่อให้คำแนะนำให้มีสุขภาพดียิ่งๆ ขึ้น แต่ค ความถี่ห่างขึ้นกับความหนักเบาของปัญหาความเจ็บป่วย ทั้งนี้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขช่วยให้คำแนะนำเพื่อกำหนดความถี่ห่างของการเยี่ยมบ้านในผู้รับบริการแต่ละราย

วัตถุประสงค์ของการเยี่ยม

การเยี่ยมบ้านทุกครั้ง จะต้องมีวัตถุประสงค์ในการเยี่ยมบ้าน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผน ก่อนเยี่ยมบ้านเพื่อเกิดประโยชน์มากที่สุด โดยไม่ใช้เวลามากในการเยี่ยมแต่ละครั้ง ตรงกับความต้องการทั้งของผู้เยี่ยมและผู้รับการเยี่ยมหรือไม่และเป็นประโยชน์ต่อการเยี่ยมมากน้อยเพียงใด การกำหนดวัตถุประสงค์ที่ดีเปรียบเสมือนการกำหนดทิศทางและเป้าหมายที่ชัดเจน ย่อมเป็นหลักประกันการเยี่ยมบ้านครั้งนี้ จะบรรลุผลตามที่ตั้งใจไว้และยังใช้ประเมินความสำเร็จในการทำงาน

ก่อนไป “เยี่ยมบ้าน” ต้องทำอะไรบ้าง

ความสำเร็จของการเยี่ยมบ้านมักจะเกิดจากการวางแผนและการเตรียมตัวของผู้เยี่ยมที่มีความพร้อมที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในด้านความชัดเจนของข้อบ่งชี้ในการเยี่ยมบ้านหรือเป้าหมายในการเยี่ยมบ้าน

ระยะก่อนการเยี่ยมบ้านมีความสำคัญมาก โดยการเตรียมก่อนการเยี่ยมบ้านประกอบด้วย

1. ระบุข้อบ่งชี้หรือประเภทของการเยี่ยมบ้านเพราะแต่ละประเภทมีการกำหนดวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่แตกต่างกัน
2. กำหนดวัตถุประสงค์การเยี่ยมบ้านให้ชัดเจน เช่น การเยี่ยมบ้านครั้งแรกหรือการติดตามเพื่อทำอะไรบ้าง ถ้ามีหลายวัตถุประสงค์ให้จัดลำดับความสำคัญ
3. เตรียมตัวเอง ใส่เครื่องแบบหรือเสื้อผ้าสะอาด ทำผม แต่งหน้าเรียบร้อย เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความตั้งใจไปเยี่ยมบ้าน
4. การเตรียมอุปกรณ์ เช่น แผนที่สำหรับการเดินทางไปบ้านผู้ป่วย เครื่องวัดความดันโลหิตและหูฟังและแบบบันทึกการเยี่ยม อุปกรณ์กันแดด เช่น ร่ม หมวก ปลอดภัยแว่นกันร้อน เป็นต้น
5. การเตรียมข้อมูลผู้ป่วยและครอบครัวจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น แฟ้มอนามัย ครอบครัว แบบบันทึกสุขภาพผู้ป่วยหรือการให้บริการข้อมูลการเยี่ยมบ้านครั้งก่อน (ถ้ามี)

เมื่อถึงบ้านผู้ป่วยหรือผู้รับบริการต้องทำอะไรบ้าง

ระยะเยี่ยมบ้าน เป็นระยะของการปฏิบัติ ให้การประเมินทั้งด้านร่างกายและจิตใจและสิ่งแวดล้อมของครอบครัว เพื่อวินิจฉัยปัญหาเบื้องต้นและให้การช่วยเหลือ โดยดำเนินการตามแผนที่วางไว้หรือปรับได้ตามสภาพการณ์ จะช่วยให้การเยี่ยมบ้านประสบความสำเร็จและราบรื่นมากยิ่งขึ้น ผู้เยี่ยมที่ดีจะต้องมีทักษะที่สำคัญ ดังนี้

1. ทักษะในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ
2. ทักษะในการค้นหาและแก้ปัญหา
3. การให้บริการดูแลด้านจิตวิทยาและสังคม
4. การใช้เครื่องมือที่จำเป็น เช่น การเขียนผังครอบครัว การบันทึกความเจ็บป่วย

การประเมินภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน เป็นต้น

การเข้าเยี่ยม เริ่มต้นด้วยธรรมเนียมปฏิบัติที่ดีมีท่าทีที่อดทน การใช้ทักษะที่เหมาะสม ใช้ภาษาเข้าใจง่ายควรคำนึงถึงธรรมเนียมที่ควรปฏิบัติ เช่น การขออนุญาต การให้ความเคารพ เกรงใจช่างสังเกต การตั้งคำถามให้เหมาะสม ขณะเดียวกันการให้บริการควรให้สอดคล้องกับความต้องการ มีความรู้ มีหลักการและเหตุผลรวมถึงการใช้กระเป๋ายเยี่ยม ยึดหลักสะอาด ปลอดภัย ป้องกันการติดเชื้อมีความมั่นใจ

การประเมินผู้ป่วยและครอบครัวประกอบด้วย การประเมินในด้านต่าง ๆ ได้แก่

1. ความสามารถดูแลตัวเองรวมถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย
2. ด้านโภชนาการของผู้ป่วย
3. สภาพสิ่งแวดล้อมในบ้านและรอบบ้าน

4. ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวเพื่อนบ้านการพึ่งพากัน
5. การชักประวัติเรื่องยา รวมถึงการใช้สมุนไพร ยาพื้นบ้าน
6. การตรวจร่างกายขณะเยี่ยมบ้าน เพื่อประเมินผู้ป่วยในขณะนั้น
7. ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณีต่าง ๆ
8. การประเมินที่บ้านถึงบริการสุขภาพที่ผู้ป่วยได้รับ

หลังเยี่ยมบ้านต้องทำอะไรบ้าง

หลังจากที่มีการเยี่ยมบ้านทุกครั้ง ผู้เยี่ยมจะต้องดำเนินการดังนี้

1. การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านในแฟ้มครอบครัว
2. การทำความสะอาด กระเป๋าเยี่ยม เครื่องมือหรืออุปกรณ์
3. วางแผนการเยี่ยมครั้งต่อไป
4. การส่งต่อข้อมูลให้บุคคลากรสาธารณสุข

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ อันส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกินซึ่งโดยปกติน้ำตาลจะเข้าสู่เซลล์ร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานภายใต้การควบคุมของฮอร์โมนอินซูลินซึ่งผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานร่างกายจะไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้มีประสิทธิภาพผลที่เกิดขึ้นทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

ในระยะยาวจะมีผลในการทำลายหลอดเลือดถ้าหากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่สภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้โรคเบาหวานนี้เปรียบเทียบได้ง่ายๆโดยเปรียบเทียบร่างกายเราเป็นระบบปั้มน้ำและน้ำในระบบก็คือเลือดของเราโดยปรกติแล้วปั้มน้ำก็จะทำงานอย่างปรกติแต่เมื่อมีการทำให้น้ำในระบบเกิดความเข้มข้น(ก็คือการเติมน้ำตาลลงไป) น้ำในระบบก็จะมี ความหนืดขึ้น ปั้ม(หัวใจ) ก็จะต้องทำงานหนักขึ้นท่อน้ำ(หลอดเลือด) ก็ต้องรับแรงดันที่มากขึ้นดังนั้นคนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานก็จะมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนกับอวัยวะต่างๆเพิ่มขึ้นได้

อินซูลินกับเบาหวาน

อินซูลิน เป็นฮอร์โมนที่สร้างขึ้นโดยกลุ่มเซลล์ภายในตับอ่อน มีหน้าที่ในการนำน้ำตาลในเลือดไปสู่เนื้อเยื่อต่างๆทั่วร่างกายเพื่อใช้ในการสร้างพลังงานและสร้างเซลล์ต่างๆ โดยปรกติแล้วเมื่อน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดตับอ่อนก็จะถูกกระตุ้นให้หลั่ง อินซูลินแล้ว

อินซูลินก็จะเข้าจับน้ำตาลเพื่อนำไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายแต่ในผู้ป่วยที่เป็น

โรคเบาหวาน ซึ่งร่างกายมี อินซูลินไม่เพียงพอก็จะทำให้มีน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

เบาหวานมีกี่ประเภท

เบาหวาน สามารถแบ่งออกได้เป็น2ชนิด ได้แก่

1.โรคเบาหวานชนิดที่ 1 เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายทำลายเซลล์ที่สร้าง

อินซูลินในส่วนของตับอ่อนทำให้ร่างกายหยุดสร้างอินซูลินหรือสร้างได้น้อยมาก ดังที่เรียกว่า

โรคภูมิคุ้มกันตัวเอง หรือออโตอิมมูนดังนั้นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 จึงจำเป็นต้องฉีด

อินซูลินเพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือดระยะยาว และถ้าเป็นรุนแรง จะมีการคั่งของสารคีโตน

สารนี้จะเป็นพิษต่อระบบประสาททำให้หมดสติถึงตายได้

1. โรคเบาหวานชนิดที่ 2เป็น เบาหวาน ที่พบเห็นกันเป็นส่วนใหญ่สาเหตุที่แท้จริงนั้นยัง

ไม่ทราบชัดเจน แต่มีส่วนเกี่ยวกับ พันธุกรรมนอกจากนี้ ยังมีความสัมพันธ์กับภาวะ น้ำหนัก

ตัวมากและขาดการออกกำลังกายมีลูกตกอีกทั้งวัยที่เพิ่มขึ้นเซลล์ของผู้ป่วยยังคงมีการ

สร้างอินซูลินแต่ทำงานไม่เป็นปกติเนื่องจากมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้เซลล์ที่สร้างอินซูลิน

ค่อยๆถูกทำลายไปบางคนเริ่มมีภาวะแทรกซ้อนโดยไม่รู้ตัว โดยอาจจะใช้ยาในการ

รับประทานและบางรายต้องใช้อินซูลินชนิดฉีด เพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือด

นอกจากนี้ เบาหวาน ยังมีสาเหตุมาจากการใช้ยาด้วย เช่น สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ ยาเม็ดคุมกำเนิด

อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวานเป็นอย่างไร

ผู้เป็นโรคเบาหวานจะมีอาการเบื้องต้นคือ

1. ปวดปัสสาวะบ่อย ครั้งขึ้นเนื่องจากในกระแสเลือดและอวัยวะต่างๆมีน้ำตาลคั่งอยู่มากได้จึงทำการกรองออกมาในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะหวาน
2. ปัสสาวะกลางคืนบ่อยขึ้น
3. กระหายน้ำ และดื่มน้ำในปริมาณมากๆต่อครั้ง
4. อ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายไม่มีเรี่ยวแรง
5. เบื่ออาหาร
6. น้ำหนักตัวลดโดยไม่ทราบสาเหตุ
7. ติดเชื้อมากกว่าปรกติ เช่น ติดเชื้อทางผิวหนังและกระเพาะอาหารสังเกตได้จากเมื่อเป็นแผลแล้วแผลจะหายยาก
8. สายตาพร่ามองไม่ชัดเจน
9. อาการชาไม่ค่อยมีความรู้สึกเนื่องจากเบาหวานจะทำลายเส้นประสาทให้เสื่อมสมรรถภาพลงความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกจึงถดถอยลง
10. อาจจะมีอาการของโรคหัวใจ และโรคไต

โดยเบาหวานชนิดที่ 2 อาจมีอาการเหล่านี้บางอย่างหรืออาจไม่มีอาการเหล่านี้เลย

เป็นโรคเบาหวานแล้วจะมีอาการแทรกซ้อนอะไรได้บ้าง

อาการแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน มักจะเกิดเมื่อเป็น เบาหวาน อย่างน้อย 5 ปีแล้วและไม่ได้รักษาอย่างจริงจังอาการแทรกซ้อนสามารถเกิดขึ้นได้ในระบบต่าง ๆ ดังนี้

- **ภาวะแทรกซ้อนทางสายตา** ทำให้การมองเห็นของผู้ป่วยแย่ลง ตาหรือจอตาเสื่อมหรือมองเห็นจุดดำลอยไปมาและอาจจะทำให้ตาบอดได้ในที่สุด
- **ภาวะแทรกซ้อนทางไต** ไตมักจะเสื่อมจนเกิดภาวะไตวาย ซึ่งผู้ป่วยมักจะเสียชีวิตภายใน 3 ปี นับจากแรกเริ่มมีอาการ
- **ภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท** รู้สึกชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือเมื่อผู้ป่วยมีแผล ผู้ป่วยก็จะไม่รู้ตัวและไม่ดูแลแผล จะทำให้แผลหายช้า หรือเกิดเนื้องอกตาย จนอาจจำเป็นต้องตัดอวัยวะส่วนปลายทิ้ง ในผู้ชายอาจมีภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ
- **โรคหลอดเลือดหัวใจ** โรคหัวใจขาดเลือดกล้ามเนื้อหัวใจตาย
- **โรคหลอดเลือดสมอง** ผู้เป็น เบาหวานจะมีอัตราเสี่ยงในการเกิดอัมพาตชนิดหลอดเลือดตีบได้สูง เพราะเบาหวาน ทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งได้ง่าย

- โรคของหลอดเลือดส่วนปลาย
- แผลเรื้อรังจากเบาหวาน

การป้องกันการเป็นเบาหวานทำได้อย่างไร

1. ควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติและแก้ไขปัจจัยเสี่ยงอื่นๆอันจะก่อให้เกิดโรคเบาหวาน
2. ควบคุมโภชนาการให้มีความสมดุลทั้งในด้านโภชนาการการออกกำลังกาย รวมไปถึงจนถึงการใช้ยารักษาโรค
3. ควรตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอโดยปรึกษาแพทย์ว่าควรตรวจเช็คเมื่อใด และ ระยะเวลาห่างในการตรวจที่เหมาะสม
4. ยาบางชนิดหรือยาสมุนไพร อาจมีผลต่อการควบคุมน้ำตาลในเลือดจะต้องปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนใช้ยาหรือ สมุนไพร เหล่านี้

การวินิจฉัยเบาหวาน

หากสงสัยว่าเป็น เบาหวานควรไปตรวจเลือดที่โรงพยาบาลโดย อดอาหารและ เครื่องดื่มทุกชนิด ตั้งแต่เที่ยงคืนแล้วไปเจาะเลือดในตอนเช้า เพื่อดูระดับน้ำตาลในเลือดหลัง อดอาหาร 6 ชั่วโมง ซึ่งคนปกติจะมีค่าต่ำกว่า 110 มิลลิกรัม ต่อเลือด 100 มิลลิลิตร หากพบ

มีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 126 มิลลิกรัมในการตรวจอย่างน้อย 2 ครั้งก็วินิจฉัยได้ว่าเป็นเบาหวานและยังมีค่าสูงเท่าใดก็แสดงว่ามีความรุนแรงของการเป็นเบาหวาน เพิ่มมากขึ้น

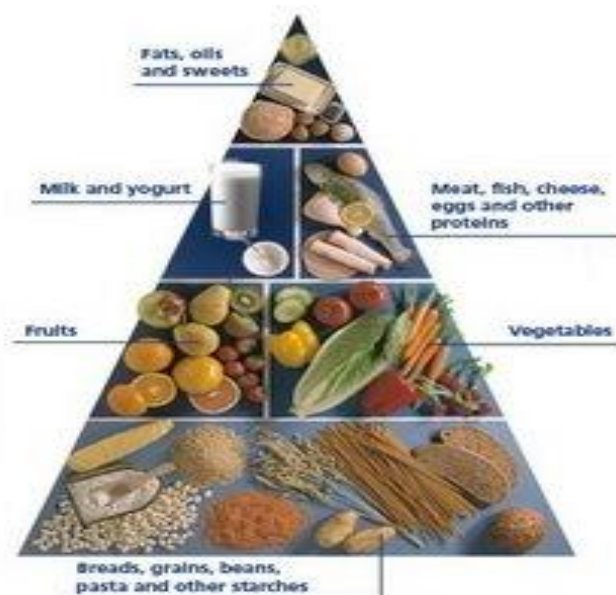
คำแนะนำเกี่ยวกับเบาหวาน

1. เบาหวาน เป็นโรคเรื้อรัง ต้องใช้เวลาการรักษาหรือตลอดชีวิตหากไม่ได้รับการปฏิบัติที่ถูกต้องก็อาจมีอันตรายจากโรคแทรกซ้อนได้มาก
2. ผู้ที่กินยาหรือฉีดยารักษาเบาหวานอยู่ บางครั้งอาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำอาการได้แก่ ใจสั่น หน้ามืด ตาลาย ตัวเย็น เหงื่อออก ถ้าเป็นมากๆ อาจเป็นลม หหมดสติและอาจจะชักได้ ควรจะต้องพก น้ำตาลหรือของหวานติดตัวไว้ถ้ารู้สึกมีอาการก็ให้รีบรับประทาน แล้วทบทวนดูว่าเกิดอาการเหล่านี้ได้อย่างไรโดยสังเกตตัวเองจากการบริโภคอาหารเมื่อเป็นเบาหวานเช่น กินอาหารน้อยไปหรือไม่ออกกำลังมากเกินไปหรือไม่ กินหรือฉีดยาเบาหวาน เกินขนาดไปหรือไม่ แล้วควบคุมทั้ง 3 อย่างนี้ให้พอดีกัน สำหรับผู้ที่กินอาหารผิดเวลาก็อาจเกิดภาวะนี้ได้เช่นกันดังนั้นจึงควร รับประทานอาหารให้ตรงเวลาทุกมื้อด้วย
3. อย่าซื้อยากินเอง เนื่องจากยาบางประเภทมีผลต่อค่าน้ำตาลในเลือดได้ เช่น สเตอโรยด์ ยาขับปัสสาวะ และยาบางประเภทก็อาจทำให้ฤทธิ์ของยารักษาเบาหวานแรงขึ้นได้ก็จะมีผลให้น้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติ เช่น แอสไพริน ดังนั้นเมื่อเป็น

เบาหวานก่อนทานยาประเภทใดควรจะต้องแน่ใจว่ายานั้นไม่มีผลต่อค่าน้ำตาลในเลือด

4. ผู้ที่มีญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นครั้งคราวเพื่อป้องกันตั้งแต่ระยะแรกเริ่ม

การบริโภคอาหารเมื่อเป็นเบาหวาน



แหล่งที่มา thaidiabetes.blogspot.com

5. เลือกบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่โดยคำนึงถึงพลังงานที่ได้จากอาหารโดยประมาณจากคาร์โบไฮเดรต(แป้ง) ประมาณ 55-60% โปรตีน (เนื้อสัตว์) ประมาณ 15-20% ไขมัน ประมาณ 25%

6. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากควรจะต้องลดปริมาณการรับประทานอาหารลงโดยอาจจะค่อยๆลดลงให้เหลือเพียงครึ่งหนึ่งของปริมาณที่เคยรับประทานอาหารปกติและพยายามงดอาหารมันๆทอดๆ
7. รับประทานอาหารที่มีกากใยมากเพื่อช่วยในการขับถ่าย
8. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจุกจิกและรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
9. พยายามรับประทานอาหารในปริมาณที่สม่ำเสมอในทุกมื้อ
10. หากมีอาการเกี่ยวกับโรคไตหรือความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม
11. แม้ระดับน้ำตาลในเลือดจะปกติดีแล้วก็ควรจะต้องควบคุมอาหารตลอดไป

อาหารที่ห้ามรับประทานเมื่อเป็นเบาหวาน

- ตาลทุกชนิด รวมไปถึงน้ำผึ้ง
- ผลไม้กวนประเภทต่างๆ
- ขนมเชื่อม ขนมหวานต่างๆ
- ผลไม้ที่มีรสหวานมากๆ
- น้ำหวานประเภทต่างๆ
- ขนมทอดกรอบหรือชุบแป้งทอด

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับภาวะความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงคือ แรงดันเลือดที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายการวัดความดันโลหิตสามารถทำได้โดยใช้เครื่องมือ หลายชนิดแต่ชนิดที่นิยมใช้กันอยู่ทั่วไป เช่น เครื่องวัดความดันโลหิตมาตรฐานชนิดปรอท เครื่องวัดความดันโลหิตดิจิทัลชนิดอัตโนมัติค่าของความดันโลหิตมีหน่วยเป็นมิลลิเมตรปรอท จะมี 2 ค่า

1. ความดันตัวบน (ซิสโตลิก) เป็นแรงดันเลือดขณะหัวใจห้องล่างซ้ายบีบตัว
2. ความดันตัวล่าง (ไดแอสโตลิก) เป็นแรงดันเลือดขณะหัวใจห้องล่างซ้ายคลายตัว

ระดับความดันโลหิตที่ถือว่าสูงนั้น จะมีค่าความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอท

สาเหตุ

ความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุชัดเจน คือตรวจไม่พบความผิดปกติของร่างกายที่เป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูงมีส่วนน้อยที่จะรู้สาเหตุที่ทำให้ความดันสูง เช่น ไตวาย เนื่องออกของไตมีความผิดปกติของระบบไหลเวียนโลหิตแต่มีปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์ต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่

1. อายุที่สูงขึ้นโดยเฉพาะมากกว่า 40 ปี
2. มีพ่อหรือแม่ พี่หรือน้องเป็นความดันโลหิตสูง
3. มีภาวะเบาหวาน
4. มีสิ่งแวดล้อม ปัจจัยเสี่ยงและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะคนเมืองมากขึ้น เช่น ขาดการออกกำลังกายภาวะอ้วน ภาวะเครียดเรื้อรัง ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์สูบบุหรี่เป็นปริมาณมากเป็นประจำ และรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด

อาการ

ความดันโลหิตสูงระดับอ่อน หรือปานกลาง ส่วนใหญ่มักจะไม่มีอาการแต่อย่างไรแต่ มักตรวจพบโดยบังเอิญ ขณะไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาจากปัญหาอื่นมีบางส่วนอาจมีอาการปวดมึนท้ายทอย วิงเวียน ปวดศีรษะตุบๆหากเป็นมานานหรือความดันโลหิตสูงมากๆ อาจมีอาการเลือดกำเดาไหล ตามัว ใจสั่นมือเท้าชา เป็นต้น ดังนั้นเมื่อเกิดอาการผิดปกติจึง ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาค่าได้ถูกต้อง และทันที่เพราะหากปล่อยไว้จนมีการทำลาย อวัยวะต่างๆ จะทำให้เกิดผลแทรกซ้อนในที่สุด เช่นหัวใจล้มเหลว หัวใจขาดเลือด เป็นอัมพาต ไตวาย ฯลฯ

ลดเค็ม ลดความดันโลหิต ป้องกันความดันโลหิตสูงต้องลดเค็ม

การบริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัด หรืออาหารที่มีปริมาณเกลือและโซเดียมสูงเป็นประจำ เสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรค หรือภาวะความดันโลหิตสูงในการบริโภคอาหารแต่ละวันนอกจากเราจะ ได้รับปริมาณเกลือและโซเดียมที่ถูกปรุงแต่งในกระบวนการผลิตและการแปรรูปอาหารแล้วใน ขั้นตอนการปรุงอาหารยังมีการเพิ่มปริมาณเกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรสต่างๆเพิ่มในขณะที่ รับประทานอาหารแต่ละมื้อทำให้ร่างกายได้รับปริมาณเกลือและโซเดียมเกินความต้องการซึ่ง การบริโภคเกลือและโซเดียมเกินความต้องการเช่นนี้มีผลกระทบต่อภาวะความดันโลหิตสูง การฝึกนิสัยการรับประทานอาหารที่มีรสชาติพอดีไม่เค็ม จะเป็นการลดปริมาณการบริโภค เกลือและโซเดียมซึ่งสามารถลดปัจจัยเสี่ยงและควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงได้เมื่อสามารถ ควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงได้ก็จะส่งผลไปสู่การลดการเกิดปัญหาสุขภาพจากกลุ่ม โรคหัวใจและหลอดเลือด เช่นกัน

ข้อแนะนำในการลดการบริโภคเกลือและโซเดียม

1. เลือกซื้อผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ที่สดใหม่ แทนการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ผักดองและ อาหารสำเร็จรูป

2. หากต้องเลือกซื้ออาหารกระป๋องหรืออาหารสำเร็จรูป ควรอ่านฉลากทุกครั้งและเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณโซเดียมต่ำ หรือน้อย
3. ล้างผักและเนื้อสัตว์ที่ใช้ประกอบอาหารให้สะอาด เพื่อล้างเกลือออก
4. ลดการใช้เกลือและเครื่องปรุงรสหันมาใช้เครื่องเทศและสมุนไพรที่มีปริมาณโซเดียมต่ำ เช่น หัวหอม กระเทียม ขิงพริกไทย มะนาว ผงกระหรี่ แทน
5. ไม่วางภาชนะ หรือขวดใส่เกลือ หรือเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น ซอส ซีอิ๊วขาวและน้ำปลา ไว้บนโต๊ะอาหารทุกมื้อ
6. ชิมอาหารก่อนรับประทานฝึกรับประทานอาหารที่มีรสชาติพอเหมาะ ไม่เค็มจัดหรือหวานจัด
7. ปรุงอาหารรับประทานเอง แทนการรับประทานอาหารนอกบ้านหรือการซื้ออาหารสำเร็จรูป

ปฏิทินการเยี่ยมบ้าน

เดือนมีนาคม 2556

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
27	25	26	27	28	29	30
31						

บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บันทึกการเยี่ยมผู้ป่วยและกลุ่มเสียงที่บ้าน

ชื่อ..... นามสกุล.....

อายุ ปี

เลขประจำตัวประชาชน

บ้านเลขที่ หมู่

ตำบลคูบัว อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

เบอร์โทรศัพท์

ภาวะสุขภาพ แข็งแรง เจ็บป่วย

โรคประจำตัว

ผลการตรวจร่างกาย วันที่ มีนาคม 2556

ความดันโลหิต mmHg

น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร

น้ำตาลในเลือดไม่ได้อดอาหาร

รอบเอว เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง..... เซนติเมตร

ปัญหาที่พบ

.....

คำแนะนำที่ให้/ ความช่วยเหลือ/ อื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อผู้รับบริการ

ลงชื่อผู้ให้บริการ

บรรณานุกรม

ชิตสุภางค์ ทิพย์เที่ยงแท้ และคณะ (2555) รายงานการวิจัยเรื่องการติดตามประเมินผลการบริการวิชาการแก่สังคม

: กรณีศึกษา ต.คูบัว จ.ราชบุรี. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี

โรคความดันโลหิตสูง. เข้าถึงได้จาก [http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/heart_disease/ . . .](http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/heart_disease/...)
. Hypertension/index.htm.

โรคเบาหวาน สาเหตุ อาการเบาหวาน อาหารเบาหวาน. เข้าถึงได้จาก <http://thaidiabetes.blogspot.com/>

คณะผู้จัดทำ

อ. ชิตสุภาวงศ์ ทิพย์เที่ยงแท้

ดร. นงนุช วงศ์สว่าง

ดร. กมลพร แพทย์ชีพ

อ. รจนารถ ชูใจ

ดร. อัจฉรา อ่วมเครือ

คุณกฤษณา เปรมวงศ์

**เยี่ยมบ้าน ต่อกองคา
ตามลู่ป่า เป็นอย่างไร
ประเมินเพื่อรู้ชีพ ทุกขอย่างไร
ไต่ทราบกัน ช่วยเหลือเหมือนญาติมิตร
โมตรจิตนั้นสำคัญ
อสม. ร่วมทำงาน
สุขของท่าน งานของเรา**