

ระเบียบวาระการประชุมคณะกรรมการศูนย์การเรียนรู้คนไทยห่างไกล NCD

ครั้งที่ ๑/๒๕๖๘

ในวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เวลา ๐๘-๐๐-๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องประชุม ๒ โรงพยาบาลโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องที่ประธานแจ้งให้ทราบ

นางสาวสุกัญญา จำรัสแสง ประธานอสม.ประธานการประชุมแจ้งที่ประชุมทราบ เรื่องการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้คนไทยห่างไกล NCD เพื่อคนไทยสุขภาพแข็งแรง พร้อมขยายการจัดตั้งคลินิก NCDs รักษาหายในทุกโรงพยาบาล ศูนย์ป้องกันโรคไม่ติดต่อทุกอำเภอ ศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs ทุกตำบล และ NCDs ดีได้ด้วยกลไกอสม. ทุกหมู่บ้าน ตามนโยบายคนไทยห่างไกล NCDs มุ่งเป้าในการลดจำนวนผู้ป่วยจากโรคโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรายใหม่ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไตเรื้อรัง และลดความรุนแรงของการเจ็บป่วยในผู้ป่วยรายเก่า ด้วยการส่งเสริมให้มีการปรับพฤติกรรมสุขภาพ เนื่องจากโรค NCDs เป็นปัญหาสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมในระยะยาว

มติที่ประชุม รับทราบ และมอบผู้เกี่ยวข้องรับแนวนโยบายไปดำเนินการต่อไป

ระเบียบวาระที่ ๒ เรื่องเพื่อทราบ

1. ความหมายและความสำคัญของโรค NCD

นางปิยะวดี พุฒไทย พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ นำเสนอที่ประชุม เรื่องโรคไม่ติดต่อหรือเรียกว่า NCD (Non-communicable disease, NCD) คือ โรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคจึงติดต่อไม่ได้ด้วยการสัมผัสคลุกคลีหรือติดต่อผ่านตัวนำโรค (Vector) หรือผ่านทางสารคัดหลั่งต่างๆ ซึ่งโรคไม่ติดต้อมีปัจจัยเสี่ยงมาจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ รับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม และขาดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ได้แก่ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ซึ่งทำให้เป็นโรคไม่ติดต่อในที่สุด โดยกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง โรคเรื้อรัง จะค่อยๆ มีอาการและอาการรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ที่ละน้อยเมื่อไม่ได้รับการดูแลรักษา

มติที่ประชุม รับทราบ

2. ให้ความรู้เกี่ยวกับโรค NCD และการป้องกันการเกิดโรค NCD

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังนี้ มีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมในการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการกิน การทำงาน การออกกำลังกาย ความเครียด หรือแม้กระทั่งการพักผ่อน หากเราใช้ชีวิตอย่างไม่ระมัดระวัง ละเลยการดูแลสุขภาพ ความเสี่ยงในการเกิดโรคก็มีมากขึ้น ซึ่งพฤติกรรมที่ควรระวัง มีดังนี้ บริโภคอาหารรสหวานจัด เค็มจัด หรืออาหารที่มีไขมันสูงซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราเอง หากไม่ได้รับการตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำก็มัก จะไม่ทราบและไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องทันเวลา การป้องกันทำได้โดยไม่ยากเพียงแค่เราใส่ใจสุขภาพให้มากขึ้น ด้วยการหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นและชีวิตของเราจะปราศจากโรค

มติที่ประชุม รับทราบ

3. ขั้นตอนการคัดกรองโรคNCD

- จัดทำฐานข้อมูลประชากร อายุ 35 ปีขึ้นไปในเขตรับผิดชอบ
- ประสานชุมชน อสม. ผู้นำชุมชน เพื่อบริการกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่
- แจกแจงแผนการออกปฏิบัติงานกับชุมชน และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
- ออกปฏิบัติงานตามแผนออกตรวจคัดกรองในชุมชน

4. การดูแลตามกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย

การป้องกันโรค NCDs ทำได้ง่ายๆ โดยเริ่มจากตัวเรา นั่นก็คือการปรับพฤติกรรมดำเนินชีวิต เช่น

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม เน้นการรับประทานผักและผลไม้ที่ไม่หวานจัด
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด อาหารที่มีไขมันสูง
- ลดการกินเค็ม ลดการกินหวาน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง ให้ได้สัปดาห์ละ 5 ครั้ง หรือรวม 150 นาที
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ผ่อนคลายความเครียด
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ ตามคำแนะนำของแพทย์
- รับประทานยาตามแพทย์สั่ง ไม่ซื้อยารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
- หากมีอาการผิดปกติใดๆ ควรปรึกษาแพทย์

มติที่ประชุม รับทราบ

5. การดูแลรักษาอุปกรณ์คัดกรองให้ได้มาตรฐาน

- ทำความสะอาดเครื่องมือทันทีหลังการใช้งาน
- ใช้น้ำยาทำความสะอาดและน้ำยาฆ่าเชื้อที่เหมาะสมกับวัสดุของเครื่องมือ
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ผลิตอย่างเคร่งครัด
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเครื่องมือแห้งสนิทก่อนการจัดเก็บ

มติที่ประชุม รับทราบ

ระเบียบวาระที่ ๓ เรื่องอื่นๆ

- ไม่มี

รายชื่อผู้เข้าร่วมการประชุมคณะทำงานศูนย์การเรียนรู้คนไทยห่างไกล NCD

ครั้งที่ 1/2568

ในวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2568

เวลา 08.00 - 16.00 น.

ณ ห้องประชุม 2 โรงพยาบาลโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	
			08.00-12.00 น.	13.00-16.00 น.
1	น.ส.สุกัญญา จาริลา	54/2 ม.9	สุกัญญา	สุกัญญา
2	นาง อธิษฐ์ กองพล	9/9 ม.9	อธิษฐ์	อธิษฐ์
3	น.ส. อัญญา พลดิษฐ์	7/10 ม.9	อัญญา	อัญญา
4	นางปรานี สอนพรม	13/3 ม.9	ปรานี	ปรานี
5	น.ส. อมร หนอง	88/8 ม.9	อมร	อมร
6	น.ส. นภาพร สอนพรม	66 ม.9	นภาพร	นภาพร
7	น.ส. อารี หนอง	39/5 ม.9	อารี	อารี
8	นางสมศรี นพอนิธิ	11/1 ม.9	สมศรี	สมศรี
9	น.ส. อรุณ หนอง	18 ม.9	อรุณ	อรุณ
10	น.ส. นภาพร หนอง	148 ม.3	นภาพร	นภาพร
11	น.ส. นภาพร หนอง	221 ม.3	นภาพร	นภาพร
12	นางสาว นภาพร หนอง	50/3 ม.8	นภาพร	นภาพร
13	น.ส. นภาพร หนอง	86/8 ม.8	นภาพร	นภาพร
14	นางสาว นภาพร หนอง	86/8 ม.8	นภาพร	นภาพร
15	น.ส. นภาพร หนอง	86/5 ม.8	นภาพร	นภาพร
16	นางสาว นภาพร หนอง	136/4 ม.8	นภาพร	นภาพร
17	นางสาว นภาพร หนอง	136/7 ม.8	นภาพร	นภาพร
18	นางสาว นภาพร หนอง	22/5 ม.4	นภาพร	นภาพร
19	น.ส. นภาพร หนอง	21/5 ม.9	นภาพร	นภาพร
20	นางสาว นภาพร หนอง	98/1 ม.3	นภาพร	นภาพร

รายชื่อผู้เข้าร่วมการประชุมคณะกรรมการดำเนินงานศูนย์การเรียนรู้คนไทยห่างไกล NCD

ครั้งที่ 1/2568

ในวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2568

เวลา 08.00 - 16.00 น.

ณ ห้องประชุม 2 โรงพยาบาลโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	
			08.00-12.00 น.	13.00-16.00 น.
21	นาง ศุภคมล ทวารทอง	9/6 หมู่ 7 ต.ทับไทร	ศุภค	ศุภค
22	น.ส. ชลลิตา พงศธรชัย	9/9 ม. 4 ต.ทับไทร	ชลลิตา	ชลลิตา
23	นาย พิชัยศิลป์ วัฒนศิริ	52/2 ม. 7 ต.ทับไทร	พิชัยศิลป์	พิชัยศิลป์
24	นาง รัตนา พลอย	59 ม. 7 ต.ทับไทร	รัตนา	รัตนา
25	น.ส. นง วรรณวิเศษทอง	19/7 ม. 6 ต.ทับไทร	นง	นง
26	นาง. ลีอำนาจ กลิ่นนิภา	15/1 ม. 6 ต.ทับไทร	ลีอำนาจ	ลีอำนาจ
27	นาย ไพฑูรย์ ดอนธรรม	41 ม. 4 ต.ทับไทร	ไพฑูรย์	ไพฑูรย์
28	นายสุวิทย์ ธีระ	9/3 ม. 4 ต.ทับไทร	สุวิทย์	สุวิทย์
29	นาย สันติ สันติ	13 ม. 3 ต.ทับไทร	สันติ	สันติ
30	นาย สันติ สันติ	14/4 ม. 6 ต.ทับไทร	สันติ	สันติ
31	น.ส. ศศิธร บุญประเสริฐ	16/6 ม. 4 ต.ทับไทร	ศศิธร	ศศิธร
32	นาย วรวิทย์ สันติ	9 ม. 4 ต.ทับไทร	วรวิทย์	วรวิทย์
33	นาง/ส. วัฒนา วัฒนา	25/24 ม. 6 ต.ทับไทร	วัฒนา	วัฒนา
34	น.ส. นิตยา วัฒนา	75/13 ม. 3 ต.ทับไทร	นิตยา	นิตยา
35	น.ส. ชานน วัฒนา	61/12 ม. 2 ต.ทับไทร	ชานน	ชานน
36	น.ส. ใจวิมล วัฒน	131/1 ม. 1 ต.ทับไทร	ใจวิมล	ใจวิมล
37	น.ส. จิตราลี ทวารทอง	45/2 ม. 1 ต.ทับไทร	จิตราลี	จิตราลี
38	น.ส. จันทนา วัฒน	38/1 ม. 1 ต.ทับไทร	จันทนา	จันทนา
39	น.ส. วิมล วัฒน	92/1 ม. 5 ต.ทับไทร	วิมล	วิมล
40	นาง นง วัฒน	68/7 ม. 9 ต.ทับไทร	นง	นง