

ปรอท 7 สี เตือนภัยกินเค็ม

นางจินรัตน์ การพันธ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเตา อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนทั่วไป กลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้รับทราบตัวเลขสุขภาพของตนเอง เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้อง เหมาะสม และทันเวลา ป้องกันการเป็นกลุ่มเสี่ยง การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรายใหม่ และป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลันและเรื้อรังในกลุ่มป่วย เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยประยุกต์ใช้กระบวนการ PAOR มีระยะเวลาการดำเนินงานระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2564 ถึงวันที่ 31 มกราคม 2565 กลุ่มเป้าหมาย 60 หลังคาเรือน จำนวน 215 คน โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้ 1.ขั้นเตรียมการ (Plan) ประชุมผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง วิเคราะห์สถานการณ์ และร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา 2.ขั้นปฏิบัติการ (Action) 3. ขั้นสังเกตการณ์ (Observe) และ 4.ขั้นสะท้อนผล (Reflect) ผลการศึกษพบว่า จากการดำเนินงานพบว่ากลุ่มเป้าหมายได้รับทราบตัวเลขสุขภาพ สามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองได้เป็นรายบุคคลอย่างถูกต้อง เหมาะสม และทันเวลา และมีความยั่งยืนเนื่องจากนวัตกรรมเป็นแบบพกพาสามารถใช้เองได้ง่าย ทำให้มีพฤติกรรมดูแลตนเองดีขึ้น ระดับความดันโลหิตเฉลี่ยลดลง ปริมาณโซเดียมเฉลี่ยลดลง มีความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรมในระดับมากที่สุด มีความเหมาะสมในการใช้ด้วยการจำแนกสีที่ชัดเจนให้ความรู้สึกถึงระดับความรุนแรงในแต่ละแถบสี ชี้ให้เห็นถึงระดับการปฏิบัติตัวในแต่ละระดับ พร้อมคำแนะนำที่สามารถนำไปใช้ได้ อีกทั้งยังเข้าถึงการรับบริการได้ง่ายเนื่องจากการนำนวัตกรรมนี้ไปใช้ใน รพ.สต.เมืองเตา สถานีสุขภาพ (Health Station) ทุกหมู่บ้าน และร้านค้าชุมชน ลดความแออัดในการรับบริการที่ รพ.สต. ลดการสัมผัสเชื้อในสถานการณ์ระบาดไวรัส COVID-19 รวมทั้งเป็นการเสริมพลังทางบวกให้เกิดพฤติกรรมดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

คำสำคัญ : ระดับความเค็ม, นวัตกรรมปรอท 7 สีเตือนภัยกินเค็ม

ชื่อผลงาน : พรอท 7 สี เตือนภัยกินเค็ม

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางจันรัตน์ ภารพันธ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมืองเตา อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

ชื่อผู้นำเสนอ : นางจันรัตน์ ภารพันธ์

สถานที่ติดต่อกลับ : โรงพยาบาลพยัคฆภูมิพิสัย 043-791381/093-0582399/E-mail :

ratchapa@hotmail.com

สรุปสาระสำคัญ

บทนำ

สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สภาวะสุขภาพที่ปราศจากโรคหรือกำลังมีความเสี่ยงคุกคามสุขภาพอยู่ จะมีตัวเลขที่บอกสุขภาพเบื้องต้นได้ ซึ่งทุกคนควรมีความเข้าใจตัวเลขสุขภาพเหล่านั้นและถือเป็นเครื่องมือหนึ่ง ในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง สามารถค้นพบความเจ็บป่วยได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ช่วยลดความรุนแรงของโรค หรือช่วยปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงยืนยาว ตัวเลขสุขภาพสามารถเปลี่ยนแปลงตามสถานะ สุขภาพที่จำเป็นและมีความสำคัญ คือค่าของน้ำหนัก, ส่วนสูง, ดัชนีมวลกาย, เส้นรอบเอว, ความดันโลหิต, น้ำตาลในเลือด, การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเตา รับผิดชอบประชาชนจำนวน 96 หลังคาเรือน จำนวนประชากร 5,58 คน อายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 4,744 คน จากสถานการณ์การคัดกรองโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรายใหม่ พบกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง รายใหม่แนวโน้มสูงขึ้น โดยปี 2561 จำนวน 16 คน ปี 2562 จำนวน 21 คน ปี 2563 จำนวน 39 คน การดูแลสุขภาพ เป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตนเอง และยังสามารถใช้เกณฑ์ความเสี่ยงนี้เพื่อติดตามสุขภาพอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือในการเฝ้าระวังสุขภาพของบุคคลที่ควรทราบ ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสนใจพัฒนานวัตกรรมพรอท 7 สี เตือนภัยกินเค็มขึ้น เพื่อให้ประชาชนทั่วไป กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยได้รับทราบตัวเลขสุขภาพจากการเค็มเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ทันทีทันที่

วิธีการศึกษา เป็นการศึกษาเชิงพัฒนา (Developmental study) เพื่อพัฒนานวัตกรรม พรอท 7 สี เตือนภัยกินเค็ม กลุ่มเป้าหมายคือประชาชนทั่วไป กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยความดันโลหิตสูงในเขตรับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเตา อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ตั้งแต่ 1 พฤศจิกายน 2563 ถึง 31 มกราคม 2564 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แนวคำถามสำหรับการประเมินประสิทธิภาพในการนำไปใช้ของนวัตกรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ โดยนำคะแนนความคิดเห็นมาแจกแจงความถี่ ขั้นตอนการพัฒนา ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน โดยวิเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยในพื้นที่รับผิดชอบ ทบทวนความรู้ นวัตกรรมต่าง ๆ ปรึกษาแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนานวัตกรรม โดย 1) ออกแบบพื้นที่กระดาษ A4 แบ่งครึ่งเป็นระดับความดันโลหิต และระดับความเค็ม

2) เพิ่มข้อความด้านซ้ายความดันโลหิตสูงเป็น 7 ระดับคือ กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยระดับ 0 กลุ่มป่วยระดับ 1 กลุ่มป่วยระดับ 2 กลุ่มป่วยระดับ 3 และกลุ่มป่วยรุนแรง/มีภาวะแทรกซ้อน

3) เพิ่มข้อความด้านขวาเป็นระดับความเค็มในอาหาร เป็น 7 ระดับ คือ เค็มน้อย 1 เค็มน้อย 2 เริ่มเค็ม 1 เริ่มเค็ม 2 เค็ม เค็มอันตราย และป่วยรุนแรง

4) เพิ่มตัวเลขในแต่ละระดับทั้งในด้านของความดันโลหิต และด้านของระดับความเค็ม

5) เติมนิยาม 7 สี ในแต่ละกล่องข้อความทั้ง 2 ด้าน โดยไล่สีจากสีเขียวจนถึงสีดำตามลำดับจนครบ

6) ปริ้นส์สีแล้วติดในฟิวเจอร์บอร์ด พร้อมเคลือบพลาสติกเพื่อป้องกันหลุดลอกหรือชำรุด

7) ประชุมทีมผู้ดูแลเพื่อชี้แจงการนำนวัตกรรมไปใช้

8) นำนวัตกรรมไปใช้ใน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเตา Heal station และร้านค้าชุมชน และรายบุคคลในรายที่มีความเสี่ยงสูง และมีข้อจำกัดในการมารับบริการในสถานที่จัดไว้

9) อสม.ติดตาม กำกับการนำนวัตกรรมไปใช้



ผลการดำเนินงาน

1. ปริมาณโซเดียมเฉลี่ย

รายการ	ก่อนการพัฒนา	หลังการพัฒนา
ปริมาณโซเดียม	360.69 มิลลิกรัม	330.76 มิลลิกรัม

2. ผลลัพธ์ด้านคลินิก

ผลลัพธ์ทางคลินิก	ก่อนการพัฒนา		หลังการพัฒนา	
	SBP	DBP	SBP	DBP
1) ระดับความดันโลหิตสูง	143.25	91.82	132.74	86.51

3. ความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรมระดับมากที่สุด

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

นวัตกรรมโปรท 7 สีเตือนภัยกินเค็มนี้ เป็นการใช้เพื่อให้ประชาชนทั่วไป รวมทั้งกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย ความดันโลหิตสูงนำไปใช้เพื่อให้รู้ตัวเลขสุขภาพ ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกายอย่างเหมาะสม ทันท่วงที พฤติกรรมการกินเค็มลดลง ส่งผลให้ระดับความดันโลหิตลดลง นวัตกรรมโปรท 7 สีเตือนภัยกินเค็มนี้ สามารถนำไปใช้เตือนภัยในกลุ่มโรคอื่น ๆ ได้ สามารถปรับใช้ให้เป็นตัวเลขกราฟที่แสดงถึงความเปลี่ยนแปลงของตัวเลขสุขภาพเพื่อให้ผู้ใช้ในการติดตาม กำกับตัวเองได้ต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

1. กลุ่มพัฒนาระบบสาธารณสุขและสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. ประเด็นสารรณรงค์ วันเบาหวานโลก ปี 2560. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข; 2560.