



งานส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียน
กลุ่มงานเวชกรรมสังคม
โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี

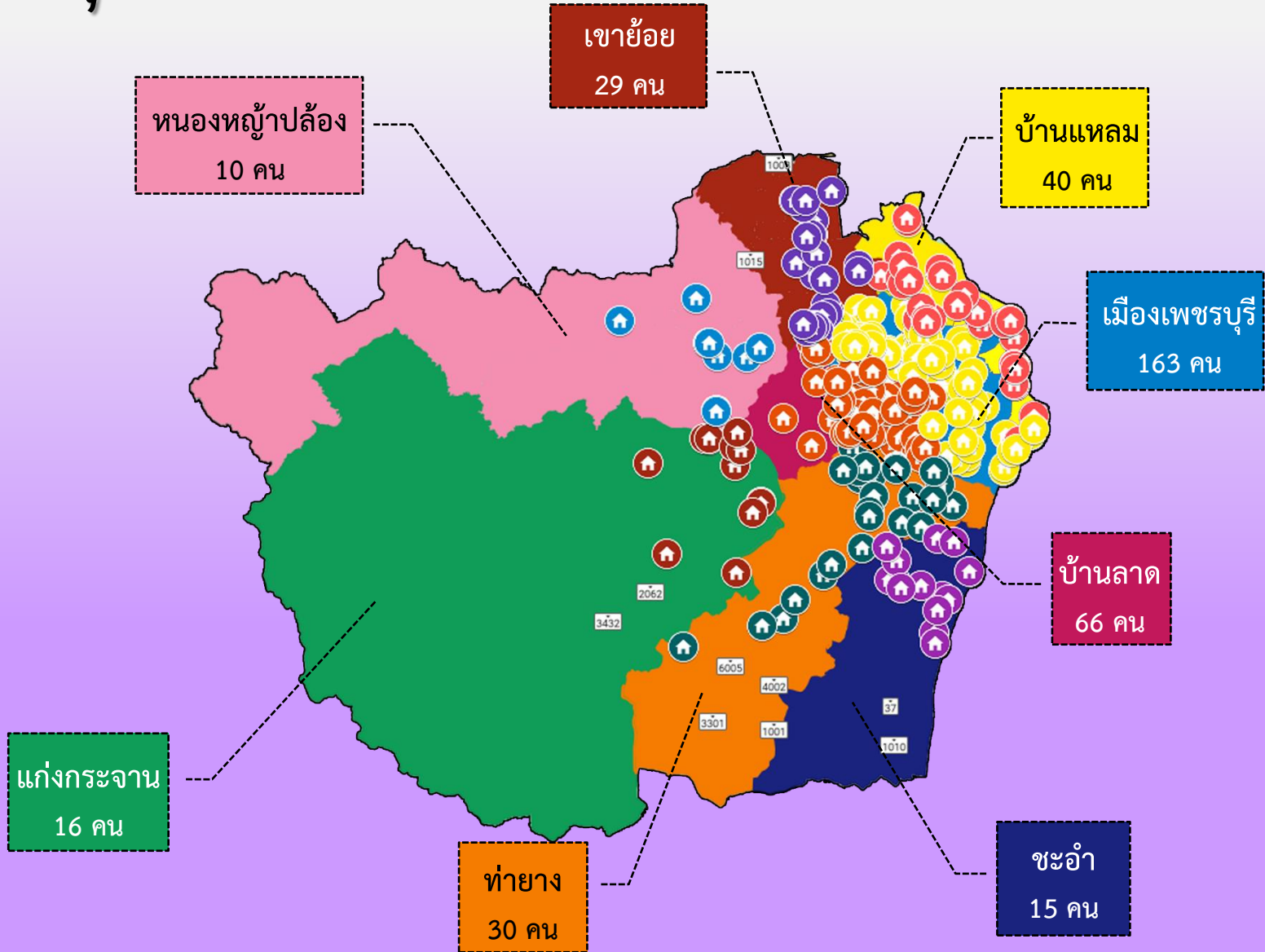
โครงการสร้างเสริมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ภาวะโภชนาการเกิน
ในนักเรียนโรงเรียนพื้นที่เขตเทศบาลเมืองเพชรบุรี
จังหวัดเพชรบุรี ประจำปี 2563



ระหว่างวันที่ 19 ตุลาคม ถึง 17 พฤศจิกายน 2563 ทีมงานส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนกลุ่มงานเวชกรรมสังคมออกปฏิบัติงานเชิงรุกตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลงพื้นที่เยี่ยมครอบครัวของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินและมีผลเลือดผิดปกติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ความรู้เรื่องอันตรายจากโรคอ้วนส่งเสริมและแก้ไขปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ฯลฯ โดยลงเยี่ยมในพื้นที่จังหวัดเพชรบุรี 8 อำเภอ รวมทั้งสิ้น 210 ครอบครัว



เพชรบุรี



อำเภอเมือง

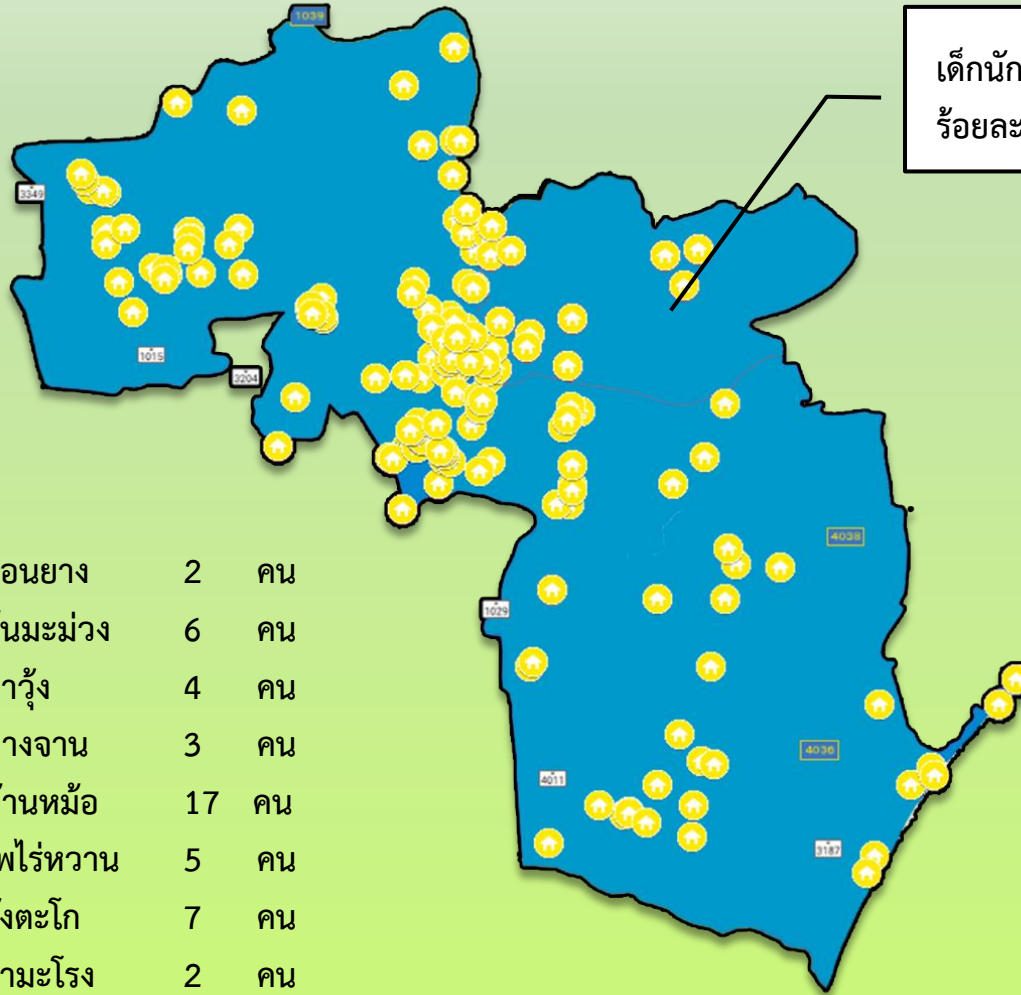
จำแนกตามเพศ

ชาย 118 คน

หญิง 45 คน

จำนวนเด็กนักเรียนแต่ละตำบล

| | | | |
|------------|-------|--------------|-------|
| ช่องสะแก | 4 คน | ดอนยาง | 2 คน |
| ต้นมะพร้าว | 5 คน | ต้นมะม่วง | 6 คน |
| ธงชัย | 1 คน | นาไร่ | 4 คน |
| บางจาก | 2 คน | บางจาน | 3 คน |
| บ้านกุ่ม | 17 คน | บ้านหม้อ | 17 คน |
| โพพระ | 1 คน | โพไร่หวาน | 5 คน |
| ไร่ส้ม | 13 คน | วังตะโก | 7 คน |
| เวียงคอย | 1 คน | สำมะโรง | 2 คน |
| หนองขนาน | 11 คน | นาพันสาม | 4 คน |
| หนองพลับ | 1 คน | หนองโสน | 5 คน |
| หัวสะพาน | 11 คน | หาดเจ้าสำราญ | 10 คน |
| คลองกระแซง | 17 คน | ท่าราบ | 14 คน |



เด็กนักเรียนทั้งหมด 163 คน
ร้อยละ 44.2

อำเภอบ้านแหลม

เด็กนักเรียนทั้งหมด 40 คน
ร้อยละ 10.8

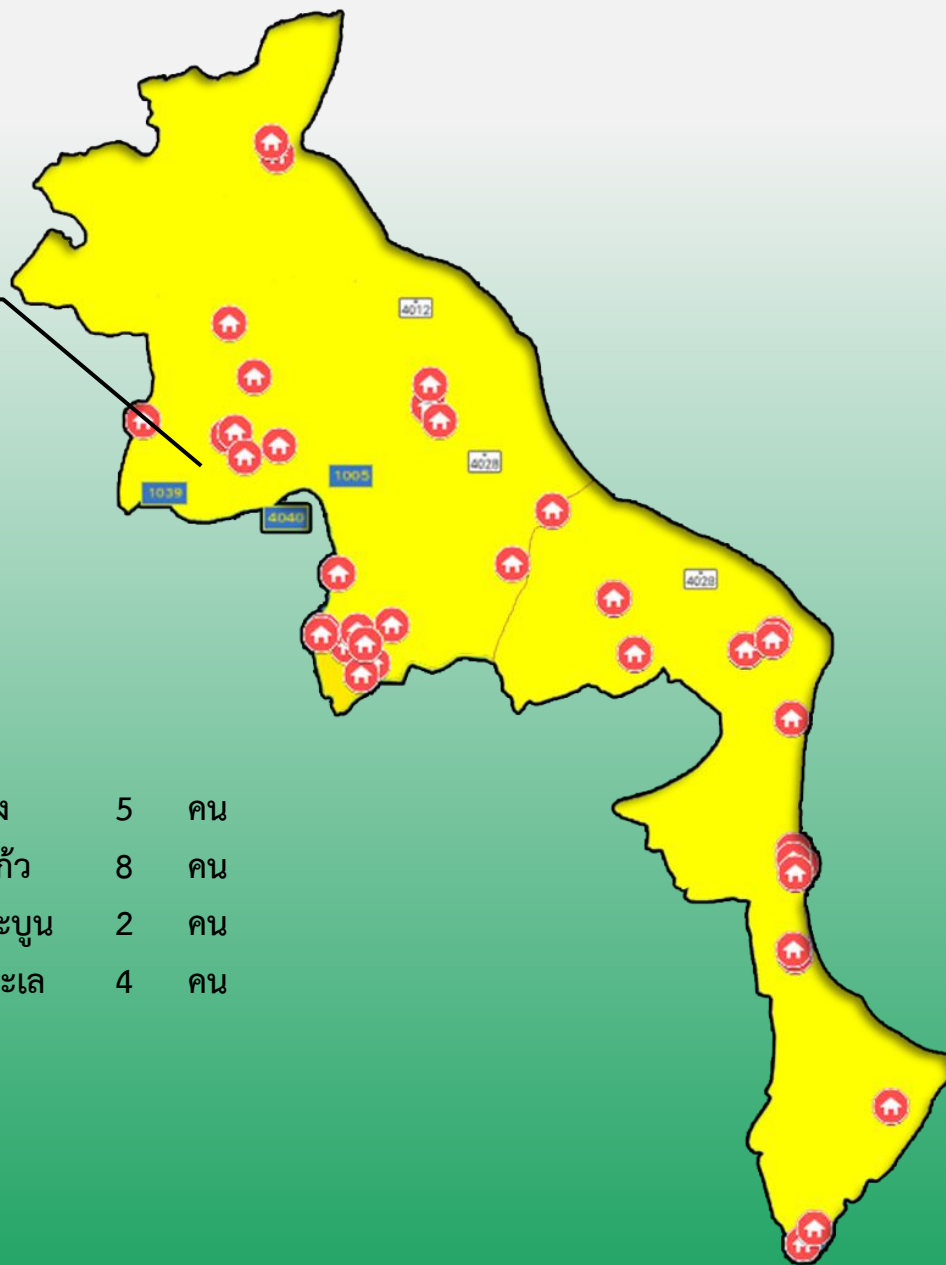
จำแนกตามเพศ

ชาย 31 คน

หญิง 9 คน

จำนวนเด็กนักเรียนแต่ละตำบล

| | | | | | |
|--------------|---|----|----------|---|----|
| บางครก | 8 | คน | ท่าแร่ | 5 | คน |
| ท่าแร่ | 3 | คน | บางแก้ว | 8 | คน |
| บางขุนไทร | 4 | คน | บางตะบูน | 2 | คน |
| บ้านแหลม | 3 | คน | ปากทะเล | 4 | คน |
| แหลมผักเบี้ย | 3 | คน | | | |



อำเภอบ้านลาด

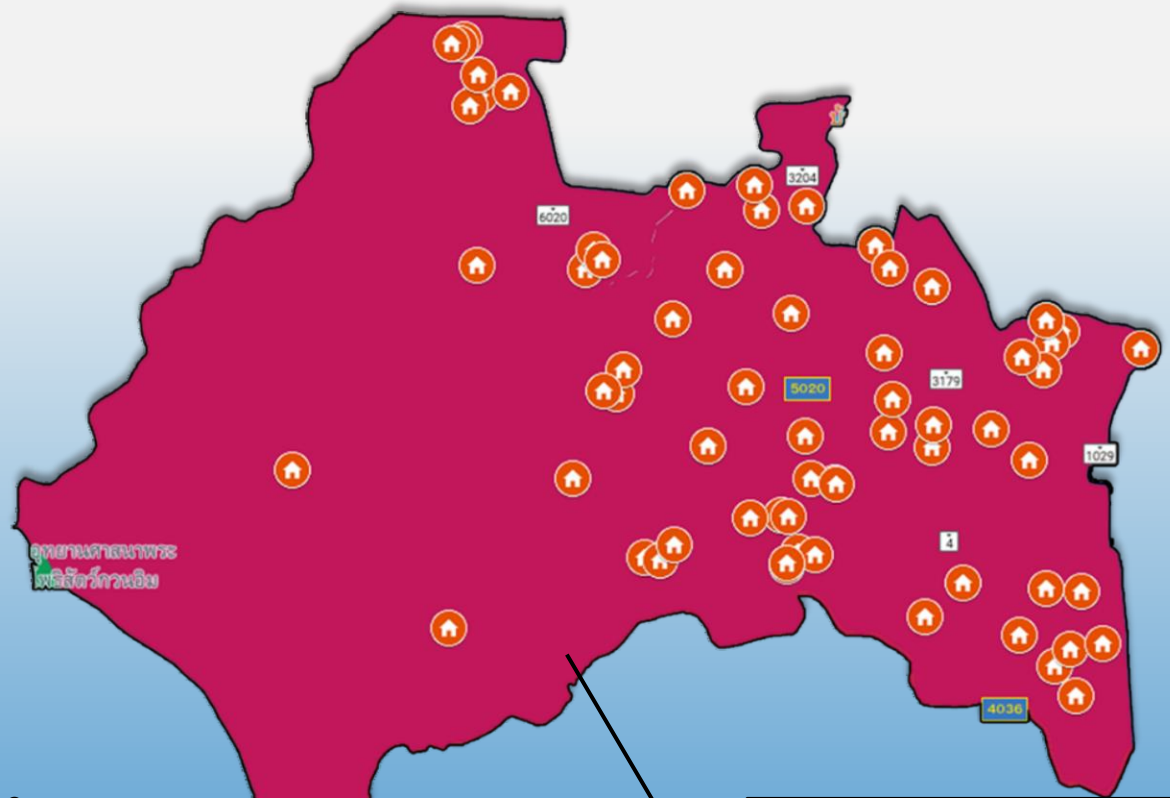
จำแนกตามเพศ

ชาย 48 คน

หญิง 18 คน

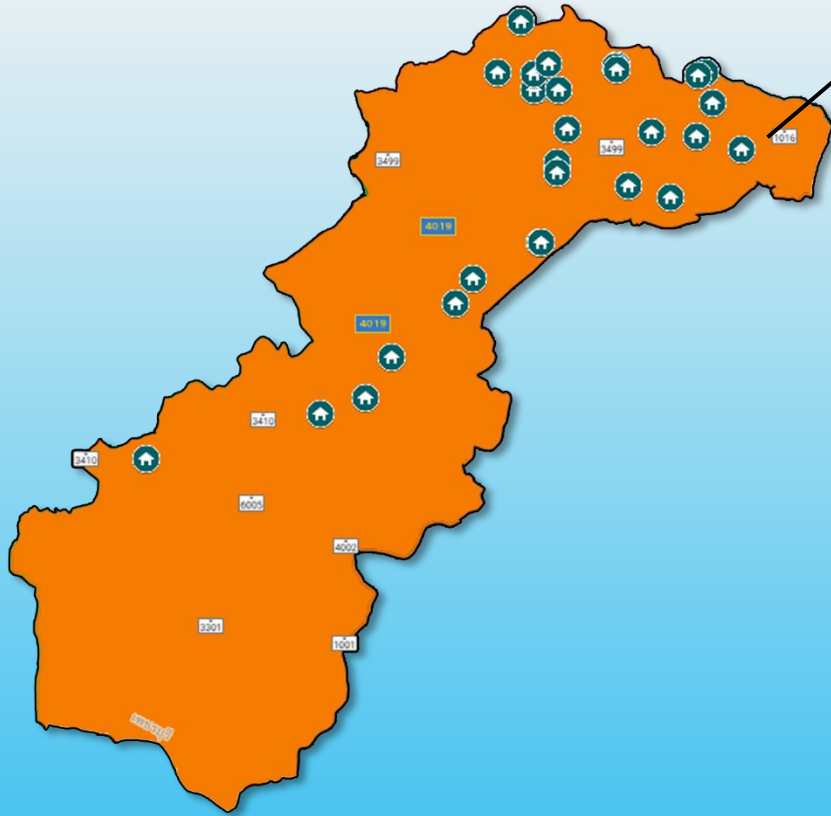
จำนวนเด็กนักเรียนแต่ละตำบล

| | | | |
|-----------|------|-------------|------|
| สมอพลี | 6 คน | ตำหรุ | 8 คน |
| ถ้ำรงค์ | 3 คน | ท่าช้าง | 2 คน |
| ท่าเสน | 3 คน | บ้านทาน | 4 คน |
| บ้านลาด | 3 คน | หนองกะปูลู | 4 คน |
| บ้านหาด | 6 คน | โรงเข้ | 1 คน |
| ไร่โคก | 7 คน | ไร่มะขาม | 2 คน |
| ไร่สะท้อน | 6 คน | ลาดโพธิ์ | 2 คน |
| สะพานไกร | 2 คน | หนองกระเจ็ด | 6 คน |
| ห้วยลึก | 1 คน | | |



เด็กนักเรียนทั้งหมด 66 คน
ร้อยละ 17.9

อำเภอท่ายาง



เด็กนักเรียนทั้งหมด 30 คน
ร้อยละ 8.1

จำแนกตามเพศ

ชาย 21 คน

หญิง 9 คน

จำนวนเด็กนักเรียนแต่ละตำบล

ท่ายาง 4 คน

กลัดหลวง 3 คน

ท่าคอย 5 คน

ท่าแลง 2 คน

มาบปลาเค้า 2 คน

ยางหย่อง 2 คน

หนองจอก 6 คน

ท่าไม้รวก 4 คน

อำเภอเขาย้อย

เด็กนักเรียนทั้งหมด 29 คน
ร้อยละ 7.9

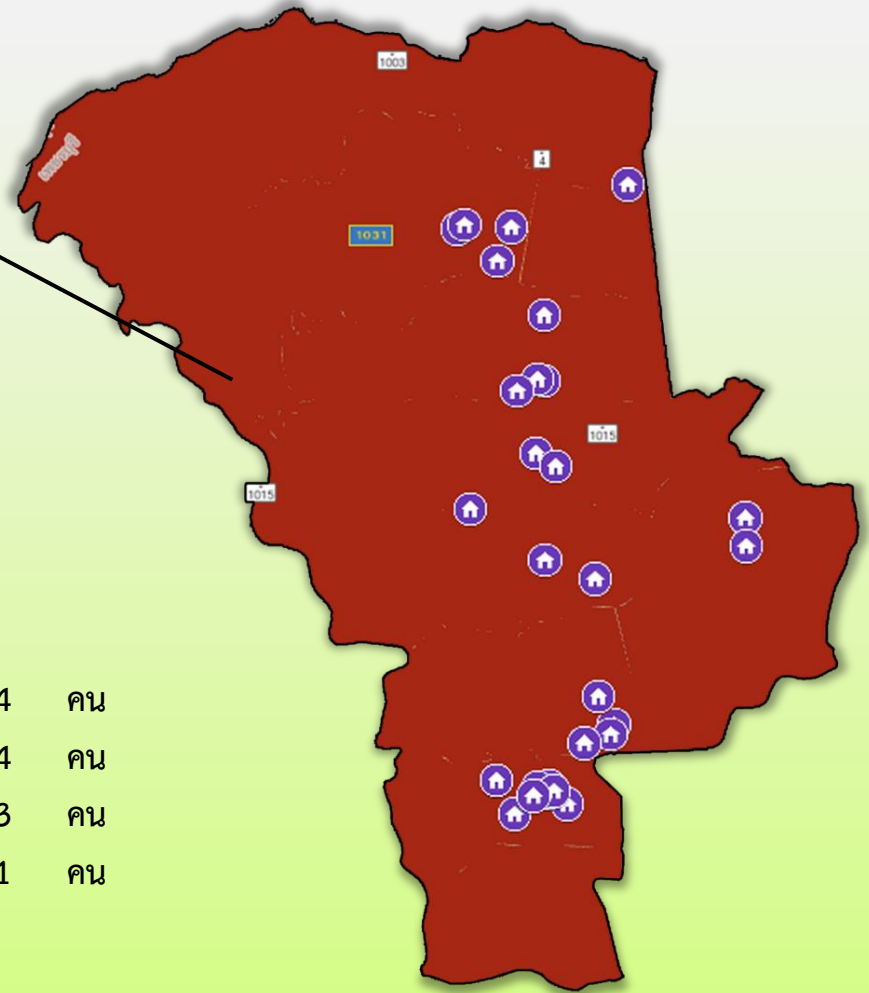
จำแนกตามเพศ

ชาย 27 คน

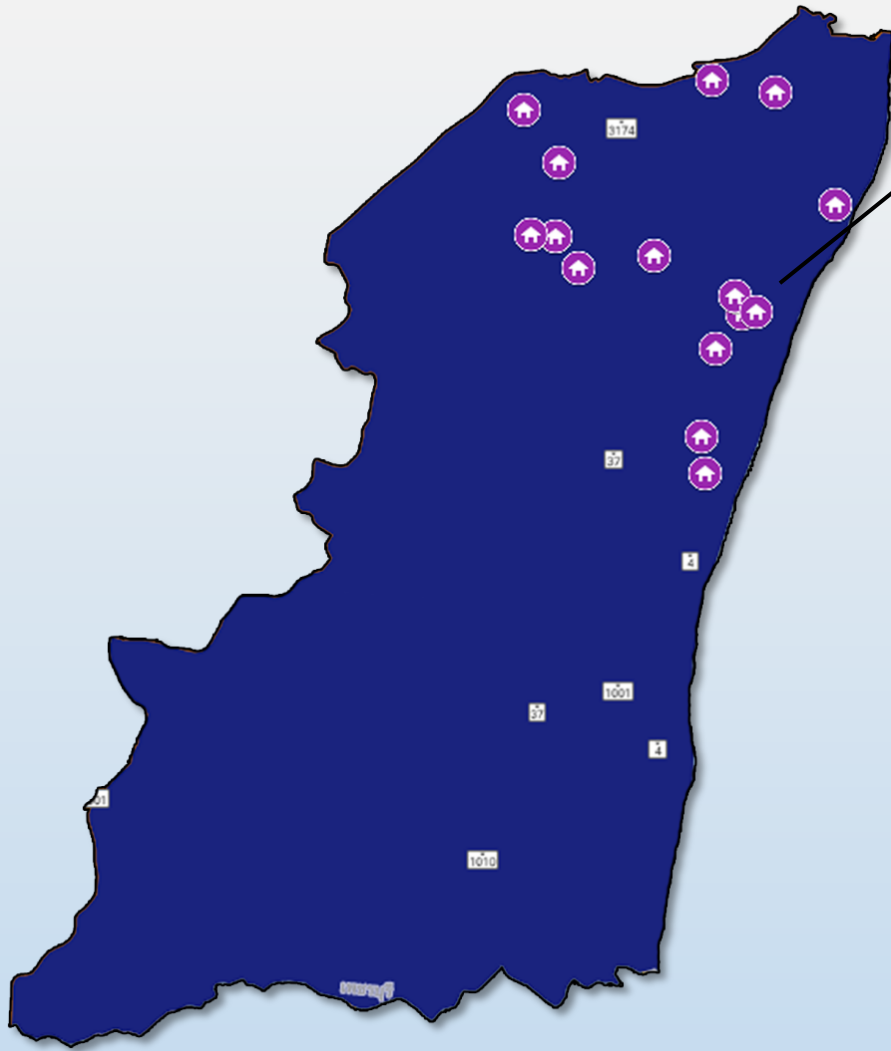
หญิง 2 คน

จำนวนเด็กนักเรียนแต่ละตำบล

| | | | | | |
|-------------|---|----|------------|---|----|
| เขาย้อย | 3 | คน | สระพัง | 4 | คน |
| ทับคา | 1 | คน | หนองชุมพล | 4 | คน |
| หนองปรัง | 4 | คน | หนองปลาไหล | 3 | คน |
| ห้วยท่าช้าง | 9 | คน | ห้วยโรง | 1 | คน |



อำเภอชะอำ



เด็กนักเรียนทั้งหมด 15 คน
ร้อยละ 4.1

จำแนกตามเพศ

ชาย 11 คน

หญิง 4 คน

จำนวนเด็กนักเรียนแต่ละตำบล

ชะอำ 5 คน

หนองตาพุด 1 คน

เขาใหญ่ 3 คน

ดอนขุนห้วย 1 คน

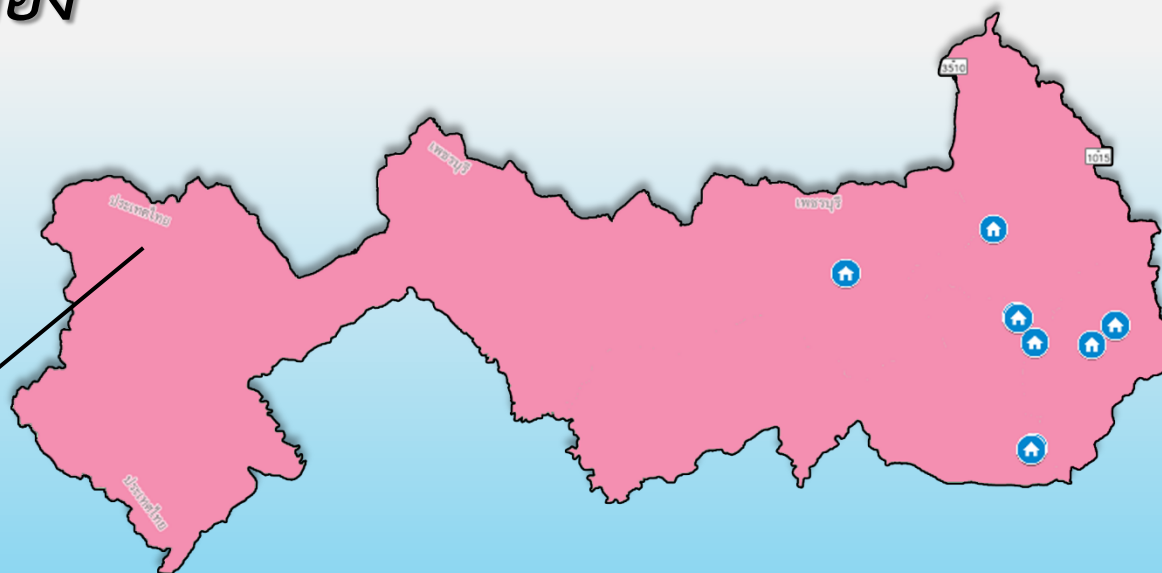
นายาง 2 คน

บางเก่า 1 คน

หนองศาลา 2 คน

อำเภอหนองหญ้าปล้อง

เด็กนักเรียนทั้งหมด 10 คน
ร้อยละ 2.7



จำแนกตามเพศ

ชาย 7 คน

หญิง 3 คน

จำนวนเด็กนักเรียนแต่ละตำบล

ท่าตะคร้อ 3 คน

ยางน้ำกลัดเหนือ 2 คน

ยางน้ำกลัดใต้ 3 คน

หนองหญ้าปล้อง 2 คน

อำเภอแก่งกระจาน

เด็กนักเรียนทั้งหมด 16 คน
ร้อยละ 4.3

จำแนกตามเพศ

ชาย 12 คน

หญิง 4 คน

จำนวนเด็กนักเรียนแต่ละตำบล

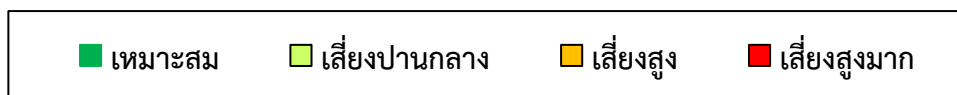
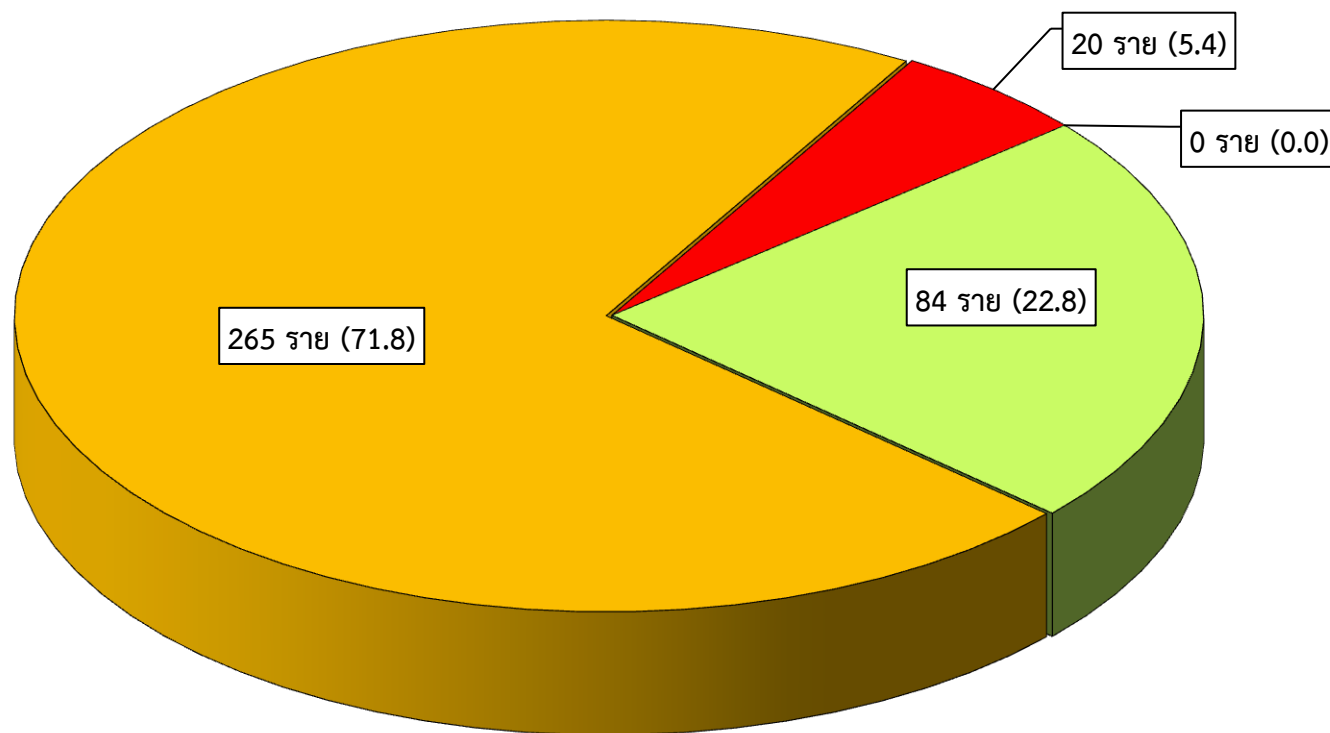
แก่งกระจาน 3 คน

พุนสรวรค์ 10 คน

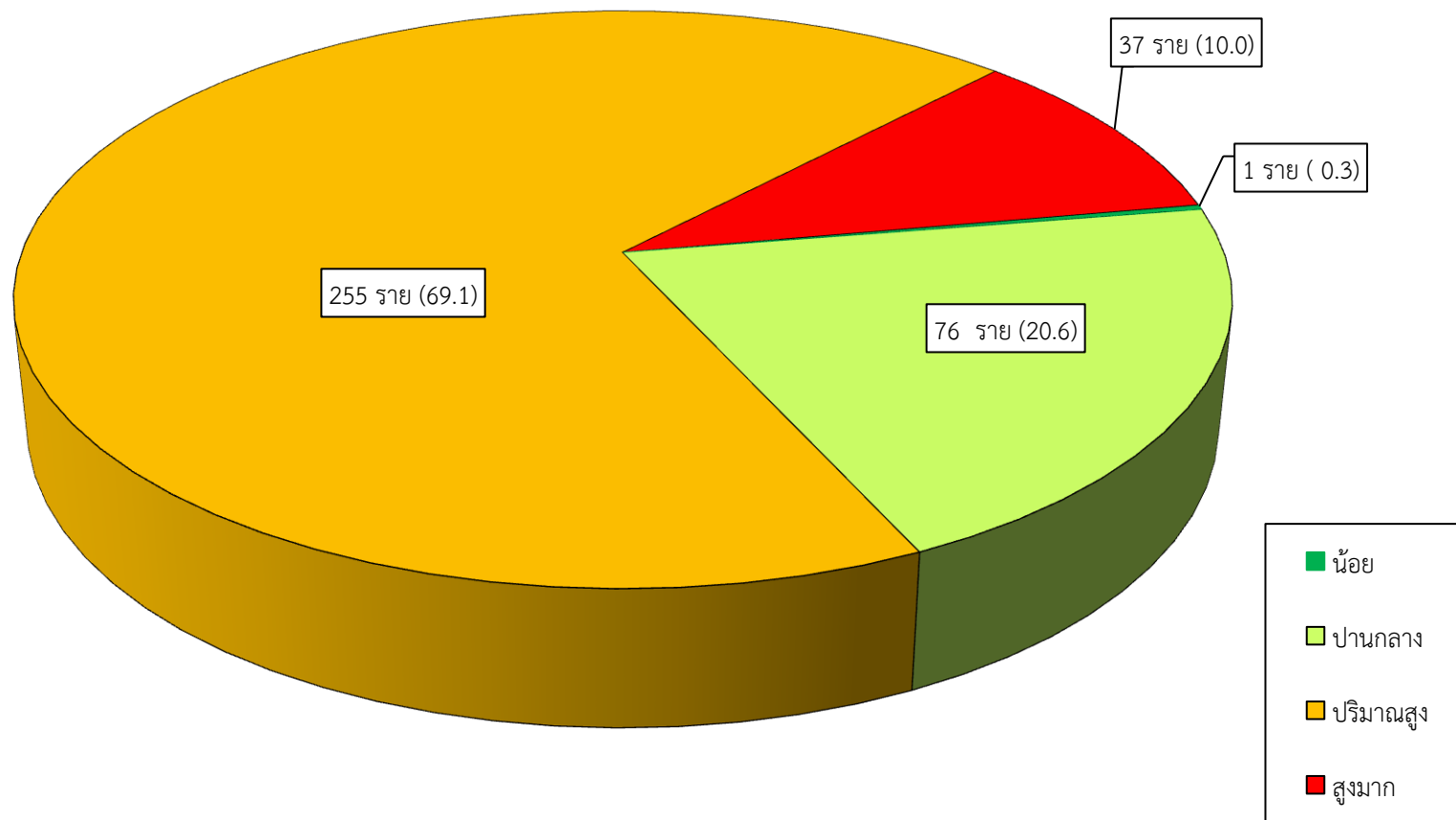
วังจันทร์ 3 คน



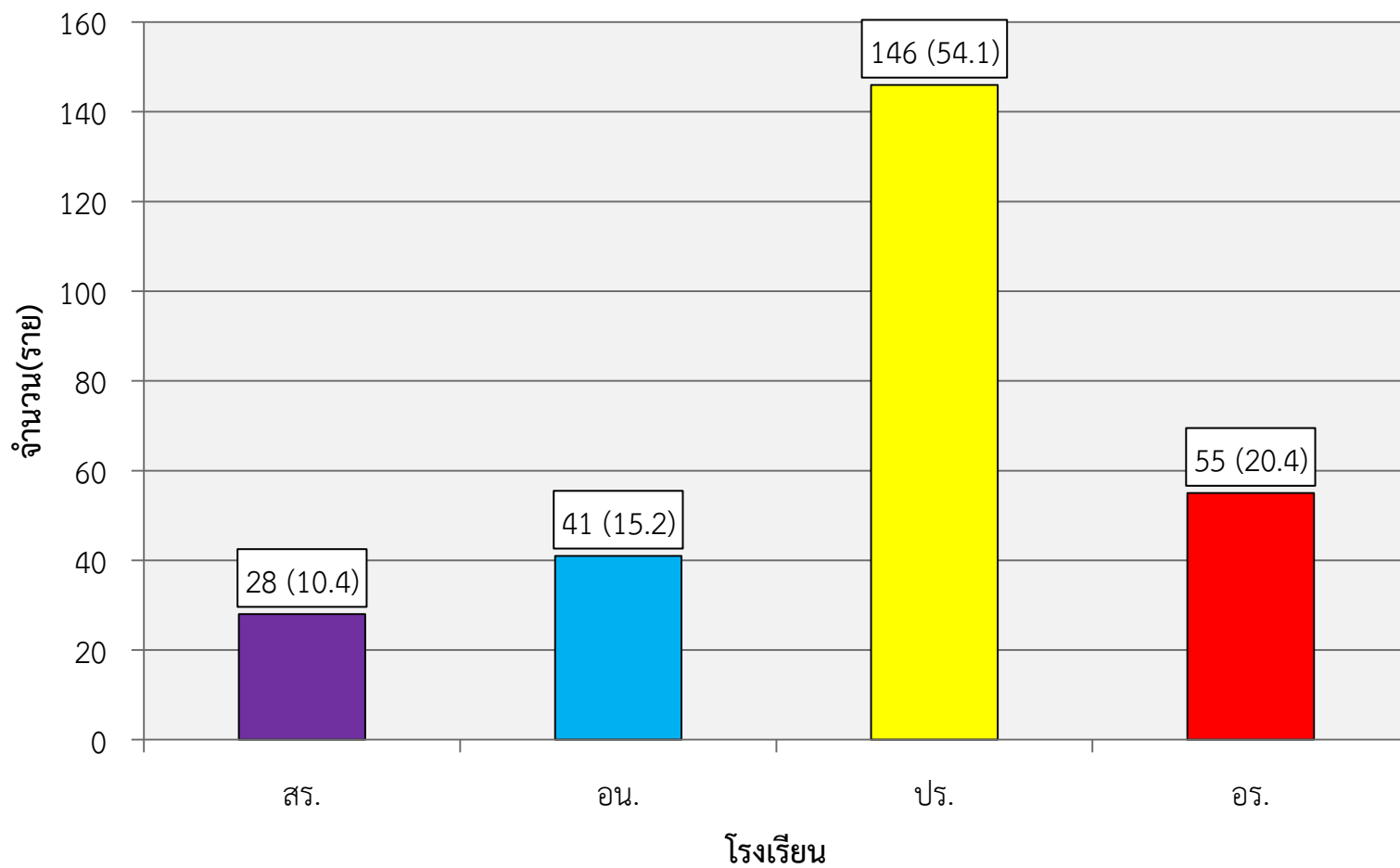
กราฟแสดงการบริโภคน้ำตาลของนักเรียนที่ลงพื้นที่เยี่ยมบ้านตามโครงการสร้างเสริม
และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ปีการศึกษา 2563



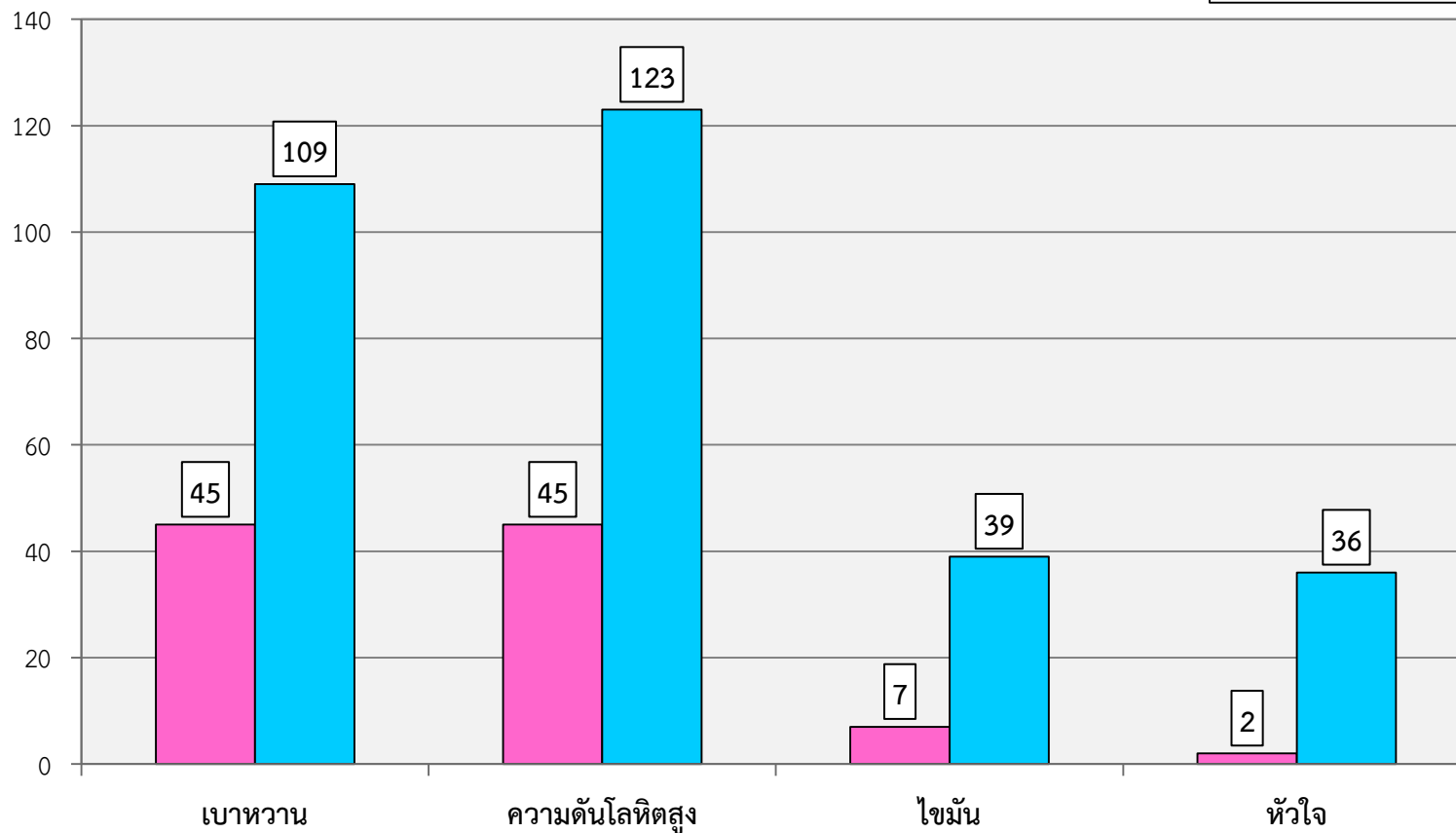
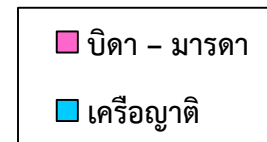
กราฟแสดงการบริโภคโซเดียมของนักเรียนที่ลงพื้นที่เยี่ยมตามโครงการสร้างเสริมและ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ปีการศึกษา 2563



กราฟแสดงจำนวนนักเรียนที่พบ ObesitySign จำแนกตามโรงเรียน



กราฟแสดงโรคประจำตัวของบิดา มารดา และเครือญาติของนักเรียน
จำแนกแต่ละชนิดโรค



ตารางสรุปผลจำนวนนักเรียนภาพรวม

| โรงเรียน | นร.ทั้งหมด | ร้อยละ | Obesity Sign | |
|-----------------|------------|--------|--------------|--------|
| | | | จำนวน | ร้อยละ |
| สุวรรณฯ | 39 | 10.6 | 28 | 71.8 |
| อนุบาลเพชรบุรี | 62 | 16.8 | 41 | 66.1 |
| ปริยัติรังสรรค์ | 190 | 51.5 | 146 | 76.8 |
| อรุณประดิษฐ | 78 | 21.1 | 55 | 70.5 |
| รวม | 369 | 100.0 | 270 | 73.2 |

ตารางสรุปผลโดยภาพรวม

| จำแนกตามอำเภอ | | | จำแนกตามเพศ | | ภาวะโภชนาการ | Obesity Sign | |
|---------------|-------|--------|-------------|------|--------------|--------------|--------|
| อำเภอ | จำนวน | ร้อยละ | ชาย | หญิง | อ้วน | จำนวน | ร้อยละ |
| เมือง | 163 | 44.2 | 118 | 45 | 163 | 122 | 33.1 |
| บ้านลาด | 66 | 17.9 | 48 | 18 | 66 | 46 | 12.5 |
| บ้านแหลม | 40 | 10.8 | 31 | 9 | 40 | 27 | 7.3 |
| ท่ายาง | 30 | 8.1 | 21 | 9 | 30 | 27 | 7.3 |
| เขาย้อย | 29 | 7.9 | 27 | 2 | 29 | 21 | 5.7 |
| ชะอำ | 15 | 4.1 | 11 | 4 | 15 | 12 | 3.3 |
| แก่งกระจาน | 16 | 4.3 | 12 | 4 | 16 | 9 | 2.4 |
| หนองหญ้าปล้อง | 10 | 2.7 | 7 | 3 | 10 | 6 | 1.6 |
| รวม | 369 | 100.0 | 275 | 94 | 369 | 270 | 73.2 |

กิจกรรมที่ทำขณะดำเนินโครงการ

เก็บข้อมูลส่วนตัว และข้อมูลด้านสุขภาพของเด็กนักเรียน



บัตรบันทึกผู้รับบริการโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี
 โครงการเสริมสร้างและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาวะโภชนาการเกินในนักเรียน โรงเรียนในเขตเทศบาลเมืองเพชรบุรี ปีการศึกษา 2563
 โดยงานส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียน กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี

ชื่อ - สกุล เพศ ชาย หญิง วันเดือนปีเกิด อายุ ปี
 โรงเรียน ระดับชั้น เลขบัตรประชาชน
 สิทธิการรักษา วันที่รับบริการ เวลา น.
 ผู้ปกครอง ความเกี่ยวข้อง อาชีพ
 เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ พิกัด GPS

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน

| | | | |
|-----------------|----------------------|-----------------------------------|--|
| T = °C | น้ำหนัก.....กก. | <input type="checkbox"/> คอต่ำ | <input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย โดย |
| PR = bpm | ส่วนสูง..... ซม. | <input type="checkbox"/> นอนกรน | <input type="checkbox"/> ไม่ออกกำลังกาย |
| RP = bpm | รอบเอว..... ซม./นิ้ว | <input type="checkbox"/> นิ่งหลับ | กรณีเยี่ยม <input type="checkbox"/> นร.ใหม่ <input type="checkbox"/> ผลเลือดผิดปกติ (เก่า) |
| BP = mmHg | | | |

โรคประจำตัว
 นักเรียน ปีศา
 มารดา เครือญาติ

ผั่งเครือญาติ

แบบสอบถามข้อมูลให้นักเรียนจะเลือก

ด้วยงานส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียน กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ร่วมกับโรงเรียนของท่าน
 ดำเนินการแก้ไขปัญหาด้านโรงเรียนในเขตเทศบาลเมืองเพชรบุรี จากการคัดกรองนักเรียนที่มีภาวะโรคอ้วน (Obesity Syndrome) พบ
 สัญญาณอันตราย (Obesity Sign) ที่อาจนำไปสู่โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไต และโรคหลอดเลือดหัวใจ ในเด็กวัยเรียน พบคอตัว
 นอนกรน บางรายในครอบครัวมีญาติสายตรงมีโรค NCD (โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง)
 ดังนั้น จึงขออนุญาตจะเลือกเพื่อตรวจคัดกรองหาระดับน้ำตาลและไขมันเลือด เพื่อค้นหาภาวะผิดปกติและทำการป้องกันก่อนป่วย
 ด้วยโรคดังกล่าว โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

นาย/นาง/นางสาว เกี่ยวข้องเป็น

ขอ ง ค.ช./ค.ญ. อนุญาต ไม่อนุญาต

ชื่อ - สกุล ชั้น ป. โรงเรียน

ผู้ให้ข้อมูล

| แบบประเมินพฤติกรรมกรบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม | | | | |
|--|---|-------------------------|-----------------------|----------|
| ประเภท | ทุกวัน/ เกือบทุกวัน | 3 - 4 ครั้ง/ สัปดาห์ | แทบไม่ทำ/ ไม่ทำเลย | รวมคะแนน |
| หวาน | ดื่มน้ำเปล่า ดื่มน้ำผลไม้ น้ำตาล | 1 | 2 | 3 |
| | ดื่มน้ำอัดลม กาแฟ 3in1 ชาเย็น เครื่องดื่มชง น้ำหวาน นมเปรี้ยว | 3 | 2 | 1 |
| | ดื่มน้ำผัก น้ำผลไม้สำเร็จรูป | 3 | 2 | 1 |
| | กินไอศกรีม เนเกอรี่ หรือขนมหวานไทย | 3 | 2 | 1 |
| ไขมัน | เติมน้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม เติมลงในอาหาร | 3 | 2 | 1 |
| | เลือกกินเนื้อสัตว์ติดมันติดหนังมีไขมันแทรก | 3 | 2 | 1 |
| | กินอาหารทอด อาหารผัดทอด อาหารผัดน้ำมัน | 3 | 2 | 1 |
| | กินอาหารจานเดียวไขมันสูงหรืออาหารประเภทแกงกะทิ | 3 | 2 | 1 |
| โซเดียม | ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมนมข้นหวาน ครีมเทียม วิปปิงครีม | 3 | 2 | 1 |
| | ชดน้ำผัก น้ำแกงหรือรดน้ำมันคั่วในแกงลงในข้าว | 3 | 2 | 1 |
| | ชิมอาหารก่อนปรุง น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรน้อยหรือไม่ปรุงเพิ่ม | 1 | 2 | 3 |
| | ใช้สมุนไพรหรือเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบแทนเครื่องปรุง | 1 | 2 | 3 |
| ไขมัน | กินเนื้อสัตว์แปรรูป ไส้กรอก แยม หมูยอ ปลาเค็ม กุ้งแห้ง ปลาร้า | 3 | 2 | 1 |
| | กินขนมขบเคี้ยว ไขมันสูงสำเร็จรูป หรือ อาหารกล่องแช่แข็ง | 3 | 2 | 1 |
| | กินผักผลไม้สดหรือผลไม้แช่แข็ง ไขมันสูง ไขมันต่ำ ผลไม้อบแห้ง | 3 | 2 | 1 |

ผลการประเมินนิสัยการบริโภคหวาน

5 คะแนน ยินดีด้วยคุณบริโภคน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสม 6-9 คะแนน คุณมีความเสี่ยงปานกลางในพฤติกรรมการบริโภคน้ำตาล
 10-13 คะแนน คุณมีความเสี่ยงสูงในพฤติกรรมการบริโภคน้ำตาล 14-15 คะแนน ระวังใหม่! คุณมีความเสี่ยงสูงมาก

ผลการประเมินนิสัยการบริโภคไขมัน

5 คะแนน ยินดีด้วยคุณได้รับไขมันในปริมาณที่น้อย 6-9 คะแนน คุณได้รับไขมันในระดับปานกลาง
 10-13 คะแนน คุณได้รับไขมันในปริมาณสูง 14-15 คะแนน คุณได้รับไขมันสูงมาก

ผลการประเมินนิสัยการบริโภคไขมัน

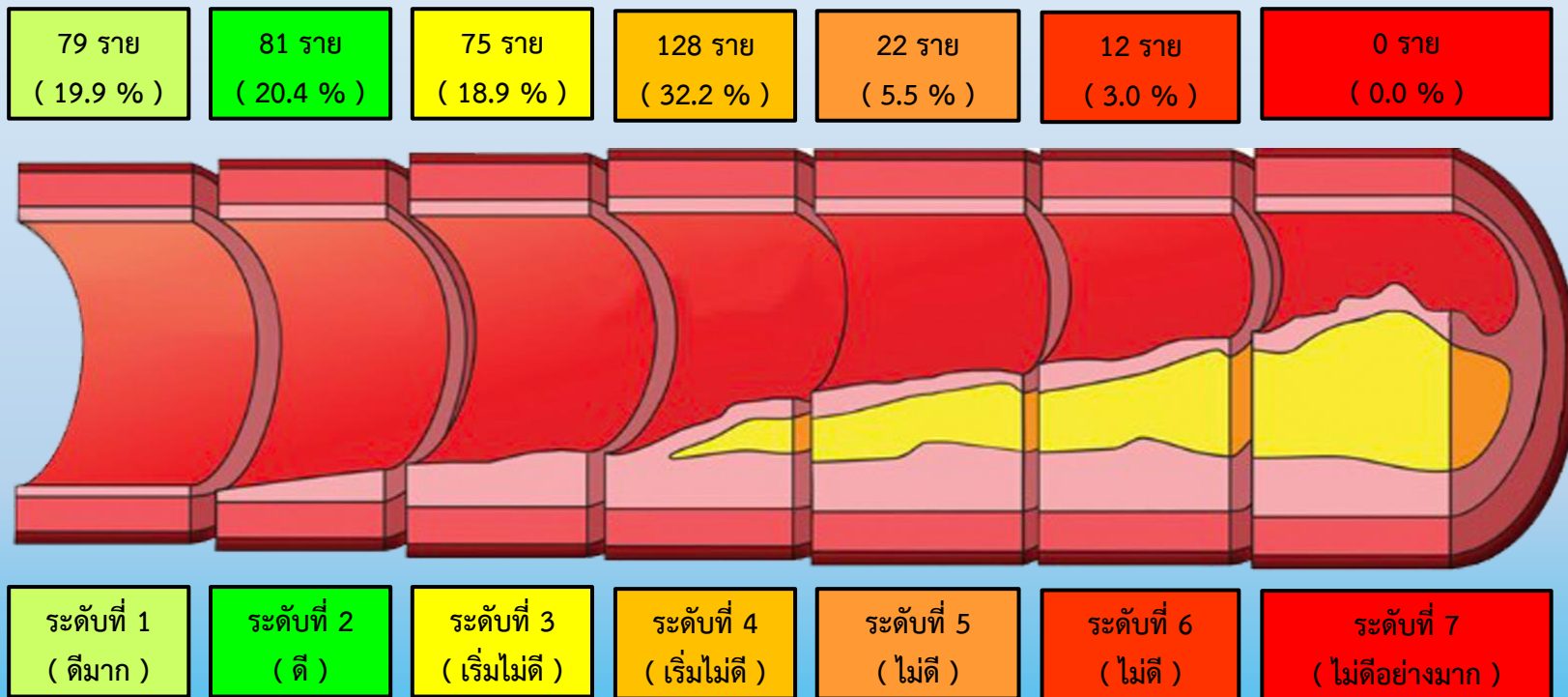
5 คะแนน คุณมีความเสี่ยงเล็กน้อยในการได้รับผลเสียจากการบริโภคไขมันไม่เหมาะสม
 6-9 คะแนน คุณมีความเสี่ยงปานกลางในการเลือกบริโภคไขมัน
 10-13 คะแนน คุณมีความเสี่ยงสูงในการเลือกบริโภคไขมัน
 14-15 คะแนน ระวังใหม่! ระวัง

อ้างอิง : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.)

ตัวอย่างใบบันทึกข้อมูลสุขภาพของเด็กนักเรียน

ให้บริการเชิงรุกประเมินภาวะเครียด และประเมินสุขภาพหลอดเลือด
 ให้บริการแก่ผู้ประกอบการ เจ้าหน้าที่ และ อสม. จำนวน 397 ราย ในกรณีที่
 พบความผิดปกติ ให้คำแนะนำรายบุคคล

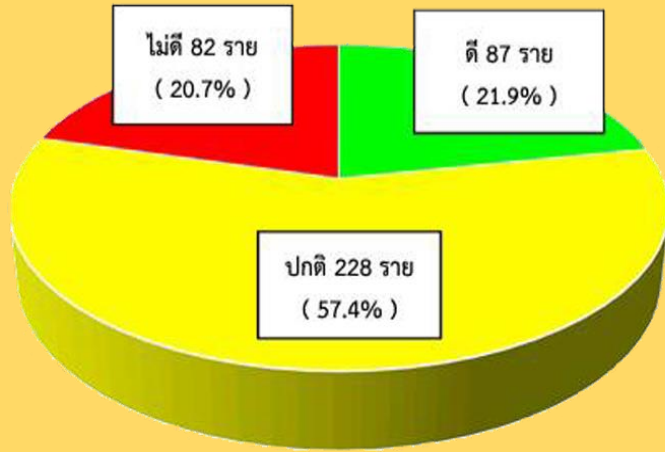
ผลการตรวจวัดระดับสถานะความเสื่อมของหลอดเลือดแดง



กรณีพบความเสี่ยง ตั้งแต่ระดับที่ 3 - ระดับที่ 6 (เริ่มไม่ดี-ไม่ดี)

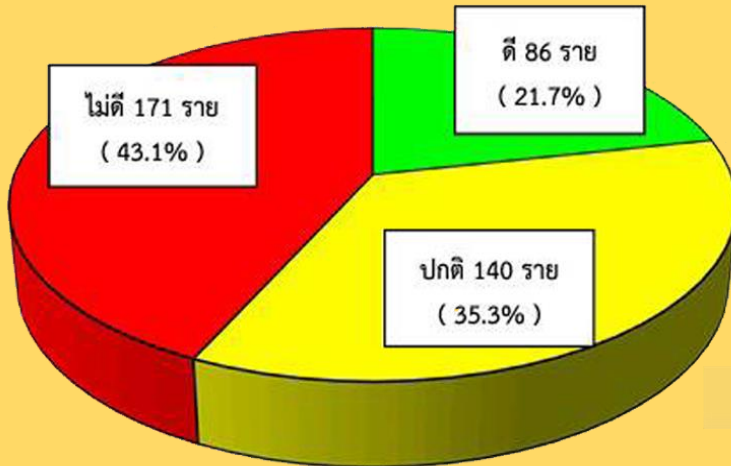
(ให้คำแนะนำการบริโภคอาหาร มีความเข้าใจยอมรับ ตระหนักถึงภัยมืดที่สามารถป้องกันได้และยินดีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง)

ผลการตรวจวัดระดับสุขภาพหลอดเลือด



ภาพกิจกรรมการตรวจวัด
สุขภาพหลอดเลือด

ผลการตรวจวัดระดับความเครียด



ขอขอบคุณทีมเจ้าหน้าที่ ทั้ง สสอ.และ รพ.สต.ที่อำนวยความสะดวกพาลงพื้นที่ พบว่า
ครอบครัวมีความตระหนักถึงอันตรายยินดีให้เข้าเยี่ยมชมพร้อมให้ความร่วมมือในการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมสุขภาพ นอกจากนี้ ครอบครัวที่ยินดีให้โทรเยี่ยม จำนวน 159 ครอบครัว

