

## โครงการการสร้างเสริมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาวะโภชนาการเกิน ของนักเรียน จังหวัดเพชรบุรี ประจำปี ๒๕๖๖

### ๑. บทสรุปผู้บริหาร

#### ๑.๑ หลักการและเหตุผล

จากการส่งเสริมป้องกันการให้ความรู้ความเข้าใจ กับครอบครัว การส่งเสริมการเยี่ยมบ้านนักเรียน โภชนาการเกิน ครอบครัวส่วนใหญ่รับทราบปัญหาและให้ความร่วมมือในการควบคุมดูแล เรื่องการบริโภคอาหาร เครื่องดื่มตลอดจนการออกกำลังกาย พบว่า ภาวะโภชนาการปรับลดลง ตั้งแต่ปี ๒๕๕๙, ๒๕๖๐, ๒๕๖๑, ๒๕๖๒ และปี ๒๕๖๓ ดังนี้ ร้อยละ ๒๓.๕ ร้อยละ ๒๘.๓๐ ร้อยละ ๑๗.๘๓ ร้อยละ ๑๓.๙ และ ๓๕.๔ ตามลำดับ นักเรียน กลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มใหม่ ๆ จากการเลื่อนระดับชั้นเรียน ยังคงพบปัญหาภาวะโภชนาการเกิน จึงมีความ จำเป็นต้องเฝ้าติดตามภาวะโภชนาการ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาวะโภชนาการเกิน โดยเฉพาะในเขตเทศบาล เมืองเพชรบุรีและจังหวัดเพชรบุรี

ปีการศึกษา ๒๕๖๕ ได้ดำเนินการประเมินการเจริญเติบโต และภาวะโภชนาการ นักเรียนอายุ ๙ - ๑๔ ปี ระดับชั้น ป.๓ - ม.๓ ในสถานศึกษา ๑๒ แห่ง จำนวน ๙,๑๑๗ คน พบภาวะโภชนาการเกิน จำนวน ๑,๙๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๖๖ เป็นนักเรียนกลุ่มเป้าหมายสิทธิบัตรทอง จำนวน ๑,๖๗๘ คน วางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โภชนาการอย่างน้อยร้อยละ ๘๕ ซึ่งโรงเรียนและผู้ปกครองยินดีเข้าร่วมโครงการ ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๕ งานส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงดำเนินการเฝ้าระวังติดตามและแก้ไข ภาวะโภชนาการและวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาวะโภชนาการเกินอย่างต่อเนื่องและได้จัดทำโครงการ สร้างเสริมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน จังหวัดเพชรบุรี ประจำปี ๒๕๖๖ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (PPA) ของเขตสุขภาพที่ ๕

#### ๑.๒ กิจกรรม

กิจกรรมที่ ๑ คัดกรอง Obesity signs ประเมินพฤติกรรมเสี่ยงและการคัดกรองหา obesity signs

กิจกรรมที่ ๒ บริการตรวจเลือดคัดกรองภาวะเมตาบอลิก และเจาะเลือดปลายนิ้วตรวจหาน้ำตาลในเลือด แก่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

กิจกรรมที่ ๓ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยให้ความรู้รายกลุ่มและคำปรึกษารายบุคคล โดยใช้กระบวนการ ๓๐. ๒ส. ๑พ. (๓๐ หมายถึง ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ ๒ ส หมายถึง สุรา สูบบุหรี่ และ ๑พ. หมายถึง ฟัน)

กิจกรรมที่ ๔ ติดตามลงเยี่ยมบ้าน ให้คำปรึกษา / ให้ความรู้ / คำแนะนำรายบุคคล

กิจกรรมที่ ๕ ติดตามภาวะโภชนาการ ๓ - ๖ เดือน

#### ๑.๓ กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนอายุ ๙ - ๑๔ ปี / ป.๓ - ม.๒ สิทธิ UC ที่มีภาวะโภชนาการเกิน

### ๑.๔ วัตถุประสงค์

๑. เพื่อคัดกรองประเมินภาวะสุขภาพกายรวมทั้งพฤติกรรมเสี่ยงที่มีความผิดปกติต่าง ๆ
๒. เพื่อให้มีกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและส่งเสริมความรู้ ทักษะ และวิถีปฏิบัติ
๓. ในการสร้างเสริมและป้องกันหรือลดความรุนแรงของโรค เพื่อส่งต่อนักเรียนที่มีความผิดปกติ เข้ารับการดูแลรักษาในระบบต่อไป

### ๑.๕ พื้นที่ดำเนินการ

โรงเรียน ๑๒ โรงเรียน ได้แก่

พื้นที่การดำเนินการ	พม.	สร.	ปร.	อน.	อร.	รว.	คร.	จศ.	ท.๑	ท.๒	ท.๓	ท.๔	รวม
นักเรียนอายุ ๙ - ๑๔ ปี / ป.๓ - ม.๒ สิทธิ UC ที่มีภาวะโภชนาการเกิน	๙๖	๑๕๙	๓๙๘	๑๕๖	๓๒๙	๑๖๐	๑๕๙	๘๐	๘๕	๑๓	๙๘	๒๘	๑,๗๖๑

## ๒. รายละเอียดการดำเนินงาน

๒.๑ บริการประเมินการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการ กิจกรรมสำคัญที่จะได้รับ คือ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของประเทศ โดยใช้โปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการ อายุ ๑ วัน - ๑๙ ปี (INMU - Thai Growth) โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล จากสถานศึกษา ๑๒ แห่ง จำนวน ๙,๑๑๗ ราย

๒.๒ ประเมินพฤติกรรมเสี่ยงและการคัดกรองหา obesity signs กิจกรรมสำคัญที่จะได้รับ คือ ประเมินประวัติ/สอบถาม ตรวจร่างกาย เกณฑ์ดังต่อไปนี้

- บริเวณต้นคอด้านหลัง/บริเวณข้อพับแขนหรือขามีคราบดำคล้ำ
- มีพฤติกรรมนั่งหลับในเวลากลางวัน
- มีพฤติกรรมนอนกรน
- มีประวัติครอบครัว (พี่ น้อง บิดา มารดา ปู่ ย่า ตาหรือยาย) เป็นโรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด หรือโรคเบาหวาน
- ให้บริการวัดความดันโลหิต

๒.๓ ดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยให้ความรู้รายกลุ่มและคำปรึกษารายบุคคล โดยใช้กระบวนการ ๓๐. ๒ส. ๑ฟ. (๓๐ หมายถึง ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ ๒ ส หมายถึง สุรา สูบบุหรี่ และ ๑ฟ. หมายถึง ฟัน)

๒.๔ บริการตรวจเลือดคัดกรองภาวะเมตาบอลิก และเจาะเลือดปลายนิ้วตรวจหาน้ำตาลในเลือดแก่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

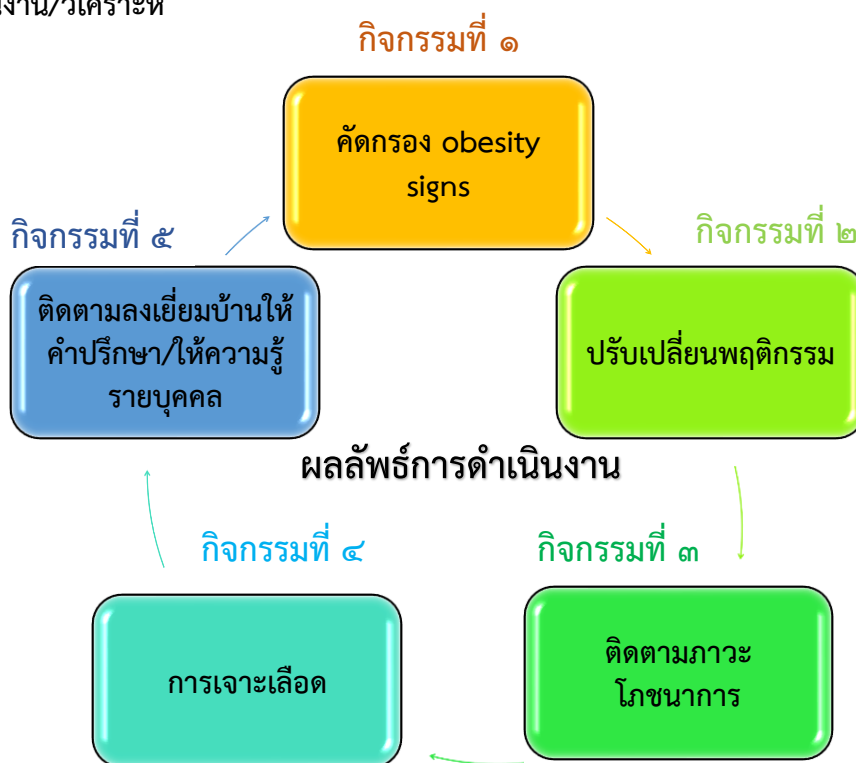
/๒.๕ บริการเยี่ยมบ้าน/ชุมชน .....

๒.๕ บริการเยี่ยมบ้าน/ชุมชน ในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายที่มีเงื่อนไขจำเป็น เพื่อติดตามดูแลสุขภาพ ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเพื่อสร้างความตระหนักให้ผู้ปกครอง และนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินได้รับรู้ถึงโรคหรือภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดจากภาวะโภชนาการเกิน ส่งเสริมการปรับเปลี่ยน และกระตุ้นการส่งเสริมพฤติกรรม ระหว่างปิดเทอมได้แก่ การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร

๒.๖ ติดตามและเปรียบเทียบภาวะโภชนาการหลังเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อกัน ๓ - ๖ เดือน มีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และติดตามเจาะปลายนิ้วตรวจน้ำตาลในเลือด เพื่อให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในการรับรู้ตระหนักถึงอันตรายและจากภาวะโภชนาการเกิน

๒.๗ ประสานผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดเพชรบุรี จำนวน ๑๒ แห่ง ที่ยินดีเข้าร่วมโครงการแก้ไข ปัญหาพื้นที่เขตสุขภาพที่ ๕ ราชบุรี

### ๓. ผลลัพธ์การดำเนินงาน/วิเคราะห์



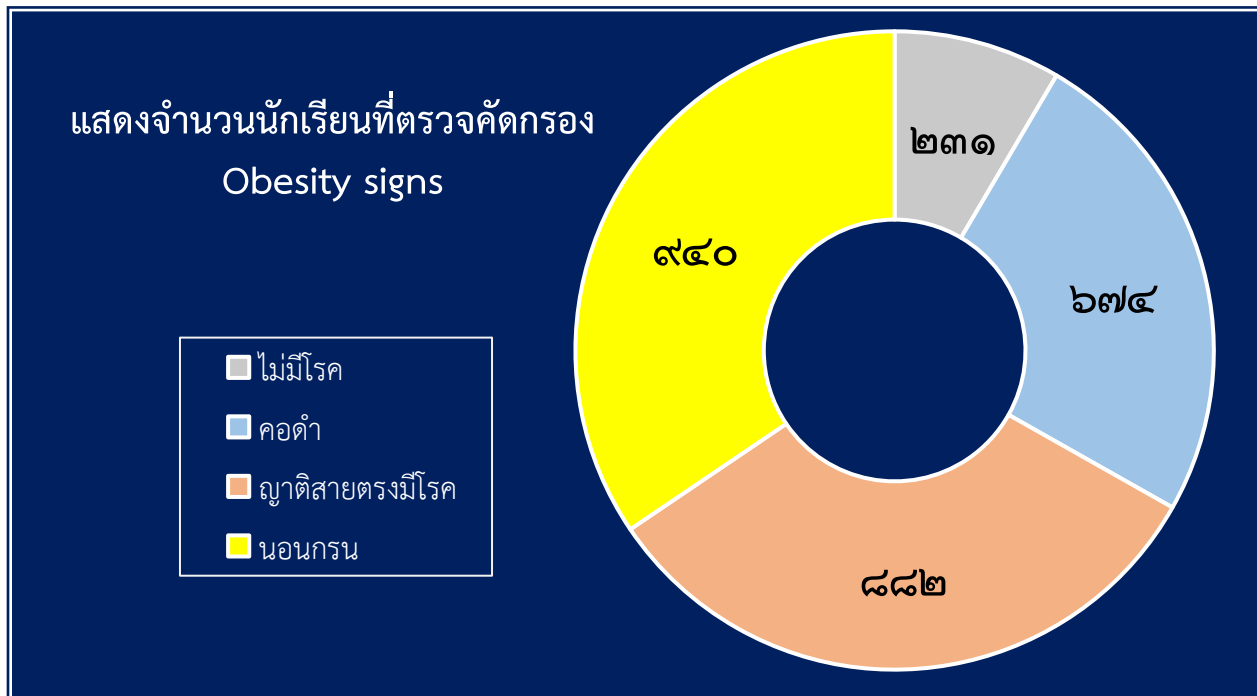
จากนักเรียนทั้งหมดที่มีภาวะโภชนาการเกินทุกสิทธิการรักษาจำนวนทั้งสิ้น ๒,๐๑๕ ราย ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ - มัธยม ๒ ได้เข้ารับบริการในทุกกิจกรรมของโครงการ แต่เนื่องจากในปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ต้องจำแนกแยกสิทธิการรักษาพยาบาลของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ ได้ดังนี้

สิทธิการรักษา	๓๐ บาท	ชรก.	อปท.	รัฐวิสาหกิจ	ต่างด้าว
จำนวน (ร้อยละ)	๑,๗๖๑ (๘๗.๓๙)	๑๙๑ (๙.๔๘)	๔๔ (๒.๑๘)	๑๘ (๐.๘๙)	๑ (๐.๐๕)

/๓.๑ กิจกรรมที่ ๑ บริการตรวจคัดกรอง obesity signs.....

### ๓.๑ กิจกรรมที่ ๑ บริการตรวจคัดกรอง obesity signs

สิทธิการรักษาสิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สิทธิบัตรทอง ๓๐ บาท) หรือ UC พบนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ๑,๗๖๑ ราย ได้เข้ารับบริการตรวจคัดกรอง Obesity signs ครบ ๑๐๐% นักเรียนที่ตรวจคัดกรองพบ ๑ - ๓ อาการ จำนวน ๑,๕๓๐ ราย ร้อยละ ๘๖.๘๘ ดังนี้



Obesity signs	ไม่มีโรค	คอต่ำ	นอนกรน	ญาติสายตรงมีโรค
จำนวน (ร้อยละ)	๒๓๑ (๑๓.๑๒)	๖๗๔ (๓๘.๒๗)	๙๔๐ (๕๓.๓๘)	๘๘๒ (๕๐.๐๙)

### ๓.๒ กิจกรรมที่ ๒ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สิทธิการรักษาสิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สิทธิบัตรทอง ๓๐ บาท) หรือ UC พบนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ๑,๗๖๑ ราย ได้เข้ารับบริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมครบ ๑๐๐% โดยให้ความรู้รายกลุ่มและคำปรึกษารายบุคคล โดยใช้กระบวนการ ๓อ. ๒ส. ๑ฟ. (๓อ หมายถึง ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ ๒ส หมายถึง สุรา สูบบุหรี่ และ ๑ฟ. หมายถึง ฟัน)

### ๓.๓ กิจกรรมที่ ๓ ติดตามและเปรียบเทียบภาวะโภชนาการหลังเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อกัน ๓ เดือน

สิทธิการรักษาสิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สิทธิบัตรทอง ๓๐ บาท) หรือ UC พบนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ๑,๗๖๑ ราย ได้เข้ารับการติดตามและเปรียบเทียบภาวะโภชนาการหลังเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อกัน ๓ เดือน และพบการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

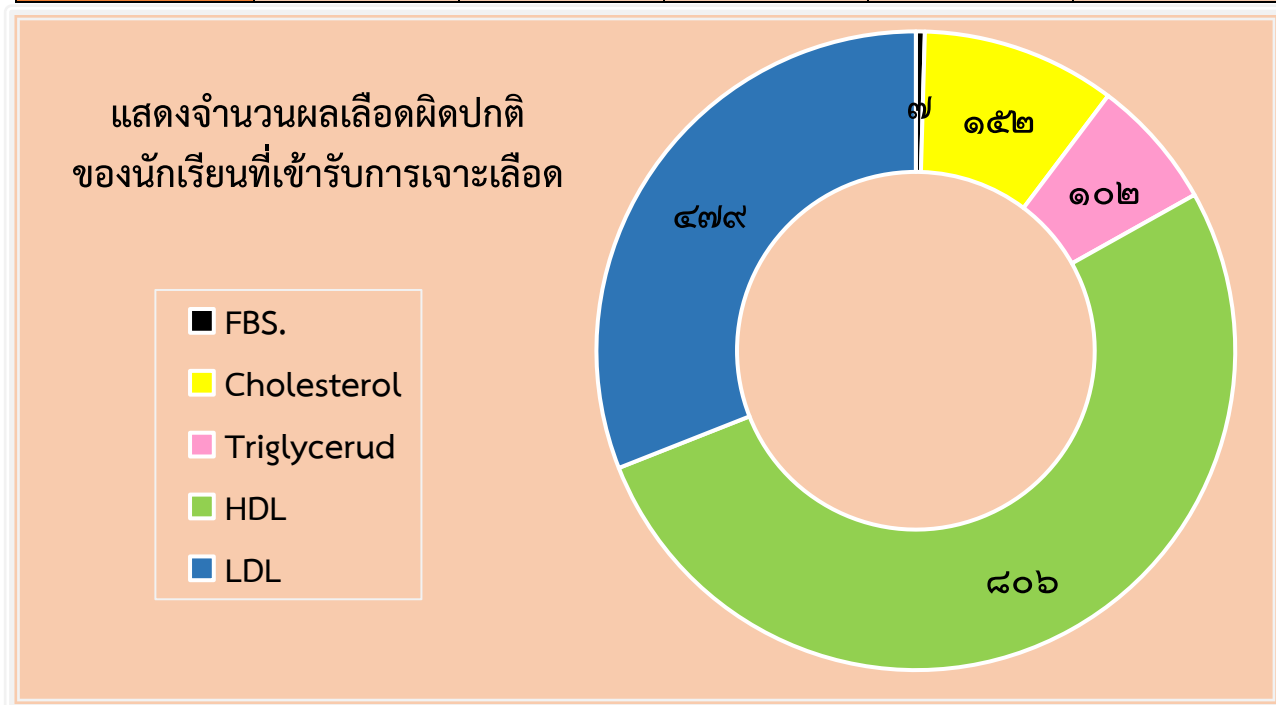
การเปลี่ยนแปลง	เพิ่มขึ้น	เท่าเดิม	ลดลง
จำนวน (ร้อยละ)	๓๒๐ (๑๘.๑๗)	๑,๒๓๐ (๖๙.๘๕)	๒๑๑ (๑๑.๙๘)

### /๓.๔ กิจกรรมที่ ๔ บริการตรวจเลือดคัดกรองภาวะเมตาบอลิก

### ๓.๔ กิจกรรมที่ ๔ บริการตรวจเลือดคัดกรองภาวะเมตาโบลิค

สิทธิการรักษาสิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สิทธิบัตรทอง ๓๐ บาท) หรือ UC พบนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ๑,๗๖๑ ราย ได้เข้ารับบริการเจาะเลือดจำนวน ๙๐๑ ราย ร้อยละ ๕๑.๑๖ (ส่วนที่เหลือ ๘๖๐ ราย ไม่ได้รับการให้บริการเจาะเลือดเนื่องจาก ไม่ได้รับการอนุญาตจากผู้ปกครองของนักเรียน) พบความผิดปกติ ดังนี้

ผลเลือดผิดปกติ	FBS.	Cholesterol	Triglycerud	HDL	LDL
จำนวน (ร้อยละ)	๗ (๐.๗๘)	๑๕๒ (๑๖.๘๗)	๑๐๒ (๑๑.๓๒)	๘๐๖ (๘๙.๔๖)	๔๗๙ (๕๓.๑๖)



### ๓.๕ ติดตามลงเยี่ยมบ้าน ให้คำปรึกษา / ให้ความรู้ / คำแนะนำรายบุคคล

สิทธิการรักษาสิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สิทธิบัตรทอง ๓๐ บาท) หรือ UC พบนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ๑,๗๖๑ ราย ได้เข้ารับบริการติดตามลงพื้นที่เยี่ยมบ้านให้คำปรึกษา ให้ความรู้ คำแนะนำรายบุคคล ครบ ๑๐๐%

ในรูปแบบการติดตามลงพื้นที่เยี่ยมบ้าน ๒ รูปแบบ ดังนี้

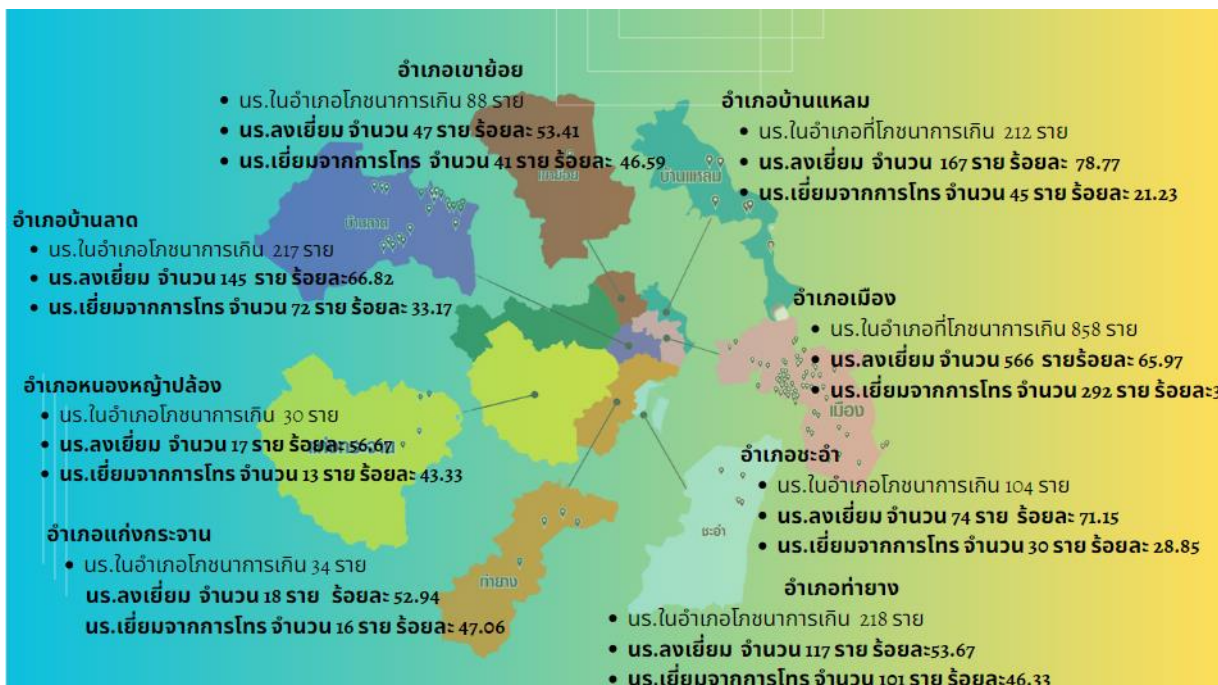
รูปแบบการเยี่ยม	ลงพื้นที่ / ชุมชน	โทรศัพท์เยี่ยม
จำนวน (ร้อยละ)	๑,๑๕๑ (๖๕.๓๖)	๖๑๐ (๓๔.๖๔)

จากการสอบถามผู้ปกครองทั้ง ๒ รูปแบบของการเยี่ยมบ้าน พบพฤติกรรมรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม ของนักเรียน ดังนี้ อาหารหวาน พบมากที่สุด ชอบดื่ม เครื่องดื่ม รสชาติหวาน เช่น ชาไข่มุก น้ำอัดลม บ่อยครั้ง ร้อยละ ๓๘.๐๗ อาหารมัน พบมากที่สุด เช่นไก่ทอด หมูทอด เฟรนฟราย ไข่เจียว ร้อยละ ๖๑.๗๗ และอาหารเค็ม พบมากที่สุด เช่น บะหมี่สำเร็จรูป ไส้กรอก ร้อยละ ๓๗.๗๔

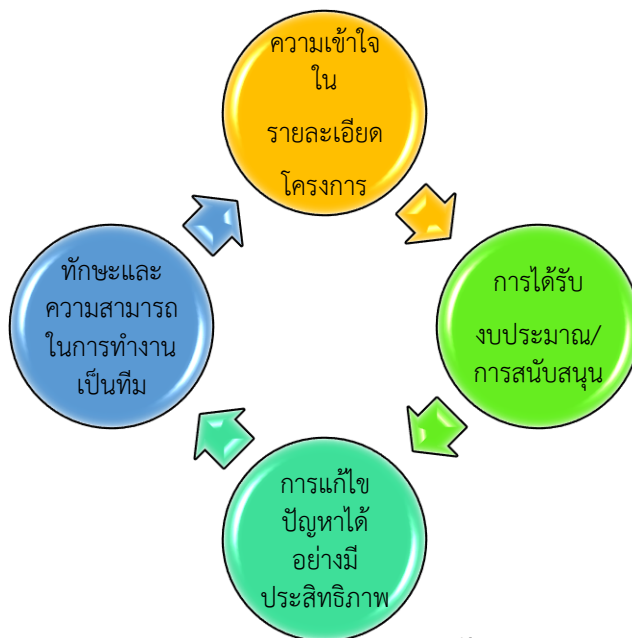
/จากการสอบถามเรื่อง พฤติกรรม.....

จากการสอบถามเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า การออกกำลังกายโดยการวิ่ง เดิน กระโดด เชือก ปั่นจักรยาน เตะบอล ทำงานบ้าน ร้อยละ ๕๓.๐๙ และไม่ชอบการออกกำลังกาย ร้อยละ ๔๖.๙๑

แผนที่แสดงจำนวนการลงเยี่ยมบ้านทั้ง ๒ รูปแบบ



๔. ปัจจัยเอื้อที่ทำให้บรรลุผลสำเร็จ



/ ๕. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน...

## ๕. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน

๕.๑ การเรียนการสอนของนักเรียนไม่สอดคล้องกับเวลาที่กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เนื่องจากช่วงระยะเวลาที่งบประมาณจัดสรรให้ดำเนินกิจกรรม เป็นเวลาที่ใกล้ปิดภาคเรียน จึงทำให้ค่อนข้างมีปัญหาในการลงกิจกรรมกับนักเรียน

๕.๒ นักเรียนมีความวิตกกังวลในกิจกรรมตรวจเลือดคัดกรองเมตาบอลิก และผู้ปกครองบางท่านไม่อนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม

๕.๓ การลงพื้นที่เยี่ยมบ้านค่อนข้างหาพิกัดบ้านนักเรียนยาก ด้วยการลงเยี่ยมต่างอำเภอ และเส้นทางการเดินทางอาจไม่ค่อยสะดวก

๕.๔ การตอบรับ/การยอมรับ ของผู้ปกครองเพื่อให้นักเรียนเข้าร่วมโครงการมีผู้ปกครองบางท่านไม่ยินยอมให้นักเรียนทำกิจกรรม

๕.๕ เรื่องงบประมาณ ส่งมาล่าช้า การดำเนินกิจกรรมบางส่วนที่ต้องใช้งบประมาณ เช่น การจ่ายเงินค่าจ้างลูกจ้างรายเดือนของคณะทำงาน ไม่สามารถยืดงบประมาณเงินบำรุงของรพ.ได้ ผู้รับผิดชอบสำรองงบประมาณส่วนบุคคล จ่ายให้ตามแผนงานดำเนินการ

 ภาพประกอบกิจกรรม

**บริการคัดกรอง Obesity signs**

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
ภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน จังหวัดเพชรบุรี ประจำปี ๒๕๖๖







 ภาพประกอบกิจกรรม







กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย  
จัดที่ รร.ราชภัฏรวิทยา , รร.อนุบาลเพชรบุรี , รร.เทศบาล 1 วัดแก่นเหล็ก และ รร.พรหมานุสรณ์





### ภาพประกอบกิจกรรม



กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย จัดที่ รร.วัดจันทราวาส , รร.เทศบาล 3 ชุมชนวัดจันทราวาส , รร.เทศบาล 2 วัดพระทรง , รร.เทศบาล 4 วัดไชยสุรินทร์ , รร.อรุณประดิษฐ และ รร.ปรียัตติรังสรรค์



### ภาพประกอบกิจกรรม



บริการตรวจเลือดคัดกรองเมตาบอลิก รร.เทศบาล 1 วัดแก่นเหล็ก , รร.เทศบาล 2 วัดพระทรง , รร.เทศบาล 3 ชุมวัดจันทราวาส , รร.เทศบาล 4 วัดไชยสุรินทร์ , รร.สุวรรณฯ และ รร.อรุณประดิษฐ



### ภาพประกอบกิจกรรม



บริการตรวจเลือดคัดกรองเมตาโบลิค รร. อนุบาลเพชรบุรี , รร.ปรีชญ์รังสรรค์ ,  
รร.ราชภัฏวิทยา , รร.คงคาตาม , รร.พรหมานุสรณ์ , และ รร.วัดจันทราวาส



### ภาพประกอบกิจกรรม

ติดตามลงเยี่ยมบ้าน ให้คำปรึกษา/  
ให้ความรู้ / คำแนะนำรายบุคคล

