



## หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

**“ปฏิบัติการลดน้ำหนัก..ปรับระดับน้ำตาลในเลือด”**

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

- 1.1 ชื่อ - สกุล : นางสาวศกมลภักดิ์ คณะบุรณีย์ ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
- 1.2 กลุ่มงาน : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
- 1.3 รับผิดชอบงาน : งานส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “ปฏิบัติการลดน้ำหนัก..ปรับระดับน้ำตาลในเลือด”

2.2 ประโยชน์ หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : กินหวาน มัน เค็ม ให้น้อยที่สุด ออกกำลังกายตามความชอบและสะดวกเวลา นอนหลับให้เพียงพอ เพลิดเพลินกับกิจกรรมที่ชื่นชอบ

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเอง :

จากผลตรวจสุขภาพ ปี 2562 พบน้ำตาลในเลือด 102 mg/dl (ค่าปกติ 70-100 mg/dl) และน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นถึง 54 กก. รู้สึกอึดอัดตัวเอง ใส่เสื้อไซส์ S ไม่ได้แล้ว แล้วไม่อยากให้ค่าน้ำตาลเพิ่มสูงไปถึงขั้นเป็นโรคเบาหวาน และรู้สึกอึดอัดตัวเองมาก ไม่เคยคิดว่าน้ำหนักจะทะลุเกิน 50 กก. ประงอาหารไม่เคยเติมน้ำตาลเลยทำไมน้ำตาลขึ้น ได้สำรวจตัวเองแล้ว ก็คงเกิดจากช่วงที่รู้สึกร่างกายต้องการความหวาน 55555... ไม่อยากไปซื้อ ชงไม่ถูกปาก เลยหันมาชงน้ำหวานดื่มเอง ซึ่งเป็นคนไม่กินน้ำตาล จึงใช้ความหวานจากน้ำผึ้ง *ใคร ๆ ก็คิดว่าน้ำผึ้งดีต่อสุขภาพ ดีกว่าน้ำตาลอื่น ๆ แต่มันกลับทำให้น้ำตาลในเลือดสูงเกินค่าปกติ จึงลดเครื่องดื่มรสหวานลง เลิกดื่มน้ำผึ้ง รวมถึงอาหารหวานชนิดอื่น ๆ กินนะ แต่ไม่กินบ่อย ไม่กินต่อเนื่อง* เพราะจะติดเป็นนิสัย กินหมุนเวียนไป *ไม่กินซ้ำ ๆ เดิม* ถ้าอยากดื่มชาเขียว ชานม คือเห็นเพื่อนกิน แล้วก็กินตามเพื่อน ก็จะสั่งชงแบบหวานน้อย บางครั้งก็คอยเตือนตัวเองว่าดื่มเครื่องดื่มเปรี้ยวดีกว่า *จะได้ไม่ติดรสหวาน* อาหารผัดทอด ใช้น้ำมันให้น้อยที่สุด และกินเมนูต้ม นึ่ง ต้มยำ แกงส้ม ให้อบอุ่นที่สุดแทนการทอด การผัด ทำกินเอง *กินเห็ดบ่อยมาก ๆ จนคนกินด้วยพูดเหมือนกันว่าหน้าจะเป็นเห็ดแล้ว* แล้วก็ *ปลูกผักกิน กินผักที่ปลูก* จากสวนตัวเอง

..ช่วงที่รู้สึกขี้เกียจ อึดอาดเชื่องช้า จะเพิ่มการออกกำลังกายให้อบอุ่นขึ้น เช่น เดินเร็ว แกว่งแขน เต้น ยืดกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลาย ทำทุกวัน บางครั้งเพื่อนว่างตรงกันก็จะชวนกันออกกำลังกาย เวลาว่าง ๆ จะเปิดคลิปฟิตร่างกาย คือ *จะไม่เนือยนิ่งในทุกวัน แต่ละวันต้องมีการเคลื่อนไหวออกแรงให้มากกว่าปกติ*



-2-

..นอนให้พอ เข้านอนไม่เกินสี่ทุ่ม วันไหนนอนน้อย เพิ่มการนอนตอนกลางวัน ครึ่งชั่วโมง ไม่ปล่อยให้ร่างกายอ่อนเพลีย ยิ่งเพลียยิ่งทิว

..หากิจกรรมทำ เลือกทำกิจกรรมที่ชอบ ดูหนัง ฟังเพลง ท่องเที่ยว..เกี่ยวกับครอบครัว กับเพื่อน ในวันหยุด แทนที่จะเอาแต่กินกับนอน

ผลเลือดจากการตรวจสุขภาพประจำปี 63 น้ำตาลในเลือดลดลงเหลือ 85 mg/dl น้ำหนักเหลือ 49 กก. ลดลง 5 กก. ลุ้นแทบแย่ว่าค่าน้ำตาลจะลดลงมัย แต่น้ำหนัก ยังต้องการจะลดลงอีก เพราะยังรู้สึกอึดอัดอยู่บ้าง กลับมาใส่เสื้อไซส์ S ได้แล้วค่ะ

#### 2.4 ภาพประกอบ :

**\*\*ทำกินเอง ต้ม อบ นึ่ง แกง ต้มยำ แกงส้ม บ่อยกว่าผัด ทอด\*\***



**\*\*ปลูกผักกิน กินผักที่ปลูก\*\***



**\*\*ชวนเพื่อนเที่ยว ชวนเพื่อนออกกำลังกาย\*\***







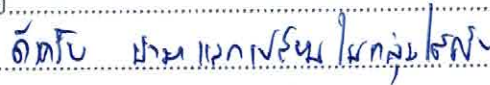
ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

ลงชื่อ..... 

(นางวารรณภาพร งามศิริ)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
รักษาราชการ หัวหน้ากลุ่มโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....



ลงชื่อ..... 

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖