

Output ผลผลิต มีผลการดำเนินงานตามแผนและมาตรการที่กำหนด

1. รายงานผลผลิตการขับเคลื่อนงานตามแผนงาน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์

1.1 การชี้แจงโครงการ : วันที่ 21-23 ธันวาคม 2563 สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย ชี้แจงโครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน และรูปแบบการเก็บข้อมูล ปี 2564 ณ โรงแรมไมด้า งามวงศ์วาน อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

1.2 ประสานพื้นที่และขอความร่วมมือ : วันที่ 8 มกราคม 2564 ทำหนังสือชี้แจงถึง สสจ. 8 จังหวัด เรื่องขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมที่พึงประสงค์วัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 6 เป้าหมายจังหวัดละอย่างน้อย 600 คน ช่วงระยะเวลาในการเก็บข้อมูลฯ ระหว่างวันที่ 1 มกราคม - 31 พฤษภาคม 2564

1.3 ผลการดำเนินงาน : เจ้าหน้าที่สามารถเข้าดูจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามได้ต้นเดือนกุมภาพันธ์ทางเว็บ <https://h4u.moph.go.th/dept/#/login> ทางพื้นที่มีช่องทางสอบถามปัญหาในการเก็บข้อมูลได้ทาง Line group ของศูนย์อนามัยที่ 6

โดยข้อมูล การตอบแบบสอบถาม ณ วันที่ 29 มกราคม 2564 มีดังนี้ ⁽¹⁴⁾

จังหวัด	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
ชลบุรี	130
ระยอง	172
จันทบุรี	115
ตราด	28
ฉะเชิงเทรา	323
ปราจีนบุรี	2
สระแก้ว	137
สมุทรปราการ	83
รวม	990

2. มี Healthy Canteen ผ่านการรับรองไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50 ของเป้าหมายราย ศอ. และสสม.

ความก้าวหน้าการดำเนินงานส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้รับผิดชอบดูแลโรงอาหารของหน่วยงานและผู้ประกอบการร้านค้า ดำเนินงานเพื่อขอรับการประเมินโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ และรับรองเมนูสุขภาพ โดยมีการดำเนินงานดังนี้

2.1 ทบทวนสถานการณ์และการดำเนินงานที่ผ่านมา พบว่าการดำเนินงานไม่ต่อเนื่องเนื่องจากเปลี่ยนผู้รับผิดชอบงานทั้งในส่วนของศูนย์อนามัยและจังหวัด จึงไม่สามารถรวบรวมข้อมูลจัดทำเป็นฐานข้อมูลได้ โดยพบโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพที่ผ่านการรับรองในปี 2561 คือโรงอาหารของโรงพยาบาลกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี

2.2 วางแผนและออกแบบการดำเนินงานโดยกระจายจำนวนเป้าหมายไปแต่ละจังหวัด

จังหวัด	Healthy canteen (แห่ง)	จำนวนเมนูสุขภาพ (เมนู)
ชลบุรี	1	20
ระยอง	1	20
จันทบุรี	1	20
ตราด	1	20
สมุทรปราการ	1	20
ฉะเชิงเทรา	1	20
ปราจีนบุรี	1	20
สระแก้ว	1	20
รวม	8	160

2.3 ประสานการดำเนินงานและชี้แจงพื้นที่ โดยการออกหนังสือขอความร่วมมือดำเนินงานโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพและรับรองเมนูสุขภาพไปยังสำนักงานสาธารณสุขทั้ง 8 จังหวัด และได้จัดทำแนวทางการดำเนินงานและส่งคู่มือการดำเนินงานทาง QR Code ให้แก่ผู้รับผิดชอบงาน เลขที่หนังสือ สธ 0916.04/ว203 ลงวันที่ 22 มกราคม 2563 และโทรศัพท์ชี้แจงให้ผู้รับผิดชอบงานของพื้นที่รับทราบ

2.4 กำกับติดตามการดำเนินงาน โดยประสานทางโทรศัพท์และไลน์ส่วนตัว โดยกระตุ้นให้พื้นที่ทยอยส่งคำขอการรับรองเข้ามาเพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของเมนู

2.5 ผลการดำเนินงาน 1) ส่งเอกสารไปยังสสจ. ทั้ง 8 จังหวัดในเขตสุขภาพที่ 6 2) ส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาองค์ความรู้ด้านสุขภาพ โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen) 3) พัฒนาปรับปรุงให้อยู่ในเกณฑ์เพื่อขอรับการประเมิน จำนวน 4 แห่ง ใน 4 จังหวัด ดังนี้ (17)

ผลของโรงอาหารที่เข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย

1. โรงอาหารบริษัทลลิตาโหมประเทศไทย จำกัด จ.ฉะเชิงเทรา
2. โรงอาหารบริษัทไทยนิปปอน เซอิกิ จำกัด จ.ชลบุรี
3. โรงครัวโรงพยาบาลระยอง จ.ระยอง
4. โรงครัวโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว จ.สระแก้ว

3. มีเมนูสุขภาพ ผ่านการรับรองไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50 ของเป้าหมายราย คอ. และสสม.

เมนูสุขภาพ คือ อาหารที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีที่กรมอนามัยแนะนำให้ผู้ประกอบการจัดทำอาหาร สำหรับ ประชาชน เมนูสุขภาพ หมายถึง อาหาร 4 ประเภท คือ 1) อาหารประเภทข้าวและกับข้าว/อาหาร สำหรับ/อาหาร งานเดียว/ อาหารตามสั่ง/ยำ/ส้มตำ/ข้าวราดแกง 2) ขนม 3) เครื่องดื่ม 4) ผลไม้ จะต้องมีพลังงาน เหมาะสม มีน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในปริมาณที่เหมาะสมตามมาตรฐาน การวิเคราะห์พลังงานและสารอาหาร ด้วยโปรแกรม คำนวณปริมาณสารอาหาร (ThaiNutriSurvey) โปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร ThaiNutriSurvey เป็นเครื่องมือในการคำนวณปริมาณสารอาหาร และพลังงานของเมนูที่ส่งให้สำนักโภชนาการ กรมอนามัย โดยนำผลการวิเคราะห์เมนูอาหารแต่ละประเภท เทียบกับ เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ

ผลการดำเนินงาน 1) นำผลการวิเคราะห์เมนูอาหารแต่ละประเภทดำเนินการวิเคราะห์เมนูอาหารไปแล้ว 30 เมนู ผ่านเมนูสุขภาพ 6 เมนู ไม่ผ่าน 24 เมนู อยู่ระหว่างปรับปรุงเมนู 24 เมนู รอวิเคราะห์ผลจากสถาน ประกอบการอีก 20 เมนู ⁽¹⁶⁾

โครงการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

ผลการดำเนินงาน การประเมินร้านอาหารที่ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน โดยมีเป้าหมายคือ ศูนย์อนามัยละ 60 ร้าน ศูนย์อนามัยที่ 6 ได้ดำเนินการประเมินร้านอาหารที่ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ได้ตามเป้าหมาย จำนวน 61 ร้านค้า

4. จัดทำเอกสารองค์ความรู้ส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและเผยแพร่ผ่านสื่อออนไลน์

ผลการดำเนินงาน มีการรวบรวมองค์ความรู้และจัดทำสื่อความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน และ ได้เผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ศูนย์อนามัยที่ 6 ทั้งหมด 6 เรื่อง ที่อยู่อินเทอร์เน็ต : URL จัดเก็บข้อมูล

<https://hpc6.anamai.moph.go.th/th/working-knowledge-media/>

1. มะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านม
มะเร็งเต้านมเป็นสาเหตุการป่วยและเสียชีวิตอันดับแรกของสตรีไทย แต่สามารถรักษาให้หายได้ในระยะเริ่มต้น

ปัจจัยเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม

- ผู้สูงอายุ 20 ปีขึ้นไป
- การมีฮอร์โมนเอสโตรเจน
- สมาชิกในครอบครัวที่เป็นมะเร็ง
- มีเนื้องอกเต้านม
- มีประจำเดือนเร็ว หรือหมดประจำเดือนช้า
- ไขมัน
- ผู้สูบบุหรี่หรือดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา 35 ปี

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
ควรตรวจเต้านมทุกเดือน หลังประจำเดือนหมด 3-7 วัน ในสตรีอายุ 20 ปีขึ้นไป

ท่าบริหารกระดูก

- ยืนปล่อยแขนข้างลำตัวบริเวณเอว เอ้าหน้าตั้ง 2 ข้าง ฝ่ามือประกบเอวของหัวนม หรือมีมือประกบหัวไหล่ และสูดหายใจออกลึกๆ 5 ครั้ง
- ยกมือ 2 ข้างเหนือศีรษะ มงศาควมแขนข้างตรง ขงลำตัว ดูจากจุดศูนย์กลางมือถึงระดับขง หัวไหล่ อดสูด ออกสูดของลำตัวไว้ที่หัว หรืออก มงศาหัวไหล่
- ก้มหน้าข้างหน้าปล่อยแขนลงตามสบาย ดูด้านหน้า หัวนม รูปทรงลำตัวตั้ง 2 ข้างหรือลงมดูที่หัวไหล่

ท่าบริหารขา

- แอ้มส่ายคอ สูดลมเข้าหน้าขวา ปล่อยแขนขวาหรือมือขวาไว้ที่ศีรษะ แอ้มขาตั้งตรงยกตัวให้ลำตัวขนาน
- ใช้แขนซ้าย 9 นิ้ว มือ ซ้าย ใช้นิ้วชี้ ใช้นิ้วกลาง แอ้มข้างมือ ซ้าย ลำตัวตั้งด้านหน้าไปขงมือในเอวไหล่หรือลำตัวข้างตัวมือซ้าย

ท่าบริหารหน้า

- ใช้นิ้วมือข้างซ้ายกับด้านหน้า มือขวาตรงขงมือขวาไว้ที่มือซ้ายข้างตัวด้านหน้า

วิธีการคลำ (เลือกแบบใดแบบหนึ่ง)

1. ตรวจลำโขนและรักแร้
เริ่มจากลำคอจนถึงหน้าอก เป็นวงกลมไปจนหมด รักแร้ของแขนตรงที่ใช้นิ้ว ด้านหน้าบริเวณรักแร้
2. การคลำในแนวราบ
เริ่มจากบริเวณหัวนม รวงง ไปขงเอวตามด้าน แลวกลับ ขึ้นสู่คอตรงที่เป็นไปคือๆ จนทั่วเต้านม
3. การคลำในแนวตั้ง
จากใต้ลำนมถึงกระดูก โขนล่างเริ่มคลำจากใต้ ด้านหน้าถึงกระดูกโขนล่าง โดยวนตัวเป็นวงกลมเล็ก ในแนวขึ้น และลงกลับเป็นไปคือๆ จนทั่วเต้านม

คำแนะนำ
หากพบเต้านมผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที สาขานมลูกเต้านม

กรมอนามัยสนับสนุนโดย: กรมอนามัย
จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยที่ 6 นครศรีธรรมราช

