



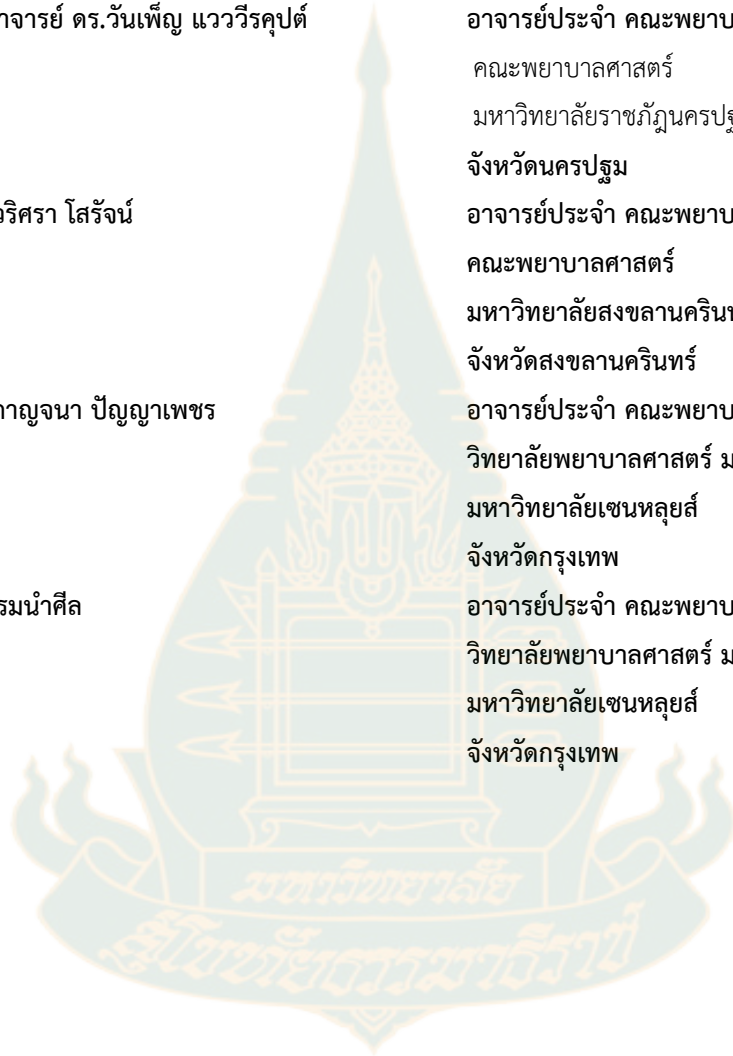
ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

- | | |
|--|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.อาภาพร เผ่าวัฒนา | หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข

ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
จังหวัดกรุงเทพฯ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันเพ็ญ แว่ววิรุคฺพต์ | อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
จังหวัดนครปฐม |
| 3. อาจารย์ ดร.วิศิธา โสรัจณ์ | อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
จังหวัดสงขลานครินทร์ |
| 4. อาจารย์ ดร.กาญจนา ปัญญาเพชร | อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์
วิทยาลัยพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์
มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์
จังหวัดกรุงเทพฯ |
| 5. ผศ.กชกร ธรรมนำศีล | อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์
วิทยาลัยพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์
มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์
จังหวัดกรุงเทพฯ |





ภาคผนวก ข

เอกสารการขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120
โทร. 02-5048036, 02-5048037 โทรสาร 02-5032620

NS No.8/2566.....

เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ชื่อโครงการวิจัย : ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถการคัดกรองและการสื่อสาร
ทางสุขภาพของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง
รหัสโครงการ : -
ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.หญิง ดร.นภาเพ็ญ จันทขัมมา
สถานที่ทำวิจัย : ชุมชนเขตในจังหวัดนนทบุรี

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ได้พิจารณาโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าว มีความเห็นว่า มีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล จึงเห็นสมควร
ให้ดำเนินการศึกษาวิจัยได้

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ พ.ต.อ.หญิง ดวงกมล ปิ่นเฉลียว)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

วันที่ให้การรับรอง :22/03/2566..... วันที่หมดอายุการรับรอง :22/03/2567.....

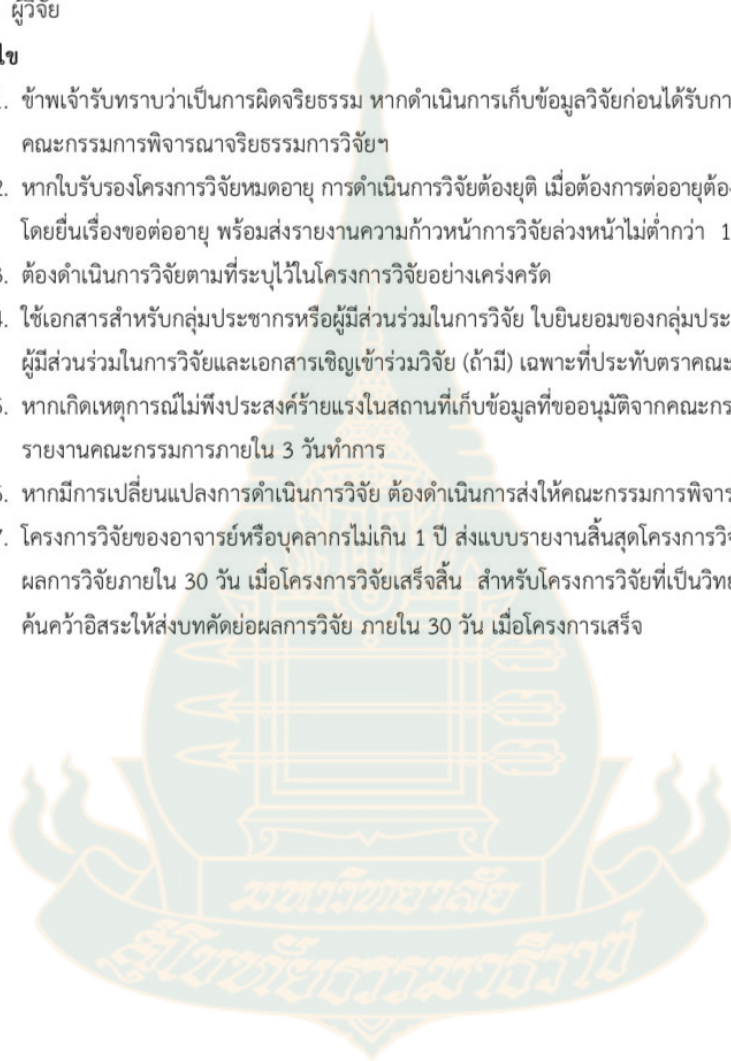
พลิกด้านหลัง

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

1. โครงการวิจัย
2. ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากร เอกสารชี้แจงและใบยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย/อาสาสมัคร
3. เครื่องมือการวิจัย
4. ผู้วิจัย

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ โดยยื่นเรื่องขอต่ออายุ พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัยล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 3 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ต้องดำเนินการส่งให้คณะกรรมการพิจารณารับรอง
7. โครงการวิจัยของอาจารย์หรือบุคลากรไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์หรือการค้นคว้าอิสระให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการเสร็จ



ภาคผนวก ค
หนังสืออนุมัติลงเก็บข้อมูล





สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี
เลขรับที่ 4296
รับวันที่ 7 มี.ค. 2566
รับเวลา 15.01

ที่ อว(พ) 0602.26/88

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

7 มีนาคม 2566

กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล
เลขที่รับ 338
วันที่รับ ๗ มี.ค. ๒๕๖๖
รับเวลา (๖.๖)

เรื่อง ขออนุญาตจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง
เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

ด้วยดิฉัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตรีหญิง ดร.นภาเพ็ญ จันทร์ขัมมา อาจารย์ประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (มสธ.) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ "ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถการคัดกรองและการสื่อสารทางสุขภาพของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง" (Effects of the Health Screening and Communication Capacity Building Program of Village Health Volunteers in Preventing Chronic Kidney Disease) เพื่อสร้างศักยภาพความรู้ด้านสุขภาพของ อสม. ในการสื่อสารและการคัดกรองผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคไตเรื้อรังในชุมชน ทั้งนี้โครงการได้ผ่านการอนุมัติจากมหาวิทยาลัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงขอความอนุเคราะห์ในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ด้านการป้องกันโรคไตเรื้อรังใน กลุ่ม อสม. เขตพื้นที่ รพ.สต.บ้านใหม่ ในช่วงเดือนมีนาคม 2566 ช่วงเวลา 09.00-12.00 น จำนวน 3 ครั้ง พร้อมกันนี้ดิฉันขออนุญาตสำรวจความรู้ด้านการป้องกันโรคไตเรื้อรังใน อสม. พื้นที่อำเภอปากเกร็ด เพื่อเป็นฐานข้อมูลในการพัฒนาขยายผลต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จะขอบคุณยิ่ง

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

เพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ผศ. พันตรีหญิง ดร.นภาเพ็ญ จันทร์ขัมมา อาจารย์ประจำสาขาวิชา
พยาบาลศาสตร์ มสธ. ขออนุญาตจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพ อสม.
และขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัย ในพื้นที่ รพ.สต.บ้านใหม่
อ.ปากเกร็ด ระหว่างวันที่ 15 - 24 มี.ค. 2566

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ศ.หญิง ดร.นภาเพ็ญ จันทร์ขัมมา)

เห็นสมควรจึง อ.ปากเกร็ด ทราบ เพื่อให้ได้ความอนุเคราะห์ต่อไป

อาจารย์ประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

(นายภฤศ เจติน้อย)

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

๗ มี.ค. ๒๕๖๖

-พพ

-แฉ้ว วิธะ, ปากเกร็ด

(นายปัทมาธิริณี เกียรติธรรม)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ

วิชาการในตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ ด้านบริหารทางวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

๗ มี.ค. ๒๕๖๖

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

โทรศัพท์ 0 2504 8036-7

โทรสาร 0 2503 2620

๗๐K ๐.1ได้รับหนังสือ EC แล้ว

088 583 3352 → โทรทอจอยล์ ณ นนทบุรี แล้ว เมื่อวันที่ 8 มี.ค. ๒๕๖๖/ภก.ภ

ยังไม่พบเอกสารเรื่อง ๑๓ เป็นกรณีพิเศษ/ไม่ ⇒ ส่งไปเป็นกรณี

ที่ นบ ๐๐๓๓.๐๑๐/๕๒ ๗๗



ศาลากลางจังหวัดนนทบุรี
ถนนรัตนาธิเบศร์ นบ ๑๑๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง แจ้งอนุญาตจัดกิจกรรมและขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน นายอำเภอปากเกร็ด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ที่ อว(พ) ๐๖๐๒.๒๖/๘๘ ลงวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๖
จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตรีหญิง ดร.นภาพิณ จันทขัมมา ได้ทำการศึกษาวิจัย “ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถการคัดกรองและการสื่อสารทางสุขภาพของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง” เพื่อสร้างศักยภาพความรอบรู้ด้านสุขภาพของ อสม. ในการสื่อสารและการคัดกรองผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคไตเรื้อรังในชุมชน จึงขอความอนุเคราะห์ในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านการป้องกันโรคไตเรื้อรัง และขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัยใน กลุ่ม อสม. เขตพื้นที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปากเกร็ด ระหว่างวันที่ ๑๕-๒๕ มีนาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

ในการนี้ จังหวัดนนทบุรี โดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี ได้อนุญาตให้จัดกิจกรรมและเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าวได้ ภายใต้ระเบียบปฏิบัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไปด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายประเสริฐ เล็กสรเสริญ)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ

รักษาการในตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ ด้านบริหารทางวิชาการ

รักษาการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

ปฏิบัติราชการแทนผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

โทร.๐-๒๕๕๕๐๓๐๗๑-๖ ต่อ ๑๒๓

โทรสาร ๐-๒๕๕๕๙๙๑๒๑

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban_nbi@health.moph.go.th

“จังหวัดนนทบุรี เป็นเมืองน่าอยู่ (Livable City)”



ภาคผนวก ง
การทดสอบค่า CVI ของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง

ตอนที่ 1 แบบประเมินความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำนวน 10 ข้อ

คำชี้แจง (สำหรับ อสม.) จงวงกลมรอบข้อที่ถูกต้อง เพียงข้อเดียว

คำชี้แจงสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ กรุณาพิจารณาว่าคำถามในเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีความครอบคลุมและถูกต้องเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

4 หมายถึง คำถามสอดคล้องกับคำนิยามศัพท์มาก และเหมาะสมที่จะใช้วัดตัวแปรนั้นมาก

3 หมายถึง คำถามสอดคล้องกับคำนิยามศัพท์ค่อนข้างมาก จำเป็นต้องได้รับการพิจารณาทบทวน และปรับปรุงเล็กน้อยจึงจะสอดคล้องกับคำนิยามศัพท์ และเหมาะสมที่จะใช้วัดตัวแปรนั้นปานกลาง

2 หมายถึง คำถามสอดคล้องกับคำนิยามศัพท์น้อย จำเป็นต้องได้รับการพิจารณาทบทวนและปรับปรุงอย่างมาก จึงจะสอดคล้องกับคำนิยามศัพท์ และเหมาะสมที่จะใช้วัดตัวแปรนั้นน้อย

1 หมายถึง คำถามไม่สอดคล้องกับคำนิยามศัพท์ และไม่เหมาะสมที่จะใช้วัดตัวแปรนั้นควรตัดทิ้ง

คำถาม	Expert					CVI
	E1	E2	E3	E4	E5	
1. ข้อใดเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคไตเรื้อรัง ก. โรคอ้วน ข. โรคเบาหวาน ค. โรคความดันโลหิตสูง ง. ทุกข้อ	4	3	4	4	4	<u>1</u>
2. พฤติกรรมในข้อใดไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเรื้อรัง ก. รับประทานยาแก้ปวดเป็นประจำ ข. ซ้ำยาชุด ยาหม้อมารับประทานเอง ค. รับประทานอาหารรสจัด ขนมกรุบกรอบ ง. ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน	4	3	4	4	4	<u>1</u>
3. อาการของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ 1-3 ใดถูกต้อง ก. มักไม่แสดงอาการ ข. ปวดศีรษะ ค. ท้องผูกเป็นประจำ ง. ปวดท้องจุกแน่นได้ถี่ขึ้น	4	3	4	4	4	<u>1</u>
4. ข้อใดคือสัญญาณอันตรายบ่งบอกว่าเป็นโรคไต คือ ก. ใบหน้าบวม ขาบวม ข. ปวดหลัง ปัสสาวะสีเข้ม ค. ความดันโลหิตสูง ง. ถูกทุกข้อ	3	3	4	4	4	<u>1</u>
5. การควบคุมโรคไตเรื้อรังให้ได้ผลดี ผู้ป่วยต้องควบคุมปัจจัยการเกิดโรคข้อใดผิด ก. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ข. ทานโซเดียมไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา ค. ออกกำลังกายวันละ 15 นาที ง. ไม่ซื้อยาแก้ปวดทานเอง	2	3	4	3	4	<u>0.8</u>
6. อาหารในข้อใดที่มีโปรตีนคุณภาพดีและไขมันต่ำ ก. ตับหมู ข. หมูสามชั้น ค. หอยนางรม ง. เนื้ออกไก่ ไม่ติดหนัง	4	4	4	4	4	<u>1</u>

คำถาม	Expert					CVI
	E1	E2	E3	E4	E5	
7. พฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมป้องกันโรคไตเรื้อรัง ก. กลั้นปัสสาวะ ข. ดื่มน้ำอย่างน้อย 6-8 แก้ว ค. การใช้ยาแก้อักเสบ ง. การรับประทานไข่แดง ตับ	4	3	3	4	4	<u>1</u>
8. การออกกำลังกายลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไต ก. โรคความดันโลหิตสูง ข. โรคเบาหวาน ค. โรคไตเรื้อรัง ง. ถูกทุกข้อ	4	3	4	4	4	<u>1</u>
9. พฤติกรรมใดควรหลีกเลี่ยง เพื่อป้องกันโรคไต ก. มีพฤติกรรมแบบง่าย ๆ ไม่ชอบควบคุมตัวเอง เช่น ไม่ออกกำลังกายกลัวเหนื่อย ข. มีพฤติกรรมแบบชอบความสมบูรณ์แบบ เช่น ไม่ปล่อยวาง มีความเครียดสูง ค. มีความมั่นใจในตัวเองสูง คือไม่ฟังใคร ใครเตือนอะไรก็ไม่เชื่อ ง. ถูกทุกข้อ	4	3	4	4	4	<u>1</u>
10. บุคคลใดเป็นบุคคลที่มีความเสี่ยง และควรเข้ารับการคัดกรองโรคไตอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ก. มีประวัติโรคไตเรื้อรังในครอบครัว ข. มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ค. มีโรคเรื้อรังได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ง. ถูกทุกข้อ	4	3	4	4	4	<u>1</u>

ตอนที่ 1 แบบประเมินความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำนวน 10 ข้อ $CVI \frac{9.8}{10} = .98$

ตอนที่ 2 แบบประเมินความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำนวน 11 ข้อ

คำชี้แจง(อสม.) : กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด (ไข่ / ไม่แน่ใจ / ไม่ใช่)

คำชี้แจง (สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ) เช่นเดียวกับตอนที่ 1 ข้างต้น

ข้อคำถาม	Expert					CVI
	E1	E2	E3	E4	E5	
1. ไตมีหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกาย	4	4	4	4	4	<u>1</u>
2. โรคไตเรื้อรัง คือ สภาวะที่ไตถูกทำลายมีผลทำให้ความสามารถของไตในการทำงานลดลง	4	4	4	4	4	<u>1</u>
3. โรคเบาหวานความดันโลหิตสูง เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคไตวายเรื้อรัง	4	4	4	4	4	<u>1</u>
4. การควบคุมอาหารเค็มช่วยชะลอความเสื่อมของไต	4	3	4	4	4	<u>1</u>
5. รับประทานแก้ปวดข้ออย่างแรงหรือยาชุดที่ซื้อมาเองเป็นประจำจะมีผลต่อไต	4	3	4	4	4	<u>1</u>
6. การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ ควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้วต่อวันเพื่อให้ไตสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	3	3	4	3	4	<u>1</u>
7. การรับประทานเกลือโซเดียมไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา ช่วยป้องกันโรคไตเรื้อรัง	4	3	4	4	4	<u>1</u>
8. การรับประทานน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา ช่วยป้องกันโรคไตเรื้อรัง	4	3	4	3	4	<u>1</u>
9. หากควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคไตเรื้อรังได้	4	4	4	4	4	<u>1</u>

ข้อคำถาม	Expert					CVI
	E1	E2	E3	E4	E5	
10. หากควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคไตเรื้อรังได้	4	4	4	4	4	<u>1</u>
11. ถ้าออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อยและมีเหงื่อออก วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน จะช่วยป้องกันการเกิดโรคไตเรื้อรังได้	3	2	4	3	4	<u>.8</u>

ตอนที่ 2 แบบประเมินความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำนวน 11 ข้อ $CVI=10.8/11= .98$

ตอนที่ 3 แบบประเมินการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง การรู้เท่าทันสื่อ และการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำนวน 25 ข้อ

คำชี้แจงสำหรับ อสม. : กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวของท่านมากที่สุด

คำถามต่อไปนี้ให้ท่าน พิจารณาเหตุการณ์ดังกล่าวของท่านว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมีคำตอบ 4 ตัวเลือก คือ

ปฏิบัติสม่ำเสมอ หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรม 5-7 วัน/สัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรม 3-4 วัน/สัปดาห์

ปฏิบัตินานๆครั้ง หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรม 1-2 วัน/สัปดาห์

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

คำชี้แจง (สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ) เช่นเดียวกับตอนที่ 1 ข้างต้น

ข้อคำถาม	Expert					CVI
	E1	E2	E3	E4	E5	
การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ						
1 ท่านเคยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคไตเรื้อรังสำหรับ อสม. จากแพทย์ พยาบาล หรือ นักวิชาการสาธารณสุข	4	3	4	4	4	<u>1</u>
2 ท่านค้นหาหรือสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคไตเรื้อรังโดยสอบถามจาก บุคลากรสาธารณสุข อ่านจากหนังสือ หรือ สืบค้นอินเทอร์เน็ต อย่างใดอย่างหนึ่งได้	4	3	4	4	3	<u>1</u>
3 ท่านสามารถเลือกแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพ หรือ รู้วิธีการค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ ถูกต้องและทันสมัยเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อย่างใดอย่างหนึ่งได้	4	4	4	4	4	<u>1</u>
4 ท่านได้ข้อมูลข่าวสารการป้องกันโรคไตเรื้อรังจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ได้แก่ สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย โครงการป้องกันโรคไตเรื้อรังภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เป็นต้น	2	3	4	4	4	<u>.67</u>
5 เมื่อท่านพบว่าประชาชนในชุมชนมีความรับผิดชอบของท่านมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเรื้อรัง ท่านสามารถขอคำแนะนำจากสถานพยาบาลเพื่อส่งต่อให้เข้ารับบริการได้	4	4	4	4	4	<u>1</u>
การสื่อสารสุขภาพ						
6 ท่านใช้เทคโนโลยีด้านการสื่อสาร เช่น เฟสบุค แอปพลิเคชันไลน์ในการให้ข้อมูล เกี่ยวกับการป้องกันโรคไตเรื้อรังแก่ประชาชน	4	3	4	4	4	<u>1</u>

ข้อคำถาม	Expert					CVI
	E1	E2	E3	E4	E5	
7. ท่านให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคไตเรื้อรังแก่ประชาชนโดยผ่านหอกระจายข่าวในชุมชน	4	4	4	3	4	<u>1</u>
8. ท่านพูดคุยกับบุคคลอื่นเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม ผงปรุงรส การชิมอาหารก่อนปรุงเพื่อป้องกันโรคไตเรื้อรัง	4	4	4	4	3	<u>1</u>
9. ท่านเลือกใช้รูปแบบที่หลากหลายในการสื่อสารเกี่ยวกับการป้องกันโรคไตเรื้อรัง เช่น หมอลำกลอน เพลงสรภัญญะ โปสเตอร์	4	4	4	4	4	<u>1</u>
10. ท่านแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประเมินผล การจัดกิจกรรมสื่อสารสุขภาพกับผู้ที่เกี่ยวข้อง	3	4	4	3	4	<u>1</u>
การจัดการตนเอง						
11. ท่านหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เช่น อาหารหมักดอง ปลา ร้า ปลาจ่อม	4	3	4	4	4	<u>1</u>
12. ท่านหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคไตเรื้อรัง เช่น การชื้อยาหรืออาหารเสริมรับประทานเอง	4	3	4	4	4	<u>1</u>
13. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์	4	4	3	2	4	<u>.8</u>
14. ท่านควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ	4	4	4	4	4	<u>1</u>
15. ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง	4	4	4	4	4	<u>1</u>
การรู้เท่าทันสื่อ						
16. ท่านมีการตรวจสอบแหล่งข้อมูลจากสื่อ (แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ) เช่น องค์กรอาหารและยา องค์กรเภสัชกรรม เป็นต้น	2	3	4	3	3	<u>.8</u>
17. ท่านมีการประเมินสื่อว่ามีคุณค่าเพียงใดก่อนนำไปปฏิบัติหรือสื่อสารให้ผู้อื่นรับทราบ	2	3	4	3	3	<u>.8</u>
18. ท่านสามารถเลือกรับสื่อ หรือปฏิเสธสื่อเกี่ยวกับการป้องกันโรคไตเรื้อรังได้	4	3	4	3	4	<u>1</u>
19. ท่านมีความมั่นใจในการติดต่อสื่อสารเกี่ยวกับการป้องกันโรคไตเรื้อรังกับบุคคลอื่น	4	3	4	4	4	<u>1</u>
20. ท่านสามารถใช้สื่อเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการดำรงชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน	4	3	4	3	4	<u>1</u>
การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง						
21. ท่านใช้เหตุผล หรือวิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของการเลือกปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคไตเรื้อรัง	2	4	4	3	4	<u>.8</u>
22. การเลือกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อป้องกันโรคไตเรื้อรังโดยอาศัยหลักฐาน หรือข้อมูลเชิงประจักษ์	2	3	4	4	3	<u>.8</u>
23. ท่านพยายามชวนเพื่อนให้ไปออกกำลังกายด้วยกัน โดยชี้ให้เห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น	4	3	4	4	3	<u>1</u>
24. หากเพื่อนชวนท่านดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่ท่านปฏิเสธพร้อมให้เหตุผลถึงความไม่ปลอดภัยต่อตนเองและคนรอบข้าง	4	4	4	4	4	<u>1</u>

ข้อคำถาม	Expert					CVI
	E1	E2	E3	E4	E5	
25 ท่านเลือกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อป้องกันโรคไตเรื้อรังเนื่องจากทำให้สุขภาพดีขึ้น	4	3	4	3	4	<u>1</u>

ตอนที่ 3 แบบประเมินการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง การรู้เท่าทันสื่อ และการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำนวน 25 ข้อ $CVI = 24.0/25 = .96$



ส่วนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคัดกรองและการสื่อสารทางสุขภาพของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง
จำนวน 30 ข้อ

คำชี้แจง อสม.: กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวของท่านมากที่สุด (ใช่/ไม่แน่ใจ/ไม่ใช่)

คำชี้แจง (สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ) เช่นเดียวกับตอนที่ 1 ข้างต้น

ข้อ	คำถาม	Expert					CVI
		E1	E2	E3	E4	E5	
1	กลุ่มที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น เสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคไต ต้องเข้ารับการคัดกรองโรคไต	4	3	4	2	4	<u>.8</u>
2	ประเมินและติดตามปัจจัยเสี่ยงเบื้องต้น ด้านอาหาร โภชนาการ และการออกกำลังกาย ควรทำในทุกคนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป	4	3	4	3	4	<u>1</u>
3	ความดันโลหิตสูงที่คุมไม่ได้เป็นระยะเวลานาน จะทำให้หลอดเลือดในไตตีบจากการที่ผนังหนาและแข็งขึ้นส่งผลให้ไตขาดเลือดจนเกิดภาวะไตวายเรื้อรัง	4	4	4	4	4	<u>1</u>
4	การป้องกันโรคไตเรื้อรัง ต้องควบคุมระดับน้ำตาลสะสมในเลือดน้อยกว่าร้อยละ 7	4	4	4	4	4	<u>1</u>
5	การป้องกันโรคไตเรื้อรัง ต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารน้อยกว่า 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร	4	4	4	4	4	<u>1</u>
6	ควรลดน้ำหนักตัวโดยเฉพาะผู้ที่มีโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานร่วมกับมีน้ำหนักเกิน หรืออ้วน	4	3	4	3	4	<u>1</u>
7	ท่านควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม เพราะจะทำให้เกิดการคั่งของน้ำในร่างกาย	4	3	4	3	4	<u>1</u>
8	ระดับความดันโลหิตตัวบน (ซิสโตลิก) หมายถึง ค่าความดันของโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัว	4	3	4	4	3	<u>1</u>
9	ระดับความดันโลหิตตัวล่าง (ไดแอสโตลิก) หมายถึง ค่าความดันของโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว	4	3	4	4	3	<u>1</u>
10	การวัดความดันโลหิตเพื่อให้ได้ค่าที่แน่นอนที่สุด คือ ให้นั่งพัก 5 นาที วัดอย่างน้อย 2 ครั้ง ห่างกัน 3-5 นาที แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย	4	4	4	4	4	<u>1</u>
11	ระหว่างวัดความดันโลหิตควรอยู่ในห้องที่อุณหภูมิไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป	4	4	4	4	4	<u>1</u>
12	ไม่ควรพูดคุยระหว่างที่วัดความดันโลหิต เพราะทำให้การเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ	4	4	4	4	4	<u>1</u>
13	กรณีที่วัดความดันโลหิต ที่แขนทั้ง 2 ข้าง พบว่าแตกต่างกันมากกว่า 20 มิลลิเมตรปรอท ต้องรายงานบุคลากรทางการแพทย์	4	4	4	2	4	<u>.8</u>
14	ควรนั่งพัก 5 นาทีก่อนที่จะวัดความดันโลหิต	4	4	4	4	4	<u>1</u>
15	ควรใส่เสื้อแขนยาวขณะที่วัดความดันโลหิต	4	3	4	3	4	<u>1</u>
16	ควรงอศอกและกางแขนก่อนวัดความดันโลหิต อย่างน้อย 30 นาที	4	4	4	4	4	<u>1</u>
17	ขณะวัดความดันโลหิต ห้ามนั่งไขว่ห้าง ควรนั่งหลังพิงพนัก เก้าอี้ 2 ข้าง ปล่อยตามสบาย	4	4	4	4	4	<u>1</u>

ข้อ	คำถาม	Expert					CVI
		E1	E2	E3	E4	E5	
18	ค่าความดันโลหิตปกติคือ ค่าตัวบนไม่เกิน 120 ค่าตัวล่างไม่เกิน 80	4	3	4	4	3	<u>1</u>
19	การป้องกันโรคไตเรื้อรัง กรณีที่เป็นผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ควรคุมความดันโลหิตไม่ให้เกิน 130 /80 มิลลิเมตรปรอท	4	3	4	4	4	<u>1</u>
20	กรณีที่เป็นผู้ป่วยเริ่มมีภาวะไตเสื่อมแล้ว ควรคุมความดันโลหิตไม่ให้เกิน 130 /80 มิลลิเมตรปรอท	4	4	4	4	4	<u>1</u>
21	การใช้ยาสมุนไพรมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเรื้อรัง	4	4	4	4	4	<u>1</u>
22	การที่ผู้ป่วยซื้อยาชุดมารับประทานเอง เสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเรื้อรัง	4	3	4	3	4	<u>1</u>
23	การใช้ยาแก้ปวดอย่างรุนแรง กลุ่ม “เอ็นเสด” (NSAIDs) เสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเรื้อรัง เนื่องจากทำให้เลือดไปเลี้ยงไตน้อยลง	4	3	4	3	4	<u>1</u>
24	การป้องกันโรคไตเรื้อรังทางหนึ่ง คือผู้ป่วยโรคเรื้อรังต้องทานยาตามคำสั่งการรักษาของแพทย์	4	3	4	4	3	<u>1</u>
25	ยาที่มีส่วนประกอบของโซเดียม ยาที่ต้องละลายน้ำหรือวิตามินอื่นๆ เช่น ยาชนิดเม็ดฟู วิตามินที่แพทย์ไม่ได้สั่งให้รับประทาน อาจทำให้ร่างกายมีภาวะโซเดียม น้ำ และเกลือแร่เกินในร่างกาย	4	3	4	3	4	<u>1</u>
26	ยาระบายหรือยาสวนทวาร ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกิดการสะสมของฟอสเฟต	4	4	4	4	4	<u>1</u>
27	หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายก่อนที่จะวัดความดันโลหิตอย่างน้อย 30 นาที	4	4	4	4	4	<u>1</u>
28	การออกกำลังกายทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตเรื้อรัง	4	4	4	4	4	<u>1</u>
29	ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมน้ำตาลได้ดีไม่เกิน 100 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเรื้อรัง	4	4	4	4	4	<u>1</u>
30	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่คุมความดันได้ไม่เกิน 150/90 มม.ปรอท จะลดความเสี่ยงต่อโรคไตเรื้อรัง	4	4	4	4	4	<u>1</u>

ส่วนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคัดกรองและการสื่อสารทางสุขภาพของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำนวน 30 ข้อ $CVI = 29.6/30 = .98$

ส่วนที่ 3 ความสามารถในการสื่อสารทางสุขภาพของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำนวน 18 ข้อ

คำชี้แจงอสม. : กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวของท่านมากที่สุด โดยคำถามต่อไปนี้ให้ท่านพิจารณาเหตุการณ์ดังกล่าวของท่านว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมีคำตอบ 4 ตัวเลือก คือ

ปฏิบัติบ่อยครั้ง/เป็นประจำ หมายถึง ท่านเคยมีพฤติกรรมเรื่องนั้น ≥ 5 วัน/สัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ท่านเคยมีพฤติกรรมเรื่องนั้น 3-4 ครั้ง/สัปดาห์

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง/ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ท่านเคยมีพฤติกรรมเรื่องนั้น ≤ 2 ครั้ง/สัปดาห์

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยมีพฤติกรรมเรื่องนั้น

คำชี้แจง (สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ) เช่นเดียวกับตอนที่ 1 ข้างต้น

ข้อ	คำถาม	Expert					CVI
		E1	E2	E3	E4	E5	
1	ท่านให้ความรู้ผ่านการรณรงค์ ผ่านสื่อ เอกสาร เพื่อเตือนภัยในการลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไตเรื้อรัง	4	3	4	4	4	<u>1</u>
2	ท่านช่วยกำหนดเป้าหมายของภาวะสุขภาพผู้ป่วย เพื่อสามารถเฝ้าระวังสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ	4	3	4	4	4	<u>1</u>
3	ท่านสื่อสารตอนเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงเพื่อประเมินภาวะสุขภาพ เช่น วัดความดันโลหิต ตรวจน้ำตาลในเลือด หรือสังเกตอาการผิดปกติอื่นๆ	4	2	4	3	2	<u>.6</u>
4	ท่านให้ข้อมูลเรื่องการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็ม หวาน มัน กับกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังหรือคนทั่วไป	4	4	4	4	4	<u>1</u>
5	ท่านสื่อสารข้อมูลสุขภาพเรื่องชนิดของอาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น น้ำปลา ผงชูรส ซุปก้อน และอาหารแห้งอื่นๆ	4	4	4	4	4	<u>1</u>
6	ท่านสื่อสารเรื่องการรับประทานยาให้สม่ำเสมอ ไม่ลืมรับประทานยา เพื่อให้ควบคุมอาการของโรคได้ดี ลดภาวะเสี่ยง	4	4	4	4	4	<u>1</u>
7	ท่านเตือนเมื่อเห็นคนซื้อยาหม้อ ยาสมุนไพร มารับประทานเอง	4	4	4	4	4	<u>1</u>
8	ท่านเตือนเมื่อเห็นคนซื้อยา ยาแก้ปวดมารับประทานเอง	4	4	4	4	4	<u>1</u>
9	ท่านกระตุ้นเตือนชาวบ้านให้มีการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที โดยออกสัปดาห์ละ 5 ครั้ง	4	3	4	4	4	<u>1</u>
10	ท่านแนะนำวิธีการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง แก่ผู้อื่น	4	3	4	3	4	<u>1</u>
11	ท่านแนะนำหรือช่วยทำการบันทึกข้อมูล ระดับความดันโลหิต และน้ำตาลในเลือด ของผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องเพื่อดูแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลง	4	4	4	4	4	<u>1</u>
12	ท่านช่วยวัดความดันโลหิตให้แก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่เสี่ยงต่อโรคไตเรื้อรัง	4	2	4	3	4	<u>.8</u>
13	ท่านติดตามดูการบันทึกการวัดความดันโลหิต และแปลผลอธิบายให้ผู้ป่วยฟัง	4	2	4	3	4	<u>.8</u>
14	ท่านตรวจน้ำตาลในเลือดให้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน หรือกลุ่มเสี่ยงต่อโรคไตเรื้อรัง	4	2	4	4	3	<u>.8</u>
15	ท่านติดตามดูการบันทึกผลน้ำตาลในเลือด และแปลผลอธิบายให้ผู้ป่วยเบาหวานฟัง	4	3	4	4	3	<u>1</u>
16	ท่านเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยง อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ข้อมูลในการดูแลตนเอง	4	2	4	2	4	<u>.6</u>
17	ท่านให้การสนับสนุนในด้านอารมณ์และจิตใจแก่ผู้ป่วย หรือคนทั่วไป เพื่อลดความเครียดและวิตกกังวล	4	3	4	4	4	<u>1</u>
18	ท่านเยี่ยมบ้านเพื่อสื่อสารติดตามดูการปฏิบัติตัวของคนให้ถูกต้องเหมาะสม	4	2	4	3	4	<u>.8</u>

ส่วนที่ 3 ความสามารถในการสื่อสารทางสุขภาพของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำนวน 18 ข้อ

$$CVI = 16.4/18 = .91$$

ส่วนที่ 4 ความสามารถในการคัดกรองของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำนวน 20 ข้อ

คำชี้แจงอสม.: กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวของท่านมากที่สุด โดยคำถามต่อไปนี้ให้ท่านพิจารณาเหตุการณ์ดังกล่าวของท่านว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมีคำตอบ 4 ตัวเลือก คือ

- ปฏิบัติบ่อยครั้ง/เป็นประจำ หมายถึง ท่านเคยมีพฤติกรรมเรื่องนั้น ≥ 5 วัน/สัปดาห์
- ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ท่านเคยมีพฤติกรรมเรื่องนั้น 3-4 ครั้ง/สัปดาห์
- ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง/ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ท่านเคยมีพฤติกรรมเรื่องนั้น ≤ 2 ครั้ง/สัปดาห์
- ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยมีพฤติกรรมเรื่องนั้น

คำชี้แจง (สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ) เช่นเดียวกับตอนที่ 1 ข้างต้น

ข้อ	คำถาม	Expert					CVI
		E1	E2	E3	E4	E5	
1	ท่านสามารถนัดหมายประชากรกลุ่มเป้าหมายที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปเพื่อตรวจวัดความดันโลหิต	4	3	4	4	4	<u>1</u>
2	ท่านตรวจเช็คสภาพการใช้งานของเครื่องวัดความดันโลหิตทุกครั้งก่อนใช้งาน	4	3	4	4	4	<u>1</u>
3	ท่านเตรียมผู้รับบริการก่อนวัดความดันโลหิตโดยให้นั่งพักอยู่ในท่านั่งที่ผ่อนคลาย	3	3	4	2	4	<u>.8</u>
4	ท่านให้ผู้รับบริการได้พักอย่างน้อย 5 นาทีก่อนวัดความดันโลหิต	4	4	4	3	4	<u>1</u>
5	ท่านวัดความดันโลหิตโดยจัดวางเครื่องวัดความดันโลหิตให้อยู่ในระดับเดียวกับระดับหัวใจ	4	2	4	4	4	<u>.8</u>
6	ท่านอ่านค่าความดันโลหิตที่วัดได้ถูกต้องทั้งค่าตัวบนและค่าตัวล่าง	4	4	4	4	4	<u>1</u>
7	เมื่อท่านพบผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท ให้นั่งพักอย่างน้อย 10 นาที แล้วจึงวัดความดันโลหิตซ้ำ	4	4	4	4	4	<u>1</u>
8	ท่านบันทึกค่าความดันโลหิตทั้งสองค่าลงในแบบฟอร์มคัดกรองความเสี่ยงต่อการเกิดโรค	4	4	4	4	4	<u>1</u>
9	ท่านแจ้งผลแก่ผู้รับบริการทั้งค่าตัวบนและค่าตัวล่าง	4	4	4	4	4	<u>1</u>
10	ท่านแปลผลค่าความดันโลหิต แล้วแจ้งผลแก่ผู้รับบริการโดยแบ่งเป็นระดับปกติ กลุ่มเสี่ยง และผู้ที่มีความดันโลหิตสูง	4	3	4	4	3	<u>1</u>
11	ท่านติดตามการวัดความดันโลหิตซ้ำในกลุ่มที่มีความดันโลหิตสูงเมื่อไปเยี่ยมบ้าน	4	4	4	4	4	<u>1</u>
12	ท่านคัดกรองโรคเบาหวานในประชาชนที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป	4	3	4	3	4	<u>1</u>
13	ท่านคัดกรองผู้มีประวัติครอบครัว บิดา มารดา พี่หรือน้องคนใดคนหนึ่งเป็นโรคเบาหวาน	4	3	4	4	3	<u>1</u>
14	ท่านสามารถวัดรอบเอวผู้ที่มีภาวะอ้วน(ดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กก./ม ²)	4	3	4	4	4	<u>1</u>

ข้อ	คำถาม	Expert					CVI
		E1	E2	E3	E4	E5	
15	ท่านสามารถวัดรอบเอวผู้ชายที่มีรอบเอวมากกว่า 90 ซม. หรือมากกว่า 80 ซม. ในผู้หญิง	3	3	4	3	4	<u>1</u>
16	ท่านอ่านบันทึกผลตรวจผู้มีประวัติผลการตรวจไขมันไตรกลีเซอไรด์ ที่สูงกว่า 150 มก/ดล.	4	3	4	4	4	<u>1</u>
17	ท่านอ่านบันทึกผลผู้มีประวัติผลการตรวจไขมันดี คือ เอชดีแอล (HDL) ต่ำ โดยในผู้ชายน้อยกว่า 40 มก./ดล. ผู้หญิงน้อยกว่า 50 มก./ดล.	3	3	4	4	3	<u>1</u>
18	ท่านสามารถซักประวัติผู้มีประวัติเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือเคยคลอดบุตรที่มีน้ำหนักตัวแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม	4	3	3	4	4	<u>1</u>
19	ท่านสามารถแปลความหมายผู้มีประวัติผลการตรวจน้ำตาลในเลือดผิดปกติจากการงดอาหารก่อนมาตรวจ มีค่ามากกว่า 100-125 มก/ดล.	4	3	4	4	3	<u>1</u>
20	ท่านสามารถแปลความหมายผู้มีประวัติผลการตรวจน้ำตาลในเลือดหลังดื่มกลูโคส 75 กรัม 2 ชั่วโมง (OGT) แล้วพบว่ามากกว่า 140-199 มก/ดล.	4	3	2	4	3	<u>.8</u>

ส่วนที่ 4 ความสามารถในการคัดกรองของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำนวน 20 ข้อ $CVI = 19.4/20 = .97$



ภาคผนวก จ
การหาค่า reliability ของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล



- 1) แบบประเมินความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำนวน 11 ข้อ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .702 ตาม print out ข้างล่าง

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.702	11

- 2) แบบประเมินการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง การรู้เท่าทันสื่อ และการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำนวน 25 ข้อ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .842 ตาม print out ข้างล่าง

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	29	96.7
	Excluded ^a	1	3.3
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.842	25

- 3)

แบบสอบถามส่วนที่ 1 แบบสอบถามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคัดกรองและการสื่อสารทางสุขภาพของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .743 ตาม print out ข้างล่าง

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0

Excluded ^a	0	.0
Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.748	30

แบบสอบถามส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถในการสื่อสารทางสุขภาพของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำนวน 18 ข้อ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .888 ตาม print out ข้างล่าง

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.888	18

แบบสอบถามส่วนที่ 3 แบบสอบถามความสามารถในการคัดกรองของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำนวน 20 ข้อ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .847 ตาม print out ข้างล่าง


Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.847	20



ภาคผนวก ฉ

กิจกรรมระยะที่ 2 การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ

- การวิเคราะห์กรณีศึกษา อภิปรายกลุ่มเรื่องการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้
- สานิตการคัดกรอง และการสื่อสารสุขภาพ

กิจกรรมการวางแผนแก้ปัญหา
วันที่ 21 เมษายน 2566 เวลา 09.00-12.00

สถานี “ฝึกทักษะการสื่อสาร เพื่อแจ้งระดับความดันโลหิต”

<p>สถานการณ์ที่ 1 ระหว่างลุงเสริม และอสม. ณ บ้านลุงเสริม</p> <p>อสม.ไปเยี่ยมบ้านลุงเสริม บ่นมีปวดศีรษะ จึงวัดความดันโลหิตได้เท่ากับ 155/101 มิลเมตรปรอท อสม. จะสื่อสารเรื่องนี้อย่างไร</p>
<p>สถานการณ์ที่ 2 ระหว่างป้าแก้ว และอสม. ณ ศูนย์ประชาคม</p> <p>ป้าแก้วเดินจากบ้านประมาณ 1 กิโลเมตร เพื่อเข้าร่วมประชุมหมู่บ้าน มาถึงจึงให้ อสม.วัดความดันโลหิตที่ศูนย์ประชาคม พบว่าความดันโลหิตเท่ากับ 139/ 89 อสม. จะสื่อสารเรื่องนี้อย่างไร</p>
<p>สถานการณ์ที่ 3 นายภัทรผู้หลงใหลอาหารรสจัด</p> <p>นายภัทร อายุ 39 ปี เป็นคนชอบรับประทานอาหารเค็มจัด วัดความดันทุกครั้งจะเฉลี่ยประมาณ 130-139/ 88-98 อสม.จะสื่อสารเรื่องนี้อย่างไร</p>

สถานี “ฝึกทักษะการสื่อสาร เรื่องระดับน้ำตาลในเลือด”

<p>สถานการณ์ที่ 4 ณ ร้านขายของชำของนางสวย</p> <p>นางสวย ชายของชำ บอกมีเหงื่อออกมาก อสม.จึงเจาะระดับน้ำตาลปลายนิ้วพบว่าได้เท่ากับ 75 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ อสม.จะสื่อสารอย่างไร</p>
<p>สถานการณ์ที่ 5 ลุงตั้งชอบทานดึก</p> <p>ลุงตั้งมีภาวะท้วม น้ำหนักเกิน ชอบรับประทานอาหารตอนดึก ตอนเช้าวัดระดับน้ำตาลในเลือดปลายนิ้วได้ 114 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ อสม.จะสื่อสารเรื่องนี้อย่างไร</p>
<p>สถานการณ์ที่ 6 ป้าแมนชวานาคณขยัน</p> <p>อสม.ไปเยี่ยมบ้านป้าแมน บอกหน้ามืด ใจสั่น หลังจากกลับจากเก็บเกี่ยวข้าว อสม.จะทำอะไรและสื่อสารเรื่องใดอย่างไร</p>

ภาคผนวก ช

กิจกรรมระยะที่ 4 การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ

- อภิปรายกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนการเรียนรู้และประสบการณ์
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ



ตัวอย่างการสื่อสารเพื่อป้องกันโรคไตเรื้อรัง

การจำกัดอาหารบางชนิดในผู้ที่เริ่มมีปัญหาโรคไต

แนวทางการสื่อสาร เนื่องจากการได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไปอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ร่างกายมีการสะสมของเสียมากเกินไป

การจำกัดการรับประทานโซเดียม

แนวทางการสื่อสาร เมื่อเป็นโรคไต ร่างกายจะไม่สามารถกำจัดโซเดียมส่วนเกินออกไปได้ ทำให้เกิดมีน้ำคั่งและเกิดอาการบวม ความดันโลหิตสูง มีน้ำท่วมปอด และอาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้

การจำกัดการรับประทานโซเดียม

แนวทางการสื่อสาร เมื่อไตทำงานลดลงจะลด การขับโพแทสเซียมทางปัสสาวะ ทำให้เกิดการสะสมของโพแทสเซียม ถ้ามีสูงจะเริ่มมีอาการกล้ามเนื้อ อ่อนแรง เป็นตะคริว หรือหัวใจเต้นผิดปกติได้ และอาจเสียชีวิตจากหัวใจวายเฉียบพลัน

การจำกัดการรับประทานฟอสฟอรัส

แนวทางการสื่อสาร เมื่อไตวาย ร่างกายจะมีปัญหาการดูดซึมแคลเซียม และการกำจัดฟอสฟอรัสจะทำให้ร่างกายได้รับแคลเซียมน้อยและมีฟอสฟอรัสในเลือดมากเกินไปซึ่งระยะยาวจะทำให้กระดูกพรุน และหลอดเลือดตีบแข็ง

การเลือกรับประทานชนิดของโปรตีน

แนวทางการสื่อสาร สารอาหารที่ร่างกายต้องการ ผู้ป่วยโรคไตก็ยังคงต้องรับประทานอาหารที่ให้โปรตีน แต่ควรจำกัดปริมาณอาหารที่มีโปรตีนสูงทั้งจากพืชและเนื้อสัตว์ไม่ให้มากเกินไป เพื่อเป็นการลดการ ทำงานของไต

การสูบบุหรี่กับความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตเรื้อรัง

การสูบบุหรี่เป็นการนำสารพิษเข้าไปในร่างกายและก่อให้เกิดอันตรายเกือบทุกอวัยวะโดยมีผลเสียต่อไต ดังนี้

- ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นรวมทั้งอัตราการเต้นของหัวใจ
- ลดอัตราการไหลเวียนของโลหิตในไต
- ทำให้เส้นเลือดในไตตีบ
- ทำลายเส้นเลือดแดงเล็กๆ
- ทำให้เส้นเลือดในไตอุดตัน

แนวทางการสื่อสาร เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดหัวใจ ขึ้นพร้อมๆ กับโรคไตเรื้อรัง ดังนั้นการเลิกสูบบุหรี่จึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่ควรกระทำ เพื่อช่วยรักษา หน้าที่ของไตให้คงอยู่

การสื่อสารเรื่องการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อทุกคน หากไม่ออกกำลังกายจะส่งผลให้กล้ามเนื้อและหัวใจอ่อนกำลังลง และข้อต่อต่าง ๆ จะไม่แข็งแรง ดังนั้นการออกกำลังกายจะทำให้กลับมาแข็งแรง อีกครั้ง

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

- ช่วยให้หัวใจแข็งแรงและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ
- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

- ลดความดันโลหิต
- ลดปริมาณคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์
- ลดความตึงเครียด

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคไต

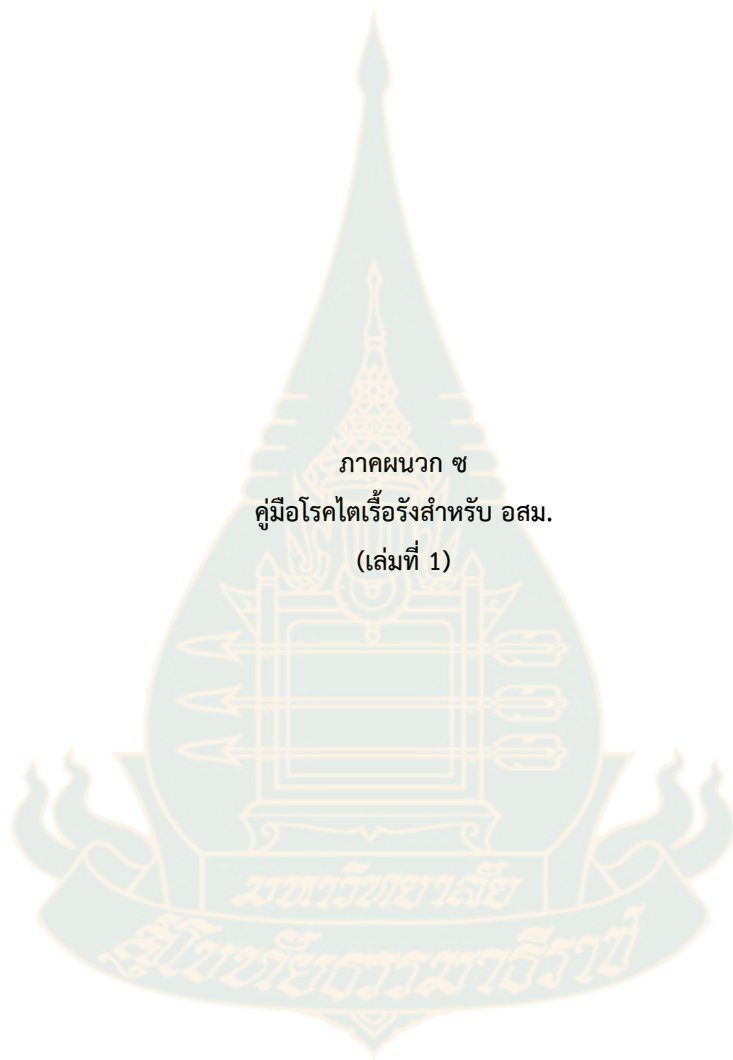
- ควรใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที
- เริ่มจากการออกกำลังกายโดยยืดกล้ามเนื้อ 5 นาที
- การออกกำลังกายอาจเลือก การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน หรือวิ่งจ็อกกิ้ง โดยใช้เวลา ประมาณ 10-30 นาที แล้วแต่ความแข็งแรง ของร่างกาย
- เมื่อออกกำลังกายเสร็จ ควรทำให้ร่างกาย เย็นลงอีกประมาณ 5-10 นาที *ความถี่ในการออกกำลังกาย*
- ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตวาย หากเลือกออกกำลังกายประเภท ยืดกล้ามเนื้อ สามารถออกได้ทุกวัน
- หากเลือกออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้ตนเอง ควรออกวันเว้นวัน
- หากเลือกออกกำลังกายประเภทแอโรบิก ควรออก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4-5 วัน

แนวทางการสื่อสาร เนื่องจากความอ้วนเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคต่างๆ มากมาย รวมทั้งเป็นตัวเร่งทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น และผู้ที่มีน้ำหนักมากเกินไป จะมีโปรตีนรั่วในปัสสาวะมากขึ้น เพราะความอ้วนจะไปกดทับหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงไต ทำให้ความดันภายในไตสูงขึ้น โปรตีนที่รั่วนี้ จะเป็นตัวทำลายไต แต่ถ้าน้ำหนักตัวลดลงการทำงานของไตก็จะกลับมาดีขึ้น ดังนั้นจึงควรควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน

การสื่อสารเรื่องการใช้ยา

แนวทางการสื่อสาร ถ้าผู้ป่วยมีปัญหาเรื่องไต ไตเสื่อม หรือไตทำงานได้ลดน้อยลง ปริมาณยาที่อยู่ในร่างกายก็จะถูกขับทิ้งได้น้อยลง เป็นผลให้ยาอยู่ในร่างกายได้นานยิ่งขึ้น และ/หรือมีปริมาณสูงขึ้น ถ้าผู้ป่วยโรคไตได้รับยาขนาดเดียวกันกับผู้ป่วยที่ไตทำงานปกติ ก็จะส่งให้ระดับยาสะสมอยู่ในร่างกายนานขึ้น และ/หรือระดับสูงขึ้น จนอาจทำให้เกิดพิษ เป็นอันตรายกับผู้ป่วย และอาจถึงแก่ชีวิตได้

ภาคผนวก ซ
คู่มือโรคไตเรื้อรังสำหรับ อสม.
(เล่มที่ 1)



คู่มือ

การจัดการโรคไตเรื้อรัง (CKD)

สำหรับ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

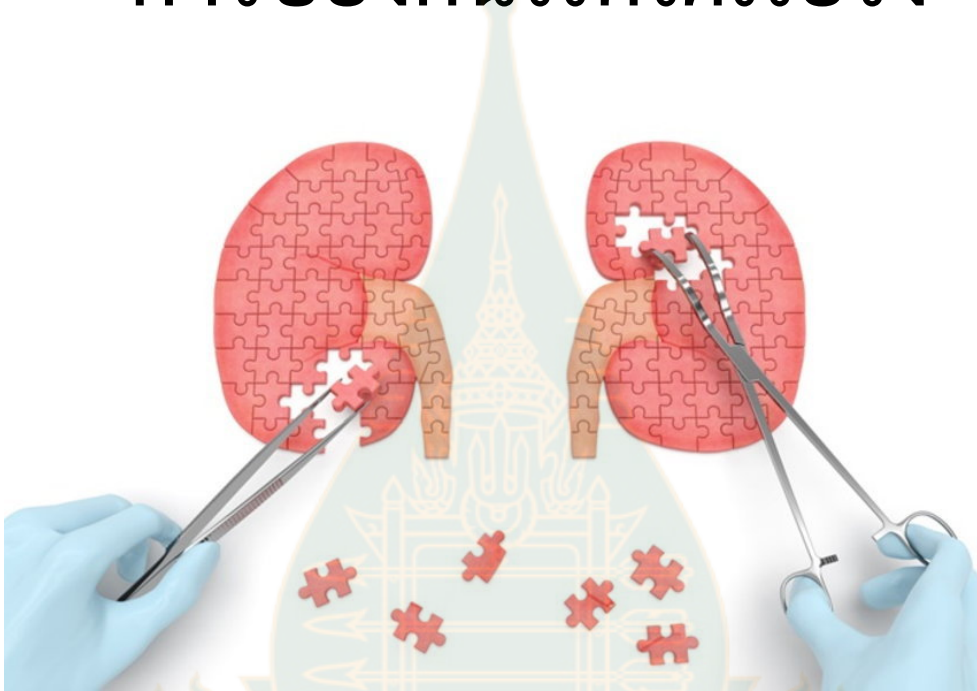




ภาคผนวก ณ
คู่มือป้องกันโรคไตเรื้อรัง
(ฉบับที่ 2)

คู่มือ

การป้องกันโรคไตเรื้อรัง

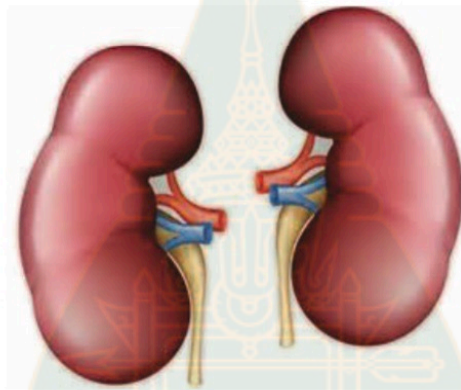


ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.หญิง ดร.นภาพิณ จันทขัมมา
อาจารย์ประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

โรคไตเรื้อรัง

ไตมีลักษณะคล้ายถั่ว อยู่บริเวณบนเอว 2 ข้าง ใต้ต่อกระดูกซี่โครงและอยู่ 2 ข้างของกระดูกสันหลัง มีสีแดงเหมือนไตหมู ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางตามความยาวได้ 11-12 เซนติเมตร หนักข้างละ 150 กรัม ไตแต่ละข้างได้รับเลือดผ่านทางหลอดเลือดแดงใหญ่ ซึ่งออกจากหัวใจเมื่อเลือดไหลผ่านไตจะมีการกรองผ่านหน่วยไตเล็ก ๆ ซึ่งมีอยู่ข้างละ 1 ล้าน หน่วย หน่วยไตเล็ก ๆ เหล่านี้มีหน้าที่กรองของเสียจากเลือดผ่านท่อไต และเกิดเป็นน้ำปัสสาวะขับออกจากร่างกายทางท่อปัสสาวะ

ไตคืออะไร ?



ไตเป็นอวัยวะสำคัญชนิดหนึ่งในระบบขับถ่าย

มีรูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดง มีขนาดเท่ากำปั้น

คนปกติจะมีไตอยู่ 2 ข้าง คือ ข้างขวา และข้างซ้าย

อยู่ทางด้านหลังของท้องและด้านหลังของไขสันหลังบริเวณเหนือ

มีหน้าที่อะไร ?

- กรองของเสียออกทางปัสสาวะ
- ควบคุมปริมาณน้ำและเกลือแร่ในร่างกายให้พอเหมาะ
- ควบคุมความดันโลหิตให้คงที่
- สร้างฮอร์โมนบางอย่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
 - ฮอร์โมนกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง
 - ฮอร์โมนวิตามินดี
- ขับถ่ายสารแปลกปลอมที่ร่างกายรับมา

ถ้าไตพิการหรือทำงานได้ไม่เต็มที่
ร่างกายจะขับของเสียลำบาก

* โรคไตเรื้อรังคืออะไร

โรคไตเรื้อรัง คือ ภาวะที่ไตถูกทำลายเป็นเวลานานมากกว่า 3 เดือน จนไม่สามารถกลับฟื้นคืนสภาพได้ โดยหน่วยไตจะค่อย ๆ ถูกทำลาย จนกระทั่งหน่วยไตที่เหลือไม่สามารถทำงานชดเชยส่วนที่เสียไปได้ ทำให้การทำหน้าที่ของไตลดลง โรคมักจะดำเนินไปและเพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งกลายเป็นไตวายระยะสุดท้าย จำเป็นต้องรักษาด้วยการบำบัดทดแทนไต (ฟอกเลือด ล้างไตทางช่องท้อง หรือ ปลูกถ่ายไต) ไปตลอดชีวิต

โรคไตเรื้อรังส่วนใหญ่ทำให้ไตผิดปกติทั้งสองข้าง ในระยะแรกผู้ป่วยมักไม่มีอาการ เมื่อโรคดำเนินไปมากขึ้นอาจมีอาการต่าง ๆ เนื่องจากไตทำงานผิดปกติทำให้เกิดการคั่งของเกลือแร่ น้ำส่วนเกินและของเสียในเลือด



สาเหตุของโรคไตเรื้อรังที่พบบ่อย



*** ระยะตามความรุนแรงของโรคไตเรื้อรัง**

เมื่อมีการวินิจฉัยโรคไตเรื้อรังแล้ว แพทย์จะประเมินระดับความรุนแรงของโรค เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลผู้ป่วย และให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมตามระยะความรุนแรงของโรคไตต่อไป โดยโรคไตเรื้อรังถูกแบ่งเป็น 5 ระยะ ดังนี้

*** สัญญาณเตือนของโรคไต**

ความดันโลหิตสูง



ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ถ้าไม่ได้รับการรักษาหรือควบคุมระดับความดันไม่ดีจะทำให้ไตเสื่อมตามมาได้ มีโรคไตหลายชนิดที่เป็นต้นเหตุให้ความดันโลหิตสูงมาก ได้แก่ ไตอักเสบ ไตวาย หรือเส้นเลือดไปเลี้ยงไตตีบ ซึ่งถ้าแก้ไขต้นเหตุได้จะทำให้ความดันโลหิตลดลงได้ ความดันโลหิตจึงเป็นทั้งสาเหตุและผลจากโรคไต

อาการบวม

เมื่อไตทำงานลดลง ความสามารถในการขับน้ำและเกลือจะลดลง ทำให้เกิดอาการบวมตามที่ต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ก้นกบ หลังตื่นนอน อาการบวมรอบดวงตา หน้า หรืออาการบวมที่เท้าซึ่งจะสังเกตได้ชัด ถ้าอาการบวมเป็นมากขึ้นจะเริ่มเหนื่อย นอนราบไม่ได้ต้องหนุนหมอนสูง หรือมีท้องบวมโตขึ้น มีน้ำในช่องปอดและช่องเยื่อหุ้มหัวใจ โรคไตหลายชนิดทำให้เกิดอาการบวมได้แต่ที่พบบ่อยคือโรคไตอักเสบชนิดเนโฟรติก ไตวายเฉียบพลันและไตเรื้อรัง เป็นต้น

ปัสสาวะเป็นฟอง

ฟองในปัสสาวะเกิดจากการมีโปรตีน หรืออัลบูมิน รั่วออกมา ซึ่งในสภาวะปกติไม่ควรมีการรั่วคนปกติเวลาปัสสาวะอาจมีฟองได้บ้างเล็กน้อย แต่ถ้ามีฟองมากจนกดโถปัสสาวะแล้วก็ยังไม่หมดแสดงว่าน่าจะมีโปรตีนรั่วออกมามากซึ่งเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงโรคไตอักเสบ โดยเฉพาะกลุ่มเนโฟรติก ถ้าโปรตีนรั่วแต่ไม่มาก พบได้ในโรคไตชนิดอื่นๆ เช่น ไตวาย ไตอักเสบ ในคนปกติที่ออกกำลังกายหนัก มีไข้สูง ยืนนาน ๆ อาจมีโปรตีนรั่วมาได้บ้างแต่ปริมาณไม่มากและหายไปเองได้หลังนอนพัก หรือใช้ลดลง

ปัสสาวะเป็นเลือด

อาจสังเกตว่าปัสสาวะเป็นสีน้ำตาลอ่อนหรือสีชาแก่ หรือถ้าเลือดออกไม่มากเป็นเลือด สด ๆ เป็นลิ่มได้ อาจต้องระวังสตรีที่มีประจำเดือน อาจมีปัสสาวะปนเลือดออกมาได้ จึงต้องแยกให้ได้ว่าปัสสาวะเป็นเลือด หรือเป็นเลือดที่ออกผิดปกติจากช่องคลอด ซึ่งถ้าพบก็ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญเป็นสัญญาณที่บ่งถึงโรคไตอักเสบ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ มะเร็งระบบทางเดินปัสสาวะ นีว ดังนั้น แม้จะพบเพียงเม็ดเลือดในปัสสาวะเพียงเล็กน้อย ต้องทำการสืบค้นอย่างละเอียด

ปัสสาวะขุ่น

อาจมีอาการอื่นร่วม เช่น ปัสสาวะลำบาก กระปิบกระปวาย เจ็บ ปัสสาวะสะดุด ปัสสาวะไม่พุ่ง เป็นสัญญาณบ่งบอกว่าอาจเกิดการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะซึ่งมักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย มักพบร่วมกับปัสสาวะขุ่น ส่วนอาการปัสสาวะสะดุด หรือมีก้อนกรวดทรายปน ต้องนึกถึงโรคนีว ส่วนอาการปัสสาวะสาเหตุไม่พุ่ง มีปัสสาวะหยุดหลังถ่ายเสมอโดยเฉพาะในผู้ป่วยสูงอายุต้องคิดถึงภาวะต่อมลูกหมากโต

ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน

ปกติคนเราถ้าหลับแล้วจะไม่ลุกมาปัสสาวะอีก แต่ถ้าไตเริ่มทำงานบกพร่องจะทำให้ความสามารถในการทำให้ปัสสาวะเข้มข้นลดลง ผู้ป่วยจะเริ่มมีปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน นอนหลับแล้วต้องลุกขึ้นมาเข้าห้องน้ำบ่อย ๆ แต่ต้องแยกจากโรคเบาหวานเช่นกัน เพราะในภาวะน้ำตาลในเลือดสูงก็จะทำให้ผู้ป่วยปัสสาวะบ่อยได้ทั้งกลางวันและกลางคืน และมักมีอาการคอแห้งกระหายน้ำร่วมด้วย

ปวดหลัง

เป็นอาการที่พบบ่อยและผู้ป่วยมักนึกว่าเป็นจากโรคไตแต่ในความเป็นจริงแล้ว ส่วนใหญ่ของผู้ที่มีอาการปวดหลังมักเกิดจากโรคกระดูกข้อและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ที่บริเวณหลังมากกว่า อย่างไรก็ตามอย่างไรก็ดีไม่ควรละเลยอาการเหล่านี้ ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจให้ละเอียด ก่อนที่จะสรุปว่าไม่ใช่อาการจากโรคไต โรคไตบางชนิดทำให้ปวดหลังได้ เช่น ไตอักเสบ เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงไตอุดตัน หากมีไข้หนาวสั่น ปัสสาวะขุ่น แสดงว่ามีกรวยไตอักเสบ ต้องรีบไปพบแพทย์ เพื่อให้การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะชนิดฉีดอย่างรีบด่วน เพราะเชื้ออาจลุกลามเข้ากระแสเลือดได้

การคลำพบก้อนบริเวณไต

อาจเกิดจากโรคไตเป็นถุงน้ำซึ่งเป็นกรรมพันธุ์หรืออาจเกิดจากเนื้องอกของไตได้

***** สัญญาณเตือนของโรคไต

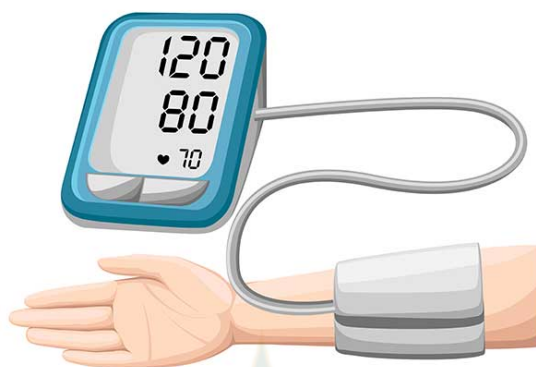
ซีดหรือโลหิตจาง

โรคไตเรื้อรังทำให้ผู้ป่วยซีดลงเพราะขาดฮอร์โมนที่จำเป็นสำหรับสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งส่วนใหญ่สร้างที่ไต เมื่อไตเสื่อมลง ผู้ป่วยจะค่อย ๆ ซีดลง ทำให้เหนื่อยง่ายโดยเฉพาะเวลาออกกำลังกาย หน้ามืด เป็นลม ใจสั่น ผู้ป่วยที่มีอาการซีดไม่ทราบสาเหตุจึงควรตรวจการทำงานของไตด้วย

***** โรคทำลายไต : ความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตมีความสำคัญอย่างไร

ความดันโลหิตเป็นแรงผลักดันเลือดให้ไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย หาก ความดันโลหิตต่ำลงมาก ๆ อาจก่อให้เกิดภาวะที่เลือดไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญในร่างกายได้ไม่เพียงพอหรือภาวะซ็อก ในทางตรงกันข้าม ระดับความดันโลหิตที่สูงมาก ๆ อาจก่อให้เกิดผลเสียต่ออวัยวะต่าง ๆ เช่น เพิ่มการเกิดโรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดสมองได้เช่นกัน โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การทำงานของไตลดลง และเป็นสาเหตุที่สำคัญของโรคไตวายในประเทศไทยมากกว่าหนึ่งในห้าของผู้ใหญ่ชาวไทยมีความดันโลหิตสูง โดยผู้ป่วยเหล่านี้อาจไม่มีอาการผิดปกติเลยได้ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงหลายคนมาพบแพทย์โดยมีอาการของโรคทางหัวใจ ไต หรือสมองเป็นอาการแรก เช่น หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดสมอง ไตวาย ดังนั้น จึงควรไปตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง



หากเป็นความดันโลหิตสูงแล้วควรปฏิบัติอย่างไร

เบื้องต้นแพทย์อาจจะนัดมาตรวจวัดความดันอีกครั้งเพื่อยืนยันว่ามีความดันโลหิตสูงจริง และให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อลดระดับความดัน ในบางกรณีแพทย์อาจพิจารณาส่งจ่ายยาลดความดันโลหิตร่วมไปด้วยเลย เป้าหมายของการควบคุมระดับความดันในผู้ป่วยทั่วไป คือ ลดระดับความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 140/90 มม.ปรอท ยกเว้นในผู้ป่วยที่มีโรคไตและมีไข้ขาวร่วนในปัสสาวะ อาจจำเป็นต้องควบคุมระดับความดันโลหิตให้ต่ำถึง 130/80 มม.ปรอท ในทางตรงกันข้ามผู้ป่วยสูงอายุ เช่น ผู้ที่อายุมากกว่า 60-80 ปี แพทย์บางท่านอาจควบคุมความดันไว้ที่ต่ำกว่า 150/90 มม.ปรอท ทั้งนี้ขึ้นกับปัจจัยอื่นๆ ร่วมด้วย นอกจากนี้แพทย์อาจส่งตรวจหาโรคอื่นๆ ซึ่งมักพบร่วม และจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูงรวมถึงตรวจผลกระทบของโรคความดันโลหิตสูงต่ออวัยวะต่าง ๆ เช่น ตราวจตา หัวใจ ไตในส่วนของผลกระทบของความดันโลหิตสูงต่อไต แพทย์มักนิยมสั่งตรวจค่าครีเอตินิน, ตรวจปัสสาวะและอาจตรวจหาไข่ขาวแฝงในปัสสาวะ อย่างน้อยปีละครั้ง

*** คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิต(เพื่อลดและชะลอไตเสื่อม)**

โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

สารอาหารที่มีผลต่อไตควรหลีกเลี่ยง เมื่อไตไม่สามารถทำงานได้ตามปกติการได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไปอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ร่างกายมีการสะสมของเสียมากเกินไป อาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น ปลาเค็ม แอม เบคอน ไส้กรอก อาหารดอง ขนมขบเคี้ยว เนยแข็ง อาหารรสจัดแต่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังเนื่องจากมีการใช้ผงฟู เมื่อเป็นโรคไตร่างกายจะไม่สามารถกำจัดโซเดียมส่วนเกินออกไปได้ทำให้เกิดมีน้ำคั่งและเกิดอาการบวม ความดันโลหิตสูง มีน้ำท่วมปอด และอาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้

โพแทสเซียม อาหารที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น ผลไม้แห้งทุกชนิด ทูเรียน มะขาม แคนตาลูป น้ำลูกยอ มะเขือเทศ ผักใบเขียว หัวผักกาด กล้วย ส้ม มะละกอ ขนุน เป็นต้น เมื่อไตทำงานลดลงจะลดการขับโพแทสเซียมทางปัสสาวะ ทำให้เกิดการสะสมของโพแทสเซียม ถ้ามีสูงจะเริ่มมีอาการ

กล้ามเนื้ออ่อนแอ เป็นตะคริว หรือหัวใจเต้นผิดปกติได้ และอาจเสียชีวิตจากหัวใจวายเฉียบพลัน ผู้ป่วยโรคไตระยะเริ่มต้นและปานกลาง สามารถรับประทานผักและผลไม้ได้โดยไม่ต้องจำกัด แต่สำหรับผู้ป่วยไตวายระยะสุดท้าย ควรควบคุมปริมาณผักและผลไม้ เช่น กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ แดงกวา ผักกาดหอม ถั่วงอก ฝรั่ง สับปะรด เป็นต้น

ฟอสฟอรัส อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง ได้แก่ รำ ข้าว เนยแข็ง นมและผลิตภัณฑ์จากนม นมข้นหวาน ไข่ปลา ไข่แดง กุ้ง ปู ปลาขนาดเล็กที่กินทั้งกระดูก ผลิตภัณฑ์ที่ใส่ผงฟู ถั่วเมล็ดแห้ง ชา กาแฟและน้ำอัดลมสีดำ เป็นต้น เมื่อไตวาย ร่างกายจะมีปัญหาการดูดซึมแคลเซียม และการกำจัดฟอสฟอรัส ทำให้ร่างกายได้รับแคลเซียมน้อยและมีฟอสฟอรัสในเลือดมากเกินไปซึ่งระยะยาวจะทำให้กระดูกพรุนและหลอดเลือดตีบแข็ง

โปรตีน เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ ผู้ป่วยโรคไตก็ยังต้องรับประทานอาหารที่ให้โปรตีน แต่ควรจำกัดปริมาณอาหารที่มีโปรตีนสูงทั้งจากพืชและเนื้อสัตว์ไม่ให้มากเกินไป เพื่อเป็นการลดการทำงานของไต ได้แก่ เนื้อสัตว์ที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลมาก เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ หนังหมู หนังเป็ดและไก่ เนื้อหมูและเนื้อวัวติดมัน ซีโรงหมูที่ติดมันมาก หมูหัน เป็ดปักกิ่ง หมูสามชั้น หมูกรอบ เป็ดย่าง ห่านพะโล้ ไข่ปลา ไข่กุ้ง เนื้อสัตว์ที่มีกรดอะมิโนจำเป็นไม่ครบ ซึ่งทำให้ไตทำงานขับถ่ายของเสียหนักขึ้น เช่น เอ็นหมู เอ็นวัว เอ็นไก่ หูฉลาม ตีนเป็ด ตีนไก่ หนังสัตว์ กระดูกอ่อน รวมทั้งถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ และขนมอาหารที่มีไส้ถั่ว



อาหารโซเดียมสูง เสี่ยงไตพัง ซอส หรือเครื่องปรุงต่างๆ ที่มีหลายรส หรือมีรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาว
เกลือแกงซุบก้อน ซุปผง เต้าหู้ยี้ ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำจิ้มสุกี้



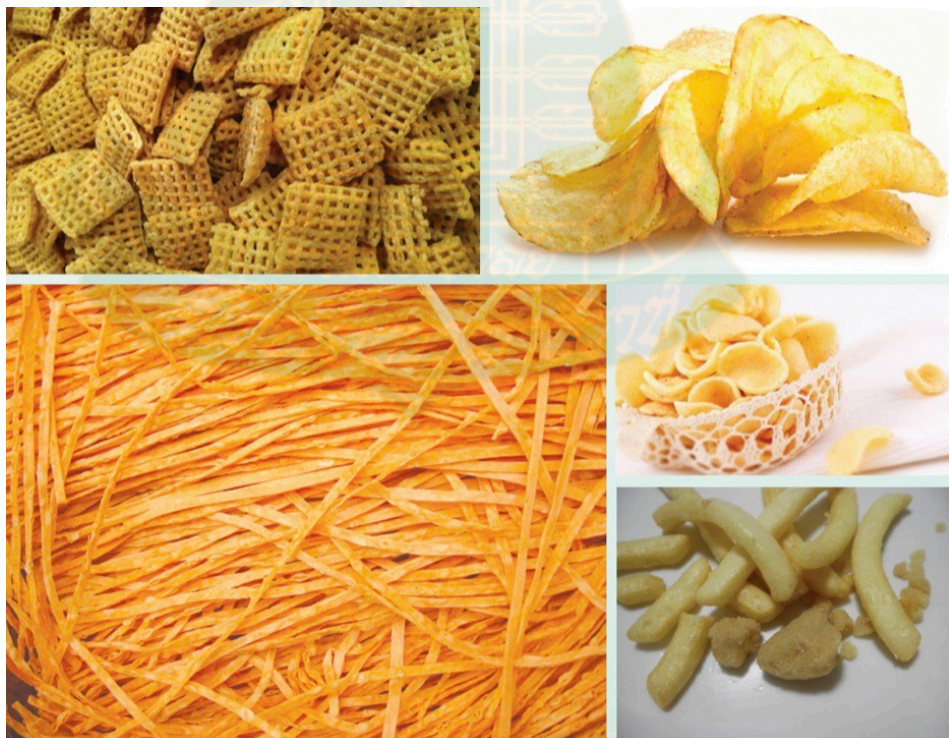
อาหารตากแห้ง เช่น กุ้งแห้ง ปลาสดตากแห้ง ปลาหมึก ตากแห้ง หมูแดดเดียว



อาหารหมักดอง เช่น ผักกาดดอง ปลาร้า เต้าเจี้ยว



ขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ (มักโรยเกลือเพิ่ม) ปลาเส้น สำหรับย่อยกรอบ
ขนมกรุบกรอบ



อาหารแปรรูป เนื้อสัตว์ปรุงรส เช่น หมูหยอง หมูยอ ไส้กรอก แหนม ลูกชิ้น
อาหารกระป๋อง



อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊ก ข้าวต้มสำเร็จรูป ข้าวกล่องแช่แข็ง มันฝรั่งแช่แข็ง



ขนมที่ใส่ผงฟู เช่น เค้ก ขนมปัง คุกกี้ แพนเค้ก เพราะผงฟูมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ



น้ำเกลือแร่ เครื่องดื่มเกลือแร่มีโซเดียม เพื่อทดแทนเกลือแร่จากการสูญเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก



เนื้อแดง ปริมาณโซเดียมในเนื้อแดง เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู จะมากกว่าเนื้อขาว เช่น เนื้อไก่ เนื้อปลา



ผักและผลไม้ที่ผู้ป่วยโรคไตไม่ควรทาน เช่น มะเฟือง ลูกยอ ส้มสายน้ำผึ้ง ทูเรียน ก้วยหอม ผักโขม หน่อไม้ แก้วมังกร



ผักและผลไม้ที่ผู้ป่วยโรคไตไม่ควรทาน



มะเฟือง



ลูกยอ



ส้มสายน้ำผึ้ง



ทูเรียน



ก้วยหอม



ผักโขม



หน่อไม้















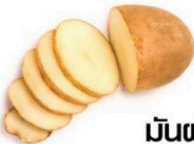


แก้วมังกร



ผักที่ควรหลีกเลี่ยง

ผักสีเขียวเข้ม พืชหัว มีโพแทสเซียมสูง เช่น บร็อกโคลี่ คะน้า กวางตุ้ง หน่อไม้ฝรั่ง กระเพรา โหระพา ชีเหล็ก ชะอม ผักโขม คื่นช่าย ฟักทอง มะเขือเทศ มันฝรั่ง แครอท มันเทศ

ผักที่ควรเลี่ยง ❌ ผักสีเขียวเข้ม พืชหัว มีโพแทสเซียมสูง

 บร็อกโคลี่	 คะน้า	 กวางตุ้ง
 หน่อไม้ฝรั่ง	 กระเพรา	 โหระพา
 ชีเหล็ก	 ชะอม	 ผักโขม
 คื่นช่าย	 ฟักทอง	 มะเขือเทศ
 มันฝรั่ง	 แครอท	 มันเทศ

การสูบบุหรี่กับโรคไตเรื้อรัง

การสูบบุหรี่เป็นการนำสารพิษเข้าไปในร่างกายและก่อให้เกิดอันตรายเกือบทุกอวัยวะ โดยมีผลเสียต่อไต ดังนี้

- ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นรวมทั้งอัตราการเต้นของหัวใจ
- ลดอัตราการไหลเวียนของโลหิตในไต
- ทำให้เส้นเลือดในไตตีบ
- ทำลายเส้นเลือดแดงเล็ก ๆ
- ทำให้เส้นเลือดในไตอุดตัน

ปัจจัยเสี่ยงจะเพิ่มมากขึ้นในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่ยังสูบบุหรี่ โดยยิ่งสูบบากก็ยิ่งเข้าสู่ไตวายระยะสุดท้ายเร็วขึ้น เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การสูบบุหรี่ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งเป็นปัญหาทางสุขภาพที่มักเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับโรคไตเรื้อรัง ดังนั้นการเลิกสูบบุหรี่จึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่ควรกระทำ เพื่อช่วยรักษาหน้าที่ของไตให้คงอยู่

การออกกำลังกาย

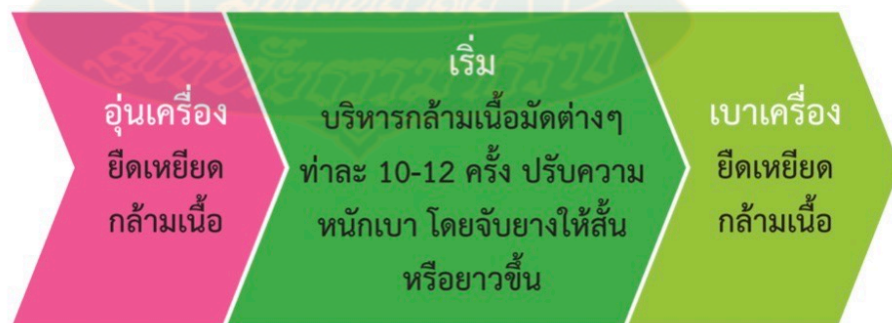
การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อทุกคน หากไม่ออกกำลังกาย จะส่งผลให้กล้ามเนื้อและหัวใจอ่อนกำลังลง และข้อต่อต่าง ๆ จะไม่แข็งแรง ดังนั้นการออกกำลังกายจะทำให้กลับมาแข็งแรงอีกครั้ง

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

- ช่วยให้หัวใจแข็งแรงและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ
- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- ลดความดันโลหิต
- ลดปริมาณคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์
- ลดความตึงเครียด

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคไตวาย

- ควรใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที
- เริ่มจากการออกกำลังกายโดยยืดกล้ามเนื้อ 5 นาที
- การออกกำลังกายอาจเลือกการเดินเร็ว ปั่นจักรยาน หรือวิ่งจ็อกกิ้ง โดยใช้เวลาประมาณ 10-30 นาที แล้วแต่ความแข็งแรงของร่างกายเมื่อออกกำลังกาย ลังกายเสร็จ ควรทำให้ร่างกายเย็นลงอีกประมาณ 5-10 นาที



ความถี่ในการออกกำลังกาย

ผู้ที่ป่วยโรคไตวาย หากเลือกออกกำลังกายประเภท ยืดกล้ามเนื้อ สามารถออกได้ทุกวัน

- หากเลือกออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้ตนเองควรออกวันเว้นวัน
- หากเลือกออกกำลังกายประเภทแอโรบิก ควรออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4-5 วัน

อย่างไรก็ตาม ควรพิจารณา ประเภท ระยะเวลา ความถี่ ความหนัก รวมถึงช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ควรอยู่ในการเฝ้าดูแล และติดตามอาการของแพทย์ด้วยเช่นกัน เพื่อความปลอดภัย ผู้ที่เป็นโรคไตวาย ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อนจัด ไม่ควรออกกำลังกายหลังทานอาหารในทันที หรือก่อนนอน 1 ชั่วโมง ช่วงที่ดีที่สุด คือ เวลาเช้าหรือเย็น หากคุณรู้สึกเหนื่อยมาก หายใจหอบถี่ แน่นหน้าอก แน่นท้อง เวียนศีรษะ เป็นต้น ควรหยุดออกกำลังกายในทันที



ท่าบริหารกล้ามเนื้ออก



โปรดระวัง ยางยืดดีดถูกตา

ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง



ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนหน้า



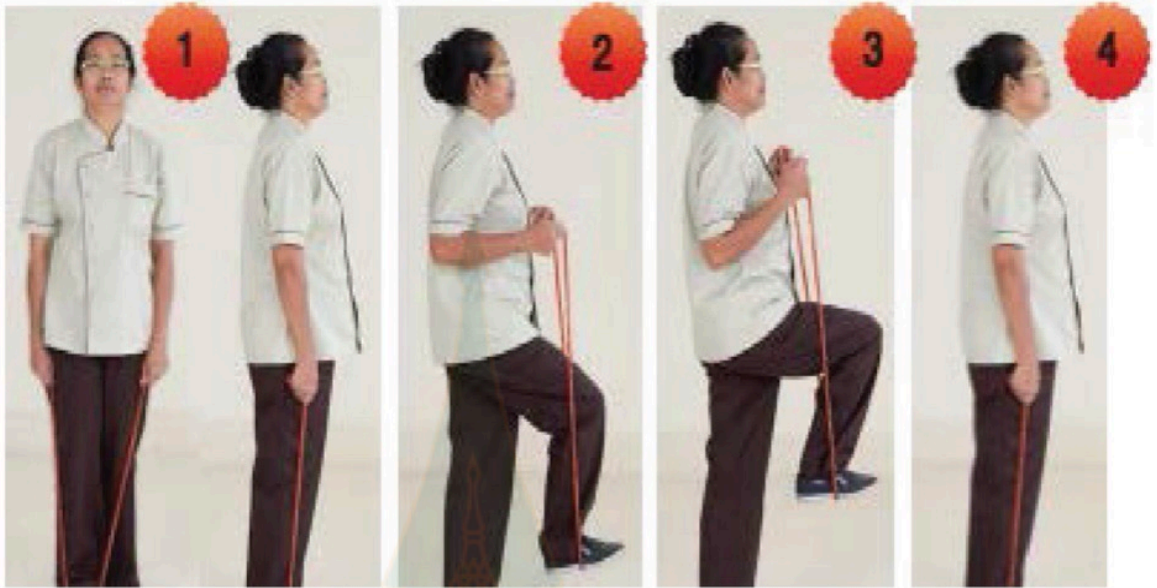
ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง



ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขา



ทำบริหารกล้ามเนื้อ ต้นขา



การควบคุมน้ำหนัก

การเกิด โรคต่างๆ มากมายรวมทั้งเป็นตัวเร่งทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น และผู้ที่มีน้ำหนักมากเกินไป จะมีโปรตีนรั่วในปัสสาวะมากขึ้น เพราะจะไปกดทับหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงไต ทำให้ความดันภายในไตสูงขึ้น โปรตีนที่รั่วนี้จะเป็นตัวทำลายไต แต่ถ้าน้ำหนักตัวลดลงการทำงานของไตก็จะกลับมาดีขึ้น ดังนั้นจึงควรควบคุมน้ำหนักตัว นอกจากนี้ยังต้องดูตำแหน่งที่ไขมันสะสมที่มีส่วนทำนายการพยากรณ์โรคโดยเฉพาะรอบเอว จากการวัดเส้นรอบเอวสำหรับผู้ชายที่มีรอบเอวมมากกว่า 90 เซนติเมตร และผู้หญิงที่มีรอบเอวมมากกว่า 80 เซนติเมตร ถือว่า “อันตราย” โดยส่วนใหญ่จะใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) เป็นเกณฑ์วัดความอ้วน

โดยสามารถแปลผลค่า BMI ได้ดังนี้

ค่า BMI < 18.5	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อยหรือผอม
ค่า BMI 18.5 – 22.90	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ค่า BMI 23 – 24.90	แสดงถึง	น้ำหนักเกิน
ค่า BMI 25 – 29.90	แสดงถึง	โรคอ้วนระดับที่ 1
ค่า BMI 30 ขึ้นไป	แสดงถึง	โรคอ้วนระดับที่ 2



ข้อระวังในการใช้ยา

ถ้าผู้ป่วยมีปัญหาเรื่องไต ไตเสื่อม หรือไตทำงานได้ลดน้อยลง ปริมาณยาที่อยู่ในร่างกายก็จะถูกขับทิ้งได้น้อยลง เป็นผลให้ยาอยู่ในร่างกายได้นานยิ่งขึ้น และ/หรือมีปริมาณสูงขึ้น ถ้าผู้ป่วยโรคไตได้รับยาขนาดเดียวกันกับผู้ป่วยที่ไตทำงานปกติ จะส่งผลให้ระดับยาสะสมอยู่ในร่างกายนานขึ้น และ/หรือระดับสูงขึ้น จนอาจทำให้เกิดพิษ เป็นอันตรายกับผู้ป่วย และอาจถึงแก่ชีวิตได้

หลีกเลี่ยงกลุ่มยาที่อาจมีผลต่อไต เช่น ยาแก้ปวดข้อ ปวดเส้น ปวดกล้ามเนื้อซึ่งมักจะเป็นยาในกลุ่ม “ยาเอ็นเสด (NSAIDs)” ซึ่งเป็นยาลดการอักเสบที่มีฤทธิ์แรงมาก แม้แต่ยาแก้ปวดเสพม่าเชื้อ ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีหรือมีการแพ้ยา ก็อาจเกิดอันตรายต่อไตได้ เช่น ซัลฟาอาจตกตะกอนในไตทำให้ปัสสาวะไม่ออกได้ ดังนั้นควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้งที่ยากลุ่มนี้ โดยเฉพาะผู้ที่เป็นโรคไตแม้แต่ยาแก้ปวดชนิดที่เป็นแอสไพริน และ พาราเซตามอล หากใช้ติดต่อกันเกิน 10 วัน อาจทำให้ไตเสื่อมได้ รวมทั้งสมุนไพรต่างๆ ที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนถูกต้องตามมาตรฐาน

ยาแก้ปวด NSAIDs
อันตรายต่อไต ก่อนใช้ควรระวัง

ตัวอย่างยา
 แอสไพริน (Aspirin), โอบูโพรเฟน (Ibuprofen),
 นาพร็อกเซน (Naproxen), เซเลค็อกซิบ (Celecoxib)

แก้ปวด ต้านการอักเสบ ลดไข้

โรคไตเรื้อรังป้องกันได้ ด้วยตัวเราเองและคนใกล้ตัว

ภาคผนวก ญ
แผนการสอน การป้องกันโรคไตเรื้อรัง



แผนให้ความรู้เรื่องการคัดกรองและการสื่อสารทางสุขภาพของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง

กลุ่มเป้าหมาย กลุ่มอสม.จำนวน 30 คน

ระยะเวลา 2.30 ชั่วโมง

สถานที่ ศาลาประชาคม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่

ผู้สอน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.หญิง ดร.นภาเพ็ญ จันทขัมมา

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้อสม. มีความรู้เรื่องโรคไตเรื้อรัง การคัดกรองและการสื่อสารทางสุขภาพในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง
 2. เพื่อให้อสม. มีทักษะการคัดกรองและการสื่อสารทางสุขภาพในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างทีมผู้วิจัยและอสม. บอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรมได้	สวัสดีค่ะ ดิฉัน นภาเพ็ญ จันทขัมมา เป็นอาจารย์พยาบาล ปฏิบัติงานที่สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ก่อนจะเริ่มกิจกรรมในวันนี้เรามาทำความรู้จักกันก่อน ด้วยการแนะนำตัวเอง โดยบอกชื่อจริง ชื่อเล่น และหมู่บ้านที่ อสม.รับผิดชอบดูแล กิจกรรมในวันนี้ต้องการให้ทุกคนเข้าใจเกี่ยวกับโรคไตเรื้อรัง และวิธีคัดกรองและสื่อสารทางสุขภาพของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง เมื่อทุกคนพร้อมแล้วเรามาเริ่มกันเลยคะ	5 นาที	- ผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำตัวเองและทีมผู้วิจัย - ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์		- สังเกตความสนใจ ตั้งใจฟังขณะผู้อื่นแนะนำตัวและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. เพื่อให้ อสม. บอกหน้าที่ของความหมาย ระยะสาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง การป้องกัน คำแนะนำในการ	โรคไตเรื้อรัง (Chronic kidney disease; CKD) เป็นโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขของไทย ซึ่งโรคไตเรื้อรังเป็นโรคที่มีความหลากหลายของการดำเนินโรคและทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้หลายประการ รวมทั้งยังมีผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้ป่วยค่อนข้างมากผู้ป่วยส่วนหนึ่งที่มีการดำเนินโรคของโรคไตเรื้อรังเข้าสู่โรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ร่างกายของผู้ป่วยจะไม่สามารถทำหน้าที่รองรับการขับของเสียของร่างกายได้อย่างเพียงพอ ซึ่งในปัจจุบันแนวทางการดูแลผู้ป่วยในระยะนี้มี 4 ทางเลือก ได้แก่ การฟอกเลือดด้วย	45 นาที	- ผู้วิจัยบรรยายโรคไตเรื้อรัง - ผู้วิจัยสรุปหน้าที่ของความหมาย ระยะสาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง การป้องกันคำแนะนำในการ	-คู่มือป้องกันโรคไตเรื้อรัง -โปสเตอร์โรคไตเรื้อรัง	- สังเกตความสนใจ ตั้งใจฟัง - อสม.ร่วมตอบคำถาม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
<p>ปรับพฤติกรรมเพื่อชะลอไตได้</p>	<p>เครื่องไตเทียม การล้างไตทางช่องท้อง การปลูกถ่ายไต และการรักษาแบบประคับประคอง ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะเริ่มต้น เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคและชะลอความเสื่อมของไต ไม่ให้การดำเนินของโรคเข้าสู่ภาวะไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย</p> <p>ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักโรคไตเรื้อรัง ซึ่งมีเนื้อหา ดังนี้</p> <p>ไตมีลักษณะคล้ายถั่ว อยู่บริเวณบนเอน 2 ข้าง ใต้ต่อกระดูกซี่โครง และอยู่ 2 ข้างของกระดูกสันหลัง มีสีแดงเหมือนไตหมูขนาด เส้นผ่าศูนย์กลางตามความยาวได้ 11-12 เซนติเมตร หนักข้างละ 150 กรัม ไตแต่ละข้างได้รับเลือดผ่านทางหลอดเลือดแดงใหญ่ ซึ่งออกจากหัวใจเมื่อเลือดไหลผ่านไตจะมีการกรองผ่านหน่วยไตเล็ก ๆ ซึ่งมีอยู่ข้างละ 1 ล้านหน่วย หน่วยไตเล็ก ๆ เหล่านี้มีหน้าที่กรองของเสียจากเลือดผ่านท่อไต และเกิดเป็นน้ำปัสสาวะขับออกจากร่างกายทางท่อปัสสาวะ</p> <p>ไต มีหน้าที่อะไรบ้าง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปรับสมดุลน้ำในร่างกาย 2. ปรับสมดุลเกลือแร่และกรดต่าง 3. กำจัดของเสียออกจากร่างกาย 4. สร้างฮอร์โมนหลายชนิด <p>กล่าวโดยสรุป เมื่อเลือดแดงจากหัวใจไหลเข้าสู่หลอดเลือดแดงของไต การกรองของเสียต่างๆ จะเกิดขึ้นแล้วเลือดก็ไหลกลับทางหลอดเลือดดำของไตเข้าสู่หัวใจต่อไป ไตกรองเลือดประมาณ 240 ลิตรต่อวัน และดูดกลับ 237.6 ลิตรต่อวันอีก 2.4 ลิตร กลายเป็นน้ำปัสสาวะออกจากร่างกาย</p> <p>โรคไตเรื้อรัง คืออะไร</p>		<p>ปรับพฤติกรรมเพื่อชะลอไตได้</p> <p>- ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สนทนา</p>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	<p>โรคไตเรื้อรัง คือ ภาวะที่ไตถูกทำลายเป็นเวลานานมากกว่า 3 เดือน จนไม่สามารถกลับฟื้นคืนสภาพได้ โดยหน่วยไตจะค่อย ๆ ถูกทำลาย จนกระทั่งหน่วยไตที่เหลือไม่สามารถทำงานขจัดของเสียส่วนที่เสียไปได้ ทำให้การทำหน้าที่ของไตลดลง โรคมักจะดำเนินไปและเพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งกลายเป็นไตวายระยะสุดท้าย จำเป็นต้องรักษาด้วยการบำบัดทดแทนไต (ฟอกเลือด ล้างไตทางช่องท้อง หรือปลูกถ่ายไต) ไปตลอดชีวิต โรคไตเรื้อรังส่วนใหญ่ทำให้ไตผิดปกติทั้งสองข้าง ในระยะแรกผู้ป่วยมักไม่มีอาการ เมื่อโรคดำเนินไปมากขึ้นอาจมีอาการต่าง ๆ เนื่องจากไตทำงานผิดปกติ ทำให้เกิดการคั่งของเกลือแร่ น้ำส่วนเกินและของเสียในเลือด เช่น ปริมาณปัสสาวะลดลง ความดันโลหิตสูงขึ้น ซีด เหนื่อยง่ายขึ้น เบื่ออาหารคลื่นไส้อาเจียน นอนไม่หลับ คันตามตัว มีอาการบวมที่หน้า ขา และลำตัว ความรู้สึกตัวลดลง หรือมีอาการชัก เป็นต้น</p> <p>ระยะของโรคไต</p> <p>โดยสามารถแบ่งโรคไตเรื้อรังออกได้เป็น 5 ระยะ ได้แก่</p> <p>ระยะที่ 1 ค่า GFR 90 หรือมากกว่า แต่เริ่มพบโปรตีนในปัสสาวะหมายถึงไตเริ่มเสื่อม</p> <p>ระยะที่ 2 ค่า GFR 60-89 ค่า GFR ลดลงเล็กน้อย เป็นระยะที่ไตเสื่อมแล้ว</p> <p>ระยะที่ 3 ค่า GFR 30-59 ค่า GFR ที่ลดลงปานกลาง</p> <p>ระยะที่ 4 ค่า GFR 15-29 ค่า GFR ลดลงมาก</p> <p>ระยะที่ 5 ค่า GFR น้อยกว่า 15 เป็นระยะสุดท้าย</p> <p>สาเหตุของโรคไตเรื้อรัง</p> <p>สาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง กรวยไตอักเสบเรื้อรัง นิ่ว ระบบทางเดินปัสสาวะ โรคถุงน้ำในไต โรคหัวใจ โรคเกาต์ และ</p>				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	<p>การได้รับสารหรือยาที่ทำลายไต เช่น ยาแก้ปวดบางชนิด ยาปฏิชีวนะบางชนิด และยาสมุนไพรยาแผนโบราณบางชนิด (ที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนถูกต้องตามมาตรฐาน)</p> <p>อาการเตือนของโรคไตเรื้อรัง</p> <p>ปัสสาวะผิดปกติ เช่น มีฟองมาก ปัสสาวะขุ่น ถ่ายปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะแสบหรือเป็นสีน้ำตาลเนื้อหรือเป็นเลือด ปวดท้องอย่างรุนแรง หรือปวดบริเวณบั้นเอวอย่างรุนแรง คล้ำ ได้ก้อนบริเวณไตหรือบริเวณบั้นเอวทั้ง 2 ข้าง มีอาการบวมที่ใบหน้า หนึ่งตา ขา และเท้า ความดันโลหิตสูง ร่างกายซูบซีดผิดปกติ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หน้ามืด เป็นลมบ่อยๆหากมีอาการดังกล่าวควรไปพบแพทย์โดยด่วน</p> <p>ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคไตเรื้อรัง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน 2. เคยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรค หลอดเลือดอื่น ๆ 3. มีประวัติการเป็นโรคเกี่ยวกับไตและติดเชื้อในระบบทางเดิน ปัสสาวะ เช่น โรคไตอักเสบเอสแอลอี (SLE) โรคเกาต์ โรคไตอักเสบชนิดไม่ใช่ติดเชื้อโรคแบคทีเรีย 4. รับประทานยาบางชนิดโดยเฉพาะยาแก้ปวดที่ไม่ใช่ สเตียรอยด์ <p>ยาชุด ยาคลายเส้นยาสมุนไพรที่ไม่ขึ้นทะเบียน</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. อายุมากกว่า 60 ปี 6. มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคไต <p>การป้องกันโรคไตเรื้อรัง</p>				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	<p>1. ในรายที่มีระดับความดันโลหิตสูง ควรลดความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่า 130/80 มม.ปรอท โดยการรับประทานอาหารรสจืด ไม่เค็ม ออกกำลังกาย และรับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>2. ควรหยุดสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่ทำลายไต และเพิ่มระดับความดันโลหิต</p> <p>3. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว/วัน (ในกรณีที่เป็นโรคไตแล้วควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับปริมาณน้ำดื่มที่เหมาะสม)</p> <p>4. ออกกำลังกาย อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือที่เหมาะสมกับร่างกายอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>5. ไม่ควรใช้ยาเกินขนาด หรือยาที่มีพิษต่อไต เช่น ยาแก้ปวดข้อ คลายเส้น ยาชุด ยาสมุนไพรที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนถูกต้องตามมาตรฐาน ฯลฯ</p> <p>6. ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงควรมีการตรวจระดับของเสียไตในเลือด(ครีเอตินีน) เพื่อประเมินค่าอัตราการกรองของไต (eGFR) และ ตรวจปัสสาวะหาภาวะโปรตีนรั่วอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง</p> <p>7. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทเบเกอรี่ อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง เนื้อสัตว์ตากแห้งอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม</p> <p>8. ป้องกันไม่ให้ทางเดินปัสสาวะติดเชื้ออักเสบบ่อยๆ</p> <p>9. ฝาระวังและสังเกตสัญญาณเตือนของโรคไตเรื้อรัง</p> <p>10. ควรไปพบแพทย์และตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง</p> <p>คำแนะนำในการปรับพฤติกรรมเพื่อชะลอไตเสื่อม</p> <p>1. โภชนาการ</p>				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	<p>ควรหลีกเลี่ยงสารอาหารที่มีผลต่อไต เมื่อไตไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ การได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไปอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ร่างกายมีการสะสมของเสียมากเกินไป</p> <p>โซเดียม อาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น ปลาเค็ม แฮม เบคอน ไส้กรอก อาหารดอง ขนมขบเคี้ยว เนยแข็ง อาหารรสจัดแต่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปัง เนื่องจากมีการใช้ผงฟู เมื่อเป็นโรคไตร่างกายจะไม่สามารถกำจัดโซเดียมส่วนเกินออกไปได้ ทำให้เกิดมีน้ำคั่งและเกิดอาการบวม ความดันโลหิตสูง มีน้ำท่วมปอด และอาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้</p> <p>โพแทสเซียม อาหารที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น ผลไม้แห้งทุกชนิดทุเรียน มะขาม แคนตาลูป น้ำลูกยอ มะเขือเทศ ผักใบเขียว หัวผักกาด กถั่วฝักยาว ส้ม มะละกอ ขนุน เป็นต้น เมื่อไตทำงานลดลงจะลดการขับโพแทสเซียมทางปัสสาวะ ทำให้เกิดการสะสมของโพแทสเซียม ถ้ามีสูงจะเริ่มมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นตะคริวหรือหัวใจเต้นผิดปกติได้ และอาจเสียชีวิตจากหัวใจวายเฉียบพลัน ผู้ป่วยโรคไตระยะเริ่มต้นและปานกลาง สามารถรับประทานผักและผลไม้ได้โดยไม่ต้องจำกัด แต่สำหรับผู้ป่วยไตวายระยะสุดท้ายควรควบคุมปริมาณผักและผลไม้ ได้วันละ 1-2 อย่าง เช่น กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ แดงกวา ผักกาดหอม ถั่วงอก ฝรั่ง สับปะรด เป็นต้น</p> <p>ฟอสฟอรัส อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง ได้แก่ รำ ข้าว เนยแข็ง นมและผลิตภัณฑ์จากนมข้นหวาน ไข่ปลา ไข่แดง กุ้ง ปู ปลาขนาดเล็กที่กินทั้งกระดูก ผลิตภัณฑ์ที่ใส่ผงฟู ถั่วเมล็ดแห้ง ชา กาแฟและน้ำอัดลมสีดำ เป็นต้น เมื่อไตวายร่างกายจะมีปัญหาการดูดซึมแคลเซียม และการกำจัดฟอสฟอรัสจะทำให้ร่างกาย</p>				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	<p>ได้รับแคลเซียมน้อยและมีฟอสฟอรัสในเลือดมากเกินไปซึ่งระยะยาวจะทำให้กระดูกพรุนและหลอดเลือดตีบแข็ง</p> <p>โปรตีน เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ ผู้ป่วยโรคไตก็ยังคงต้องรับประทานอาหารที่ให้โปรตีน แต่ควรจำกัดปริมาณอาหารที่มีโปรตีนสูงทั้งจากพืชและเนื้อสัตว์ไม่ให้มากเกินไป เพื่อเป็นการลดการทำงานของไต ได้แก่ เนื้อสัตว์ที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลมาก เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ หนังหมู หนังเป็ดและไก่ เนื้อหมูและเนื้อวัวติดมัน ซีโรงหมูที่ติดมันมาก หมูหัน เป็ดปักกิ่ง หมูสามชั้น หมูกรอบ เป็ดย่าง ห่านพะโล้ ไข่ปลา ไข่กุ้ง เป็นต้น และเนื้อสัตว์ที่มีกรดอะมิโนจำเป็นไม่ครบ ซึ่งทำให้ไตทำงานขับถ่ายของเสียหนักขึ้น เช่น เอ็นหมู เอ็นวัว เอ็นไก่ หูฉลาม ตีนเป็ด ตีนไก่ หนังสัตว์ กระดูกอ่อน รวมทั้งถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และขนมอาหารที่มีไส้ถั่ว เป็นต้น</p> <p>อาหารโซเดียมสูง เสี่ยงไตพัง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ซอส หรือเครื่องปรุงต่างๆ ที่มีหลายรส หรือมีรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาว เกลือแกง ซุปก้อน ซุปผง เต้าหู้ยี้ ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำจิ้มสุกี้ เป็นต้น 2. อาหารตากแห้ง เช่น กุ้งแห้ง ปลาสดตากแห้ง ปลาหมึก ตากแห้ง หมูแดดเดียว เป็นต้น 3. อาหารหมักดอง เช่น ผักกาดดอง ปลาร้า เต้าเจี้ยว เป็นต้น 4. ขนมคบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ (มักโรยเกลือเพิ่ม) ปลาเส้น สำหรับย่อยกรอบ ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น 5. อาหารแปรรูป เนื้อสัตว์ปรุงรส เช่น หมูหยอง หมูยอ ไส้กรอก แหนม ลูกชิ้น อาหารกระป๋อง เป็นต้น 6. อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊ก ข้าวต้ม 				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	<p>สำเร็จรูป ข้าวกล้องแช่แข็ง มันฝรั่งแช่แข็ง เป็นต้น</p> <p>7. ขนมที่ใส่ผงฟู เช่น เค้ก ขนมปัง คุกกี้ แพนเค้ก เพราะผงฟู มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ เป็นต้น</p> <p>8. น้ำเกลือแร่ เพราะเครื่องดื่มเกลือแร่มีโซเดียม เพื่อทดแทนเกลือแร่จากการสูญเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก</p> <p>9. เนื้อแดง ปริมาณโซเดียมในเนื้อแดง เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู จะมากกว่าเนื้อขาว เช่น เนื้อไก่ เนื้อปลา ผักและผลไม้ที่ผู้ป่วยโรคไตไม่ควรทาน เช่น มะเฟือง ลูกยอ ส้มสายน้ำผึ้ง ทูเรียน กล้วยหอม ผักโขม หน่อไม้ แก้วมังกร เป็นต้น</p> <p>ผักที่ควรหลีกเลี่ยง</p> <p>ผักสีเขียวเข้ม พืชหัว มีโพแทสเซียมสูง เช่น บร็อคโคลี่ คื่นช่าย กวางตุ้ง ห่อหมกฝรั่ง กะเพรา โหระพา ชีเหล็ก ชะอม ผักโขม คื่นช่าย พักทอง มะเขือเทศ มันฝรั่ง แครอท มันเทศ เป็นต้น</p> <p>2. การสูบบุหรี่กับโรคไตเรื้อรัง</p> <p>การสูบบุหรี่เป็นการนำสารพิษเข้าไปในร่างกายและก่อให้เกิดอันตรายเกือบทุกอวัยวะ โดยมีผลเสียต่อไต ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นรวมทั้งอัตราการเต้นของหัวใจ - ลดอัตราการไหลเวียนของโลหิตในไต - ทำให้เส้นเลือดในไตตีบ - ทำลายเส้นเลือดแดงเล็กๆ - ทำให้เส้นเลือดในไตอุดตัน <p>ปัจจัยเสี่ยงจะเพิ่มมากขึ้นในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่ยังสูบบุหรี่ โดยยิ่งสูบมากก็ยิ่งเข้าสู่ไตวายระยะสุดท้ายเร็วขึ้น เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น</p>				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	<p>นอกจากนี้การสูบบุหรี่ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งเป็นปัญหาทางสุขภาพที่มักเกิดขึ้นพร้อมๆ กับโรคไตเรื้อรัง ดังนั้นการเลิกสูบบุหรี่จึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่ควรกระทำ เพื่อช่วยรักษาหน้าที่ของไตให้คงอยู่</p> <p>3. การออกกำลังกาย</p> <p>การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อทุกคน หากไม่ออกกำลังกายจะส่งผลให้กล้ามเนื้อและหัวใจอ่อนกำลังลง และข้อต่อต่าง ๆ จะไม่แข็งแรง ดังนั้นการออกกำลังกายจะทำให้กลับมาแข็งแรงอีกครั้ง ความสำคัญของการออกกำลังกาย ทำให้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยให้หัวใจแข็งแรงและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ - ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด - ช่วยลดความดันโลหิต - ช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ - ช่วยลดความตึงเครียด <p>การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคไตวาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ควรใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที - เริ่มจากการออกกำลังกายโดยยืดกล้ามเนื้อ 5 นาที - การออกกำลังกายอาจเลือกการเดินเร็ว ปั่นจักรยาน หรือวิ่งจ็อกกิ้ง โดยใช้เวลาประมาณ 10-30 นาที แล้วแต่ความแข็งแรงของร่างกาย - เมื่อออกกำลังกายเสร็จ ควรทำให้ร่างกายเย็นลงอีกประมาณ 5-10 นาที <p>ความถี่ในการออกกำลังกาย</p> <p>ผู้ที่เป็นโรคไตวาย หากเลือกออกกำลังกายประเภทยืดกล้ามเนื้อ สามารถออกได้ทุกวัน</p>				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	<p>- หากเลือกออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้ตนเองควรออกวันเว้นวัน</p> <p>- หากเลือกออกกำลังกายประเภทแอโรบิก ควรออกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4-5 วัน</p> <p>อย่างไรก็ตาม ประเภทการออกกำลังกาย ระยะเวลา ความถี่ ความหนัก รวมถึงควรออกในช่วงใด ควรอยู่ในการเฝ้าดูแล และติดตามอาการของแพทย์ด้วยเช่นกัน เพื่อความปลอดภัย ผู้ที่เป็นโรคไตวาย ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อนจัด ไม่ควรออกกำลังกายหลังทานอาหารในทันที หรือก่อนนอน 1 ชั่วโมง ช่วงที่ดีที่สุด คือเวลาเช้า หรือเย็น หากคุณรู้สึกเหนื่อยมาก หายใจหอบถี่ แน่นหน้าอก แน่นท้อง เวียนศีรษะ เป็นต้น ควรหยุดออกกำลังกายในทันที</p> <p>4. การควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากความอ้วนนั้น เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิด โรคต่าง ๆ มากมายรวมทั้งเป็นตัวเร่งทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น และผู้ที่มีน้ำหนักมากเกินไป จะมีโปรตีนรั่วในปัสสาวะมากขึ้นเพราะความอ้วนจะไปกดทับหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงไต ทำให้ความดันภายในไตสูงขึ้น โปรตีนที่รั่วนี้จะเป็นตัวทำลายไต แต่ถ้าน้ำหนักตัวลดลงการทำงานของไตก็จะกลับมาดีขึ้น ดังนั้นจึงควรควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน นอกจากนี้ยังต้องดูตำแหน่งที่ไขมันสะสมที่มีส่วนทำนายนการพยากรณ์โรคโดยเฉพาะรอบเอว จะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ ที่ตามมา การที่จะรู้ว่าเรามีไขมันสะสมในอวัยวะช่องท้องมากแค่ไหน รู้ได้ จากการวัดเส้นรอบเอวสำหรับผู้ชายที่มีรอบเอวมมากกว่า 90 เซนติเมตรและผู้หญิงที่มีรอบเอวมมากกว่า 80 เซนติเมตร ถือว่า “อันตราย” แล้วโดยส่วนใหญ่จะใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) เป็นเกณฑ์วัดความอ้วน โดยสามารถแปลผลค่า BMI ได้ดังนี้</p> <p>ค่า BMI < 18.50 แสดงถึง อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อยหรือผอม</p>				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	<p>ค่า BMI 18.50 – 22.99 แสดงถึง อยู่ในเกณฑ์ปกติ</p> <p>ค่า BMI 23.00 – 24.99 แสดงถึง น้ำหนักเกิน</p> <p>ค่า BMI 25.00 – 29.99 แสดงถึง โรคอ้วนระดับที่ 1</p> <p>ค่า BMI 30.00 ขึ้นไป แสดงถึง โรคอ้วนระดับที่ 2</p>				
	<p>5. ข้อระวังในการใช้ยา</p> <p>ถ้าผู้ป่วยมีปัญหาเรื่องไต ไตเสื่อม หรือไตทำงานได้ลดน้อยลง ปริมาณยาที่อยู่ในร่างกายก็จะถูกขับทิ้งได้น้อยลง เป็นผลให้ยาอยู่ในร่างกายได้นานยิ่งขึ้น และ/หรือมีปริมาณสูงขึ้น ถ้าผู้ป่วยโรคไตได้รับยาขนาดเดียวกันกับผู้ป่วยที่ไตทำงานปกติ ก็จะทำให้ระดับยาสะสมอยู่ในร่างกายมากขึ้น และ/หรือระดับสูงขึ้น จนอาจทำให้เกิดพิษ เป็นอันตรายกับผู้ป่วย และอาจถึงแก่ชีวิตได้</p> <p>หลีกเลี่ยงกลุ่มยาที่อาจมีผลต่อไต เช่น ยาแก้ปวดข้อ ปวดเส้น ปวดกล้ามเนื้อซึ่งมักจะเป็นยาในกลุ่ม “ยาเอ็นเสด (NSAIDs)” ซึ่งเป็นยาลดการอักเสบที่มีฤทธิ์แรงมาก แม้แต่ยาแก้ปวดข้อถ้าใช้ไม่ถูกวิธีหรือมีการแพ้ยา ก็อาจเกิดอันตรายต่อไตได้ เช่น ซัลฟาอาจตกตะกอน</p> <p>ในไตทำให้ปัสสาวะไม่ออกได้ ดังนั้นควรปรึกษาหมอก่อนทุกครั้งที่ยินยาในกลุ่มนี้ โดยเฉพาะผู้ที่เป็โรคไตแม้แต่ยาแก้ปวดชนิดที่เป็นแอสไพริน และพาราเซตามอล หากใช้ติดต่อกันเกิน 10 วันอาจทำให้ไตเสื่อมได้ รวมทั้งสมุนไพรต่าง ๆ ที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนถูกต้องตามมาตรฐาน</p>				
3. เพื่อให้ อสม. บอกรายการของ อสม.ในการคัดกรอง และการสื่อสาร	<p>บทบาทของอสม.ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง</p> <p>อสม.มีบทบาทในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง โดย</p>	45 นาที	- ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับการคัดกรองและการสื่อสารข้อมูลสุขภาพ แก่	- คลิปวีดิทัศน์ การวัดความดันโลหิต	- สังเกตความสนใจ ตั้งใจฟัง - อสม.ร่วมตอบคำถาม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
ข้อมูลสุขภาพ แก่ผู้ป่วยในชุมชนเพื่อป้องกันโรคไตเรื้อรังได้	<p>1) อสม.ทำงานร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในการดำเนินงานเรื่องการคัดกรอง, การสื่อสาร, การจัดกิจกรรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชุมชน และ การติดตามเยี่ยมบ้าน</p> <p>2) อสม. เป็นหนึ่งในสหสาขา “ทีมรักษไต” เพื่อร่วมดำเนินงานเพื่อลดโรคไตเรื้อรังในชุมชน</p> <p>3) อสม. ให้ความรู้ สร้างความตระหนักกับประชาชนและชุมชน ในประเด็น “ลดเค็มเพื่อลดโรคไตเรื้อรัง”</p> <p>4) ติดตามดูแล และให้คำปรึกษา ผู้ป่วยในความรับผิดชอบ</p> <p>5) ดำรงตัวให้เป็นต้นแบบและเป็นพี่ปรึกษากับประชาชนในชุมชน</p> <p>6) เก็บรวบรวมข้อมูลรายบุคคลของผู้ป่วยในความรับผิดชอบในประเด็นด้วยแบบบันทึกข้อมูลเยี่ยมบ้าน ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง โดย อสม.และแบบบันทึกข้อมูลการใช้ยาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ลักษณะทั่วไปและสภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย - อาหารและโภชนาการ - การใช้ยา <p>การเก็บรวบรวมข้อมูลรายบุคคลของผู้ที่มีความเสี่ยงและผู้ป่วยในความรับผิดชอบด้วยแบบ บันทึกเยี่ยมบ้านผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ซึ่งกิจกรรมเยี่ยมบ้านหรือ “บันได 4 ขั้น ป้องกันโรคไต” ประกอบด้วย</p> <p>ขั้นที่ 1 ประเมินการรับประทานอาหารของผู้ป่วย</p> <p>ขั้นที่ 2 วัดความดันโลหิตและบันทึก</p> <p>การวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง</p>		ผู้ป่วยในชุมชนเพื่อป้องกันโรคไตเรื้อรังได้ - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้อสม.ซักถาม	-โปสเตอร์โรคไตเรื้อรัง - แบบบันทึกข้อมูลเยี่ยมบ้านผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง โดย อสม. - แบบบันทึกข้อมูลการใช้ยาของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง -แบบบันทึกข้อมูลการออกกำลังกาย	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่พูดกัน ไม่เกร็งมือ เพราะจะทำให้การเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ ค่าความดันโลหิตอาจเปลี่ยนไป - วัดความดันโลหิตอย่างน้อย 2 ครั้ง ห่างกัน 3-5 นาที ในรายที่พบความผิดปกติโดยนำค่าซิสโตลิก (ค่าตัวบน) ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 บวกกันแล้วหาร 2 จะเท่ากับค่าเฉลี่ยซิสโตลิก (ค่าตัวบน) และค่าไดแอสโตลิก (ค่าตัวล่าง) ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 บวกกันแล้วหาร 2 จะเท่ากับค่าเฉลี่ยไดแอสโตลิก (ค่าตัวล่าง) - ให้วัดที่แขนทั้งสองข้างในการวัดความดันโลหิตในครั้งแรก และถ้าค่าความดันโลหิตที่วัดต่างกันเกิน 20 มิลลิเมตรปรอท ให้ส่งต่อพยาบาลหรือแพทย์ - ควรอยู่ในห้องที่อุณหภูมิไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป - ไม่ควรใส่เสื้อแขนยาวขณะวัดความดันโลหิต - ขณะวัดความดันโลหิตไม่ควรมีความเครียด หรือปวดปัสสาวะ - ควรงดบุหรี่และกาแฟ ก่อนวัดความดันโลหิตอย่างน้อย 30 นาที - ควรนั่งพัก 5 นาที ก่อนวัดความดันโลหิต - ห้ามนั่งไขว่ห้าง ควรนั่งหลังพิงพนักเก้าอี้ 2 ข้างควรอยู่บนพื้น <p style="text-align: center;">การแปลผลค่าความดันโลหิต</p> <ul style="list-style-type: none"> - ค่าความดันตัวบน (ซิสโตลิก) คือ ค่าความดันขณะที่หัวใจบีบตัว - ความดันตัวล่าง (ไดแอสโตลิก) คือ ค่าความดันขณะหัวใจคลายตัว <p>จำแนกกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้</p>				

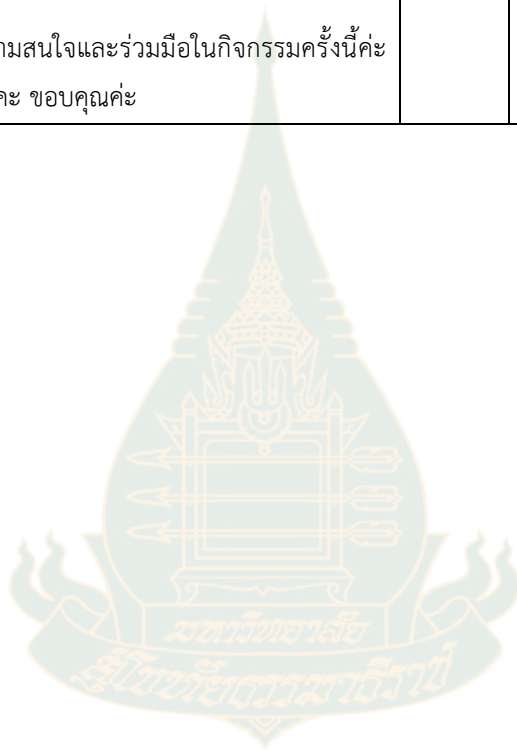
วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล															
	<table border="1" data-bbox="432 587 1238 1233"> <thead> <tr> <th data-bbox="432 587 680 683">โรคความดันโลหิตสูง</th> <th data-bbox="680 587 960 683">ความดันโลหิตตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)</th> <th data-bbox="960 587 1238 683">ความดันโลหิตตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="432 683 680 735">กลุ่มปกติ</td> <td data-bbox="680 683 960 735">น้อยกว่า 120</td> <td data-bbox="960 683 1238 735">น้อยกว่า 80</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 735 680 831">กลุ่มเสี่ยงสูงต่อ โรคความดันโลหิตสูง</td> <td data-bbox="680 735 960 831">120 - 139</td> <td data-bbox="960 735 1238 831">80 - 89</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 831 680 927">กลุ่มป่วย โรคความดันโลหิตสูง</td> <td data-bbox="680 831 960 927">มากกว่าหรือ เท่ากับ 140</td> <td data-bbox="960 831 1238 927">มากกว่าหรือ เท่ากับ 90</td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 927 680 1233">กลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อน</td> <td colspan="2" data-bbox="680 927 1238 1233"> หัวใจ: เหนื่อยง่าย บวมเท้าทั้ง 2 ข้าง นอนราบหายใจลำบาก อึดอัด แน่นหน้าอก เจ็บอก หัวใจโต สมอง : ปวดหัว มึนหัว งง ตาพร่ามัว คลื่นไส้ อาเจียน เป็นอัมพาต ไต : ปัสสาวะออกน้อยลง บวม ไตเสื่อม ตา : จอตาผิดปกติ </td> </tr> </tbody> </table> <p data-bbox="432 1233 1238 1279">ขั้นที่ 3 ตรวจสอบการใช้ยาติดตามการออกกำลังกาย</p>	โรคความดันโลหิตสูง	ความดันโลหิตตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	ความดันโลหิตตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)	กลุ่มปกติ	น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	กลุ่มเสี่ยงสูงต่อ โรคความดันโลหิตสูง	120 - 139	80 - 89	กลุ่มป่วย โรคความดันโลหิตสูง	มากกว่าหรือ เท่ากับ 140	มากกว่าหรือ เท่ากับ 90	กลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อน	หัวใจ: เหนื่อยง่าย บวมเท้าทั้ง 2 ข้าง นอนราบหายใจลำบาก อึดอัด แน่นหน้าอก เจ็บอก หัวใจโต สมอง : ปวดหัว มึนหัว งง ตาพร่ามัว คลื่นไส้ อาเจียน เป็นอัมพาต ไต : ปัสสาวะออกน้อยลง บวม ไตเสื่อม ตา : จอตาผิดปกติ					
โรคความดันโลหิตสูง	ความดันโลหิตตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	ความดันโลหิตตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)																		
กลุ่มปกติ	น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80																		
กลุ่มเสี่ยงสูงต่อ โรคความดันโลหิตสูง	120 - 139	80 - 89																		
กลุ่มป่วย โรคความดันโลหิตสูง	มากกว่าหรือ เท่ากับ 140	มากกว่าหรือ เท่ากับ 90																		
กลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อน	หัวใจ: เหนื่อยง่าย บวมเท้าทั้ง 2 ข้าง นอนราบหายใจลำบาก อึดอัด แน่นหน้าอก เจ็บอก หัวใจโต สมอง : ปวดหัว มึนหัว งง ตาพร่ามัว คลื่นไส้ อาเจียน เป็นอัมพาต ไต : ปัสสาวะออกน้อยลง บวม ไตเสื่อม ตา : จอตาผิดปกติ																			


วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	<p>ขั้นที่4 ติดตามดูแลและให้คำปรึกษาผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยในความรับผิดชอบและเป็นพี่ปรึกษาด้านสุขภาพให้กับประชาชนในชุมชน</p> <p>ตัวอย่างการสื่อสารเพื่อป้องกันโรคไตเรื้อรัง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การจำกัดอาหารบางชนิดในผู้ที่เริ่มมีปัญหาโรคไต <p><u>แนวทางการสื่อสาร</u> เนื่องจากการได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไปอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ร่างกายมีการสะสมของเสียมากเกินไป</p> <ul style="list-style-type: none"> - การจำกัดการรับประทานโซเดียม <p><u>แนวทางการสื่อสาร</u> เมื่อเป็นโรคไต ร่างกายจะไม่สามารถกำจัดโซเดียมส่วนเกินออกไปได้ ทำให้เกิดมีน้ำคั่งและเกิดอาการบวม ความดันโลหิตสูง มีน้ำท่วมปอด และอาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้</p> <ul style="list-style-type: none"> - การจำกัดการรับประทานโซเดียม <p><u>แนวทางการสื่อสาร</u> เมื่อไตทำงานลดลงจะลด การขับโพแทสเซียมทางปัสสาวะ ทำให้เกิดการสะสมของโพแทสเซียม ถ้ามีสูงจะเริ่มมีอาการกล้ามเนื้อ อ่อนแรง เป็นตะคริว หรือหัวใจเต้นผิดปกติได้ และอาจเสียชีวิตจากหัวใจวายเฉียบพลัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การจำกัดการรับประทานฟอสฟอรัส <p><u>แนวทางการสื่อสาร</u> เมื่อไตวาย ร่างกายจะมีปัญหาการดูดซึมแคลเซียม และการกำจัดฟอสฟอรัสจะทำให้ร่างกายได้รับแคลเซียมน้อยและมีฟอสฟอรัสในเลือดมากเกินไปซึ่งระยะยาวจะทำให้กระดูกพรุน และหลอดเลือดตีบแข็ง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเลือกรับประทานชนิดของโปรตีน <p><u>แนวทางการสื่อสาร</u> สารอาหารที่ร่างกายต้องการ ผู้ป่วยโรคไตก็ยังคงต้องรับประทานอาหารที่ให้โปรตีน แต่ควรจำกัดปริมาณอาหารที่มีโปรตีนสูงทั้งจากพืชและเนื้อสัตว์ไม่ให้มากเกินไป เพื่อเป็นการลดการ ทำงานของไต</p>				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	<p>การสูบบุหรี่กับความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตเรื้อรัง</p> <p>การสูบบุหรี่เป็นการนำสารพิษเข้าไปในร่างกายและก่อให้เกิดอันตรายเกือบทุกอวัยวะโดยมีผลเสียต่อไต ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นรวมทั้งอัตราการเต้นของหัวใจ - ลดอัตราการไหลเวียนของโลหิตในไต - ทำให้เส้นเลือดในไตตีบ - ทำลายเส้นเลือดแดงเล็กๆ - ทำให้เส้นเลือดในไตอุดตัน <p>แนวทางการสื่อสาร เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดหัวใจ ขึ้นพร้อมๆ กับโรคไตเรื้อรัง ดังนั้นการเลิกสูบบุหรี่จึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่ควรกระทำ เพื่อช่วยรักษาหน้าที่ของไตให้คงอยู่</p> <p>การสื่อสารเรื่องการออกกำลังกาย</p> <p>การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อทุกคน หากไม่ออกกำลังกายจะส่งผลให้กล้ามเนื้อและหัวใจอ่อนกำลังลง และข้อต่อต่าง ๆ จะไม่แข็งแรง ดังนั้นการออกกำลังกายจะทำให้กลับมาแข็งแรง อีกครั้ง</p> <p>ความสำคัญของการออกกำลังกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยให้หัวใจแข็งแรงและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ - ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด - ลดความดันโลหิต - ลดปริมาณคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ - ลดความตึงเครียด 				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	<p><i>การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคไต</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ควรใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที - เริ่มจากการออกกำลังกายโดยยืดกล้ามเนื้อ 5 นาที - การออกกำลังกายอาจเลือก การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน หรือวิ่งจ็อกกิ้ง โดยใช้เวลาประมาณ 10-30 นาที แล้วแต่ความแข็งแรง ของร่างกาย - เมื่อออกกำลังกายเสร็จ ควรทำให้ร่างกาย เย็นลงอีกประมาณ 5-10 นาที <i>ความถี่ในการออกกำลังกาย</i> - ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตวาย หากเลือกออกกำลังกายประเภท ยืดกล้ามเนื้อ สามารถออกได้ทุกวัน - หากเลือกออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้ตนเอง ควรออกวันเว้นวัน - หากเลือกออกกำลังกายประเภทแอโรบิก ควรออก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4-5 วัน <p><u>แนวทางการสื่อสาร</u> เนื่องจากความอ้วนเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคต่างๆ มากมาย รวมทั้งเป็นตัวเร่งทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น และผู้ที่มีน้ำหนักมากเกินไป จะมีโปรตีนรั่วในปัสสาวะมากขึ้น เพราะความอ้วนจะไปกดทับหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงไต ทำให้ความดันภายในไตสูงขึ้น โปรตีนที่รั่วนี้ จะเป็นตัวทำลายไต แต่ถ้าน้ำหนักตัวลดลง การทำงานของไตก็จะกลับมามีดีขึ้น ดังนั้นจึงควรควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน</p> <p>การสื่อสารเรื่องการใช้ยา</p> <p><u>แนวทางการสื่อสาร</u> ถ้าผู้ป่วยมีปัญหาเรื่องไต ไตเสื่อม หรือไตทำงานได้ลดน้อยลง ปริมาณยาที่อยู่ในร่างกายก็จะถูกขับทิ้งได้น้อยลง เป็นผลให้ยาอยู่ในร่างกายได้นานยิ่งขึ้น และ/หรือมีปริมาณสูงขึ้น ถ้าผู้ป่วยโรคไตได้รับยาขนาดเดียวกันกับผู้ป่วยที่ไตทำงานปกติ ก็จะทำให้ระดับยาสะสมอยู่ในร่างกายนานขึ้น และ/หรือระดับสูงขึ้น จนอาจทำให้เกิดพิษ เป็นอันตรายกับผู้ป่วย และอาจถึงแก่ชีวิตได้</p>				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	<p>ท่านใดมีข้อสงสัยต้องการซักถามเพิ่มเติมคะ ต้องขอขอบพระคุณทุกท่านมากนะคะ ที่กรุณาสละเวลามาในวันนี้ หวังว่าทุกท่านจะเห็นบทบาทที่สำคัญของ อสม. ในการคัดกรองและการสื่อสารสุขภาพ เพื่อป้องกันการเกิดโรคไตเรื้อรัง และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>ขอขอบคุณทุกท่านมากนะคะที่ให้ความสนใจและร่วมมือในกิจกรรมครั้งนี้คะ ดิฉันจะติดตามเยี่ยมบ้านในสัปดาห์ถัดไปนะคะ ขอขอบคุณคะ</p>	10 นาที			




 แผนการสอนจัดทำโดย
 (พ.ต.หญิง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นภาพิณ จันทขัมมา)

แผนให้ความรู้เรื่องการคัดกรองและการสื่อสารทางสุขภาพของ อสม. ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง ครั้งที่ 2

กลุ่มเป้าหมาย กลุ่มอสม.จำนวน 30 คน

ระยะเวลา 2.30 ชั่วโมง

สถานที่ ศาลาประชาคม

ผู้สอน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.หญิง ดร.นภาพิณ จันทขัมมา และทีมวิจัย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้อสม. มีทักษะการคัดกรองและการสื่อสารทางสุขภาพในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง

วิธีการ จัดสถานี 4 สถานี เพื่อการฝึกทักษะการคัดกรองและการสื่อสารทางสุขภาพของ อสม.ในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
<p>เมื่อผ่านการฝึกทักษะแล้ว อสม. สามารถ</p> <p>1. มีทักษะการคัดกรองที่สำคัญเพื่อการป้องกันโรคไตเรื้อรัง ค้นหาความเสี่ยง-ค้นหาปัจจัยเสี่ยงในระดับได้</p> <p>2. มีทักษะการสื่อสารที่สำคัญเพื่อการป้องกันโรคไตเรื้อรัง</p>	<p>สวัสดีค่ะ ดิฉัน นภาพิณ จันทขัมมา เป็นพยาบาลปฏิบัติงานที่สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช</p> <p>ก่อนจะเริ่มกิจกรรมในครั้งนี้ ขอชี้แจงการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกทักษะการคัดกรองและการสื่อสารทางสุขภาพในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง โดยจะแบ่งอสม.เป็นกลุ่มเพื่อเวียนเข้าฝึกทักษะทั้ง 4 สถานี เมื่อทุกคนพร้อมแล้วเรามาเริ่มกันเลยคะ</p> <p>ใช้เกมเรียงวันเดือนปีเกิดเพื่อจัดกลุ่ม ออกเป็น 4 กลุ่ม</p>	5 นาที	<p>- ผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำตัวเองและทีมผู้วิจัย</p> <p>- ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2</p>		<p>- สังเกตความสนใจ ตั้งใจฟัง</p> <p>ขณะผู้อื่นแนะนำตัวและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น</p>
	<p>สถานีที่ 1 “วัดความดันอย่างไรให้ปะ”</p> <p>1. ให้ทุกคนได้ทดลองวัดความดันโลหิตทั้งชนิด manual และชนิด digital ด้วยวิธีการวัดความดันโลหิตตามขั้นตอนได้อย่าง</p>	30 นาที	<p>- ผู้วิจัยทบทวนทบทวนเรื่องการวัดความดันโลหิต</p>	<p>-powerpoint</p> <p>-เครื่องวัดความดันโลหิต</p>	<p>- อสม.ทุกคนสามารถวัดความดันโลหิตได้</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ถูกต้อง รวมถึงการแปล วิเคราะห์ จำแนก แบ่งกลุ่มตามระดับความเสี่ยงได้ 2. ทดสอบการวัดความดันโลหิตจากผู้วัดสองคน และเปรียบเทียบผลการวัดความดันโลหิต		-ให้ อสม.ทดลองวัดความดันโลหิตทั้งแบบวัดมือและเครื่องอัตโนมัติทุกคน		ถูกต้องทั้งสองชนิด
	สถานีที่ 2 “ฝึกทักษะการสื่อสาร เพื่อแจ้งระดับความดันโลหิต” สถานการณ์ที่ 1 อสม.ไปเยี่ยมบ้านลุงเสริม บ่นมีปวดศีรษะ จึงวัดความดันโลหิตได้เท่ากับ 155/101 มิลลิเมตรปรอท อสม.จะสื่อสารเรื่องใด อย่างไร สถานการณ์ที่ 2 ป้าแม่วเดินจากบ้านประมาณ 1 กิโลเมตร มาให้ อสม.วัดความดันโลหิตที่ศูนย์ประชาคม พบว่าความดันโลหิตเท่ากับ 139/ 89 อสม.จะสื่อสารเรื่องนี้อย่างไร สถานการณ์ที่ 3 นายภัทร อายุ 39 ปี เป็นคนชอบรับประทานอาหารเค็ม วัดความดันทุกครั้งจะเฉลี่ยประมาณ 130-135/ 88-94 อสม.จะสื่อสารเรื่องนี้อย่างไร	30 นาที	-ผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์การเรียนรู้ให้ อสม.ได้แสดงบทบาทสมมติ เพื่อแสดงการสื่อสารในเรื่องการแจ้งระดับความดันโลหิต	-ใบงาน สถานการณ์ สมมติ 3 สถานการณ์ -เครื่องวัดความเค็ม	-อสม.สามารถแสดงบทบาทได้ ถูกต้องเหมาะสม สื่อสารได้ ครบถ้วน ถูกต้อง -แบบประเมินความเหมาะสมของการสื่อสาร
	สถานีที่ 3 “วัดน้ำตาลในเลือดสำคัญไฉน” 1. ให้ อสม.ทุกคนได้ทดลองตรวจน้ำตาลด้วยเครื่องตรวจปลายนิ้ว ด้วยวิธีการตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง รวมถึงการแปลวิเคราะห์ จำแนก แบ่งกลุ่มตามระดับความเสี่ยงได้ 2. ทดสอบการวัดค่าน้ำตาล	30 นาที	-ผู้วิจัยทบทวนทบทวนเรื่องการตรวจน้ำตาลในเลือด -ให้ อสม.ทดลองวัดระดับน้ำตาลในเลือด	-powerpoint -เครื่องตรวจน้ำตาลในเลือด	- อสม.ทุกคนสามารถเจาะและวัดน้ำตาลในเลือดได้ถูกต้อง
	สถานีที่ 4 “ฝึกทักษะการสื่อสาร เรื่องระดับน้ำตาลในเลือด”	30 นาที	-ผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์การเรียนรู้ให้ อสม.ได้แสดง	-สถานการณ์ สมมติ 3 สถานการณ์	-อสม.สามารถแสดงบทบาทได้ ถูกต้องเหมาะสม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	<p>สถานการณ์ที่ 1 นางสาว ขยายของชำ บอกมีเหงื่อออกมาก อสม. จึงเจาะระดับน้ำตาลปลายนิ้วพบว่าได้เท่ากับ 75 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ อสม.จะสื่อสารอย่างไร</p> <p>สถานการณ์ที่ 2 ลุงตี่มีภาวะหัวใจล้มเหลว น้ำหนักเกิน ขอปรับประทานอาหารตอนดึก ตอนเช้าวัดระดับน้ำตาลในเลือดปลายนิ้วได้ 114 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ อสม.จะสื่อสารเรื่องนี้อย่างไร</p> <p>สถานการณ์ที่ 3 อสม.ไปเยี่ยมบ้านป้าแมน บอกหน้ามืด ใจสั่น หลังจากกลับจากเก็บเกี่ยวข้าว อสม.จะทำอะไรและสื่อสารเรื่องใด อย่างไร</p>		บทบาทสมมติ เพื่อแสดงการสื่อสารในเรื่องการตรวจระดับน้ำตาล		สื่อสารได้ครบถ้วน ถูกต้อง
	สรุปประเด็นสำคัญ เกี่ยวกับการสื่อสารและการคัดกรองเพื่อป้องกันโรคไตใน อสม. เพื่อให้เกิดแนวทางในการดูแลที่ถูกต้องและเหมาะสม	30 นาที	-ผู้วิจัยบรรยายสรุปประเด็นสำคัญเพื่อป้องกันโรคไตเรื้อรัง	- powerpoint	อสม.เข้าใจ ตอบคำถามได้ถูกต้อง

