การดำเนินงาน DM Remission
อำเภอบ้านดุง

Ban Dung Crown Prince Hospital | Strategic Proposal FY 2568
NotebookLM

NCDs อำเภอบ้านดุง

- DM = 8,920 คน
- HT = 13,129 คน
- DM+ HT = 7,558 คน

กลุ่มดี

<u>กระบวนการทำงาน</u>
พชอ. : คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ
“DPAC : คนบ้านดุงสุขภาพดี ห่างไกลโรค NCDs”



กลุ่มเสี่ยง

<u>กระบวนการทำงาน</u>
UD NCDs Coach
นำร่อง
ปี 2568 รพ.สต.ศรีเจริญ 300 คน
ปี 2569 รพ.สต.นาเจริญ 200 คน



กลุ่มป่วย

DM Remission	Wellness Community
อำเภอบ้านดุง ดำเนินการตั้งแต่ปี 2565 โดยใช้ Lifestyle Medicine	ความร่วมมือเพื่อดูแลผู้ป่วยเบาหวานให้เข้าสู่ระยะสงบอย่างบูรณาการ





กลุ่มดี : กระบวนการ พชอ.

เป้าหมาย

- ประชากรวัยทำงาน อายุ 19 - 59 ปี (64,339 คน)



กระบวนการ

- การทำงานรูปแบบ พชอ.

“ DPAC : คนบ้านดุงสุขภาพดี ห่างไกลโรค NCDs”

- สร้าง ครู ก. DPAC
  - อสม.
  - วัด
  - นักเรียน
  - อปท.

  } รพ.สต.ละ 15 คน รวม 240 คน

- TO BE NUMBER ONE
- กิจกรรม “โรงพยาบาล สู่ โรงเรียน”
- ชมรม DPAC ทุก รพ.สต./ PCU

ผลลัพธ์

- ร้อยละของประชากรวัยทำงาน อายุ 19 - 59 ปี ดัชนีมวลกายปกติ (เกณฑ์ร้อยละ 52)

ปี 2568 = ร้อยละ 50.04 %
ปี 2569 = ร้อยละ 56.32 %



กลุ่มเสี่ยง : กระบวนการ UD NCDs Coach

เป้าหมาย

ปี 2568 รพ.สต.ศรีเจริญ 300 คน
- แกนนำสุขภาพ /อสม. 100 คน
- ประชากรกลุ่มเสี่ยง / ผู้นำชุมชน 200 คน

ปี 2569 รพ.สต.นาเจริญ 200 คน (กำลังดำเนินการ)

กระบวนการ

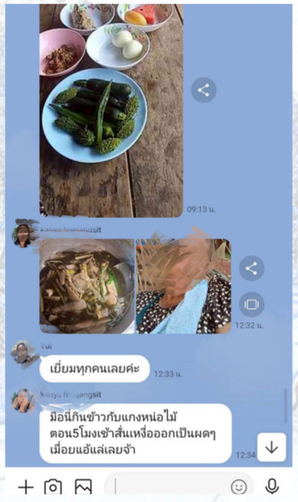
- ครู ก. NCDs Coach 26 คน (เจ้าหน้าที่)
- Lifestyle Medicine 5 ฐาน
  1. Stage of Change : ไม้บรรทัดวัดใจ
  2. โภชนาการ
  3. กิจกรรมทางกายและเทคนิคยา 9 เม็ด
  4. การฝึกสติ การนอนหลับพักผ่อน
  5. การใช้ยา

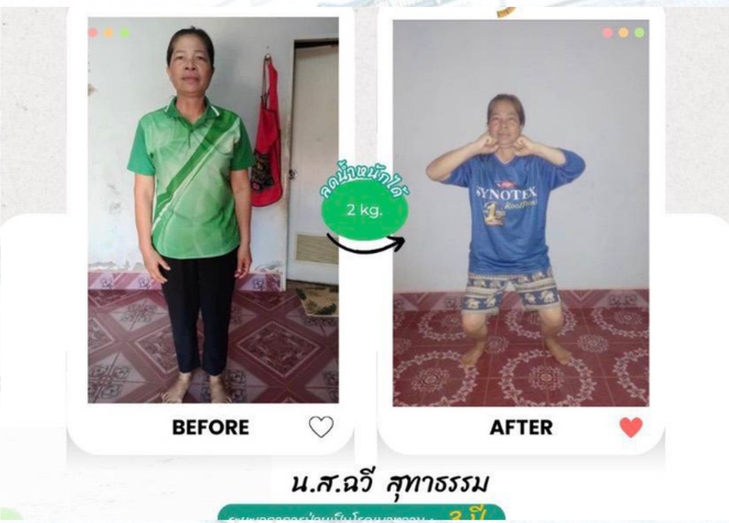
ผลลัพธ์

ปี 2568 นำร่องที่ ศรีเจริญ 300 คน
- ผลลัพธ์

กลุ่มเป้าหมาย	ผลลัพธ์ (%)			
	BMI ลดลง	รอบเอว ลดลง	BP ปกติ	DTX ปกติ
แกนนำสุขภาพ / อสม. 100 คน	25	21	44	84
ประชากรกลุ่มเสี่ยง/ผู้นำชุมชน 200 คน	8	7	52.5	88







กลุ่มป่วย : กระบวนการ DM Remission

เป้าหมาย

- DMR เป้าหมายจังหวัด 10 % ของ DM type II (บ้านดุงจำนวน 209 คน)

ปี 2568 บ้านดุงทำ DM Remission 623 คน

ปี 2569 บ้านดุงทำ DM Remission 38% (จำนวน 800 คน : ทุก รพ.สต. + PCU)

กระบวนการ

- Lifestyle Medicine
- คัดเลือก “ดาวเด่น” พื้นที่ละ 2 คน เข้าปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใน Wellness Clinic เพื่อเป็นแกนนำช่วยเสริมพลังกลุ่ม

ผลลัพธ์

ปี 2568 เป้าหมาย 623 คน

รายการ	ผลลัพธ์	ร้อยละ
DMR	98	15.73
ลดยา	113	18.14
กินยาเท่าเดิม	397	63.72
เพิ่มยา	15	2.41

เกณฑ์เข้าร่วม DMR

1. DM type II สมัครใจ + ดุลพินิจแพทย์
2. DM type II ได้รับการวินิจฉัย < 6 ปี
3. BMI > 25
4. eGFR > 45
5. HbA1c 6.5 - 7.9

ติดตาม

- เดือนแรกติดตาม สัปดาห์เว้นสัปดาห์
- เดือนที่ 2 และ 3 ติดตามเดือนละ 1 ครั้ง
- เมื่อเข้าสู่ DMR ติดตามทุก 3 เดือน จนครบ 1 ปี

การดำเนินงานต่อเนื่อง NCDs อำเภอบ้านดุง



- อยู่ระหว่างศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการดูแลด้วยหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต สำหรับผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ให้เข้าสู่ระยะสงบ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี

- เดือนกรกฎาคม 2569 จัดเวทีนำเสนอผลงาน NCDS อำเภอบ้านดุง โครงการประชุมวิชาการและนวัตกรรมสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ประจำปี 2569 “นวัตกรรมบริการสุขภาพไร้รอยต่อเพื่อคุณภาพชีวิตชาวบ้านดุง”

สรุปผลความสำเร็จ: โครงการ DM Remission คปสอ.บ้านดุง ปี 2569

สรุปผลการดำเนินงานโครงการ DM Remission ของ คปสอ.บ้านดุง ประจำปีงบประมาณ 2569 (ข้อมูล ณ มีนาคม 2569)
โดยติดตามผลลัพธ์จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่เข้าเกณฑ์และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ

ภาพรวมกลุ่มเป้าหมายและการมีส่วนร่วม



ผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมดในพื้นที่
8,980 คน



ผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์กำ DM Remission
ทั้งสิ้น 2,333 คน



มีผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการ
800 คน

คิดเป็นร้อยละ
34.29
ของผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์ทั้งหมด

ผลลัพธ์ทางคลินิกและความสำเร็จ

132 คน
มีระดับน้ำตาลสะสม (HbA1c) ลดลงอย่างต่อเนื่อง



116 คน
อยู่ในแผนการลดยา
ผู้ป่วยมีผล HbA1c < 6.5 และเข้าสู่กระบวนการลดยาโดยแพทย์



66 คน
อยู่ในแผนการหยุดยา (Off ยา)
ผู้ป่วยที่มีความพร้อมสูงสุดในการเข้าสู่สภาวะโรคสงบ

การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่ส่งผลต่อการควบคุมโรค
(ต่อยอด จาก Data Table)

ผู้ป่วยที่มีรอบเอวลดลง: **55 คน**



คิดเป็นร้อยละ 6.88
(จากผู้เข้าร่วม 800 คน)

ผู้ป่วยที่มีน้ำหนักตัวลดลง: **50 คน**



คิดเป็นร้อยละ 6.25
(จากผู้เข้าร่วม 800 คน)

DM Remission

ปีงบประมาณ 2569 คปสอ.บ้านดุง จ.อุดรธานี

เป้าหมาย

- 10 % ของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 ที่เข้าเกณฑ์ DM Remission
- ปี 2568 อำเภอบ้านดุง ทำ DM Remission 600 คน
- ปี 2569 ถ้าตามเป้าหมาย อำเภอ 10 % = 209 คน
  แต่อำเภอบ้านดุงดำเนินการ 800 คน (ซึ่งไม่น้อยกว่าปี 68)

ขั้นตอนการดำเนินงาน

ตุลาคม - ธันวาคม
- ตรวจสุขภาพประจำปี
- ดำเนินการนำเข้าข้อมูล DM Remission ในระบบ

มกราคม เป็นต้นไป
- ดำเนินการ DM Remission โดยใช้โปรแกรมเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine Program)
- บันทึกผลการดำเนินงาน โดยโปรแกรม DPAC อุดรธานี

ประเมินผลครั้งที่ 1
- **25 มีนาคม 2569**
- คัดเลือกดาวเด่น DM Remission พื้นที่ละ 2 คน เพื่อเข้าสู่ Wellness Clinic
  - ดาวเด่น คือ ตัวแทนที่ประกวด ประเภท บุคคล
  - ดาวเด่น คือ ครู ก Wellness Clinic ไปขยายผลในพื้นที่

ประเมินผลครั้งที่ 2
- **20 พฤษภาคม 2569**

มหกรรมรวมพลคนสุขภาพดี อ.บ้านดุง
- **ปลายเดือน กรกฎาคม 2569**
- รางวัลประเภทหน่วยงาน และประเภทบุคคล

ประเมินผลต่อเนื่อง
- ทุก 3 เดือน

ตัวชี้วัด

1. ร้อยละผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่เข้าสู่โรคเบาหวานระยะสงบ (DM Remission) ต่อผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์และสมัครใจเข้าร่วม NCDs Remission Clinic ร้อยละ ≥ 10
2. ร้อยละของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เข้าสู่โรคเบาหวานระยะสงบ (DM Remission) ต่อผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ทั้งหมดในพื้นที่ ≥ ร้อยละ 1

Owner : นางวราลักษณ์ กาลจักร / นางสาวสุพรรณี อุดรเขต
Supporter : นางนิ่มนวล ต้องเชื้อ
ที่ปรึกษา : นางสาวปิยพร สิทธิมาตย์
คณะกรรมการ Wellness Clinic

สรุปผลการดำเนินงาน DM REMISSION คปสอ.บ้านดุง ปีงบประมาณ 2569

เริ่มดำเนินการ ตุลาคม 2568 สรุปผลงานครั้งที่ 1 ณ วันที่ 24 มีนาคม 2569

- จำนวนผู้ป่วย เบาหวานทั้งหมด **8,980 คน**
- จำนวนผู้ป่วย เบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป **ที่เข้าเกณฑ์ DM Remission 2,333 คน**
- จำนวนผู้ป่วย เบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ที่เข้าเกณฑ์ DM Remission **และสมัครใจเข้าร่วม DM Remission 800 คน** คิดเป็นร้อยละ 34.29

ผลงาน	จำนวน (คน)	ร้อยละผลงาน จากผู้สมัครใจเข้าร่วม 800 คน	ร้อยละผลงาน จากผู้ที่เข้าเกณฑ์ DM Remission 2,333 คน
ผู้ป่วย HbA1c ลดลง	132	16.5	5.66
ผู้ป่วย HbA1c < 6.5 (plan ลดยา)	116	14.5	4.97
ผู้ป่วย HbA1c < 6.5 (plan off ยา)	66	8.25	2.83
ผู้ป่วยน้ำหนักลดลง	50	6.25	2.14
ผู้ป่วยรอบเอวลดลง	55	6.88	2.36



นายนพดล เลี้ยงพรหม
สาธารณสุขอำเภอบ้านดุง

วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๙

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนสะอาด



นางพัชรินทร์ นันตะสุ
ผอ.รพ.สต.บ้านโนนสะ









DM REMISSION

บุคคลต้นแบบ นางเอี่ยม มาลาศรี

ปัจจัยความสำเร็จ 1.การควบคุมอาหาร ลดการกินแป้ง เน้นผัก โปรตีนและสมุนไพร
2.ทำกิจกรรมสมาธิบำบัด 3.ออกกำลังกาย 4.รับประทานยาต่อเนื่อง ตามนัดเป็นประจำ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนสะอาด ตำบลบ้านชัย

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพนสูงเหนือ



จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ฉบับวันที่ 30 มีนาคม 2569

คนไทยห่างไกล NCDs

DM-Remission

บุคคลต้นแบบสุขภาพดี ตำบลโพนสูง

นางสงบ สมสุข อายุ 68 ปี บ้านเลขที่ 134 หมู่ 13 ตำบลโพนสูง
ผู้ป่วย : โรคเบาหวาน 6 ปี



ก่อนเข้าร่วมโครงการ

- น้ำหนัก 46 kg.
- รอบเอว 82 ซม.
- BMI 19.1 kg/m
- HbA1C 5.4



หลังเข้าร่วมโครงการ

- น้ำหนัก 45 kg.
- รอบเอว 80 ซม.
- BMI 18.7 kg/m
- HbA1C 5.8

ปัจจัยความสำเร็จ

- อาหารรับประทาน 2:1:1
- กินพออยู่
- ออกกำลังกาย
- รับประทานยาสม่ำเสมอ
- สวดมนต์ไหว้พระ ทำให้จิตใจสงบ









bandung211@hotmail.com โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพนสูงเหนือ 092-8473004

ฉบับวันที่ 30 มีนาคม 2569

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

รพ.สต.ถ่อนนาลับ



นายนพดล เลี้ยงพรหม
สาธารณสุขอำเภอบ้านดุง



นายชุมสาย วิชาชัย
ผอ.รพ.สต.ถ่อนนาลับ

บุคคลต้นแบบสุขภาพดี DM RE Mission

นางสุบรรณ โนนยะโส อายุ 53 ปี โรคประจำตัว DM
Med. Metformin 500 mg 1x2 @ pc



ก่อนเข้าโครงการ
นน. :75 สส. : 156 รอบเอว: 92
DTX:165 mg%. Hba1c: 7.4
BMI : 30.82



หลังเข้าโครงการ
นน. : 69 สส. :156 รอบเอว: 90
DTX:141 mg%. Hba1c:7.5
BMI : 28.35

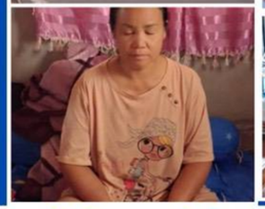
แค่ขยับเท่ากับออกกำลังกาย





นับคาร์บ ลดแป้ง เน้นผัก

ลดความเครียดทำสมาธิ





บันทึกการกิน นับคาร์บ กระตุ้นเตือนตนเอง

ปัจจัยความสำเร็จ
1.ควบคุมอาหาร ลดการกินแป้ง นับคาร์บ เน้นผักโปรตีนและสมุนไพร
2.ทำกิจกรรม สมาธิบำบัด 3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
4.รับประทานยาต่อเนื่อง F/U เป็นประจำ

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ นางสาวกรรณิกา ชัยเลิศ
โทร.088-3204415



นายนพดล เลี้ยงพรหม
สาธารณสุขอำเภอบ้านดุง



นายสุนทร. คณภาที
ผู้อำนวยการโรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหุ่ง

DM Remission

บุคคลต้นแบบสุขภาพดี ต.บ้านชัย

นางบัวหลา ชาวนา อายุ 61 ปี บ้านเลขที่ 135 ม. 1 บ้านชัย
เป็นเบาหวานมา 5 ปี



ก่อนเข้าร่วมโครงการ
-น้ำหนัก 52 kg.
-รอบเอว 82 ซม.
-BMI 22.50 kg/m²
-HbA1C 6.6



หลังเข้าร่วมโครงการ
-น้ำหนัก 46 kg.
-รอบเอว 76 ซม.
-BMI 19.9 kg/m²
-Hba1C 5.6

ปัจจัยความสำเร็จ
-อาหารรับประทาน2:1:1:
-กินพออยู่
-ออกกำลังกาย
-รับประทานยาสม่ำเสมอ
-ทำบุญทำจิตใจให้สงบ สวดมนต์









โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหุ่ง



จดหมายข่าว
ประชาสัมพันธ์



วันที่ 30 มีนาคม 2569

นายนพดล เลี้ยงพรหม
สาธารณสุขอำเภอบ้านดุง

นายเมืองแมน มนัสศิลา
ผอ.รพ.สต บ้านโนนอุดม

คนต้นแบบสุขภาพดีตำบลนาคำ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ



น้ำหนักลดลง 2 kg.



น.ส ฉวี สุธาธรรม อายุ 52 ปี 39 ม.13

1.ควบคุมอาหาร นับคาร์บ ปฏิบัติตาม 3 อ 2 ส



Before

น้ำหนัก 60 kg.
BMI : 25
รอบเอว : 76 cm.
HBA1C : 6.4

After

น้ำหนัก 58 kg.
BMI : 24.16
รอบเอว : 76 cm.
HBA1C : 5.4

ระยะเวลาการป่วยโรคเบาหวาน: 3 ปี

2.กินยาตามแพทย์สั่งและตรวจตามนัดที่รพ.สตโนนอุดมทุกครั้ง

3.สมาธิบำบัด

4.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

5.เน้นใช้สมุนไพรแทนผงปรุงรส















โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนอุดม



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนทองหลาง

ข่าวประชาสัมพันธ์



นายนพดล เลี้ยงพรหม
สาธารณสุขอำเภอบ้านดุง



นายศราวุฒิ บุญญะรัง
รักษาการ ผอ.รพ.สต.

คนไทยห่างไกล NCDs

DM Remission Coach

คนต้นแบบสุขภาพดี ตำบลบ้านตาด

นางราตรี วงอามาตย์ อายุ 69 ปี บ้านเลขที่ 97 ม.5 บ้านสมวิไล

เป็นเบาหวานมาแล้ว 1 ปี



ก่อนเข้าร่วมโครงการ

- น้ำหนัก 69 Kg
- รอบเอว 80 cm
- BMI 29.09 Kg/m2
- HbA1C 6.8



หลังเข้าร่วมโครงการ

- น้ำหนัก 64 Kg
- รอบเอว 80 cm
- BMI 26.9 Kg/m2
- HbA1C 5.5

ติดตามผลโดย อสม.







ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

GOOD!

อาหาร รับประทาน 2:1:1





การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ







- การรับประทานยาตามแพทย์สั่ง
- การไปพบแพทย์ตามนัด
- การไปวัดทำบุญ ทำจิตใจให้สงบ

รพ.สต.บ้านโนนทองหลาง ตำบลบ้านตาด

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนทองหลาง ตำบลบ้านตาด อำเภอบ้านดุง

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
บ้านนาเจริญ

จดหมายข่าว

วันที่ 30 มีนาคม พ.ศ. 2569



Bandung215@hotmail.com
นายบพดล เลี่ยงพรหม สาธารณสุขอำเภอบ้านดุง
นางนิ่มนวน ต้องเชื่อ ผอ.รพ.สต.บ้านนาเจริญ

คนต้นแบบสุขภาพดี ต.บ้านจันทน์

นางอำพร ปัสสะสัย อายุ 59 ปี ม.13



เป็นเบาหวานมาแล้ว 6 ปี



ก่อนเข้าโครงการ

น้ำหนัก 56 KGS.
BMI 23.31 KG/M2
รอบเอว 84 CMS.
HBA1C 7.2
METFORMIN 500 MG 1*2

หลังเข้าโครงการ

น้ำหนัก 53.6 KGS.
BMI 22.31 KG/M2
รอบเอว 72 CMS.
HBA1C 5.2
DIET CONTROL

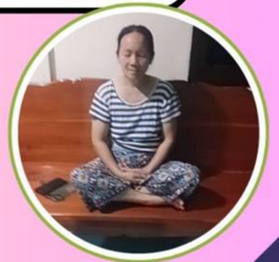
ปัจจัยแห่งความสำเร็จ



ควบคุมอาหารตามสโลแกนโปรตีนอย่าให้ขาด คาร์บอย่าให้เกิน เพิ่มเติมด้วยไขมันดี



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



การทำสมาธิบำบัด

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาเจริญ 181 หมู่ 13 ตำบลบ้านจันทน์ อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังดารา



นายบพดล เลี่ยงพรหม
สาธารณสุขอำเภอบ้านดุง

ต้นแบบ DM remission



นายเจตพล เกษแก้ว
ผอ.รพ.สต.วังดารา

คนต้นแบบสุขภาพดี ต.วังทอง

นายยงยุทธ บุญนำ อายุ 57 ปี
น.น.ก่อนเข้าร่วม 72 kg.
รอบเอว 94 cm. HbA1C 6.5

ปัจจุบัน
น.น. 71 kg รอบเอว 90 cm
HbA1C 5.9

ก่อนเข้าโครงการ



หลังจากเข้าโครงการ



น.น.ลดลง 1 กก
รอบเอวลดลง 4cm
HbA1C ลดลง

ปัจจัยความสำเร็จ

1.การควบคุมอาหาร ลดการกินแป้ง เน้นกินผัก สมุนไพร และโปรตีน
2.ทำกิจกรรมสมาธิบำบัด
3.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
4.รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง พบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง











ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังดารา

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านม่วง

จดหมายข่าว

ประชาสัมพันธ์

วันที่ 29 มีนาคม 2569



นายนพดล เลี้ยงพรหม
สาธารณสุขอำเภอบ้านดุง



นางสาวพัชรี สุมาศรี
รักษาการ ผอ.รพ.สต.บ้านม่วง

DM Remission คนไทยห่างไกล NCDs

ต้นแบบ รพ.สต.บ้านม่วง

นายภานุวัฒน์ เคนสงคราม
บ้านเลขที่ 1 ม.9 ต.บ้านม่วง



Before



Afther

ระยะเวลาการป่วยเป็นโรคเบาหวาน : 4 ปี

น้ำหนัก 55 Kgs	น้ำหนัก 54 Kgs
BMI 19.5	BMI 19.14
BMI 75 Cms	BMI 74 Cms
HbAIC 6.64	HbAIC 5.3
FBS 112	FBS 102
ยา Metformin 1X2 pc	ยา Metformin 1X2 pc
GPZ(5) 1X2pc	GPZ(5) 1X2pc

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. ความเต็มใจและใส่ใจที่จะเข้าร่วมโครงการ
2. ทำกิจกรรมโครงการอย่างต่อเนื่อง
- กิจกรรมลดแป้ง ลดน้ำตาล และการนับคาร์บ
- กิจกรรม รับประทานสมุนไพรให้เป็นยา
- รับประทานยารักษาอย่างต่อเนื่องและไปตามนัดทุกครั้ง
- กิจกรรม สมาธิบำบัดและผ่อนคลายความเครียด
- กิจกรรมการออกกำลังกายตามตารางการออกกำลังกาย







3. มี empowerment ในการทำกิจกรรมเพื่อลดระดับน้ำตาล



รพ.สต.บ้านม่วง อ.บ้านดุง จ.อุดรธานี

Bandung204@outlook.co.th

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านศรีเจริญ
อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์



นายนพดล เลี้ยงพรหม
สาธารณสุขอำเภอบ้านดุง



นางลัดดา กั้นกลางกุล
ผอ.รพ.สต.บ้านศรีเจริญ

คนไทยห่างไกล NCDs

DM REMISSION COACH

คนต้นแบบสุขภาพดี ต.อ้อมกอ

นางวิภาดา บัวน้อย อายุ 42 ปี บ้านเลขที่ 179 ม. 1



น้ำหนักลดได้ 4 กก.



BEFORE

AFTER

ระยะเวลาการป่วยเป็นโรคเบาหวาน : 9 ปี

น้ำหนัก : 58 kgs.	น้ำหนัก : 54 kgs.
BMI : 23.05	BMI : 21.48
รอบเอว : 72 ซม.	รอบเอว : 72 ซม.
HbA1C : 5.8	HbA1C : 5.3
Metformin 500 mg.1*1	หยุดรับประทานยา

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. ควบคุมอาหาร ลำกัดแป้ง
2. เน้นสมุนไพรช่วยลดน้ำตาลในเลือด



3.สมาธิบำบัด



4.รับประทานยาอย่างต่อเนื่องและไปตรวจรักษาโรคตามนัด

5.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ









โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสระแก้ว
อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี



นายนพดล เลี้ยงพรหม
สาธารณสุขอำเภอบ้านดุง

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ร้านก๋วยเตี๋ยวดีต่อไต







นางจรรยา คุณภาที
ผอ.รพ.สต.สระแก้ว

วันที่ 27 มีนาคม 2569 เวลา 9.00น.-12.00น. ผู้รับผิดชอบงาน NCD นำโดยนางสาวกชพร ลำพองพวงพวง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสระแก้ว ได้ดำเนินการสำรวจร้านก๋วยเตี๋ยว และตรวจคัดกรองความเค็ม ให้คำแนะนำเรื่องการลดเค็มแก่ผู้ประกอบการร้านก๋วยเตี๋ยวในตำบลบ้านดุง จำนวน 10 ร้าน พบว่า เค็มน้อย 3 ร้าน เค็มปานกลาง 4 ร้าน เค็มมาก3 ร้าน ได้รับความร่วมมือจากผู้ประกอบการเป็นอย่างดี การดำเนินเป็นด้วยความสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี













ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม 093-531-8868, 085-743-6036 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสระแก้ว