

**การพัฒนาแนวทางด้านโภชนาการบำบัดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในคลินิกโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลแม่ลาว**  
**คำสำคัญ :** โรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง, โภชนาการบำบัด

**สรุปผลงานโดยย่อ :** การพัฒนาแนวทางด้านโภชนาการบำบัดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง คลินิกโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลแม่ลาว โดยใช้กระบวนการให้โภชนาการทางการแพทย์ ประกอบด้วย การประเมินภาวะโภชนาการ การวินิจฉัยทางโภชนาการ การวางแผนและการให้โภชนาการบำบัด การให้ความรู้และคำปรึกษาทางโภชนาการ และการติดตามการให้โภชนาการบำบัด จะช่วยผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีความรู้ความเข้าใจในด้านอาหารและโภชนาการที่เหมาะสม ช่วยให้การดูแลรักษาโรคดีขึ้นหรือลดภาวะแทรกซ้อน

**ชื่อและที่อยู่ขององค์กร** งานโภชนาการ, คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลแม่ลาว จังหวัดเชียงราย

**สมาชิกทีม** น.ส. สายสุรีย์ หงษ์ศิลา นักโภชนาการ, พว. ปุณณณิน เชื้อนเพ็ชร, พว. รุ่งลาวัลย์ กาวิละ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลแม่ลาว

**ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ** โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เป็นสาเหตุการป่วยและการเสียชีวิตอันดับต้นๆของประชากรไทย และเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ โรคไตเรื้อรัง นอกจากนี้ ในผู้ป่วยเบาหวาน ยังพบภาวะแทรกซ้อนต่อระบบประสาทส่วนปลาย ได้แก่ เบาหวานขึ้นจอประสาทตา และแผลเรื้อรังที่เท้า จากฐานข้อมูล HDC ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และ โรคความดันโลหิตสูง ปี 2564 อำเภอแม่ลาว พบผู้ป่วยเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ตามเกณฑ์ ร้อยละ 71.79 ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ตามเกณฑ์ เป้าหมาย ร้อยละ 42.54 จากการศึกษาวิเคราะห์ปัญหา พบปัจจัยที่สำคัญ คือ การมีพฤติกรรมบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม คลินิกโรคเรื้อรังและงานโภชนาการ ได้ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้พัฒนาแนวทางด้านโภชนาการบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง ในคลินิกโรคเรื้อรัง เพื่อให้ความรู้ตามหลักการด้านโภชนาการที่เหมาะสมกับสภาวะการเจ็บป่วย เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับโรค ซึ่งจะส่งผลให้การดูแลรักษาโรคดีขึ้น

**เป้าหมาย:**

1. เพื่อพัฒนาแนวทางด้านโภชนาการบำบัดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในคลินิกโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลแม่ลาว
2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีความรู้ในการดูแลตนเองด้านโภชนาการ

**กิจกรรมการพัฒนา :** พัฒนาแนวทางด้านโภชนาการบำบัดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในคลินิกโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลแม่ลาว โดยใช้แนวคิดกระบวนการให้โภชนาการ (Nutrition Care Process) ดังนี้

**ระยะเตรียมการ**

1. จัดทำแนวทางและเกณฑ์การให้คำปรึกษาด้านโภชนาการเฉพาะโรค ในคลินิกโรคเรื้อรัง
2. จัดทำแผนปฏิบัติงานให้คำปรึกษาด้านโภชนาการในคลินิกโรคเรื้อรัง ในวัน จันทร์-อังคาร-พุธ เวลา 8.30 -11.30 น.

## ระยะปฏิบัติการ

1. พยาบาล คัดกรอง ส่งต่อผู้ป่วยพบนักโภชนาการเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำด้านโภชนบำบัด
2. นักโภชนาการหรือนักกำหนดอาหาร ให้ความรู้ด้านโภชนบำบัดผู้ป่วย ตามขั้นตอน ดังนี้

### 2.1 ประเมินภาวะโภชนาการ 4 ด้าน โดยยึดหลัก A B C D ได้แก่

A:Anthropometric assessment	ประเมินภาวะโภชนาการจากการวัดสัดส่วนร่างกายของผู้ป่วย ได้แก่ น้ำหนักตัว ส่วนสูง เส้นรอบเอว ดัชนีมวลกาย
B : Biochemical assessment	ประเมินผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมัน ระดับของแร่ธาตุต่างๆในเลือด ผลปัสสาวะ
C : Clinical assessment	ประเมินจากการตรวจร่างกาย เช่น ผิวหนัง ตา เท้า ความดันโลหิต
D : Dietary assessment	ประเมินอาหารรับประทานทั้งชนิดของอาหารและสารอาหาร ปริมาณอาหาร เวลาที่รับประทาน

2.2 วินิจฉัยทางด้านโภชนาการ เพื่อระบุปัญหาด้านโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับโรคที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ และนำมาวิเคราะห์ เพื่อวางแผนให้โภชนบำบัดได้อย่างถูกต้อง ตรงประเด็นปัญหาของผู้ป่วย

### 3. วางแผนการให้โภชนบำบัด ประกอบด้วย

3.1 ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาทางด้านโภชนบำบัด แก่ ผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง โดยเน้นผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง วางแผนเมนูอาหาร หรือการจัดอาหารให้กับผู้ป่วยเป็นรายบุคคล เน้นการปรับสัดส่วนอาหารตามความเหมาะสมกับโรค สามารถปฏิบัติได้จริง สอดคล้องกับความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งเสริมให้เกิดความรับผิดชอบในการดูแลตนเองในด้านอาหารและโภชนาการอย่างต่อเนื่อง

### 3.2 ประเมินความรู้ของผู้ป่วยก่อนและหลังการให้ความรู้/คำปรึกษา

3.3 บันทึกการดูแลด้านโภชนบำบัด แบบ SOAP ในระบบฐานข้อมูล HosXp เพื่อสื่อสารให้กับบุคลากรทางการแพทย์ ให้เข้าใจและทราบรายละเอียดทั้งหมดของผู้ป่วย ประกอบด้วย

S: Subjective	ข้อมูลที่ได้จากเวชระเบียนผู้ป่วย หรือจากการพูดคุยซักถามจากผู้ป่วย ได้แก่ การรับประทานอาหาร อาการเบื่ออาหาร น้ำหนักลดลง หรือการออกกำลังกาย
O : Objective	ข้อมูลที่ได้จากการวัด ได้แก่ ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น น้ำตาลในเลือด (FBS,HbA1C), ระดับไขมัน ชนิดต่างๆ (TC, TG, LDL, HDL),การทำงานของไต (Cre), น้ำหนัก, เส้นรอบเอว, ความดัน, ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต
A : Assessment	นำข้อมูลจาก S และ O มาพิจารณา เพื่อประเมินสภาวะโภชนาการ พลังงานและสารอาหารที่ได้รับ ประเมินผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ อาหารที่ควบคุม หรืออาหารที่ต้องเสริม ประเมินความรู้ทางโภชนาการของผู้ป่วย ปัญหาและอุปสรรค
P : Plan	การวางแผนให้โภชนบำบัดที่เหมาะสม ให้คำแนะนำในการเลือกรับประทานอาหาร การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยหลังจากให้แนะนำ

### 4. นัดหมายเพื่อติดตาม และประเมินผลของแผนโภชนบำบัด

## ระยะประเมินผล

การประเมินผลลัพธ์ เป็น 3 ระยะคือ

1. ผลลัพธ์ระยะสั้น ได้แก่ การวัดระดับความรู้ความเข้าใจหลังจากได้รับการสอน
2. ผลลัพธ์ระยะกลาง ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองตามเป้าหมาย ที่ได้กำหนดไว้
3. ผลลัพธ์ระยะกลาง และระยะยาว ได้แก่ ผลลัพธ์ทางคลินิก ค่าน้ำตาลเฉลี่ยสะสมของผู้ป่วยเบาหวาน ระดับความดันโลหิต อัตราการกรองของไต ในระยะ 3 เดือน, 6 เดือน หรือ 1 ปี

**การประเมินผลการเปลี่ยนแปลง:** จากการดำเนินงาน ระหว่างวันที่ 2 พฤษภาคม 2565 – 12 กรกฎาคม 2565 มีผู้ป่วยที่ได้รับคำปรึกษาด้านโภชนบำบัด จำนวนรวม 319 ราย ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการได้รับคำปรึกษาก่อนโภชนาการ อยู่ในระดับมากทุกคน ผลการประเมินความรู้ความเข้าใจหลังให้คำปรึกษาด้านโภชนบำบัด ดังแสดงในตาราง

ข้อมูล	จำนวนผู้ป่วยที่ได้รับ ความรู้ด้านโภชนบำบัด (ราย)	ผู้ป่วยที่มีความรู้ความเข้าใจหลัง ให้คำปรึกษาด้านโภชนบำบัด (ร้อยละ)
ผู้ป่วยโรคเบาหวาน	207	75
ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	61	70
ผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่มีภาวะโรคไตเรื้อรัง	51	65

**บทเรียนที่ได้รับ :** การพัฒนาแนวทางด้านโภชนบำบัดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง คลินิกโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลแม่ลาว โดยการให้คำปรึกษาทางโภชนาการเป็นกระบวนการสนับสนุนที่จะช่วยให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการที่ถูกต้อง มีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมกับโรค ซึ่งจะช่วยให้การดูแลรักษาโรคดีขึ้น เนื่องจากการพัฒนาในครั้งนี้ เป็นการดำเนินการระยะเริ่มต้น จึงต้องติดตามประเมินผลพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและผลลัพธ์ทางคลินิก ในระยะยาวต่อไป

**การติดต่อเจ้าของผลงาน/ผู้ประสานงาน :** .น.ส สายสุรีย์ หงษ์ศิลา นักโภชนาการ/นักกำหนดอาหาร งานโภชนาการ ปฏิบัติงาน แผนกโภชนาการ โรงพยาบาลแม่ลาว