
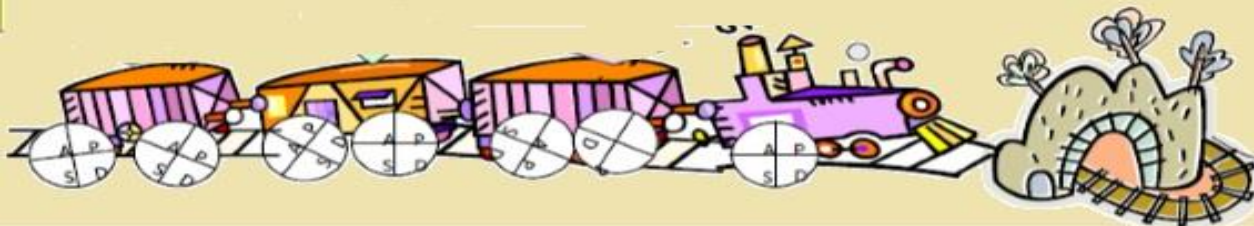




# เป้าหมาย ธรรมนูญสุขภาพ พระสงฆ์แห่งชาติ

- 
1. พระแข็งแรง
  2. วัดมั่นคง
  3. ชุมชนเป็นสุข





ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ



ห้องปฐมพยาบาล

**Health Station**  
**สถานีสุขภาพ**  
**หรือศูนย์สุขภาพในวัด**

# วัตถุประสงค์ สถานีศูนย์สุขภาพในวัด

๑. เพื่อเกิดความร่วมมือ บวร อย่างต่อเนื่อง (สัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง)
๒. ตรวจสุขภาพเบื้องต้น พระภิกษุ สามเณร ญาติโยม อย่างสม่ำเสมอ
๓. วิเคราะห์สุขภาพ ตนเอง ทั้งผู้สนใจ กลุ่มเสี่ยง ป่วยโรคเรื้อรัง
๔. มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น เรื่องอาหาร โยคะ การออกกำลังกาย การสวดมนต์-สมาธิ การแช่มือ-เท้า การอบสมุนไพร กัวซา การนวด ปลูกสมุนไพร พืช-ผักปลอดสาร เป็นต้น(**vdo + ปฏิบัติ**)
๕. บำย ทีมเยี่ยมผู้ป่วย ผู้ป่วยติดเตียง ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ผู้ด้อยโอกาส....

(เป็นสถานที่พบปะพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการดูแลตนเองด้านสุขภาพะ)

# กิจกรรม (คิดร่วมกันในชุมชน)

- วันพระ/วันอาทิตย์ ญาติโยมที่มาวัด จัดทำทะเบียนสุขภาพ พระ/ญาติโยม ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต (อสม.ผลัดกันมาช่วย)

กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน และคนเป็นเบาหวานตรวจน้ำตาลปลายนิ้ว

เครื่อง วัดส่วนประกอบร่างกาย (น้ำหนักตัว มวลไขมัน กล้ามเนื้อ ดัชนีมวลกาย.....)

- กิจกรรม สุขภาพ ๔ อ. อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย เอาพิษออก
- อาหารที่วัด/บิณฑบาต ลดหวาน มัน เค็ม เน้นให้เพิ่มผัก ผลไม้
- จัดอบรม การดูแลสุขภาพพระ + อสม.+ ประชาชน ในหมู่บ้าน(ขยายสู่ชุมชน)
- ปลุกผัก ปลอดภัย ที่วัด /บ้าน
- เยี่ยม ผู้ป่วยติดเตียง / ผู้ป่วยระยะสุดท้าย / ผู้ด้อยโอกาส
- ตั้งกองทุนสุขภาพ



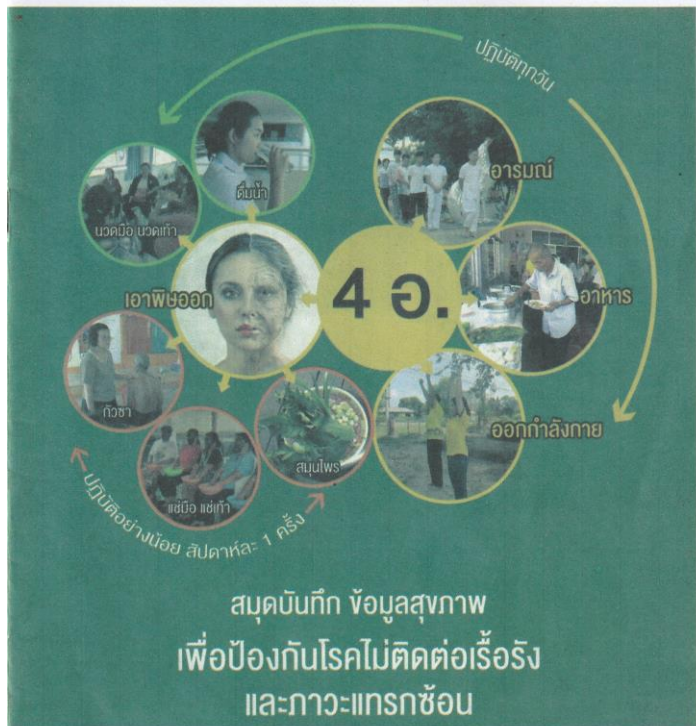


อสม.พลัดกันมาทำกิจกรรม  
ร่วมกับอาสาสมัครในชุมชน









ชื่อ - สกุล.....  
 บ้าน..... หมู่ที่..... ตำบล.....  
 อำเภอ..... จังหวัดนครราชสีมา  
 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ดัชนีมวลกาย (BMI)	
ต่ำกว่า 18.5	การแปลผล
18.5 - 22.0	ผอม
23 - 24.9	ปกติ
25 - 29.9	อ้วนระดับที่ 1
	อ้วนระดับที่ 2

ความดันโลหิต		
ความดันช่วงบน	ความดันช่วงล่าง	การแปลผล
ต่ำกว่า 120	ต่ำกว่า 80	ดี
ต่ำกว่า 130	ต่ำกว่า 85	ปกติ
130 - 139	85 - 89	ค่อนข้างสูง
140 - 159	90 - 99	สูงระดับที่ 1 (เล็กน้อย)
160 - 179	100 - 109	สูงระดับที่ 1 (ปานกลาง)
180 ขึ้นไป	110 ขึ้นไป	สูงระดับที่ 1 (รุนแรง)

ข้อปฏิบัติ : 1. ก่อนวัดความดัน ควรนั่งพักหัวใจให้สงบ ไม่นิ่งเกิน อย่างน้อย 15-30 นาที  
 2. สำหรับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรวัดก่อนการรับประทานยา

คำแนะนำเลือด
1. การตรวจน้ำตาลขณะอดอาหาร หรือการตรวจทางปลายนิ้วในคนปกติน้อยกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
2. การตรวจน้ำตาลขณะสมในเลือด ในคนปกติน้อยกว่าร้อยละ 6.5

การเต้นของหัวใจ (ชีพจร)  
 คนปกติหัวใจจะเต้น 72 ครั้งต่อนาที หรือ 60-80 ครั้งต่อนาที ผู้ใหญ่ที่หัวใจเต้นมากกว่า 100 ครั้งต่อนาที มักมีปัญหาด้านสุขภาพ

- การคำนวณเพื่อประเมินความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง
- เมื่อเอาค่าคลอเรสเตอรอลตั้ง แล้วหารด้วยค่าไขมันดี จะต้องไม่เกิน 5 หรือ
  - เมื่อเอาค่าไขมันเลวตั้ง แล้วหารด้วยไขมันดี จะต้องไม่เกิน 3

ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานวัด(ศาสนา) ชื่อ-นามสกุล.....อายุ.....ปี บ้าน.....เลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....

แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพเบื้องต้น อำเภอ.....จังหวัด.....หมายเลขบัตรประชาชน □□□□□□□□□□□□ โทร.....

วัดม่วงสระน้อย ตำบลนกออก อำเภอปรางค์ชัย จังหวัดนครราชสีมา โรคประจำตัว.....เป็นมา.....ปี สถานที่รักษา.....

วัน/เดือน/ปี	น้ำหนัก	ตัวสูง	รอบเอว (สะตือ)	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	ประมวลผล	ความดันโลหิต(BP)		ซีฟอง(P)	อุณหภูมิต(T)	ประมวลผล	ระดับน้ำตาล		หมายเหตุ
						บน	ล่าง				อดอาหาร(DTX)	สะสม(HA1C)	

**หมายเหตุ:** ข้อปฏิบัติ เพื่อ ลด และ เลิกรับประทานยา ผู้ป่วยต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองในการปฏิบัติตามหลัก ๔ บ. (ยา ๘ ขนานที่ ๑-๕ ต้องปฏิบัติทุกวัน พร้อมกับมีการบันทึกค่าความดันโลหิต ซีฟอง และหรือ ค่าน้ำตาลปลายนิ้ว สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ติดต่อกัน ๓ เดือน และเดือนที่ ๓ ให้มีการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงเพื่อหาดัชนีมวลกายด้วย)

**คำแนะนำของแพทย์**

.....  
.....

**นาฬิกาชีวิต**



**พระอาจารย์ นพ พงษ์เทพ ชาญกุล**  
สมเด็จพระราชาคณะ เจ้าคณะรอง ชั้นม.ก.บ. วัดบวรนิเวศราชวรวิหาร

- ชีวิตประจำวันของพระ**
- ๓. สวดมนต์เช้าตรู่
  - ๔. สวดมนต์เย็น
  - ๕. สวดมนต์ก่อนนอน
  - ๖. สวดมนต์ก่อนปฏิบัติธรรม
- ปฏิบัติ ๖ ประการที่ไม่ควร**
- ๑. ไม่กินเนื้อสัตว์
  - ๒. ไม่กินผักที่มีกลิ่นฉุน
  - ๓. ไม่ดื่มสุรา
  - ๔. ไม่ดื่มน้ำเมา
  - ๕. ไม่เล่นการพนัน
  - ๖. ไม่ประมาท

**1 อารมณ์ดี มีจิตปล่อยวาง**

พระสงฆ์ที่ดีมีใจปล่อยวาง... (text describing the importance of letting go of emotions and attachments in Buddhism)



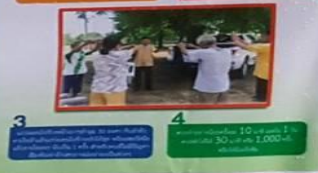
**2 อาหาร**

การรับประทานอาหารที่ดี... (text about healthy eating habits for monks)



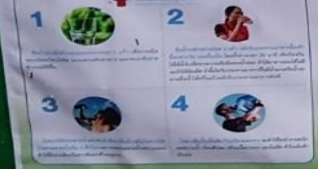
**3 ออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขน**

วิธีการแกว่งแขน... (text describing the benefits and technique of arm swinging exercise)



**4 เอาพิษออกด้วยการดื่มน้ำ**

การดื่มน้ำสะอาด... (text about the importance of drinking clean water for health)

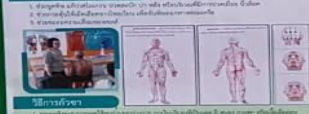


**5 นวดเท้าด้วยการเหยียบตะลา**



**6 เอาพิษออกด้วยการกวาดขา**

การกวาดขา... (text about the practice of sweeping the legs to remove toxins)



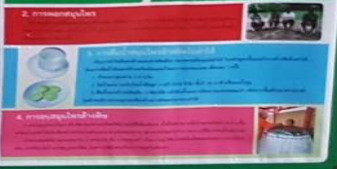
**7 เอาพิษออกด้วยการเขมือบหญ้า**

การเขมือบหญ้า... (text about the practice of eating grass to detoxify the body)



**8 เอาพิษออกด้วยการใช้สมุนไพร**

การใช้สมุนไพร... (text about the use of natural herbs for health and detoxification)



## ยา 8 ขนาน NCD

(การจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยหลัก 4 อ.)

4 อ.

หน่วยงานสุขภาพแห่งชาติ  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยวังนเรศวร

### การจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยยา 8 ขนาน

1. ยา 1: ยาแก้ความดันโลหิตสูง

2. ยา 2: ยาแก้เบาหวาน

3. ยา 3: ยาแก้โรคหัวใจ

4. ยา 4: ยาแก้ไขมันในเลือดสูง

5. ยา 5: ยาแก้โรคมะเร็ง

6. ยา 6: ยาแก้โรคไต

7. ยา 7: ยาแก้โรคหอบหืด

8. ยา 8: ยาแก้โรคซึมเศร้า

## อาหารฤทธิ์ร้อน

อาหารฤทธิ์ร้อน สามารถสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย ช่วยเพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

กลุ่มอาหารฤทธิ์ร้อน

## อาหารฤทธิ์เย็น

อาหารฤทธิ์เย็น สามารถสร้างความเย็นให้กับร่างกาย ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย ช่วยลดการไหลเวียนของโลหิต

กลุ่มอาหารฤทธิ์เย็น

## ไตเรื้อรัง

ภาวะการทำงานของไตเสื่อมลงจนไม่สามารถกรองของเสียออกจากเลือดได้ตามปกติ

การทำการบำบัดโรคไตเรื้อรัง แบ่งเป็น 5 ระยะ:

ระยะ 1	GFR ≥ 90	ไตทำงานตามปกติ
ระยะ 2	60-89	ไตเริ่มทำงานช้าลง
ระยะ 3	30-59	ไตเริ่มทำงานช้าลงอย่างเห็นได้ชัด
ระยะ 4	15-29	ไตเริ่มทำงานช้าลงอย่างเห็นได้ชัด
ระยะ 5	< 15	ไตวาย

## โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลิน

สาเหตุของโรคเบาหวาน

1. พันธุกรรม

2. ไลฟ์สไตล์

3. ภาวะดื้ออินซูลิน

4. ภาวะแทรกซ้อน

## โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือด

ลักษณะของโรค

1. ความดันโลหิตสูง

2. หัวใจโต

3. หลอดเลือดตีบ

## ไขมันในเลือดสูง

ไขมันในเลือดสูงเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของไขมันในเลือด

ประเภทของไขมัน

1. LDL (ไขมันเลว)

2. HDL (ไขมันดี)

3. TG (ไตรกลีเซอไรด์)

## การกดจุด และ นวดฝ่าเท้า

การกดจุดและนวดฝ่าเท้าเป็นวิธีการบำบัดโรค

## การดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

2. ออกกำลังกายเป็นประจำ

3. งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์

4. ควบคุมความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือด





รับผู้ป่วยมาพักฟื้น

ป่วยมากก็ส่งต่อ รพ.







# + พื้นที่ทำกิจกรรมรวมด้วย

คอมพิวเตอร์  
ข้อมูลสุขภาพต่างๆ

เครื่องวัดความดัน  
เครื่องเจาะน้ำตาลปลายนิ้ว

ตู้ยา สามัญ  
ปฐมพยาบาล

เครื่องชั่งน้ำหนัก  
วัดส่วนสูง

ถังขยะ

เครื่องวัดส่วนประกอบร่างกาย  
Body composition

เตียง



# สถานีสุขภาพ Health Station

## ๑. มีสถานที่ ห้อง, มีอุปกรณ์

สายวัดรอบเอว

เครื่องวัด ความดันโลหิต

เครื่องวัดส่วนสูง

เครื่องเจาะ น้ำตาลปลายนิ้ว DTX,

เครื่องวัด ออกซิเจนในเลือด

เครื่องวัดมวลร่างกาย (Body composition)

บุคลากร

พระสงฆ์

อสมว./อสม

เจ้าหน้าที่ รพ.สต

จิตอาสา ทุกเพศ ทุกวัย

๒. บุคลากรทำงานเป็นทีม มีการประชุมสม่ำเสมอ

๓. กิจกรรม

### กิจกรรม

ทุกวันพระ มีโยมมาวัด มีการตรวจวัดสุขภาพ ตาม  
เครื่องมือที่มี

สมุดบันทึกสุขภาพ หรือโปรแกรมคอมพิวเตอร์

บันทึกข้อมูลสุขภาพ พระในวัด โยมที่มาวัด ทุกวันพระ

.....

การให้ความรู้ด้านสุขภาพ ๔ อ.(ปรัยัติ)

**การทำกิจกรรมสุขภาพร่วมกัน (ปฏิบัติ)**

เช่น การออกกำลังกาย การสวดมนต์ การทำสมาธิ

การทำอาหารสุขภาพ การแช่มือ เท้า อบตัว ฯลฯ

**การวิเคราะห์ข้อมูล ร่วมกับ รพ.สต./รพ.ช**

**(ปฎิเวธ)**

**ทุกคนมี**

**สมุดบันทึกสุขภาพ**

# แนวทาง การทำห้องส่งเสริมสุขภาพ (Health station)

๑. สรรหาทีม  
คณะกรรมการ  
ทำงาน พระภิกษุ  
อสว. อสม.  
เจ้าหน้าที่ รพ.  
สต./รพ.ช.  
กรรมการหมู่บ้าน  
ผู้ใหญ่บ้าน จิต  
อาสา

๒. ประชุมเตรียม  
ความพร้อมสถานที่  
อุปกรณ์ กิจกรรม  
เอกสารต่างๆ  
การแบ่งงาน  
รับผิดชอบ  
กำหนดวันเริ่มงาน

๓. ประชาสัมพันธ์

๔. การประชุมสม่ำเสมอ  
การประเมินผล  
การวิเคราะห์ข้อมูล  
สุขภาพชุมชน  
๕. การจัดกิจกรรมแบบ  
มีส่วนร่วมอย่าง  
สม่ำเสมอ