**งานวิจัย/บทความ เผยแพร่KMblogสสจ.กาฬสินธุ์**

1.**ชื่องานวิจัย/บทความ** ถอดบทเรียนการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเรื้อรัง

ด้วยหลักสูตรประยุกต์แพทย์วิถีธรรม

**2. ชื่อผู้วิจัย :** นายชัยสิทธิ์ พลกล้า,นางสาววรุณรัตน์ ทิพย์สิงห์,นางรัชนี สิ้นภัย,นางสาวจิรภิญญาภัทร บูรณ์พิพัฒนพงษ์,นางสาวสุขสันต์ แสงภักดี

**3.หน่วยงาน :** รพ.สต. กุดบอด

**4. ปีที่จัดทำ** : 2560

**5.หลักการและเหตุผล :**

โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังที่สำคัญในพื้น การปรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการป้องกันไม่ให้กลุ่มเสี่ยงกลายเป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังในอนาคต จากผลการตรวจคัดกรองสุขภาพของประชาชนตำบลสงเปลือยพบว่า ผลการคัดกรองประชาชนอายุ 35 ปี ขึ้นไป จำนวน 3,325 คน มีรอบเอวเกิน 793 คน คิดเป็นร้อยละ 23.84 น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน 569 คน คิดเป็นร้อยละ 17.11 น้ำตาลในเลือดมากกว่า 100 mg/dl 153 คน คิดเป็นร้อยละ 4.60 ความดันโลหิตสูงเกิน 140/90 mm/Hg 284 คน คิดเป็นร้อยละ 8.54 และจากสถิติผู้ป่วยที่มารับการรักษาในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดบอด ส่วนใหญ่พบป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานเป็นจำนวนมาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดบอดมีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวาน 623 คน จำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 578 คน ซึ่งเป็นโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในอนาคต

ดังนั้น รพ.สต.กุดบอดจึงดำเนินการถอดบทเรียนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเรื้อรังในชุมชนต่อไป

**6. วัตถุประสงค์ :**

1.เพื่อถอดบทเรียนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยหลักสูตรประยุกต์แพทย์วิถีธรรม ในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

2.เพื่อถอดบทเรียนสร้างเครือข่ายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงโดยทีมหมอครอบครัว หมอประจำตัวคนสงเปลือย

**7. กลุ่มเป้าหมาย :**กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน, กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง, บุคลากรสาธารณสุข, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม**8. เครื่องมือ :**หลักสูตรประยุกต์แพทย์วิถีธรรม**,** แบบสำรวจ, การสัมภาษณ์เชิงลึก, สนทนากลุ่ม

**9. ขั้นตอนการดำเนินงาน :**

1. แต่งตั้งคณะกรรมการสุขภาพระดับตำบลในการแก้ไขปัญหาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ประกอบด้วยตัวแทนจากอปท., ผู้นำชุมชน ,จนท.รพ.สต., อสม., ตัวแทนประชาชน , ตัวแทนผู้ป่วยในพื้นที่ และมีการกำหนดบทบาทชัดเจน   
 - ประกาศวาระตำบล  
 - .มีการประชุมของคณะกรรมการฯ อย่างสม่ำเสมอ   
 - มีการติดตามการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

2.คัดกรองกลุ่มเป้าหมาย 35 ปีขึ้นไปเพื่อค้นหากลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เพื่อเป็นเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

3.คัดแยกผู้ป่วยเบาหวาน และความดันโลหิตสูงกรณี ควบคุมระดับน้ำตาลและระดับความดันโลหิตไม่ได้ โดยทีม อสม.และหมอครอบครัว เพื่อเป็นกลุ่มเป้าหมายหลัก ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน

4. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ อสม. ทีมเชี่ยวชาญ หมอครอบครัว เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มผู้ป่วย การเยี่ยมบ้านและจัดการสุขภาพ “ตามเนื้อหาหลักสูตรประยุกต์แพทย์วิถีธรรม

5.ประชาคมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง เพื่อค้นหาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตามแนวทางหลักสูตรประยุกต์แพทย์วิถีธรรม

6.เข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงสูงที่สมัครใจเข้าร่วม ค่ายในชุมชน ด้วยหลักสูตรประยุกต์แพทย์วิถีธรรม เรียนรู้และปฏิบัติจริง เนื้อหา 9 ขั้นหรือยา 9 เม็ด

1. น้ำสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น ไร้พุ่ง ไร้โรค

2. การกัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม

3. การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกสมดุลร้อนเย็น(ดีท็อกซ์)

4. การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร

5. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร

6. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง สมาธิ SKT

7. การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็น (รสจืด ลดเครื่องปรุงหวานมันเค็ม)

8. การลดบาป บำเพ็ญ ทำจิตใจให้ผ่องใส ด้วยหลักพุทธธรรม

9. รู้เพียรพักด้วยการปฏิบัติตามนาฬิกาบอกชีวิต

7. จัดกิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้รอบที่ 1 หลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง

**8.** จัดกิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้รอบที่ 2 หลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง

9.ส่งเสริมให้เกิดองค์กร/ชุมชน/บุคคลต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพยกย่องเชิดชูองค์กร/ ชุมชน/ บุคคลต้นแบบ

10.จัดเวทีถอดบทเรียนการทำงานและผลการดำเนินงานร่วมกัน

10. สรุปผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงานการเข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลักสูตรประยุกต์แพทย์วิถีธรรม โดยใช้เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ 1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น 2) การกัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม(การขูดระบายพิษทางผิวหนัง 3) การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ด้วยสมุนไพรที่ถูกสมดุลร้อนเย็น (ดีท็อกซ์) 4) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร 5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร 6) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง สมาธิ SKT 7) การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็น (รสจืด ลดเครื่องปรุงหวานมันเค็ม 8) การลดบาป บำเพ็ญ ทำจิตใจให้ผ่องใส ด้วยหลักพุทธธรรม 9) รู้เพียร รู้พักให้พอดีด้วยการปฏิบัติตามนาฬิกาบอกชีวิต มีผู้เข้าร่วมอบรม 100 คน จากเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดบอด จำนวน 16 หมู่บ้าน และมีผู้ที่สนใจเข้าร่วมจากตำบลใกล้เคียง จำนวน 3 ราย โดยผู้เข้าอบรมจากตำบลอื่นได้ทราบข่าวจากการประชาสัมพันธ์ได้ขอสมัครเขามาร่วมค่ายอบรมในครั้งนี้ด้วย ทุกคนที่เข้าร่วมมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรัง และมีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ โรคกระเพาะอาหาร ต้องการลดความอ้วน ฯลฯ ผู้รับการอบรมสามารถฝึกปฏิบัติเองได้ทุกขั้นตอนตาม ยา 9 เม็ด เนื่องจากการอบรมเป็นการฝึกปฏิบัติแบบมีส่วนร่วม มีกิจกรรมสนทนาแลกเปลี่ยน ความทุกข์ ความสุข และทุกคนตั้งใจปฏิบัติเนื่องจากสมัครใจมาเอง หลังจากเสร็จสิ้นการอบรมได้มอบอุปกรณ์ และวัสดุที่เหลือจากการอบรมให้ทุกคนซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติต่อได้ที่บ้านเลย โดยบางคนบอกว่าถ้าไม่ให้เข้าอบรมจะขออยู่ช่วยห้องครัว เพราะอยากศึกษาเรียนรู้ และเห็นว่ามีความตั้งใจจริงอยากเรียนรู้จึงให้ร่วมโครงการด้วย

จากการติดตามประเมินผลรอบที่ 1 สอบถามรายบุคคลพบว่า สิ่งที่ทุกคนปฏิบัติตนเองได้ ร้อยละ 95 คือการทำน้ำคลอโรฟิลล์จากย่านาง ดื่มเป็นประจำ การดื่มน้ำหลังตื่นนอน 2 แก้ว การดื่มน้ำ 1 แก้วก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง และการกินผลไม้ฤทธิ์เย็นก่อนอาหาร ซึ่งส่งผลให้ระบบขับถ่าย ระบบทางเดินอาหารดีขึ้น ร้อยละ 70 มีการปรุงอาหารรสจืดลง รวมถึง งดการใช้ผงชูรส มีการลดบริโภคเนื้อน้อยลง เพิ่มการกินผักมากขึ้น ด้านการออกกำลังกาย ร้อยละ 60 มีการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน โยคะในท่าที่ง่าย และสมาธิ SKT เพราะใช้เวลาก่อนนอน หรือตื่นตอนเช้า มีบางคนใช้โยคะแก้การเจ็บปวดที่ไปทำงานมา ส่วนการทำดีท๊อก ทุกคนทำอยู่ แต่ ระยะห่างของวันที่ทำ ขึ้นอยู่ความสะดวก การเจ็บป่วยของแต่ละ คน บางคนทำ 2 – 3 วันครั้ง บางคน อาทิตย์ละครั้ง การกัวซาจะทำเมื่อเกิดการเจ็บปวด และมีการทำให้ญาติของตนเองด้วยเพื่อการผ่อนคลาย

**วิเคราะห์ผล/ตัวชี้วัด**

**กราฟแสดงผลการปฏิบัติตนก่อนและหลังอบรมค่ายหลักสูตรประยุกต์แพทย์วิถีธรรม**

จากกกราฟเส้นแสดงผลการปฏิบัติตนหลังการเข้าค่ายอบรมค่ายประยุกต์แพทย์วิถีธรรม พบว่ามีผู้ปฏิบัติตัวโดยใช้เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) เพิ่มขึ้น โดยการดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น ไร้พุ่ง ไร้โรค จะมีผู้เข้าค่ายนำไปใช้มากที่สุด รองลงมาคือรู้เพียรพักด้วยการปฏิบัติตามนาฬิกาบอกชีวิต และการรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็น (รสจืด ลดเครื่องปรุงหวานมันเค็ม)

**11. ข้อเสนอแนะ**

การเข้าค่ายอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลักสูตรประยุกต์แพทย์วิถีธรรม นี้เป็นค่ายที่ดีเพราะเห็นผลเชิงประจักษ์ คนที่อบรมหากนำเอาความรู้ไปปฏิบัติตนเองอย่างสม่ำเสมอ ถึงแม้จะไม่ครบทั้ง ยา 9 เม็ด ก็ทำให้ลดความเจ็บป่วยจากโรคที่เป็นอยู่ได้ แต่เนื่องจากการอบรมต้องใช้เวลานาน ทำให้ไม่ค่อยมีผู้เข้ารับการอบรม อ้างว่ามีงานมาก ไม่อยากไปนอน ฯลฯ ข้อเสนอแนะคือ ต้องทำให้เขาคิดว่าสุขภาพเป็นเรื่องของตนเอง ถ้าเจ็บป่วยก็ไม่สามารถทำงานได้ หรือพูดจูงใจ ชักชวนให้เห็นประโยชน์ของการดูแลร่างกาย หรือผู้ที่หายจากการเจ็บป่วยจากการอบรมตามแนวทางหมอที่ดีที่สุดในโลก คือการดูแลตัวเราเอง