**ชื่อเรื่อง “ ชุมชนลดเค็ม ลดความดันโลหิตสูง”**

**ชื่อผู้วิจัย** นางดรุณี กลีบมะลิ เลขบัตรประชาชน 3461400260052

น.ส.พัชรินทร์ ทัพวิเศษ

น.ส.วิไลวรรณ ชมวีระ

น.ส. ฐิติวรดา นิลจันทร์

**ประเภทผลงาน CQI**

**หน่วยงาน แผนกผู้ป่วยนอก**

**หลักการและเหตุผล**

โรคไตวายนับเป็นปัญหาสำคัญของระบบสาธารณสุขไทยที่มีผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ สังคมและประเทศชาติ และในกลุ่มโรคไตวายพบว่าเกิดมาจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นั่นคือโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดสมอง และหัวใจซึ่งโรคดังกล่าวมาจากสาเหตุปัญหาการบริโภคเกลือและโซเดียมเกิน และสถานการณ์ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงของ คปสอ.ห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ มีแนวโน้ม เพิ่มขี้นอย่างต่อเนื่องจากจำนวนผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ ของ ปี 2560, 2561,2562, คิดเป็นร้อยละ 1.33 , 2.08 และ 1.87 ตามลำดับ ซึ่งค่าเป้าหมายผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ไม่เกินร้อยละ 2.5 มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต่อแสนประชากร ในปี 2560 , 2561,2562 คิดเป็นร้อยละ 13.61, 15.37 และ 20.02 ตามลำดับ และพบว่ามีผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังในอำเภอห้วยผึ้งปี 2562 จำนวน 1,135คน แบ่งเป็นระยะที่ 1,2,3,4, และ5 จำนวน 267,247,460,116 และ 45 ตามลำดับ หากไม่ได้รับการจัดการอย่างเป็นระบบจะทำให้ผู้ป่วยเข้าสู่ภาวะไตวายระยะสุดท้ายมากขึ้น ซึ่งจะเป็นปัญหาต่อระบบสาธารณสุข เศรษฐกิจ สังคม และระดับชาติ ทาง คปสอ.ห้วยผึ้งจึงได้จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพ ชุมชนลดเค็ม ลดโรคความดันโลหิตสูง ปี 2563 ที่ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งเป็นโครงการต่อเนื่อง “ รักษ์ไต อร่อยได้ ไม่ต้องเค็ม” ปี 2562 ที่ตำบลนิคม อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

**วัตถุประสงค์**

1.เพื่อลดอัตราผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยง

2. เพื่อให้ความรู้การเลือกบริโภคอาหารที่มีเกลือและโซเดียม ของกลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง

3. เพื่อสร้างบุคคลต้นแบบ ร้านอาหาร/ร้านค้าแผงลอย/ร้านส้มตำ ให้เป็นต้นแบบในการประกอบอาหารที่มีเกลือและโซเดียมต่ำ

**เป้าหมาย**

- กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง จำนวน 85 ราย

- ผู้ประกอบอาหารในครัวเรือน/ร้านอาหาร/ร้านค้าแผงลอย/ร้านส้มตำ ในชุมชน จำนวน 15 คน

**ระยะเวลาดำเนินการ**

1 มิถุนายน 2563 – 31 สิงหาคมคม 2563

**ตัวชี้วัด**

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ไม่เกินร้อยละ 5

**ขั้นตอนการดำเนินงาน**

1.แจ้งนโยบายและทำคำสั่งแต่งตั้งภาคีเครือข่ายการทำงานระดับองค์กรหน่วยงาน อำเภอ ตำบล ชุมชนด้วยกลไก พชอ. พชต

2. ประชุมความรู้และการนำสู่การปฏิบัติในกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง 85 คนและร้านค้า จำนวน 15 ร้าน

3. ประเมินความรู้ก่อน และประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาที่มีเกลือและโซเดียม

4. ก่อนการประชุม นำกลุ่มเป้าหมายมาประเมินบันทึกข้อมูลสุขภาพรายบุคคล

ประกอบด้วยชั่งน้ำหนัก วัดความโลหิต ,วัดรอบเอว ตรวจเลือดคัดกรองไต ตรวจวัดความเค็มในอาหาร

5. เข้าฐานความรู้ทั้งหมด 4 กลุ่ม คือ1.กลุ่มวิชาการ 2.กลุ่มอาหาร 3. กลุ่มออกกำลัง 4.กลุ่มประเมิน สุขภาพ

6.ติดตามเยี่ยมกลุ่มเป้าหมาย ระยะ 1 เดือน และ 3 เดือน โดยวัดค่าความดันโลหิตต่อเนื่องที่บ้าน 7 วันและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่บ้าน

7.ประเมินผลโดยแบบสอบถาม /การเจาะตรวจค่าการทำงานของไต และ ค่าความดันโลหิต

ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว ค่า BMI

8. ส่งต่อกลุ่มสงสัยป่วยที่ระดับความดันโลหิตสูง> 140/90 mmHg เพื่อรับวินิจฉัยผู้ป่วยรายใหม่และรักษาในโรงพยาบาล

9. เสริมพลังเครือข่าย ยกย่อง เชิดชูแก่บุคคลที่ดำเนินการเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ และ สถานประกอบการร้านอาหารที่มีสูตรเมนูอาหารสุขภาพเพื่อให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

**ผลการศึกษา (ดำเนินงาน เดือนที่ 1)**

1. จำนวนกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงเข้าร่วมโครงการ 85 คน คิดเป็นร้อยละ 100
2. ร้านค้า จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 100

3. มีค่าการทำงานของไต ระยะที่1 จำนวน 86 คน ระยะที่ 2 10 คน

จำนวนระยะที่ 3 จำนวน 4 คน ( ขณะนี้ อยู่ในระยะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม )

4. มีร้านค้าอาหารแผงลอยต้นแบบ รอผล / บุคลต้นแบบ รอผล

**ประเด็นคุณภาพ/ความเสี่ยงที่สำคัญ**

อัตราผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงไม่เกินร้อยละ 5

**การพัฒนาต่อเนื่อง**

ขยายโครงการ“ รักษ์ไต อร่อยได้ ไม่ต้องเค็ม” ไปยังหมู่บ้านอื่นในเขตอำเภอห้วยผึ้งต่อไป