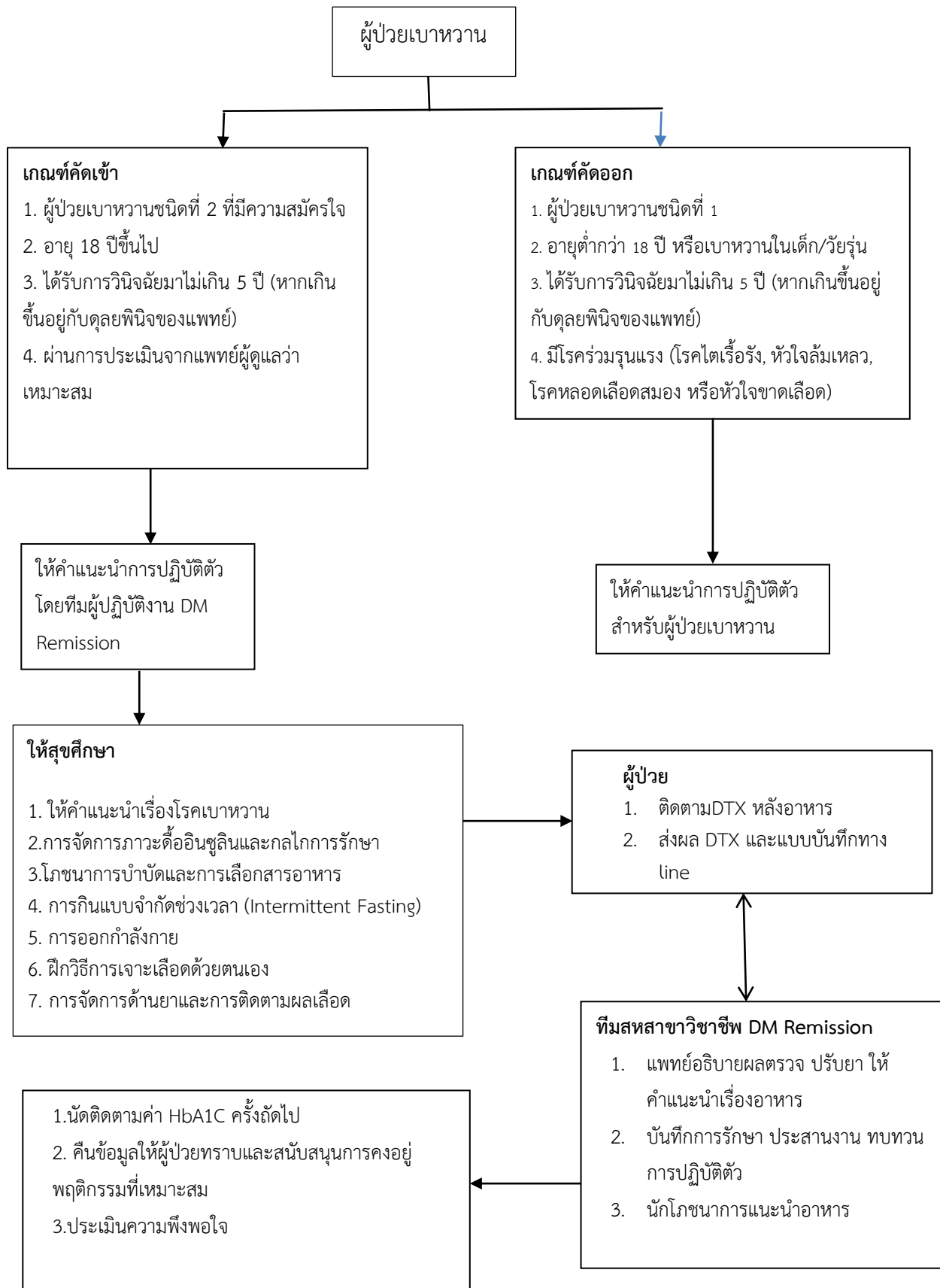


8.3.4 การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มป่วย

แผนผังการจัดบริการ DM REMISION CLINIC



แนวทางการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

1. ระบบการนัดหมายและการติดตาม (Appointment & Monitoring) ตามความถี่ที่เหมาะสมกับระดับความรุนแรงของโรค

- 1.1 ผู้ป่วยที่ควบคุมอาการได้ดี (Stable) นัดตรวจทุก 3 เดือน เพื่อรับยาและตรวจร่างกายเบื้องต้น
- 1.2 ผู้ป่วยที่ควบคุมอาการไม่ได้/มีภาวะแทรกซ้อน (Unstable/Complicated): นัดทุก 1 เดือน หรือตามความเหมาะสมของแพทย์จนกว่าค่าระดับน้ำตาลสะสม (HbA1c) จะเข้าสู่เกณฑ์เป้าหมาย

2. การติดตามเชิงรุก (Active Follow-up)

- 2.1 โทรศัพท์ (Tele-nursing) พยาบาล NCD โทรติดตามผู้ป่วยที่ขาดนัดหรือผู้ป่วยที่มีค่าระดับน้ำตาลสูง (FBS > 200 mg/dL) ภายใน 1 สัปดาห์หลังนัด เพื่อสอบถามปัญหาการกินยาและการปฏิบัติตัว
- 2.2 LINE Official Account เพื่อติดตามอาการ การเตือนการนัดหมายก่อนล่วงหน้า 3 วัน การให้ความรู้เรื่องการรับประทานอาหาร เป็นช่องทางให้ผู้ป่วยปรึกษาเมื่อเกิดภาวะน้ำตาลต่ำ (Hypoglycemia) หรืออาการผิดปกติ

3. การตรวจทางห้องปฏิบัติการประจำปี (Annual Screening)

- 3.1 การตรวจน้ำตาลในเลือด (FBS) และน้ำตาลสะสม (HbA1c)
- 3.2 การตรวจตา (Diabetic Retinopathy จอประสาทตา อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง)
- 3.3 การตรวจไต (Kidney Function) เพื่อประเมินค่า Creatinine และอัตราการกรองของไต (eGFR) รวมถึงการตรวจปัสสาวะเพื่อหาโปรตีนรั่ว (Microalbuminuria)
- 3.4 การตรวจเท้า (Foot Examination) ตรวจการรับรู้สีกที่เท้า (Monofilament test) เพื่อป้องกันแผลเรื้อรังและการตัดเท้า
- 3.5 การตรวจไขมัน ตรวจ Lipid Profile เพื่อประเมินความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมอง

4.การเฝ้าระวังและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โรงพยาบาลมีกลไกสนับสนุนพฤติกรรม ดังนี้

- 4.1 ประเมิน 3 อ. 2 ส.: (อาหาร, ออกกำลังกาย, อารมณ์, ไม่สูบบุหรี่, ไม่ดื่มสุรา) ทุกครั้งที่พบพยาบาล
- 4.2 การใช้สมุดบันทึกเบาหวาน ให้ผู้ป่วยจดบันทึกระดับน้ำตาลที่วัดด้วยตนเองที่บ้าน (Self-Monitoring of Blood Glucose - SMBG) และน้ำหนักตัว เพื่อนำมาคุยกับหมอในวันนัด
- 4.3 จัดกิจกรรมให้ผู้ป่วยแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อเพิ่มแรงจูงใจในการดูแลตนเอง

ตารางสรุปแนวทางการเฝ้าระวังในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน

กิจกรรม	ความถี่
พบแพทย์/รับยา	ทุก 1-3 เดือน (ตามอาการ)
ติดตามทางโทรศัพท์/LINE	เมื่อขาดนัด หรือพบค่าผิดปกติ
ตรวจ HbA1c	ทุก 3 เดือน ในกลุ่มที่ควบคุมน้ำตาลไม่ได้ และอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ในกลุ่มที่ควบคุม ระดับน้ำตาลได้
Creatinine, GFR	อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
ตรวจจอประสาทตา	ปีละ 1 ครั้ง
ตรวจสุขภาพเท้า	ทุกครั้งที่มาพบแพทย์