

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง สุขภาพชุมชน

หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัญหาสุขภาพในชุมชน

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สุขภาพชุมชน อาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อนามัยชุมชน” หมายถึงภาวะแห่งการรวมเอาสุขภาพของบุคคลต่าง ๆ ในชุมชนเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งสุขภาพอนามัยของแต่ละบุคคลจะดีได้ ก็ย่อมขึ้นกับสภาพสิ่งแวดล้อมด้วยปัจจัยในการดูแลสุขภาวะในชุมชน ได้แก่ การป้องกันโรคระบาดที่อาจเกิดขึ้นในชุมชน การมีการสุขาภิบาลที่ดี ซึ่งจะช่วยส่งเสริมภาวะสุขภาพของบุคคล

ปัญหาสุขภาพของชุมชน

1. **กลุ่มโรคติดเชื้อหรือโรคติดต่อโรคที่มีสาเหตุมาจากเชื้อโรค** ซึ่งอาจมาจากคนหรือสัตว์ก็ได้ โดยบุคคลนั้นจะต้องสัมผัสเชื้อในปริมาณที่มากพอ ก็จะแสดงอาการของโรคขึ้นอหิวาตกโรค (Cholera) อหิวาตกโรค เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย อหิวาตกโรคอาจมีอยู่ในอุจจาระหรืออาเจียนของผู้ป่วยและแพร่กระจายอยู่ในอาหารและน้ำดื่มได้ โดยมีแมลงวันเป็นตัวพาหะผู้ป่วย อหิวาตกโรค อาจไม่มีอาการ มีอาการอย่างอ่อน เช่น ปวดท้อง ท้องเสียท้องร่วงวันละหลายครั้ง แต่ 1-2 วันก็หายเป็นปกติ หรือผู้ป่วยบางคนมีอาการรุนแรงมาก คือ ถ่ายอุจจาระเหลวคล้ายน้ำขาวขาว มีกลิ่นคาวอาเจียน ซึ่งการถ่ายบ่อยทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ จนเกิดอาการอ่อนเพลีย ชีพจรเต้นเบา และเสียชีวิตในที่สุดการป้องกัน อหิวาตกโรค ทำได้โดยการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ร้อน ๆ ใช้ช้อนกลางและหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ดื่มน้ำและใช้น้ำที่สะอาด ทำลายขยะแหล่งแพร่เชื้อโรค และใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะจะช่วยลดความเสี่ยงจากการป่วยด้วยโรคดังกล่าวได้

2. **กลุ่มโรคไร้เชื้อหรือโรคไม่ติดต้อมีสาเหตุมาจากสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเชื้อโรคมากระทำต่อร่างกาย** เช่นสารเคมีความร้อน เป็นต้น ซึ่งจะส่งผลให้อวัยวะในร่างกายทำงานผิดปกติจนก่อให้เกิดโรค เช่น มะเร็ง เบาหวาน เป็นต้น

มะเร็ง คือ กลุ่มของโรคที่เกิดเนื่องจากเซลล์ของร่างกายมีความผิดปกติที่ DNA หรือสารพันธุกรรม ส่งผลให้เซลล์มีการเจริญเติบโตมีการแบ่งตัวเพื่อเพิ่มจำนวนเซลล์ รวดเร็ว และมากกว่าปกติ ดังนั้น จึงอาจทำให้เกิดก้อนเนื้อผิดปกติ และในที่สุดก็จะ ทำให้เกิดการตายของเซลล์ในก้อนเนื้อนั้น เนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยงเพราะการ เจริญเติบโตของหลอดเลือด ถ้าเซลล์พวกนี้เกิดอยู่ในอวัยวะใดก็จะ เรียกชื่อ มะเร็งตามอวัยวะนั้นเช่น มะเร็งปอด มะเร็งสมอง มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็ง เม็ดเลือดขาวมะเร็งต่อมน้ำเหลือง และมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น

3. **ปัญหาที่เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพ** เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ดื่มสุรา พักผ่อนไม่เพียงพอ

4. **ปัญหาทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ทำให้บุคคลไม่สามารถปรับตัวได้** ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพตามมา เช่น การใช้ความรุนแรงในครอบครัว การตั้งครุฑ การทำแท้งสุขภาพเป็นเรื่องของทุกคน อาศัยการบูรณาการเชื่อมโยงด้าน

ความร่วมมือของทุก ๆ หน่วยของสังคม ตั้งแต่ระดับของปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติชุมชน เป็นหน่วยหนึ่งของสังคมที่กำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ รวมทั้งเรื่องของสุขภาพอนามัยและคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนนั้นๆ เช่น ชุมชนเมือง มีประชากรอาศัยอยู่อย่างแออัดหนาแน่น มีการแก่งแย่ง แข่งขันกันประกอบอาชีพ พึ่งพาเทคโนโลยี จึงทำให้ชีวิตของคนในชุมชนเมืองมีความเร่งรีบ แข่งขันกับเวลาและเกิดความเครียดได้ง่าย ส่วนชุมชนชนบทเป็นชุมชนที่ผู้อาศัยอยู่กันอย่างพึ่งพาอาศัย ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย พึ่งพาธรรมชาติ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีแต่มีทางเลือกในการรับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขสุขภาพน้อยกว่าคนในชุมชนเมือง เป็นต้น

ถึงแม้ว่าชุมชนแต่ละชุมชนจะมีความแตกต่างกันในเรื่องของลักษณะสภาพแวดล้อม และวิถีการดำรงชีวิตของผู้คนก็ตาม แต่ทุกชุมชนก็สามารถเป็น ชุมชนสุขภาพดี ได้ตามศักยภาพของตนโดยมุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคเป็นสำคัญก่อนที่จะทำความเข้าใจเรื่องความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนควรทราบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเป็นชุมชนที่มีสุขภาพดี ดังที่ วรรณิ จันทรสว่าง ได้อ้างถึงฮันท์และซูเรก (Hunt & Zurek) ซึ่งได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้ชุมชนมีสุขภาพดีว่ามี 3 ประการ ดังนี้

1. คน เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพของสมาชิก และความเข้มแข็งของครอบครัวในชุมชน รวมทั้งความสามารถและระบบจัดการของชุมชน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพของชุมชนโดยชุมชนที่สมาชิกมีสถานะทางสุขภาพดี ครอบครัวมีความเข้มแข็ง ชุมชนมีความสามารถและมีระบบการจัดการที่ดี ย่อมส่งผลให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดี

2. สถานที่ เป็น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน ซึ่งสิ่งแวดล้อมภายในชุมชนมีทั้งสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมและทำลายสุขภาพ ชุมชนที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดีจะช่วยให้สมาชิกมีสุขภาพดีซึ่งจะส่งผลให้ให้ชุมชนมีสุขภาพดี

3. ระบบสังคม ได้แก่ระบบเศรษฐกิจ ระบบการศึกษา ระบบสวัสดิการ ระบบนันทนาการ ระบบการติดต่อสื่อสาร ระบบศาสนา ระบบการเมือง ระบบการคมนาคม ระบบกฎหมาย ระบบบริการสุขภาพ โดยชุมชนที่มีระบบสังคมที่มีประสิทธิภาพย่อมส่งผลให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดีการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคมีความสำคัญต่อสุขภาพ และการมีชีวิตที่สมบูรณ์ของบุคคล ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ รวมทั้งสนับสนุนการมีสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีของชุมชน โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องการ สร้างเสริมสุขภาพ (health promotion) ได้เป็นที่ยอมรับไปทั่วโลกว่า เป็นวิธีการที่ส่งผลให้คนในชุมชนและสังคมมีสุขภาพชีวิตที่ดี ซึ่งรัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าว จึงได้ออกพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติที่ได้วางทิศทางและนโยบายในเรื่องของการสร้างเสริมสุขภาพไว้อย่างหลากหลาย แนวทางและได้นำเสนอรูปแบบของการจัดโครงการจัดกิจกรรมรณรงค์ในเรื่องต่างๆ แก่ประชาชน เช่น ประกาศให้ปี พ.ศ. 2545-2546 เป็น “ปีรณรงค์การสร้างสุขภาพ” มีการออกแบบสัญลักษณ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” ให้หน่วยงานหรือชุมชนต่างๆ ได้นำไปใช้เป็นสัญลักษณ์การจัดงานสร้างเสริมสุขภาพใน

ชุมชนของตนเอง และได้ประกาศให้วันที่ 27 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็น “วันสร้างสุขภาพแห่งชาติ” และประกาศยุทธศาสตร์แห่งชาติ “รวมพลังสร้างสุขภาพเพื่อคนไทยแข็งแรงเมืองไทยแข็งแรง” เป็นต้น

โดยสรุปแล้ว การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค เป็นกลยุทธ์สำคัญของงานพัฒนาสุขภาพชุมชน ที่ต้องอาศัยความร่วมมือของประชาชนในการดูแลสุขภาพและชุมชนให้อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ของทุกคนในชุมชน

บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

1. **แกนนำ/ผู้นำชุมชน** ได้แก่ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ประธานชุมชน สมาชิก อบต. อสม. และแกนนำอื่นๆ เป็นผู้ริเริ่มให้เกิดนโยบาย กฎระเบียบชุมชน ให้การสนับสนุนทรัพยากร และเป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เช่น เป็นแกนนำในการออกกำลังกาย แกนนำในการรณรงค์กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

2. **บุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุขภายในชุมชน** นอกจากการรักษาแล้ว ต้องมีความพร้อมในการสนับสนุน และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค โดยริเริ่มขึ้นนะกิจกรรมใหม่ๆ ค้นหาหาข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ และเผยแพร่ให้ประชาชนและแกนนำทราบอยู่เสมอ

3. **หน่วยงานระดับท้องถิ่น** เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ควรเปลี่ยนแนวคิดในเรื่องสุขภาพเชิงลบไปเป็นเชิงบวก จากการเจ็บป่วยไปเป็นการมีสุขภาพชีวิตที่ดีในกรณีที่หน่วยงานสาธารณสุข จะคอยชี้แนะชุมชนให้เห็นแนวทางและความสำคัญ และช่วยเหลือสนับสนุนทางด้านวิชาการต่างๆ หากเป็นหน่วยงานบริหารท้องถิ่น จะต้องเป็นองค์กรหลักในการพัฒนาชุมชนให้น่าอยู่ เช่น การจราจรที่ปลอดภัยการจัดให้มีห้องสมุด จัดที่ออกกำลังกาย เป็นต้น

4. **หน่วยงานระดับชาติ** มีหน้าที่ในการสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกันของหน่วยงานในทุกระดับ เสริมสร้างพลังความสามารถให้ประชาชน ชุมชน และการให้สนับสนุนหน่วยงานระดับท้องถิ่น เช่น กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข

5. **หน่วยงานอื่นๆ** ในสังคมเช่น สถาบันการศึกษา ผู้ประกอบการ สื่อมวลชน จะต้องพัฒนาปรับปรุงหน่วยงานของตนเองให้เป็นองค์กรด้านสุขภาพ

6. **ประชาชนในชุมชน** ปรับปรุง ปกป้องสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน ให้ความร่วมมือเข้าร่วมโครงการ และกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นในชุมชน

การมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชนการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน หมายถึง การที่ประชาชนรวมตัวกันเป็นกลุ่มเพื่อทำงานหรือทำกิจกรรมของชุมชนด้วยความต้องการ ความสนใจ ความสมัครใจ หรือตามสถานการณ์บังคับหรือได้รับการสนับสนุนจากองค์กรภายนอก โดยร่วมกันวางแผน ดำเนินการ และประเมินผล ให้ได้มีโอกาสเรียนรู้ที่ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการพัฒนา มุ่งหวังให้เกิดประโยชน์ ก่อให้เกิดสภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของประชาชน

http://km.streesp.ac.th/files/140604088592590_14081512121057.pdf

ตัวอย่างการวิเคราะห์ “ปัญหาสุขภาพในชุมชน”

coggle

made for free at coggle.it



<https://bit.ly/2UzjqMD>

ตัวอย่าง แบบฟอร์มการตรวจสุขภาพประชาชนทั่วไป

วันที่เก็บข้อมูล...../...../.....รหัสหน่วยบริการ.....ชื่อหน่วยบริการ

.....

ข้อมูลทั่วไป	เลขบัตรประชาชน : - ชื่อ-สกุล : (นาย/นาง/นางสาว)..... วัน เดือน ปี เกิด :/...../.....อายุ:.....ปี กลุ่มเลือด..... สถานะสมรส ☐ โสด ☐ คู่ ☐ หม้าย ☐ หย่า ☐ แยก อาชีพ :..... ที่อยู่..... หมู่:..... ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด..... สิทธิด้านสุขภาพ : ☐ ไม่ทราบ/ไม่มี ☐ ประกันสุขภาพถ้วนหน้า ☐ ไม่มี ☐ ข้าราชการ กระทรวง.....หน่วยงาน..... ☐ ประกันสังคม หน่วยงาน.....																								
น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....ซม. เส้นรอบเอว.....ซม. (लगพुग चाय >= 90 सड., हलुग >= 80 सड.) ความดันโลหิต(ครั้งที่ 1)*...../.....mm./Hg ความดันโลหิต(ครั้งที่ 2)...../.....mm./Hg * ปกติ=<120/<80], เสี่ยง=[120-139/80-89], สูงระดับ1=[140-159/90-99], สูงระดับ2=[≥160/>100] กรณีสวัดความดันครั้งที่ 1 ผลผิดปกติ ให้ผู้รับบริการพัก 15 นาที แล้วจึงวัดซ้ำครั้งที่ 2																									
ประวัติครอบครัว	๑) บิดา-มารดาของท่าน มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่? ☐ ไม่มีประวัติเจ็บป่วย ☐ ไม่ทราบ <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>☐ เบาหวาน(DM)*</td> <td>☐ ความดันโลหิตสูง(HT)*</td> <td>☐ โรคเกาต์(Gout)*</td> <td>☐ โรคไตวายเรื้อรัง(CRF)*</td> </tr> <tr> <td>☐ กล้ามเนื้อหัวใจตาย(MI)*</td> <td>☐ เส้นเลือดสมอง(Stroke)*</td> <td>☐ ฤงลมโปงพอง(COPD)*</td> <td>☐ มะเร็งทุกชนิด</td> </tr> <tr> <td>☐ ต้อหิน</td> <td>☐ หอบหืด/ภูมิแพ้</td> <td>☐ โรคเรื้อน</td> <td>☐ อื่นๆ (ตัดขา, ตาบอด)</td> </tr> </table> ๒) พี่-น้องสายตรงท่าน มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่? ☐ ไม่มีประวัติเจ็บป่วย ☐ ไม่ทราบ <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>☐ เบาหวาน(DM)*</td> <td>☐ ความดันโลหิตสูง(HT)*</td> <td>☐ โรคเกาต์(Gout)*</td> <td>☐ โรคไตวายเรื้อรัง(CRF)*</td> </tr> <tr> <td>☐ กล้ามเนื้อหัวใจตาย(MI)*</td> <td>☐ เส้นเลือดสมอง(Stroke)*</td> <td>☐ ฤงลมโปงพอง(COPD)*</td> <td>☐ มะเร็งทุกชนิด</td> </tr> <tr> <td>☐ ต้อหิน</td> <td>☐ หอบหืด/ภูมิแพ้</td> <td>☐ โรคเรื้อน</td> <td>☐ อื่นๆ (ตัดขา, ตาบอด)</td> </tr> </table>	☐ เบาหวาน(DM)*	☐ ความดันโลหิตสูง(HT)*	☐ โรคเกาต์(Gout)*	☐ โรคไตวายเรื้อรัง(CRF)*	☐ กล้ามเนื้อหัวใจตาย(MI)*	☐ เส้นเลือดสมอง(Stroke)*	☐ ฤงลมโปงพอง(COPD)*	☐ มะเร็งทุกชนิด	☐ ต้อหิน	☐ หอบหืด/ภูมิแพ้	☐ โรคเรื้อน	☐ อื่นๆ (ตัดขา, ตาบอด)	☐ เบาหวาน(DM)*	☐ ความดันโลหิตสูง(HT)*	☐ โรคเกาต์(Gout)*	☐ โรคไตวายเรื้อรัง(CRF)*	☐ กล้ามเนื้อหัวใจตาย(MI)*	☐ เส้นเลือดสมอง(Stroke)*	☐ ฤงลมโปงพอง(COPD)*	☐ มะเร็งทุกชนิด	☐ ต้อหิน	☐ หอบหืด/ภูมิแพ้	☐ โรคเรื้อน	☐ อื่นๆ (ตัดขา, ตาบอด)
☐ เบาหวาน(DM)*	☐ ความดันโลหิตสูง(HT)*	☐ โรคเกาต์(Gout)*	☐ โรคไตวายเรื้อรัง(CRF)*																						
☐ กล้ามเนื้อหัวใจตาย(MI)*	☐ เส้นเลือดสมอง(Stroke)*	☐ ฤงลมโปงพอง(COPD)*	☐ มะเร็งทุกชนิด																						
☐ ต้อหิน	☐ หอบหืด/ภูมิแพ้	☐ โรคเรื้อน	☐ อื่นๆ (ตัดขา, ตาบอด)																						
☐ เบาหวาน(DM)*	☐ ความดันโลหิตสูง(HT)*	☐ โรคเกาต์(Gout)*	☐ โรคไตวายเรื้อรัง(CRF)*																						
☐ กล้ามเนื้อหัวใจตาย(MI)*	☐ เส้นเลือดสมอง(Stroke)*	☐ ฤงลมโปงพอง(COPD)*	☐ มะเร็งทุกชนิด																						
☐ ต้อหิน	☐ หอบหืด/ภูมิแพ้	☐ โรคเรื้อน	☐ อื่นๆ (ตัดขา, ตาบอด)																						

ประวัติส่วนตัว	1) ท่านมีอาการต่อไปนี้หรือไม่? 1. แผลที่เท้า/ตัดขา(จากเบาหวาน)* ☐ มี ☐ ไม่มี 6. น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ☐ มี ☐ ไม่มี 2. คลอดบุตร นน.เกิน 4 กก.* ☐ มี ☐ ไม่มี 7. เป็นแผลที่ริมฝีปากบ่อย หายยาก* ☐ มี ☐ ไม่มี 3. ตื่นน้ำบ่อยมาก* ☐ มี ☐ ไม่มี 8. คันตามผิวหนังและอวัยวะสืบพันธุ์ ☐ มี ☐ ไม่มี 4. ปัสสาวะกลางคืน 3 ครั้งขึ้นไป* ☐ มี ☐ ไม่มี 9. ตาพร่ามัวต้องเปลี่ยนแว่นตาบ่อย* ☐ มี ☐ ไม่มี 5. กินจุแต่ผอมลง* ☐ มี ☐ ไม่มี 10. ขาตามปลายมือปลายเท้าโดยไม่ทราบสาเหตุ ☐ มี ☐ ไม่มี 2) เมื่อท่านมีอาการเจ็บป่วย ส่วนใหญ่ท่านดูแลตนเองอย่างไร?* (ตอบได้ 3 ข้อ) ☐ ปลดปล่อยให้หายเอง ☐ ซื้อยากินเอง ☐ ใช้ยาสมุนไพร / แพทย์ทางเลือก ☐ รับการรักษาที่คลินิก/โรงพยาบาลเอกชน ☐ รับการรักษาที่สถานีนอyman / โรงพยาบาลของรัฐ 3) ท่านมีประวัติการเจ็บป่วย หรือ ต้องพบแพทย์ด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่? 1. โรคเบาหวาน* ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ 9. โรคมะเร็ง (รวมมะเร็งตับ) ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ 2. โรคความดันโลหิตสูง* ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ 10. โรคต่อหิน ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ 3. โรคตับ* ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ 11. โรคหอบหืด ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ 4. โรคอัมพาต* ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ 12. โรคเรื้อน ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ 5. โรคหัวใจ* ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ 13. โรคธาลัสซีเมีย ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ 6. โรคไขข้อในเลือด ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ 14. โรควัณโรค ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ 7. โรคไตวายเรื้อรัง ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ 15. โรคเกาต์ ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ 8. โรคถุงลมโป่งพอง ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ
----------------	---

(ต่อ)

ประวัติส่วนตัว	4) กรณีที่ท่านมีประวัติการเจ็บป่วย ตามรายการข้างต้น ท่านปฏิบัติตนอย่างไร? ☐ ไม่มีประวัติเจ็บป่วย ตามรายการข้างต้น ☐ เคยรักษา ขณะนี้ไม่รักษา/หายาตนเอง ☐ รับการรักษาอยู่/ปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำ ☐ รับการรักษาแต่ไม่สม่ำเสมอ
----------------	---

พฤติกรรมสุขภาพ	1) ท่านสูบบุหรี่หรือไม่?* ☐ ไม่สูบ ☐ เคยสูบแต่เลิกแล้ว ☐ สูบ จำนวนที่สูบหรือเคยสูบ.....มวน/วัน ระยะเวลาที่สูบหรือเคยสูบถึงปัจจุบัน.....ปี ชนิดบุหรี่ที่สูบ ☐ บุหรี่ปกติ (บุหรี่ยี่ห้อ) ☐ บุหรี่พื้นเมืองมวนเล็ก (ยาว<5 ซม.) ☐ บุหรี่พื้นเมืองมวนกลาง (ยาว 5-10 ซม.) ☐ บุหรี่พื้นเมืองมวนใหญ่ (ยาว>10 ซม.) 2) ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่?* ☐ ไม่ดื่ม ☐ เคยดื่มแต่เลิกแล้ว ☐ นานๆ ดื่มครั้ง (ดื่มตามเทศกาล) ☐ ดื่มจำนวน.....ครั้ง/สัปดาห์** ดื่มเหล้า> 45cc/วัน, ดื่มเบียร์ > 240 cc/วัน, ดื่มไวน์ >120 cc/วัน 3) ท่านออกกำลังกาย/เล่นกีฬาหรือไม่? ☐ ไม่ออกกำลังกายเลย ☐ ออกกำลังกายน้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ☐ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ☐ ออกกำลังกายสัปดาห์ละมากกว่า 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ☐ ออกกำลังกายทุกวัน ครั้งละ 30 นาที 4) ท่านชอบอาหารรสใด?* ☐ หวาน ☐ เค็ม ☐ มัน ☐ ชอบทุกข้อ ☐ ไม่ชอบทุกข้อ 5) ท่านขับขีหรือโดยสารรถจักรยานยนต์/รถยนต์ส่วนบุคคล?* ☐ ไม่ขับขี/ไม่โดยสาร ☐ ขับขี/โดยสาร และใส่หมวกกันน็อก / คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง ☐ ขับขี/โดยสาร และใส่หมวกกันน็อก / คาดเข็มขัดนิรภัยบางครั้ง ☐ ขับขี/โดยสาร และใส่หมวกกันน็อก / คาดเข็มขัดนิรภัยนานๆ ครั้ง 6) เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่ใช่สามีหรือภรรยาของท่าน ท่านหรือคู่ของท่าน ใช้ถุงยางอนามัย?๕ ☐ ไม่ตอบ ☐ ไม่ใช่ ☐ ใช้ทุกครั้ง ☐ ใช้เมื่อถูกขอร้อง ☐ ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่ใช่สามีหรือภรรยาของตนเอง 7) พฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ - กินอาหารสุกๆ ดิบๆ ☐ ไม่กิน ☐ นานๆ กินครั้ง ☐ กินบ่อยๆ - ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่ ☐ รู้สึกหุดหู่ เสร้าหรือท้อแท้ สิ้นหวัง ☐ เบื่อหน่าย ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน ☐ ไม่มีอาการดังกล่าวเลย
----------------	--

ลงชื่อ.....ผู้คัดกรองเบื้องต้น

วันที่คัดกรอง...../...../.....

ตัวอย่าง แบบฟอร์มการตรวจสุขภาพประชาชนทั่วไป(ต่อ)

วันที่ตรวจ...../...../.....

เลขบัตรประชาชน : _ _ _ _ _ ชื่อ-สกุล :(นาย/นาง/นางสาว).....

ตรวจร่างกายทั่วไป	น้ำหนัก*.....กิโลกรัม ส่วนสูง*.....ซม. เส้นรอบเอว*.....ซม. [*BMI<18.5=ผอม, 18.5-22.9=ปกติ, 23-24.9=เริ่มอ้วน, 25-29.9=อ้วนระดับ1, 30=>อ้วนระดับ2] [ลงพุง ชาย>=90 ซม., หญิง>=80 ซม.] ความดันโลหิต(ครั้งที่ 1)/.....mm./Hg ความดันโลหิต(ครั้งที่ 1)/.....mm./Hg ปกติ=[<120/<80], มีความเสี่ยง=[120-139//80-89], สูงระดับ1=[140-159/90-99], สูงระดับ2=[>160/>100] *กรณีที่วัดความดันครั้งที่ 1 ผลผิดปกติ ให้ผู้รับบริการพักไม่น้อยกว่า 15 นาที แล้วจึงวัดซ้ำครั้งที่ 2 ภาวะโลหิตจาง ☐ ซีด ☐ ไม่ซีด ☐ ไม่ได้ตรวจ ตรวจตา ☐ ปกติ ☐ สายตาสั้น ☐ สายตายาว ระยะตัวอักษรที่อ่านได้..... ☐ พบต้อกระจก ☐ ไม่ได้ตรวจ ตรวจฟัน ☐ ปกติ ☐ ตรวจพบ ฟันผุ.....ซี่ คราบหินปูน ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่ได้ตรวจ ตรวจคอ(ไทรอยด์) ☐ ระดับ0 (ปกติ) ☐ ระดับ1 (โตเล็กน้อย) ☐ ระดับ2 (โตมองเห็นชัดเจน) ☐ ไม่ได้ตรวจ ตรวจผิวหนัง ☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ (ผิวหนังสีกาหรือเข้ม ขา ผิวแห้งหรือไม่ออก ขนร่วงบริเวณข้อมือ เป็นแผ่นตุ่มแดงคัน) ☐ ไม่ได้ตรวจ ตรวจมะเร็งเต้านม ☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ (พบก้อนเนื้อสงสัย) ความพิการ ☐ พบความพิการทางกายหรือการเคลื่อนไหว ☐ พบความพิการทางสติปัญญาหรือการเรียนรู้ ☐ พบความพิการทางการได้ยินหรือการสื่อความหมาย ☐ พบความพิการทางการมองเห็น ☐ มีบัตรผู้พิการแล้ว
ตรวจทางห้องปฏิบัติการ (Lab.)	1) การตรวจเลือด 1. Hematocrit(Hct.).....% (ชาย 36-52%, หญิง 33-48%) ☐ ไม่ได้ตรวจ 2. Cholesterol.....mg.%(<200 mg.%) ☐ ไม่ได้ตรวจ 3. FBS(<100 mg/dl) ☐ ไม่ได้ตรวจ หรือกรณีตรวจ Post prandial blood sugarmg/dl ตรวจหลังอาหาร.....ชั่วโมง 4. Creatinin.....mg/dl (0.7-1.5) ☐ ไม่ได้ตรวจ 5. การตรวจ Copper Sulfate ☐ เลือดจม ☐ เลือดลอย ☐ ไม่ได้ตรวจ 2. ตรวจมะเร็งปากมดลูก (Pap Smear) ☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ/สงสัย/มีความเสี่ยง ☐ รอผลตรวจ ☐ ไม่ได้ตรวจ 3. ตรวจสารเคมีในเลือด ☐ ปกติ ☐ ปกติ/สงสัย ☐ เสี่ยง ☐ ไม่ปกติ/สงสัย ☐ ไม่ได้ตรวจ

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

สุขภาพ

ตำแหน่ง.....

วันตรวจสุขภาพ...../...../.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

ตำแหน่ง.....

วันที่บันทึก...../...../.....