



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลอาจสามารถ อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด โทร ๐-๔๓๕๕-๙๐๗๔

ที่ รอ ๐๐๓๓.๓๐๘..๑๐/ ๕๒

วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณรสุขภาพดีในเขตเทศบาลตำบล
อาจสามารถ ปี ๒๕๖๗

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอาจสามารถ

ด้วยกลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลอาจสามารถ จะจัดทำโครงการ
ส่งเสริมสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณรสุขภาพดีในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ ปี ๒๕๖๗ โดยได้รับ
งบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลอาจสามารถ อำเภออาจสามารถ จังหวัด
ร้อยเอ็ด

ดังนั้น เพื่อให้โครงการฯสามารถดำเนินการได้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย กลุ่มงานบริการ
ด้านปฐมภูมิและองค์รวม จึงขออนุมัติดำเนินงานโครงการดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นางนิตยา สิ้นธุ์ภูมิ)

หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ

(นายธรา รัตนอำนวยศิริ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอาจสามารถ

โครงการส่งเสริมสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณรสุขภาพดีในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ
กองทุนหลักประกันสุขภาพฯเทศบาลตำบลอาจสามารถ ปี ๒๕๖๗
ตำบลอาจสามารถ อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด

หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยเป็นเมืองแห่งพระพุทธศาสนา ประชากรส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา มีพระภิกษุมากกว่า ๒๐๐,๐๐๐รูป อยู่จำพรรษาในวัดเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่พุทธศาสนิกชนเพื่อให้พระพุทธศาสนามั่นคงสืบต่อไป โดยที่พระภิกษุสงฆ์และสามเณรมีชีวิตความเป็นอยู่ด้วยอาหารบิณฑบาตที่ชาวบ้านทำบุญถวาย ซึ่งอาหารที่ชาวบ้านทำบุญถวายนั้น ก็ถวายด้วยจิตศรัทธาบริสุทธิ์ของตน พระภิกษุเองก็ไม่มีสิทธิ์เลือกที่จะฉันเพราะมีข้อจำกัดด้านพระวินัย จึงฉันเพื่อสนองศรัทธาของญาติโยมผู้ถวาย จึงเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บแก่พระภิกษุสงฆ์สามเณร อันเนื่องมาจากการฉันอาหาร โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น จากการตรวจคัดกรองสุขภาพของพระภิกษุ-สามเณรในปัจจุบัน พบว่าแนวโน้มของพระภิกษุสงฆ์และสามเณรที่เสี่ยงต่อการอาพาธเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากช่วงที่ผ่านมา

การดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณรเป็นเรื่องสำคัญ พระภิกษุสงฆ์และสามเณรบางรูปอาพาธด้วยโรคต่างๆ ในขณะที่บางรูปไม่เคยเข้ารับการตรวจสุขภาพ ทำให้ไม่สามารถรู้ว่ามีภาวะเสี่ยงต่อโรคใดบ้าง ซึ่งจากข้อมูลกรมการแพทย์ ปี๒๕๕๙ พบว่า พระภิกษุสงฆ์และสามเณรอพาธมารับการรักษาที่โรงพยาบาลสงฆ์มากที่สุด ๕ อันดับแรก คือ โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไตวายเรื้อรัง และโรคข้อเข่าเสื่อม โดยสาเหตุของการเกิดโรคส่วนใหญ่มาจากปัญหาการบริโภคไม่ถูกต้องหลักโภชนาการ อีกทั้งพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกฉันอาหารเองได้ ต้องฉันอาหารตามที่ฆราวาสตักบาตร หรือนำอาหารมาถวาย ประกอบกับสภาพของพระภิกษุสงฆ์และสามเณรไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค ขณะเดียวกันยังพบว่าบรรดาสามเณรในประเทศไทย ซึ่งกายภาคหน้าจะเจริญวัยและได้รับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุสงฆ์นั้น ส่วนใหญ่ประสบปัญหาน้ำหนักเกินหรือป่วยด้วยโรคอ้วน เนื่องจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการเช่นเดียวกัน

จากปัญหาดังกล่าวได้เป็นแรงผลักดันให้หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพของพระภิกษุ โดยกรมอนามัยได้ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ ซึ่งมีเป้าหมายที่สำคัญคือ การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับพระสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ รวมถึงให้คำปรึกษา แนะนำถ่ายทอดความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพแก่ชุมชน และดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดีด้านสุขภาพ ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ ปี ๒๕๖๐ รวมทั้งการสร้างเสริมสุขภาพ และการจัดการปัจจัยที่คุกคามสุขภาพของพระสงฆ์ โดยมีเป้าหมายสำคัญคือ พระสงฆ์กับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักพระธรรมวินัย ชุมชนและสังคมกับการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ที่ถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัย และบทบาทพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม

โรงพยาบาลอาจสามารถ ได้ตระหนักถึงความสำคัญต่อการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์และสามเณรในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ จึงร่วมกับกองทุนหลักประกันสุขภาพฯเทศบาลตำบลอาจสามารถ จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณรสุขภาพดีในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ ขึ้น เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์และสามเณรในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอาจสามารถได้รับการตรวจคัดกรอง/ประเมินค้นหาความเสี่ยงด้านสุขภาพ และพระภิกษุสงฆ์และสามเณรที่มีเสี่ยงด้านสุขภาพได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ส่วนผู้ที่มีความเจ็บป่วยสามารถเข้าถึงบริการดูแลตามสิทธิประโยชน์ตามระบบหลักประกันสุขภาพ เพื่อให้พระสงฆ์สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ รวมถึงให้คำปรึกษา แนะนำถ่ายทอดความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพแก่ชุมชน และดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดีด้านสุขภาพตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ ปี ๒๕๖๐

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์และสามเณร ในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ ได้รับการตรวจคัดกรอง/ประเมินค้นหาความเสี่ยงด้านสุขภาพ และที่มีความเสี่ยงหรือเจ็บป่วยเข้าถึงบริการดูแลตามสิทธิประโยชน์ตามระบบหลักประกันสุขภาพ

๒. กระตุ้นส่งเสริม ให้พระภิกษุสงฆ์และสามเณร และฆราวาส ในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ เกิดความตื่นตัวและตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม

กลุ่มเป้าหมาย

๑. กลุ่มเป้าหมายในการสำรวจข้อมูลพระภิกษุสงฆ์และสามเณร: วัดทั้ง ๓ แห่ง ในเทศบาลตำบลอาจสามารถ

๒. กลุ่มเป้าหมายในการตรวจคัดกรองและอบรมอบรมถวายความรู้แก่พระภิกษุสงฆ์ สามเณร และฆราวาส

พื้นที่ดำเนินการ

๑. สำรวจข้อมูลพระภิกษุสงฆ์และสามเณรในวัดทั้ง ๓ แห่งในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ

๒. สถานที่ตรวจคัดกรองและอบรมถวายความรู้แก่พระภิกษุสงฆ์ สามเณร และฆราวาส : วัดอุบลวรรทิตย์

ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมกราคม – กันยายน ๒๕๖๗

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. จัดทำโครงการและขออนุมัติโครงการ

๒. สำรวจและจัดทำข้อมูลพื้นฐานพระภิกษุสงฆ์และสามเณร จากวัดทั้ง ๓ แห่งในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ

๓. ประสานงานกับวัดทุกแห่งเพื่อดำเนินกิจกรรม

๔. ดำเนินการตรวจคัดกรองสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณร

๕. จัดกิจกรรมตรวจคัดกรองสุขภาพและอบรมถวายความรู้แก่พระภิกษุสงฆ์ สามเณร และฆราวาส เรื่องการส่งเสริมสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณร

๖. ติดตามประเมินผล

๗. สรุปผลโครงการ

งบประมาณ

จากเงินบำรุงโรงพยาบาลอาจสามารถ (ได้รับสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ เทศบาลตำบลอาจสามารถ) จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท ดังนี้

๑. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คน x ๕๐ บาท x ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท

๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท

๓. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๒ คน x ๖ ชม. x ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท

๔. ค่าป้ายไวนิลขนาด ๒ x ๑.๕ เมตร จำนวน ๔ แผ่น เป็นเงิน ๑,๔๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๐,๐๐๐ บาท

(หนึ่งหมื่นบาทถ้วน)

ตัวชี้วัดคุณภาพ

๑. พระภิกษุสงฆ์และสามเณรในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ ได้รับการตรวจคัดกรองสุขภาพร้อยละ ๑๐๐
๒. พระภิกษุสงฆ์และสามเณรในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถที่มีความเสี่ยงสุขภาพหรือเจ็บป่วยได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม ร้อยละ ๑๐๐

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. พระภิกษุสงฆ์และสามเณรเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ ทราบถึงสภาวะสุขภาพตนเอง และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
๒. พระภิกษุสงฆ์และสามเณรเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ ที่มีความเสี่ยงสุขภาพ/ป่วย ได้รับการบำบัดฟื้นฟู และเข้าถึงระบบบริการสุขภาพมากขึ้น
๓. พระภิกษุสงฆ์และสามเณรเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ มีความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง และเป็นต้นแบบด้านสุขภาพแก่ประชาชนได้

ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑. โรงพยาบาลอาจสามารถ
๒. เทศบาลตำบลอาจสามารถ

ผู้เขียน/เสนอโครงการ

ลงชื่อ



(นางศรณรัตน์ ศิลปักษา)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

ผู้เห็นชอบโครงการ

ลงชื่อ



(นางนิตยา สินธุ์ภูมิ)

หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

ผู้อนุมัติโครงการ

ลงชื่อ



(นายธรรมา รัตนอำนวยศิริ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอาจสามารถ

กำหนดการอบรม

โครงการส่งเสริมสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณรสุขภาพดีในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ
กองทุนหลักประกันสุขภาพฯเทศบาลตำบลอาจสามารถ ปี 2567

วันที่ 8 มีนาคม 2567 เวลา 08.30 - 16.30 น.

ณ วัดอุบลบริทิพย์ หมู่ 1 ต.อาจสามารถ

- | | |
|-----------------------|--|
| เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. | ลงทะเบียนและตรวจสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณร โดยคณะ
เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลอาจสามารถ |
| เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น. | พิธีเปิดการอบรม โดย นายเทพพร จำปานวน นายกเทศมนตรีตำบล
อาจสามารถ
กล่าวรายงานโดย นางศรีณรัตน์ ศิลปศึกษา นักวิชาการสาธารณสุข
ชำนาญการพิเศษ |
| เวลา ๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น. | ชี้แจงความเป็นมา วัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการอบรม
โดย นางศรีณรัตน์ ศิลปศึกษา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
โรงพยาบาลอาจสามารถ |
| เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. | สถานการณ์ภาวะสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์และสามเณรไทย
โดย นางศิริลักษณ์ บุคตาพันธ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักงานสาธารณสุขอำเภออาจสามารถ |
| เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. | พักรับประทานอาหารว่าง |
| เวลา ๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. | พระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพ โดย นางศิริลักษณ์ บุคตาพันธ์
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ
อาจสามารถ |
| เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหาร |
| เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับพระภิกษุ-สามเณร
โดย นางสาวรัชณี จันทร์ฟ้าเลื่อม นักโภชนาการปฏิบัติการ
โรงพยาบาลอาจสามารถ |
| เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. | พักรับประทานอาหารว่าง |
| เวลา ๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น. | ตักบาตรอย่างไรให้ได้บุญ โดย นางสาวรัชณี จันทร์ฟ้าเลื่อม
นักโภชนาการ โรงพยาบาลอาจสามารถ |
| เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | สรุป อภิปราย ชักถาม และปิดการอบรม |

สรุปผลการอบรม

โครงการส่งเสริมสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณรสุขภาพดีในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลอาจสามารถ ปี 2567

วันที่ 8 มีนาคม 2567 เวลา 08.30-16.30 น.

ณ วัดอุบลบริทิพย์ หมู่ 1 ต.อาจสามารถ

- ▶ ผู้เข้ารับการตรวจคัดกรองสุขภาพและเข้าอบรม จำนวน 52 คน ประกอบด้วย
 - พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 17 รูป
 - แม่ชี จำนวน 1 รูป
 - อุบาสก-อุบาสิกา จำนวน 34 คน
- ▶ พิธีเปิด โดย นายไพโรจน์ สายเชื้อ รองนายกเทศมนตรีตำบลอาจสามารถ
 - กล่าวรายงาน โดย นางศรัณรัตน์ ศิลปศึกษา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลอาจสามารถ
 - ชี้แจงความเป็นมา วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการอบรม โดย นางศรัณรัตน์ ศิลปศึกษา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลอาจสามารถ
- ▶ กิจกรรมตรวจคัดกรองสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ โดยคณะเจ้าหน้าที่ รพ.อาจสามารถ
 - จำนวนพระภิกษุสงฆ์ที่เข้ารับการตรวจคัดกรองสุขภาพ 17 รูป
 - อายุ \leq 60 ปี จำนวน 10 รูป
 - อายุ $>$ 60 ปี จำนวน 7 รูป
 - ผลการตรวจคัดกรองสุขภาพ
 - กลุ่มอายุ \leq 60 ปี
 - กลุ่มป่วย(มีโรคประจำตัว) จำนวน 4 รูป
 - กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน จำนวน 1 รูป
 - กลุ่มปกติ จำนวน 5 รูป
 - กลุ่มอายุ $>$ 60 ปี
 - กลุ่มป่วย(มีโรคประจำตัว) จำนวน 6 รูป
 - 1.โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 4 รูป
 - 2.โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จำนวน 1 รูป
 - 3.โรคไตเรื้อรัง จำนวน 1 รูป
 - กลุ่มปกติ จำนวน 1 รูป
 - พระภิกษุที่อยู่นอกเขต มอบหมายให้ อสม. ดำเนินการรวบรวมเอกสารหลักฐานเพื่อไปขึ้นทะเบียนสิทธิย้ายสถานบริการสาธารณสุข จำนวน 4 ราย

▶ สถานการณ์ภาวะสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์และสามเณรไทย โดยนางศิริลักษณ์ บุตดาพันธ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภออาจสามารถ

-ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในประเทศไทย พบว่า ครึ่งหนึ่งมีภาวะอ้วนลงพุง จากการบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ เนื่องจากไม่สามารถเลือกฉันอาหารเองได้ ประกอบกับขาดกิจกรรมบริหารกาย เพราะสถานภาพไม่เอื้อต่อทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย

-มากกว่าร้อยละ 50 ของพระสงฆ์ในกรุงเทพฯและเขตเมืองมีความเสี่ยงต่อโรคอ้วนสูงกว่าผู้ชายในกรุงเทพฯร้อยละ 39 และสูงกว่าผู้ชายทั่วประเทศร้อยละ 28

-ร้อยละ 45 ของพระสงฆ์อยู่ในเกณฑ์อ้วน

-ร้อยละ 40.2 ของพระสงฆ์มีโรคประจำตัว

-การดูแลสุขภาพพระสงฆ์เป็นเรื่องสำคัญ พระสงฆ์บางรูปอาจพาดด้วยโรคต่างๆ ในขณะที่บางรูปไม่เคยเข้ารับการตรวจสุขภาพ ทำให้ไม่สามารถรู้ว่ามีภาวะเสี่ยงต่อโรคใดบ้าง

-จากข้อมูลกรมการแพทย์ ปี 2566 พบว่า พระสงฆ์-สามเณรอาจพาดมารับการรักษาที่โรงพยาบาลสงฆ์ มากที่สุด 5 อันดับแรก คือ

1.โรคไขมันในเลือดสูง 9,609 ราย

2.โรคความดันโลหิตสูง 8,520 ราย

3.โรคเบาหวาน 6,320 ราย

4.โรคไตวายเรื้อรัง 4,320 ราย

5.โรคข้อเข่าเสื่อม 2,600 ราย

-สาเหตุของการเกิดโรคส่วนใหญ่มาจากปัญหาการบริโภคไม่ถูกหลักโภชนาการ อีกทั้งพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกฉันอาหารเองได้ ต้องฉันอาหารตามที่ฆราวาสตักบาตร หรือนำอาหารมาถวาย ประกอบกับสถานภาพของพระภิกษุ ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค

- จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนให้พระสงฆ์และวัดมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพเป็นศูนย์กลางสุขภาพชุมชน และจัดสภาพแวดล้อมที่ดีให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ

-เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ขอให้ทำบุญตักบาตรด้วย “ภัตตาหารชูสุขภาพ” ควรประกอบด้วยอาหาร 5 หมู่ เลือกข้าวกล้องสลับข้าวขาว เลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันสลับเนื้อปลา ผักต่าง ๆ ผลไม้รสไม่หวาน ประกอบอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง ย่าง ยำ อบ ลด หวาน มัน เค็มหรือทำเป็นน้ำพริกสไมจัดมีผักลวกเคียง ไม่สั้มถวายน้ำเปล่า และนม

▶ พระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพ โดยนางศิริลักษณ์ บุตดาพันธ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภออาจสามารถ

- พระคิลานุปัฏฐาก หรือ พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด หรือพระ อสว. คือ ผู้ปฏิบัติดูแลพระสงฆ์อาพาธ รวมทั้งสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การควบคุมโรค และการจัดการปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาพของพระสงฆ์
- บทบาทหน้าที่ของ พระคิลานุปัฏฐาก ได้แก่
 1. การสื่อสารสาธารณะเรื่องสุขภาพพระสงฆ์
 2. เฝ้าระวังสถานการณ์ด้านสุขภาพในวัดและชุมชน
 3. ประสานงานด้านสุขภาพพระสงฆ์กับคณะสงฆ์และหน่วยงานด้านสาธารณสุข
 4. ให้บริการสุขภาพเบื้องต้นแก่พระสงฆ์ในวัดและในพื้นที่
 5. ให้คำปรึกษาแนะนำ ถ่ายทอดความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพแก่โยมอุปัฏฐากและชุมชน
 6. ดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดีด้านสุขภาพตามหลักพระธรรมวินัย
- หลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก เป็นหลักสูตรอบรม 70 ชั่วโมง ซึ่งในปี 2567 อำเภอลำปางสามารถจะจัดอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐากในระดับอำเภอ เพื่อให้มีพระคิลานุปัฏฐาก ครบทุกวัด
- วัดส่งเสริมสุขภาพ คือวัดที่ประกอบด้วย 5 ร ได้แก่
 - สะอาดร่มรื่น ด้วยอาคารสถานที่ บริเวณลานวัด สานใจและสภาพแวดล้อมในวัดที่ถูกหลักสุขอนามัย
 - สงบร่มเย็น ด้วยการเทศนา แสดงธรรม ปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรมประสานใจ ทั้งพระสงฆ์และฆราวาส
 - สุขภาพร่วมสร้าง ด้วยการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ สามเณร บุคลากรในวัดและประชาชน ด้วยกิจกรรมที่เอื้อต่อการดูแลส่งเสริมรักษาสุขภาพชุมชน
 - ศิลปะร่วมจิตวิญญาณ ด้วยการดำรง รักษา สืบสานศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมทั้งการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสภาพแวดล้อม
 - ชาวประชาร่วมพัฒนา ด้วยการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมรับผิดชอบ ทั้งฝ่ายบรรพชิตและฝ่ายฆราวาส ส่งเสริมความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน

▶ **อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับพระภิกษุ-สามเณร** โดย นางสาวรัชณี จันทร์ฟ้าเลื่อม นักโภชนาการ โรงพยาบาลอาจสามารถ

--อาหารถวายพระที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพท่าน ควรเป็นน้ำพริกกับผักเยอะๆ จะดีที่สุด ส่วนโปรตีนหรือเนื้อสัตว์ที่ใช้นั้นควรจะเป็นประเภทปลาหรือเนื้อสัตว์ที่ไม่มีไขมันมากเกินไป ส่วนกุ้ง ปลาหมึก หอย นั้นมีคอเลสเตอรอลสูงมากควรระวังหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะ พะแนงกุ้งแม่น้ำ เป็นอาหารที่เสถียรมากสำหรับคนที่กลัวเป็นโรคไขมันในเส้นเลือดสูง

- การเลือกอาหารเพื่อป้องกันโรคหัวใจและโรคไขมันในเลือดสูง
 1. เลือกบริโภคเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน เนื้อปลา ไข่ขาว สลับเปลี่ยนด้วยเต้าหู้บางมื้อในปริมาณที่

เหมาะสม หลีกเลียง อาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล และของหวานที่มี ส่วนผสมของกะทิ

2. เลือก : ขนมปังธัญพืช คุกกี้ธัญพืช ผีอกต้ม มันต้ม ข้าวโพดต้ม หลีกเลียงอาหารที่มีไขมัน สูง ได้แก่ ขนมครก ข้าวเหนียวทุเรียน และของหวานที่มีส่วนผสมของกะทิ หรืออาหารที่ทอดในน้ำมันมากๆ เช่น ปลาทอดโก๋ ทอดมัน ไก่ทอด ก๋วยแฉก

3. เลือก ใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร ที่มีปริมาณน้อยๆ หรือไม่ใส่น้ำมันเลยจะดีมาก หลีกเลียง การใช้เนยมาแทนน้ำมัน เพราะเนยมีโคเลสเตอรอลสูงมาก

4. เลือกบริโภคผักสด หรือผักลวกเป็นประจำทุกมื้อ หลีกเลียงผลไม้รสหวานจัด ขนมหวาน จัด เช่น ทุเรียน สับปะรด เงาะ องุ่น ผลไม้กวนหรือแช่อิ่ม ของเชื่อม และขนมหวานต่างๆ

➤ การเลือกอาหารเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ให้หลีกเลียงอาหารดังต่อไปนี้

- 1.อาหารดองเค็มทุกชนิด ได้แก่ ปลาเค็ม ไข่เค็ม ปูเค็ม หัวไชโป๊ ผักและผลไม้ดองเค็มทุกชนิด
- 2.อาหารที่มีเกลือมาก ได้แก่ กะปิ เต้าเจี้ยว ไตปลา ปลาร้า เต้าหู้ยี้
- 3.สิ่งปรุงแต่งจำพวกซุบก้อน ผงชูรส ผงปรุงรสต่างๆ รวมถึงงดการปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลา ซอส ปรุงรสเค็มทุกชนิด

➤ 5 เมนูถวายพระสงฆ์ ลดเสี่ยง “เบาหวาน-ความดัน-ไขมันในเลือดสูง”

- ข้าวกล้อง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดไขมันและน้ำตาลในเลือด
- น้ำพริกอ่อน มีส่วนประกอบของมะเขือเทศช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและช่วยบำรุงสายตา
- แกงส้มมะรุม ผักมะรุมช่วยลดความดันโลหิต ลดไขมันในเส้นเลือดและป้องกัน โรคมะเร็ง
- ถั่วเขียวต้มน้ำขิง ช่วยขับสารพิษในตับ และขับลมในกระเพาะอาหาร
- ผลไม้สด เช่น ฝรั่ง ส้ม แอปเปิ้ล มะละกอ ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ

นอกจากนี้ ยังสามารถเลือกทำเมนูอาหารที่มีส่วนประกอบของ เนื้อไม่ติดมัน ปลา ดีกว่า เนื้อสัตว์ที่มีไขมันเยอะ และเครื่องดื่มน้ำตาลน้อย หรือน้ำดื่มสะอาดที่ได้รับมาตรฐานมีเครื่องหมายการรับรอง คุณภาพจาก อย. และ มอก. จะดีที่สุด

➤ คริวไทยไกลโรค ยุค4.0

- 1.อาหารต่างๆ ยกวางเหนือพื้น คืออาหารต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
- 2.ดิบสุกอย่าผืน แยกภาชนะใส่ คือให้แยกภาชนะใส่อาหารสุก และดิบ ออกจากกัน
- 3.เนื้อผัดหรือแกง แซ่เย็นเร็วไว คือ อาหารต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อรักษาความสด และป้องกันเชื้อโรค ห้ามวางไว้นอกตู้เย็น

4. ผักผลไม้ล้างให้ไร้เชื้อเคมี คือ ผักผลไม้ที่ซื้อมาจากตลาดต้องล้างให้สะอาด โดยการล้าง 3 วิธี ดังนี้

- 1) ล้างแบบให้น้ำไหลผ่าน 2 นาที
- 2) ใส่ น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ และน้ำเปล่า 1 ลิตร แช่ผักผลไม้ 15 นาที แล้วเอามาล้างน้ำสะอาด
- 3) ใส่ผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ และน้ำเปล่า 25 ลิตร แช่ผักผลไม้ นาน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

5. ปรุงเสร็จแล้ว ปิดภาชนะดีกว่า คือ อาหารที่ปรุงเสร็จแล้วต้องปิดฝาหม้อ หรือใช้ฝาซีครอบไว้เพื่อป้องกันแมลงวันตอม

6. ข้าวกล้อง ผักปลา ปรุงมาเพื่อสงฆ์ คือ อาหารที่ถวายพระสงฆ์ควรเป็นข้าวกล้องหรือข้าวไม่ขัดสี และอาหารประเภทผักและปลา

7. กะทิลดได้ โสณมวูลง คือ ให้ลดอาหารที่ประกอบด้วยกะทิลง และเสริมด้วยนมจืดไขมันต่ำแทน

8. พลาสติกหมดพิษสง ลดร้อนก่อนเท คือ ลดการใช้ถุงพลาสติกใส่อาหาร เพื่อลดภาวะโลกร้อน

▶ **ตักบาตรอย่างไรให้ได้บุญ** โดย นางสาวรัชณี จันทร์ฟ้าเลื่อม นักโภชนาการปฏิบัติการ โรงพยาบาลอาจสามารถ

▶ **ทำบุญใส่บาตรเพื่อสุขภาพพระสงฆ์**

ทุกวันนี้เราได้ให้ความสำคัญกับการเลือก “อาหารใส่บาตร” ที่ถูกหลักโภชนาการและมีประโยชน์ต่อสุขภาพพระสงฆ์ อาหารที่ถูกเลือกแล้วว่ามีและมีคุณค่า นั้น คงนี้ไม่พ้นพืชผัก ผลไม้ และธัญพืชต่างๆ ซึ่งอุดมไปด้วยไฟเบอร์ที่ช่วยดูดซับสารพิษและยังมีแร่ธาตุ วิตามินต่างๆ ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่เป็นทั้งอาหารและยาช่วยป้องกัน รักษาโรคไปด้วยในตัว ฉะนั้น อาหารที่เราควรนำมาใส่บาตรควรเป็น อาหารหลักจากธัญพืช อาหารที่มีแร่ธาตุ ผักและผลไม้เสียส่วนใหญ่

* **อาหารหลักจากธัญพืชคืออะไร**

หลายๆ คนอาจสงสัยว่าธัญพืชคืออะไร สำคัญต่อร่างกายอย่างไร ธัญพืช คือ พืชจำพวกหญ้าที่เรานำมาเพาะปลูก เพื่อเก็บเกี่ยวเมล็ด นั่นคือ ข้าวประเภทต่างๆ ขนมปังโฮลวีต รำข้าว งาดำ ลูกเดือย เห็ด และพืชตระกูลถั่ว ธัญพืชที่ไม่ขัดสีจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงและซับซ้อน มีเส้นใยสูง มีวิตามินบี อี และสารอาหารครบถ้วนช่วยให้หลอดเลือดมีสุขภาพดี ป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองได้ ซึ่งคุณค่าของอาหารประเภทธัญพืช ได้แก่

- ข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ ให้พลังงานแก่ร่างกาย ป้องกันโรคเหน็บชา ตะคริว มีใยอาหารมากช่วยป้องกันมะเร็งในลำไส้ใหญ่ และช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง

-ถั่วเหลือง มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินต่างๆ ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของกระดูก เพิ่มแคลเซียม ช่วยลดไขมันและโคเลสเตอรอล

-งาดำ มีโปรตีน ไขมัน วิตามินต่างๆ สังกะสี ฯลฯ ช่วยบำรุงระบบประสาทในสมอง ลดโคเลสเตอรอล ป้องกันโรคหัวใจ และมีสารแอนติออกซิแดนท์ ช่วยต่อต้านมะเร็ง

-ลูกเดือย มีโปรตีน ไขมัน วิตามินต่างๆ และเส้นใยอาหาร ช่วยบำรุงม้าม ปอด ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอก

-เมล็ดบัว มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินต่างๆ ช่วยบำรุงระบบประสาท บำรุงไต ไช้ข้อ และลดความดันโลหิต ช่วยเพิ่มแรงบีบตัวของหัวใจ

-เห็ดหอม มีโปรตีน ไขมัน วิตามินต่างๆ และเส้นใยอาหารช่วยบำรุงสมอง ลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ ลดปริมาณไขมันในเลือดและคอเรสเตอรอล

*อาหารที่มีแร่ธาตุ คืออะไร

อาหารที่มีแร่ธาตุส่วนใหญ่จะเป็นผักที่มีวิตามินและแร่ธาตุสูง แถมยังมีเส้นใยที่ช่วยให้การขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ อาหารที่มีแร่ธาตุสูงจะมีประโยชน์ในการป้องกันโรคร้ายแรงต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ ไขมันอุดตันในเส้นเลือด หรือเกาะผนังหลอดเลือด ลดโคเลสเตอรอล ฉะนั้นแร่ธาตุที่สำคัญในอาหาร ได้แก่ แคลเซียม มีคุณสมบัติช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรงโดยมีแร่ธาตุอื่นๆ ที่ทำงานร่วมกัน เช่น ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม สังกะสี ฟลูออไรด์ การดูดซึมแคลเซียมของร่างกายต้องอาศัยวิตามินดี หากขาดแคลเซียมจะทำให้เกิดโรคกระดูกอ่อน การแข็งตัวของเลือดไม่ดี อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ตำลึง คะน้า ใบขึ้นช่าย นมสด ไข่เนย กุ้งแห้ง กุ้งฝอย ปลาไส้ตัน เป็นต้น

-ฟอสฟอรัส ทำหน้าที่ร่วมกับแคลเซียม ฉะนั้นอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง มักจะมีแคลเซียมสูงด้วย โดยเฉพาะในผักใบเขียว นม ไข่ ถั่ว เนื้อสัตว์ต่างๆ

-แมกนีเซียม ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทการสร้างโปรตีน การใช้กำมะถันและฟอสฟอรัสในร่างกายซึ่งมีในพืชใบเขียว เยื่อหุ้มเมล็ดพืช เช่น รำข้าว ถ้าขาดธาตุนี้จะทำให้กล้ามเนื้อกระดูก เหล็ก เป็นองค์ประกอบอยู่ในเลือด ควรทานอาหารที่มีวิตามินซีสูงๆ จะช่วยดูดซึมธาตุเหล็กดียิ่งขึ้น เช่น ด้วง เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ ไข่แดง กุ้งช่าย เป็นต้น ถ้าขาดธาตุนี้จะเกิดโรคโลหิตจาง อ่อนเพลียและมีผลต่อสมอง โขเดียม ทำหน้าที่ร่วมกับโพแทสเซียมในการควบคุมน้ำในร่างกายและการนำประสาท ถ้าขาดธาตุนี้จะแฉะคริว ชัก หมดสติ และเสียชีวิตได้ แต่หากทานโซเดียมมากไปอาจทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ ธาตุนี้พบมากในเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว นม เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ผักและผลไม้ต่างๆ

-โพแทสเซียม ทำหน้าที่เกี่ยวกับการหดตัวของกล้ามเนื้อและนำกระแสประสาท จังหวะการเต้นของหัวใจและรักษาระดับของเหลวในเซลล์ ส่วนมากอยู่ในเนื้อสัตว์ต่างๆ นม กล้วย และผักใบเขียวต่างๆ วิตามิน เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน แต่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับ แบ่งออกเป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี เค กับวิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามินบีต่างๆ และวิตามินซี พบมากในผักและผลไม้ตระกูลส้ม

-กรดโฟลิก มีความสำคัญในกระบวนการสร้าง DNA ซึ่งสร้างเม็ดเลือดแดง การพัฒนาสมองและไขสันหลังของทารก พบมากในตับ เนื้อ นม เห็ด ถั่วชนิดต่างๆ ข้าวโพด บรอกโคลี อะโวคาโด

* ผักเพื่อสุขภาพ

ผักที่จะนำไปประกอบอาหารควรเลือกซื้อให้ถูกต้องตามฤดูกาล เพราะจะได้ผักที่สด งามและราคาถูก โดยเฉพาะผักที่มีเครื่องหมาย “ผักอนามัย” หรือผักจากโครงการผักปลอดสารพิษ เพื่อให้แน่ใจว่าปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง ควรล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง แล้วใช้มือถูบนใบผักเบาๆ จะช่วยให้สารพิษตกค้างหลุดออกได้ง่าย เมื่อมั่นใจแล้วก็ต้องดูว่า ผักแต่ละชนิดมีสรรพคุณทางยาที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

-กระเทียม มีฤทธิ์รักษาโรคหัวใจ วัณโรค ไทฟอยด์ โรคปอด หืด ช่วยลดคอเลสเตอรอล และความดันโลหิต มีเบตาแคโรทีน ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือด มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง

-กุยช่าย มีวิตามินซี เบตาแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัสและธาตุเหล็กที่ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง กุยช่ายมีกากใยอาหารสูงช่วยลดการเกิดริดสีดวงทวารและมะเร็งลำไส้ใหญ่

-ขมิ้น มีสารเคอร์คูมินที่มีฤทธิ์ป้องกันมะเร็ง รักษาอาการนิ่วในถุงน้ำดี โรคกระเพาะอาหารและรักษาอาการอักเสบของผิวหนัง

-ขิง/ข่า สรรพคุณทางยาคล้ายกัน ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด เพื่อ แน่นจุกเสียด

-หัวปลี มีกากใยอาหารมาก จึงช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ มีธาตุเหล็กไปบำรุงเลือด ทำให้ผิวพรรณดี

-ผักโขม มีเส้นใยอาหารมาก ทำให้ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร เป็นแหล่งเบตาแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตา

-ผักบุ้ง อุดมด้วยวิตามินเอ ป้องกันการเกิดมะเร็ง บำรุงสายตา มีธาตุเหล็กช่วยบำรุงเลือด และช่วยลดน้ำตาลในเลือด สำหรับคนที่เป็นโรคเบาหวาน ผักบุ้งจีนมีแคลเซียมมากกว่าผักบุ้งไทย ส่วนผักบุ้งนาที่มียอดสีแดงมีสรรพคุณทางยามากที่สุด

-มะระ มีวิตามินซีและเบตาแคโรทีน น้ำคั้นจากผลมะระใช้ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้

-สาหร่ายทะเล อุดมด้วยแคลเซียม แมกนีเซียม สังกะสี และกรดโฟลิก ลดความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุน

-ขึ้นฉ่าย มีวิตามินซีสูงช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน มีสารพิษที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ช่วยลดความดันโลหิตคั่งน้ำ เป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่มากมาย มีแคลเซียมสูง ช่วยลดการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร ลำไส้ ลำคอ ปอด

-แครอท อุดมไปด้วยเบตาแคโรทีน ป้องกันมะเร็งปอด รักษาโรคทางเดินหายใจ โรคผิวหนังและสายตา

-ใบบัวบก อุดมด้วยวิตามินบี 1 เบต้าแคโรทีน เหล็ก ฟอสฟอรัสและแคลเซียม มีสรรพคุณแก้ช้ำใน บำรุงหัวใจ ลดความดันเลือด ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด ช่วยบำรุงสมองให้แข็งแรงและมีความจำดี

➤ ใส่บาตรสุขภาพ ใส่ใจ 6 ประการ ดังนี้

1.เสริมข้าวกล้อง โดยการนำข้าวกล้องและข้าวขาวผสมกันอย่างละ 1 ส่วน จะทำให้ข้าวนุ่ม และมีกากใยเพียงพอ “เสริมข้าวกล้อง คล่องหัวใจ ขับถ่ายดี”

2.เสริมผัก เพื่อให้พระสงฆ์ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ กากใยอาหาร ขับถ่ายสะดวก

3.เสริมปลา ควรจัดเมนูปลาให้พระสงฆ์ได้ฉับเป็นประจำ “เสริมผักปลา ลาไกลมะเร็ง”

4.เสริมนม โดยลดอาหารที่มีกะทิลง แล้วใส่นมวัวจืดไซในตำแหน่ง ครึ่งต่อครึ่ง เพราะนมวัวมี โปรตีนและแคลเซียมสูง ลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน กระดูกทรุด “เสริมนม ผสมกะทิ กระดูกดี มีโปรตีน”


5.ลดเค็ม โดยลดเครื่องปรุงต่างๆลง เน้นอาหารรสจืด “ลดเค็ม ลดความดัน เพื่อหัวใจ และไตดี”

6.ลดมัน ควรถวายอาหารที่มีไขมันต่ำและมีผัก เช่น น้ำพริกผักต้ม ลดอาหารที่มีไขมันสูง “ลดของทอด หนึ่ง เครื่องใน ให้สงฆ์ไทยไกลโรคเรื้อรัง”

➤ น้ำปานะเพื่อสุขภาพ

เพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ ไม่ทำให้อ้วนหรือเสียงเบาหวาน ขรवासควรจัดหาปานะที่หวานน้อย หรือมีน้ำตาลน้อย โดยหลักในการเลือกเครื่องดื่มคือ “เลือกเครื่องดื่ม ไม่ลิมโปรตีน” โดยเลือกนมวัวจืดไขมันต่ำ ดีกว่าเลือกน้ำหวานหรือน้ำอัดลม ถ้าไม่ประสงค์จะถวายนมวัวไขมันต่ำแล้วเหลือองแทนก็ได้

▶ ปิดการอบรม เวลา 16.30 น.

ลงชื่อ..........ผู้สรุปผลการอบรม

(นางศรัณรัตน์ ศิลปศึกษา)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

ทะเบียนพระภิกษุและสามเณร ตำบลอาจสามารถ ประจำปี 2562

วัดอุบลบรรพต หมู่ 1 ต.อาจสามารถ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	เลขบัตรประชาชน	ว/ค/ป เกิด	อายุ	ที่อยู่	โรคประจำตัว	BP	DTX	ส่วนสูง นม.	รอบ เอว	BMI	ตบ นุหรี	ระดับการ ตัดไม้โคติน	หมายเหตุ
1	พระณรงค์ ชินสระคร	3451400594139	1/5/2511	51	263 ม.1 ต.อาจสามารถ	HT	180/100	112	170	80	27.68	/	น้อย	
2	พระวิบูล อบรมาลี	3451400585466	11/4/2523	41	470 ม.1 ต.อาจสามารถ	DM,HT,Gout	130/80	245	175	65	21.24	/	มาก	
3	พระวิดิ น้อยจันทร์	3451400480974	14/11/2505	57	29 ม.4 ต.อาจสามารถ	CVA,DM	139/74	157	175	94	30.71	/	ปานกลาง	
4	พระนิมิต มานะดี	1459900433836	13/9/2537	25	252 ม.1 ต.อาจสามารถ	-	110/70	92	170	62	21.45	-	-	
5	พระทวี ประทุมดวง	3450400540188	20/4/2524	38	39 ม.4 ต.พระเจ้า อ.เชียงขวัญ**	-	114/77	96	168	65	23.04	-	-	
6	พระชาติ นาทงาม	3450600269963	12/9/2502	60	147ม.9ต.ลูกอิ่ง อ.หนองฮี**	-	123/79	189	172	60	20.33	-	-	หลัง 20 นาที
7	พระมณฑิร ก้อนจันทร์	411040010412	9/11/2526	36	อ.พระประแดง อ.สมุทรปราการ**	-	128/78	86	170	66	22.83	-	-	
8	พระโพธิ์ เคนอ่อน	3451400647640	12/3/2520	42	237 ม.13 ต.อาจสามารถ	-	110/70	87	160	50	19.53	-	-	
9	พระสัมฤทธิ์ แสงจันทร์	3550101047933	13/05.2520	42	308 ม.1 ต.อาจสามารถ	-	120/80	106	178	45	14.24	-	-	
10	พระเอกพงศ์ เตมียักษ์	3309901335312	16/8/2491	71	112 ม.1 ต.อาจสามารถ	Rheumatoid,OA, BPH,CKD#4	140/80	163	161	60	23.16	-	-	
11	พระเพชร โพธิ์ขันธ์ ขุนหอม		1/1/2494	66	121 ม.1 ต. บ้านแจ้ง	-	121/82	102	171	68	23.28	-	-	
12	พระบุญสงค์ แสงจันทร์	3459900206968	17/5/2492	64	308 ม.1 ต.อาจสามารถ	HT	131/75	96	160	44	17.18	-	-	
13	พระทองใบ วิเศษสุด	3451400585032	15/4/2483	79	186/1 ม.13 ต.อาจสามารถ	DM,HT,COPD	120/70	138	155	44	18.33	-	-	
14	พระพรมมา มาตยพันธ์	3660100768007	4/2/2477	85	153ม.2ต. ไร่คัง อ.เมือง อ.พิบูลย์**	HT	140/90	116	170	58	20.06	-	-	
15	พระสุบิน ศิวพรรณงาม	3451400589917	19/12/2486	76	238 ม.1 ต.อาจสามารถ	HT,COPD	117/76	92	158	51	20.48	-	-	
16	พระอุบล เขมภรณ์	3451500624640	28/4/2498	64	85 ม.7 ต.อาจสามารถ	HT	140/90	88	160	49	19.14	-	-	
17	พระประสิทธิ์ นามโอง	3451400619735	6/4/2511	51	37 ม.15 ต.อาจสามารถ	Hyperthyroid	130/80	108	171	85	29.1	-	-	PPD

ใบลงทะเบียน

โครงการ ส่งเสริมสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณรสุขภาพดีในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ

กองทุนหลัก ประกันสุขภาพเทศบาลตำบลอาจสามารถ ปี 2567

วันที่.....8 มีนาคม...2567..... เวลา.....08.30-16.30 น.....

สถานที่.....วัดอุบลบริทิพย์...หมู่.1...ตำบลอาจสามารถ.....

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายเซ็น	
			เข้า	ป่วย
1	นางสาว วิภาดา	๐๓๓ ๐๓๓๖๖๖		
2	นางสาว วิภาดา	๒๕๑/๑ ๕-๑ ๕๕๑๖๖๖		
3	นันทิชา ภาวดี	1๖๑ ๕ ๑๓-๕๕๑๖๖๖		
4	นายแพทย์ ไชยภ	3 ๕๒๕๑๐๓๓๓๓๓		
5	นางสาว วิภาดา	56/1 ๒/1๕ ๓๓ ๕๕๑๖๖๖		
6	ศิริยา ไชยภ	1๗๗ ๗ 15		
7	ศิริยา ไชยภ	18 ๗ ๑๔		
8	นางสาว	๑๖๖ ๕ ๑		
9	นางสาว วิภาดา	๒๑ ๕ ๗ ๓๓-๕๕๑๖๖๖		
10	วิภาดา ไชยภ	114 ๗ ๑๔		
11	นางสาว วิภาดา	1๔๗ ๕ ๑		
12	นางสาว	๕๕๖ ๕ 1๑		
13	นางสาว วิภาดา	1๕๗ ๕ 1๕		
1๔	นางสาว วิภาดา	๑ ๘ ๕ 12		
1๕	นางสาว วิภาดา	วัดอุบลบริทิพย์		
16	นางสาว วิภาดา	วัดอุบล ๑		
17	นางสาว วิภาดา	วัดอุบล ๑		
18	นางสาว วิภาดา	วัดอุบล ๑		
19	นางสาว วิภาดา	"		
20	นางสาว วิภาดา	"		
21	นางสาว วิภาดา	๒๒๔/3 ๕ 13		
22	นางสาว วิภาดา	๒10 ๒ 13		
23	นางสาว วิภาดา	วัดอุบลบริทิพย์		
24	นางสาว วิภาดา	3๒๖ ๕ 13		
25	นางสาว วิภาดา	๒1๕ ๕ 13		
26	นางสาว วิภาดา	วัดอุบล		

ใบลงทะเบียน

โครงการ ส่งเสริมสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณรสุขภาพดีในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ

กองทุนหลัก ประกันสุขภาพเทศบาลตำบลอาจสามารถ ปี 2567

วันที่.....8...มีนาคม...2567..... เวลา.....08.30-16.30 น.....

สถานที่.....วัดอุบลบริทิพย์..หมู่.1..ตำบลอาจสามารถ.....

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายเซ็น	
			เข้า	ป่วย
๑๗	พระพรชัยศักดิ์ งามเมือง	วัดใหม่ชัยสิทธิ์	ประสิทธิ์	ประสิทธิ์
๑๘	พระโสภณดิลก วัฒนวิเศษ	วัดอุบลบริทิพย์	โสภณ	โสภณ
๑๙	พระนพคุณ กสิกรินทร์	วัดอุบลบริทิพย์	นพคุณ	นพคุณ
๒๐	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๒๑	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๒๒	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๒๓	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๒๔	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๒๕	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๒๖	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๒๗	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๒๘	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๒๙	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๓๐	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๓๑	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๓๒	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๓๓	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๓๔	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๓๕	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๓๖	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๓๗	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๓๘	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๓๙	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๔๐	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๔๑	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๔๒	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๔๓	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๔๔	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๔๕	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๔๖	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๔๗	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๔๘	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๔๙	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๕๐	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๕๑	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์
๕๒	พจนานันท์ งามเมือง	"	พจนานันท์	พจนานันท์

ภาพกิจกรรม (ตรวจคัดกรองสุขภาพ)



ภาพกิจกรรมอบรม





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลอาจสามารถ โทร ๐-๔๓๕๙-๙๐๗๔

ที่ รอ ๐๐๓๓.๓๐๘.๑๐/๖๙

วันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุมัติเผยแพร่บนเว็บไซต์ของโรงพยาบาล

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอาจสามารถ

ต้นเรื่อง

ด้วย กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลอาจสามารถ ได้จัดทำโครงการ ส่งเสริมสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณรสุขภาพดีในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ กองทุนหลักประกันสุขภาพฯ เทศบาลตำบลอาจสามารถ ปี ๒๕๖๗ ตำบลอาจสามารถ อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลอาจสามารถ อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์และสามเณร ในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ ได้รับการตรวจคัดกรอง/ประเมิน ค้นหาความเสี่ยงด้านสุขภาพ และผู้ที่มีความเสี่ยงหรือเจ็บป่วยเข้าถึงบริการดูแลตามสิทธิประโยชน์ตามระบบหลักประกันสุขภาพ รวมทั้งกระตุ้นส่งเสริมให้พระภิกษุสงฆ์และสามเณร และฆราวาส เกิดความตื่นตัวและตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง โดยได้ดำเนินกิจกรรมการอบรมเชิงโครงการฯดังกล่าวในวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗ ณ วัดอุบลรทิตย์ หมู่ ๑ ตำบลอาจสามารถ ไปแล้วนั้น

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลอาจสามารถ จึงขอส่งรายงานการติดตามผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณรสุขภาพดีในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ กองทุนหลักประกันสุขภาพฯเทศบาลตำบลอาจสามารถ ปี ๒๕๖๗ ตำบลอาจสามารถ อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในโรงพยาบาลอาจสามารถและประชาชนทั่วไปทราบ ตามที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และดำเนินการต่อไป

(นางศรัณรัตน์ ศิลปักษา)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

(นางนิตยา สินธุ์ภูมิ)

หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

อนุมัติ

(นายธรา รัตนอำนวยศิริ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอาจสามารถ

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนภูมิภาค
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด
เรื่องแนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ.2561
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนภูมิภาคสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนภูมิภาคสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหน่วยงาน : โรงพยาบาลอาจสามารถ

วัน / เดือน / ปี : 20 มีนาคม 2567

เรื่องที่จะเผยแพร่ : รายงานการติดตามผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณรสุขภาพดีในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ กองทุนหลักประกันสุขภาพฯเทศบาลตำบลอาจสามารถ ปี ๒๕๖๗ ตำบลอาจสามารถ อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด

รายละเอียดข้อมูล ตามเอกสารแนบ

โรงพยาบาลอาจสามารถเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานตามภารกิจของหน่วยงาน คือการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค โดยกระบวนการมีดังนี้

- ๑.กระบวนการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- ๒.กระบวนการมีส่วนร่วมในการวางแผน
- ๓.กระบวนการมีส่วนร่วมในการดำเนินการ

ซึ่งกลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรร่วม ได้เลือกกิจกรรมการป้องกันควบคุมโรคในชุมชนโดยการมีส่วนร่วมของประชาชนและภาคีเครือข่ายตามปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่ โดยคัดเลือกโครงการ ดังนี้

- ๑.โครงการส่งเสริมสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณรสุขภาพดีในเขตเทศบาลตำบลอาจสามารถ กองทุนหลักประกันสุขภาพฯเทศบาลตำบลอาจสามารถ ปี ๒๕๖๗ ตำบลอาจสามารถ อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด

Link ภายนอก : ไม่มี

หมายเหตุ :

ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล

ผู้อนุมัติรับรอง

(นางศรณรัตน์ ศิลปึกษา)

(นายธรา รัตนอำนาจศิริ)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอาจสามารถ

วันที่.....

วันที่.....

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่

(นายอำพล สุมาลี)

นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ

วันที่.....