☐ความดันโลหิตสูง

☐เบาหวาน

☐โรคอื่นๆ .....

HN.....

☐ ไม่แพ้ยา☐ แพ้ยา.....

สมุดประจำตัวผู้ป่วย ความดันโลหิตสูง เบาหวาน

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี

ที่อยู่.....

บุคคลที่สามารถติดต่อได้

ชื่อ-สกุล.....

ที่อยู่.....

เบอร์โทรศัพท์.....

ชื่อสถานบริการ.....อำเภอ.....จังหวัด.....

เบอร์โทรศัพท์.....

เจ็บป่วยและอุบัติเหตุฉุกเฉินโทร 1669

ด้วยความปรารถนาดีจาก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร

สาธารณสุขยุคใหม่ สร้างสังคมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

เจ็บป่วยฉุกเฉิน 1669 โทรฟรีแต่อย่าโทรเล่น

สมุดประจำตัวผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน

ประวัติการเจ็บป่วย

โรคประจำตัว

1.....

2.....

3. .....

ประวัติครอบครัว

พ่อแม่ และญาติสายตรงมีประวัติเจ็บป่วย

1. ความดันโลหิตสูง ☐มี ☐ ไม่มี
2. เบาหวาน ☐มี ☐ ไม่มี
3. โรคหัวใจ ☐มี ☐ ไม่มี
4. อัมพฤกษ์ /อัมพาต ☐มี ☐ ไม่มี
5. โรคอื่นๆ.....
6.

อสม.ที่รับผิดชอบ.....

สารบัญ

	หน้า
ประวัติการเจ็บป่วยและประวัติครอบครัว	ก
ตารางบันทึกการดูแลรักษา	1-12
ผลการคัดกรองภาวะแทรกซ้อนประจำปี	13-14
คำแนะนำการปฏิบัติตัวโรคเบาหวาน	15-17
คำแนะนำการปฏิบัติตัวโรคความดันโลหิตสูง	18-19
อานิสงค์ของการปฏิบัติธรรม	20
ข้อปฏิบัติการทำสมาธิ	21
ตารางนัดหมาย	22-23
คำแนะนำการใช้สมุดประจำตัวผู้ป่วย	24

ตารางบันทึกการดูแลรักษา

รายการ	ระดับ	วันที่.....	วันที่.....
รอบเอว			
น้ำหนัก			
ดัชนีมวลกาย			
ชีพจร			
ระดับความดันโลหิต			
120-139 / 80-89 (มิลลิเมตรปรอท)	ปกติ		
140-159 / 90-99(มิลลิเมตรปรอท)	ปานกลาง		
160 ขึ้นไป / 100 ขึ้นไป (มิลลิเมตรปรอท)	สูง		
ระดับน้ำตาลในเลือด			
70-130 (มิลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	ปกติ		
130-159 (มิลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	ปานกลาง		
160 ขึ้นไป (มิลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	สูง		
การรักษา : จำนวนยาที่ใช้ (ระบุ)	ชนิด		
1.	1=40		
2.	2=30		
3.	3=20		
4.	4=10		
คะแนนสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ			
1. จำนวนยาลดความดัน / ยาลดเบาหวาน		..... /.....	..... /.....
2. อ.1 ออกกำลังกาย(ครั้งละ 30 นาทีอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง)	20		
3. อ.2 อาหาร (ผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง ลดหวาน มัน เค็ม)	20		
4. อารมณ์ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นต้น)	20		
สรุปผลคะแนนความดันโลหิตสูง / เบาหวาน		..... /.....	..... /.....

ยา 1 ชนิด = 40 ยา 2 ชนิด = 30 ยา 3 ชนิด = 20 ยา 4 ชนิด = 10

ส่วนสูง.....ซม. น้ำหนักที่เหมาะสม.....กก.

วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....
..... /.....	..... /.....	..... /.....	..... /.....
..... /.....	..... /.....	..... /.....	..... /.....

ตารางบันทึกการดูแลรักษา

รายการ	ระดับ	วันที่.....	วันที่.....
รอบเอว			
น้ำหนัก			
ดัชนีมวลกาย			
ชีพจร			
ระดับความดันโลหิต			
120-139 / 80-89 (มิลลิเมตรปรอท)	ปกติ		
140-159 / 90-99 (มิลลิเมตรปรอท)	ปานกลาง		
160 ขึ้นไป / 100 ขึ้นไป (มิลลิเมตรปรอท)	สูง		
ระดับน้ำตาลในเลือด			
70-130 (มิลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	ปกติ		
130-159 (มิลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	ปานกลาง		
160 ขึ้นไป (มิลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	สูง		
การรักษา : จำนวนยาที่ใช้ (ระบุ)	ชนิด		
1.	1=40		
2.	2=30		
3.	3=20		
4.	4=10		
คะแนนสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ			
1. จำนวนยาลดความดัน / ยาลดเบาหวาน		..... /.....	..... /.....
2. อ.1 ออกกำลังกาย(ครั้งละ 30 นาทีอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง)	20		
3. อ.2 อาหาร (ผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง ลดหวาน มัน เค็ม)	20		
4. อารมณ์ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นต้น)	20		
สรุปผลคะแนนความดันโลหิตสูง / เบาหวาน		..... /.....	..... /.....

ยา 1 ชนิด = 40 ยา 2 ชนิด = 30 ยา 3 ชนิด = 20 ยา 4 ชนิด = 10

ส่วนสูง.....ซม. น้ำหนักที่เหมาะสม.....กก.

วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....
..... /.....	..... /.....	..... /.....	..... /.....
..... /.....	..... /.....	..... /.....	..... /.....

ผลคะแนน > 90 = ดีเยี่ยม 70-89 = ดีมาก 59-60 = ดี < 50 = ไม่ผ่าน

ตารางบันทึกการดูแลรักษา

รายการ	ระดับ	วันที่.....	วันที่.....
รอบเอว			
น้ำหนัก			
ดัชนีมวลกาย			
ชีพจร			
ระดับความดันโลหิต			
120-139 / 80-89 (มิลลิเมตรปรอท)	ปกติ		
140-159 / 90-99 (มิลลิเมตรปรอท)	ปานกลาง		
160 ขึ้นไป / 100 ขึ้นไป (มิลลิเมตรปรอท)	สูง		
ระดับน้ำตาลในเลือด			
70-130 (มิลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	ปกติ		
130-159 (มิลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	ปานกลาง		
160 ขึ้นไป (มิลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	สูง		
การรักษา : จำนวนยาที่ใช้ (ระบุ)	ชนิด		
1.	1=40		
2.	2=30		
3.	3=20		
4.	4=10		
คะแนนสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ			
1. จำนวนยาลดความดัน / ยาลดเบาหวาน		..... /.....	..... /.....
2. อ.1 ออกกำลังกาย(ครั้งละ 30 นาทีอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง)	20		
3. อ.2 อาหาร (ผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง ลดหวาน มัน เค็ม)	20		
4. อารมณ์ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นต้น)	20		
สรุปผลคะแนนความดันโลหิตสูง / เบาหวาน		..... /.....	..... /.....

ยา 1 ชนิด = 40 ยา 2 ชนิด = 30 ยา 3 ชนิด = 20 ยา 4 ชนิด = 10

ส่วนสูง.....ซม. น้ำหนักที่เหมาะสม.....กก.

วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....
..... /.....	..... /.....	..... /.....	..... /.....
..... /.....	..... /.....	..... /.....	..... /.....

ผลคะแนน > 90 = ดีเยี่ยม 70-89 = ดีมาก 59-60 = ดี < 50 = ไม่ผ่าน

ตารางบันทึกการดูแลรักษา

รายการ	ระดับ	วันที่.....	วันที่.....
รอบเอว			
น้ำหนัก			
ดัชนีมวลกาย			
ชีพจร			
ระดับความดันโลหิต			
120-139 / 80-89 (มิลลิเมตรปรอท)	ปกติ		
140-159 / 90-99 (มิลลิเมตรปรอท)	ปานกลาง		
160 ขึ้นไป / 100 ขึ้นไป (มิลลิเมตรปรอท)	สูง		
ระดับน้ำตาลในเลือด			
70-130 (มิลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	ปกติ		
130-159 (มิลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	ปานกลาง		
160 ขึ้นไป (มิลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	สูง		
การรักษา : จำนวนยาที่ใช้ (ระบุ)	ชนิด		
1.	1=40		
2.	2=30		
3.	3=20		
4.	4=10		
คะแนนสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ			
1. จำนวนยาลดความดัน / ยาลดเบาหวาน		..... /.....	..... /.....
2. อ.1 ออกกำลังกาย(ครั้งละ 30 นาทีอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง)	20		
3. อ.2 อาหาร (ผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง ลดหวาน มัน เค็ม)	20		
4. อารมณ์ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นต้น)	20		
สรุปผลคะแนนความดันโลหิตสูง / เบาหวาน		..... /.....	..... /.....

ยา 1 ชนิด = 40 ยา 2 ชนิด = 30 ยา 3 ชนิด = 20 ยา 4 ชนิด = 10

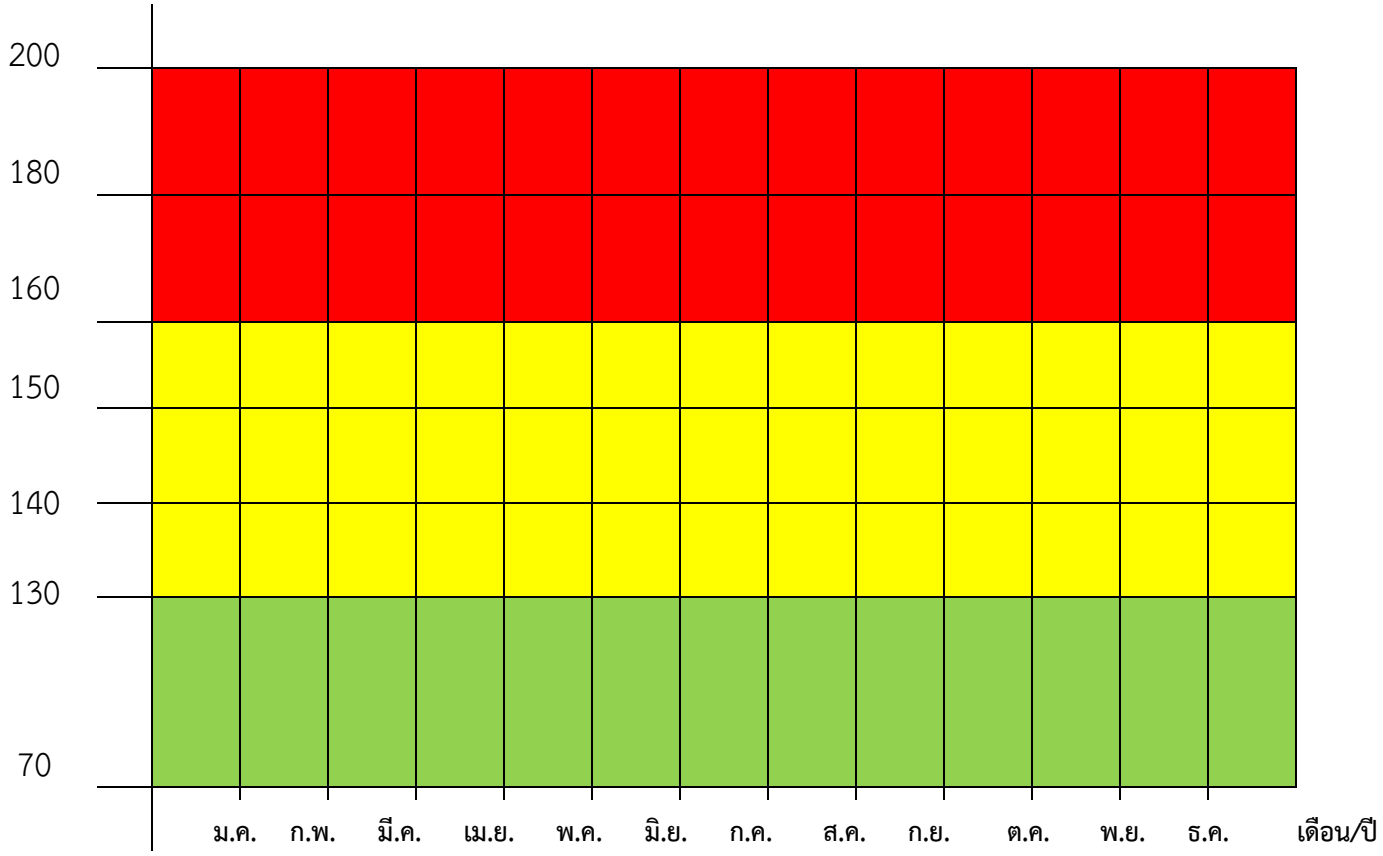
ส่วนสูง.....ซม. น้ำหนักที่เหมาะสม.....กก.

วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....
..... /.....	..... /.....	..... /.....	..... /.....
..... /.....	..... /.....	..... /.....	..... /.....

ผลคะแนน > 90 = ดีเยี่ยม 70-89 = ดีมาก 59-60 = ดี < 50 = ไม่ผ่าน

ระดับน้ำตาล

(มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)



ผู้บันทึก

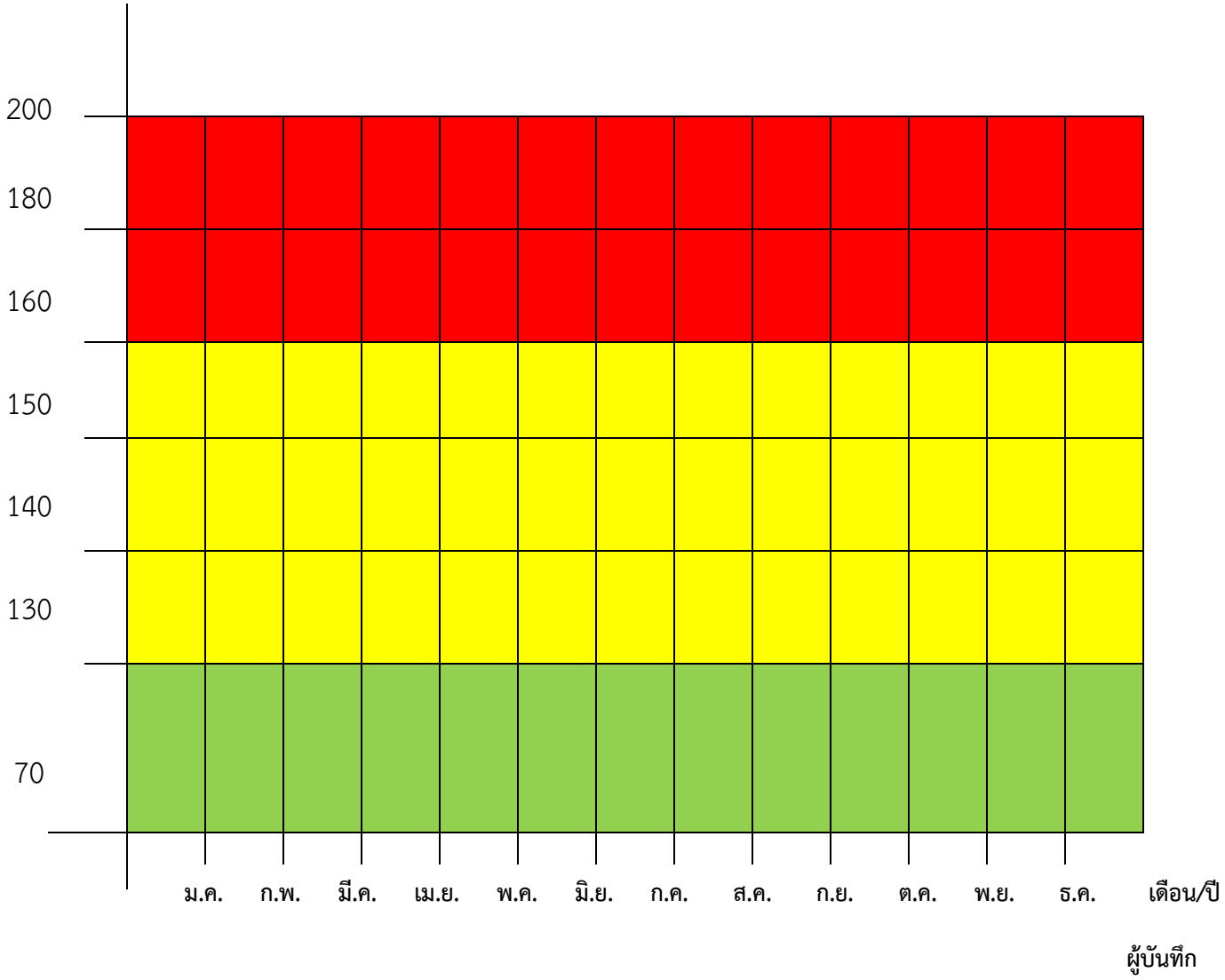
หมายเหตุ **สีเขียว** เกณฑ์ปกติคุมได้ดีมาก **สีเหลือง** เกณฑ์ปกติคุมได้ดี

สีแดง ค่าสูงเกินไปจนอันตรายควรพบแพทย์ด่วน

ให้ระบุเครื่องหมายในการบันทึกข้อมูลรายเดือนให้เหมือนกันในแต่ละปี โดยใช้สัญลักษณ์ที่แตกต่างกันในแต่ละปี เพื่อแสดงเป็นกราฟแนวโน้มของค่าน้ำตาล

ระดับน้ำตาล

(มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)



ผู้บันทึก

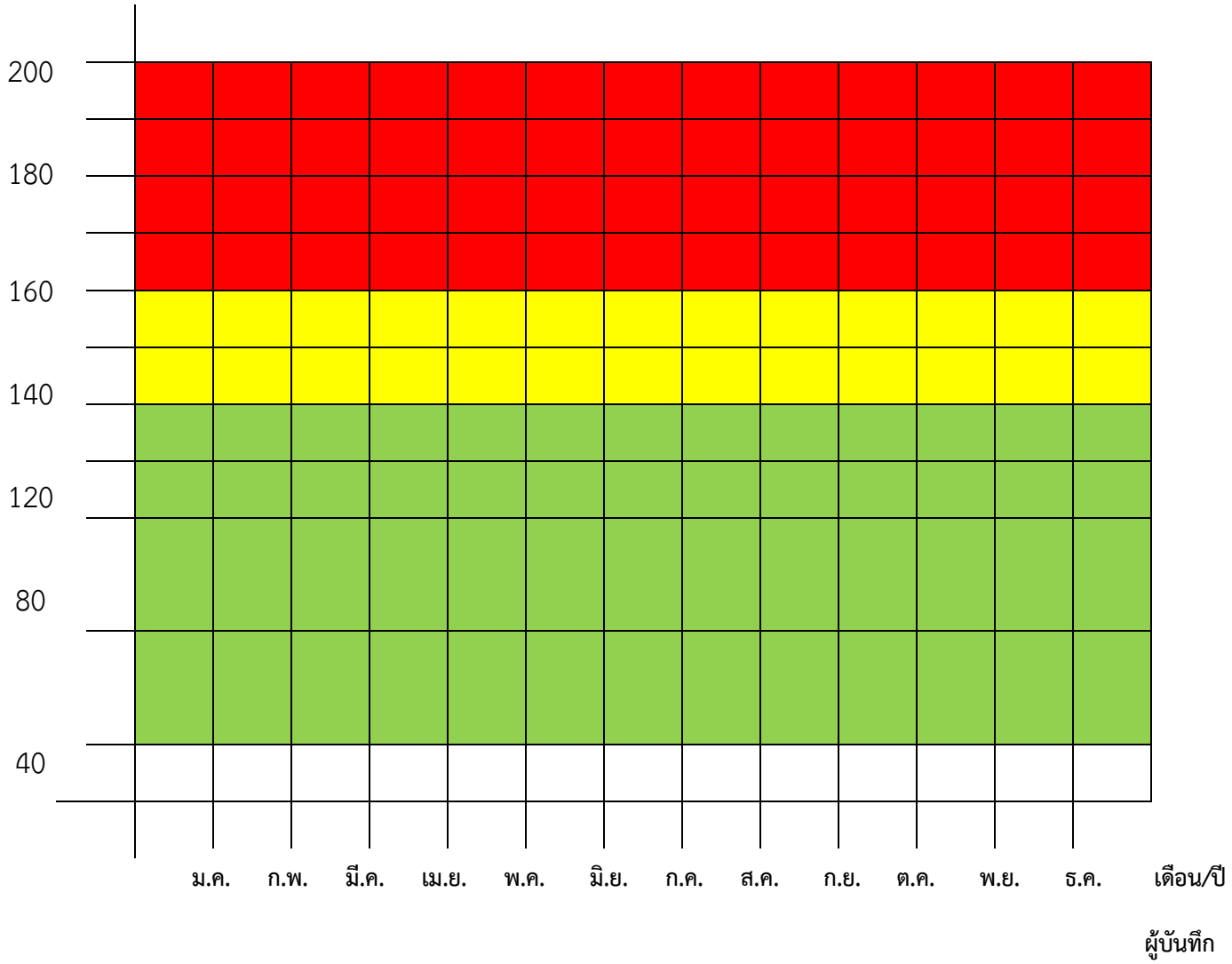
หมายเหตุ สีเขียว เกณฑ์ปกติคุมได้ดีมาก สีเหลือง เกณฑ์ปกติคุมได้

สีแดง ค่าสูงเกินไปจนอันตรายควรพบแพทย์ด่วน

ให้ระบุเครื่องหมายในการบันทึกข้อมูลรายเดือนให้เหมือนกันในแต่ละปี โดยใช้สัญลักษณ์ที่แตกต่างกันในแต่ละปี เพื่อแสดงเป็นกราฟแนวโน้มของค่าน้ำตาล

ความดันเลือด

(มิลลิเมตร / ปรอท)



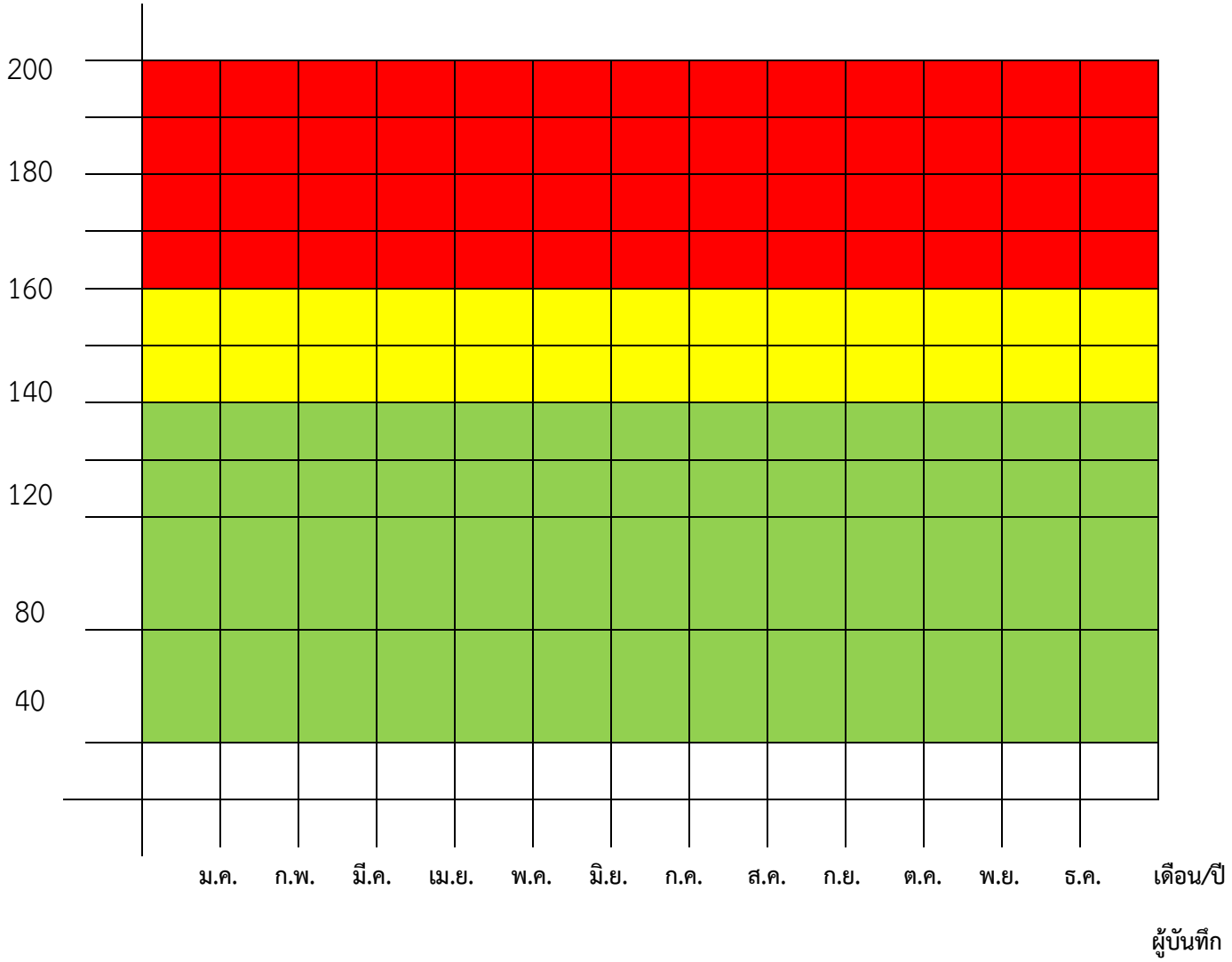
หมายเหตุ สีเขียว เกณฑ์ปกติคุมได้ดีมาก สีเหลือง เกณฑ์ปกติคุมได้ดี

สีแดง ค่าสูงเกินไปจนอันตรายควรพบแพทย์ด่วน

ให้ระบุเครื่องหมายในการบันทึกข้อมูลรายเดือนให้เหมือนกันในแต่ละปี โดยใช้สัญลักษณ์ที่แตกต่างกันในแต่ละปี โดยแสดงค่าความต่างตัวบนและตัวล่างเพื่อแสดงเป็นกราฟแนวโน้มหาค่าความดันเลือดในแต่ละปี

ความดันเลือด

(มิลลิเมตร / ปรอท)



หมายเหตุ สีเขียว เกณฑ์ปกติคุมได้ดีมาก สีเหลือง เกณฑ์ปกติคุมได้ดี

สีแดง ค่าสูงเกินไปจนอันตรายควรพบแพทย์ด่วน

ให้ระบุเครื่องหมายในการบันทึกข้อมูลรายเดือนให้เหมือนกันในแต่ละปี โดยใช้สัญลักษณ์ที่แตกต่างกันในแต่ละปี โดยแสดงค่าความต่างตัวบนและตัวล่างเพื่อแสดงเป็นกราฟแนวโน้มหาค่าความดันเลือดในแต่ละปี

ผลการคัดกรองภาวะแทรกซ้อนประจำปี

รายการ	ค่าปกติ	วันที่.....	วันที่.....
1. ระดับน้ำตาล FBS / DTX	< 100 มก/ดล		
2. ระดับน้ำตาลสะสม (HbA1c)	< 7 %		
3. ไขมันคลอเลสเตอรอล(chol)	< 200 มก/ดล		
4. ไขมันไตรกลีเซอไรด์ (TG)	<150มก/ดล		
5. ไขมันดี (HDL)	> 40 มก/ดล		
6. ไขมันเลว (LDL)	< 100 มก/ดล		
7. หน้าที่ไต ครีเอตินิน(Cr)	0.7-1.4 มก/ดล		
ยูเรียไนโตรเจน (BUN)	6-20 มก/ดล		
หน้าที่ไต (eGFR)	> 90 มล/นาที/1.73ม^2		
8. ไข่ขาวในปัสสาวะ Urine albumin	ไม่พบ		
Urine micro-albumin	< 30 มก/ล		
9. สุขภาพช่องปาก			
10. ผลการตรวจตา			
11. ผลการตรวจเท้า			
12. ความเสี่ยงหลอดเลือดหัวใจ (CVD risk)			
13. ความเสี่ยงหลอดเลือดส่วนปลาย (ABI)			
14. ภาวะซึมเศร้า (2Q)			
15. อื่นๆ			

วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....

คำแนะนำการปฏิบัติตัวโรคเบาหวาน

ความหมาย

โรคเบาหวาน คือ โรคที่ร่างกาย ไม่สามารถจะใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนที่ชื่อ "อินซูลิน"หรือ ร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินไม่ดีพอ

ในผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ว่าจะเกิดเนื่องจาก ร่างกายสร้างอินซูลินไม่เพียงพอหรือว่าอินซูลินไม่สามารถออกฤทธิ์ ได้อย่างเต็มที่เมื่อขาดอินซูลิน น้ำตาลกลูโคสในเลือดจะสูงขึ้นเนื่องจากเข้าไปสู่เซลล์ ของร่างกายไม่ได้ และตับยังจะปล่อยกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือด มากกว่าปกติอีกด้วย

โดยปกติในกระแสเลือดของเรา จะมีน้ำตาลอยู่เสมอ แต่จะอยู่ในระดับที่พอดีสำหรับการนำไปใช้เป็นพลังงาน ระดับน้ำตาลปกติจะอยู่ในช่วง 70-130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

สาเหตุ

สาเหตุของการเกิดเบาหวาน ยังไม่ทราบแน่นอน แต่มีปัจจัยที่อาจเป็นต้นเหตุของการเกิด ดังนี้

1. น้ำหนักความอ้วน และขาดการออกกำลังกาย ที่เพียงพอ
2. กรรมพันธุ์
3. ความเครียดเรื้อรัง ทำให้อินซูลิน ทำงานนำน้ำตาลเข้าเนื้อเยื่อได้ไม่เต็มที่
4. ปัจจัยอื่นๆ เช่น ความชรา โรคหรือยาบางชนิด : มะเร็ง เหล้า เบียร์ แอลกอฮอล์ แร่เหล็ก หรืออะไรอย่างอื่นไปตกตะกอนในตับอ่อน หรือตับอ่อนถูกตัดเช่นเกิดอุบัติเหตุ

อาการ

อาการของโรคเบาหวานที่พบบ่อย

- ปัสสาวะบ่อย
- กระหายน้ำมาก หิวมากกว่าปรกติ
- น้ำหนักลด อ่อนเพลีย สมาธิไม่มี
- ชาปลายมือปลายเท้า ตามัว
- ป่วยบ่อย ติดเชื้อง่าย
- คลื่นไส้ เวียนหัว หงุดหงิด ขบคิดปัญหาง่ายๆ ไม่ดี
- แผลหายช้า คันผิวหนัง คันช่องคลอด

เป้าหมายการควบคุมน้ำตาลที่ต้องการ

ระดับน้ำตาลในเลือด 70-130 มก/ดล หรือ ระดับน้ำตาลสะสม น้อยกว่า 7 %

ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

1. **สมอง** อัมพาตอัมพฤกษ์สมองเสื่อม
2. **หัวใจ**โรคหัวใจขาดเลือดหัวใจวายตายเฉียบพลัน
3. **ตา**ต้อกระจก จอประสาทตาเสื่อม ทำให้ตามัวจนถึงตาบอด
4. **ไต**ทำให้เลือดไปเลี้ยงไตไม่พอทำให้ไตเสื่อมจนถึงขั้นไตวายเรื้อรัง
5. **หลอดเลือด**ทำให้หลอดเลือดตีบแคบหรือโป่งพองทำให้ปวดแขนขาจากการขาดเลือดมีแผลเรื่อรัง ตัดเท้า ตัดขาได้

การรักษาโรคเบาหวาน

1. การรักษาโรคเบาหวานขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์และชนิดของโรคเบาหวานที่เป็นการรักษาและควบคุมโรคเบาหวาน อย่างถูกต้องด้วยความระมัดระวังจะช่วยป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ในระยะยาวได้
2. การควบคุมเรื่องของอาหาร, การออกกำลังกาย, ควบคุมน้ำหนักและถ้าจำเป็น โดยอาศัยยาชนิดต่างๆ ถือเป็นกุญแจสำคัญในการควบคุมโรคเบาหวาน

วิธีการดูแลตนเอง

1. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน
2. ออกกำลังกายให้สม่ำเสมออย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
3. ควบคุมอาหาร/รับประทานผักเป็นประจำเพิ่มอาหารที่มีกากใยอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารหวาน ผลไม้หวานน้ำอัดลม อาหารไขมันสูง
4. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์/หยุดสูบบุหรี่
5. หลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความเครียดเรียนรู้วิธีขจัดความเครียด
6. ติดตามการรักษาอย่างสม่ำเสมอตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อค้นหาภาวะแทรกซ้อนของ

เป้าหมายการรักษาโรคเบาหวาน

เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนทางสมอง หัวใจ ตา ไต เท้า ในผู้ป่วย

อาหารในผู้ป่วยเบาหวาน

กลุ่มอาหาร	รายการอาหาร
1. กลุ่มที่ควรงดหรือหลีกเลี่ยง	● น้ำตาลทุกชนิด รวมทั้ง น้ำผึ้ง ● ขนมหวาน และขนมเชื่อมตางๆ เช่นทองหยิบ ฝอยทอง ผลไม้กวน น้ำหวานต่างๆ ● นมรสหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น ชา กาแฟ เหล้าเบียร์ ● ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน องุ่น ลำไย ขนุน ละมุด น้อยหน่า ลิ้นจี่ อ้อย ● ผลไม้แช่อิ่ม หรือเชื่อม และของขบเคี้ยวทอดกรอบ ● อาหารชุบแป้งทอดต่างๆ เช่น ปาทองโกกล้วยแขกทอด
2. กลุ่มที่รับประทานได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ	● ข้าว แป้ง เผือก มัน ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่มักกะโรนี ● อาหารไขมันสูง เช่น ขาหมู ข้าวมันไก่ หมูสามชั้น หรืออาหารทอดน้ำมัน ● ผักประเภทหัวที่มีน้ำตาลหรือแป้งมาก เช่น หัวผักกาด ฟักทอง หัวหอม ● กระเจี๊ยบ ผักตระกูลถั่ว หัวปลีและผลไม้เกือบทุกชนิด เช่น ส้ม เงาะ สับปะรดมะละกอ มะม่วง ฝรั่ง กล้วย เป็นต้น
3. กลุ่มที่รับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณ	● น้ำสะอาด ● ผักใบเขียวทุกชนิด ● อาหารที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย ไขมันต่ำอาหารเค็มหรือที่มีเกลือโซเดียมต่ำ

เป้าหมายการความคุมอาหารเบาหวาน

เรียนรู้วิธีการเลือกชนิดอาหาร ปริมาณที่ควรจะรับประทานอาหาร การแลกเปลี่ยนและทดแทนกลุ่มอาหาร เพิ่มความระมัดระวังในการรับประทานอาหารให้มากขึ้น

คำแนะนำการปฏิบัติตัวโรคความดันโลหิตสูงความหมาย

คำแนะนำการปฏิบัติตัวโรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะที่ผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิตเท่ากับหรือมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป

ความดันโลหิตค่าบนคือแรงดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัวความดันโลหิตค่าล่างคือแรงดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว

ค่าปกติของความดันโลหิตคือไม่เกิน 120/80 มิลลิเมตรปรอท

สาเหตุ

ความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เกิดโดยไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดเชื่อว่ามีปัจจัยส่งเสริมได้แก่

1. กรรมพันธุ์
2. ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่สามารถแก้ไขได้เช่นภาวะอ้วนเบาหวานการรับประทานอาหารรสเค็มการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ภาวะเครียดเป็นต้นรวมทั้งในผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวได้แก่โรคไตความผิดปกติของหลอดเลือดแดงมีเนื้องอกที่ต่อมหมวกไตความผิดปกติของต่อมไทรอยด์หยุดหายใจขณะนอนหลับได้รับยาบางชนิด

อาการ

1. ระยะเริ่มแรกส่วนใหญ่จะไม่มีอาการตรวจพบโดยการตรวจสุขภาพประจำปีหรือตรวจพบโดยบังเอิญ
2. ปวดบริเวณท้ายทอยมักเป็นในตอนเช้าปวดหัวเวียนหัวมึนงงอ่อนเพลียเหนื่อยง่ายผิดปกติ
3. มีอาการแน่นหน้าอกคลื่นไส้อาเจียนนอนไม่หลับ
4. ระบบอวัยวะสำคัญถูกทำลาย
    - หัวใจเช่นเหนื่อยง่ายบวมเท้าสองข้างนอนราบแล้วหายใจลำบาก
    - สมองเช่นปวดหัวตาพร่าคลื่นไส้อาเจียนเป็นอัมพาต
    - ไตเช่นบวมปัสสาวะออกน้อยลง

เป้าหมายการควบคุมความดันโลหิตที่ต้องการ

ระดับความดันโลหิตน้อยกว่า 140/80 มม.ปรอท

ภาวะแทรกซ้อนของความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงในระยะแรกจะไม่มีอาการแต่ถ้าปล่อยเป็นเวลานานจะทำให้อวัยวะต่างๆ ถูกทำลายอย่างช้าๆจนเสื่อมสภาพได้แก่

1. **หัวใจ**ทำให้หัวใจโตและหลอดเลือดหัวใจหนาตัวและแข็งตัวขึ้นทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ
2. **สมอง**ทำให้หลอดเลือดในสมองแตกซึ่งเป็นสาเหตุของอัมพาตอัมพฤกษ์
3. **ไต**ทำให้เลือดไปเลี้ยงไตไม่พอทำให้ไตเสื่อมจนถึงขั้นไตวายเรื้อรัง
4. **ตา**มีผลต่อหลอดเลือดที่ตาเช่นเลือดออกที่จอตาจอตาหลุดลอกตามัวจนถึงตาบอด
5. **หลอดเลือด**ทำให้หลอดเลือดตีบแคบหรือโป่งพองทำให้ปวดแขนขาจากการขาดเลือด

การรักษาความดันโลหิตสูง

1. โดยไม่รับประทานยาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไปนี้
    - หยุดสูบบุหรี่
    - ควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้อ้วน
    - ออกกำลังกายเหมาะสม
    - ลดการกินอาหารรสเค็มหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูงรับประทานผักผลไม้
2. รับประทานยา

เป้าหมายการรักษาควบคุมความดันโลหิต
เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

วิธีการดูแลตนเอง

- ควบคุมน้ำหนักตัว
- ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ
- ควบคุมอาหาร/รับประทานผักผลไม้เป็นประจำ
- หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด/ลดปริมาณเกลือในอาหาร
- งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์/หยุดสูบบุหรี่
- หลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความเครียด
- หยุดยาคุมกำเนิดที่ทำให้ความดันโลหิตสูงและควรปรึกษาแพทย์
- ตรวจวัดความดันโลหิตและติดตามการรักษาอย่างสม่ำเสมอ

อานิสงค์ของการปฏิบัติธรรม

1. มีวินัยในตัวเอง 3 ประการ คือ

1. รู้จักระวังตัว
2. รู้จักควบคุมตัวได้
3. รู้จักเชื่อฟังผู้ใหญ่ ถ้าเป็นเด็กจะไม่เถียงผู้ใหญ่

2. มีกิจนิสัย 4 ประการ

1. ขยันไม่จับจด รักงาน สู้งาน
2. ประหยัด รู้จักใช้ชีวิตและทรัพย์สินอย่างถูกต้องและคุ้มค่า
3. พัฒนา รู้จักพัฒนาตัวเอง และอาชีพให้ดีขึ้น
4. สามัคคี รักครอบครัว รักหมู่คณะ และรักประเทศชาติ

3. มีลักษณะนิสัย 4 ประการ

1. มีสัมมาคารวะ
2. อุตสาหพยายาม
3. ปฏิบัติตามระเบียบวินัย
4. รู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่ วางตัวได้เหมาะสม

4. มีความรู้คู่กับคุณธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ประการได้

1. รู้จักคิด
2. รู้จักปรับตัว
3. รู้จักแก้ปัญหา
4. มีทักษะในการทำงานและค่านิยมที่ดีงามในอนาคต เจ้านายทิ้งลูกน้องไม่ได้ ลูกน้องทิ้งเจ้านายไม่ได้ เข้าหลักที่ว่า ผู้ใหญ่ดึงผู้น้อยดัน คนเสมอกันจะได้อุปถัมภ์ค้ำจุนต่อไป

5. อานิสงส์ในการเดินจงกรม

1. อดทนต่อการเดินทางไกล
2. อดทนต่อความเพียร
3. มีอาพาธน้อย
4. ย่อยอาหารได้ดี
5. สมาธิที่ได้ขณะเดินตั้งอยู่ได้นาน

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่มที่ 7 ภาคธรรมบรรยาย-ธรรมปฏิบัติ
เรื่อง คติกรรมฐาน โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ข้อปฏิบัติการทำสมาธิ

สมาธิ คือ การที่มีใจตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่ กล่าวในภาษาชาวบ้านก็คือ การมีจิตใจจดจ่ออยู่ในเรื่องหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านนั่นเอง

การยืน ทำโดยยืนให้ตรง วางมือขวาทับมือซ้าย คว่ำมือทั้งสอง หลับตาหรือลืมตาสุดแท้แต่จะสะดวกในการทำ แล้วเพ่งไปที่คำว่า พุทธ จนจิตตั้งมั่นได้

การเดิน เรียกว่า เดินจงกรม ให้กำหนดความสั้น ความยาว ของเส้นทางที่จะเดินสุดแท้แต่เราเอง ควรหาสถานที่และเวลาที่เหมาะสม ไม่อึกทึกครึกโครม และไม่มีสิ่งรบกวนจากรอบข้าง เมื่อหาสถานที่และเวลาที่เหมาะสมได้แล้ว ก็ตั้งสติอย่าเงยหน้าหรือก้มหน้านัก ให้สำรวมสายตาให้ทอดลงพอดี วางมือทั้งสองลงข้างหน้าทับกันเหมือนกับยืน การเดินแต่ละก้าวก็ให้จิตตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรมว่า **พุทโธ** โดยเดินอย่างสำรวม ช้าๆ ไม่เร่งรีบกำหนดรู้ในใจ

การนั่ง คือ นั่งให้สบาย แล้วเพ่งเอาจิตไปที่การบริกรรมคำว่า **พุทโธ** ท่องภาวนาไว้เป็นอารมณ์ให้กำหนดรู้อยู่ในใจ

การนอน คือ ให้นอนตะแคงข้างขวา เอามือขวาวางรองศีรษะ ยืดมือซ้ายไปตามตัว ไม่นอนขดนอนคว่ำ หรือนอนหงาย แล้วก็สำรวมสติตั้งมั่นด้วยการภาวนาคำว่า **พุทโธ** ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เช่นเดียวกัน

ตัดตอนบางส่วนมาจากหนังสือสมาธิภาวนา โดยธรรมรักษา

ตารางนัดหมาย

วันที่นัด	รายการนัด	ผู้นัด	สถานที่นัด

ตารางนัดหมาย

วันที่นัด	รายการนัด	ผู้นัด	สถานที่นัด

คำแนะนำการใช้สมุดประจำตัวผู้ป่วย

1. **สมุดนี้ใช้ได้กับสถานพยาบาลทุกแห่ง**
2. **โปรดมอบสมุดนี้ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขบันทึกผลการตรวจ ณ สถานพยาบาล ที่ไปตรวจรักษา**
3. **โปรดนำสมุดประจำตัวผู้ป่วยติดตัวไปด้วยทุกครั้งที่เดินทาง**
4. **เพื่อประโยชน์ของท่าน อย่าทำสมุดชำรุดหรือสูญหาย**
5. **หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการใช้สมุดประจำตัวนี้ ติดต่อสอบถามเจ้าหน้าที่ประจำสถานพยาบาล**

สัญญาณอันตรายจากภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วย

เบาหวาน และความดันโลหิตสูง

(ปกหลังด้านใน)

สัญญาณเตือนภัยหลอดเลือดสมองตีบ

(ปกหลังด้านนอก)