

รายงานกิจกรรมรณรงค์วันไตโลก ปี ๒๕๖๘

กิจกรรมรณรงค์วันไตโลก (World Kidney Day) และสัปดาห์ลดการบริโภคเค็ม ในหัวข้อ “Are Your Kidneys OK? Detect Early, Protect Kidney Health” หรือ “สุขภาพไตของคุณยังดีหรือไม่ ? มุ่งเน้นการคัดกรองและวินิจฉัยโรคตั้งแต่ระยะแรก รวมถึงการป้องกันเพื่อสุขภาพไตที่”

ภายใต้คำขวัญ “หมั่นดูแลไต ใส่ใจคัดกรอง ป้องกันโรคไต”

ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๘

ณ. คลินิกผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง , โรงอาหารโรงพยาบาล, บริเวณตลาดนัดโรงพยาบาล , เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานโรงพยาบาล, บริเวณลานไทร อาคารบุณชกริก โรงพยาบาลปทุมธานี และในชุมชนโสภาราม ณ. วัดโสภารามเขตพื้นที่รับผิดชอบศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี



โรงพยาบาลปทุมธานี จัดกิจกรรมรณรงค์วันไตโลก และสัปดาห์ลดการบริโภคเค็ม ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๗ มีนาคม ๒๕๖๘ ในหัวข้อ “Are Your Kidneys OK? Detect Early, Protect Kidney Health” หรือ “สุขภาพไตของคุณยังดีหรือไม่ ? มุ่งเน้นการคัดกรองและวินิจฉัยโรคตั้งแต่ระยะแรก รวมถึงการป้องกันเพื่อสุขภาพไตที่” ภายใต้อาสาสมัคร “หมั่นดูแลไต ใส่ใจคัดกรอง ป้องกันโรคไต” ณ. คลินิกผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง , โรงอาหาร โรงพยาบาล, บริเวณตลาดนัดโรงพยาบาล , บริเวณลานไทร อาคารบุณฑริก โรงพยาบาลปทุมธานี และในชุมชนโสภาราม ณ.วัดโสภารามเขตพื้นที่รับผิดชอบศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี โดยประสานความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายสถานบริการเครือข่ายโรงพยาบาลปทุมธานี ตลอดสัปดาห์มีกิจกรรมรณรงค์และประชาสัมพันธ์ดังนี้

๑. กิจกรรมรณรงค์วันไตโลกและสัปดาห์ลดการบริโภคเค็ม ในวันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘ ณ.บริเวณลานไทร อาคารบุณฑริก โรงพยาบาลปทุมธานี โดยการประชาสัมพันธ์ผ่านประกาศเสียงตามสาย ติดประกาศในลิฟท์ บอร์ดประชาสัมพันธ์ในโรงพยาบาล ประชาสัมพันธ์ผ่านกลุ่มไลน์ ประสานคลินิกผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโรงพยาบาลปทุมธานีเพื่อส่งผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรม และทำหนังสือเชิญประชาชนทั่วไป ผู้ป่วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุข ในเขตพื้นที่อำเภอเมืองและอำเภอสองโคก ซึ่งเป็นพื้นที่เครือข่ายบริการในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลปทุมธานี เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย พิธีเปิดโดยผู้บริหารโรงพยาบาลนำโดย นายแพทย์ปรีดา ตั้งจิตเมธี รองผู้อำนวยการด้านบริการปฐมภูมิ แพทย์อายุรศาสตร์โรคไต รองหัวหน้าพยาบาล พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข นักโภชนาการ เภสัชกร แพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ซึ่งเป็นทีมสหวิชาชีพดำเนินงานในการชะลอไตวายเรื้อรัง ภายใต้นงานมีกิจกรรมนำเสนอคำขวัญวันไตโลก ประจำปี ๒๕๖๘ “หมั่นดูแลไต ใส่ใจคัดกรอง ป้องกันโรคไต” สื่อสารจากป้ายถิว ผ่านการนำเสนอของทีมผู้บริหาร ได้แก่ หมั่นดูแลไตคือ การลดการบริโภคเค็ม ระงับการใส่ยาแก้ปวด ยาชุดและยาสมุนไพร ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใส่ใจคัดกรอง คือ ตรวจสอบสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง ตรวจค่าการทำงานของไต eGFR ตรวจโปรตีนรั่วในปัสสาวะ ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคไต คือผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต้องควบคุมโรคได้ตามเกณฑ์ปกติ (ค่าน้ำตาลไม่เกิน ๑๓๐ ค่าความดัน อยู่ในช่วง ๑๓๐/๘๐) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อลดโปรตีน โปรตัสเซียม ฟอสฟอรัส งดใส่ยาแก้ปวด ยาชุด และสมุนไพร มีผู้บริหารต้นแบบในการป้องกันโรคไตเสื่อม คือคุณวรินทร์ธร รม ไทร รองหัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านการพยาบาลด้านบริหาร ที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารลดหวาน มัน เค็ม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้ผ่องใส นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ได้มาแลกเปลี่ยนกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมบนเวทีด้วย ในงานมีบุทให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและประชาชนทั่วไปได้เยี่ยมชม ได้แก่ บุทโภชนาการประกอบอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยไตเสื่อม บุทอาหารลดการบริโภคเค็มในประชาชนทั่วไป บุทการเฝ้าระวังการใช้ยาที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยไตเสื่อม บุทใส่ใจคัดกรองไตโดยการตรวจเลือดหาค่า eGFR และโปรตีนในปัสสาวะ วัดความดันโลหิต และวัดรอบเอว และให้เรียนรู้การดูค่าไตของตนเอง บุทความรู้เรื่องการใส่สมุนไพรอย่างเหมาะสม รวมทั้งมีการจัดนิทรรศการให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและประชาชนทั่วไป ได้แก่มุมการให้ความรู้เรื่องโรคไตเสื่อม ระยะไตเสื่อม ๑-๕ ตามค่าการกรอง eGFR มุมความรู้ด้านสุขภาพเรื่องการป้องกันไตเสื่อมแก่ การเข้าถึง เข้าใจ ไตยาม ตัดสินใจและนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันไตเสื่อม นิทรรศการอาหารลดการบริโภคเค็มเหมาะสมสำหรับประชาชนทั่วไปและผู้ที่มีไตเสื่อม มุมให้ความรู้เรื่องการเฝ้าระวังการใส่ยาแก้ปวด ยาชุดที่มีผลต่อการทำงานของไตลดลง ส่งผลให้ไตเสื่อม มุมความรู้เรื่องการใส่ยาสมุนไพรอย่างถูกต้องและการหลีกเลี่ยงสมุนไพรที่มีผลต่อไต ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมลงนามสัญญาใจว่า “จะหมั่นดูแลไต ใส่ใจคัดกรอง ป้องกันโรค

โต” พร้อมรับหมวกเรารักษ์ไต เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจให้ดูแลไต บนเวทีกิจกรรมออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพดี โต ดี จากทีมตัวแทนเจ้าหน้าที่เชิญชวนผู้เข้าร่วมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ท้ายสุดเป็นเวทีเสวนาจากทีมสหวิชาชีพ ประกอบด้วย พยาบาลวิชาชีพ เกสเซอร์ นักโภชนาการ นักวิชาการสาธารณสุข แพทย์แผนไทย พร้อมตัวแทน อาสาสมัครสาธารณสุขจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ ซึ่งเป็น รพ.สต.ต้นแบบการดูแลในชุมชน ในหัวข้อ “หมั่นดูแลไต ใส่ใจคัดกรอง ป้องกันโรค” และการดูแลผู้ป่วยไตเสื่อมในชุมชนจากอาสาสมัครสาธารณสุข ภายในงานมีการ ชัก ถาม ตอบคำถาม รับของรางวัลมากมาย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้ประกอบด้วย ผู้บริหาร โรงพยาบาล แพทย์ พยาบาล ผู้ประกอบการ ผู้รับบริการ ผู้ป่วย ประชาชนทั่วไป อาสาสมัครสาธารณสุข และผู้แทน จากชุมชนภาคีเครือข่ายโรงพยาบาลปทุมธานี จำนวน ๒๐๐ คน มีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้





๒. กิจกรรมรณรงค์ ในชุมชน วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘ ซึ่งตรงกับวันพฤหัสบดีที่ ๒ ของเดือนมีนาคม เป็นวันไตโลก ทีมสหวิชาชีพ จัดกิจกรรมรณรงค์ในพื้นที่ชุมชนวัดโสภาราม จัดที่วัดซึ่งตรงกับวันพระ ๑๕ ค่ำ ในวัดมีกิจกรรมทำบุญทางพุทธศาสนาตามปกติ ทางโรงพยาบาลสุพรรณธานี ได้นำกิจกรรมรณรงค์ โดยจัดนิทรรศการ ให้ความรู้เพื่อให้พระสงฆ์และประชาชนในชุมชนรวมถึงผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้รับความรู้ ความเข้าใจเรื่องภาวะไตเสื่อม ไตวายเรื้อรัง รวมถึงการล้างไต ภายใต้อาชีพ “หมั่นดูแลไต ใส่ใจคัดกรอง ป้องกันโรค” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ สามารถดูแลตนเอง คนในครอบครัว คนใน

ชุมชน สามารถป้องกันตนเองจากภาวะไตเสื่อมได้ สามารถเลือกอาหารที่เหมาะสม ลดการบริโภคเค็ม
ในการใส่บาตรให้พระสงฆ์ฉันต่อไป รวมทั้งจัดบุฟเฟ่ต์อาหารลดโซเดียม บุฟเฟ่ต์ใช้ยานและยาสมุนไพรอย่าง
เหมาะสม มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ๘๐ คน ดังนี้



๓. กิจกรรมรณรงค์ลดการบริโภคเค็ม วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๘ ณ. คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาคารผู้ป่วยนอก รณรงค์ในบริเวณอาคารโรงอาหารและตลาดนัดของโรงพยาบาลปทุมธานี ภายใต้คำขวัญ หมั่นดูแลไต ใส่ใจคัดกรอง ป้องกันโรค ให้กลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ระบุว่าตนเองมีโอกาสไตเสื่อมมากกว่าคนปกติ ให้ได้รับความรู้เรื่องไตเสื่อม การควบคุมโรคให้ได้ตามเกณฑ์ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ลดหวานมัน เค็ม ให้รับทราบค่าการกรองไต eGFR ของตนเองและแปลผลได้ว่าตนเองไตเสื่อมแล้วหรือไม่ อยู่ในระยะที่เท่าไร สามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปฏิบัติตนเองได้อย่างเหมาะสม ลดความเสี่ยงไตเสื่อมเรื้อรังเพื่อไม่เข้าสู่ไตวายระยะสุดท้ายที่ต้องรับการบำบัดทดแทนไตหรือการล้างไตต่อไป ส่วนในอาคารโรงอาหารและตลาดนัดโรงพยาบาลเน้นเรื่องการลดการบริโภคเค็มหรือลดการบริโภคโซเดียม ให้ความรู้เรื่องแหล่งโซเดียมสูง ซึ่งมีทั้งผลิตภัณฑ์ที่ให้รสเค็มและไม่เค็ม การหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปและการถนอมอาหาร ซึ่งมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ๑๕๐ คน



นางวินัส วัฒนจรรย์
หัวหน้ากลุ่มงานสุขศึกษา
ผู้รายงาน