



กรมควบคุมโรค
กองโรคไม่ติดต่อ

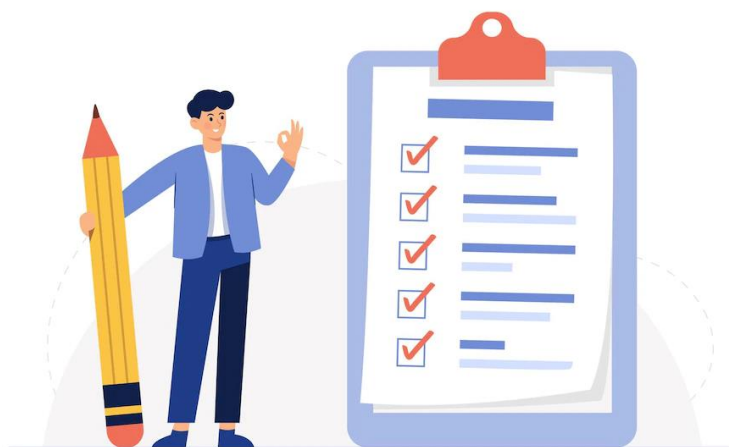
แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล การคัดกรองสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ (Online Survey) แสดงผลหน้า Application Smart อสม.



อสม. คัดกรอง
ผ่านแอปพลิเคชัน
สมาร์ต อสม.

Smart
อสม.

	หน้า
สารบัญ	1
สารบัญตาราง	2
บทที่ 1: ความเป็นมาโครงการพัฒนาการคัดกรองสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ	4
1.1 ที่มาและความสำคัญ	4
1.2 วัตถุประสงค์	5
1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
1.4 ขอบเขตของแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ	5
1.5 ขั้นตอนการดำเนินการ	7
บทที่ 2: แบบประเมินการคัดกรองสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ	8
2.1 การประเมินภาวะสุขภาพ	8
- โรคหัวใจและหลอดเลือด	8
- โรคความดันโลหิตสูง	11
- โรคเบาหวาน	14
- ภาวะน้ำหนักเกิน	24
2.2 แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ	25
- การการสูบบุหรี่	25
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	27
- กิจกรรมทางกายและการนอน	30
- การรับประทานอาหาร	34
- การประเมินพฤติกรรมการดูแลช่องปาก	48
- สุขภาพจิต	49



บทที่ 2: แบบประเมินการคัดกรองสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ

ตารางที่ 1	ตัวแปรที่ใช้คำนวณโรคหัวใจและหลอดเลือดสูตร Thai ASCVD score 5	8
ตารางที่ 2	การแปลผล และคำอธิบายความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและสมองในอีก 10 ปี	9
ตารางที่ 3	คำถามตรวจคัดกรองระดับความดันโลหิต	11
ตารางที่ 4	การแปลผล และข้อแนะนำผลการการตรวจคัดกรองระดับความดันโลหิต	11
ตารางที่ 5	คำถามการประเมินความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานใน 12 ปี (Thai Diabetes Score)	14
ตารางที่ 6	การคำนวณ การประเมินความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานใน 12 ปี (Thai Diabetes Score)	15
ตารางที่ 7	การแปล คำอธิบาย “ร้อยละของความเสี่ยงของการเกิดเบาหวานใน 12 ปีข้างหน้า” (Thai Diabetes Score; TDS) กรณีอายุ <35 ปี	16
ตารางที่ 8	คำถามการประเมินปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน Diabetes Risk	18
ตารางที่ 9	คำถามการตรวจคัดกรองระดับน้ำตาลในเลือด	22
ตารางที่ 10	การแปลผล และข้อแนะนำผลการการตรวจคัดกรองระดับน้ำตาลในเลือด	22
ตารางที่ 11	คำถามประเมินภาวะน้ำหนักเกิน	24
ตารางที่ 12	การคำนวณ การแปลผล และคำอธิบายประเมินภาวะน้ำหนักเกิน	24
ตารางที่ 13	คำถามการประเมินการสูบบุหรี่	25
ตารางที่ 14	การคำนวณ การแปลผล และข้อแนะนำการประเมินการบริโภคยาสูบ	26
ตารางที่ 15	คำถามการประเมินการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	27
ตารางที่ 16	การคำนวณ การแปลผล และข้อแนะนำ	28
ตารางที่ 17	คำถามการประเมินกิจกรรมทางกายน้อยกว่าปกติ	30
ตารางที่ 18	คำถามการประเมินกิจกรรมทางกายการคำนวณ การแปลผล และการให้คำแนะนำกิจกรรมทางกายน้อยกว่าปกติ	30
ตารางที่ 19	คำถามการประเมินกิจกรรมกายเนือยนิ่ง	31
ตารางที่ 20	การคำนวณ การแปลผล และการให้ข้อแนะนำประเมินกิจกรรมกายเนือยนิ่ง	31
ตารางที่ 21	คำถามการประเมินการนอนหลับ	32
ตารางที่ 22	การคำนวณ การแปลผล และการให้ข้อแนะนำการประเมินการนอนหลับ	32



บทที่ 2: แบบประเมินการคัดกรองสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ

ตารางที่ 23	คำถามการประเมินการรับประทานอาหาร	34
ตารางที่ 24	การคำนวณ การแปลผล และข้อแนะนำ การประเมินการรับประทานอาหาร	36
ตารางที่ 25	คำถามการประเมินพฤติกรรมการดูแลช่องปาก	48
ตารางที่ 26	การคำนวณ การแปลผล และการให้ข้อแนะนำการประเมินพฤติกรรมการดูแลช่องปาก	48
ตารางที่ 27	คำถามการประเมินความเครียด (Srithunya 5: ST-5)	49
ตารางที่ 28	การคำนวณ การแปลผล และคำอธิบายการประเมินความเครียด (Srithunya 5: ST-5)	50
ตารางที่ 29	คำถามการคัดกรองภาวะซึมเศร้า 2Q	51
ตารางที่ 30	การคำนวณ การแปลผล และคำอธิบายการคัดกรองภาวะซึมเศร้า 2Q	51



1.1 ที่มาและความสำคัญ

สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังในประเทศไทย ยังคงเป็นปัญหาสำคัญที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ทั้งในมิติ การป่วยและการเสียชีวิต การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากปัจจัยเสี่ยงหรือการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 5 ปัจจัย ประกอบด้วย การบริโภคยาสูบ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และมลพิษทางอากาศ ซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา 4 ปัจจัยคือ ภาวะไขมันในเลือดสูง ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง และภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน และนำไปสู่ การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 5 กลุ่มโรค ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง และปัญหาสุขภาพจิต จากการรายงานสถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2562 ของกองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข พบว่าในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2558-2562) อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อที่สำคัญต่อ ประชากรแสนคน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในประชากรไทย โดยพบสูงสุดในโรคหลอดเลือดสมอง รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง สำหรับอัตราป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ต่อประชากรแสนคนในระบบ Health Data Center กระทรวงสาธารณสุข พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้น พบสูงสุดในโรคความดันโลหิตสูง รองลงมาคือ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เช่นเดียวกับผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 (พ.ศ. 2557) พบความชุกของโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 (พ.ศ. 2552) นอกจากนี้ยังพบความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ภาวะอ้วนลงพุง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ตามการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในปัจจุบันเป็นผลมาจากการมีปัจจัยเสี่ยงหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม รวมถึงสภาพสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป จึงเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคในประชาชนทั่วไปทุกเพศและทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง จึงจำเป็นต้องมีการเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่อง ทั้งในกลุ่มเสี่ยงเพื่อป้องกันการเกิดผู้ป่วยรายใหม่ และในกลุ่มป่วยเพื่อติดตามระดับน้ำตาลในเลือด และระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยให้สามารถควบคุมได้ตามเกณฑ์ หากผู้ป่วยมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมร่วมกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิตไม่ได้ตามเกณฑ์แล้ว ย่อมส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาภายหลัง โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคไต เป็นต้น รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงและความรุนแรงต่อการเสียชีวิต ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการผลักดันระบบการคัดกรองสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงด้านโรคไม่ติดต่อ เพื่อพัฒนารูปแบบการคัดกรองสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาชุดคำถามและการวิเคราะห์ที่เป็นมาตรฐานกลางให้รองรับการพัฒนาผ่านแอปพลิเคชัน

กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค ได้มีการจัดทำรายงานฉบับนี้เพื่อเป็นรายงานการพัฒนาเครื่องมือ การคัดกรองสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับประเมินความเสี่ยงเบื้องต้นของการป่วยเป็นโรคในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง รวมถึงการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ ได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์



การบริโภคอาหาร (หวาน มัน เค็ม ผัก ผลไม้) การมีกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ รวมถึงระดับความเครียด และการประเมินภาวะซึมเศร้า ซึ่งข้อคำถามทั่วไป ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ประวัติสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพต่าง ๆ เพื่อใช้ประเมินผลความเสี่ยงในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ และสะท้อนกลับ เพื่อให้ผู้ถูกประเมินเข้าใจและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม และใช้เฝ้าระวังความเสี่ยงทางสุขภาพ

1.2 วัตถุประสงค์

- เพื่อรวบรวมและพัฒนาชุดเครื่องมือที่ใช้ประเมินความเสี่ยงของการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อในการเฝ้าระวังความเสี่ยงทางสุขภาพ

1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ชุดข้อคำถามแบบประเมินโรคไม่ติดต่อและพฤติกรรมเสี่ยง พร้อมวิธีการคำนวณ การแปลผล และข้อเสนอแนะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1.4 ขอบเขตของแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ

โรคไม่ติดต่อ/ภาวะอาการ	เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรอง
1. โรคเบาหวาน - การประเมินความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน ใน 12 ปี (Thai Diabetes Score) - การประเมินปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน Diabetes Risk - การประเมินจากการตรวจระดับน้ำตาล	แบบประเมินความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี http://www.diabassocthai.org/quiz
2. โรคความดันโลหิตสูง - การประเมินจากการวัดระดับความดันโลหิต	สมาคมโรคความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย
3. โรคหัวใจและหลอดเลือด - การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด	RAMA EGAT HEART score (พัฒนาโดยคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล)
4. ภาวะน้ำหนักเกิน	ค่า BMI : WHO/IASO/IOTF. The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment. Health Communications Australia: Melbourne. 2000.
พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ	
1. การสูบบุหรี่	คำถามการคัดกรองการสูบบุหรี่ โดย กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ กรมควบคุมโรค
2. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	คำถามการคัดกรองการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ASSIST) โดย สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค



โรคไม่ติดต่อ/ภาวะอาการ	เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรอง
3. กิจกรรมทางกายและการนอนหลับ	คำถามกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ โดย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
4. การรับประทานอาหาร	คำถามประเมินการรับประทานอาหาร (ด้านผัก และอาหารหวาน มัน เค็ม) โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
5. การประเมินพฤติกรรมการดูแลช่องปาก	คำถามประเมินการรับประทานอาหาร โดย สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
สุขภาพจิต	
1. ความเครียด (ST-5)	แบบประเมินความเครียด (ST5) กรมสุขภาพจิต http://www.dmh.go.th/test/qttest5/asheet.asp?qid=1
2. การประเมินภาวะซึมเศร้า (2Q)	แบบประเมินความเครียด (2Q) กรมสุขภาพจิต https://www.dmh.go.th/covid19/test/2q/



กิจกรรม	รายละเอียด
1. ศึกษาและพัฒนาแบบสอบถามอิเล็กทรอนิกส์ (Online) สำหรับเก็บข้อมูลสุขภาพและปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโรคไม่ติดต่อในระดับตำบล	<ul style="list-style-type: none"> - การทบทวนเครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองโรคไม่ติดต่อ (NCD Screening) ที่ใช้ในพื้นที่ - รวบรวมและร่างกรอบแบบสอบถาม มีการรวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น แบบสอบถาม (ข้อคำถาม) จาก (NCD Screening) และรวบรวมแบบสอบถามระดับประเทศที่เกี่ยวข้องด้านโรคไม่ติดต่อ - ร่างกรอบการดำเนินงานและการส่งต่อข้อมูล - พัฒนาเครื่องมือการคัดกรองอย่างง่าย (Google Form) - การประชุมถ่ายทอดเครื่องมือแบบสอบถาม (เจ้าหน้าที่ รพ.สต., อสม.) ในพื้นที่ต้นแบบ คือ จังหวัดชัยนาท นครนายก - ดำเนินโครงการคัดกรองในพื้นที่ต้นแบบ - ถอดบทเรียนเพื่อนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการคัดกรองและรับทราบปัญหาและอุปสรรคจากการใช้เครื่องมือในพื้นที่ต้นแบบ - สรุปผลการศึกษาและพัฒนาแบบสอบถามอิเล็กทรอนิกส์ (Online) สำหรับเก็บข้อมูลสุขภาพและปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโรคไม่ติดต่อในระดับตำบล
2. ทบทวนข้อมูลและเครื่องมือคัดกรองที่ใช้ในประเทศไทย	<ul style="list-style-type: none"> - ทบทวนเครื่องมือที่ใช้สำหรับคัดกรองโรคไม่ติดต่อต่าง ๆ เช่น กรมอนามัย, กรมควบคุมโรค, กรมการแพทย์, กรมสุขภาพจิต - รวบรวม/เอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งหมด เช่น แบบสอบถาม (ข้อคำถาม), การวิเคราะห์ผล, การแปลผล และการให้คำแนะนำ
3. ปรึกษาหารือผู้เชี่ยวชาญ	<ul style="list-style-type: none"> - ปรึกษาหารือผู้เชี่ยวชาญและผู้เกี่ยวข้องเพื่อระดมความคิดเห็นต่อร่างเครื่องมือการวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ
4. การวิเคราะห์เครื่องมือฯ	<ul style="list-style-type: none"> - คัดเลือกเครื่องมือที่เหมาะสมและวิเคราะห์องค์ประกอบในประเด็นต่อไปนี้ เช่น ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคไม่ติดต่อ <ul style="list-style-type: none"> - ข้อมูลส่วนตัว เช่น เพศ อายุ ประวัติการเจ็บป่วยครอบครัว - ข้อมูลพฤติกรรม เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ การกินอาหาร - ข้อมูลการตรวจร่างกาย เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าความดันโลหิต ค่าระดับน้ำตาลในเลือด ตัวแปรที่ใช้ในการประเมินผลลักษณะของการประเมินผล/การแสดงผล เช่น โอกาสเสี่ยง (% ตัวเลข, ช่วงความเสี่ยง), ระดับความเสี่ยง (ต่ำ กลาง สูง) รูปแบบการให้คำแนะนำ
สรุปชุดเครื่องมือปรับแก้และ Pilot แบบสอบถาม	<ul style="list-style-type: none"> - สรุปชุดเครื่องมือและทดลองกับกลุ่มเป้าหมาย ประเมินความยากง่าย ความต้องการ และความพึงพอใจ
การพัฒนาชุดเครื่องมือพร้อมการแปลผลและการให้คำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนา Application ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลและการแปลผลพร้อมให้คำแนะนำ



บทที่ 2

แบบประเมินการคัดกรองสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ

2.1 การประเมินภาวะสุขภาพ

1. โรคหัวใจและหลอดเลือด

การคำนวณ CVD Risk Score

ตารางที่ 1 ตัวแปรที่ใช้คำนวณโรคหัวใจและหลอดเลือดสูตร Thai ASCVD score 5

กรณีไม่มีค่า Total Cholesterol ใช้สูตร Thai ASCVD score 5

ข้อ	ข้อความ
1.	AGE = อายุเป็นปี
2.	SEX = (ชาย กำหนดค่า = 1 หญิง กำหนดค่า = 0)
3.	SMOKE = สูบบุหรี่ (สูบ กำหนดค่า = 1 ไม่สูบกำหนดค่า = 0)
4.	DM = ป่วยเป็นเบาหวาน ป่วยเป็นเบาหวานกำหนดค่า = 1 ไม่ป่วยเป็นเบาหวานกำหนดค่า = 0)
5.	SBP = ค่า Systolic Blood Pressure
6.	Waist = ค่ารอบเอว หน่วยเป็นเซนติเมตร
7.	Height = ค่าส่วนสูง หน่วยเป็นเซนติเมตร

(** ถ้าข้อมูลไม่ครบ ให้ถือว่าไม่ได้ประเมิน)

Full Score = (0.079 * AGE) + (0.128 * SEX) + (0.019350987 * SBP) + (0.58454 * DM) + (3.512566 * (Waist/ Height)) + (0.459 * SMOKING)

P Full Score (%) = (1-(0.978296) exp (Full Score - 7.720484)) * 100

สูตร : https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1tX4kKb5Njh5X4_pUq-YsRyyQ7VLXiOXU

ไฟล์ : ตัวอย่างสูตร หัวข้อ 1 Thai-CV-risk-Calc-Total- Cholesterol



ตารางที่ 2 การแปลผล และคำอธิบายความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและสมองในอีก 10 ปี

สี	โอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจและสมองในอีก 10 ปี	ระดับความเสี่ยง	คำแนะนำเพิ่มเติม
	<10 %	เสี่ยงน้อย	<p>คุณมีความเสี่ยงน้อยต่อการเกิดโรคหัวใจและสมองในอีก 10 ปี โดยมีความเสี่ยงเท่ากับ (ค่าที่ได้จากการคำนวณ¹) หรือคิดเป็น.....เท่าของคนไทยเพศเดียวกัน อายุเท่ากัน</p> <p>(กรณีไม่ใช่ผลไขมันเลือด)</p> <p>- คุณควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานผักผลไม้เป็นประจำ เลิกสูบบุหรี่ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และตรวจสุขภาพประจำปี</p>
	10 - < 30 %	เสี่ยงปานกลาง	<p>คุณมีความเสี่ยงปานกลางต่อการเกิดโรคหัวใจและสมองในอีก 10 ปี โดยมีความเสี่ยงเท่ากับ (ค่าที่ได้จากการคำนวณ¹) หรือคิดเป็น.....เท่าของคนไทยเพศเดียวกัน อายุเท่ากัน</p> <p>(กรณีไม่ใช่ผลไขมันเลือด)</p> <p>- ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานผักผลไม้เป็นประจำ เลิกสูบบุหรี่ รักษา/ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และควรได้รับการตรวจร่างกายประจำปีอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>* ตัวแปรที่เปลี่ยนแปลงตามปัจจัยเสี่ยง</p> <p>1. บุหรี่ กรณีสูบบุหรี่ให้แนะนำให้ (เลิกสูบบุหรี่) กรณีสูบบุหรี่ไม่สูบบุหรี่ (ไม่ต้องให้คำแนะนำ)</p> <p>2. โรคประจำตัวเป็นเบาหวาน ในกรณีตอบว่าป่วยเป็นเบาหวานให้แนะนำ (รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ) ในกรณีป่วยเป็นเบาหวานให้แนะนำ (ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ)</p>
	≥ 30%	เสี่ยงสูง	<p>คุณมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจและสมองในอีก 10 ปี โดยมีความเสี่ยงเท่ากับ (ค่าที่ได้จากการคำนวณ¹) หรือคิดเป็น.....เท่าของคนไทยเพศเดียวกัน อายุเท่ากัน</p> <p>(กรณีไม่ใช่ผลไขมันเลือด)</p> <p>- ควรเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์ ในเบื้องต้นควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานผักผลไม้เป็นประจำ เลิกสูบบุหรี่ รักษากระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควบคุม</p>



สี	โอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจและสมองในอีก 10 ปี	ระดับความเสี่ยง	คำแนะนำเพิ่มเติม
			<p>ระดับความดันโลหิตให้ดี ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>* ตัวแปรที่เปลี่ยนแปลงตามปัจจัยเสี่ยง</p> <p>1. บุหรี่ กรณีสูบบุหรี่ให้แนะนำให้ (เลิกสูบบุหรี่) กรณีสูบไม่สูบบุหรี่ (ไม่ต้องให้คำแนะนำ)</p> <p>2. โรคประจำตัวเป็นเบาหวาน ในกรณีตอบว่าป่วยเป็นเบาหวานให้แนะนำ (รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ) ในกรณีป่วยเป็นเบาหวานให้แนะนำ (ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ)</p>



2. โรคความดันโลหิตสูง

ตารางที่ 3 คำถามตรวจคัดกรองระดับความดันโลหิต

ข้อ	ข้อความคำถาม	คำตอบ/ตัวเลือก
1	ความดันโลหิต	ระดับความดันโลหิต...../.....mm/Hg

ตารางที่ 4 การแปลผล และข้อแนะนำผลการการตรวจคัดกรองระดับความดันโลหิต

สี	การแปลผล	SBP (mm/Hg)		DBP (mm/Hg)	ข้อแนะนำ
	ความดันต่ำกว่าเกณฑ์	< 90	และ	< 60	<ul style="list-style-type: none"> - คุณมีความดันต่ำกว่าเกณฑ์ - หมั่น ตรวจสุขภาพประจำปี และวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ถ้ามีอาการไม่สบาย เช่น จะเป็นลม ควรพบแพทย์ทันที - อย่างไรก็ตามคุณยังคงต้อง <ul style="list-style-type: none"> - รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็ม - เลิกสูบบุหรี่และงดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (30 นาที/ครั้ง และ 5 ครั้ง/สัปดาห์ หรือสะสม 150 นาที/สัปดาห์) - ควบคุมอารมณ์ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
	ความดันอยู่ในระดับปกติ	90 – 129	และ	60 - 84	<ul style="list-style-type: none"> - คุณมีความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ - แนะนำให้ตรวจสุขภาพประจำปี และวัดความดันโลหิตทุกครั้งที่มีโอกาส หรืออย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง - อย่างไรก็ตามคุณยังคงต้อง <ul style="list-style-type: none"> - รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็ม - เลิกสูบบุหรี่และงดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (30 นาที/ครั้ง และ 5 ครั้ง/สัปดาห์ หรือสะสม 150 นาที/สัปดาห์) - ควบคุมอารมณ์ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
	ความดันโลหิตเริ่มสูง	130 - 139	และ	85 - 89	<ul style="list-style-type: none"> - คุณมีความดันโลหิตเริ่มสูง - แนะนำให้ตรวจสุขภาพประจำปี และวัดความดันโลหิตทุกครั้งที่มีโอกาส หรืออย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง และพบแพทย์ - อย่างไรก็ตามคุณยังคงต้อง



สี	การแปลผล	SBP (mm/Hg)		DBP (mm/Hg)	ข้อแนะนำ
					<ul style="list-style-type: none"> - รับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ และหลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็ม - เลิกสูบบุหรี่และงดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (30 นาที/ครั้ง และ 5 ครั้ง/สัปดาห์ หรือสะสม 150 นาที/สัปดาห์) - ควบคุมอารมณ์ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
	อาจเป็นโรคความดันโลหิตสูง	140 - 159	และ/หรือ	90 - 99	<ul style="list-style-type: none"> - เราสงสัยว่าคุณอาจเป็นโรคความดันโลหิตสูง นั่งพัก 5 นาทีและวัดความดันโลหิตซ้ำ หากยังสูงอยู่ในระดับเดิม ควรไปพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยหรือตรวจติดตามความดันภายใน 3 เดือน - คุณต้องเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืช ผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน - ลดการรับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม - หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือสารสกัดจากสมุนไพร - เช่น โสม ชะเอมเทศ ชะเอม ส้มขม เป็นต้น - เลิกสูบบุหรี่ และงดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ - ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ - ควบคุมอารมณ์ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
	น่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง	160 - 179	และ/หรือ	100 - 109	<ul style="list-style-type: none"> - เราสงสัยว่าคุณน่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง - ควรนั่งพัก 5 นาทีและวัดความดันโลหิตซ้ำ หากยังสูงอยู่ในระดับเดิมควรไปพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยหรือตรวจติดตามความดันภายใน 1 เดือน - คุณต้องเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืช ผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน - ลดการรับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม - หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือสารสกัดจากสมุนไพร - เช่น โสม ชะเอมเทศ ชะเอม ส้มขม เป็นต้น - เลิกสูบบุหรี่ และงดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ - ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ - ควบคุมอารมณ์ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



สี	การแปลผล	SBP (mm/Hg)		DBP (mm/Hg)	ข้อแนะนำ
	ความดันโลหิตสูงอันตราย	≥ 180	และ/หรือ	≥ 110	- คุณอยู่ในเกณฑ์ความดันโลหิตสูงอันตราย - นั่งพัก 5 นาทีและวัดความดันโลหิตซ้ำ หากยังสูงอยู่ในระดับเดิม ต้องไปพบแพทย์ เนื่องจากอาจเป็นความดันโลหิตสูงฉุกเฉินต้องรีบรักษาใน 24 ชั่วโมง มิฉะนั้น อาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิต

ที่มา : สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย



3. โรคเบาหวาน

3.1 การประเมินความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานใน 12 ปี (Thai Diabetes Score): TDS

ตารางที่ 5 คำถามการประเมินความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานใน 12 ปี (Thai Diabetes Score)

ข้อ	ข้อความคำถาม	คำตอบ/ตัวเลือก	
1.	อายุปี	
2.	เพศ	(1) หญิง (2) ชาย	
3.	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) (หน่วยเป็น กก./เมตร ²)	(1) ส่วนสูงเซนติเมตร (2) น้ำหนัก.....กิโลกรัม	คำนวณ BMI โดย น้ำหนัก (2)/ส่วนสูง ² (1)
4.	เส้นรอบเอวเซนติเมตร	
5.	ความดันโลหิต	ระดับความดันโลหิต...../.....mm/Hg	
6.	ประวัติโรคเบาหวานในญาติ สายตรง (พ่อ แม่ พี่ น้อง)	(1) ไม่มี (2) มี	



ตารางที่ 6 การคำนวณ การประเมินความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานใน 12 ปี (Thai Diabetes Score)

ข้อ	คำถาม	เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนนความเสี่ยง	ค่า Probability
1.	อายุ	อายุน้อยกว่า 45 ปี	1	-0.0702134
		อายุระหว่าง 45 – 59 ปี	1	0.2718858
		อายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป	1	0.6043599
2.	เพศ	(1) หญิง	0	-
		(2) ชาย	2	0.4422573
3.	ค่าดัชนีมวลกาย	ค่า BMI ต่ำกว่า 23 กก./ม. ²	0	-
		ค่า BMI ระหว่าง 23-27.5 กก./ม. ²	1	0.6958621
		ค่า BMI ตั้งแต่ 27.5 กก./ม. ² ขึ้นไป	1	1.235097
4.	เส้นรอบเอว	เพศชายที่มีรอบเอวต่ำกว่า 90 ซม. หรือ เพศหญิงที่มีรอบเอวต่ำกว่า 80 ซม.	0	-
		เพศชายที่มีรอบเอวตั้งแต่ 90 ซม.ขึ้นไป หรือ เพศหญิงที่มีรอบเอวตั้งแต่ 80 ซม.ขึ้นไป	1	0.5567118
5.	ความดันโลหิต	(1) เกณฑ์ปกติ	0	-
		(2) สูงหรือ ค่าความดันมากกว่า 140/90 มม.ปรอท	1	0.6409517
6.	ประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่ น้อง)	(1) ไม่มี	0	-
		(2) มี	1	1.081356

คำนวณคะแนน "ร้อยละของความเสี่ยงการเป็นเบาหวานใน 12 ปี" ตามขั้นตอน/สูตรต่อไปนี้

- ในคำถาม 6 ข้อแต่ละข้อ คำนวณค่า C = [ค่าคะแนน A X ค่า probability B] เป็นค่า C1, C2, C3, C4, C5, C6
- คำนวณคะแนนรวม Sum = C1 + C2 + C3 + C4 + C5 + C6
- จากคะแนนรวม Sum (ข้อ 2) + (ค่าคงที่ -3.580397)
- คิดค่า EXP ของค่า (ข้อ 3) ใช้สูตร "= EXP ()"
- คิดค่า (1+EXP) หรือ (1+ ข้อ 4)
- คำนวณ "ค่าความเสี่ยง"การเป็นเบาหวานใน 12 ปี = [ค่า EXP/(1+EXP)] หรือ (ข้อ 4 หารด้วยข้อ 5)
- คำนวณค่า "ร้อยละของความเสี่ยงการเป็นเบาหวานใน 12 ปี" = (ความเสี่ยง*100) หรือ (ข้อ 6 คูณ 100)

สูตร : https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1tX4kKb5Njh5X4_pUq-YsRyyQ7VLXiOXU

ไฟล์ : ตัวอย่างสูตร 3.1 ประเมินความเสี่ยงโรคเบาหวานใน 12 ปี (Thai Diabetes Score)



ตารางที่ 7 การแปล คำอธิบาย “ร้อยละของความเสี่ยงของการเกิดเบาหวานใน 12 ปีข้างหน้า”
(Thai Diabetes Score; TDS) กรณีอายุ <35 ปี

สี	คำร้อยละของความเสี่ยงของการเกิดเบาหวานใน 12 ปีข้างหน้า	การแปลผล	ข้อเสนอแนะ
		เสี่ยงน้อย	<ul style="list-style-type: none"> - ความเสี่ยงของคุณอยู่ระดับเสี่ยงน้อย - คุณมีความเสี่ยงของการเกิดเบาหวานใน 12 ปีข้างหน้า.....% - การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการดูแลตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ - ควบคุมน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม - การเข้าถึงหน่วยบริการ <ul style="list-style-type: none"> - ตรวจวัดความดันโลหิต - ควรประเมินความเสี่ยงซ้ำทุก 3 ปี
		เสี่ยงปานกลาง	<ul style="list-style-type: none"> - ความเสี่ยงของคุณอยู่ระดับเสี่ยงปานกลาง - คุณมีความเสี่ยงของการเกิดเบาหวานใน 12 ปีข้างหน้า.....% - การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการดูแลตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ - ควบคุมน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม - การเข้าถึงหน่วยบริการ <ul style="list-style-type: none"> - ตรวจวัดความดันโลหิต - ควรประเมินความเสี่ยงซ้ำทุก 1-3 ปี
		เสี่ยงสูง	<ul style="list-style-type: none"> - ความเสี่ยงของคุณอยู่ระดับเสี่ยงสูง - คุณมีความเสี่ยงของการเกิดเบาหวานใน 12 ปีข้างหน้า.....% - การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการดูแลตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - ควบคุมอาหารและออกกำลังกายสม่ำเสมอ - ควบคุมน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม - การเข้าถึงหน่วยบริการ <ul style="list-style-type: none"> - ตรวจวัดความดันโลหิต - ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด - ควรประเมินความเสี่ยงซ้ำทุก 1-3 ปี
		เสี่ยงสูงมาก	<ul style="list-style-type: none"> - ความเสี่ยงของคุณอยู่ระดับเสี่ยงสูงมาก - คุณมีความเสี่ยงของการเกิดเบาหวานใน 12 ปีข้างหน้า.....% - การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการดูแลตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - ควบคุมอาหารและออกกำลังกายสม่ำเสมอ



3.2 การประเมินปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน Diabetes Risk

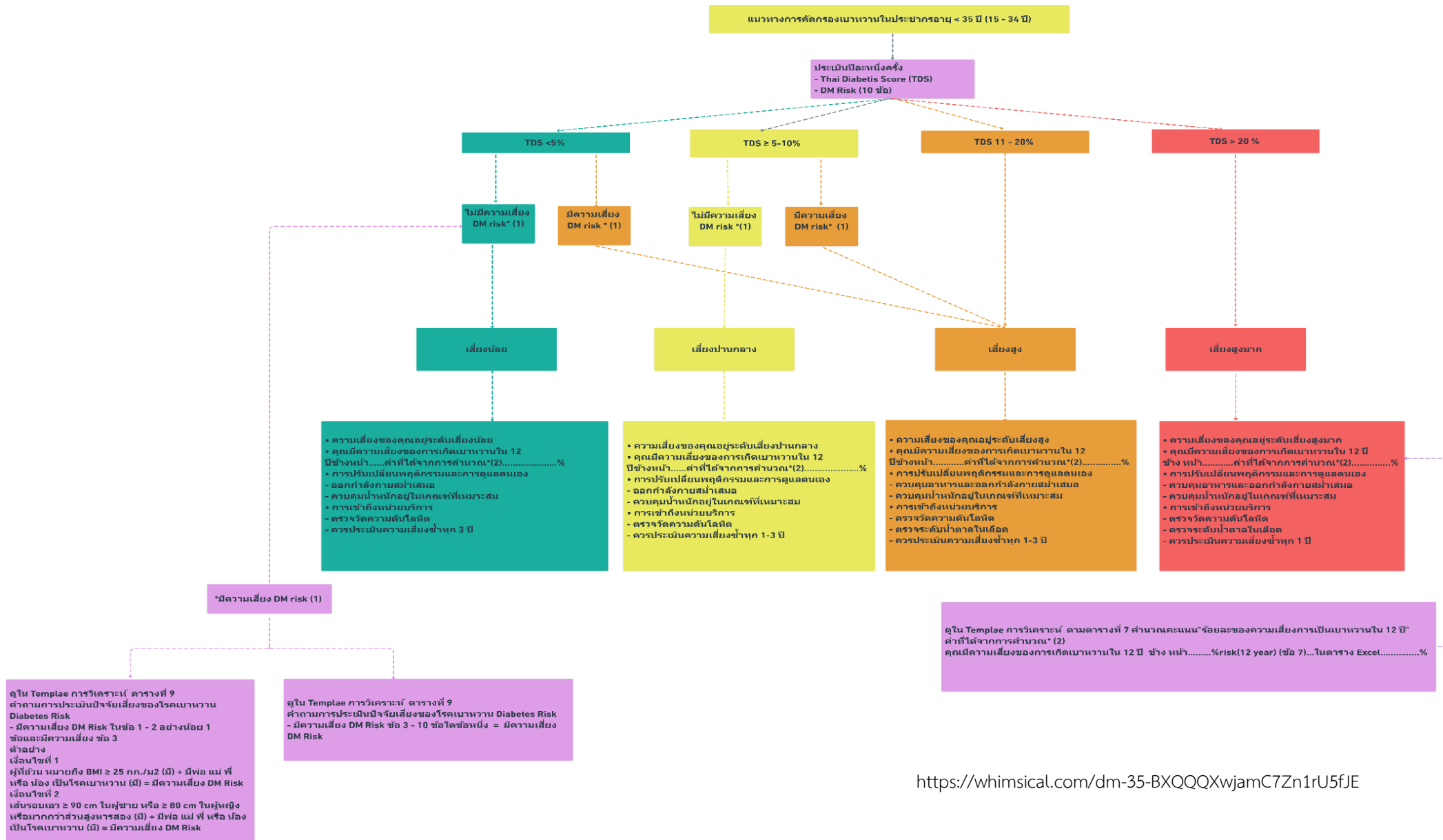
ตารางที่ 8 คำถามการประเมินปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน Diabetes Risk

ข้อ	คำถาม	เกณฑ์การให้คะแนน	รหัส
1.	ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน หมายถึง BMI \geq กก./ม ²	ค่า BMI < 18.5 ค่า BMI 18.5 - 22.99 ค่า BMI 23.00 - 24.99 ค่า BMI 25.00 - 29.99 ค่า BMI 30 ขึ้นไป	0 = ไม่มี 0 = ไม่มี 0 = ไม่มี 1 = มี 1 = มี
2.	เส้นรอบเอว	เพศชายที่มีรอบเอวต่ำกว่า 90 ซม. หรือ เพศหญิงที่มีรอบเอวต่ำกว่า 80 ซม. เพศชายที่มีรอบเอวตั้งแต่ 90 ซม.ขึ้นไป หรือ เพศหญิงที่มีรอบเอวตั้งแต่ 80 ซม.ขึ้นไป	0 = ไม่มี 1 = มี
3.	มีพ่อแม่ พี่ หรือ น้อง เป็น โรคเบาหวาน	(1) ไม่มี (2) มี (3) ไม่ทราบ	0 = ไม่มี 1 = มี 0 = ไม่มี
4.	เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือทานยาควบคุมความดันโลหิตสูง	(1) ไม่มี (2) มี (3) ไม่ทราบ	0 = ไม่มี 1 = มี 0 = ไม่มี
5.	มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ (ระดับไตรกลีเซอไรด์ 125 มก./ดล. และ เอช ดี แอล คอลเลสเตอรอล <35 มก./ดล.)	(1) ไม่มี (2) มี (3) ไม่ทราบ	0 = ไม่มี 1 = มี 0 = ไม่มี
6.	มีประวัติเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือเคยคลอดบุตรที่น้ำหนักตัวเกิน 4 กิโลกรัม	(1) ไม่มี (2) มี (3) ไม่ทราบ	0 = ไม่มี 1 = มี 0 = ไม่มี
7.	เคยได้รับการตรวจพบเป็น impaired glucose tolerance (IGT) หรือ impaired	(1) ไม่มี (2) มี (3) ไม่ทราบ	0 = ไม่มี 1 = มี 0 = ไม่มี



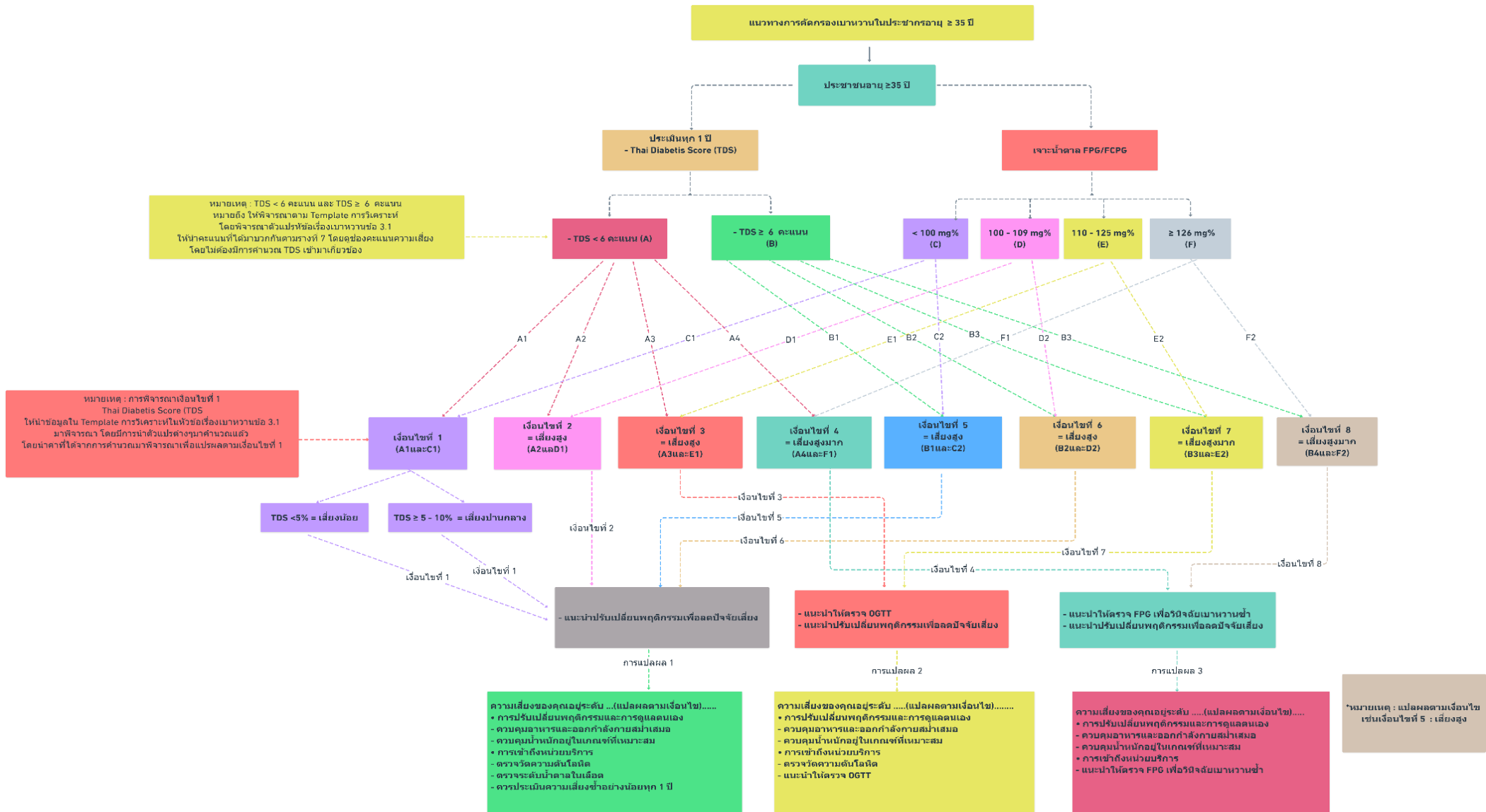
ข้อ	คำถาม	เกณฑ์การให้คะแนน	รหัส
	fasting glucose (IFG)		
8.	มีอาการถุงน้ำในรังไข่ (polycystic ovary syndrome)	(1) ไม่มี (2) มี (3) ไม่ทราบ	0 = ไม่มี 1 = มี 0 = ไม่มี
9.	กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด	(1) ไม่มี (2) มี (3) ไม่ทราบ	0 = ไม่มี 1 = มี 0 = ไม่มี
10.	หลอดเลือดสมอง	(1) ไม่มี (2) มี (3) ไม่ทราบ	0 = ไม่มี 1 = มี 0 = ไม่มี





<https://whimsical.com/dm-35-BXQQXwjamC7Zn1rU5fJE>





Link : <https://whimsical.com/dm-35-Ab81w3GjKQtT1wj78YEeng>



3.3 การตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน

ตารางที่ 9 คำถามการตรวจคัดกรองระดับน้ำตาลในเลือด

ข้อ	ข้อความคำถาม	คำตอบ/ตัวเลือก
1.	ได้วัดระดับน้ำตาล ณ วัน สัมภาษณ์	(1) อดอาหาร.....(มก./ดล.) (2) ไม่ได้อดอาหาร.....(มก./ดล.)

ตารางที่ 10 การแปลผล และข้อแนะนำผลการการตรวจคัดกรองระดับน้ำตาลในเลือด

สี	ระดับน้ำตาลในเลือดขณะ อดอาหาร (มก./ดล.)	ระดับน้ำตาลในเลือด (ความรุนแรง)	ข้อแนะนำ
	น้อยกว่า 100	ค่าปกติ	- ให้ตรวจทุก 3 ปี
	100 – ≤109 + Risk Score ≥ 8	มีความเสี่ยง	- คุณมีระดับน้ำตาลในเลือดจากการคัดกรองเท่ากับ ค่าน้ำตาลที่ได้จากการตรวจ..... มก/ดล - คุณมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน - คุณต้องได้รับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดจากอดอาหารทุก 1 ปี - และต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง ลดน้ำหนักอย่างน้อยร้อยละ 5-7 และเพิ่มกิจกรรมทางกาย
	100 – ≤109 + Risk Score < 8	มีความเสี่ยง	- คุณมีระดับน้ำตาลในเลือดจากการคัดกรองเท่ากับ ค่าน้ำตาลที่ได้จากการตรวจ..... มก/ดล - คุณมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน - คุณต้องได้รับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหลังจากอดอาหารทุก 1-3 ปี - และต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง ลดน้ำหนักอย่างน้อยร้อยละ 5-7 และเพิ่มกิจกรรมทางกาย
	110 – 125	มีความเสี่ยง	- ระดับน้ำตาลจากการคัดกรองของคุณเท่ากับ ค่าน้ำตาลที่ได้จากการตรวจ..... มก/ดล - คุณมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน - คุณต้องได้รับการตรวจยืนยันโรคด้วยวิธีกลืนน้ำตาลกลูโคส (OGTT) ที่สถานพยาบาล:



สี	ระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร (มก./ดล.)	ระดับน้ำตาลในเลือด (ความรุนแรง)	ข้อแนะนำ
			<ul style="list-style-type: none"> - และต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง ลดน้ำหนักอย่างน้อยร้อยละ 5-7 และเพิ่มกิจกรรมทางกาย
	ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป	สงสัยรายใหม่	<ul style="list-style-type: none"> - สงสัยว่าคุณจะเป็นผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานรายใหม่ - คุณต้องไปตรวจระดับน้ำตาลจากหลอดเลือดหลังอดอาหารที่สถานพยาบาลเพื่อการวินิจฉัย



4. ภาวะน้ำหนักเกิน

ตารางที่ 11 คำถามประเมินภาวะน้ำหนักเกิน

ข้อ	ข้อความถาม	คำตอบ/ตัวเลือก
1.	ส่วนสูง เซนติเมตร
2.	น้ำหนักตัว กิโลกรัม

ตารางที่ 12 การคำนวณ การแปลผล และคำอธิบายประเมินภาวะน้ำหนักเกิน

$$\text{คำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) = \frac{\text{น้ำหนัก (2) (หน่วยเป็น กิโลกรัม/ตารางเซนติเมตร)}}{\text{ส่วนสูง}^2 (1)}$$

สี	ค่า BMI	การแปลผล	คำแนะนำ
เขียว	ค่า BMI < 18.5	ผอม	น้ำหนักคุณน้อยเกินไป คุณควรเพิ่มน้ำหนัก
เหลือง	ค่า BMI 18.5 – 22.99	ปกติ	คุณมีน้ำหนักอยู่ในระดับปกติอย่างไรก็ตามคุณ ยังคงต้องควบคุมน้ำหนัก
ส้ม	ค่า BMI 23.00 - 24.99	น้ำหนักเกิน	คุณมีน้ำหนักเกินค่าปกติ ควรลดน้ำหนัก
แดง	ค่า BMI 25.00 - 29.99	อ้วน	คุณอ้วน คุณต้องลดน้ำหนักอย่างเร่งด่วน
แดงเข้ม	ค่า BMI 30 ขึ้นไป	อ้วนอันตราย	ความอ้วนของคุณอยู่ในระดับอันตราย คุณต้องลดน้ำหนักอย่างเร่งด่วน และไปพบ แพทย์

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



1. การสูบบุหรี่

ตารางที่ 13 คำถามการประเมินการสูบบุหรี่

ข้อ	คำถาม	ตัวเลือก	คะแนน
1.	ปัจจุบันในช่วง 30 วันที่ผ่านมาท่านสูบบุหรี่หรือไม่	(1) ไม่สูบบุหรี่ (2) เคยสูบบุหรี่	0 คะแนน 1 คะแนน
2.	ตลอดชีวิตที่ผ่านมาคุณเคยสูบบุหรี่หรือไม่	(1) ไม่สูบบุหรี่ (2) เคยสูบบุหรี่	0 คะแนน 1 คะแนน
3.	ปกติท่านสูบบุหรี่/ยาสูบ ประมาณวันละกี่มวน/วัน	(1) มากกว่า 30 มวนต่อวัน (2) 21-30 มวนต่อวัน (3) 11-20 มวนต่อวัน (4) ไม่เกิน 10 มวนต่อวัน	3 คะแนน 2 คะแนน 1 คะแนน 0 คะแนน
4.	ท่านสูบบุหรี่/ยาสูบ มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้านานแค่ไหน	(1) ภายใน 5 นาทีหลังตื่นนอน (2) 6-30 นาทีหลังตื่นนอน (3) 31-60 นาทีหลังตื่นนอน (4) มากกว่า 60 นาทีหลังตื่นนอน	3 คะแนน 2 คะแนน 1 คะแนน 0 คะแนน



ตารางที่ 14 การคำนวณ การแปลผล และข้อเสนอแนะการประเมินการบริโภคยาสูบ

สี	คะแนนรวม ข้อ 1-4	การแปลผล	ข้อเสนอแนะ
	0 คะแนน	เสี่ยงต่ำ	ยินดีด้วยคุณมีความเสี่ยงด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคยาสูบในระดับต่ำ อย่างไรก็ตามคุณยังคงต้องหลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่มือสอง เนื่องจากในควันบุหรี่ ประกอบด้วย สารประกอบต่างๆ ที่อาจทำให้เกิด โรคมะเร็งต่างๆ เช่น มะเร็งปอด รวมถึงโรคทางเดินหายใจอื่นๆ ฯลฯ
	1-4 คะแนน	เสี่ยงปาน กลาง	คุณเป็นนักสูบแล้ว ซึ่งจะยิ่งเพิ่มโอกาสเสี่ยงให้มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากยิ่งขึ้น นำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจ ถุงลมโป่งพอง มะเร็งปอด หาก你还ยังสูบบุหรี่ตามพฤติกรรมปัจจุบัน คุณควรเลิกบุหรี่ หรือลดการสูบบุหรี่ โดยคุณมีโอกาสเลิกบุหรี่ได้ด้วย ตนเองด้วยวิธีการง่ายๆ ตามขั้นตอน 5D โดยกำหนดวันเลิกและทดลอง ทำเลย หรือใช้บริการเลิกบุหรี่ของสายด่วนเลิกบุหรี่ โทร 1600 หรือ ติดต่อสถานบริการใกล้บ้านท่าน ขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 5D เพื่อการเลิกบุหรี่อย่างยั่งยืน 1. Delay อย่าสูบบุหรี่ทันที ที่อยากสูบ 2. Deep Breath หายใจเข้าออกลึกๆ จำนวน 5-10 ครั้ง 3. Drink Water จิบน้ำบ่อยๆ หรือดื่มน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว 4. Do something else หาสิ่งอื่น หรือกิจกรรมอื่นแทนการสูบบุหรี่ 5. Destination คิดถึงข้อดีของการเลิกบุหรี่สำเร็จ
	5 - 8 คะแนน	เสี่ยงสูง	คุณเป็นผู้ติดบุหรี่ และมีความเสี่ยงมากที่จะเกิดปัญหาสุขภาพร้ายแรง เช่น โรคหัวใจถุงลมโป่งพอง มะเร็งปอด โดยผลกระทบจากการสูบบุหรี่ ส่งผลต่อปัสสาวะที่สูญเสียไปทำให้อายุเฉลี่ยสั้นลง 12 ปี และป่วย หนักเป็นเวลา 1.7 ปี ก่อนเสียชีวิต หาก你还ยังคงสูบบุหรี่อยู่จะทำให้คุณมีโอกาสเสพติดนิโคติน โอกาสกการ เจ็บป่วยและเสียชีวิตมากขึ้น คุณควรเลิกสูบบุหรี่โดยคุณจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจาก บุคลากรทางการแพทย์ในการเลิกบุหรี่ โดยติดต่อสถานบริการใกล้บ้าน ท่าน หรือช่องทางสายด่วนเลิกบุหรี่ โทร 1600

ที่มา : กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ



2. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ตารางที่ 15 คำถามการประเมินการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ข้อ	คำถาม	ตัวเลือก	รหัส
1.	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา คุณ เคยดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ หรือเคยดื่มแต่หยุดดื่มมาแล้ว 1 ปีขึ้นไป	(1) ไม่เคย (2) เคยดื่มแต่หยุดดื่มมาแล้ว 1 ปีขึ้นไป (3) เคยดื่มในช่วง 3 เดือน	1 2 3
2.	ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ่อยเพียงไร	(1) ไม่เคย (2) ครั้งสองครั้ง (3) ทุกเดือน (4) ทุกสัปดาห์ (5) เกือบทุกวัน	0 คะแนน 2 คะแนน 3 คะแนน 4 คะแนน 6 คะแนน
3.	ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณเคย รู้สึกอยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมาก บ่อยเพียงไร	(1) ไม่เคย (2) ครั้งสองครั้ง (3) ทุกเดือน (4) ทุกสัปดาห์ (5) เกือบทุกวัน	0 คะแนน 3 คะแนน 4 คะแนน 5 คะแนน 6 คะแนน
4.	ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้คุณ เกิดปัญหา สุขภาพ ครอบครัว สังคม กฎหมาย หรือการเงิน บ่อยเพียงไร	(1) ไม่เคย (2) ครั้งสองครั้ง (3) ทุกเดือน (4) ทุกสัปดาห์ (5) เกือบทุกวัน	0 คะแนน 4 คะแนน 5 คะแนน 6 คะแนน 7 คะแนน
5.	ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณ ไม่สามารถทำกิจกรรมที่คุณควรจะได้ทำตามปกติ เนื่องจากดื่มแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงไร	(1) ไม่เคย (2) ครั้งสองครั้ง (3) ทุกเดือน (4) ทุกสัปดาห์ (5) เกือบทุกวัน	0 คะแนน 5 คะแนน 6 คะแนน 7 คะแนน 8 คะแนน
6.	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา เพื่อนฝูง ญาติ หรือคนอื่น เคยแสดงความกังวลหรือตักเตือนคุณเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ของคุณ หรือไม่	(1) ไม่เคย (2) เคยในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา (3) เคยก่อน 3 เดือนที่ผ่านมา	0 คะแนน 6 คะแนน 3 คะแนน
7.	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา คุณ เคยพยายามหยุดหรือลดการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลงแต่ไม่สำเร็จ หรือไม่	(1) ไม่เคย (2) เคยในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา (3) เคยก่อน 3 เดือนที่ผ่านมา	0 คะแนน 6 คะแนน 3 คะแนน



ตารางที่ 16 การคำนวณ การแปลผล และข้อแนะนำ

สี	คำตอบ/ คะแนนรวม	การแปลผล	คำแนะนำ
	ไม่เคยดื่ม ตลอดชีวิต ที่ผ่านมา	-	ยินดีด้วย คุณปลอดภัยจากโทษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น อุบัติเหตุ โรคตับ โรคไม่ติดต่ออื่นๆ การที่คุณไม่เคยเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ดี และขอให้คุณทำต่อไป เพราะจะเป็นผลดีทั้งทางร่างกายและจิตใจของคุณเป็นอย่างมาก และอยากให้คุณเป็นอีกหนึ่งกำลังใจเพื่อบอกต่อเรื่องราวของการมีสุขภาพที่ดีแก่บุคคลรอบข้าง หรือผู้ที่กำลังพยายาม ลด เลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รอบตัวคุณ
	เคยดื่มแต่หยุด ดื่มมาแล้ว 1 ปีขึ้นไป	-	ขอชื่นชมคุณที่สามารถหยุดดื่มได้ เราขอเป็นกำลังใจในการหยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อไป การเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่คุณสามารถทำได้ ที่ผ่านมามากคุณคงใช้ความพยายามอย่างมาก และขอเป็นกำลังใจให้คุณทำต่อไป ซึ่งประโยชน์ของการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอยู่มากมาย เช่น ทำให้คุณมีสุขภาพแข็งแรง ทำให้คุณมีเงินออมมากขึ้น มีเวลาเพื่ออยู่กับครอบครัวและคนที่คุณรักอย่างอบอุ่นมากยิ่งขึ้น
	คะแนน 0-10	ดื่มในระดับเสี่ยง ต่ำ	คุณยังคงมีความเสี่ยงต่อการติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งยังหมายถึงว่าคุณมีความเสี่ยงต่อการเกิดโทษภัยจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แม้ว่าคุณจะอยู่ในระดับเสี่ยงต่ำ แต่ไม่ได้แปลว่าคุณไม่มีความเสี่ยงจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะหากในอนาคตคุณมีการเพิ่มปริมาณการดื่ม จะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดสุราเกิดอุบัติเหตุ บาดเจ็บ และปัญหาสุขภาพอื่นๆตามมาได้เช่นกัน
	คะแนน 11- 26	ดื่มในระดับเสี่ยง ปานกลาง	คุณมีความเสี่ยงต่อการติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระดับปานกลาง ซึ่งหมายถึง เริ่มมีสัญญาณอันตรายจากการดื่ม ถ้ายังดื่มมากอย่างนี้ต่อไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง อัมพาต ตับแข็ง หรือเกิดอุบัติเหตุ บาดเจ็บเงินไม่พอใช้ ทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ หรือเกิดทะเลาะวิวาท มีปัญหาภายในครอบครัว เราขอแนะนำให้คุณ ลดปริมาณการดื่ม หรือเลิกดื่ม โดยการตั้งเป้าหมายว่าคุณจะเลิกดื่มเพื่อใคร หรือลองปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัว การเข้าสังคมที่จะทำให้คุณสามารถลด หรือเลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ หากว่าคุณอยากได้คำแนะนำเพิ่มเติม สามารถเข้ารับบริการบำบัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในสถานพยาบาลใกล้บ้านคุณ



ลี้	คำตอบ/ คะแนนรวม	การแปลผล	คำแนะนำ
	คะแนนตั้งแต่ 27 ขึ้นไป	ดื่มในระดับเสี่ยง สูง	คุณมีความเสี่ยงสูงมากต่อการเสพติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ เสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคร้าย ถ้าคุณยังดื่มอย่างนี้ต่อไป ปัญหาต่างๆ จากการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ของคุณจะรุนแรงและแก้ไขได้ยากขึ้น ขอแนะนำให้คุณ ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในสถานพยาบาลใกล้บ้านเพื่อเข้ารับ การบำบัด และลดปริมาณการดื่มหรือเลิกดื่ม

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค



3. กิจกรรมทางกายและการนอน

ตารางที่ 17 คำถามการประเมินกิจกรรมทางกายน้อยกว่าปกติ

ข้อ	คำถาม	ตัวเลือก	คะแนน
1.	โดยปกติแล้ว ท่านมีกิจกรรมทางกายจนน้อยกว่าปกติ โดยรวมเป็นเวลาเท่าใดใน 1 สัปดาห์	(1) มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์	3 คะแนน
		(2) น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์	2 คะแนน
		(3) ไม่มีเลย	1 คะแนน

ตารางที่ 18 คำถามการประเมินกิจกรรมทางกายการคำนวณ การแปลผล และการให้คำแนะนำกิจกรรมทางกายน้อยกว่าปกติ

สี	คะแนน	การแปลผล	การให้คำแนะนำ
	3 คะแนน	เพียงพอ	- คุณมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังและการตายก่อนวัยอันสมควร คุณควรออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยให้น้อยกว่าปกติสะสมให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ต่อไปและเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ด้วย
	2 คะแนน	ไม่เพียงพอ	- คุณมีกิจกรรมทางกายไม่สม่ำเสมอ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิต โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และโรคเรื้อรังอื่นๆ และตายก่อนวัยอันควร คุณควรออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยให้น้อยกว่าปกติ สะสมให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์และเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงและยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วย
	1 คะแนน	ไม่มีกิจกรรมทางกาย	- คุณไม่มีกิจกรรมทางกายมีความเสี่ยงสูงมากต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิต โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และโรคเรื้อรังอื่นๆ และตายก่อนวัยอันควร คุณยังไม่เคยออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายที่น้อยกว่าปกติ ท่านควรเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ง่ายๆ ค่อยๆสะสม ให้ได้อย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์ เมื่อร่างกายปรับตัวได้ค่อยเพิ่มความหนักขึ้นเรื่อย ๆ และเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงและยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วย



ตารางที่ 19 คำถามการประเมินกิจกรรมกายเนือยนิ่ง

ข้อ	คำถาม	ตัวเลือก	คะแนน
2.	ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านนั่งหรือเอนกาย ติดต่อกัน นาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป โดยไม่รวมการนอนหลับ คิดเป็นกี่วัน ใน 1 สัปดาห์	(1) ประมาณ 6 – 7 วันต่อสัปดาห์ (2) ประมาณ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ (3) ประมาณ 0 – 2 วันต่อสัปดาห์	3 คะแนน 2 คะแนน 1 คะแนน

ตารางที่ 20 การคำนวณ การแปลผล และการให้ข้อเสนอแนะประเมินกิจกรรมกายเนือยนิ่ง

สี	คะแนน	การแปลผล	การให้ข้อเสนอแนะ
	1 คะแนน	ปกติ	- คุณมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังและการตายก่อน วัยอันสมควร คุณควรออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยให้เหนียวกว่าปกติสะสมให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ต่อไป และเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงและยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วย
	2 คะแนน	เสี่ยงปานกลาง	- คุณมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด คุณควรลุกขึ้นขยับร่างกายทุกๆ 2 ชั่วโมงและควรออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยให้เหนียวกว่าปกติสะสมให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์และเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงและยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วย
	3 คะแนน	เสี่ยงสูง	- คุณมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด คุณควรลุกขึ้นขยับร่างกายทุกๆ 2 ชั่วโมงให้ได้ทุกวัน และควรออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยให้เหนียวกว่าปกติ สะสมให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์และเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงและยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วย



ตารางที่ 21 คำถามการประเมินการนอนหลับ

ข้อ	คำถาม	ตัวเลือก	คะแนน
3.	ท่านนอนหลับ 7 – 9 ชั่วโมง คิดเป็นกี่วันใน 1 สัปดาห์	(1) ประมาณ 0 – 2 วันต่อสัปดาห์ (2) ประมาณ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ (3) ประมาณ 6 – 7 วันต่อสัปดาห์	1 คะแนน 2 คะแนน 3 คะแนน

ตารางที่ 22 การคำนวณ การแปลผล และการให้ข้อเสนอแนะการประเมินการนอนหลับ

สี	คะแนน	การแปลผล	การให้ข้อเสนอแนะ
	3 คะแนน	เพียงพอ	<ul style="list-style-type: none"> - คุณนอนหลับเพียงพอต่อสุขภาพ - อย่างไรก็ตามอย่าลืม ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยให้เหนื่อยกว่าปกติ สวมใส่ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ต่อไปและเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงและยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วย
	2 คะแนน	ไม่เพียงพอ	<ul style="list-style-type: none"> - คุณมีความเสี่ยงจากการนอนไม่พอ ซึ่งส่งผลทำให้เกิดภาวะอ้วนโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดในสมอง โรคซึมเศร้า รวมทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต คุณควรนอนหลับ 7 - 9 ชั่วโมงต่อวันเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ควรปฏิบัติตัวดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. กำหนดเวลานอนชัดเจน 2. งดดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเข้านอน 4 ชั่วโมง 3. งดสูบบุหรี่ก่อนเข้านอน 4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน 6 ชั่วโมงก่อนนอน 5. หลีกเลี่ยงอาหารมื้อหนักก่อนนอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง 6. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรออกกำลังกายก่อนนอน 2 ชั่วโมง
	1 คะแนน	เสี่ยงสูง	<ul style="list-style-type: none"> - คุณมีความเสี่ยงสูงจากการนอนไม่พอซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดภาวะอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดในสมอง โรคซึมเศร้า รวมทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต - คุณควรนอนหลับ 7 – 9 ชั่วโมงต่อวันเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ควรปฏิบัติตัวดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. กำหนดเวลานอนชัดเจน 2. งดดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเข้านอน 4 ชั่วโมง 3. งดสูบบุหรี่ก่อนเข้านอน 4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน 6 ชั่วโมงก่อนนอน



ที่	คะแนน	การแปลผล	การให้คำแนะนำ
			5. หลีกเลี่ยงอาหารมื้อหนักก่อนนอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง 6. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรออกกำลังกายก่อนนอน 2 ชั่วโมง

ที่มา : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย



4.การรับประทานอาหาร

ตารางที่ 23 คำถามการประเมินการรับประทานอาหาร

ข้อ	ข้อความคำถาม	คำตอบ/ตัวเลือก	คะแนน
1	กินผักวันละ 5 ท็อป (ผัก 1 ท็อป เทากับ 3 ซ้อนกินข้าวพูน, ผักใบสุก 2 ท็อป นับเป็นผัก 1 ท็อป)	(1) ทุกวัน/เกือบทุกวัน (2) 4 - 6 วันต่อสัปดาห์ (3) 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ (4) ไม่เคยเลย	4 คะแนน 3 คะแนน 2 คะแนน 1 คะแนน
2	กินขนมหวาน ไอศกรีม ช็อคโกแลต บิงซู อันนีโทส น้ำแข็งใส ขนมไทยรสหวาน ขนมเค้ก เบเกอรี่ต่างๆ ขนมปังไส้หวาน ฯลฯ	(1) ทุกวัน/เกือบทุกวัน (2) 4 - 6 วันต่อสัปดาห์ (3) 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ (4) ไม่เคยเลย	1 คะแนน 2 คะแนน 3 คะแนน 4 คะแนน
3	ดื่มเครื่องดื่มรสหวานต่างๆ เช่น น้ำหวาน น้ำปั่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ นมเย็น ชาเย็น นมเย็น ชานมไข่มุก กาแฟเย็น เครื่องดื่มสำเร็จรูป นมเปรี้ยว โยเกิร์ตปรุงแต่งรสต่างๆ นมปรุงแต่งรสต่างๆ มิลค์เชค ไมโล โอวัลติน รวมทั้งเครื่องดื่มสำเร็จรูปรสหวานอื่นๆ ผลไม้รสหวานจัด ผลไม้ตากแห้ง หรือผลไม้เชื่อม ฯลฯ	(1) ทุกวัน/เกือบทุกวัน (2) 4 - 6 วันต่อสัปดาห์ (3) 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ (4) ไม่เคยเลย	1 คะแนน 2 คะแนน 3 คะแนน 4 คะแนน
4	เติมน้ำตาล น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง นมข้นหวาน ในอาหารและเครื่องดื่มต่างๆ เพิ่มน้ำจิ้มหวานใน สุกี้ ซาบู จิ้มจุ่ม หมูกระทะ ฯลฯ	(1) ทุกครั้ง (2) บางครั้ง (3) ไม่เติมเลย	1 คะแนน 2 คะแนน 3 คะแนน
5	กินอาหารไขมันสูง ได้แก่ ไข่เจียว เนื้อสัตว์ทอด เนื้อสัตว์ติดมัน หนังไก่ หนังเป็ดแคบหมู ผักทอด ผัดผักน้ำมันมาก ผักต้มกะทิ ผักในแกงกะทิ ผักสลัดใส่ครีมสลัด อาหารทอดลอยน้ำมัน อาหารทอดกรอบ เบเกอรี่	(1) ทุกวัน/เกือบทุกวัน (2) 4 - 6 วันต่อสัปดาห์ (3) 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ (4) ไม่เคยเลย	1 คะแนน 2 คะแนน 3 คะแนน 4 คะแนน
6	กินอาหารแปรรูป เช่น ผักแปรรูปต่างๆ ผลไม้แปรรูปต่างๆ เนื้อสัตว์แปรรูปต่างๆ เช่น ผักดอง ผักกระป๋อง ข้าวแคบ เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก ไส้อั่ว หมูยอ แฮม กุนเชียง กุ้งแห้ง หมูแดดเดียว เนื้อแดดเดียว ปลาตาก	(1) ทุกวัน/เกือบทุกวัน (2) 4 - 6 วันต่อสัปดาห์ (3) 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ (4) ไม่เคยเลย	1 คะแนน 2 คะแนน 3 คะแนน 4 คะแนน



ข้อ	ข้อความ	คำตอบ/ตัวเลือก	คะแนน
	แห้ง ไตปลาแห้ง ปลาแร่ ปลาเค็ม ปลาจ่อม แหนม น้ำบูดู น้ำปู๋ จิ้น หอยดอง ปูดอง ผลไม้ดอง จิ้มพริก เกลือ น้ำปลาหวาน		
7	กินบะหมี่ โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป หรืออาหาร กล่องแช่แข็ง อาหารสำเร็จรูป อาหาร ถุง ขนมซอง	(1) ทุกวัน/เกือบทุกวัน (2) 4 - 6 วันต่อสัปดาห์ (3) 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ (4) ไม่เคยเลย	1 คะแนน 2 คะแนน 3 คะแนน 4 คะแนน
8	กินอาหารใส่ผงปรุงรส ผงชูรส ผงนัว ผงอโรย ซุปก้อน	(1) ทุกวัน/เกือบทุกวัน (2) 4 - 6 วันต่อสัปดาห์ (3) 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ (4) ไม่เคยเลย	1 คะแนน 2 คะแนน 3 คะแนน 4 คะแนน
9	เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว น้ำจิ้มรสเค็ม ใน อาหารที่ปรุงสุกแล้ว	(1) ทุกครั้ง (2) บางครั้ง (3) ไม่เคยเลย	1 คะแนน 2 คะแนน 3 คะแนน



ตารางที่ 24 การคำนวณ การแปลผล และข้อเสนอแนะ การประเมินการรับประทานอาหารรวมคะแนน การประเมินนิสัยการบริโภคผัก จำนวน 1 ข้อ 4 คะแนน ข้อ (1)

สี	คะแนน	การแปลผล	ข้อเสนอแนะ
	4 คะแนน	ปริมาณสูงมาก	<p>คุณได้รับผักปริมาณสูงมาก ทำให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหารในปริมาณมาก ทำให้เสี่ยงน้อยต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง</p> <p>อย่างไรก็ตามการบริโภคผักผลไม้ควรปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ควรกินผักให้หลากหลายสี เพื่อให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และสารอาหารที่ช่วยซ่อมแซมความสึกหรอของร่างกาย - เน้นการกินผักสด ผักต้ม หลีกเลี่ยงการกินผักที่ใส่ในแกงกะทิ - หลีกเลี่ยงผักผัดที่ใช้น้ำมันมาก เพื่อไม่ให้ได้รับไขมันมากเกินไป - ล้างผักให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร - เลือกกินผักที่ปลอดสารพิษ ผักพื้นบ้าน หรือผักอินทรีย์ - ตรวจสอบปริมาณการกินผักให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย <p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณผักที่เพียงพอสำหรับแต่ละคน และติดตามประเมินผลการกินผักของตัวเองในแต่ละวัน โดยเข้าใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health หัวข้อคำแนะนำการกินอาหาร https://f4h.anamai.moph.go.th</p>
	3 คะแนน	ปริมาณสูง	<p>คุณได้รับผักปริมาณสูงมาก ทำให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหารในปริมาณมาก ทำให้เสี่ยงน้อยต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง</p> <p>อย่างไรก็ตามการบริโภคผักผลไม้ควรปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ควรกินผักให้หลากหลายสี เพื่อให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และสารอาหารที่ช่วยซ่อมแซมความสึกหรอของร่างกาย - เน้นการกินผักสด ผักต้ม หลีกเลี่ยงการกินผักที่ใส่ในแกงกะทิ - หลีกเลี่ยงผักผัดที่ใช้น้ำมันมาก เพื่อไม่ให้ได้รับไขมันมากเกินไป - ล้างผักให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร - เลือกกินผักที่ปลอดสารพิษ ผักพื้นบ้าน หรือผักอินทรีย์ - ตรวจสอบปริมาณการกินผักให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย <p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณผักที่เพียงพอสำหรับแต่ละคน และติดตามประเมินผลการกินผักของตัวเองในแต่ละวัน โดยเข้าใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health หัวข้อคำแนะนำการกินอาหาร https://f4h.anamai.moph.go.th</p>
	2 คะแนน	ปริมาณปานกลาง	<p>คุณได้รับผักปริมาณปานกลาง ทำให้อาจได้รับวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง</p> <p>จึงควรปฏิบัติดังนี้</p>



ผล	คะแนน	การแปลผล	ข้อเสนอแนะ
			<ul style="list-style-type: none"> - เพิ่มปริมาณการกินผักให้หลากหลายสี เพื่อให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และสารอาหารที่ช่วยซ่อมแซมความสึกหรอของร่างกาย - เน้นการกินผักสด ผักต้ม หลีกเลี่ยงการกินผักที่ใส่ในแกงกะทิ - หลีกเลี่ยงผักผัดที่ใช้ น้ำมันมาก เพื่อไม่ให้ได้รับไขมันมากเกินไป - ล้างผักให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร - เลือกกินผักที่ปลอดสารพิษ ผักพื้นบ้าน หรือผักอินทรีย์ - ตรวจสอบปริมาณการกินผักให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย <p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณผักที่เพียงพอสำหรับแต่ละคน และติดตามประเมินผลการกินผักของตัวเองในแต่ละวัน โดยเข้าใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health หัวข้อคำแนะนำการกินอาหาร https://f4h.anamai.moph.go.th</p>
	1 คะแนน	ปริมาณน้อย	<p>คุณได้รับผักปริมาณน้อย ทำให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหารในปริมาณน้อยไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ในระดับสูงมาก</p> <p>จึงควรปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพิ่มปริมาณการกินผักให้หลากหลายสี เพื่อให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และสารอาหารที่ช่วยซ่อมแซมความสึกหรอของร่างกาย - เน้นการกินผักสด ผักต้ม หลีกเลี่ยงการกินผักที่ใส่ในแกงกะทิ - หลีกเลี่ยงผักผัดที่ใช้ น้ำมันมาก เพื่อไม่ให้ได้รับไขมันมากเกินไป - ล้างผักให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร - เลือกกินผักที่ปลอดสารพิษ ผักพื้นบ้าน หรือผักอินทรีย์ - ตรวจสอบปริมาณการกินผักให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย <p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณผักที่เพียงพอสำหรับแต่ละคน และติดตามประเมินผลการกินผักของตัวเองในแต่ละวัน โดยเข้าใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health หัวข้อคำแนะนำการกินอาหาร https://f4h.anamai.moph.go.th</p>



รวมคะแนน การประเมินนิสัยการบริโภคน้ำตาล จำนวน 3 ข้อ 11 คะแนน ข้อ (2,3,4)

สี	คะแนน	การแปลผล	ข้อแนะนำ
	11 คะแนน	ปริมาณน้อย	<p>คุณได้รับน้ำตาลในปริมาณน้อย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงในระดับต่ำมาก</p> <p>จึงควรปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เลือกกินผลไม้รสไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง สาลี่ พุทรา มะม่วงดิบ แก้วมังกร ฯลฯ และไม่จิ้มน้ำจิ้ม - หลีกเลี้ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ลำไย น้อยหน่า ขนุน ลิ้นจี่ เงาะ ละมุด ฯลฯ - หลีกเลี้ยงการกิน ผลไม้ตากแห้ง ผลไม้เชื่อม หรือน้ำผลไม้ ซึ่งมีน้ำตาลสูงมาก - หลีกเลี้ยงดื่มเครื่องดื่มรสหวานต่างๆ เช่น น้ำหวาน น้ำปั่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ นมเย็น ชาเย็น ชาเขียวเย็น กาแฟเย็น ชานมไข่มุก เครื่องดื่มสำเร็จรูป นมเปรี้ยว โยเกิร์ตปรุงแต่งรสต่างๆ มิลค์เชค รวมทั้งเครื่องดื่มสำเร็จรูปรสหวานต่างๆ นมปรุงแต่งรสต่างๆ เครื่องดื่มชูกำลัง - หลีกเลี้ยงการกินขนมหวาน ลูกอม ไอศกรีม ช็อคโกแลต บิงซู ฮันนี่โทส น้ำแข็งใส อาหารที่ผสมน้ำตาลต่างๆ - ชิมอาหารก่อนปรุงเพิ่มทุกครั้ง - หลีกเลี้ยงการเติมน้ำจิ้มในอาหารที่กิน - หลีกเลี้ยงการเติมน้ำผึ้ง น้ำเชื่อม ในเครื่องดื่ม <p>เพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำตาลไม่เกินปริมาณที่สามารถกินได้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตรวจสอบปริมาณการกินน้ำตาลของตนเองในแต่ละวัน เพื่อไม่ให้ได้รับน้ำตาลเกินปริมาณที่กินได้ <p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณน้ำตาลที่สามารถกินได้สำหรับแต่ละคน และติดตามประเมินผลการกินน้ำตาลของตนเองในแต่ละวัน ไม่ให้เกินปริมาณที่กำหนด โดยเข้าใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health หัวข้อคำแนะนำการกินอาหาร https://f4h.anamai.moph.go.th</p>
	8 - 10 คะแนน	ระดับปานกลาง	<p>คุณได้รับน้ำตาลในปริมาณปานกลาง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงในระดับปานกลาง</p> <p>จึงควรปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เลือกกินผลไม้รสไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง สาลี่ พุทรา มะม่วงดิบ แก้วมังกร ฯลฯ และไม่จิ้มน้ำจิ้ม - หลีกเลี้ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ลำไย น้อยหน่า ขนุน ลิ้นจี่ เงาะ ละมุด ฯลฯ - หลีกเลี้ยงการกิน ผลไม้ตากแห้ง ผลไม้เชื่อม หรือน้ำผลไม้ ซึ่งมีน้ำตาลสูงมาก



ส	คะแนน	การแปลผล	ข้อเสนอแนะ
			<p>-หลีกเลี่ยงดื่มเครื่องดื่มรสหวานต่างๆ เช่น น้ำหวาน น้ำปั่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ นมเย็น ชาเย็น ชาเขียวเย็น กาแฟเย็น ชานมไข่มุก เครื่องดื่มสำเร็จรูป นมเปรี้ยว โยเกิร์ตปรุงแต่งรสต่างๆ มิลค์เชค รวมทั้งเครื่องดื่มสำเร็จรูปรสหวานต่างๆ นมปรุงแต่งรสต่างๆ เครื่องดื่มชูกำลัง</p> <p>- หลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน ลูกอม ไอศกรีม ช็อคโกแลต บิงซู ฮันนี่โทส น้ำแข็งใส อาหารที่ผสมน้ำตาลต่างๆ</p> <p>- ชิมอาหารก่อนปรุงเพิ่มทุกครั้ง</p> <p>- หลีกเลี่ยงการเติมน้ำจิ้มในอาหารที่กิน</p> <p>- หลีกเลี่ยงการเติมน้ำผึ้ง น้ำเชื่อม ในเครื่องดื่ม เพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำตาลไม่เกินปริมาณที่สามารถกินได้</p> <p>-ตรวจสอบปริมาณการกินน้ำตาลของตัวเองในแต่ละวัน เพื่อไม่ให้ได้รับน้ำตาลเกินปริมาณที่กินได้</p> <p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณน้ำตาลที่สามารถกินได้สำหรับแต่ละคน และติดตามประเมินผลการกินน้ำตาลของตัวเองในแต่ละวัน ไม่ให้กินเกิน โดยเข้าใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health</p> <p>หัวข้อคำแนะนำการกินอาหาร</p> <p>https://f4h.anamai.moph.go.th</p>
	4 - 7 คะแนน	ระดับสูง	<p>คุณได้รับน้ำตาลในปริมาณระดับสูง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงในระดับสูง</p> <p>จึงควรปฏิบัติดังนี้</p> <p>- เลือกกินผลไม้รสไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง สาลี่ พุทรา มะม่วงดิบ แก้วมังกร ฯลฯ และไม่จิ้มน้ำจิ้ม</p> <p>- หลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ลำไย น้อยหน่า ขนุน ลิ้นจี่ เงาะ ละมุด ฯลฯ</p> <p>- หลีกเลี่ยงการกิน ผลไม้ตากแห้ง ผลไม้เชื่อม หรือน้ำผลไม้ ซึ่งมีน้ำตาลสูงมาก</p> <p>-หลีกเลี่ยงดื่มเครื่องดื่มรสหวานต่างๆ เช่น น้ำหวาน น้ำปั่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ นมเย็น ชาเย็น ชาเขียวเย็น กาแฟเย็น ชานมไข่มุก เครื่องดื่มสำเร็จรูป นมเปรี้ยว โยเกิร์ตปรุงแต่งรสต่างๆ มิลค์เชค รวมทั้งเครื่องดื่มสำเร็จรูปรสหวานต่างๆ นมปรุงแต่งรสต่างๆ เครื่องดื่มชูกำลัง</p> <p>- หลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน ลูกอม ไอศกรีม ช็อคโกแลต บิงซู ฮันนี่โทส น้ำแข็งใส อาหารที่ผสมน้ำตาลต่างๆ</p> <p>- ชิมอาหารก่อนปรุงเพิ่มทุกครั้ง</p> <p>- หลีกเลี่ยงการเติมน้ำจิ้มในอาหารที่กิน</p> <p>- หลีกเลี่ยงการเติมน้ำผึ้ง น้ำเชื่อม ในเครื่องดื่ม เพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำตาลไม่เกินปริมาณที่สามารถกินได้</p> <p>-ตรวจสอบปริมาณการกินน้ำตาลของตัวเองในแต่ละวัน เพื่อไม่ให้ได้รับน้ำตาลเกินปริมาณที่กินได้</p>



ผล	คะแนน	การแปลผล	ข้อแนะนำ
			<p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณน้ำตาลที่สามารถกินได้สำหรับแต่ละคน และติดตามประเมินผลการกินน้ำตาลของตัวเองในแต่ละวัน ไม่ให้กินเกิน โดยเข้าใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health หัวข้อคำแนะนำการกินอาหาร</p> <p>https://f4h.anamai.moph.go.th</p>
	3 คะแนน	ระดับสูงมาก	<p>คุณได้รับน้ำตาลในระดับสูงมาก ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงในระดับสูงมาก</p> <p>จึงควรปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เลือกกินผลไม้รสไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง สาลี่ พุทรา มะม่วงดิบ แก้วมังกร ฯลฯ และไม่จิ้มน้ำจิ้ม - หลีกเลี้ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ลำไย น้อยหน่า ขนุน ลิ้นจี่ เงาะ ละมุด ฯลฯ - หลีกเลี้ยงการกิน ผลไม้ตากแห้ง ผลไม้เชื่อม หรือน้ำผลไม้ ซึ่งมีน้ำตาลสูงมาก - หลีกเลี้ยงดื่มเครื่องดื่มรสหวานต่างๆ เช่น น้ำหวาน น้ำปั่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ นมเย็น ชาเย็น ชาเขียวเย็น กาแฟเย็น ชานมไข่มุก เครื่องดื่มสำเร็จรูป นมเปรี้ยว โยเกิร์ตปรุงแต่งรสต่างๆ มิลค์เชค รวมทั้งเครื่องดื่มสำเร็จรูปรสหวานต่างๆ นมปรุงแต่งรสต่างๆ เครื่องดื่มชูกำลัง - หลีกเลี้ยงการกินขนมหวาน ลูกอม ไอศกรีม ช็อคโกแลต บิงซู ฮันนี่โทส น้ำแข็งใส อาหารที่ผสมน้ำตาลต่างๆ - ชิมอาหารก่อนปรุงเพิ่มทุกครั้ง - หลีกเลี้ยงการเติมน้ำจิ้มในอาหารที่กิน - หลีกเลี้ยงการเติมน้ำผึ้ง น้ำเชื่อม ในเครื่องดื่ม <p>เพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำตาลไม่เกินปริมาณที่สามารถกินได้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตรวจสอบปริมาณการกินน้ำตาลของตัวเองในแต่ละวัน เพื่อไม่ให้ได้รับน้ำตาลเกินปริมาณที่กินได้ <p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณน้ำตาลที่สามารถกินได้สำหรับแต่ละคน และติดตามประเมินผลการกินน้ำตาลของตัวเองในแต่ละวัน ไม่ให้กินเกิน โดยเข้าใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health หัวข้อคำแนะนำการกินอาหาร</p> <p>https://f4h.anamai.moph.go.th</p>



รวมคะแนน การประเมินนิสัยการบริโภคไขมัน จำนวน 1 ข้อ 11 คะแนน ข้อ (5)

สี	คะแนน	การแปลผล	ข้อแนะนำ
	4 คะแนน	ปริมาณน้อย	<p>คุณได้รับไขมันในปริมาณน้อยทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ในระดับต่ำ</p> <p>จึงควรปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลีกเลี่ยงการกินอาหารทอด อาหารใส่กะทิ เช่น ไข่เจียว เนื้อสัตว์ทอด อาหารทอดลอยน้ำมัน อาหารทอดกรอบ เบเกอรี่แกงพะแนง แกงมัสมั่น ข้าวผัด ผัดไทย หอยทอด ฯลฯ - หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน หนังไก่ หนังเป็ดแคบหมู - หลีกเลี่ยงการกินผักทอด ผัดผัดน้ำมันมาก ผักต้มกะทิ ผักในแกงกะทิ ผักสลัดใส่ครีมสลัด - ชิมก่อนปรุงเพิ่ม หลีกเลี่ยงการเติมน้ำสลัด น้ำกะทิ เนย ครีม ซีส - ควรกินผักต้ม ผักลวก ผักยำ ผักสด ผักใส่แกงไม่ใส่กะทิ (แกงส้ม แกงเลียง ต้มยำไม้ใส่กะทิ แกงอ่อม แกงป่า) แทนผักทอด <p>เพื่อไม่ให้ได้รับไขมันเกินกว่าความต้องการของร่างกาย</p> <p>-ตรวจสอบปริมาณการกินไขมันในแต่ละวัน เพื่อไม่ให้ได้รับไขมันเกินปริมาณที่กินได้</p> <p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณไขมันที่ร่างกายต้องการ สำหรับแต่ละคน และติดตามประเมินผลการกินไขมันของตัวเองในแต่ละวัน โดยเข้าใช้งาน โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health หัวข้อคำแนะนำการกินอาหาร</p> <p>https://f4h.anamai.moph.go.th</p>
	3 คะแนน	ระดับปานกลาง	<p>การได้รับไขมันในระดับปานกลาง มีไขมันสะสมในร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ในระดับปานกลาง</p> <p>จึงควรปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลีกเลี่ยงการกินอาหารทอด อาหารใส่กะทิ เช่น ไข่เจียว เนื้อสัตว์ทอด อาหารทอดลอยน้ำมัน อาหารทอดกรอบ เบเกอรี่แกงพะแนง แกงมัสมั่น ข้าวผัด ผัดไทย หอยทอด ฯลฯ - หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน หนังไก่ หนังเป็ดแคบหมู - หลีกเลี่ยงการกินผักทอด ผัดผัดน้ำมันมาก ผักต้มกะทิ ผักในแกงกะทิ ผักสลัดใส่ครีมสลัด - ชิมก่อนปรุงเพิ่ม หลีกเลี่ยงการเติมน้ำสลัด น้ำกะทิ เนย ครีม ซีส - ควรกินผักต้ม ผักลวก ผักยำ ผักสด ผักใส่แกงไม่ใส่กะทิ (แกงส้ม แกงเลียง ต้มยำไม้ใส่กะทิ แกงอ่อม แกงป่า) แทนผักทอด <p>เพื่อไม่ให้ได้รับไขมันเกินกว่าความต้องการของร่างกาย</p> <p>-ตรวจสอบปริมาณการกินไขมันในแต่ละวัน เพื่อไม่ให้ได้รับไขมันเกินปริมาณที่กินได้</p>



สี	คะแนน	การแปลผล	ข้อเสนอแนะ
			<p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณไขมันที่ร่างกายต้องการ สำหรับแต่ละคน และติดตามประเมินผลการกินไขมันของตัวเองในแต่ละวัน โดยเข้าใช้งาน โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health หัวข้อคำแนะนำการกินอาหาร</p> <p>https://f4h.anamai.moph.go.th</p>
	2 คะแนน	ระดับสูง	<p>คุณได้รับไขมันในระดับสูงเกินกว่าความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดไขมันสะสมในร่างกาย เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ในระดับสูง</p> <p>จึงควรปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลีกเลี่ยงการกินอาหารทอด อาหารใส่กะทิ เช่น ไข่เจียว เนื้อสัตว์ทอด อาหารทอดลอยน้ำมัน อาหารทอดกรอบ เบเกอรี่แกงพะแนง แกงมัสมั่น ข้าวผัด ผัดไทย หอยทอด ฯลฯ - หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน หนังไก่ หนังเป็ดแคบหมู - หลีกเลี่ยงการกินผักทอด ผัดผัดน้ำมันมาก ผักต้มกะทิ ผักในแกงกะทิ ผักสลัดใส่ครีมสลัด - ชิมก่อนปรุงเพิ่ม หลีกเลี่ยงการเติมน้ำสลัด น้ำกะทิ เนย ครีม ซีส - ควรกินผักต้ม ผักลวก ผักยำ ผักสด ผักใส่แกงไม่ใส่กะทิ (แกงส้ม แกงเลียง ต้มยำไม่ใส่กะทิ แกงอ่อม แกงป่า) แทนผักทอด <p>เพื่อไม่ให้ได้รับไขมันเกินกว่าความต้องการของร่างกาย</p> <p>-ตรวจสอบปริมาณการกินไขมันในแต่ละวัน เพื่อไม่ให้ได้รับไขมันเกินปริมาณที่กินได้</p> <p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณไขมันที่ร่างกายต้องการ สำหรับแต่ละคน และติดตามประเมินผลการกินไขมันของตัวเองในแต่ละวัน โดยเข้าใช้งาน โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health หัวข้อคำแนะนำการกินอาหาร</p> <p>https://f4h.anamai.moph.go.th</p>
	1 คะแนน	ระดับสูงมาก	<p>คุณได้รับไขมันในระดับสูงมากเกินกว่าความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดไขมันสะสมในร่างกาย เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ในระดับสูงมาก</p> <p>จึงควรปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลีกเลี่ยงการกินอาหารทอด อาหารใส่กะทิ เช่น ไข่เจียว เนื้อสัตว์ทอด อาหารทอดลอยน้ำมัน อาหารทอดกรอบ เบเกอรี่แกงพะแนง แกงมัสมั่น ข้าวผัด ผัดไทย หอยทอด ฯลฯ - หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน หนังไก่ หนังเป็ดแคบหมู - หลีกเลี่ยงการกินผักทอด ผัดผัดน้ำมันมาก ผักต้มกะทิ ผักในแกงกะทิ ผักสลัดใส่ครีมสลัด - ชิมก่อนปรุงเพิ่ม หลีกเลี่ยงการเติมน้ำสลัด น้ำกะทิ เนย ครีม ซีส



ส	คะแนน	การแปลผล	ข้อเสนอแนะ
			<p>- ควรกินผักต้ม ผักลวก ผักยำ ผักสด ผักใส่แกงไม่ใส่กะทิ (แกงส้ม แกงเลียง ต้มยำไม่ใส่กะทิ แกงอ่อม แกงป่า) แทนผักทอด</p> <p>เพื่อไม่ให้ได้รับไขมันเกินกว่าความต้องการของร่างกาย</p> <p>- ตรวจสอบปริมาณการกินไขมันในแต่ละวัน เพื่อไม่ให้ได้รับไขมันเกินปริมาณที่กินได้</p> <p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณไขมันที่ร่างกายต้องการ สำหรับแต่ละคน และติดตามประเมินผลการกินไขมันของตัวเองในแต่ละวัน โดยเข้าใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health หัวข้อคำแนะนำการกินอาหาร</p> <p>https://f4h.anamai.moph.go.th</p>



รวมคะแนน การประเมินนิสัยการบริโภคโซเดียม จำนวน 4 ข้อ 15 คะแนน ข้อ (6,7,8,9)

สี	คะแนน	การแปลผล	ข้อแนะนำ
	15 คะแนน	ปริมาณน้อย	<p>คุณได้รับโซเดียมในปริมาณน้อยทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ในระดับต่ำ</p> <p>จึงควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีโซเดียมสูง โดยการปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูป เช่น ผักแปรรูปต่างๆ ผลไม้แปรรูปต่างๆ เนื้อสัตว์แปรรูปต่างๆ เช่น ผักดอง ผักกระป๋อง ข้าวแคบ เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก ไส้อั่ว หมูยอ แฮม กุนเชียง กุ้งแห้ง หมูแดดเดียว เนื้อแดดเดียว ปลาตากแห้ง ไตปลาแห้ง ปลาร้า ปลาเค็ม ปลาจ่อม แหนม น้ำบูดู น้ำปู๋ จิ้น หอยดอง ปูดอง ผลไม้ดอง - หลีกเลี่ยงการจิ้มพริกเกลือ น้ำปลาหวาน - หลีกเลี่ยงการกินบะหมี่ โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป หรืออาหารกล่องแช่แข็ง อาหารสำเร็จรูป อาหารถุง ขนมซอง - หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ใส่ผงปรุงรส ผงชูรส ผงอโรย ผงนัว ซุปก้อน - หากจำเป็นต้องซื้ออาหารนอกบ้านให้งดการใส่ผงปรุงรส ผงชูรส ผงอโรย ผงนัว ซุปก้อน - ชิมก่อนปรุง และหลีกเลี่ยงการปรุงน้ำปลา ซีอิ๊ว เพิ่มในอาหาร หรือเติมให้น้อยที่สุด - หากปรุงอาหารกินเองให้ใช้สมุนไพรต่างๆ เช่น มะนาว ชিং ข่า ขมิ้น ตะไคร้ ใบมะกรูด รากผักชี กระเทียม พริกไทย ฯลฯ ในการปรุงอาหาร ซึ่งช่วยให้อาหารมีความอร่อยมากขึ้น ทำให้ใส่น้ำปลาซีอิ๊วน้อยลง - ใช้น้ำจิ้มให้น้อยลง เพราะโดยทั่วไปน้ำจิ้มจะมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบหลัก เพื่อไม่ให้ได้รับโซเดียมเกินกว่าความต้องการของร่างกาย - ตรวจสอบปริมาณการได้รับโซเดียมในแต่ละวัน เพื่อไม่ให้ได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่กินได้ <p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณโซเดียม น้ำปลา ซีอิ๊วที่กินได้สำหรับแต่ละคน และติดตามประเมินผลการกินโซเดียม น้ำปลา ซีอิ๊ว ของตัวเองในแต่ละวัน โดยเข้าใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health หัวข้อ คำแนะนำการกินอาหาร</p> <p>https://f4h.anamai.moph.go.th</p>
	9 - 14 คะแนน	ระดับปานกลาง	<p>คุณได้รับโซเดียมในระดับปานกลางทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ในระดับปานกลาง</p> <p>จึงควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีโซเดียมสูง โดยการปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูป เช่น ผักแปรรูปต่างๆ ผลไม้แปรรูปต่างๆ เนื้อสัตว์แปรรูปต่างๆ เช่น ผักดอง ผักกระป๋อง ข้าวแคบ เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก ไส้อั่ว หมูยอ แฮม กุนเชียง กุ้งแห้ง หมูแดดเดียว เนื้อแดดเดียว ปลาตากแห้ง ไตปลาแห้ง ปลาร้า ปลาเค็ม ปลาจ่อม แหนม น้ำบูดู น้ำปู๋ จิ้น หอยดอง ปูดอง ผลไม้ดอง



ส	คะแนน	การแปลผล	ข้อเสนอแนะ
			<ul style="list-style-type: none"> - หลีกเลี่ยงการจิ้มพริกเกลือ น้ำปลาหวาน - หลีกเลี่ยงการกินบะหมี่ โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป หรืออาหารกล่องแช่แข็ง อาหารสำเร็จรูป อาหารถุง ขนมซอง - หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ใส่ผงปรุงรส ผงชูรส ผงอโรย ผงนัว ซุปก้อน - หากจำเป็นต้องซื้ออาหารนอกบ้านให้งดการใส่ผงปรุงรส ผงชูรส ผงอโรย ผงนัว ซุปก้อน - ชิมก่อนปรุง และหลีกเลี่ยงการปรุงน้ำปลา ซีอิ๊ว เพิ่มในอาหาร หรือเติมให้น้อยที่สุด - หากปรุงอาหารกินเองให้ใช้สมุนไพรต่างๆ เช่น มะนาว ชিং ข่า ขมิ้น ตะไคร้ ใบมะกรูด รากผักชี กระเทียม พริกไทย ฯลฯ ในการปรุงอาหาร ซึ่งช่วยให้อาหารมีความอร่อยมากขึ้น ทำให้ใส่น้ำปลาซีอิ๊วน้อยลง - ใช้น้ำจิ้มให้น้อยลง เพราะโดยทั่วไปน้ำจิ้มจะมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบหลัก เพื่อไม่ให้ได้รับโซเดียมเกินกว่าความต้องการของร่างกาย - ตรวจสอบปริมาณการได้รับโซเดียมในแต่ละวัน เพื่อไม่ให้ได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่กินได้ <p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณโซเดียม น้ำปลา ซีอิ๊วที่กินได้สำหรับแต่ละคน และติดตามประเมินผลการกินโซเดียม น้ำปลา ซีอิ๊ว ของตัวเองในแต่ละวัน โดยเข้าใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health หัวข้อคำแนะนำการกินอาหาร</p> <p>https://f4h.anamai.moph.go.th</p>
	5 - 8 คะแนน	ระดับสูง	<p>คุณได้รับโซเดียมในระดับสูง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ในระดับสูง</p> <p>จึงควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีโซเดียมสูง โดยการปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูป เช่น ผักแปรรูปต่างๆ ผลไม้แปรรูปต่างๆ เนื้อสัตว์แปรรูปต่างๆ เช่น ผักดอง ผักกระป๋อง ข้าวแคบ เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก ไส้ฉ้อ หมูยอ แฮม กุนเชียง กุ้งแห้ง หมูแดดเดียว เนื้อแดดเดียว ปลาตากแห้ง ไตปลาแห้ง ปลาร้า ปลาเค็ม ปลาจ่อม แหนม น้ำบูดู น้ำปู๋ จิ้น หอยดอง ปูดอง ผลไม้ดอง - หลีกเลี่ยงการจิ้มพริกเกลือ น้ำปลาหวาน - หลีกเลี่ยงการกินบะหมี่ โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป หรืออาหารกล่องแช่แข็ง อาหารสำเร็จรูป อาหารถุง ขนมซอง - หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ใส่ผงปรุงรส ผงชูรส ผงอโรย ผงนัว ซุปก้อน - หากจำเป็นต้องซื้ออาหารนอกบ้านให้งดการใส่ผงปรุงรส ผงชูรส ผงอโรย ผงนัว ซุปก้อน - ชิมก่อนปรุง และหลีกเลี่ยงการปรุงน้ำปลา ซีอิ๊ว เพิ่มในอาหาร หรือเติมให้น้อยที่สุด



ผล	คะแนน	การแปลผล	ข้อเสนอแนะ
			<p>- หากปรุงอาหารกินเองให้ใช้สมุนไพรต่างๆ เช่น มะนาว ชিং ข่า ขมิ้น ตะไคร้ ใบมะกรูด รากผักชี กระเทียม พริกไทย ฯลฯ ในการปรุงอาหาร ซึ่งช่วยให้อาหารมีความอร่อยมากขึ้น ทำให้ใส่น้ำปลาซีอิ๊วน้อยลง</p> <p>- ใช้น้ำจิ้มให้น้อยลง เพราะโดยทั่วไปน้ำจิ้มจะมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบหลักเพื่อไม่ให้ได้รับโซเดียมเกินกว่าความต้องการของร่างกาย</p> <p>- ตรวจสอบปริมาณการได้รับโซเดียมในแต่ละวัน เพื่อไม่ให้ได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่กินได้</p> <p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณโซเดียม น้ำปลา ซีอิ๊วที่กินได้สำหรับแต่ละคน และติดตามประเมินผลการกินโซเดียม น้ำปลา ซีอิ๊ว ของตัวเองในแต่ละวัน โดยเข้าใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health หัวข้อคำแนะนำการกินอาหาร</p> <p>https://f4h.anamai.moph.go.th</p>
	4 คะแนน	ระดับสูงมาก	<p>คุณได้รับโซเดียมในระดับสูงมาก ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ในระดับสูงมาก</p> <p>จึงควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีโซเดียมสูง โดยการปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูป เช่น ผักแปรรูปต่างๆ ผลไม้แปรรูปต่างๆ เนื้อสัตว์แปรรูปต่างๆ เช่น ผักดอง ผักกระป๋อง ข้าวแคบ เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก ไส้ฉ้อ หมูยอ แฮม กุนเชียง กุ้งแห้ง หมูแดดเดียว เนื้อแดดเดียว ปลาตากแห้ง ไตปลาแห้ง ปลาร้า ปลาเค็ม ปลาจ่อม แหนม น้ำบูดู น้ำปู๋ จิ้น หอยดอง ปูดอง ผลไม้ดอง - หลีกเลี่ยงการจิ้มพริกเกลือ น้ำปลาหวาน - หลีกเลี่ยงการกินบะหมี่ โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป หรืออาหารกล่องแช่แข็ง อาหารสำเร็จรูป อาหารถุง ขนมซอง - หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ใส่ผงปรุงรส ผงชูรส ผงออร์อย ผงนัว ซุปก้อน - หากจำเป็นต้องซื้ออาหารนอกบ้านให้งดการใส่ผงปรุงรส ผงชูรส ผงออร์อย ผงนัว ซุปก้อน - ชิมก่อนปรุง และหลีกเลี่ยงการปรุงน้ำปลา ซีอิ๊ว เพิ่มในอาหาร หรือเติมให้น้อยที่สุด - หากปรุงอาหารกินเองให้ใช้สมุนไพรต่างๆ เช่น มะนาว ชিং ข่า ขมิ้น ตะไคร้ ใบมะกรูด รากผักชี กระเทียม พริกไทย ฯลฯ ในการปรุงอาหาร ซึ่งช่วยให้อาหารมีความอร่อยมากขึ้น ทำให้ใส่น้ำปลาซีอิ๊วน้อยลง - ใช้น้ำจิ้มให้น้อยลง เพราะโดยทั่วไปน้ำจิ้มจะมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบหลักเพื่อไม่ให้ได้รับโซเดียมเกินกว่าความต้องการของร่างกาย - ตรวจสอบปริมาณการได้รับโซเดียมในแต่ละวัน เพื่อไม่ให้ได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่กินได้ <p>คุณสามารถตรวจสอบปริมาณโซเดียม น้ำปลา ซีอิ๊วที่กินได้สำหรับแต่ละคนและติดตามประเมินผลการกินโซเดียม น้ำปลา ซีอิ๊ว ของตัวเองในแต่ละวัน</p>



สี	คะแนน	การแปลผล	ข้อแนะนำ
			ละครวัน โดยเข้าใช้งานโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health หัวข้อ คำแนะนำการกินอาหาร https://f4h.anamai.moph.go.th

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



5.การประเมินพฤติกรรมการดูแลช่องปาก

ตารางที่ 25 คำถามการประเมินพฤติกรรมการดูแลช่องปาก

ข้อ	คำถาม	ตัวเลือก	คะแนน
1.	ท่านแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์หรือไม่อย่างไร	(1) แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที	10 คะแนน
		(2) แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน แต่ไม่ถึง 2 นาที	0 คะแนน
		(3) แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์บางวัน	0 คะแนน
		(4) ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย	0 คะแนน
2.	ในปีที่ผ่านมาท่านไปรับบริการทางทันตกรรมหรือไม่	(1) ไม่ไป (2) ไป	0 คะแนน 20 คะแนน

ตารางที่ 26 การคำนวณ การแปลผล และการให้ข้อเสนอแนะการประเมินพฤติกรรมการดูแลช่องปาก

สี	คะแนนรวม ข้อ 1-2	การแปลผล	การให้คำแนะนำ
	30 คะแนน	ปกติ	- คุณดูแลสุขภาพช่องปากดีมาก ควรปฏิบัติต่อไป ได้แก่ แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที และพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
	20 คะแนน	เสี่ยงปานกลาง	- ในปีที่ผ่านมาคุณไปรับบริการทางทันตกรรม แต่มีพฤติกรรมแปรงฟันไม่ครบทุกวัน และอาจใช้ระยะเวลาการแปรงฟันไม่ถึง 2 นาที ควรแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที
	10 คะแนน	เสี่ยงปานกลาง	- คุณแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที แต่ไม่ได้ไปรับบริการทางทันตกรรมในปีที่ผ่านมา ควรไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
	0 คะแนน	เสี่ยงสูง	- คุณมีพฤติกรรมแปรงฟันไม่ครบทุกวัน และอาจใช้ระยะเวลาการแปรงฟันไม่ถึง 2 นาที และไม่ไปรับบริการทางทันตกรรมในปีที่ผ่านมา ควรแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที และพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ที่มา : สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย



6. สุขภาพจิต

ตารางที่ 27 คำถามการประเมินความเครียด (Srithunya 5: ST-5)

ในช่วง 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ท่านมีอาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเหล่านี้ หรือไม่

ข้อ	คำถาม	ตัวเลือก	คะแนน
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก	(1) แทบไม่มี (2) เป็นบางครั้ง (3) บ่อยครั้ง (4) เป็นประจำ	0 คะแนน 1 คะแนน 2 คะแนน 3 คะแนน
2.	มีสมาธิน้อยลง	(1) แทบไม่มี (2) เป็นบางครั้ง (3) บ่อยครั้ง (4) เป็นประจำ	0 คะแนน 1 คะแนน 2 คะแนน 3 คะแนน
3.	หงุดหงิด / กระจวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ	(1) แทบไม่มี (2) เป็นบางครั้ง (3) บ่อยครั้ง (4) เป็นประจำ	0 คะแนน 1 คะแนน 2 คะแนน 3 คะแนน
4.	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	(1) แทบไม่มี (2) เป็นบางครั้ง (3) บ่อยครั้ง (4) เป็นประจำ	0 คะแนน 1 คะแนน 2 คะแนน 3 คะแนน
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน	(1) แทบไม่มี (2) เป็นบางครั้ง (3) บ่อยครั้ง (4) เป็นประจำ	0 คะแนน 1 คะแนน 2 คะแนน 3 คะแนน



ตารางที่ 28 การคำนวณ การแปลผล และคำอธิบายการประเมินความเครียด (Srithunya 5: ST-5)

สี	คะแนนรวม ข้อ 1-5	การแปลผล	การให้คำแนะนำ
	0 - 4 คะแนน	เครียดน้อย	คุณมีความเครียดในระดับทั่วไปในชีวิตประจำวัน สามารถปรับตัวได้เอง ไม่เกิดปัญหาสุขภาพของตนเอง ซึ่งคุณสามารถช่วยดูแลสุขภาพจิตบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวและชุมชนได้
	5 - 7 คะแนน	เครียดปานกลาง	คุณมีความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งมักพบสถานการณ์ภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติที่ต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ซึ่งยังถือว่าเป็นความเครียดระดับปกติ เพราะช่วยให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญ และแก้ปัญหา
	8 - 9 คะแนน	เครียดมาก	<p>คุณมีความเครียดค่อนข้างมาก ซึ่งอาจเกิดขึ้นในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติต่างๆ ทำให้เกิดการตอบสนองที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว แต่ความเครียดมักจะลดมาเป็นปกติหลังเหตุการณ์ผ่านพ้นไป อย่างไรก็ตามคุณควรมีการจัดการกับความเครียดดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ฝึกการหายใจคลายเครียด ● พูดคุยกับคนใกล้ชิด การสวดมนต์ไหว้พระ การช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหาจะช่วยให้คุณเครียดลดลง ● สร้างความหวังว่า เราจะฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาครั้งนี้ไปได้และมองเห็นด้านบวก เช่น อย่างน้อยก็ยังรักษาชีวิตไว้ได้ มีคนเห็นใจและมีการช่วยเหลือจากฝ่ายต่างๆ ● มองข้ามความขัดแย้งเล็กๆ ในอดีตและรวมตัวกันช่วยให้ชุมชนผ่านวิกฤตไปได้ ● ภายใน 2 สัปดาห์ คุณควรไปพบแพทย์เพื่อประเมินซ้ำว่าความเครียดลดลงหรือไม่ เพราะความเครียดที่มากและต่อเนื่องอาจนำไปสู่โรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์
	10 - 15 คะแนน	เครียดมากที่สุด	<p>คุณมีความเครียดที่รุนแรงและอันตราย ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย ทำให้อ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย และต่อภาวะจิตใจจนอาจทำให้เกิดโรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย</p> <p>คุณต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ทันที และต้องได้รับการดูแลต่อเนื่องไปอีก 3 - 6 เดือน</p>



ตารางที่ 29 คำถามการคัดกรองภาวะซึมเศร้า 2Q

ข้อ	ข้อความคำถาม	คำตอบ/ตัวเลือก	คะแนน
1.	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่	(1) มี (2) ไม่มี	1 คะแนน 0 คะแนน
2.	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่	(1) มี (2) ไม่มี	1 คะแนน 0 คะแนน

ตารางที่ 30 การคำนวณ การแปลผล และคำอธิบายการคัดกรองภาวะซึมเศร้า 2Q

สี	คะแนนรวม	การแปลผล	การให้คำแนะนำ
	0 คะแนน	ไม่เป็นโรคซึมเศร้า	-
	1 -2 คะแนน	เป็นผู้มีความเสี่ยงหรือ มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า	ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q

ที่มา : กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต





กรมควบคุมโรค
กองโรคไม่ติดต่อ

กลุ่มเทคโนโลยี และระบาดวิทยา กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

โทรศัพท์: 0 2590 3892 โทรสาร: 0 2590 3893
E-mail: technology.epi.cbi@gmail.com

