

ONE PAGE INFORMATION

เกิดความรู้จากการประชุม/อบรม/สัมมนา/ดูงาน หลักสูตรโภชนบำบัดในผู้เป็นเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อน รุ่นที่ ๒ เมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐ ถึงวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐ เสนอโดย นางสาวอารยา เขียวทอง และ นางสาวชุลีกร ปัญญา

การนับคาร์บเหมาะกับเบาหวานชนิดที่ ๑ & ๒ ที่ฉีดอินซูลินวันละหลายครั้งอินซูลิน ชนิดออกฤทธิ์ ยาว และชนิดออกฤทธิ์เร็ว หรืออินซูลินปั๊ม ผู้เป็นเบาหวานต้องเต็มใจที่จะเรียนรู้และฝึกวิธีการนับคาร์บ การเริ่ม สอนนับคาร์บใช้เวลา ๖๐ นาที (ครั้งแรก) ติดตามอาการ ๓๐ นาที สอนผู้ป่วยเบาหวานจัดบันทึกอาหารและ น้ำตาลอย่างน้อย ๓-๗ วัน และนำมาในวันติดตามอาการ การบันทึกอาหารจะช่วยให้เราในการประเมินได้ การจัด อาหารในผู้ป่วยเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อน ๑. วางแผนสัดส่วนอาหาร ๕ หมู่ตามความต้องการ ๒. ประเมิน ความต้องการสารอาหารให้เหมาะกับน้ำหนักและโรคแทรกซ้อน ๓. ให้ความรู้โดยการเอื้ออำนาจให้กับผู้ป่วย และ ๔. ติดตามและประเมิน การคำนวณหาค่าดัชนีความหนาของร่างกาย(BMI) คือ น้ำหนัก/ส่วนสูง^๒ ค่า มาตรฐาน ๑๘.๕-๒๒.๙ กก./ตร.เมตร การหาน้ำหนักที่น่าจะเป็นอย่างง่าย คือ ผู้ชาย= ส่วนสูง (ซม.) - ๑๐๐ และผู้หญิง= ส่วนสูง (ซม.) - ๑๑๐ หรือ $105 \pm (3-5 \text{ กก.})$ WHO ได้แนะนำการบริโภคเพื่อลดปัญหาโรคหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคอ้วน และโรคเบาหวาน ข้อเสนอแนะคือ โปรตีนร้อยละ ๑๐-๑๕ ของพลังงาน = ๘-๑๒ ชด / วัน ผักและผลไม้ วันละ ๔๐๐ กรัมขึ้นไป = ผัก ๔ ททัพพี ผลไม้ ๒ จานเล็ก เกลือ ไม่เกินวันละ ๕ กรัม = ๔ ช้อน ชา ออกกำลังกายโดยการเดินหรือกิจกรรม วันละ ๑ ชั่วโมง จำกัดการบริโภคไขมันไม่เกินร้อยละ ๑๕-๓๐ ของ พลังงาน = ๖-๘ ช้อนชา ไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าร้อยละ ๕๕-๗๐ ของพลังงานทั้งวัน = ๒ ททัพพี และการบริโภค น้ำตาลไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของคาร์โบไฮเดรต = ๖ ช้อนชา การแนะนำอาหารในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ ๑-๒- ๓a ควรเน้นในเรื่องการควบคุมความดันโลหิตให้น้อยกว่า ๑๓๐-๑๓๙/ ๘๐-๘๙ มิลลิเมตรปรอท ควบคุม HbA_{1c} ไม่เกิน ๗% ลดการบริโภคเค็ม (๒ กรัม/วัน) จำกัดปริมาณแป้งและน้ำตาลรวมทั้งไขมันชนิดอิ่มตัว และตรวจ น้ำตาลก่อนและหลังอาหารสองชั่วโมงอย่างสม่ำเสมอ ปริมาณโปรตีนตามที่แนะนำของคนปกติ การอ่านฉลาก โภชนาการ เลือกอาหารที่มีโซเดียมน้อย น้ำตาลน้อย ควรเลือกอาหารว่างที่โซเดียม < ๑๐๐ มิลลิกรัมต่อหน่วย และ การแนะนำอาหารในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ ๓b หรือมากกว่า ควรจำกัดปริมาณโปรตีน (๐.๖-๐.๘ กรัม/ นน. ตัว ๑ กก./วัน) ติดตามปริมาณน้ำและเกลือแร่โดยเฉพาะระดับโพแทสเซียม ฟอสฟอรัสในเลือด ระดับพลังงาน ควรจะประมาณ ๓๕ กิโลแคลอรี/ น้ำหนักตัว ๑ กก./วันในผู้ป่วยที่อายุน้อยกว่า ๖๐ ปี และ ๓๐ กิโลแคลอรี ใน ผู้ป่วยที่อายุมากกว่า ๖๐ ปี ปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับ ๐.๖-๐.๘ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม การให้คำปรึกษา ด้านโภชนาการใช้หลักการ Motivational Interview เป้าหมายการให้ความรู้และคำปรึกษา เกิดการ เปลี่ยนแปลง พัฒนาหรือป้องกันโรค หาหนทางแก้ไขปัญหา และการจัดการกับปัญหา เกิดการตระหนักในตนเอง รู้จักตนเอง เพื่อสามารถเป็นตัวของตัวเองในปัจจุบัน เป็นอิสระจากความคิดทำลายตนเอง พุดให้คนมีคุณค่า มี ความหวัง ค้นหาความหมายของชีวิต และเลือกแนวทางดำเนินต่อของชีวิต ลดความกดดันที่มีอยู่ในตัวบุคคล ทั้งหมดนี้ ต้องการทักษะในการสื่อสาร การให้คำปรึกษาโดยใช้หลัก OARS Open Questions = คำถามเปิดที่ กระตุ้นแรงจูงใจ Affirmations = แสดงความชื่นชม Reflections = สะท้อนถึงแรงจูงใจ และ Summaries = สรุปความสำคัญ เพื่อให้ผู้ป่วยได้ย่นสิ่งที่ตนเองคิดและรู้สึก สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาแบบ Motivational Interview เริ่มจากสร้างสัมพันธภาพ ประเมินระดับแรงจูงใจ สำรวจปัญหา ให้ข้อมูล/ข้อเสนอแนะแบบมี ทางเลือก และสุดท้ายสรุป/ วางแผน/ ให้กำลังใจ

*โปรดกรอก ส่งพร้อมแบบสรุปรายงานการประชุม/อบรม/สัมมนา/ดูงาน ภายใน ๑๔ วัน หลังสิ้นสุดกิจกรรม ใช้กระดาษอื่นเขียนเพิ่มเติมได้ตามความจำเป็น หรือ เขียนต่อด้านหลังก็ได้