

# โครงการลดการรับประทานยาไขมันในเลือดสูงกลุ่มความเสี่ยงต่ำและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

## ๑. ชื่อโครงการ

โครงการลดการรับประทานยาไขมันในเลือดสูงกลุ่มความเสี่ยงต่ำและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

## ๒. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากในปัจจุบันไขมันในเลือดสูงเป็นปัญหาสำคัญของประเทศ ทำให้ต้องมีผู้ป่วยที่รับประทานยาลดไขมันในเลือดสูงเป็นจำนวนมากเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนในเรื่องของโรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจ หลายครั้งผู้ป่วยที่รับประทานยาลดไขมันในเลือดสูง ไม่อยากที่จะรับประทานยาอีกต่อไป ต้องการที่จะหาทางเลือกให้ได้วิธีรักษาด้วยวิธีอื่นๆแต่ก็ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนไปเป็นการรักษาด้วยวิธีอื่นๆได้ จึงทำให้ผู้ป่วยขาดทางเลือกที่จะรักษาตนเองได้ ปัจจุบันการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม รวมถึงการใช้สมุนไพรพื้นบ้านทางเลือกที่ปลอดภัยและเป็นทางเลือกในการส่งเสริมการใช้สมุนไพรพื้นบ้านที่มีมาแต่โบราณให้เกิดประโยชน์สูงสุดในด้านการใช้ลดไขมันในเลือดสูงรวมถึงการสร้างรายได้ให้แก่ชุมชนในด้านสมุนไพรพื้นบ้าน และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผู้ป่วยมีโอกาสที่จะไม่ต้องรับประทานยาลดไขมันในเลือดสูง

ดังนั้นทางผู้จัดทำจึงได้ขอเสนอโครงการลดการรับประทานยาไขมันในเลือดสูงกลุ่มความเสี่ยงต่ำและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ให้โอกาสผู้ป่วยโรคไขมันในเลือดสูงได้มีโอกาสเลือกทางเลือกอื่นที่ไม่ใช่การรับประทานยาให้ผู้ป่วยมีสุขภาพที่แข็งแรงและสามารถพึ่งพาตัวเองได้ มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองมากยิ่งขึ้นต่อไป

## ๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทานยาลดไขมันในเลือดสูง ป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน และลดการทานยาในผู้ป่วยที่พร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๓.๒ เพื่อช่วยลดการทานยาที่ไม่จำเป็นในผู้ป่วยที่มีความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๓.๓ เพื่อสร้างโอกาสในการลดการทานยาในผู้ป่วยที่มีความพร้อมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๓.๔ เพื่อให้ผู้ป่วยมีทางเลือกในการดูแลและรักษาตนเองในด้านสมุนไพร และการควบคุมการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม

## ๔. ตัวชี้วัด

๔.๑ ร้อยละของจำนวนบุคลากรที่เข้าร่วมฝึกอบรมสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ (ไม่ต่ำกว่าร้อยละ๘๐)

๔.๒ ร้อยละของจำนวนบุคลากรที่เข้าร่วมฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจสามารถนำไปปฏิบัติได้ (ไม่ต่ำกว่าร้อยละ๙๐)

๔.๓ ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานทุก ๖ เดือน

## ๕. กิจกรรมในโครงการ

- ๕.๑ ประชุมหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ทีมเจ้าหน้าที่คณะทำงาน , ทีมแพทย์, ทีมเภสัชกร , ห้องปฏิบัติการ , คลินิกพิเศษ , ห้องตรวจโรคทั่วไป , ห้องฉุกเฉิน , แพทย์แผนไทย , นักโภชนาการ เป็นต้น
- ๕.๒ ดึงข้อมูลผู้ป่วยที่กินยา Simvastatin ในปัจจุบัน แล้วนำมาพิจารณา
- ๕.๒.๑ ทานยาลด Simvastatin แค่ ๑ ตัว หรือโรคร่วม HT
- ๕.๒.๒ มีความเสี่ยงต่ำต่อการเป็นโรคหลอดเลือด
- ๕.๒.๓ มีความเสี่ยงต่ำต่อโรคหัวใจ CVD risk < ๑๐%
- ๕.๓ รายงานแพทย์เพื่อพิจารณา hold ยา
- ๕.๔ ทำการ hold ยาในระบบ HOSxP และขึ้น popup (โครงการลดการทานยาพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น)
- ๕.๕ แจ้งให้กับผู้ป่วยทราบถึงข้อดีและข้อเสียของการหยุดทานยาโรคไขมันในเลือดสูง (telemedicine)
- ๕.๖ ผู้ป่วยเขินตัวยินยอมที่จะขอหยุดทานยาไขมันในเลือดสูงพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น
- ๕.๗ ให้ผู้ป่วยและญาติเข้ากลุ่ม LINE Official Account และ line กลุ่ม
- ๕.๘ ให้ความรู้และสุศึกษาเกี่ยวกับการลดไขมันในเลือดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น ด้านอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย การใช้สมุนไพรบำบัดและลดไขมันในเลือดสูง (ผ่าน LINE Official Account) และติดตามผู้ป่วยด้วย telemedicine ๑ ครั้งต่อเดือน
- ๕.๙ ตรวจไขมันในเลือดซ้ำหลังหยุดทานยาลดไขมันไปแล้ว ๖ เดือน
- ๕.๑๐ ผลปกติ จำหน่ายออกจากผู้ป่วยโรคไขมันในเลือดสูง และติดตามเป็นกลุ่มเสี่ยงปีละ ๑ ครั้ง
- ๕.๑๑ ผลผิดปกติรายงานแพทย์เพื่อพิจารณาทานยาลดไขมันในเลือดต่อ
- ๕.๑๒ ผู้ป่วยที่เมื่อหยุดทานยาลดไขมันแล้วมีอาการผิดปกติ สามารถปรึกษาศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (วุฒิชัย) ได้ตลอดในเวลาราชการ และสามารถติดต่อนอกเวลาได้ที่คอลเซ็นเตอร์เบอร์โทร รพ.พาน
- ๕.๑๓ เมื่อผู้ป่วยมีอาการ ชา แขนขาอ่อนแรง แน่นอก หายใจเหนื่อย (อาการที่บ่งบอกถึงภาพ stoke , MI ) ติดต่อได้ที่ ๑๖๖๙ เพื่อให้ทีมช่วยชีวิตได้เข้ารับผู้ป่วยอย่างเร่งด่วน

## ๖. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยที่รับประทานยาลดไขมันในเลือดโรงพยาบาลพาน

## ๗. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลพาน อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

## ๘. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

ตุลาคม ๒๕๖๔ – กันยายน ๒๕๖๕

## ๙. เนื้อหาการอบรม

- ๙.๑ ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทานยาลดไขมันในเลือดสูง
- ๙.๒ การป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนและลดการทานยาในผู้ป่วยที่พร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ๙.๓ ให้ความรู้ความเข้าใจด้านสมุนไพร การควบคุมการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม

## ๑๐. งบประมาณ

- ๑๐.๑ ค่าออกเกียรติบัตรให้กับผู้ที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ราคา ๕๐๐ บาท
- ๑๐.๒ ค่าเครื่องดื่มและอาหารในการประชุมวางแผนงาน
- ๑๐.๒.๑ อาหารว่าง ๒๕ บาท X ๑๐ ชุด ราคา ๒๕๐ บาท
- ๑๐.๒.๒ ค่าอาหาร ๖๐ บาท X ๑๐ ชุด X ๒ มื้อ ราคา ๑,๒๐๐ บาท
- ๑๐.๓ ค่าวัสดุสำนักงาน
- ๑๐.๓.๑ กระดาษ A๔ ถ่ายเอกสาร ๑๑๐ บาท X ๔ รีม ราคา ๔๔๐ บาท

### ๑๐.๔ งบประมาณในการตรวจระดับไขมันในเลือด

TC	๑๑๒,๐๐๐
TG	๑๔๔,๐๐๐
HDL	๓๘๔,๐๐๐
LDL	ใช้วิธีคำนวณ
DLDL (Tg>๔)	๓๒,๐๐๐

- (รวมค่าตรวจทางห้องปฏิบัติการ ) ราคา ๖๗๒,๐๐๐ บาท
- ๑๐.๕ ค่า OT พยาบาลเจาะเลือด ๓๐๐ บาท X ๒ ครั้ง X ๕๐ วัน ราคา ๓๐,๐๐๐ บาท
- ๑๐.๖ ค่า syring ๓ cc ๑๐๐ กล้อง X ๑๑๐ บาท ราคา ๑๑,๐๐๐ บาท
- ๑๐.๗ เข็มเจาะเลือด ๑๐๐ กล้อง X ๔๗ บาท ราคา ๔,๗๐๐ บาท
- ๑๐.๘ ค่ายาสมุนไพรตรีผลา (อยู่ในแผนบัญชียาหลัก)

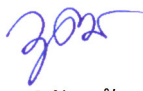
รวมเป็นเงินทั้งหมด ๗๒๐,๐๙๐ บาท  
(เจ็ดแสนสองหมื่นเก้าสิบบาทถ้วน)


## ๑๑. ผู้รับผิดชอบโครงการ


- ๑๑.๑ นายจิ้มพร งามจิต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพาน
- ๑๑.๒ นางสาวศศิวิมล สุทรปรีดา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
- ๑๑.๓ นายวุฒิชัย ก้อนแปง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ


## ๑๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ


- ๑๒.๑ ผู้ป่วยสามารถหยุดการทานยาลดไขมันได้อย่างน้อย ๑๐ %  
 ๑๒.๒ ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจในการรับประทานยาลดไขมันในเลือดได้มากขึ้น  $\geq ๘๐$  %  
 ๑๒.๓ หน่วยบริการผู้ป่วยในโรงพยาบาลนำความรู้ไปเผยแพร่ให้ผู้รับบริการ  $\geq ๘๐$  %  
 ๑๒.๔ ความผูกพันระยะยาวต่อโรงพยาบาล (NPS score) มากกว่า ๘๐%

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ  
 (นายวุฒิชัย ก้อนแปง)  
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ  ผู้รับผิดชอบโครงการ  
 (นางสาวศศิวิมล สุทธิปริดา)  
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
 หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล

ลงชื่อ  ที่ปรึกษาโครงการ  
 (พญ.ธัญญาภรณ์ รัตน์วิชัย)  
 นายแพทย์ชำนาญการ  
 หัวหน้ากลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัว

ลงชื่อ  ผู้ตรวจสอบโครงการ  
 (นางสาวรวงคณา ชันนรา)  
 นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ  
 หัวหน้ากลุ่มงานประกันสุขภาพ ยุทธศาสตร์ และสารสนเทศทางการแพทย์

ลงชื่อ  ผู้อนุมัติโครงการ  
 ( นายธิษัมพร จำงจิต )  
 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพาน

**กำหนดการ**  
**ประชุมโครงการประชุม**  
**โครงการลดการรับประทานยาไขมันในเลือดสูงกลุ่มความเสี่ยงต่ำและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น**  
**วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๕ ถึง วันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๕**  
**เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.**  
**โรงพยาบาลพาน อ.พาน จ.เชียงราย**

---

- ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น. ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโครงการโครงการลดการรับประทานยาไขมันในเลือดสูง  
กลุ่มความเสี่ยงต่ำและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น  
วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรลดภาวะไขมันในเลือดสูง
- ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น. พักร่วม
- ๑๐.๔๕ น. - ๑๒.๐๐ น. วางแผนกิจกรรมการดำเนินงาน
- ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหาร
- ๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการลดไขมัน ,  
๓ อ. ๒ ส.  
(๓ อ. หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาหาร,อารมณ์,ออกกำลังกาย)  
(๒ ส. หมายถึง ไม่สูบบุหรี่ , ไม่ดื่มสุรา)
- ๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น. พักร่วม
- ๑๔.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓ self หมายถึง  
๑. การประเมินสุขภาพตนเอง  
๒. การกำกับการดูแลสุขภาพตนเอง  
๓. การดูแลสุขภาพตนเองให้ไม่ป่วย