

1. **ชื่อผลงาน/โครงการพัฒนา:** การศึกษารายกรณี การลดน้ำหนักและการควบคุมเบาหวานด้วยเทคนิค IF

2. **คำสำคัญ:** การลดน้ำหนัก การควบคุมเบาหวาน เทคนิคIF

3. **สรุปผลงานโดยย่อ:** เทคนิคIF ช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะน้ำหนักเกินและมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงใช้เป็นเทคนิคในการลดน้ำหนักและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ

4. **ชื่อและที่อยู่ขององค์กร:**นางลำตวน รุโธสง โรงพยาบาลนาโพธิ์ อ.นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์

5. **สมาชิกทีม:** -

6. **เป้าหมาย:** เพื่อศึกษาการลดน้ำหนักและลดระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานด้วยเทคนิค IF

7. **ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ:** ผู้ป่วยเบาหวานหญิงไทยอายุ30ปี เริ่มเป็นเบาหวานในขณะที่ตั้งครรภ์อายุ26ปี (พ.ศ2557) หลังจากคลอดบุตรไม่ปรากฏว่าผู้ป่วยมารับการรักษาเบาหวานต่อเนื่อง ในปี 2561 ผู้ป่วยไปเจาะเลือดเพื่อคัดกรองโรคเบาหวาน ที่ รพ.สต.ในเขตตำบล พบระดับน้ำตาลในเลือดสูงจึงส่งตัวมาที่ รพ.นาโพธิ์ วันที่ 1 พฤศจิกายน 2561 FBS = 262 mg/dl (ค่าปกติ = 75-115 mg/dl) ได้รับการรักษาด้วย METFORMIN 500 mg. 1T BID.PC GLIPIZIDE 5 mg. 1T BID.AC และผู้ป่วยมารับยาตามนัดทุก2เดือนระดับน้ำตาลยังสูงต่อเนื่อง 25 เมษายน 2562 FBS=214 mg%,HbA1C=11.5%(ค่าปกติ4-6%) แพทย์ได้ปรับเพิ่มยา.วันที่ 25 กรกฎาคม2562 มาตามนัด ระดับน้ำตาล FBS=161mg% น้ำหนัก 97 กิโลกรัม BMI=37.89รอบเอว 110ซม. ปัญหาของผู้ป่วยคือ เบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลได้ยากต่อเนื่องและโรคอ้วน.

8. กิจกรรมการพัฒนา: ระบุ

- (1) ค้นข้อมูลภาวะสุขภาพประเมินการรับรู้ในปัญหาโรคเบาหวาน และภาวะน้ำหนักเกิน
- (2) ประเมินความสนใจที่ต้องการแก้ปัญหาสุขภาพด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- (3) ให้ผู้ป่วยบอกเล่าการใช้ชีวิต การรับประทานอาหาร กิจกรรมการทำงานต่างๆตลอด24ชั่วโมง
- (4) ให้คำปรึกษาการลดน้ำหนักรายบุคคล โดย ปรับการอยู่ การกินตามบริบทของผู้ป่วย
- (5) ใช้สื่อประกอบเพื่อสร้างความสนใจโดยใช้สื่อการสอนจาก YOUTUBE รายการ “คนแปลงร่าง คุณแม่ราตรี และต่อด้วยเทคนิค IF 4-4-12 สูตรลดความอ้วนหมอศรีนDr.Sarin Health Chanel”
- (6) ประเมินความชอบประสบการณ์ความรู้การออกกำลังกายและ ให้ทำตามที่ชอบ
- (7) ขอเป็นเพื่อทางสื่อเฟสบุ๊ค เพื่อให้ผู้ป่วยส่งข้อความมาสอบถามได้ตลอดเวลา

9. การประเมินผลการเปลี่ยนแปลง: ระบุ

ภายในระยะเวลา 5 เดือน จากวันที่ให้คำปรึกษาคือ 25 กรกฎาคม 2562 ผู้ป่วยเบาหวานรายนี้สามารถลดน้ำหนักได้จาก97กก.เป็น 70 กก.(16 มกราคม2563) ระดับ HbA1C จาก 11.5 เป็น 5.9 รอบเอวลดจาก 110ซม.เป็น90ซม.และผู้ป่วยได้รับการให้หยุดกินยาเบาหวานทุกตัว.ผู้ป่วยมีความปลื้มใจ ที่ทำได้สามารถกลับมาสวมใส่เสื้อผ้าตัวเดิม หน้าตาสดใส คล่องแคล่ว เป็นบุคคลต้นแบบของคนในหมู่บ้านที่พบเห็น.

	วันที่	น้ำหนัก (กก)	ดัชนีมวล กาย	รอบเอว (ซม)	FBS(mg%)	HbA1C(%)	ยาที่ใช้
ก่อน	25/04/2562	95	37.10	110	214	11.5	MF2x2 GP1x2

ก่อน	25/07/2562 วันที่ให้ คำปรึกษา	97	37.89	110	161	ไม่ได้ตรวจ	MF2x2 GP1x2
หลัง	3/10/2562	80	31.25	90	74	5.9	MF2x2 GP1x1 EnaZ5X1x1
หลัง	1/11/2562						มีใจสั้นเหงื่อแตก ตัวเย็นบ่อยวันละ 6-7ครั้งเหงัดยา ทุกตัว
	11/11/2562				73		เจาะเลือดกับ อสม.
	16/01/2563	70	27.34	90	71	ไม่ได้ตรวจ	แพทย์เหงัดยาทุก ตัว

10. บทเรียนที่ได้รับ:

(1) ปัญหาและความท้าทายของการให้คำปรึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ควรเข้าใจในรายละเอียดองค์รวมของบุคคลที่รับการปรึกษา ค้นหาความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ในอดีต มาใช้เป็นข้อมูลในการให้คำปรึกษาจึงจะตรงประเด็นของบุคคลนั้น จะสร้างพลังอำนาจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเคยชินเดิมๆมาเป็นพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์

(2) การติดตามต่อเนื่อง ใส่ใจในความเป็นอยู่ปัญหาอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

11. การติดต่อกับทีมงาน: นางลำดวน รุไธสง โรงพยาบาลนาโพธิ์ อ.นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์

e-mail address :ruthaisong_duan@hotmail.com