

# ปรับวิถีชีวิตด้วยสติ และใช้นวัตกรรม พิชิต NCDs



นาง วิไล ชูเมือง  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

แผนกผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์

# ประวัติกรณีศึกษาโดยย่อ

## สติบำบัดรายบุคคล

- หญิงไทย อายุ 47 ปี เรียนจบชั้นมัธยมศึกษา ปัจจุบันประกอบอาชีพเป็น ผู้ช่วยทันตแพทย์
- สถานภาพการสมรส หม้าย
- มีบุตรสาว 1 คน
- มีพี่น้อง 3 คน มารดา บิดา ยังมีชีวิต ประกอบอาชีพเกษตรกรรม



# ประวัติกรณีศึกษาโดยย่อ

## อาการสำคัญ

-รับยา DM DLP Anxiety ตามนัด

## ประวัติปัจจุบัน

-case DM DLP Anxiety ปี2566 รักษาพ.วังโป่ง รับประทานยาทุกวัน ไม่มีอาการข้างเคียงของยา

## ประวัติอดีต

DM DLP ปี2566 ไม่แพ้ยา ไม่เคยผ่าตัด ไม่สูบบุหรี่ ดื่มสุราบางครั้ง

12 กรกฎาคม 2566

-FBS = 185 mg% HbA1c=7.6 %

-Enalapril 5 mg 1\*1 PC

-Metformin 500 mg 1\*1 PC

-Simvastatin 40 mg 1\*1 hs

11 ตุลาคม 2566

-FBS = 102 mg%

-HbA1C = 6.0%

-Cholesterol = 165 mg/dl

-Triglyceride 51 mg/dl

-HDL = 51 mg/dl

-DLP = 104 mg/dl

แพทย์ off ยา Metformin และ Simvastatin

3 มกราคม 2567

-FBS = 123 mg%



# การตัดสินใจเลือกกรณีศึกษา

## สติบำบัดรายบุคคล

- ผู้ป่วยโรค NCDs ป่วยเป็น เบาหวาน ไขมันในเลือด
- ผู้ป่วยสนใจในเรื่องของสติบำบัด เพื่อจะได้ไม่ต้องรับประทานยา ลดความวิตกกังวล
- ผู้ป่วยพร้อมให้ความร่วมมือในการบำบัด

# ตกลงบริการ

01

## เริ่มจากการพูดคุย

-สร้างความเข้าใจการใช้  
หลักสติบำบัดในการรักษา  
โรค NCDs

02

## แนะนำ

-แนวทางการบำบัดด้วย  
หลักจิตวิทยาสติ สติบำบัด  
-ทั้งหมด 8 ครั้ง

03

## ตกลงนัดหมายในการ ทำกิจกรรมสติบำบัด

-สัปดาห์ละ 1 ครั้ง  
ครั้งละ 1.30 - 2 ชั่วโมง  
ทุกวันพุธ เวลา 14.00น.

04

## เน้นย้ำการฝึกทำ การบ้านทุกวันอย่าง สม่ำเสมอ

-เพื่อผลลัพธ์ที่ส่งผลดีโดยตรง  
ต่อตัวผู้ป่วยเอง

# ครั้งที่ 1 การจัดการความว้าวุ่นใจ

**ปฐมนิเทศ** ให้ข้อมูลและขอคำยืนยันในการฝึกสติบำบัด

**แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้บำบัด**

**ทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด**

ให้ทำแบบประเมินความเครียด ประเมินความเครียดได้ 9 คำถาม  
มีอาการนอนไม่หลับ หงุดหงิด ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ รู้สึก  
ตนเองไม่มีสมาธิ

แบบประเมินซึมเศร้า 9 คำถาม 9Q = 5 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปกติ  
มีความเครียดกังวล เบื่อ ท้อ นอนไม่หลับอ่อนเพลีย รู้สึกไม่ดีกับ  
ตัวเองเป็นบางครั้ง



# ใบกิจกรรมที่ 1 บุคคลในดวงใจ

เรื่องราวความดีงามที่ทำให้รัก เคารพและผูกพัน

- ให้นึกถึงบุคคลในดวงใจ คนในครอบครัว เล่าถึงคุณลักษณะของคุณยาย เป็นต้นแบบในการเลี้ยงดูลูก ๆ ขยันอดทน จิตใจดี ทำงานเก่ง เสียสละเพื่อลูก ๆ
- คุณลักษณะที่ผู้บ่าบัดเหมือนบุคคลในดวงใจ คือขยัน เป็นคนดี มีน้ำใจ และมีเมตตา
- บุคคลนอกครอบครัวคือ เพื่อนร่วมงานเป็นพยาบาลเป็นคนใจดี มีเมตตา ชอบช่วยเหลือผู้ป่วย



# ประสบการณ์การฝึกสมาธิ

**การฝึกสมาธิ** รู้ลมหายใจ ทำให้หยุดคิด รู้ลมหายใจ ดูไปให้ต่อเนื่องให้จิตสงบผ่อนคลาย

## การฝึกสมาธิ

- 1.สามารถรับรู้ลมหายใจ ที่บริเวณปลายจมูกได้ตรงตำแหน่งที่ชัดเจนที่สุด
- 2.เมื่อมีความคิดเกิดขึ้น สามารถกลับมารับรู้ลมหายใจได้
- 3.สามารถจัดการกับความง่วง โดยจินตนาการเป็นแสงไฟที่สว่างมาก ๆ และหายใจลึก ๆ แรง ๆ สามารถจัดการกับความง่วงได้ ความสงบเกิดขึ้นในระยะหลัง
- 4.มีความสงบเกิดขึ้นจากการรู้ลมหายใจ
- 5.สามารถทำสมาธิแบบลืมตาได้

**ประสบการณ์การในการฝึก** สามารถจัดการความคิด และความง่วงได้ ผ่อนคลายได้มากขึ้น

- พุดคุยแลกเปลี่ยนในการฝึก และตอบข้อซักถาม ให้การบ้านและเครื่องเจาะระดับน้ำตาล เพื่อติดตามอาทิตย์ละ 1 ครั้งนัดหมายครั้งต่อไป



# ครั้งที่ 2 ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

**พูดคุย ทักทาย** ทบทวนการฝึกสมาธิประจำวันในสัปดาห์ที่ผ่านมา สามารถทำได้เกือบทุกวัน ทบทวนการบ้านการฝึกสมาธิประจำวัน  
**หลังจากฝึกแบบต่อเนื่อง**

-ความสงบมีมากขึ้น 5 คะแนนสามารถปฏิบัติได้มากกว่าครั้งที่ 1

ผลการฝึกสมาธิต่อชีวิตประจำวัน ความกังวลลดลง นอนหลับได้ไม่ตื่นกลางดึก เวลาที่มีเรื่องมารบกวนรับรู้ลมหายใจ ความกังวลลดลง

**การฝึกสติและประสบการณ์ฝึกสติ**

-สติในการสัมผัส>> จับก้อนหิน

-สติในการฟัง>> คลิปธรรม

-สติในการยืน>> ทำได้

-สติในการเดิน>> ทำได้

สติในการสัมผัส การชิม การฟัง การยืนเดิน เมื่อรับรู้ลมหายใจจะสามารถจับประเด็นได้

**ฝึกสติการใช้งานภายนอก**

ให้ยืนบนขาข้างเดียวสลับขาขวาและขาซ้าย

เกิดประสบการณ์การยืนแบบมีสติจะทรงตัวได้ดีกว่า และรู้สึกสัมผัสที่เท้าได้มากขึ้น รับรู้ในการสัมผัสพื้นแข็ง เย็น หรือร้อน ได้

**ฝึกสติการใช้งานภายในที่ว้าวุ่น**

-ให้ดูคลิปละครที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ: มีความรู้สึกโกรธตัวละคร การดูลมหายใจทำให้สามารถดูละครแบบมีสติ ใจจึงสงบขึ้น ไม่มีอารมณ์ร่วม

-การยืนท่าสควอท (Squat) 2 ครั้ง เปรียบเทียบการทรงตัวจะมีความแตกต่าง การยืนแบบรับรู้ลมหายใจ การทรงตัวจะมั่นคง

-แนะนำการตั้งระฆังสติ

- พูดคุยแลกเปลี่ยนและตอบข้อซักถามความรู้สึกในการฝึกครั้งที่2 มอบหมายการบ้านพร้อมนัดหมายครั้งต่อไป ค่าระดับน้ำตาล DTX=101mg%

# ครั้งที่ 3 รู้จักปล่อยวางอารมณ์

**พูดคุย ทักทาย** ทบทวนการฝึกสมาธิ การฝึกสติในกิจวัตรประจำวันด้วยระฆังสติ

**ทบทวนการบ้าน**

-สมาธิ 7 คะแนน

-สติในชีวิตประจำวัน 8 คะแนน (ใช้ระฆังสติ)

**สติในการกิน**

-สติก่อนกิน สติระหว่างกิน สติหยุดกิน

-ฝึกสังเกตความรุนแรงให้ออกกำลังกาย up and down 20 ครั้ง สังเกตความรู้สึกทั่วร่างกายเปรียบเทียบ2ครั้ง: รับรู้ความรู้สึกเหนื่อย สามารถรับรู้ต่อความรู้สึกที่รุนแรงได้มากขึ้น

-ฝึกดูความรู้สึกทั่วร่างกาย body scan ดูความรู้สึกทั่วร่างกาย พินิจความรู้สึกที่รุนแรง

-ฝึกซ้อมดูการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวางเชื่อมโยงกับชีวิตจริง

**ใบกิจกรรมที่ 3 การรู้จักปล่อยวางอารมณ์**

-เรื่องความยุ่งยากใจคือ สามีนอกกลับมาบ้าน เกิดความเสียใจ น้อยใจร้องไห้ ยังรู้สึกยุ่งยากใจ

**ประสบการณ์ในการฝึก** สำรวจความรู้สึกโกรธ ใจเต็นแรง หยุดดูและพินิจความรู้สึก อាកการค่อย ๆ ดีขึ้น

**สรุปประสบการณ์** สามารถรำลึกความยุ่งยากใจและสังเกตดูการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ศีรษะจดปลายเท้าได้มากขึ้น

- มอบหมายการบ้าน เน้นการฝึกแบบต่อเนื่อง นัดหมายครั้งต่อไป ค่าระดับน้ำตาล DTX=110mg%





# ครั้งที่ 4 รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

**ทักษะ** สมาธิ 10 นาที Body scan 10 นาที ชักซ้อมทางใจ การฟังอย่างมีสติและการใช้ระฆังสติในการทำกิจกรรม  
ทบทวนการฝึกสมาธิและการฝึกดูความรู้สึกทั่วร่างกายเพื่อให้รู้ทันความรู้สึกและปล่อยวาง

## ทบทวนการบ้าน

- การฝึกจิต 7 - 8 คะแนนสามารถปฏิบัติได้ดี
- สติในชีวิตประจำวัน 8 คะแนน
- ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไปของผู้ป่วย: นอนหลับได้ไม่ตื่นกลางดึก จดจ่อในการทำงาน ควบคุมอาหารได้
- ผลต่ออารมณ์และความคิดเมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ: ปล่อยวาง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ได้ ไม่บ่นลูกสาว

## ใบกิจกรรม 4.1 ความคิดลบอัตโนมัติ

-ความคิดลบที่เกิดขึ้นบ่อย “ฉันไม่มีอะไรดีเลย” “ไม่มีใครเข้าใจฉันเลย” “ฉันทำให้คนอื่นรู้สึกแย่” “ฉันไม่ดีตรงไหน”  
การโทษตัวเอง เป็นความคิดโดยอัตโนมัติ

**เรื่องที่เครียดในชีวิตประจำวันที่น่ามาระลึกคือเรื่อง** ทะเลาะกับลูกสาว เรื่องการตื่นสาย

**ประสบการณ์หลังจากระลึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด** เข้าใจลูกมากขึ้น

- พูดคุยแลกเปลี่ยนและตอบข้อซักถามความรู้สึกในการฝึก มอบหมายการบ้านพร้อมนัดหมายครั้งต่อไป ติดตามค่าระดับน้ำตาล DTX=102mg%

# ครั้งที่ 5 ทบทวนสัมพันธภาพใหม่



**ทักทาย** ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที สติกับความรู้สึกบนร่างกาย 10 นาที สติกับความคิด 10 นาที 5 นาทีเป็นความคิดทั่วไป 5 นาทีต่อมานึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด 1 เหตุการณ์ แล้วต่อด้วยสมาธิลึมตา 1 นาที การฟังแบบมีสติและใช้ระฆังสติ

## การฟังอย่างมีสติและการใช้ระฆังสติ

### ทบทวนการบ้าน

- การฝึกจิต 8 คะแนน ที่ผ่านมาพัฒนาตนเองและเห็นความแตกต่างในการฝึก มีสติในการควบคุมอาหาร DTX = 105 mg%
- สติในชีวิตประจำวัน 9 คะแนน
- ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป: สามารถสื่อสารแบบมีสติ ทำงานไม่ผิดพลาดในการจัดเครื่องมือ เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น
- ผลต่ออารมณ์และความคิดเมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ: ใจเย็น มีเหตุผล เข้าใจผู้อื่น และปล่อยวางอารมณ์ได้
- มีสติในควบคุมอาหาร เลือกรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย

# ครั้งที่ 5 ทบทวนสัมพันธภาพใหม่



## กิจกรรม 5.1 สำรวจความคิดที่มีต่อสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด(ความคิดลบ)

- คนใกล้ชิดที่ทำให้มีเรื่องไม่สบายใจเกิดขึ้นมากที่สุด คือ ลูก
- สิ่งแย่ ๆ ที่เขาทำกับเรา: หงุดหงิดโกรธเวลาแม่สอน
- สิ่งดี ๆ ที่พยายามทำให้เขาแต่กลับไม่เป็นผล: ดูแลทำอาหารไว้รอลูก พยายามทำดีกับลูกสาว
- ความคิดลบที่เกิดขึ้นมีผลต่อสัมพันธภาพ: โกรธ บรรยากาศในครอบครัวไม่มีความสุข

## กิจกรรม 5.2 การทบทวนสัมพันธภาพใหม่

- สมาธิ 3 นาที ชักซ้อมทางใจ 3 นาที
- สิ่งดี ๆ ของเขาที่มองข้าม: ซื่อซนมาให้ ซื่อห้ม้ออบลมร้อนให้เป็นขวัญวันเกิดอยากให้แม่มีสุขภาพแข็งแรง
- สิ่งแย่ ๆ ที่เราทำกับเขา: ขี้บ่นจู้จี้ พูดจาไม่ดี เสียงดัง
- สิ่งที่ได้เรียนรู้ : เรียนรู้ที่จะปล่อยวางกับคนใกล้ชิดปล่อยวางได้ยากเพราะความผูกพัน เพราะเราคาดหวัง

**ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพ:** เกิดความเข้าใจเขามากขึ้น ยอมรับและปล่อยวางสัมพันธภาพกลับมาดีขึ้น

- แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการฝึกและมอบหมายการบ้านและนัดหมายครั้งต่อไป

# ครั้งที่ 6 การปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

**ทักทาย** ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที สติกับการรู้สึกบนร่างกาย 10 นาที สติกับความคิด 10 นาที (5 นาทีความคิดทั่วไป 5 นาทีนึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจ) การฟังอย่างมีสติและการใช้ระฆังสตีระหว่งทำกิจกรรม

## ทบทวนการบ้าน

- ความสงบรู้ตัว 8-9 คะแนน
- รู้ในกิจที่ทำ 8 คะแนน ยังมีช่วงไม่รู้ลมหายใจ
- ผลต่อชีวิตประจำวัน: ใจเย็น ไม่หงุดหงิด ปล่อยวางไม่เครียด มีความสุขมากขึ้น
- ผลต่อความคิดและอารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ: ยอมรับและเข้าใจกับเหตุการณ์เรื่องราวต่าง ๆ ได้มากขึ้น
- ทบทวนสัมพันธภาพใหม่กับลูก: เข้าใจลูกมากขึ้น

**หลักการสื่อสาร** -> เล่า/ฟัง เหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจ ผู้ป่วยจะเล่าอย่างมีอารมณ์ลบ และฟังอย่างมีอารมณ์ร่วม

**เชื่อมโยง สติสื่อสาร การพูด/การฟังอย่างมีสติ** -> ร้องเพลง Happy Birthday สังเกตจังหวะของการหายใจ ลมหายใจ เล่าเรื่องครั้งที่ 2 จับประเด็นได้



# ครั้งที่ 7 สติเมตตา

**ทักทาย** ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที สติกับความรู้สึกทั่วร่างกาย 10 นาที สติกับความคิด 10 นาที (5 นาที ความคิดทั่วไป 5 นาทีนี้ถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด) และทำสมาธิแบบลี้มตา เน้นย้ำ การฟังอย่างมีสติ และการใช้ระฆังสติขณะทำกิจกรรม

## ทบทวนการบ้าน

- ความสงบ/รู้ตัว 9 คะแนน
- รู้ในกิจที่ทำ 9 คะแนน
- ผลต่อชีวิตประจำวัน: การสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานดีขึ้น เข้าใจคนรอบข้าง ปล่อยวาง บรรยากาศในที่ทำงานดี
- ผลต่ออารมณ์ ความคิดเมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ: ปล่อยวาง ยอมรับ เข้าใจคนอื่นได้มากขึ้น
- การสื่อสารอย่างมีสติกับลูกสาว ใช้ภาษาฉัน **ผลคือ** สัมพันธภาพกับลูกสาวดีขึ้น เกิดความรักความห่วงใยกัน



# ครั้งที่ 7 สติเมตตา

## กิจกรรมที่ 7 สติเมตตาและให้อภัย

### ส่วนที่ 1 การเมตตาตนเอง

- มีสมาธิและสติรู้ความรู้สึกที่มีสัมผัสกับบริเวณหัวใจ สามารถทำได้
- นำความรู้สึกขอบคุณและเมตตาไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้
- ปล่องวางความรู้สึกที่ไม่สบายและส่งความปรารถนาดีให้กับตนเองด้วยคำพูดต่าง ๆ ได้
- สัมผัสถึงอ้อมกอดที่สื่อถึงความรู้สึกเมตตาตนเองได้

**ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น** ตื่นตื้นใจ สงสารตัวเอง น้ำตาไหล

### ส่วนที่ 2 การเมตตาและให้อภัยผู้อื่น

- มีสมาธิและสติรู้ความรู้สึกที่มีสัมผัสกับบริเวณหัวใจได้
- นำความรู้สึกขอบคุณและเมตตาไปยังร่างกายส่วนต่าง ๆ
- เข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นและส่งความปรารถนาดีด้วยคำพูดต่าง ๆ ด้วยจิตใจที่สงบ
- สามารถส่งความปรารถนาดีด้วยคำพูดต่าง ๆ ไปยังสรรพชีวิตทั้งหลาย

**ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น** รู้สึกถึงการแผ่แบ่งปันแก่ผู้อื่น และมีจิตเมตตา

- มอบหมายการบ้านและนัดครั้งต่อไป เน้นการฝึกอย่างต่อเนื่อง



# ครั้งที่ 8 ชีวิตต้องเดินหน้า

**ท้าทาย** ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที สติกับความรู้สึกทั่วร่างกาย 10 นาที สติเมตตา 5

นาที ย้ำ การใช้สติและการใช้ระฆังสติขณะทำกิจกรรม

**ทบทวนการบ้าน** แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตอบข้อซักถาม

-การฝึกจิตด้วยสมาธิและสติในจิต 9 คะแนน

-สติในชีวิตประจำวัน 9 คะแนน

-ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป: ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติ รู้ทันความคิด เมตตาให้อภัย

-ผลต่ออารมณ์และความคิดเมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ: สงบและยอมรับความจริง

## กิจกรรม 8.1 ชีวิตต้องเดินหน้า

### ส่วนที่ 1

-คาดการณ์ความเครียดสำคัญที่จะประสบคือ คิดแทนคนอื่น

-อาการที่อาจกลับมาเป็นคือ กลัวเรื่องการสื่อสารกับลูกสาว

-สิ่งที่เรียนรู้ตลอดการทำกลุ่มจะใช้ประโยชน์ได้อย่างไร: ใช้การฝึกแบบต่อเนื่อง มีสติ มีเมตตา ปล่อยวาง

### ส่วนที่ 2

-วางแผนฝึกจิตและสติประจำวัน

-วางแผนฝึกก่อนนอนทุกวัน



# ประเมินผลการเข้ากลุ่มสติบำบัดหลังจบการบำบัด

## แบบประเมินผลเข้ากลุ่มสติบำบัด

ได้ 93 คะแนน

แปลผล มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นมาก

## แบบประเมินวิเคราะห์ความเครียด

ได้ 5 คะแนน แปลผล ไม่พบความเครียด

## แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม

ได้ 3 คะแนน แปลผล ไม่พบภาวะซึมเศร้า



# ทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมา



เป้าหมายในการร่วมกิจกรรมนี้ ต้องการลดระดับน้ำตาล  
สิ่งที่ได้ประโยชน์มากที่สุดจากการเข้ากิจกรรม คือ รู้หลักการดำเนินชีวิตใน  
แต่ละวันอย่างมีความสุขมีคุณค่า และมีสุขภาพแข็งแรง  
สิ่งที่จะทำต่อหลังเสร็จสิ้นการทำกิจกรรม เมื่อทำกิจกรรมครบ 8 ครั้งแล้วจะนำ  
กลับไปทำในชีวิตประจำวัน

**ข้อเสนอแนะ -**

**สรุป** เน้นย้ำการฝึกสติและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

- มอบหมายการบ้านครั้งที่ 8

- นัดติดตาม 1 เดือน

- สำหรับรายนี้ผู้ป่วยรายนี้เป็น DM Remission หยุดยาได้ 1 ปี



# สรุปการบำบัด

สามารถทำ กิจกรรมได้ครบทั้งหมด 8 ครั้ง  
มีการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการบำบัดในทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการฝึก

รายการ	ค่าที่รายงาน	หน่วย	ค่าอ้างอิงปกติ	ยืนยันผล
BUN	6.5	mg/dl	8.0-23.0	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec
Glucose (FBS)	126	mg/dl	70-110	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec
<b>[Lipid profile]</b>				
Cholesterol	160	mg/dl	150-250	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec
Triglyceride	101	mg/dl	30-180	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec
HDL	47	mg/dl	30-75	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec
LDL	93	mg/dl	100-150	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec
<b>[Electrolytes]</b>				
K	3.47	mmol/L	3.50-5.50	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec
Na	138.9	mmol/L	135-145	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec
Cl	104.4	mmol/L	97-106	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec
CO2	24.9	mmol/L	23.0-30.0	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec
<b>[Creatinine]</b>				
Creatinine	0.63	mg/dl	(M=0.6-1.2),(F=0.5-1.1)	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec
eGFR	107.92			<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec

รายการ	ค่าที่รายงาน	หน่วย	ค่าอ้างอิงปกติ	ยืนยันผล
Glucose (FBS)	149	mg/dl	70-110	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec
<b>[Lipid profile]</b>				
Cholesterol	159	mg/dl	150-250	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec
Triglyceride	75	mg/dl	30-180	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec
HDL	44	mg/dl	30-75	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec
LDL	100	mg/dl	100-150	<input checked="" type="checkbox"/> ยืนยัน Lockec

## รายการยา

1. Enalapril 5 mg. # 90  
11pt หลังอาหารเช้า

3. NAPROXEN\*\* 250 mg. # 10  
12pt (1 เม็ด \* 2 PC เช้า เย็น)

2. metFORMIN 500 mg. # 90  
11pt ซ(1 เม็ด\*1 PCเช้า)

4. SIMVASTATIN สีส้ม 40 mg. # 90  
11ht(20.00 น.) รับประทาน ครั้งละ 1 เม็ด

## รายการยา

1. maNidipine 20 mg. # 50  
.51pt ซ( 1/2เม็ด \*1 PC)

3. VITAMIN B COMPLEX\*\*บีรวม . # 90  
13pt( 1 เม็ด \* 3 PC)

2. SIMVASTATIN 20 mg. # 95  
11ht(20.00 น.) รับประทาน ครั้งละ 1 เม็ด

# ข้อเสนอแนะ

## สิ่งที่ดีแล้ว

- การให้ความร่วมมือที่ดีของผู้บำบัด
- มีเอกสารคู่มือการบำบัดที่ใช้งานง่าย ละเอียดยเป็นขั้นเป็นตอนครบถ้วน เป็นแนวทางในการให้การบำบัดทำให้เกิดความมั่นใจขณะทำกิจกรรม
- ผู้บำบัดมีที่ปรึกษาที่มีความรู้ เชี่ยวชาญ ที่ให้คำชี้แนะแนวทางการบำบัดอย่างเป็นกันเองและอบอุ่น
- เป็นกิจกรรมที่ช่วยผู้บำบัดสามารถนำไปใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิต



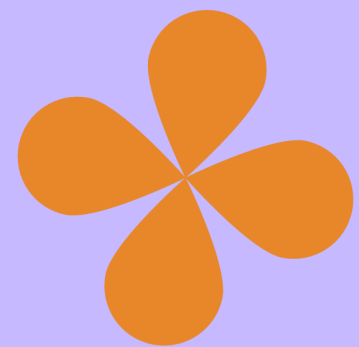


*Awards*  
**NCD Clinic+**  
**& Service Model**



# thank

for your attention!



# you!

