

ป้องกันจรรยาจร 7 สี

1. คัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ครอบคลุม ๑๐๐ % ของประชาชนกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ อายุ 15-65 ปี
2. นำผลคัดกรอง/ข้อมูล จัดกลุ่มและระดับความรุนแรงของโรคด้วย "ป้องกันจรรยาจรชีวิต 7 สี" การใช้ "สี" บอกระดับอาการป่วย เป็นสิ่งสำคัญ
3. การลดความแออัดอย่างเป็นระบบและยั่งยืน โดยการกระจายสัดส่วนผู้ป่วยจากโรงพยาบาลศูนย์/รพท./รพช. และรพ.สต./ศสมช.

กลุ่มปกติ	กลุ่มเสี่ยง	กลุ่มป่วย				กลุ่มป่วยมีโรคแทรกซ้อน
ปกติ	+	0	1	2	3	
FBS \leq 100 mg/dl BP \leq 120/80 mmHg	FBS = 100-125 mg/dl BP = 120/80 – 139/89 mmHg	FBS \leq 125 mg/dl BP \leq 139 / 89 mmHg	FBS = 126-154 mg/dl BP = 140/90 – 159/99 mmHg HbA1C < 7 %	FBS = 155-182 mg/dl BP = 160/100 – 179/109 mmHg HbA1C 7-8 %	FBS \geq 183 mg/dl BP \geq 180/110 mmHg HbA1C > 8 %	โรคหัวใจ/หลอดเลือด สมอง /ไต /ตา/ เท้า
การดำเนินงาน <ul style="list-style-type: none"> เน้นกิจกรรม 3อ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ลด/เลิกบุหรี่และ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 	การดำเนินงาน <ul style="list-style-type: none"> เน้นกิจกรรม 3อ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ลด/เลิกบุหรี่และ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วัดความดันโลหิตทุก เดือน ตรวจวัดเบาหวาน ทุก 1-3 เดือน 	การดำเนินงาน <ul style="list-style-type: none"> ปฏิบัติตัวเช่นสีขาว รับประทานยา ต่อเนื่อง ลดการบริโภคน้ำตาล และอาหารมัน เค็ม 	การดำเนินงาน <ul style="list-style-type: none"> ปฏิบัติเช่นสีขาว สีเขียว ป้องกันภาวะ แทรกซ้อน เช่นตรวจตา เท้า ปัสสาวะอย่างน้อยปี ละ 1 ครั้ง 	การดำเนินงาน <ul style="list-style-type: none"> ปฏิบัติเช่นสีขาว สีเขียว สีเหลือง พบแพทย์ตามนัด หรือ เมื่อมีอาการผิดปกติ ได้รับการเยี่ยมบ้าน 	การดำเนินงาน <ul style="list-style-type: none"> ปฏิบัติเช่นสีขาว สีเขียว สีเหลือง สีส้ม 	การดำเนินงาน <ul style="list-style-type: none"> เมื่อเกิดภาวะแทรกซ้อน ต้องส่งโรงพยาบาลเพื่อลด ความรุนแรงและโอกาสการ เสียชีวิต

หมายเหตุ : กรณีที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ให้ใช้เกณฑ์การประเมินของโรคเบาหวานในการประเมิน