

## โครงการ อสม.ลดเครื่องดื่มรสหวาน ตำบลนาสาร อำเภอพระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช

### สถานการณ์

การบริโภคเครื่องดื่มรสหวานเป็นปัญหาพฤติกรรมสุขภาพที่ส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรัง อาทิ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันในเลือดสูง ซึ่งตำบลนาสารมีการดำเนินงานด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพซึ่งได้ดำเนินงานในแกนนำสุขภาพของชุมชน คือ อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) โดยจากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของ อสม. ที่ผ่านมา พบว่า รับประทานอาหารรสหวาน ร้อยละ 50 และรับประทานข้าวมากกว่า 12 ทัพพีต่อวัน ซึ่งนำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 15.83 โรคเบาหวาน ร้อยละ 7.20 โรคหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ 0.44 และโรคหลอดเลือดสมอง ร้อยละ 0.69 นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมในชุมชนพบว่า มีร้านขายเครื่องดื่มรสหวานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี และ อสม. มีพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มรสหวานอย่างน้อยวันละ 1 แก้วเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 70 จากสถานการณ์ดังกล่าว จึงนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเครื่องดื่มรสหวานโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ อสม. ลดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มรสหวานโดยบริโภคน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา และร้านค้าขายเครื่องดื่มลดการเติมน้ำตาลในเครื่องดื่ม

### กระบวนการและกิจกรรม

พัฒนาคณะทำงานที่มาจากหลากหลายภาคีเครือข่ายในชุมชนจำนวน 15 คนมาร่วมกันดำเนินงานวางแผนการติดตามการลดการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ร่วมกันสำรวจสถานการณ์พฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มรสหวานของ อสม. ดำเนินการฝึกปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเครื่องดื่มรสหวานผ่าน Application line OA: STOP SWEET FOR HEALTH มีการติดตามพฤติกรรมลดเครื่องดื่มรสหวาน 2 เดือนต่อครั้ง พร้อมทั้งนำ application ไปขยายผลต่อให้กับสมาชิกในครอบครัวและเครือข่ายภายในชุมชน

### ภาคีที่ร่วมดำเนินงาน

ภาคีที่ร่วมดำเนินการและสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จ ได้แก่ บุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพระพรหมร่วมกระตุ้น ให้ความรู้ และจัดการอบรมการลดการดื่มเครื่องดื่มรสหวานและการใช้ application ให้กับ อสม. เพื่อนำไปเป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนและการติดตามพฤติกรรมลดเครื่องดื่มรสหวาน ทีมชุมชนท้องถิ่น ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน และชมรมผู้สูงอายุร่วมเป็นภาคีในการติดตามและประเมินผลการลดการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน กระตุ้น และให้กำลังใจ อสม.ในการลดการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน นอกจากนี้ร้านค้าในชุมชน จำนวน 5 ร้าน ร่วมมือในการลดการเติมน้ำตาลในเครื่องดื่มรสหวาน ส่งผลให้มีเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้นและเข้าถึงได้ง่ายขึ้น

### ผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงาน พบว่า อสม.จำนวน 100 คน ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเป็นประจำ จำนวน 56 คน สามารถลดเครื่องดื่มรสหวานได้สำเร็จ 50 คน คิดเป็นร้อยละ 89 อสม.ดื่มเครื่องดื่มรสหวานไม่เกิน ครึ่งแก้ว (ปริมาณน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา) ต่อวันจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 80.35 และพบว่าร้านขายเครื่องดื่มรสหวานจำนวน 14 ร้าน ลดการเติมน้ำตาลในเครื่องดื่มให้แก่ลูกค้าจำนวน 10 ร้าน คิดเป็น ร้อยละ 71