

SE2024206

การพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงชุมชนปทุมมา  
ตำบลท่าศาลา อำเภوتاศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กำไล สมรักษ์  
ชุตีพร ด้านสุวรรณ  
จิตภา ยอตระบำ

โครงการนี้มุ่งเน้นพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยการมีส่วนร่วม โดยให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังในชุมชน เช่น โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรค จากการมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ตามเป้าหมาย การพัฒนาอย่างยั่งยืน ที่ 3 สร้างหลักประกันการมีสุขภาพที่ดี และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับทุกคนใน ทุกช่วงวัย (Ensure good health, and promote well-being for everyone at every age.) ร่วมกับการ สร้างความเข้มแข็งของกลไกความร่วมมือของภาคีเครือข่ายสนับสนุนตามเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน ที่ 17: ความร่วมมือเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (Partnerships to achieve the Goal) เสริมความเข้มแข็งให้แก่กลไก การดำเนินงานและฟื้นฟูสภาพหุ้นส่วนความร่วมมือระดับโลกสำหรับการพัฒนาที่ยั่งยืน (Strengthen the means of implementation and revitalize the Global Partnership for Sustainable Development)

ชุมชนปทุมมาเป็นชุมชนเมืองเก่าแก่ มีพื้นที่ทั้งหมด 160 ไร่ ประชากร 3,095 คน พื้นที่ทำการเกษตร น้อย อาชีพส่วนใหญ่คนในชุมชนเป็นอาชีพค้าขาย รับจ้าง และรับราชการ ในชุมชนมีปัญหาเรื่องผู้ป่วยโรค เรื้อรังโดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน จำนวน 34 คน โดยปัจจุบันกลุ่มโรคไม่ติดต่อเป็น ปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของทั้งโลกและประเทศไทย การบริโภคอาหารภายใต้กระแสนิยมทำให้เกิดความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น ปัญหา หลักของการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในประเทศไทย คือการที่ผู้ป่วยไม่ได้ตระหนักว่าเป็นโรคและการไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตให้ลงมาตามเกณฑ์ปฏิบัติได้ ซึ่งผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและไม่ได้รับการ รักษาในแนวทางที่ถูกต้องจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ ขาดเลือดและโรคไตวาย เป็นต้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิตในระยะยาวจึงเป็นหัวใจสำคัญของการป้องกัน กลุ่มโรคไม่ติดต่อ ในปัจจุบันมีการแนะนำให้รับประทานอาหารแดชไดเอท (Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet) ซึ่งถูกออกแบบมาเพื่อรักษา/ป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง โดยหลักการสำคัญคือ การ ลดการบริโภคอาหารที่มีเกลือโซเดียมไขมันอิ่มตัว ไขมันรวมและคอเรสเตอรอลสูง และเพิ่มการรับประทานใย อาหาร โปรตีน แคลเซียม แร่ธาตุ เช่น โพแทสเซียม แมกนีเซียม

การดำเนินโครงการในครั้งนี้ มีการประเมินปัญหาชุมชน ประชุมกลุ่มตัวแทนเพื่อพัฒนาตำรับอาหาร รวบรวมตำรับอาหารผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงและวิเคราะห์ตำรับอาหารที่เหมาะสมกับชุมชน ออกแบบเมนูสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง 4 ตำรับ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตาม หลักวิชาการ และพัฒนาต้นฉบับตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยมึ การร่วมมือกับเครือข่ายและหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัย ลักษณ์ ราชภัฏชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข คณะกรรมการชุมชน คณะกรรมการสตรี นอกจากนี้ยังมีการ สนับสนุนทรัพยากรจากหน่วยงานต่าง ๆ ได้แก่ กองสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลท่าศาลา ชมรมผู้สูงอายุท่า ศาลา โรงพยาบาลท่าศาลา และมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

ผลลัพธ์โครงการพบว่า ผู้ป่วยโรคเรื้อรังในชุมชน จำนวน 34 คน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรค และมีเมนูสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง 4 ตำรับ ได้แก่ สลัดโรลลดโรค หมี่กรอบสุขภาพ แกงเลียงกึ่งสดลดเค็ม และน้ำผึ้งมะนาวโซดา ชุมชนท้องถิ่นร่วมกับหน่วยงานได้นำเมนูนี้เป็นทางเลือกเพื่อการจัดการป้องกันโรคไม่ติดต่อเป็นตัวอย่างของอำเภอท่าศาลา และจังหวัดนครศรีธรรมราช นอกจากนี้ยังพบว่าได้มีแกนนำชุมชนและตัวแทนหน่วยงานได้นำเมนูอาหารนี้ไปจำหน่ายเป็นรายได้ให้กับครอบครัวและเป็นสวัสดิการให้กับหน่วยงานได้อีกด้วย

ผลการดำเนินงานในครั้งนี้ประสบความสำเร็จมีตำรับอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงโดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน ส่งผลให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังในชุมชนและผู้สูงอายุได้มีความร่วมมือในการจัดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง จัดอาหารที่เหมาะสมรวมถึงการจัดการตนเองในการให้ได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น รวมไปถึงการเฝ้าระวังสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรง เป็นแบบอย่างผู้ป่วยที่ปฏิบัติตัวได้ดีสามารถปรับพฤติกรรมเสี่ยงลดโรคเรื้อรังได้อีกด้วย