รายงานโครงการเครือข่ายชุมชน บริโภคปลอดภัย สุขภาพดี ห่างไกลโรค NCDs ปีงบประมาณ 2568

กิจกรรมที่ 1 การประชุมเชิงปฏิบัติการให้องค์ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพและผลกระทบต่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของเครือข่ายในการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคของอำเภอเด่นชัย ให้มีความรอบรู้ด้านผลิตภัณฑ์อาหาร ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และเฝ้าระวังความสี่ยงจากการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ปลอดภัย

2. เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านผลิตภัณฑ์อาหาร ผลิตภัณฑ์สุขภาพ แก่ผู้ประกอบการร้านจำหน่ายอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหาร

3. เพื่อเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์อาหาร ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในชุมชน

<u>กลุ่มเป้าหมาย</u>

1.ตำบลแม่จั๊วะผู้ประกอบการร้านอาหาร/ร้านจำหน่ายอาหารที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ 10 คน แกนนำสุขภาพ/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 20 คน รวม 30 คน

2. ตำบลไทรย้อย ผู้ประกอบการร้านอาหาร/ร้านจำหน่ายอาหารที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 10 คน แกนนำสุขภาพ/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 20 คน รวม 30 คน

3. ตำบลปงป่าหวาย ผู้ประกอบการร้านอาหาร/ร้านจำหน่ายอาหารที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 10 คน แกนนำสุขภาพ/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 20 คน รวม 30 คน

4. ตำบลห้วยไร่ ผู้ประกอบการร้านอาหาร/ร้านจำหน่ายอาหารที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 10 คน แกนนำสุขภาพ/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 20 คน 30 คน

ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ 25 เมษายน 2568 , วันที่ 28 เมษายน 2568 ,วันที่ 29 เมษายน 2568 และ 30 เมษายน 2568

สถานที่

ครั้งที่ 1 ศาลาเอนกประสงค์บ้านบ่อแก้วหมู่ที่ 10 ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่

ครั้งที่ 2 ศาลาเอนกประสงค์บ้านปงป่าหวาย หมู่ที่ 6 ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่

ครั้งที่ 3 ศาลาวัดห้วยไร่ หมู่ที่ 2 ต.ห้วยไร่ อ.เด่นชัย จ.แพร่

ครั้งที่ 4 ศาลาเอนกประสงค์บ้านแม่จั๊วะ หมู่ที่ 8 ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่

งบประมาณที่ใช้ดำเนินการ

<u>ครั้งที่ 1</u>

- ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อๆละ70บาทจำนวน 30 คน เป็นเงิน 2,100 บาท
- อาหารว่างและเครื่องดื่ม2มื้อๆละ25บาทจำนวน 30 คน เป็นเงิน 1,500 บาท
- ค่าจ้างเหมาจัดสถานที่ เป็นเงิน 400 บาท

<u>ครั้งที่ 2</u>

- ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อๆละ70บาทจำนวน 30 คน เป็นเงิน 2,100 บาท
- อาหารว่างและเครื่องดื่ม2มื้อๆละ25บาทจำนวน 30 คน เป็นเงิน 1,500 บาท
- ค่าจ้างเหมาจัดสถานที่ เป็นเงิน 400 บาท

<u>ครั้งที่ 3</u>

- ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อๆละ70บาทจำนวน 30 คน เป็นเงิน 2,100 บาท

- อาหารว่างและเครื่องดื่ม2มื้อๆละ25บาทจำนวน 30 คน เป็นเงิน 1,500 บาท
- ค่าจ้างเหมาจัดสถานที่ เป็นเงิน 400 บาท

<u>ครั้งที่ 4</u>

- ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อๆละ70บาทจำนวน 30 คน เป็นเงิน 2,100 บาท
- อาหารว่างและเครื่องดื่ม2มื้อๆละ25บาทจำนวน 30 คน เป็นเงิน 1,500 บาท
- ค่าจ้างเหมาจัดสถานที่ เป็นเงิน 400 บาท

รวมงบประมาณทั้งสิ้น 16,000 บาท

ตัวชี้วัดและผลสัมฤทธิ์โครงการ

1. อำเภอเด่นชัยมีเครือข่ายเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพในทุกตำบล

2. เครือข่าย คบส.ชุมชน และผู้ประกอบร้านจำหน่ายอาหาร/แผงลอย มีความรอบรู้ด้านผลิตภัณฑ์อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ และ มีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนมาตรการ อาหารปลอดภัย ลดหวาน มัน เค็ม อำเภอเด่นชัยในตำบลตำบลห้วยไร่ ตำบลปงป่าหวาย ตำบลไทรย้อย และตำบลแม่จั๊วะ

3. ร้านจำหน่ายอาหาร/แผงลอยอาหาร ในชุมชนตำบลห้วยไร่ ตำบลปงป่าหวาย ตำบลไทรย้อย และตำบลแม่จั๊วะ ได้รับการตรวจประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

การประเมินผล

1.รายงานการดำเนินงานจากโปรแกรมของ อย.

สรุปผลการการประชุมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้และแนวทางการดำเนินงานตำบลจัดการสุขภาพ

1.เครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภค เข้าร่วมกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการฯ แยกรายตำบลดังนี้

- ตำบลห้วยไร่ จำนวน 30 คน
- ตำบลปงป่าหวาย จำนวน 30 คน
- ตำบลไทรย้อย จำนวน 30 คน
- ตำบลแม่จั๊วะ จำนวน 30 คน

2. เนื้อหาการอบรมเชิงปฏิบัติการ

2.1 **หลักการสุขาภิบาลอาหาร และอันตรายที่เกิดจากอาหารและน้ำที่ไม่สะอาดปลอดภัย**

- กฎหมายควบคุม พรบ.การสาธารณสุข พรบ.อาหาร พรบ.โรคติดต่อ พรบ.คุ้มครองผู้บริโภคพรบ.คุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พรบ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ภาครัฐมีหน้าที่คุ้มครองความปลอดภัยในการบริโภคอาหารให้กับประชาชน ป้องกันผู้ค้าที่เอาเปรียบประชาชน โดยนำอาหารที่ไม่สะอาดไม่ปลอดภัยมาจำหน่าย ส่งเสริมให้ผู้ประกอบการ มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความปลอดภัยอาหารและทำอย่างไรให้อาหารไม่เป็นพิษต่อผู้บริโภค

ความหมายของการสุขาภิบาลอาหาร (Food Sanitation)

หมายถึง การบริหารจัดการและการควบคุมสิ่งแวดล้อม รวมทั้งบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมอาหารเพื่อทำให้อาหารสะอาด ปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค พยาธิ และสารเคมีที่มีพิษต่าง ๆ ซึ่งเป็นอันตราย หรือ อาจเป็นอันตรายต่อการเจริญ เติบโตของร่างกาย สุขภาพอนามัย และการดำรงชีวิตของผู้บริโภค

อันตรายที่พบในอาหาร ได้แก่ ด้านกายภาพ ด้านเคมี ด้านชีวภาพ

- ด้านกายภาพ : เส้นผม เศษเล็บ ไม้ แก้ว โลหะ หิน พลาสติก กระดูก แมลง ส่วนของแมลง เมล็ดผลไม้ เศษเปลือกไม้ ลวดเย็บกระดาษ เข็มกลัด
- ด้านเคมี : สารพิษจากเชื้อรา พืช สัตว์ ยาฆ่าแมลง น้ำยาทำความสะอาด สารเคมีฆ่าเชื้อ สารเร่งเนื้อแดง ฮอร์โมน ยาปฏิชีวนะ บอแรกซ์ ฟอร์มาลิน สารกันรา สารฟอกขาว
- อาหารที่พบว่ามีสารกันรา ผักดอง ผลไม้ดอง แหนม หมูยอ ปลาส้ม ปลาทูเค็ม
- อาหารที่พบว่ามีสารฟอกขาว ถั่วงอก สไบนาง กระท้อนดอง ขิง
- สารเร่งเนื้อแดง ในเนื้อหมู
- อาหารที่พบว่ามี ฟอร์มาลีน อาหารทะเลสด ผักผลไม้ ปลาหมึกกรอบ
- น้ำมันทอดซ้ำ

ผลกระทบต่อสุขภาพ โรคที่เกิดจากสารเคมีอันตราย เช่น สารปรอท ตะกั่ว บอแรกซ์ เป็นต้น จะเกิดอาการช้ามีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ เป็นอัมพาต สารสะสมในตับ ไต และทำให้เป็นโรคมะเร็ง เรียกว่าตายผ่อนส่ง

2.2 ความรู้เรื่องอาหารปนเปื้อน อาหารรสหวาน มัน เค็ม ต่อผลกระทบด้านสุขภาพ

- อาหารที่พบว่ามีสารกันรา ผักดอง ผลไม้ดอง แหนม หมูยอ ปลาส้ม ปลาทูเค็ม
- อาหารที่พบว่ามีสารฟอกขาว ถั่วงอก สไบนาง กระท้อนดอง ขิง
- สารเร่งเนื้อแดง ในเนื้อหมู
- อาหารที่พบว่ามี ฟอร์มาลีน อาหารทะเลสด ผักผลไม้ ปลาหมึกกรอบ
- น้ำมันทอดซ้ำ

ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ

- ผู้ป่วยเบาหวานควรดูแลการรับประทานอาหารอย่างไร

- ผลไม้ที่มีน้ำตาลสูงมาก ได้แก่ ทับทิม มะม่วง กล้วย เชอรี่ องุ่น ส้ม สับปะรด กีวี่ ลูกแพร์ ทุเรียน

2.3. โปรแกรมการสำรวจร้านชำในพื้นที่ ให้ความรู้และวิธีการลงข้อมูลและฝึกปฏิบัติ

ความรู้เรื่อง ผลกระทบจากอาหารปนเปื้อน หวาน มัน เค็ม

หวานเกิน

การบริโภคน้ำตาลมากเกินความต้องการของร่างกายจะส่งผลให้ตับอ่อนทำงานหนัก ซึ่งการบริโภคของหวานต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานย่อมทำให้ตับอ่อนเกิดความล้าจนไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เต็มที่ จนก่อให้เกิดโรคเบาหวาน ทั้งนี้องค์การอนามัยโรคได้ระบุไว้ว่า ในหนึ่งวันเราไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6-8 ช้อนชา แต่ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคของคนเราได้เปลี่ยนไป ผู้คนส่วนใหญ่นิยมบริโภคของหวานจำพวกขนมขบเคี้ยวและน้ำหวาน เช่น น้ำอัดลม ซึ่งประกอบไปด้วยนำาตาลประมาณ 7 ช้อนชาต่อขวด ชาเขียวประกอบไปด้วยน้ำตาลโดยประมาณ 6 ช้อนชาต่อกล่อง และขนมทองหยอดประกอบไปด้วยน้ำตาล 1 ช้อนชาต่อ 1 ชิ้น เป็นต้น ซึ่งประโยชน์ของน้ำตาลที่ผสมลงไปในเครื่องดื่มหรือขนมขบเคี้ยวก็คือให้พลังงานแก่ร่างกายเพียงเท่านั้น แต่เมื่อเทียบผลไม้แล้วกลับให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้มากกว่า ไม่ว่าจะเป็น วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารนั่นเอง

มันเกิน

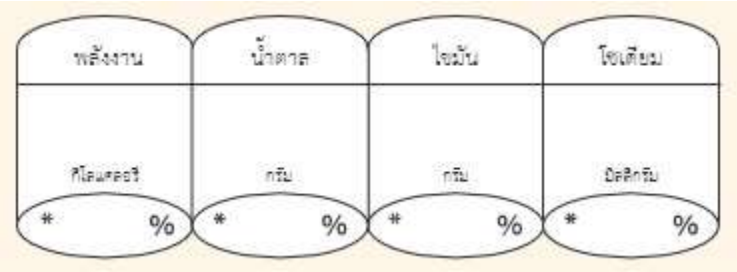
อาหารหลายประเภทที่เราคุ้นเคยและเลือกรับประทาน เช่น เนย มายองเนส กะทิ หมูยอ กุนเชียง นั้นมีไขมันแอบแฝงอยู่ในปริมาณมาก ซึ่งนอกจากปริมาณไขมันที่มากับอาหารแล้ว วิธีการประกอบอาหารก็ยังเป็นสาเหตุหลักที่ส่งผลให้ปริมาณไขมันที่เราจะได้รับในแต่ละมื้อเพิ่มขึ้นอีกด้วย

ทราบหรือไม่ว่าเมื่อไข่ 1 ฟอง ถูกแปรรูปให้เป็นไข่ต้มจะมีปริมาณไขมันอยู่ 8 กรัม เมื่อทำเป็นไข่ดาว ก็จะประกอบไปด้วยไขมันประมาณ 20 กรัม ซึ่งถ้าหากทำเป็นไข่เจียว ปริมาณของไขมันก็จะเพิ่มเป็น 30 กรัม ทั้งนี้เป็นเพราะการทอดนั้นต้องใช้น้ำมันจำนวนมากกว่าการปรุงด้วยวิธีอื่น จึงทำให้ปริมาณไขมันที่เข้าไปแทรกอยู่ในอาหารนั้นมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น อันที่จริงแล้วไขมันนับว่าเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย อีกทั้งยังช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค เข้าสู่ร่างกายอีกด้วย อย่างไรก็ตามหากร่างกายได้รับปริมาณไขมันมากเกินไปก็จะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นเราจึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารทอดกรอบ โดยจำกัดอาทิตย์ละไม่เกิน 3 ครั้ง นอกจากนี้เราควรคำนึงถึงปริมาณน้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหารในแต่ละครั้ง ให้ใช้ในปริมาณแต่น้อย หรือเท่าที่จำเป็น และเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง ตุ๋น แทนการทอด

เค็มเกิน

เมื่อพูดถึงความเค็ม หลายท่านอาจนึกถึงเกลือ วัตถุดิบหลักที่เราใช้ในการปรุงแต่ง แปรรูป และถนอมอาหาร ยกตัวอย่างเช่น อาหารจำพวกบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ไส้กรอก ลูกชิ้น หรือผักผลไม้ดองนั้น เป็นอาหารที่มีเกลือประกอบอยู่ในปริมาณมาก ซึ่งการรับประทานเค็มเกินนั้นเป็นต้นเหตุที่นำไปสู่โรคเรื้อรังหลายชนิด ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคเบาหวาน โรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร และโรคกระดูก หากร่างกายได้รับเกลือมากเกินความต้องการ ในระยะแรกอาจไม่แสดงความผิดปกติใดๆ แต่ต่อมาจะส่งผลให้ความดันโลหิตภายในร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ และการอับเสบของอวัยวะภายใน จนเป็นปัญหาสุขภาพเรื้อรังตามมา ดังนั้นเราจึงควรจำกัดปริมาณเกลือ ลด เครื่องปรุงจำพวกน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสหอยนางรม ฯลฯ ขณะประกอบอาหาร หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารกระป๋อง รวมถึงอาหารสำเร็จรูปต่างๆ

ฉลากโภชนาการรูปแบบ GDA จะมีลักษณะเป็นทรงกระบอกหัวและท้ายมนในแนวตั้งเรียงติดกันจำนวน 4 ส่วน ประกอบด้วย พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม



พลังงาน : ความต้องการพลังงานนั้นจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เช่น อายุ เพศ กิจกรรมในแต่ละ วันและภาวการณ์เจ็บป่วย เป็นต้น ซึ่งใน 1 วัน เราไม่ควรได้รับพลังงานเกินกว่า 2,000 กิโลแคลอรี่ (คิดเป็น 100%)

น้ำตาล : คือปริมาณน้ำตาลที่มีอยู่ในอาหารนั้นๆ ทั้งน้ำตาลตามธรรมชาติ เช่น ความหวานจากผลไม้ และน้ำตาลที่เติมเข้าไปในอาหารหรือเครื่องดื่ม ทั้งนี้ปริมาณน้ำตาลที่เราควรได้รับต่อวันคือไม่เกิน 65 กรัม (คิดเป็น 100%)

ไขมัน : คือปริมาณไขมันทั้งหมดที่อยู่ในอาหาร ไม่ว่าจะเป็นไขมันที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรือไขมันที่เกิดจากการปรุงแต่ง ซึ่งปริมาณไขมันที่เราควรได้รับต่อวันคือไม่เกิน 65 กรัม (คิดเป็น 100%)

โซเดียม : คือปริมาณโซเดียมทั้งหมดที่อยู่ในอาหารและเครื่องดื่มที่เรารับประทาน โดยรวมถึง ผงชูรส ผงฟู ซอสปรุงรส ฯลฯ ปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้ปริโภคต่อวันคือไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม (คิดเป็น 100%)
*คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น 1 ถุง/ 1 ซอง/ 1 กล่อง
**ควรแบ่งกิน __ ครั้ง คือ จำนวนครั้งที่แนะนำให้รับประทาน โดยเฉพาะเมื่อ 1 หน่วยบรรจุภัณฑ์ มีมากกว่า 1 หน่วยบริโภคนั่นเอง ยกตัวอย่างเช่น หากระบุว่า ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง นั่นหมายถึงเราควรไม่ควรรับประทานทั้งหมดภายในหนึ่งวัน แต่ควรจะแบ่งรับประทานวันละ 1 ครั้งเป็นจำนวน 2 วัน หรือแบ่งรับประทาน 2 คนนั่นเอง
ถึงแม้ว่าฉลากโภชนาการรูปแบบ GDA นั้นจะสามารถทำให้เราเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปได้ดียิ่งขึ้น โดยระบุข้อมูลของปริมาณพลังงานน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่เราจะได้รับจากอาหารนั้นๆ เราก็ยังไม่ควรละเลยที่จะอ่านรายละเอียดตารางข้อมูลโภชนาการที่ระบุไว้ด้านหลังผลิตภัณฑ์ด้วย ทั้งนี้การมี “สุขภาพดีไม่ต้องอด...แค่ลด หวาน มัน เค็ม” จะสามารถลดอัตราการเกิดโรคเรื้อรังได้อย่างแน่นอนถ้าหากเราเรียนรู้ที่จะควบคุมปริมาณและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภค เช่น ลดประมาณการรับประทานข้าวนอกบ้านและหันมาประกอบอาหารรับประทานเองภายในครัวเรือน หันมาเลือกวัตถุดิบที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในการประกอบอาหาร และออก กำาลังกายสม่ำเสมอ เพียงเท่านี้เราทุกคนก็จะสามารถมีสุขภาพดีแบบไม่ต้องอดและมีความสุขกับการเลือกรับประทานอาหารที่ให้คุณประโยชน์แก่ร่างกาย

ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน (Diabetes) คือโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการทำงานของฮอร์โมนที่ชื่อว่า อินซูลิน (Insulin) ซึ่งโดยปกติแล้วร่างกายของคนเราจำเป็นต้องมีอินซูลิน เพื่อนำน้ำตาลในกระแสเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะสมองและกล้ามเนื้อ ในภาวะที่อินสุลินมีความผิดปกติ ไม่ว่าจะเป็นการลดลงของปริมาณอินซูลินในร่างกาย หรือการที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินลดลง (หรือที่เรียกว่า ภาวะดื้ออินซูลิน) จะทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลที่อยู่ในกระแสเลือดไปใช้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทำให้มีปริมาณน้ำตาลคงเหลือในกระแสเลือดมากกว่าปกติ
สาเหตุของโรคเบาหวานเกิดจากการที่ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงมากขึ้นถึงระดับหนึ่ง จนทำให้ไตดูดกลับน้ำตาลได้ไม่หมด ซึ่งปกติไตจะมีหน้าที่ดูดกลับน้ำตาลจากสารที่ถูกกรองจากหน่วยไตไปใช้ ส่งผลให้มีน้ำตาลรั่วออกมากับปัสสาวะ จึงเป็นที่มาของคำว่า **“โรคเบาหวาน”** หากเราปล่อยให้เกิดภาวะเช่นนี้ไปนาน ๆ โดยไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่ร้ายแรงตามมาในที่สุด

โรคเบาหวาน มีอาการอย่างไร

เบาหวานที่พบได้บ่อยที่สุด คือเบาหวานชนิดที่ 2 สาเหตุของโรคเบาหวานชนิดนี้เกิดจากกรรมพันธุ์และการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทานอาหารประเภทแป้ง ของหวานมากเกินไป ภาวะน้ำหนักเกิน อ้วนลงพุง การขยับร่างกายที่น้อยลง ไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น

เบาหวานชนิดนี้ มักเกิดในกลุ่มคนที่มีอายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไป อย่างไรก็ตาม โรคเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่าเกิดในกลุ่มคนที่มีอายุน้อยลงเรื่อยๆ เช่น อายุ 20 - 30 ปี ซึ่งสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารที่เป็นแป้ง ของหวาน หรือการออกกำลังกายที่ลดลง และ โรคอ้วน ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่อายุยังน้อย มีโอกาสจะควบคุมอาการโรคได้ยากกว่า เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่ายกว่า และมักจะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงในช่วงอายุที่น้อยกว่าดังนั้น การควบคุมเบาหวานให้อยู่ในระดับที่ปกติ จึงมีความสำคัญอย่างมากรวมถึงการค้นหาโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง เพื่อป้องกันและการรักษาโรคเบาหวานได้อย่างทันท่วงที จะส่งผลให้ลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานระยะยาวได้

โรคเบาหวาน มีวิธีการรักษาอย่างไร

การรักษาโรคเบาหวาน เป็นการรักษาที่ต้องอาศัยความร่วมมือทั้งจากแพทย์ พยาบาล โภชนากร และ ที่สำคัญที่สุดคือตัวผู้ป่วยเอง ผู้ป่วยต้องตระหนักถึงความสำคัญของการรักษา โดยต้องเข้าใจก่อนว่า โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมให้อยู่ในเกณฑ์ที่ใกล้เคียงปกติที่สุดได้ ผู้ป่วยเบาหวานสามารถใช้ชีวิตประจำวันและทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงทำงานประจำได้ตามปกติหากแต่ต้องควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติโดยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด รวมทั้งติดตามการรักษาอย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยลดโอกาสการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นได้มาก

การควบคุมอาหาร

การรักษาโรคเบาหวานด้วยวิธีการควบคุมอาหารมีความสำคัญมากในการลดระดับน้ำตาลในเลือด และถือเป็นการรักษาหลักที่ผู้ป่วยเบาหวานทุกรายควรเข้าใจและปฏิบัติอย่างถูกต้อง โดยอาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานได้อย่างไม่จำกัดจำนวนได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ขาว เป็นต้น อาหารบางชนิดที่สามารถรับประทานได้ในปริมาณจำกัด เช่น ผลไม้ แนะนำให้รับประทานผลไม้ชนิดหวานน้อย เช่นฝรั่ง ชมพู่ แก้วมังกร เป็นต้น

การออกกำลังกาย

สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานการออกกำลังกายก็เป็นอีกหนึ่งวิธีการรักษาโรคเบาหวานที่สำคัญ เนื่องจากจะช่วยให้อินซูลินทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น แนะนำว่าควรออกกำลังกายชนิดแอโรบิค เช่น วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ และออกกำลังกายชนิดต้านน้ำหนัก เช่น การยกเวท เป็นเวลาอย่างน้อย 45 นาทีต่อวัน 2 วันต่อสัปดาห์ และไม่ควรนั่งอยู่เฉย ๆ หรือนอนเล่นพักผ่อนเกิน 90 นาที หากเกินควรลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบท

การใช้ยา

การรักษาโรคเบาหวานโดยการใช้ยา แพทย์จะพิจารณาจากชนิดของโรคเบาหวาน เช่น เบาหวานชนิดที่ 1 ควรรักษาโดยการฉีดอินสุลินเท่านั้น ส่วนในเบาหวานชนิดที่ 2 แพทย์จะพิจารณาตามความรุนแรงของโรคและภาวะแทรกซ้อน โอกาสการเกิดน้ำตาลในเลือดต่ำ และเศรษฐานะของผู้ป่วยเพื่อประกอบการพิจารณาในการเลือกใช้ยา

ความดันโลหิต

ความดันโลหิต หมายถึง แรงดันของกระแสเลือดที่กระทบต่อผนังหลอดเลือดแดงซึ่งเกิดจากการสูบฉีดของหัวใจ (คล้ายแรงลมที่ดันผนังของยางรถเมื่อเราสูบลมเข้า) ซึ่งสามารถวัดได้โดยการใช้เครื่องวัดความดัน (Sphygmomanometer) วัดที่แขน และมีค่าที่วัดได้ 2 ค่า คือ ความดันช่วงบน หรือ ความดันซิสโตลี (Systolic blood pressure) หมายถึง แรงดันเลือดในขณะที่หัวใจบีบตัว ซึ่งอาจจะสูงตามอายุ และความดันช่วงบนของคนคนเดียวกันอาจมีค่าแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย ตามท่าของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ และปริมาณของการออก

กำลังาย ความดันช่วงล่าง หรือ ความดันไดแอสโตลี (Diastolic blood pressure) หมายถึง แรงดันเลือดในขณะที่หัวใจคลายตัว

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ คือ พันธุกรรม โอกาสจะสูงมากขึ้นเมื่อมีคนในครอบครัวเป็นโรคนี้ โรคเบาหวาน เพราะก่อให้เกิดการอักเสบตีบแคบของหลอดเลือดต่าง ๆ รวมทั้งหลอดเลือดของไต โรคไตเรื้อรัง เพราะส่งผลถึงการสร้างเอนไซม์และฮอร์โมนที่ควบคุมความดันโลหิตดังที่กล่าวไป น้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วน เพราะเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดต่าง ๆ ตีบจากภาวะไขมันเกาะผนังหลอดเลือด ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Sleep apnea) การขาดการออกกำลังกาย เพราะเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคอ้วนและเบาหวาน การรับประทานอาหารเค็มอย่างต่อเนื่อง ตามเหตุผลที่กล่าวไป การสูบบุหรี่ เพราะสารพิษในควันบุหรี่ส่งผลให้เกิดการอักเสบตีบตันของหลอดเลือดต่าง ๆ รวมทั้งหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดไต การดื่มแอกอฮอล์ เพราะส่งผลให้หัวใจเต้นแรงกว่าปกติและมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึงประมาณ 50% ของผู้ที่ติดสุราทั้งหมด ผลข้างเคียงจากการใช้ยา**บางชนิด ตามเหตุผลที่กล่าวไป**

แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง เป้าหมายของการลดความดันโลหิต คือ ควรลดความดันช่วงบน < 130 และความดันช่วงล่าง < 80 มม.ปรอท ผู้ป่วยที่มีความดันช่วงบนอยู่ระหว่าง 120-129 และความดันช่วงล่าง < 80 มม.ปรอท แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยไม่ต้องให้ยาลดความดันและติดตามวัดความดันใน 1 ปี ส่วนในผู้ที่มีโรคเบาหวานหรือโรคไตเรื้อรังร่วมด้วย หากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นระยะเวลา 3 เดือนแล้วยังไม่สามารถควบคุมความดันได้ตามเป้าหมาย (น้อยกว่า 120/80 มม.ปรอท) แพทย์จะให้การรักษาด้วยยาลดความดัน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความเสี่ยงต่ำ (ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงระดับที่ 1 ที่ไม่มีปัจจัยเสี่ยงใด ๆ*) แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและติดตามวัดความดันทุก 1-2 เดือน เป็นระยะเวลา 6-12 เดือน หากยังไม่สามารถควบคุมความดันได้ตามเป้าหมาย แพทย์จึงจะเริ่มให้การรักษาด้วยยาลดความดัน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความเสี่ยงปานกลาง (ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงระดับที่ 1 ที่มีปัจจัยเสี่ยง 1-2 อย่าง และระดับที่ 2 ที่ไม่มีปัจจัยเสี่ยงใด ๆ หรือมีปัจจัยเสี่ยง 1-2 อย่าง) แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและควบคุมภาวะอื่น ๆ ที่เพิ่มความเสี่ยง (เช่น ภาวะอ้วน ไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน ฯลฯ) ร่วมไปกับการติดตามวัดควาดมันทุก 1-2 เดือน นาน 3-6 เดือน หากยังไม่สามารถควบคุมความดันได้ตามเป้าหมาย แพทย์จึงจะเริ่มให้การรักษาด้วยยาลดความดัน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความเสี่ยงสูง (ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงระดับที่ 2 ที่มีความดันช่วงบน ≥ 180 และ/หรือช่วงล่าง ≥ 110 ทุกราย และผู้ป่วยที่มีปัจจัยเสี่ยงตั้งแต่ 3 อย่างขึ้นไปหรือมีร่องรอยการทำลายของอวัยวะจากโรคความดันโลหิตสูงหรือมีโรคที่สัมพันธ์กับโรคความดันโลหิตสูงทุกราย ไม่ว่าจะมีความดันโลหิตสูงอยู่ที่ระดับใดก็ตาม) ในกลุ่มนี้แพทย์จะเริ่มให้ยาลดความดันตั้งแต่แรกพบ ร่วมไปกับการให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและควบคุมภาวะอื่น ๆ ที่เพิ่มความเสี่ยง

(นางสุวิชญา สีตะวัน)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ผู้รายงาน

- ทราบ

(นายประทวน กวางทอง)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ รักษาราชการแทน
สาธารณสุขอำเภอเด่นชัย

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ประชุมเชิงปฏิบัติการให้องค์ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพและผลกระทบต่อสุขภาพ

"โครงการเครือข่ายชุมชนบริโภคปลอดภัย สุขภาพดี ห่างไกลโรค NCDs ปีงบประมาณ 2568"

วันที่ 29 เมษายน 2568 **เวลา** 08.30 – 16.30 น.

ณ จัดบ้านหัวไร่ **ตำบล** 2 **อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่**

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
1	สมเกียรติ วงศ์ษา	225 ม.2	สมเกียรติ
2	อรวรรณ แก้วกุนทล	39 ม.2	อรวรรณ
3	ธาราทิตย์ พิยะ	165/2 ม2	ธาราทิตย์
4.	ปรีชา - สมาธิ	4/2 ม2.	ปรีชา - ปรีชา
5	ปราณี ควางนเลียว	41/1	ปราณี
6	กันหา เสนแก้ว	53 หมู่ 1	กันหา
7	ทนงศักดิ์ สมนา	104/13 ม.2	ทนงศักดิ์
8	ศศิกาญ จนองวิทยาล	33 ม.1 ต.หัวไผ่	ศศิกาญ
9	ละออง ศิลาอ่อน	127 ม.7	ละออง
10	ปราณอม ไชยะ	135 ม.7	ปราณอม
11	ชูชีพ ชองม	135 ม.2	ชูชีพ
12	ศิณพากณ์ แท่นแก้ว	16 ม.1	ศิณพากณ์
13	ผณิต โชติรังษี	106 ม 1	ผณิต
14	อำไพ เสงหมน	74/4 ม4	อำไพ
15	ศราวุทธ ไชยัง	155 ม.7	ศราวุทธ
16	ปทุม ทองอ่ำ	68/27	ปทุม
17	ศศิธร วันธิชัย	221 22.1	ศศิธร
18	สายฝน เสียงสูง	205 ม.8	สายฝน
19	ศรายุธ ชอบรบ	55/1 ม.8	ศรายุธ
20	ธาพิน วาดแสนซ	202 ม4	ธาพิน
21	ศิริมาศ อึ่งอิน	66/6 ม.8	ศิริมาศ
22	แก้ว ขอร้อง	47/1 ม2	แก้ว
23	มัดใจ กันคง	47 ม.2	มัดใจ
24	จอหลิว ชื่นชม	116/1 ม.2	จอหลิว
25	ดันหาย้เปง สมาธิ	39/3 ม.2	ดันหาย้เปง

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
26	นางสาว อรไชย	12 ม 2	
27	นาย [illegible]	130/1 ม. 2	
28	นาง พุธิดี [illegible]	43 ม 2	พุธิดี
29	นาย [illegible]	120/4 ม. 1	
30	นาง พรทิพย [illegible]	63/1 ม. 1	พรทิพย

(.....)

นาง [illegible]

ผู้รับรอง

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ประชุมเชิงปฏิบัติการให้องค์ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพและผลกระทบต่อสุขภาพ

"โครงการเครือข่ายชุมชนบริโภคปลอดภัย สุขภาพดี ห่างไกลโรค NCDs ปีงบประมาณ 2568"

วันที่ 25 เมษายน 2568 **เวลา** 08.30 – 16.30 น.

ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้านป่าแก่ ม.10 **ตำบล** ไทรย้อย **อำเภอ** เด่นชัย **จังหวัด** แพร่

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
1	นาง สุธินันท์ กุ๋ทาพ	43/4 ม.8	สุธินันท์
2	นาง นาฬสา กุวเร็น	37 ม.4	นาฬสา
3	นาง นงนาว วิตันแก้วเรือง	19/1 ม.4	นงนาว
4	วิภาวรรณ คำปืน	95/4 ม.4	วิภาวรรณ
5	อุลัย ลุงแก้ว	203 ม.4	อุลัย
6	อรสี ถือดำ	71/2 ม.4	อรสี
7	สายฝน กวางสิบ	95/8 ม.4	สายฝน
8	จันทร์ฉาย คำจันทา	105/3 ม.8	จันทร์ฉาย
9	นส. ภัณฑิรา สุสริมนอก	50/1 ม.10	ภัณฑิรา
10	สิน ไชยยงค์	113/5 ม.4	สิน
11	นาง สุนีย์ ศิริมาต	34/2 ม.8	สุนีย์ ศิริมาต
12	นาง ใสอ่อน สมทุน	5 ม.8	ใสอ่อน
13	นาง จิตติมา อุเชียนทรัพ	28/4 ม.10	จิตติมา
14	นาง ปรีดา ศิริจันทา	182 ม.4	ปรีดา
15	นาง จันทร์ทิวา ปรีมรมมชัย	95/1 ม.4	จันทร์ทิวา
16	นาง ศิริพร อินต๊ะแก้น	71/3 ม.8	ศิริพร
17	นาง วิพล สุพีสิน	44/2 ม.4	วิพล
18	นาง ปรียมาภรณ์ ตาปสกุล	6/4 ม.8	ปรียมาภรณ์
19	นาง กิรดา หิมาลัยย์	246 ม.4	กิรดา
20	น.ส วันทนา อินปะเสริฐ	145 ม.10	วันทนา
21	นส. จิตอัจฉรา ตาสกุล	251 ม.4	จิตอัจฉรา
22	นาง อรัญวรรณ ฟันธิยา	3/1 ม.8	อรัญ
23	นาง นาถ์ฤดา ตาจันทร์	46/2 ม.8	นาถ์ฤดา
24	นาง หอม คำอินทา	66/4 ม.8	หอม
25	นาง จันทอม ตาดา	62 ม.10	จันทอม

ลำดับ	ชื่อ – สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
26	นางสาว ทิวศิษา	90 ม. 6	นางสาว
27	อาวยา จิงดี	105/2 ม.10	อาวยา
28	วิภา วินนาแมก เซอ	14 ม.8	วิภา
29	อามล หาฟอง	70 ม.10	อามล
30	วรรณรุ่ง ปัจจิมมา	73/2 ม.10	วรรณรุ่ง
31	วรกิต อรัสดรวงษพร	8 ม.8	วรกิต

(นางสาวิตรา สีกะวัน)

นกก. รร. ธัญบุรี

ผู้รับรอง

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ประชุมเชิงปฏิบัติการให้องค์ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพและผลกระทบต่อสุขภาพ

"โครงการเครือข่ายชุมชนบริโภคปลอดภัย สุขภาพดี ห่างไกลโรค NCDs ปีงบประมาณ 2568"

วันที่ 24 เมษายน 2568 **เวลา** 08.30 – 16.30 น.

ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้านป่าหวาย หมู่ที่ 6 **ตำบล** ป่าหวาย **อำเภอ** เด่นชัย **จังหวัด** แพร่

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
1	นางสาว พิชญาดา สายตา	55 ม.4 ป่าหวาย	พิชญาดา
2	นางชญานันท์ สายตา	60 ม 4 ป่าหวาย	ชญานันท์
3	นาง อัญชนา ชื่อเจริญ	22 ม.4 ต.ป่าหวาย	อัญชนา
4	นาย ชาเลียบ อ่ำงาม	156/5 ม 7 ป่าหวาย	ชาเลียบ
5	นาง สมร สีย่อง	27/3 ม.9 ป่าหวาย	สมร
6	นาง สมพรวน แก้วใจ	54 ม.1 ป่าหวาย	สมพรวน
7	นาย สุวิพร ชิลไว	192 ม.7 ป่าหวาย	สุวิพร
8	นางสายใจ เสือนอก	42 ม.3 ป่าหวาย	สายใจ
9	นาง สมมิตร ตลีใม	110/6 ม.6 ป่าหวาย	สมมิตร
10	นายอินทร์ ชนะดี	80 ม.6 ป่าหวาย	อินทร์
11	น.ส ชุภา โสรัสย์	70/1 ม.6 ป่าหวาย	ชุภา
12	นาง กมลวรรณ ยุทธิ	65 ม. 2 ป่าหวาย	กมลวรรณ
13	น.ส มานพร์ กาฬไชย	46/3 ม.5 ป่าหวาย	มานพร์
14	นาย บุญอ่ำ เวียงทอง	21 ม.1 ป่าหวาย	บุญอ่ำ
15	นางสาว ศิริลักษ์ เที่ยงแท้	99/1 ม.6 ต.ป่าหวาย	ศิริลักษ์
16	นาง สุวรรณ ใจวิชัย	36/4 ม.5 ต.ป่าหวาย	สุวรรณ
17	นาย วันเพ็ญ เกษบุญมี	140/3 ม.7 ต.ป่าหวาย	วันเพ็ญ
18	นาย อนุชา ปรางปราบ	166 ม 7 ต.ป่าหวาย	อนุชา
19	นาง สุเรียม พากดี	79 ม.8 ต.ป่าหวาย	สุเรียม
20	นาย สังวาล ไพรวิวรรณ์	6 ม.1 ต.ป่าหวาย	สังวาล
21	นางสาว ลักษณ์ชนวรรณ บรรณสาร	8/1 ม 1 ต.ป่าหวาย	ลักษณ์ชนวรรณ
22	นาง บุญชู กาฬสกุล	66/5 ม.5 ป่าหวาย	บุญชู
23	นาย วันเพ็ญ แก้วมะ	20 ม.1 ป่าหวาย	วันเพ็ญ
24	นาย ประหยัด สินสี	13 ม.2 ป่าหวาย	ประหยัด
25	นาย สำเภา สันเสก	19 ม.5 ป่าหวาย	สำเภา

...บ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
26	นาย อาริย์ เจริญมณี	29 ม.1 ต.ปงป่าหวาย	อาริย์
27	นางสาว ชมิตมล	89/4 หมู่ 8 ต.ปงป่าหวาย	สาว.
28	นาย เยาวลิตอัน ใหม่ดี	79 ม.4 ต.ปงป่าหวาย	เยาวลิตอัน
29	นางวิไลวรรณ เสมาทอง	88 ม.4 ต.ปงป่าหวาย	วิไลวรรณ
30	นางวรรณา ดีหมด	110/4 ม.6 ต.ปงป่าหวาย	วรรณา

(นางสาวิตรา ธีระวิน)

นาง ร.ร. อำนวยผล

ผู้รับรอง

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ประชุมเชิงปฏิบัติการให้องค์ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพและผลกระทบต่อสุขภาพ

"โครงการเครือข่ายชุมชนบริโภคปลอดภัย สุขภาพดี ห่างไกลโรค NCDs ปีงบประมาณ 2568"

วันที่ 30 เมษายน 2568 **เวลา** 08.30 – 16.30 น.

ณ สาขาอนุสาขาต่างๆ ที่ 8 บ้านแม่จั๋ว **ตำบล** แม่จั๋ว **อำเภอ**เด่นชัย **จังหวัด**แพร่

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
1	นางนวล ยอมหมาย	324 ม.3 ต.แม่จั๋ว	นางนวล
2	นางอริยกา สริกาละ	396 ม.3 ต.แม่จั๋ว	อริยกา
3	นาง เพ็ญศิริ ชัยศิลา	276/1 ม.9 ต.แม่จั๋ว	เพ็ญศิริ
4	นาง บริหล้น [illegible]	208/ ม.7 ต.แม่จั๋ว	บริหล้น
5	นาง มนทพร สมนึก	455 ม.8 แม่จั๋ว	มนทพร
6	นาง ปิยพร [illegible]	88 ม.6 ต.แม่จั๋ว	ปิยพร
7	นาง มาลี ประกาศ	374/1 ม.3 ต.แม่จั๋ว	มาลี
8	นาย ชลิตพงษ์ ประมลเงิน	155/1 ——— ม	ชลิตพงษ์
9	นาง สำอางค์ แก้วมณี	351 ม.3 ——— ม.8	สำอางค์
10	นางสาวสลิตา [illegible]	5 ม.8 ต.แม่จั๋ว อ.เด่นชัย	สลิตา
11	นาง สุดา อุตมรม	60/1 ม.4 ต.แม่จั๋ว	สุดา
12	นางถวิล สมนึก	86/2 ม.7 ต.แม่จั๋ว	ถวิล
13	นาง อรุณ เขาวงษ์	251/3 ม.8 ต.แม่จั๋ว	
14	น.ส. [illegible] ปันตี	200 ม.8 ต.แม่จั๋ว	
15	[illegible]	246/4 ม.8 ต.แม่จั๋ว	
16	นางเยมจารวรรณ แก้วโกศ	272 ม.8 ต.แม่จั๋ว	เยมจารวรรณ
17	นาย กฤษดา คำหมื่น	248 ม.8 แม่จั๋ว	กฤษดา
18	นาง ไพฑูรย์ พลอยแก้ว	407/2 ม.8 แม่จั๋ว	
19	นางสาวกาญจนา [illegible]	314/2 ม.6 แม่จั๋ว	
20	นาง มยุรี อัฐวิ	239 ม.8 แม่จั๋ว	มยุรี
21	นางสาวิตา คงนาค	251/22 ม.8 แม่จั๋ว	สาวิตา
22	นาง สายพิน กาศลุน	391 ม.8 แม่จั๋ว	สายพิน
23	นาง ศรีวัย ศักดิ์ธรรม	228 ม.8 แม่จั๋ว	ศรีวัย
24	[illegible]	391 ม.8 ต.แม่จั๋ว	
25	นาง บังอร ศักดิ์ทอง	232 ม.8 ต.แม่จั๋ว	บังอร

	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
	นาง ปิ่นแก้ว ยินดี	269 ม.8 ต.แม่ริด	ปิ่นแก้ว
27	นาง นันลักษณ์ พลอยเพ็ชร	262 ม.8 ต.แม่ริด	นันลักษณ์
28	นาง สีนวล ปิระดี	248/1 ม.8 แม่ริด	สีนวล
29	นาง บัวลอย มหาผา	271/1 ม.8 แม่ริด	บัวลอย
30	นาง ดอกอ้อย สัยยะสิง	236 ม.8 แม่ริด	ดอกอ้อย
31	นาง ตุม ชะโนนาง	145/1 ม.5 แม่ริด	ตุม
32	นาง สมัยดา โยธาคม	134 ม.8 ต.แม่ริด	สมัย

(นางสุริยา อินทวงค์)

นาก. ศส. อำเภอ

ผู้รับรอง