

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ใบงานเริ่มต้น

การซักซ้อมความรู้ความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับการจัดกระบวนการกลุ่มเพื่อ ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ บทบาทของสมาชิกในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มในครั้งนี้

ขั้นตอนของกิจกรรม (ใบงานนี้ดำเนินการ โดยวิทยากรกระบวนการประจำกลุ่ม)

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผู้ป่วยทุกคนแนะนำตัว ผู้วิจัยแจ้งรายละเอียดการดำเนินการ ชมวีซีดี พลังลมปราณ และฝึกพลังลมปราณพร้อมกัน

1. แบ่งกลุ่มผู้ป่วยเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 8 คน และ ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละกลุ่มเข้าฐานความรู้แต่ละฐานพร้อมกัน คือ กลุ่มย่อยที่ 1 เข้าฐานที่ 1 กลุ่มย่อยที่ 2 เข้าฐานที่ 2 กลุ่มย่อยที่ 3 เข้าฐานที่ 3 กลุ่มย่อยที่ 4 เข้าฐานที่ 4 เป็นฐานเริ่มต้นแต่ละกลุ่มรับใบงานและโจทย์คำถามที่ฐานความรู้ และให้สมาชิกช่วยกันค้นหาความรู้จากแหล่งความรู้ในฐาน และการพูดคุยสนทนากลางร่วมกัน และเขียนคำตอบลงในแบบทดสอบของแต่ละฐาน ให้ครบทุกข้อ แล้วส่งที่วิทยากรกระบวนการประจำฐานความรู้ และฟังเฉลยคำตอบ อธิบายในข้อที่สมาชิกตอบผิดให้เข้าใจและยอมรับ โดยใช้เวลาในแต่ละฐาน 75 นาที แล้วเปลี่ยนฐาน 1 ไปฐาน 2, 3, 4 ฐาน 2 ไปฐาน 3, 4, 1 ฐาน 3 ไปฐาน 4, 1, 2 และฐาน 4 ไปฐาน 1, 2, 3 ตามลำดับ

- ฐานที่ 1 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา ท่านคิดว่าการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา มีความสำคัญอย่างไร มีประโยชน์อะไรบ้าง ทำไมท่านต้องป้องกันภาวะแทรกซ้อน แล้วท่านตั้งใจจะไปทำอะไรต่อ เกี่ยวกับการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา
- ฐานที่ 2 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต ท่านคิดว่าการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต มีความสำคัญอย่างไร มีประโยชน์อะไรบ้าง ทำไมท่านต้องป้องกันภาวะแทรกซ้อน แล้วท่านตั้งใจจะไปทำอะไรต่อ เกี่ยวกับการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต
- ฐานที่ 3 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเป็นแผลที่เท้า ท่านคิดว่าการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเป็นแผลที่เท้า มีความสำคัญอย่างไร มีประโยชน์อะไรบ้าง ทำไมท่านต้องป้องกันภาวะแทรกซ้อน แล้วท่านตั้งใจจะไปทำอะไรต่อ เกี่ยวกับการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเป็นแผลที่เท้า

- **ฐานที่ 4** ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเป็นแผลกดทับ ท่านคิดว่าการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเป็นแผลกดทับ มีความสำคัญอย่างไร มีประโยชน์อะไรบ้าง ทำไมต้องป้องกันภาวะแทรกซ้อน แล้วท่านตั้งใจจะไปทำอะไรต่อ เกี่ยวกับการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเป็นแผลกดทับ

ใช้เวลา 45 นาที

การจัดกระบวนการกลุ่มเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอนาคู จังหวัด กาฬสินธุ์

สถานที่ สถานีอนามัยบ้านจาน ตำบลโนนนาจาน อำเภอ นาคู จังหวัดกาฬสินธุ์ เวลาที่ใช้
ดำเนินการ 1 วัน

หลักการและเหตุผล

กระบวนการกลุ่มเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยพัฒนาจาก โปรแกรมการเรียนรู้ในการพัฒนาพฤติกรรม การควบคุมโรคเบาหวานของกระทรวงสาธารณสุข มาปรับใช้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานในอำเภอนาคู จังหวัดกาฬสินธุ์ ในกลุ่มทดลองของการวิจัยครั้งนี้ โดยคาดหวังว่ากระบวนการกลุ่ม จะทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ และมีความตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเรียนรู้ ได้สันทนาแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ เกี่ยวกับการป้องกันภาวะ แทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ซึ่งประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนและโรคแทรกซ้อน ความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อน การสังเกตหรือประเมินภาวะแทรกซ้อนด้วยตนเอง การตรวจภาวะแทรกซ้อนง่าย ๆ ด้วยตนเอง และการนำหลัก 4 อ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสม การทำอารมณ์จิตใจไม่ให้เครียด การงดบุหรี่ สุรา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้และเกิดความตระหนักในการป้องกันภาวะแทรกซ้อน

วิธีการ

สร้างฐานความรู้ 4 ฐาน ให้ผู้ป่วยแสวงหาความรู้โดยกระบวนการกลุ่ม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกี่ยวกับการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานตามฐานความรู้ โดยแบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 8 คน จำนวน 4 กลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้และเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อน

กิจกรรม

การทำกระบวนการกลุ่มเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนในแต่ละฐานความรู้ ดำเนินการ 3 ระยะ คือ ระยะ สร้างสัมพันธภาพ ระยะดำเนินการ และระยะสิ้นสุด ใช้เวลา 1 วัน

ระยะที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ (The Introductory Phase or Initiating Phase)

1.1 เวลาที่ใช้ในขั้นตอนรวมกลุ่มใหญ่ 45 นาที ก่อนการใช้แบบสอบถามความรู้และความตระหนัก ก่อนใช้กระบวนการกลุ่ม

1.2 เวลาที่ใช้ในฐานย่อยฐานละ 15 นาที

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัย ผู้ประสานงานกลุ่มได้รู้จักกัน มีความคุ้นเคย มีความเข้าใจบทบาทของตนและผู้อื่น และเข้าใจการทำกิจกรรมกลุ่ม

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ป่วยที่เป็นสมาชิกกลุ่ม ได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ความเป็นมา ข้อตกลง แนวทางการร่วมกระบวนการกลุ่ม และบทบาทของสมาชิกกลุ่ม

การดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

1. กิจกรรมละลายพฤติกรรม เล่นเกมที่เหมาะกับกลุ่มผู้ป่วย ตามที่แต่ละฐานความรู้ได้กำหนดไว้ คือ

ฝึกพลังลมปราณ เมื่อกลุ่มทั้ง 4 กลุ่ม เข้าฐานครั้งที่ 1 (กลุ่ม 1 เข้าฐานที่ 1 ,กลุ่ม 2 เข้าฐานที่ 2 ,กลุ่ม 3 เข้าฐานที่ 3 ,กลุ่ม 4 เข้าฐานที่ 4) ใช้เวลา 15 นาที และตอนรวมกลุ่มใหญ่ก่อนทำการใช้แบบสอบถามความรู้และความตระหนักหลังการใช้กระบวนการกลุ่ม

วิธีฝึกพลังลมปราณ ชมบางตอนของวีซีดี พลังลมปราณกับผู้ป่วยเบาหวาน แล้วให้ยืนแถวหน้ากระดาน ฝึกทำตามพร้อมกันทั้งวิทยากรกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม (ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้) ทำพร้อมกันในขั้นรวมกลุ่มใหญ่ก่อนทดสอบความรู้

2. ผู้ประสานงานกลุ่มและสมาชิกกลุ่มแนะนำตัวเอง ตั้งผู้นำกลุ่ม

3. ผู้ประสานงานกลุ่มกลุ่มแจ้งกิจกรรมของกลุ่มที่ต้องทำ บทบาทของสมาชิกที่ต้องทำ
สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ ป้ายชื่อ VCD พลังลมปราณ และการใช้วิธีพูดให้ฟัง

ผลลัพธ์ สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคย และรู้จักผู้ประสานงานกลุ่ม มีความมั่นใจ ลดความกังวลในการร่วมกิจกรรม

การประเมินผล ประเมินผลตามวัตถุประสงค์เฉพาะ และสังเกตจากการมีสัมพันธภาพระหว่างผู้ป่วยที่เป็นสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม ผู้ประสานงานกลุ่มกลุ่ม โดยการสังเกต การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และบรรยากาศในกลุ่ม

ระยะที่ 2 ขั้นดำเนินการ (Working Phase) ใช้เวลาฐานละ 45 นาที

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนปัญหา อุปสรรครับคำชี้แนะ และสร้างความตระหนักการป้องกันภาวะแทรกซ้อน

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้มีกิจกรรมการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และมีความตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจและเกิดความตระหนัก เห็นความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจและเกิดความตระหนัก เห็นความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจและเกิดความตระหนัก เห็นความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเกิดแผล
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจและเกิดความตระหนัก เห็นความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก

การดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

สร้างฐานความรู้ 4 ฐานให้ กลุ่มย่อยทั้ง 4 กลุ่ม หมุนเวียนทำกิจกรรมกลุ่มในแต่ละฐาน โดยใช้เวลาในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของแต่ละฐานความรู้ คือ

ฐานที่ 1 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา เมื่อเข้าฐานนี้แล้ว กลุ่มคิดว่าการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตาเป็นอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร มีประโยชน์อะไรบ้างทำไมต้องป้องกัน และกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มตั้งใจจะทำอะไรต่อ เกี่ยวกับการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา

ฐานที่ 2 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต เมื่อเข้าฐานนี้แล้ว กลุ่มคิดว่าการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต เป็นอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร มีประโยชน์อะไรบ้างทำไมต้องป้องกัน และกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มตั้งใจจะทำอะไรต่อ เกี่ยวกับการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต

ฐานที่ 3 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเกิดแผล เมื่อเข้าฐานนี้แล้ว กลุ่มคิดว่า การป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเกิดแผลที่เท้า และความผิดปกติของผิวหนังเป็นอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร มีประโยชน์อะไรบ้างทำไมต้องป้องกัน และกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มตั้งใจจะไปทำอะไรต่อ เกี่ยวกับการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเกิดแผลที่เท้า และความผิดปกติของผิวหนัง

ฐานที่ 4 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก เมื่อเข้าฐานนี้แล้ว กลุ่มคิดว่าการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปากเป็นอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร มีประโยชน์อะไรบ้าง ทำไมต้องป้องกัน และกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มตั้งใจจะไปทำอะไรต่อไป เกี่ยวกับการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก

สื่อที่ใช้ประกอบการทำกระบวนการกลุ่มเรียนรู้ อย่างละ 32 ชุด สำหรับสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

1. เอกสารเรื่องภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา สำหรับใช้ในฐานที่ 1
2. เอกสารเรื่องภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต สำหรับใช้ในฐานที่ 2
3. เอกสารเรื่องภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเกิดแผลที่เท้าและความผิดปกติของผิวหนัง สำหรับใช้ในฐานที่ 3
4. เอกสารเรื่องภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก สำหรับใช้ในฐานที่ 4
5. ใบงานของแต่ละฐานความรู้
6. กระดาษคำตอบใบงาน
7. ป้ายชื่อฐาน ป้ายชื่อกลุ่ม

การประเมินผล ประเมินผลตามวัตถุประสงค์เฉพาะ

1. โดยการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น บรรยากาศในกลุ่ม การมีส่วนร่วมในการค้นหาความรู้และค้นหาคำตอบตามใบงานของกลุ่ม
2. ประเมินผลจากการซักถามและคำตอบที่ได้ตามใบงานของแต่ละกลุ่ม

ระยะที่ 3 สรุปและปิดกระบวนการกลุ่ม (Final Phase)

- 3.1 ใช้เวลาในฐานใหญ่ 45 นาที หลังจากกลุ่มย่อยเข้าฐานย่อยครบ 4 ฐานแล้ว
- 3.2 ใช้เวลาในฐานย่อยแต่ละฐาน 15 นาที

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อสรุปประเด็นสำคัญที่กลุ่มได้รับจากการไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามฐานความรู้ต่าง ๆ จนครบทั้ง 4 ฐานความรู้

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อผู้นำกลุ่มได้สรุปผลของประสบการณ์ทั้งหมดที่ได้จากการทำกระบวนการกลุ่มในแต่ละฐานความรู้
2. เพื่อให้สมาชิกได้สะท้อนสิ่งที่ได้รับในแต่ละฐานความรู้
3. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญและนำบทสรุปสิ่งที่ได้รับจากกระบวนการกลุ่มไปสู่การปฏิบัติหลังจากสิ้นสุดกระบวนการกลุ่มแล้ว

การดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

1. ฝึกพลั้งลมปราณ (ฐานรวม)
2. ผู้นำกลุ่ม สรุปสิ่งที่ดำเนินการโดยสังเขป .ให้ผู้ประสานงานกลุ่มและสมาชิกฟังพร้อมให้กำลังใจ และขอให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่ได้รับ เพื่อเป็นประโยชน์ในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของสมาชิกเอง และทำการประเมินความรู้และความตระหนัก หลังการจัดกระบวนการกลุ่มทันที และนัดเก็บข้อมูลหลังกระบวนการ สองสัปดาห์
3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิก เสนอความคิดเห็น อภิปราย และสรุปประเด็นสำคัญที่กลุ่มได้รับ ให้กำลังใจสมาชิก และให้สัญญาณระหว่างสมาชิก ต่อผู้ประสานงานกลุ่มที่จะให้ความสำคัญกับการป้องกันภาวะแทรกซ้อน
4. ผู้นำกลุ่มขอบคุณผู้ประสานงานกลุ่ม นัดแนะสมาชิกในการมาให้ข้อมูล และกล่าวคำอำลา

สื่อที่ใช้ประกอบการทำกระบวนการกลุ่มเรียนรู้ ชมวีซีดีพลั้งลมปราณ , พุดให้ฟัง

การประเมินผล ประเมินผลตามวัตถุประสงค์เฉพาะ และการสังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น บรรยายภายในกลุ่ม การมีส่วนร่วมในการอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม

ใบงานที่ 1

ฐานที่ 1 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และร่วมกันศึกษาความรู้เกี่ยวกับ ประเภท สาเหตุ อาการของภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันค้นหาคำตอบ โดยการสนทนาแลกเปลี่ยนและหาความรู้จาก ฐานความรู้ในเรื่อง“ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา” ที่ท่านรู้จัก หรือตามที่ท่านคิดเป็นอย่างไร

1.1 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา มีกี่ประเภท อะไรบ้าง

1.2 สาเหตุและอาการของการเกิดภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา

1.3 ความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา

เมื่อกลุ่มคนใดได้คำตอบให้เล่าหรืออ่านให้กลุ่มฟัง ช่วยกันวิพากษ์ และให้เขียนคำตอบ ของกลุ่มลงในกระดาษคำตอบหรือเล่าสิ่งที่ทราบต่อสมาชิกทุกคน

2. ผู้นำกลุ่มกลุ่ม สรุปความเข้าใจ และความคิดเห็นในภาพรวมของสมาชิกกลุ่ม แล้วให้ ผู้ประสานงานกลุ่ม **เติมเต็มความรู้ความเข้าใจเท่าที่จำเป็น**

3. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถาม และตอบคำถาม ซึ่งเจงจนมีความเข้าใจ มอบใบงาน และใบคำตอบให้ผู้ประสานงานกลุ่ม และพร้อมที่จะเข้าสู่กิจกรรมของใบงานต่อไป

การประเมินผล สังเกต การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มและการหาคำตอบจากใบงานที่กลุ่มได้รับ **ผลลัพธ์** สมาชิกกลุ่มทุกคนได้รับหรือได้ทบทวนความรู้ เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา

ใช้เวลา 45 นาที

แผนการจัดกระบวนการกลุ่มเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอนาคู จังหวัดกาฬสินธุ์

ฐานที่ 1 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา

สถานที่ ห้องประชุมชั้นสอง สถานีอนามัยโนนนาน อำเภอ นาคู จังหวัดกาฬสินธุ์

ระยะเวลาดำเนินกระบวนการกลุ่ม 1 ชั่วโมง 15 นาที

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีทำกิจกรรม	การประเมินผล	อุปกรณ์
15 นาที	ระยะที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ (The Introductory Phase or Initiating Phase)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ของกิจกรรม กลุ่ม ทราบข้อตกลง แนวทาง และบทบาทของสมาชิกกลุ่มในฐานความรู้	1. การทักทายระหว่างกลุ่มกับผู้ประสานงานกลุ่ม 2. การแจ้ง / รับทราบวัตถุประสงค์ 3. การแจ้ง / รับทราบบทบาทและภารกิจของสมาชิก	1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่ฐาน กล่าวสวัสดีผู้ประสานงานกลุ่ม 2. ผู้ประสานงานกลุ่มกล่าวสวัสดีกลุ่ม และเชิญเข้าสู่ฐานความรู้ โดยให้สมาชิกนั่งเก้าอี้เป็นรูปวงกลม สมาชิกแนะนำตัวและรับฟังคำชี้แจงการดำเนินกิจกรรมและบทบาทสมาชิกที่ต้องทำในฐานนี้	1.การสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิก 2.การมีทัศนทนาอย่างเป็นกันเองภายในกลุ่มและกับผู้ประสานงานกลุ่ม	-

ฐานที่ 1 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีทำกิจกรรม	การประเมินผล	อุปกรณ์
45 นาที	ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ (Working Phase)	วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้และเห็นความสำคัญของความรู้ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา วัตถุประสงค์เฉพาะ 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สนทนาแลกเปลี่ยนและความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ อาการ การป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สนทนาแลกเปลี่ยน การเห็นความสำคัญ คุณค่าของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา	ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา 1. ต้อกระจก 2. ต้อหิน ประเด็นความรู้ 1.1 สาเหตุ 1.2 อาการ 1.3 การป้องกัน 1.4 ประโยชน์ คุณค่า และ ความสำคัญ ของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา	1. ผู้นำกลุ่มอ่านใบงานให้สมาชิกได้รับทราบและจับสลากแบ่งหัวข้อให้ทุกคนช่วยกันหาคำตอบ 2. สมาชิกกลุ่มช่วยกันค้นหาคำตอบ โดยการแบ่งหัวข้อสนทนาแลกเปลี่ยนและหาความรู้จากฐานความรู้ในเรื่อง “ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา” ที่ท่านรู้จัก หรือตามที่ท่านคิดเป็นอย่างไร 3. สนทนาแลกเปลี่ยน ถึงสาเหตุและอาการของการเกิดภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา	1. สังเกต การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มในการทำความเข้าใจใบงานที่กลุ่มได้รับ	1. เอกสารภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา 2. สลากหัวข้อ 3. ใบงาน 4. กระดาษคำตอบ 5. ปากกา

ฐานที่ 1 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีทำกิจกรรม	การประเมินผล	อุปกรณ์
15 นาที	ระยะที่ 3 สรุปและปิดกระบวนการกลุ่ม (Final Phase)	1.เพื่อให้กลุ่มได้สรุปสาระสำคัญจากประสบการณ์ทั้งหมด ที่ได้จากการทำกระบวนการกลุ่มในฐานความรู้ที่1 2. เพื่อให้สมาชิกได้สะท้อนสิ่งที่ได้รับ และความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับจากฐานความรู้ที่ 1	1.สรุปประเภทของภาวะแทรกซ้อน 2. สรุปสาเหตุ อาการของภาวะแทรกซ้อน/โรคแทรกซ้อนต่างๆ ที่สมาชิกกลุ่มได้รับ	1. ผู้นำกลุ่มกลุ่ม สรุปความเข้าใจ และความคิดเห็นในภาพรวมของสมาชิกกลุ่ม 2.วิทยากรเติมเต็มความรู้ความเข้าใจเท่าที่จำเป็น 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถาม และตอบคำถาม ชี้แจงจนมีความเข้าใจ ในคำตอบไปงาน 4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณผู้ประสานงานกลุ่ม กล่าวคำอำลา เพื่อเคลื่อนกลุ่มไปยังฐานความรู้ถัดไป(ปิดฐานเมื่อกลุ่มที่ 4 สิ้นสุดกระบวนการที่ฐานนี้)	จากการสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการซักถาม ตอบคำถามระหว่างกันในกลุ่ม	

ใบงานที่ 2

ฐานที่ 2 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และร่วมกันศึกษาความรู้เกี่ยวกับ ประเภท สาเหตุ อาการของภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันค้นหาคำตอบ โดยการสนทนาแลกเปลี่ยนและหาความรู้จาก ฐานความรู้ในเรื่อง “ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต” ที่ท่านรู้จัก หรือตามที่ท่านคิดเป็นอย่างไร

1.1 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต มีอะไรบ้าง

1.2 สาเหตุและอาการของการเกิดภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต

1.3 ความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต

เมื่อกลุ่มคนใดได้คำตอบให้เล่าหรืออ่านให้กลุ่มฟัง ช่วยกันวิพากษ์ และให้เขียนคำตอบ ของกลุ่มลงในกระดาษคำตอบหรือเล่าสิ่งที่ทราบต่อสมาชิกทุกคน

2. ผู้นำกลุ่มกลุ่ม สรุปความเข้าใจ และความคิดเห็นในภาพรวมของสมาชิกกลุ่ม แล้วให้ ผู้ประสานงานกลุ่ม **เติมเต็มความรู้ความเข้าใจเท่าที่จำเป็น**

3. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถาม และตอบคำถาม ซึ่งเจงจนมีความเข้าใจ มอบใบงาน และใบคำตอบให้ผู้ประสานงานกลุ่ม และพร้อมที่จะเข้าสู่กิจกรรมของใบงานต่อไป

การประเมินผล สังเกต การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มและการหาคำตอบจากใบงานที่กลุ่มได้รับ **ผลลัพธ์** สมาชิกกลุ่มทุกคนได้รับหรือได้ทบทวนความรู้ เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต

ใช้เวลา 45 นาที

ฐานที่ 2 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต

สถานที่ ห้องประชุมเล็กชั้นสอง สถานีอนามัยโนนนาจาน อำเภอนาคู จังหวัด กาฬสินธุ์

ระยะเวลาดำเนินกระบวนการกลุ่ม 1 ชั่วโมง 15 นาที

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีทำกิจกรรม	การประเมินผล	อุปกรณ์
15 นาที	ระยะที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ (The Introductory Phase or Initiating Phase)	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่ม ทราบข้อตกลง แนวทาง และบทบาทของสมาชิกกลุ่มในฐานความรู้นี้	1. การทักทายระหว่างกลุ่มกับผู้ประสานงานกลุ่ม 2. การแจ้ง / รับทราบวัตถุประสงค์ 3. การแจ้ง / รับทราบบทบาทและภารกิจของสมาชิก	1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่ฐานกล่าวสวัสดิ์ผู้ประสานงานกลุ่ม 2. ผู้ประสานงานกลุ่มกล่าวสวัสดิ์กลุ่ม และเชิญเข้าสู่ฐานความรู้ โดยให้สมาชิกนั่งเก้าอี้เป็นรูปวงกลม สมาชิกแนะนำตัวและรับฟังคำชี้แจงการดำเนินกิจกรรมและบทบาทสมาชิกที่ต้องทำในฐานนี้	1.การสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิก 2.การมีการสนทนาอย่างเป็นกันเองภายในกลุ่มและกับผู้ประสานงานกลุ่ม	-

ฐานที่ 2 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีทำกิจกรรม	การประเมินผล	อุปกรณ์
45 นาที	ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ (Working Phase)	วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจและเกิดความตระหนักเห็นความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน วัตถุประสงค์เฉพาะ 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจและเกิดความตระหนักเห็นความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต	ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต ประเด็นความรู้ 1.สาเหตุ 1.อาการ 1.การป้องกัน 1.ประโยชน์ คุณค่า และ ความสำคัญ ของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต	1. ผู้นำกลุ่มอ่านใบงานให้สมาชิกได้รับทราบและแบ่งหัวข้อให้ทุกคนช่วยกันหาคำตอบ 2. สนทนาแลกเปลี่ยนการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต ภายใต้ประเด็น ท่านคิดว่า การป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต มีความสำคัญอย่างไร มีประโยชน์อะไรบ้าง ทำไมท่านต้องป้องกันภาวะแทรกซ้อน แล้วท่านตั้งใจจะไปทำอะไรต่อ เกี่ยวกับการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต	จากการสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการซักถาม ตอบคำถามระหว่างกันในกลุ่ม	1.เอกสาร การป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต 2.สลาก หัวข้อ 3.ใบงาน 4.กระดาษคำตอบ 5.ปากกา

ฐานที่ 2 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีทำกิจกรรม	การประเมินผล	อุปกรณ์
15 นาที	ระยะที่ 3 สรุปและปิด กระบวนการกลุ่ม (Final Phase)	1. เพื่อให้กลุ่มได้สรุปผลของ ประสบการณ์ทั้งหมด ที่ได้ จากการทำกระบวนการกลุ่ม ในฐานความรู้ที่ 2 2. เพื่อให้สมาชิกได้สะท้อน สิ่งที่ได้รับในฐานความรู้ที่ 2	สรุป เนื้อหาการป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต ที่สมาชิกกลุ่มได้รับ	1. ผู้นำกลุ่มกลุ่ม หรือตัวแทนสมาชิกกลุ่มสรุปความเข้าใจ และความ คิดเห็นในภาพรวมของสมาชิกกลุ่ม 2. ผู้ประสานงานกลุ่ม เติมเต็มความรู้ ความเข้าใจเท่าที่จำเป็น 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถาม และตอบคำถาม ชี้แจงจนมีความ เข้าใจ มอบใบงานและใบคำตอบให้ ผู้ประสานงานกลุ่ม 4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณผู้ ประสานงานกลุ่ม กล่าวคำอำลา เพื่อ เคลื่อนกลุ่มไปยังฐานความรู้ถัดไป (ปิดฐานเมื่อกลุ่มที่ 3 สิ้นสุด กระบวนการที่ฐานนี้)	จากการสังเกต การมีส่วนร่วมของ สมาชิกในการ ซักถาม ตอบ คำถามระหว่างกัน ในกลุ่ม	

ใบงานที่ 3

ฐานที่ 3 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเกิดแผล

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และร่วมกันศึกษาความรู้เกี่ยวกับ สาเหตุ อาการของภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเป็นแผลที่เท้า และการเกิดแผลหรือความผิดปกติของผิวหนัง

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันค้นหาคำตอบ โดยการสนทนาแลกเปลี่ยนและหาความรู้จากฐานความรู้ในเรื่อง “ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเกิดแผลที่เท้าและความผิดปกติของผิวหนัง” ที่ท่านรู้จัก หรือตามที่ท่านคิดเป็นอย่างไร

1.1 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเกิดแผล และความผิดปกติของผิวหนังเป็นอย่างไร

1.2 สาเหตุและอาการของการเกิดภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเกิดแผลและความผิดปกติของผิวหนัง

1.3 ความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเกิดแผล และความผิดปกติของผิวหนัง

เมื่อสมาชิกกลุ่มคนใดได้คำตอบให้เล่าหรืออ่านให้กลุ่มฟัง ช่วยกันวิพากษ์ และให้เขียนคำตอบของกลุ่มลงในกระดาษคำตอบหรือเล่าสิ่งที่ทราบต่อสมาชิกทุกคน

2. ผู้นำกลุ่มกลุ่ม สรุปความเข้าใจ และความคิดเห็นในภาพรวมของสมาชิกกลุ่ม แล้วให้ผู้ประสานงานกลุ่ม **เติมเต็มความรู้ความเข้าใจที่จำเป็น**

3. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถาม และตอบคำถาม ชี้แจงจนมีความเข้าใจ มอบใบงานและใบคำตอบให้ผู้ประสานงานกลุ่ม และพร้อมที่จะเข้าสู่กิจกรรมของใบงานต่อไป

การประเมินผล สังเกต การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มและการหาคำตอบจากใบงานที่กลุ่มได้รับ **ผลลัพธ์** สมาชิกกลุ่มทุกคนได้รับหรือได้ทบทวนความรู้ เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเกิดแผลและความผิดปกติของผิวหนัง

ใช้เวลา 45 นาที

ฐานที่ 3 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเกิดแผล

สถานที่ ห้องประชุมเล็กชั้นล่าง สถานีอนามัยโนนนาราน อำเภอนาคู จังหวัด กาฬสินธุ์

ระยะเวลาดำเนินกระบวนการกลุ่ม 1 ชั่วโมง 15 นาที

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีทำกิจกรรม	การประเมินผล	อุปกรณ์
15 นาที	ระยะที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ (The Introductory Phase or Initiating Phase)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่ม ในฐานที่ 3 ทราบข้อตกลง แนวทาง และบทบาทของสมาชิกกลุ่มในฐานความรู้นี้	1. การทักทายระหว่างกลุ่มกับผู้ประสานงานกลุ่ม 2. การแจ้ง / รับทราบวัตถุประสงค์ 3. การแจ้ง / รับทราบบทบาทและภารกิจของสมาชิก	1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่ฐาน กล่าวสวัสดิ์ผู้ประสานงานกลุ่ม 2. ผู้ประสานงานกลุ่มกล่าวสวัสดิ์กลุ่ม และเชิญเข้าสู่ฐานความรู้ โดยให้สมาชิกนั่งเก้าอี้เป็นรูปวงกลม สมาชิกแนะนำตัวและรับฟังคำชี้แจงการดำเนินกิจกรรมและบทบาทสมาชิกที่ต้องทำในฐานนี้	1. การสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิก 2. การมีการสนทนาอย่างเป็นกันเองภายในกลุ่มและกับผู้ประสานงานกลุ่ม	-

ฐานที่ 3 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเกิดแผล

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีทำกิจกรรม	การประเมินผล	อุปกรณ์
45 นาที	ระยะที่ 2 ระยะ ดำเนินการ (Working Phase)	วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความ เข้าใจและเกิดความ ตระหนัก เห็นความสำคัญ ของการป้องกันภาวะ แทรก ซ้อนการเกิดแผล วัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความ เข้าใจและเกิดความ ตระหนัก เห็นความสำคัญ ของการป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนการเกิด แผลที่เท้า และความผิดปกติ ของผิวหนัง	ภาวะแทรกซ้อนการเกิดแผลที่ เท้าและ ความผิดปกติของ ผิวหนัง ประเด็นความรู้ 1.สาเหตุ 2.อาการ 3. การดูแลเท้า การบริหารเท้า 4.การป้องกัน 5.ประโยชน์ คุณค่า และ ความสำคัญ ของการป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเกิด แผลและความผิดปกติของ ผิวหนัง	1. ผู้นำกลุ่มอ่านใบงานให้ สมาชิกได้รับทราบและแบ่ง หัวข้อให้ทุกคนช่วยกันหา คำตอบ 2.สนทนาแลกเปลี่ยนการ ป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับ ไต ภายใต้ประเด็น ท่านคิดว่า การป้องกันภาวะแทรกซ้อน เกี่ยวกับการเกิดแผลที่เท้าและ ความผิดปกติของผิวหนัง มี ความสำคัญ, มีประโยชน์ อะไรบ้าง ทำไมท่านต้อง ป้องกัน แล้วท่านตั้งใจจะไปทำ อะไร เกี่ยวกับการป้องกันภาวะ แทรกซ้อนนี้	จากการสังเกตการมี ส่วนร่วมของสมาชิก ในการซักถาม ตอบ คำถามระหว่างกัน ในกลุ่ม	1.เอกสาร การป้องกัน ภาวะ แทรก ซ้อนการ เกิดแผลที่ เท้าและ ความ ผิดปกติของ ผิวหนัง 2.สติก หัวข้อ 3.ใบงาน 4.กระดาด คำตอบ 5.ปากกา

ฐานที่ 3 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการเกิดแผล

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีทำกิจกรรม	การประเมินผล	อุปกรณ์
15 นาที	ระยะที่ 3 สรุปและปิด กระบวนการกลุ่ม (Final Phase)	1. เพื่อให้กลุ่มได้สรุปผลของ ประสบการณ์ทั้งหมด ที่ได้ จากการทำกระบวนการกลุ่ม ในฐานความรู้ที่ 3 2. เพื่อให้สมาชิกได้สะท้อน สิ่งที่ได้รับในฐานความรู้ที่ 3	สรุป เนื้อหาการป้อง ภาวะแทรกซ้อนการเกิดแผล และความผิดปกติของผิวหนัง ที่ สมาชิกกลุ่มได้รับ	1. ผู้นำกลุ่มกลุ่ม หรือตัวแทนสมา ชิกกลุ่มสรุปความเข้าใจ และความ คิดเห็นในภาพรวมของสมาชิก กลุ่ม 2. ผู้ประสานงานกลุ่ม เติมเต็ม ความรู้ความเข้าใจเท่าที่จำเป็น 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ซักถาม และตอบคำถาม ชี้แจงจน มีความเข้าใจ มอบใบงานและใบ คำตอบให้ผู้ประสานงานกลุ่ม 4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณผู้ ประสานงานกลุ่ม กล่าวคำอำลา เพื่อเคลื่อนกลุ่มไปยังฐานความรู้ ถัดไป (ปิดฐานเมื่อกลุ่มที่ 4 สิ้นสุด กระบวนการที่ฐานนี้)	จากการสังเกต การมีส่วนร่วม ของสมาชิกใน การซักถาม ตอบ คำถามระหว่างกัน ในกลุ่ม	

ใบงานที่ 4

ฐานที่ 4 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และร่วมกันศึกษาความรู้เกี่ยวกับ สาเหตุ อาการของภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันค้นหาคำตอบ โดยการสนทนาแลกเปลี่ยนและหาความรู้จากฐานความรู้ในเรื่อง “ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก” ที่ท่านรู้จัก หรือตามที่ท่านคิดเป็นอย่างไร

1.1 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก เป็นอย่างไร

1.2 สาเหตุและอาการของการเกิดภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก

1.3 ความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก

เมื่อสมาชิกกลุ่มคนใดได้คำตอบให้เล่าหรืออ่านให้กลุ่มฟัง ช่วยกันวิพากษ์ และให้เขียนคำตอบของกลุ่มลงในกระดาษคำตอบหรือเล่าสิ่งที่ทราบต่อสมาชิกทุกคน

2. ผู้นำกลุ่มกลุ่ม สรุปความเข้าใจ และความคิดเห็นในภาพรวมของสมาชิกกลุ่ม แล้วให้ผู้ประสานงานกลุ่ม **เติมเต็มความรู้ความเข้าใจเท่าที่จำเป็น**

3. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถาม และตอบคำถาม ชี้แจงจนมีความเข้าใจ มอบใบงานและใบคำตอบให้ผู้ประสานงานกลุ่ม และพร้อมที่จะเข้าสู่กิจกรรมของใบงานต่อไป

การประเมินผล สังเกต การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มและการหาคำตอบจากใบงานที่กลุ่มได้รับ **ผลลัพธ์** สมาชิกกลุ่มทุกคนได้รับหรือได้ทบทวนความรู้ เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก

ใช้เวลา 45 นาที

ฐานที่ 4 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก

สถานที่ ห้องประชุมสถานีนอนามัยหลังเก่า (ศูนย์ กศน.) สถานีนอนามัยโนนนางาน อำเภอนาคู จังหวัด กาฬสินธุ์

ระยะเวลาดำเนินกระบวนการกลุ่ม 1 ชั่วโมง 15 นาที

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีทำกิจกรรม	การประเมินผล	อุปกรณ์
15 นาที	ระยะที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ (The Introductory Phase or Initiating Phase)	2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่ม ในฐานที่ 4 ทราบข้อตกลง แนวทาง และบทบาทของสมาชิกกลุ่มในฐานความรู้นี้	1. การทักทายระหว่างกลุ่มกับผู้ประสานงานกลุ่ม 2. การแจ้ง / รับทราบวัตถุประสงค์ 3. การแจ้ง / รับทราบบทบาทและภารกิจของสมาชิก	1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่ฐานกล่าวสวัสดิ์ผู้ประสานงานกลุ่ม 2. ผู้ประสานงานกลุ่มกล่าวสวัสดิ์กลุ่ม และเชิญเข้าสู่ฐานความรู้ โดยให้สมาชิกนั่งเก้าอี้เป็นรูปวงกลม สมาชิกแนะนำตัวและรับฟังคำชี้แจงการดำเนินกิจกรรมและบทบาทสมาชิกที่ต้องทำในฐานนี้	1.การสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิก 2.การมีการสนทนาอย่างเป็นกันเองภายในกลุ่มและกับผู้ประสานงานกลุ่ม	-

ฐานที่ 4 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีทำกิจกรรม	การประเมินผล	อุปกรณ์
45 นาที	ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ (Working Phase)	วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจและเกิดความตระหนักเห็นความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก วัตถุประสงค์เฉพาะ 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจและเกิดความตระหนักเห็นความสำคัญของการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก	ความผิดปกติของผิวหนัง ประเด็นความรู้ 1.สาเหตุของการติดเชื้อในช่องปาก 2.อาการของการติดเชื้อในช่องปาก 3.การป้องกันการติดเชื้อในช่องปาก 4.ประโยชน์ คุณค่า และ ความสำคัญ ของการป้องกันการติดเชื้อในช่องปาก	1. ผู้นำกลุ่มอ่านใบงานให้สมาชิกได้รับทราบและแบ่งหัวข้อให้ทุกคนช่วยกันหาคำตอบ 2.สนทนาแลกเปลี่ยนการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก ภายใต้ประเด็น <i>ท่านคิดว่า การป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก มีความสำคัญอย่างไร มีประโยชน์อะไรบ้าง ทำไมท่านต้องป้องกันภาวะแทรกซ้อนแล้ว ท่านตั้งใจจะทำอะไรต่อ เพื่อป้องกันการติดเชื้อในช่องปาก</i>	จากการสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการซักถาม ตอบคำถามระหว่างกันในกลุ่ม	1.เอกสาร การป้องกันภาวะแทรกซ้อนการติดเชื้อในช่องปาก 2.สติกเกอร์ หัวข้อ 3.ใบงาน 4.กระดาน คำตอบ 5.ปากกา

ฐานที่ 4 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีทำกิจกรรม	การประเมินผล	อุปกรณ์
15 นาที	ระยะที่ 3 สรุปและปิดกระบวนการกลุ่ม (Final Phase)	1.เพื่อให้กลุ่มได้สรุปผลของประสบการณ์ทั้งหมด ที่ได้จากการทำกระบวนการกลุ่มในฐานความรู้ที่ 4 2.เพื่อให้สมาชิกได้สะท้อนสิ่งที่ได้รับในฐานความรู้ที่ 4	สรุป เนื้อหาการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องปาก ที่สมาชิกกลุ่มได้รับ	1. ผู้นำกลุ่มกลุ่ม หรือตัวแทนสมาชิกกลุ่มสรุปความเข้าใจ และความคิดเห็นในภาพรวมของสมาชิกกลุ่ม 2.ผู้ประสานงานกลุ่ม เติมเต็มความรู้ความเข้าใจเท่าที่จำเป็น 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถาม และตอบคำถาม ซึ่งแจ้งจนมีความเข้าใจ มอบใบงานและใบคำตอบให้ผู้ประสานงานกลุ่ม 4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณผู้ประสานงานกลุ่ม กล่าวคำอำลา เพื่อเคลื่อนกลุ่มไปยังฐานความรู้ถัดไป (ปิดฐานเมื่อกลุ่มที่ 1 สิ้นสุดกระบวนการที่ฐานนี้)	จากการสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการซักถาม ตอบคำถามระหว่างกันในกลุ่ม	สรุปเนื้อหาการป้องกันภาวะแทรกซ้อนการติดเชื้อในช่องปากสมาชิกกลุ่มได้รับ

เอกสารที่ใช้ในฐานความรู้

**เอกสารสำหรับใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน
ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอปาน จัหวัดกาฬสินธุ์
ฐานที่ 1 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา**

ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา

ที่เป็นเบาหวานจะมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเกี่ยวกับตา 3 ชนิดด้วยกันคือ

1. พยาธิสภาพของจอตา(ประสาทตาหรือจอตาเสื่อม)
2. ต้อกระจก
3. ต้อหิน

ซึ่งโรคเหล่านี้ สามารถทำให้ตาบอดได้ แต่สามารถป้องกันหรือสามารถลดความรุนแรงของโรคลงได้ถ้าทำการตรวจพบและรักษาแต่เนิ่นๆ ผู้ที่เป็นเบาหวานมีความเสี่ยงที่จะตาบอดได้มากกว่าคนปกติถึง 4 เท่า

ต้อกระจก เป็นสาเหตุหลักอันหนึ่งของการสูญเสียการมองเห็น ถ้าท่านเป็นเบาหวาน ท่านจะมีความเสี่ยงมากกว่าปกติ 2 เท่าที่จะเป็น ต้อกระจก ซึ่งจะทำให้เลนส์ตาขุ่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะเริ่มเป็นต้อกระจกในช่วงอายุที่น้อยกว่าผู้ที่ไม่เป็นเบาหวาน และพบว่าประมาณ 7% ของผู้ป่วยเบาหวานจะเป็นต้อกระจก ต้อกระจกสามารถรักษาได้ด้วยการผ่าตัดโดยการเปลี่ยนเลนส์ตาด้วยเลนส์เทียม เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะต้องเข้ารับการตรวจตาประจำปีเพื่อที่จะได้ตรวจพบต้อกระจกแต่เนิ่นๆ ก่อนที่จะรุนแรงจนสายไป

สาเหตุ ไม่รักษาอย่างต่อเนื่อง รักษาระดับน้ำตาลไม่ได้ทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงลูก

ตาผิดปกติ



อาการ

1. เป็นต้อกระจกก่อนวัย
2. ประสาทตาหรือจอตาเสื่อม
3. เลือดออกในน้ำวุ้นลูกตา

ภาพที่ 3 ลักษณะของตาเป็นต้อกระจก



ภาพที่ 4 ลักษณะของตาเป็นต้อกระจก

4. ตามัวลงเรื่อย ๆ หรือ มองเห็นจุดดำลอยไปลอยมา

5. ตาบอดในที่สุด

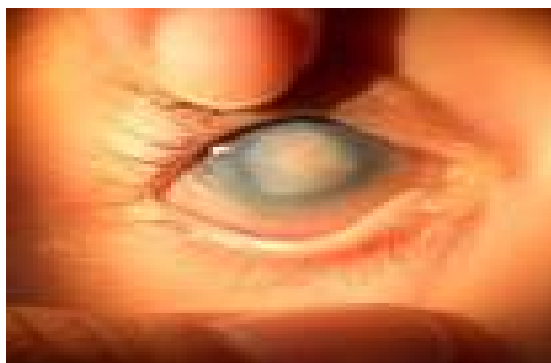
ต้อหิน เป็นภาวะที่ความดันของของเหลวในลูกตาสูงขึ้น ทำให้ทำลายเส้นประสาทที่ตา และสูญเสียการมองเห็นได้ พบว่าประมาณ 22% ของผู้ป่วยเบาหวานจะเป็นต้อหิน และต้อหิน จัดเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ต้อหินนี้สามารถรักษาได้โดยการใช้ยาเพื่อลดความดันของของเหลวในลูกตาลง การใช้เลเซอร์หรือการผ่าตัดรูปแบบอื่นๆ อาจมีประสิทธิภาพดี การตรวจตาทุกปีเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อที่จะได้ตรวจพบและรักษาต้อหินได้ตั้งแต่ระยะแรกๆ



ภาพที่ 5 ลักษณะของตาเป็นต้อหิน

ภาพที่ 6 ลักษณะของตาเป็นต้อหิน

พยาธิสภาพของจอตาจาก



เบาหวาน เป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของตาบอด

เกิดจากการทำลายหลอดเลือดของจอตา ในบางกรณีหลอดเลือดนี้อาจบวมและรั่วเกิดมีของเหลวไหลออกมา ถ้าอาการแย่มากๆ จะพบว่าหลอดเลือดใหม่ที่ผิดปกติอาจเจริญเข้าไปบนผิวของจอตา ทำให้เกิดการสูญเสียการมองเห็นหรือตาบอดได้ในที่สุด

ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเกี่ยวกับตา

กลุ่มคนต่อไปนี้เสี่ยงมากกว่าคนปกติที่จะเป็น ต้อกระจก

1. ผู้ป่วยเบาหวานที่มีอายุมากกว่า 60 ปี
2. ผู้ที่เป็นเบาหวานมานานหลายปี
3. ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี

กลุ่มคนต่อไปนี้เสี่ยงมากกว่าคนปกติที่จะเป็น ต้อหิน

ผู้ที่เป็น เบาหวานชนิดที่ 2

กลุ่มคนต่อไปนี้เสี่ยงมากกว่าคนปกติที่จะเป็น พยาธิสภาพของจอตา

1. ผู้ชายที่เป็นเบาหวาน
2. ผู้ป่วยเบาหวานที่มีโรคเกี่ยวกับไตร่วมด้วย

การป้องกันภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา

1.1 พยายามควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่อย่างเคร่งครัดรักษาระดับน้ำตาลได้ดีสามารถรักษาจอตาได้ดีกว่าคนอื่นถึง 76%

1.2 ในรายที่เป็น โรคความดันโลหิตสูง ต้องลดความดันโลหิตลงให้อยู่ในช่วงปกติ เพราะความดันโลหิตสูงจะทำลายจอตา

1.3 เข้ารับการตรวจตาเป็นประจำทุกปีก่อนที่จะมีอาการและสูญเสียการมองเห็น
ถ้าไม่ป้องกัน จะเกิดภาวะแทรกซ้อน ทำให้ตาบอดได้ในที่สุด

**เอกสารสำหรับใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน
ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อ่อนานู จังหวัดกาฬสินธุ์
ฐานที่ 2 ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต**

ภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต

ผู้ที่ป่วยเป็นเบาหวานจะมีโอกาสเป็นโรคเกี่ยวกับไตมากกว่าคนปกติถึง 17 เท่า ไตเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่กรองเลือดและขับของเสียออกไปทางปัสสาวะ ระบบการกรองของไตนั้นมีหลอดเลือดอยู่เป็นล้านๆ เส้น ซึ่งการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงและความดันเลือดสูงจะสามารถทำลายเส้นเลือดขนาดเล็ก ที่ใช้ในกระบวนการกรองของไต และทำให้ไตไม่อยู่ในสภาพที่สามารถกรองของเสียได้ดีเหมือนเดิม กรณีนี้จะทำให้มีโปรตีนหลุดลอดออกไปและถูกขับออกทางปัสสาวะ อาการเช่นนี้เรียกว่า การมีพยาธิสภาพของไต ซึ่งมักจะไม่มีอาการในช่วงแรกๆ แต่สามารถตรวจวินิจฉัยและรักษาได้โดยการตรวจเลือดและปัสสาวะทุกปี

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดพยาธิสภาพของไต (Nephropathy)

ยิ่งท่านป่วยเป็นเบาหวานนานเท่าใดท่านยังมีแนวโน้มที่จะเกิดพยาธิสภาพของไตมากขึ้นต่อไปนี้เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สามารถทำให้ท่านเป็นโรคทางไตได้

- การควบคุมเบาหวานที่ไม่ดี
- ผู้ป่วยเบาหวานที่มีญาติใกล้ชิดมีพยาธิสภาพของไต
- ความดันโลหิตสูง
- โคเลสเตอรอล (Cholesterol) สูง
- การติดเชื้อที่ทางเดินปัสสาวะ
- การสูบบุหรี่
- เชื้อชาติ [อุบัติการณ์สูงในชาวอเมริกันผิวดำ (African American)]

อาการ ภาวะไตเสื่อมในระยะต้นๆ จะไม่ก่อให้เกิดอาการใดๆ การตรวจทางห้องปฏิบัติการ โดยการตรวจปัสสาวะ จะเริ่มพบไข่ขาวในปัสสาวะ ดังนั้นการตรวจไข่ขาวในปัสสาวะจึงมีความสำคัญมากในการที่จะพบความผิดปกติของไตในระยะแรกเริ่ม ส่วนการตรวจเลือดเพื่อ

ประเมินสมรรถภาพของไตนั้นไตจะต้องเสื่อมมากกว่า ร้อยละ ๓๐ ระดับของสารพิษสะสมจึงเริ่มมีมากขึ้นให้วัดได้ในเลือด เมื่อสารพิษเหล่านี้สะสมมากๆเข้าก็จะทำให้เกิดอาการต่างๆขึ้นดังนี้

- คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร เกิดเนื่องจากสารพิษสะสมในร่างกายไม่สามารถขับถ่ายออกจากร่างกายได้

- อ่อนเพลีย เป็นผลจากภาวะช็อค เนื่องจากไตเป็นอวัยวะที่สร้างฮอร์โมนกระตุ้นให้ไขกระดูกสร้างเม็ดเลือดแดง รวมทั้งสารพิษที่สะสมในร่างกาย จะกีดการทำงานของไขกระดูก ทำให้ไม่สามารถสร้างเม็ดเลือดแดงได้เพียงพอ นอกจากนี้เมื่อไม่สามารถรับประทานอาหารได้ ก็จะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียมากยิ่งขึ้นอีก

- บวม เป็นผลจากมีการสูญเสียโปรตีน หรืออัลบูมินในปัสสาวะ ทำให้อัลบูมินในเลือดลดต่ำลง นอกจากนี้ภาวะไตเสื่อมในระยะสุดท้าย ทำให้ไม่สามารถขับน้ำและเกลือออกจากร่างกายได้ เกิดภาวะน้ำและเกลือคั่งในร่างกาย

- ชิม เป็นผลจากสารพิษที่สะสมในร่างกาย จะกีดการทำงานของระบบประสาท โดยเฉพาะสมอง

การป้องกันพยาธิสภาพของไต ถ้ามีอาการของโรคไตแล้วจะรักษาไม่ได้ ต้องป้องกันก่อนการมีอาการแทรกซ้อนเท่านั้นคือ

1. รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ใกล้ช่วงปกติมากที่สุด ให้ท่านปรึกษาเรื่องค่าปกติของระดับน้ำตาลในเลือดกับคณะแพทย์ผู้ดูแลเบาหวานของท่าน
2. ถ้าท่านมีความดันโลหิตสูงให้ท่านลดความดันโลหิตลงมาให้อยู่ในช่วงค่าปกติ ให้ท่านปรึกษาเรื่องค่าปกติของความดันโลหิตที่ควรจะเป็นกับคณะแพทย์ผู้ดูแลท่าน และปรึกษาว่าจะรักษาอย่างไร (ทั่วไปแล้วค่าปกติของความดันโลหิตคือ 130/85 มิลลิเมตรปรอท)
3. ถ้าท่านตรวจพบว่ามีโปรตีนในปัสสาวะ ให้ปรึกษาคณะแพทย์ผู้ดูแลท่านว่าจะทำการรักษาอย่างไร - ไขมัน และ/หรือจำกัดการบริโภคโปรตีนในอาหารของท่าน
4. ให้ท่านเลิกสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่สามารถก่อให้เกิดการทำลายไตได้ เนื่องจากการสูบบุหรี่สามารถทำลายผนังหลอดเลือด และทำให้หลอดเลือดมีขนาดเล็กหรือตีบลงได้
5. ควบคุมอาหารหวาน มัน เค็ม

ถ้าไม่ป้องกัน จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รักษาไม่ได้ ทำให้ไตวาย ที่เป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้

**เอกสารสำหรับใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน
ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอปาน จัหวัดกาฬสินธุ์
ฐานที่ 3 ภาวะแทรกซ้อนการเกิดแผล**

1. การเกิดแผลที่เท้า

แผล หรือปัญหาของเท้าเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยพิการ และอาจถึงเสียชีวิตได้ สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยเบาหวานอาจมีปัญหาเรื่องเส้นประสาทที่ปลายเท้าเสื่อม ซึ่งหากมีอาการบาดเจ็บที่เท้า อาจไม่ทราบความรู้สึก นอกจากมีเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงปลายเท้าในผู้ป่วยตัน ทำให้สารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงบริเวณ เท้าลดน้อยลง ดังนั้นการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยจึงอาจเป็นผลร้ายแรงที่รักษาได้ยาก หากขาดการดูแลรักษาจากแพทย์ แผลนั้นอาจรุนแรงจนถึงขั้นต้องตัดเท้า



ภาพที่ 7 การเกิดแผลที่เท้า



ภาพที่ 8 นิ้วเท้าถูกตัดเนื่องจากการเกิดแผลที่นิ้วเท้า

ปัญหาที่ทำให้ทำเป็นแผล ได้แก่

1. พยาธิสภาพของเส้นประสาท การเกิด พยาธิสภาพของเส้นประสาทรับรู้สัมผัส จะทำให้เกิดเท้าและขาชา ไม่มีความรู้สึก อาการได้แก่ ชาบริเวณเท้าหรือขา หรือไม่มีความรู้สึกที่เท้าเลย ทำให้ผู้ป่วยไม่ได้สังเกตว่าตนเองมีการบาดเจ็บเกิดขึ้น(เช่น เดินไปเหยียบตะปู เป็นต้น)
2. การไหลเวียนโลหิตไม่ดี คนที่เป็นโรคเบาหวานมักจะมีการไหลเวียนโลหิตที่บริเวณขา และเท้าไม่ดี ทำให้มีการขาดออกซิเจนและขาดสารอาหารที่เพียงพอไปที่เท้า ทำให้เท้ามีแผล บาดเจ็บอยู่หายช้า หรือไม่หายเลย
3. การติดเชื้อ คนเป็นโรคเบาหวานจะติดเชื้อได้ง่ายกว่าคนปกติ และต่อสู้กับเชื้อโรคได้น้อยกว่าคนปกติด้วยเพราะมีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ การติดเชื้อในผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถแพร่กระจายไปได้อย่างรวดเร็วแบบไม่ทันสังเกต จนกระทั่งกลายเป็นปัญหาใหญ่แล้วจึงทราบ ซึ่งทำให้เกิดแผลที่ผิวหนังและเนื้อเยื่อแบบรุนแรงได้
4. เท้าผิดรูป เมื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานมีพยาธิสภาพของเส้นประสาทหรือการไหลเวียนโลหิตไม่ดีแล้ว ลักษณะของเท้าผิดรูปจะเกิดขึ้น เช่น นิ้วเท้าบวมโต หรือปวดบวมที่นิ้วเท้า ซึ่งสามารถก่อให้เกิดรอยโรคได้ โดยรอยโรคเหล่านี้(เช่น ผิวหนังมีความด้านหนา คุ่มพอง หรือแผล) จะสามารถก่อให้เกิดการติดเชื้อที่รุนแรงตามมาได้

การดูแลเท้า

1. การตรวจเท้า การดูแลรักษาเท้า ควรตรวจเท้าให้ทั่วทุกส่วนทุกวัน โดยเฉพาะชอนนิ้วเท้า รอบเล็บเท้า ฝ่าเท้า ถ้ามองเห็นไม่ชัด อาจจะต้องใช้กระจกช่วยส่องดูหรือให้บุคคลอื่นช่วยตรวจ ผู้ป่วย ต้องหมั่นสังเกตว่า มีความรู้สึกปกติที่เท้าอยู่หรือไม่

2. การป้องกันการเกิดแผลที่เท้า

- 2.1 ตัดเล็บเท้าให้เป็นแนวตรง และอย่าใช้ยาทาเล็บเพราะมีสารเคมีที่เป็นอันตราย
- 2.2 ถ้าผิวหนังมีรอยแตกให้ใช้ครีมหรือโลชั่น ทาบางๆ ที่เท้าวันละครั้ง เมื่อเกิดตาปลา หน้างแข็ง ห้ามตัด ดึง หรือแกะออก หรือใช้สารเคมีหรือยาทา
- 2.3 ถ้ามีเท้าชา หรือเท้าเย็นควรหลีกเลี่ยงการวางกระเป๋าน้ำร้อนเฉพาะที่
- 2.4 สวมรองเท้า ถูเท้าทุกครั้งที่ออกจากบ้าน และสวมรองเท้าบางๆ เมื่ออยู่ในบ้าน รองเท้าคู่มือควรสวมวันละ ครั้ง-1 ชั่วโมง แล้วสลับเปลี่ยนคู่อื่นๆ เพื่อให้รองเท้าคู่มือขยายไม่กัดเท้า รองเท้าควรเป็นหนังสัตว์เพื่อการระบายอากาศได้ดีตามธรรมชาติ และก่อนสวมรองเท้าทุกครั้งควรตรวจดูสิ่งแปลกปลอมอยู่ภายในรองเท้าหรือไม่
- 2.5 การส่งเสริมการไหลเวียนของเลือดบริเวณเท้า ด้วยการบริหารเท้า นวดเท้า หรือทำกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต

2.6 หลีกเลียงการนั่งไขว่ห้าง ยืนเป็นเวลานานๆ ไม่สวมถุงเท้าที่มียางรัดส่วนบน

2.7 ไม่ควรสูบบุหรี่

2.8 ถ้าเท้าเย็นในเวลากลางคืน ควรสวมถุงเท้าที่นุ่มๆ หนาหรือใช้ผ้าห่มให้เท้าอุ่น

3. การดูแลรักษาบาดแผลที่เท้าเพื่อป้องกันการติดเชื้อลุกลาม

3.1 ถ้าเกิดแผลที่เท้าให้ล้างด้วยน้ำสบู่ และดูแลเท้าให้แห้งเสมอ

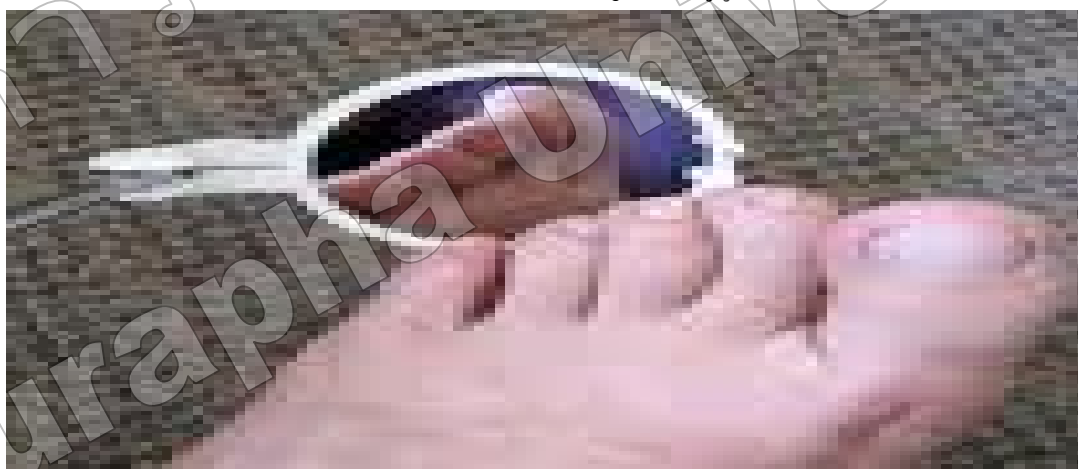
3.2 ห้ามเจาะ ตัด หรือลอกหนังออกเมื่อเกิดตุ่มพองที่เท้า เพราะจะเป็นหนทางที่เชื้อโรคเข้าสู่ผิวหนัง

3.3 ไม่ใช้ยาฆ่าเชื้อโรค หรือสารเคมีที่ทำให้เกิดอาการระคายเคืองล้างแผลหรือใส่แผล เช่น ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ยาแดง เมอร์ไธโอเลต เป็นต้น

3.4 ปิดแผลด้วยผ้าปิดแผลที่สะอาด ไม่ควรปิดพลาสติกลงบนผิวหนัง เพราะอาจทำให้ผิวหนังลอกหลุดได้

3.5 ถ้าแผลไม่ดีขึ้นภายใน 1-2 วัน หรือมีอาการบวมแดง ต้องปรึกษาแพทย์ทันที

3.6 การดูแลเท้าควรตรวจดูเท้าทุกวันว่ามีแผล blister หรือการอักเสบเกิดขึ้นหรือไม่ ในส่วนสันเท้าและฝ่าเท้าอาจต้องใช้กระจกส่อง หรือให้ญาติเป็นผู้ดู



ภาพที่ 9 การใช้กระจกเงาตรวจเท้า

4. ข้อควรระวังในการดูแลเท้า

4.1 ไม่ควรให้เท้าถูกความร้อนหรือความเย็นเกินไป ควรทดสอบอุณหภูมิด้วยมือข้อศอกก่อน

4.2 เวลาอากาศเย็นควรใส่ถุงเท้าหนา ไม่ควรใช้กระเป๋าน้ำร้อน

4.3 ไม่ควรเดินเท้าเปล่า

- 4.4 ก่อนใส่รองเท้าควรดูว่ามีสิ่งแปลกปลอมหรือไม่
- 4.5 ไม่ควรตัดตาปลาเอง ไม่ควรใช้ยาแดงหรือยาเหลืองป้ายแผล
- 4.6 ถ้าผิวแห้งให้ใช้ครีมทา
- 4.7 ควรพบแพทย์เมื่อมีอาการปวดน่องเวลาเดิน หรือปลายเท้าเปลี่ยนสีเป็นม่วง

หรือแดง

5. การเลือกรองเท้าสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

5.1 รองเท้าควรเป็นแบบปลายมน ไม่ควรใส่รองเท้าปลายแหลม รองเท้าควรทำมาจากหนัง หรือผ้า หลีกเลี่ยงรองเท้าที่ทำมาจากพลาสติก

5.2 ควรใส่ถุงเท้าเวลาใส่รองเท้าทุกครั้ง

5.3 ในกรณีที่มีความผิดปกติของเท้ามาก ควรใช้รองเท้าที่ตัดเฉพาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

วิธีบริหารเท้าและขา การบริหารเท้าและขาจะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดที่เท้าและขาได้ดี รวมทั้งทำให้เท้าแข็งแรงอีกด้วย ควรบริหารเท้าวันละ 1-2 ครั้ง ซึ่งมีหลายวิธีดังนี้

1. เดินเร็วๆ หรือวิ่งเหยาะๆ วันละ 20-30 นาที
2. ยืนตรงเขย่งส้นเท้าสองข้าง นับ 1 – 2 – 3 แล้ววางส้นเท้าราบลง ทำ 10 ครั้ง
3. นั่งลงที่ขอบเตียงหรือเก้าอี้ให้เท้าลอยสูงจากพื้น บิดเท้าให้ปลายเท้าชี้ไปข้างซ้ายและขวา 10 ครั้ง บนและล่าง 10 ครั้ง โดยทำทีละข้าง
4. นั่งลงขอบเตียงหรือเก้าอี้ ห้อยเท้าลงตามสบาย ยกขา 2 ข้างขึ้นให้ข้อเท้าเหยียดตรง และข้อเท้าอ้อมเป็นมุมฉากนับ 1 ถึง 10 แล้วจึงห้อยเท้าลงตามสบาย นับ 1 – 2 – 3 แล้วเริ่มยกขาขึ้นอีก ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง
5. นอนราบตามสบายวางมือ 2 ข้างขนานลำตัว ยกขาขึ้นตั้งฉากกับลำตัว นับ 1 ถึง 10 แล้ววางขากับพื้นดิน ทำซ้ำ 10 ครั้ง
6. นั่งราบกับพื้นขาเหยียดตรงไปข้างหน้า ลำตัวตรง วางมือบนพื้น และแขนแนบกับลำตัว นับ 1 ถึง 10 ทำสลับกัน 10 ครั้ง

สัญญาณเตือนของผู้ป่วยที่เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เท้า

- 3.1 แดงหรือบวมที่เท้าหรือข้อเท้า
- 3.2 เท้าหรือข้อเท้ามีการเปลี่ยนแปลงขนาดหรือรูปร่าง
- 3.3 ปวดที่ขาขณะพักหรือเดิน
- 3.4 มีแผลเปิด โดยไม่สนใจว่าขนาดเล็กหรือใหญ่แค่ไหนก็ตาม

3.5 มีแผลที่ไม่หาย

3.6 เล็บขบ

3.7 บริเวณผิวหนังซึ่งด้านหน้าที่มีผิวหนังเปลี่ยนแปลงไป

3.8 ไม่มีขนขึ้นที่เท้า

เมื่อท่านมีการการเหล่านี้อาດข้อหนึ่งหรือหลายข้อให้ท่านพบแพทย์ทันที



ภาพที่ 10 แผลที่เท้า



ภาพที่ 11 แผลที่เท้า

2. การเกิดแผลหรือความผิดปกติของผิวหนัง

ความผิดปกติของผิวหนังในผู้ป่วยโรคเบาหวาน เกิดขึ้นได้หลายอย่าง ได้แก่

- ร่างกายสูญเสียน้ำไปเนื่องจากปัสสาวะบ่อย ซึ่งการสูญเสียน้ำ (Dehydration) ทำให้ผิวหนังของผู้ป่วยโรคเบาหวานแห้ง
- เบาหวานสามารถก่อให้เกิดการทำลายเส้นประสาทซึ่งจะทำให้ร่างกายขับเหงื่อได้น้อยลง โดยเฉพาะบริเวณขาและเท้า โดยปกติแล้วผิวหนังของผู้ป่วยโรคเบาหวานต้องการเหงื่อเพื่อให้ผิวหนังมีความชุ่มชื้น การไม่มีเหงื่อจะทำให้ผิวหนังแห้ง ซึ่งผิวหนังที่แห้งจะแตกง่าย และทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางรอยแตกได้ง่ายด้วย
- เบาหวานสามารถก่อให้เกิดการทำลายของหลอดเลือดได้ และหลอดเลือดที่ถูกทำลายจะมีลักษณะตีบลง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ซึ่งจะเป็นผลให้บริเวณที่ถูกทำลายนี้ไม่ได้รับออกซิเจน และอาหารที่เพียงพอเพื่อใช้ในการรักษาให้กลับสู่สภาพปกติได้
- เบาหวานทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอลง มีจำนวนเม็ดเลือดขาวที่ใช้สำหรับต่อสู้กับเชื้อโรคลดลง ทำให้ภูมิคุ้มกันทำลายเชื้อโรคได้ช้า ซึ่งจะทำให้ท่านมีแนวโน้มที่จะติดเชื้อได้ง่ายขึ้นมาก นอกจากนี้ การแตกของผิวหนังจะทำให้ท่านติดเชื้อที่ผิวหนังได้ง่าย ประกอบกับภูมิคุ้มกันที่ลดลงทำให้เชื้อแพร่กระจายเร็ว รักษายาก และแผลหายช้า
- ถ้าท่านมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงอยู่เป็นเวลานาน ท่านอาจจะสังเกตได้ว่าผิวหนังของผู้ป่วยโรคเบาหวานมีลักษณะแห้งมาก คัน แดง หรืออาจมีผื่น ฝี สิว หรือลักษณะการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ ของผิวหนังเกิดขึ้น

ความผิดปกติทางผิวหนัง

ผู้ที่เป็เบาหวานมีแนวโน้มที่จะมีสภาพผิวหนังผิดปกติแตกต่างกันไป เป็นปัญหาที่พบบ่อยคือ

ผิวหนังหนา ผู้ที่เป็นเบาหวานมักจะมีผิวหนังหนาขึ้นพร้อมทั้งมีลักษณะเป็นไขสีเหลือง ปัญหานี้อาจก่อให้เกิดความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อลดลงได้ การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ดีจะช่วยให้อาการทางผิวหนังดีขึ้นแต่ก็จะไม่มีวิธีรักษาให้หายขาดได้

โรคผิวหนังจากเบาหวาน โรคผิวหนังจากเบาหวานเป็นสภาพที่พบบ่อยในเบาหวาน ปัญหา
นี้จะก่อให้เกิดเป็นจุดกลมๆ เล็กๆ ที่บริเวณขาท่อนล่าง ซึ่งจะพบมากในผู้ป่วยเบาหวานเพศชายที่มี
อายุมากแล้ว จึงไม่จำเป็นที่จะต้องรับการรักษา

ผิวหนังเป็นสีเหลือง การที่ผิวหนัง เล็บมือ และเล็บเท้ามีสีเหลืองนี้ เป็นลักษณะที่พบบ่อย
ในผู้ป่วยเบาหวาน โดยธรรมชาตินั้น การที่ผิวหนังมีสีเหลืองอาจเกิดมาจากการรับประทานผัก
ผลไม้ที่มีสีเหลืองหรือส้มที่มี (Carotene) แคโรทีน แต่สาเหตุของเล็บมือ และเล็บเท้าเหลืองนั้นไม่
ทราบสาเหตุ แต่ก็ไม่มี การรักษาพิเศษสำหรับอาการเหล่านี้

อาการคันที่ผิวหนัง อาการคันที่ผิวหนังอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ สามารถรักษาได้โดย
การใช้ครีมเพิ่มความชุ่มชื้น หรือใช้ครีมสเตียรอยด์ทา และการใช้ยาอาจจำเป็นในบางกรณี



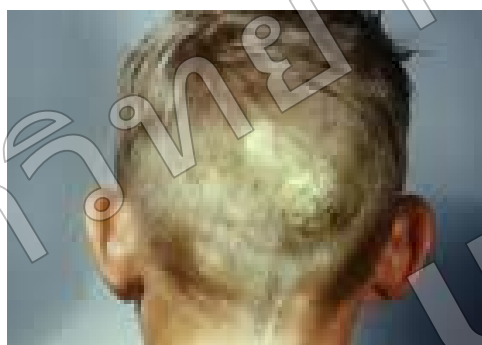
ภาพที่ 12 ผิวแห้งในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

การติดเชื้อที่ผิวหนัง การที่ระดับ กลูโคส (Glucose) ในเลือดยิ่งสูงมากขึ้นเท่าไร โอกาสที่
จะมีการติดเชื้อที่ผิวหนังจะยิ่งมากขึ้นเท่านั้น การติดเชื้อยีสต์มักจะเกิดบริเวณที่อับชื้นของร่างกาย
เช่น ช่องปาก ใต้แขน ใต้ราวนม หรือบริเวณขาหนีบ การติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนังสามารถ
ก่อให้เกิดลักษณะของผิวหนังเปลี่ยนแปลง ได้แก่ เกิดผิวหนังพุพอง ฝี ผิวหนังอักเสบ และอาการ
อื่นๆ การติดเชื้อราที่ผิวหนังอาจเกิดขึ้นได้บริเวณขาหนีบ ข้อมือเท้า บนฝ่ามือ หรือใต้เล็บมือ แต่
การติดเชื้อราที่ผิวหนังนี้มักไม่พบในผู้ป่วยเบาหวาน การป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อที่ผิวหนังได้มี

2 วิธีหลักๆ คือ การควบคุมเบาหวานอย่างเคร่งครัด และการป้องกันไม่ให้เกิดความชื้นตามบริเวณ
ข้อพับหรือที่อับต่างๆ บริเวณผิวหนัง



ภาพที่ 13 ผิวหนังติดเชื้อเป็นฝี



ภาพที่ 14 ติดเชื้อราที่ผิวหนัง

การดูแลผิวหนังของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ท่านสามารถรักษาผิวหนังให้มีสุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอได้โดยการปฏิบัติดังนี้:

การทำความสะอาด

- ใช้สบู่อย่างอ่อนที่ไม่ดึงน้ำมันไปจากผิวหนังของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หรือไม่ก่อให้เกิดการระคายเคืองที่ผิวหนัง สบู่บางชนิดที่ใช้ขจัดกลิ่นกายหรือสบู่ที่มีกลิ่นแรงมากๆ จะกระด้างต่อผิว ดังนั้น แนะนำให้ใช้โลชั่นหรือสบู่ทำความสะอาดที่อ่อนต่อผิว
- ใช้น้ำอุ่น (ไม่ให้ใช้น้ำร้อน) ให้ใช้สบู่หรือน้ำยาทำความสะอาดเฉพาะกับบริเวณของร่างกายที่อาจมีเหงื่อออก และจะต้องล้างสบู่หรือน้ำยาทำความสะอาดออกให้หมดด้วย
- ให้ร่างกายสัมผัสกับน้ำเพียงแค่ประมาณ 5-10 นาทีเวลาอาบน้ำ เพราะการแช่ในอ่างอาบน้ำหรือฝักบัวเป็นเวลานานจะทำให้ผิวหนังแห้ง

- ควรเลี่ยงการขจัดถู ควรเช็ดตัวเบาๆ ด้วยผ้านุ่ม โดยเช็ดบริเวณข้อพับและส่วนอับ เช่น รักแร้ และใต้ราวนมให้แห้ง เนื่องจากลักษณะผิวหนังที่ขึ้น อุ่น และอับ ประกอบกับการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงด้วยแล้วจะเป็นปัจจัยนำไปสู่การติดเชื้อยีสต์และแบคทีเรียได้

การเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง

- ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มน้ำที่ไม่มีน้ำตาลอย่างน้อย 8 แก้วต่อวันเพื่อให้ร่างกายมีน้ำ
- ทาโลชั่นเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหลังอาบน้ำขณะที่ผิวยังชื้นๆ อยู่อย่าใช้ครีมในบริเวณข้อพับของผิวหนัง เช่น ง่ามนิ้วเท้า และใต้ราวนม
- เลี่ยงโลชั่นหรือครีมที่ใส่สี สารปรู้งแต่ง สารแต่งกลิ่น และน้ำหอม

การปกป้องผิวหนังจากแสงแดดและลม

- ใช้โลชั่นกันแดดที่มี SPF (Sun Protection Factor) 15 ก่อนออกนอกบ้าน
- หลีกเลียงโลชั่นกันแดดที่มี PABA เป็นส่วนประกอบเพราะจะทำให้ระคายเคืองผิวหนัง ดังนั้นให้อ่านฉลากให้ละเอียดก่อนเลือกใช้
- พยายามไม่อยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานเพื่อป้องกันการเกิดผดผื่นและการแห้งของผิวหนัง ให้พึงระลึกไว้เสมอว่า การที่ผิวหนังไหม้จากแดดสามารถส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด และสามารถขัดขวางการควบคุมระดับน้ำตาลของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้
- ให้สวมใส่เสื้อผ้าๆ ขึ้นหรือสวมใส่เครื่องแต่งกายให้มิดชิดเพื่อปกป้องผิวหนังจากแสงแดด อากาศหนาว และลม

การปกป้องผิวหนังจากการบาดเจ็บเป็นแผล

- ล้างรอยแตกบนผิวหนังด้วยสบู่ที่มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย และน้ำ
- ให้ใช้แผ่นปิดแผลที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้วและทำจากวัสดุที่ไม่ติดกับแผลในการปิดรอยแผลแตกที่ผิวหนัง
- ใช้เทป เช่น Microporus หรือ Scanpor ปิดทับแผ่นปิดแผลอีกทีหนึ่ง
- อย่าใช้ Betadine, Iodine หรือผลิตภัณฑ์ที่มี Alcohol หรือ Peroxide ผสมอยู่เพราะจัดว่าแรงเกินไปสำหรับผิวหนังของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

- อย่าใช้พลาสติกหรือยาปิดแผลกับผิวหนังโดยตรง เพราะอาจจะระคายเคืองต่อผิวหนังและถ้าลอกพลาสติกออกแล้วจะทำให้ผิวหนังไม่อยู่ในสภาพที่แข็งแรง และอาจถูกทำลายได้
- อย่าแกะผิวหนังหรือหนอง เพราะลักษณะของผิวหนังนั้นจะช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคจากภายนอกเข้าสู่ร่างกายได้ แต่ถ้าผิวหนังนี้แตกออกแล้ว ให้ท่านปฏิบัติเช่นเดียวกับการปฏิบัติกับแผลของผิวหนังที่แตก

ความผิดปกติของผิวหนังที่ต้องปรึกษาแพทย์ทันที

1. ผิวหนังแห้งมาก คัน หรือมีรอยแตกเป็นแผล
2. ผิวหนังแดง บวม รู้สึกอุ่นหรือร้อนบริเวณนั้น และมีน้ำเหลืองหรือน้ำหนองไหลออกมา



ภาพที่ 15 ผิวหนังบวมแดง

3. รอยแตกหรือแผลที่ไม่หาย

ตรวจสอบบริเวณที่เป็นแผลทุกวันเพื่อดูให้แน่ใจว่าแผลกำลังจะหายหรือไม่

**เอกสารสำหรับใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน
ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอปาน จัหวัดกาฬสินธุ์
ฐานที่ 4 ภาวะแทรกซ้อน การติดเชื้อในช่องปาก**

การติดเชื้อในช่องปาก พบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

สาเหตุ

1. หลอดเลือดเล็กๆ บริเวณเหงือกเสื่อมสภาพ ส่งผลให้เลือดไหลมาเลี้ยงเนื้อเยื่อบริเวณเหงือกลดลง ทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับเหงือกและแผลในปากหายช้า
2. เนื่องมาจากการทำหน้าที่ของเม็ดเลือดขาวในผู้ป่วยเบาหวานนั้นไม่ดี ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถป้องกันการติดเชื้อและกำจัดเชื้อโรคในช่องปากได้ยากกว่าปกติ
3. เบาหวานสามารถก่อให้เกิดอาการปากแห้งหรือการมีน้ำตาลลดลง ซึ่งจะทำให้เกิดการติดเชื้อและฟันผุตามมาได้
4. ระดับน้ำตาลในน้ำตาลที่สูงทำให้เชื้อแบคทีเรียในปากเจริญเติบโตเพิ่มจำนวนมากขึ้นและทำให้เกิดการติดเชื้อในช่องปากได้
5. การใส่ฟันปลอมที่ไม่พอดีทำให้เกิดแผลติดเชื้อได้

อาการที่พบบ่อย

1. ปากอักเสบและติดเชื้อจากเชื้อรา เป็นการติดเชื้อยีสต์ในช่องปากซึ่งจะเห็นเป็นจุดขาวๆ บนลิ้นที่อาจจะทำให้รู้สึกเจ็บหรือแสบในปาก สาเหตุนั้นอาจเกิดจากภาวะที่มีระดับน้ำตาลในน้ำตาลสูง
2. อาการปากแห้ง เป็นภาวะที่ขาดน้ำลายอันจะเป็นผลให้รับประทานอาหารและพูดลำบากขึ้น รวมทั้งทำให้รู้สึกว่าการรับประทานอาหารมีรสชาติและกลิ่นที่แย่ นอกจากนี้ อาการปากแห้งยังสามารถก่อให้เกิดฟันผุได้มากกว่าปกติด้วย
3. มีเลือดออกที่เหงือก ขณะรับประทานหรือขณะแปรงฟัน
4. ปวดฟันขณะรับประทานหรือขณะดื่มน้ำร้อนหรือเย็น
5. ฟันโยก มีแผลในปาก

การป้องกัน

1. การรักษาความสะอาดช่องปาก แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลังอาหาร และการใช้ไหมขัดฟัน
2. ถ้ามีอาการปากแห้ง ควรดื่มน้ำบ่อยๆ
3. ไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก ปีละ 2 ครั้ง

การดูแลช่องปากในผู้ป่วยเบาหวาน



ภาพที่ 16 การแปรงฟันรักษาความสะอาดภายในช่องปาก

ปัจจุบันนี้มีผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานสามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติ หากดูแลรักษาสุขภาพและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัดและสม่ำเสมอ คนที่เป็นเบาหวานนั้นจะต้องตระหนักว่าผลข้างเคียงอาจมีผลหรือสร้างปัญหาต่อ อวัยวะส่วนอื่นๆ ที่สำคัญเบาหวานทำให้ร่างกายมีความสามารถในการป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อ น้อยลง คือ ติดเชื้อง่ายขึ้นและแผลหายช้า ดังนั้นผมจึงพบคำถามเกี่ยวกับช่องปาก

ปัญหาสุขภาพในช่องปากที่ มักสัมพันธ์ไปกับโรคเบาหวานมีอะไรบ้าง

- ฟันผุ
- โรคเหงือกอักเสบ
- ปัญหาต่อมน้ำลายทำงานผิดปกติ
- การติดเชื้อราในช่องปาก
- การติดเชื้อและเป็นแผลแล้วหายช้า
- การรับรู้รสเสียไป

จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรได้รับการตรวจเช็คสุขภาพเป็นประจำ และควรมีข้อมูลเหล่านี้ให้ทันตแพทย์ทราบทุกครั้งที่ทำฟันเพื่อที่ ทันตแพทย์จะได้เตรียมการรักษา

- ถ้าพบว่าเป็นเบาหวานอย่าปิดบังเพื่อจะได้ทำฟัน หลายท่านเข้าใจว่าถ้าบอกหมอว่าเป็นเบาหวานหมอมจะไม่ทำฟันให้



ภาพที่ 17 อาการผิดปกติของเหงือกและฟันในผู้ป่วยเบาหวาน

- บอกทันตแพทย์ว่าท่านได้รับการรักษาเบาหวานและ อยู่ในความดูแลของแพทย์
- มียาอะไรบ้างที่ใช้อยู่

คนปกติจะมีคราบซึ่งมีเชื้อโรคอยู่ ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลใน เลือดสูงซึ่งช่วยให้ เชื้อเจริญเติบโตได้ดี เมื่อแปรงฟันอาจจะทำให้เกิดเหงือกอักเสบ ท่านที่เป็นโรคเบาหวานควรจะได้ ตรวจช่องปากทุกวันเพื่อหาความผิดปกติ

เบาหวานที่ควบคุมไม่ดีอาจเป็นสาเหตุของเหงือกอักเสบ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องคุมเบาหวาน ดี โดย

- ให้ไปพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน

- แปรงฟันวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ทั้งด้านหน้า และด้านหลัง รวมทั้งด้านบนควรแปรงฟันหลังจากรับประทานอาหารหรืออาหารว่าง
- เปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน
- แปรงด้านบนของลิ้นเพื่อขจัดคราบ สกปรก
- ใช้ไหมขัดฟัน [dental floss] วันละครั้งเพื่อขจัดเชื้อ bacteria
- สำหรับท่านที่ใช้ฟันปลอมก็ถอด และนำไปทำความสะอาด
- ให้อยู่สุขสบาย

ควรพบทันตแพทย์เมื่อมี อาการดังต่อไปนี้

- เลือดออกจากเหงือกหรือฟัน
- เหงือกแดงและบวม และเจ็บ
- เหงือกแยกจากฟัน
- มีหนองออกจากเหงือกหรือฟัน
- ฟันสบกัน ไม่ดีเวลาเคี้ยว
- มีกลิ่นปากตลอดเวลา

ดังนั้น เราควรใส่ใจดูแลช่องปากของผู้ป่วยเบาหวาน เพื่ออนามัยที่ดีของผู้ป่วย และคนรอบข้าง