

(4) คั้นหาภาวะอ้วน

(1) การวัดเส้นรอบเอว วิธีวัด⁽¹⁾: ยืนกางขา 10 ซม. วัดรอบเอวผ่านสะดือ และวัดขณะช่วงหายใจออก โดยกำหนดให้ผู้ปวยหายใจเข้าท้องป่อง (ห้ามวัดตอนเขม่วท้อง)

บันทึกค่าย้อนหลังของปี 2551 (2 ครั้ง)			บันทึกค่าของปี 2552					
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6
วันที่เดือนปี								
เส้นรอบเอว (ซม.)								

การแปลผล เส้นรอบเอว ค่าเกินกว่ามาตรฐาน ชาย มากกว่า 90 ซม. หญิง มากกว่า 80 ซม.

สรุป เส้นรอบเอวครั้งล่าสุด ได้มาตรฐาน เกินมาตรฐาน

(2) การหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เป็นค่าดัชนีที่คำนวณจากน้ำหนักและส่วนสูง เพื่อใช้เปรียบเทียบความสมดุลระหว่างน้ำหนักตัวต่อความสูง

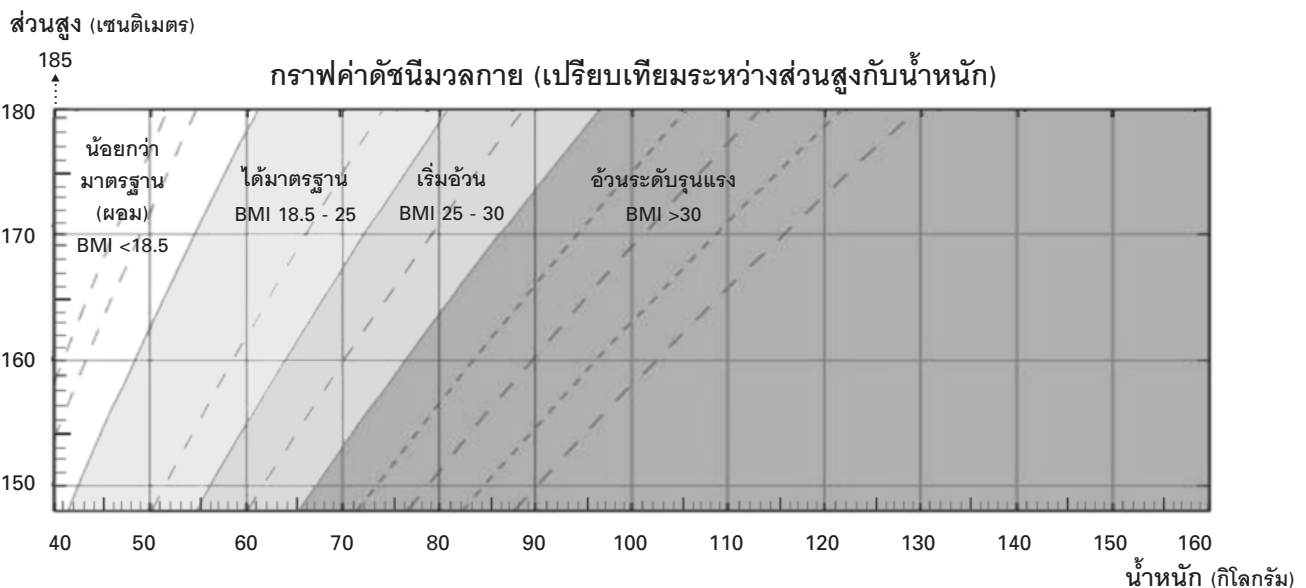
บันทึกค่าส่วนสูง ซม.

บันทึกค่าย้อนหลังของปี 2551 (2 ครั้ง)			บันทึกค่าของปี 2552					
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6
วันที่เดือนปี								
น้ำหนัก (กก.)								

การแปลผล ค่าดัชนีมวลกาย ค่ามาตรฐานดัชนีมวลกาย อยู่ระหว่าง 18.5 - 25⁽²⁾

สูตรการคำนวณ BMI = $\frac{\text{น้ำหนัก}}{(\text{ส่วนสูง})^2}$ = (หมายเหตุ ส่วนสูงมีหน่วยเป็นเมตร)

หรือวิเคราะห์โดยใช้กราฟค่าดัชนีมวลกาย⁽³⁾



สรุป ค่าดัชนีมวลกายครั้งล่าสุด น้อยกว่ามาตรฐาน ได้มาตรฐาน เริ่มอ้วน อ้วนระดับรุนแรง

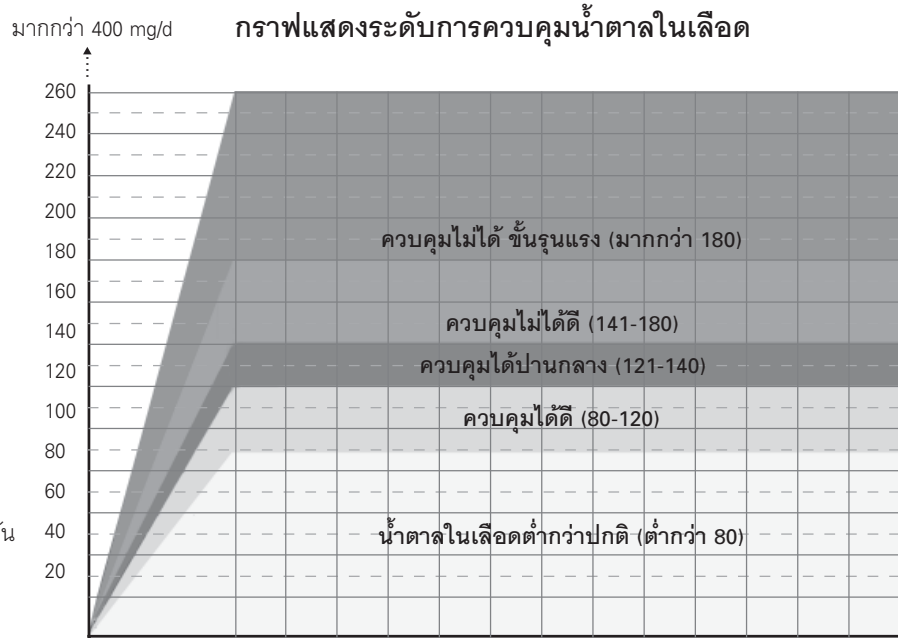
(5) การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

หากผู้ป่วยปล่อยให้ให้น้ำตาลในเลือดสูงอยู่เป็นเวลานานๆ น้ำตาลจะเข้าไปสะสมตามเนื้อเยื่อเกิดอาการแทรกซ้อนต่างๆ เช่น จอประสาทตาเสื่อมจนทำให้ตาบอด หรือปลายประสาทอักเสบ หรือเสื่อมหน้าที่ ทำให้มีอาการชา ปวดแสบ ปวดร้อนตามปลายมือ ปลายเท้า รวมถึงการเป็นแผลแล้วรักษาหายยาก จนต้องตัดอวัยวะส่วนนั้นทิ้ง เป็นต้น

วิธีวิเคราะห์การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

บันทึกค่าน้ำตาลในเลือดย้อนหลัง 6 ครั้ง แล้วนำค่าทั้งหมดมาเจนนับว่าอยู่ในระดับการควบคุมช่วงใดซ้ำมากที่สุด ให้ถือว่ามีความสามารถในการควบคุมระดับนั้น การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ

- ควบคุมน้ำตาลได้ดี (ค่าอยู่ระหว่าง 80-120 mg/d)
- ควบคุมน้ำตาลได้ปานกลาง (ค่าอยู่ระหว่าง 121-140 mg/d)
- ควบคุมน้ำตาลไม่ได้ดี (ค่าอยู่ระหว่าง 141-180mg/d)
- ควบคุมน้ำตาลไม่ได้ ชั้นรุนแรง (ค่ามากกว่า 180 mg/d)



บันทึกค่าน้ำตาลในเลือดย้อนหลัง 6 ครั้ง ของปี 2551

	ค่าล่าสุดในปี 2551	ย้อนหลัง 1	ย้อนหลัง 2	ย้อนหลัง 3	ย้อนหลัง 4	ย้อนหลัง 5
วันเดือนปี						
ระดับน้ำตาลในเลือด						

สรุป ในปี 2551 ท่านสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดระดับใด (จากค่าทั้งหมด 6 ค่า)

- ดี
 ปานกลาง
 ไม่ได้ดี
 ไม่ได้ชั้นรุนแรง

บันทึกข้อมูลค่าน้ำตาลในเลือด ใน ปี 2552

	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6
วันเดือนปี						
ระดับน้ำตาลในเลือด						

ค่าระดับน้ำตาลในเลือดครั้งล่าสุดในปี 2552 อยู่ในระดับใด

- ดี
 ปานกลาง
 ไม่ได้ดี
 ไม่ได้ชั้นรุนแรง

ส่วนที่ 2 : เบาหวานขึ้นตา

อาการสำคัญที่ต้องระวัง คือ จอประสาทตาเสื่อม หมายถึง ภาวะเสื่อมของหลอดเลือดแดงภายในลูกตาอย่างช้าๆ ในระยะแรก หลอดเลือดจะตีบตัน ต่อมาเมื่อเลือดออกบริเวณที่จอร์ับภาพ ทำให้จอประสาทตาเสื่อม ตามัวลงเรื่อยๆ จนตาบอด⁽⁴⁾



1. ประวัติการตรวจตา

ท่านได้รับการตรวจจอประสาทตาด้วยกล้องถ่ายภาพเลนส์ตา หรือไม่

- ไม่ได้รับการตรวจ ได้รับการตรวจ (ระบุปีที่ตรวจครั้งล่าสุด.....)

ผลการตรวจจอประสาทตา

- ปกติ มีปัญหาเล็กน้อย ไม่ต้องส่งต่อรักษา
 มีปัญหา ต้องส่งต่อรักษา



2. การซักถามอาการเจ็บป่วยทางตา

2.1 ช่วงนี้ ท่านมีปัญหาการมองเห็น เช่น มีปัญหาตามัว ตาฟาง หรือเห็นภาพซ้อน หรือไม่

- ไม่มีปัญหา มีปัญหา

2.2 เวลามองในที่มืด จะรู้สึกชัดกว่าในที่สว่าง หรือไม่

(หรือถามว่า มองในที่มืด จะชัดกว่ามองกลางแจ้งหรือไม่)

- ไม่ใช่ ใช่ → ควรแนะนำให้ตรวจต่อกระจก

คำถามข้อ 2.3 - 2.5 เป็นอาการโรคต้อหิน

(หากได้คะแนนรวมเท่ากับหรือมากกว่า 2 คะแนนขึ้นไป มีอาการเสี่ยงของโรคต้อหินให้แนะนำให้พบแพทย์)

2.3 ช่วงนี้มีอาการปวดลูกตา หรือปวดหัวรุนแรงร่วมกับตาพร่ามัวหรือไม่

- ไม่มี มี (1 คะแนน)

ถามต่อ

2.4 มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ร่วมกับปวดตา หรือไม่

- ไม่มี มี (1 คะแนน)

(ถามข้อ 2.5 ต่อ)

↓
ข้ามไปถามข้อ 2.5

2.5 เคยมองเห็นแสงสีรุ้งเวลาจ้องตา หรือไม่

- ไม่เคย เคย (1 คะแนน)