



นโยบายการบริหารงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย 2563



นพ.วิศณุ วิทยาบำรุง
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดหนองคาย

แนวทางหลักในการทำงาน

คิดดี ทำดี

พอเพียง

สร้างความ
เชื่อมั่น

TRUST

ทันการ
เปลี่ยนแปลง

Government 4.0
Innovation-drive

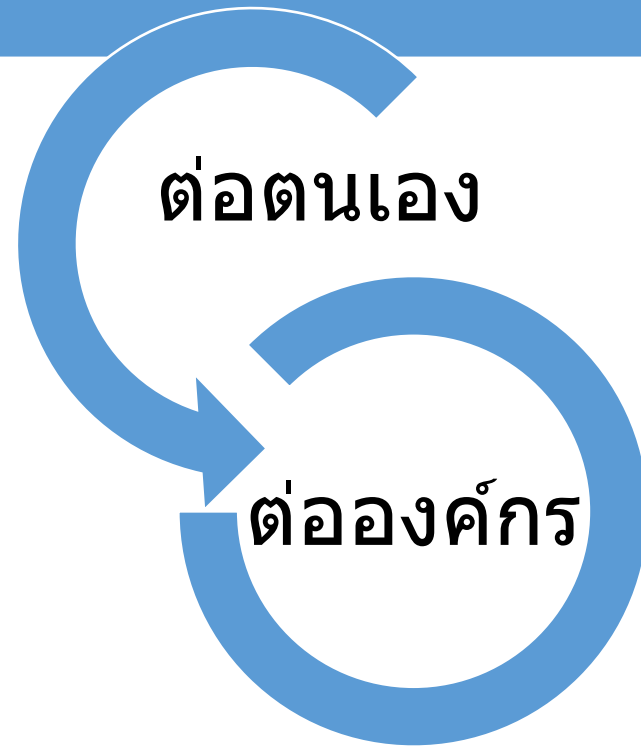
NKPH 4.0
Value Based Healthcare





1

“คิดดี ทำดี”





หลักเศรษฐกิจพอเพียง
Sufficiency Economy



ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ทางสายกลาง



ความรู้

รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

คุณธรรม

ซื่อสัตย์สุจริต ขยันอดทน อดออม ใฝ่ดี



ยึดหลักความพอเพียง บนพื้นฐานของความรู้ คู่คุณธรรม



หลัก 4 ป.

1. ความโปร่งใส

ในการปฏิบัติราชการเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

2. เป็นธรรม

“การปฏิบัติต้องระมัดระวัง ให้การทุกอย่างในหน้าที่เป็นไปอย่างถูกต้องและเที่ยงตรง เป็นกลาง”

3. ประหยัด

4. ประสิทธิภาพ

ทุกส่วนราชการให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงมุ่งเน้นซึ่งประสิทธิภาพ

2

“สร้างความเชื่อมั่น : TRUST”



พัฒนาอย่างมีพลัง สร้างองค์กรของเราให้มีความเชื่อมั่น

TRUST

T: Thinking
R: Response
U: Understanding
S: Share
T: Target



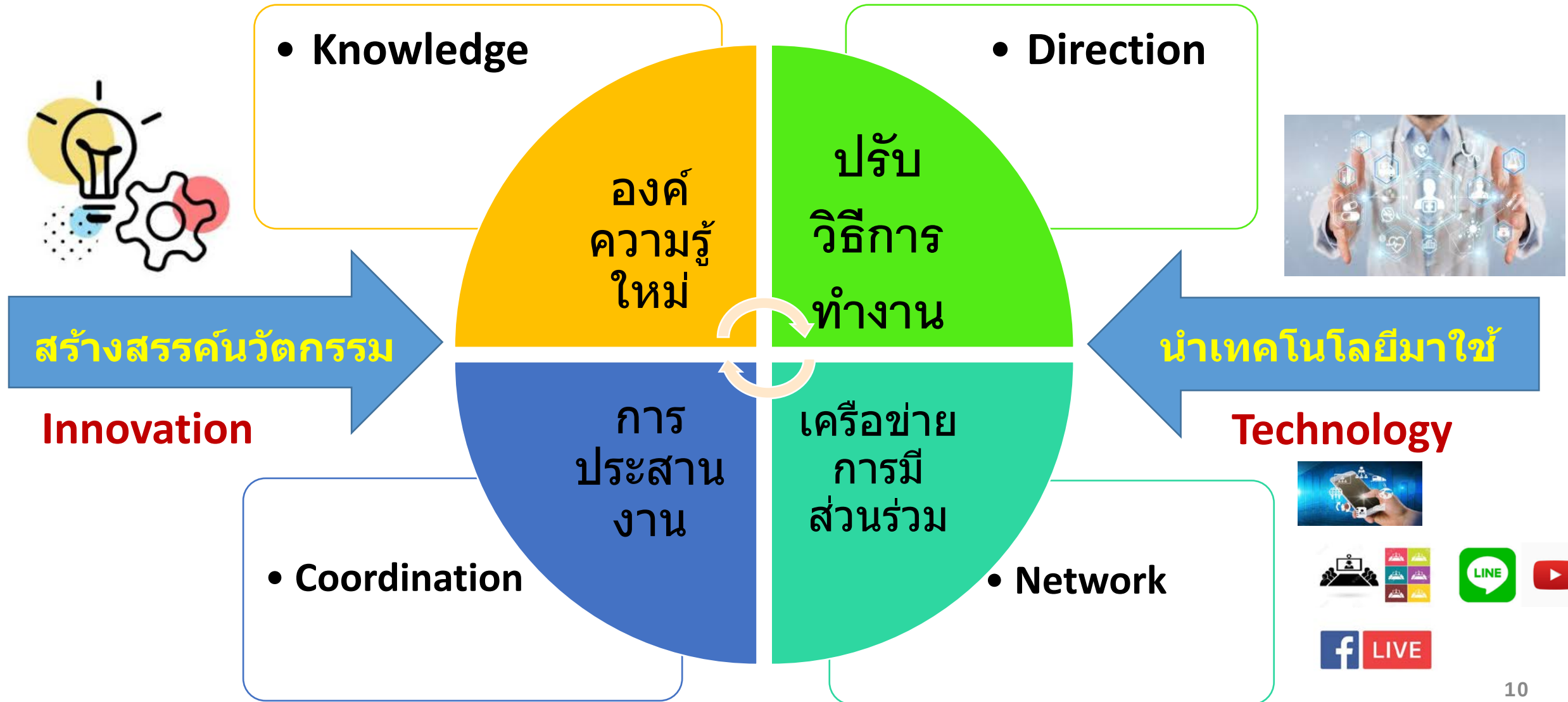
3

“ทันการเปลี่ยนแปลง”





เปลี่ยนแปลงการทำงาน



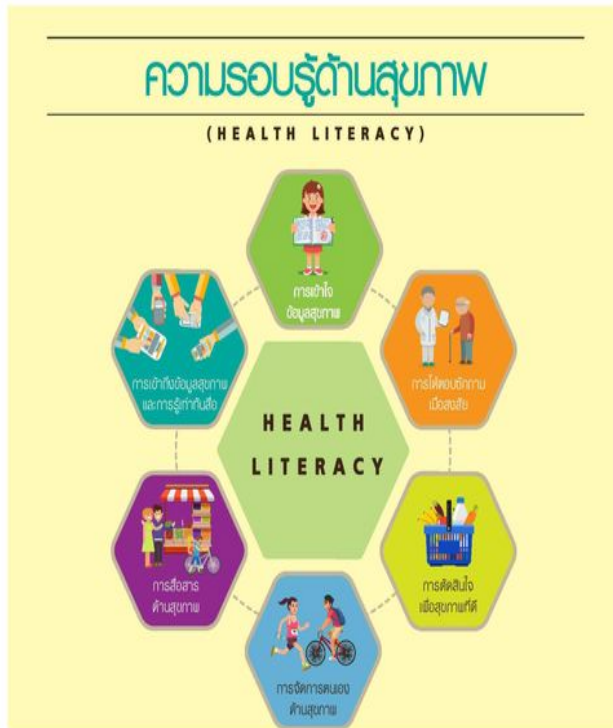


การจัดบริการสุขภาพ





Health Literacy



ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

ความรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในเข้าถึง การทำความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ กลั่นกรอง ประเมิน และตัดสินใจ เพื่อการนำข้อมูลไปใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลือกใช้บริการและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม

Self Care

การดูแลสุขภาพ

หมายถึง แนวทาง/วิธีปฏิบัติในการรักษาสุขภาพให้ร่างกายมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

"การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติ และยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพดี"

อโรคยา ปรมา ลาภา

ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร แบบไหนดีกว่า?

กินอาหาร
ที่ถูกวิธี

75 %

- การกินแบบสมดุล เน้นการกินผลไม้ ผัก โปรตีนไม่ติดมัน แป้งโฮลเกรน
- จำกัดปริมาณแคลลอรี่ ง่ายกว่าการกำจัดไขมันออกไป
- Ketogenic , Low-carb , IF

ออกกำลังกาย

25%

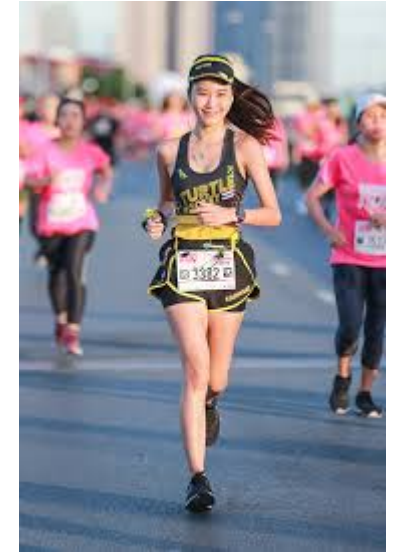
- การลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย ปานกลาง 5-7 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที เช่น เดินเร็ว เต้น Zumba ออกกำลังกายโดยใช้แรงต้าน
- สร้างกล้ามเนื้อ โดยออกกำลังกายต้านแรง ดึงดูด เช่น Squat, Plank, วิดพื้น



กลุ่มตัวอย่าง 700 ราย

กลุ่มควบคุมอาหาร แต่ไม่ออกกำลังกาย	กลุ่มออกกำลังกาย
ลดน้ำหนักได้ 23 กก. ภายใน 21 สัปดาห์	ลดน้ำหนักได้ 3 กก. ใน 21 สัปดาห์

หากเผลอกิน Fast Food ที่ให้พลังงาน 500 แคลลอรี่
ต้องวิ่งถึง 4 ไมล์ (6.44 กิโลเมตร) เพื่อสลายมัน



อ้าว..ถ้าฉันจะกินอะไรดี???



Low carb หรือ Low Carbohydrate Diet

การลดน้ำหนักแบบลดอาหารประเภทแป้งต่างๆ
เป็นที่นิยมกันมากให้ผลชัดเจน
แต่ยากที่จะคงน้ำหนักไว้ในระยะยาว





เป้าหมายของ Low-Carb

1. การลดและการควบคุมน้ำหนัก
เป็นหลัก

2. ฟื้นฟูและช่วยรักษาปัญหาด้าน
สุขภาพมากกว่าการลดน้ำหนัก
เช่น คนที่มีปัญหาโรคหัวใจ
มะเร็ง และระบบการดูดซึม
ผิดปกติ

ข้อควรคำนึง

1. ปรับเปลี่ยนลักษณะนิสัยในการ
รับประทานอาหาร

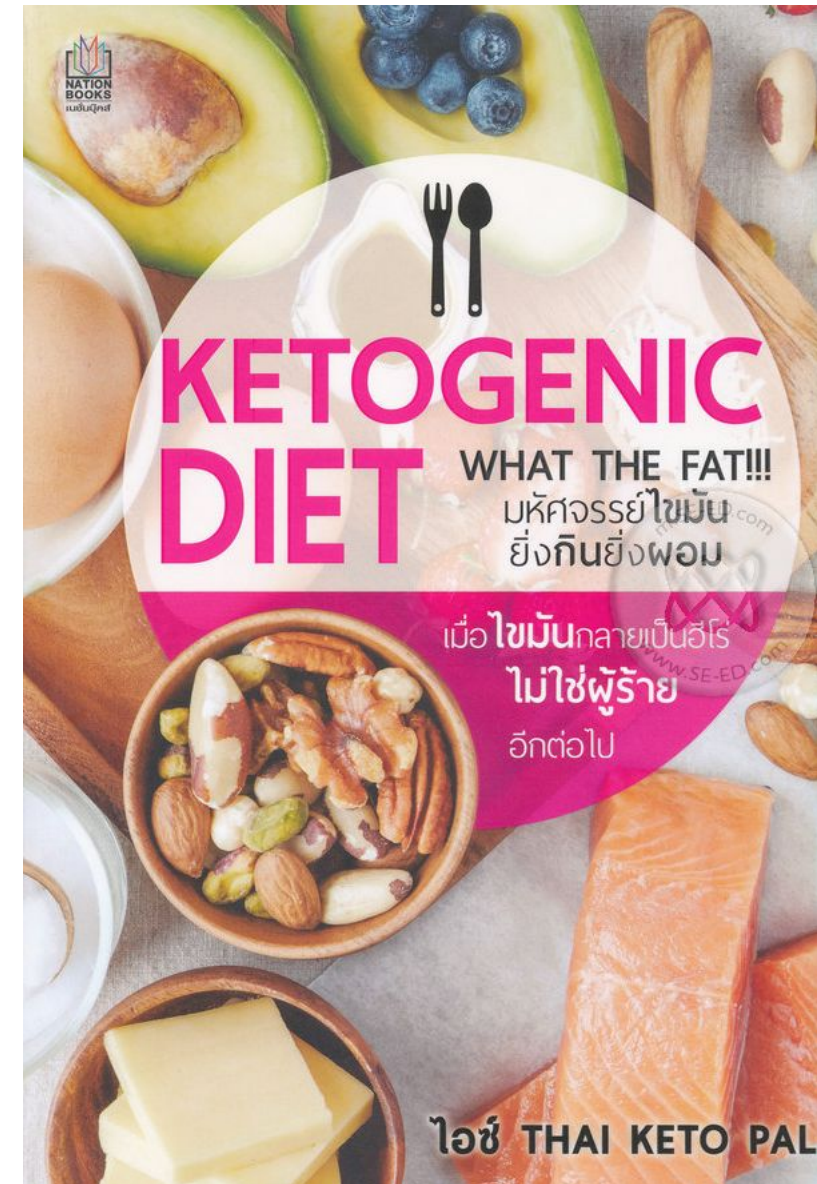
2. รู้สึกมีความสุขในจำกัดประเภท
และปริมาณ

3. มีความต้องการทำอย่างจริงจัง และ
ปรึกษาแพทย์ถ้าหากมีปัญหาด้าน
สุขภาพหรือมีโรคประจำตัว

Ketogenic Diet

มหัศจรรย์ไขมัน ยิ่งกินยิ่งผอม

"Ketogenic Diet" การรับประทานอาหารแบบคาร์โบไฮเดรตต่ำจนถึงไม่ทานเลย แต่เน้นสัดส่วนอาหารที่มีไขมันสูงซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยควบคุมปริมาณการกินให้เหมาะสม พร้อมการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย ที่ได้ผลซึ่งผลลัพธ์ที่ได้จะทำให้คุณต้องร้อง **Wowwww..**



Ketogenic Diet คืออะไร? เหมาะกับเราแค่ไหน?

Ketogenic รูปแบบการกินอาหาร ที่เน้นคาร์โบไฮเดรต หรือพวกแป้ง น้ำตาล ให้น้อยที่สุดจนร่างกายไม่สามารถนำกลูโคสและไกลโคเจนมาใช้เป็นพลังงานได้เพียงพอ

ร่างกายจึงต้องเปลี่ยนมาสลายไขมันเพื่อให้ได้สารตัวหนึ่ง คือ **คีโตน (Ketone)** สำหรับใช้เป็นพลังงานแทนกลูโคส โดยเฉพาะในสมอง ซึ่งจะใช้พลังงานจากกลูโคสและคีโตนเท่านั้น

ร่างกายถูกกระตุ้นให้เผาผลาญไขมันมากขึ้น
ก็จะทำให้เราสามารถลดความอ้วนได้



KETO DIET shopping list		
CARBS (5%)	PROTEIN (20%)	FATS (75%)
asparagus	eggs	avocados
kale	bacon	walnuts
lettuce	turkey	cheese
broccoli	salmon	yogurt
spinach	shrimp	butter
cucumber	duck	olive oil
cabbage	sardines	hazelnuts



ต้องกินแบบไหน ถึงจะถือเป็น Ketogenic Diet



คาร์โบไฮเดรต ให้น้อยๆ

- ควบคุมให้อยู่ในช่วง 25-50 กรัมต่อวัน เท่านั้น หรือคิดเป็นเพียง 5% ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน
- หลักๆ
 - งดทานข้าวและแป้ง
 - ทุกชนิด งดอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล รวมถึงงดทานผลไม้ด้วย ให้ทานเฉพาะผักใบเขียวเป็นหลัก

โปรตีนปานกลาง

- คิดเป็นประมาณ 20% ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน
- ทานในสัดส่วน 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เช่น หากน้ำหนัก 60 กก. ให้ทานโปรตีนให้ได้ 60 กรัมต่อวัน
- อาหารจำพวกโปรตีนให้เน้นที่ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น เนื้อติดมัน เบคอน เนื้อไก่ที่มีหนัง ไข่ นม เนื้อปลา อาหารทะเล
- **ต้องระวังการทานโปรตีนมากเกินไปด้วย เพราะโปรตีนสามารถเปลี่ยนเป็นกลูโคสได้เช่นกัน**

ไขมันดีมากๆ

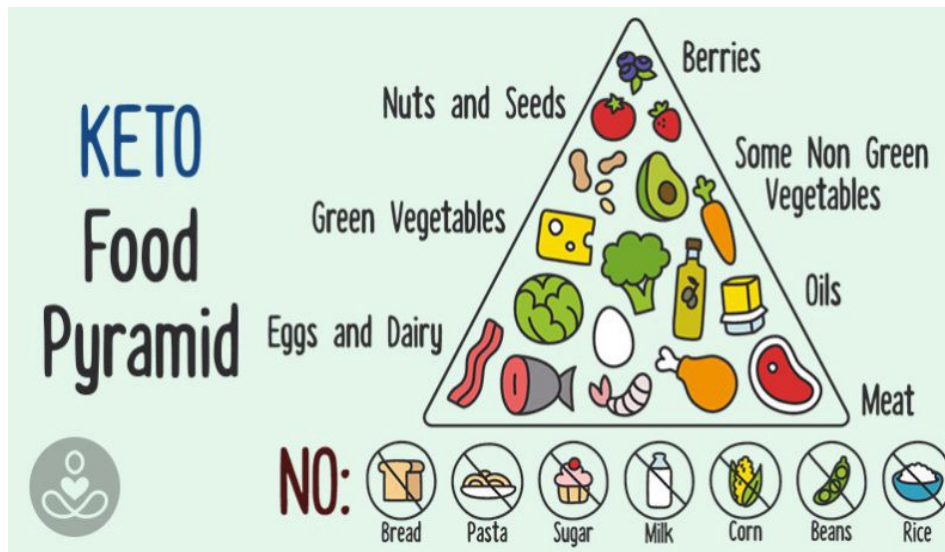
- ให้ได้ปริมาณ 125 กรัมต่อวัน หรือคิดเป็น 75% ของพลังงานที่ได้รับ
- ไขมันที่ควรทานควรเป็นไขมันอิ่มตัวจากสัตว์และพืชบางชนิด เช่น เนือสัตว์ติดมัน น้ำมันหมู น้ำมันมะกอก ชีส เนย ควรงดการปรุงอาหารจากน้ำมันปาล์ม และงดอาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งมีไขมันทรานส์ (Trans-fat) สูง



ข้อดีของ Ketogenic Diet



- ช่วยลดความอ้วน
- ลดไขมัน LDL คอเลสเตอรอล ในร่างกาย
- ป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง



Intermittent Fasting : IF

ลดน้ำหนักแบบ **IF**
เลือกกินอะไรดี ??





Intermittent Fasting คืออะไร?

คือ การกินอาหารแบบจำกัดช่วงเวลา

1

ช่วงอด
(Fasting)

2

ช่วงกิน
(Feeding)

หลักการเผาผลาญ

อดอาหาร

อินซูลินลดลง

ร่างกายปล่อย
Growth Hormone

ร่างกายดึงไขมันมาใช้

ประโยชน์

- ✓ ร่างกายนำไขมันที่สะสมไว้มาใช้
- ✓ ลดไขมันในเลือด
- ✓ ลดไตรกลีเซอไรด์ LDL
- ✓ เพิ่มความจำ ยับยั้งอัลไซเมอร์
- ✓ เพิ่มการเผาผลาญ
- ✓ ภูมิคุ้มกันร่างกายดีขึ้น
- ✓ อายุขัยยืนยาวขึ้น



Intermittent Fasting



[HTTP://FITKABDAO.COM](http://FITKABDAO.COM)

รูปแบบการทำ intermittent Fasting (IF)

1. จด 12 ชั่วโมง ทาน 12 ชั่วโมง
2. จด 16 ชั่วโมง ทาน 8 ชั่วโมง
3. Spontaneous Meal Skipping
(จดมือที่เราไม่หิว แต่มือที่หิวต้องทานสารอาหารให้ครบถ้วน)
4. Eat Stop Eat : จด 1 วันเต็ม
5. Warrior Diet : ทานวันละ 1 มื้อ
(สารอาหารต้องครบถ้วน)



IF 16/8 คืออะไร?

คือเกรนดลดน้ำหนักด้วยการงดอาหารแบบเป็นเวลา
ตามสะดวก โดยกำหนดช่วงงดอาหาร (Fasting)
และ กินอาหาร (Feeding) เป็น 16 ชั่วโมง และ 8 ชั่วโมง

DAY



กำหนดช่วงเวลา 8 ชั่วโมง = กินอาหารได้ตามปกติ

NIGHT



หลังจากนั้น 16 ชั่วโมง = งดอาหารที่มีแคลอรี
เน้นน้ำเปล่า ชา หรือกาแฟดำ



Intermittent Fasting



[HTTP://FITKABDAO.COM](http://FITKABDAO.COM)

ข้อดี

1. Growth Hormone จะเสริมสร้างกล้ามเนื้อ & การกระตุ้นการสลายไขมันในร่างกายจะพุ่งสูงถึง 5 เท่า
2. ส่งผลดีต่อระบบการทำงานของ Insulin
3. เป็นการปรับรูปแบบการทานอาหาร ทำให้เราเป็นคนไม่กินจุจิก
4. กรณีที่เราควบคุมระยะเวลาการทานอาหาร (12/12 - 16/8) ก็เหมาะกับการไดเอตในชีวิตประจำวัน

ข้อเสีย

ไม่มีงานวิจัยที่บ่งบอกว่าการทำ IF ส่งผลเสียต่อร่างกาย

แต่ส่วนตัวคิดว่าการทำ IF บางอย่างต้องขึ้นอยู่กับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต ยกตัวอย่างเช่น..
ถ้าเราต้องใช้ แรง และ สมอในการทำงาน ก็อาจจะไม่เหมาะกับการทำ IF





ผู้เชี่ยวชาญ ฌอล เอ็ม ทาลบอตต
แนะนำ การกินแบบสมดุล :
เน้นการกินผลไม้ ผัก โปรตีนไม่
ติดมัน แป้งโฮลเกรน

และอย่าจำกัดแคลลอรี่น้อย
เกินไปเพราะระบบเผาผลาญ
ทำงานช้าและจะสูญเสีย
กล้ามเนื้อ



วิธีนับแคลลอรี่ที่ถูกต้อง
น้ำหนัก 0.5 กก.

: กินได้ 10 Cal

ด้วยวิธีนี้จะลดน้ำหนัก
ได้

ไม่ว่าจะออกกำลังกาย
หรือไม่ก็ตาม



คำตอบสุดท้ายคือ

การเลือกกินและ
ออกกำลังกาย
สำคัญต่อการลด
น้ำหนักในระยะยาว







ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที แต่ไม่ควร
ออกมากกว่า 6 ครั้ง เพื่อให้ 1 วันเป็นวันพัก

ควรออกกำลังกายหนักแค่ไหน

ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ถ้าจะให้ได้ประโยชน์ต่อหัวใจ และปอดจะต้องออกกำลังกายให้หัวใจ (หรือชีพจร) เต้นระหว่าง 60-80% ของความสามารถสูงสุดที่หัวใจของคน ๆ นั้นจะเต้นได้

สูตร ความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเต้นได้ = $220 - \text{อายุเป็นปี}$

ตัวอย่าง คนที่มีอายุ 50 ปี มีความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเต้นได้คือ $220 - 50 = 170$ ครั้งต่อนาที

ดังนั้น สำหรับคนที่มีอายุ 50 ปี ควรออกกำลังกายเพื่อให้ชีพจรเต้นเพียงระหว่าง
60-80 % ของ 170 ครั้งต่อนาที กล่าวคือ ระหว่าง 102-136 ครั้งต่อนาที



วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องมี 5 ขั้นตอน

1. ควรจะมีการยืดเส้นยืดสายก่อน
2. ควรจะมีการอุ่นเครื่อง (Warm up) ประมาณ 5 นาที
3. ออกกำลังกายให้ชีพจรเข้าเป้า (Exercise vigorously) ประมาณ 20 นาที
4. ควรมีการคลายความร้อน (Cool down) ประมาณ 5 นาที
5. ควรมีการยืดเส้นอีกครั้งก่อนหยุด





งานที่มุ่งเน้น

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย

ปีงบประมาณ 2563



นโยบายรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

“ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ ร่างกายแข็งแรง
ทำให้เศรษฐกิจประเทศแข็งแรง”

พัฒนางานสาธารณสุขตามแนวพระราชดำริ และโครงการเฉลิมพระเกียรติ





นโยบายเร่งรัดของผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. 2563



1 สุขภาพทุกกลุ่มวัย

- 🏠 แม่และเด็ก
- 🏠 ผู้สูงอายุ
- 🏠 Health Literacy

4

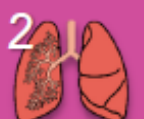


พัฒนาระบบสุขภาพปฐมภูมิ

- 🏠 อสม. เป็นหมอครอบครัว
- 🏠 ทีม PCC 🏠 พชอ.
- 🏠 รพ.สต. ดีดดาว



โครงการพระราชดำริ



2 การควบคุมป้องกันโรค

5



ลดแออัด ลดรอคอยในโรงพยาบาล

- 🏠 จัดระบบบริการเพื่อลดความแออัด
- 🏠 ห้องฉุกเฉินคุณภาพ

7



การเข้าถึงกัญชาทางการแพทย์

9



องค์กรคุณภาพ

- 🏠 HA
- 🏠 PMQA
- 🏠 องค์กรแห่งความสุข



3 จัดการภัยคุกคามความมั่นคงทางสุขภาพ

- 🏠 การยุติการใช้สารเคมีทางการเกษตรที่อันตรายต่อสุขภาพ
- 🏠 ใช้ยาอย่างสมเหตุผล/จัดการเชื้อดื้อยา(RDU & AMR)

6



Fast Track

- 🏠 Stroke
- 🏠 STEMI

8



นวัตกรรมทางการแพทย์เพื่อเศรษฐกิจ

- 🏠 สมุนไพร การนวดไทย และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเสริมเศรษฐกิจ

10



นวัตกรรมการบริหารจัดการของเขตสุขภาพ

(Initiative Management)



7 STRATEGIC FOCUS NKPH-2563

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย ปีงบประมาณ 2563





Self-Care



“ออกแรงแรง คัง 99 วันสุขภาพดีขึ้น”



“ออกแรงแรง คัง”
99 วัน สุขภาพดีขึ้น



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย
Nong Khai Provincial Public Health Office

ขอเชิญร่วมโครงการ

Healthy Nong Khai

“ออกแรงแรง คัง”
99 วัน สุขภาพดีขึ้น

ด้วยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา
ลดหวาน มัน เค็ม



“เป้าหมาย”

รอบเอวลดลง, BMI ลดลง
ค่าน้ำตาลในเลือด และ
ความดันโลหิตลดลง
หรืออยู่ในเกณฑ์ปกติ

หนองคาย เมืองสุขภาพดี
Healthy Nong Khai



“ออกแรงแรง คัง”
99 วัน สุขภาพดีขึ้น



ออกแรงแรง คือ การออกกำลังกาย
เล่นกีฬา ทำงานบ้าน ต่อเนื่อง
อย่างน้อย 30 นาที

แรงแรง คือ ลดหวาน มัน เค็ม
ไม่อ้วน ไม่เจ็บ ไม่ป่วย



Setting

1. บุคลากรสาธารณสุข >80%
2. อสม. 80%
3. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อ Metabolic Syndrome 80%
4. ประชาชนทั่วไป 20%
5. หมู่บ้านมีชมรมออกแรงแรงคิ่ง (สร้างสุขภาพ) 100%
6. โรงเรียน สถานประกอบการ หน่วยงานราชการ และ อบต. เป้าหมาย Setting ละ 2 แห่ง

Pre-test

ประเมินสุขภาพ
ก่อนเข้าร่วมโครงการ
น้ำหนัก ส่วนสูง BMI
รอบเอว ค่าความดัน
ค่าน้ำตาลในเลือด

Intervention

1. กลุ่มเป้าหมายทำกิจกรรม ออกแรงแรงคิ่ง
 - ออกแรงแรง คือ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำงานบ้านต่อเนื่อง อย่างน้อย 30 นาที
 - แรงแรงคิ่ง คือ ลดหวาน มัน เค็ม ไม่อ้วน ไม่เจ็บ ไม่ป่วย
2. บันทึกผลการออกกำลังกาย(ระยะทาง)/ผลสุขภาพ 
<https://wwwnko.moph.go.th/newweb/run/register.php>
เป้าหมาย : เดิน วิ่ง 99 กม./เดือน

ผลสุขภาพ BMI ความดันโลหิต น้ำตาลในเลือดลดลง
หรืออยู่ในเกณฑ์ ปกติ

3. ระยะเวลา ทำกิจกรรมต่อเนื่อง 99 วัน : Kick off 15 มกราคม 63
Phase 1 : 15 มกราคม 2563 - 22 เมษายน 2563
Phase 2 : 23 เมษายน 2563 - 30 กรกฎาคม 2563
3. กิจกรรม องค์กรไร้พุง
4. กิจกรรม คลินิก DPAC นคร 2 ส
5. PR – Branding “ออกแรงแรงคิ่ง”

เพลงสุขภาพดี ออกแรงแรงคิ่ง กิจกรรม ; หนองคายไลน์แดนซ์



ออกแรงแรงคิ่ง M&E ผลรายสัปดาห์ รายเดือน: Dashboard

Post-test

ประเมินสุขภาพ
หลังเข้าร่วมโครงการ
น้ำหนัก ส่วนสูง BMI
รอบเอว ค่าความดัน
ค่าน้ำตาลในเลือด

Phase 1, Phase 2

1. มหกรรม “คนหนองคายสุขภาพดี อาหารการกินดี ออกแรงแรงคิ่ง”
2. ผล Finisher :
Phase1, Phase 2
1 คน/ทีม
10 คน/อำเภอ



Phase1 : 99 วัน

Check Point

Phase2 : 99 วัน





อนุทิน ชาญวีรกูล

1 ชม. • 🌐

คาถาเตือนใจ คนไทยแข็งแรง

.....

1. ยาดีแค่ไหน ก็สู้ไม่ต้องกินยา ไม่ได้
2. เติงโรงพยาบาลนุ่มแค่ไหน ก็สู้เตียงไม้กระดาน ไม่ได้
3. ขยันแล้วท่านจะแข็งแรง ส่วนขี้เกียจ มักจะจบลงที่หาหมอ ดังนั้น ต้องหมั่นออกกำลังกายให้มากเข้า

เชื่อพี่ แล้วสุขภาพจะดีเอง





ประชาชนสุขภาพดี
เจ้าหน้าที่มีความสุข
ระบบสุขภาพยั่งยืน





สวัสดีครับ