



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองม่วงไข่ ต.หนองม่วงไข่ อ.หนองม่วงไข่ จ.แพร่ ๕๔๑๗๐

ที่ พร ๐๘๓๓ / ๖๓

วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ส่งสรุปผลการดำเนินการจัดอบรมโครงการฟื้นฟูความรู้และพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุข

ปราบหวาน ลดเค็ม คปสอ.หนองม่วงไข่ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

เรียน สาธารณสุขอำเภอหนองม่วงไข่

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองม่วงไข่ ได้รับการอนุมัติให้จัดทำโครงการฟื้นฟูความรู้และพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขปราบหวาน ลดเค็ม คปสอ.หนองม่วงไข่ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความรู้ทักษะในการปฏิบัติงานและยกระดับการเป็นผู้นำด้านสุขภาพแก่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และเพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านสามารถให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคไม่ติดต่อกับประชาชนในเขตรับผิดชอบได้ ซึ่งได้กำหนดจัดอบรมเชิงปฏิบัติการฟื้นฟูความรู้และพัฒนาศักยภาพอสม.ปราบหวาน ลดเค็ม ตามเขตพื้นที่สถานบริการ ครั้งที่ ๓ ในวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๓๐ ถึง ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องประชุมกาสะลอง รพ.สต.หนองม่วงไข่ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองม่วงไข่ จึงขอจัดส่งสรุปผลการจัดอบรมดังกล่าว รายละเอียดแนบบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

รัตติกาล คำมูล

(นางสาวรัตติกาล คำมูล)

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

— นพ

(นายวีรพงษ์ ชมภูมิ่ง)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

สาธารณสุขอำเภอหนองม่วงไข่

วันที่ 18 มี.ค. 2568

.....

สรุปผลการดำเนินงานอบรมเชิงปฏิบัติการฟื้นฟูความรู้และพัฒนาศักยภาพพอส.พราบหวาน ลดเค็ม
ตามเขตพื้นที่สถานบริการ ครั้งที่ ๒
ตามโครงการฟื้นฟูความรู้และพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขพราบหวาน ลดเค็ม คปสอ.หนองม่วงไข่
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๓๐ ถึง ๑๒.๐๐ น.

ณ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลน้ำรัศ

๑. ชื่อโครงการ พัฒนาเครือข่ายแกนนำคุ้มครองผู้บริโภคอำเภอหนองม่วงไข่ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗
หน่วยงาน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองม่วงไข่

๒. การบรรยายให้ความรู้

๒.๑ ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากเบาหวานและความดันโลหิตสูง

“เบาหวาน” เป็นโรคที่น้ำตาลในเลือดมีระดับสูงเกินค่ามาตรฐานตามเกณฑ์ ความสำคัญคือเมื่อเริ่มเป็นเบาหวานแล้วต้องหมั่นตรวจเช็ค และคอยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้เกินระดับที่ควบคุม หากปล่อย
ให้ปริมาณน้ำตาลเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่อง ก็สามารถส่งผลให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้

ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังสามารถแบ่งออกเป็น

ภาวะแทรกซ้อนที่หลอดเลือดขนาดเล็ก ได้แก่

- ภาวะแทรกซ้อนที่จอประสาทตา
- ภาวะแทรกซ้อนที่ไต
- ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังที่เส้นประสาท

ภาวะแทรกซ้อนที่หลอดเลือดขนาดใหญ่ ได้แก่

- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคหลอดเลือดส่วนปลายอุดตัน ซึ่งเป็นปัจจัยส่งให้เกิดแผลที่เท้าในผู้เป็นเบาหวาน

ป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวาน

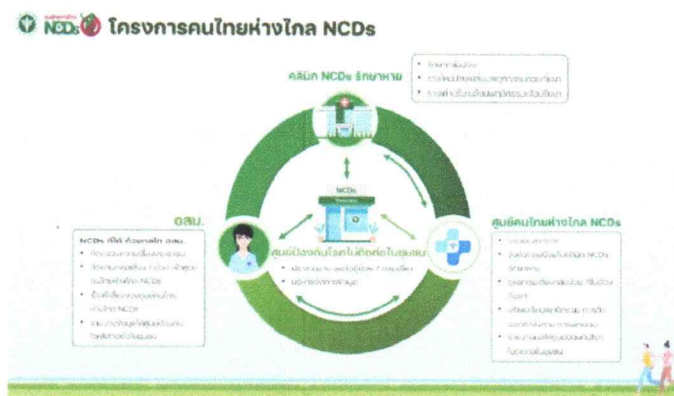
๑. เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ดีต่อสุขภาพ กินผัก ผลไม้สด โปรตีน เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และเมล็ดธัญพืชมากขึ้น ลดการรับประทานอาหารแปรรูปให้น้อยลง (เช่นมันฝรั่งทอดขนมหวานอาหารจานด่วน) และหลีกเลี่ยงไขมันทรานส์ (กรดไขมันไม่อิ่มตัว) พบได้ในอาหารและเครื่องดื่ม ที่มีส่วนผสมของ เนยเทียม เนยขาว ครีมเทียม นมข้นหวาน เช่น โดนัท ขนมปัง เครื่องดื่มเย็นต่างๆ กาแฟเย็น ชาเย็น
๒. ดื่มน้ำเพียงพอ ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี จะสูญเสียน้ำในร่างกายจากการปัสสาวะบ่อยครั้ง การดื่มน้ำเปล่าอย่างเพียงพอ จะช่วยปรับความสมดุลในร่างกาย
๓. ควบคุมน้ำหนัก การลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมก็สามารถลดระดับไตรกลีเซอไรด์และน้ำตาลในเลือดได้ ควรควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมกับส่วนสูง และน้ำหนัก
๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายไวต่ออินซูลินมากขึ้น (ฮอร์โมนที่ช่วยให้เซลล์ในร่างกายใช้น้ำตาลในเลือดเป็นพลังงาน) การออกกำลังกายยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและความเสียหายของเส้นประสาท พยายามออกกำลังกายอย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์เช่นการเดินเร็ว จะช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพ
๕. หยุดสูบบุหรี่และดื่มสุรา



๒.๒ การดำเนินงานโครงการศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs

อสม. ถือเป็นกลไกที่สำคัญดังกล่าว “NCDs ดีได้ ด้วยกลไก อสม.” เพราะเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับประชาชนที่สุด ทำหน้าที่คัดกรองความเสี่ยงประชาชน และเมื่อพบว่ามีความเสี่ยงหรือสงสัยป่วยเป็นโรค NCDs จะต้องติดตามให้เข้าสู่ศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs เพื่อประเมินเพิ่มเติม รวมทั้งทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงดูแล ให้คำปรึกษากับประชาชน

ศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs เป็นสถานที่ในการปฏิบัติงานของอสม.และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในระดับตำบล ทำหน้าที่ประเมินสุขภาพประชาชน จัดอบรมหลักสูตรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกิน การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้กับผู้ที่มีความเสี่ยงทางสุขภาพ ผู้ที่น้ำหนักเกินเกณฑ์ หรือผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพ รวมทั้งบริการส่งต่อผู้ที่สงสัยป่วยไปยังคลินิก NCDs รักษาหาย และรับผู้ป่วย NCDs ที่ควบคุมอาการได้ดีจากคลินิก NCDs รักษาหาย กลับมาดูแลต่อเนื่อง



แนวทางการจัดบริการให้กับประชาชน

ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการคัดกรองสถานะสุขภาพ ประเมินความเสี่ยง โดย อสม. เข้าไปให้บริการดูแลถึงที่บ้าน หรือในชุมชน หรือประชาชนสามารถเข้ามารับบริการได้ที่ ศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs หรือที่ ศูนย์ป้องกันโรคไม่ติดต่อในชุมชน โดยข้อมูลที่ต้องเก็บเพื่อนำมาใช้ในคัดกรองสถานะสุขภาพ ประกอบด้วยตัวแปร ๗ ค่า ได้แก่ ๑) ความดันโลหิต ๒) น้ำหนัก ๓) ส่วนสูง ๔) BMI ๕) เส้นรอบเอว ๖) ค่าน้ำตาลในเลือด ๗) คัดกรองซีมีเซร่า (๒Q)

ค่าตัวแปรที่ได้จากการตรวจคัดกรอง นำมาประมวลผลและสรุปสถานะสุขภาพได้ ๓ แบบ คือ

๑. ปกติ - อสม.ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ และควรเข้ารับการตรวจคัดกรองซ้ำทุกปี

๒. มีความเสี่ยง - ให้ดำเนินการเข้ารับการอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกิน การออกกำลังกาย การพักผ่อน ที่ศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs หรือที่ศูนย์ป้องกันโรคไม่ติดต่อในชุมชน

๓. สงสัยป่วย - ให้ศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs หรือ ศูนย์ป้องกันโรคไม่ติดต่อในชุมชน ทำหน้าที่ส่งต่อบุคคลพร้อมข้อมูลไปยัง คลินิก NCDs รักษาหาย เพื่อเข้ารับการวินิจฉัยและตรวจรักษา พร้อมทั้งทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกินการออกกำลังกาย การพักผ่อน โดยมีเป้าหมายให้ควบคุมอาการของโรคได้ โดยใช้อาเคมีให้น้อยที่สุดหรือไม่ใช้เลย

บทบาทหน้าที่

๑. คัดกรองความเสี่ยงประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบ

โดยใช้อุปกรณ์คัดกรองสุขภาพ ตรวจวัดเก็บข้อมูลสุขภาพประชาชนรายบุคคล ๗ ค่า ได้แก่

๑) ความดันโลหิต

๒) น้ำหนักตัว

๓) ส่วนสูง

๔) BMI

๕) เส้นรอบเอว

๖) ค่าน้ำตาลในเลือด

๗) คัดกรองซีมีเคร่า ๒Q

เมื่อได้ผลการคัดกรองสุขภาพประชาชนแล้ว ให้แปลผลว่า ปกติ มีความเสี่ยง หรือ สงสัยป่วย โดยสามารถประสานกับหมอ ๒ ในพื้นที่ (เจ้าหน้าที่รพ.สต./สสอ.) เพื่อยืนยันผล

๒. ติดตามกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย

ในกรณีที่แปลผลสุขภาพแล้ว เป็นกลุ่มเสี่ยง หรือ กลุ่มป่วย ให้คำแนะนำเบื้องต้นและติดตามให้เข้าสู่ศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs เพื่อประเมินเพิ่มเติม โดยกลุ่มเสี่ยงให้นัดหมายเข้าอบรมหลักสูตรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และกลุ่มป่วย ให้ส่งต่อ คลินิก NCDs รักษาหาย เพื่อยืนยันวินิจฉัยและเข้าสู่ขั้นตอนการรักษา

๒.๓ การนับคาร์บ คำนวณ BMI ลดเค็ม ลดโรค

คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate หรือเรียกสั้น ๆ ว่า 'คาร์บ') เป็นสารอาหารที่ร่างกายใช้เป็นแหล่งพลังงานหลัก พบได้ในอาหาร ประเภทแป้ง น้ำตาล และไฟเบอร์ แหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ดี ได้แก่ ข้าวกล้อง ขนมหั้ว โฮลวีต ผักและผลไม้ สามารถแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทหลัก ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน โดยทั่วไป ร่างกายควรได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ประมาณ ๕๐-๖๐% ของพลังงานทั้งหมดต่อวัน

หลักการบริโภคอาหารแบบโลว์คาร์บ (Low Carb) เป็นแนวทางช่วยลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอ้วน ที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้และปลอดภัย

โลว์คาร์บ (Low Carb Diet) เป็นแนวทางการกินที่ลดปริมาณการบริโภคแป้งและน้ำตาล โดยมีเป้าหมายเพื่อลดระดับ น้ำตาลในเลือด ลดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ลดไขมันสะสม ช่วยลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และช่วยให้ร่างกายใช้ พลังงานจากไขมันแทน โดยให้รับประทานคาร์โบไฮเดรตในปริมาณ ๕-๒๐% ของพลังงานที่ใช้ต่อวัน

หลักการบริโภคอาหารแบบโลว์คาร์บ เพื่อสุขภาพที่ดีและลดความเสี่ยงของโรค NCDs ควรปฏิบัติตามแนวทางดังต่อไปนี้

1. โปรตีน อย่าให้ขาด – ควรรับประทานโปรตีน ๑-๒ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม
2. คาร์บ อย่าให้เกิน – ลดปริมาณแป้งและน้ำตาล หลีกเลี่ยงขนมหวานและแป้งขัดสี
3. เพิ่มไขมันดี – เลือกบริโภคไขมันชนิดดี เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว อะโวคาโด และถั่วต่าง ๆ

การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย นอกจากเราได้ทราบถึงรูปร่างและสัดส่วนแล้ว ยังทำให้เราทราบถึงความเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ ได้

ค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index หรือเรียกย่อ ๆ ว่า BMI คือ ตัวชี้วัดมาตรฐานเพื่อประเมินสถานะของร่างกายว่า มีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่

ค่า BMI สามารถใช้เป็นเครื่องมือคัดกรองเพื่อระบุผู้ที่มีน้ำหนักเกิน หรือภาวะอ้วนและผู้ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานในผู้ใหญ่ที่อายุ ๒๐ ปีขึ้นไป

ค่า BMI คำนวณจาก ค่าของน้ำหนักตัวหน่วยเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร ยกกำลัง ๒ และแสดงในหน่วย กก./ม^๒

ดัชนีมวลกาย (BMI) = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$

ส่วนสูง (เมตร)^๒

โดยสามารถแปลผลค่า BMI ได้ดังนี้

ค่า BMI < ๑๘.๕	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อยหรือผอม
ค่า BMI ๑๘.๕ – ๒๒.๙๐	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ค่า BMI ๒๓ – ๒๔.๙๐	แสดงถึง	น้ำหนักเกิน
ค่า BMI ๒๕ – ๒๙.๙๐	แสดงถึง	โรคอ้วนระดับที่ ๑
ค่า BMI ๓๐ ขึ้นไป	แสดงถึง	โรคอ้วนระดับที่ ๒

ในกรณีที่มีค่าดัชนีมวลกายสูง และถูกวินิจฉัยว่ามีภาวะน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน ก็อาจทำให้เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพมากมาย ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ระดับโคเลสเตอรอลและระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง โรคเบาหวานชนิดที่ ๒ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี ภาวะการหยุดหายใจขณะหลับหรือปัญหาในการหายใจ และโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ



๒.๔ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหว ร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็กใน การทำกิจกรรมต่างๆโดยมีการวางแผนในการ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นลำดับขั้น ซึ่งมีผลต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย เช่นหัวใจ และปอดแข็งแรง cardiorespiratory fitness, กล้ามเนื้อแข็งแรง muscular strength, กล้ามเนื้อมีความทนทาน muscular endurance, มีความ ยืดหยุ่น flexibility

ประโยชน์จากการออกกำลังกาย

ข้อดี



- ได้รับอากาศบริสุทธิ์
- ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
- คุณภาพนอนหลับดีขึ้น
- สุขภาพแข็งแรง

ข้อเสีย

- ไม่มีเวลา
- เหนื่อยหลังจากทำงาน
- ไม่มีบริเวณออกกำลังกาย
- เจ็บเท้า

ชนิดของการออกกำลังกาย (TYPES OF EXERCISE)

แบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

Aerobic exercise	Resistance exercise	stretching / Flexibility exercise
"Cardio" มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และทำให้เกิดการเพิ่มขึ้นของอัตราการเต้นของหัวใจ - เป็นพัฒนาระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต เช่น เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิค ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น	-การออกกำลังกายที่เน้นการสร้าง ความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ เช่น ยกเวท 5ตลับ ฮิกอัพ เป็นต้น - อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ไม่ควรหยุดออกกำลังกายติดต่อกันเกิน 2 วัน	- การออกกำลังกายที่เน้นเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับ กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก่อนและหลังการออกกำลังกาย เช่น โยคะ ไทชิ ชี่กง ไทเก๊ก เป็นต้น
		

การออกกำลังกายอย่างปลอดภัย

สำหรับท่านที่มีอายุมากกว่า ๔๕ ปี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง หรือมีประวัติครอบครัวเป็นโรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มการเลือกวิธีการออกกำลังกาย นอกจากนี้ในการออกกำลังกายไม่ควรหักโหมมากในครั้งแรก ๆ การออกกำลังกายที่ดี ควรเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ทำเป็นครั้งคราวแต่หักโหม และไม่ควรล้าเหนื่อยหรือสูดลมหายใจอย่างแรง ควรหายใจเข้าและออกยาว ๆ เพื่อช่วยระบบการหายใจของร่างกาย และขณะออกกำลังกายท่านสามารถสังเกตอาการขณะออกกำลังกายว่าทำมากไปหรือไม่ โดยสังเกตจากอาการ ดังนี้ หัวใจเต้นมากจนรู้สึกเหนื่อย, หายใจเหนื่อยจนพูดไม่เป็นประโยค, เหนื่อยจนเป็นลม หากมีอาการดังกล่าว ขอให้ท่านหยุดการออกกำลังกายสัก ๒ วัน และเวลาออกกำลังกายในครั้งต่อไปให้ลดระดับการออกกำลังกายลง





แบบลงทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการฟื้นฟูความรู้และพัฒนาศักยภาพอสม.ปราบหวาน ลดเค็ม

ตามเขตพื้นที่สถานบริการ ครั้งที่ 2

ตามโครงการฟื้นฟูความรู้และพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขปราบหวาน ลดเค็ม คปสอ.หนองม่วงไข่ฯ

วันที่ 12 มีนาคม 2568 เวลา 08.30 น. - 12.00 น. ณ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลน้ำรัศ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
1	นางนงลักษณ์ ศรีศักดิ์	219/1 ม.2	นงลักษณ์
2	น.ศ. พรพรรณ ตานา	229/1 ม.2	พรพรรณ
3	นางจันทร์ มอญวิมล	226 ม.2	จันทร์
4	นางแต้ว มาะเสน	40/1 ม.2	แต้ว
5	น.ส. ไชยิกา มอญ	237 ม.2	ไชยิกา
6	นางอุมาพร ลีฉวี	50/1 ม.2	อุมาพร.
7	นาง หงอรมา ศรีเกษ	86/3 ม.2	หงอรมา
8	นาง เสาวจันทร์ จันทร์เพ็ญ	93/1 ม.2	เสาวจันทร์
9	นางนงเยาว์ สิ้นชัย	73 ม.2	นงเยาว์
10	นางสีทิพย์ มาะเสน	82 ม.2	สีทิพย์
11	นางเสาวณี ยวงแก้ว	109 ม.2	เสาวณี
12	นางกัญญา นกตพพาทย์	104/2 ม.2	กัญญา
13	นางวิมล วัฒนใจ	71 ม.2	วิมล
14	นางพรวิมล จิตประสาร	213 ม.2	พรวิมล
15	นางฉวี มาหาญ	40/2 ม.2	ฉวี
16	นาง สัมมา ๐ นันท์จิตต์	48 ม.2	สัมมา
17	นางทองมา วัฒนใจ	47/2 ม.2	ทองมา
18	นางทองจันทร์ วัฒนใจ	83 ม.2	ทองจันทร์
19	นางวิมลศรี สิ้นชัย	2 ม.2	วิมลศรี
20	นางวิมลมา วัฒนใจ	46/2 ม.2	วิมลมา
21	นางนงเยาว์ วัฒนใจ	46 ม.2	นงเยาว์
22	นางเสาวทิพย์ มาะเสน	86/1 ม.2	เสาวทิพย์

แบบลงทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการฟื้นฟูความรู้และพัฒนาศักยภาพอสม.ปราบหวาน ลดเค็ม

ตามเขตพื้นที่สถานบริการ ครั้งที่ 2

ตามโครงการฟื้นฟูความรู้และพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขปราบหวาน ลดเค็ม คปสอ.หนองม่วงไข่ฯ

วันที่ 12 มีนาคม 2568 เวลา 08.30 น. - 12.00 น. ณ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลน้ำรัต

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
1.	นางสาวไฉฉิมมย์ เสาร์ทอง	103/2 ม.4 ต.น้ำรัต	สิริฉิมมย์ เสาร์ทอง
2.	นาง จันทร์ วิเศษแก้ว	112 ม.4 ต.น้ำรัต	จจ
3.	นาง มัตติกา นามแก้ว	216 ม.4 ต.น้ำรัต	มตสิม.
4.	นาง อรณรัตน์ อดิสรณ์	13/1 ม.4 ต.น้ำรัต	อรณรัตน์
5.	นาง นงนุช งามสง่า	215/1 ม.4 ต.น้ำรัต	นงนุช
6.	นาง ศิริจันทร์ ใจดี	121 ม.4 ต.น้ำรัต	ศิริจันทร์
7.	นาง นันทิมา ใจดี	181 ม.4 ต.น้ำรัต	นันทิมา
8.	นาง สุวิมล งามสง่า	71 ม.4 ต.น้ำรัต	สุวิมล
9.	นาง จิราภรณ์ ใจดี	204/1 ม.4 ต.น้ำรัต	จิราภรณ์
10.	นาง ชัน นามแก้ว	325 ม.4 ต.น้ำรัต	ชัน
11.	นาง วันทนา ใจดี	116/2 ม.4 ต.น้ำรัต	วันทนา
12.	นาง ทรัพย์ เสาร์ทอง	45 ม.4 ต.น้ำรัต	ทรัพย์
13.	นาง ธวัลดา ใจดี	95/2 ม.4 ต.น้ำรัต	ธวัลดา
14.	นาง วิมล ใจดี	125/2 ม.4 ต.น้ำรัต	วิมล
15.	นาง อรรณพ ใจดี	120/1 ม.4 ต.น้ำรัต	อรรณพ
16.	นาง ธิยา ใจดี	72/1 ม.4 ต.น้ำรัต	ธิยา
17.	นาง อัมพร ใจดี	85/1 ม.4 ต.น้ำรัต	อัมพร
18.	นาง อมรรณพ ใจดี	195 ม.4 ต.น้ำรัต	อมรรณพ
19.	นาง เสด็จ ใจดี	101 ม.4 ต.น้ำรัต	เสด็จ
20.	นาง นันทิมา ใจดี	83 ม.4 ต.น้ำรัต	นันทิมา
21.	นาง อรุณมาศ ใจดี	315 ม.4 ต.น้ำรัต	อรุณมาศ
22.	นาง พงษ์ศักดิ์ ใจดี	88 ม.4 ต.น้ำรัต	พงษ์ศักดิ์
23.	นาง นงนุช ใจดี	174/6 ม.4 ต.น้ำรัต	นงนุช
24.	นาง นันทิมา ใจดี	116/1 ม.4 ต.น้ำรัต	นันทิมา

