

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

- 1) อายุ > 60 ปี
- 2) อ้วนดัชนีมวลกาย $\geq$ 25 กก./ตร.ม.
- 3) สูบบุหรี่ ยาสูบ ยาเส้น

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การจัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมากที่สุด (5 คะแนน)

32. นางมือแย มะมิง อายุ 83 ปี อาชีพแม่บ้าน เพศหญิง สถานภาพหม้าย บ้านเลขที่ 70 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี น้ำหนัก 37 กิโลกรัม ส่วนสูง 153 เซนติเมตร BMI 15.80 รอบเอว 26 นิ้ว รอบสะโพก 32 นิ้ว ความดัน 150/80 มิลลิเมตร/ปรอท มีโรคประจำตัว คือ เจ็บปวด เอว หัวเข่า

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

- 1) อายุ > 60 ปี
- 2) ขาดการออกกำลังกาย หรือ ออกกำลังกายเล็กน้อย
- 3) รับประทานอาหารเค็ม
- 4) ผู้หญิงหลังหมดประจำเดือน

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การจัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมาก (4 คะแนน)

33. นางมะชะ เจละ อายุ 79 ปี อาชีพทำนา เพศหญิง สถานภาพหม้าย บ้านเลขที่ 46 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี น้ำหนัก 40 กิโลกรัม ส่วนสูง 153 เซนติเมตร BMI 17.80 รอบเอว 27 นิ้ว รอบสะโพก 32.5 นิ้ว ความดัน 130/80 มิลลิเมตร/ปรอท มีโรคประจำตัว คือ เกี่ยวกับลำไส้

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

- 1) อายุ > 60 ปี
- 2) สูบบุหรี่ ยาสูบ ยาเส้น
- 3) ขาดการออกกำลังกาย หรือ ออกกำลังกายเล็กน้อย
- 4) รับประทานอาหารเค็ม
- 5) ผู้หญิงหลังหมดประจำเดือน

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การจัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมาก (4 คะแนน)

34. นายตือเงาะ เจละละ อายุ 63 ปี อาชีพทำนา เพศชาย สถานภาพสมรส บ้านเลขที่ 13/1 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี น้ำหนัก 53 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร BMI 20.7 รอบเอว 30 นิ้ว รอบสะโพก 34 นิ้ว ความดัน 120/70 มิลลิเมตร/ปรอท

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

- 1) อายุ > 60 ปี
- 2) ขาดการออกกำลังกาย หรือ ออกกำลังกายเล็กน้อย
- 3) มีประวัติ Heart attack หรือ stroke

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การจัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมาก (4 คะแนน)

35. นางบีเตาะ เช็งแม อายุ 53 ปี อาชีพทำนา เพศหญิง สถานภาพสมรส บ้านเลขที่ 11/4 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี น้ำหนัก 67 กิโลกรัม ส่วนสูง 151 เซนติเมตร BMI 29.38 รอบเอว 35 นิ้ว รอบสะโพก 38 นิ้ว ความดัน 100/80 มิลลิเมตร/ปรอท

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

- 1) อ้วนดัชนีมวลกาย > 25 กก.ตรม.
- 2) ขาดการออกกำลังกาย หรือ ออกกำลังกายเล็กน้อย
- 3) รับประทานอาหารเค็ม

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การจัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมากที่สุด (5 คะแนน)

36. นายคิอะระ สุหลง อายุ 63 ปี อาชีพทำนา เพศหญิง สถานภาพสมรส บ้านเลขที่ 55/1 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี น้ำหนัก 44 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร BMI 17.1 รอบเอว 30 นิ้ว รอบสะโพก 31 นิ้ว ความดัน 120/80 มิลลิเมตร/ปรอท

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

- 1) อายุ > 60 ปี
- 2) สูบบุหรี่ ยาสูบ ยาเส้น

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การจัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมาก (4 คะแนน)

37. นายหะมะ สะรี อายุ 65 ปี อาชีพทำนา เพศชาย สถานภาพสมรส บ้านเลขที่ 6 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี น้ำหนัก 55 กิโลกรัม ส่วนสูง 140 /60 มิลลิเมตร/ปรอท มีโรคประจำตัว คือ เบาหวาน

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

- 1) อายุ > 60 ปี
- 2) ขาดการออกกำลังกาย หรือ ออกกำลังกายเล็กน้อย

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การจัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมาก (4 คะแนน)

38. นางกือเยาะ มิชซ อายุ 70 ปี อาชีพทำนา เพศหญิง สถานภาพสมรส บ้านเลขที่ 31 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี น้ำหนัก 40 กิโลกรัม ส่วนสูง 154 เซนติเมตร BMI 16.86 รอบเอว 34 นิ้ว รอบสะโพก 39 นิ้ว ความดัน 150/80 มิลลิเมตร/ปรอท มีโรคประจำตัว คือ โรคเบาหวาน

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

- 1) อายุ > 60 ปี
- 2) สูบบุหรี่ ยาสูบ ยาเส้น

3) ขาดการออกกำลังกาย หรือ ออกกำลังกายเล็กน้อย

4) ผู้หญิงหลังหมดประจำเดือน

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การ จัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมาก (4 คะแนน)

39. นายฮาแวเตะ โต๊ะทะ อายุ 75 ปี อาชีพทำนา เพศชาย สถานภาพหม้าย บ้านเลขที่ 18/1 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี น้ำหนัก 48 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร BMI 18.75 รอบเอว 29 นิ้ว รอบสะโพก 33 นิ้ว ความดัน 140/80 มิลลิเมตร/ปรอท

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

1) อายุ > 60 ปี

2) สูบบุหรี่ ยาสูบ ยาเส้น

3) ขาดการออกกำลังกาย หรือ ออกกำลังกายเล็กน้อย

4) รับประทานอาหารเค็ม

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การ จัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมากที่สุด (5 คะแนน)

40. นายอาแว บัวแว อายุ 76 ปี อาชีพทำนา เพศชาย สถานภาพสมรส บ้านเลขที่ 54 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี น้ำหนัก 46 กิโลกรัม ส่วนสูง 156 เซนติเมตร BMI 18.90 รอบเอว 28 นิ้ว รอบสะโพก 32 นิ้ว ความดัน 150/80 มิลลิเมตร/ปรอท

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

1) อายุ > 60 ปี

2) สูบบุหรี่ ยาสูบ ยาเส้น

3) ขาดการออกกำลังกาย หรือ ออกกำลังกายเล็กน้อย

4) รับประทานอาหารเค็ม

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การ จัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมากที่สุด (5 คะแนน)

41. นายกอแข็ง บัวแว อายุ 47 ปี อาชีพทำนา เพศชาย สถานภาพสมรส บ้านเลขที่ 80 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี รอบสะโพก 90 นิ้ว ความดัน 130/80 มิลลิเมตร/ปรอท

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

1) มีประวัติความดันโลหิตสูง หรือไขมันในเลือดสูง

2) สูบบุหรี่ ยาสูบ ยาเส้น

3) ขาดการออกกำลังกาย หรือ ออกกำลังกายเล็กน้อย

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การ จัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมาก (4 คะแนน)

42. นางแอสาะ ทะ อายุ 64 ปี อาชีพทำนา เพศหญิง สถานภาพสมรส บ้านเลขที่ 13/1 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี น้ำหนัก 35 กิโลกรัม ส่วนสูง 157 เซนติเมตร BMI 14.19 รอบเอว 22 นิ้ว รอบสะโพก 30 นิ้ว ความดัน 130/80 มิลลิเมตร/ปรอท มีโรคประจำตัว คือ โรคเบาหวาน

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

- 1) อายุ > 60 ปี
- 2) ขาดการออกกำลังกาย หรือ ออกกำลังกายเล็กน้อย
- 3) รับประทานอาหารเค็ม
- 4) ผู้หญิงหลังหมดประจำเดือน

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การจัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมาก (4 คะแนน)

43. นางสุรี โต๊ะลา อายุ 60 ปี อาชีพทำนา เพศหญิง สถานภาพสมรส บ้านเลขที่ 72/1 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี น้ำหนัก - กิโลกรัม ส่วนสูง 151 เซนติเมตร BMI 26.31 รอบเอว 33.5 นิ้ว รอบสะโพก 39.5 นิ้ว ความดัน 140/80 มิลลิเมตร/ปรอท

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

- 1) อายุ > 60 ปี
- 2) อ้วนดัชนีมวลกาย > 25 กก./ตรม.
- 3) ผู้หญิงหลังหมดประจำเดือน

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การจัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมากที่สุด (5 คะแนน)

44. นางมะ บูแว อายุ 68 ปี อาชีพแม่บ้าน เพศหญิง สถานภาพสมรส บ้านเลขที่ 54 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี น้ำหนัก 35 กิโลกรัม ส่วนสูง 158 เซนติเมตร BMI 14.02 รอบเอว 26 นิ้ว รอบสะโพก 31 นิ้ว ความดัน 110/70 มิลลิเมตร/ปรอท

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

- 1) อายุ > 60 ปี
- 2) สูบบุหรี่ ยาสูบ ยาเส้น
- 3) รับประทานอาหารเค็ม
- 4) ผู้หญิงหลังหมดประจำเดือน

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การจัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมาก (4 คะแนน)

45. นางยะหะรอ เจะเลาะ อายุ 70 ปี อาชีพทำนา เพศหญิง สถานภาพหม้าย บ้านเลขที่ 6/2 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี น้ำหนัก 35 กิโลกรัม ส่วนสูง 155 เซนติเมตร BMI 14.56 รอบเอว 25 นิ้ว รอบสะโพก 31 นิ้ว ความดัน 100/60 มิลลิเมตร/ปรอท

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

- 1) อายุ > 60 ปี
- 2) ผู้หญิงหลังหมดประจำเดือน

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การจัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมากที่สุด (5 คะแนน)

46. นางดีเมาะ บือซา อายุ 50 ปี อาชีพทำนา เพศหญิง สถานภาพสมรส บ้านเลขที่ 44/2 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี น้ำหนัก 41 กิโลกรัม ส่วนสูง 145 เซนติเมตร BMI 19.50 รอบเอว 26 นิ้ว รอบสะโพก 38 นิ้ว ความดัน 113/65 มิลลิเมตร/ปรอท

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

- 1) อายุ > 60 ปี
- 2) มีประวัติความดันโลหิตสูง หรือไขมันในเลือดสูง
- 3) ขาดการออกกำลังกาย หรือ ออกกำลังกายเล็กน้อย
- 4) มีประวัติ Heart attack หรือ stroke

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การจัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมากที่สุด (5 คะแนน)

47. นางสาวซารีพะ เจะเลาะ อายุ 45 ปี อาชีพทำนา เพศหญิง สถานภาพ – บ้านเลขที่ 13/1 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี น้ำหนัก 54 กิโลกรัม ส่วนสูง 165 เซนติเมตร BMI 15.83 รอบเอว 28 นิ้ว รอบสะโพก 36 นิ้ว ความดัน 110/70 มิลลิเมตร/ปรอท

การคัดกรองความดันโลหิตสูง

- 1) ขาดการออกกำลังกาย หรือ ออกกำลังกายเล็กน้อย
- 2) รับประทานอาหารเค็ม

แปรผลความดันโลหิตสูง (Hypertension – HT)

ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้การจัดกิจกรรมครั้งต่อไปอยู่ในระดับมากที่สุด (5 คะแนน)

สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงทั้ง 3 ราย มีอาการและพฤติกรรมการใช้ชีวิตดังนี้

- 1) นายยา ซาจิ อายุ 58 ปี เป็นโรคความดันโลหิตสูงมา 3 ปีแล้ว

อาการ เวียนหัว เนื่องจากการใช้แรงมาก

พฤติกรรม ชอบทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ชอบทานของหวาน ขาดการออกกำลังกาย เนื่องจากมุงเน้นเกี่ยวกับงานมากเกินไป

วิธีการรักษา ได้รับยาจากโรงพยาบาลทุกเดือน หลังจากกินยา จะรู้สึกคันตามตัว แต่ความดันลดลงทันที

ข้อสังเกต จากการลงเยี่ยมผู้ป่วยให้ความร่วมมือในทุกกิจกรรม เช่น วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก เป็นต้น จากการสังเกตสภาพโดยทั่วไป ผู้ป่วยได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวเป็นอย่างดี ผู้ป่วยมีกำลังใจดีมาก ผู้ป่วยพร้อมที่จะรับการรักษาทุกเมื่อ ความต้องการอยากหายไวๆ เพื่อจะได้ทำงานโดยไม่ต้องกังวล

- 2) นายหะมะ สระรี อายุ 65 ปี โตะอิหม่าม เป็นโรคความดันโลหิตสูงมา 4 ปีแล้ว

อาการ คอแห้ง กินน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย

พฤติกรรม ควบคุมประเภทอาหารไม่ค่อยได้เพราะถูกเชิญไปทานอาหารที่ชาวบ้านจัดบ่อยๆ

วิธีการรักษา นอกจากกินยาของโรงพยาบาลแล้ว ยังมีการต้มสมุนไพรกินเอง ซึ่งมีผลทำให้ความดันโลหิตสูง และเบาหวานลดลง

ข้อสังเกต จากการติดตามพบว่า ผู้ป่วยมีอาการท้อกับโรคที่เผชิญอยู่ เหนื่อย เบื่ออาหาร ไม่อยากทำงาน จึงได้มีการให้กำลังใจผู้ป่วย ให้สู้ศึกษาแก่ผู้ป่วยและแนะนำการดูแลตนเอง จากการสังเกตสภาพโดยทั่วไป ผู้ป่วยต้องการรับการให้ความรู้ทุกเมื่อ ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวเป็นอย่างดี

3) นายเชิง อาลี อายุ 69 ปี เป็นโรคความดันโลหิตสูงมา 3 ปีแล้ว

อาการ เวียนหัว เครียด คิดมาก ชี้น้อยใจ

พฤติกรรม ชอบกินอาหารเค็ม แกงกะทิ ส่วนใหญ่จะทำงานตอนกลางคืน ขาดการออกกำลังกาย เนื่องจากเน้นกับการทำงานมากเกินไป

วิธีการรักษา จะรับยาจากโรงพยาบาลตามกำหนด

ข้อสังเกต ลูกหลานไม่ค่อยใส่ใจ เช่น เวลาไปโรงพยาบาลต้องไปคนเดียว บางครั้งไปไม่ถูก เนื่องจากความดันสูงมากเกิดอาการมึน หน้ามืด ความรู้สึกของผู้ป่วย อยากรวยเป็นปกติ แต่ไม่เคยคิดท้อกับโรคนี้ ยอมรับในสิ่งที่

จะเห็นได้ว่า อาการของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงของชาวบ้านปลักแตน ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี มีจุดร่วมที่เหมือนกันคือ อาการเวียนศีรษะ พฤติกรรมการทานอาหารที่นิยมทานอาหารไขมันสูง จำพวกเนื้อสัตว์ แกงกะทิ ทานอาหารรสจัด โดยเฉพาะเค็มจัด หวานจัด และขาดการออกกำลังกาย จึงเป็นที่มาของการจัดกิจกรรมลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงใน 2 เรื่อง คือ ปรับเปลี่ยนอาหารการกิน และ ป่าัดความเครียด

แนวทางในการลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ปรับเปลี่ยนอาหารการกิน

ทีมวิจัยได้ใช้ประสบการณ์ในการเยี่ยมผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง เข้าไปถึงห้องครัวของแต่ละบ้าน สังเกตรายการอาหารที่ชาวบ้านทำทาน และหยิบยกอาหารแบบชาวบ้านที่ไขมันต่ำ รสอร่อย ถูกปากชาวบ้านด้วยตนเอง รณรงค์การทำอาหารเพื่อสุขภาพ ไม่มีกะทิ ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด เปี่ยมด้วยสมุนไพรและเส้นใยอาหาร จนได้ข้อยุติว่าจะสาธิตอาหารสุขภาพ 3 อย่าง คือ ปลาต้มสมุนไพร แกงจืดวันเส้น และยำมะม่วง

1. ปลาต้มสมุนไพร มีส่วนประกอบของ ปลาโอ กระเทียม หอมแดง พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ และ เมล็ดผักชี มีสรรพคุณดังต่อไปนี้

ปลาโอ มีกรดไขมัน DHA (Decosapentaenoic acid) หรือน้ำมันปลา เป็นกรดไขมันที่มีหน่วยเล็กที่สุด เป็นกรดไขมันสายยาวตระกูลโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาสมองโดยเฉพาะด้านความจำ การเรียนรู้ และประสาทตา ทั้งนี้เชื่อว่าสาร DHA ผ่านเข้าไปในสมองและเสริมสร้างการเจริญเติบโตของปลายประสาทที่เรียกว่าเดนไดรต์ (dendrite) ซึ่งจะทำหน้าที่ถ่ายทอดสัญญาณและผ่านข้อมูลระหว่างเซลล์สมองด้วยกัน ทำให้เกิดความจำและการเรียนรู้ ทั้งนี้ในสมองและประสาทตาของคนเราประกอบไปด้วยกรดไขมันหลายชนิด แต่ชนิดที่มีมากที่สุดถึง 40% ของกรดไขมันในสมอง และ 60% ของกรดไขมันในประสาทตา ก็คือ DHA

หัวกระเทียม สามารถลดปริมาณ ไขมันในเลือดได้ทั้งในคนปกติและในคนไข้ที่มีโคเลสเตอรอลสูง

หัวหอมแดง ช่วยขับลม แก้อืดท้อง ช่วยย่อยและเจริญอาหาร แก้อาการอักเสบต่างๆ ขับพยาธิ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น

พริกแห้ง รสเผ็ด ขับลม ช่วยย่อยและเจริญอาหาร

ข่า ช่วยขับลมได้อย่างดี เป็นการระบายลมออกมาจากลำไส้ แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว

ตะไคร้ เป็นยารักษาโรคหืด แก้อาการท้องอืด ขับปัสสาวะ แก้อหิวาตกโรค

เมล็ดผักชี ช่วยขับเหงื่อ ทำให้ผิวน้ำออกมากขึ้น ขับลมเจริญอาหาร แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ



ภาพที่ 8 เครื่องปรุงของปลาโอต้มสมุนไพร



ภาพที่ 9 ปลาโอต้มสมุนไพรพร้อมรับประทาน

2. แกงจืดวันเส้นกุ้ง มีส่วนประกอบของ กุ้ง วันเส้น ผักกาด เห็ดหูหนู กระเทียม มีสรรพคุณดังต่อไปนี้

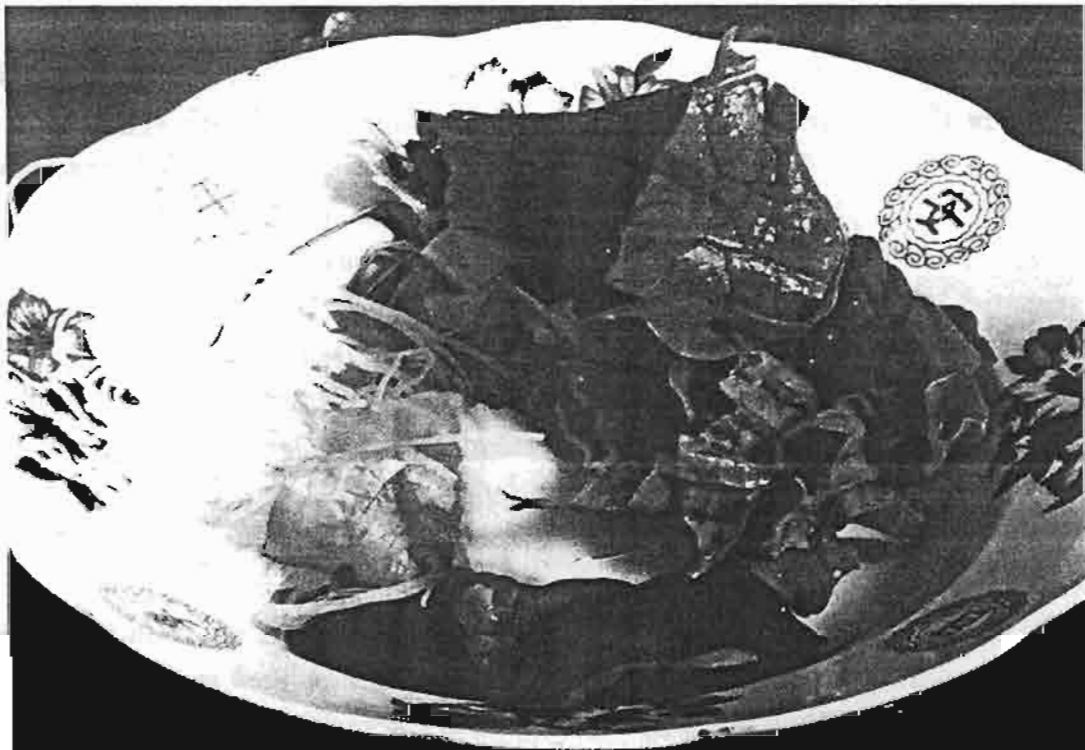
กุ้ง โปรตีนที่มีโคเลสเตอรอลอยู่ที่ 150 มิลลิกรัมต่อเนื้อกุ้ง 100 กรัม สูงกว่าเนื้อปลาประมาณสามเท่า โดยปกติระดับโคเลสเตอรอลที่เหมาะสมคือ น้อยกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งจะช่วยให้การทำงานของน้ำดีและการย่อยไขมันทำหน้าที่ได้ดี รวมทั้งยังสามารถช่วยปกป้องระบบประสาท และช่วยให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนที่จำเป็นตามที่ต้องการได้ อย่างไรก็ตาม ควรรับประทานเนื้อกุ้งในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ง่ายได้รับโคเลสเตอรอลที่มากเกินไป

วันเส้น เป็นอาหารแป้งที่ทำมาจากถั่วเขียว ซึ่งมีคุณค่ามากกว่าแป้งขาวชนิดอื่นๆ ที่สำคัญคือให้พลังงานต่ำ ไม่สะสมส่วนเกินเพิ่ม

ผักกาด ในปริมาณผักกาด 100 กรัม จะประกอบด้วยโปรตีน 1.5 กรัม แคลเซียม 105 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 1.8 มิลลิกรัม วิตามินเอ 320 หน่วยสากล และวิตามินซี 68 มิลลิกรัม ผักกาดมีเส้นใยอยู่จำนวนมาก การรับประทานเป็นประจำจะป้องกันอาการท้องผูก ลดการเป็นมะเร็งลำไส้ ส่วนผักกาดหอมสามารถป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มความยืดหยุ่นของหลอดเลือด วิตามินซีที่มีอยู่ในผักจะสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

เห็ดหูหนู เป็นพืชที่ชาวจีนและญี่ปุ่นนิยมใช้ประกอบอาหาร เห็ดหูหนูมีอยู่ 2 ชนิด คือ เห็ดหูหนูดำ และเห็ดหูหนูขาว เห็ดหูหนูขาวจะมีลักษณะเป็นฝอยมากกว่า นุ่มกว่า และย่อยง่ายกว่าเห็ดหูหนูดำ เห็ดหูหนูเป็นพืชที่มีแคลอรีต่ำ อุดมไปด้วยธาตุแคลเซียม จึงเหมาะกับผู้ที่ไม่ประสงค์จะเพิ่มน้ำหนัก และผู้ที่ต้องการลดความอ้วน โดยเฉพาะเห็ดหูหนูขาว นั้นยังมียาคะสมบัตินำร่องผิวพรรณช่วยให้ผิวพรรณงดงาม เป็นอาหารบำรุงกำลังชั้นเยี่ยม ทั้งเห็ดหูหนูขาวและเห็ดหูหนูดำ ล้วนมีคุณค่าทางด้านอาหารสูง

กระเทียม สามารถลดปริมาณ ไขมันในเลือดได้ทั้งในคนปกติและในคนไข้ที่มีโคเลสเตอรอลสูง



ภาพที่ 10 เครื่องปรุงของแกงจืดวันเส้นกุ้ง



ภาพที่ 11 แกงจืดวุ้นเส้นกุ้งพร้อมรับประทาน

3. ยำมะม่วง มีส่วนประกอบของ มะม่วง กุ้งแห้ง ปลากรอบ ถั่วลิสง หอมแดง พริกชี้หูสด มีสรรพคุณดังต่อไปนี้

มะม่วง เป็นผลไม้ที่มีสรรพคุณทางยา โดยเนื้อมะม่วงมีสรรพคุณบรรเทาอาการไอ ละลายเสมหะ ขับกระหายแก้คลื่นไส้อาเจียน ขับปัสสาวะและยังช่วยให้ประจำเดือนมาตามปกติ

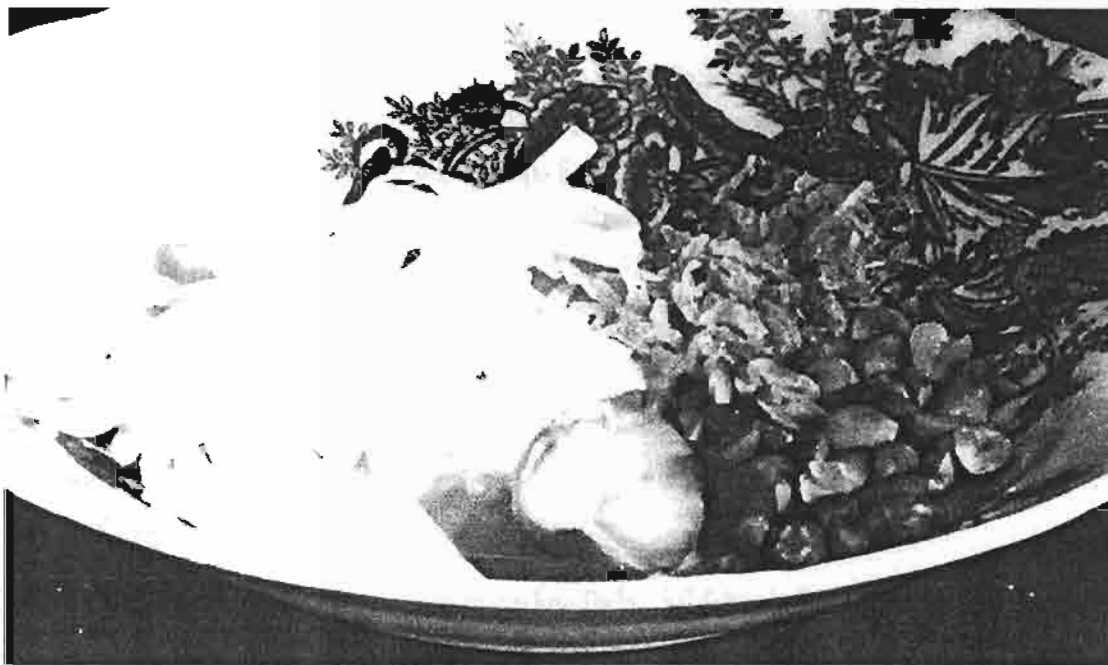
กุ้งแห้ง จะมีแคลเซียมสูง ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง

ปลากรอบ มีปริมาณแคลเซียมสูงกว่านมวัว 13-23 เท่า สำหรับชาวบ้านแล้ว นมมีราคาแพง การทานปลากรอบที่หาง่ายในท้องถิ่นก็สามารถทดแทนกันได้

ถั่วลิสง มีเส้นใย(ไฟเบอร์) โปรตีน มีวิตามินบี 2,3 แคลเซียมวิตามินอีสูง สารคุณค่าพืชผักที่ช่วยลดการดูดซึมโคเลสเตอรอลจากอาหารเข้าไปในร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ไขมันอิ่มตัวต่ำ มีไขมันชนิดดีมากที่สุดช่วยลดโคเลสเตอรอลชนิดร้าย และมีแนวโน้มจะช่วยเพิ่มโคเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ถั่วลิสงมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าข้าวขาวและข้าวกล้อง ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นช้าๆ เหมาะกับการนำไปใช้เสริมการลดความอ้วน เพราะทำให้อิ่มได้นาน

หอมแดง ช่วยขับลม แก้อท้องอืด ช่วยย่อยและเจริญอาหาร แก้กวนน้ำ แก้อาการอักเสบต่างๆ ขับพยาธิ ช่วยให้อาการย่อย

พริกชี้หูสด มีธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอและวิตามินบีอยู่มาก บำรุงกระดูก บำรุงประสาท เป็นยาขับลม ทำให้อบอุ่น ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการกระเพาะเย็น ท้องอืด ท้องเฟ้อ กระตุ้นการเต้นของหัวใจ เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ขับความเย็น ป้องกันโรคไขข้ออักเสบ กระตุ้นการหลั่งของน้ำย่อย ทำให้เจริญอาหาร ป้องกันหลอดเลือดอักเสบ ป้องกันการเป็นผื่นแดงเนื่องจากแพ้อากาศเย็น กระตุ้นให้มีผมงอกได้ แก้วปวดหลัง ปวดเอว แก้อาการขัดขอยอก ฟกช้ำดำเขียว แก้วปวดตามข้อ



ภาพที่ 12 เครื่องปรุงของยำมะม่วง



ภาพที่ 13 ยำมะม่วงพร้อมรับประทาน

บำบัดความเครียด

หลังจากการรณรงค์เรื่องอาหารการกินให้กับชาวบ้านแล้ว ชาวบ้านตั้งสมมติฐานไว้ว่าความเครียดน่าจะเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เมื่อได้จัดเวทีระดมความคิดเห็นร่วมกับชาวบ้านแล้ว ได้เกิดกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มอาชีพบำบัด คือ การบำบัดความเครียดด้วยอาชีพหรือกิจกรรมที่ทำแล้วเกิดรายได้ ซึ่งนอกจากจะเป็นการออกกำลังกายแล้ว รายได้ที่ตามมายังเป็นแรงจูงใจให้ทำกิจกรรมดังกล่าวได้อย่างต่อเนื่องได้อีกด้วย กลุ่มอาชีพบำบัดนี้ แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม คือ กลุ่มปลูกผัก กลุ่มเลี้ยงเป็ด และกลุ่มทำขนม

1.1 กลุ่มปลูกผัก สมาชิกกลุ่มได้ระดมความเห็นว่าจะต้องเลือกผักที่ชาวบ้านนิยมนทาน และปลูกได้ตามสภาพภูมิประเทศของหมู่บ้าน จึงได้คัดเลือกผักออกมา 4 ชนิด คือ ผักบุ้ง ถั่วฝักยาว ผักคะน้า และพริก โดยได้ลงมือปลูกตั้งแต่ปลายเดือนกุมภาพันธ์ 2550 ที่ผ่านมา

1.2 กลุ่มเลี้ยงเป็ด ชาวบ้านตกลงว่าจะเลี้ยงเป็ดไข่ จึงได้เชิญปศุสัตว์อำเภอมาแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงเป็ดไข่ให้กับชาวบ้านดังนี้

1) การย้ายเป็ดสาวที่จะเข้าเลี้ยงในคอกเปิดไข่ ควรย้ายก่อนที่เป็ดจะเริ่มไข่ประมาณ 2-3 อาทิตย์ เพื่อให้เป็ดเคยชินกับคอกใหม่

2) การให้น้ำเปิดไข่ควรมีน้ำสะอาดให้กินตลอดเวลา ที่ให้น้ำควรทำเป็นลานคอนกรีต ป้องกันพื้นคอกชื้นแฉะ เพราะเปิดเวลากินน้ำชอบใช้ทำให้พื้นคอกเปียก ที่ให้น้ำควรมีที่รองพื้นและมีที่ระบายน้ำได้ดี

3) การให้อาหาร ถ้าเลี้ยงแบบในน้ำหรือสาละงเปิดสามารถหาลูกกุ้ง ลูกปลา และหอยเล็กๆ กินได้ ก็ให้อาหารพวก รำหยาบ รำละเอียด ปลายข้าว หรือข้าวเปลือกผสมให้กิน หรือถ้าอยู่ในแหล่งที่มีปลาเปิด ไข่ปลาเปิดต้มหรือสับหรือบดผสมกับรำหยาบ รำละเอียด ปลายข้าวหรือ ข้าวโพดให้กิน หรืออาจจะให้อาหารผสมตามสูตรที่ให้มาก็ได้ หรือซื้อหัวอาหารเปิดมาผสมกับพวกรำ ปลายข้าว ข้าวโพด ให้เปิดไข่กินก็ได้เช่นกัน แล้วแต่ผู้ที่จะเลี้ยง

4) การให้แสงสว่าง ในระยะเปิดไข่ ควรให้แสงสว่างวันละ 16-18 ชั่วโมง เพื่อช่วยในการทำไข่เปิดไข่ดีขึ้น โดยใช้แสงไฟนีออนหรือหลอดไฟธรรมดา หรือใช้แสงสว่างตามธรรมชาติประมาณ 12 ชั่วโมง แล้วตอนหัวค่ำเปิด แสงไฟนีออนประมาณ 2 ชั่วโมง และเช้ามีเปิดอีก 2-3 ชั่วโมง หลอดไฟแสงสว่างควรติดตั้งจากพื้นดินประมาณ 2.4 เมตร หรือ 8 ฟุต ควรแขวนหลอดไฟให้กระจายทั่วคอก

5) ควรมีรังไข่ ขนาดกว้าง 12x14 นิ้ว สูง 12 นิ้ว ด้านบนและด้านหน้าเปิด ใช้ฟางหรือแกลบรองพื้น รังไข่ ใช้อัตรา 1 รังต่อเปิด 3-5 ตัว

ปัจจุบัน ชาวบ้านนำเป็ดไข่จากศูนย์วิจัยและบำรุงพันธุ์สัตว์สุราษฎร์ธานีมาแล้ว 600 ตัว แบ่งเป็นเปิดเพศผู้จำนวน 100 ตัว และเปิดเพศเมียจำนวน 500 ตัว

1.3 กลุ่มทำขนม สมาชิกกลุ่มได้หารือและตกลงกันว่าต้องการเรียนรู้วิธีการทำปาท่องโก๋ และขนมปุยฝ้าย โดยวิทยากรได้ให้ความรู้ ดังนี้

ปาท่องโก๋ มีอุปกรณ์เครื่องใช้ ดังนี้

- 1) แก้ว
- 2) ถ้วยตวง
- 3) ช้อนตวง

- 4) ไม้ตีไข่
- 5) ตะเกียบ
- 6) ผ้าดิบสำหรับคลุมแป้ง
- 7) ตะแกรงทองเหลือง
- 8) เหล็กตัดปาห้องโก๋
- 9) ที่ร่อนแป้ง
- 10) ดาซัง
- 11) กะละมังผสม
- 12) กระทะสำหรับทอดปาห้องโก๋
- 13) เตาแก๊ส

ส่วนผสม

- 1) น้ำสะอาด 3 ถ้วยตวง
- 2) แป้งสาลีอเนกประสงค์ 1 กิโลกรัม
- 3) น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
- 4) โซดาไบคาร์บอเนต 1 ช้อนชา
- 5) ผงฟู 1 ช้อนชา
- 6) ยีสต์ 1 ช้อนชา
- 7) เช้าก่า (เชื้อเหมีน) 1 ช้อนโต๊ะ
- 8) น้ำตาลทราย 4 ช้อนชา
- 9) เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีผสมแป้ง

- 1) ผสมน้ำ เกลือ น้ำตาลทราย เช้าก่า โซดาไบคาร์บอเนต และยีสต์ ลงในภาชนะผสม
- 2) คนให้ส่วนผสมเข้ากันด้วยไม้ตีไข่
- 3) ร่อนแป้งสาลีลงในส่วนผสมจนหมด
- 4) ใส่ผงฟูลงในแป้ง
- 5) ใส่น้ำมันพืชลงไป
- 6) เคล้าส่วนผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- 7) นวดให้แป้งเข้ากัน อาจจะนวดบนโต๊ะเพื่อนวดให้เข้ากันได้เร็วขึ้น ประมาณ 15 นาที

หรือนวดจนแป้งเนียนไม่ติดมือ

เทคนิคการทำ

ต้องนวดแป้งให้ได้ทีละหมักตามเวลา ประมาณ 4 ชั่วโมง ถึงจะได้ปาห้องโก๋ที่ดี

ข้อแนะนำ

น้ำมันที่ใช้ทอดปาห้องโก๋ควรเปลี่ยนบ่อย ๆ ถ้าน้ำมันเก่าจะเกิดสารพิษในน้ำมันทำให้เป็นอันตรายกับผู้บริโภคได้

ขนมปุยฝ้าย มีส่วนผสม คือ

ไข่ไก่ 2 ฟอง

น้ำตาลทรายขาว 1 ถ้วย

แป้งสาลีชนิดพิเศษ 1/2 ถ้วย

น้ำ 1/4 ถ้วย

น้ำมันาว 1 ช้อนชา

กลิ่นมะลิ 1 หยด

ส่วนผสมอาหาร

วิธีทำ

1) ร่อนแป้ง 1 ครั้ง แล้วตวง แล้วร่อนอีก 2 ครั้ง

2) ต่อยไข่ใส่ชาม ไข่ที่ดีไข่ที่มีลวดโค้งวงกลม ตีไข่ให้ขึ้น โดยตีในจังหวะช้าๆ ให้จังหวะ

สม่ำเสมอ

3) พอไข่ขึ้นๆ ใส่น้ำตาลทรายครั้งละ 1 ช้อนชา ตีไปจนได้ 25 นาที และสังเกตไข่จะขึ้นฟูขาว มีฟองละเอียด ใส่น้ำมันาว แล้วตีต่อจนครบ 30 นาที

4) ใส่สี ร่อนแป้งใส่โดยใช้พายยกคนเบาๆ จนหมดแป้ง ลักษณะที่ไข่ได้จะขึ้นไม่เหลวมาก

5) ในขณะที่ตีไข่ เตรียมลังถึง โดยใส่น้ำในลังถึงให้เหลือห่างจากขอบ 4 นิ้ว ตั้งไฟแรงให้น้ำเดือดพล่าน พอจะนิ่งปุยฝ้ายให้หรีไฟลงให้ค่อนข้างอ่อน น้ำเดือดปุดๆ (ถ้าใช้ลังถึงเบอร์ 30 วางบนเตาแก๊ส 2 หัวเตา โดยวางลังถึงที่หัวเตาเล็กจะปิดวงเตาได้พอดีทำให้ลมไม่พัดเปลวไฟและทำให้ไฟสม่ำเสมอ)

6) วางกระทงเล็กลงในถ้วยตะไล ตักขนมใส่ให้เต็มถ้วย วางเรียงในลังถึง ให้ห่างกัน เพื่อให้ไอน้ำเข้าได้อย่างเหมาะสมชิมรสถึง จะทำให้ขนมไม่แตก

7) ยกขึ้นตั้งไฟปิดฝาลังถึง ก่อนปิดฝาดึงเช็ดฝาให้แห้งก่อนเพื่อกันน้ำหยดลงไป 12 นาที เปิดฝาลังถึงออก จะได้ปุยฝ้ายที่แตก 3-4 แฉก เก็บไว้ในภาชนะที่มีฝาปิดได้ 7 วัน

ลักษณะที่ดี

1) แตกเป็นแฉกมากๆ

2) เนื้อละเอียด

3) เบานุ่ม

เคล็ดที่ไม่ลับ

1) การตีไข่ ถ้าตีไข่ไม่สม่ำเสมอตีแรงตอนต้นจะทำให้ท้ายอ่อนแรง ช่วงจังหวะการตีไม่สม่ำเสมอ ทำให้ไข่ขึ้นไม่ดีขนมไม่แตก

2) ไข่ที่ใช้ในการทำ ควรใช้ไข่ใหม่ จะทำให้ขนมขึ้นดี

3) จะต้องใช้ช้อน ถ้าใช้ไฟแรงจะกลายเป็นขนมสาลี

4) น้ำในลังถึงจะต้องให้มากไว้ เพราะจะทำให้ไข่ไม่เดือดมาก

5) เวลาเปิดฝาลังถึงระวังอย่าให้น้ำหยดลงโดนขนมเพราะจะทำให้ขนมแฉะ

2. กลุ่มคุณธรรมจริยธรรม คือ การเสริมกำลังใจโดยให้ความรู้ผ่านการบรรยายธรรมตามหลักศาสนาอิสลาม โดยให้เครื่องขยายเสียงประจำมัสยิดฮูรูลูตาบ้านปลักแตน เป็นศูนย์ถ่ายทอดเสียงภายในหมู่บ้าน ซึ่งได้กำหนดเนื้อหาเป็น 2 เรื่องสำคัญ คือ

อาเยาะซู (ซุดทามศพ) ในการเยี่ยมคนเจ็บใกล้ตาย และการปฏิบัติต่อศพ ถือเป็นมารยาททางสังคมที่สำคัญอีกประการหนึ่งในอิสลาม เพราะมันเป็นการแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ที่กำลังจะสิ้นชีวิต และบรรดาญาติพี่น้องของคนที่กำลังจะเสียชีวิตด้วย และเนื่องจากสภาพแห่งการสูญเสียนี้ นำความเศร้าโศกเสียใจมาสู่ครอบครัวผู้ประสบ ดังนั้น อิสลามจึงได้กำหนดมารยาทในการเยี่ยมคนเจ็บใกล้ตาย และการปฏิบัติต่อศพไว้ดังนี้ (บรรจง บินกาชัน, 2544)

1. เมื่อไปเยี่ยมผู้ที่ใกล้จะเสียชีวิต ให้อ่านคำว่า "ลาอิลลาฮะอิลลัลลอฮุ มุฮัมมัด ร่อซูลุลลอฮุ" ด้วยเสียงที่ดังพอได้ยิน อย่ารบกวนผู้ใกล้จะเสียชีวิตให้อ่านคำดังกล่าว

2. ท่านศาสดามุฮัมมัด กล่าวว่า "เมื่อท่านนั่งอยู่ข้าง ๆ มุสลิมที่ใกล้จะเสียชีวิต จงอ่านคำกะลิมะฮู ชะฮาดะฮู ไปเรื่อย ๆ"

3. ให้อ่านกรอานซูเราะฮฺยาซีน เมื่อคนไข้กำลังจะหมดลมหายใจ ท่านศาสดามุฮัมมัดได้กล่าวว่า "จงอ่านซูเราะฮฺยาซีน ข้าง ๆ ผู้ที่ใกล้จะเสียชีวิต" เมื่อผู้ป่วยสิ้นลม อย่าอ่านกรอานใกล้ผู้ตายจนกว่าจะทำความสะอาดให้ศพแล้ว ผู้ชายที่มีฐานะนบียะฮฺ (ความไม่สะอาดของร่างกายอันเนื่องมาจากมือสุจิเคลื่อนออกมา และยังไม่ได้ทำการชำระร่างกายตามหลักศาสนา) และผู้หญิงที่มีประจำเดือน ไม่ควรที่จะเข้าใกล้ผู้ตาย

4. เมื่อเห็นหรือได้ยิน ชาวการตายให้กล่าวว่า "อินนาลิลลาฮิอะวีนนาอิลัยฮิร่อญูฮฺ" (แท้จริง เราเป็นของอัลลอฮฺ และยังพระองค์ที่เราต้องคืนกลับ)

5. อย่าส่งเสียงร้องไห้เศร้าโศกเสียใจถึงผู้ตาย แต่หากน้ำตาไหลออกมาเพราะความเสียใจ อิสลามถือว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติทางจิตใจของมนุษย์ ท่านศาสดามุฮัมมัดได้กล่าวว่า "ใครก็ตามที่ตบหน้าตัวเอง หรือร้องไห้คร่ำครวญเหมือนพวกบูฆารูปัน คนผู้นั้นไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับเรา"

6. ทันทีก่อนเสียชีวิต ให้ยึดแขนและขาของศพ ปิดตาของศพใช้ผ้ารัดคางไปผูกไว้เหนือศีรษะของศพและจัดปลายเท้าไว้ให้ชิดกัน หลังจากนั้น ให้ใช้ผ้าคลุมศพให้เรียบร้อยมิดชิด

7. ให้พูดถึงคุณความดีของผู้ตาย และหลีกเลี่ยงการพูดถึงสิ่งไม่ดีงามของผู้ตาย ท่านศาสดามุฮัมมัดได้กล่าวว่า "จงเอ่ยถึงคุณงามความดีของผู้ตาย และจงนิ่งเงียบเสียในเรื่องความไม่ดีของผู้ตาย"

8. ให้เก็บความรู้สึกและอดกลั้นเมื่อญาติใกล้ชิดหรือคนสนิทต้องสิ้นชีวิตลง และจงอย่าตีโพยตีพาย โทษนั้นโทษนี้

9. จงรีบอาบน้ำให้แก่ศพ หากเป็นไปได้ ให้ใช้ใบพุทราใส่น้ำที่อาบศพจะเป็นการดี การอาบน้ำศพให้เริ่มต้นด้วยการนำศพมาวางบนที่อาบน้ำศพ หลังจากนั้นก็ให้ถอดเสื้อผ้าของศพและใช้ผ้าปิดส่วนล่างของศพไว้ คนที่จะอาบน้ำศพให้ใช้ผ้าพันมือไว้แล้วถูทำความสะอาดส่วนที่พึงปกปิดของศพทั้งด้านหน้าและด้านหลัง โดยระวังอย่าให้ผ้าที่ปกปิดศพต้องหลุดออก หลังจากนั้นก็ให้ใช้น้ำทำความสะอาดศพตามขั้นตอนของการอาบน้ำมาฆ โดยไม่จำเป็นต้องเอาน้ำใส่ปากและจมูกของศพ ในขณะที่อาบน้ำศพให้ปิดรูหู และรูจมูกของศพไว้ด้วยสำลีเพื่อกันน้ำมิให้เข้าไป หลังจากนั้นก็ให้ใช้สบู่ หรือแชมพูสระผมให้แก่ศพ พลิกศพไปทางด้านซ้าย แล้วรูดน้ำจากทางด้านขวาโดยรูดตั้งแต่หัวจดเท้า หลังจากนั้นก็พลิกศพไปด้านขวาแล้วรูดน้ำศพจากทางด้านซ้ายตั้งแต่หัวจดเท้า เสร็จแล้วให้เอาผ้าที่เปียกน้ำออกและใช้ผ้าแห้งห่อศพแทน ขณะเปลี่ยนผ้าให้แก่ศพนั้นจะต้องระวังไม่ให้ส่วนที่พึงสงวนของศพต้องเปิดเผย เพราะศพก็มีความละเอียดเหมือนกับคนปกติเช่นกัน เมื่อห่อศพเรียบร้อยแล้วก็ให้ยกศพวางไว้ในโลง การปฏิบัติต่อศพทุกขั้นตอนจะต้องกระทำอย่างนุ่มนวล

10. ให้ใช้ผ้าสีขาวคุณภาพปานกลางเป็นผ้าห่อศพ สำหรับผู้ชาย ให้ใช้ผ้า 3 ผืน ผืนหนึ่งห่อส่วนล่างของศพ อีกผืนหนึ่งห่อส่วนบน อีกผืนหนึ่งใช้ห่อทั้งตัว ดังนั้น ผ้าที่ใช้ห่อทั้งตัวจึงควรวาวกว่าตัวศพ ทั้งนี้เพื่อที่เมื่อห่อศพแล้วจะสามารถผูกผ้าปิดเหนือหัว และได้เท้าของศพได้ ส่วนกว้างของผ้าก็ต้องให้พอที่จะห่อศพได้มิดชิด ส่วนศพของผู้หญิงให้ใช้ผ้า 5 ผืน โดยอีก 2 ผืนที่เพิ่มขึ้นมานั้น ผืนหนึ่งใช้คลุมศีรษะเพื่อปิดผม และอีกผืนหนึ่งใช้ห่อร่างกายจากใต้รักแร้ถึงหัวเข่า

11. เมื่อแบกศพไปยังสุสาน ให้ก้าวเท้าให้เร็ว มีคนเคยถามท่านศาสดามุฮัมมัดว่า ในขณะที่แบกศพไปยังสุสานนั้น ควรจะเดินอย่างไร ท่านศาสดาได้ตอบว่า "จงก้าวเท้าให้เร็ว ถ้าหากผู้ตายเป็นคนดี ก็จงแบกเขาไปสู่จุดหมายปลายทางที่ตีย่างรวดเร็ว ถ้าหากเขาเป็นคนชั่ว ก็จงรีบจับความชั่วของเขาออกไปจากท่ามกลางพวกท่าน" โดยปกติแล้ว เมื่อมีการตายเกิดขึ้น หลักการอิสลามได้กำหนดให้รีบจัดการฝังศพโดยเร็วที่สุดภายในวันเดียว ทั้งนี้เพื่อให้เป็นภาระแก่คนที่อยู่ข้างหลัง

12. ให้เดินไปส่งศพที่สุสาน ครั้งหนึ่ง เมื่อท่านศาสดามุฮัมมัดเดินร่วมไปกับขบวนศพ ท่านได้เห็นบางคนขี่สัตว์ร่วมขบวนไปด้วย ท่านจึงได้กล่าวตักเตือนว่า "ไม่รู้สึกลายตัวเองบ้างหรือ มลาอิกะฮ์เอง ก็ยังเดินไปส่งศพในขณะที่พวกท่านนั่งไปบนหลังสัตว์" อย่างไรก็ตาม หลังจากฝังศพเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะใช้พาหนะใดเดินทางกลับก็ได้

13. เมื่อเห็นขบวนศพกำลังมุ่งมาทางเรา จงลุกขึ้นยืน และถ้าหากไม่ต้องการที่จะเข้าร่วมขบวนศพ ก็ควรจะคอยให้ขบวนศพผ่านไปสักระยะหนึ่งเสียก่อน จึงค่อยเริ่มเดินทางต่อ หรือทำกิจกรรมอย่างอื่น

14. ท่านศาสดามุฮัมมัดได้สั่งถึงเรื่องนี้ไว้ว่า "จงยืนขึ้นเมื่อเห็นขบวนศพตรงมา คนที่ร่วมมากับขบวนศพไม่ควรจะนั่งลงจนกว่าจะห้ามศพจะถูกวางลงบนพื้นเสียก่อน"

15. จงร่วมมาฆให้แก่ศพ และหากทำได้ ควรจะมีส่วนร่วมในการช่วยแบกแครง หรือโลงศพด้วย ท่านศาสดามุฮัมมัดได้กล่าวว่า "มุสลิมทุกคนมีหน้าที่จะต้องเข้าร่วมขบวนศพของมุสลิม" และยังได้กล่าวอีกว่า "คนที่เข้าร่วมในขบวนศพและมาฆให้แก่ศพจะได้รับรางวัลตอบแทนเท่ากับหนึ่งกะรัต และคนที่เข้าร่วมการฝังศพด้วย หลังจากที่มาฆให้แก่ศพแล้วจะได้รับรางวัลเท่ากับสองกะรัต" มีคนถามท่านถึงขนาดของกะรัต ท่านได้ตอบว่า "เท่ากับน้ำหนักของภูเขาสองลูก"

16. การขุดหลุมฝังศพให้ขุดเป็นแนวยาวจากเหนือไปใต้ เมื่อนำศพลงหลุมแล้ว จัดศพให้นอนตะแคงขวาโดยให้ศพหันหน้าไปทางกิบละฮ์ (กิบละฮ์ซึ่งตั้งอยู่ที่นครมักกะฮ์)

17. เมื่อศพถูกหย่อนลงหลุม ให้กล่าวว่า "บิสมิลลาฮิ วะอะลา มิลละติ ร่อซูลิลลาฮิ" (ด้วยพระนามของอัลลอฮ์ ตามแนวทางของผู้ปฏิบัติตามรอซูลของอัลลอฮ์)

18. การกลบหลุมศพให้เริ่มใช้ดินกลบตั้งแต่ด้านหัวของศพ แล้วค่อยใช้มือกดดินโยนลงไปในหลุมศพ หากท่านต้องการจะมีส่วนร่วมในการฝัง ให้โยนดินลงหลุมฝังศพ 3 ครั้ง โดยครั้งแรกให้กล่าวว่า "มินฮา คอลักนาคุม" (จากดินนี้ที่เราสร้างพวกเจ้ามา) โดยครั้งที่สองให้กล่าวว่า "วะฟิฮา นูอิตุคุม" (และในดินนี้ที่เราได้นำเจ้ากลับมา) และเมื่อโยนครั้งที่สาม ให้กล่าวว่า "วะมินฮา นุคริญกุม ตะรอดันอุครอ" (และจากดินนี้ เราจะทำให้ท่านมีชีวิตขึ้นมาอีก)

19. อย่างกลบหลุมฝังศพให้สูงมาก และอย่าทำให้หลุมฝังศพเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ให้กลบหลุมฝังศพด้วยปริมาณดินที่ขุดขึ้นมา นอกจากนี้แล้ว จะต้องไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือยในการฝังศพ เช่น การประดับโลงหรือหลุมศพให้หรูหราด้วยดอกไม้หรือพวงหรีด

20. หากครอบครัวของผู้เสียชีวิตประสบความทุกข์โศกและเดือดร้อน ให้นำอาหารไปช่วยครอบครัวของผู้เสียชีวิตสักมือ หรือสองมือ เพื่อเป็นการบรรเทาภาระของครอบครัวผู้เสียชีวิต

21. อย่าแสดงความทุกข์โศกให้แก่ผู้ตายเกิน 3 วัน เพราะความตายเป็นความจริงแห่งชีวิต อย่างไรก็ตาม สำหรับหญิงที่สามีเสียชีวิตนั้น ระยะเวลาที่หลักการอิสลามกำหนดไว้สำหรับการสำรวมคนต่อการจากไปของสามีก็คือ 4 เดือนกับอีก 10 วัน ซึ่งในช่วงเวลานี้ เธอจะต้องไม่แต่งตัวสวยงามและแสดงความรื่นเริงใดๆ ทั้งสิ้น

22. อิสลามไม่ห้ามมุสลิมไปงานศพของต่างศาสนา ถ้าหากการไปนั้นเพื่อเป็นการแสดงความเห็นอกเห็นใจ หรือให้ความช่วยเหลือแก่ครอบครัวของผู้เสียชีวิต และมีได้เข้าร่วมในพิธีกรรมทางศาสนา เช่น การประนมมือขณะพระเทศน์ การจุดเทียนไหว้ศพ หรือการเผาศพ เป็นต้น

สอนวิธีละหมาดที่ถูกต้อง (มูรืด ทิมะเสน, 2544) ท่านรสุลุลลอฮ์ คือลลิลลอฮุอะลยฮิวะซัลลัม กล่าว ว่า "พวกท่านจงกำชับให้ลูกๆ ของพวกท่านทำการนมาซขณะที่พวกเขาอายุครบ 7 ขวบ และพวกท่านจงตี พวกเขา หากว่าพวกเขาครบ 10 ขวบ (แล้วไม่ปฏิบัตินมาซ) และพวกท่านจงแยกที่นอนของเขออกจากพวก ท่าน (หากเขาอายุครบ 10 ขวบ) ด้วยเช่นกัน" รายงานโดย ออบูดาอูด

ท่านรสุลุลลอฮ์ คือลลิลลอฮุอะลยฮิวะซัลลัม ได้กำชับอย่างแน่นหนักถึงการเฝ้าดูเขาใจใส่ดูแล เกี่ยวกับเรื่องของการนมาซให้แก่บุตรหลานของตน ทั้งนี้พวกเขาจะได้ซึมซับเนื้อหาสาระของการนมาซ พวกเขาจะเข้าใจตนเองต่อการดำรงชีวิตในสังคม และการเป็นบ่าวที่มีผู้สร้าง อีกทั้งยังรู้ถึงความสำคัญของการ ถูกสร้างจากพระเจ้า ความเชื่อมโยงอันมีตัวแปรมาจากความศรัทธาอันเต็มเปี่ยมนี้เอง ย่อมจะส่งผลถึงพฤติกรรม ภายนอกได้อย่างไม่ต้องสงสัย, ท่านลูกหลานเอง ก็ยังสั่งสอนให้ลูกของตนเอาใจใส่ต่อการนมาซอยู่เป็นนิจ

"โอ้ลูกรัก! เจ้าจงดำรงไว้ซึ่งการนมาซ และจงกำชับใช้ในเรื่องความดี และห้ามปรามในเรื่องการ กระทำความชั่ว และจงอดทนต่อสิ่งที่ประสบกับเจ้า แท้จริง นั่นคือส่วนหนึ่งจากกิจการที่หนักแน่น มั่นคง" ชูเราะฮ์ ลูกมาน อายะห์ที่ 17

พ่อแม่บางท่านอาจจะสงสัยว่า ทำไมท่านรสุลุลลอฮ์ คือลลิลลอฮุอะลยฮิวะซัลลัม จึงต้องส่งเสริมให้ สอนนมาซแก่ลูกหลานมุสลิมเมื่ออายุย่าง 7 ขวบ การที่ท่านรสุลุลลอฮ์ คือลลิลลอฮุอะลยฮิวะซัลลัม กล่าวถึงสิ่ง ข้างต้น ย่อมมีทิมะฮุอย่างแน่นอน เพียงแต่จะค้นหาได้มากน้อยแค่ไหนเท่านั้นเอง ผู้เขียนขอเสนอเหตุผล ดังกล่าวเพื่อเป็นข้อคิดให้แก่พ่อแม่ได้พิจารณาดังนี้

1. การสอนนมาซเป็นการบ่งถึงการรู้จักเป้าหมายของชีวิตบนพื้นฐานแรกของการยอมจำนนต่อ พระผู้เป็นเจ้า

2. เป็นการแผ้วทางของการสัมผัสและคุ้นเคยภาษาอารบ และทำให้เกิดให้ความเคยชินต่อการอ่าน คัมภีร์กุรอาน

3. นมาซคือเสาของศาสนา หากปราศจากการนมาซแล้วจะหวังสิ่งใดจากส่วนอื่นๆ ของศาสนาอีกเล่า ในเมื่อเสาหลักยังมิได้ถูกตอกเสาเข็ม ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่พ่อแม่ต้องเร่งปลูกฝังเสาหลักของศาสนา ดังกล่าวให้มั่นคงและถาวรแก่ลูกหลานของตน

4. การนมาซเป็นการรวมทุกสิ่งในกระบวนการขัดเกลาและชักฟอกทางด้านร่างกายและจิตใจ

5. การที่เด็กได้เข้าใจ, รับรู้ถึงการนมาซเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด อีกทั้งยังเป็นการปูพื้นฐานการสร้าง จิตใจให้รำลึกถึงพระองค์อัลลอฮ์ และการรำลึกถึงพระองค์อัลลอฮ์นี้เองทำให้จิตใจสงบ ดังนั้นไม่เป็นการดีด้วย ประการทั้งปวงที่จะเริ่มสอนลูกหลานของตนโดยให้เล่นคอมพิวเตอร์, เรียนภาษาต่างประเทศ หรือเน้นหนัก ภาควิชาสามัญอย่างเอาเป็นเอาตาย ซึ่งการกระทำดังกล่าวมิได้เสริมสร้างคุณธรรมทางด้านจิตใจแต่อย่างใด รังแต่ จะทำให้จิตใจของลูกหลานคิดแต่การเอาตัวเอาเปรียบ, เห็นแก่ตัว, ชิงดีชิงเด่น และอื่น ๆ นี่คือผลพวงที่พ่อแม่ มุสลิมมักมองข้ามแนวทางอันดีงามของท่านรสุลุลลอฮ์ คือลลิลลอฮุอะลยฮิวะซัลลัม ที่ส่งเสริมให้ลูกหลาน มุสลิมเริ่มรู้จักพระองค์อัลลอฮ์ ด้วยการสอนนมาซเป็นอันดับแรกก่อนจะสอนสิ่งอื่น

6. การนมาซป้องกันและยับยั้งความชั่ว ความลามกทั้งหลาย ดังนั้นลูกหลานมุสลิมหากได้ปฏิบัติตาม นมาซเป็นอาจิด นั้นย่อมหมายถึงว่าพวกเขาเหล่านั้นมีภูมิคุ้มกันที่จะเผชิญหน้ากับความชั่วช้าทุกรูปแบบที่มี อยู่อย่างค้ำคั้นในสังคมปัจจุบัน ส่วนกรณีที่ลูกหลานมุสลิมมิได้รับการปลูกฝังในเรื่องการนมาซตั้งแต่อายุ 7 ขวบ แน่นอนเหลือเกินลูกหลานมุสลิมย่อมปราศจากความชั่วช้าสามานย์ต่างๆ ที่โหมเข้ามาทุกรูปแบบอย่าง ไม่เป็นท่า

7. ให้ความสำคัญของการนมาซ เนื่องจากสิ่งแรกที่จะถูกสอบสวนในวันกิยามะฮ์ก็คือ การนมาซ ดังที่ท่านรสุลุลลอฮ์ คือลลิลลอฮุอะลยฮิวะซัลลัม กล่าวไว้ว่า "สิ่งแรกที่บ่าวจะถูกสอบสวนในวันกิยามะฮ์คือ

การนมาซ, หากการนมาซของเขาดี การงานอื่นๆของเขาก็พลอยดีไปด้วย และหากการนมาซของเขาบกพร่อง การงานอื่นๆของเขาก็พลอยบกพร่องไปด้วย" (รายงานโดย ฏ็อบรอนีย์)

ดังนั้นหากลูกหลานมุสลิมไม่ได้เรียนรู้เงื่อนไขต่าง ๆของการนมาซ ครั้นเมื่อเขาบรรลุนิติภาวะซึ่งเป็นวัยที่เขาจะต้องถูกบันทึกความดีและความชั่วจากมะลาอิกะฮ์ทั้งด้านซ้ายและด้านขวา เขาเหล่านั้นจะมีสภาพอย่างไรในวันแห่งการสอบสวน ?

8. ทำให้ลูกหลานของตนเป็นผู้ที่อยู่ภายใต้ร่มเงาของพระองค์อัลลอฮ์ในวันกิยามะฮ์ โดยบุคคลหนึ่ง ในเจ็ดจำพวกที่มีสิทธิอยู่ใต้ร่มเงาของพระองค์คือเยาวชนที่เติบโตมาจากการทำอิบาดะฮ์ ดังนั้นพ่อแม่ที่เอาใจใส่ลูกหลานของตน ด้วยการสั่งสอนให้พวกเขาปฏิบัติมาซตั้งแต่เยาว์วัยจะต้องส่งผลให้พวกเขาซึมซับการทำอิบาดะฮ์ จนกระทั่งถึงวัยหนุ่มสาวอย่างแน่นอน ฉะนั้นพ่อแม่จึงจำเป็นต้องวางอนาคตลูกหลานให้ยาวไกลถึงอาคิเราะฮ์ มิใช่วางอนาคตเพียงแค่นี้โลกดุนยาเท่านั้น

ขั้นตอนการละหมาด การละหมาดประกอบด้วยหน่วยย่อยเรียกว่าร็อกอะฮ์ (หรือร็อกอัต ร็อกอะห์) การละหมาดในโอกาสต่าง ๆ มีจำนวนร็อกอะห์ต่างกันไปเช่นละหมาดวันศุกร์มี 2 ร็อกอะฮ์ ละหมาดเวลากลางคืนมี 4 ร็อกอะฮ์ ละหมาดละออวิฮ์ ในคืนของเดือนถือศีลอดมี 40 ร็อกอะฮ์ เป็นต้น ละหมาด 1 ร็อกอะฮ์ ประกอบด้วย

มีเจตนาแน่วแน่

ยกมือระดับบ่า กล่าวดักบิร อัลลอฮุอักบัรซึ่งเป็นการสวดอัลลอฮ์ด้วยกมือมากอดอก (ตามทัศนะซุนนีย์) หรือปล่อยมือลง (ตามทัศนะชีอะฮ์ และซุนนีย์สำนักมาลิกีย์)

ยืนตรง อ่านอัลกุรอานซูเราะฮ์อัลฟาติฮะฮ์ และบางบทตามต้องการ

ก้มลง สองมือจับเข้า ศีรษะอยู่ในแนวตรงกับสันหลัง กล่าวว่า "ซุบฮานะ ร็อบบิยัลอะซีซี วะบิฮ์ดิลุ" อย่างน้อย 3 ครั้ง

ยืนตรง กล่าว "ตะมิอัลลอฮุ ลิมัน ฮะมิตะฮ์"

ก้มกราบให้หน้าผากและจมูกจดพื้น มีอวามบนพื้น ให้ปลายนิ้วสัมผัสพื้น หัวเข่าจดพื้น กล่าวว่า "ซุบฮานะ ร็อบบิยัล อะอูลา วะบิฮ์ดิลุ" อย่างน้อย 3 ครั้ง

อ่านบทขอพร

ก้มกราบครั้งที่ 2

การละหมาดที่มี 2 ร็อกอะฮ์ เมื่อลุกขึ้นจากการกราบครั้งที่ 2 จะอ่านตะฮียะฮ์ หรือเรียกว่า ตะชะฮุหฺ ส่วนละหมาดที่มีมากกว่า 2 ร็อกอะฮ์จะอ่านตะฮียะฮ์อีกครั้งในร็อกอะฮ์สุดท้าย เมื่อเสร็จสิ้นการกล่าวตะฮียะฮ์จะเป็นการกล่าวสลาม ถือกล่าวว่า "อัสลามุอะลัยกุม วะเราะฮฺมาตุลลอฮ์" พร้อมกับเหลียวไปทางขวาครึ่งหนึ่ง กล่าวอีกพร้อมกับเหลียวไปทางซ้าย แล้วยกมือลูบหน้า เป็นอันเสร็จสิ้นการละหมาด

3. กลุ่มบำบัดด้วยการนวดคลายเส้น คือ กิจกรรมนวดเพื่อผ่อนคลายความอ่อนล้าจากการทำงานอาชีพของชาวบ้านปลักแดน โดยเฉพาะกลุ่มแม่บ้านที่ปักผ้า สานย่านลิเภาที่นั่งนานๆ ไม่ได้มีการขยับร่างกายยืดเส้นยืดสายมากนัก มีผลการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเฉพาะที่ อาการเจ็บป่วยดังกล่าว ส่งผลให้เกิดความเครียดต่อมาได้ ดังนั้น การนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จึงเป็นกิจกรรมเสริมทักษะให้ชาวบ้านรู้หลักการนวดที่ถูกต้อง นำไปใช้โดยผลัดกันนวดได้ อีกทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ให้กับชาวบ้านในคราวเดียวกันด้วย

บทที่ 6

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการดำเนินโครงการและอภิปรายผล

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยเสี่ยงและหาแนวทางในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของชาวบ้านปลักแตน ในกลุ่มอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 47 คน

การดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงจากโรคความดันโลหิตสูงได้ทำการคัดกรองผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดัน ได้จัดกิจกรรมคัดกรองเพื่อคัดกรองผู้ป่วยความดัน โดยบัณฑิตอาสาสมัคร ทีมงานวิจัย และโรงพยาบาลไม้แก่น โดยมีแบบซักประวัติและคัดกรองผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เพื่อสรุปว่าจากการคัดกรองมีผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

หลังจากได้ทำการคัดกรองพบผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 44 คน รวมผู้ป่วยรายเก่าที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้ว 3 ราย รวมเป็น 47 คน เมื่อทีมวิจัยได้รายชื่อกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง จึงมีการวางแผนเพื่อให้กลุ่มเสี่ยงมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

เมื่อได้ให้ความรู้และทำการสุ่มถาม แล้วพบว่ากลุ่มเป้าหมายเกิดความเข้าใจสาเหตุซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้น โดยประเมินจากการพูดคุย สอบถาม และสังเกตพฤติกรรมของผู้ป่วย จัดทำแผนในการติดตามกลุ่มเป้าหมาย โดยจัดให้มีการวัดความดันที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยเดือนละครั้ง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค ลดอาหารประเภทแกงกะทิ ของทอด อาหารรสเค็มจัด หวานจัด รณรงค์อาหารประเภทยา แกงจืด หรือต้มยำใส (ไม่ใส่กะทิ) จัดกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดด้วยการปลูกผัก เลี้ยงเป็ด ทำขนม ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแล้ว ยังมีแรงจูงใจทางรายได้เสริมให้ทำได้อีกต่อเนื่อง จัดกิจกรรมสอยทักกะการนวดผ่อนคลาย และกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม โดยใช้สื่อเพื่อช่วยบรรยายธรรมผ่านเครื่องขยายเสียงของมัสยิดนูรุลฮูดา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการต่อนักวิชาการ

1.1 ในการสรุปและประเมินผลโครงการควรมีนักวิชาการเข้ามามีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมเพื่อหาสาเหตุและแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

1.2 ก่อนการจัดอบรมหรือก่อนให้ความรู้ควรอบรมทีมวิจัยให้มีความรู้ขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับโครงการเพื่อสามารถแนะนำกลุ่มเป้าหมายได้อย่างถูกต้อง

1.3 ระยะเวลาในการดำเนินการควรมีมากกว่านี้ เนื่องจากการแก้ปัญหาต้องเป็นไปอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นการแก้ปัญหา ป้องกันกลุ่มเป้าหมายและกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเพิ่มขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง

2.1 มีการติดตามอย่างต่อเนื่องหลังจากจัดกิจกรรมโดยทีมวิจัย เพื่อประเมินกลุ่มเป้าหมายให้ตรงวัตถุประสงค์ที่วางไว้

2.2 กลุ่มเป้าหมายเห็นความสำคัญในการหาแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

2.3 การมีส่วนร่วมของทีมงานในการติดตามอย่างต่อเนื่องพร้อมกับทีมวิจัย

2.4 กิจกรรมอาชีพ นวดผ่อนคลาย และบรรยายธรรม ควรจัดอย่างต่อเนื่องและมีแผนงานให้เกิดความยั่งยืน

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรมการแพทย์สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์.2538.สถานการณ์โรคไม่ติดต่อของประเทศไทย พ.ศ.2538 และแนวโน้มมาตรการแก้ไข.กรุงเทพฯ:กระทรวงสาธารณสุข.

เกษม วัฒนชัย.2532.การดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูง.กรุงเทพฯ:มิตรสัมพันธ์กราฟฟิคอาร์ต.

คณะผู้เชี่ยวชาญเฉพาะโรคความดันฯ.2531.มาตรฐานการบำบัดรักษาโรค.พิมพ์ครั้งที่1.กรุงเทพฯ: การศาสนา.

นายศรี สุพรศิลป์ชัย.2539. "ความดันโลหิตสูงกับผลกระทบต่อผู้รับบริการและนักธุรกิจไทย" จุฬาลงกรณ์วารสาร,8(30), หน้า 73-88.

ชมพูนุช อ่องจัต.(2534). "โรคความดันโลหิตสูง อาการและหลักปฏิบัติผู้ป่วย" จุฬาลงกรณ์วารสาร, 4(13), หน้า 96-101.

บรรจง บินกาซัน.2544."จริยธรรมการเยี่ยมคนเจ็บใกล้ตายและการปฏิบัติต่อศพ"นิตยสารมุสลิมออนไลน์.
<http://www.thaiislamic.com/articlesshow.asp?kind=4&ID=%2041017>

นุรอายีเยห์ สะรี.2545.การประเมินโครงการกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง : กรณีศึกษาหมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี.ปัตตานี : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

มูรีด ทิมะเสน.2544. "สอนเมาซเมื่ออายุ 7 ขวบ"นิตยสารมุสลิมออนไลน์.
<http://www.thaiislamic.com/articlesshow.asp?kind=6&ID=%2061009>

วัฒนา วัฒนาภา.2540.สรีรวิทยาของระบบไหลเวียนเลือด อ้างใน สุพรพิมพ์ เจียสกุล (บรรณาธิการ). สรีรวิทยา 1.(หน้า 391-397).พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ:เรือนแก้วการพิมพ์.

วรวิมล เจริญศิริ.2549.การรักษาโรคความดันโลหิตสูง (ออนไลน์).สืบค้นจาก:Sleep Medicine
www.bangkokhealth.com.(10 กันยายน 2549)

ระพีพล ภูษธร ณ อุทยาน.2549.โรคความดันโลหิตสูง 4549 (ออนไลน์).สืบค้นจาก:http://www.Thaiheartweb.com/HT_Content.htm (10 กันยายน 2549)

ลิวรรณ อุณนาภิรักษ์.2538.พยาธิสรีรวิทยาทางการพยาบาล.พิมพ์ครั้งที่ 2.นครปฐม:
โรงพิมพ์สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมจิต หนูเจริญกุล และอรสา พันธุ์ภักดี.2542.การพยาบาลโรคความดันโลหิตสูง:การทบทวน
องค์ความรู้สถานการณ์และปัจจัยสนับสนุนในการดูแลตนเอง.กรุงเทพฯ:
ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

ภาษาต่างประเทศ

Chistensen, L.B., & Kokrow, O.E. 2003. **Adult Health Nursing**. 4th ed. The United States of America; Mosby An affiliate of Elsevier Science.

Donatelle, R., Snow, C., & Wilcox, A. 1999. **wellness: Choices for health and fitness**. 2nd ed. The United States of America: Wadworth publishing Company.

Krakoff, R.L. 1995. **Management of the Hypertensive patient**. The United States of America: Churchill Livingstone INC.

Moabee, R. 1995. **Primary prevention**. Journal of the American Association of Occupational Health Nurses, 43(6), 306-312.

WHO. 1996. **technical Report Series 862: Hypertension Control**. Switzerland.

WHO/ISH. 1999. **1999 WHO/ISH Guidelines for the management of Hypertension**. in

ปรานี ทัฬหะระ, (บรรณาธิการ). **การพยาบาลทางอายุรศาสตร์**. (หน้า 18-19). กรุงเทพฯ: บริษัทพิฆังทรานส์มีเดีย จำกัด.

ภาคผนวก 1

แบบฟอร์มการเยี่ยมผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

บ้านปลักแดน หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี

1. ชื่อ สกุล
2. ที่อยู่
3. เลขบัตรประจำตัวประชาชน
4. สถานภาพ () โสด () อยู่ด้วยกัน () หย่าร้าง () อื่นๆ.....
5. วันเดือนปีเกิด อายุ ปี เพศ () ชาย () หญิง
6. ระดับความดัน.....ม.ม/ปรอท น้ำหนัก.....ก.ก ส่วนสูง.....ซ.ม สะโพก.....นิ้ว เอว.....นิ้ว
7. สภาพทั่วไปของผู้ป่วย

อาการ

.....

.....

.....

อาหารที่รับประทาน

.....

.....

.....

การออกกำลังกาย

.....

.....

.....

อื่นๆ

.....

.....

.....

ผู้ลงเยี่ยม

ชื่อ	สกุล	ตำแหน่ง
ชื่อ	สกุล	ตำแหน่ง
ชื่อ	สกุล	ตำแหน่ง
ชื่อ	สกุล	ตำแหน่ง
ชื่อ	สกุล	ตำแหน่ง

ลงวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก 2

แบบซักประวัติ และคัดกรองผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ชื่อ-สกุล อายุ ปี เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย อาชีพ

สถานภาพสมรส : () โสด () คู่ () หย่าร้าง อื่นๆ(ระบุ).....

บ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบล อำเภอ จังหวัด

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย(ความอ้วน)..... กิโลกรัม/เมตร²

รอบเอว ซม. รอบสะโพก ซม. ความดันโลหิต มิลลิเมตรปรอท

ระดับน้ำตาลในเลือด มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

โรคประจำตัว : () เบาหวาน () ความดันโลหิตสูง อื่นๆ (ระบุ)

แบบคัดกรองความดันโลหิตสูง	คะแนน	
	ใช่	ไม่ใช่
1.อายุ > 60 ปี	1	0
2.อ้วน ดัชนีมวลกาย ≥ 25 กก./ตรม.	1	0
3.มีประวัติความดันโลหิตสูง หรือไขมันในเลือดสูงในญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่	1	0
4.สูบบุหรี่ ยาสูบ ยาเส้น	1	0
5.ขาดการออกกำลังกาย หรือ ออกกำลังกายเล็กน้อย	1	0
6.มีประวัติ Heart attack หรือ stroke	1	0
7.รับประทานอาหารเค็มจัด	1	0
8.ดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า 2 แก้ว/วัน	1	0
9.ผู้หญิงหลังหมดประจำเดือน	1	0
รวม		

การแปลผล HT ใช่ ≥ 2 ข้อ เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงควรมีการตรวจเช็คความดันโลหิต และคลอเลสเตอรอลในเลือด อย่างละเอียด

ท่านมีความพึงพอใจต่อการให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงครั้งนี้ มากน้อยเพียงใด

มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)

ข้อเสนอแนะ.....

ภาคผนวก 3

สรุปการเยี่ยมผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี

ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	อายุ	BP มม./ปรอท	สภาพทั่วไป		
					อาการ	อาหารที่รับประทาน	อื่นๆ
1	นายยา ซาจิ	22/2	58	130/70	อาการเริ่มแรก รู้สึกเวียนศีรษะ หน้ามืด อาจจะเป็นเพราะใช้แรงมากจากการทำนา (ไถนา) อาการในตอนนี้อย่างน้อยจะปวดเมื่อยมากนัก เวลาความดันสูงจะปวดเมื่อยรู้สึกร้อนใน เหงื่อออก ตา มัว บางครั้งร้องไห้ ออกมาโดยไม่รู้สึกตัว ช่วงที่กินยาแก้ความดันจะรู้สึกคันตามตัว ความดันจะลดลงทันที	อาหารที่กินส่วนใหญ่จะเป็นจำพวกเนื้อสัตว์ หลังจากกินบางครั้งความดันขึ้นบ้างครั้งลดไม่คงที่ จะไม่ค่อยกินเค็ม นักทางหวานเล็กน้อย ถ้าไม่มีรสชาติหวานของอาหารจะรู้สึกเหนื่อนไม่มีแรง อาหารอื่นๆ ก็จะไม่กินตามปกติ	การออกกำลังกายจะเน้นการออกกำลังกายจากการทำงานมากกว่า เช่น ทำนา ทำสวน เดินไปเลี้ยงวัวตามทุ่งนา การรักษาตัวเอง กินยาจากโรงพยาบาล รับประทานละ 1 ครั้ง บางครั้งดื่มสมุนไพรมารักษาเองความดันจะลดลงทันที สำหรับความรู้สึกของผู้ป่วย ปกติบางครั้งก็อยากให้อายุยืนยาวจะได้ทำงานอย่างมีความสุข

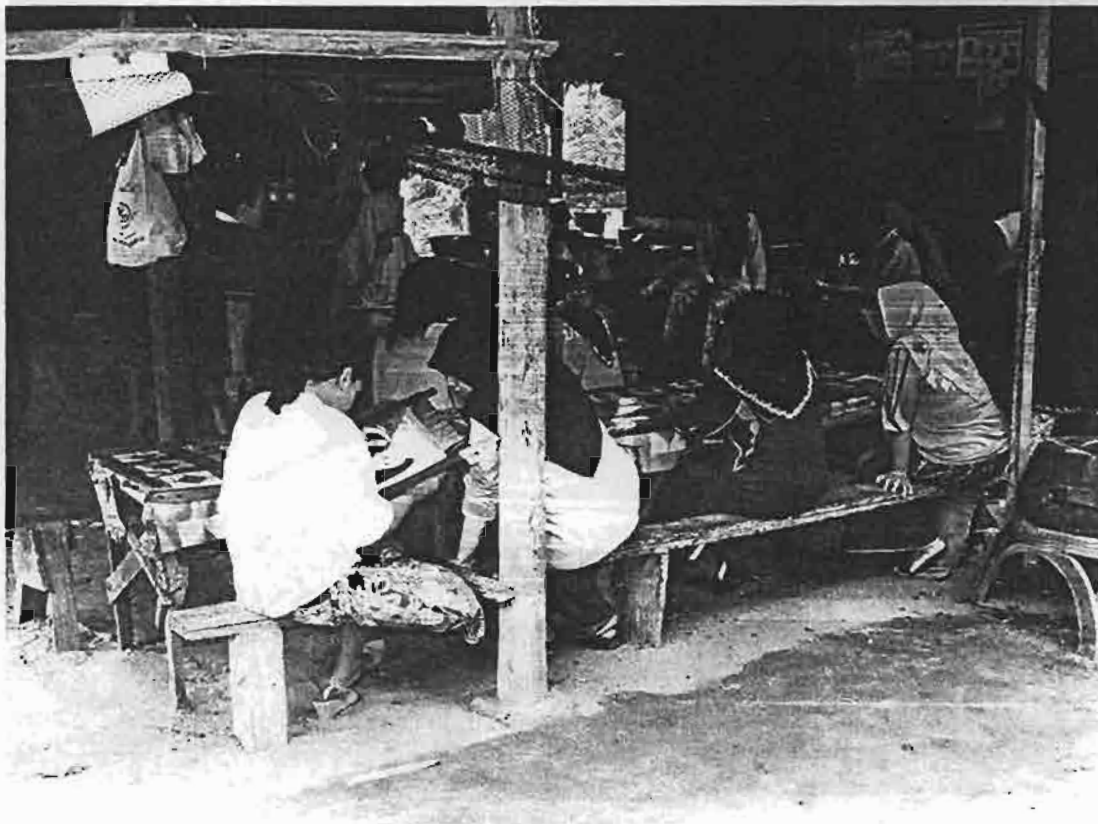
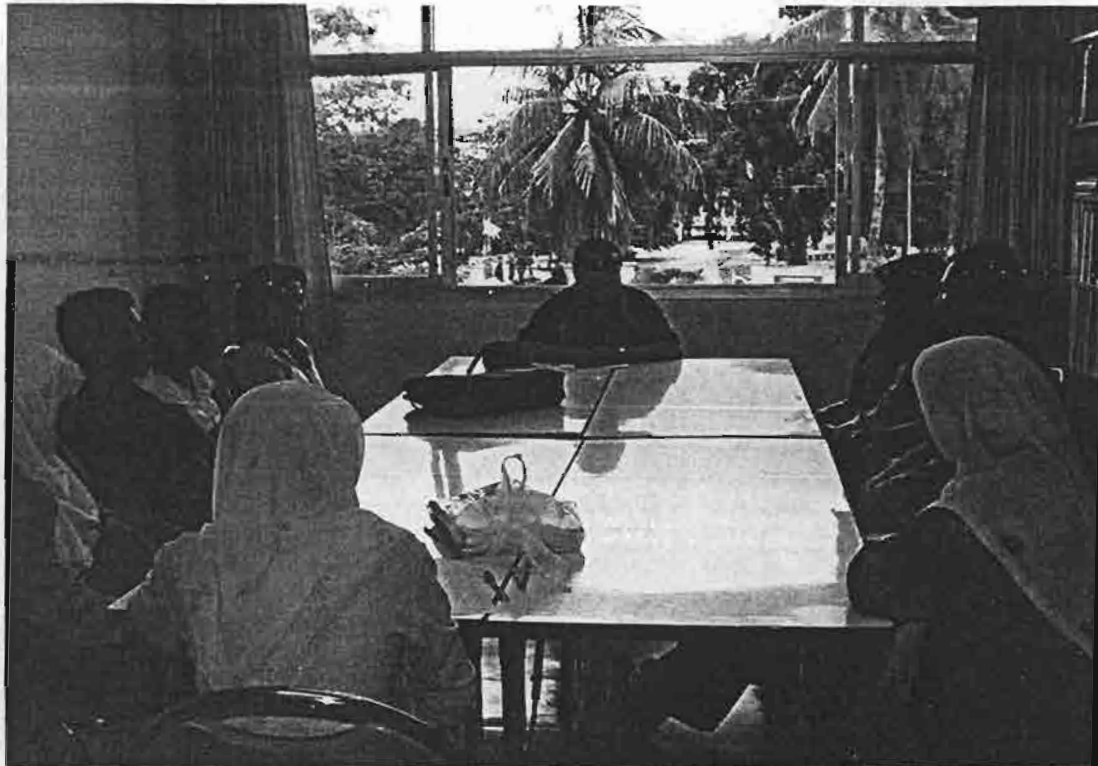
ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	อายุ	BP มม/ปรอท	สภาพทั่วไป		
					อาการ	อาหารที่รับประทาน	อื่นๆ
2	นายหะมะ สะวี	6	65	130/90 มม/ปรอท	อาการเริ่มแรก รู้สึกคอแห้งกินน้ำบ่อย และบัสสาวะบ่อย ไปตรวจพบความดันสูงถึง 400 มม/ปรอท อาการตอนนี เวลาง่ายหน้าจะมีความรู้สึกเวียนศีรษะ เมื่อรับประทานของหวานความดันจะขึ้นทันที ถ้าความดันสูงสังเกตได้จากบัสสาวะบ่อย กินน้ำมาก เมื่อความดันสูงจะมีอาการสั่นทั้งตัว	ส่วนการควบคุมอาหารของคนใช้จะไม่ควบคุมไม่ได้ เพราะตัวเองเป็นโรคอ้วน ชาวบ้านจะเชิญไปกินอาหารที่บ้านชาวบ้านบ่อย ชาวบ้านทำอาหารแบบไหนตัวเองไม่รู้ก็เลยกินตามที่ชาวบ้านทำ ส่วนผลไม่กินแล้วความดันจะขึ้นทันที จะเป็นจำพวกสำเภา ทุเรียน ไม่ค่อยชอบกินอาหารจำพวกมัน แต่จะเน้นอาหารที่มีรสชาติหวานเล็กน้อย การรักษาตัวเอง ถ้าความดันสูง ก็จะดื่มน้ำเปล่าเยอะๆ ทำให้ความดันเบาหวานลดลงทันที ยาที่ไปรับที่โรงพยาบาลก็กินด้วย จะรับยาเดือนละ 1 ครั้ง	จะออกแรงจากการทำงานมากกว่า เช่น ขุดดิน เลี้ยงวัว ถ้าไม่เดินทางไกลก็จะปั่นจักรยานบริเวณรอบหมู่บ้าน ความรู้สึกของผู้ป่วย ถ้าความดันสูงไม่ยอมกินจะทำงานอะไรเลย รู้สึกอึดไม่หมด เบื่ออาหาร แต่ต้องยอมรับประทานสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่

ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	อายุ	BP มม/ปรอท	สภาพทั่วไป		
					อาการ	อาหารที่รับประทาน	อื่นๆ
3	นายแข็ง อาลี	35/1	69	130/70	ช่วงแรก เครียด คิดมาก เวียนศีรษะ เวลาอยู่คนเดียวจะร้องไห้ น้อยใจ ใครพูดอะไร ไม่ได้จะร้องไห้ทันที ตอนนี้มีอาการค่อยยังชั่วแล้ว ความดันลดลง อาการหน้ามืด หรือการไม่รู้สึกตัว ก็ไม่ก่อนเกิดขึ้นแล้ว อาการดีขึ้นมากคงเป็นเพราะตัวเองไม่คิดมาก เป็นมา 3-4 ปีแล้ว ความดันสูงที่สุดอยู่ที่ 180 มม./ปรอท ที่เป็นความดันอาจเป็นเพราะไม่ค่อยได้นอน จะทำงานช่วงกลางวัน พอกลางวันจะนอน บางวันสับสนในทกลางวันไหน กลางคืน	ก่อนนั้นจะกินเค็ม ตอนนี้ลดมาแล้ว อาหารทอดไม่ค่อยกิน อาหารมันกินบ้างเล็กน้อย เวลาทำแกงกะทิ (คนแก่ชอบกิน)	ออกแรงจากการทำงานมากกว่า แต่บางครั้งช่วงไม่มีสียิตจะเดินเหินๆ หรือวิ่งก็มีบ้าง ความรู้สึทของผู้ป่วย น้อยใจเป็นบางครั้งแต่ตนเองอยู่ได้เพราะยอมรับในสิ่งที่พระเจ้าให้มา

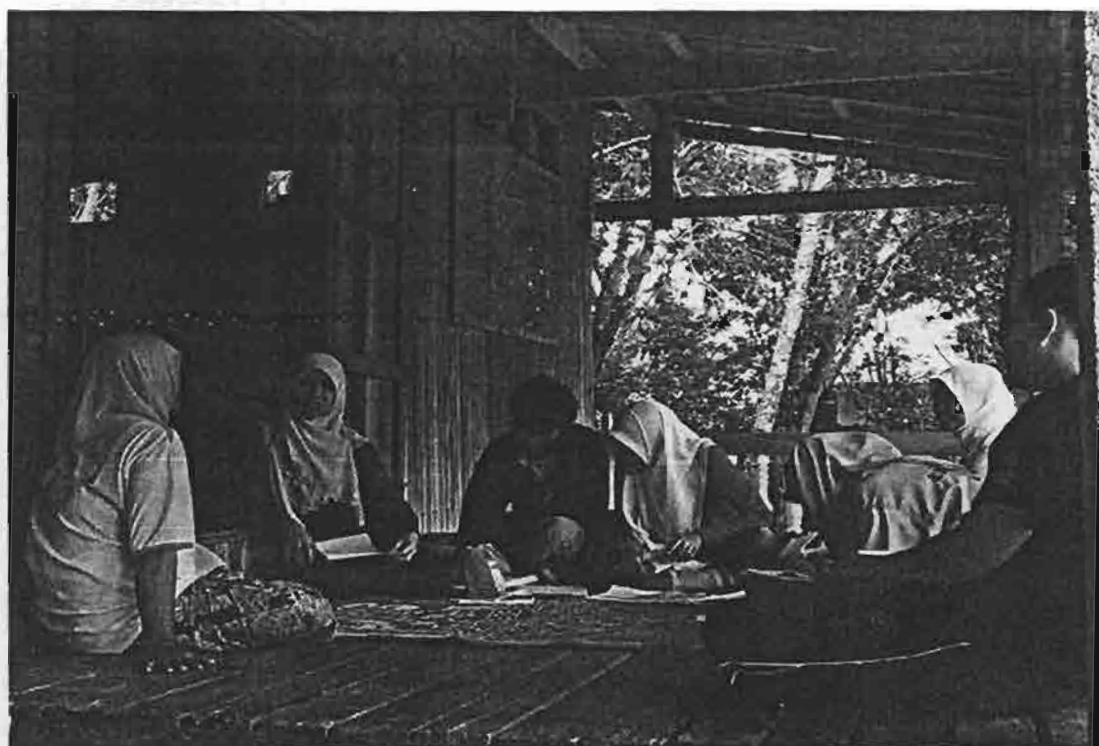
ลงเยี่ยมวันที่ 10 พฤศจิกายน 2549 ผู้ลงเยี่ยม

- | | | | | | |
|------------------|---------|--------------|--------|---------------|--------|
| 1. นางงามกริยะห์ | ดาโต๊ะ | 5. นางมะมะสง | วาเต็ง | 9. นางรอมเลาะ | มะหะมะ |
| 2. นางสาวปราณี | กาเด | 6. นางรอนนิง | มากะ | 10. นางมีษนะ | |
| 3. นางมูเนาะ | เจะเลาะ | 7. นางสินะ | | | |
| 4. นางนุรีย๊ะ | ละแม | 8. นางสปีนะ | สุหลง | | |

ภาคผนวก 4 ประมวลภาพกิจกรรม



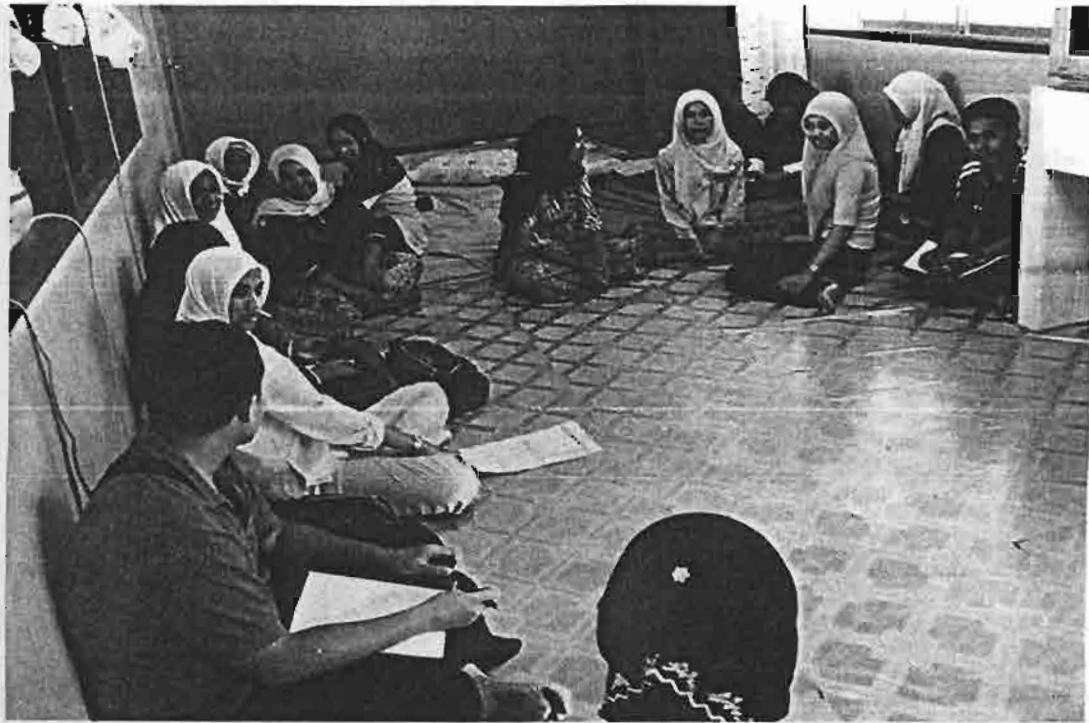
กิจกรรมแนะนำตัวบัณฑิตอาสา วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2549



กิจกรรมพัฒนาโจทย์วิจัย วันที่ 23 พฤษภาคม 2549



กิจกรรมวัดระดับสายตาให้กับชาวบ้านที่เป็นสมาชิกกลุ่มปักผ้า วันที่ 30 พฤษภาคม 2549



กิจกรรมพัฒนาจิตวิทยวิจัย วันที่ 27 มิถุนายน 2549



พัฒนาข้อเสนอโครงการ วันที่ 15 กรกฎาคม 2549



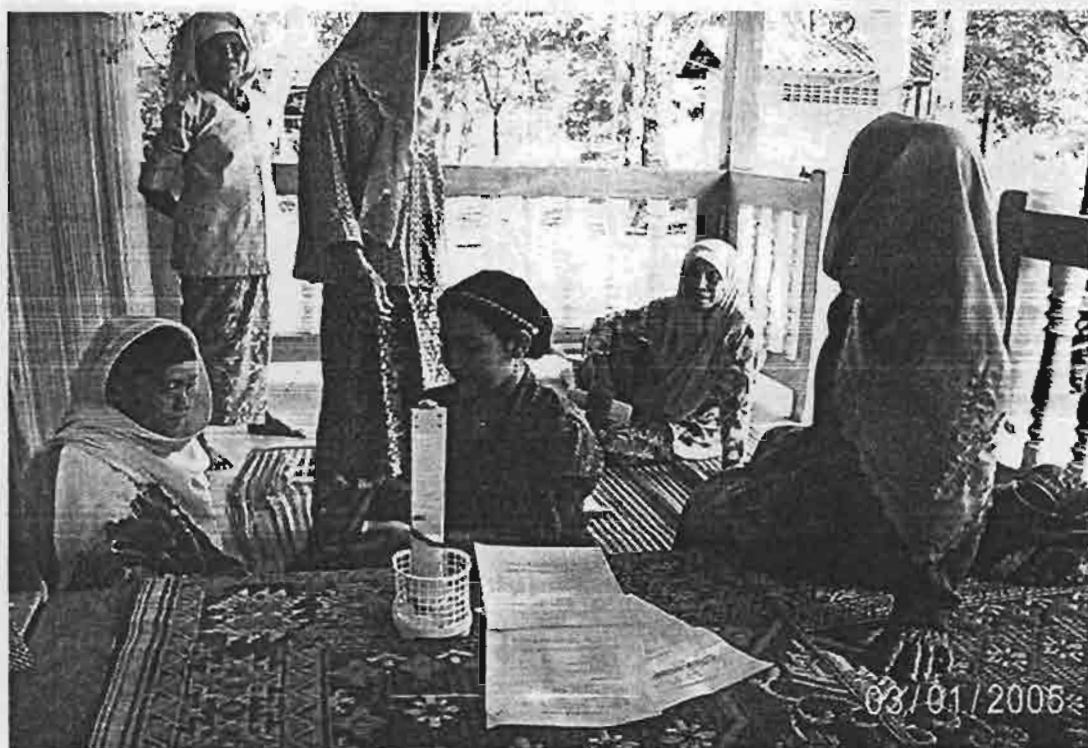
ประชุมทีมวิจัย วันที่ 26 กันยายน 2549



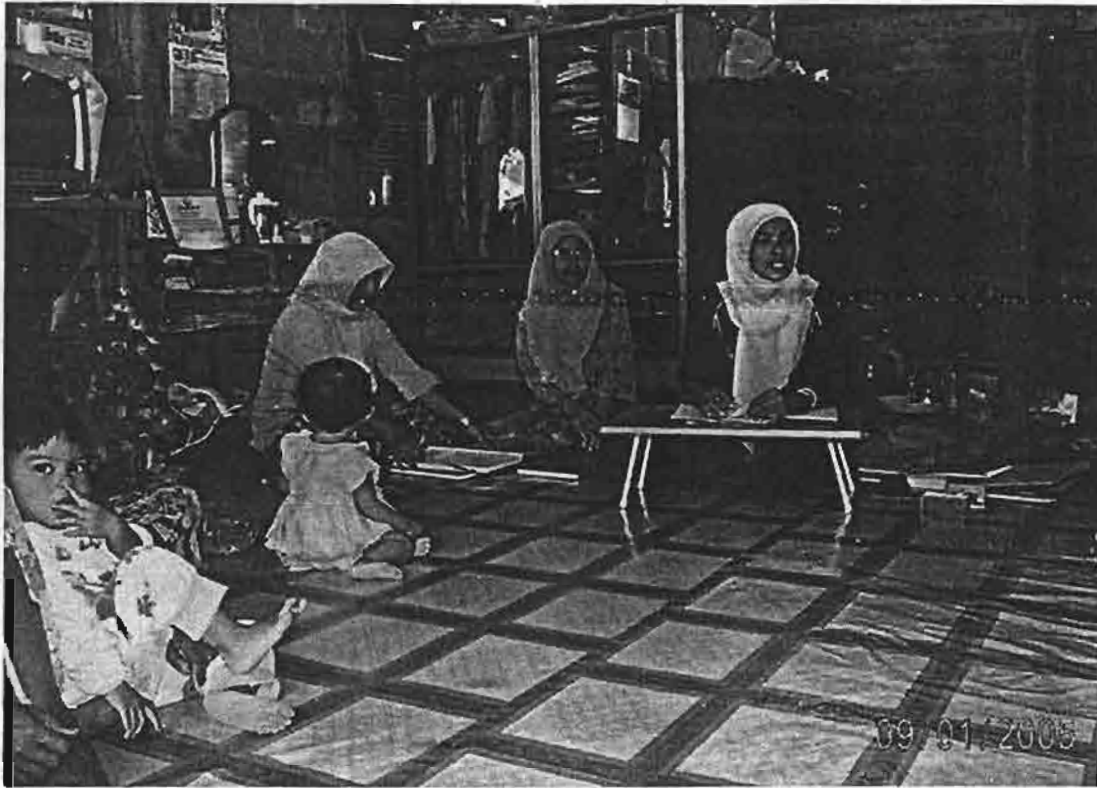
พบ ศ.พ.ธาดา ยิบอินซอย เพื่อขอความรู้ในการจัดการปัญหาความดัน - เบาหวาน
วันที่ 11 ตุลาคม 2549



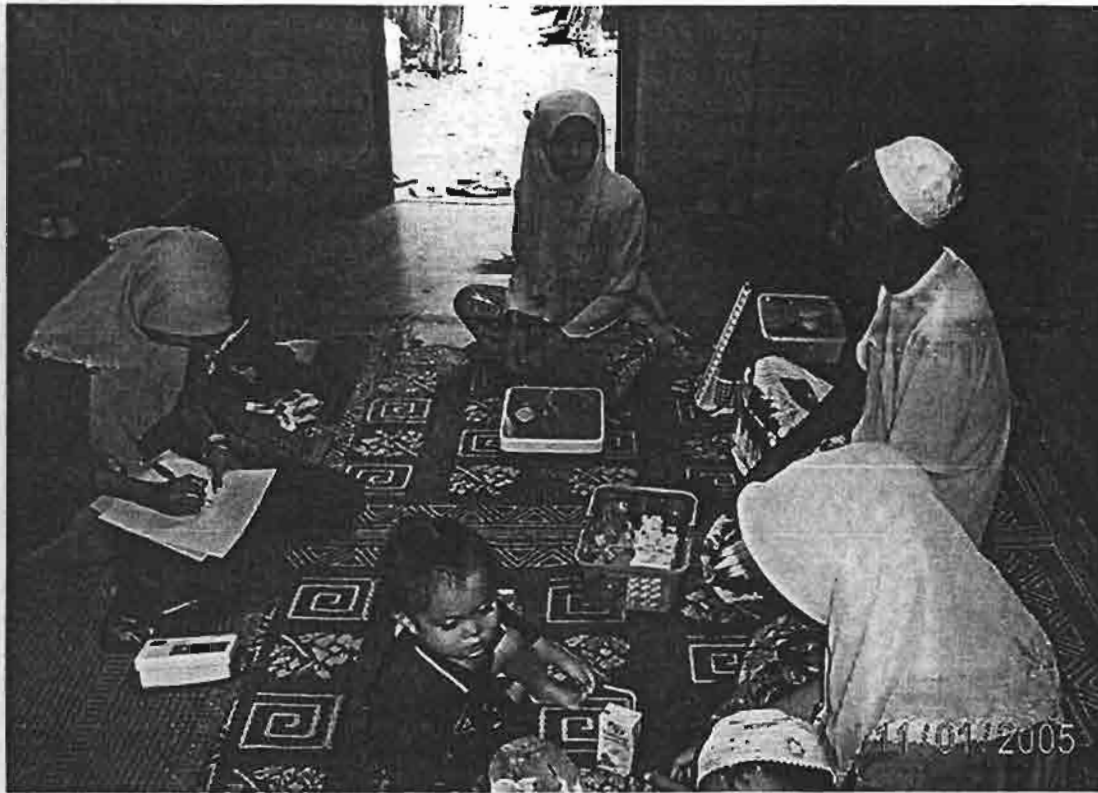
กิจกรรมคัดกรองความดัน วันที่ 17 ตุลาคม 2549



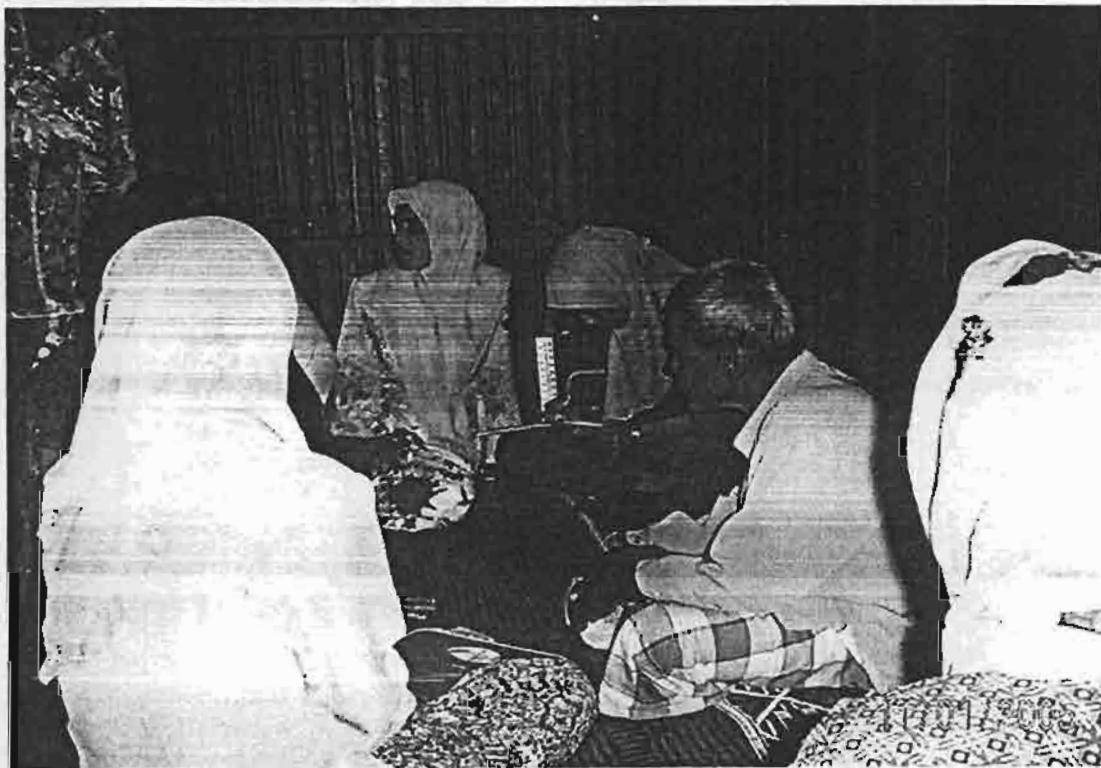
เก็บรวบรวมข้อมูล วันที่ 18 ตุลาคม 2549



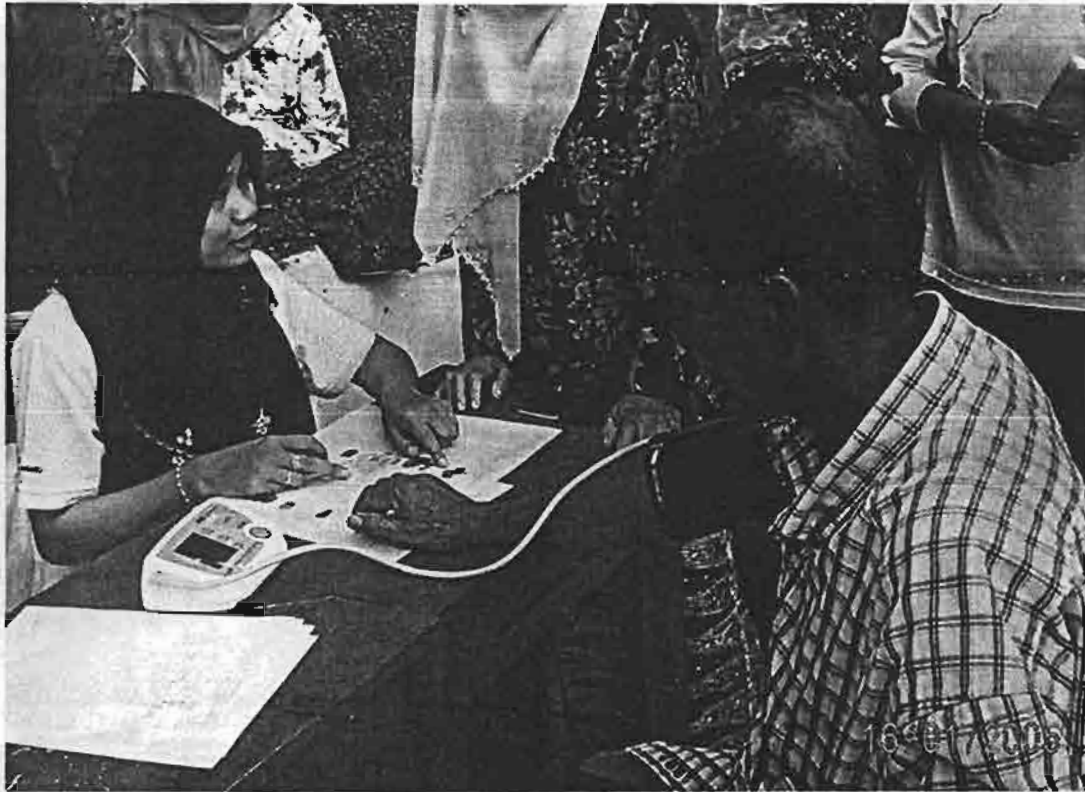
ประชุมทีมวิจัย วันที่ 8 พฤศจิกายน 2549



เยี่ยมผู้ป่วยความดัน วันที่ 10 พฤศจิกายน 2549



เยี่ยมผู้ป่วยความดัน วันที่ 10 พฤศจิกายน 2549



กิจกรรมให้ความรู้เรื่องความดันโลหิตสูง วันที่ 15 พฤศจิกายน 2549



กิจกรรมให้ความรู้เรื่องความดันโลหิตสูง วันที่ 15 พฤศจิกายน 2549

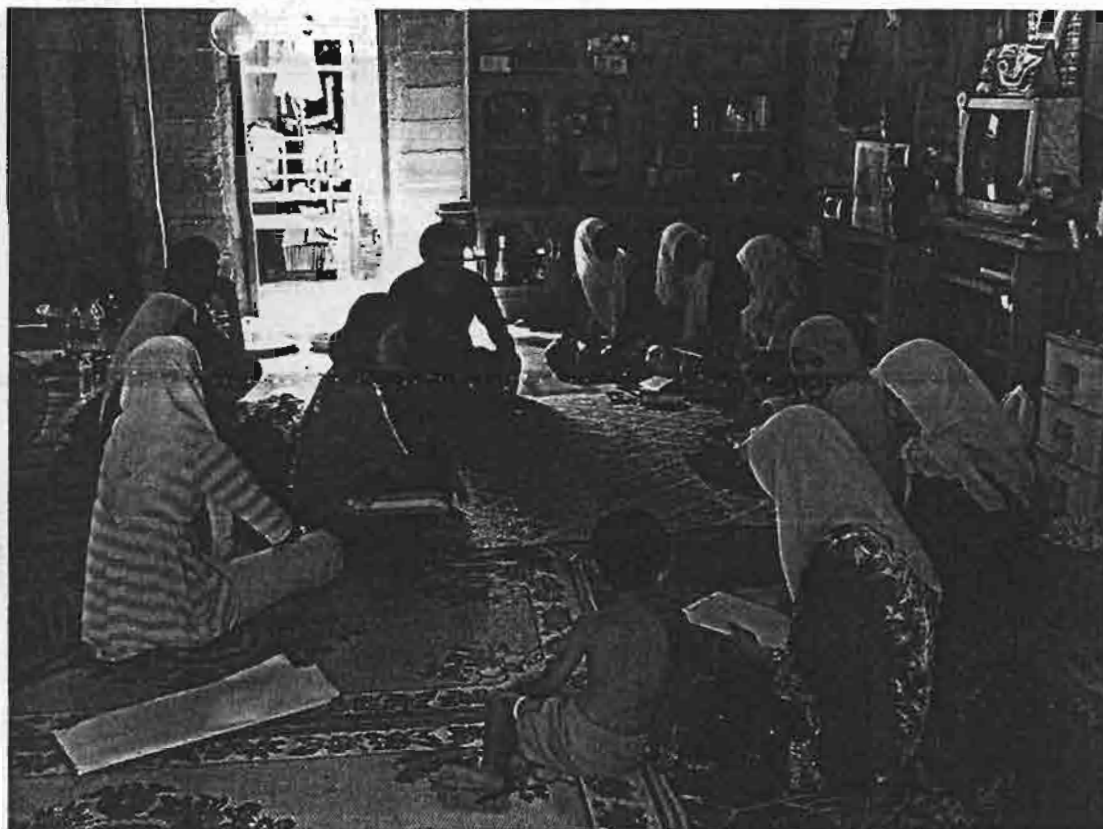


กิจกรรมรณรงค์สาธิตการทำอาหารผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

วันที่ 18 พฤศจิกายน 2549



กิจกรรมรณรงค์สร้างจิตสำนึกการทำอาหารผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
วันที่ 18 พฤศจิกายน 2549



ประชุมทีมวิจัยเพื่อเตรียมจัดเวทีแสวงหากิจกรรมคลายความเครียด
วันที่ 24 มกราคม 2550



เวทีแสวงหากิจกรรมคลายความเครียดให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2550



เวทีกำหนดรายละเอียดและแบ่งบทบาทในการจัดกิจกรรมคลายความเครียด
วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2550



เวทีให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงเบ็ด
วันที่ 11 เมษายน 2550

ภาคผนวก 5
ประวัติทีมวิจัย

ชื่อ – สกุล	นางมูเนาะ เจะเลาะ
วัน เดือน ปีเกิด	2 มกราคม 2495
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	22/2 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี
เบอร์โทร.	-
การศึกษาสูงสุด	ประถมศึกษาปีที่ 7
การทำงาน	เป็น อสม. มา 20 ปี และทำงานศิลปาชีพสถานย่านลิเภา
การฝึกอบรม	การวัดความดันโลหิตสูง, มะเร็งเต้านม, มะเร็งปากมดลูก, โรคเอดส์, ผู้สูงอายุ, แม่-เด็ก, ฟัน

ชื่อ – สกุล	นางสบีเนะ เจะมะ
วัน เดือน ปีเกิด	1 มกราคม 2498
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	11/1 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี
เบอร์โทร.	073-481181
การศึกษาสูงสุด	ประถมศึกษาปีที่ 7
การทำงาน	-
การฝึกอบรม	อบรมโครงการส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงจากโรคความดันโลหิตสูง, แก้ปัญหาเอดส์

ชื่อ – สกุล	นางหนูไอนี ละหาร
วัน เดือน ปีเกิด	ตุลาคม 2507
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	11/2 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี
เบอร์โทร.	03-1699313
การศึกษาสูงสุด	ศาสนาระดับ 3
การทำงาน	เป็น อสม. มา 15 ปี, ทำอาชีพปักผ้า
การฝึกอบรม	อบรมโครงการวัดความดันโลหิตสูง, ส่งเสริมผู้สูงอายุ

ชื่อ – สกุล	นางพาริยะ สะแลแม
วัน เดือน ปีเกิด	พ.ศ.2506
ศาสนา	อิสลาม

สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	20/1 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี
เบอร์โทร.	-
การศึกษาสูงสุด	ประถมศึกษาปีที่ 7 จากโรงเรียนไม้แก่น
การทำงาน	เป็น อสม. มา 14 ปี และประกอบอาชีพปักผ้า
การฝึกอบรม	ความดันโลหิตสูง, เบาหวาน (EM), ลูกน้ำยุ่งลาย, การประกอบอาชีพของพัฒนาชุมชน
ชื่อ - สกุล	นางยุริ คาโอะ
วัน เดือน ปีเกิด	18 เมษายน 2511
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	9/2 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี
เบอร์โทร.	073-481127
การศึกษาสูงสุด	อนุปริญญา
การทำงาน	ค้าขาย, ปักผ้า, ลูกจ้างบริษัท, ลูกจ้าง 4,500 บาท
การฝึกอบรม	การช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ, 60
ชื่อ - สกุล	นางนุรีหย๊ะ สะแฉม
วัน เดือน ปีเกิด	1 กันยายน 2516
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	33/1 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี
เบอร์โทร.	09-4125869
การศึกษาสูงสุด	มัธยมศึกษาปีที่ 6
การทำงาน	ลูกจ้าง 4,500 บาท
การฝึกอบรม	การช่วยเหลือคนไข้ภาคสนาม, ประชุมเกี่ยวกับอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวัน
ชื่อ - สกุล	นางรอมเลาะ มะหะมะ
วัน เดือน ปีเกิด	25 เมษายน 2517
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	41 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี
เบอร์โทร.	07-8373658
การศึกษาสูงสุด	มัธยมศึกษาปีที่ 6
การทำงาน	เป็น อสม. มา 12 ปี, ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านฝ่ายปกครอง 1 ปี, ทำอาชีพปักผ้า 10 ปี
การฝึกอบรม	อบรมเรื่องความดันโลหิตสูง, ลูกน้ำยุ่งลาย, โรคเอดส์, เสริมภูมิคุ้มกันเพียง, แม่บ้านรักบ้านเกิด

ชื่อ - สกุล	นางสาวรอชี๊ะห์ เปาะแน
วัน เดือน ปีเกิด	1 กันยายน 2523
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	โสด
ที่อยู่	-
เบอร์โทร.	-
การศึกษาสูงสุด	มัธยมศึกษาปีที่ 6
การทำงาน	เป็น อสม., ปักผ้า, ช่วยเครือข่ายภาคประชาชน, ลูกจ้าง 4,500 บาท
การฝึกอบรม	-
ชื่อ - สกุล	นางสาวมารียะห์ คาเย๊ะ
วัน เดือน ปีเกิด	6 มีนาคม 2524
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	โสด
ที่อยู่	82 หมู่ที่ 3 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา 95144
เบอร์โทร.	01-4789763
การศึกษาสูงสุด	ปี 2548 ศึกษาศาสตรบัณฑิต (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
	ปี 2546 อนุปริญา ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (สุขศึกษา) สถาบันการพลศึกษายะลา
	ปี 2543 มัธยมศึกษาตอนปลาย(วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์) โรงเรียนพัฒนาวิทยา จังหวัดยะลา
	ปี 2539 มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนศรีฟารีดาวิทยา อ.รามัน จ.ยะลา
การทำงาน	บัณฑิตอาสาสมัครมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
การฝึกอบรม	-
ชื่อ - สกุล	นางสาวปราณี กาเด
วัน เดือน ปีเกิด	18 มิถุนายน 2526
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	โสด
ที่อยู่	17 หมู่ที่ 6 ตำบลยะรม อำเภอเบตง จังหวัดยะลา
เบอร์โทร.	06-2965825
การศึกษาสูงสุด	ปี 2548 ศึกษาศาสตรบัณฑิต (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
	ปี 2546 อนุปริญา ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (สุขศึกษา) สถาบันการพลศึกษายะลา
	ปี 2543 มัธยมศึกษาตอนปลาย (ศิลป์-ภาษา) โรงเรียนเบตงวีระราษฎร์ประสาน จังหวัดยะลา

การทำงาน	ปี 2539 มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนจันทร์ประภัสสรณ์ อ.เบตง จ.ยะลา
การฝึกอบรม	-
ชื่อ - สกุล	นางแอเสาะ แวหะมี
วัน เดือน ปีเกิด	28 มกราคม 2506
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	71 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี
เบอร์โทร.	-
การศึกษาสูงสุด	ประถมศึกษาปีที่ 4
การทำงาน	ประกอบอาชีพปักผ้า
การฝึกอบรม	ความดันโลหิตสูง, มะเร็งเต้านม, มะเร็งปากมดลูก
ชื่อ - สกุล	นางทัศนีย์ โต๊ะหะ
วัน เดือน ปีเกิด	5 กุมภาพันธ์ 2513
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	6/2 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี
เบอร์โทร.	07-2951902
การศึกษาสูงสุด	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)
การทำงาน	เป็นครูอาสาฯ กศน.
การฝึกอบรม	อบรมเรื่องมะเร็ง เบาหวาน
ชื่อ - สกุล	นางมีซันห์ เจะเลาะ
วัน เดือน ปีเกิด	1 มกราคม 2503
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	33 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี
เบอร์โทร.	073-481082
การศึกษาสูงสุด	มัธยมศึกษาปีที่ 3 และศาสนาชั้น 9
การทำงาน	ตัดเย็บเสื้อผ้าและแม่บ้าน
การฝึกอบรม	-
ชื่อ - สกุล	นางมารีโอนะ เจะเลาะ
วัน เดือน ปีเกิด	1 ตุลาคม 2508
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส

ที่อยู่ 11/5 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี
เบอร์โทร. 03-1960471
การศึกษาสูงสุด มัธยมศึกษาปีที่ 3
การทำงาน เปิดร้านอาหาร
การฝึกอบรม อบรมผู้นำสตรีเกี่ยวกับโรคเอดส์ และอบรมยาเสพติดกับกระทรวงมหาดไทยที่
กรุงเทพฯ

ชื่อ - สกุล นางสาวปิยะ สุหลง
วัน เดือน ปีเกิด 26 ธันวาคม 2507
ศาสนา อิสลาม
สถานภาพสมรส สมรส
ที่อยู่ 41 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี
เบอร์โทร. -
การศึกษาสูงสุด 6
การทำงาน เป็น อสม. มา 15 ปี และทำงานปักผ้า
การฝึกอบรม ความดันโลหิตสูง

ชื่อ - สกุล นางสาววามีเนาะ สาและ
วัน เดือน ปีเกิด 25 ธันวาคม 2527
ศาสนา อิสลาม
สถานภาพสมรส สมรส
ที่อยู่ 4 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี
เบอร์โทร. 073-481269, 09-6531100
การศึกษาสูงสุด มัธยมศึกษาปีที่ 6
การทำงาน แม่บ้าน (เลี้ยงลูก)
การฝึกอบรม อบรมโครงการส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงจากโรคความดัน ฯลฯ

ชื่อ - สกุล นางโรม๊ะ เซ็งแว
วัน เดือน ปีเกิด 26 พฤษภาคม 2509
ศาสนา อิสลาม
สถานภาพสมรส สมรส
ที่อยู่ 140 หมู่ที่ 4 ตำบลไทรทอง อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี
เบอร์โทร. 07-8377120
การศึกษาสูงสุด มัธยมศึกษาปีที่ 3
การทำงาน เป็น อสม.
การฝึกอบรม -