



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลบางระกำ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โทร.๐ ๕๕๓๗ ๑๑๖๘ โทรสาร ๐ ๕๕๓๗ ๑๑๗๖
ที่ พส.๐๓๓๓.๓๑๐/ ๑๗ วันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตประกาศสรุปผลการดำเนินการโครงการปรับโน้ตชนในการดูแลสุขภาพ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๗ ผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม ได้จัดทำสรุปผลการดำเนินการโครงการปรับโน้ตชนในการดูแลสุขภาพ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๗ รายละเอียดแนบมาพร้อมนี้ เพื่อประกาศเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน เพื่อให้ไปตามประกาศคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการ เรื่อง กำหนดให้ข้อมูลข่าวสารตามเกณฑ์มาตรฐานความโปร่งใสและตัวชี้วัดความโปร่งใสของหน่วยงานของรัฐ เป็นข้อมูลข่าวสารที่ต้องจัดไว้ให้ประชาชนตรวจสอบดูตามมาตรา ๙ วรรคหนึ่ง (๘) แห่งพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. ๒๕๔๐

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและอนุญาต

(นางจรรวรณ์ บุญอุทัยวัฒน์)

หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

อนุญาต

(นายภูวดล พลพวก)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการโรงพยาบาลบางระกำ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ.2567
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนภูมิภาค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนภูมิภาค
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก

ชื่อหน่วยงาน : โรงพยาบาลบางระกำ ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก

วัน/เดือน/ปี : 6 มีนาคม 2567

หัวข้อ : สรุปผลการดำเนินการโครงการปรับโฉมทัศน์ในการดูแลสุขภาพ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี 2567 ผ่านเว็บไซต์โรงพยาบาลบางระกำ

<http://www.bkhospital.go.th>

รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ)

1. สำเนาบันทึกข้อความ โรงพยาบาลบางระกำ ที่ พล 0333.310/65/6/67 ลงวันที่ 18 ธันวาคม 2566 เรื่อง ขออนุมัติดำเนินการโครงการปรับโฉมทัศน์ในการดูแลสุขภาพ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี 2567 จำนวน 1 หน้า

2. สำเนาบันทึกข้อความ โรงพยาบาลบางระกำ ที่ พล 0333.301/16 ลงวันที่ 6 มีนาคม 2567 เรื่อง รายงานผลการดำเนินการโครงการปรับโฉมทัศน์ในการดูแลสุขภาพ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี 2567 จำนวน 1 หน้า

3. สำเนาสรุปผลการดำเนินการโครงการปรับโฉมทัศน์ในการดูแลสุขภาพ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี 2567 จำนวน 7 หน้า

Link ภายนอก : ผ่านเว็บไซต์โรงพยาบาลบางระกำ <http://www.bkhospital.go.th>

หมายเหตุ :

ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล

จ. /

(นางจรรุวรรณ บุญวุฒิวีวัฒน์)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

วันที่..... 6 มีนาคม 2567

ผู้อนุมัติรับรอง

กตท/ เกตุ

(นายเกิดชัย เครือยา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มงานประกันสุขภาพ

ยุทธศาสตร์และสารสนเทศทางการแพทย์

วันที่..... 6 มีนาคม 2567

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่

วีวัฒน์ เพ็ชรคง

(นายวีวัฒน์ เพ็ชรคง)

ตำแหน่ง .เจ้าพนักงานเภสัชกรรมชำนาญงาน

วันที่..... 6 มีนาคม 2567



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลบางระกำ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โทร.๐ ๕๕๓๗ ๑๑๖๘ โทรสาร ๐ ๕๕๓๗ ๑๑๗๖
ที่ พส.๐๓๓๓.๓๑๐/ ๑๖ วันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอรายงานผลการดำเนินการ: โครงการปรับโนทัศน์ในการดูแลสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๗

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม ได้รับอนุมัติงบประมาณดำเนินการ: โครงการปรับโนทัศน์ในการดูแลสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๗ นั้น
ในการนี้กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวมได้ดำเนินการแล้วเสร็จ จึงขอส่งสรุปผลการดำเนินงานดังรายละเอียดแนบท้ายมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

(นางจรรวรณ์ บุญวุฒิวัฒน์)
หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

ทราบ

(นายภูวดล พลพวก)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

โครงการปรับโน้ตชนในการดูแลสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยง

โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๗

๑. การประเมินบริบท

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประชาชนทุกจังหวัดทั่วประเทศ โดยเฉพาะโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้องของประชาชน ซึ่งมีผลกระทบมาจากสภาพสังคมและวิถีในการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การบริโภคอาหารหวาน มัน และเค็มเพิ่มมากขึ้น รวมถึงขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม เครื่องดื่มประเภทกาแฟ น้ำผลไม้ที่เติมน้ำตาล เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และวิถีชีวิตที่เร่งรีบทำให้บุคคลบริโภคอาหารสำเร็จรูป รับประทานผักและผลไม้มีน้อยลง และใช้เครื่องอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายมีน้อยลง ขาดการออกกำลังกาย ส่งผลให้คนไทยมีภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วน ไขมันในเลือดสูง ซึ่งนำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น ประกอบกับนโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ที่มีเป้าหมายสำคัญ คือ การสร้างสุขภาพดีให้กับประชาชน และลดปัญหาค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระยะยาว โดยใช้กระบวนการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค จึงเป็นหัวใจสำคัญของการขับเคลื่อนให้การดำเนินงานช่วยคนไทยห่างไกลโรค ให้บรรลุผลสำเร็จ

จากข้อมูลสถานการณ์การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังของประชาชนตำบลบางระกำปี พ.ศ. ๒๕๖๔ - ๒๕๖๖ ยังมีแนวโน้มค่อนข้างสูงต่อเนื่อง พบผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่ จำนวน ๑๒๖ , ๑๐๒ และ ๑๒๗ ราย คิดเป็นอัตราป่วย ๗๒๘.๖๖ , ๕๙๑.๐๓ และ ๗๓๙.๐๒ ต่อแสนประชากร ตามลำดับ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ จำนวน ๒๕๙ , ๑๘๒ และ ๑๔๔ ราย คิดเป็นอัตราป่วย ๑,๔๙๗.๘๐ , ๑,๐๕๔.๕๘ และ ๘๓๗.๙๔ ต่อแสนประชากร ตามลำดับ ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ ได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการปรับโน้ตชนในการดูแลสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๗ ขึ้น เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้มีประสิทธิภาพและครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายขึ้น ซึ่งนำไปสู่การป้องกันและลดการเกิดโรครายใหม่

๒. ประเมินปัจจัยนำเข้า (Input Evaluation)

๒.๑ บุคลากร (Man) กลุ่มเป้าหมายมณฑลการดำเนินกิจกรรมตามโครงการมีความพร้อม เพียงพอและเหมาะสม ประกอบด้วยเจ้าหน้าที่ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏพิษณุโลก นักวิชาการสาธารณสุข และกลุ่มเป้าหมายกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง ตำบลบางระกำ จำนวน ๓๐๐ คน

๒.๒ งบประมาณ (Money)

งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่ สนับสนุนโอนเงินบำรุงโรงพยาบาล จำนวน ๓๓,๐๐๐.- บาท (สามหมื่นสามพันบาทถ้วน) เป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

๑. ค่าอาหารกลางวันในการจัดอบรมประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง			
กลุ่มละ ๑๐๐ คน ๓ กลุ่ม คนละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ วัน	เป็นเงิน	๑๕,๐๐๐.-	บาท
๒. ค่าอาหารว่างในการจัดอบรมประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงกลุ่มละ ๑๐๐ คน ๓ กลุ่ม คนละ ๒๕ บาท ๒ มื้อ จำนวน ๑ วัน	เป็นเงิน	๑๕,๐๐๐.-	บาท
๓. ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม	เป็นเงิน	๓,๐๐๐.-	บาท
	รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	๓๓,๐๐๐.-	บาท

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๒.๓ เครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ (Material)

เครื่องมือ/วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการดำเนินการจัดอบรมโครงการเพียงพอเหมาะสม ดังนี้

๑. ป้ายไว้นิสื่อการสอนพร้อมขาตั้ง
๒. ปากกา
๓. สายวัดรอบเอว

๒.๔ วิธีการทำงาน (Method)

๑. จัดทำโครงการเสนอกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่เพื่อพิจารณาอนุมัติ และจัดทำโครงการเสนอผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้น

๒. ติดต่อประสานงานผู้ที่เกี่ยวข้อง อปท. ผู้นำชุมชน อสม. ประชาสัมพันธ์โครงการ
๓. คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายที่มีความเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
๔. จัดเตรียมสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ในการอบรมให้ความรู้ ทีมวิทยากร
๔. ดำเนินการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ
๕. ติดตามผลกลุ่มย่อย / รายบุคคลต่อเนื่อง
๖. ประเมินผลและสรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

๓. ประเมินกระบวนการ/กลวิธีดำเนินงาน (Process)

การดำเนินกิจกรรมตามแผนโครงการเป็นไปด้วยความราบรื่น ทีมมีการประชุมวางแผนเนื้อหาในการจัดกิจกรรม การอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปรับเปลี่ยนแนวคิดในการดูแลสุขภาพ และได้รับการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ผู้เข้าอบรมมีความสนใจสื่อการเรียนรู้ต่างๆ มีส่วนร่วมกิจกรรม ตลอดการอบรม

๔. การประเมินผลลัพธ์

๔.๑ การประเมินผลผลิต (Output Evaluation)

๔.๑.๑ สรุปผลการตอบแบบสำรวจประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จากผู้เข้ารับการอบรม ๓๐๐ คน มีแนวคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ จำนวน ๒๙๕ คน

ตารางที่ ๑ ผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์

ที่	ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	สภาพความสำเร็จ		ผลการดำเนินงาน
		บรรลุ	ไม่บรรลุ	
๑.	เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปรับเปลี่ยนแนวคิดในการดูแลสุขภาพ และได้รับการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	✓		ร้อยละ ๙๘.๓๓

๔.๑.๒ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในโครงการ

- ด้านวิทยากรระดับดี และดีมาก ร้อยละ ๘๖
- ด้านสถานที่ สื่อการสอน ระดับดี และดีมาก ร้อยละ ๘๕
- ด้านการได้รับความรู้เรื่อง รู้ทันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ระดับดี และดีมาก ร้อยละ ๘๘
- ด้านการป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ ระดับดี และดีมาก

ร้อยละ ๘๗

- ด้านการได้รับความรู้เรื่องสัญญาณอันตรายโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจร้อยละ ๘๗
- ด้านการได้รับความรู้เรื่องบริการการแพทย์ฉุกเฉินร้อยละ ๘๘

๔.๒ การประเมินผลลัพธ์ (Outcome Evaluation)

ตารางที่ ๒ สรุปผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ที่	ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	สภาพความสำเร็จ		ผลการดำเนินงาน
		บรรลุ	ไม่บรรลุ	
๑.	ร้อยละผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ไม่เกิน ร้อยละ ๑.๗๕	✓		๐.๘๓
๒.	ร้อยละผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง ไม่เกิน ร้อยละ ๔.๖๙	✓		๒.๒๕

๕. ปัญหา - อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ปัญหา - อุปสรรค

กลุ่มเป้าหมายยังขาดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ยังไม่ตระหนักถึงผลเสียและอันตรายจากโรคเท่าที่ควร จึงต้องเน้นการให้ความรู้ การปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และติดตามอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างยั่งยืนและประสบผลสำเร็จ

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการจัดโครงการ กิจกรรมส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงแก่กลุ่มเสี่ยงเป็นประจำต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมและมุ่งเน้นให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงเกิดความตระหนักในเรื่องอันตรายจากโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรคได้อย่างยั่งยืน

๖. สรุปผลสำคัญของโครงการ

- | | | | |
|------------------|--|-----------------|--|
| ๑๑.๑ ประสิทธิภาพ | <input checked="" type="checkbox"/> มีประสิทธิภาพ
<input type="checkbox"/> ขาดประสิทธิภาพ | ๑๑.๒ ประสิทธิผล | <input checked="" type="checkbox"/> มีประสิทธิผล
<input type="checkbox"/> ขาดประสิทธิผล |
| ๑๑.๓ ประหยัด | <input checked="" type="checkbox"/> ประหยัด
<input type="checkbox"/> ไม่ประหยัด | ๑๑.๔ คุณภาพ | <input checked="" type="checkbox"/> มีคุณภาพ
<input type="checkbox"/> ขาดคุณภาพ |

ความเห็นของหัวหน้าฝ่าย/หัวหน้างาน

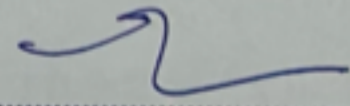
.....
.....
.....
.....

๑๑.

.....
(นางจรรรณ บัญญัติวิวัฒน์)
หัวหน้าศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ

ความเห็นของผู้อำนวยการ

.....
.....
.....
.....



.....
(นายภูวดล พลพวก)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

ภาคผนวก

ภาพกิจกรรม

คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายและประเมินความเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง



อบรมเชิงปฏิบัติการกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก



แบบสำรวจก่อน-หลัง เข้าโครงการ
 ปรับมโนทัศน์ในการดูแลสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๗

แบบสำรวจประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ที่มีแนวคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ

ข้อปฏิบัติ	แนวคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	
	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
การบริโภคอาหาร		
๑.ท่านมีแนวคิดในการกินผักและผลไม้สด ที่หลากหลาย อย่างน้อยวันละครั้งกิโลกรัม		
๒.ท่านมีแนวคิดในการลด ละ เลี่ยง อาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด กะทิ เนื้อมัน มีไขมัน ผสม เป็นต้น		
๓.ท่านมีแนวคิดในการลด ละ เลี่ยง การกินอาหารหวาน หรือผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง		
๔.ท่านมีแนวคิดในการลด ละ เลี่ยง การกินอาหารรสเค็ม หรือเติมน้ำปลาเพิ่มในอาหาร		
๕.ท่านกินอาหารปรุงสุก สะอาด		
การออกกำลังกาย		
๖.ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ ๓๐ นาที จนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก		
๗.ท่านได้เคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องจากการทำกิจวัตรประจำวัน ประมาณ ๓๐ นาที เช่น เดินไปทำงาน ทำงานบ้าน ทำงานโดยใช้แรง เป็นต้น		
การสูบบุหรี่		
๘.ท่านมีแนวคิดในการ ลด ละ เลิก หรือหลีกเลี่ยงการ สูบบุหรี่ และยาสูบ		
๙.ท่านมีแนวคิดในการไม่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่กำลังสูบบุหรี่หรือยาสูบ		
การดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		
๑๐.ท่านมีแนวคิดในการลด ละ เลี่ยง การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		