



**ชื่อผลงาน :** การพัฒนาร้านอาหารต้นแบบ “เมνούรักษ์ไต” ในโรงอาหารของคณะกลุ่มศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพและศูนย์อาหารและบริการ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**เจ้าของผลงาน**

- 1) นางสาวสมร พลดงนอก
- 2) นางสาวจันจิราภรณ์ วิชัย
- 3) นางสาวเพ็ญทิพย์พร นิลเพชร
- 4) นางสาวณัฐภรณ์ หาดดี
- 5) นางสาวลัดดาวัลย์ นาสถิตย์
- 6) นางสาวนันทรัตน์ จิตรระการ
- 7) นางสาวเพ็ญพิสุทธิ์ บุตตะพล

**สังกัด** งานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**ประเภทผลงาน**

- (1) ด้านสนับสนุนการบริหารจัดการที่ดี
- (2) ด้านสนับสนุนส่งเสริม บริหารและพัฒนาวิชาการสู่ความเป็นเลิศ
- (3) ด้านสนับสนุนกิจกรรมความสุขในองค์กร

**1. ที่มาและความสำคัญที่จัดทำผลงานขึ้นมา**

โรคไตเรื้อรัง (chronic kidney disease; CKD) เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย เพราะมีความชุกที่สูงและเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยความชุกของโรคไตเรื้อรังจะเพิ่มขึ้นตามอายุที่มากขึ้น มีประชากร เพียงร้อยละ 1.9 เท่านั้นที่ทราบว่าตนกำลังเป็นโรคไตโดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรคไตเรื้อรังระยะที่ 1-3 ซึ่งเป็นระยะที่สามารถชะลอการเสื่อมของไตได้ ดังนั้น นอกจากนั้นโรคไตเรื้อรังเป็นปัจจัยเสี่ยงที่เพิ่มอัตราการเสียชีวิต อัตราการเข้ารับการรักษา ในโรงพยาบาลเพิ่มขึ้น ตลอดจนค่ารักษาพยาบาลเพิ่มขึ้นมาก โดยเฉพาะไม่ต่ำกว่า 200,000 บาทต่อคนต่อปีจากข้อมูลของสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทยใน ปี พ.ศ. 2555 พบว่าโรคไตเรื้อรังมีสาเหตุจากโรคเบาหวานมากที่สุด (ร้อยละ 37.5) รองลงมาคือ โรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 25.6) สถานการณ์ประเทศไทยจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ได้สำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมงเพื่อวิเคราะห์หาปริมาณโซเดียมที่บริโภค พบว่าค่ามัธยฐานปริมาณโซเดียมที่บริโภคเท่ากับ 2961.9 – 3633.8 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเกณฑ์มาตรฐานที่องค์การอนามัยโลกกำหนดนั้นต้องไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน (อรรถเกียรติ กาญจนพิบูลวงศ์ และสุพัตรา ศรีวณิชชากร, 2559)

จากการดำเนินการตรวจประเมินปริมาณความเค็มหรือโซเดียมในอาหาร ในโรงอาหารของคณะกลุ่มศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ และศูนย์อาหารและบริการ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่าส่วนใหญ่มีปริมาณโซเดียมเกินเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด โดยร้อยละ 56.3 พบปริมาณโซเดียม 1.1-1.5 กรัม/จาน และจากการส่งตรวจปริมาณโซเดียมในอาหารทางห้องปฏิบัติการ พบร้อยละ 61.54 มีปริมาณโซเดียมมากกว่า 600 มิลลิกรัม/จาน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องดำเนินการสร้างความรู้ ความเข้าใจให้กับผู้ประกอบการร้านค้าได้เห็น



## WoW ! & Happy KKU <sup>2019</sup> : The 9<sup>th</sup> KKU Show and Share

ด้านสนับสนุนกิจกรรมความสุขในองค์กร

ความสำคัญในการปรุงอาหาร ลดการใช้เครื่องปรุงที่มากเกินไปจนความจำเป็น พัฒนาร้านอาหารในโรงพยาบาลของ คณะกลุ่มศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพและศูนย์อาหารและบริการ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่นให้เป็นต้นแบบในการจัดบริการอาหารลดเค็มหรือ “เมนูรักษ์ไต” เป็นโรงพยาบาลรักษ์ไตรวมทั้งสะอาด

ปลอดภัย และใส่ใจสุขภาพ เป็นทางเลือกแก่ผู้บริโภคทั้งกลุ่มบุคลากรนักศึกษา นักเรียนและประชาชนในพื้นที่ความรับผิดชอบของ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ ในการสร้างเสริมสุขภาพ ดูแลสุขภาพ ลดโรค ชะลอไตเสื่อม/ไตวายด้วยตนเอง

### 2. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อพัฒนาร้านอาหารต้นแบบ “เมนูรักษ์ไต” ในโรงพยาบาลของคณะกลุ่มศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ และศูนย์อาหารและบริการ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- 2) เพื่อให้ผู้ประกอบการร้านอาหารในโรงพยาบาลของคณะกลุ่มศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ และศูนย์อาหารและบริการ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความรู้ความเข้าใจโภชนาการที่ถูกสุขลักษณะเพื่อชะลอไตเสื่อม
- 3) เพื่อให้ผู้ประกอบการร้านอาหารในโรงพยาบาลของคณะกลุ่มศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ และศูนย์อาหารและบริการ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปรุงอาหารและพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันและชะลอโรคไตเสื่อม

### 3. ใครคือลูกค้าหรือผู้รับบริการจากผลงานนี้

- 1) ผู้ประกอบการร้านอาหารในโรงพยาบาลของคณะกลุ่มศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ และศูนย์อาหารและบริการ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- 2) ผู้บริโภค บุคลากร นักศึกษา นักเรียน และประชาชนทั่วไปที่รับบริการโรงพยาบาลของคณะกลุ่มศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ และศูนย์อาหารและบริการ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น

### 4. วิธีดำเนินการ

แนวทางการรณรงค์กินอยู่อย่างไร ไกลไตเสื่อม ในผู้ประกอบการร้านค้า โรงพยาบาล มหาวิทยาลัยขอนแก่น คณะกลุ่มศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ และศูนย์อาหารและบริการ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 130 คน จากจำนวนร้านอาหาร 60 ร้าน โดยแนวทางการดำเนินการ มีดังนี้

1. ขอความร่วมมือทุกคณะและผู้รับผิดชอบโรงพยาบาล เพื่อกำหนดเป็นนโยบายหรือแนวทางเดียวกันในการดำเนินการ
2. ตรวจปริมาณโซเดียมในอาหาร **เกณฑ์มาตรฐานปริมาณโซเดียมที่กำหนดเป็นเมนูรักษ์ไต** คือ อาหารสำหรับหรืออาหารจานเดียวที่มีปริมาณโซเดียมต่อจานไม่เกิน 600 มิลลิกรัม (ตรวจวัดทางห้องปฏิบัติการ) หรือน้อยกว่า 0.9 (ตรวจวัดด้วยเครื่องตรวจความเค็ม)
3. ให้ความรู้ โดยโปรแกรมความรู้ได้แก่ เรื่องความสำคัญและปัญหาไตเสื่อม เรื่องเมนูรักษ์ไต และเมนูสุขภาพ เรื่องโภชนาการที่ถูกสุขลักษณะเพื่อชะลอไตเสื่อม และการเลือกใช้เครื่องปรุงอาหารและเรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่ป้องกันและชะลอโรคไตเสื่อม



## WoW ! & Happy KKU <sup>2019</sup> : The 9<sup>th</sup> KKU Show and Share

### ด้านสนับสนุนกิจกรรมความสุขในองค์กร

- 3.1 ครั้งที่ 1 สร้างความเข้าใจเรื่องโภชนาการที่ถูกสุขลักษณะเพื่อชะลอไตเสื่อม พฤติกรรมสุขภาพที่ป้องกันและชะลอโรคไตเสื่อม และคำแนะนำการขึ้นทะเบียนเมนูรักษ์ไตในแต่ละร้านค้าในศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพและศูนย์อาหาร Complex
- 3.2 ครั้งที่ 2 จัดอบรมให้ความรู้ พร้อมสะท้อนกลับข้อมูลการตรวจประเมินปริมาณโซเดียมในอาหาร โดยการบรรยายและแบ่งเข้าฐานกิจกรรมการให้ความรู้
- 3.3 ครั้งที่ 3 เน้นย้ำการสร้างความเข้าใจเรื่องการใช้เครื่องปรุง การลดอาหารรสเค็ม การปรับพฤติกรรมการปรุงอาหาร โภชนาการที่ถูกสุขลักษณะเพื่อชะลอไตเสื่อม พฤติกรรมสุขภาพที่ป้องกันและชะลอโรคไตเสื่อมในแต่ละร้าน พร้อมการตรวจปริมาณโซเดียมในอาหารที่จะขึ้นทะเบียนเมนูรักษ์ไต
4. ประเมินความรู้ความเข้าใจโภชนาการที่ถูกสุขลักษณะเพื่อชะลอไตเสื่อมและประเมินพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันและชะลอโรคไตเสื่อม ก่อนการให้ความรู้ และหลังการให้ความรู้ครบ 3 ครั้ง
5. สรุปผลการตรวจปริมาณโซเดียมในอาหารและจำนวนเมนูรักษ์ไตในแต่ละร้านค้า และสะท้อนกลับข้อมูลการตรวจประเมินปริมาณโซเดียมในอาหารแต่ละร้าน และส่งผลให้คณบดีและผู้รับผิดชอบแต่ละคณะทราบ
6. สรุปและวิเคราะห์ข้อมูล

#### กรอบแนวคิดการดำเนินการ

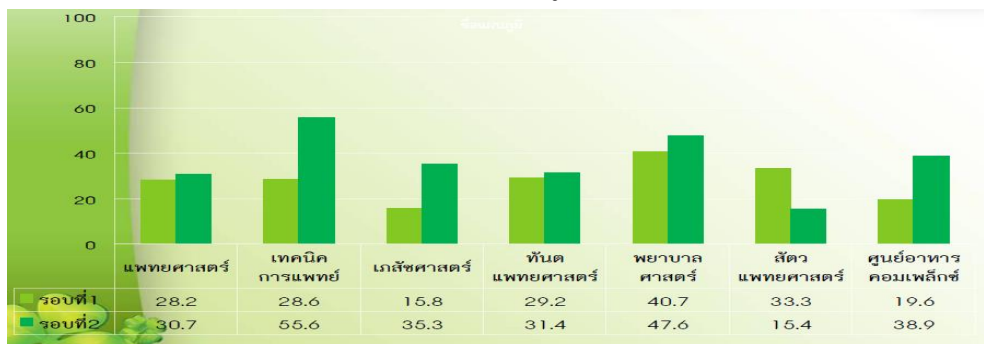
| ปัจจัยนำเข้า  | โปรแกรมการให้ความรู้  | ผล  |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. เพศ</li><li>2. อายุ</li><li>3. หน้าที่ในร้านค้า</li><li>4. ความรู้เรื่องโภชนาการที่ถูกสุขลักษณะเพื่อชะลอไตเสื่อม ก่อนได้รับความรู้</li><li>5. พฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันและชะลอโรคไตเสื่อม ก่อนได้รับความรู้</li><li>6. ปริมาณโซเดียมในอาหาร</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. การให้ความรู้เรื่องโรค โภชนาการที่ถูกสุขลักษณะเพื่อชะลอไตเสื่อม การปรับพฤติกรรมการปรุงอาหาร เลือกใช้เครื่องปรุงอาหารและการขึ้นทะเบียนเมนูรักษ์ไตและเมนูสุขภาพ</li><li>2. การติดตามให้ความรู้ผู้ประกอบการแต่ละร้าน 2 -3 ครั้งเพื่อให้ความรู้ คำแนะนำ และเสริมแรงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</li><li>3. การติดตามประเมินปริมาณโซเดียมในอาหารและสะท้อนกลับข้อมูล</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ความรู้เรื่องโภชนาการที่ถูกสุขลักษณะเพื่อชะลอไตเสื่อม หลังได้รับความรู้</li><li>2. พฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันและชะลอโรคไตเสื่อมหลังได้รับความรู้</li><li>3. ปริมาณโซเดียมในอาหาร</li><li>4. จำนวนเมนูรักษ์ไต</li></ol> |

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ หน้าที่ในร้านค้า
2. แบบประเมินความรู้ความเข้าใจโภชนาการที่ถูกสุขลักษณะเพื่อชะลอไตเสื่อม
3. แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันและชะลอโรคไตเสื่อม



### 5. ผลการดำเนินงานและประโยชน์ของผลงาน(การเปลี่ยนแปลงหลังจากมีการพัฒนาระบบหรือปรับปรุงกระบวนการงาน)

ผลจากการสุ่มตรวจวัดปริมาณโซเดียมในอาหารโดยใช้เครื่องตรวจเค็มจำนวน 282 เมนู พบว่า ปริมาณโซเดียมเกินเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 205 เมนู (ร้อยละ 72.7) และจากการส่งตรวจอาหารทางห้องปฏิบัติการจำนวน 91 เมนู พบว่าปริมาณโซเดียมเกินเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 56 เมนู (ร้อยละ 61.54) ได้ส่งข้อมูลสะท้อนกลับให้ผู้รับผิดชอบแต่ละคณะ และการดำเนินการสร้างเสริมและป้องกันด้านอาหารที่จะลดความเค็มเพื่อชะลอไตเสื่อม ซึ่งจากการดำเนินการและการติดตามประเมินผลหลังดำเนินการ 3 เดือน พบว่าเมนูอาหารที่มีปริมาณโซเดียมเกินเกณฑ์มาตรฐานจำนวนลดลง จากร้อยละ 72.7 เป็นร้อยละ 64.0 และยังพบว่าเมนูอาหารที่มีปริมาณโซเดียมเกินเกณฑ์มาตรฐานสามารถปรับลดเครื่องปรุง ทำให้เมนูอาหารมีปริมาณโซเดียมอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 36.5 อีกทั้งเมื่อพิจารณาข้อมูลผลการตรวจประเมินปริมาณโซเดียมในอาหารแต่ละคณะ พบว่า ทุกคณะมีร้อยละของเมนูอาหารที่มีปริมาณโซเดียมอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมากขึ้น ยกเว้นคณะสัตวแพทยศาสตร์ที่ร้านค้าจำนวนน้อย มีการปิดบริการในช่วงปิดเทอม และมีการเปลี่ยนร้านค้า ทำให้การสื่อสารและการให้ความรู้ไม่เป็นไปตามโปรแกรม แต่อย่างไรก็ตามจากผลการดำเนินการส่งผลให้จำนวนเมนูรักษ์ไตที่ขึ้นทะเบียนรวมทั้งสิ้น 146 เมนูนอกจากนี้พบว่าผู้ประกอบการมีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันและชะลอโรคไตเสื่อมอยู่ในระดับที่ ดีขึ้นโดยพบพฤติกรรมปรับปรุงลดลงจากร้อยละ 37.14 เหลือเพียงร้อยละ 17.29 และพบพฤติกรรมปานกลางเพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 50.48 เป็นร้อยละ 75.19 รวมทั้งยังพบว่าระดับความรู้โภชนาการที่ถูกสุ่มลักษณะเพื่อชะลอไตเสื่อมเพิ่มขึ้นจากค่าคะแนนเฉลี่ย 9.5 (คะแนนต่ำสุด : สูงสุด 5-12) เพิ่มเป็นคะแนนเฉลี่ย 11.4(คะแนนต่ำสุด : สูงสุด 8 -12)



แผนภูมิที่ 1 ผลตรวจปริมาณโซเดียมในอาหารที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

| ระดับพฤติกรรม    | ครั้งที่ 1 |        | ครั้งที่ 2 |        |
|------------------|------------|--------|------------|--------|
|                  | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
| พฤติกรรมดี       | 13         | 12.38  | 10         | 7.52   |
| พฤติกรรมปานกลาง  | 53         | 50.48  | 100        | 75.19  |
| พฤติกรรมปรับปรุง | 39         | 37.14  | 23         | 17.29  |
|                  | 105        | 100.00 | 133        | 100.00 |

ตารางที่ 1 ผลสำรวจพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันและชะลอโรคไตเสื่อม



## ตารางที่ 2 รายงานผลตรวจวัดปริมาณโซเดียมในอาหาร

| คณะ                      | ผลตรวจวัดปริมาณโซเดียมในอาหาร จำนวน(ร้อยละ) |                      |                   |                      |                      |                   | ส ร ร ูป<br>จ ำ น วน<br>เม นู ร ัก ษ์<br>ไ ต |
|--------------------------|---|----------------------|-------------------|----------------------|----------------------|-------------------|--|
|                          | รอบที่ 1                                    |                      |                   | รอบที่ 2             |                      |                   |  |
|                          | ผ่านเกณฑ์<br>มาตรฐาน                        | เกินเกณฑ์<br>มาตรฐาน | รวม               | ผ่านเกณฑ์<br>มาตรฐาน | เกินเกณฑ์<br>มาตรฐาน | รวม               |  |
| แพทยศาสตร์               | 33(28.2)                                    | 84(71.8)             | 117(100.0)        | 27(30.7)             | 61(69.32)            | 88(100.0)         | 45   |
| เทคนิคการแพทย์           | 6(28.6)                                     | 15(71.4)             | 21(100.0)         | 10(55.6)             | 8(44.4)              | 18(100.0)         | 11   |
| เภสัชศาสตร์              | 3(15.8)                                     | 16(84.2)             | 19(100.0)         | 6(35.3)              | 11(64.7)             | 17(100.0)         | 10   |
| ทันตแพทยศาสตร์           | 7(29.2)                                     | 17(70.8)             | 24(100.0)         | 11(31.4)             | 24(68.6)             | 35(100.0)         | 15   |
| พยาบาลศาสตร์             | 11(40.7)                                    | 16(59.3)             | 27(100.0)         | 10(47.6)             | 11(52.4)             | 21(100.0)         | 13   |
| สัตวแพทยศาสตร์           | 6(33.3)                                     | 12(66.7)             | 18(100.0)         | 2(15.4)              | 11(84.6)             | 13(100.0)         | 6  |
| ศูนย์อาหารคอม<br>เพล็กซ์ | 11(19.6)                                    | 45(80.4)             | 56(100.0)         | 42(38.9)             | 66(61.1)             | 108(100.0)        | 46   |
| <b>รวม</b>               | <b>77(27.3)</b>                             | <b>205(72.7)</b>     | <b>282(100.0)</b> | <b>108(36.0)</b>     | <b>192(64.0)</b>     | <b>300(100.0)</b> | <b>146</b>                                   |

## 6. มีแนวทางในการสร้างความต่อเนื่องและต่อยอดผลงานอย่างไร

แผนการดำเนินการต่อไป 1) จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ 2) เผยแพร่ประชาสัมพันธ์เมนูอาหารรักษ์ไตให้บุคลากรและผู้รับบริการ ทราบและเลือกรับประทาน 3) จัดพิธีมอบป้ายและเกียรติบัตรให้ร้านอาหาร พร้อมเชิญชวนให้บุคลากรผู้รับบริการชิมอาหาร ประมาณมกราคม 2563 4) ตรวจประเมินปริมาณโซเดียมในอาหารอย่างต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตามการรณรงค์และพัฒนาโรงอาหารต้นแบบ เมนูรักษ์ไต ในผู้ประกอบการร้านค้า ที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย ประเด็นสำคัญอันดับแรก คือ ต้องได้รับความร่วมมือจากผู้รับผิดชอบ โดยต้องกำหนดแนวทางนี้เป็นนโยบาย หรือเป็นระเบียบ /TOR ของร้านค้า ที่มีผลต่อกระบวนการจ้างและการทำสัญญากับร้านค้า จึง จะได้รับความร่วมมือในการดำเนินการ สำหรับการให้ความรู้ การดำเนินการแบบมีส่วนร่วม รวบรวมร้านค้า /รายบุคคล จะทำให้ผู้ประกอบการเข้าใจและนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง และกลุ่มเป้าหมายที่ต้องได้รับความรู้ ควรเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ในการปรุงหรือเจ้าของร้านจึงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปรุงได้ นอกจากนี้การติดตามประเมินผล ให้ความรู้และเสริมแรงเป็นระยะอย่างต่อเนื่องพร้อมสะท้อนผลการตรวจปริมาณโซเดียมในอาหารที่เห็นผลเชิงประจักษ์ ชัดเจนจากทั้งการตรวจทางห้องปฏิบัติการ และการใช้เครื่องตรวจวัดความเค็ม เป็นสิ่งที่สามารถกระตุ้นให้ผู้ประกอบการเกิดความตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญ เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปรุงอาหารได้ดีมากยิ่งขึ้น



WoW! & Happy KKU<sup>2019</sup> : The 9<sup>th</sup> KKU Show and Share

ด้านสนับสนุนกิจกรรมความสุขในองค์กร

