

ขั้นตอนการใช้งาน โปรแกรมใบสั่งสุขภาพดี

1. เปิด Google Chrome เลือก URL <http://203.157.71.157/web/healthme>

ใช้ชื่อผู้ใช้งาน = detudom

Password = 123456

เข้าสู่ระบบ

Health Me ใบสั่งสุขภาพ Healthy Prescription

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุตรดิตถ์

ลงทะเบียนสมาชิกใหม่

Copyright©2016 : ICT - HPC10
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุตรดิตถ์ : 45 ม.4 ถ.สถมารถ ต.ธาตุ อ.วารินชำราบ จ.อุตรดิตถ์ 34190
โทรศัพท์ : 045-251-267-9 | E-Mail : pang_en@hotmail.com

2. กรอกข้อมูลที่จำเป็น (ข้อมูลส่วนตัวให้ครบ เพื่อระบบจะสามารถประเมินได้)

จากนั้นกดปุ่ม **เพิ่มข้อมูล** และคลิก ต่อไป

203.157.71.157/web/healthme/form.php?pt_id=120

Health Me **ใบสั่งสุขภาพ** Healthy Prescription

กรมอนามัย
Ministry of Public Health
กรุงเทพมหานคร
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

>> บันทึกรายใหม่ << test Log out | รหัส รพ. : 10000 | สรุปรายการข้อมูล

ข้อมูลส่วนตัว 120

ID_Card :

Name :

HN :

อายุ :

เพศ :

ที่อยู่ :

น้ำหนัก :

ส่วนสูง :

เส้นรอบเอว :

ชีพจรขณะพัก :

ความดัน : /

ข้อมูลวันที่ :

ผลการตรวจเลือด

Group :

FBS :

HbA1C :

TG :

HDL :

CHO :

LDL :

Bun :

Cr :

HCT :

ข้อมูลเฉพาะตัว

เบอร์โทรศัพท์ :

Email :

LineID :

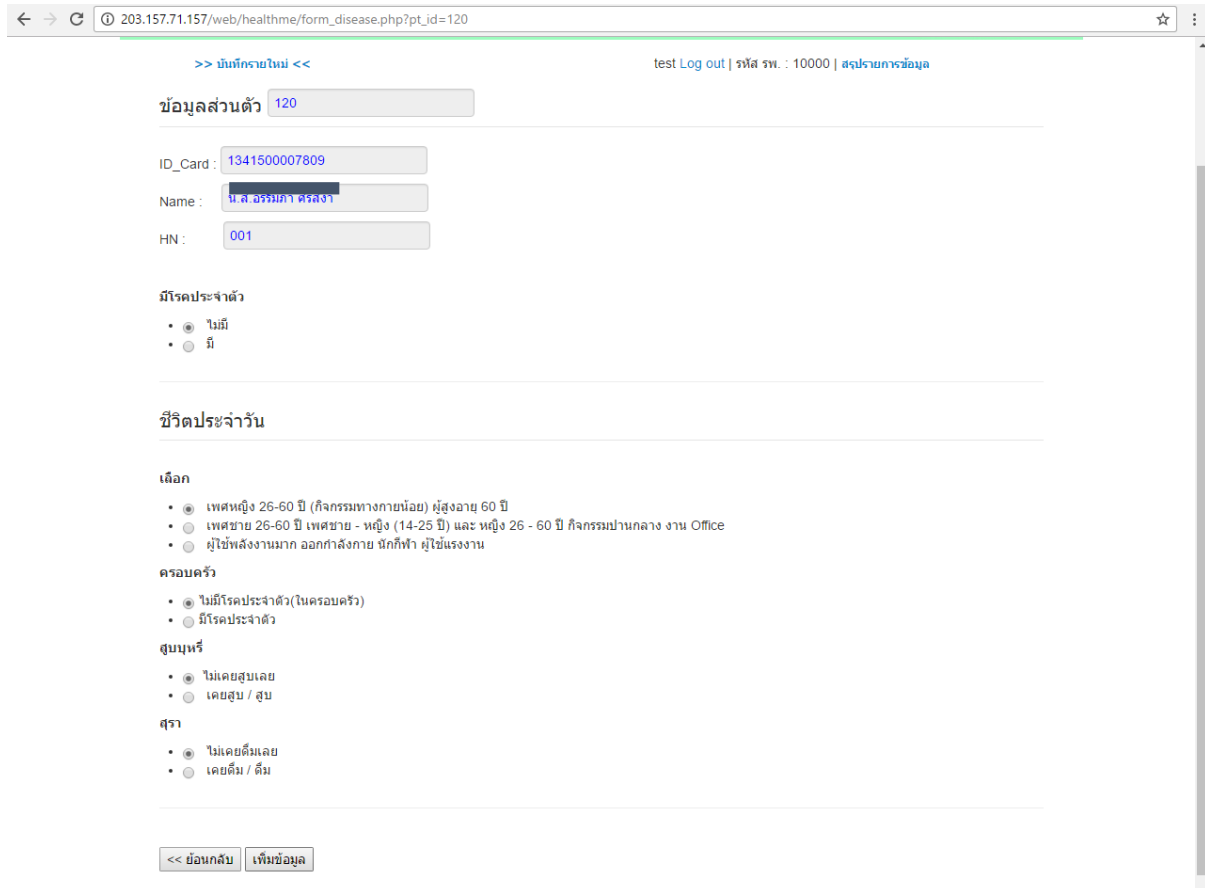
<< ย้อนกลับ



Successful : บันทึกข้อมูลเสร็จเรียบร้อยแล้ว

[ต่อไป >>](#)

3. เมื่อคลิกต่อไป จะเป็นการลงข้อมูลโรคประจำตัว และชีวิตประจำวัน
จากนั้นกดปุ่ม  และคลิก ต่อไป



>> บันทึกรายใหม่ << test Log out | รหัส รพ. : 10000 | สรุปรายการข้อมูล

ข้อมูลส่วนตัว 120

ID_Card : 1341500007809

Name : น.ส. อรรณภา ศรสง

HN : 001

มีโรคประจำตัว

- ไม่มี
- มี

ชีวิตประจำวัน

เลือก

- เพศหญิง 26-60 ปี (กิจกรรมทางกายน้อย) ผู้สูงอายุ 60 ปี
- เพศชาย 26-60 ปี เพศชาย - หญิง (14-25 ปี) และ หญิง 26 - 60 ปี กิจกรรมปานกลาง งาน Office
- ผู้ใช้พลังงานมาก ออกกำลังกาย นักกีฬา ผู้ใช้แรงงาน

ครอบครัว


- ไม่มีโรคประจำตัว(ในครอบครัว)
- มีโรคประจำตัว

สูบบุหรี่

- ไม่เคยสูบเลย
- เคยสูบ / สูบ

สุรา

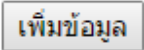
- ไม่เคยดื่มเลย
- เคยดื่ม / ดื่ม

<< ย้อนกลับ 




Successful : บันทึกข้อมูลเสร็จเรียบร้อยแล้ว

[ต่อไป >>](#)

4. เมื่อคลิกต่อไป จะเป็นการลงข้อมูลกิจกรรมในการทำงาน การเดินทางไป-กลับ
ที่ต่าง ๆ กิจกรรมนันทนาการ พหุติกรรมการนั่ง
จากนั้นกดปุ่ม  และคลิก ต่อไป

203.157.71.157/web/healthme/form_work.php?pt_id=120

Health Me **ใบสั่งสุขภาพ** Healthy Prescription



>> บันทึกข้อมูลใหม่ << test Log out | รหัส รพ. : 10000 | สรุปรายการข้อมูล

ข้อมูลส่วนตัว 120

ID_Card : 1341500007809

Name : น.ส. อรรณมา ศรีสง่า

HN : 001

กิจกรรมในการทำงาน(Activity at work)

"กิจกรรมที่มีความหนักค่อนข้างมาก" คือต้อง หายใจถี่ขึ้นมาก หรืออัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นอย่างมาก
"กิจกรรมที่มีความหนักปานกลาง" คือต้อง มีการหายใจถี่ขึ้นเล็กน้อย หรืออัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

No.	คำถาม	คำตอบ
1.	งานของท่านมีส่วนเกี่ยวข้องกับ "กิจกรรมที่มีความหนักค่อนข้างมาก"จนเป็นเหตุให้ต้องหายใจถี่ขึ้นมาก หรืออัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นอย่างมาก เช่น งานยก/แบก/หามของหนัก งานขุดดิน หรือ งานก่อสร้าง ติดต่อกันอย่างน้อย10นาที	<input type="radio"/> ใช่ <input checked="" type="radio"/> ไม่ใช่
4.	งานของท่านมีส่วนเกี่ยวข้องกับ "กิจกรรมที่มีความหนักปานกลาง"ที่ทำให้ท่านมีการหายใจถี่ขึ้นเล็กน้อย หรืออัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นเล็กน้อย เช่น เดินเร็ว หรือมีการยกของเบาๆ ติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย10นาที	<input type="radio"/> ใช่ <input checked="" type="radio"/> ไม่ใช่

การเดินทางไป-กลับ ที่ต่างๆ (Travel to and from places)

No.	คำถาม	คำตอบ
7.	ท่านต้องเดินทางไป-กลับ ยี่งที่ต่างๆโดยการเดิน หรือขี่จักรยาน ติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาทีหรือไม่?	<input type="radio"/> ใช่ <input checked="" type="radio"/> ไม่ใช่

กิจกรรมนันทนาการ (Recreational activities)

No.	คำถาม	คำตอบ
10.	ท่านได้เล่นกีฬา หรือฝึกหนักเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง หรือทำกิจกรรมนันทนาการยามว่าง ที่ต้องออกแรงค่อนข้างมากจนทำให้ท่านต้องหายใจถี่ขึ้น หรือหัวใจเต้นเร็วขึ้นอย่างมาก เช่น ริง หรือเล่นฟุตบอล ติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาที	<input checked="" type="radio"/> ใช่ <input type="radio"/> ไม่ใช่
11.	ท่านได้เล่นกีฬา หรือฝึกหนักเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง หรือทำกิจกรรมนันทนาการยามว่าง ที่ต้องออกแรงค่อนข้างมากสัปดาห์ละกี่วัน?	2 วัน
12.	ท่านได้เล่นกีฬา หรือฝึกหนักเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง หรือทำกิจกรรมนันทนาการยามว่าง ที่ต้องออกแรงค่อนข้างมากนานเท่าไรในแต่ละวัน?	- ชม. 30 นาที
13.	ท่านได้เล่นกีฬา หรือฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง หรือทำกิจกรรมนันทนาการยามว่าง ที่ออกแรงปานกลาง ทำให้ท่านหายใจถี่ขึ้น หรือหัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย เช่น เดินเร็ว ขี่จักรยาน วายน้ำ ฟุตบอล ติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาที	<input checked="" type="radio"/> ใช่ <input type="radio"/> ไม่ใช่
14.	ท่านได้เล่นกีฬา หรือฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง หรือทำกิจกรรมนันทนาการยามว่าง ที่ออกแรงปานกลาง สัปดาห์ละกี่วัน?	2 วัน
15.	ท่านได้เล่นกีฬา หรือฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง หรือทำกิจกรรมนันทนาการยามว่าง ที่ออกแรงปานกลาง นานเท่าไรในแต่ละวัน?	- ชม. 30 นาที

พฤติกรรมนั่ง (Sedentary behavior)

No.	คำถาม	คำตอบ
16.	ในแต่ละวัน ท่านใช้เวลาไปกับการนั่งๆนอนๆนานเพียงเท่าใด?	- ชม. - นาที

<< ย้อนกลับ | เพิ่มข้อมูล



Successful : บันทึกข้อมูลเสร็จเรียบร้อยแล้ว

[ต่อไป >>](#)

5. เมื่อคลิกต่อไป จะเป็นการลงข้อมูลคัดกรองอาหาร คัดกรองความเครียด

จากนั้นกดปุ่ม

[เพิ่มข้อมูล](#)

และคลิก ต่อไป

203.157.71.157/web/healthme/form_food.php?pt_id=120

Health Me **ใบสั่งสุขภาพ** Healthy Prescription 

>> บันทึกประวัติใหม่ << test Log out | รหัส รพ. : 10000 | [ส่งรายงานข้อมูล](#)

ข้อมูลส่วนตัว 120

ID_Card :

Name : น.ส. อรริมาภา ศรีสง่า

HN : 001

คัดกรองอาหาร

ท่านได้มีพฤติกรรมการบริโภคดังกล่าว กี่วัน ใน 1 สัปดาห์ 0-8 หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมการทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เป็นส่วนใหญ่
9-17 หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมการทานอาหารที่ไม่เหมาะสม บางส่วน
18-24 หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมการทานอาหารที่เหมาะสม

คัดกรองอาหาร	ประจำ (5-7วันต่อสัปดาห์)	ครั้งคราว (1-4วันต่อสัปดาห์)	ไม่เคย
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ (ข้าว, ผัก, ผลไม้, เนื้อสัตว์, นม)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. กินอาหาร วันละ 3 มื้อ ทานเช้า เมาเที่ยง เลี่ยงเย็น	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. กินผักมากกว่าวันละ 3 ทัพพี หรือ 1 ขาม	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. กินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน เช่น แอปเปิ้ล ฟรุ้ง 2 ลูก มะละกอ ครึ่งลูก	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. กินปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. ดื่มนมขาดมันเนยวันละ 1-2 แก้ว	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง อบ ย่าง ลวก ตุ่น	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน กะทิ อาหารทอด ทอด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9. หลีกเลี่ยงของหวานและขนม ที่มีแป้งและน้ำตาลมาก	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ไม่ปรุงน้ำปลาหรือเกลือในอาหารเพิ่ม	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม/น้ำหวาน/กาแฟ หรือ เครื่องดื่มต่างๆ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. อาหารว่างเลือกผลไม้แทนขนมหวาน	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คัดกรองความเครียด คุณมีไม่มีความเครียด = คะแนน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง หรือ เติมนัดตรงกับสภาพความเป็นจริงของคุณ

ไม่เคยเลย หมายถึง ไม่มีอาการ

เป็นครั้งคราว หมายถึง มีอาการพฤติกรรม หรือความรู้สึก 1-2 วัน/สัปดาห์

ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ที่ผ่านมา คุณมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

ลำดับ	อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ	
		มี	ไม่มี
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึกหงุดหงิด เศร้า หรือ ท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึกเบื่อ ท้ออะไร ก็ไม่ เพลิดเพลินหรือไม่	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

<< ย้อนกลับ เพิ่มข้อมูล



Successful : บันทึกข้อมูลเสร็จเรียบร้อยแล้ว

[ต่อไป >>](#)

6. เมื่อคลิกต่อไป จะเป็นการเลือกเป้าหมายร่วมกัน ตัวเลือกลักษณะนิสัยการทานอาหาร ตัวเลือกการออกกำลังกาย

จากนั้นกดปุ่ม [เพิ่มข้อมูล](#) และคลิก ต่อไป



>> บันทึกประวัติใหม่ <<

test Log out | รหัส รพ. : 10000 | สปรปรณการข้อมูล

ข้อมูลส่วนตัว 120

ID_Card : [redacted] Name : น.ส. อรรณมา ศรีสง่า HN : 001

BMI : 23.71 ส่วนสูง : 163.00 นน. : 63.00 อายุ : 32.00 ข้อมูลคัดกรอง : 0000-00-00

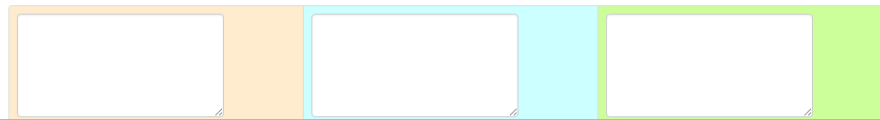
เลือกใบสั่งสุขภาพ

เป้าหมายร่วมกัน [ให้ผู้ใช้บริการเลือก สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ เน้นว่าเป็นข้อที่อยากได้สำเร็จใน 3 เดือน]

- ลดน้ำหนัก
- คุมระดับน้ำตาล
- ลดความดันโลหิต
- ลดระดับไขมันตัวร้าย
- เพิ่มระดับไขมันดี
- เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจ
- ลดอาการปวดกล้ามเนื้อ
- ชะลออาการเข้าเสื่อมมือถึงโรคแทรกซ้อน
- ลดภาวะเครียดหรือเศร้า

<< ย้อนกลับ ปรับปรุง

ตัวเลือกลักษณะนิสัยการทานอาหาร



<input checked="" type="checkbox"/> หวาน	<input type="checkbox"/> เฝี้ยว	<input checked="" type="checkbox"/> ไขมัน
<input type="checkbox"/> ลดการเติมน้ำตาลเพิ่ม	<input type="checkbox"/> ลดการเติมน้ำปลาเพิ่ม	<input type="checkbox"/> ใช้น้ำมันพืชประกอบอาหาร
<input type="checkbox"/> ลดข้าวเหนียวลงไม่เกิน มื้อละ 3 ช้อน	<input type="checkbox"/> ไข่เค็ม ไข่ปลา ซีอิ๊ว ซอสหอยนางรม ซอสถั่วเหลืองให้น้อย	<input type="checkbox"/> ทานอกไก่ ปลา หมูสันใน
<input type="checkbox"/> ทานข้าวเจ้าหรือข้าวกล้องไม่เกินวันละ 6 ทัพพี	<input type="checkbox"/> เลี่ยงผงชูรส	<input type="checkbox"/> ทานไข่ได้สัปดาห์ละ 3 ฟอง
<input type="checkbox"/> สิ่งหวานน้อย	<input type="checkbox"/> สิ่งอาหารเค็มน้อย	<input type="checkbox"/> ดื่มนมสดไขมันต่ำ วันละแก้ว
<input type="checkbox"/> ทาน ฟรุ้ง ชมพู แอปเปิ้ล	ระวัง	<input type="checkbox"/> งดเนื้อสัตว์ติดมัน/หนัง
ระวัง	<input type="checkbox"/> ไส้กรอก	<input type="checkbox"/> ทานอาหารหนึ่ง คม ค่น อบ อย่าง
<input type="checkbox"/> กาแฟหรืออินวัน	<input type="checkbox"/> เบคอน	<input type="checkbox"/> ทานฟรุ้ง ชมพู แอปเปิ้ล
<input type="checkbox"/> น้ำอัดลม	<input type="checkbox"/> หมูยอ	ระวัง
<input type="checkbox"/> ชาเขียว	<input type="checkbox"/> กุนเชียง	<input type="checkbox"/> กาแฟหรืออินวัน
<input type="checkbox"/> เครื่องดื่มถุงใส่นมชั้นหวาน	<input type="checkbox"/> แหนม	<input type="checkbox"/> น้ำอัดลม
<input type="checkbox"/> นมเปรี้ยว	<input type="checkbox"/> ไข่เค็ม	<input type="checkbox"/> ชาเขียว
<input type="checkbox"/> ขนมขบเคี้ยว	<input type="checkbox"/> ปลาเค็ม	<input type="checkbox"/> เครื่องดื่มถุงใส่นมชั้นหวาน
<input type="checkbox"/> เด็ก	<input type="checkbox"/> กะปิ	<input type="checkbox"/> ไข่เจียว/ไข่ดาว
<input type="checkbox"/> ลูกก็	<input type="checkbox"/> ปลาจ๋า	<input type="checkbox"/> ไส้กรอก
<input type="checkbox"/> โด๊ปท	<input type="checkbox"/> แจ่ว	<input type="checkbox"/> เบคอน
<input type="checkbox"/> ขนมหวานไส้กะทิ	<input type="checkbox"/> เฟรนช์ฟรายส์	<input type="checkbox"/> หมูยอ
<input type="checkbox"/> ชานมไข่มุก	<input type="checkbox"/> แฮมเบอร์เกอร์	<input type="checkbox"/> กุนเชียง
<input type="checkbox"/> ไอศกรีม	<input type="checkbox"/> ขนมขบเคี้ยว	<input type="checkbox"/> แหนม
<input type="checkbox"/> ทองหยิบทองหยอด	<input type="checkbox"/> พาย ขนมปัง	<input type="checkbox"/> ป้าทองโก้
<input type="checkbox"/> ทูเรียน	<input type="checkbox"/> ข้าวคลุกกะปิ	<input type="checkbox"/> เมย มาการิน มายองเนส
<input type="checkbox"/> แดงโม	<input type="checkbox"/> บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	<input type="checkbox"/> กล้วย, มัน, เผือกทอด
<input type="checkbox"/> สับประค	<input type="checkbox"/> อาหารหมัก/ดอง	<input type="checkbox"/> เฟรนช์ฟรายส์

<input type="checkbox"/> แก้วมังกร		<input type="checkbox"/> แสมเบอร์เกอร์
<input type="checkbox"/> ลองกอง , ลำไย		<input type="checkbox"/> น้ำครึ่มสดน้ำขุ่น
<input type="checkbox"/> องุ่น		<input type="checkbox"/> ขนมขบเคี้ยว
		<input type="checkbox"/> เด็ก
		<input type="checkbox"/> คกกี้
		<input type="checkbox"/> โดนัท
		<input type="checkbox"/> พาย
		<input type="checkbox"/> ข้าวขาหมู
		<input type="checkbox"/> ขนมหวานไส้กะทิ
		<input type="checkbox"/> ขนมไอ้หมก
		<input type="checkbox"/> ไอศกรีม
		<input type="checkbox"/> ทองหยิบทองหยอด
		<input type="checkbox"/> ข้าวคลุกกะปิ
		<input type="checkbox"/> อาหารทะเลที่ไม่ใช่ปลา
		<input type="checkbox"/> แกงที่มีกะทิ
		<input type="checkbox"/> ข้าวมันไก่
		<input type="checkbox"/> หอยทอด ผัดไทย

ตัวเลือก การออกกำลังกาย

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

<input type="checkbox"/> Cardiopulmonary	<input type="checkbox"/> มืดเหยียดกล้ามเนื้อ
<input type="checkbox"/> เดินเร็ว	<input type="checkbox"/> โยคะ
<input type="checkbox"/> วิ่ง	<input type="checkbox"/> สมาชิกขาด (SKT)
<input type="checkbox"/> ว่ายน้ำ	<input type="checkbox"/> โยเกิร์ต
<input type="checkbox"/> แอโรบิค	<input type="checkbox"/> ซิกง
<input type="checkbox"/> บีนจิกรยาน	<input type="checkbox"/> อื่นๆ
<input type="checkbox"/> สี่ลาล	
<input type="checkbox"/> ฮูลาฮูป	
<input type="checkbox"/> อนามัย 30	
<input type="checkbox"/> แกวงแขน	
<input type="checkbox"/> เดินสแต็ป	
<input type="checkbox"/> ฟิตเนส	
<input type="checkbox"/> ฟุตบอล	
<input type="checkbox"/> แบดมินตัน	
<input type="checkbox"/> บาสเกตบอล	
<input type="checkbox"/> ตะกร้อ	
<input type="checkbox"/> ตาราง 9 ช่อง	
<input type="checkbox"/> โยคะ	
<input type="checkbox"/> อื่นๆ	

<< ย้อนกลับ ปรับปรุง



Successful : บันทึกข้อมูลเสร็จเรียบร้อยแล้ว

[ต่อไป >>](#)

7. เมื่อเลือกเป้าหมายร่วมกัน เป็นการเสร็จสิ้นการลงข้อมูลทั้งหมด จะแสดงผลพร้อมข้อมูลผู้รับบริการที่ได้ทำการบันทึกลงไป สามารถค้นหา จากหมายเลข ID_Card ได้ จากนั้นเลือกคลิก ไปสั่งสุขภาพ

The screenshot shows a web browser window with the URL 203.157.71.157/web/healthme/search_form.php?id_card=1341500007809. The page header features the 'Health Me' logo and 'ใบสั่งสุขภาพ Healthy Prescription' text, along with the Ministry of Public Health logo. Below the header, there is a search form for 'ID_Card' with a 'ค้นหา' button. A table displays patient information, with the 'ใบสั่งสุขภาพ' (Healthy Prescription) link highlighted in red in the 'จัดการ' (Manage) column.

ID	IDCard	ชื่อ - สกุล	อายุ	BMI	ความดัน	ลดน้ำหนัก	คุม น้ำตาล	ลด ความดัน	ไขมัน ร้าย	เพิ่มไขมัน ดี	หัวใจ	กล้ามเนื้อ	เบา เสื่อม	เตรียม	จัดการ
120	<input type="text" value="1341500007809"/>	น.ส. อรรธมา ศรีสง่า	32	23.71	100/ 70										คัดกรองโรคประจำตัว กิจกรรมกาย อาหาร + เตรียม คัดกรองร่วมกับ ใบสั่งสุขภาพ

มีจำนวน ทั้งหมด 1 รายการ รวมทั้งหมด : 1 หน้า :

8. ระบบจะทำการประมวลผลแสดงข้อมูล Printout ของผู้รับบริการท่านนั้น สามารถกดปุ่ม << Print >> เพื่อพิมพ์ข้อมูลออกทางเครื่องปริ้นเตอร์

← → 203.157.71.157/web/healthme/print_out.php?pt_id=120 ☆

Health Me **ใบสั่งสุขภาพ** Healthy Prescription



>> บันทึกรายใหม่ << test Log out | รหัส รพ. : 10000 | สาขาแผนกข้อมูล

ข้อมูลส่วนตัว 120

ID_Card: [REDACTED] Name: น.ส. อรรณดา ศรีสง่า HN: 001

BMI : 23.71 ส่วนสูง : 163.00 นน. : 63.00 อายุ : 32.00 ข้อมูลศัลยกรรม : 0000-00-00



C หัวนม

ผลสุขภาพ



กิจกรรมทางกาย ท่านมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ผลรวมกิจกรรม= 1920 METS/สัปดาห์ ค่า GPAC = 0

ใบสั่ง อาหารที่ควรบริโภค ต่อวัน

หมวดอาหาร/ วัน	ปริมาณที่ได้รับใน 1 วัน 760 cal.	มื้ออาหาร				
		เช้า	ว่าง	กลางวัน	ว่าง	เย็น
ข้าว(ทัพพี)	6	2	0	2	0	2
ผัก (ทัพพี)	5	1	0	2	0	2
ผลไม้ (ส่วน)	3	1	0	1	0	1
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	6	2	0	2	0	2
นมไขมันต่ำ	1	1	0	0	0	0

น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ กินแต่เพียงเท่าที่จำเป็น (น้ำมันและน้ำตาลไม่ควรเกิน 6 ชช./เกลือไม่ควรเกิน 1 ชช.)

ใบสั่ง ออกกำลังกาย

<input type="checkbox"/> Cardiopulmonary	<input checked="" type="checkbox"/> ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ
	-โยคะ

โรค	เด็กชนิดของกาออกกำลังกาย	ความหนัก	เวลา(นาที)	ต่อสัปดาห์	ข้อระวัง
ทุกคน	ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ	ช้า	ท่าละ 10 วินาที 3 รอบ	3+ วัน	-

ใบสั่ง เลือกทานอาหาร

เป้าหมายรวมกัน [ให้ผู้ใช้บริการเลือก สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ เห็นว่าเป็นข้อที่อยากให้อาจารย์ 3 เดือน]

<input checked="" type="checkbox"/> ลดหวาน	<input type="checkbox"/> ลดเค็ม	<input checked="" type="checkbox"/> ลดไขมัน
--------------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------------

<< ย้อนกลับ << Print >>

----- END -----