

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 ที่รับบริการ
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแกอำเภอกำแพงศรี
จังหวัดชัยภูมิ

**SELF-CARE BEHAVIORS OF TYPE II DIABETES MELLITUS PATIENTS
ATTENDED AT BANNONGKAE SUB-DISTRICT HEALTH PROMOTING
HOSPITAL KAENGKRO DISTRICT CHAIYAPHUM PROVINCE**

อนงค์ หาญสกุล*
ธวัชชัย ทองนำ**

Anong Hansakul*
Thawatchai Tongnum**

Abstract

The purposes of this was descriptive research was study self-care behaviors in type II diabetes mellitus patients level. The subjects group consisted of 84 type II diabetes mellitus patients registered at Bannongkae Sub-district health promoting hospital, Kangkro District, Chaiyaphum Province. The individual was developed interview was used as a tool to collect data. The content validity was improved and adjusted by the suggestion of the experts. Cronbach's alpha coefficient tested the reliability of the assessment tools; were 0.95 level. Data analysis was done by computer program. Frequencies, percentage, means, and standard deviation were applied for data analysis.

The result revealed that: most of type II diabetes mellitus patients were women (79.76 %), age among 51-60 years old (36.90 %), age average 57 years old (S.D.= 16.94, Min.=30, Max.=83), status (marry) (69.05%), graduated in elementary school (85.71%), occupational (farmer) (77.38 %). The almost of the net income less than 7,500 bath/month (58.33 %), Duration of disease type II diabetes more than 9 years old 46.43 %. The level self-care behaviors of type II diabetes mellitus patients at the moderate level.

Keywords: type II diabetes mellitus patients, self-care behaviors, sub-district health promoting hospital

* อาจารย์ ดร. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก อำเภอกำแพงศรี จังหวัดชัยภูมิ

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 โดยใช้ประชากรทั้งหมด คือ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ขึ้นทะเบียนที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก ตำบลหนองไผ่ อำเภอกำแพงศรี จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 84 คน การเก็บข้อมูลใช้แบบสัมภาษณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และหาค่าความเที่ยงโดยด้วยวิธีการ หาค่า สัมประสิทธิ์ของอัลฟา คอนบาร์ค มีค่าเท่ากับ 0.95 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ หาค่าจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด

ผลการศึกษาปรากฏว่า ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นเพศหญิงมากที่สุด ร้อยละ 79.76 มีอายุระหว่าง 51-60 ปี มากที่สุด ร้อยละ 36.90 อายุเฉลี่ย เท่ากับ 57 ปี (S.D.= 16.94) อายุสูงสุด 83 ปี และอายุต่ำสุด 30 ปี มีสถานภาพคู่มากที่สุด ร้อยละ 69.05 จบระดับการศึกษาประถมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 85.71 ประกอบอาชีพเกษตรกรมากที่สุด ร้อยละ 77.38 ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีระยะเวลาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมากกว่า 9 ปีขึ้นไปมากที่สุด ร้อยละ 46.43 ระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 รายด้านและภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

คำสำคัญ: ผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 พฤติกรรมการดูแลตนเอง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

บทนำ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก เป็นสถานบริการระดับปฐมภูมิสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอกำแพงศรี จังหวัดชัยภูมิ ให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุข โดยเน้นการส่งเสริมสุขภาพ ในระดับตำบล ไม่มีเตียงรับผู้ป่วยไว้รักษาภายใน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก ให้บริการครอบคลุมประชากรในตำบลหนองไผ่ จำนวน 2,467 คน มีหมู่บ้านในเขตรับผิดชอบ 4 หมู่บ้าน ในปี 2553 มีประชาชนในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก ป่วยด้วยเบาหวานชนิดที่ 2 ขึ้นทะเบียนรักษาที่โรงพยาบาลกำแพงศรี จำนวน 84 รายจากผู้ป่วยที่ขึ้นทะเบียนทั้งหมด 3,804 ราย สถานื่อนามัย หรือในปัจจุบันเรียก “โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล” โรคเบาหวานเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งของสถานบริการ เนื่องจากเมื่อผู้ป่วยได้รับการตรวจวินิจฉัยโดยแพทย์ประจำโรงพยาบาลแล้ว จะถูกส่งต่อให้มารับบริการต่อที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่อยู่ใกล้บ้าน ซึ่งการบริการที่ผู้ป่วยจะได้รับ คือ การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด และการจ่ายยารักษาโรคเบาหวาน รวมถึงการให้สุขศึกษา และการเยี่ยมบ้าน ถ้าประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ มีพฤติกรรมที่ดี และตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง และปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ ก็จะสามารถลดภาวะแทรกซ้อนของโรคต่างๆได้ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคม อย่างมีคุณค่า อันจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดี อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อ ตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก ตำบลหนองไผ่ อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

ขอบเขตของการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ขึ้นทะเบียนที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก ตำบลหนองไผ่ อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิที่ขึ้นทะเบียนในระหว่างวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2553 – 31 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จำนวน 84 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการศึกษาเอกสารแนวคิด ทฤษฎีและทบทวนรายงานการวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 นำแบบสัมภาษณ์ที่หาความเที่ยงของเนื้อหาแล้ว นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหลุบคา อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 30 คน ซึ่งมีลักษณะทางภูมิศาสตร์ วัฒนธรรมประเพณี และลักษณะการดำเนินงานทางการแพทย์และสาธารณสุขคล้ายคลึงกับกลุ่มประชากร และไม่ใช้กลุ่มเป้าหมาย จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์มาหาความเชื่อมั่น

ซึ่งแบบสัมภาษณ์ แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ของครอบครัว ระยะเวลาที่ป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ประกอบด้วย การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลตนเองเกี่ยวกับจิตใจ การดูแลสุขภาพอนามัยร่างกาย การใช้ยาการติดตามการรักษา การป้องกันภาวะแทรกซ้อน มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.95

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้นำประมวลผลในเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติแล้วนำผลการวิเคราะห์มาจัดตารางแปลความหมาย ดีความจากตารางและสรุปผลการวิจัยในรูปของการบรรยายและอธิบายความเรียง สถิติเชิงพรรณนา คุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพ ระยะเวลาที่เป็นเบาหวาน ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ปัจจัยด้านการรับบริการ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ใช้สถิติพรรณนาเพื่อแจกแจงข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 84 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 67 คน(ร้อยละ 79.76) เพศชาย จำนวน 17 คน(ร้อยละ 20.92)โดยเพศหญิงมากกว่าเพศ

ชาย 4 เท่า ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 51-60 ปี จำนวน 31 คน (ร้อยละ 36.90) รองลงมาอายุระหว่าง 60 ปีขึ้นไป จำนวน 25 คน (ร้อยละ 29.76) อายุเฉลี่ย เท่ากับ 56 ปี 9 เดือน (S.D.= 16.94) อายุสูงสุด 83 ปี และอายุต่ำสุด 30 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ จำนวน 58 คน (ร้อยละ 69.05) รองลงมาได้แก่ สถานภาพหม้าย/หย่า/แยก จำนวน 22 คน (ร้อยละ 26.19) ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม จำนวน 65 คน (ร้อยละ 77.38) รองลงมาได้แก่ แม่บ้าน/พ่อบ้าน จำนวน 12 คน (ร้อยละ 14.29) ไม่ได้ประกอบอาชีพ จำนวน 3 คน (ร้อยละ 3.57) อาชีพอื่นๆ จำนวน 3 คน (ร้อยละ 3.57) ค้าขาย จำนวน 1 คน (ร้อยละ 1.19) ส่วนใหญ่จบประถมศึกษา จำนวน 72 คน (ร้อยละ 85.71) รองลงมาได้แก่ ไม่ได้รับการศึกษา จำนวน 11 คน (ร้อยละ 13.10) ส่วนมากมีรายได้ของครอบครัวมากกว่า 7,500 บาท จำนวน 49 คน (ร้อยละ 58.33) รองลงมา มีรายได้ระหว่าง 2,501-5,000 บาท จำนวน 19 คน (ร้อยละ 22.62) ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ส่วนใหญ่มีระยะเวลาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมากกว่า 9 ปีขึ้นไป จำนวน 39 คน (ร้อยละ 46.43) รองลงมา ระหว่าง 6-9 ปี จำนวน 39 คน (ร้อยละ 46.43) ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของลักษณะส่วนบุคคลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่รับบริการสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก (n=84)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	67	79.76
ชาย	17	20.24
2. อายุ		
น้อยกว่า 40 ปี	14	16.67
40 – 50 ปี	14	16.67
51 – 60 ปี	31	36.90
60 ปีขึ้นไป	25	29.76
\bar{X} = 56.87	S.D. = 16.94	Min. = 30
		Max. = 83
3. อาชีพหลัก		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	3	3.57
เกษตรกรรม	65	77.38
ค้าขาย	1	1.19
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	12	14.29
อื่นๆ (ดูแลเด็กเล็ก)	3	3.57

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของลักษณะส่วนบุคคลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่รับ
บริการสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก(n=84) (ต่อ)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4. ระดับการศึกษา		
ไม่ได้ศึกษา	11	13.10
ประถมศึกษา	72	85.71
มัธยมศึกษาตอนต้น	1	1.19
5. สถานภาพสมรส		
โสด	4	4.76
คู่	58	69.05
หม้าย / หย่า / แยก	22	26.19
6. รายได้ของครอบครัว		
2 ต่ำกว่า,บาท 500	13	15.48
2 ,5-501,บาท 000	19	22.62
5,-0017,5บาท 00	3	3.57
มากกว่า7,5บาท 00	49	58.33
.7ระยะเวลาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน		
ต่ำกว่า 3 ปี	9	10.71
3-5 ปี	17	20.24
6-9 ปี	19	22.62
9 ปีขึ้นไป	39	46.43
\bar{X} = 8	S.D. = 3.29	Min. = 2
		Max. = 13

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองแยกรายด้านส่วนมากอยู่ในระดับสูง โดยพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับ ด้านการควบคุมอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 58 คน(ร้อยละ 69.05) รองลงมาคือระดับสูง จำนวน 16 คน(ร้อยละ19.05) พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 47 คน(ร้อยละ 55.95) รองลงมาคือระดับสูง จำนวน 25 คน(ร้อยละ 29.76) พฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 44 คน(ร้อยละ 52.38) รองลงมาคือระดับสูง จำนวน 24 คน(ร้อยละ 28.57) พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการดูแลสุขภาพอนามัยร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 70 คน(ร้อยละ 83.33) รองลงมาคือระดับต่ำ จำนวน 14 คน(ร้อยละ 16.67) พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการใช้จ่าย อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 65 คน(ร้อยละ 77.38) รองลงมาคือระดับต่ำ จำนวน 19 คน(ร้อยละ 22.62) พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการติดตามการรักษา อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 62 คน(ร้อยละ 73.81) รองลงมาคือระดับต่ำ

จำนวน 22 คน(ร้อยละ 26.19) และพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อน อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 48 คน(ร้อยละ 57.14) รองลงมาคือระดับสูง จำนวน 18 คน(ร้อยละ 21.43) กับ ระดับต่ำ จำนวน 18 คน(ร้อยละ 21.43) รายละเอียดปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละ ของระดับคะแนนพฤติกรรมแยกรายด้านของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่รับบริการสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ (n=84)

ระดับพฤติกรรมแยกรายด้าน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร		
-ระดับต่ำ (คะแนนน้อยกว่า 14.98 ลงมา)	10	11.90
-ระดับปานกลาง (คะแนนระหว่าง 14.98-19.74)	58	69.05
-ระดับสูง(คะแนนมากกว่า 19.74 ขึ้นไป)	16	19.05
พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย		
-ระดับต่ำ (คะแนนน้อยกว่า 14.63 ลงมา)	12	14.29
-ระดับปานกลาง (คะแนนระหว่าง 14.63-19.65)	47	55.95
-ระดับสูง(คะแนนมากกว่า 19.65 ขึ้นไป)	25	29.76
พฤติกรรมด้านการการดูแลตนเองเกี่ยวกับจิตใจ		
-ระดับต่ำ (คะแนนน้อยกว่า 15.08 ลงมา)	16	19.05
-ระดับปานกลาง (คะแนนระหว่าง 15.08-19.72)	44	52.38
-ระดับสูง(คะแนนมากกว่า 19.72 ขึ้นไป)	24	28.57
พฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพอนามัยร่างกาย		
-ระดับต่ำ (คะแนนน้อยกว่า 20.98 ลงมา)	14	16.67
-ระดับปานกลาง (คะแนนระหว่าง 20.98-25.44)	70	83.33
-ระดับสูง(คะแนนมากกว่า 25.44 ขึ้นไป)	0	0.00
การใช้ยา		
-ระดับต่ำ (คะแนนน้อยกว่า 20.15 ลงมา)	19	22.62
-ระดับปานกลาง (คะแนนระหว่าง 20.15-25.37)	65	77.38
-ระดับสูง(คะแนนมากกว่า 25.37 ขึ้นไป)	0	0.00

การติดตามการรักษา

-ระดับต่ำ (คะแนนน้อยกว่า 20.16 ลงมา)	22	26.19
-ระดับปานกลาง (คะแนนระหว่าง 20.16-25.08)	62	73.81
-ระดับสูง(คะแนนมากกว่า 25.08 ลงมา ขึ้นไป)	0	0.00

การป้องกันภาวะแทรกซ้อน

-ระดับต่ำ (คะแนนน้อยกว่า 18.28 ลงมา)	18	21.43
-ระดับปานกลาง (คะแนนระหว่าง 18.28-23.28)	48	57.14
-ระดับสูง(คะแนนมากกว่า 23.28 ขึ้นไป)	18	21.43

ตารางที่ 3 แสดงระดับคะแนนของพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยภาพรวมของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 ที่รับบริการสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ (n=84)

ระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยภาพรวม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
-ระดับต่ำ (คะแนนน้อยกว่า 127.51)	18	21.43
-ระดับปานกลาง (คะแนนระหว่าง 127.51 -155.57)	55	65.47
-ระดับสูง(คะแนนมากกว่า 23.28)	11	13.10

การอภิปรายผล

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ทั้งหมด 7 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการดูแลตนเองเกี่ยวกับจิตใจ ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยร่างกาย ด้านการใช้ยา ด้านการติดตามการรักษา และด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่รับบริการสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ สรุปได้ดังนี้

1 พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการควบคุมอาหาร พบว่าผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่รับบริการสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ มีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการควบคุมอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง อธิบายได้ว่า การเลือกรับประทานอาหารที่ดีเป็นหนึ่งในหัวใจของการควบคุมเบาหวาน ถึงแม้จะได้รับยารักษาเบาหวานก็จำเป็นต้องควบคุมอาหารร่วมด้วยเสมอ การควบคุมอาหารคือการรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ในปริมาณที่เหมาะสมกับความ ต้องการของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนอย่างสมดุล ผลการศึกษาไม่สอดคล้องกับการศึกษา ของ จรรยา ฐัญนอม (2549 : บทคัดย่อ) ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ ปฏิบัติตัวมากที่สุด คือ การรับประทาน อาหารที่ปรุงจากน้ำมันพืช ร้อยละ 65 และ รับประทานอาหารผักประเภทใบ รongลงมาร้อยละ 64.3 แต่จาก การตอบแบบสอบถามสัมภาษณ์ของผู้ป่วยเบาหวาน บางส่วน มีการปฏิบัติปานกลางร้อยละ 11.9 ในการ รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ที่ติดมันเป็นประจำ และรับประทานผลไม้รสหวานจัด รongลงมาร้อยละ 9.5 ซึ่งอาหาร เหล่านี้มักจะทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเกิดภาวะอ้วน ส่งผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด อันเป็นสาเหตุ ของการเกิดปฏิกิริยาต่อต้านการออกฤทธิ์ของอินซูลินในเนื้อเยื่อ การลดการกินน้ำตาลและของหวานทุกชนิด จะ ทำให้ไม่อ้วน และทำให้สุขภาพดีขึ้นและระดับน้ำตาลในเลือดลดลง แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยเบาหวานบางส่วนยังมี พฤติกรรมด้านการควบคุมอาหารยังไม่ดีเท่าที่ควร เพราะยังมีการรับประทานอาหารโดยไม่ได้ควบคุมอาหาร ซึ่งจะส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดได้

2 พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย พบว่าผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่รับ บริการสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก อำเภอกงคร้อ จังหวัดชัยภูมิ มีระดับ พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าผู้ป่วย เบาหวานส่วนใหญ่ ปฏิบัติตัวมากที่สุด คือ รับประทานอาหารในการเลือกวิธีออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข ร้อยละ 56 และงดออกกำลังกายเมื่อมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก ใจสั่น ตาพร่ามัว หนามืด รongลงมา ร้อยละ 46.4 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้การไหลเวียนเลือดทั่วร่างกายดีขึ้น ช่วยลดไขมันใน เลือดป้องกันไม่ให้หลอดเลือดตีบแข็ง และความดันลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของวรรณิ นิธิยานันท์ (2533: บทคัดย่อ) นอกจากนี้การออกกำลังกายยังทำให้รูปร่างดี ได้สัดส่วน จิตใจ ร่าเริงแจ่มใส คลายเครียด น้ำหนัก ตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ช่วยป้องกันโรคแทรกซ้อนต่างๆ และทำให้อายุยืน มีความสุขสบาย ดังนั้นบุคลากร สาธารณสุขควรแนะนำผู้ป่วยเบาหวานเกิดการเรียนรู้ และนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมและถูกต้องต่อไป ไม่ สอดคล้องกับ การศึกษาของ ขวัญเรือน จันทรเปล่ง (2547 : บทคัดย่อ) จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านหนองบุญชู ตำบลกู่ทอง อำเภอยะยี่น จังหวัดมหาสารคาม การศึกษาพบว่าปัจจัยทั้งการดูแล ตนเองตนเองด้านการออกกำลังกาย มีผล ต่อการปฏิบัติตัวในการควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติ

3 พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการดูแลตนเองเกี่ยวกับจิตใจ พบว่าผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่รับบริการสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก อำเภอกงคร้อ จังหวัดชัยภูมิ มีระดับ พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการดูแลตนเองเกี่ยวกับจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ ปฏิบัติตัวมากที่สุด คือ พบปะเพื่อน หรือลูกหลาน ญาติ เป็นประจำ ร้อยละ 58.3 และ ปรึกษาภรรยา/สามี/บุตร/หลาน/ญาติ รongลงมาร้อยละ 54.8

4 พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการดูแลสุขภาพอนามัยร่างกาย พบว่าผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่รับบริการสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก อำเภอกงคร้อ จังหวัดชัยภูมิ มีระดับ พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการดูแลสุขภาพอนามัยร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ ปฏิบัติตัวมากที่สุด คือ มีการดูแลสุขภาพสะอาดร่างกายอย่างทั่วถึงโดยเฉพาะ ซอกอับชื้น ร้อยละ 81 และการแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งเข้าเย็น รongลงมา ร้อยละ 79.8

5 พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการใช้ยา พบว่าผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่รับบริการสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก อำเภอกำแพงศรี จังหวัดชัยภูมิ มีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการใช้ยา อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ปฏิบัติตัวมากที่สุด เมื่อยาเบาหวานหมดก่อนวันนัด จะไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก่อนวันนัด ร้อยละ 66.7 และรับประทานยาตามขนาดและเวลา ตามที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำ รองลงมา ร้อยละ 64.3 การรับประทานยาอย่างถูกวิธี จะสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ จึงความรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งรับประทานมาก่อนอาหารหรือหลังอาหารครึ่งชั่วโมง และไม่ความเพิ่มหรือลดขนาดยาเอง แต่การใช้ยารักษาโรคในผู้ป่วยเบาหวานให้มีประสิทธิภาพต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่วมกับการควบคุมอาหาร ไม่สอดคล้องกับ การศึกษาของ ขวัญเรือน จันทร์เปล่ง (2547 : บทคัดย่อ) จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองบุญชู ตำบลกู่ทอง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดมหาสารคาม การศึกษาพบว่าปัจจัยทั้งการดูแลตนเองตนเองด้านการใช้ยา มีผลต่อการปฏิบัติตัวในการควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติ

6 พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการติดตามการรักษา พบว่าผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่รับบริการสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก อำเภอกำแพงศรี จังหวัดชัยภูมิ มีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการติดตามการรักษา อยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ ปฏิบัติตัวมากที่สุด คือ เมื่อไปตรวจรักษาตามนัดทุกครั้ง ร้อยละ 72.6 และ ชักถามและติดตามผลการตรวจรักษา และไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมื่อมีปัญหาการใช้ยารองลงมา ร้อยละ 57.1 การมาพบแพทย์อยู่อย่างสม่ำเสมอตามนัด เพื่อตรวจร่างกาย ติดตามผลการรักษาและประเมินสภาพของโรค จะทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ไม่สอดคล้องกับ การศึกษาของ ขวัญเรือน จันทร์เปล่ง (2547 : บทคัดย่อ) จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองบุญชู ตำบลกู่ทอง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดมหาสารคาม การศึกษาพบว่าปัจจัยทั้งการดูแลตนเองตนเองด้านการติดตามการรักษา มีผล ต่อการปฏิบัติตัวในการควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติ

7 พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อน พบว่าผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่รับบริการสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแก อำเภอกำแพงศรี จังหวัดชัยภูมิ มีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อน อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ ปฏิบัติตัวมากที่สุด คือ พกสมุดประจำตัวผู้ป่วยเบาหวานเป็นประจำ และ เมื่อมีอาการใจสั่น หน้ามืด กระสับกระส่ายหรือมลุมหรือน้ำตาลทันที รองลงมา ร้อยละ 57.1

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเปรียบเทียบเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่มีขนาดต่างกัน เพื่อที่จะได้นำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนการดูแล รักษาผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ทั้งในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและในชุมชนต่อไป และควรมีการเพิ่มตัวแปรด้านต่าง ๆ เช่น การวัดระดับน้ำตาลในเลือด การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น ในการวิเคราะห์ข้อมูลควรวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม โดยใช้สถิติขั้นสูง เพื่อปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิกา ลองจำนง. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม. การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ขวัญเรือน จันทร์เปล่ง. (2547). ความรู้และการปฏิบัติในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินในกลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินในคลินิกเบาหวาน สถานีอนามัยหนองบุญชู ตำบลกู่ทอง อำเภอเขียงยืน จังหวัดมหาสารคาม. รายงานการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาสาธารณสุข วิทยาลัยมหาสารคาม.
- จรรยา ธิญ์น้อม. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ปนัดดา เพชรคำ และประเมษฐ์ กิ่งโก้. (2548). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในเขตตรวจราชการที่ 11. สกลนคร. : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร.
- พิสมัย ภูนาเมือง. (2551). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ระบาศวิทยา,สำนัก. (2547). สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรค 2547. กรุงเทพฯ : สำนักระบาศวิทยา กรมควบคุมโรค.
- วรรณิ นิธิยานนท์. (2533). คู่มือประกอบการให้ความรู้โรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ : เรียบเรียงแสงการพิมพ์
- สาธารณสุข,กระทรวง. (2546). เอกสารประกอบการอบรมเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการควบคุมป้องกันโรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ : วีเจพริ้นติ้ง.