

ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

Knowledge and Self Care Behaviors Among Type 2 Diabetes Patients
at Naphai Subdistrict Health Promotion Hospital, Muang District,
Chaiyaphum Province

อณัญญา ลาลูน*

(Ananya Lalun)

ไพฑูรย์ วุฒิสโส *

(Pitool Wuttiso)

ธรรณินทร์ คุณแขวน*

(Torrarin Khunkhavan)

สิริศักดิ์ อัจจวิชัย**

(Sirisak Ardwichai)

*คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ (Faculty of Nursing, Rajabhat Chaiyaphum University)

**คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ (Faculty of Education, Rajabhat Chaiyaphum University)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มาขึ้นทะเบียนรับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาฝาย จำนวน 142 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ส่วนประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป แบบวัดความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ผู้ป่วยเป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.61 อายุอยู่ระหว่าง 41 - 60 ปี ร้อยละ 52.81 มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 39.43 มีระยะเวลาของการเป็นโรค มากกว่า 5 ปี ร้อยละ 68.30 ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับดี ร้อยละ 84.2 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 15.8 ส่วนพฤติกรรมการดูแลตนเอง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 58.1 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 31.8 และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับดี ร้อยละ 10.2

คำสำคัญ: ความรู้, พฤติกรรมการดูแลตนเอง, โรคเบาหวานชนิดที่ 2

Abstract

This research is a survey study. The purpose of this study was to study knowledge about diabetes and health care behaviors of type 2 diabetic' patients in Naphai Subdistric Health Promotion Hospital, Muang District, Chaiyaphum Province. The Subjects were 142 individuals diagnosed with type 2 diabetes patients who were registered at Naphai Subdistric Health Promotion Hospital. The research instrument were a self-report questionnaire asking about personal data, knowledge, and health care behaviors of type 2 diabetic' patients. Data were analyzed using percentage, mean and standard deviation. The study indicated that almost of the participants were female (67.61%) and age between 41 - 60 years old (52.81%). Income below 3,000 baht (39.43%), Most of participants (68.30%) were type 2 DM more than 5 years. Knowledge score was good level and health care behaviors score was moderate level.

keywords: Knowledge, Health care behavior, Type 2 diabetes

บทนำ

ปัจจุบันโรคเรื้อรังเป็นปัญหาสำคัญระดับโลก และโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังสำคัญที่องค์การสหประชาชาติประกาศให้เป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่ทุกประเทศต้องร่วมมือดำเนินการควบคุมอย่างเข้มงวดเนื่องจากเป็นโรคที่คุกคามต่อคุณภาพชีวิตและส่งผลกระทบต่อระบบสาธารณสุขของประเทศไทย และโรคเบาหวานถือว่าเป็นโรคที่มีความสำคัญยิ่งในลำดับต้นๆ ของประเทศไทย โดยผู้ป่วยเบาหวานมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว นำไปสู่การเกิดภาวะแทรกซ้อนอันตรายที่เกิดขึ้นเรื้อรังและเฉียบพลัน⁽¹⁾ เช่น การเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ โรคหัวใจ ภาวะแทรกซ้อนทางไตและเท้า เป็นต้น นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อสังคมอันเนื่องมาจากอัตราการเสียชีวิต และภาวะทุพพลภาพเพิ่มขึ้น และผลกระทบทางเศรษฐกิจซึ่งเกิดจากภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้นตามมา สหพันธ์เบาหวานนานาชาติได้คาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ.2583 ประเทศไทยจะมีผู้ป่วยเบาหวานสูงถึง 5.3 ล้านคน⁽²⁾ โรคเบาหวานเป็นหนึ่งในโรคที่กระทรวงสาธารณสุขให้ความสำคัญในแง่ของการป้องกันและรักษาตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (ด้านสาธารณสุข) ซึ่งจัดทำโดย

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ในปี พ.ศ. 2560 คณะรัฐมนตรีได้อนุมัติในหลักการของแผนยุทธศาสตร์การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ 5 ปี (พ.ศ.2560-2564)⁽³⁾ จากรายงานสถิติสาธารณสุข พ.ศ.2550 - 2557 อัตราตายด้วยโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ เช่น โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน พบว่าในปี 2553 ถึง 2557 มีอัตราตายเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกโรค⁽⁴⁾

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังส่งผลกระทบต่อระบบร่างกายอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งกับผู้ป่วยและครอบครัว นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่น สังคม เศรษฐกิจ การเมือง เป็นต้น ส่งผลต่อจากสภาวะความเป็นอยู่ และวิถีชีวิตของคนในปัจจุบัน ดังนั้นบุคคลากรด้านสุขภาพจึงมีความสำคัญในการให้ข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับโรคเบาหวาน จะช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความตระหนัก และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพทำให้ลดโอกาสหรือระยะเวลาการดำเนินของโรค⁽⁵⁾ ถึงแม้ว่าโรคเบาหวานเป็นโรคหนึ่งที่มีการรักษาโดยการให้ยา และการดูแลสุขภาพด้านการแพทย์อื่น ๆ แล้วผู้ป่วยต้องมีความรู้ความเข้าใจในการดำเนินของโรค การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิตเพื่อให้การรักษาบรรลุเป้าหมายตามการดูแลสุขภาพตนเอง ประกอบ

ด้วยการควบคุมอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกายที่เหมาะสมและเพียงพอ การรักษาและการใช้ยา การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล การดูแลสุขภาพจิตตนเองและการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน⁽⁶⁾ ดังนั้นในการควบคุมโรคเบาหวานสิ่งที่สำคัญ คือการควบคุมโรคไม่ให้รุนแรงมากขึ้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพเป็นวิธีหนึ่งที่สำคัญต่อการป้องกันความรุนแรงของโรคเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญส่วนใหญ่ เกิดจากการมีพฤติกรรมดูแลที่ไม่ถูกต้อง จึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีแผนในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับโรค สามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง⁽⁷⁾

ผู้ป่วยโรคเบาหวานจำเป็นต้องจัดการดูแลตนเองในเรื่องของพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ จากข้อมูลสาธารณสุขจังหวัดชัยภูมิระหว่างปี 2554 - 2559 พบว่าโรคเบาหวานเป็น 1 ใน 5 อันดับปัญหาทางสุขภาพของประชากรในจังหวัดชัยภูมิและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ในปี พ.ศ. 2554 มีอัตราผู้ป่วยโรคเบาหวาน 2,593.96 ต่อแสนประชากรปี พ.ศ. 2556 จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวาน 2,915.69 ต่อแสนประชากรปี พ.ศ. 2558 จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวาน 4,259.49 ต่อแสนประชากร และในปี พ.ศ. 2559 มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวาน 4,966.35 ต่อแสนประชากร⁽⁸⁾ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ จัดเป็นแหล่งเรียนรู้และแหล่งฝึกปฏิบัติที่สำคัญ ซึ่งพบว่ามีผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ เพื่อประโยชน์ในการแก้ปัญหา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และมารับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 220 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ Yamane⁽⁹⁾ จำนวน 142 คน เก็บข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2560 โดยกลุ่มตัวอย่างมีคุณลักษณะดังนี้ สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้ดี ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความรู้และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้จากการศึกษาเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและพิจารณาความสอดคล้องของเครื่องมือ ข้อคำถามมีค่าระหว่าง 0.79-0.87 ประกอบด้วยเครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือนและระยะเวลาการป่วย
2. แบบวัดความรู้โรคเบาหวาน จำนวน 15 ข้อ โดยแบบวัดความรู้มีลักษณะดังนี้ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน การแปลความหมายของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนร้อยละ 0-49	หมายถึง	มีความรู้ระดับต่ำ
คะแนนร้อยละ 50-74	หมายถึง	มีความรู้ระดับปานกลาง
คะแนนร้อยละ 75 ขึ้นไป	หมายถึง	มีความรู้ระดับดี

3. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน คำถามเป็น 4 ด้าน คือ การควบคุมอาหาร จำนวน 4 ข้อ ด้านการออกกำลังกายจำนวน 4 ข้อ ด้านการใช้ยาจำนวน 4 ข้อ และด้านการดูแลสุขภาพตนเองทั่วไปจำนวน 4 ข้อ รวม 16 ข้อ ลักษณะข้อคำถามให้เลือกตอบ เป็นแบบประเมินค่า (Rating Scales) มี 3 ตัวเลือก ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
ปฏิบัติบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน	ไม่เคยปฏิบัติ ให้ 2 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง ให้ 1 คะแนน	ปฏิบัติบางครั้ง ให้ 1 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ ให้ 0 คะแนน	ปฏิบัติบ่อยครั้ง ให้ 0 คะแนน

เกณฑ์การประเมินผลระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 0.00-0.66	หมายถึง	มีการดูแลตนเองระดับต่ำ
ค่าเฉลี่ย 0.67-1.33	หมายถึง	มีการดูแลตนเองระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.34- 2.00	หมายถึง	มีการดูแลตนเองระดับดี

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

วิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการวิจัยประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ โดยมีขั้นตอนการเก็บข้อมูล ดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลไปยังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ล่วงหน้า 1-2 สัปดาห์ ก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่เป้าหมายชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงรายละเอียดการวิจัย เปิดโอกาสให้ซักถามและตัดสินใจ เพื่อให้เข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ และตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูลโดยผู้วิจัย ติดตามเก็บแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา หาค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.61 เพศชาย ร้อยละ 32.39 ส่วนใหญ่มีอายุ 41-60 ปี ร้อยละ 52.81 รองลงมาได้แก่ อายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 43.66 จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ร้อยละ 59.15 มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 39.4 รองลงมา 3,001-5,000 บาท ต่อเดือน ร้อยละ 34.50 ส่วนใหญ่มีระยะเวลาของการเป็นโรค มากกว่า 5 ปี ร้อยละ 68.30 และมีระยะเวลาเป็นโรค 1-5 ปี ร้อยละ 31.69 ตามลำดับ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n=142)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	46	32.39
หญิง	96	67.61
อายุ		
น้อยกว่า 40 ปี	5	3.52
41-60 ปี	75	52.82
มากกว่า 60 ปีขึ้นไป	62	43.66
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	84	59.15
มัธยมศึกษา, ปวช.	45	31.70
ปวส หรือปริญญาตรีขึ้นไป	13	9.15
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 3,000 บาท	56	39.44
3,001-5,000 บาท	49	34.50
5,001- 10,000 บาท	28	19.72
มากกว่า10,001-บาท	9	6.34
ระยะเวลาการป่วย		
1-5 ปี	45	31.70
มากกว่า 5 ปี	97	68.30

ส่วนที่ 2 ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ระดับปานกลาง ร้อยละ 67.60 รองลงมา มีความรู้ระดับต่ำ ร้อยละ 19.71 ส่วนผู้ป่วยโรคเบาหวานมีระดับความรู้ระดับดี ร้อยละ 12.67 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

ระดับความรู้โรคเบาหวาน	จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวาน	ร้อยละ
ระดับต่ำ	28	19.71
ระดับปานกลาง	96	67.60
ระดับดี	18	12.67

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่า ส่วนใหญ่ที่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองมากที่สุด คือด้านการดูแลสุขภาพตนเองเรื่องการมาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง ร้อยละ 85.2 รองลงมาคือด้านการใช้ยาเรื่องท่านรับประทานยาตรงตามแพทย์สั่งทุกครั้ง ร้อยละ 74.6 และด้านการควบคุมอาหาร เรื่องท่านรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ ร้อยละ 62.0 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	\bar{X}	S.D.
ด้านการควบคุมอาหาร					
1. ท่านรับประทานอาหารประเภทของทอด ตัดมันหรือแกงกะทิ	9.2	57.7	33.1	1.76	0.60
2. ท่านรับประทานประเภทผักและผลไม้	46.5	52.8	0.7	2.46	0.51
3. ท่านรับประทานอาหารและผลไม้ที่มีรสหวานจัด	16.2	60.6	23.2	1.93	0.62
4. ท่านรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ	62.0	34.5	3.5	2.58	0.56
ด้านการออกกำลังกาย					
5. ท่านออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์	28.2	47.9	23.9	2.04	0.72
6. ท่านออกกำลังกายหลังอาหาร 1- 2 ชั่วโมง	7.7	33.1	59.2	1.49	0.63
7. ท่านออกกำลังกายนาน 20 - 30 นาทีต่อครั้ง	23.2	47.2	29.6	1.94	0.72
8. ในแต่ละวันส่วนใหญ่ท่านจะนอนดูทีวี หลีกเลียงการออกกำลังกาย	23.2	47.9	28.9	1.94	0.72
ด้านการใช้ยา					
9. ท่านมักลืมรับประทานยาเบาหวาน	11.3	40.8	47.9	1.63	0.67
10. ท่านรับประทานยาตรงตามแพทย์สั่งทุกครั้ง	74.7	21.7	3.6	2.71	0.53
11. ท่านเคยหยุดรับประทานยาเบาหวานเอง	12.0	13.4	74.6	1.37	0.69
12. ท่านนำยาเบาหวานติดตัวขณะออกนอกบ้าน	61.3	35.2	3.5	2.58	0.56
ด้านการดูแลสุขภาพตนเอง					
13. ท่านควบคุมอาหารอยู่เสมอ	81.7	16.9	1.4	2.80	0.43
14. ท่านดูแลและทำความสะอาดเท้าอยู่เสมอ	79.6	18.3	2.1	2.77	0.46
15. ท่านไม่ได้ตรวจสุขภาพตาทุกปี	33.8	35.2	31.0	2.03	0.80
16. ท่านไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง	85.2	13.4	1.4	2.84	0.40

การอภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 41-60 ปี จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท ต่อเดือน ป่วยด้วยเป็นโรคเบาหวาน มากกว่า 5 ปี ส่วนในด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่ที่มารับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาผาย จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาและอยู่ในพื้นที่ชนบท ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ ผู้ป่วยบางรายอาจพักอาศัยเพียงคนเดียวหรือกับบุตรหลาน ทำให้การเข้าถึงบริการสุขภาพได้ไม่ทั่วถึง จึงอาจทำให้การดูแลตนเองได้ไม่ดีเท่าที่ควร รวมถึงการได้รับข่าวสารด้านสุขภาพในแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป จึงอาจเป็นปัจจัยที่ทำให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานนั้นอยู่ในระดับปานกลาง จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งส่วนใหญ่มีความรู้ในเรื่องของการรับประทานอาหารน้อยที่สุด ดังนั้นการให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ⁽¹⁰⁾ และพบว่าความรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เพราะหากผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้ที่ดีจะส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองให้สูงขึ้น⁽¹¹⁾ ดังนั้นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ส่วนใหญ่มีการดูแลตนเองในระดับปานกลาง ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายได้ง่าย นอกจากนี้มีการศึกษาที่พบว่าความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป⁽¹²⁾ อย่างไรก็ตามความรู้เป็นปัจจัยที่สำคัญนำไปสู่การแสวงหาความรู้ในด้านสุขภาพและสามารถนำมาปรับใช้และนำมาสู่การแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เนื่องจากบุคคลที่มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็นำมาซึ่งการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นต้น

พฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานพบว่าส่วนใหญ่ที่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองมากที่สุด คือ ด้านการดูแลสุขภาพตนเองเรื่องการมาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง รองลงมา คือ ด้านการใช้ยาเรื่องท่านรับประทานยาตรงตามแพทย์สั่งทุกครั้ง และด้านการควบคุมอาหาร เรื่องท่านรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ ซึ่งการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการควบคุมอาหารอยู่ในระดับสูง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง มีพฤติกรรมการรับประทานยาหรือฉีดยาอยู่ในระดับสูง ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองภาพรวมอยู่ในระดับสูง⁽¹³⁾ และสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า มีผู้ป่วยโรคเบาหวานมีพฤติกรรมการดูแลตนเองในระดับดี⁽⁷⁾ อาจเป็นเพราะผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีอายุมาก และระยะเวลาการป่วยมากกว่า 5 ปีขึ้นไปเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลตนเองและการดำเนินชีวิตมีประสบการณ์ในการเรียนรู้สำหรับการปฏิบัติดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคเบาหวาน และมีความรู้ความเข้าใจ และมีความตระหนักเกี่ยวกับโรคที่ตนเองเป็น จึงอาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองในระดับมาก

วิจารณ์และข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกัน ควบคุมโรคเบาหวานในพื้นที่และบริเวณใกล้เคียงที่มีบริบทคล้ายคลึงกัน
2. ควรนำข้อมูลที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการวิจัยกึ่งทดลองหรือทดลองเพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การป้องกันตนเองจากโรคเบาหวานหรือพัฒนารูปแบบการดูแลอย่างต่อเนื่องอย่างมีส่วนร่วมทุกภาคส่วน

เอกสารอ้างอิง

1. ทวีโชค โจนอาร์มภักกุล. การดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ภาวะน้ำตาลต่ำในเลือด โรงพยาบาลไชโย.วารสาร การแพทย์และสาธารณสุข เขต2. 2556; (3)1: 21-26.
2. ชัชลิต รัตตสาร.สถานการณ์ปัจจุบันและความ ร่วมมือเพื่อปฏิรูปการดูแลรักษาโรคเบาหวาน ในประเทศไทย.[อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 2 มกราคม 2562]; แหล่งข้อมูล Thailand Blueprint for Change_2017_TH.pdf.
3. กลุ่มยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. แผนยุทธศาสตร์การป้องกันและ ควบคุมโรคไม่ติดต่อระดับชาติ 5 ปี(พ.ศ. 2560 – 2564). กรุงเทพฯ: บริษัท อีโมชั่น อาร์ต จำกัด ; 2560.
4. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค.รายงาน ประจำปี 2558.กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์; 2559.
5. ณิชชาภัทร ธนศิริรักษ์ และวลัยนารี พรหมลา. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ใน จังหวัดปทุมธานี. วารสารสถาบันเทคโนโลยีแห่ง สุวรรณภูมิ (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) 2559; 2(2): 352-363.
6. วารดา มาลา และประจักษ์ บัวผัน.การดูแลสุขภาพ ตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในเขตพื้นที่โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยมะหรี ตำบลโนนเมือง อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู.วารสาร สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น 2560; 24(1): 71-79.
7. อ้อมใจ แต่เจริญวิริยะกุล และกิตติยา ศิลาวงค์ สุวรรณภูมิ. การรับรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลทุ่งมน อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์.วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ 2560 ; 9(3) :331-338.
8. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยภูมิ.ข้อมูลสถิติ ชีพและสถานะสุขภาพ. [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้น เมื่อ 24 พฤศจิกายน 2561]; แหล่งข้อมูล <http://164.115.22.73/smoffice/index.php?r=Rp/HealthStatus>
9. วิเชียร เกตุสิงห์. หลักการสร้างและวิเคราะห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.กรุงเทพฯ :ไทยวัฒนา พาณิช; 2538.
10. สมจิตร ชัยย์สมุทร และวลัยนารี พรหมลา. แนวทาง การพัฒนาความรู้ ทักษะคติและพฤติกรรมการ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดไม่พึ่งอินซูลิน จังหวัดปทุมธานี. วารสาร บัณฑิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 2560; 15 (2) : 111-123.
11. ลักษณะ พงษ์ภุมมา และศุภรา หิমানันโต. ความรู้ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 ตำบลบางทราย อำเภอมือง จังหวัดชลบุรี .วารสาร มจร.วิชาการ 2560 ; (20)40 :67-76.
12. จุไรรัตน์ สานนท์.ศึกษาความรู้และพฤติกรรมการส่ง เสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป อำเภอสนธิ จังหวัดลพบุรี.วารสารการ แพทย์และสาธารณสุขเขต 4.2559; 6(1) :35-40.
13. วรณรา ชื่นวัฒนา และนิชานาฏ สอนภักดี. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรค เบาหวาน ตำบลบางแม่นาง อำเภอบางใหญ่ จังหวัด นนทบุรี.วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยปทุมธานี. 2557; 6(3) :163-170.