

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้
นางสาวธิษณา ยาวไรสง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนจาน อ.พยัคฆภูมิพิสัย จ.มหาสารคาม

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่าง ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับHbA1C มากกว่า 7% จำนวน 80 คน ระยะเวลา พฤษภาคม 2564 - เมษายน 2565 มีขั้นตอนการศึกษา 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1 วิเคราะห์สถานการณ์การทบทวนและวิเคราะห์ ปัญหาการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน ระยะที่ 2 การวางแผนคืนข้อมูลให้ผู้นำ อสม. เพื่อให้ทราบปัญหา ระยะที่ 3 ระยะดำเนินการ พัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ อสม. ให้มีความรู้ ความเข้าใจ เพื่อเจาะเลือดปลายนิ้วของผู้ป่วยเบาหวานได้ ใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 12 สัปดาห์ ระยะที่ 4 การประเมินผล จากการรวบรวมข้อมูล เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ติดตามประเมินผลจากการสังเกตและการบันทึกในสมุดคู่มือบันทึกสุขภาพโรคเบาหวาน ผลการวิจัยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุในช่วง 59-68 ปี สถานภาพสมรสส่วนใหญ่เป็นคู่ ระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาตอนต้น รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนมากอยู่ในช่วงน้อยกว่า 5,000 บาท สำหรับภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ไม่มีภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ระยะเวลาในการป่วยมีค่าเฉลี่ย 8 ปี มีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน($p=.49$) มีคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสูงก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน($p=.55$) มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลงกว่าการทดลอง ร้อยละ 45% อภิปรายผลการวิจัยการศึกษานี้ช่วยส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองในด้านการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง การบริโภคอาหารที่เหมาะสม และการเคลื่อนไหวออกแรงอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับใกล้เคียงกับเกณฑ์ปกติ ทั้งนี้อาจเนื่องจากได้รับความรู้ การฝึกให้ปฏิบัติให้ทำได้จริง การจดบันทึกการรับประทานอาหาร และการจดบันทึกการเคลื่อนไหวออกแรงในแต่ละวัน เพื่อเป็นการกำกับติดตามพฤติกรรมของตนเอง ค่าน้ำตาลสะสมในเลือด ในระยะติดตามผล มีระดับน้ำตาลสะสมลดลงกว่าก่อนการทดลอง เนื่องจากผู้ป่วยโรคเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดสะสมร้อยละ 8 ขึ้นไป อาจมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมาเป็นเวลานาน ข้อเสนอแนะเร่งสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ครอบครัว ได้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน

คำสำคัญ : เบาหวาน , พฤติกรรมสุขภาพ , ระดับน้ำตาลในเลือด

ชื่อเรื่อง: พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนจาน อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

ผู้วิจัย : นางสาวธิฐมา ยาวไรสง

ผู้นำเสนอ : นางสาวธิฐมา ยาวไรสง

บทนำ

จากความต้องการลดอัตราการป่วยและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนจาน สนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ กิจกรรมจะเริ่มจากการให้ความรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้เกิด ความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การให้แรงจูงใจ ร่วมมือการฝึกทักษะ และการกระตุ้นแบบเพื่อให้พร้อมกับการเริ่ม ลงมือปฏิบัติ การบันทึกเพื่อให้เกิดการรับรู้การปฏิบัติและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และการให้คำปรึกษาและ กำลังใจเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ป่วยคงไว้ซึ่งพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

วิธีการศึกษา

เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่าง ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับHbA1C มากกว่า 7% จำนวน 80 คน ระยะเวลา พฤษภาคม 2564 - เมษายน 2565 มีขั้นตอนการการศึกษา 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1 วิเคราะห์สถานการณ์การทบทวนและวิเคราะห์ ปัญหาการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน ระยะที่ 2 การวางแผนคืนข้อมูลให้ผู้นำ อสม. เพื่อให้ทราบปัญหา ระยะที่ 3 ระยะดำเนินการ พัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ อสม. ให้มีความรู้ความเข้าใจ เพื่อเจาะเลือดปลายนิ้วของผู้ป่วยเบาหวานได้ ใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 12 สัปดาห์ ระยะที่ 4 การประเมินผล จากการรวบรวมข้อมูล เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ติดตามประเมินผลจากการสังเกตและการบันทึกในสมุดคู่มือบันทึกสุขภาพโรคเบาหวาน โดยเนื้อหาประกอบด้วยหลักการเข้าใจที่ถูกต้อง หลักการรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งแบ่งเป็น 3 สี คือสีแดง ค่าระดับน้ำตาลมากกว่า180 สีเหลืองค่าระดับน้ำตาล มากกว่า140-180 สีเขียวค่าระดับน้ำตาลน้อยกว่า140 แบบบันทึกการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเป็นการติดตามพฤติกรรมการรับประทานอาหารของตนเอง แบบบันทึกการออกกำลังกายเป็นการบันทึกติดตามพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของตนเอง

ผลการวิจัย

ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุในช่วง 59-68 ปี สถานภาพสมรสส่วนใหญ่เป็นคู่ ระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาตอนต้น รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนมากอยู่ในช่วงน้อยกว่า 5,000 บาท สำหรับภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ไม่มีภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ระยะเวลาในการป่วยมีค่าเฉลี่ย 8 ปี มีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน($p=.49$)

มีคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสูงก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน($p=.55$) มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลงกว่าการทดลอง ร้อยละ 45%

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษานี้ช่วยส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองในด้านการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง การบริโภคอาหารที่เหมาะสม และการเคลื่อนไหวออกแรงอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับใกล้เคียงกับเกณฑ์ปกติ ทั้งนี้อาจเนื่องจากได้รับความรู้ การฝึกให้ปฏิบัติให้ทำได้จริง การจดบันทึกการรับประทานอาหาร และการจดบันทึกการเคลื่อนไหวออกแรงในแต่ละวัน เพื่อเป็นการกำกับติดตามพฤติกรรมของตนเอง ค่าน้ำตาลสะสมในเลือด ในระยะติดตามผล มีระดับน้ำตาลสะสมลดลงกว่าก่อนการทดลอง เนื่องจากผู้ป่วยโรคเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดสะสมร้อยละ 8 ขึ้นไป อาจมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมาเป็นเวลานาน การเพิ่มระยะเวลาการศึกษาเพื่อติดตามค่าระดับน้ำตาลสะสมในเลือดก่อนดำเนินการ ผลการตรวจเดือน เม.ย. 64 ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับHbA1C มากกว่า 7% จำนวน 80 คน ผลการตรวจเดือน ก.ย. 64 ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับHbA1C น้อยกว่า 7% จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 45 ผลการตรวจเดือน เม.ย. 65 ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับHbA1C น้อยกว่า 7% จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 61.25

ข้อเสนอแนะ

1.การวิจัยพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ครอบครัว ได้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข กรมควบคุมโรค สำนักโรคไม่ติดต่อ.(2562). คู่มือประเมินการดำเนินงานคลินิก NCD คุณภาพพึงปรารถนา 2558. {ออนไลน์}.เข้าถึงจาก <http://www.thaincd.com>
- เยาวลักษณ์ วงศ์ชาญศรี.(2550) การจัดการเพื่อสร้างแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน จังหวัดนครพนมม. วิทยานิพนธ์ส.ม. มหาสารคาม:มหาวิทยาลัย
- กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.(2556). ปังปองจรรยาชีวิต 7 สี. ม.ป.ท.
- ณิชา นภาพร จงกะสิกิจ. (2559). ระบบสนับสนุนการตัดสินใจในการวิเคราะห์ความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังกรณีของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง. วารสารวิชาการคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม, 9(2),11-19.