

## เชียมซีหยิบเสี่ยง เลี่ยงโรค

นางสาวสิริลักษณ์ แผงสมศรี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสระแคน ตำบลลานราษฎร์พัฒนา อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีรูปแบบการศึกษา เป็นการศึกษาเชิงพัฒนา (Developmental study) สิ่งประดิษฐ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพการใช้สิ่งประดิษฐ์เชียมซีเสี่ยงทายสภาวะสุขภาพของตนเอง เชียมซี “หยิบเสี่ยง เลี่ยงโรค” ในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ที่มีระดับน้ำตาลในเลือด 100-125 mg% ที่มารับบริการที่สถานีสุขภาพ (Health station) บ้านสระแคน ตำบลราษฎร์พัฒนา จำนวน 20 คน ได้รับโปรแกรมให้ความรู้จากการสิ่งประดิษฐ์เชียมซีทายสภาวะสุขภาพของตนเอง โดยใช้เวลาดำเนินการ 4 สัปดาห์ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มาจะต้องได้รับการคัดกรองการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดโดยการเจาะเส้นเลือดฝอยที่ปลายนิ้ว หากค่าระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ 100-125 mg% แสดงว่าอาจเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน หลังจากทำการตรวจหาค่าระดับน้ำตาลในเลือด และรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเองแล้ว เปรียบเสมือนกับการ “หยิบความเสี่ยง” ในเรื่องของโรคเบาหวานให้กับตนเอง กิจกรรมหลังจากหยิบความเสี่ยงโรคเบาหวาน คือกิจกรรม “เลี่ยงโรค” โดย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเข้ามาดูแลกำกับ ติดตาม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 เตรียมการ คือศึกษาข้อมูลจากการรวบรวมสถานการณ์และปัญหาจากกลุ่มเป้าหมาย ขั้นตอนที่ 2 ดำเนินการ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและสมาชิกในครอบครัวตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ ชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม ขั้นตอนที่ 3 ประเมินผล ภายหลังการทำกิจกรรม 1 เดือน โดยใช้คู่มือ “การปรับเปลี่ยนสุขภาพดี ชีวิตมีสุข” ผลการจัดกิจกรรมพบว่า กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกายและการผ่อนคลายความเครียดอย่างเหมาะสม ได้แก่ การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลน้อย การออกกำลังกายโดย เต้นแอโรบิค ลดรอบเอว

คำสำคัญ อสม., กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน

ชื่อผลงาน : เชื่อมชีหิบบเลี้ยง เลี้ยงโรค

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางสาวสิริลักษณ์ แฝงสมศรี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ชื่อผู้นำเสนอผลงาน : นางสาวสิริลักษณ์ แฝงสมศรี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

### สรุปสาระสำคัญ

#### บทนำ

การป้องกันการเกิดโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยงถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากจะช่วยลดอัตราการอุบัติการณ์ของผู้ป่วยรายใหม่ ชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อน การสูญเสียด้านสุขภาพ และลดค่าใช้จ่ายในระบบสุขภาพ ปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลทำให้โอกาสเกิดโรคเบาหวานเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ชุมชนบ้านสระแคนเป็นสังคมชนบท มีวัฒนธรรมการกินข้าวเหนียว ผลไม้หวานตามฤดูกาล เป็นปัจจัยส่งเสริมให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น จากการคัดกรองโรคเบาหวานรายใหม่ในชุมชน รพ.สต.สระแคน พบว่าจำนวนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในปี 2562....คน 2563 ....คน และ 2564 ...คน บ้านสระแคน ตำบลราษฎร์พัฒนา ได้ก่อตั้งสถานสุขภาพ (Health station) เพิ่มการเข้าถึงบริการของประชาชนในพื้นที่ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่รู้ดูแลสุขภาพของตนเอง แล้วนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน

**วิธีการศึกษา** เป็นการศึกษาเชิงพัฒนา (Developmental study) เพื่อพัฒนานวัตกรรม เชื่อมชีหิบบเลี้ยง เลี้ยงโรค กลุ่มเป้าหมายคือประชาชนในพื้นที่ รพ.สต.สระแคน ตำบลราษฎร์พัฒนา อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ที่ได้รับการเจาะน้ำตาลปลายนิ้ว ที่มีระดับน้ำตาลในเลือด 100-125 mg% จำนวน 20 คนตั้งแต่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง 30 เมษายน 2565 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบบันทึกการเจาะน้ำตาลปลายนิ้ว 3) แนวคำถามสำหรับการประเมินประสิทธิภาพในการนำไปใช้ของนวัตกรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ โดยนำคะแนนความคิดเห็นมาแจกแจงความถี่ วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา นำเสนอด้วยความถี่และร้อยละ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) โดยขั้นตอนการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้ 1.ระยะเตรียมการ (Plan) 1) วิเคราะห์สถานการณ์ภาวะสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ เพื่อค้นหาปัญหาที่มีผลกระทบต่อการเกิดโรคเบาหวาน และร่วมกันหาแนวทางการแก้ไขปัญหา 2) ประชุมชี้แจงทีมชุมชน ประกอบด้วย อปท.ผู้นำ หมู่บ้าน อสม. เจ้าหน้าที่ รพ.สต.สระแคน ในการจัดตั้ง Health station 3) จัดเตรียมอุปกรณ์ ได้แก่ สถานที่ อาคาร เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง สายวัดรอบเอว เครื่องเจาะน้ำตาลปลายนิ้ว กล้องเชื่อมชีที่แยกสีเขียว เหลือง แดง ตามระดับของน้ำตาลปลายนิ้ว ทะเบียนการรับบริการ สื่อ อุปกรณ์การให้ความรู้ต่าง ๆ 2.ระยะปฏิบัติการ (Action) 1) พัฒนาศักยภาพบุคลากร ได้แก่ อสม.จำนวน 15 คน 2) ผู้นำหมู่บ้าน ประชาสัมพันธ์การเปิดให้บริการของ Health station 3) เปิดให้ประชาชนรับบริการได้ตามตารางที่เปิดบริการ 4) บันทึกในแบบทะเบียนผู้ใช้บริการ 3.ระยะสังเกตการณ์ (Observe) กลุ่มเสี่ยงหิบบเลี้ยง เลี้ยงโรคตามตัวเลขสุขภาพ และปรับพฤติกรรมตามโปรแกรมให้ความรู้จากการสังเกตชีหิบบเลี้ยงชีหายสภาวะสุขภาพของตนเอง โดยใช้เวลาดำเนินการ 4 สัปดาห์ 4.ระยะสะท้อนข้อมูล (Reflex) จัดประชุมแจ้งข้อมูล และผลการดำเนินงานที่ผ่านมา ให้ทีมผู้ดูแล รับทราบข้อมูลปัญหาาร่วมกัน



**ผลการศึกษา** จากผลการศึกษาใช้นวัตกรรม เซียมซีหีบเสี่ยง เลี่ยงโรค ในการทดลองใช้นวัตกรรมนี้ ผู้จัดทำทดลองใช้กับผู้รับบริการในHeal station จำนวน 20 คน การจัดกิจกรรมพบว่า กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกายและการผ่อนคลายความเครียดอย่างเหมาะสม ได้แก่ การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลน้อย การออกกำลังกายโดย เต้นแอโรบิค ลดรอบเอว ระยะเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า ไม่มีผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงดังกล่าว ผู้รับบริการมีความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

#### **อภิปราย สรุป และข้อเสนอแนะ**

นวัตกรรม เซียมซีหีบเสี่ยง เลี่ยงโรค ทำให้ประชาชนในพื้นที่รู้จักตัวเลขสุขภาพของตนเอง และมีคำแนะนำการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม พร้อมทั้งมี อสม.ในการเสริมพลัง ทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนในชุมชน นวัตกรรมนี้สามารถปรับใช้ในกลุ่มเสี่ยงโรคอื่น ๆ และพัฒนาต่อยอดให้มีความสะดวก พกพาง่าย ที่ผู้ป่วยสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้