

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการใน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าข้าม อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

อุษา เพาะปลูก

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาลักษณะส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคเบาหวาน 2) เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าข้าม อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 163 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการใช้ยา การจัดการกับความเครียด และการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวาน และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือหาความเที่ยงความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน เท่ากับ 0.944 และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เท่ากับ 0.895 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation)

ผลการศึกษา พบว่า

1. ลักษณะส่วนบุคคลผู้ป่วยเบาหวาน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.3 มีอายุอยู่ในช่วง 60 – 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.9 มีรายได้ครอบครัว 5,000 – 9,999 บาท คิดเป็นร้อยละ 51.5 การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 55.8 มีอาชีพเกษตรกรมากที่สุด ร้อยละ 38.6 ระยะเวลาที่ป่วย 5 – 9 ปี ร้อยละ 35.0

2. ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน โดยรวมอยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 62.0)

3. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่าโดยรวมพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} =2.71)

4. ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ โดยความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรค NCDs (Non-communicable Diseases หรือโรคไม่ติดต่อ) เป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลก และของประเทศไทย โดยเฉพาะกลุ่มโรค NCDs 4 โรคหลัก ได้แก่ กลุ่มโรคหลอดเลือดหัวใจ-โรคหลอดเลือดสมอง, โรคมะเร็ง, โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคเบาหวาน เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของคนไทย ซึ่งมีปัจจัยมาจากพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การบริโภคหวาน มัน เค็ม และมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยทางสังคม เช่น การขยายตัวของสังคมเมือง กลยุทธ์ทางการตลาด ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และการสื่อสาร ที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตและทำให้ประชาชนป่วยด้วยโรค NCDs เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2557 คนไทยสูญเสียปีสุขภาวะ รวมทั้งสิ้น 14.9 ล้านปี โดยเพศชายมีความสูญเสียมากกว่าเพศหญิงประมาณ 1.4 เท่า และเมื่อจำแนกตาม 3 กลุ่มโรค พบการสูญเสียปีสุขภาวะ ดังนี้ กลุ่มโรคติดต่อ ร้อยละ 14 กลุ่มโรคไม่ติดต่อร้อยละ 71 และกลุ่มการบาดเจ็บร้อยละ 15 โดยโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการสูญเสียปีสุขภาวะของเพศชาย ได้แก่ อุบัติเหตุทางถนน โรคหลอดเลือดสมอง ตามลำดับ ส่วนเพศหญิง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจขาดเลือด ตามลำดับ ในขณะที่แนวโน้มประชากรที่เป็นกลุ่มเสี่ยงและป่วยด้วยโรค NCDs ยังคงมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลต่อการสูญเสียปีสุขภาวะและต้นทุนทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรงและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง¹

นโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2562 ได้กำหนดเป้าหมายผู้ป่วยโรคเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี มากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 40 จากรายงานสถานการณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีของจังหวัดสิงห์บุรี พบว่า ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2558 -2562 มีผู้ป่วยโรคเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ร้อยละ 31.93, 34.85, 33.56, 38.24 และ 34.10 ตามลำดับ จากรายงานสถานการณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีของอำเภอกำแพงแสน พบว่า ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2558 -2562 มีผู้ป่วยโรคเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ร้อยละ 22.83, 25.91, 39.60, 40.95, 41.48 และ 37.28 ตามลำดับ จากรายงานสถานการณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีของตำบลท่าข้าม พบว่า ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2558 -2562 มีผู้ป่วยโรคเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ร้อยละ 22.73, 21.57, 34.27, 45.45, 47.57 และ 36.33 ตามลำดับ

ผลกระทบของร่างกายทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อระบบต่าง ๆ เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงมากขึ้นเป็นเวลานานจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เกิดความเสื่อมของหลอดเลือดในอวัยวะต่าง ๆ เช่น สมอง หัวใจ ไต ตา และเท้า โดยหลอดเลือดขนาดใหญ่ จะมีการตีบแข็ง ทำให้การไหลเวียนดีทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมองและหลอดเลือดส่วนปลาย สำหรับหลอดเลือดเล็กซึ่งเป็นหลอดเลือดฝอยจะมีการหนาตัวของหลอดเลือดฝอยเพิ่มมากขึ้น มักเกิดที่ไต ทำให้จอตาเสื่อมและไตวายเรื้อรัง ส่วนระบบประสาทจะทำให้การรับรู้และการส่งกระแสประสาทช้าลง โดยเฉพาะระบบประสาทส่วนกลางทำให้เกิดอาการขาที่ปลายมือ ปลายเท้า เมื่อพิจารณาถึงผลกระทบทางเศรษฐกิจ ทำให้สูญเสียค่าใช้จ่ายในด้านการรักษาจากกา

เจ็บป่วยและการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค เป็นภาระของครอบครัว ชุมชน และเป็นปัญหาสุขภาพระดับประเทศ การเจ็บป่วยยังส่งผลกระทบต่อให้บทบาทในสังคมถูกจำกัด ไม่สามารถปฏิบัติตามหน้าที่ได้เต็มที่ นอกจากนี้การเจ็บป่วยยังมีผลต่อวิถีชีวิต ทำให้ผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติกิจกรรมบางอย่างที่เคยปฏิบัติอยู่ หรือเพิ่มการปฏิบัติกิจกรรมในสิ่งที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน ทั้งในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการรับประทานยา สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจผู้ป่วย เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ท้อแท้และสิ้นหวัง ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้ป่วยไม่ให้ความร่วมมือในการรักษา ทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ และเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมาจนกระทั่งสูญเสียอวัยวะหรือเสียชีวิตลง พฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานจำเป็นต้องอาศัยการควบคุมอย่างสม่ำเสมอ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้ศึกษาเชื่อว่า หากมีการปฏิบัติตามกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานมีความสามารถในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้และลดภาวะแทรกซ้อน หรือป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพอันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานได้ ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าข้าม อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้มาประยุกต์ใช้ในการวางแผนกิจกรรมในการดูแลและป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้ ตลอดจนให้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองโดยใช้ชีวิตได้อย่างปกติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาลักษณะส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าข้าม อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
2. เพื่อศึกษาความรู้ เกี่ยวกับโรคเบาหวานและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าข้าม อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าข้าม อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

วิธีการศึกษา

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 1 กลุ่ม ซึ่งคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนด คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหญิงและชายที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าข้าม ด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (systematic sampling) จำนวนทั้งหมด 163 คน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าข้าม อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี จำนวน ๒๖๙ คน กลุ่มตัวอย่าง คือผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าข้าม อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี รวมทั้งสิ้น 163 คน

เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการใช้ยา การจัดการกับความเครียด และการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวาน นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๓ ท่าน เพื่อตรวจสอบเนื้อหาความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และความถูกต้องของภาษา และได้้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขตามที่คุณเชี่ยวชาญให้คำแนะนำ และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือหาค่าความเที่ยงความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน เท่ากับ ๐.๙๔๔ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เท่ากับ ๐.๘๙๕

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามโดยให้ตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง (Self-Administered Questionnaire) ผู้ศึกษาดำเนินงาน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบและแนวคิด และจัดทำแบบสอบถามโดยผ่านการตรวจสอบเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และนำมาทดสอบใช้
2. ค้นหาข้อมูลจากผู้ศึกษาสนใจจากทะเบียนผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าข้าม อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
3. คำนวณหากลุ่มตัวอย่าง และจัดทำแบบประเมินตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง
4. ประสานผู้รับผิดชอบงานโรคเบาหวาน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าข้าม เพื่อคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่รับผิดชอบงานโรคเบาหวานของตำบลท่าข้าม จำนวน 14 คน ที่จะช่วยดำเนินการเก็บข้อมูลตามแบบสอบถามในกลุ่มเป้าหมาย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การเก็บข้อมูล และวิธีการกรอกข้อมูล ทำความเข้าใจข้อคำถามอย่างละเอียด และซักซ้อมความเข้าใจ หากมีข้อสงสัยให้ถามผู้ศึกษาโดยตรงไม่ควรถามหรือปรึกษากันเอง
5. ผู้ศึกษาและทีมงานออกเก็บข้อมูลตามแบบสอบถาม ตามรายชื่อกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่าง โดยให้ตัวอย่างกรอกแบบสอบถามเองและเก็บแบบสอบถาม ตามแผนที่กำหนด และติดตาม เก็บตกแบบสอบถามที่เก็บไม่ได้ตามแผนโดยผู้ศึกษาใช้โทรศัพท์ไปประสานติดต่อและเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง
6. นำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมมาทำการตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ ครบถ้วนเพื่อเตรียมวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และวิเคราะห์ความสอดคล้องในเนื้อหาต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล นำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมได้จากการศึกษารั้งนี้ การทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ จำนวน ค่าร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้อธิบายลักษณะข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
2. สถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ของความรู้ กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ผลการศึกษา

1. ลักษณะส่วนบุคคลผู้ป่วยเบาหวาน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.3 มีอายุอยู่ในช่วง 60 – 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.9 มีรายได้ครอบครัว 5,000 – 9,999 บาท คิดเป็นร้อยละ 51. การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 55.8 มีอาชีพเกษตรกรรมมากที่สุด ร้อยละ 38.6 ระยะเวลาที่ป่วย 5 – 9 ปี ร้อยละ 35.0
2. ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน โดยรวมอยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 62.0)
3. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่าโดยรวมพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} =2.71)
4. ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากผลการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าข้าม อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี มีประเด็นสำคัญที่ควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ลักษณะส่วนบุคคล พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีอายุอยู่ในช่วง 60 – 69 ปี มากที่สุด รองลงมาคือ 50 - 59 ปี ระยะเวลาที่ป่วย 5 – 9 ปีมากที่สุด รองลงมาคือ 10 – 14 ปี แสดงว่าผู้ป่วยที่มีอายุมากจะมีวุฒิภาวะและมีประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ นอกจากนี้จะส่งผลถึงความแตกต่างในการแสดงออกของพฤติกรรมของแต่ละบุคคล การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษามากที่สุด รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาตอนต้น การศึกษามีระบบการสื่อสารทางด้านสาธารณสุขที่ทันสมัย ทำให้ผู้มีการศึกษาสูงหรือศึกษาน้อยได้ข้อมูลข่าวสารที่ดีและมีพฤติกรรมที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จงจิต เข้มพร² ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม อำเภอวังม่วง จังหวัดสระบุรี ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วง 60-

69 ปี ได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษา มีอาชีพเกษตรกรมากที่สุด และส่วนใหญ่ระยะเวลาที่เจ็บป่วยมากกว่า 5 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องโรคเบาหวานในระดับดี และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ($p = 0.012$) แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นิติกุล บุญแก้ว³ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจภายในกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยการใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีแรงจูงใจภายในระดับปานกลาง ($M = 3.27$, $SD = .41$) มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำตาลในเลือดโดยรวมระดับปานกลาง ($M = 2.91$, $SD = .29$) รวมทั้งสอดคล้องกับ วิไลลักษณ์ ไทยศิริ⁴ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติตนต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน ที่เข้ารับบริการในคลินิกเรื้อรัง โรงพยาบาลปากช่องนานา อำเภอปากช่อง จังหวัดราชสีมา ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วง 46 – 64 ปี ไม่ได้ประกอบอาชีพ จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่า 130 mg%dl ส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน 1 – 5 ปี ผลการศึกษาความรู้เรื่องโรคเบาหวาน พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีความรู้ระดับดี มีทัศนคติระดับปานกลางคือ ร้อยละ 51.90 และมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับดี ร้อยละ 54.30 และเมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการปฏิบัติตน พบว่า มีความสัมพันธ์กับระดับน้ำตาลในเลือด

2. ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องมาจาก ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้ที่ดี ทำให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญกับโรคเบาหวาน การได้รับรู้ข่าวสารที่ดีทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดี ผลการศึกษาสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 1 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของจิรพรรณ ผิวนวลและประทุม เนตรินทร์⁵ ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแก้วใน ตำบลบางแก้ว อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\mu=2.43$, $S.D.=0.60$) เพศ อาชีพ และความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนตัวแปรอื่นๆ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของลักขณา พงษ์ภุมมาและศุภรา หิมานันโต⁶ ศึกษาความรู้และพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 ตำบลบางทราย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า ความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ความรู้รายได้และระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จงจิต เข็มพร ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำตาล

ในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาล ว่าง่วงสวรรค์ อำเภอวังม่วง จังหวัดสระบุรี พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องโรคเบาหวานในระดับดี เจตคติต่อการดูแลตนเองระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ($p = 0.012$) และเจตคติต่อการดูแลตนเอง ($p = 0.418$) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิไลลักษณ์ ไทยศิริ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติตนต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน ที่เข้ารับบริการในคลินิกเรื้อรัง โรงพยาบาลปากช่องนานา อำเภูปากช่อง จังหวัดราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีความรู้ระดับดี มีทัศนคติระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับดี และเมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการปฏิบัติตน พบว่า มีความสัมพันธ์กับระดับน้ำตาลในเลือด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้

1.1 ด้านการบริหาร

1.1.1 ผู้บริหารควรสนับสนุนการจัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนโดยทีมสหวิชาชีพ ที่สำคัญควรจะเป็นการให้บริการเชิงรุกในชุมชน และจัดให้อาสาสมัครสาธารณสุขเป็นแกนนำในการตรวจ ติดตามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานกลุ่มเสี่ยง

1.1.2 ควรเน้นให้ทีมสุขภาพที่ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานเห็นความสำคัญของโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวานว่าเป็นการส่งเสริมให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถดูแลตนเองได้ และสามารถดูแลผู้ป่วยเบาหวานได้อย่างครอบคลุมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.1.3 ผู้บริหารควรมีการประสานงานเครือข่ายกับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อขอสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรม

1.2 ด้านปฏิบัติการ

1.2.1 ขยายผลโดยการประสานงาน สนับสนุนและเผยแพร่ความรู้ เกี่ยวกับโรคเบาหวานในคลินิกผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลตนเองและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน และเผยแพร่ไปยังผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่น ๆ

1.2.2 จัดฝึกอบรมทีมสุขภาพที่ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานให้มีความรู้และทักษะเฉพาะในการให้คำปรึกษา แนะนำผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อส่งเสริมการดูแลตนเอง ในเรื่องการเลือกชนิดอาหาร การออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลองป่าบุญมี การรับประทานยาเบาหวานและอาการข้างเคียงของยา เพราะผู้ป่วยโรคเบาหวานบางรายลดยาเพิ่มยาเองโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายต่อการดำเนินโรค การรับประทานยา ก็กับการควบคุม

อาหารต้องทำควบคู่กัน ผู้ป่วยบางรายมีความเข้าใจผิดว่าได้รับประทานยาแล้วไม่จำเป็นต้องควบคุมอาหารจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนความคิดนี้

1.2.3 จัดตั้งชมรมออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพราะผู้ป่วยโรคเบาหวานออกกำลังกายน้อยมาก จึงสมควรกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และจัดกิจกรรมพิเศษให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยเฉพาะเวลาเย็นหลังเลิกงาน ซึ่งอาจจะเป็นไปได้สูง

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาดำเนินการวิจัยในรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมค่ายเบาหวาน ในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลตนเอง เพื่อควบคุมโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยใช้เวลาอย่างน้อย 6 เดือน เนื่องจากเป็นระยะเวลาของการคงไว้ซึ่งพฤติกรรม

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยโดยทำการประเมินระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเข้าด้วยวิธีฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA1c) เนื่องจากการประเมินระดับน้ำตาลด้วยวิธีการวัดระดับกลูโคสใน พลาสมาหลังการอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง (fasting plasma glucose :FPG) สามารถบอกถึงการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในระยะเยง 2-3 วันก่อนเจาะเลือด แต่การประเมินด้วยวิธีฮีโมโกลบินเอวันซี สามารถบอกถึงการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในระยะ 12 สัปดาห์ก่อนเจาะเลือด

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยพฤติกรรมและส่งเสริมการป้องกันโรคเรื้อรังอื่นๆ ที่พบมากในพื้นที่ โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจ ซึ่งเป็นโรคที่พบบ่อยในชุมชน

บรรณานุกรม

- 1.สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2561). **สถานการณ์การดำเนินงานด้านการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อ (NCDs).**
- 2.จงจิต เข้มพร. (2556). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมควบคุมน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลวังม่วงสี่ธรรม อำเภอวังม่วง จังหวัดสระบุรี.** สารนิพนธ์ หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยปทุมธานี.
- 3.นิติกุล บุญแก้ว. (2556). “ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจภายในกับพฤติกรรมควบคุมน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2,” ใน วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข. ปีที่ 24 (ฉบับที่ 3) : 1
- 4.วิไลลักษณ์ ไทยศิริ. (2550). **ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคติ และการปฏิบัติตนต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน ที่เข้ารับบริการในคลินิกเรื้อรัง โรงพยาบาลปากช่องนานา.** สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

5. จิรพรรณ ผิวนวลและประทุม เนตรินทร์. (2561). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแก้วใน ตำบลบางแก้ว อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี, ปีที่ 1, ฉบับที่ 2, พฤษภาคม - สิงหาคม 2561.
6. ลักษณะ พงษ์ภุมมาและศุภรา หิমানันโต (2560). ความรู้และพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 ตำบลบางทราย อำเภอมือง จังหวัดชลบุรี. วารสาร มจร.วิชาการ, ปีที่ 20, ฉบับที่ 40, มกราคม - มิถุนายน 2560.