

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง

Factors Affecting Self Care Behavior of Diabetes Patients in Kra Buri District in Ranong Province

ชนิษฐา แก้วล่องลอย^{1,2}, ศรีงามลักษณ์ คำทอง¹ และบุญสนอง ช่วยแก้ว¹

¹ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

² 48 หมู่ที่ 7 ตำบลปากจั่น อำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง 85110 โทรศัพท์: 081 1878578 E-mail: kopi.06@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 2) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 3) เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 กับปัจจัยส่วนบุคคล และ 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องโรคเบาหวานกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในอำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ป่วยเบาหวาน ในอำเภอกะบุรี จำนวน 242 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การทดสอบค่าเอฟ และค่าความสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพด้านความรู้เรื่องผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกะบุรี จังหวัดระนองพบว่า ส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้เรื่องโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง 2) พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกะบุรี มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านการรับประทานยา รองลงมา คือ ด้านการควบคุมอาหาร และด้านการออกกำลังกาย 3) ผลการเปรียบเทียบพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกะบุรี จังหวัดระนองที่มีเพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สิทธิการรักษา ภาวะโรคแทรกซ้อนต่างกัมนมีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนที่มีอายุและระยะเวลาที่เป็นโรคเบาหวานแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 4) ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องโรคเบาหวานกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในอำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวก ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยสรุปผู้ป่วยเบาหวานส่วนมากมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางดังนั้นควรส่งเสริมให้ผู้ผู้ป่วยได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมร่วมกับการควบคุมอาหาร และการรับประทานยาเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถมีอายุยืนยาว

คำสำคัญ : พฤติกรรม, การดูแลตนเอง, โรคเบาหวานชนิดที่ 2

Abstract

This research aimed to 1) study the factors affecting the diabetes patients' health, 2) investigate diabetes patients' self care behavior, 3) compare self care behavior of diabetes patients with different personal

factors, and 4) relationship between knowledge of diabetes self-care behaviors of diabetic patients in Kra Buri District, Ranong Province. The 242 research samples were the diabetes patients in Kra Buri District, Ranong Province, selected by using simple random sampling method. The tool for data collection was the questionnaire on diabetes patients' self care behavior. The data were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test, and Pearson's Correlation Coefficient. The research findings were as the followings: 1) The 72.31% of diabetes patients had knowledge of type II diabetes at a medium level, and 21.08% and 6.61% had knowledge at a high and low level, respectively. 2) The type II diabetes patients' self care behavior was overall at a high level. The aspects of the patients' self care behavior could be ranked in descending order as the followings: medicine taking, food controlling, and physical exercises. 3) The self care behavior of type II diabetes patients with different age and duration of having diabetes was different with statistical significance at 0.05 level. But, the behavior of those with different gender, status, educational level, monthly income, healing rights, and incurrent disease condition was not different. 4) There was positive relationship at a medium level with statistical significance at 0.05 level between diabetes patients' knowledge on diabetes and their self care behavior. From the research results; the diabetes patient has the behavior in the exercise is in the average, thus should give the knowledge and encourage can give the patient exercise that are appropriate for, there is body strong health more and more.

Keywords: Self Care Behavior , Diabetes Patients

1. บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่พบว่าเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญซึ่ง เป็นกลุ่มโรคทางเมตาบอลิซึมซึ่งทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงอันเป็นผลมาจากความผิดปกติของตับอ่อนในร่างกายนโดยไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินหรือสร้างได้น้อยและความผิดปกติในการออกฤทธิ์ของอินซูลินหรือทั้งสองอย่างร่วมกันกับการที่ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นระยะเวลานานๆจะก่อให้เกิดความผิดปกติต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ได้แก่ ตา ไต หัวใจเส้นประสาทและหลอดเลือด

เลือดซึ่งจะส่งผลต่อความสุขสบายและการดำเนินชีวิตก่อให้เกิดผลกระทบทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ทำให้คุณภาพชีวิตลดลงถึงแม้ว่าปัจจุบันจะมีความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีและวิทยาการต่างๆมากมายเกี่ยวกับโรคเบาหวาน แต่ยังคงพบอุบัติการณ์การเกิดโรคเบาหวานรายใหม่เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งเป็นเหตุทำให้ประเทศต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายอย่างมหาศาลในการดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วยเบาหวานอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มพบว่าเป็นโรค จนกระทั่งผู้ป่วยเสียชีวิต เพราะเมื่อผู้ป่วยเป็นเบาหวานแล้วมักจะเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ที่สำคัญได้แก่ โรคหัวใจ ไตวาย ตาบอด การตัดเท้าหรือขา ดังนั้นการป้องกันควบคุมโรคเบาหวานในประชากรทั่วไปเป็นเรื่องที่จำเป็นต้องวางแผน [1]

สำหรับในพื้นที่จังหวัดระนองมีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวาน ปี พ.ศ.2548 จำนวน 1,127 คนปี พ.ศ.2549 จำนวน 1,276 คน จำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้น 149 คน คิดเป็นร้อยละ 13 ปี พ.ศ.2550จำนวน 1,549 คน จำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้น 273 คน คิดเป็นร้อยละ 21 [2] และในพื้นที่อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง เป็นอำเภอที่มีประชากรจำนวน 41,329 คน มากเป็นอันดับ 1 ของจากประชากรในพื้นที่เขตจังหวัดเมืองระนอง มีโรงพยาบาลชุมชน มีขนาด 30 เตียง มีสถานีอนามัยจำนวน 11 แห่ง มีผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการรักษาในสถานบริการของรัฐบาล ต่อเนื่อง ปี พ.ศ.2552 จำนวน 495 คน คิดเป็นร้อยละ1.2โดยมีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวาน ปี พ.ศ.2549 จำนวน 437 คน ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 451 คน และปี พ.ศ. 2551 จำนวน 481 คน ผู้ป่วยนอกรายใหม่และผู้ป่วยในที่มีภาวะแทรกซ้อนเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ร้อยละ98 และพบในวัยทำงานอายุ 41 ปีขึ้นไป โดยทั่วไปแผนการดูแลรักษาโรคเบาหวานในปัจจุบันยังมุ่งเน้นที่การขยายลดระดับน้ำตาลในเลือดแต่ยังขาดการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคเบาหวานรวมถึงการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน จึงได้มีการพยายามให้ความรู้แก่ผู้ป่วยในการดูแลตนเองมากขึ้น แต่เนื่องจากความรู้ต่างๆที่ผู้ป่วยได้รับมักจะไม่ได้นำไปสู่การปฏิบัติที่แท้จริง คือไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ดังนั้นการศึกษาพฤติกรรมในรูปแบบต่างๆของผู้ป่วยที่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ได้รับมาเป็นกลยุทธ์ในการให้บริการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีกิจกรรมทางสังคมที่ดีขึ้น (social activity) อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง

2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในอำเภอกระบุรีจังหวัดระนอง

2.3 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

2.4 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องโรคเบาหวานกับพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง

3. แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิดการวิจัยและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 แนวคิด ทฤษฎี ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดเกี่ยวกับโรคเบาหวานชนิด 2 แนวคิดพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และแนวคิดทฤษฎีการดูแลตนเอง

3.2 กรอบแนวคิดในการวิจัย กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานคือ ได้แก่ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ/รายได้ของผู้รับบริการ รายได้ของครอบครัว การประกันสุขภาพ ต้นทุนด้านเวลา เช่น เวลาที่รอคอยในการรับบริการ เวลาที่ใช้ในการเดินทางและเวลาที่ต้องหยุดงานเพื่อเข้ารับบริการสุขภาพ ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และปัจจัยด้านระบบบริการ และนำแนวคิดลักษณะทางประชากร และสถานะภาพทางเศรษฐกิจ-สังคมนั้น ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกในครอบครัว ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้

3.3 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ งานวิจัยของกันธิกา ทวีรอดและตรีทิพย์ อนงค์ทอง [3] ได้ศึกษาความรู้และการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการที่คลินิกโรคเบาหวานศูนย์สุขภาพชุมชนในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับดี และงานวิจัยของมณฑลชัย แก้วเยี่ยม [4] การศึกษาการรับรู้และพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานผลการศึกษาพบว่ามีการรับรู้ด้านสุขภาพในระดับดีและมีพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองในระดับดี

4. วิธีดำเนินงาน

4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนรับบริการรักษาที่ในอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง จำนวน 612 คน ทำการคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรทาร์โร ยามาเน่ [5] ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 242 คน

4.2 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

4.2.1 ตัวแปรอิสระ คือ ข้อมูลส่วนบุคคล และความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ประกอบไปด้วย

4.2.1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ รายได้ สิทธิการรักษา ระยะเวลาที่ป่วยโรคเบาหวาน และการเกิดภาวะแทรกซ้อน

4.2.1.2 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

4.2.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการดูแลตนเอง ประกอบด้วย การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา

4.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สิทธิการรักษา ระยะเวลาที่ป่วยโรคเบาหวาน และการเกิดภาวะแทรกซ้อน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้เรื่องโรคเบาหวาน จำนวน 20 ข้อ ลักษณะคำถามแบบปลายปิด

ส่วนที่ 3 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้แก่ ด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และด้านการรับประทานยา จำนวน 27 ข้อ ลักษณะคำถามแบบปลายปิด

4.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที การทดสอบเอฟ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

5. ผลการศึกษา

5.1 ข้อมูลความรู้เรื่องโรคเบาหวานของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 72.31 ส่วนใหญ่มี

ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ถูกต้องมากที่สุดในเรื่อง การรับประทานยาเบาหวานตรงตามจำนวนที่แพทย์สั่งและรับประทานยาต่อเนื่อง

5.2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับมาก จำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านการควบคุมอาหาร และด้านการรับประทานยา มีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการออกกำลังกาย มีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

5.3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานของกลุ่มตัวอย่างพบว่า

5.3.1 ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอกระบุรี จังหวัดระนองที่มีเพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สิทธิการรักษา และภาวะโรคแทรกซ้อนต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5.3.2 ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอกระบุรี จังหวัดระนองที่มีอายุ ระยะเวลาที่เป็นโรคเบาหวาน แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5.4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความรู้เรื่องโรคเบาหวานกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง

ผลการทดสอบสมมติฐานเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องโรคเบาหวานกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมพบว่า มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.209$) ทั้งนี้เป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความรู้เรื่องโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กับด้านการควบคุมอาหารและด้านการรับประทานยา

6. การอภิปรายผล

6.1 ด้านความรู้เรื่องผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ส่วนใหญ่ มีคะแนนความรู้เรื่องโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของกันธิกา ทวีรอดและตรีทิพย์ อนุวงศ์ทอง [3] ได้ศึกษาความรู้และการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มาใช้บริการที่คลินิกโรคเบาหวาน ศูนย์สุขภาพชุมชนในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับดี

6.2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกระบุรี จังหวัดระนองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านการรับประทานยา รองลงมาคือ ด้านการควบคุมอาหาร และด้านการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของมงคลชัย แก้วเอี่ยม [4] การศึกษาการรับรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผลการศึกษาพบว่ามีการรับรู้ด้านสุขภาพในระดับดีและมีพฤติกรรมการดูแลตนเองในระดับดี

6.3 ผลความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องโรคเบาหวานกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง พบว่า โดยรวมมีความสัมพันธ์กันเชิงบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = 0.209$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความรู้เรื่องโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กับด้านการควบคุมอาหารและด้านการรับประทานยา สอดคล้องกับสอดคล้อง

งานวิจัยของมงคลชัย แก้วเอี่ยม [4] การศึกษาการรับรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผลการศึกษาพบว่ามีการรับรู้ด้านสุขภาพในระดับดีและมีพฤติกรรมการดูแลตนเองในระดับดี ส่วนแบบแผนการรับรู้ด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

7. สรุปและข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

7.1.1 ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นโรงพยาบาลกระบุรีและสถานีอนามัย จำนวน 11 แห่งในอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง ควรมีการส่งเสริมให้ความรู้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 รวมทั้งให้ความรู้ในการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานให้กับญาติผู้ดูแล ผู้ป่วยให้มีความเข้าใจในการควบคุมอาหาร การรับประทานยา การออกกำลังกาย และการรับประทานยาเพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีการดูแลตนเองให้ปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือดอยู่ในระดับปกติ และมีสุขภาพที่ดีขึ้น ตลอดจนติดตามแนะนำประเมินผลจากทีมสหวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง เพราะระยะการป่วยของโรคเบาหวานมีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการรับประทานยา ดังนั้นทีมสหวิชาชีพควรจัดกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการดูแลตนเองและติดตามประเมินผล

7.1.2 ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานควรมีพฤติกรรมในการควบคุมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ถูกสัดส่วน มีการส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีการแบ่งกลุ่มการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัยพร้อมบันทึกกิจกรรมประจำวันอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรม การรับประทานยาเบาหวานต้องตรงตามจำนวนที่แพทย์สั่งและรับประทานยาต่อเนื่อง เพื่อส่งผลทำให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมน้ำตาลในกระแสเลือดให้ปกติได้

7.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

7.2.1 ควรศึกษาแนวทางการพัฒนาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานของโรงพยาบาลกระบุรีและสถานีอนามัย ในอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง

7.2.2 ควรมีการวิจัยและพัฒนากลุ่มการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากระบบกระดูก ข้อและกล้ามเนื้อ

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ นายสมบัติ เลิศการณ์ สาธารณสุขอำเภอกระบุรี นายสามิต นิยมไทย นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ นายบำรุง โภยทอง นักวิชาการสาธารณสุขอำเภอกระบุรี นางจรูญผล แสงศิริไพฑูรย์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ และนางสาวอุมวาลย์ จ้านสกุล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบสอบถามในการวิจัย กรุณาสะดวกเวลา อันมีค่าให้คำปรึกษาแนะนำ ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ทำให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี อนึ่งขอขอบคุณประชาชนที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกระบุรีที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้ด้วยดี

9. เอกสารอ้างอิง

- [1] วินดา ชุกกลิ่น. ผลของการให้คำปรึกษาทางสุขภาพต่อความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลราชวิถี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาล สาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล 2549.
- [2] กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ. ข้อมูลผู้ป่วยโรคเบาหวาน.

ระนอง : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง. 2553.

- [3] กันธิกา ทวีรอดและตรีทิพย์ อนงค์ทอง. *ความรู้และการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีรับบริการที่คลินิกโรคเบาหวานศูนย์สุขภาพชุมชน.สาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม*. 2550.
- [4] มงคลชัย แก้วเอี่ยม. *ศึกษาการรับรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน. สาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม*. 2550.
- [5] พวงรัตน์ ทวีรัตน์. *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2543.