

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท

สรญา ขวาทัย พย.ม., สุรินทร์ กลัมพากร Ph.D., จุฑาธิป ศีลาบุตร Ph.D.
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 420/1 เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

Abstract: Factors Related to Self-Care Behaviors of Workers with Herniated Lumbar Disc

Khawthai S Kalampakorn S, Sillabutra J
Faculty of Public health, Mahidol University, 420/1, Ratchathewi, Bangkok, 10400
(E-mail: tao_2t@hotmail.com)

This cross-sectional study was conducted to determine the factors influencing self-care behavior of workers with herniated lumbar disc by using PRECEDE-PROCEED as a conceptual framework. The sample comprised 170 patients receiving health services at a tertiary care hospital. Data were collected using questionnaires. Chi-square test, Pearson's product moment correlation coefficient and stepwise multiple regression were used to analyze the relationship between variables. More than half (57.6%) of the subjects had self-care behavior at moderate level, and the behavior with the highest score was seeing the doctor when symptoms were severe. The results also showed that gender, age, occupation and education were significantly related to the self-care behavior among the patients (p -value < 0.05). Predisposing factors including attitude toward self-care, and pain score were related to the self-care behavior with a statistical significance (p -value < 0.05). Enabling factors especially access to health information were also related to the self-care behavior with a statistical significance (p -value < 0.05). Reinforcing factors including receiving encouragement from family, employer, and coworkers were significantly related to self-care behavior (p -value < 0.05). Predictors of self-care behavior were receiving encouragement from family, employer and coworkers, gender, pain score and age, these factors could predict 42.3% ($R^2 = 0.423$) of self-care behavior of workers with herniated lumbar disc. It is therefore recommended that patients with herniated lumbar disc should be supported to have self-care behavior through employee and coworkers to enhance disease prevention.

Keywords: Self-Care Behaviors, Worker with herniated lumbar disc

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการดูแลตนเองในผู้ป่วยวัยทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทตามกรอบแนวคิด PRECEDE-PROCEED framework กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยวัยทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลราชวิถีแผนกผู้ป่วยนอก ทั้งหมด 170 ราย คัดเลือกผู้ป่วยโดยใช้การสุ่มอย่างง่าย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามแบบเพียร์สัน และถดถอยพหุแบบขั้นตอน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทร้อยละ 57.6 มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีพฤติกรรมการดูแลตนเองในเรื่องของการไปพบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติมากที่สุด ในการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลเรื่อง เพศ อายุ อาชีพและระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.05) ปัจจัยนำ พบว่าทัศนคติมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.05) และอาการปวดมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วย

ด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.05) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงสื่อทางด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 (p -value < 0.05) ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว สถานทำงานและเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ (p -value < 0.05) ตัวแปรที่สามารถอธิบายพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวสถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงาน ข้อจำกัดในการทำงาน เพศ อาการปวดและอายุ โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทได้ร้อยละ 42.3 ($R^2 = 0.423$) ผลการวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะว่า ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการได้รับการสนับสนุนเรื่องของพฤติกรรมการดูแลตนเองจากครอบครัว สถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงานให้กับในกลุ่มผู้ป่วยวัยทำงาน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการดูแลตนเอง คนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท

บทนำ

โรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทเป็นโรคกลุ่มโรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูกโครงร่างที่มีสาเหตุการเกิดจากลักษณะงานหรือการเคลื่อนไหวท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การยกของที่ไม่เหมาะสมงานที่จำเป็นต้องก้มหรือบิดเอวเป็นประจำเป็นเวลานาน งานที่นั่งทำงานกับพื้นเป็นประจำ งานที่นั่งโต๊ะนานๆ ทำให้เกิดการบาดเจ็บเฉียบพลันเป็นสาเหตุของการปวดหลังเรื้อรัง อาการของโรคที่พบคือ อาการปวดหลังปวดขา ชาชา ทำให้ผู้ป่วยเกิดความทุกข์ทรมานและจำเป็นต้องกลับมารักษาตัวซ้ำๆ ที่โรงพยาบาล ซึ่งหากในผู้ป่วยที่มีการกดทับน้อยถึงระดับปานกลางจะใช้วิธีการรักษาแบบไม่ผ่าตัด ได้แก่ การให้ความรู้ การนอนพัก 1-3 วัน การจำกัดท่าทางการเคลื่อนไหว การใช้ยาบรรเทาอาการ การทำกายภาพบำบัด การใช้ยาฉีดและการสนับสนุนด้านจิตใจแต่หากอาการรุนแรงมากอาจพบขาอ่อนแรงหรือพบอาการของภาวะ acute cauda equine syndrome เช่น มีอาการปวดมากร่วมกับไม่สามารถกลั้นปัสสาวะหรืออุจจาระได้ จำเป็นต้องรักษาโดยการผ่าตัด¹⁻³ ดังนั้นการดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทในระดับน้อยถึงปานกลางมีความสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากส่งผลกระทบต่อผลการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ กล่าวคือหากมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ย่อมส่งผลต่อการลดความรุนแรงของโรคอาการกำเริบของโรคได้ภาวะแทรกซ้อนและป้องกันความพิการได้

การดูแลตนเองเป็นปัจจัยพื้นฐานเพื่อส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสวัสดิภาพของตัวบุคคล การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยเป็นการดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเบี่ยงเบนด้านสุขภาพไม่ว่าจะเป็นการแสวงหาความรู้ของตัวบุคคลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองตามร่างกายที่เปลี่ยนแปลงเพื่อลดปัญหาการกลับเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาลและการกำเริบและความรุนแรงของโรค อีกทั้งในผู้ป่วยกลุ่มวัยทำงานจำเป็นต้องมีการส่งเสริมการดูแลตนเอง เนื่องจากส่งผลกระทบต่องานประจำ เช่น การลางานและโอกาสในการพัฒนางาน โดยการส่งเสริมการดูแลตนเองผู้ป่วยในกลุ่มนี้ควรเป็นการส่งเสริมในส่วนของการป้องกันความรุนแรงของโรคดังกล่าวคือการป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างและความพิการโดยการให้ความรู้ใน เรื่องของโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทและการออกกำลังกายแบบเฉพาะเจาะจงเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนหลังเนื่องจากการได้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการจัดการอาการปวด การได้รับคำแนะนำจากแพทย์เรื่องของยาและภาวะแทรกซ้อนที่ทำให้การกำเริบของอาการปวดหลังลดลง อีกทั้งการออกกำลังกายแบบเฉพาะเจาะจงจะทำให้ระยะเวลาการขาดงานเนื่องจากการเจ็บป่วยลดลงและมีสมรรถภาพการทำงานที่ดีขึ้น⁴⁻⁶

จากปัญหาที่พบผู้ศึกษาจึงมีความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลตัวเองของคนที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทและปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มคนวัยทำงานที่เจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าว เพื่อส่งเสริมให้มีการดูแลตนเองที่เหมาะสมโดยวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมดูแลตัวเองของคนที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทตามกรอบแนวคิด พรินซ์-โพรซีดี (PRECEDE-PROCEED Model)⁷ วิเคราะห์วินิจฉัยสาเหตุจากหลายปัจจัยเพื่อนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์นำไปสู่การวางแผนในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพมาใช้ในการวิเคราะห์ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมหรือปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม เนื่องจากผู้ป่วยกลุ่มนี้มีปัจจัยหลายๆ อย่างที่มีความเกี่ยวเนื่องกันและมีผลต่อการเกิดโรคและความรุนแรงของโรคอีกทั้งบทบาทของบุคลากรด้านสุขภาพคือ การดูแลสุขภาพประชาชนทุกๆ กลุ่มรวมถึงการดูแลสุขภาพของ

ผู้ป่วยที่ประกอบอาชีพ ดังนั้นจึงต้องการศึกษาพฤติกรรมดูแลตัวเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทและเพื่อหาปัจจัยที่มีความสำคัญในการดูแลตนเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องแบบองค์รวมและผสมผสานโดยมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพในการช่วยเหลือตนเองของผู้ป่วยกลุ่มดังกล่าว

วัตถุประสงค์และวิธีการ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทและความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท ซึ่งประกอบด้วย 14 ตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ทศนคติในการดูแลตนเอง ประสบการณ์การเจ็บป่วย ความรู้ในการดูแลตนเอง อาการปวด ข้อจำกัดในการทำงาน การเข้าถึงแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพ ชั่วโมงการทำงาน การพักระหว่างทำงาน การได้รับแรงสนับสนุนในการดูแลตนเองจากครอบครัว การได้รับแรงสนับสนุนในการดูแลตนเองจากสถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงานในผู้ป่วยที่ใช้สิทธิประกันสังคมโรงพยาบาลราชวิถี รูปแบบงานวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทที่ใช้สิทธิประกันสังคมแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลราชวิถีเข้ารับการรักษาในปี 2558-2560 การคำนวณขนาดตัวอย่างจากฐานข้อมูลสถิติโรงพยาบาลราชวิถีที่ใช้สิทธิประกันสังคมในปี 2557 โดยใช้วิธีคำนวณกลุ่มตัวอย่างของเดเนียล³ มีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงโดยใช้เกณฑ์ คือ ผู้ป่วยกลุ่มโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์และระบุรหัสโรค M-512 มีอายุ 20-60 ปี และยังไม่ได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดปัจจุบันยังประกอบอาชีพอยู่ ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยในกลุ่มโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทโรงพยาบาลราชวิถีจำนวน 170 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาร่างขึ้นตามกรอบแนวคิด PRECEDE - PROCEED framework การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 8 ส่วนดังนี้ ข้อมูลส่วนบุคคล (15 ข้อ) แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท (10 ข้อ) แบบประเมินทัศนคติในการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท (10 ข้อ) แบบประเมินอาการปวด Thai-Short-form McGill Questionnaire (Th-SF-MP) (15 ข้อ) แบบสอบถามผลกระทบจากกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทต่อความสามารถในการทำงานประจำ (10 ข้อ) แบบสอบถามการเข้าถึงแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพและการพักระหว่างทำงานใช้ประเมินเกี่ยวกับการได้รับข้อมูลข่าวสาร (10 ข้อ) แบบสอบถามการได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว สถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงาน (10 ข้อ) และแบบประเมินพฤติกรรมดูแลตนเองพฤติกรรมของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท (10 ข้อ) โดยมีการหาความตรงของเนื้อหา โดยใช้ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และคำนวณหาดัชนีความตรงของเนื้อหา (Content Validity Index, CVI) มีค่าความตรงของเนื้อหาของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท แบบประเมินทัศนคติในการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท

แบบประเมินอาการปวด Thai-Short-form McGill Questionnaire (Th-SF-MP) แบบสอบถามผลกระทบจากกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทต่อความสามารถในการทำงานประจำ แบบสอบถามการเข้าถึงแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพ ชั่วโมงการทำงานและการพักระหว่างทำงาน แบบสอบถามการได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว สถานที่ทำงาน และเพื่อนร่วมงาน และแบบประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเองพฤติกรรมของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทได้ค่าเท่ากับ 0.90, 0.80, 0.87, 0.80, 0.90, 0.87 และ 0.80 ตามลำดับ และได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับผู้ป่วยที่คล้ายคลึงกับประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ที่ห้องตรวจคัดกรองกระดูก แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลราชวิถี จำนวน 30 ตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมด 3 เดือน (ก.ค.-ก.ย. 2560)

wa

ผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทเป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.4 เพศชายร้อยละ 47.6 มีอายุตั้งแต่ 23-57 ปี อายุเฉลี่ยประมาณ 45 ปี (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 5.91 ปี) จบระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษามากที่สุดร้อยละ 45.3 มีอาชีพรับจ้างมากที่สุดร้อยละ 80 มีรายได้ตั้งแต่ 5,000-35,000 บาท/เดือน รายได้เฉลี่ย 13,700 บาท/เดือน (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 7,535.99 บาท) ผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทเริ่มมีอาการปวดหลังตั้งแต่ 3 เดือนถึง 10 ปี เฉลี่ยประมาณ 2.9 ปี (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.77 ปี) และพบว่าอาการปวดมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันระดับปานกลางร้อยละ 45.9 เมื่อมีอาการปวดผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทจะเลือกใช้วิธีบำบัดโดยการนอนหรือนั่งพัก พบมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 38.2 รองลงมาคือวิธีไม่ได้ทำอะไร/ปล่อยให้หายเอง และเลือกรักษากับแพทย์แผนปัจจุบันพบร้อยละ 15.3 และ 14.7 ตามลำดับ ผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาททำงานในที่ทำงานที่มีจำนวนพนักงานตั้งแต่ 10-300 คน โดยมีจำนวนพนักงานเฉลี่ย 68 คน (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 61.56 คน) ส่วนใหญ่ไม่มีเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ ที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท คิดเป็นร้อยละ 74.7 และส่วนใหญ่ไม่มีหน่วยบริการด้านสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 77.1 ที่ทำงานของผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทส่วนใหญ่ไม่มีการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท คิดเป็นร้อยละ 85.9 และผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาททำงานส่วนใหญ่คิดว่างานที่ทำประจำมีความสัมพันธ์กับอาการปวดหลังมากถึงร้อยละ 94.1

ผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลตนเองอยู่ในระดับดี ร้อยละ 53.5 มีคะแนนด้านทัศนคติในการดูแลตนเองในระดับสูงร้อยละ 94.7 และมีอาการปวดหลังมากถึงร้อยละ 92.9 เมื่อแยกอาการปวดหลังตามลักษณะอาการปวดพบว่าผู้ป่วยมีลักษณะอาการปวดหลังแบบแปลบๆ มากที่สุดร้อยละ 67.1 โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับผลกระทบจากโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทต่อความสามารถในการทำงานประจำในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 77.6

ปัจจัยเอื้อ หมายถึง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการแสดงออกต่อพฤติกรรมในการดูแลตนเอง ประกอบด้วย ชั่วโมงการทำงาน การเข้าถึงแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพและการพักระหว่างทำงาน พบว่าผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทมีชั่วโมงการทำงานเฉลี่ย 9.82 ชั่วโมง/วัน (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.59 ชั่วโมง) และมีชั่วโมงการทำงานเฉลี่ย 60.98 ชั่วโมง/สัปดาห์ (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 12.35 ชั่วโมง) มีการเข้าถึงแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพและการพักระหว่างทำงานในระดับปานกลาง

ร้อยละ 78.8 และได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการเกิดอาการผิดปกติหรือมีอาการปวดหลังรุนแรงสามารถไปพบแพทย์ที่สถานพยาบาลหรือโรงพยาบาลได้สะดวกมากที่สุดร้อยละ 100

ปัจจัยเสริม หมายถึง สิ่งที่คุณคนจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่นๆ โดยช่วยสนับสนุนการแสดงพฤติกรรมดูแลตนเองที่ดีพบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับการดูแลตนเองจากครอบครัว สถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงานในระดับน้อย (ร้อยละ 75.3) โดยพบว่าผู้ป่วยได้รับการสนับสนุนเป็นประจำเกี่ยวกับการลาป่วยได้ตามสิทธิมากที่สุดร้อยละ 98.8 แต่ส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการสนับสนุนข้อมูลเกี่ยวกับการชักชวนการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนหลังจากสถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงาน (ร้อยละ 98.8)

พฤติกรรมดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทพบว่าผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทมีพฤติกรรมดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 57.6 โดยมีพฤติกรรมในเรื่องของการสังเกตอาการผิดปกติ ได้แก่ อาการปวดหลังหรือขาชาวมักขึ้นจะไปพบแพทย์ทันทีที่เป็นประจำมากที่สุด ร้อยละ 97.1 รองลงมาได้แก่ พฤติกรรมการไปตรวจพบแพทย์ตามนัดและการผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำ ร้อยละ 92.9 และ 84.7 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทมีพฤติกรรมดูแลตนเองในเรื่องของการออกกำลังกายเพื่อให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงเป็นประจำน้อยที่สุด

ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทพบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยพบว่าเพศหญิงมีพฤติกรรมดูแลตนเองในระดับสูงมากกว่าเพศชาย อาชีพและระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 อายุ ประสบการณ์การเจ็บป่วย และอาการปวดมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = -0.17$ และ $p\text{-value} = 0.012$, $r = -0.19$ และ $p\text{-value} = 0.006$, $r = -0.27$ และ $p\text{-value} < 0.001$) ส่วนทัศนคติในการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท ($r = -0.38$ และ $p\text{-value} < 0.001$) ด้านปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ชั่วโมงการทำงานมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = -0.24$ และ $p\text{-value} < 0.002$) การเข้าถึงแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพและการพักระหว่างทำงานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = 0.41$ และ $p\text{-value} < 0.001$, $r = 0.05$ และ $p\text{-value} < 0.001$) สำหรับปัจจัยเสริมพบว่า การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวและการได้รับแรงสนับสนุนจากสถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = 0.17$ และ $p\text{-value} = 0.027$, $r = 0.26$ และ $p\text{-value} < 0.001$) ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลตนเองและข้อจำกัดในการทำงานไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท ($r = -0.14$ และ $p\text{-value} = 0.072$, $r = -0.08$ และ $p\text{-value} = 0.260$) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบสัมพันธระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของ
คนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท (n=170)

ตัวแปร	พฤติกรรมการดูแลตนเอง	
	r	p-value
ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยนำ		
อายุ	-0.17	0.012
ทัศนคติในการดูแลตนเอง	0.38	<0.001
ประสบการณ์การเจ็บป่วย	-0.19	0.006
ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง	0.14	0.072
อาการปวด	-0.27	<0.001
ข้อจำกัดในการทำงาน	-0.08	0.260
ปัจจัยเอื้อ		
ชั่วโมงการทำงาน	-0.24	0.002
การเข้าถึงแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพ	0.41	<0.001
การพักระหว่างทำงาน	0.05	<0.001
ปัจจัยเสริม		
การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว	0.17	0.027
การได้รับแรงสนับสนุนจากสถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงาน	0.26	<0.001

ปัจจัยที่มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทแบ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา ปัจจัยนำ ได้แก่ ทัศนคติในการดูแลตนเอง ประสบการณ์การเจ็บป่วย ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง อาการปวด ข้อจำกัดในการทำงาน ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ชั่วโมงการทำงาน การเข้าถึงสื่อหรือแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพ การพักระหว่างทำงาน ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว การได้รับแรงสนับสนุนจากสถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงาน

ซึ่งมีทั้งหมด 14 ตัวแปรมาวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ พบว่าตัวแปรที่สามารถอธิบายพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาททั้งหมด 6 ตัว ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากสถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงาน ประสบการณ์การเจ็บป่วย เพศ การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว ข้อจำกัดในการทำงาน และทัศนคติในการดูแลตนเอง สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทได้ร้อยละ 42.3 ($R^2=0.423$) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอนของพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท (n=170)

ตัวแปร	B	Std. Error	Beta	t	p-value	R ² change
การได้รับแรงสนับสนุนจากสถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงาน	0.29	0.06	0.29	4.61	<0.001	0.143
ประสบการณ์การเจ็บป่วย	-0.35	0.08	-0.28	-4.39	<0.001	0.075
เพศ	0.40	0.07	0.35	5.64	<0.001	0.107
การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว	0.08	0.03	0.19	3.15	<0.001	0.053
ข้อจำกัดในการทำงาน	-0.02	0.01	-0.15	-2.29	0.023	0.030
ทัศนคติในการดูแลตนเอง	0.05	0.02	0.14	2.12	0.036	0.016

Adjust R² = 0.402 F= 19.94 P-value<0.001 Constant =54.85

วิจารณ์

ผลการศึกษาพบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (p-value <0.001) โดยพบว่าเพศหญิงมีพฤติกรรมการดูแลตนเองในระดับสูงมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาของ Omokhodion⁵ ที่ศึกษาความชุกและปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างในพนักงานบริษัท พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างได้แก่ เพศ โดยพบว่าเพศชายมีโอกาสเกิดอาการปวดหลังมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเพศหญิงเป็นเพศที่มีความสนใจในตัวเองมากกว่าเพศชายจึงส่งผลให้มีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ดีกว่าและมีโอกาสเกิดโรคน้อยกว่า

ประสบการณ์การเจ็บป่วยและอาชีพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (p-value <0.001) โดยพบว่า อาชีพที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดีมากที่สุดคืออาชีพพนักงานบริษัท ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอาชีพดังกล่าวเป็นอาชีพที่มีลักษณะงานที่ไม่ต้องทำกิจกรรมหรือออกแรงในการทำงานหนักเกินไปเมื่อเทียบกับอาชีพอื่น และมีระยะเวลาพักขณะทำงานที่แน่นอนอย่างน้อย 2-4 ชั่วโมง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของสำนักงานประกันสังคม² ที่มีการเก็บรวบรวมสถิติข้อมูลโรคจากการทำงาน พบว่ากิจกรรมงานที่ถูกจำกัดหรือมีการใช้งานหนักมากเกินไป เช่น การยืนหรือเดินต่อเนื่องเกิน 2 ชั่วโมง รวมถึงการนั่งในท่าเดียวเป็นเวลานานๆ หรือนั่งต่อเนื่องนานกว่า 3 ชั่วโมง การยก

หรือเคลื่อนย้ายของที่มีน้ำหนักเกิน 25 ปอนด์ ลักษณะงานที่จะทำให้ซ้ำๆ กัน คือ การเคลื่อนย้าย การยก การนั่งการเอี้ยวบิดตัว จะทำให้เกิดอาการปวดหลังรุนแรงมากขึ้น

อายุและอาการปวดมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($p\text{-value} = 0.012$) โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ส่วนใหญ่มีช่วงอายุระหว่าง 41-50 ปี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอายุที่มากขึ้นส่งผลให้มีภาระหน้าที่มากขึ้น เช่น การดูแลครอบครัว เป็นต้น ทำให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองลดลง

ระดับการศึกษาทัศนคติในการดูแลตนเอง การเข้าถึงแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพ ชั่วโมงการทำงานและการพักระหว่างทำงาน การได้รับแรงสนับสนุนในการดูแลตนเองจากครอบครัว สถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงาน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($p\text{-value} < 0.001$) ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการที่ผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทได้รับข้อมูลทางด้านสุขภาพจากเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพและค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเอง และการป้องกันการเกิดของกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทได้ง่ายจากสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรศัพท์ อินเทอร์เน็ตและการแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมท่าทางที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการกำเริบของกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทจะช่วยให้มีพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น และสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งพบว่าปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้ป่วยปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมคือการได้รับคำแนะนำจากแพทย์

ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง ข้อจำกัดในการทำงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($p\text{-value} = 0.072$) แต่ถึงแม้ในการศึกษาครั้งนี้จะพบว่าข้อจำกัดในการทำงานจะไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทในระดับ bivariate แต่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทในการวิเคราะห์ระดับ multivariate ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากข้อจำกัดในการทำงานนั้นมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่นได้แก่ ตัวแปรอาการปวด จึงส่งผลให้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองในระดับ bivariate แต่เมื่อมีการควบคุมตัวแปรอื่นๆ แล้วมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในการศึกษานี้พบว่าตัวแปรที่สามารถอธิบายพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาททั้งหมด 6 ตัวได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนในการดูแลตนเองจากครอบครัว ประสิทธิภาพการเจ็บป่วย เพศ ข้อจำกัดในการทำงานและทัศนคติในการดูแลตนเองสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทได้ร้อยละ 42.3 ($R^2 = 0.423$) ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องตามแนวคิด PRECEDE PROCEED Model⁸ ที่พบว่าทั้งปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่ระบุว่าเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ ของบุคคลเป็นผลจากอิทธิพลร่วมของปัจจัยทั้ง 3 ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ดังนั้นการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดๆ จำเป็นต้องคำนึงอิทธิพลจากปัจจัยดังกล่าวร่วมกันโดยไม่ควรมองปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งมาพิจารณาเพียงอย่างเดียว โดยการเปลี่ยนแปลงคาดหวังว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต่อเมื่อมีสาเหตุมากระตุนหรือจูงใจ (ปัจจัยนำ) แต่พฤติกรรมอาจไม่สมบูรณ์ถ้าบุคคลยังไม่ได้รับการสนับสนุนทางด้านทรัพยากรหรือการฝึกทักษะอย่างเหมาะสม (ปัจจัยเอื้อ) ก็จะส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรม นอกจากนี้การได้รับแรงเสริมในลักษณะของแรงจูงใจรางวัลก็จะทำให้บุคคลเกิดการแสดงพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น (ปัจจัยเสริม)

ข้อจำกัดในการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ยังไม่ได้รับการรักษาด้วยผ่าตัด จึงอาจไม่สามารถอ้างอิงถึงผู้ป่วยในโรคดังกล่าวได้ทั้งหมด

สรุป

ผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา มีทัศนคติอาการปวด การเข้าถึงสื่อทางด้านสุขภาพ การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว สถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงาน

ข้อเสนอแนะ

คนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาทจะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองในระดับปานกลาง แต่หากวิเคราะห์รายด้านพบว่าพฤติกรรมในเรื่องของการออกกำลังกายเพื่อให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงนั้นส่วนใหญ่เป็นเพียงการปฏิบัติระดับนานๆ ครั้ง ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายในคนทำงานที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ที่สนับสนุนทุนวิทยานิพนธ์บางส่วน ขอขอบคุณทีมเจ้าหน้าที่ห้องตรวจออร์โธปิดิกส์โรงพยาบาลราชวิถีทุกท่านที่ให้การช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการดำเนินการศึกษาในครั้งนี้

References

1. Bunmaprasert T. Back pain and neck pain. Department of orthopedics. Faculty of Medicine. Chiangmai University; 2014.
2. Bureau of Occupational and Environmental Disease. Occupational musculo-skeletal disorders. Nonthaburi. Department of Medical Services. Ministry of Public Health; 2014.
3. Daniel WW. Biostatistics: A Foundation for Analysis in the Health Sciences. 7th ed. New York: John Wiley & Sons; 1999.
4. Malmivaara A, Hakkinen U, Aro T, Heinrichs M-L, Koskeniemi L, Kuosma E, et al. The treatment of acute low back pain-bed rest, exercises, or ordinary activity. New England Journal of Medicine; 1995. p351-5.
5. Omokhodion FO, Sanya AO. Risk factors for low back pain among office workers in Ibadan. Southwest Nigeria. Occupational medicine; 2003. p287-9.
6. Social Security Office. Occupational Disease. Nonthaburi. Department of Medical Services. Ministry of Public Health; 1998.
7. Hides JA, Jull GA, Richardson. CA. Long-term effects of specific stabilizing exercises for first-episode low back pain and Spine; 2001. p243-8.
8. Green LW, Kreuter MW. Health program planning: An educational and ecological approach . McGraw - Hill Companies; 2005.