

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานจังหวัดแพร่

(Knowledge Attitude and Self care behavior of Diabetes Mellitus Patients in Phrae Province)

สุวิชา จันทร์สุริยกุล ส.บ.,วท.ม.(สุขศึกษา)

Suwicha Jansuriyagool B.P.H, M.Sc.

อัครารวม พุดผ่องพรรณ วท.บ., ศศ.ม.(รัฐศาสตร์)

Atcharawan Pudpongpun. B.Sc, M.A.(Pol.Sc)

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่

Phrae Provincial Health Office

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่ออธิบายสถานะสุขภาพปัจจุบัน และพฤติกรรมโดยรวมของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการจากศูนย์สุขภาพชุมชนในจังหวัดแพร่ ประชากรในการศึกษา ได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการขึ้นทะเบียนผู้ป่วยในศูนย์สุขภาพชุมชนในจังหวัดแพร่ ระหว่าง 1 มิถุนายน - 30 กันยายน พ.ศ. 2549 จำนวนทั้งสิ้น 8,737 คน กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการสุ่มอย่างง่ายจากศูนย์สุขภาพชุมชนในจังหวัดแพร่ 48 แห่ง แห่งละ 10 คนจำนวน 480 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน โดยเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย ข้อคำถาม ด้านคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง สถานะสุขภาพในปัจจุบัน ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ทักษะติดต่อโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการปฏิบัติของผู้ป่วยเบาหวาน นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และวิเคราะห์ด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการจากศูนย์สุขภาพชุมชนจังหวัดแพร่ 2 ใน 3 เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 55 ปี ส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยที่ค้นพบใหม่ และเป็นเบาหวานอยู่ในระยะเวลา 1-5 ปี สถานะสุขภาพโดยรวม มีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ แต่ยังมีอีก 1 ใน 3 ที่มีดัชนีมวลกายสูงกว่าเกณฑ์ และมีกลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 33.3 ที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่ไม่ทำให้เกิดอันตราย และภาวะแทรกซ้อนได้ สำหรับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานในทุกๆ ด้านรวมกันอยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับดี ความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานอยู่ในระดับดี แต่ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทัศนคติต่อโรคเบาหวานนั้น พบว่า ทัศนคติต่อโรคเบาหวานอยู่ในระดับต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทัศนคติต่ออาการแทรกซ้อนของโรค และทัศนคติต่อการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นเบาหวาน ยกเว้นทัศนคติต่อการเป็นโรคเบาหวานที่อยู่ในระดับปานกลาง ภาพรวมพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง โดยเมื่อพิจารณาแยกส่วนพบว่าพฤติกรรมการรักษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางแต่ค่อนข้างต่ำในเรื่องการรับประทานยาตามจำนวนที่แพทย์สั่ง พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางแต่ค่อนข้างต่ำในเรื่องการออกกำลังกายด้วยวิธีที่เหมาะสม พฤติกรรมการรับประทานอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางแต่ค่อนข้างต่ำในเรื่องการรับประทานอาหารให้ตรงเวลา พฤติกรรมการดูแลตนเอง เมื่อเป็นเบาหวานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางแต่ค่อนข้างต่ำในเรื่องการตรวจระดับน้ำตาลในปัสสาวะอย่างถูกต้อง ทั้งวิธีการเก็บตัวอย่างปัสสาวะ และวิธีการตรวจปัสสาวะด้วยตนเอง

คำสำคัญ: ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

Abstract

This study is a descriptive research in order to explain current health status and overall behavior of diabetic patients who have taken a medical service at the Community Health Center in Phrae Province. The population was from the diabetic patients who have registered in the Community Health Center in Phrae Province during 1st June – 30th September 2006, totaling 8,737 persons. 480 sample persons were the diabetic patients simply sampled from 48 Community Health Centers, 10 persons each center. Interview with the diabetic patients was a tool of this study. The contents of the interview consisted of questions on characteristics of the sample group, current health status, knowledge about diabetes, attitude towards diabetes, and behaviors of diabetic patients. The findings were examined for correctness of data and were analyzed by statistics, percentage, average, and standard deviation.

The study summarized that two-third of sample group of the diabetic patients who have taken a medical service at the Community Health Center in Phrae Province was female, aged 55 years old in average. Most of them were new patients and have suffered from diabetes for 1-5 years. According to their overall health status, the Body Mass Index (BMI) was in normal level. However, one-third of the patients had BMI higher than the criteria. Only 33.3% of the sample group could control the blood glucose at the level without any harm and complications. The level of all knowledge about diabetes was good with the good score. In addition, the knowledge about diabetes complications was good, while the knowledge about practices when being diabetic was in moderate level. Moreover, the study found that the attitude towards the diabetes was low, particularly the attitude towards the diabetes complications and practices when being diabetic. Except the attitude towards having diabetes was in moderate level. The overall behavior on taking care of the sample group's health was in the moderate level. When considering separately, the finding showed that the behavior on overall treatment was moderate but taking medicine under the doctor's prescription was rather low. The overall behavior on health promotion was in the moderate level, but the proper exercise was rather low. In addition, the overall of eating behavior was moderate, but the punctual meal was quite low. Finally, the overall behavior on taking care of one's self when being diabetic was moderate, while the correct blood glucose test in urine, both by collection of a urine sample and urine self testing, was in rather low level.

Keywords: Knowledge Attitude and Self care behavior of Diabetes Mellitus Patients

บทนำ

โรคเบาหวาน เป็นโรคไม่ติดต่อที่ทวีความสำคัญขึ้นในปัจจุบัน จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก พบว่าความชุกของโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นอย่างมากในประเทศที่กำลังพัฒนา และเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก

เป็นโรคที่พบได้บ่อย และก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่มีอันตรายรุนแรง เกิดความสูญเสียทั้งทางเศรษฐกิจ และในภาพรวมของสังคม ข้อมูลในระยะหลังชี้แนะว่า คนเอเชียหลายเชื้อชาติมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานสูงกว่าชาวคอเคเซียน²

โรคเบาหวานเป็นโรคที่อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ² โดยเฉพาะทางหลอดเลือด,ตา,ไต และระบบประสาท ใน Framingham study พบว่าโรคเบาหวานเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคของ หลอดเลือดอย่างน้อย 2-3 เท่า นอกจากนี้แล้วโรคเบาหวานยังเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดของการเกิดภาวะไตวาย และการต้องสูญเสียขา (นอกเหนือจากอุบัติเหตุ) ค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาโรคเบาหวาน และภาวะแทรกซ้อนในสหรัฐอเมริกา ซึ่งมีความสูงของโรคประมาณ ร้อยละ 6.6 เป็นเงินสูงถึง 45 พันล้านเหรียญสหรัฐอเมริกา การพยายามหาทางป้องกันการเกิดโรค และชะลอการดำเนินของโรค รวมถึงการป้องกันภาวะทุพพลภาพ ที่เกิดขึ้น จึงเป็นวิธีการที่คุ้มค่าในการดูแลรักษาโรคนี้

จากการจัดลำดับอัตราการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ของสำนักนโยบาย และยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2547⁴ พบว่าจังหวัดแพร่ มีประชาชนป่วยด้วยโรคเบาหวาน 3,226 คน (อัตรา 675.2 ต่อประชากรแสนคน) เป็นลำดับ 1 ของเขตสาธารณสุขเขต 1 (8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน) ลำดับที่ 9 ของประเทศ และเสียชีวิตด้วยโรคเบาหวาน 94 คน (อัตรา 19.7 ต่อประชากรแสนคน) เป็นลำดับ 1 ของเขตสาธารณสุขเขต 1 ลำดับ 9 ของประเทศเมื่อพิจารณาข้อมูลสถานการณ์ป่วยและตายด้วยโรคเบาหวานจังหวัดแพร่ ในปี พ.ศ.2548 เทียบกับปี พ.ศ.2540 ก็จะเห็นว่าสูงขึ้นมาก โดยพบว่า อัตราป่วยด้วยโรคเบาหวาน ปี พ.ศ.2540 อัตรา 201.29 เพิ่มขึ้น เป็น 675.20 ต่อประชากรแสนคน ในปี พ.ศ.2548³

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ที่ต้องอาศัยความร่วมมือ ทั้งจากทีมแพทย์ และบุคลากรผู้เกี่ยวข้องในการดูแลรักษาและตัวผู้ป่วยเป็นอย่างมาก การหาทางป้องกันโรคเบาหวาน โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค เป็นเรื่องที่กำลังมีการศึกษาอย่างมากในปัจจุบัน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในเรื่องอาหาร และการออกกำลังกาย อาจช่วยป้องกันหรือ

ชะลอการเกิดโรคได้ การวินิจฉัยโรค ให้ได้ตั้งแต่ระยะแรก และให้การรักษาที่ถูกต้อง อาจช่วยชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ การรักษาโรค เบาหวาน ควรมุ่งเน้นที่ การพยายามป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ และเพิ่มคุณภาพชีวิตในผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

ดังนั้น การทราบข้อมูลสถานการณ์ของผู้ป่วยโรคเบาหวานในจังหวัดแพร่ ทั้งในเรื่องสภาวะสุขภาพปัจจุบัน และพฤติกรรมโดยรวมของผู้ป่วยเบาหวานจะเป็นฐานข้อมูลสำคัญในการจัดทำกลยุทธ์ และแผนงานโครงการ ในการแก้ไขปัญหา เพื่อควบคุมภาวะโรค และป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้ถูกต้อง เหมาะสม กับกลุ่มเป้าหมาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทราบสถานะสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการจากศูนย์สุขภาพชุมชนในจังหวัดแพร่
2. เพื่อทราบ ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคเบาหวาน ของผู้ป่วยเบาหวาน ที่มารับบริการจากศูนย์สุขภาพชุมชนในจังหวัดแพร่

วิธีการศึกษา

การศึกษารั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่ออธิบายสภาวะสุขภาพปัจจุบัน และพฤติกรรมโดยรวมของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการจากศูนย์สุขภาพชุมชนในจังหวัดแพร่ ประชากรในการศึกษาได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการขึ้นทะเบียนผู้ป่วยในศูนย์สุขภาพชุมชนในจังหวัดแพร่ ระหว่าง 1 มิถุนายน - 30 กันยายน พ.ศ. 2549 จำนวนทั้งสิ้น 8,737 คน กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการสุ่มอย่างง่ายจากศูนย์สุขภาพชุมชนในจังหวัดแพร่ 48 แห่ง แห่งละ 10 คน จำนวน 480 คน เครื่องมือ

ที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยเบาหวาน โดยเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย ข้อคำถามด้านคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง สภาวะสุขภาพในปัจจุบัน ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ทักษะติดต่อโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการปฏิบัติของผู้ป่วยเบาหวาน นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และวิเคราะห์ด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ลักษณะประชากร

ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่า เพศชายเล็กน้อย อายุเฉลี่ย 55 ปี โดยมีอายุต่ำสุด 21 ปี

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม ระยะเวลาป่วยด้วยโรคเบาหวาน ระดับน้ำตาลในเลือด และดัชนีมวลกาย (n=480)

สภาวะทางสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ระยะเวลาป่วยด้วยโรคเบาหวาน		
ต่ำกว่า 1 ปี	-	-
1-5 ปี	317	65.9
6-10 ปี	123	25.6
10 ปีขึ้นไป	40	8.5
เฉลี่ย 5.38 ปี		
2. ระดับน้ำตาลในเลือด		
ไม่เกิน 126 มิลลิกรัม/เดซิลิตร	160	33.3
มากกว่า 126 มิลลิกรัม/เดซิลิตร	320	66.7
เฉลี่ย 150.45 มิลลิกรัม/เดซิลิตร		
3. ดัชนีมวลกาย		
ต่ำกว่า ปกติ (น้อยกว่า 18.5)		
ปกติ (18.5-24.9)	62	12.9
สูงกว่าปกติ (มากกว่า 24.9)	256	53.4
	162	33.7

อายุสูงสุด 84 ปี กลุ่มอายุที่มากที่สุด อยู่ระหว่าง 40-50 ปี รองลงมาเป็นกลุ่มอายุ 51-60 ปี มีสถานภาพสมรสคู่ การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาและไม่ได้ เรียน ส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ รองลงมาประกอบอาชีพรับจ้าง มีรายได้เฉลี่ย 1,001-3,000 บาทต่อเดือน

ส่วนที่ 2 สภาวะสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน อยู่ระหว่าง 1-5 ปี มีผู้ป่วยที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติได้ร้อยละ 33.3 มีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 53.4 สูงกว่าปกติ ร้อยละ 33.7 และ ต่ำกว่าปกติ ร้อยละ 12.9 (ตารางที่ 1)

ส่วนที่ 3 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

ความรู้เรื่องโรคเบาหวานของกลุ่มตัวอย่างในทุกๆ ด้านรวมกัน อยู่ในระดับดี ซึ่งเมื่อพิจารณาความรู้ในแต่ละด้าน ก็จะเห็นได้ว่า คะแนนความรู้เกี่ยวกับ

โรคเบาหวานอยู่ในระดับดี ความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานอยู่ในระดับดี แต่ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้ที่ถูกต้องของกลุ่มตัวอย่างต่อโรคเบาหวาน จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน และความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นเบาหวาน (n=480)

ประเด็นความรู้	คะแนนเต็มแต่ละประเด็น	คะแนนเฉลี่ยความรู้	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับของความรู้
ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	5.0	3.9	1.09	ดี
ความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน	5.0	3.7	0.92	ดี
ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นเบาหวาน	9.0	5.9	1.30	ปานกลาง
ความรู้รวม	19.0	13.6	2.21	ปานกลาง

ส่วนที่ 4 ทักษะติดต่อโรคเบาหวาน

ทักษะติดต่อโรคเบาหวานของกลุ่มตัวอย่างในทุกๆ ด้านรวมกันอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาทักษะติดต่อในแต่ละด้าน ก็จะเห็นได้ว่า คะแนนทักษะติดต่อการเป็น

โรคเบาหวานอยู่ในระดับ ปานกลาง ในขณะที่ทักษะติดต่ออาการแทรกซ้อนของโรคอยู่ในระดับต่ำ, ทักษะติดต่อการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นเบาหวานอยู่ในระดับต่ำ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะติดต่อของกลุ่มตัวอย่างต่อการเป็นโรคเบาหวาน จำแนกตาม ทักษะติดต่อการเป็นโรคเบาหวาน ทักษะติดต่ออาการแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน และทักษะติดต่อการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นเบาหวาน (n=480)

ประเด็นทักษะติดต่อ	คะแนนเต็มแต่ละประเด็น	คะแนนเฉลี่ยทักษะติดต่อ	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับของทักษะติดต่อ
ทักษะติดต่อการเป็นโรคเบาหวาน	12.0	7.3	1.8	ปานกลาง
ทักษะติดต่ออาการแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน	15.0	7.9	1.5	ต่ำ
ทักษะติดต่อการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคเบาหวาน	15.0	7.8	1.6	ต่ำ
ทักษะติดต่อโดยรวม	42.0	22.9	3.2	ต่ำ

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อควบคุม แยกส่วน พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อเป็น โรคเบาหวาน ในภาพรวม พฤติกรรมการดูแลตนเอง เบาหวาน มีค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติสูงกว่าด้านอื่น(ตมที่ 4 ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับ ปานกลาง โดยเมื่อพิจารณา

ตารางที่ 4 ค่าคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมโรคเบาหวานของกลุ่มตัวอย่างต่อโรคเบาหวาน จำแนกตาม พฤติกรรมการรักษาโรคเบาหวาน พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และพฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อเป็นเบาหวาน (n=480)

ประเด็นการปฏิบัติ	คะแนนเต็มแต่ละ ประเด็น	คะแนนเฉลี่ย การปฏิบัติ	ค่าความเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับของ การปฏิบัติ
พฤติกรรมการรักษาโรคเบาหวาน	4.0	2.7	1.02	ปานกลาง
พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ	4.0	2.7	0.86	ปานกลาง
พฤติกรรมการรับประทานอาหาร	3.0	1.8	0.91	ปานกลาง
พฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อเป็น- เบาหวาน	7.0	3.4	1.10	ปานกลาง
การปฏิบัติโดยรวม	18.0	10.7	2.20	ปานกลาง

อภิปรายผล

ศูนย์สุขภาพชุมชนในจังหวัดแพร่ ได้ดำเนิน กิจกรรมการดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวานในพื้นที่ รับผิดชอบอย่างจริงจัง และเป็นรูปธรรม มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 โดยการให้ความรู้ การกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ และ เข้าใจที่ถูกต้องในการปฏิบัติเพื่อควบคุมภาวะโรค และ ป้องกันภาวะแทรกซ้อน ซึ่งผลจากการศึกษาครั้งนี้จะ เป็นการอธิบายสภาวะสุขภาพ ในปัจจุบัน และ พฤติกรรมโดยรวมของผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งมารับบริการ จากศูนย์สุขภาพชุมชนในจังหวัดแพร่

ส่วนที่ 1 ดานะสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มารับบริการจากศูนย์สุขภาพชุมชน ในจังหวัดแพร่

จากการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วย ที่ค้นพบใหม่ และเป็นเบาหวานอยู่ในระยะเวลา 1-5 ปี มี ผู้ป่วย 1 ใน 3 เท่านั้น ที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลใน

เลือดให้อยู่ในระดับปกติได้ และนอกจากนี้ยังพบว่า มี เพียง 1 ใน 3 ของผู้ป่วย ที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับ ปกติ ทั้งนี้ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ ยังไม่สามารถควบคุมความเสี่ยงต่อการเกิด ภาวะแทรกซ้อนจากการป่วยเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งจะทํา ให้เกิดความพิการ และสูญเสียชีวิต โดยที่ภาวะของการมี ระดับน้ำตาลในเลือดสูงอยู่เป็นระยะเวลานานๆ จะทําให้ เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง² (Arteriosclerosis) ซึ่งเป็น ภาวะแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยที่สุด และเป็นสาเหตุสำคัญ ของภาวะทุพพลภาพและการเสียชีวิตของผู้ป่วย นอกจากนี้แล้วการที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงอยู่นานๆ จะมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมอง และหลอดเลือด หัวใจได้มากกว่าปกติ 2-3 เท่า และมีโอกาสเกิดโรค หลอดเลือดส่วนปลายได้มากกว่าคนปกติถึง 4 เท่า ซึ่ง เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดเนื้อเยื่อตาย (Gangrene)

และเป็นสาเหตุร่วมของการเกิดแผลเรื้อรังที่เท้า(Diabetic foot ulcer) นอกเหนือจากปลายประสาทเสื่อมและการติดเชื้อ และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการสูญเสียอวัยวะในผู้ป่วย²

นอกจากการที่กลุ่มตัวอย่างยังคงมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงแล้ว ยังพบภาวะดัชนีมวลกายเกินค่าปกติถึง 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งการที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินค่าปกติแสดงถึง การมีปริมาณไขมัน และคาร์โบไฮเดรต ที่เกินความต้องการ สะสมไว้ในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทั้งนี้การที่กลุ่มตัวอย่างมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง และมีดัชนีมวลกายเกินค่าปกติบ่งบอกถึงว่า ในอนาคตข้างหน้าจะต้องแบกรับภาระการมีผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนจนถึงกับทุพพลภาพ และเสียชีวิต เกิดการสูญเสีย ทั้งตัวผู้ป่วย ครอบครัว รวมถึงภาครัฐ ที่ต้องมียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยมากขึ้น จึงต้องเร่งรัดดำเนินการสกัดกั้นภาวะน้ำตาลในเลือดสูงในผู้ป่วยเบาหวานอย่างเร่งด่วน โดยการจัดกิจกรรมเชิงรุกกระตุ้นให้ผู้ป่วยเกิดความตระหนักรู้ ถึงความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนโรค เพื่อให้เกิดการปฏิบัติตัวในการควบคุมดัชนีมวลกาย และระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอโดยต้องศึกษาสาเหตุที่ผู้ป่วยควบคุมภาวะน้ำตาลในเลือดไม่ได้ ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยตรง ทดลองรูปแบบกิจกรรมที่จะขจัดสาเหตุของการมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงของผู้ป่วยเบาหวาน

ส่วนที่ 2 ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตัว เมื่อเป็นโรคเบาหวาน ของผู้ป่วยเบาหวานที่ มารับบริการจากศูนย์สุขภาพชุมชนจังหวัดแพร่

2.1 ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีความรู้เรื่องโรคเบาหวานอยู่ในระดับดี มีความรู้เรื่องโรคแทรกซ้อนของโรคเบาหวานอยู่ในระดับดี แต่มีความรู้เรื่องการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง จึงส่งผลให้การ

ปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวานไม่ดีเท่าที่ควร ทั้งนี้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลให้เป็นไปอย่างถูกต้องนั้น¹ องค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้พฤติกรรมในการปฏิบัติปรากฏขึ้นก็คือ องค์ประกอบด้านความรู้ เนื่องจากการที่บุคคลมีความรู้ในเรื่องสุขภาพที่ดี และถูกต้องย่อมมีแนวโน้มว่า บุคคลนั้นจะมีพฤติกรรมหรือสามารถนำไปสู่การปฏิบัติตัวในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องด้วยเช่นกัน ซึ่งความรู้หมายถึงความสามารถในการจำหรือระลึกได้ รวมถึงประสบการณ์ต่างๆ ที่เคยได้รับรู้มา เช่น ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้าง วิธีการแก้ปัญหา มาตรฐาน

2.2 ทักษะต่อโรคเบาหวาน

กลุ่มตัวอย่าง มีทัศนคติต่อโรคเบาหวานในทุกๆ ด้านรวมกันอยู่ในระดับต่ำ โดยมีคะแนนทัศนคติต่อการเป็นโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนทัศนคติต่อการแทรกซ้อนของโรค และทัศนคติต่อการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคเบาหวานอยู่ในระดับต่ำจึงสามารถทำนายพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมโรคเบาหวานของกลุ่มตัวอย่างได้ว่าจะไม่ดีเท่าที่ควร และเมื่อปฏิบัติตัวได้ไม่ดี จะทำให้ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักตัวและระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในภาวะปกติได้

2.3 พฤติกรรมการดูแลตนเอง

ผลการศึกษา สะท้อนให้เห็นว่าผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการจากศูนย์สุขภาพชุมชนในจังหวัดแพร่ ยังมีการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมภาวะโรคได้ไม่ดีเท่าที่ควร จึงส่งผลให้การควบคุมภาวะน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี โดยมี 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติได้ และมี 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะอ้วน หรือมีค่าดัชนีมวลกายสูงกว่าเกณฑ์ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อาจทำให้ทุพพลภาพ และเสียชีวิตได้ ทั้งนี้ ในการที่ผู้ป่วยเบาหวานสามารถปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดในเรื่อง

ของการส่งเสริมสุขภาพตนเอง การควบคุมการบริโภคอาหาร การปฏิบัติตามแนวทางการรักษาอย่างเคร่งครัด และการดูแลตนเองเป็นพิเศษเพื่อเฝ้าระวังไม่ให้เกิดอาการแทรกซ้อนของโรค จะช่วยให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และช่วยลดอัตราความพิการ และสูญเสียชีวิตได้

สรุป

ความรู้ ทักษะ พฤติกรรม มีผลต่อเนื่องกัน เช่น ทักษะมีผลต่อพฤติกรรม และพฤติกรรมมีผลจากทักษะ ซึ่งทั้งหมดนี้ จะมีพื้นฐานจากความรู้ การที่ผู้ป่วยมีความรู้ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะส่งผลต่อการปฏิบัติได้ถูกต้อง ความรู้เป็นสิ่งสำคัญต่อพฤติกรรมอย่างยิ่ง และความรู้จะเป็นตัวเอื้อให้ประสบความสำเร็จหรือการบรรลุจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติทั้งนี้ ความรู้ ความเข้าใจ อันเกิดจากการเรียนรู้ จะมีส่วนทำให้เกิดการพัฒนาถึงขั้นปฏิบัติต่อไป เนื่องจากการมีความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสม จะทำให้ทราบว่าต้องปฏิบัติอย่างไร และต้องปฏิบัติได้จริง ฉะนั้นความรู้ และการปฏิบัติจึงมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และต้องพึ่งพาอาศัยกัน การเสริมสร้างความรู้ก็จะเป็นการเสริมพฤติกรรม การปฏิบัติไปด้วยเสมอ แต่ความรู้อย่างเดียวไม่ได้เป็นข้อยืนยันว่าบุคคลจะปฏิบัติตามความรู้ที่ได้รับเสมอไป ทักษะจึงเป็นตัวแปรสำคัญ ในการกำหนดการกระทำ หรือพฤติกรรม และเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้ที่ผู้เรียนได้รับกับการกระทำ หรือการปฏิบัติ ถ้ามีทักษะที่ดี ร่วมกับองค์ประกอบอื่นๆที่จะกระตุ้นให้ปฏิบัติแล้ว บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะกระทำ หรือปฏิบัติมากกว่าบุคคลที่มีทักษะที่ไม่ดี

นอกเหนือจาก ความรู้ ความสามารถ และ ทักษะ แล้วยังมีองค์ประกอบอื่นๆที่มีอิทธิพลเป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา เช่น แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ที่จะกระตุ้นเร้าให้ผู้ป่วยเกิดความมานะ พยายาม และอดทนต่ออุปสรรค ในการที่จะปฏิบัติตัวให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ การจัดกระบวนการ

เรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การสนับสนุนทางสังคมและชุมชนรวมถึงค่านิยม วัฒนธรรมชุมชน ที่จะเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมที่ยั่งยืน และท้ายที่สุดก็คือ ระบบการให้บริการสุขภาพที่เอื้ออำนวยต่อการดูแลผู้ป่วยอย่างองค์รวม และครบวงจรอย่างได้มาตรฐาน สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลตามโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ยุทธศาสตร์ร่วมพลังสร้างสุขภาพ รวมถึงยุทธศาสตร์ 6 อ. และปัญหาของพื้นที่ ซึ่งจะเป็นปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญ ต่อการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยในการควบคุมภาวะโรค และป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานที่กำลังเผชิญอยู่

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการเฝ้าระวังพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานอย่างต่อเนื่อง เพื่อดูแลแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน และนำข้อข้อมูลที่ได้จากการเฝ้าระวังพฤติกรรมไปใช้วางแผน หรือปรับแผนการดำเนินกิจกรรมแก้ไขปัญหา
2. ควรมีกิจกรรมเชิงรุกในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานแบบองค์รวม ประกอบด้วย กาย จิต ครอบครัวยุทธศาสตร์ และสิ่งแวดล้อม โดยให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมสูงสุดในการเฝ้าระวังและป้องกันภาวะแทรกซ้อน จากโรคเบาหวาน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ นายแพทย์ปรีดา ดีสุวรรณ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดแพร่ นายแพทย์ทศเทพ บุญทอง นายแพทย์ 9 ด้านเวชกรรมป้องกัน นางสาว วิไล ชัยมงคล รักษาการผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำตลอดระยะเวลาการศึกษา เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำศูนย์สุขภาพชุมชน ในจังหวัดแพร่ทุกแห่ง และเครือข่ายงานโรคไม่ติดต่อ จังหวัดแพร่ทุกท่าน ที่อำนวยความสะดวกในการดำเนินงาน สุดท้ายที่จะลืมเสียไม่ได้ คือผู้ป่วย

โรคเบาหวานทุกท่านที่กรุณาให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์
ต่อการศึกษา

เอกสารอ้างอิง

1. ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทักษะการวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
2. ปิยะนุช รักพาณิชย์. โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือดกับการปฏิบัติตัว. จัดพิมพ์โดย ส่วนพฤติกรรมและสังคม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.2542.
3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่. รายงานประจำปีสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่ ปีงบประมาณ 2548 . เอกสารเขียนเล่ม.
4. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข เข้าถึงโดย. <http://203.157.204.12/phbb/rankmorbidity.php>.2548.