



**ประสิทธิผลของกระบวนการกลุ่มต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน  
คลินิกเบาหวาน งานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด**

**The Effectiveness of Group Process on fasting Blood Sugar Level among  
Diabetes Patients at Out Patient Department, Selaphum Hospital,  
Roi-et Province**

**ศรัณญา แก้วคำลา, พยบ\* .  
Sarunya Kaewkhamla, RN.**

**บทคัดย่อ**

**วัตถุประสงค์ :** เพื่อเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานก่อนใช้กระบวนการกลุ่มและหลังใช้กระบวนการกลุ่ม

**วิธีดำเนินการวิจัย :** การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasai experiment) โดยกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ที่ขึ้นทะเบียนกับคลินิกเบาหวาน งานผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลเสลภูมิ ระหว่างเดือน พฤษภาคม-กรกฎาคม 2561 จำนวน 32 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และผู้ป่วยไม่มีโรคแทรกซ้อนอื่นๆ เครื่องมือวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย 1.ข้อมูลทั่วไป 2. แบบบันทึกระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ เก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 2 ครั้งคือก่อนและหลังดำเนินการวิจัยโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างและรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอนุมานได้แก่ paired t-test

**ผลการวิจัย :** พบว่าค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนเข้ากลุ่มเท่ากับ 216 mg/dl และหลังเข้ากลุ่มเท่ากับ 162 mg/dl เมื่อทดสอบความแตกต่างทางสถิติ พบว่าค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาลหลังเข้ากลุ่มลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $<.001$  การใช้กระบวนการกลุ่มมีผลต่อการลดลงของระดับน้ำตาลในเลือด ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมให้มีการใช้กระบวนการกลุ่มในผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อเป็นการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงขึ้น และเป็นการลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวาน

**คำสำคัญ :** กระบวนการกลุ่ม, ระดับน้ำตาลในเลือด, ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

\*พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด



## ABSTRACT

**Objective :** To compare the blood sugar levels of diabetic patients before using group processes and after using group processes.

**Methods :** The Quasai experiment study aimed to compare fasting blood sugar level of diabetes Patients in out patients clinic before and after participating in group process . The 32 sample size was patients with diabetes who were new register in out patient department at Selaphum Hospital. The instruments used questionnaire in this study comprised 2 parts (1) The characteristics (2) fasting blood sugar record. For Content validity was examined and verified by experts. The data collection by self fasting blood sugar record and was carried out from May,2018 to July, 2018. Data analyzed by using descriptive statistic, Percentage, Mean, Standard Deviation and Inferential statistic, paired t-test.

**Results :** The results showed that before participated on group Process. The average of fasting blood sugar level was 216 mg/dL and after was 162 mg/dL. Showed that they were significant decreased of fasting blood sugar level in the participants ( $p < 0.001$ ). The research finding demonstrated that group process clouded be decrease of fasting blood sugar level. Therefor, Should be recommended for further expansion and guided to promote caring behavior, Control of fasting blood sugar level and reduce complication in diabetes patients .

**Keyword :** group process, Fasting Blood Sugar level, Diabetes Patients

### บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขเป็นหนึ่งในโรคเรื้อรังที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตและคร่าชีวิตมนุษย์มากที่สุด และมีแนวโน้มอัตราการเกิดโรคเพิ่มมากขึ้นในอนาคตผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ จะส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนกับอวัยวะส่วนต่างถ้าไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา โดยเฉพาะระบบหัวใจและหลอดเลือด ภาวะไตวาย ซึ่งเป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้นอกจากนี้ยังพบจอประสาทตาเสื่อม โรคปริทันต์และแผลที่เท้า ทำให้ต้องได้รับการตัดนิ้วหรืออวัยวะส่วนปลาย ก่อให้เกิดความพิการ ซึ่งส่งผลถึงผู้ป่วยเกิดภาวะผิดปกติทางจิต จากการสูญเสียภาพลักษณ์ของตนเองดังกล่าว และเนื่องจากโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังไม่หายขาดจะต้องควบคุมโรคไปตลอดชีวิตและอาศัยความร่วมมือของผู้ป่วยและญาติ ในการดูแลตนเองตามคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ การรักษาได้แก่การ

ออกกำลังกายการควบคุมอาหารการรักษาด้วยยาเม็ดลดระดับน้ำตาลตาล และ/หรืออินซูลินการได้รับสุขศึกษาในการดูแลตนเอง เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้และสามารถปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเบาหวานได้ถูกต้องจากรายงานขององค์การอนามัยโลก(ค.ศ.2000) มีประชากรทั่วโลกเป็นโรคเบาหวาน 171 ล้านคน และคาดว่าใน ปี ค.ศ. 2030 จะเพิ่มเป็น 366 ล้านคน ในประเทศไทย จากการสำรวจสภาวะสุขอนามัย ของประชาชนชาวไทย2 พบว่าโดยการสำรวจครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551- 2552 ความชุกของโรคเบาหวานในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีร้อยละ 6.9 หรือ 3,185,639 คน โดยผู้หญิงมีความชุกสูงกว่าในผู้ชายพบร้อยละ 7.7 และ 6 ตามลำดับ และความชุกเพิ่มขึ้นตามอายุ จากร้อยละ 0.6 ในกลุ่มอายุ 15-29 ปี ความชุกขึ้นสูงสุดพบในกลุ่มอายุ 60-69 ปี ร้อยละ 16.7

สำหรับโรงพยาบาลเสลภูมิ พบว่า ในปี 2558 มีจำนวนผู้ป่วยเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนในพื้นที่เขต CUP เสลภูมิ จำนวน 5,734 ราย ผู้ป่วยเบาหวานควบคุมระดับ

น้ำตาลในเลือดได้ ร้อยละ 35.01 และร้อยละการส่งต่อผู้ป่วยไปรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ใกล้บ้าน ร้อยละ 30 ผู้ป่วยขาดนัดคิดเป็นร้อยละ 5 รักษาไม่ต่อเนื่องร้อยละ 2.5 สาเหตุการขาดนัดเกิดจากการเดินทางลำบาก และขาดผู้ดูแล ตลอดทั้งไม่มีพาหนะในการเดินทาง โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่เศรษฐกิจฐานะไม่ดี

จากปัญหาดังกล่าวจะเห็นว่าการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเพื่อเป็นการลดภาวะแทรกซ้อนของโรคที่จะเกิดขึ้นถ้าควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี และช่วยให้ผู้ป่วยสามารถ ปฏิบัติตนและดำเนินชีวิตให้เป็นปกติในชีวิตประจำวันได้มากที่สุด และในอนาคตเมื่อระดับน้ำตาลปกติอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถส่งต่อไปรับการรักษา ที่ รพ.สต. ใกล้บ้าน เพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางมารับบริการที่โรงพยาบาล และผู้รับบริการได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับผู้รับบริการโรคเดียวกันในชุมชน เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และผู้รับบริการมีความตระหนักในการปฏิบัติตัวมากขึ้น

ดังนั้นเพื่อลดปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการให้ความรู้โดยการเข้ากลุ่มของผู้ป่วยเบาหวานโดยใช้แนวคิดทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม (Group Process) เพื่อให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การปฏิบัติตัว การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การใส่ยา การมาตรวจตามนัด ตลอดทั้งการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรค เกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อควบคุมหรือป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน อันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว

### วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานก่อนใช้กระบวนการกลุ่มและหลังใช้กระบวนการกลุ่ม

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasai experiment) การทดลองเป็นแบบศึกษาในกลุ่มเดียววัด 2 ครั้ง โดยกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

ผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ที่ขึ้นทะเบียนกับคลินิกเบาหวาน งานผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลเสลภูมิ ระหว่างเดือน พฤษภาคม -กรกฎาคม 2561 จำนวน 32 คน โดยการเลือกแบบสุ่มตัวอย่างแบบง่ายในคนไข้ที่มาขึ้นทะเบียนระหว่างเดือน มีนาคมถึงเดือน เมษายน โดยมีเกณฑ์ดังนี้ ผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ และได้รับการขึ้นทะเบียนกับคลินิกเบาหวาน ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน หรือโรคร่วมอื่นๆ และรักษาโดยการใส่ยารับประทาน ผู้ป่วยเบาหวานอายุตั้งแต่ 20 ปี ขึ้นไป ผู้ป่วยสามารถเข้าร่วมการทดลองตลอด 3 เดือน ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ 126 mg/dl ถึง 250 mg/dl

### เครื่องมือวิจัย

คือแบบสอบถามและแบบบันทึกระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ อย่างน้อย 3 ท่านได้ค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.75 ได้ค่าความเชื่อมั่น 95 % เก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 2 ครั้ง คือก่อนและหลังดำเนินการวิจัยโดยการสัมภาษณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 1 ชุด แบ่งเป็น 2 ส่วน มีรายละเอียด ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลลักษณะคำถาม เป็นคำถามปลายปิดให้เลือกตอบและปลายเปิดให้เติมข้อความมีคำถาม จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ สิทธิการรักษา และรายได้ ส่วนที่ 2 แบบบันทึกปริมาณระดับน้ำตาลในเลือดผู้วิจัยเก็บข้อมูลของผู้ป่วยเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนรายใหม่กับรพ.เสลภูมิ จำนวน 32 ราย โดยการเลือกแบบสุ่ม ซึ่งอธิบายรายละเอียดของการทำวิจัยในครั้งนี้ได้แก่ ข้อตกลงต่างๆในการทำวิจัย วิธีการทดลอง ขั้นตอนการทดลอง ระยะเวลาทั้งหมดที่ทำการศึกษาทดลอง

### เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

คือโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม โดยการฉาย Video การสอน สาธิต โดยมีนักโภชนาการร่วมให้ความรู้ในการรับประทานอาหาร เกสเซอร์ให้ความรู้เรื่องยา และการตรวจวัดระดับน้ำตาลของกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอน ดังนี้



1. ขึ้นนำเป็นระยะสร้างสัมพันธ์ภาพและทราบถึงปัญหาและข้อจำกัดของกันและกัน

2. ขึ้นดำเนินการ เป็นระยะให้ความรู้เดือนละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 3 เดือน ประกอบด้วย

2.1. การฉาย Video เรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย

2.2. การให้ความรู้โดยมีทีมสหวิชาชีพมาร่วมให้ความรู้ และ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มซึ่งประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารโดยนักโภชนาการ มี Model อาหารแลกเปลี่ยนประกอบการเรียนรู้ การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และอาการเตือนของโรค การให้ความรู้เรื่องการใช้ยา โดยเภสัชกร และแจกแผ่นพับการให้ความรู้ร่วมด้วยทุกครั้ง

3. ขึ้นสิ้นสุดการทำกลุ่ม เป็นระยะที่สมาชิกประเมินสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม และความรู้สึกต่างๆจากการเข้าร่วมกิจกรรมมีการใช้กระบวนการกลุ่ม 3 ครั้งติดต่อกัน (เดือนละ 1 ครั้ง)

**การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ**

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ตอบเรียบร้อยแล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลแล้วประมวลผลเบื้องต้นด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยแบ่งการ

วิเคราะห์เป็นสถิติพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติอนุมาน(Inferential statistic) ได้แก่ paired t-test มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการวิจัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด หมายเลขรับรอง COE 0642561 ลงวันที่ 29 พฤศจิกายน 2561

**ผลการศึกษา**

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่ผู้ป่วยเบาหวาน อายุมากกว่า 40 ปี มากถึงร้อยละ 68.7 ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับชนิดของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มักพบในผู้ที่อายุมากกว่า 40 ปี เกิดจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน และมีการหลั่งอินซูลินลดลง มักมีรูปร่างอ้วน และมีประวัติโรคเบาหวานในครอบครัว สามารถรักษาด้วยการควบคุมอาหารหรือยาเม็ดลดระดับน้ำตาล ในรายที่เป็นนานๆการสร้างอินซูลินลดลงมากๆก็อาจต้องฉีดอินซูลินซึ่งในประเทศไทยพบมากกว่า 95 %

2. ระดับน้ำตาลในเลือดเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังใช้กระบวนการกลุ่ม 3 ครั้งติดต่อกันเดือนละ 1 ครั้งเป็นเวลา 3 เดือน พบว่าค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนเข้ากลุ่มสูงกว่า หลังใช้กระบวนการกลุ่ม ดังแสดงในตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** การเปรียบเทียบค่าระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม

ระดับน้ำตาล	mean	SD.	Mean diff.	SE	95% CI		P.
					Lower	Upper	
ก่อนเข้ากลุ่ม	216	54.37	54.37	9.35	35.29	73.45	< 0.001
หลังเข้ากลุ่ม	162	37.44					

เมื่อเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดก่อน หลังพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดก่อนใช้กระบวนการกลุ่มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับเท่ากับ 216 mg/dl และหลังใช้กระบวนการ

กลุ่มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 162 mg/dl เมื่อทดสอบความแตกต่างทางสถิติพบว่าค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาลหลังเข้ากลุ่มลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P < 0.001) โดยมีค่าระดับ

น้ำตาลในเลือดลดลง 54.37 mg/dl (95% CI: 35.29,73.45)  
ดังแสดงในตารางที่ 1

### สรุปผลและอภิปรายผล

จากการศึกษาสามารถสรุปและอภิปรายได้ว่า ผู้ป่วยเบาหวาน ส่วนใหญ่อยู่อายุมากกว่า 40 ปี มากถึง ร้อยละ 68.7 ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับชนิดของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มักพบในผู้ที่อายุมากกว่า 40 ปี เกิดจากภาวะคีโตออสโมลิน และมีการหลั่งอินซูลินลดลง มักมีรูปร่างอ้วน และมีประวัติโรคเบาหวานในครอบครัว สามารถรักษาด้วยการควบคุมอาหารหรือยาเม็ดลดระดับน้ำตาล ในรายที่เป็นนานๆ การสร้างอินซูลินลดลงมากๆ ก็อาจต้องฉีดอินซูลินในประเทศไทยพบมากกว่า 95 % รายงานของ กานต์สิริปาริกร<sup>3</sup> และคณะจาก bankokpattayahospital.com ส่วนระดับน้ำตาลในเลือด ผลการศึกษาพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดหลังเข้ากลุ่มลดลงเฉลี่ย 126 mg/dl ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของซูซีพ โพอชะจา<sup>4</sup> ในการใช้กระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งพบว่ามีความพึงพอใจต่อพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าก่อนได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการศึกษาของสุพิมพ์ อุ่นพรม<sup>5</sup> ศึกษาผลของโปรแกรมการให้ความรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในผู้ใหญ่ จำนวน 60 คน พบว่าระดับน้ำตาลในเลือดหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ การศึกษาของถาวร ศรีไชย<sup>6</sup> พบว่าผลของโปรแกรมการให้ความรู้ในผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 ที่มีความเสี่ยงต่อเบาหวานขึ้นจอประสาทตา ภายหลังการทดลองค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มทดลองลดลงจากก่อนทำการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .000 และการศึกษาของวารุณี ศรีตระวัน<sup>7</sup> ศึกษาผลการให้ความรู้เรื่องการรับประทานอาหารโดยใช้หลักอาหารแลกเปลี่ยน สำหรับผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ น้ำตาลในเลือดก่อนให้ความรู้กลุ่มตัวอย่างมีระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารเช้า เฉลี่ย 401.90 mg% ซึ่ง

อยู่ในระดับที่ควบคุมไม่ได้ และหลังให้ความรู้และนัดอีก 2 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง 174.83 mg% ซึ่งอยู่ในระดับที่ควบคุมได้และการศึกษาของ ชลการ ทรงศรี<sup>8</sup> ศึกษาการพัฒนากระบวนการให้ความรู้เพื่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 พบว่าในภาพรวมปฏิบัติตัวได้ถูกต้องในระดับดี และดีมากผลการติดตามระดับน้ำตาลในเลือดจากเฉลี่ย 192.325 mg% ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ลดลงเป็นเฉลี่ย 120.975 mg% นอกจากนี้งานวิจัยของซูซีพ โพอชะจา<sup>9</sup> ในการใช้กระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองหลังได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพก่อนได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ดังนั้นจึงอธิบายได้ว่าระดับน้ำตาลในเลือดสามารถควบคุมได้ด้วยการใช้กระบวนการกลุ่มในการให้ความรู้ในเรื่องโรค อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ซึ่งกระบวนการกลุ่มนั้น สิ่งที่จะต้องเติมเข้าไปในบทบาทของพยาบาลคือการสอน ซึ่งการสอน เป็นการจัดสภาพการณ์ หรือกิจกรรมกลุ่มอย่างมีจุดมุ่งหมาย เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยซึ่งเป็นผู้เรียนเกิดประสบการณ์การเรียนรู้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านความรู้ ทักษะที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยผู้สอนและผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในงานวิจัยของ วิยะการ แสงหัวช้าง และคณะ<sup>5</sup> กระบวนการกลุ่มเป็นวิทยาการที่ศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มคนเพื่อนำความรู้ไปใช้ในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของคน ซึ่งจะนำไปสู่การเสริมสร้างความสัมพันธ์และการพัฒนาการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพตามแนวคิด เคิร์ท เลวิน Kurt Lewin ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าระดับน้ำตาลในเลือดสามารถควบคุมได้ด้วยการใช้กระบวนการกลุ่มในการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน กิจกรรมดูแลตนเอง ผสมผสานกับกระบวนการเรียนรู้ โดยให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ตนเอง พร้อมทั้งหาแนวทางแก้ปัญหา ทำให้ผู้ป่วยเกิดความตระหนักที่จะมีพฤติกรรมการ



ดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ไม่ก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อน และอยู่กับโรคได้อย่างมีความสุข

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยเบาหวาน ส่วนใหญ่อายุมากกว่า 40 ปี และหลังเข้ากลุ่มมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้วิจัยจึงเสนอแนะ ดังนี้

1. โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการดำรงชีวิตประจำวันของผู้ป่วย ดังนั้นจึงควรจัดกิจกรรมกลุ่มให้ผู้ป่วยเบาหวานอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องการปฏิบัติตัว การใส่ใจการรับประทานอาหารตลอดจนการออกกำลังกายที่เหมาะสม อันจะส่งผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

2. พยาบาลและทีมสหวิชาชีพควรทำงานร่วมกันทั้งเภสัชกร, นักโภชนาการ และนักกายภาพบำบัด เพื่อจัดกระบวนการกลุ่ม ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสร้างความมั่นใจในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานรวมทั้งเกิดความตระหนักและสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง

3. ผู้ป่วยเบาหวานพบมากในวัยกลางคนและส่วนใหญ่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ปกติ ดังนั้นการให้ความรู้แก่ผู้ป่วยในการปฏิบัติตัว ในด้านการควบคุมอาหาร ตลอดจนการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย เพื่อลดปัญหาการเกิดโรคเรื้อรังรวมทั้งโรคเบาหวานที่จะเกิดตามมา

4. เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมกลุ่ม จึงควรจัดทำแนวทางการทำกิจกรรมกลุ่มสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ให้กับพยาบาลวิชาชีพและ ทีมสหวิชาชีพ ซึ่งประกอบด้วยเภสัชกร นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัดให้ยึดถือปฏิบัติเป็นไปในแนวทางเดียวกัน

### เอกสารอ้างอิง

1. ชลกร ทรงแศรี .การพัฒนาารูปแบบการให้ความรู้ เพื่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลทุ่งฝน จังหวัดอุดรธานี: [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. อุดรธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี; 2550.
2. ชูชีพ โปะชะจา.ผลการใช้กระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลสิริ จังหวัดลำพูน: [ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัย; 2550.
3. ถาวร ศรีไชย. ผลลัพธ์ของโปรแกรมการให้ความรู้ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2ที่มีความเสี่ยงต่อเบาหวานขึ้นจอประสาทตา: [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. นครปฐม: มหาวิทยาลัยคริสเตียน; 2557.
4. วารุณี ศรีตะวัน.ผลการให้ความรู้เรื่องการรับประทานอาหารโดยใช้หลักอาหารแลกเปลี่ยน สำหรับ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่เข้ารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยใน : ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2555.
5. วิยะการ แสงหัวช้างและคณะ. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้ความรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อความรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองของกลุ่มเสี่ยง ตำบลต้นตาล อำเภอสายใต้ จังหวัดสระบุรี; 2555.
6. สุพิมพ์ อุ่นพรหม.โปรแกรมการให้ความรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในผู้ใหญ่: [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. คณะพยาบาลศาสตร์พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2549
7. American Diabetes Association. Evidence-Based Nutrition Principles and Recommend for the Treatment and Related Compilcation , DiaetesCare,DiabetesCare,6 Suppl ;Jan 2003.