ประสิทธิผลของสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่นต่อความรู้ด้านโภชนาการของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลหนองลาด อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

กชกร เทพภูธร[*], ศศิวรรณ ทัศนเอี่ยม[a]**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อประสิทธิผลของสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่นต่อความรู้ด้านโภชนาการของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลหนองลาด อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์และมารับบริการที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนแคนใต้ ตำบลหนองลาด อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร จำนวน 39 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ สื่อภาพพลิกในรูปแบบปฏิทินตั้งโต๊ะ เรื่องการบริโภคผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักท้องถิ่น และแบบประเมินความพึงพอใจต่อสื่อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่ามัธยฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด และเปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ Wilcoxon Signed-Rank test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($Z=-4.628$, $p<0.001$) และมีความพึงพอใจต่อสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่นโดยรวมอยู่ในมากที่สุด ($\bar{X}=4.75$, $SD=0.32$) ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า สื่อการบริโภคผักท้องถิ่นในรูปแบบปฏิทินตั้งโต๊ะสามารถส่งเสริมความรู้ด้านการเลือกบริโภคผักที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นสื่อสุขศึกษาในคลินิกเบาหวานและหน่วยบริการปฐมภูมิเพื่อส่งเสริมการดูแลตนเองด้านโภชนาการของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้

คำสำคัญ: สื่อการบริโภคผักท้องถิ่น; ผู้ป่วยโรคเบาหวาน; ความรู้ด้านโภชนาการ

[*] นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
[**] ผู้ช่วยศาสตรจารย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
[a] Corresponding author: ศศิวรรณ ทัศนเอี่ยม Email: sasiwan@snru.ac.th
รับบทความ: 13 ส.ค. 69; รับบทความแก้ไข: 22 ส.ค. 69; ตอบรับตีพิมพ์: 23 ส.ค. 69; ตีพิมพ์ออนไลน์: 23 ก.ย. 69

Effectiveness of a Local Vegetable Promotion Medium on Nutritional Knowledge among Diabetic Patients in Nong Lat Subdistrict, Mueang District, Sakon Nakhon Province

Kotchakorn Theppoothorn[*], Sasiwan Tassana-iem[a]**

Abstract

This quasi-experimental study with one-group pretest–posttest design aimed to evaluate the effectiveness of a local vegetable promotion medium on nutritional knowledge among patients with type 2 diabetes in Nong Lat subdistrict, Mueang district, Sakon Nakhon province. Participants consisted of 39 patients with type 2 diabetes who had been diagnosed by physicians and received care at the diabetes clinic of Ban Don Khaen Tai Health Promoting Hospital. Participants were selected using simple random sampling. The intervention was a flip-chart calendar developed as a health education medium on local vegetable consumption for patients with type 2 diabetes. Data were collected using a nutritional knowledge questionnaire on local vegetable consumption and a satisfaction questionnaire regarding the educational medium. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, median, minimum, and maximum values. Differences in nutritional knowledge scores before and after the intervention were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test, with a statistical significance level of 0.05.

The results showed that the participants had significantly higher nutritional knowledge scores after the intervention than before the intervention ($Z=-4.628$, $p<0.001$). Overall satisfaction with the local vegetable promotion medium was at the highest level ($\bar{X}=4.75$, SD=0.32). These findings indicate that the flip-chart calendar effectively improved patients' nutritional knowledge regarding appropriate local vegetable consumption for diabetes management. The educational medium can be applied as a health education resource in diabetes clinics and primary healthcare settings to promote nutritional self-management among patients with type 2 diabetes.

Keywords: Local vegetable consumption media; Diabetes Mellitus; Nutritional knowledge

---

[*] Master of Public Health Candidate, Master of Public Health Program, Faculty of Public Health, Sakon Nakhon Rajabhat University

[**] Assistant Professor, Department of Health Sciences, Faculty of Science and Technology, Sakon Nakhon Rajabhat University

[a] Corresponding author: Sasiwan Tassana-iem Email: sasiwan@snru.ac.th

Received: Aug. 13, 26; Revised: Aug. 22, 26; Accepted: Aug. 23, 26; Published Online: Sep. 23, 26

บทนำ

โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus: DM) เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของโลก โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านจำนวนผู้ป่วย ภาระค่าใช้จ่ายในการรักษา และการเกิดภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตเรื้อรัง ภาวะจอตาเสื่อม และแผลที่เท้า ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและเพิ่มอัตราการเสียชีวิตของผู้ป่วย[1,2] การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานจึงมุ่งเน้นการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์เป้าหมายควบคู่กับการป้องกันภาวะแทรกซ้อน โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะการบริโภคอาหาร ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของการรักษาร่วมกับการใช้ยา[2] แนวทางการรักษาโรคเบาหวานในปัจจุบันให้ความสำคัญกับ Medical Nutrition Therapy (MNT) ซึ่งเป็นการจัดการด้านโภชนาการที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนว่าสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดระดับ HbA1c และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพ[3]การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะสมกับปริมาณพลังงาน และมีค่าดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index: GI) ต่ำ เป็นแนวทางที่ได้รับการแนะนำอย่างกว้างขวาง เนื่องจากช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล ลดระดับน้ำตาลหลังมื้ออาหาร และส่งเสริมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในระยะยาว[4] โดยเฉพาะการเพิ่มการบริโภคผัก ซึ่งเป็นแหล่งของใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยเป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายของผักท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านและวิถีชีวิตของชุมชน ผักท้องถิ่นหลายชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมด้วยใยอาหาร สารต้านอนุมูลอิสระ และมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ จึงมีศักยภาพในการนำมาประยุกต์ใช้เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผักท้องถิ่นจะสามารถหาได้ง่าย มีราคาย่อมเยา และสอดคล้องกับบริบทของชุมชน แต่ผู้ป่วยจำนวนมากยังขาดความรู้เกี่ยวกับชนิดของผัก คุณค่าทางโภชนาการ ค่าดัชนีน้ำตาล และปริมาณการบริโภคที่เหมาะสม ส่งผลให้ยังไม่สามารถนำผักท้องถิ่นมาใช้ในการควบคุมโรคได้อย่างเหมาะสม[5]

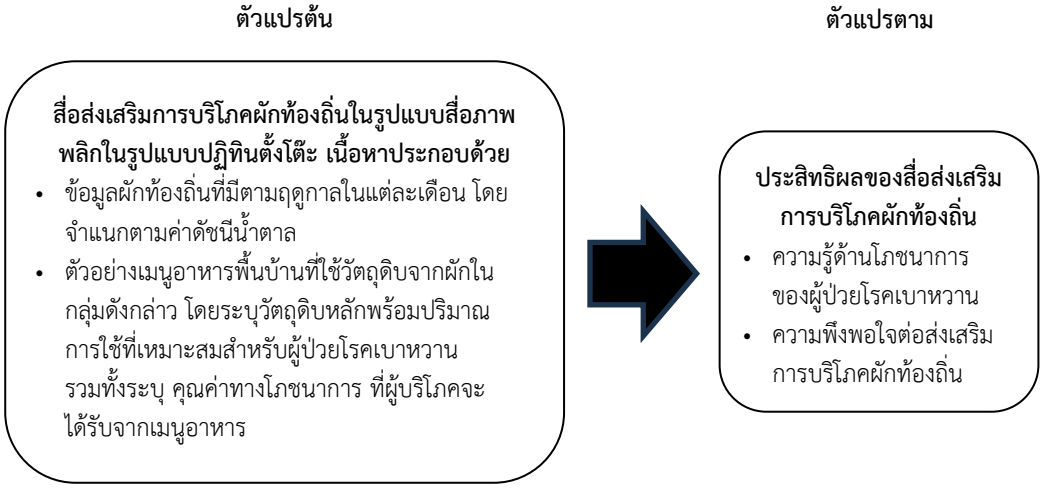
การพัฒนาความรอบรู้ด้านอาหาร (Food literacy) และความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเลือกอาหาร ตีความข้อมูลโภชนาการ และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม[6,7] งานวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าการใช้สื่อสุขศึกษาช่วยเพิ่มความรู้และส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ เช่น คู่มือการจัดกลุ่มอาหารตามสัญญาณไฟจราจร และสื่ออาหารแลกเปลี่ยน ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเลือกอาหารและสามารถควบคุมอาหารได้ดีขึ้น[8] อย่างไรก็ตามสื่อสุขศึกษาส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นอาหารทั่วไปหรืออาหารแลกเปลี่ยนตามหลักโภชนาการ โดยยังมีสื่อที่รวบรวม ผักท้องถิ่น พร้อมข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการ ค่าดัชนีน้ำตาล และคำแนะนำในการบริโภคที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวานในบริบทของชุมชนค่อนข้างจำกัด นอกจากนี้สื่อบางรูปแบบยังไม่เหมาะกับผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มผู้ป่วยส่วนใหญ่ เนื่องจากมีข้อจำกัดด้านการมองเห็น การอ่าน และการนำข้อมูลไปใช้ในชีวิตประจำวัน[9-14] จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการประเมินผลของโปรแกรมให้ความรู้ด้านโภชนาการหรือการใช้สื่อสุขศึกษาทั่วไป ขณะที่การศึกษาที่พัฒนาสื่อสุขศึกษาซึ่งประยุกต์องค์ความรู้ด้านโภชนาการร่วมกับทรัพยากรอาหารท้องถิ่น โดยเฉพาะผักพื้นบ้านที่จำแนกตามค่าดัชนีน้ำตาลและคุณค่าทางโภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานยังมีจำนวนจำกัด นอกจากนี้ ยังขาดหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับประสิทธิผลของสื่อดังกล่าวต่อ

การเพิ่มความรู้ด้านโภชนาการของผู้ป่วยโรคเบาหวานในบริบทของชุมชนชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ซึ่งเป็นช่องว่างขององค์ความรู้ที่ควรได้รับการศึกษาเพิ่มเติม

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงพัฒนาสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานในรูปแบบสื่อภาพพลิกแบบปฏิทินตั้งโต๊ะ โดยรวบรวมข้อมูลผักท้องถิ่น จำแนกตามค่าดัชนีน้ำตาล คุณค่าทางโภชนาการ และสัดส่วนการบริโภคที่เหมาะสม พร้อมตัวอย่างเมนูอาหารในท้องถิ่น เพื่อประเมินประสิทธิผลของสื่อต่อความรู้ด้านโภชนาการของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผลการศึกษาจะเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์สำหรับพัฒนาสื่อสุขศึกษาที่สอดคล้องกับบริบทของชุมชน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในระดับปฐมภูมิได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้พัฒนาขึ้นจากแนวคิดการสื่อสารสุขภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งอธิบายว่าการสื่อสารข้อมูลสุขภาพผ่านสื่อที่มีเนื้อหาถูกต้อง เข้าใจง่าย และเหมาะสมกับบริบทของผู้รับสาร จะช่วยเพิ่มความรู้ ความเข้าใจ และส่งเสริมการตัดสินใจด้านสุขภาพได้อย่างเหมาะสม[7] ร่วมกับแนวทางการจัดการด้านโภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เน้นการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเหมาะสมกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด[3,15] ดังนั้นจึงพัฒนาสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่นในรูปแบบสื่อภาพพลิกแบบปฏิทินตั้งโต๊ะ ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลชนิดของผักท้องถิ่น คุณค่าทางโภชนาการ ค่าดัชนีน้ำตาล และแนวทางการบริโภคที่เหมาะสม เพื่อศึกษาประสิทธิผลของสื่อต่อความรู้ด้านโภชนาการของผู้ป่วยโรคเบาหวาน รวมทั้งประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้สื่อต่อสื่อที่พัฒนาขึ้น ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่นต่อความรู้ด้านโภชนาการของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลหนองลาด อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อพัฒนาสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลหนองลาด อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้ด้านโภชนาการของผู้ป่วยโรคเบาหวานก่อนและหลังได้รับสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่น
3. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้ป่วยโรคเบาหวานต่อสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่น

สมมติฐานการวิจัย

ภายหลังการใช้สื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่นกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ด้านโภชนาการและคุณค่าทางอาหารของผักท้องถิ่นสูงกว่าก่อนการใช้สื่อ

วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบกลุ่มทดลองกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest one group design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการในคลินิกเบาหวานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ตำบลหนองลาด อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในการศึกษา จำนวน 485 คน[16]

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์และมารับบริการในคลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนแคนใต้ ตำบลหนองลาด อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร จำนวนประชากรทั้งสิ้น 249 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสำหรับการทดลองแบบสองกลุ่มที่ไม่อิสระต่อกัน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 39 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) โดยขั้นตอนที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลากเลือกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในตำบลหนองลาด ผลการจับฉลากได้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนแคนใต้เป็นพื้นที่ดำเนินการวิจัย ขั้นตอนที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยจับฉลากรายชื่อหมู่บ้านในพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนแคนใต้ จำนวน 5 หมู่บ้าน แบบไม่ใส่คืน จากนั้นคัดเลือกผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเข้า จำนวน 39 คน ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การคัดเข้าและเกณฑ์การคัดออก ดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเข้า (Inclusion criteria) ได้แก่ 1) เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ว่า เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 2) สามารถ พูด อ่าน เขียน เข้าใจภาษาไทยได้ดี และ 3) เป็นผู้ยินยอมในการเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ

เกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion criteria) ได้แก่ 1) ย้ายสถานที่รักษาระหว่างเข้าร่วมวิจัย 2) เป็นผู้มีอาการทรุดหรือไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ 3) ผู้เข้าร่วมวิจัยปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยได้ทุกเมื่อ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ สื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในรูปแบบสื่อภาพพลิกแบบปฏิทินตั้งโต๊ะ (Flip chart calendar) ขนาด A4 แนวนอน ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม แนวทางการจัดการด้านโภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน (Medical Nutrition Therapy: MNT) แนวคิดค่าดัชนีน้ำตาล (Glycemic index: GI) และข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของผักท้องถิ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สื่อประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับผักท้องถิ่นตามฤดูกาล จำนวน 12 เดือน โดยนำเสนอชนิดของผัก ค่าดัชนีน้ำตาล คุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณการบริโภคที่เหมาะสม และตัวอย่างเมนูอาหารที่ประยุกต์ใช้ผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เนื้อหาใช้ภาพประกอบสีและข้อความที่กระชับ เข้าใจง่าย พร้อมใช้สีแสดงระดับค่าดัชนีน้ำตาล เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเลือกบริโภคผักได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน

ตารางที่ 1 รายละเอียดของสื่อปฏิทินผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

หัวข้อ	รายละเอียด
ชื่อสื่อ	ปฏิทินผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ประเภทสื่อ	สื่อสิ่งพิมพ์เพื่อการให้ความรู้ด้านโภชนาการ ในรูปแบบปฏิทินตั้งโต๊ะรายเดือน
วัตถุประสงค์	เพื่อส่งเสริมความรู้ในการเลือกบริโภคผักท้องถิ่นตามฤดูกาล โดยใช้ค่าดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index; GI) เป็นแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม รวมทั้งส่งเสริมการประยุกต์ใช้ผักท้องถิ่นในการประกอบอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
องค์ประกอบของสื่อ	ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ 1) ผักท้องถิ่นประจำเดือน 12 เดือน พร้อมค่าดัชนีน้ำตาล และปริมาณการบริโภคที่เหมาะสม โดยแบ่งระดับค่าดัชนีน้ำตาล ดังนี้ - สีเขียว หมายถึง ค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (GI<55) - สีเหลือง หมายถึง ค่าดัชนีน้ำตาลปานกลาง (GI=56-69) - สีแดง หมายถึง ค่าดัชนีน้ำตาลสูง (GI≥70) 2) ตัวอย่างเมนูอาหารประจำเดือน พร้อมรายการวัตถุดิบและปริมาณที่แนะนำต่อการบริโภค 1 คน และ 3) คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ของผักแต่ละชนิดต่อสุขภาพ
รูปแบบการนำเสนอ	ภาพประกอบสีของผักและเมนูอาหาร พร้อมข้อความอธิบายที่กระชับ เข้าใจง่าย โดยใช้สีแบ่งระดับค่าดัชนีน้ำตาล (GI) เพื่อช่วยให้ผู้ใช้สามารถเลือกบริโภคผักได้อย่างเหมาะสม
เนื้อหาหลัก	ผักท้องถิ่นตามฤดูกาลแบ่งตามระดับค่าดัชนีน้ำตาล ปริมาณการบริโภคที่แนะนำ ตัวอย่างเมนูอาหารจากผักท้องถิ่น และคุณค่าทางโภชนาการของผักแต่ละชนิด

ตารางที่ 1 (ต่อ) รายละเอียดของสื่อปฏิทินผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

หัวข้อ	รายละเอียด
ภาพตัวอย่าง	
จำนวนหน้า	26 หน้า (หน้าปก 1 หน้า เนื้อหา 24 หน้า และเอกสารอ้างอิง 1 หน้า)

ก่อนนำไปใช้ สื่อได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ระยะเวลาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรคร่วม และข้อมูลด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้อง

2) แบบทดสอบความรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 25 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก (ถูก-ผิด) ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือไม่ตอบให้ 0 คะแนน คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0-25 คะแนน โดยคะแนนที่สูงกว่าสะท้อนว่าผู้ป่วยมีความรู้ด้านโภชนาการมากกว่า

3) แบบประเมินความพึงพอใจต่อสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่น จำนวน 20 ข้อ ลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (5-point Likert scale) ครอบคลุมด้านเนื้อหา การออกแบบ ความเข้าใจง่าย ความเหมาะสมของการนำเสนอ และการนำไปใช้ประโยชน์ โดยกำหนดคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน และแปลผลคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ของ Best[17] แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมาก คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ความพึงพอใจระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อย และคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง สื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานในรูปแบบสื่อภาพพลิกแบบปฏิทินตั้งโต๊ะ ได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารสุขภาพ ผลการประเมินมีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity index: CVI) เท่ากับ 0.86 แสดงว่าสื่อมีเนื้อหาถูกต้อง ครอบคลุม และเหมาะสมสำหรับนำไปใช้ในการให้ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

2. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดการวิจัย โดยวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) พบว่ามีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.67 จำนวน 5 ข้อ ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปทดลองใช้ จากนั้นนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับผู้ป่วยโรคเบาหวานในตำบลขมิ้น อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยแบบทดสอบความรู้วิเคราะห์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์คูเดอร์-ริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richardson Formula 20: KR-20) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 ส่วนแบบประเมินความพึงพอใจวิเคราะห์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha

coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 ซึ่งแสดงว่าเครื่องมือมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับดีและเหมาะสมสำหรับนำไปใช้ในการวิจัย

การดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย ผู้วิจัยประสานงานกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองลาด เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด และชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย พร้อมขอความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย

ก่อนดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้ตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านสุขภาพ พร้อมทั้งทำแบบทดสอบความรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน (Pre-test) จากนั้น ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมให้ความรู้โดยใช้ สื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในรูปแบบสื่อภาพพลิกแบบปฏิทินตั้งโต๊ะ โดยอธิบายเนื้อหาเกี่ยวกับชนิดของผักท้องถิ่นตามฤดูกาล คุณค่าทางโภชนาการ ค่าดัชนีน้ำตาล (Glycemic index: GI) ปริมาณการบริโภคที่เหมาะสม และตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน พร้อมเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตลอดการดำเนินกิจกรรม

หลังสิ้นสุดการให้ความรู้ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบความรู้ด้านโภชนาการชุดเดิมอีกครั้ง (Post-test) และตอบแบบประเมินความพึงพอใจต่อสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่น จากนั้นตรวจสอบความครบถ้วนของแบบสอบถามก่อนนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และความพึงพอใจต่อสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่นด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่ามัธยฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด
2. เปรียบเทียบคะแนนความรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคผักท้องถิ่นก่อนและหลังได้รับสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่น โดยตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูลก่อนการวิเคราะห์ พบว่าข้อมูลมีการแจกแจงไม่เป็นปกติ จึงใช้สถิติ Wilcoxon signed-rank test ในการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

การพิทักษ์สิทธิ์อาสาสมัคร

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เลขที่ 019/2568 ลงวันที่ 7 มีนาคม 2568 ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ประโยชน์และสิทธิในการเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่ส่งผลกระทบต่อการรักษาหรือการรับบริการ ข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการเก็บรักษาเป็นความลับ โดยนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมและไม่เปิดเผยข้อมูลที่สามารถระบุตัวตนได้

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง ร้อยละ 66.70 และเพศชาย ร้อยละ 33.30 อายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 66.67 (Median=64, Min=40, Max=82) มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 82.10 ส่วนใหญ่การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 97.40 ประกอบอาชีพเกษตรกร

ร้อยละ 92.30 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 87.18 (Median=2,500, Min=700, Max=6,000) มีการทำอาหารรับประทานในครัวเรือนทุกวัน ร้อยละ 97.40 ส่วนใหญ่เป็นผู้ทำอาหารเอง ร้อยละ 64.10 มีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในช่วง 126-182 mg/dL ร้อยละ 53.80 และมีระยะเวลาการป่วยโรคเบาหวานตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ร้อยละ 46.20

2. ประสิทธิผลของสื่อการบริโภคผักท้องถิ่น สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่า ภายหลังการใช้สื่อการบริโภคผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักท้องถิ่นของผู้ป่วยโรคเบาหวานสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (Z=-4.628, p-value<0.001)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักท้องถิ่นของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ก่อนและหลังการทดลอง (n=39)

ความรู้การบริโภคผักท้องถิ่นของผู้ป่วยโรคเบาหวาน	Median	Min	Max	Percentiles		Z	p-value
				Q1	Q3		
ก่อนการทดลอง	20.00	13.00	25.00	18.00	22.00	-4.628[b]	<0.001*
หลังการทดลอง	24.00	18.00	24.00	23.00	24.00		

*ค่านัยสำคัญทางสถิติ 0.05; [b] คะแนนรวมความรู้หลังการทดลอง>คะแนนรวมความรู้ก่อนทดลอง

3. ความพึงพอใจต่อสื่อการบริโภคผักท้องถิ่นของผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความพึงพอใจต่อสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่นโดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{X}$=4.75, SD=0.32) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ข้อมูลผักท้องถิ่นสามารถนำไปใช้ได้จริง ($\bar{X}$=4.83, SD=0.38) รองลงมา คือ ช่วยเลือกผักได้เหมาะสมกับโรคเบาหวาน ($\bar{X}$=4.80, SD=0.41) และมีความพึงพอใจต่อสื่อโดยรวม ($\bar{X}$=4.87, SD=0.35) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ระดับความพึงพอใจของผู้ป่วยโรคเบาหวานต่อสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่น (n=39)

รายการประเมิน	Mean	SD	ระดับ
1. เนื้อหาถูกต้องและเข้าใจง่าย	4.73	0.45	มากที่สุด
2. รูปภาพประกอบสวยงามและชัดเจน	4.77	0.43	มากที่สุด
3. ขนาดตัวอักษรอ่านง่าย	4.70	0.47	มากที่สุด
4. สีสันและการจัดรูปแบบน่าสนใจ	4.63	0.49	มากที่สุด
5. ข้อมูลผักท้องถิ่นสามารถนำไปใช้ได้จริง	4.83	0.38	มากที่สุด
6. เข้าใจค่าดัชนีน้ำตาล (GI) ได้ง่ายขึ้น	4.67	0.48	มากที่สุด
7. ช่วยเลือกผักได้เหมาะสมกับโรคเบาหวาน	4.80	0.41	มากที่สุด
8. สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.77	0.43	มากที่สุด
9. มีความสะดวกในการใช้งาน	4.70	0.47	มากที่สุด
10. มีความพึงพอใจต่อสื่อโดยรวม	4.87	0.35	มากที่สุด
รวม	**4.75**	**0.32**	**มากที่สุด**

การอภิปรายผล

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย อธิบายได้ว่า สื่อภาพพลิกในรูปแบบปฏิทินตั้งโต๊ะที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีเนื้อหาที่สอดคล้องกับบริบทของผู้ป่วยโรคเบาหวานในพื้นที่ โดยนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับผักท้องถิ่นที่พบได้จริงในชุมชน การจำแนกผักตามค่าดัชนีน้ำตาล คุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณการบริโภคที่เหมาะสม และตัวอย่างเมนูอาหารจากผักท้องถิ่น ทำให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจและสามารถเชื่อมโยงความรู้กับการเลือกรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น

นอกจากนี้ ลักษณะของสื่อภาพพลิกในรูปแบบปฏิทินตั้งโต๊ะ มีภาพประกอบชัดเจน ข้อความสั้นกระชับ และสามารถเปิดทบทวนซ้ำได้ จึงช่วยกระตุ้นความสนใจและส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ การที่ผู้วิจัยอธิบายเนื้อหาผ่านสื่อพร้อมเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ยังช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจมากขึ้น ลดความคลาดเคลื่อนในการเลือกบริโภคผัก และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเองด้านโภชนาการได้อย่างเหมาะสม ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาซึ่งพบว่า การใช้สื่อสุขศึกษาที่มีรูปแบบเข้าใจง่าย มีภาพประกอบ และเชื่อมโยงกับบริบทของผู้เรียน สามารถเพิ่มความรู้และส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ โดยเฉพาะสื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่นหรืออาหารที่ผู้ป่วยคุ้นเคย จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถนำข้อมูลไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน[2,6,9,15] จึงสะท้อนให้เห็นว่า สื่อการบริโภคผักท้องถิ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีประสิทธิผลในการส่งเสริมความรู้ด้านการเลือกบริโภคผักที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

2. ความพึงพอใจต่อสื่อส่งเสริมการบริโภคผักท้องถิ่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อสื่อการบริโภคผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด อธิบายได้ว่า สื่อที่พัฒนาขึ้นมีเนื้อหาถูกต้อง เข้าใจง่าย มีภาพประกอบชัดเจน และเหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน อีกทั้งยังสอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน เนื่องจากเป็นสื่อที่นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับผักท้องถิ่นที่ผู้ป่วยสามารถพบเห็นและนำมาประกอบอาหารได้จริงในชีวิตประจำวัน

นอกจากนี้ รูปแบบปฏิทินตั้งโต๊ะมีความสะดวกต่อการใช้งาน สามารถวางไว้ในบ้าน เปิดดูซ้ำได้และใช้เป็นเครื่องเตือนใจในการเลือกบริโภคผักอย่างต่อเนื่อง การออกแบบสื่อที่มีภาพประกอบ สีสันเหมาะสม และใช้ข้อความไม่ซับซ้อน ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจข้อมูลได้ง่าย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อาจมีข้อจำกัดด้านการอ่านหรือการจดจำข้อมูลจำนวนมาก จึงส่งผลให้ผู้ป่วยมีความพึงพอใจต่อสื่อในระดับมาก ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของประภาพร สุนธงศิริ[9] ที่พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความพึงพอใจต่อสื่อโมเดลอาหารและตารางอาหารแลกเปลี่ยนอีสานในระดับมาก เนื่องจากเป็นสื่อที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นและมีรูปแบบเข้าใจง่าย ช่วยให้ผู้ป่วยเชื่อมโยงความรู้กับอาหารที่บริโภคจริงในชีวิตประจำวันได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของจันทร์จิรา ไกรสังข์[10] ที่พบว่า ผู้ป่วยมีความพึงพอใจต่อคู่มือการจัดกลุ่มอาหารตามสัญญาณไฟจราจรในระดับมาก เนื่องจากนำเสนอข้อมูลเป็นหมวดหมู่ชัดเจนและช่วยให้เข้าใจการเลือกอาหารได้ง่าย รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของสุทธานันท์ กัลกะ และคณะ[16] ที่พบว่า การใช้สื่อวีดิทัศน์และคู่มือประกอบการให้ความรู้สามารถสร้างความพึงพอใจแก่ผู้ป่วยเบาหวานได้ เนื่องจากสื่อมีรูปแบบน่าสนใจ เข้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลตนเองได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) สามารถประยุกต์ใช้สื่อนี้ร่วมกับการดูแลโภชนาการที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคเบาหวานในการดูแลตนเอง ควบคู่กับการดูแลของเจ้าหน้าที่ ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลโภชนาการที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้อย่างต่อเนื่อง
2. บุคลากรด้านสุขภาพสามารถนำแนวคิดและรูปแบบการนำเสนอของสื่อภาพพลิกรูปแบบปฏิทินตั้งโต๊ะนี้ไปปรับใช้ในการพัฒนาสื่อสุขศึกษาอื่น ๆ ที่สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการสื่อสารด้านสุขภาพ และส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะสำหรับวิจัยในอนาคต

1. ควรศึกษาผลของการใช้สื่อภาพพลิกการบริโภคผักท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานในระยะยาว โดยติดตามผลด้านความรู้และพฤติกรรมการบริโภคผักหลังได้รับสื่อเป็นระยะ เช่น 3-6 เดือน เพื่อประเมินความคงอยู่ของความรู้และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเอง
2. ควรศึกษาประสิทธิผลของสื่อภาพพลิกที่พัฒนาขึ้นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและผลลัพธ์ทางคลินิก เช่น ระดับน้ำตาลในเลือด หรือระดับฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA1c) เพื่อประเมินว่าสื่อที่ช่วยเพิ่มความรู้สามารถส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและผลลัพธ์ด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้อย่างเป็นรูปธรรม

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ท่านอาจารย์ที่ปรึกษา สำหรับการให้คำปรึกษา แนะนำตลอดกระบวนการทำวิจัย และที่สำคัญที่สุด ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยที่ให้ความร่วมมือและยินดีเข้าร่วมในการวิจัย จนทำให้การวิจัยครั้งนี้ลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. Magliano DJ, Boyko EJ; IDF Diabetes Atlas 11th Edition Scientific Committee. IDF Diabetes Atlas [Internet]. 11th ed. Brussels: International Diabetes Federation; 2025 [cited 2026 Aug 4]. Available from: https://diabetesatlas.org/resources/idf-diabetes-atlas-2025/
2. American Diabetes Association Professional Practice Committee. Introduction and methodology: Standards of Care in Diabetes—2025. Diabetes Care. 2025;48 (Suppl 1):S1-S5. doi:10.2337/dc25-SINT.
3. Evert AB, Dennison M, Gardner CD, Garvey WT, Lau KHK, MacLeod J, et al. Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. Diabetes Care. 2019 May;42(5):731-754. doi: 10.2337/dci19-0014.
4. Jenkins DJA, Dehghan M, Mente A, Bangdiwala SI, Rangarajan S, Srichaikul K, et al. Glycemic index, glycemic load, and cardiovascular disease and mortality. N Engl J Med. 2021;384(14):1312-22. doi:10.1056/NEJMoa2007123.

5. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย เผยคนไทยป่วย NCDs พุ่ง แนะปรับพฤติกรรม ลด หวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้ [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมอนามัย; 2566 [เข้าถึงเมื่อ 2569 สิงหาคม 9]. เข้าถึงได้จาก: https://planning.anamai.moph.go.th/web-upload/20xa4d80079fdd38ace9fb48a050e5b52e4/202012/m_document/31509/13377/file_download/9a3b9146e38d9190e86da0802648d7d0.pdf
6. Truman E, Lane D, Elliott C. Defining food literacy: A scoping review. Appetite. 2017 Sep 1;116:365-371. doi: 10.1016/j.appet.2017.05.007.
7. Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. Health Promot Int. 2000;15(3):259-67. doi:10.1093/heapro/15.3.259.
8. จันทร์จิรา ไกรสังข์. ประสิทธิผลของคู่มือการจัดกลุ่มอาหารตามสัญญาณไฟจราจรต่อความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์. วารสารโรคและภัยสุขภาพ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 3 จังหวัดนครสวรรค์. 2564;15(2):5-20.
9. เกรียงไกร ทองศิริประภา, เรวดี จงสุวัฒน์, พัชราณี ภวัตกุล. ประสิทธิผลของสื่อวีดิทัศน์เรื่องการเตรียมอาหารทางสายให้อาหารในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วย. วารสารสุขศึกษา. 2564;44(2):126-40.
10. เกตุแก้ว เจ็งประเสริฐ, สุวิมล คงรอต. ผลของการสอนด้วยสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติตัวเมื่อตรวจด้วยกล้องคอลโปสโคป ต่อความรู้และความพึงพอใจของสตรีที่มีผลการตรวจมะเร็งปากมดลูกผิดปกติ. วารสารสุขศึกษา. 2564;44(1):176-85.
11. ธนาพร โพธิจักร, อุไรวรรณ ชัชวาลย์, พรรณี ปึงสุวรรณ, วนิดา ดรปัญหา, วิชัย อึงพินิจพงศ์. การให้ความรู้โดยการใช้สื่อวีดิทัศน์เรื่องภาวะแทรกซ้อนของเบาหวานและการนวดเท้าด้วยตนเองในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด. 2562;30(3):347-53.
12. เนตรนภา ปาวงค์, พรภิมล สุขเพีย. ผลของการให้ความรู้โดยใช้สื่อวีดิทัศน์และคู่มือการดูแลเท้าต่อพฤติกรรมการปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดแผลที่เท้าของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้. ราชาวดีสาร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์. 2567;14(1):78-91.
13. สุระเดช ไชยตอกเกี้ย, สุพรรณี พฤกษา, จิตติมา พีรกมล, บุญเลี้ยง สุพิมพ์, จิราพัชร สุมะลิ. การพัฒนารูปแบบการให้ความรู้ด้านการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตโดยใช้สื่อเรียนรู้ในท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เทศบาลตำบลโพนแพง จังหวัดสกลนคร. วารสารสถาบันบำราศนราดูร. 2566;17(2):116-26.
14. สุทธานันท์ กัลกะ, รุ่งนภา จันทรา, อติญาณ์ ศรเกษตริน, ศุภลักษณ์ ธนาโรจน์, วิลาวัณย์ เศาจวุฒิพงษ์. ผลของการใช้สื่อวีดิทัศน์หนังตะลุงและคู่มือการดูแลตนเองต่อความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข. 2560;27(1):146-56.

15. American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes*. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2026. Diabetes Care. 2026 Jan 1;49(Supplement_1):S89-S131. doi: 10.2337/dc26-S005.
16. กระทรวงสาธารณสุข. ระบบคลังข้อมูลสุขภาพ (Health Data Center: HDC) [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; [เข้าถึงเมื่อ 2567 กันยายน 16]. เข้าถึงได้จาก: https://hdcservice.moph.go.th/hdc/main/index.php
17. Best JW. Research in education. 4th ed. Englewood Cliffs (NJ): Prentice-Hall; 1981.