

ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้แพทย์ทางเลือกและวิถีพุทธในผู้มีความเสี่ยงโรคเบาหวาน อ.น้ำหนาว จ.เพชรบูรณ์

วิจิตรา แผงชะ พ.บ.

Effectiveness of life style modification in high risk diabetes mellitus with physical and psychological detoxication Buddhist path program, Namnao Phetchabun province

Abstract

This Quasi-experimental research aimed to examine the effectiveness of life style modification in high risk diabetes with physical and psychological detoxication Buddhist path program. A comparison between two groups of pretest – posttest designed was conducted in before and after experiments of clinical outcomes: blood sugar, body weight, BMI, blood pressure and waist circumference. Research samples were 40 high risk of diabetes mellitus divided into the experimental group and the control group. Research instruments were Physical and psychological detoxication Buddhist path program, CD of health education presentation and Health record form. Data were collected by the demographic characteristic, and health status. Data were analyzed by frequencies, percentages, mean, standard deviation and Independent t-test and Paired t-test

The findings illustrated that the clinical outcomes: blood sugar, body weight, BMI, blood pressure and waist before participating in the program between experimental group and control group was not significant. After participating in the program blood sugar and waist of experimental group were better than before participating statistically significantly. But all of clinical outcomes of control group: blood sugar, body weight, BMI, blood pressure and waist was not significant.

This program may expand to all high risk diabetes screened group. For decrease incidence new case of diabetes patient for health promotion support and further research and innovation.

Wijittra Phaengkha, M.D.
Namnao hospital,
Phetchabun province

วารสารวิชาการแพทย์ ;32
เขต 11 2561
Reg Med J 2018 : 1045 - 1054

Keyword : high risk diabetes screened group, Physical and psychological detoxication Buddhist path program.

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ผู้มีความเสี่ยงเบาหวานด้วยแพทย์ทางเลือกและวิถีพุทธ “โปรแกรมล้างพิษกาย สลายพิษใจ” เปรียบเทียบผลทางคลินิก (DTX น้ำหนัก BMI ความดันโลหิต และเส้นรอบเอว) ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในกลุ่มที่ใช้และไม่ใช้โปรแกรม กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่ได้รับการคัดกรองเบาหวานด้วยการเจาะเลือดฝอยที่ปลายนิ้ว หลังอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมงจากโรงพยาบาลน้ำหนาว และมีระดับน้ำตาลขณะอดอาหารเจาะที่ปลายนิ้ว (DTX) 100-125 mg% จำนวน 40 คน ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แบบสองกลุ่มวัดสองครั้งก่อนและหลังการทดลอง (Two group pretest - posttest designed) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) โปรแกรมล้างพิษกายสลายพิษใจ 2) ชุดให้ความรู้ในการปฏิบัติตน 3) แบบบันทึกข้อมูลซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้เชี่ยวชาญ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน ธันวาคม 2559 - มิถุนายน 2560 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอนุมาน ได้แก่ Independent t test, Paired t-test ผลการวิจัยมีดังนี้

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้แพทย์ทางเลือกและวิถีพุทธ ในผู้มีความเสี่ยงโรคเบาหวาน “โปรแกรมล้างพิษกายสลายพิษใจ” มีประสิทธิผลในการลดน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร และลดขนาดเส้นรอบเอว ดีกว่าการไม่ใช้โปรแกรม โดยพบว่าก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยตัวแปร อายุ น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย (BMI) เส้นรอบเอว (waist) ความดันซิสโตลิก (SBP) ความดันไดแอสโตลิก (DBP) และน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารเจาะที่ปลายนิ้ว (DTX) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ สถิติที่ระดับ 0.05 ($p = 0.1182, 0.5397, 0.7953, 0.9508, 0.0771, 0.1182$ และ 0.9767 ตามลำดับ) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลขณะอดอาหารเจาะที่ปลายนิ้ว (DTX) และเส้นรอบเอว ลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.001, P = 0.036$ ตามลำดับ) ส่วนกลุ่มควบคุม หลังการทดลองตัวแปรทั้งหมด คือ น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย (BMI) เส้นรอบเอว (waist) ความดันซิสโตลิก (SBP) ความดันไดแอสโตลิก (DBP) และน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารเจาะที่ปลายนิ้ว (DTX) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยได้แก่ “โปรแกรมล้างพิษกายสลายพิษใจ” มีประสิทธิผลในการลดน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร และลดขนาดเส้นรอบเอวดีกว่าการไม่ใช้โปรแกรม จึงควรเป็นทางเลือกหนึ่งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการเป็นโรคเบาหวาน นอกจากนี้โปรแกรมหังกล่าวยังมีผลดีต่อร่างกายระบบอื่น ๆ ด้วย จึงควรสนับสนุนการวิจัยประสิทธิผลของโปรแกรมนี้อีกต่อสุขภาพในมิติอื่น ๆ เพื่อนำประโยชน์มาใช้ในการสร้างเสริมดูแลสุขภาพของประชาชนต่อไป

คำรหัส : กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน โปรแกรมล้างพิษกายสลายพิษใจ

Original Articles

นิพนธ์คั่นฉบับ

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสำคัญ ของด้านสาธารณสุขโลก จากรายงานขององค์การอนามัยโลกเมื่อปีพ.ศ. 2555 พบว่า ในปี พ.ศ. 2543 มีผู้ป่วยเบาหวานทุกกลุ่มอายุประมาณร้อยละ 2.8 และในอีก 30 ปีข้างหน้า คือ พ.ศ. 2573 จะเพิ่มเป็นขึ้นเป็น

ร้อยละ 4.4 ซึ่งหมายถึงว่าจะมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นจาก 171 ล้านคนในปี พ.ศ. 2543 เป็น 366 ล้านคนในปี พ.ศ. 2573¹ ส่วนประเทศไทยจากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกายพบว่า ความชุกของโรคเบาหวานในประชากรไทยอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.9 ในปี พ.ศ. 2547 เป็น ร้อยละ 8.8 ในปี

พ.ศ. 2557 มีผู้ป่วยแล้วกว่า 3.2 ล้านคน ทำให้ภาครัฐมีค่าใช้จ่ายทางการแพทย์สูงถึง 47,596 ล้านบาทต่อปี²

อำเภอ น้ำหนาว มีผู้ป่วยเบาหวานปี 2553-2559 จำนวน 269, 332, 377, 432, 482, 517 และ 590 คน ตามลำดับ ผู้ป่วยรายใหม่ 43, 63, 45, 55, 50, 35 และ 73 คนตามลำดับ อัตราเกิดเบาหวานรายใหม่ 255, 375, 261, 318, 280, 192 และ 399 ต่อแสนประชากรตามลำดับ ซึ่งจะเห็นว่า มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ส่งผลกระทบหลาย ๆ ด้าน ทั้งในด้านคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและญาติ ด้านภาระงานของระบบสาธารณสุข และด้านค่าใช้จ่ายของครอบครัวหน่วยบริการ และประเทศชาติ

นอกจากนี้ยังพบว่า กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงที่ดำเนินการอยู่ในพื้นที่ น้ำหนาว ยังไม่มีประสิทธิผลพอที่จะหยุดยั้งการเกิดผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ได้ ทีมดูแลผู้ป่วยจึงพยายามหาวิธีที่มีประสิทธิผลในการลดเกิดโรคเบาหวานซึ่งในพื้นที่ น้ำหนาวพบว่าที่วัดโคกมน มีกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยการแบบผสมผสานสามารถพึ่งตนเองได้ อย่างประหยัด เรียบง่าย อาศัยกลไกการทำงานธรรมชาติของร่างกาย จิต วิญญาณ และสิ่งที่มีในธรรมชาติ ซึ่งเน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่เป็นต้นเหตุ ณ สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมนั้นๆ ทั้งนี้ได้นำจุดเด่นของวิถีการดูแลสุขภาพของแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก การแพทย์แผนไทย หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและพระพุทธศาสนาบูรณาการเข้าด้วยกัน ภายใต้โครงการที่ชื่อว่า ล้างพิษกาย สลายพิษใจ³ เพื่อลดหรือบรรเทาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ โปรแกรม 3 คืน 4 วันประกอบด้วยการจัดพิษออกหลายวิธี การเรียนรู้การเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การฝึกจิตภาวนา และเดินลมปราณ เป็นต้น และจากการทบทวนผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมในช่วงเดือน มิ.ย. 2558 – กพ. 2559 จำนวน 276 คน 391 ครั้ง พบว่าผู้ที่เข้าโครงการน้ำหนักและรอบเอวลดลง ร้อยละ 100 โดยน้ำหนักลดลงเฉลี่ย 2.37 กก.ต่อคนต่อครั้ง ส่วนรอบเอวลดเฉลี่ย 4.24 ซม.ต่อคนต่อครั้ง ข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า การล้างพิษกาย สลายพิษใจ น่าจะเป็นแนวทางที่ที่ประสิทธิผลแนวทางหนึ่งในการปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมสุขภาพผู้มีความเสี่ยงเบาหวาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบแพทย์ทางเลือกและวิถีพุทธ ภายใต้โปรแกรม “ล้างพิษกาย สลายพิษใจ” ว่ามีประสิทธิผลเพียงพหรือไม่ โดยเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโปรแกรม เพื่อตัดสินใจเป็นแนวทางเลือกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง อันจะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนชาวน้ำหนาว ระบบสาธารณสุข และประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้มีความเสี่ยงเบาหวานด้วยแพทย์ทางเลือกและวิถีพุทธ “โปรแกรมล้างพิษกาย สลายพิษใจ”
2. เพื่อเปรียบเทียบผลทางคลินิก (DTX, BW, BMI, SBP, DBP และเส้นรอบเอว) ของกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวานในกลุ่มที่ใช้และไม่ใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้มีความเสี่ยงเบาหวานด้วยแพทย์ทางเลือกและวิถีพุทธ “ล้างพิษกาย สลายพิษใจ”

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง ก่อนและหลังการทดลอง (Quasi Experimental Research แบบ Two group pretest-posttest designed) ในครั้งนี้เป็นการประเมินผลโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยแพทย์ทางเลือกและวิถีพุทธ “ล้างพิษกาย สลายพิษใจ” เพื่อดูแลกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของโรงพยาบาลน้ำหนาว อ.น้ำหนาว จ.เพชรบูรณ์ ประชากรคือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่ไม่เคยเป็นโรคเบาหวานได้รับการคัดกรองเบาหวานด้วยการเจาะเลือดปลายนิ้วหลังอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมงจากโรงพยาบาลน้ำหนาว กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษามี 40 คนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion criteria) กลุ่มทดลองคือ ผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการล้างพิษกายสลายพิษใจวัดโคกมน กลุ่มควบคุมคือ ผู้มีความเสี่ยงโรคเบาหวานและสมัครใจให้ศึกษาวิจัย ส่วนเกณฑ์

การคัดออกจากการศึกษา (Exclusion criteria) คือ ผู้ปฏิบัติได้ไม่ครบตามโปรแกรม และผู้ที่ไม่สามารถติดตามผลเลือดได้ การศึกษาในครั้งนี้กลุ่มทดลองใช้ประชากรทั้งหมดที่เข้าเกณฑ์การคัดผู้ป่วยเข้า ไม่มีการสุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) โปรแกรมล้างพิษกายสลายพิษใจ 2) ชุดให้ความรู้ในการปฏิบัติตน 3) แบบบันทึกข้อมูลผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้เชี่ยวชาญ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน ธันวาคม 2559 - มิถุนายน 2560 การเก็บรวบรวมข้อมูล ครั้งที่ 1 ทำการรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล และผลลัพธ์ทางคลินิกที่ต้องการศึกษาก่อนเข้าโปรแกรม หลังจากนั้นกลุ่มทดลองได้เข้าโปรแกรมล้างพิษกายสลายพิษใจ 3 คืน 4 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามที่ดำเนินการเป็นปกติ หลัง

จากออกจากโปรแกรมกลุ่มทดลองกลับไปใช้ชีวิตตามปกติ แล้วกลับมาเข้าโปรแกรมครั้งต่อไปในอีก 3 เดือนถัดไปจะได้รับการเก็บข้อมูลครั้งที่สอง เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการติดตามเก็บผลลัพธ์ทางคลินิกใน 3 เดือนวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอนุมานได้แก่ Independent t-test, Paired t-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

พบว่า มีผู้ชายเท่ากับผู้หญิงทั้งสองกลุ่ม กลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเล็กน้อย และกลุ่มทดลองมีผู้ที่เป็นโรคความดันร้อยละ 55 ส่วนกลุ่มควบคุมมีผู้ที่เป็นโรคความดันร้อยละ 60 ดังตาราง

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป			จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มทดลอง	เพศ	หญิง	10	50
		ชาย	10	50
	อายุ (ปี)	< 55	11	55
		55 - 64	4	20
		≥ 65	5	25
	อายุเฉลี่ย		55	SD + 12.362
	มีโรคความดันโลหิตร่วม		11	55
กลุ่มทดลอง	เพศ	หญิง	10	50
		ชาย	10	50
	อายุ (ปี)	< 55	10	50
		55 - 64	6	30
		≥ 65	4	20
	อายุเฉลี่ย		54.7	SD + 7.888
	มีโรคความดันโลหิตร่วม		12	60

2. การเปรียบเทียบผลลัพธ์ของสภาวะสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง

2.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของอายุและสภาวะสุขภาพ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษา พบว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมี อายุ (Age) น้ำหนัก (BW) ดัชนีมวลกาย (BMI) เส้นรอบเอว (Waist) ความดันโลหิตซิสโตลิก (SBP) ความดันโลหิตไดแอสโตลิก (DBP) ระดับน้ำตาลขณะอดอาหาร (DTX) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอายุและสภาวะสุขภาพก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (n=40)

ตัวแปร	กลุ่ม	n	X̄	S.D.	Mean Difference	95 % CI of Mean Difference	p value
Age	กลุ่มทดลอง	20	55.00	12.36	.300	-6.33 ถึง 6.93	0.927
	กลุ่มควบคุม	20	54.70	7.88			
BW	กลุ่มทดลอง	20	69.21	16.07	2.690	-6.11 ถึง 11.49	0.539
	กลุ่มควบคุม	20	66.52	10.94			
BMI	กลุ่มทดลอง	20	26.13	5.52	.399	-2.69 ถึง 3.49	0.795
	กลุ่มควบคุม	20	25.73	4.03			
waist	กลุ่มทดลอง	20	88.05	13.31	.250	-7.90 ถึง 8.40	0.950
	กลุ่มควบคุม	20	87.80	12.14			
SBP	กลุ่มทดลอง	20	121.55	15.78	-8.450	-17.86 ถึง 9.96	0.077
	กลุ่มควบคุม	20	130.00	13.55			
DBP	กลุ่มทดลอง	20	74.70	11.11	-5.400	-12.23 ถึง 1.43	0.118
	กลุ่มควบคุม	20	80.10	10.23			
DTX	กลุ่มทดลอง	20	113.55	13.51	.100	-6.79 ถึง 6.99	0.976
	กลุ่มควบคุม	20	113.45	7.04			

Independent t-test

2.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสภาวะสุขภาพก่อนและหลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พบว่า กลุ่มทดลอง หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของเส้นรอบเอว และน้ำตาลในเส้นเลือดขณะอดอาหารลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิตทั้งซิสโตลิก และไดแอสโตลิก ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ ส่วนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ทั้งน้ำหนัก ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ความดันโลหิตซิสโตลิก ความดันโลหิตไดแอสโตลิก และระดับน้ำตาลขณะอดอาหาร ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสภาวะสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=40)

ตัวแปร			X	SD.	$\bar{d}$	S.D. _d	95% CI of μ_d	p value
BW	กลุ่มทดลอง	ก่อน	69.21	16.07	1.01	2.27	-0.60 ถึง 2.08	0.063
		หลัง	68.20	14.79				
	กลุ่มควบคุม	ก่อน	66.52	10.94	1.43	3.59	-0.25 ถึง 3.11	0.091
		หลัง	65.09	10.01				
BMI	กลุ่มทดลอง	ก่อน	26.13	5.52	0.37	0.84	-0.03 ถึง 0.76	0.066
		หลัง	25.76	5.08				
	กลุ่มควบคุม	ก่อน	25.73	4.03	0.57	1.42	-0.09 ถึง 1.22	0.087
		หลัง	25.16	3.60				
Waist	กลุ่มทดลอง	ก่อน	88.05	13.31	1.9	3.75	0.14 ถึง 3.66	0.036
		หลัง	86.15	12.73				
	กลุ่มควบคุม	ก่อน	87.80	12.14	0.20	2.38	-0.91 ถึง 1.31	0.711
		หลัง	87.60	11.50				
SBP	กลุ่มทดลอง	ก่อน	121.55	15.78	-0.7	15.33	-7.87 ถึง 6.47	0.840
		หลัง	122.25	15.68				
	กลุ่มควบคุม	ก่อน	130.00	13.55	2.40	10.93	-2.71 ถึง 7.51	0.338
		หลัง	127.60	16.41				
DBP	กลุ่มทดลอง	ก่อน	74.70	11.11	-1.95	9.51	-6.40 ถึง 2.50	0.370
		หลัง	76.65	8.52				
	กลุ่มควบคุม	ก่อน	80.10	10.23	3.35	8.81	-0.77 ถึง 7.47	0.105
		หลัง	76.75	10.97				
DTX	กลุ่มทดลอง	ก่อน	113.55	13.51	20.50	20.70	10.81 ถึง 30.19	< 0.001
		หลัง	93.05	15.53				
	กลุ่มควบคุม	ก่อน	113.45	7.04	2.60	13.31	-3.63 ถึง 8.83	0.393
		หลัง	110.85	8.55				

Paired t-test

2.3 การเปรียบเทียบผลลัพธ์ด้านสภาวะสุขภาพหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมี ระดับน้ำตาลขณะอดอาหาร (DTX) ลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนน้ำหนัก ดัชนีมวลกาย (BMI) เส้นรอบเอว ความดันโลหิตซิสโตลิก (Systolic BP) และ ความดันไดแอสโตลิก (Diastolic BP) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ดังนี้ (ดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสภาวะสุขภาพหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (n=40)

ตัวแปร	mean และ sd				ความต่างของค่าเฉลี่ย (95% CI)	P-value
	กลุ่มทดลอง (n=20)	กลุ่มควบคุม (n=20)	กลุ่มทดลอง (n=20)	กลุ่มควบคุม (n=20)		
BW	68.20	14.79	65.09	10.01	3.11 (-4.97 ถึง 11.99)	0.441
BMI	25.76	5.08	25.16	3.60	0.60 (-2.22 ถึง -3.41)	0.670
WAIST	86.15	12.72	87.60	11.50	-1.45 (-9.21 ถึง 6.31)	0.707
SBP	122.25	15.68	127.60	16.41	-5.35 (-15.62 ถึง 4.92)	0.298
DBP	76.65	8.52	76.75	10.97	-0.1 (-6.39 ถึง 6.19)	0.974
DTX	93.05	15.53	110.85	8.55	-17.80 (-25.82 ถึง -9.77)	< 0.001

Independent t-test

อภิปรายผล

ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้แพทย์ทางเลือกและวิถีพุทธ ในผู้มีความเสี่ยงโรคเบาหวาน “โปรแกรมล้างพิษกายสลายพิษใจ” มีประสิทธิผลในการลดน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร และลดขนาดเส้นรอบเอวดีกว่าการไม่ใช้โปรแกรม ซึ่งสัมพันธ์กับการศึกษาของ อุ่นเอื้อ สิงห์คำ⁴ ได้ศึกษา การฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ. ณ ชุมชนศิระระอโคก ที่พบว่าตลอดการอบรมเป็นการเอาพิษออกจากร่างกายและจิตใจ เป็นจุดเริ่มต้นเพื่อรับรู้และทำความเข้าใจสุขภาพของตัวเอง และเป็นแนวทางนำไปสู่การ สร้างสุขภาพตามความหมายใหม่ขององค์การอนามัยโลก ซึ่งได้นิยาม สุขภาพว่า หมายถึง การมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน สมดุล และมีความเป็นพลวัตทั้งทางร่างกายจิตใจ สังคม และจิต วิญญาณ ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีด้านต่าง ๆ ต่อร่างกาย การศึกษาของสุรินทร์ สีระสูงเนินและคณะ (2559)⁵ ที่พบว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตาม

หลัก 3 อ. แบบพอเพียงด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ทำให้ BMI รอบเอว น้ำตาลในเลือด ความดันโลหิตลดลง โดย BMI และรอบเอว ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของสุชนันต์ อินทรวชิเรียว (2555)⁶ พบว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมอย่างยั่งยืนโดยการเข้าค่าย ทำให้ค่าดัชนีมวลกาย ค่าการวัดรอบเอว ค่าคอเลสเตอรอล ค่าไตรกลีเซอไรด์ ค่าน้ำตาลหลังอาหาร และค่าน้ำตาลก่อนอาหาร มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) การศึกษาของ จุฑารัตน์ บุญพา และสุพัทธรา ใจเหมาะ (2558)⁷ พบว่าโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยทำให้กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า (FPG) และระดับน้ำตาลเฉลี่ยในเลือด (HbA1C) ก่อนใช้โปรแกรมและหลังใช้โปรแกรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และการศึกษาของสุพล อริยะเดช (2555)⁸ ที่พบว่า โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self ด้วยหลัก PROMISE

ด้วยการรับรู้ตนเอง การกำกับตนเอง และการดูแลตนเอง ในกลุ่มข้าราชการอำเภอปลวกแดงทำให้ กลุ่มเสี่ยงมีคะแนนความรู้ เรื่องการผ่อนคลายความเครียดสูงกว่า กลุ่มผู้ป่วย กลุ่มผู้ป่วยมีค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาลในเลือด ค่าเฉลี่ยของความดัน systolic และ diastolic ลดลง กลุ่มเสี่ยงมีค่าเฉลี่ยของความดัน systolic และ diastolic ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนด้านน้ำหนักและดัชนีมวลกาย ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมล้างพิษกายสลายพิษใจ มีประสิทธิผลในการลดน้ำหนักและดัชนีมวลกาย ไม่แตกต่างทางสถิติกับกลุ่มไม่ใช้โปรแกรม ทั้งนี้เนื่องจาก โปรแกรมล้างพิษกายสลายพิษใจไม่ได้เน้นการลดอาหาร หลังจากออกจากโปรแกรมแต่เน้นให้เลือกการรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์และมีพิษต่อร่างกายน้อย ทำให้น้ำหนักจะลดแบบช้า ๆ ซึ่งในช่วง 3 เดือนที่เก็บข้อมูลจึงไม่เห็นผลที่แตกต่างมากนัก ส่วนดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับน้ำหนัก

และด้านความดันโลหิต ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมล้างพิษกายสลายพิษใจ มีประสิทธิผลในการลดความดันโลหิต ไม่แตกต่างทางสถิติกับกลุ่มไม่ใช้โปรแกรม และยังพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความดันซิสโตลิกเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ทั้งนี้เนื่องจากในการเข้าโปรแกรม กลุ่มทดลองที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่จะหยุดกินยาความดันโลหิตแล้วพยายามคุมความดันโลหิตด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแทน ทำให้บางคนมีความดันโลหิตเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ส่วนกลุ่มควบคุม คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงยังกินยาความดันโลหิตตามปกติ

จากสภาวะสุขภาพด้านต่างๆ ที่ดีขึ้นนั้น เป็นผลมาจากโปรแกรมของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ครอบคลุมทั้ง กาย ใจ และจิตวิญญาณ อันประกอบทั้ง การสร้างเสริมความรู้ การควบคุมด้านอาหาร การล้างพิษ ออกกำลังกาย การปฏิบัติธรรม รวมทั้งการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในช่วงที่เข้าโปรแกรม ส่งผลให้สามารถควบคุมน้ำตาลและลดขนาดรอบเอวได้ดีดังกล่าว

ข้อเสนอแนะ

1. โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้แพทย์ทางเลือกและวิถีพุทธ “ล้างพิษกาย-สลายพิษใจ” นี้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้มีความเสี่ยงดังกล่าว ซึ่งมีประสิทธิภาพลดทั้งน้ำตาลและขนาดเส้นรอบเอว
2. ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปควรได้รับการกระตุ้นส่งเสริมให้ได้รับการคัดกรองสุขภาพให้ครอบคลุม และเมื่อพบว่า ความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ควรได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งเพื่อลดการเกิดโรคและลดภาวะเสี่ยงลง แต่ถ้าพบว่ามีภาวะอ้วน หรืออ้วนลงพุงด้วยควรได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มากกว่าการให้คำแนะนำธรรมดา
3. โปรแกรมดังกล่าวยังมีผลดีต่อร่างกายระบบอื่น ๆ ด้วย จึงควรสนับสนุนการวิจัยประสิทธิผลของโปรแกรมนี้ที่มีผลต่อสุขภาพในมิติอื่น ๆ เพื่อนำประโยชน์มาใช้ในการสร้างเสริมดูแลสุขภาพของประชาชนต่อไป
4. โปรแกรมนี้ถึงแม้จะมีประสิทธิภาพในหลายด้าน แต่ถ้าเพิ่มองค์ความรู้ในการดูแลตนเองที่บ้านอย่างต่อเนื่อง มีรูปแบบที่ชัดเจน รวมทั้งมีระบบการติดตามที่บ้าน จะทำให้มีประสิทธิผลยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. Wild S, Roglic G, Green A, Sicree R, King H: Global prevalence of diabetes estimates for the year 2000 and projections for 2030. Diabetes Care 2004 ; 27 : 1047-1053
2. วิชัย เอกพลากร. สถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทย วารสารเบาหวาน พ.ศ. 2560 ; 49 (1) : 7-14.
3. ปางธาราไพโรนางพงศ์พุทธ. การดูแลสุขภาพแบบพอเพียง. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอินเทคการ์ด เทคโนโลยีจำกัด; 2556
4. อุ่นเอื้อ สิงห์คำ. การฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ. ชุมชนศรีชะเอโศก. วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา

- (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) 2554 ;
10 (5)
5. สุรินทร์ สีระสูงเนิน, ดำรงค์ สีระสูงเนิน, ชีวี
เชื้อมาก. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
ตามหลัก 3 อ.แบบพอเพียงด้วยภูมิปัญญา
ท้องถิ่น 2554 (ออนไลน์) จาก 203.157.162.
13/~nonghong/nonghong/pdf/Pattanayut
/R2R_2555/2555_Surin.pdf. (สืบค้นเมื่อ
12 มีนาคม 2560)
6. สุขสันต์ อินทรวีเชียร. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สุขภาพแบบมีส่วนร่วมอย่างยั่งยืนในกลุ่ม
เสี่ยงโรคเบาหวานอำเภอเกษตรวิสัย จังหวัด
ร้อยเอ็ด. วารสารสำนักงานป้องกันควบคุม
โรคที่ 6 ขอนแก่น; 2555 ; 19 (2) : 65-71
7. จุฑารัตน์ บุญพา, สุพัตรา ใจเหมาะ. ผลการ
ใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยต่อระดับ
น้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2.
วารสารวิชาการแพทย์เขต 11; 2558 ; 29 (2)
: 215-218
8. สุรพล อริยะเดช. ผลของการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันและควบคุม
โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของ
ข้าราชการอำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง.
วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก
โรงพยาบาลพระปกเกล้า; 2555 ; 29 (3) :
205 -21

ว่าง