

ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

จุฑารัตน์ บุญพา, นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ* สุพัตรา ใจเหมาะ พท.บ. **

The Results of the Program to Modify the Health Behaviors to control the blood sugar levels of patients with Type II Diabetes using Thai Traditional Medicines

Abstract

This study used quasi-experimental research with a one group pre test - post test design. The purpose of the study was to evaluate the results of the program to modify the health behaviors with Thai Traditional Medicine s to control the blood sugar levels.. The sample group was 30 type II diabetic patients who had been been receiving treatment at Tasathon Health Promoting Hospital, in the Phunphin district of Suratthani province. All of them were selected by purposive sampling. The sample group was designed to join with the program to modify the health behaviors in 4 months and follow up with fasting plasma glucose(FPG) and Glycated hemoglobin (HbA1C). Data was collected during June - September 2014, then analyzed using descriptive statistics and Paired Sample t - test.

The findings from the study showed that after implementation, the experimental group had higher mean scores of FPG and HbA1C than before the intervention with statistically significant (p -value <0.05) In conclusion, the program to modify the health behaviors with Thai Traditional Medicine can be use to control the blood sugar for patients with Type 2 Diabetes by themselves.

Jutarat Boonpha
Public Health Technical officer,
Professional Level.
Supattra Jaimor
Thai Traditional Medical Doctor.
Tasathon Health Promoting Hospital.

วารสารวิชาการแพทย์ ;29
เขต 11 2558
Reg Med J 2015 : 215 - 218

Keywords : Program to Modify the Health Behaviors, Thai Traditional Medicine, Type 2 Diabetes

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ต่อระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งมารับบริการที่คลินิกผู้ป่วยโรคเรื้อรังของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าสะท้อน อำเภอบ้านพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 30 คน เพื่อใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในระยะเวลา 4 เดือน ตั้งแต่ 1 มิถุนายน - 30 กันยายน 2557 และติดตามผลการเจาะระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า(FPG) และระดับน้ำตาลเฉลี่ยในเลือด (HbA1C) เปรียบเทียบก่อนและหลังใช้โปรแกรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย Paired Simple t - test

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนอาหารเช้า (FPG) และระดับน้ำตาลเฉลี่ยในเลือด (HbA1C) ก่อนใช้โปรแกรมและหลังใช้โปรแกรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ดังนั้นโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย สามารถนำมาใช้เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถควบคุมระดับน้ำตาลด้วยตนเอง

คำรหัส : โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ศาสตร์การแพทย์แผนไทย
ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

Original Articles

นิพนธ์คันฉับ

* ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าสะท้อน

**โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุข เป้าหมายสำคัญในการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน คือ การควบคุมโรคหรือระดับน้ำตาลในเลือด โดยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การควบคุมอารมณ์ การจัดการความเครียดและการใช้ยา ซึ่งจะทำให้ลดภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะต้องปฏิบัติตามกิจกรรมในการควบคุมโรคหรือระดับน้ำตาลอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น การส่งเสริมผู้ป่วยให้มีพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง ก็เป็นการควบคุมโรคไม่ให้เกิดอาการรุนแรง ป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากการดำเนินการของโรค^{1,2}

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าสะท้อน ได้รับการส่งต่อผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จาก โรงพยาบาลพุนพิน ซึ่งเป็นโรงพยาบาลแม่ข่าย เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2555 - 2557 จำนวน 44 คน, 53 คน และ 62 คนตามลำดับ ซึ่งมีจำนวนผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นคลินิกการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก จึงได้พัฒนาโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย 3 อ 2 และศึกษาผลของการใช้โปรแกรมดังกล่าวเพื่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานขึ้น

วัตถุประสงค์ในการศึกษา

เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย 3 อ 2 ส ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

สมมติฐาน

ผู้ป่วยเบาหวานที่ใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย 3 อ 2 สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนอาหารเช้า (FPG) และระดับน้ำตาลเฉลี่ยในเลือด (HbA1C) ได้ดีกว่าก่อนใช้โปรแกรม

วิธีการศึกษา

การศึกษาค้นครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ชนิดหนึ่งกลุ่มวัด ก่อนและหลัง (One Group Pre – Post Test Design) โดยเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย 3 อ 2 ส ก่อนและหลังเข้าร่วมของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ระยะเวลาดำเนินการ 4 เดือน คือ ตั้งแต่ 1 มิถุนายน 2557 – 30 กันยายน 2557

กลุ่มตัวอย่าง คือ ซึ่งมารับบริการที่คลินิกผู้ป่วยโรคเรื้อรังของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 30 คน ที่มีค่าระดับน้ำตาลในกระแสเลือดอยู่ระหว่าง 120 – 200 มก/ดล เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เป็นผู้สมัครใจและสามารถใช้โปรแกรมได้ตามกำหนด

ตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย 3 อ 2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับน้ำตาลในเลือด

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย 3 อ 2 ผู้ศึกษาประยุกต์จาก 2 แนวคิด ได้แก่ 1) ศาสตร์การ

แพทย์แผนไทยโดยใช้ยาไทย สมุนไพรลดน้ำตาล 6 ชนิด :มะระขี้นก ตำลึง เตยหอม กระเพรา ชะพลู และว่านหาง จระเข้ 2) การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพด้วยหลัก 3อ 2ส ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย คะแนนระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ก่อนและหลังใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยสถิติ Paired Simple t- test

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 30 ราย เป็นเพศหญิง ร้อยละ 83.40 เพศชาย ร้อยละ 16.60 ช่วงอายุ 65 ขึ้นไป ร้อยละ 43.30 จบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 66.70 และมีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 36.70

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ผลการตรวจระดับน้ำตาล	n	$\bar{X}$	SD	t-test	P-value
ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า (FPG)					
- ก่อนใช้โปรแกรม	30	192.16	61.5	2.456	0.01**
- หลังใช้โปรแกรม	30	138.00	68.63		
ระดับน้ำตาลเฉลี่ยในเลือด (HbA1C)					
- ก่อนใช้โปรแกรม	30	9.46	2.46	3.18	0.03**
- หลังใช้โปรแกรม	30	7.13	1.64		

**p < 0.05

จากตารางที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับ น้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า (FPG) พบว่า ก่อนเข้าร่วม โปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อน อาหารเช้า (FPG) 192.16 mg/dL สูงกว่า หลังเข้าร่วม โปรแกรม 138.00 mg/dL เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าหลัง เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีค่าระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนอาหารเช้า (FPG) ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ทั้งยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาล เฉลี่ยในเลือด (HbA1C) 9.46 mg% สูงกว่า หลังเข้าร่วม โปรแกรม 7.13 mg% เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าหลังเข้า ร่วมโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีค่าน้ำตาลเฉลี่ยในเลือด (HbA1C) ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เช่นกัน

การอภิปรายผลการวิจัย

ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับน้ำตาล ในเลือดก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ตาม สมมติฐานของการศึกษารั้งนี้ และสอดคล้องกับผลการ ศึกษาของจิตติมา จรุงสุทธิ และสุริพร ธนศิลป์ที่พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การ ควบคุมอารมณ์และการจัดการความเครียด และการใช้ยา สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น ทั้งนี้การรับ ประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในสัดส่วนที่เหมาะสม จะช่วยป้องกันไม่ให้อัตราน้ำตาลในเลือดสูง และรักษา ระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่และการปฏิบัติตัวมีความสั มพันธ์กับการลดลงของระดับน้ำตาลในเลือด อย่างมีนัย สำคัญทางสถิติ³⁻⁸

ข้อเสนอแนะ

การศึกษามูลการใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย 3 อ 2 สของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถนำผลการศึกษาไปใช้ได้ดังนี้

1. ด้านผู้รับบริการ
 - ผู้ป่วยเบาหวานสามารถใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและหลัก 3 อ 2 ส เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลได้อย่างต่อเนื่องด้วยตนเอง
2. ด้านผู้ให้บริการ
 - ทีมสหวิชาชีพมีนวัตกรรมด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อใช้ในการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน
3. ด้านงานวิจัย
 - ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมด้านความรู้ ทักษะ ทักษะการบริการ การออกกำลังกาย การผ่อนคลาย ความเครียด และติดตามภาวะสุขภาพด้านอื่นร่วมด้วย เช่น ค่าเฉลี่ยความดันโลหิต ค่าดัชนีมวลกาย รอบเอว และระดับไขมัน
 - ควรมีการศึกษารูปแบบการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจรายบุคคลในกลุ่มผู้ป่วย เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาตามสภาพปัญหาและบริบท
 - หากจะทำการศึกษาวิจัย ในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในลักษณะเดียวกัน ควรเพิ่มระยะเวลาในการติดตาม และประเมินผล เพื่อความยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

1. นิตยา พันธุเวทย์ เมตตา คำพิบูลย์ และนุชรี อาบสุวรรณ. ประเด็นรณรงค์วันเบาหวานโลก กรุงเทพฯ: สำนักโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข, 2554.
2. World Health Organization [WHO]. online Available URL : Prevalance of diabetes in the WHO South-East Asia Region. (Retrieved : July 2. 2006).
3. กัญญาบุตร ศรีนรินทร์. ปัจจัยที่มีผลต่อการลดลงของระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับการรักษอย่างต่อเนื่อง ที่โรงพยาบาลบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540.
4. จิตติมา จรูญสิทธิ์ และสุรพร ธนศิลป์. ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวาน. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 41-50.
5. ธวัชชัย ฉันทคุณันท์. ปัจจัยที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลฝาง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.
6. ธิดิ สันบุญ และ วิทยา ศรีดามา. การควบคุมอาหารในผู้ป่วยเบาหวาน. ใน วิทยา ศรีดามา (บรรณาธิการ) การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โครงการตำราจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
7. วันเพ็ญ โอฬาริชาติ. ภาวะสุขภาพจิตของผู้ป่วยโรคเบาหวานในโรงพยาบาลบ้านธิ จังหวัดลำพูน. การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547.
8. สุรัตน์ โคมินทร์. โภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน. ในอภิชาติ วิษญาณรัตน์ (บรรณาธิการ), ตำราโรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, 2546.