การดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ด้วยนวัตกรรม “แผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวาน”

อโนทัย นิลศรี

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงมะลู อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ

E-mail: Anothai_aon@hotmail.com

บทคัดย่อ

โรคเบาหวาน นับเป็นปัญหาการเจ็บป่วยที่สำคัญและนำมาซึ่งความทุกข์ ความสูญเสียทรัพยากรในการดูแลรักษา อาการป่วยเรื้อรังเป็นเวลานาน ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ผู้ป่วยก็สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขได้เหมือนกับคนปกติทั่วไป ถ้ามีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงมะลู ดูแลผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานจำนวน 166 คน คิดเป็นอัตราป่วยเท่ากับ 2265.91 ต่อแสนประชากร ซึ่งถือว่ามีความรุนแรงเป็นปัญหาสุขภาพในระดับต้นๆ ทางโรงพยาบาลจึงร่วมกับชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในสังกัด จึงได้จัดทำโครงการสร้างสุขภาพดีวิถีไทยลดภัยโรคเบาหวาน – ความดันโลหิตสูง ประจำปีงบประมาณ 2560 และพัฒนานวัตกรรมการบริการแผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวานในการดูแลผู้ป่วยที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานทราบระดับน้ำตาลในเลือดของตนเองและนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม และเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากการพัฒนานวัตกรรมการบริการแผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวานในการดูแลผู้ป่วยที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ขึ้น ช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานทราบช่วงระดับน้ำตาลในเลือดของตน (จำง่าย) เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน และสามารถนำไปใช้ในการเตือนตัวเองของผู้ป่วยเบาหวานและญาติที่ดูแลผู้ป่วยเบาหวานได้

คำสำคัญ การดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ควบคุมระดับน้ำตาล นวัตกรรม และแผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวาน

Diabetic patient care which is not control blood sugar levels by the innovation of "4-color sheet for diabetes"

Anothai Nilsri
Bungmalu Health Promoting Hospital Kantharalak District, Si Sa Ket Province
E-mail: Anothai_aon@hotmail.com

Abstract

Diabetes is an illness that is important and brings distress. Lose resources for treatment and it can not be cured. However, The patients can live happily like ordinary people. If having regular self-care. Bungmalu Health Promoting Hospital takes care of 18 patients with diabetes. Morbidity rate is 2265.91 per hundred thousand population which is considered a serious health problem. Bungmalu Health Promoting Hospital cooperate with Village Health Volunteer create a project of create a healthy lifestyle for reduces the risk of diabetes - hypertension in fiscal year 2017. And developed "4-color sheet for diabetes" for Diabetic patient care which is not control blood sugar levels. So that diabetic patients know their blood sugar levels and lead to appropriate behavior. Including to reduce complications of diabetes so that diabetic patients can take care of themselves properly.

The result found that 4-color sheet for diabetes helps patients know their blood sugar levels (easy to remember), Suitable for the elderly, prevent complications and it can be used to remind yourself of diabetic patients and relatives who care for diabetic patients.

Key word : diabetic patient care, control blood sugar levels, innovation and 4-color sheet for diabetes

บทนำ (INTRODUCTION)

โรคเบาหวาน นับเป็นปัญหาการเจ็บป่วยที่สำคัญและนำมาซึ่งความทุกข์ ความสูญเสียทรัพยากรในการดูแลรักษา มีผลกระทบต่อผู้ป่วยเองและผู้ดูแล ค่ารักษารักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายในครอบครัว มีอาการป่วยเรื้อรังเป็นเวลานาน ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ บางรายอาจมีภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง เช่น แผลเรื้อรัง ปัญหาการมองเห็น ปัญหาทางไต อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น จากการคาดการขององค์การอนามัยโลก พบว่าค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเฉพาะการรักษาพยาบาลเบาหวานอย่างเดียว ไม่รวมภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่ตามมา ในประเทศพัฒนาแล้ว ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลถึงร้อยละ 8 ของงบประมาณด้านสาธารณสุขทั้งหมด ตลอด 8 ปีที่ผ่านมา ยังพบว่าอุบัติการณ์เกิดโรคยังเพิ่มอย่างต่อเนื่องและกลับทวีความรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะประเทศกำลังพัฒนา อัตราตายด้วยโรคเบาหวานเท่ากับ 7.9 - 118 (อัญชลี ศิริพิทยาคุณกิจ, 2547) ถึงแม้ว่าโรคเบาหวาน จะก่อให้เกิดความสูญเสียและความรุนแรงต่อสุขภาพ และมีผลต่อภาวะเศรษฐกิจของผู้ป่วย ไม่มีโอกาสที่จะหายขาดเป็นปกติได้ แต่ผู้ป่วยก็สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขได้เหมือนกับ คนปกติทั่วไป ถ้ามีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ และประชาชนทั่วไปก็สามารถป้องกันการเกิดโรคดังกล่าวได้ด้วย โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกายที่เหมาะสม การลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรค เป็นต้น กระทรวงสาธารณสุข จึงได้กำหนดแนวทางการรักษาโรคเบาหวาน โดยให้มีการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดและรับประทานยาอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้ป่วยทุกรายได้รับการรักษาได้อย่างมีคุณภาพ พร้อมได้รับการติดตามดูแลเยี่ยมบ้าน จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ในพื้นที่

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงมะลู มีประชากรทั้งหมด 7,326 คน พบผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน จำนวน 166 คน คิดเป็นอัตราป่วยเท่ากับ 2265.91 ต่อแสนประชากร ซึ่งถือว่ามีความรุนแรงเป็นปัญหาสุขภาพในระดับต้นๆ ผลการดำเนินงานโรคเรื้อรังที่ผ่านมา พบว่า มีผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาล ตามเป้าหมาย (ระดับน้ำตาลมากกว่า 180 มก./ดล.) จากการประเมินที่ รพ.สต.และจากการติดตามผลการตรวจเลือดประจำปี พบว่า มีผู้ป่วยที่มีระดับ HbA1C มากกว่า 7 ถึงร้อยละ 62.58 และ 55.18 ตามลำดับ ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงมะลู ร่วมกับ ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในสังกัด ได้จัดทำคลินิกเบาหวานขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยได้มารับบริการรักษาที่ถูกต้องในสถานบริการตามมาตรฐาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงมะลู จึงได้จัดทำโครงการสร้างสุขภาพดีวิถีไทย ลดภัย โรคเบาหวาน – ความดันโลหิตสูง ประจำปีงบประมาณ 2561 และนวัตกรรมแผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวาน ในการดูแลผู้ป่วยที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงมะลูขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย (METHODS)

1. ศึกษาปัญหาจากการให้บริการรักษาพยาบาลแก่ผู้ป่วยเบาหวานตามมาตรฐานการดูแลผู้ป่วยเบาหวานโดยพยาบาลวิชาชีพเวชปฏิบัติ เช่น การซักประวัติ เจาะหาระดับน้ำตาลในเลือด จ่ายยา เป็นต้น
2. เก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องในการพัฒนานวัตกรรม แผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวาน
3. พัฒนานวัตกรรม แผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวาน

4. ทดลองใช้นวัตกรรม แผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวาน กับผู้ป่วยที่เข้ามารับบริการในคลินิกโรคเรื้อรัง
5. ปรับปรุงนวัตกรรม แผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวาน ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
6. ใช้นวัตกรรม แผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวาน กับผู้ป่วยที่เข้ามารับบริการในคลินิกโรคเรื้อรังและเก็บข้อมูลจำนวน 166 คนในระหว่างวันที่ 1 มีนาคม – 22 มิถุนายน พ.ศ. 2561
7. เก็บข้อมูลความพึงพอใจของผู้ใช้นวัตกรรม แผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวาน
8. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการวิจัย (RESULTS)

การดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ด้วยนวัตกรรม “แผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวาน” มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนานวัตกรรมที่ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ และทำให้ผู้ป่วยทราบระดับน้ำตาลในเลือดของตนเองเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและเพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 166 คนที่มารับการรักษาในคลินิกโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบึงมะลู ในระหว่างวันที่ 1 มีนาคม – 22 มิถุนายน พ.ศ. 2561 และสอบถามความพึงพอใจของผู้ใช้นวัตกรรมจำนวน 50 คน ได้ผลการศึกษาดังนี้

1. จากการศึกษาปัญหาการให้บริการรักษาพยาบาลแก่ผู้ป่วยเบาหวานตามมาตรฐานการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า มีผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาล ตามเป้าหมาย (ระดับน้ำตาลมากกว่า 180 มก./ดล.) จากนั้นจึงได้นำข้อมูลดังกล่าวมาพัฒนาเป็นนวัตกรรมแผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวาน และตะกร้าสำหรับใส่ยาและสมุดประจำตัวพร้อมเอกสารความรู้ในการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน โดยนวัตกรรมแผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวานได้แบ่งสี ดังนี้
    1) สีเขียว ค่าระดับน้ำตาลในเลือด น้อยกว่า 125 มก./ดล.
    2) สีเหลือง ค่าระดับน้ำตาลในเลือด 126 – 154 มก./ดล.
    3) สีส้ม ค่าระดับน้ำตาลในเลือด 155 – 199 มก./ดล.
    4) สีแดง ค่าระดับน้ำตาลในเลือด มากกว่า 200 มก./ดล.
2. ใช้นวัตกรรมแผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวานกับผู้ป่วยจำนวน 166 คนที่มารับบริการที่คลินิกโรคเรื้อรังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงมะลู พบว่า
    1) ผู้ป่วยที่มีค่าระดับน้ำตาลในเลือด มากกว่า 200 มก./ดล. ก่อนทำการศึกษา 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4.82 ภายหลังจากใช้นวัตกรรม มีผู้ป่วยที่มีค่าระดับน้ำตาลในเลือด มากกว่า 200 มก./ดล. ลดลงเหลือ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.21
    2) ผู้ป่วยที่มีค่าระดับน้ำตาลในเลือด 155 – 199 มก./ดล. ก่อนทำการศึกษา 14 คน คิดเป็นร้อยละ 8.44 ภายหลังจากใช้นวัตกรรม มีผู้ป่วยที่มีค่าระดับน้ำตาลในเลือด 155 – 199 มก./ดล. ลดลงเหลือ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.68

3) ผู้ป่วยที่มีค่าระดับน้ำตาลในเลือด 126 – 154 มก./ดล. ก่อนทำการศึกษา 46 คน คิดเป็นร้อยละ 27.71 ภายหลังจากใช้นวัตกรรม มีผู้ป่วยที่มีค่าระดับน้ำตาลในเลือด 126 – 154 มก./ดล. ลดลงเหลือ 30 คน คิดเป็นร้อยละ 18.08

4) ผู้ป่วยที่มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่า 125 มก./ดล. ก่อนทำการศึกษาจำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 59.04 ภายหลังจากใช้นวัตกรรม มีผู้ป่วยที่มีระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่า 125 มก./ดล. เพิ่มขึ้นเป็น 128 คน คิดเป็นร้อยละ 77.11 แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น

สอบถามความพึงพอใจของผู้ใช้บริการนวัตกรรมแผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวาน จำนวน 50 คน พบว่าผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การออกแบบแผ่น 4 สี มีรูปแบบเหมาะสมและมีความสวยงาม ความเหมาะสมของรูปภาพประกอบ และลักษณะสีของตัวอักษรชัดเจน สวยงาม อ่านง่ายและเหมาะสม เนื้อหามีความชัดเจนและครอบคลุม เข้าใจง่าย

เอกสารอ้างอิง

กลุ่มพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. **รูปแบบการบริการป้องกันควบคุมโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง**. นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2560.

รุ่งชัย ชวนไชยะกูล. **คู่มือดูแลตนเองเมื่อเป็นเบาหวาน**. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555.

วงเดือน ภาชา และคณะ. **การพัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลชัยภูมิ**. วารสารกองการพยาบาล. ปีที่ 38 ฉบับที่ 1, 2554.

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย. **แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน พ.ศ. 2554**. กรุงเทพฯ : บริษัทศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด, 2554”

อัญชลี ศิริพิทยาคุณกิจ. **แนวทางการเฝ้าระวังโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และหัวใจขาดเลือด.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและวัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2547.



ภาพที่ 1 การตรวจคัดกรองผู้ป่วยเบาหวานที่คลินิกโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงมะลู



ภาพที่ 2 อธิบายการใช้นวัตกรรมแผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวาน



ภาพที่ 3 นวัตกรรมแผ่น 4 สีชี้ทางเบาหวาน