











เจาะจงเป็นรายกลุ่ม ที่มีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวาน เช่น การจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ หรือให้ความรู้ผ่านสื่อ Social Media เว็บไซต์ของสถาบันที่บุคลากรวัยทำงานสังกัด เว็บไซต์ของศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์ เพื่อให้บุคลากรกลุ่มเสี่ยงวัยทำงาน มีความรู้เรื่องโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตลอดจนสามารถนำไปปฏิบัติ ในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของกั้งหลี (2557) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เนื่องจากผลการวิจัย พบว่าระดับความรู้อยู่ในระดับต่ำ และไม่มีความสัมพันธ์กับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

บุคลากรวัยทำงานมีการรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ภาวะรวมอยู่ในระดับดี คือโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต พันธุกรรม ขาดการออกกำลังกาย ไม่ควบคุมน้ำหนักและมีเส้นรอบเอวเกิน รับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ มีโอกาสในเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของณิชาภา สอนภักดี (2557) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผลการศึกษาอยู่ในระดับดี

บุคลากรวัยทำงานมีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ภาวะรวมอยู่ในระดับการปฏิบัติ บางครั้ง คือการออกกำลังกาย การจัดการด้านอารมณ์ และปฏิบัติตน ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 คือการรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และอาหารที่มีไขมันสูง รับประทานของหวานแทนผลไม้ เช่น อาหารทอด เครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง ทั้งนี้ยังขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพ และบุคลากรวัยทำงานส่วนใหญ่ ไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการดำเนินชีวิต ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของพิสมัย ภูนาเมือง (2551) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดมุกดาหาร ผลการศึกษา พบว่าการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ทั้งด้านการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์

แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

(1) ด้านบุคคล บุคลากรวัยทำงาน ต้องตระหนักและใส่ใจสุขภาพให้มากขึ้น โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้ชีวิต รับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ และถูกหลักโภชนาการ ไม่ควรรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต อาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีรสจัด ในปริมาณที่มากเกินไป ความต้องการของร่างกาย รับประทานผลไม้แทนของหวาน เครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง จัดการกับอารมณ์และความเครียดที่ถูกต้องวิธี ตรวจสอบสุขภาพอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง จะช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

(2) ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์ ควรมีนโยบายการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานให้กับบุคลากรวัยทำงานอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งจัดตั้งคลินิกโรคเบาหวาน ที่พร้อมให้คำแนะนำและติดตามเมื่อตรวจพบว่าเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2

(3) สถาบันที่สังกัดในความดูแลศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม ผู้บริหารควรมีนโยบายในการคัดกรองโรคเบาหวาน และส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การจัดการด้านอารมณ์ ให้กับบุคลากรวัยทำงาน หรือรณรงค์และกระตุ้นให้บุคลากรวัยทำงานมีความตระหนักในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ผ่านทางเว็บไซต์ของสถาบัน

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของบุคลากรวัยทำงาน

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ทุกท่านที่ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่ดีในการทำโครงการวิจัยครั้งนี้ เฉพาะอย่างยิ่งบุคลากรและเจ้าหน้าที่ ที่ให้การสนับสนุนข้อมูลในการทำโครงการวิจัยครั้งนี้

### เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง. (2557). **โรคเบาหวาน**. [ออนไลน์]. ได้จาก <http://www.ato.moph.go.th> [สืบค้นเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2560]
- กุลพิมล และนิตยา. (2552). ประเด็นรณรงค์วันเบาหวานโลก. **กระทรวงสาธารณสุข**, 1(2), 1-4.
- กุสุมา กังหลี. (2557). ปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์ต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้เป็นเบาหวาน ชนิดที่สอง. **วารสารพยาบาลทหารบก**, 15(3), 256-268.
- ชลลดา ภัคดีปราพฤทธิ (2542). มิติด้านสังคม. **วารสารพยาบาลสาธารณสุข**, 33(2), 2-3.
- ณิชนานาฏ สอนภักดี. (2557). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน. **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยปทุมธานี**, 6(3), 163-170.
- พิสมัย ภูนาเมือง. (2551). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง. **แนวคิดพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน**, 49(1), 37-38.
- ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ทรัพยากรสุขภาพ สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์. (2561). **สถิติผู้ป่วยโรคเบาหวาน**. [ออนไลน์]. ได้จาก <http://mahasarakham.nso.go.th> [สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2560]
- โรงพยาบาลดีบุก. (2559). **ข้อมูลการรักษา**. [ออนไลน์]. ได้จาก <http://dibukhospital.com> [สืบค้นเมื่อ 26 พฤศจิกายน 2560]
- วิชัย เอกพลากร. (2560). สถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทย. **วารสารเบาหวาน**, 49(1), 7-14.
- ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์. (2560). **มาตรการส่งเสริมสุขภาพของศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์**. [ออนไลน์]. ได้จาก <http://www.tic-thaijo.org> [สืบค้นเมื่อ 1 ธันวาคม 2560]
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2555). **ดัชนีมวลกาย**. [ออนไลน์]. ได้จาก <http://www.thaihealth.or.th> [สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2560]
- สำนักตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขกองตรวจราชการ. (2561). **แผนการตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข**. [ออนไลน์]. ได้จาก <http://www.pbpro.moph.go.th> [สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2560]
- สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2559). **รายงานสถิติสาธารณสุข**. [ออนไลน์]. ได้จาก [http://bps.moph.go.th/new\\_bps](http://bps.moph.go.th/new_bps) [สืบค้นเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2560]
- สำนักระบาดวิทยา. (2555). **รายงานการเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง**. [ออนไลน์]. ได้จาก <http://www.boe.moph.go.th/files/report/20140109> [สืบค้นเมื่อ 29 พฤศจิกายน 2560]