นิพนธ์ต้นฉบับ

การศึกษาความรู้ การรับรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของบุคลากรวัยทำงาน กรณีศึกษา: ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์

รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์*, ประภากร ศรีสว่างวงศ์**, เสาวลักษณ์ อนุฤทธิ์*, อัมพร พันทะลี*
*สาขาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
**สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ การรับรู้ และการปฏิบัติ ในการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของบุคลากรวัยทำงาน กรณีศึกษา ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ บุคลากรวัยทำงาน จำนวน 335 คน โดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ จำนวน, ร้อยละ, ค่าเฉลี่ยเลขคณิต, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, ค่าต่ำสุด, และค่าสูงสุด

ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรวัยทำงาน มีความรู้ อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$= 8.07 (S.D.= 2.05) การรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย $\bar{X}$= 2.44 (S.D.= 0.14) และการปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อยู่ในระดับบางครั้ง มีค่าเฉลี่ย $\bar{X}$= 1.97 (S.D.= 0.27) ดังนั้น บุคลากรวัยทำงาน ควรตระหนักถึงการดูแลสุขภาพ และปฏิบัติตนโดยรับประทานปริมาณที่จำเป็นต่อร่างกาย งดหวาน มัน เค็มและควรออกกำลังกายเป็นประจำ รวมทั้งศูนย์สุขภาพควรหาแนวทางในประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้และส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้ง ติดตาม เฝ้าระวังอย่างสม่ำเสมอ และในส่วนสถาบันที่สังกัดควรมีนโยบายเพื่อกระตุ้นให้บุคลากรตระหนักถึงความสำคัญของภาวะสุขภาพ เพื่อเป็นการป้องกันโรคต่อไปได้ในอนาคต

คำสำคัญ: ความรู้, การรับรู้, การปฏิบัติ, การป้องกัน, โรคเบาหวานชนิดที่ 2, บุคลากรวัยทำงาน

Article info:
Received: Jun 11, 2018
Revised: Aug 30, 2018
Accepted: Sep 28, 2018

Original article

A study of knowledge, perception and practical for preventing type 2 diabetes of the working-age employee a case study of Rajabhat Srisawad Community Health center

Rutchanun Srisupak*, Prapakorn Srisawangwong**, Soawalak Anurit*, Amporn Puntalee*
*Department of Community Public Health, Faculty of Science and Technology, Rajabhat Maha Sarakham University
**Department of Computer Science, Faculty of Science and Technology, Rajabhat Maha Sarakham University

Abstract

The purpose of this descriptive research was to study the knowledge, perception, and practice of type2 diabetes prevention in working-age people in Community Health Center, Sri Sawat Rajabhat University. The 335 of working-age people were sampling by purposive sampling method and data collected by the questionnaire. The collected data were analyzed using number, percentage, arithmetic mean, standard deviation, smallest and greatest value.

The result indicated that the knowledge and perception of risk in developing type 2 diabetes in working-aged people were at a good level with mean score at $\bar{x}$ = 8.07 (S.D.= 2.05) and $\bar{x}$ = 2.44 (S.D.= 0.14) respectively, while the practice of preventing type 2 diabetes was at some time with mean score of $\bar{x}$ = 1.97 (S.D.= 0.27). Therefore, the studied population should aware of their health care by eating with a proper amount of food needed by their physical, abstaining from sweet, salty and oily food and exercise regularly. On the other hand, the community health center should provide a guidance in public relations to educate and do a health promotion for them continuously with a regularly monitored. And for the institution-affiliated, their policy should encourage their employee awareness of their health status to prevent further diseases in the future.

Keywords: Knowledge, perception, practice, prevention, type 2 diabetes, working-aged people

คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University
Ubon Ratchathani Rajabhat University

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง เกิดขึ้นเมื่อตับอ่อนไม่สามารถผลิตอินซูลิน หรือร่างกายไม่สามารถนำอินซูลินที่ผลิตออกมาไปใช้ได้เพื่อสร้างเป็นพลังงาน โรคเบาหวานแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือโรคเบาหวานชนิดที่ 1 เกิดจากร่างกายทำลายเซลล์ของตัวเอง ที่ทำหน้าที่ผลิตอินซูลิน แต่มักพบในวัยเด็กหรือผู้ใหญ่ตอนต้น และโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เกิดจากร่างกายผลิตอินซูลินได้ไม่เพียงพอ จึงไม่สามารถนำน้ำตาลกลูโคสเข้าเซลล์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากข้อมูลสถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทย แผนการตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 มีผู้เสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อนทั้งหมด 11,389 ราย หรือเฉลี่ยวันละ 32 คน กลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง (2557) จากข้อมูลจำนวนการตายด้วยโรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน ปี พ.ศ. 2555 - 2559 ของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ.2559 พบว่า ช่วงอายุ 30 – 70 ปีมีจำนวนการตาย ด้วยโรคแทรกซ้อนจากเบาหวานมากที่สุด มีอัตราการตายเพิ่มขึ้น 6,738 คน (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข, 2559) และยังมีแนวโน้มการเกิดโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเบาหวานชนิดที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 90 ซึ่งมีอัตราการเป็นโรคเบาหวาน สูงกว่าเบาหวานชนิดที่ 1 (วิชัย เอกพลากร, 2560)

แผนการตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข พบว่าประชาชนไทย ปี พ.ศ. 2551 - 2552 ช่วงอายุที่เป็นโรคเบาหวานน้อยที่สุด คืออายุ 15 - 29 ปี หรือวัยทำงาน (สำนักตรวจราชการ, 2561) ซึ่งเกิดจากพฤติกรรม การกินที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ไม่ออกกำลังกาย พฤติกรรมละเลยเหล่านี้ ทำให้คนวัยทำงาน มีแนวโน้มการเกิดโรคเบาหวานมากกว่าวัยอื่น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2555). ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้น ในด้านการเงิน ทำให้ประเทศ มีค่าใช้จ่ายด้านการรักษาจำนวนมากกว่า 47,596 ล้านบาทต่อปี (โรงพยาบาลดีบุก, 2559) มิติด้านสังคม เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทและสถานภาพทางสังคม ต้องลดบทบาทการเป็นผู้นำครอบครัว (ชลลดา ภักดีปราพฤทธิ์, 2542) และยังส่งผลกระทบถึงภาวะแทรกซ้อนด้านร่างกาย ข้อมูลของสำนักระบาดวิทยา ปี พ.ศ. 2555 มีผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงร่วมด้วย ร้อยละ 71.53 ทางไต ร้อยละ 1.8 ทางระบบประสาท ร้อยละ 0.96 ทางตา ตามัว จอตาเสื่อมร้อยละ 0.93 ทางหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง ร้อยละ 0.92 และทำให้แผลหายยาก (สำนักระบาดวิทยา, 2555) ยังพบว่าผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ร้อยละ 50 ยังไม่ได้รับการตรวจและคัดกรองสุขภาพ ซึ่งการค้นหาผู้ป่วยตั้งแต่ยังไม่เริ่มมีอาการ จึงเป็นการป้องกันและลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน (กุลพิมล และนิตยา, 2552)

โรงพยาบาลจังหวัดมหาสารคาม ปีงบประมาณ 2561 มีผู้ป่วยนอกโรคเบาหวาน จำนวน 33,746 คน (ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ทรัพยากรสุขภาพ, 2561) จากกรณีศึกษาศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์ อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ปีพ.ศ. 2556 – 2560 มีการพัฒนาระบบเฝ้าระวังและตรวจคัดกรอง เพื่อค้นหาผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีบุคลากรวัยทำงานที่อยู่ในความดูแลทั้งสิ้น 1,265 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 สถาบันการศึกษา ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีบุคลากรวัยทำงาน 1,123 คน จากข้อมูลผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2560 มีผู้เข้ารับการตรวจสุขภาพจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2 พบว่ามีค่า (BMI) เกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 42 ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 19 ไขมันในเลือดผิดปกติ ร้อยละ 61 และมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ร้อยละ17 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีบุคลากรวัยทำงาน 88 คน (ไม่พบข้อมูลผลการตรวจสุขภาพประจำปี) สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม มีบุคลากรวัยทำงาน 54 คน (ไม่พบข้อมูลผลการตรวจสุขภาพประจำปี) (ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์, 2560) บุคลากรวัยทำงานส่วนใหญ่ไม่ได้เข้าร่วมการตรวจ และคัดกรองสุขภาพประจำปี จำนวน 1,218 คน คิดเป็นร้อยละ 96 จึงไม่พบข้อมูลผลการตรวจสุขภาพด้วยเหตุนี้ บุคลากรวัยทำงาน จึงมีโอกาสเกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เกิดขึ้นเนื่องจากพฤติกรรมการดำรงชีวิต รับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ยิ่งไปกว่านั้น คือไม่ตระหนักกับการดูแลสุขภาพ

ดังนั้นผู้วิจัย จึงสนใจศึกษาความรู้ การรับรู้ และการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของบุคลากร

วัยทำงาน กรณีศึกษา ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นข้อมูลพื้นฐาน ป้องกันและแก้ไขปัญหา และลดการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของบุคลากรวัยทำงาน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้ในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของบุคลากรวัยทำงานกรณีศึกษาศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์

2. เพื่อศึกษาระดับการรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของบุคลากรวัยทำงาน กรณีศึกษาศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์

3. เพื่อศึกษาระดับการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของบุคลากรวัยทำงานกรณีศึกษาศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์

วิธีดำเนินงานวิจัย

รูปแบบในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ บุคลากรวัยทำงานทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 1,265 คน ที่อยู่ในความดูแลของ ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลากรวัยทำงาน ที่อยู่ในความดูแลของศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์ จำนวน 335 คน เก็บรวบรวมข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง โดยกำหนดคุณสมบัติดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่เลือกเข้าศึกษา (Inclusion criteria)

1. บุคลากร ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. บุคลากร ที่มีอายุ 15-60 ปี
3. บุคลากร ที่ทำงานอยู่ในสังกัดความดูแลของศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์
4. สามารถอ่าน ฟัง เขียนเป็นภาษาไทย
5. ยินยอมตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างที่เลือกคัดออก (Exclusion criteria)

1. ไม่ใช่บุคลากร
2. บุคลากร อายุมากกว่า60 ปี
3. บุคลากร ที่ไม่ได้ทำงานอยู่ในสังกัดความดูแลของศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์
4. ไม่สามารถอ่าน ฟัง เขียนเป็นภาษาไทย
5. ผู้ที่ไม่ยินยอมตอบแบบสอบถาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบสอบถาม ที่สร้างขึ้นมาจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีหลักการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ นำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดทำแบบสอบถาม ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

ตอนที่ 3 การรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ตอนที่ 4 การปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

วิธีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การหาความตรงเชิงเนื้อหา (validity) ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิจัย และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อขอคำแนะนำปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถาม ให้ตรงตามวัตถุประสงค์การศึกษา และนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของวิจัย IOC ได้ค่าเท่ากับ 0.81

การหาค่าความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถาม ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดสอบใช้ (Try Out) จำนวน 30 ชุด กับกลุ่มวัยทำงาน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มวัยทำงาน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha coeffcient) จากสูตรของครอนบาค ในส่วนด้านความรู้ (KR-20) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.82 ด้านการรับรู้ ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.82 และในส่วนด้านการปฏิบัติ ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประสานงานกับสถาบันการศึกษา ที่เกี่ยวข้อง และขอความร่วมมือกับบุคลากรวัยทำงาน ที่ทำงานอยู่ในพื้นที่ความดูแลของศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์

2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบสอบถาม

3. รวบรวมข้อมูลทั้งหมดนำไปวิเคราะห์ผลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ จำนวนร้อยละ, ค่าเฉลี่ยเลขคณิต, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, ค่าต่ำสุด, และค่าสูงสุด

ผลการวิจัย

บุคลากรวัยทำงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 65.1 มีอายุเฉลี่ย 40.23 ปี (S.D.= 8.57) อายุสูงสุด 60 ปี อายุต่ำสุด 22 ปี มีน้ำหนักเฉลี่ย 60.18 กิโลกรัม มีส่วนสูงเฉลี่ย 162.16 เซนติเมตร มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ยเท่ากับ 22.84 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 46.9 และมีอาชีพเป็นเจ้าหน้าที่ คิดเป็นร้อยละ 36.7 ส่วนใหญ่ทำงานอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม คิดเป็นร้อยละ 80.3 มีลักษณะการทำงานที่เคลื่อนไหว เดินไปมา คิดเป็นร้อยละ 39.1 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประมาณ 15,001-30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 57.6 มีญาติสายตรงเป็นเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 30.1 ไม่เคยได้รับการคัดกรองโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 60.3

บุคลากรวัยทำงาน มีความรู้เรื่องโรคเบาหวานภาพรวมอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.07 (S.D.= 2.05) คิดเป็นร้อยละ 67.1 ประเด็นข้อคำถามที่บุคลากรตอบถูกมากที่สุดคือ โรคเบาหวานเป็นโรคที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม ได้คิดเป็นร้อยละ 90.4 รองลงมาคือการเจาะน้ำตาลในเลือด หมายถึง การเจาะหาระดับกลูโคสในเลือด คิดเป็นร้อยละ 89.6 รองลงมาคือ และประเด็นข้อคำถามที่บุคลากรวัยทำงานตอบถูกน้อยที่สุด คือผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายเกิน (BMI $\geq$ 23 กก/ม^2)มีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 69.6

ระดับการรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

บุคลากรวัยทำงาน มีการรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ภาพรวมอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.44 (S.D.= 0.14) คิดเป็นร้อยละ 50.7 ประเด็นข้อคำถามที่บุคลากรวัยทำงาน มีระดับการรับรู้มากที่สุด คือ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยลดโอกาสต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 64.2 และประเด็นที่บุคลากรวัยทำงาน มีระดับการรับรู้น้อยที่สุด คือการรับประทานอาหารไม่ครบทุกมื้อมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 คิดเป็น ร้อยละ 35.2

บุคลากรวัยทำงาน มีการปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของบุคลากรวัยทำงาน ภาพรวมอยู่ในระดับการปฏิบัติบางครั้งมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.97 (S.D.= 0.27) คิดเป็นร้อยละ 32.2 คือออกกำลังกายอย่างน้อย 30-45 นาที เช่นเต้นแอโรบิก ปั่นจักรยาน (ปฏิบัติบางครั้ง) คิดเป็นร้อยละ 63.3 บุคลากรวัยทำงานไม่ได้ปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อยู่ในระดับการปฏิบัติประจำคือ มักรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว ขนมปัง มันฝรั่ง (ปฏิบัติประจำ) คิดเป็นร้อยละ 55.8 ระดับการปฏิบัติบางครั้ง คือมักรับประทานของหวานแทนผลไม้ (ปฏิบัติบางครั้ง) คิดเป็นร้อยละ 70.4 ตามลำดับ

การอภิปรายผล

บุคลากรวัยทำงานเป็นเพศหญิง มากกว่าเพศชาย มีอายุเฉลี่ย 40.23 ปี มีน้ำหนักเฉลี่ย 60.18 กิโลกรัม มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ที่สัมพันธ์กับการมีน้ำหนักเกิน ร้อยละ 24.2 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี อาชีพส่วนใหญ่ คือ เจ้าหน้าที่ อาจารย์ สัมพันธ์กับการ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประมาณ 15,001-30,000 บาท ส่วนใหญ่ ทำงานอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ซึ่งอยู่ในความดูแลของศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์ ลักษณะการทำงานส่วนใหญ่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายเดินไปมา แต่ระดับการเผาผลาญพลังงานของร่างกายยังไม่เพียงพอเช่น ยืนสอนหนังสือ นั่งทำงาน ด้านสุขภาพมีโรคประจำตัวคือ เบาหวาน ความดัน ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ มีการใช้ชีวิตที่เร่งรีบกับเวลา ร่วมกับการทำงานประจำ มีญาติสายตรงเป็นเบาหวานและไม่เคยรับการคัดกรองโรคเบาหวาน การป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จำเป็นต้องคำนึงถึงบริบทของการทำงาน ร่วมกับให้บุคลากรวัยทำงาน รู้จักบริหารเวลาในการทำงาน ดูแลสุขภาพ และลดน้ำหนัก เพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2

2. ระดับความรู้เรื่องโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของบุคลากรวัยทำงาน

บุคลากรวัยทำงาน มีความรู้เรื่องโรคเบาหวานภาพรวมอยู่ในระดับดี สามารถรู้ เข้าใจ สาเหตุ อาการ รวมทั้งชนิดของการเกิดโรคเบาหวาน หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการส่งเสริมและให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยการ

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

บุคลากรวัยทำงานมีการรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ภาพรวมอยู่ในระดับดี คือ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต พันธุกรรม ขาดการออกกำลังกาย ไม่ควบคุมน้ำหนักและมีเส้นรอบเอวเกิน รับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ มีโอกาสในเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของณิชานาฏ สอนภักดี (2557) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผลการศึกษาอยู่ในระดับดี

บุคลากรวัยทำงานมีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ภาพรวมอยู่ในระดับการปฏิบัติบางครั้ง 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 โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต รับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ และถูกหลักโภชนาการ ไม่ควรรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต อาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีรสจัด ในปริมาณที่มากเกินความต้องการของร่างกาย รับประทานผลไม้แทนของหวาน งดเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง จัดการกับอารมณ์และความเครียดที่ถูกวิธี ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง จะช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

(2) ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองราชภัฏศรีสวัสดิ์ ควรมีนโยบายการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานให้กับบุคลกรวัยทำงานอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งจัดตั้งคลีนิกโรคเบาหวาน 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 เฉพาะอย่างยิ่งบุคลากรและเจ้าหน้าที่ที่ให้การสนับสนุนข้อมูลในการทำโครงการวิจัยครั้งนี้

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 ภักดีปราพฤทธิ์ (2542). มิติด้านสังคม. **วารสารพยาบาลสาธารณสุข**, 33(2), 2-3.

ณิชานาฏ สอนภักดี. (2557). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน. **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยปทุมธานี**, 6(3), 163-170.

พิสมัย ภูนาเมือง. (2551). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง. **แนวคิดพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน**, 49(1), 37-38.

ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ทรัพยากรสุขภาพ สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. (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.pbro.moph.go.th [สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2560]

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2559). **รายงานสถิติสาธารณสุข**. [ออนไลน์]. ได้จาก 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]

Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University