



ความรู้ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชุมชนหนองทราย
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

Knowledge and Self-care Behavior among Diabetes Living in Hnongsai
community, Hatyai district, Songkhla Province.

อดิศักดิ์ หวานใจ¹, ปาสินี แซ่ฮ้อง², อลงกต หนูนาค², ธัญชนก สวัสดิ์² และสุนันทา ตุ๊กกัน²
Adisak Wanchai¹, Pasinee Saehong², Alongkod Nunak², Thanchanok Sawasdee²
and Sunanta Tukanghan²

¹ อาจารย์, สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

¹ Lecturer of Community Public Health, Faculty of Science and Technology, Hatyai University.

² นักศึกษา, สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

² Student of Community Public Health, Faculty of Science and Technology, Hatyai University.

*Corresponding author, E-mail: adisak@hu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อประเมินความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชุมชนหนองทราย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Survey Research) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นประชากรผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมดของชุมชนหนองทราย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 17 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ มัชยฐาน และพิสัย

ผลการวิจัย พบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของผู้ป่วยโรคเบาหวานชุมชนหนองทราย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาส่วนใหญ่มีระดับความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 58.8 (มัชยฐาน =16.0, พิสัย=6.0) และมีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 94.1 (มัชยฐาน=102.0, พิสัย=26.0)

คำสำคัญ: ความรู้, พฤติกรรมการดูแลตนเอง, ผู้ป่วยโรคเบาหวาน



Abstract

The research aims to assess the diabetic patients' knowledge and self-care behavior in in Hnongsai community, Hatyai district, Songkhla Province. This research is cross-sectional survey research. The study's sample group is all the patients, 17 people, with diabetes in Hnong Sai community, Hat Yai, Songkhla. Interviewing process is used to collect the data which can be divided into 3 parts, including personal information, the level of knowledge regarding diabetic disease, and self-care habits of patients with diabetes. The data were analyzed by using descriptive statistics including frequency, percentage, median and range.

The research findings show that the patients' knowledge level regarding diabetic disease is at moderate level with a percentage of 58.8 (median=16.0, range=6.0) and self-taking care is also at moderate level with a percentage of 94.1 (median=102.0, range=26.0)

Keywords: Knowledge, Self-care Behavior, diabetic patients

บทนำ

สถานการณ์โรคเบาหวานทั่วโลกพบว่ามีประชากรโลกป่วยเป็นโรคเบาหวานเกือบ 170 ล้านคน ซึ่งก็แปลว่าในประชากรทั่วไป 11 คน จะป่วยด้วยโรคเบาหวาน 1 คน ซึ่งหากไม่มีการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานอย่างเหมาะสมจะส่งผลให้ในอนาคต ค.ศ. 2045 อาจมีผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มขึ้นเป็น 208 ล้านคน อีกทั้งมีอัตราการเสียชีวิตร้อยละ 37 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด และโรคเบาหวานยังสามารถทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย ในประเทศไทยมีผู้ป่วยเบาหวานสูงถึง 4.4 ล้านคน โดยมีจำนวนผู้ป่วยมากเป็นอันดับที่ 4 รองจากจีน อินเดีย ญี่ปุ่น (International Diabetes Federation, 2017)

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่มีอุบัติการณ์เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆตามอายุสาเหตุการเกิดโรคเบาหวานเกิดได้หลายปัจจัยที่สำคัญ คือ สาเหตุจากกรรมพันธุ์ และความอ้วน ปัจจัยเสริมที่ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น ได้แก่ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือดสูง การใช้ยาเสพติดอย่างไม่ถูกวิธี การละเลยต่อภาวะการเป็นโรคเบาหวาน ไม่ไปรักษา หรือรักษาไม่ถูกวิธี การดูแลตนเองไม่เหมาะสมด้านต่างๆ เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยาการรักษาต่อเนื่องจะส่งผลทำให้มีภาวะแทรกซ้อนตามมา ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไต เบาหวานขึ้นตา แผลที่เท้า ต้องใช้เวลารักษาที่ต่อเนื่อง และยาวนาน นับเป็นปัญหาสำคัญด้านสาธารณสุขทั่วโลกในปัจจุบัน รวมทั้งประเทศไทย (สุปรียา เสียงดัง, 2560)

กระทรวงสาธารณสุขให้ความสำคัญต่อโรคเบาหวานเป็นโรคหนึ่งที่มีความจำเป็นต้องมีการป้องกันและรักษาตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข ซึ่งจัดทำโดยสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ใน พ.ศ. 2560 คณะรัฐมนตรีได้อนุมัติในหลักการของแผนยุทธศาสตร์การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ 5 ปี



(พ.ศ.2560-2564) เพื่อให้ทุกภาคส่วนมีความเป็นเอกภาพในการบริหารจัดการเพื่อสุขภาพของประชาชน บูรณาการการทำงานร่วมกัน และเน้นป้องกันโรค มากกว่าการรักษา โดยการสร้างเสริมสุขภาพ และ คุณภาพชีวิตของประชาชนไทยตลอดช่วงชีวิตทุกกลุ่มวัย เพื่อการก้าวสู่สังคมสุขภาพที่ยั่งยืน (ปิยะสกล สัตยาทร, 2560) โรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่รุนแรงที่สุดในโลก มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพิ่มขึ้นทุกปี เนื่องจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป และพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะไตวาย ก่อให้เกิดค่าใช้จ่ายในการล้างไตอย่าง มหาศาลซึ่งเป็นภาระทางเศรษฐกิจการเงินอย่างมาก ทั้งในระดับโลกและระดับประเทศไทย สอดคล้องกับ วาระการพัฒนาที่ยั่งยืนปี พ.ศ.2573 (ขวัญเรือน กำวิตุ และชนิดา มัททวงกูร, 2562)

ปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการดูแลตนเอง เนื่องจากบุคคลจะแสดงพฤติกรรมการดูแลตนเองตามการรับรู้และความเชื่อที่ได้เรียนรู้ภายใต้ความ แตกต่างทางสังคม ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม อีกทั้งมีการวิจัยพบว่า ความแตกต่างทาง วัฒนธรรมมีผลต่อทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกายและวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร รวมถึงความเชื่อทางศาสนามีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเอง การใส่ใจและการรักษาสุขภาพของผู้ที่เป็น เบาหวาน (ศศิพกา สีนุสเสน, 2559) ซึ่งชุมชนหนองทรายเป็นชุมชนที่มีวิถีชีวิตแบบชาวมุสลิม การบริโภค อาหารและความเชื่อทางศาสนายังส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยด้วย และปัจจุบันมีผู้ป่วย ด้วยโรคเบาหวานในชุมชนจำนวน 17 คน และมีแนวโน้มของผู้ป่วยที่จะเพิ่มมากขึ้น

ปัจจุบันผู้ป่วยเบาหวานยังมีความรู้ด้านการดูแลโรคน้อย นอกจากการรักษาด้วยยาแล้วการทำให้ ผู้ป่วยมีความรู้เรื่องโรคเบาหวานและทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญเพื่อปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องถือเป็นเรื่องสำคัญ มากหากผู้ป่วยมีการปรับพฤติกรรมมีความเข้าใจโรคของตนเองและสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ จะส่งผลให้สามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้น และส่งผลต่อการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน (กิเร็น โซนี และคณะ, 2560) ซึ่งผู้ป่วยโรคเบาหวานจึงต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเกิด โรคเบาหวาน และภาวะแทรกซ้อน เพื่อให้มีความพร้อมก่อนนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การได้รับความรู้ เกี่ยวกับระดับน้ำตาลในเลือด การรู้จักประเมินสุขภาพตนเอง การประเมินความสามารถในการควบคุม เบาหวาน และความรู้เรื่องการรับประทานอาหารและยาที่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งและเป็น ข้อมูลที่ช่วยให้ผู้ป่วยใช้การตัดสินใจ วางแผนดูแลตนเองต่อไป โดยผู้ป่วยเบาหวานที่มีความรู้ความเข้าใจที่ ถูกต้องเกี่ยวกับโรคเบาหวานจะสามารถดูแลตนเองได้ดี (ลักษณา พงษ์ภุมมา และศุภรา หิমানันโต, 2560)

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นความจำเป็นการศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคเบาหวานชุมชนหนองทราย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา หากผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ที่ถูกต้อง เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคจะทำให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมในอนาคตได้



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อประเมินระดับความรู้โรคเบาหวาน และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนหนองทราย ตำบลคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลิน ไม่เพียงพอหรือร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง (กรมควบคุมโรค, 2562)

ประเภทและสาเหตุของโรคเบาหวาน แบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

โรคเบาหวานชนิดที่ 1 เป็นโรคที่เกิดจากเบต้าเซลล์ของตับอ่อนถูกทำลาย โดยภูมิคุ้มกันของร่างกาย มักพบในเด็ก คนอายุน้อย รูปร่างไม่อ้วน

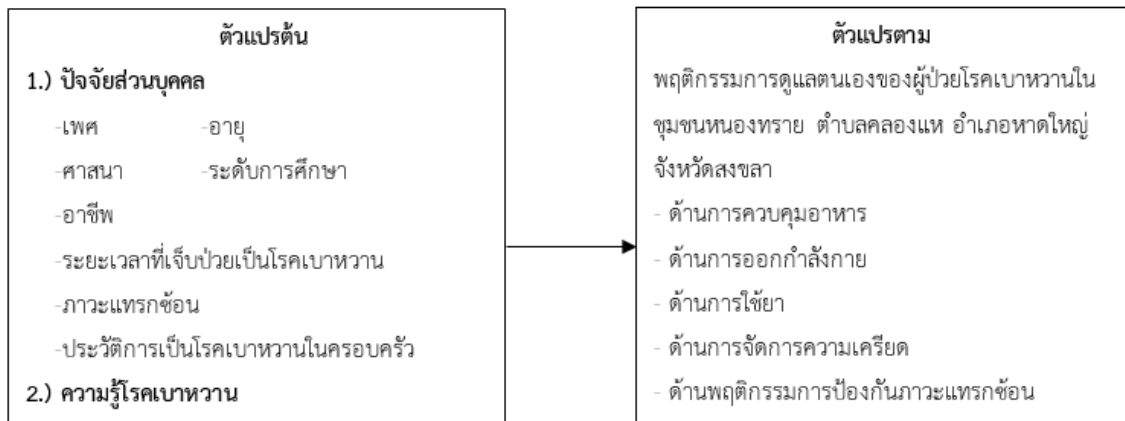
โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เบาหวานชนิดนี้เป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุด พบประมาณร้อยละ 95 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด เบาหวานชนิดที่ 2 นี้คือการที่ผู้ป่วยมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน ร่วมกับการที่เบต้าเซลล์ของตับอ่อนถูกทำลาย ทำให้อินซูลินลดลงเรื่อยๆ มักพบในคนอายุ 30 ปีขึ้นไป รูปร่างท้วมหรืออ้วน (อ้อมใจ แต่เจริญวิริยะกุล และกิตติยา ศิลาวงศ์ สุวรรณภฏ, 2559)

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ทฤษฎีการดูแลตนเอง

โอเร็ม Orem (1991) ได้กล่าวว่า ทฤษฎีการดูแลตนเอง โดยมีการอธิบายถึงความสามารถในการดูแลตนเอง (self-care agency) และความต้องการการดูแลตนเองทั้งหมดของบุคคล คือ 1) ความสามารถในการดูแลตนเอง เป็นคุณสมบัติของบุคคลที่มีศักยภาพในการดูแลตนเอง 2) ความต้องการดูแลตนเองทั้งหมด (Therapeutic self-care demand) 3) การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพ (Health deviation self-care requisites) เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีความเจ็บป่วยหรือพิการรวมทั้งในระหว่างการตรวจวินิจฉัยหรือการรักษาของแพทย์ โดยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการควบคุมอาหาร 2) ด้านการออกกำลังกาย 3) ด้านการใช้ยา 4) ด้านการจัดการความเครียด 5) ด้านพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน (ลักษณะ พงษ์ภุมมา และศุภรา หิমানันโต, 2560)

และการศึกษานี้ใช้แนวคิดความสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขต่าง ๆ ของการปฏิบัติหน้าที่ของบุคคลกับการดูแลตนเองของโอเร็ม มาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาโดยศึกษาตัวแปร 3 ปัจจัย ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) ความรู้โรคเบาหวาน 3) พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาพตัดขวาง (Cross – Sectional Survey Study) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชุมชนหนองทราย อำเภอบางขัน จังหวัดสงขลา โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ขนาดประชากรทั้งหมด รวมกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 17 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี แล้วนำไปเป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถาม จำแนกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ด้านคุณลักษณะประชากร ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ ระยะเวลาที่เจ็บป่วยเป็นโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน และประวัติการเป็นโรคเบาหวานของคนในครอบครัว เป็นข้อคำถามแบบสำรวจรายการ (Checklist) จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน โดยมีคำตอบให้เลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว ประกอบด้วยคำตอบดังนี้ ใช่ และ ไม่ใช่ จำนวน 25 ข้อ เกณฑ์การให้ค่าคะแนน คือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน และมีเกณฑ์การแปลผล ดังนี้

คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 - 100 (คะแนนตั้งแต่ 20 คะแนนขึ้นไป) หมายถึง ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มีความรู้โรคเบาหวาน ระดับสูง

คะแนนระหว่างร้อยละ 60 - 79 (คะแนนตั้งแต่ 15-19 คะแนน) หมายถึง ป่วยโรคเบาหวาน ที่มีความรู้โรคเบาหวาน ระดับปานกลาง

คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60 (คะแนนต่ำกว่า 15 คะแนน) หมายถึง ป่วยโรคเบาหวาน ที่มีความรู้โรคเบาหวาน ระดับต่ำ



ส่วนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองโรคเบาหวาน ข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว แบบมาตรวัดประมาณค่า (Likert's scale) 5 ระดับ สม่าเสมอ (ปฏิบัติทุกวัน) บ่อยครั้ง (ปฏิบัติ 5-6 วันต่อสัปดาห์) บางครั้ง (ปฏิบัติ 3-4 วันต่อสัปดาห์) นาน ๆ ครั้ง (ปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์) ไม่เคยปฏิบัติ

จำนวน 29 ข้อ และการแปลผลค่าคะแนน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.68– 5.00 เท่ากับ ระดับพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองสูง

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.67 เท่ากับ ระดับพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33 เท่ากับ ระดับพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองต่ำ

3. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ พบว่า ข้อคำถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.66 - 1.00 มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.91 และนำไปทดสอบใช้กับกลุ่มที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนหนองทราย ตำบลคลองแห จังหวัดสงขลา จำนวน 30 ชุด ซึ่งวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคแบบอัลฟาของครอนบาค (Cronbach alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.70 และได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความรู้ โดยใช้ Kr 20 = 0.73 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามตอบกลับมาจำนวน 17 ชุด (100%)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) เพื่อใช้ในการสรุปบรรยาย และการนำเสนอการแจกแจงความถี่ (Frequencies distribution) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่ามัธยฐาน (Median) และพิสัย (Range) ของข้อมูลด้านคุณลักษณะประชากร ระดับความรู้โรคเบาหวาน และพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชุมชนหนองทราย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผลการวิจัย

ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งหมด 17 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 58.8 มีอายุอยู่ในช่วง 46 - 60 ปีขึ้นไป มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.5 นับถือศาสนาอิสลาม เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 100 ระดับการศึกษานั้นส่วนใหญ่เป็นประถมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 64.7 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย ร้อยละ 47.1 เจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานนาน 1-10 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 52.9 ภาวะแทรกซ้อนที่พบมากที่สุดคือโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 23.5 ในส่วนของประวัติการเป็นโรคเบาหวานของคนในครอบครัว ส่วนใหญ่ให้ประวัติว่าบิดาเป็นโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 11.8 (ดังตารางที่ 1)



ตารางที่ 1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนหนองทราย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (ร้อยละ)
เพศ	
ชาย	10 (58.8)
หญิง	7 (41.2)
อายุ	
30-45 ปี	5 (29.4)
46-60 ปี	6 (35.3)
60 ปีขึ้นไป	6 (35.5)
ศาสนา	
อิสลาม	17 (100)
$\mu = 55.06$ ปี	
ระดับการศึกษา	
ประถมศึกษาตอนต้น	11 (64.7)
ประถมศึกษาตอนปลาย	1 (5.9)
มัธยมศึกษา หรือปวช.	5 (29.4)
อาชีพ	
ทำไร่ ทำสวน ทำนา	6 (35.3)
ค้าขาย	8 (47.1)
อื่นๆ	3 (17.6)
ระยะเวลาที่เจ็บป่วยเป็นเบาหวาน	
1-10 ปี	9 (52.9)
11-20 ปี	5 (29.4)
21-30 ปี	3 (17.6)
$\mu = 12$ ปี	
ภาวะแทรกซ้อนโรคเบาหวาน	
ไม่มี	8 (47.1)
มี	9 (52.9)
โรคไต	1 (5.9)
โรคต้อตา	3 (17.6)
โรคโปรตีนรั่ว	1 (5.9)
โรคความดันโลหิตสูง	4 (23.5)



ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (ร้อยละ)
ประวัติการเป็นเบาหวานในครอบครัว	
ไม่มี	12 (70.6)
มี (เกี่ยวข้อง)	5 (29.4)
พี่สาว	1 (5.9)
บิดา	2 (11.8)
มารดา	1 (5.9)
บุตร	1 (5.9)

ความรู้เกี่ยวกับของผู้ป่วยโรคเบาหวานชุมชนหนองทราย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีค่ามัธยฐานของคะแนนเท่ากับ 16.0 และพิสัยเท่ากับ 6.0 โดยส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 58.8 รองลงมาคือระดับต่ำ ร้อยละ 41.2 เมื่อพิจารณาตามรายชื่อที่มีการตอบถูกน้อยที่สุด (ตอบถูกร้อยละ 5.1) คือ ผู้เป็นเบาหวานจะน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร 1 ชั่วโมงได้สูงกว่า 180 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แสดงว่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินไป และถ้ามีอาการทำเย็นในเวลากลางคืน อาจใช้กระเป๋าน้ำร้อนวางบนเท้าได้ (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนหนองทราย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ระดับสูง (20 คะแนนขึ้นไป)	0	0.0
ระดับปานกลาง (15 – 19 คะแนน)	10	58.8
ระดับต่ำ (ต่ำกว่ากว่า 15 คะแนน)	7	41.2
รวม	17	100

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชุมชนหนองทราย จังหวัดสงขลา โดยจัดระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง มีค่ามัธยฐานของคะแนนเท่ากับ 102.0 และพิสัยเท่ากับ 26.0 โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองระดับปานกลาง ร้อยละ 94.1 รองลงมาคือมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองระดับต่ำ ร้อยละ 5.9 (ดังตารางที่ 3)



ตารางที่ 3 ระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชุมชนหนองทราย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ระดับพฤติกรรมการดูแลตนเอง	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ระดับสูง (120 คะแนนขึ้นไป)	0	0.0
ระดับปานกลาง (90 – 119 คะแนน)	16	94.1
ระดับต่ำ (ต่ำกว่า 90 คะแนน)	1	5.9
รวม	17	100.00

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชุมชนหนองทราย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาตามรายด้าน พบว่า มีพฤติกรรมการดูแลตนเองในทุกด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการใช้ยา ด้านการจัดการความเครียด ด้านพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อน ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชุมชนหนองทราย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา แยกตามรายด้าน

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน	ระดับพฤติกรรมการดูแลตนเอง : จำนวน (ร้อยละ)		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
ด้านการควบคุมอาหาร	1 (5.9)	16 (94.1)	0 (0.0)
ด้านการออกกำลังกาย	0 (0.0)	16 (94.1)	1 (5.9)
ด้านการใช้ยา	0 (0.0)	15 (88.2)	2 (11.8)
ด้านการจัดการความเครียด	1 (5.9)	15 (88.2)	1 (5.9)
ด้านพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อน	0 (0.0)	17 (100.0)	0 (0.0)

สรุปและอภิปรายผล

ความรู้โรคเบาหวานของผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนหนองทราย ตำบลคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้โรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานอาจจะไม่ได้รับการอบรมเกี่ยวกับโรคเบาหวานจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศศิ ผกา สินธุเสน (2559) ที่ศึกษาความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานในโรงพยาบาล กองบิน บน.23 พบว่าความรู้เรื่องโรคเบาหวาน อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากผู้ป่วยไม่ได้รับการอบรมที่เพียงพอเกี่ยวกับเรื่องโรคเบาหวาน ความรู้การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดการเจ็บป่วย เช่น วิธีการรับประทานยาเบาหวานและการแก้ไขหากลิ้มรับประทานยา และสอดคล้องกับงานวิจัยของลักษณา พงษ์ภุมมา และศุภรา หิমানันโต (2560) ที่ศึกษาความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลบางทราย



อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่ามีความรู้เรื่องโรคเบาหวานในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งผู้ป่วยเบาหวานที่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคเบาหวานจะสามารถดูแลตนเองได้ดีกว่า

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยในชุมชนหนองทราย ตำบลคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยภาพรวมพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวนหนึ่งที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น อาหารรสหวาน ขนมหวาน ผลไม้รสหวาน รวมทั้งน้ำอัดลม (สุปรียา เสียงดัง, 2560) โดยด้านการควบคุมอาหารจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ด้านการออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมกระบวนการใช้น้ำตาลความไวในการใช้อินซูลินของกล้ามเนื้อ (สมใจ จางวาง และคณะ, 2559) ด้านการใช้จ่ายและการพบแพทย์ผู้ป่วยต้องเข้าใจวิธีการรับประทานยาที่ถูกต้อง ด้านการจัดการความเครียด ด้านพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของลักขณา พงษ์ภุมมา และศุภรา หิมานันโต (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลบางทราย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ที่พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งในด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน งานวิจัยของเนตรนภา สาสังข์ และคณะ (2560) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนโรคไตอำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยระดับปานกลาง ได้แก่ด้านการควบคุมอาหาร และด้านการออกกำลังกาย และงานวิจัยของดวงพร กตัญญูตานนท์ และคณะ (2560) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง สถานีอนามัยแห่งหนึ่ง ในตำบลบางเมือง จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านการรักษาและการใช้จ่าย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

- 1) จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่าความรู้โรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง โดยสิ่งสำคัญสำหรับการปรับปรุงพัฒนาความรู้ คือการพัฒนาในด้านการเข้าถึงผู้ป่วยหรือให้ความรู้และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน
- 2) ควรมีการส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและญาติมีความรู้ และทักษะที่เหมาะสมในการดูแลตนเองและผู้อื่นได้
- 3) ควรส่งเสริมให้ครอบครัว ญาติเครือข่าย ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยในชุมชน ได้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนของตนเองและช่วยเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่คอยกระตุ้นให้คำปรึกษาและแนะนำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานามีพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมต่อไป



ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษากระบวนการให้ความรู้ในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน โดยศึกษากระบวนการต่าง ๆ เช่น การจัดกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานด้วยกัน เป็นต้น
- 2) ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและควรมีการสังเกตการณ์ปฏิบัติการในการดูแลตนเองร่วมด้วย เพื่อที่จะได้ทราบปัญหาที่แท้จริงในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2562). *เตือนประชาชนใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัว ระวังป่วยโรคเบาหวาน* [online]. สืบค้น 25 ตุลาคม 2563, จาก <https://pr.moph.go.th>.
- กิเร็น โชนี่, นลวันท์ เชื้อเมืองพาน, ภัทรี มณีรัตน์ และอรทัย มหาวงศ์นันท์. (2560). ผลของการให้ความรู้โรคเบาหวานแก่ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นรายกลุ่มเทียบกับรายบุคคล ณ หน่วยบริการปฐมภูมิและคลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์. *เชียงรายเวชสาร*, 9(2), 21-22.
- ขวัญเรือน กำวิตุ และชนิดา มัททวงกูร. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานที่อาศัยอยู่ในชุมชนรอบมหาวิทยาลัยสยาม. *วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม*, 20(38), 83-84
- ดวงพร กตัญญูตานนท์ และคณะ. (2560) พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง สถานีอนามัยแห่งหนึ่งในตำบลบางเมือง จังหวัดสมุทรปราการ. *วารสารวิชาการสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 6(2), 53-62.
- เนตรนภา สาสังข์ และคณะ. (2560). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนโรคไต อำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์. *วารสารความปลอดภัยสุขภาพ*, 10(36), 48
- ปิยะสกล สัตยาทรรี. (2560). *สถานการณ์ปัจจุบันและความร่วมมือเพื่อปฏิรูปการดูแลรักษาโรคเบาหวานในประเทศไทย*. สืบค้น 22 ตุลาคม 2562, จาก www.novonordisk.com
- ลักษณะ พงษ์ภุมมา และศุภรา หิমানันโต. (2560). ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลบางทราย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. *วารสาร มฉก.วิชาการ*, 20(40), 67-76.
- ศศิภา สินธุเสน.(2559). ความรู้ และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานในโรงพยาบาลกองบิน บน. ๒๓. *วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี*, 24(1), 57-64
- สมใจ จางวาง และคณะ. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยง. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 3(1), 110-128



- สุปรียา เสียงตั้ง. (2560). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 4(1), 191-204
- อ้อมใจ แต่เจริญวิริยะกุล และกิตติยา ศิลาวงศ์ สุวรรณภฏ. (2559). การรับรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานตำบลทุ่งมน อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์. *วารสารวิจัยและพัฒนา ระบบสุขภาพ*, 9(2), 331-338
- International Diabetes Federation. (2017). IDF Diabetes Atlas 8th Edition 2017 Country Reports Thailand. Retrieved Aug 13, 2018, from: https://diabetesatlas.org/upload/resources/previous/files/8/IDF_DA_8e-EN-final.pdf