**งานวิจัย/บทความ**

 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลนาดี อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

**ชื่อผู้วิจัย**

 สุทธิดา กล้าแข็ง

**1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา**

 โรคเบาหวานเป็นการเจ็บป่วยเรื่อรัง ผู้ป่วยต้องได้รับการดูแลรักษาและการได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง อย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลันและลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ซึ่งปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภาวะหรือโรคเบาหวานที่สำคัญคือ น้ำหนักเกินและอ้วน

 สถานการณ์การป่วยโรคเบาหวานระดับประเทศ พบว่า อัตราป่วยโรคเบาหวานในปี255๗ เท่ากับ968.22ต่อแสนประชากร ในปี 255๘ เท่ากับ 1,050.05 ต่อแสนประชากร และในปี 255๙ เท่ากับ 1,081.21ต่อแสนประชากร ส่วนข้อมูลระดับเขตบริการสาธารณสุขเขต 7 พบว่า อัตราป่วยโรคเบาหวานในปี 255๗ เท่ากับ 1,316.66 ต่อแสนประชากร ในปี 255๘ เท่ากับ 1,452.31ต่อแสนประชากร และในปี 255๙ เท่ากับ 1,497.19 ต่อแสนประชากร ส่วนสถานการณในจังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า อัตราป่วยโรคเบาหวานในปี 255๗ เท่ากับ 1,357.30 ต่อแสนประชากร ในปี 255๘ เท่ากับ 1,491.44 ต่อแสนประชากร และในปี 255๙ เท่ากับ 1,457.92 ต่อแสนประชากร (สำนักงานโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, 255๙)

 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปอแดง ตำบลนาดี อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ มีจำนวนผู้ป่วยเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนจำนวน ๓0๖ คน (ข้อมูล เมษายน 2560) พบภาวะแทรกซ้อนซึ่งเป็นปัญหาด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานพบในเรื่องการขาดนัด การปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง เช่น การกินยาไม่สม่ำเสมอ การปรับลดจำนวนยาเอง รวมทั้งการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม น้อยหรือมากเกินไป ขาดการออกกาลังกาย ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆตามมา ได้แก่โรคหัวใจและหลอดเลือด ประกอบด้วย โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ การทำงานของเกล็ดเลือดผิดปกติ พยาธิสภาพของไต พยาธิสภาพของตา (Retinopathy) โรคที่เกิดกับเท้า

 จากสถานการณ์ข้างต้น จะเห็นว่าแนวโน้มของโรคเบาหวานจะรุนแรงมากขึ้น หากผู้ป่วยไม่ได้รับการดูแลที่ถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งตัวผู้ป่วยเองขาดการตระหนักในการดูแลตนเองในด้านสุขภาพที่ถูกต้องพฤติกรรมการดูแลตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยลดความรุนแรงของโรค ลดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีสุขภาพที่ดี

 การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานได้แก่การควบคุมอาหารด้วยการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ในปริมาณที่พอเหมาะกับภาวะโรค การออกกำลังกาย การรักษาด้วยยาอย่างถูกต้องเหมาะสม รวมถึงการมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ถูกหลักอนามัยจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติตลอดจนช่วยลดอาการแทรกซ้อนต่างๆได้ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานดีขึ้นและสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างปกติสุข

 ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อทราบข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญรวมทั้งได้ทราบถึงพฤติกรรมที่ควรสนับสนุน หรือพฤติกรรมที่ควรปรับแก้ไข ให้เหมาะสมกับสภาพชีวิตประจาวัน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปอแดง ต่อไป

**1.2กรอบแนวคิดในการศึกษา**

 การวิจัยครั้งนี้ได้นำทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม**(**Orem,1985**)**มาประยุกต์ใช้เพื่ออธิบายพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานโดยคัดเลือกตัวแปรซึ่งโอเร็ม เรียกว่าปัจจัยพื้นฐานได้แก่อายุเพศ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ และข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวานได้แก่ รายได้ ระยะเวลาการป่วยด้วยโรคเบาหวาน และดัชนีมวลกาย มาศึกษาการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โดยมีผู้ป่วยเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนรับการรักษาต่อที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปอแดง ตำบลนาดี อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นประชากร เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม

**1.3 วัตถุประสงค์ของการศึกษา**

 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปอแดง อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

**1.4 คำถามการวิจัย**

ผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างไร

**1.5 ขอบเขตของการศึกษา**

 การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าป่วยด้วยโรคเบาหวาน และมารับบริการที่คลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านปอแดง อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ในเดือน มีนาคม – มิถุนายน 25๖๐

**1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

 1.เพื่อเป็นแนวทางให้ทราบและเข้าถึงพฤติกรรมการพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสม

 2.เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดเตรียมกิจกรรม/โครงการในการให้บริการทางด้านสุขภาพแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างมีประสิทธิภาพ

 3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานต่อไป

**1.7 คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา**

 1.พฤติกรรมการการดูแลตนเองหมายถึงความรู้และการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพด้วยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว และบุคคลรอบข้างรวมทั้งการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมเมื่อเผชิญกับความเครียด สุขวิทยาส่วนบุคคล ซึ่งจะวัดโดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น

 2.การปฏิบัติ หมายถึงความถี่ของการกระทำ การแสดงออก และดำเนินการด้วยตนเองในการปฏิบัติตัวในเรื่อง การควบคุมอาหารโดยการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน การออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การใช้ยาที่ถูกต้องเหมาะสมตาม วิธี ขนาด เวลา และการเฝ้าระวังผลข้างเคียงของยาการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวและบุคคลรอบข้างรวมทั้งการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมเมื่อเผชิญกับความเครียดการดูแลความสะอาดและระมัด ระวังอาการที่ผิดปกติของร่างกาย

3.ผู้ป่วย หมายถึง ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าป่วยด้วยโรคเบาหวาน

ที่รับการรักษาต่อที่คลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปอแดง ตำบลนาดี อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

 4.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปอแดง หมายถึง หน่วยบริการประชาชนด้านสุขภาพทำ หน้าที่รักษาพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและฟื้นฟูสภาพ มีพื้นที่รับผิดชอบ ๙ หมู่บ้าน

 5. เพศ หมายถึง เพศชาย หรือเพศหญิง

 6. อายุ หมายถึง อายุจำนวนเต็มเป็นปี

 7. อาชีพ หมายถึง อาชีพที่ทำในปัจจุบัน ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

 - กลุ่มที่มีอาชีพ ได้แก่ รับจ้างทั่วไป ค้าขาย เกษตรกร รับราชการ

 - กลุ่มที่ไม่มีอาชีพ ได้แก่ ว่างงาน และแม่บ้าน

 8. ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุด

 9.รายได้ หมายถึงค่าตอบแทนเฉลี่ยต่อปีที่ได้จากการทำงาน ทำการเกษตร รับจ้าง หรือเงินจากแหล่งอื่นๆของผู้ป่วยเบาหวานภายในปี 25๖๐

 10. ระยะเวลาการป่วย หมายถึงระยะเวลาที่นับจำนวนเต็มเป็นปีที่ป่วยตั้งแต่วันที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าป่วยด้วยโรคเบาหวาน จนถึงวันที่ผู้วิจัยเก็บข้อมูล

 11. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) หมายถึงความหนาของชั้นไขมันในร่างกาย ใช้ประเมินว่าอ้วน ปกติ ผอม โดยคำนวณจากอัตราส่วนระหว่างน้ำหนักตัว (หน่วยเป็นกิโลกรัม) ต่อส่วนสูง(หน่วยเป็นเมตร)

 โดยแยกชายหญิง ตามสูตร ดังนี้

 ค่าดัชนีมวลกาย = น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม

 (ส่วนสูงเป็นเมตร)2

 12. การควบคุมอาหาร หมายถึงการเลือกชนิด ปริมาณ ความถี่ของอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อที่ถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายของผู้ป่วยเบาหวานแต่ละคน ตามหลักโภชนาการสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ได้แก่ อาหารที่ห้ามรับประทาน อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณ อาหารที่รับประทานได้แต่จำกัดปริมาณ

 13. การออกกำลังกาย หมายถึงการทำกิจกรรมโดยเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ตามความสามารถของผู้ป่วยแต่คน เช่น การเดินเร็ว การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน การทำสวนครัว และการทำงานบ้าน

 14. การรับประทานยา หมายถึงการรับประทานยาเม็ดเบาหวานที่ถูกต้องเหมาะสมตามวิธี ขนาด เวลา และการเฝ้าระวังผลข้างเคียงของยาที่อาจเกิดขึ้น

 15. ปฏิสัมพันธุ์กับบุคคล หมายถึงการที่ผู้ป่วยเบาหวานสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขทั้งในสมาชิกในครอบครัว และบุคคลรอบข้าง

 16. การแสดงออกทางอารมณ์ หมายถึงการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองของผู้ป่วยเบาหวานโดยการแสดงออกทางสีหน้า คำพูด ท่าทางต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

 17. สุขวิทยาส่วนบุคคล หมายถึงการดูแลความสะอาดของร่างกายได้แก่ ผม ผิวหนัง ฟัน มือ เล็บ เท้า รวมทั้งอวัยวะสืบพันธุ์

**1.๘การออกแบบการวิจัย**

การศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่คลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปอแดง อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงบรรยาย (Descriptive Research**)**  เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม

**1.๙ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

 **ประชากร** ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนรับการรักษาต่อที่

คลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปอแดง อำเภอยางตลาด จังหวัดมหาสารคาม จำนวน ๘๐ คน (ข้อมูล ๑๗ มีนาคม 25๖๐)ดังนี้

 **กลุ่มตัวอย่าง** จำนวนผู้ป่วยทุกคนที่นัดมารักษาต่อเนื่องที่คลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปอแดง อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ในวันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๙ และวันที่ 2 มิถุนายน 25๖๐

 **การสุ่มตัวอย่าง**

 ใช้เทคนิคการสุ่มโดยบังเอิญ Accidental sampling

**๒.๐เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา**

 การศึกษาครั้งนี้ใช้แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

 **ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไป ถาม เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพสมรส การศึกษา รายได้ ระยะเวลาที่ป่วยด้วย โรคเบาหวาน น้ำหนัก และส่วนสูงจำนวน 8 ข้อ

 **ส่วนที่ 2**การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลตนเองชองผู้ป่วยเบาหวานเป็นลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งแต่ละข้อคำถาม มีมาตรวัด 4 ระดับ คือ ทุกครั้ง บ่อย นาน ๆครั้ง ไม่เคย

ประกอบด้วยข้อความที่เป็นเชิงบวกและเชิงลบ จำนวน 18 ข้อ

 ข้อความเชิงบวก 13 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15,16, และข้อ18

 ข้อความเชิงลบ 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 4, 5, 10 และ17

**๒.๑ การเก็บรวบรวมข้อมูล**

 ผู้วิจัยเก็บทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

 1.ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

 2.ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

 3.นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วน เพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

**๒.3การวิเคราะห์ข้อมูล**

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลต่างๆ มาวิเคราะห์ในลักษณะดังนี้

 1.วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยเบาหวานนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย ประกอบด้วย เพศ สถานภาพสมรส การศึกษาอาชีพ วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่

หาจำนวน และค่าร้อยละ สำหรับอายุ รายได้ ระยะเวลาการป่วยด้วยโรคเบาหวาน วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

น้ำหนัก และส่วนสูง นำมาคำนวณหาดัชนีมวลกาย ตามสูตร ดังนี้

 ค่าดัชนีมวลกาย = น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม

 (ส่วนสูงเป็นเมตร)2

นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ หาจำนวน ร้อยละ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด

 2.วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน วิเคราะห์รายข้อด้วยการทำแจกแจงความถี่ของคำตอบ เพื่อหาจำนวนผู้ตอบในแต่ละตัวเลือก ซึ่งแสดงถึงจำนวนผู้มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลตนเองถูกต้องมากน้อยตามลำดับ โดยนำมาให้คะแนน และมีเกณฑ์การให้คะแนนการปฏิบัติตัว ดังนี้

 คำตอบ ข้อความด้านบวก ข้อความด้านลบ

 ทุกวัน 3 คะแนน 0 คะแนน

 บ่อย 2 คะแนน 1 คะแนน

 นาน ๆ ครั้ง 1คะแนน 2 คะแนน

 ไม่เคย 0 คะแนน 3 คะแนน

 ผลรวมคะแนนแต่ละข้อจะเป็นคะแนนระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยคนนั้น ทำการแจกแจงความถี่ และร้อยละโดยกำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนน 3 ระดับ แบบอิงเกณฑ์ของ Grounlund,1981

 ระดับการปฏิบัติ ร้อยละ ช่วงคะแนน

 ดี 80 ขึ้นไป (ตั้งแต่ 44 คะแนนขึ้นไป)

 ปานกลาง 60 – 79 (33 – 43 คะแนน)

 ไม่ดี ต่ำกว่า 60 (น้อยกว่า 33 คะแนน)