

- 1. ชื่อเรื่อง:**การศึกษาเปรียบเทียบผลการรับประทานข้าวเหนียวกับข้าวสวยในอาหารมื้อเย็นต่อระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านโนนสะอาด อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
- 2. ชื่อผู้วิจัย:** นายสันติ อุทรังษ์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ, นางรัตนมาลา ภูชมศรี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านโนนสะอาด อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
- 3. ชื่อผู้นำเสนอผลงาน:** นายสันติ อุทรังษ์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
- 4. ที่มาและความสำคัญของปัญหา:** การดำเนินงานคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนสะอาด พบว่า ปีพ.ศ. 2558-2560 ผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวน 223, 247, และ258 คน และมีอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนร้อยละ 3.89, 4.59, 12.79 ผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวน 261 คนไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 จากการศึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านโนนสะอาด พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานเป็นชนพื้นเมืองเผ่าผู้ไทมีพฤติกรรมการรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก(ร้อยละ 100)โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าวเหนียวพันธ์ กข.6 ที่เป็นข้าวลักษณะบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์(GI)ของอำเภอเขาวงที่เหนียวนุ่มมีปริมาณน้ำตาลสูง(ค่าดัชนีน้ำตาล,GI=83.5) ซึ่งเมื่อรับประทานแล้วมีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและลดลงช้ากว่าอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ จึงได้นำนวัตกรรม“กระต๊อบข้าวลดน้ำตาล” ซึ่งแบ่งช่องใส่ข้าวเหนียวมาใช้ในการควบคุมปริมาณข้าวเหนียวที่รับประทานแต่แต่ละมื้อให้มีขนาดเหมาะสมเพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาระดับน้ำตาลในเลือดสูงของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้ป่วยครอบครัวและชุมชนให้มีประสิทธิภาพ
- 5. วัตถุประสงค์:** เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการรับประทานข้าวเหนียวกับข้าวสวยในอาหารมื้อเย็นต่อระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านโนนสะอาด อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
- 6. ระเบียบวิธีวิจัย:** การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) เพื่อเปรียบเทียบการรับประทานข้าวเหนียวกับข้าวสวยในอาหารมื้อเย็นต่อระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้โดยเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 15 มีนาคม 2561 ถึง 15 กันยายน2561 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการในคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้จำนวน 112 คน โดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง(Purposive sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนดแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มควบคุมปริมาณการรับประทานข้าวเหนียวในแต่ละมื้อให้มีขนาดเหมาะสมจำนวน 56 คน และกลุ่มรับประทานข้าวสวยแทนข้าวเหนียวในอาหารมื้อเย็นจำนวน 56 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ สถิติเชิงพรรณนา และPaired t-test
- 7. ผลการศึกษา:** ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 87.23 มีอายุอยู่ในช่วง 61-70 ปี ร้อยละ 48.94 โดยมีอายุเฉลี่ย 58.70 ปี (S.D.= 9.30) อายุต่ำสุด 37 ปี อายุสูงสุด 80 ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 80.85 มีสถานภาพคู่ ร้อยละ 61.70 ประกอบอาชีพเกษตรกรมากที่สุดร้อยละ76.60 ผลการ

ประเมินประสิทธิผลการรับประทานข้าวเหนียวกับข้าวสวຍในอาหารมือเย็นต่อระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมปริมาณการรับประทานข้าวเหนียวในแต่ละมื้อ มีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด(FBS)ลดลง(Mean=127.91,S.D.=15.03)น้อยกว่าก่อนการทดลอง(Mean=144.10,S.D.=17.84) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดลดลงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผู้ป่วยโรคเบาหวานที่รับประทานข้าวสวຍ(ข้าวเจ้า)ในอาหารมือเย็นแทนการรับประทานข้าวเหนียวมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด(FBS)ลดลง(Mean=125.32,S.D.=16.18)น้อยกว่าก่อนการทดลอง(Mean=143.57,S.D.= 18.05) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดลดลงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

8.อภิปราย สรุปและข้อเสนอแนะ

การรับประทานข้าวสวຍในอาหารมือเย็นสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่าการรับประทานข้าวเหนียว แต่เมื่อเปรียบเทียบระดับความพึงพอใจแล้วพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานมีระดับความพึงพอใจต่อการควบคุมปริมาณข้าวเหนียวมากกว่าการรับประทานข้าวสวຍในอาหารมือเย็น เพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้ป่วยและญาติชนพื้นเมืองเผาผู้ไทที่มีพฤติกรรมการรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลักจึงควรเลือกใช้“นวัตกรรมกระต๊อบข้าวลดน้ำตาล”ในกลุ่มที่ไม่สามารถรับประทานข้าวสวຍได้แทน