**ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ต่อ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ตำบลสงเปลือย อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์**

นายอนุชา คำไสว นักวิชาการสาธารณสุข

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์  
ผู้นำเสนอผลงาน นายอนุชา คำไสว

**บทนำ**

ปัจจุบันการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะโรคเบาหวาน จังหวัดกาฬสินธุ์พบว่า มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตั้งแต่ปี 2554-2556 เท่ากับ 11,938 13,505 และ 14,372 คิดเป็น 1215.54 1373.34 และ459.47 ต่อประชากรแสนคน ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ในขณะที่อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์ มีจำนวนผู้ป่วยในปี พ.ศ.2555-2557 จำนวน 779 817 และ880 คน เพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี ตำบลสงเปลือย เป็นตำบลที่จำนวนผู้ป่วยเบาหวานมากถึง 324 คน ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของพื้นที่จากการสำรวจข้อมูลของผู้ป่วยเบาหวานของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอนามน ในปี 2558 พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ ไม่ออกกำลังกาย ไม่ควบคุมการรับประทานอาหาร ไม่สนใจที่จะควบคุมน้ำหนักตัว ขาดความรู้ความเข้าใจ และมีวิธีการปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่ายาที่แพทย์จ่ายให้ สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติได้ โดยไม่ต้องใช้การปฏิบัติตัวอย่างอื่น ซึ่งถือว่าเป็นความเข้าใจที่ผิด โดยการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ต่อ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ตำบลสงเปลือย อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์

**วิธีการศึกษา** การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองในกลุ่มเดียว (Quasi-Experimental Research ; One Group Pretest-Posttest Design) ศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เลือกจากคุณสมบัติกลุ่มเป้าหมายตามเกณฑ์คัดเข้าการศึกษา ดังนี้ ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานและไม่มีภาวะแทรกซ้อนด้วยโรคอื่น เป็นผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ และสมัครใจเข้าร่วมการศึกษา สามารถมาพบผู้วิจัยตามกำหนดได้อย่างต่อเนื่อง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ใช้ Paired sample T-test

**ผลการศึกษา** กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 60 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 อายุเฉลี่ยของผู้ป่วยเท่ากับ 52.73 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสมีคู่ จำนวน 45 ราย คิดเป็นร้อยละ 75.00 ประกอบอาชีพเกษตรกรรมมากที่สุด จำนวน 35 คนคิดเป็นร้อยละ 35.33 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ป่วยพบว่าค่าเฉลี่ยรายได้ต่อเดือน 6771.76 บาท (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.83 บาท) ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ด้านความรู้พบว่าหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ (= 18.70) มากกว่าก่อนการทดลอง ( =11.67) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของผู้ป่วยเบาหวานพบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้หลังการทดลองมีคะแนนความรู้สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<0.05 ,95 % CI- 7.62 ,- 6.22)ด้านพฤติกรรมพบว่าหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ( =66.78) มากกว่าก่อนการทดลอง (= 50.20) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองโดยรวมหลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<0.05 ,95 % CI 15.08,18.08)

**สรุป** จากการศึกษาพบว่าความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างชัดเจน ผ่านการให้ความรู้ การสาธิตการปฏิบัติ และสุขศึกษารายกลุ่ม รายบุคคลโดยการเยี่ยมบ้านเพื่อกระตุ้นเตือนโดยผู้วิจัย มีเพียงพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก และจะนำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพนี้เป็นเป็นรูปแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยเบาหวาน ในทุกตำบลให้ผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง มีสุขภาพที่ดี ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขต่อไป

**ข้อเสนอแนะ**

1) การศึกษาครั้งนี้ไม่มีการวัดค่าระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยทำให้ไม่มีผลยืนยันถึงความเปลี่ยนแปลง ครั้งต่อไปควรวัดค่า HA1Cหรือ FBS

2) การวมผู้ป่วยจำนวนมากให้เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งเป็นเรื่องที่ยาก จึงควรแบ่งกลุ่มผู้ป่วยเพื่อทำการศึกษา

3) โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ต่อ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานนี้ เหมาะสำหรับใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งใช้ได้ในทุกพื้นที่ซึ่งจะสงผลต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของผู้ป่วยเบาหวาน และควรเพิ่มเติมรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมเข้ากับกิจวัตรประจำวัน