

พฤติกรรม การดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้

นางสาวศิริพร ฉัตรจันทิตและคณะเจ้าหน้าที่
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสามแยกสามแยก

บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ ผู้ให้ข้อมูลคือผู้ป่วยเบาหวานที่เข้ารับบริการตรวจรักษาและรับยาเป็นประจำ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสามแยก อำเภอปทุมราชวงศา จังหวัดอำนาจเจริญ และมีพฤติกรรมควบคุมค่าระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้จำนวน 32 คน เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลด้านสุขภาพ แบบสัมภาษณ์การดูแลตนเองและเครื่องบันทึกเสียง ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2560-31 มีนาคม 2561 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานตามกลุ่มที่ดำเนินการศึกษาส่วนใหญ่ที่ให้ข้อมูลมีพฤติกรรมที่ส่งผลให้ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ 4.ประเด็นดังต่อไปนี้ 1)การรับประทานอาหารคือข้าวเหนียวเป็นหลักทั้ง3มื้อและส่วนใหญ่กับข้าวจะมีรสเค็ม 2)การรับประทานยาที่ไม่ต่อเนื่องโดยส่วนใหญ่มักลืมรับประทานยาก่อนอาหาร 3) การซื้อยากินเองจากการโฆษณาทางวิทยุและการไม่มาตรวจตามนัด โดยให้เหตุผลลิ้มวันนัดและอ่านหนังสือไม่ได้ไม่มีบุตรหลานพามา 4) การออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะ ผู้ดูแลผู้ป่วยและบุคคลที่ใกล้ชิดควรตระหนักและให้ความสำคัญต่อการรับประทาน อาหารหลักซึ่งให้เปลี่ยนมาเป็นข้าวสวยหรือข้าวเจ้าแทนหรือลดจำนวนมื้อการรับประทานข้าวเหนียวสลับกับข้าวสวยเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขจัดกิจกรรมส่งเสริมด้านความรู้และกิจกรรมเสริมทางด้านสังคม เพื่อให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันระหว่างบุคคลและเป็นแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมากขึ้น

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย โดยทั่วโลกมีผู้ป่วยประมาณ 415 ล้านคนและมีอัตราการเพิ่มที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานจำนวน 5 ล้านคน ในปัจจุบันประชากรวัยผู้ใหญ่ 1 ใน 11 คนป่วยด้วยโรคเบาหวาน(International Diabetes Federation :IDF,2015)สำหรับประเทศไทยจากรายงานของสำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข (2559)พบว่า อัตราการตายด้วยเบาหวานต่อประชากรแสนคนในภาพรวมระหว่างปี2556-2558เท่ากับ 14.93,17.53,17.83 ตามลำดับเพิ่มสูงขึ้นทุกปี และจากข้อมูลการสำรวจคัดกรองสุขภาพประชาชนอายุ15ปีขึ้นไปพบว่าความชุกต่อการเกิดโรคเบาหวานเพิ่มสูงขึ้นร้อยละ8.90คิดเป็นจำนวน 4.8 ล้านคนเมื่อเทียบกับปี2552ซึ่งจะอยู่ที่ 6.90 (วิชัย เอกพลากร)

เบาหวานชนิดที่2 เป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต หากผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง จะมีผลทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่างๆเช่น ตา ไต หัวใจ หลอดเลือดและระบบประสาท(เพชร รอดอารีย์,2550:IDF,2015)เพราะฉะนั้นผู้ป่วยเบาหวานจึงจำเป็นต้องควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติ และยังพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้มีปัจจัยหลายประการสำคัญที่สุดคือการรับประทานอาหารในปริมาณที่มากและส่วนใหญ่มีรสหวาน (ทรรศนีย์ สิริวัฒนกุล,นงนุช โอบะและสุชาดา อินทรกำแหง ฌราชสีมา,2550;ปกาสิต โอวาทกานนท์2554) การออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ(ขวัญหทัย ไตรพีช มาลาธรรม,ชนิดฐา หาญประสิทธิ์คำและวิศาล คันธารัตนกุล,2555;ฤทธิรงค์ บุรพันธ์และนิรมล เมืองโสม,2556 การลืมรับประทานยา (เพรียวพันธุ์ อุษาย,นิรมล เมืองโสม,ประยูร โภวิทย์.2555)

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่10อุบลราชธานี นพ.ศรายุทธ อุตตมางคพงศ์ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จังหวัดอุบลราชธานี (สคร.10) เปิดเผยว่า โรคเบาหวานเป็นสาเหตุในการเสียชีวิตของคนไทยจำนวนมาก เนื่องจากเป็นโรคที่ไม่ปรากฏอาการ รวมทั้งเป็นสาเหตุของโรคแทรกซ้อนในอวัยวะสำคัญหลายระบบของร่างกาย เช่น ตา ไต และหลอดเลือด ข้อมูลจากสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ พบว่าสถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2556 ประเทศไทยมีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข กว่า 700,000 รายเสียชีวิตจากโรคเบาหวานทั้งหมด 9,647 ราย เฉลี่ยคนไทย 1 ใน 11 คนเป็นโรคเบาหวาน และผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน 5 ใน 11 คนไม่ทราบว่าตนเองเป็นโรคเบาหวาน ทำให้ประเทศไทย มีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประมาณ 3,984 ล้านบาทต่อปี ส่วนสถานการณ์โรคเบาหวานในพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ได้แก่ จ.อุบลราชธานี จ.ศรีสะเกษ จ.ยโสธร จ.อำนาจเจริญและจ.มุกดาหารในปี2557 พบผู้ป่วยทั้งสิ้น 5,0387ราย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research)

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่เข้ารับการรักษาและรับยาเป็นประจำในรพ.สต.สามแยกที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้จำนวน 20 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือ การประเมินค่าระดับน้ำตาลในกลุ่มผู้ป่วยทั้งหมด และคัดเลือกผู้ที่มีระดับน้ำตาลสูงเกิน 126 mg 4 ครั้งต่อเนื่องกันหรือ 4 ใน 6 เดือนที่เข้ารับการรักษา (ต.ค. 60-มี.ค.61)

เครื่องมือการวิจัย

- 1.แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลสุขภาพซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ระยะเวลาที่ป่วยด้วยเบาหวาน การรักษา โดยใช้เป็นแบบสอบถาม
- 2.แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน การรับประทานอาหาร รสชาติอาหารที่ชอบ การออกกำลังกาย การรับประทานยา การมาตามนัดของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่
- 3.เครื่องบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์เพื่อเก็บและบันทึกข้อมูล สำหรับเครื่องมือผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์จากวารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี 2560

การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1.คณะผู้วิจัยเตรียมข้อมูลคำสัมภาษณ์ร่วมกับคณะ
- 2.ในการเก็บข้อมูลจากผู้ป่วยคณะผู้วิจัยได้พบผู้ให้ข้อมูล/กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานเพื่อสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับเพื่อนำไปพัฒนาในงานด้านสาธารณสุขรวมทั้งแจ้งแก่ผู้ให้ข้อมูลว่า ทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1.การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปใช้เป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ
- 2.ส่วนข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและประเด็นที่สำคัญที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง โดยเป็นการจัดหมวดหมู่คำตอบของกลุ่มตัวอย่างและรวมเป็นหัวข้อเพื่อแสดงให้เห็นประเด็นหลักที่สำคัญเพื่อตีความหมายที่คล้ายกันมากที่สุด

3. เรียงลำดับคำตอบที่ได้ให้ชัดเจนเพื่อนำมาทำบทสรุปต่อไป

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลส่วนบุคคลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงป่วยด้วยโรคเบาหวานมากกว่า 3 ปีและทุกคนได้รับยารักษาจาก รพ.สต. เป็นประจำและกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นอกจากจะมีค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงแล้วยังมีภาวะความดันโลหิตที่ค่อนข้างสูง

2. พฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มเป้าหมายซึ่งได้จากสัมภาษณ์พบว่า 1) การรับประทานอาหารคือข้าวเหนียวเป็นหลักทั้ง 3 มื้อและส่วนใหญ่กับข้าวจะมีรสเค็ม 2) การรับประทานยาที่ไม่ต่อเนื่องโดยส่วนใหญ่มักลืมรับประทานยาก่อนอาหาร 3) การซื้อยากินเองจากการโฆษณาทางวิทยุ 4) การออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ

ประเด็นที่ 1 การรับประทานอาหารคือข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก มีความสำคัญมากและเกี่ยวข้องต่อการดำเนินชีวิตเนื่องจากประชากรที่ศึกษาอาศัยในเขตภาคอีสานและรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลักทุกมื้อและผู้ป่วยรับทราบว่าการรับประทานข้าวเหนียวมีปริมาณน้ำตาลที่สูง แต่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินได้เนื่องจาก เคยเปลี่ยนมากินข้าวสวยหรือข้าวเจ้าแล้วผู้ป่วยเหมือนรับประทานอาหารไม่อิ่มและย่อยเร็วทำให้มีอาการทิวบอยและส่วนใหญ่มักปรุงอาหารรสชาติเค็มและหวานชอบเติมเกลือและน้ำตาล ผักที่สามารถหาได้ง่ายและมีผลต่อสุขภาพคือหน่อไม้ และผลไม้ที่มีรสหวาน

: กินข้าวเหนียวทุกมื้อคะคุณหมอ ข้าวเจ้ามันป้อนท้องและยายกะใส่บักม่วงบักงาม ยามลำไยยายกะกินลำไยแซบหลายจ้า

ประเด็นที่ 2 การรับประทานยาที่ไม่ต่อเนื่องโดยส่วนใหญ่มักลืมรับประทานยา

การลืมรับประทานยาเนื่องจากในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในวัยผู้สูงอายุทำให้มีโอกาสในการลืมรับประทานยาสูงและยาบางชนิดรับประทานแล้วมีผลข้างเคียงทำให้ผู้ป่วยไม่ค่อยรับประทานยา

: “คุณหมอยาอันนี้เคยกินแล้วมันกะโอบไม่ค่อยได้กินดอกบางเถื่อกะหลงๆลืมๆกินแทนบ่กินแทน”

ประเด็นที่ 3 การซื้อยากินเองจากการโฆษณาทางวิทยุ

เนื่องจากปัจจุบันเทคโนโลยีด้านการสื่อสารในการส่งสินค้าง่ายขึ้นทำให้กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานใช้ช่องทางวิทยุฟังข่าวสารการโฆษณาสรรพคุณยาที่ทานแล้วน้ำตาลลดความดันโลหิตลดและเป็นความเชื่อส่วนบุคคลทำให้มีพฤติกรรมการซื้อยารับประทานเอง ในขณะที่เดียวกันเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ให้สุขศึกษาในเรื่องยาอยู่เป็นประจำแต่ไม่สามารถปรับทัศนคติความเชื่อในเรื่องยาขวด ยาสมุนไพรที่โฆษณาเกินจริงในปัจจุบันนี้ได้

: “คุณหมอ ไผ่ว่ายาที่โฆษณาในวิทยุมันบ่ดี นี๋ยายกินนี้ น้ำตาลยายบ่หลาย เมื่อยกะบ่เมื่อย”

ประเด็นที่ 4 การออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ

ผู้ป่วยรับรู้และเข้าใจที่ถูกต้องว่าควรที่จะมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที แต่ไม่สามารถปฏิบัติได้เนื่องจากสภาวะด้านร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวยและผู้ป่วยมีกิจวัตรประจำวันส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมทำให้มีอาการเหนื่อยอ่อนเพลียไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย

การอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัยคือ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ มีพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้มี 4 ประเด็นคือ 1)การรับประทานอาหารคือข้าวเหนียวเป็นหลักทั้ง 3มื้อและส่วนใหญ่กับข้าวจะมีรสเค็ม 2)การรับประทานยาที่ไม่ต่อเนื่องโดยส่วนใหญ่มักลืมรับประทานยาก่อนอาหาร 3)การซื้อยากินเองจากจากการโฆษณาทางวิทยุ 4)การออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารคือข้าวเหนียวเป็นหลัก การปรุงอาหารส่วนใหญ่เน้นรสเค็มและหวานทั้งนี้อธิบายได้ว่าข้าวเหนียวเป็นอาหารที่มีน้ำตาลสูงกว่าข้าวชนิดอื่นๆ จึงเป็นปัจจัยทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดีและควบคุมได้ยากเนื่องจากเป็นอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการรับประทานยาที่ไม่ต่อเนื่อง ซึ่งอธิบายได้ว่าการรับประทานยาที่ไม่ต่อเนื่องนั้นมีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลทางด้านร่างกายและอาจส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในรายที่มีค่าระดับน้ำตาลที่สูงซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเพรียวพันธ์ อุษายและคณะ (2555)

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมการซื้อยาต้มยาขวด ยาหม้อที่ฟังจากการโฆษณาทางวิทยุว่ามีสรรพคุณในการรักษาโรคเบาหวานลดน้ำตาลได้และสามารถรักษาให้หายขาดได้

ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอและไม่เพียงพอ อธิบายได้ว่าการออกกำลังกายเป็นการเผาผลาญน้ำตาลทำให้เกิดพลังงานและช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ วิมลรัตน์ จงเจริญและคณะ (2551)

ข้อเสนอแนะ

1.บุคลากรทางด้านสาธารณสุขควรนำข้อมูลไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เข้มงวดมากขึ้น เนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมส่วนบุคคลที่ยังจำเป็นต้องส่งเสริมและแก้ไขอย่างเร่งด่วน เพื่อลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ

2.เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขควรมุ่งเน้นและเพิ่มกลุ่มเป้าหมายที่นำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคือญาติ หรือผู้ดูแลผู้ป่วยให้เกิดความตระหนักและวางแผนการดูแลผู้ป่วยที่ดีกว่าเดิม

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ สสจ.อำนาจเจริญ ที่สนับสนุนการประชุมและสนับสนุนวิทยากรผู้มีความรู้ทำให้ผู้วิจัยและคณะมีความเข้าใจมากขึ้น

ขอขอบคุณ สสอ.ปทุมราชวงศา ที่มีการจัดอบรมพัฒนาความรู้และให้แนวทางที่ดีต่อการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัยที่มีคุณภาพ

ขอขอบคุณคณะเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสามแยก กลุ่มผู้ป่วยและผู้เกี่ยวข้องในเขต