

## การศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลหนองโสน อำเภอสางงาม จังหวัดพิจิตร

ณัฐวรรณ ขำริด<sup>1</sup>, โสรญา แก้วปา<sup>2</sup>, กิ่งแก้ว สำรวร<sup>3</sup>, นิธิพงศ์ ศรีเบญจมาศ<sup>4</sup> เอกภพ จันท์สุนทร<sup>5</sup>,  
อภิรักษ์ แสนใจ<sup>6\*</sup> และบัญชา สำรวร<sup>7</sup>

<sup>12</sup>นักศึกษาลัทธิสุตรสาธารณสุขศาสตร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

<sup>3-6</sup>อาจารย์ลัทธิสุตรสาธารณสุขศาสตร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

<sup>7</sup>อาจารย์ลัทธิสุตรเทคโนโลยีและคอมพิวเตอร์เพื่อการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

\*ผู้รับผิดชอบบทความ: email apirak.s@psru.ac.th

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลหนองโสน อำเภอสางงาม จังหวัดพิจิตร กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลหนองโสน อำเภอสางงาม จังหวัดพิจิตร จำนวน 180 คน ใช้การสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีความรอบรู้อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 72.2 และผู้ป่วยมีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 94.4 ผลจากการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานต่อไป

**คำสำคัญ:** ความรอบรู้ด้านสุขภาพ , พฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด, ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

## The study of health literacy and blood sugar control behavior among diabetic patients, Nong Sano Sub-district, Sam Ngam District, Phichit Province.

Nuttawa Kumrid<sup>1\*</sup>, Soraya kaewpa<sup>2</sup>, Kingkaew Samruayruen<sup>3</sup>, Nithipong Sribenchamas<sup>4</sup> Eakpop Junsukon<sup>5</sup>, Aphilak Saengai<sup>6</sup> and Buncha Samruayruen<sup>7</sup>

<sup>1-6</sup> Faculty of Science and Technology, Pibulsongkram Rajabhat University.

<sup>7</sup> Faculty of Education, Pibulsongkram Rajabhat University.

\*corresponding author: email apirak.s@psru.ac.th

### Abstract

This descriptive research is aim to study health literacy and blood sugar control behavior among diabetic patients, Nong Sano Sub-district, Sam Ngam District, Phichit Province. The sample were 180 people who participated in this study by simple random sampling. The tools were questionnaires. Data were analyzed by descriptive statistics such as frequency, percentage, mean, standard deviation.

The results were shown: that health literacy was at a moderate level (72.2%) and blood sugar control behavior was at a good level (94.4%). The results of this research can be used as a basic for promoting health literacy and blood sugar control behavior among diabetic patients.

**Keywords:** health literacy, blood sugar control behavior, diabetes patients

### 1. บทนำ

การพัฒนาและเสริมสร้างให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นการสร้างและพัฒนาขีดความสามารถระดับบุคคลในการดำรงรักษาสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน มีการขึ้นาระบบสุขภาพที่สอดคล้อง กับปัญหาและความต้องการของประชาชน มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพของตนเองร่วมกับผู้ให้บริการ และสามารถคาดการณ์ความเสี่ยงด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมทั้งกำหนดเป้าประสงค์ในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการโรคเรื้อรังที่กำลังเป็นปัญหาระดับโลก ดังนั้นหากประชากรส่วนใหญ่ของประเทศมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำย่อมจะส่งผลต่อสภาวะสุขภาพในภาพรวม (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2559)

จากสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพทั่วโลกพบว่าแต่ละประเทศชาติสมาชิกขององค์การอนามัยโลกได้เห็นความสำคัญกับการดำเนินการตามนโยบายเพื่อการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนในประเทศให้ครอบคลุมทั่วหน้า จากผลการสำรวจในประเทศสหรัฐอเมริกา มีร้อยละ 35 มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ และอัตราของผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำ จะพบในผู้สูงอายุ และพบว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับต่ำ มีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ไม่ดี (Office of Disease Prevention and Health Promotion, 2015 อ้างถึงใน อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2560) ในประเทศแคนาดา ผลสำรวจ

(Rootman & Gordon - El Bihbety, 2008 อ้างถึงใน อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2560) พบว่าผู้ใหญ่ในกลุ่มแคนาดาที่อายุมากกว่า 65 ปีหรือร้อยละ 88 มีระดับความรู้ด้านสุขภาพต่ำกว่าระดับที่เพียงพอและขาดความรู้ในด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเมื่อยามเจ็บป่วย ในประเทศนิวซีแลนด์ผลสำรวจ (Korero Marama, 2010 อ้างถึงใน อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2560)

สำหรับสถานการณ์ความรู้ด้านสุขภาพในประเทศไทยมีการสำรวจความรู้ด้านสุขภาพทุกจังหวัดในวัยผู้ใหญ่ที่เสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงรวม 30,793 คน สำรวจโดยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ปี พ.ศ. 2557 พบคนไทยส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 59.4 และมีพฤติกรรมผลลัพธ์ทางสุขภาพ ได้แก่ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพและการมีส่วนร่วมกิจกรรมสุขภาพในชุมชนอยู่ในระดับที่ไม่ดีคิดเป็นร้อยละ 53.5 และพบปัญหาที่เป็นสาเหตุของความรู้ด้านสุขภาพ ได้แก่ ปัญหาในระบบบริการสุขภาพ คือ ผู้สูงอายุอ่านเอกสารแนะนำการปฏิบัติตัวและอ่านฉลากยาไม่ได้เพราะมีขนาดเล็กเกินไปทำให้กินยาไม่ถูกวิธีจึงส่งผลให้รักษาไม่หายขาดมีอาการแทรกซ้อนตามมา (สุพัตรา ศรีวณิชชากร, 2555) ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ จะส่งผลทำให้มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน ซึ่งจะทำให้เส้นเลือดทั่วร่างกายเสื่อม และส่งผลกระทบต่ออวัยวะสำคัญ ต่างๆ เช่น สมอง หัวใจ ตา ไต และเท้า (เอกลักษณ์ วโนทยาโรจน์, 2560)

ในจังหวัดพิจิตร พบ อัตราการตายจากโรคเบาหวาน ในปี พ.ศ.2559-พ.ศ.2561 โดยพบว่า ในปี พ.ศ.2559 มีอัตราการตายจากโรคเบาหวาน เท่ากับ 11.01 ต่อแสนประชากร ปี พ.ศ. 2560 มีอัตราการตายจากโรคเบาหวาน เท่ากับ 11.07 ต่อแสนประชากร และในปี พ.ศ.2561 มีอัตราการตายจากโรคเบาหวาน เท่ากับ 12.96 ต่อแสนประชากร (กองโรคไม่ติดต่อ, 2561) ซึ่งในปี พ.ศ.2562 มีผู้ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จำนวน 327 คน แต่ยังไม่พบผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวาน การทาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร และปัญหาขาดทักษะการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ และบริการสุขภาพ เช่น ขาดข้อมูลที่นำเชื่อถือสำหรับนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพ ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาความรู้ด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร

2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร

## 3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยประชากร คือผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร จำนวน 327 คน และกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร จำนวน 180 คน โดยคำนวณจากสูตรของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ( $P = 0.05$ ) และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังต่อไปนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวน 6 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย 6 ด้าน ดังนี้ ด้านที่ 1 ทักษะการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพและบริการสุขภาพ จำนวน 8 ข้อ ด้านที่ 2 ทักษะความรู้ ความเข้าใจ เป็นแบบทดสอบความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ จำนวน 12 ข้อ แบบสอบถามประเภทเลือกตอบแบบถูก - ผิด ด้านที่ 3 ทักษะสื่อสารข้อมูลสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ จำนวน 9 ข้อ ด้านที่ 4 ทักษะการตัดสินใจ ความสามารถในการตัดสินใจในการเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำการใดๆ ที่เกี่ยวข้อง

กับการดูแลสุขภาพ เป็นแบบสอบถามประเภทเลือกตอบแบบถูก - ผิด (True False) จำนวน 10 ข้อ ด้านที่ 5 ทักษะการจัดการตนเอง จำนวน 10 ข้อและด้านที่ 6 ทักษะการรู้เท่าทันสื่อ จำนวน 9 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 103 ข้อเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า Rating scale

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยมีความเที่ยงตรง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.0 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) จากการทดลองใช้กับกลุ่มที่ลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน มีสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach 's alpha coefficient) ด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพ คือ ทักษะการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพและบริการสุขภาพ ทักษะการสื่อสารข้อมูลสุขภาพ ทักษะการจัดการตัวเอง และทักษะการรู้เท่าทันสื่อเท่ากับ 0.70, 0.70, 0.79 และ 0.70 ตามลำดับ ด้านพฤติกรรม คือ การรับประทานอาหาร การใช้ยา การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่หรือการจัดการความเครียดและการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.88, 0.93, 0.97, 0.94, 0.71 และ 0.77 ตามลำดับ วิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้ โดยใช้สูตร KR20 ของคูเดอริชาร์ตสัน (Kuder-Richardson) โดยเครื่องมือในวิจัยในครั้งนี้ มีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ด้านทักษะความรู้ ความเข้าใจ และด้านทักษะการตัดสินใจ เท่ากับ 0.724 และ 0.710 ตามลำดับ ค่าความยากง่ายของเครื่องมือ เท่ากับ 0.39-0.80 ค่าอำนาจจำแนก มีค่า 0.20-0.98 ค่าอำนาจจำแนกด้วยวิธีการหาค่า B-Index มีค่าอำนาจจำแนกของเครื่องมือ เท่ากับ 0.39-0.80

#### 4. ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	69	38.3
หญิง	111	61.7
<b>อายุ</b>		
32-47 ปี	40	22.2
48-62 ปี	77	42.8
63-78 ปี	63	35.0
$\bar{X}$ = 56.36, S.D. = 10.55, Min = 32, Max = 78		
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	20	11.1
สมรส	125	69.5
หม้าย	31	17.2
หย่า / แยก	4	2.2
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียน	32	17.8
ประถมศึกษา	115	63.9
มัธยมศึกษา	14	7.8
ปวช. / ปวส.	11	6.1
ปริญญาตรี	8	4.4

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพ		
รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	6	3.3
พนักงานเอกชน	10	5.6
รับจ้างทั่วไป	36	20.0
ค้าขาย	15	8.3
เกษตรกร	89	49.4
อื่น ๆ	24	13.4
รายได้เฉลี่ย (บาท) ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	76	42.2
5,001 – 10,000 บาท	75	41.7
สูงกว่า 10,000 บาท	29	16.1
$\bar{X}$ = 7301.7, S.D. = 4111.7, Min = 600 , Max = 20,000		

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคครั้งนี้มีจำนวนทั้งหมด 180 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.7 อายุส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 48-62 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.8 รองลงมาคืออายุระหว่าง 63-78 ปีและ 32-47 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.0 และ 22.2 ตามลำดับ สถานภาพสมรสส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 69.5 รองลงมาคือ หม้าย, โสดและหย่า/แยก คิดเป็นร้อยละ 17.2, 11.1 และ 2.2 ตามลำดับ ระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 63.9 รองลงมาคือ ไม่ได้เรียน, มัธยมศึกษา, ปวช./ปวส., และปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 17.8 , 7.8, 6.1 และ 4.4 ตามลำดับ อาชีพส่วนใหญ่มี อาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 49.4 คิดเป็นร้อยละ 20.0 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.2 รองลงมาคือ รายได้ระหว่าง 5,001 – 10,000 บาทและ สูงกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 41.7 และ 16.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความรอบรู้ด้านสุขภาพจำแนกรายด้าน (n=180)

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ทักษะการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ	16.35	7.432	ไม่ดี
2. ทักษะความรู้ ความเข้าใจ	9.04	1.474	ปานกลาง
3. ทักษะสื่อสารข้อมูลสุขภาพ	25.46	5.177	ปานกลาง
4. ทักษะการตัดสินใจ	8.35	1.436	ดี
5. ทักษะการจัดการตนเอง	29.43	6.555	ปานกลาง
6. ทักษะการรู้เท่าทันสื่อ	21.29	6.802	ไม่ดี

จากตารางที่ 2 ทักษะการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพและบริการสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี ( $\bar{X}$  = 16.35, S.D.= 7.432), ทักษะความรู้ ความเข้าใจอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ =9.04, S.D.=1.474), ทักษะสื่อสารข้อมูลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 25.46,

S.D.= 5.177), ทักษะการตัดสินใจอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$ = 8.35, S.D.= 1.436), ทักษะการจัดการตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ = 29.43, S.D.= 6.555) และทักษะการรู้เท่าทันสื่ออยู่ในระดับไม่ดี ( $\bar{X}$ =21.29 , S.D.= 6.802) ตามลำดับ และภาพรวมผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 72.2

**ตารางที่ 3** จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลหนองโสน จำแนกตามระดับพฤติกรรม (n=180)

ระดับพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	จำนวน	ร้อยละ
ดี (378 - 515)	170	94.4
ปานกลาง (241 - 377)	10	5.6
ไม่ดี (103 - 240)	0	0
$\bar{X}$ = 426.73, S.D. = 27.106, Min = 314, Max = 480		

จากตารางที่ 3 พบกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 94.4 และพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 5.6 ทางด้านพบว่า การรับประทานอาหารอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$ = 3.66, S.D.= 1.105), การใช้ยาอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}$ = 3.73, S.D.= 0.624), การดื่มแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}$ = 4.61, S.D.= 0.836), การสูบบุหรี่อยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}$ = 4.70, S.D.= 0.747), การจัดการความเครียดอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$ = 3.69, S.D.= 1.159), และการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$ = 3.84, S.D.= 1.190)

## 5. สรุปผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล พบกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.7 มีอายุอยู่ในช่วง 48 - 62 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.8 สถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 69.5 และระดับการศึกษาประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 63.9 มีอาชีพเกษตรกรมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.4 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่ำกว่า 5,000 คิดเป็นร้อยละ 42.2

ส่วนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพทั้ง 6 ด้าน ผลการศึกษาระดับความรู้ด้านสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพและบริการสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 62.2 มีทักษะความรู้ ความเข้าใจอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 50.0 ทักษะสื่อสารข้อมูลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 67.8 ทักษะการตัดสินใจอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 73.9 ทักษะการจัดการตนเองอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 67.2 ทักษะการรู้เท่าทันสื่ออยู่ในระดับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 61.7

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดทั้ง 6 ด้าน ผลการศึกษาระดับพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร ในภาพรวมผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 94.4 และอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 5.6 ทางด้านพบว่า การรับประทานอาหารอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$ = 3.66, S.D.= 1.105), การใช้ยาอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}$ = 3.73, S.D.= 0.624), การดื่มแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}$ = 4.61, S.D.= 0.836), การสูบบุหรี่อยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}$ = 4.70, S.D.= 0.747), การจัดการความเครียดอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$ = 3.69, S.D.= 1.159), และการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$ = 3.84, S.D.= 1.190)

## 6. อภิปรายผลการวิจัย

### 6.1 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

จากการศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีความรอบรู้อยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นผลมาจากผู้ป่วยโรคเบาหวานมีทักษะการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพและทักษะการรู้เท่าทันสื่อ อยู่ในระดับไม่ดี อาจอธิบายได้ว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนน้อยสามารถเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพได้ เช่น สามารถค้นหาทางอินเทอร์เน็ต หรือสามารถอ่านแผ่นพับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน แล้วสามารถเข้าใจ คิด และวิเคราะห์ได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 48 – 62 ปี ซึ่งส่วนใหญ่มีระดับการศึกษา คือ ประถมศึกษา และรองลงมาคือ ไม่ได้เรียน จึงทำให้มีพื้นฐานด้านความรู้ในระดับน้อย คือ บางคนสามารถอ่านออกเขียนได้ และคิด วิเคราะห์ได้ และบางคนไม่สามารถอ่านหนังสือได้ ซึ่งสอดคล้องกับขวัญเมือง แก้วดำเกิง ที่กล่าวว่า ความสำคัญของทักษะที่มีความจำเป็นสำหรับบุคคลในการดูแลสุขภาพของตนเองนั้นได้แก่ ทักษะทางการรับรู้ ทักษะด้านการสื่อสาร ทักษะการใช้สื่อออนไลน์ ทักษะการเรียนรู้ ทักษะการรู้เท่าทันสื่อ ทักษะการตัดสินใจ (ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2560) และสอดคล้องกับ วชิระ เฟ็งจันทร์ ซึ่งกล่าวไว้ว่า การส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพเป็นวิถีทางหนึ่งในการเพิ่มพลังให้กับประชาชนในการตัดสินใจ เลือกใช้ข้อมูลและปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง รวมทั้งการควบคุมปัจจัยที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ทำให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น (วชิระ เฟ็งจันทร์, 2560)

## 6.2 พฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

จากการศึกษาพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับดี อาจเป็นเพราะผู้ป่วยโรคเบาหวานมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารดี อธิบายได้ว่า ผู้ป่วยเบาหวานมีการรับประทานผักที่มีกากใย เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักกาด และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำพวก เบอเกอร์ ผลไม้แช่อิ่ม อาหารกระป๋อง เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน ปลาหมึก หอย และกุ้ง พฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการใช้ยาได้ดีมาก อธิบายได้ว่า ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ ได้รับประทานยาเบาหวานตรงตามขนาดที่แพทย์สั่ง หลีกเลี่ยงการซื้อยาเบาหวานมารับประทานเอง รับประทานยาเบาหวานตรงตามเวลาที่แพทย์สั่ง พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับดีมาก อธิบายได้ว่า ผู้ป่วยเบาหวาน งดหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า 1 ขวดต่อวัน ผู้ป่วยเบาหวานสามารถเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ เมื่อได้เริ่มดื่มไปแล้ว พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้ป่วยโรคเบาหวานมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่อยู่ในระดับดีมาก อธิบายได้ว่า ผู้ป่วยเบาหวานสามารถงดหรือลดการสูบบุหรี่น้อยกว่า 1 ซองต่อวัน หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เมื่อดื่มแอลกอฮอล์ และสามารถงดหรือลดการสูบบุหรี่มากกว่า 1 ซองต่อวัน พฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานอยู่ในระดับดี อธิบายได้ว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวาน มักหางานอดิเรกทำ ปรัชญาคนที่ไว้ใจได้ เมื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานรู้สึกหงุดหงิด และเมื่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน รู้สึกหงุดหงิด หรือรำคาญบุคคลรอบข้าง จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบเพื่อการผ่อนคลาย พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวานอยู่ในระดับดี อธิบายได้ว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีการออกกำลังกายด้วยการเดิน โดยเดินไปซื้อของในระยะที่ใกล้ๆ แทนการใช้ยานพาหนะ และเลือกที่จะหากิจกรรมอื่นๆ ทำแทนการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับอมรรัตน์ รักฉิม กล่าวไว้ว่า นอกจากการดูแลตัวเองของผู้ป่วยด้วยการกินยา หรือ การควบคุมอาหารเพื่อลดระดับน้ำตาล แล้วยังมีปัจจัยอื่นๆ เช่น แรงสนับสนุนทางสังคม การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานด้านโภชนาการของโรคเบาหวาน และการออกกำลังกาย

กาย พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเอง ยังส่งผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลของผู้ป่วย (อมรรัตน์ รักฉิม สงวน ลือเกียรติ บัณฑิต และวรนุช แสงเจริญ, 2561)

## 7. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินกิจกรรมความรู้ด้านสุขภาพ โดยเสริมทักษะการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพและทักษะการรู้เท่าทันสื่อให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานให้เพิ่มขึ้น และส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานให้อยู่ในระดับดี

ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆให้มากขึ้น และสำรวจพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง

## 8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ประชาชนในตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร ในความร่วมมือในการวิจัย และขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน ที่ให้ข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้ งานวิจัยดำเนินไปได้ด้วยดี

## 9. เอกสารอ้างอิง

กองโรคไม่ติดต่อ. (2561). จำนวนและอัตราผู้ป่วยใน ปี 2559 - 2561(ความดันโลหิตสูง,เบาหวาน, หลอดเลือดหัวใจ, หลอด

เลือดสมอง, COPD). ค้นเมื่อ 29 กุมภาพันธ์ 2563 จาก <http://www.thaincd.com/2016/mission/documents-detail.php?id=13684&tid=32&gid=1-020>

ขวัญเมือง แก้วดำเกิง. (2560). เจาะลึก Health literacy. การประชุมวิชาการสุศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 18 เรื่องการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพยุค 4.0. 8-23.

วชิระ เพ็งจันทร์. (2560). ความรอบรู้ด้านสุขภาพ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี, กระทรวงสาธารณสุข.

สุพัตรา ศรีวิชชากร. (2555). การจัดการโรคเรื้อรังในชุมชน. (พิมพ์ครั้งที่ 7). นนทบุรี: บริษัทที่ควีพี จำกัด.

อมรรัตน์ รักฉิม, สงวน ลือเกียรติบัณฑิต และวรนุช แสงเจริญ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 โรงพยาบาลปากน้ำ จังหวัดนครศรีธรรมราช. การประชุมวิชาการระดับชาติ “วลัยลักษณ์วิจัย”. 10, 1-6.

อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2560). ความรอบรู้ด้านสุขภาพ:การวัดและการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร: สุขุมวิทการพิมพ์.

เอกลักษณ์ วโนทยาโรจน์. (2560). ลดแทรกซ้อนจากเบาหวาน...ตรวจน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอ. ค้นเมื่อ 29 กุมภาพันธ์ 2563 จาก [www.thaitribune.org/contents/detail/318?content\\_id=33072&rand=1533378942](http://www.thaitribune.org/contents/detail/318?content_id=33072&rand=1533378942).