

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

จินดารัตน์ แหวนพรม¹ อรทัย แซ่เถา¹ วิภาดา ศรีเจริญ^{2*} ยุวดี ตรงต่อกิจ² กิ่งแก้ว สำรวัยริน²

เอกภพ จันทร์สุคนธ์² และอภิรักษ์ แสนใจ²

¹นักศึกษาลัทธิสุทธสาธรรณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงคราม, พิษณุโลก

²สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงคราม, พิษณุโลก

*ผู้รับผิดชอบบทความ: newwiphada@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก และขนาดกลุ่มตัวอย่าง 97 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความรู้ และทัศนคติของผู้ป่วยเกี่ยวกับโรคเบาหวานและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และสถิติอนุมาน (Inferential Statistics) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 97.9 มีทัศนคติที่ดีต่อโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูงร้อยละ 62.9 และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประกอบด้วยด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และด้านการใช้ยารวมอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ร้อยละ 56.7 ($\bar{X} = 35.08$, S.D = 4.12) ร้อยละ 62.9 ($\bar{X} = 27.14$, S.D = 5.45) และ ร้อยละ 60.8 ($\bar{X} = 37.25$, S.D = 4.11) ตามลำดับ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าโพธิ์ พบว่าความรู้ และทัศนคติมีสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ($r = 0.047$, $r = 0.009$) อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

คำสำคัญ: ความรู้, ทักษะ, พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง, ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

KNOWLEDGE, ATTITUDES AND SELF-CARE BEHAVIORS OF DIABETIC PATIENTS RECEIVING SERVICES AT THA HEALTH PROMOTING HOSPITAL, MUANG DISTRICT, PHITSANULOK PROVINCE.

Jindarat Weanprom¹, Orathai Saethao¹, Wiphada Seijaroen^{2*}, Yuwadee Trongtokit²,

Kingkaew Samruayruen², Eakpop Junsukon² and Aphilak Saengai²

¹ Public Health Student, Faculty of Science and Technology, Pibulsongkram Rajabhat University,
Phitsanulok

² Public Health, Faculty of Science and Technology, Pibulsongkram Rajabhat University, Phitsanulok

*corresponding author: newwiphada@gmail.com

Abstract

This study was descriptive research. Have a purpose to study relation of knowledge, attitudes and self-care behaviors of diabetic patients receiving services at Tha Pho Health Promoting Hospital, Muang District, Phitsanulok Province. The sample size were 97 diabetes patients. Data was collected by used diabetes knowledge and attitudes about diabetes and self-care behaviors of the diabetic patient group questionnaire. The data were analyzed by descriptive statistics including frequency, percentage, mean, standard deviation, maximum, minimum and Inferential Statistics analyzes the relationship between diabetes knowledge, attitudes, and self-care behaviors of diabetics using the Pearson Product Moment Correlation Coefficient.

The result showed that the most of sample have high level of knowledge about diabetes 97.9%, and good attitude to diabetes disease 62.9% and self-care behaviors of diabetic patients include food consumption, exercise and drug use were at high level such as 56.7% ($\bar{X} = 35.08$, S.D = 4.12), 62.9% ($\bar{X} = 27.14$, S.D = 5.45) and 60.8% ($\bar{X} = 37.25$, S.D = 4.11). The relationship between knowledge, attitudes and self-care behaviors of diabetic patients receiving services at Tha Pho Health Promoting Hospital are significant with ($r = 0.047$, $r = 0.009$) for self-care behaviors of diabetic patients

Keywords: Knowledge, Attitudes, Self-care behaviors, Diabetes Patients

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคในกลุ่ม NCDs (โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง) มีแนวโน้มการเพิ่มจำนวนของผู้ป่วยโรคเบาหวานมากขึ้นทุกปี อันเนื่องมาจากวิถีชีวิตของประชาชนที่เปลี่ยนแปลง บริบทแต่ละพื้นที่ รายได้ ค่านิยม และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ซึ่งอาจส่งผลให้เป็นปัญหาสุขภาพของประชากร จากข้อมูลของสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ (American Diabetes Association) ได้รายงานไว้ว่า มีผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลกรวม 425 ล้านราย แบ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 98 ล้านราย และช่วงอายุ 20-64 ปี จำนวน 327 ล้านราย ได้คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ.2588 จะมีผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 629 ล้านรายทั่วโลก ในประเทศไทย มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน 4.4 ล้านราย เป็นอันดับที่ 4 ของภาคพื้นแปซิฟิก รองลงมาจาก จีน อินเดีย และญี่ปุ่น (สมาคมโรคเบาหวานแห่ง

ประเทศไทย,2560) สำหรับประชากรไทยวัยผู้ใหญ่ป่วยเป็นโรคเบาหวานถึง 4.8 ล้านคน และมักเกิดภาวะแทรกซ้อนเมื่ออายุเพิ่มขึ้น ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมาจากวิถีชีวิต โรคอ้วน และอายุที่มากขึ้น ในจำนวนนี้มีผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยและดูแลรักษาเพียงร้อยละ 35.6 หรือเพียง 2.6 ล้านคน บรรลุเป้าหมายในการรักษาได้เพียง 0.9 คน ทำให้อัตราการเสียชีวิตจากโรคเบาหวานในเมืองไทยมีมากถึง 200 รายต่อวัน คาดการณ์ว่าความชุกของโรคเบาหวานจะเพิ่มสูงขึ้นถึง 5.3 ล้านคนภายในปี 2583 ซึ่งหากดูแลรักษาได้ไม่ดีอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคไต และการถูกตัดเท้าหรือขา (วรรณิ นิธิยานันท์, 2562) บุคคลที่มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและควรได้รับการตรวจคัดกรอง ได้แก่ ผู้ที่อายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป ผู้ที่อ้วน (มีค่าดัชนีมวลกายหรือ BMI มากกว่า 25) และมีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน มีโรคความดันโลหิตสูงระดับไขมันในเลือดผิดปกติ มีประวัติเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือมีประวัติคลอดทารกน้ำหนักเกิน 4 กิโลกรัม มีโรคหัวใจและหลอดเลือด และสตรีที่มีภาวะถุงน้ำรังไข่ (Polycystic Ovary Syndrome) (อุษณีย์ ดำรงพิพัฒน์กุล, 2560)

สถานการณ์โรคเบาหวานของกระทรวงสาธารณสุขเขตบริการสุขภาพที่ 2 ตั้งอยู่ในกลุ่มจังหวัดภาคเหนือตอนล่างของประเทศไทยประกอบด้วย 5 จังหวัด คือ พิษณุโลก, เพชรบูรณ์, อุตรดิตถ์, ตาก และ สุโขทัย มีประชากรรวมทั้งหมด 3,486,025 คน จำนวนประชากรไม่เกิน 5 ล้านคน สาเหตุการป่วยของผู้ป่วยใน ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลในเขตสุขภาพที่ 2 จะเป็นโรคที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน เช่น โรคเบาหวาน (สำนักงานเขตสุขภาพที่ 2, 2557) ซึ่งจังหวัดพิษณุโลก พบผู้ป่วยโรคเบาหวานตามจำนวนกลุ่มเป้าหมายที่คัดกรอง อาศัยอยู่จริงในจังหวัดพิษณุโลก อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 35 ปี ในปีงบประมาณ 2561 ทั้งหมด 172,352 เป็นเพศชายจำนวน 53,461 เพศหญิง 118,891 คิดเป็นร้อยละ 76.48 ซึ่งในอำเภอเมืองพิษณุโลก พบผู้ป่วยโรคเบาหวานตามจำนวนกลุ่มเป้าหมายที่คัดกรอง ทั้งหมด 1,711 คน เป็นเพศชายจำนวน 716 เพศหญิง 995 คิดเป็นร้อยละ 96.23 (ระบบคลังข้อมูลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จังหวัดพิษณุโลก, 2561) ในส่วนตำบลท่าโพธิ์มีอัตราผู้ป่วยเบาหวานที่ขึ้นทะเบียน และมารับการรักษาในเขตพื้นที่รับผิดชอบ จังหวัดพิษณุโลก อำเภอเมืองพิษณุโลก ตำบลท่าโพธิ์ ปีงบประมาณ 2562 มากที่สุด เฉพาะในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าโพธิ์ จำนวน 128 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าโพธิ์, 2562) ปัญหาที่ได้กล่าวมานี้ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานที่ปัจจุบันเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเป็นอย่างไรดี อีกทั้งยังจะต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ต่ำลง รวมทั้งคาดหวังบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมหรือแสดงบทบาทในการเป็นผู้ป่วยเบาหวานได้อย่างเหมาะสม และสามารถควบคุมโรคให้อยู่ในระดับที่น่าพอใจ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกโดยใช้ทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ทัศนคติและพฤติกรรม (Knowledge Attitude Practice : KAP) มาเป็นแนวทางในการศึกษา ผู้วิจัยเห็นว่าหากผู้ป่วยได้รับความรู้ทางด้านพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของตนเองและปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ และลดภาวะแทรกซ้อน หรือป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถผลที่ได้มาเป็นแนวทางการดำเนินงานพัฒนาการให้ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อที่จะก่อให้เกิดเจตคติที่ดีและส่งผลไปยังการปฏิบัติที่ถูกต้อง มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอย่างต่อเนื่องต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

สมมติฐานของการวิจัย

ความรู้ และทัศนคติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวานซึ่งเข้ารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 11 หมู่บ้าน 128 คน

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของ Taro Yamane (1973) เป็นเกณฑ์ในการกำหนดค่าความคลาดเคลื่อน ซึ่งกำหนดเท่ากับ 0.05 ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จำนวน 97 คน

การสุ่มตัวอย่าง การสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic random sampling) โดยเริ่มสุ่มด้วยหมายเลขรายชื่อของผู้ป่วยโรคเบาหวานซึ่งเข้ารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าโพธิ์ คำนวณหาช่วงของการสุ่มเมื่อได้ช่วงของการสุ่มที่มีค่าเท่ากับ 1 แล้วหลังจากนั้นผู้วิจัยได้กำหนดเลข Start up โดยวิธีการจับฉลาก โดยกำหนดหมายเลข เริ่มที่หมายเลขน้อยสุดคือ 1 ถึง 3 จับฉลากหมายเลขที่กำหนดมา 1 หมายเลข มาเป็นเลข Start up แล้วบวกกับช่วงของการสุ่มที่คำนวณได้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ใช้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพปัจจุบัน รายได้ต่อเดือน ระยะเวลาในการป่วย ภาวะแทรกซ้อนอาการที่ผิดปกติ วิธีการรักษา

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับโรคและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีข้อคำถาม 20 ข้อ

ส่วนที่ 3 ทัศนคติเกี่ยวกับโรคและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีข้อคำถาม 20 ข้อ

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภค จำนวน 15 ข้อ ด้านการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ และด้านการใช้ยา จำนวน 15 ข้อ

3. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ความตรงของเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ค่า IOC ซึ่งมีค่า 0.66-1 ความเชื่อมั่น (reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ทัศนคติ และพฤติกรรมการดูแลตนเอง 3 ด้าน ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94, 0.90, 0.88 และ 0.89 ตามลำดับ และแบบสอบถามความรู้เรื่องโรคเบาหวาน นำไปวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยวิธีของคูเดอริชาร์ดสัน (Kuder Richardson Formula 20) ได้ค่าความเที่ยง 0.80 และค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง 0.200 - 0.911

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล งานวิจัยนี้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยดำเนินการขออนุมัติ หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลท่าโพธิ์ หลังจากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ทำความเข้าใจ อธิบายรายละเอียดการวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และทำการขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจนครบ แล้วนำข้อมูลที่ไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

5.1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด

5.2. สถิติอนุมาน (Inferential Statistics) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ทัศนคติ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ในผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัย

จากการศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง พบในกลุ่มผู้สูงอายุเฉลี่ย 50-59 ปี อายุต่ำสุด 28 ปี และอายุสูงสุด 89 ปี มีสถานภาพสมรสมากที่สุด ประกอบอาชีพค้าขาย จบการศึกษาประถมศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท รายได้ต่ำสุด 0 บาทหรือไม่มีรายได้ และรายได้สูงสุด 30,000 บาท ด้านสุขภาพ ส่วนใหญ่มีญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง เจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน ระยะเวลาที่เป็นโรคเบาหวานมากที่สุด 26 ปี และเป็นโรคเบาหวานน้อยที่สุด 2 ปี ปัจจุบันยังไม่พบภาวะแทรกซ้อน 3 เดือนที่ผ่านมา ยังไม่ได้รับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนใหญ่รักประทานยาเม็ด ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในกลุ่มตัวอย่างของตำบลท่าโพธิ์อยู่ในระดับสูง จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 97.9 ทศนคติของผู้ป่วยเกี่ยวกับโรคเบาหวานและพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในกลุ่มตัวอย่างของตำบลท่าโพธิ์อยู่ในระดับสูง จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 62.9 ดังแสดงในตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละตามเกณฑ์คะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคและพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน (n=97)

| ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของผู้ป่วยโรคเบาหวาน | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|--|------------|--------|
| ระดับปานกลาง (21 - 31 คะแนน) | 2 | 2.1 |
| ระดับสูง (32 - 42 คะแนน) | 95 | 97.9 |
| $(\bar{X} = 38.19, \text{Min} = 22, \text{Max} = 40, \text{S.D} = 2.58)$ | | |

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละตามเกณฑ์คะแนนทัศนคติเกี่ยวกับโรคและพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน (n=97)

| ทัศนคติของผู้ป่วยเกี่ยวกับโรคเบาหวานของผู้ป่วยโรคเบาหวาน | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|--|------------|--------|
| ระดับปานกลาง (34 - 47 คะแนน) | 36 | 37.1 |
| ระดับสูง (48 - 61 คะแนน) | 61 | 62.9 |
| $(\bar{X} = 47.85, \text{Min} = 38, \text{Max} = 55, \text{S.D} = 4.49)$ | | |

พฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานด้านการบริโภคอาหารรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 35.08, \text{S.D} = 4.12$) ด้านการออกกำลังกายรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 27.14, \text{S.D} = 5.45$) ด้านการใช้ยาระดับสูง ($\bar{X} = 37.25, \text{S.D} = 4.11$) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยรวมรายด้านของพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน (n=97)

| พฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน | X | S.D. | แปลผล |
|---------------------------------------|-------|------|-------|
| ด้านการบริโภคอาหาร | 35.08 | 4.12 | สูง |
| ด้านการออกกำลังกาย | 27.14 | 5.45 | สูง |
| ด้านการใช้ยา | 37.25 | 4.11 | สูง |

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวานกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ปรากฏว่าค่าที่คำนวณได้เท่ากับ ($r = 0.047, r = 0.009$) พบว่ามีสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน นั่นคือ ความรู้มากและทัศนคติมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และทัศนคติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ ดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน (n=97)

| | พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน | | |
|----------------------------|--|---------|-------------------|
| | r | p-value | ระดับความสัมพันธ์ |
| ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน | 0.202 | 0.047* | มีความสัมพันธ์ |
| ทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน | 0.265 | 0.009* | มีความสัมพันธ์ |

* มีนัยสำคัญทางสถิติ < 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาสมมติฐานความรู้ และทัศนคติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานผู้วิจัย อภิปรายตามสมมติฐาน ดังนี้

ความรู้ และทัศนคติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 นั่นคือการที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองมากขึ้น ทำให้สามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับสภาวะโรคที่เป็นอยู่และยังส่งผลให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้และไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน มีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดำรงชีวิตอยู่กับโรคเบาหวานได้อย่างมีความสุข (มนรดา แข็งแรง และคณะ, 2560) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของลักษณะ พงษ์ภุมมา และศุภรา ทิมานันโต (2560) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลบางทราย อำเภอมือง จังหวัดชลบุรี พบว่า ความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ความรู้รายได้และระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับการศึกษาของดวงพร กตัญญูตานนท์ และคณะ (2559) ได้ศึกษาพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งหนึ่งอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ในรายด้านพบว่า ด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการดูแลตนเองขณะเจ็บป่วย ด้านการใช้ยา และด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อนอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ส่วนด้านอารมณ์และจิตใจอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value} < 0.05$) นอกจากนี้การมีความรู้ที่ได้อย่างเดียวอาจไม่ได้ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ดังนั้นการพยากรณ์ปัจจัยเสี่ยงนั้น แพทย์ พยาบาล และบุคลากรที่เกี่ยวข้องควรคำนึงถึงปัจจัยด้านการรับรู้เป็นสำคัญ ควรเน้นย้ำให้ผู้เข้ารับบริการตระหนักถึงประโยชน์ และโทษของการปฏิบัติพฤติกรรม(อภิญา บำกลาง และคณะ, 2559) ดังนั้น การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานช่วยเพิ่มความรู้ของผู้ป่วยและเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อโรคเบาหวานในทุกด้านทั้งยังช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถปรับกิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามความเหมาะสมได้ (Farzana Saleh et al., 2017) ความรู้ที่ดีมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ

กับทัศนคติ ถ้าความรู้ไม่เพียงพอจะส่งผลต่อทัศนคติในการปฏิบัติกรดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งอาจจะต้องมีโปรแกรมเพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวาน (Halimatou Alaofè et al., 2021)

ทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กันระดับพฤติกรรมกรดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานเนื่องจากว่าทัศนคติเป็นตัวช่วยให้เกิดพฤติกรรมกรปฏิบัติที่ถูกต้อง (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2543) จากงานวิจัยพบว่า ผู้ป่วยเกี่ยวกับโรคเบาหวานมีทัศนคติโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 2.42, SD = 0.18$) โดยมีทัศนคติของผู้ป่วยเกี่ยวกับโรคเบาหวานมากที่สุดคือ หากควบคุมน้ำตาลได้ตามเป้าหมาย จะช่วยชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง เช่น เบาหวานขึ้นตา ไตวายเรื้อรังได้ ($\bar{X} = 2.93, SD = 0.33$) รองลงมา คือ หากปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากเป็นเวลานานจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน เช่น ตาฝ้า มือเท้าชา ไตวาย โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงตามมาและผู้เป็นโรคเบาหวานไม่ควรรับประทานขนมหวาน เช่น บัวลอย ลอดช่อง และกล้วยบวชชี เป็นต้น หรือถ้าจะรับประทานต้องนาน ๆ ครั้ง ($\bar{X} = 2.87, SD = 0.42$) สอดคล้องกับการศึกษาของ ยุทธมาส วันดาว และคณะ (2561) ศึกษา ประสพการณ์การจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมไม่ได้โรงพยาบาลสะเดา อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา พบว่า ประสพการณ์การจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมไม่ได้มี 3 ด้าน ได้แก่ 1) การจัดการตนเองด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา พบว่าชอบของหวาน ไม่ชอบออกกำลังกายและมักหลงลืมการรับประทานยา 2) การปรับตัวกับโรคด้านบทบาทและด้านอารมณ์ และสอดคล้องกับการศึกษาของปัทมา สุพรรณกุล และคณะ (2560) ที่ศึกษาพฤติกรรมกรดูแลตนเองและปัจจัยทำนายพฤติกรรมกรดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จังหวัดสุโขทัย พบว่า ปัจจัยที่มีอำนาจทำนายพฤติกรรมกรดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานสูงที่สุดได้แก่แรงสนับสนุนทางสังคม ($Beta = 0.401$) รองลงมาได้แก่ ทัศนคติต่อพฤติกรรมกรดูแลตนเอง ($Beta = 0.377$) ระดับน้ำตาลในเลือด ($Beta = -0.214$) เพศชาย ($Beta = 0.039$) และระยะเวลาป่วยเป็นโรคเบาหวาน ($Beta = 0.031$) ตามลำดับตัวแปรทำนายทั้ง 5 ตัวร่วมทำนายพฤติกรรมกรดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ร้อยละ 91.1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เพราะฉะนั้นการเข้าใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยจึงควรส่งเสริมทัศนคติในการดูแลตนเองของผู้ป่วยและพัฒนาศักยภาพของสมาชิกในครอบครัว จนสามารถช่วยเหลือสนับสนุนให้ผู้ป่วยดูแลตนเองได้ในระยะยาว (ยุทธมาส วันดาว และคณะ, 2561) นอกจากนี้ ต้องมีการสนับสนุนส่งเสริมองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง และจริงจังเพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับโรค และมีการส่งเสริมพฤติกรรมกรปฏิบัติตนเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ทั้งการรับประทาน อาหาร การดูแลสุขภาพทั่วไป และการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น (สมจิตร ชัยยะสมุทร และวลัยนารี พรหมลา, 2560)

พฤติกรรมกรดูแลสุขภาพของตนเองในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ด้านการบริโภคอาหาร กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรดูแลสุขภาพของตนเองในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานด้านการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 54.6 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูงได้แก่ รับประทานอาหารจนอิ่มมากจนรู้สึกอึดอัดอยู่ในระดับสูง เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ ทำให้ระบบย่อยอาหารหรือเอนไซม์ ทำงานได้ไม่ดีนัก จึงทำให้อาหารไม่ย่อย รู้สึกอึดอัดไม่สบายตัว ที่ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.69 และพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรับประทานอาหารประเภทแกงกะทิ และอาหารทอด รวมไปถึงอาหารที่มีแป้งสูงและไขมันมาก เช่น ข้าวเหนียวกะทิ อาหารทอด อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งขัดแย้งกับผลการรับรู้ด้านสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน ว่าผู้ป่วยเบาหวานควรควบคุมอาหารพวกแป้งและไขมัน ดังนั้น จึงควรต้องมีการสร้างความตระหนักและชี้ให้เห็นถึงอันตรายที่เกิดจากการไม่ควบคุมอาหารในผู้ป่วยเบาหวานให้มากขึ้น เพราะอาหารมีบทบาทสำคัญต่อการรักษาและควบคุมโรคเบาหวานการรู้จักเลือกรับประทาน และกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายจะทำให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี คาร์โบไฮเดรต และไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย อาหารประเภทนี้ควรควบคุมในผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากการรับประทานที่มากเกินไปจะเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็นโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคเบาหวาน ดังนั้นผู้ป่วยเบาหวานควรควบคุมอาหารไปพร้อมกับการออกกำลังกายและการใช้ยาที่ถูกต้องซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพที่ดีขึ้นและลดการเกิดภาวะแทรกซ้อน ที่สอดคล้องกับการศึกษาของวรรณรา ชื่นวัฒนา และณิชาภาณุ สอนภักดี (2557) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมกร

ดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานตำบลบางแม่นาง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยรวมอยู่ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 54.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมควบคุมอาหารอยู่ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 50.98 การเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องและในปริมาณที่เหมาะสมตามหลักอาหารผู้ป่วยเบาหวานคืองดอาหารประเภทของหวานรับประทานผักได้ไม่จำกัดปริมาณจากัดอาหารพวกข้าวแป้ง เนื้อสัตว์และอาหารที่มีไขมันมากหากปฏิบัติตนในด้านอาหารได้ถูกต้องแล้วจะส่งผลให้มีสุขภาพดีขึ้นและระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และสอดคล้องกับการศึกษาของ ดวงใจ พรหมพยัคฆ์ (2555) ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลอง จังหวัดพิษณุโลก พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตัวในระดับสูงร้อยละ 50.0

ด้านการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.36 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ค่อยออกกำลังกายตามเกณฑ์ ได้แก่ ออกกำลังกายอย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์, ออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที, การออกกำลังกายโดยเริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย เช่น การยืดเหยียดตัวกล้ามเนื้อ และระดับต่ำ ได้แก่ ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค, การปั่นจักรยาน, การว่ายน้ำ-เดินในน้ำ, การรำมวยจีน, การวิ่งเร็ว, การเดินหรือวิ่งช้า ๆ จนทำให้การออกกำลังกายนั้นไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ สามารถอธิบายได้ว่า ร่างกายมนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาให้มีการเคลื่อนไหว เพื่อความเจริญเติบโตและรักษาสภาพการทำงานที่ดีเอาไว้การเคลื่อนไหวน้อยหรือออกกำลังกายไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสุขภาพ และยังเป็นสาเหตุของความผิดปกติของร่างกายและโรคภัยหลายชนิดที่ป้องกันได้ ที่สอดคล้องกับการศึกษาของ ลักษณ์า พงษ์ภุมม, ศุภรา ทิমানันโต (2560) ที่ศึกษาความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลบางทราย อำเภอมือง จังหวัดชลบุรี พบว่าในภาพรวมส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 88.4 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉัตรกมล สิงห์น้อย พรชัย จุลเมตต์ และอวยพร ตั้งธงชัย (2559) ที่ศึกษาการพัฒนาแบบการออกกำลังกายด้วยยางยืดประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรัง พบว่า การออกกำลังกายด้วยยางยืดประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังที่สร้างขึ้นช่วยในการลดความดันโลหิตตัวบน การลดลงของค่าอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักการลดลงของค่าดัชนีมวลกาย การพัฒนาสมรรถภาพ ด้านระบบการหายใจและหลอดเลือดที่มีค่าสูงขึ้น ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีค่าสูงขึ้น ด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อให้มีมากขึ้น และมีค่าการสมรรถภาพด้านการทรงตัวและความว่องไวได้เร็วขึ้น แต่ไม่มีผลต่อการความดันโลหิตตัวล่าง ดังนั้นโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังที่สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังได้

ด้านการใช้ยา กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานด้านการใช้ยา โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 61.86 โดยมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานด้านการใช้ยามากที่สุด คือ มีการอ่านฉลากยาให้เข้าใจก่อนรับประทานยาทุกครั้ง ที่ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 รองลงมา คือ รับประทานยาเบาหวานตรงตามจำนวนที่แพทย์สั่ง ที่ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.89 ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพ ก็จะปรับตัวในการดูแลตนเองให้เหมาะสม พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการควบคุมอาหาร จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ด้านการออกกำลังกายสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดโดยส่งเสริมกระบวนการใช้น้ำตาลเพิ่มความไวในการใช้อินซูลินของกล้ามเนื้อ ด้านการใช้ยา การเลือกรับประทานยา และวิธีการรับประทานยาที่ถูกต้องเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือดด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของร่างกายตนเองจะช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวาน (Orem, 1995) สอดคล้องกับการศึกษาของกฤษณา คำลอยฟ้า (2554) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในคลินิกเบาหวานโรงพยาบาลแก้งสนามนาง อำเภอกันสนามนาง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($M=4.00, SD=0.38$) และสอดคล้องกับวิจัยของกฤษณา กังหลี (2557) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยทำนายพฤติกรรมการใช้ยาในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ส่วนใหญ่มีความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม และพฤติกรรมการใช้ยาอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ร้อยละ 84.30, 92.90 ตามลำดับ ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม

สามารถทำนายพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ร้อยละ 35.1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($R^2 = 351$, $p\text{-value} < 0.05$)

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการเลือกสื่อในการให้ความรู้ที่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวานในหลากหลายช่องทางไม่ว่าจะเป็นเอกสาร คู่มือ วิดีโอ และสื่อออนไลน์ เป็นต้น
2. พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน โดยการวางแผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานการให้คำปรึกษา ให้ความรู้ผู้ที่ดูแล และสมาชิกครอบครัว
3. ควรศึกษาการส่งเสริมทัศนคติในการดูแลตนเองของผู้ป่วยและพัฒนาศักยภาพของสมาชิกในครอบครัว ในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานได้ในระยะยาว
4. ควรมีการพัฒนารูปแบบการดูแลตนเองที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน โดยมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาเป็นโปรแกรมการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เช่น การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการใช้ยา

กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณประชาชนตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล และอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ที่อำนวยความสะดวก และช่วยเหลือผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- กุสุมา กังหลี. (2557). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้เป็นเบาหวานชนิดที่สองโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า.วารสารพยาบาลทหารบก, 15(3), 256-268.
- กฤษณา คำลอยฟ้า. (2554). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในคลินิกเบาหวานโรงพยาบาลแก้งสนามนาง อำเภอแก้งสนามนาง จังหวัดนครราชสีมา. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา. 17 (1), 17-30.
- ฉัตรกมล สิ้นน้อย พรชัย จุลเมตต์ และอวยพร ตั้งธงชัย. (2559). การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายด้วยยางยืดประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรัง. ค้นเมื่อ 12 เมษายน 2564
จาก https://dspace.lib.buu.ac.th/bitstream/1234567890/1895/1/2560_081.pdf
- ดวงใจ พรหมพยัคฆ์. (2555). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลอง จังหวัดพิษณุโลก. การประชุมระดับชาติพะเยาวิจัยครั้งที่ 2 ระหว่าง วันที่ 7-18 มกราคม 2556. จังหวัดพะเยา.
- ดวงพร กตัญญูตานนท์ และคณะ. (2559). พฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งหนึ่งอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ. วารสารมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 20 (39), 15-29.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ. (2543). พฤติกรรมศาสตร์พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เจ้าพระยาการพิมพ์.
- ปัทมา สุพรรณกุล, และคณะ. (2560). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จังหวัดสุโขทัย. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย, 11 (1), 211-223.

- มนรดา แข็งแรง และคณะ. (2560). **ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลชุมชนแห่งหนึ่ง ในจังหวัด อุบลราชธานี**. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 2. หน้า 968-980.
- ยุทธามาส วันดาว และคณะ. (2561). **ประสบการณ์การจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมไม่ได้ โรงพยาบาลสะเดา อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา**. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 38 (3), 52-64.
- ระบบคลังข้อมูลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. (2561). **ผู้ป่วยโรคเบาหวานตามจำนวนกลุ่มเป้าหมายที่คัดกรอง อาศัยอยู่จริงในจังหวัดพิษณุโลก อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 35 ปีใน ปีงบประมาณ 2561**. ค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2563 จาก http://203.157.118.7/chronic/rep_hteyeexam.php.
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าโพธิ์. (2562). **อัตราผู้ป่วยเบาหวานที่ขึ้นทะเบียน และมารับการรักษาในเขตพื้นที่รับผิดชอบ จังหวัดพิษณุโลก อำเภอเมืองพิษณุโลก ตำบลท่าโพธิ์ ปี งบประมาณ 2562**. พิษณุโลก.
- ลักษณะพงษ์ ภูมมา และศุภรา หิমানันโต. (2560). **ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลบางทราย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี**. วารสารมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. 20 (40), 67-76.
- วรรณิ นิธิยานันท์. (2562). **ปัจจุบันประชากรไทยวัยผู้ใหญ่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน**. ค้นเมื่อ 3 มีนาคม 2563 จาก <https://www.hfocus.org>.
- วรรณรา ชื่นวัฒนา และณิชาภา สอนภักดี. (2557). **พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานตำบลบางแม่ฉาง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี**. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี. 6(3), 163-170.
- สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย. (2560) **คนไทยป่วย 'เบาหวาน' พุง ปวยแล้ว 5 ล้าน ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน พบป่วย 'ไตเรื้อรัง'**. เข้าถึงได้จากจาก:<https://www.hfocus.org/>. (วันที่ค้นข้อมูล: 3 มีนาคม 2563).
- สำนักงานเขตสุขภาพที่ 2. (2557). **โดยสถานการณ์โรคเบาหวานของกระทรวงสาธารณสุขเขตบริการสุขภาพที่ 2**. ค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2563 จาก <http://www.rh2.go.th>.
- สมจิตร ชัยยะสมุทร และวลัยนารี พรหมลา. (2560). **แนวทางการพัฒนาความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน จังหวัดปทุมธานี**. วารสารบัณฑิตศาสตร์, 15(2), 111-123.
- อภิญา บ้านกลาง. (2554). **ทัศนคติด้านการป้องกันโรคเบาหวานของพนักงานราชการและรัฐวิสาหกิจที่มีภาวะก่อนเบาหวานในพื้นที่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น**. สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น. 18 (2), 38-46.
- อุษณีย์ ดำรงพิพัฒน์กุล. (2560). **โรคเบาหวาน...รู้จักเพื่อป้องกัน รู้ทันเพื่อควบคุม**. ค้นเมื่อ 3 มีนาคม 2563 จาก <https://www.bangkokhospital-chiangmai.com>.
- Farzana Saleh, Fadia Afnan, Ferdous Ara, Shirin J Mumu, and AK Azad Khan. (2017). **Diabetes Education, Knowledge Improvement, Attitudes and Self-Care Activities Among Patients With Type 2 Diabetes in Bangladesh**. *Jundisshapur Journal Health Science*, 9(1), 1-7.
- Halimatou Alaofè, Waliou Amoussa Hounkpatin, Francois Djrolo, John Ehiri1 and Cecilia Rosales. (2017). **Knowledge, attitude, practice and associated factors among patients with type 2 diabetes in Cotonou, Southern Benin**. *BMC Public Health Journal*, 21, 1-11.
- Orem, D. E. (1995). *Nursing: Concepts of practice*. (5th ed.). St. Louis, MO: C. V. Mosby
- Taro Yamane. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. (3rd ed).New York.Harper and Row Publications