

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน¹

อนันชัย เชนอมรรักษ์²

บทคัดย่อ

นอกจากปัจจัยทางพันธุกรรมยังพบปัจจัยสำคัญอื่นของการเป็นโรคเบาหวานในปัจจุบัน ซึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมเป็นหลัก โดยเฉพาะพฤติกรรมมารับประทานอาหาร และถึงแม้จะป่วยเป็นโรคเบาหวานแล้ว แต่ผู้ป่วยยังคงมีพฤติกรรมสุขภาพเหมือนเดิมที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงใด จึงส่งผลให้อาการของโรคเบาหวานไม่บรรเทาลง ทำให้การรักษาผู้ป่วยมีความยากเพิ่มมากขึ้น ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเอง การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ 1) มีความเชื่อในความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเพิ่มขึ้น 2) มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ดีเพิ่มขึ้น 3) ผู้ที่มีระดับน้ำตาลเกินเกณฑ์ 126 mg% ให้มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง 4) มีความพึงพอใจในระดับมากขึ้นไปในการเข้าร่วมโครงการและการเข้ารับบริการ กลุ่มเป้าหมายคือ ผู้ป่วยเบาหวานที่ใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้าในคลินิกเวชกรรมเขนเนอรัลธนินทร จำนวน 30 คน ได้จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพติดต่อกัน 5 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการ 1) มีความเชื่อในความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการคิดเป็น ร้อยละ 83.33 2) มีพฤติกรรมกรกินที่ดีเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการคิดเป็น ร้อยละ 90.00 3) มีพฤติกรรมกรออกกำลังกายที่ดีเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ คิดเป็นร้อยละ 83.33 4) มีพฤติกรรมกรจัดการความเครียดที่ดีเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการคิดเป็น ร้อยละ 90.00 5) มีพฤติกรรมกรใช้ยาที่ดีเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการคิดเป็น ร้อยละ 96.67 6) มีพฤติกรรมกรเฝ้าระวังโรคหรือความเสี่ยงที่ดีเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการคิดเป็น ร้อยละ 80.00 6) มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมที่ดีเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการคิดเป็น ร้อยละ 100 7) มีค่า BMI ลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการคิดเป็น ร้อยละ 50.00 8) มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการคิดเป็น ร้อยละ 93.33 9) มีความพึงพอใจต่อโครงการในระดับมากขึ้นไปคิดเป็น ร้อยละ 100.00

คำสำคัญ เบาหวาน การดูแลผู้ป่วย ความพึงพอใจ พฤติกรรมสุขภาพ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทยในปัจจุบันพบว่าอุบัติการณ์การเกิดโรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น (เอี่ยมพร สกุลแก้ว, 2552) นอกจากนี้ผลของโรคเบาหวานอาจก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนกับอวัยวะต่างๆ ส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมแก่ผู้ป่วยและครอบครัว การควบคุมโรคให้มีประสิทธิภาพจึงเป็นการป้องกันหรือชะลอภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้น (ปวีตรา เกษมเนตร, 2552) ผู้ป่วยเบาหวานจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ

และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสม ดังนั้นบุคลากรทางด้านสุขภาพจึงมีบทบาทและหน้าที่ในการส่งเสริมให้ผู้ป่วยและครอบครัวสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม บุคลากรทางด้านสุขภาพจึงต้องพัฒนาตนเองให้มีความรู้ และทักษะในการสอนผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีแบบแผน เพื่อจะนำไปสู่การวางแผนการถ่ายทอดความรู้แก่ผู้ป่วยเบาหวานและครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ชิตี สันบุญ และวราภณ วงศ์ถาวรวัฒน์, 2549)

¹ รายงานการศึกษา ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 13 กรุงเทพมหานคร

² นายแพทย์ คลินิกเวชกรรมเขนเนอรัลธนินทร