

รูปแบบการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตเทศบาล
นครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

A Model in Preventing Diabetes 2 of the Groups at Risk of Developing Diabetes in Ubon
Ratchathani Municipality in Meuang District of Ubon Ratchathani Province

รัชณี อุทสิงห์*¹ เผ่าไทย วงศ์เหลา² และบวร ไชยษา**²

¹ศูนย์บริการสาธารณสุข 1 กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครอุบลราชธานี
²คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ต.ในเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000
E-mail: Ning-353@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานีโดย 1) เปรียบเทียบการรับรู้ความรุนแรง และโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและ 3) เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยศึกษาแบบสองกลุ่มวัดสองครั้งคือก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีอายุระหว่าง 35-59 ปี ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีภูมิสำเนาในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานีมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง (DTX=100-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แต่ยังไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานโดยแพทย์) ผ่านการคัดกรองตามแบบฟอร์มข้อมูลการคัดกรองผู้ป่วยโรคเบาหวาน ของกระทรวงสาธารณสุขจำนวน 60 คน ได้มาโดยการเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่แบบสอบถามซึ่งมีความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.87 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ รูปแบบการฝึกอบรมการสร้างแรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค ร่วมกับการจัดการแบบ PDCA กระบวนการกลุ่ม การให้คำแนะนำแบบมีส่วนร่วม และแรงสนับสนุนทางสังคมสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ Independent Sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรง และโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มากกว่ากลุ่มควบคุม
2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มากกว่ากลุ่มควบคุม
3. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มากกว่ากลุ่มควบคุม
4. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือด (DTX) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

คำสำคัญ: รูปแบบการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

Abstract

The research aimed to 1) study the results of the prevention model of diabetes type 2 of the group at risk of developing diabetes, 2) compare perception of severity and risks to diabetes type 2 between the experimental group and the control group, 3) compare an expectation in a self-competency and in an effectiveness in response to the self-behavior to prevent diabetes type 2, and 4) compare a self-caring behavior to prevent diabetes type 2 of the groups at risks. The present work was a quasi-experimental research conducted by the pre-test and post-test with a control group design. Sixty samples used in the research were the groups at risk of diabetes aged between 35-59 years in both sexes in Ubon Ratchathani municipality. They had a high blood sugar level (DTX=100-125 milligram per deciliter). The samples derived by a specific sampling undergone a verbal screening. The instrument used to gather data was the questionnaire with an entire confidence value equivalent to 0.87. The instrument used in the experiment was a motivation model in preventing diabetes type 2. Statistics used in data analysis were percentage, mean, standard deviation and Independent sample t-test.

The research findings were as follows.

1. It was found that the experimental group had a better perception of severity and opportunity to develop diabetes type 2 than the control group.
2. The experimental group had more expectation in a self-competency and in the effectiveness in response to a behavior in preventing the diseased than the control group.
3. The experimental group had a better self-caring behavior to prevent diabetes type 2 than the control group.
4. The experimental group had a lower DTX level than that of the control group.

Keywords: Model in Preventing Diabetes 2, Groups at Risk of Developing Diabetes

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังโรคหนึ่งในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงและมักมีระดับน้ำตาลในปัสสาวะร่วมด้วย ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนอินซูลินหรือมีอยู่ แต่ไม่สามารถออกฤทธิ์ได้ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดความผิดปกติของการเผาผลาญสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมัน เป็นผลให้ระดับไขมันในเลือดสูงกว่าปกติ นอกจากนี้โรคเบาหวานยังถ่ายทอดทางพันธุกรรม และเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ (เทพ หิมะทองคำและคณะ 2550: 1) โดยสมาคมโรคเบาหวานแห่งสหรัฐอเมริกาได้ปรับเกณฑ์ใหม่สำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน คือบุคคลที่มีระดับ Fasting Plasma Glucose (FPG) ระหว่าง 100-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (American Diabetes Association 2004) และผู้ป่วยเบาหวานร้อยละ 50 มีปัญหาาระบบประสาทส่วนปลายเสื่อมภายใน 25 ปีหลังจากเป็นเบาหวาน (Walker 1991: unpagged)

จากข้อมูลของสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation) ซึ่งเป็นองค์การความร่วมมือระหว่างประเทศ คาดการณ์ผู้ป่วยเบาหวานที่มีอายุระหว่าง 20-79 ปี ทั่วโลกกว่ามีจำนวน 285 ล้านคน ในปี 2553 และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 438 ล้านคน ในอีก 20 ปีข้างหน้า ในจำนวนนี้ประมาณ 4 ใน 5 เป็นชาวเอเชีย โดยเฉพาะภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้นั้น คาดว่าจะเพิ่มจาก 58.7 ล้านคน ในปี 2553 ไปถึง 101 ล้านคน ในปี 2573 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดลและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 2553: 50)

สำหรับสถานการณ์โรคเบาหวานในจังหวัดอุบลราชธานี ในปี 2555 (ตุลาคม 2554-มิถุนายน 2555) มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานรายเก่าและรายใหม่จำนวน 37,176 และ 3,869 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี 2555: 36) ซึ่งจะเห็นว่าแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี

การดำเนินงานควบคุมป้องกันโรคเบาหวาน ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ได้มีการดำเนินงานเพื่อลดปัญหาโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงโดยการคัดกรองสุขภาพประชาชนทั่วไปที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ผลการดำเนินการในปี 2555 พบว่ากลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงจำนวนทั้งหมด 15,151 และ 14,200 คน คิดเป็นร้อยละ 37.9 และ 35.5 ตามลำดับ จากข้อมูลข้างต้น พบว่าสถานการณ์การเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานในจังหวัดอุบลราชธานี เขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี และที่สำคัญยังพบว่ากลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน มีปริมาณเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี หากประชากรกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ในการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน อาจทำให้ประชากรกลุ่มเสี่ยงมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้ในอนาคต

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษารูปแบบการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง เพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้อย่างถูกต้องและยั่งยืน โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อการป้องกันโรคของโรเจอร์ส และแรงสนับสนุนทางสังคม ร่วมกับการจัดการด้วยวงจรคุณภาพเดมมิง (PDCA) กระบวนการกลุ่มและการให้คำแนะนำแบบมีส่วนร่วม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของรูปแบบการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี โดย

- 1) เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความรุนแรง และโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- 2) เพื่อเปรียบเทียบความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

- 3) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีอายุระหว่าง 35-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีภูมิลำเนาในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานีและมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง (DTX= 100-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แต่ยังไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานโดยแพทย์) ผ่านการคัดกรองตามแบบฟอร์มข้อมูลการคัดกรองผู้ป่วยโรคเบาหวาน (Verbal Screening) ของกระทรวงสาธารณสุขจำนวน 1,328 คน (เทศบาลนครอุบลราชธานี 2555)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีอายุระหว่าง 35-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีภูมิลำเนาในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง (DTX=100-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แต่ยังไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานโดยแพทย์) ผ่านการคัดกรองตามแบบฟอร์มข้อมูลการคัดกรองผู้ป่วยโรคเบาหวาน (Verbal Screening) ของกระทรวงสาธารณสุขจำนวน 60 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระคือ รูปแบบการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ประกอบด้วยกระบวนการดังต่อไปนี้

1. การจัดการอบรมให้ความรู้
2. การใช้กระบวนการกลุ่มและการให้คำแนะนำแบบมีส่วนร่วม
3. การใช้แรงสนับสนุนทางสังคม
4. การเยี่ยมบ้าน

ตัวแปรตามได้แก่

1. การรับรู้ความรุนแรง และโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2
2. ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2

3. พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2

3.1 การออกกำลังกาย

3.2 การรับประทานอาหาร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือ 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ รูปแบบการฝึกอบรมการสร้างแรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สื่อการสอน ได้แก่ แผ่นพับความรู้เรื่องโรคเบาหวาน คู่มือการดูแลตนเองแบบบันทึกการดูแลสุขภาพตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

ชุดที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูล 6 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลด้านคุณลักษณะประชากร จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2, 3, 4, 5 ข้อมูลด้านการรับรู้ความรุนแรง และโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวานจำนวน 52 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยให้ผู้ตอบตอบตัวเลือกที่ตรงกับความคิดเห็นในข้อคำถามโดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ค่าความเชื่อมั่นทั้งหมดเท่ากับ 0.87

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ Independent Sample t-test

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบผลของรูปแบบการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง

ผลของรูปแบบการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2	ก่อนทดลอง						หลังทดลอง					
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P
	\bar{x}	S.	\bar{x}	S.			\bar{x}	S.	\bar{x}	S.		
การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน	26.66	3.28	26.73	2.73	-.086	.932	29.77	.57	26.70	2.84	5.80**	.000
การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน	26.30	2.91	26.13	2.49	.23	.813	29.57	.73	26.10	2.64	6.92**	.000
ความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน	25.63	2.94	25.67	2.09	-.05	.960	28.50	2.30	25.60	2.08	5.13**	.000
ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน	28.13	2.74	28.07	2.02	.11	.915	29.30	.79	28.00	1.93	3.41**	.001
พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน	28.80	3.04	23.93	2.11	-1.19	.236	29.86	1.49	23.90	2.10	6.89**	.000
ระดับน้ำตาลในเลือด (DTX)	113.97	21.96	107.90	4.67	1.142	.258	98.33	2.68	109.17	6.89	-9.74**	.000

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปผลการวิจัย

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน และระดับน้ำตาลในเลือด (DTX) ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .01 แต่ภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน และระดับน้ำตาลในเลือด (DTX) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .01

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษารูปแบบการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานีผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลดังนี้

1. รูปแบบการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ประกอบด้วยการฝึกอบรม โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค ร่วมกับการจัดการแบบ PDCA โดยการจัดการฝึกอบรมแก่กลุ่มทดลอง ใช้รูปแบบการบรรยายเสนอตัวแบบผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ดูแลสุขภาพตนเองไม่ถูกต้องเป็นผลทำให้ถูกตัดเท้ามาพูดบรรยายเพื่อให้กลุ่มทดลองเห็นภาพ ซึ่งเป็นสื่อในการกระตุ้นให้กลุ่มทดลองเกิดความกลัว เห็นภาพจริงการใช้กระบวนการกลุ่มการให้คำแนะนำแบบมีส่วนร่วมและแรงสนับสนุนทางสังคม สื่อการสอน ได้แก่แผ่นพับความรู้เรื่องโรคเบาหวาน คู่มือการดูแลตนเองแบบบันทึกการดูแลสุขภาพตนเองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย

2. การรับรู้ความรุนแรง และการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี โดยภายหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมี

การรับรู้ความรุนแรง และการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานที่ 2 มากกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .01$)

3. ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี โดยภายหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มากกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .01$)

สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย และสอดคล้องกับผลการศึกษาของไพฑูรย์ สาร (2553: 94-95) พบว่า ภายหลังการได้รับโปรแกรมการจัดการต่อการสร้างแรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน และความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p < 0.05$) และสอดคล้องกับผลการศึกษาของเยาวลักษณ์ วงศ์ชาญศรี (2550: 79-80) พบว่า ภายหลังการได้รับโปรแกรมการจัดการต่อการสร้างแรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงของภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และการปฏิบัติตัว ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p < 0.05$)

4. พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี โดยภายหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย มากกว่ากลุ่มควบคุม ($p < 0.01$) สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย และสอดคล้องกับผลการศึกษาของไพฑูรย์ สาร (2553: 94-95) พบว่า ภายหลังการได้รับโปรแกรมการจัดการ

ต่อการสร้างแรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p < 0.05$) เสกสรร จันทนะ (2551: 95-96) พบว่าภายหลังการได้รับโปรแกรมการจัดการสุขภาพโดยใช้วงจรคุณภาพเดมมิ่ง (PDCA) กระบวนการกลุ่ม การให้คำแนะนำแบบมีส่วนร่วม และการติดตามเยี่ยมบ้าน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ในด้านการรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p < 0.05$) จุฬา อัจฉริยะ (2550: 66 - 67) พบว่าภายหลังการให้แรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน กลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านการรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา และการจัดการความเครียดดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p < 0.05$)

ทั้งนี้ เป็นเพราะผลจากรูปแบบการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อ การป้องกันโรค ร่วมกับการจัดการด้วยวงจรคุณภาพเดมมิ่ง (PDCA) กระบวนการกลุ่ม การให้คำแนะนำแบบมีส่วนร่วม และการให้แรงสนับสนุนทางสังคมแก่กลุ่มทดลองโดย อสม. ประกอบด้วย การบรรยายเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สาธิตการจัดเมนูอาหาร การเลือกรับประทานอาหารสำหรับ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และให้สมาชิกฝึกปฏิบัติการ ออกกำลังกาย และกลุ่มทดลองได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม จาก อสม. จำนวน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ในสัปดาห์ที่ 3-12 โดยเป็นผู้ให้ข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการรับประทาน อาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง กล่าวชมเชยเมื่อปฏิบัติตนได้ถูกต้อง แนะนำให้กำลังใจใน รายที่ปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง ประเมินผล และช่วยจดบันทึก ตามคู่มือการดูแลสุขภาพตนเอง นอกจากนี้ยังร่วม ออกกำลังกายกับกลุ่มทดลอง เพื่อให้กลุ่มทดลอง รู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของคนอื่น มีกำลังใจ มีความตั้งใจในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน อย่างต่อเนื่อง ทำให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมดูแลตนเอง เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ในเรื่องการรับประทาน อาหาร และการออกกำลังกาย มากกว่ากลุ่มควบคุม

5. ระดับน้ำตาลในเลือด โดยภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือด ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ($p < 0.01$) สอดคล้องกับผลการศึกษาของไพฑูรย์ สาร

(2553: 94-95) พบว่า ภายหลังการได้รับโปรแกรม การจัดการต่อการสร้างแรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาล ในเลือด ภายหลังการทดลอง ลดลงจากก่อนการทดลอง และน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p < 0.05$) จุฬา อัจฉริยะ (2550: 66-67) พบว่าภายหลังการให้แรงสนับสนุน ทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดไม่พึ่งอินซูลิน กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือด ภายหลังการทดลอง ลดลงจากก่อนการทดลอง และน้อยกว่า กลุ่มเปรียบเทียบ ($p < 0.05$) เยาวลักษณ์ วงศ์ชาญศรี (2550: 79-80) พบว่าภายหลังการได้รับโปรแกรมการ จัดการต่อการสร้างแรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวานชนิด ไม่พึ่งอินซูลิน กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือด ภายหลังการทดลอง ลดลงจากก่อนการทดลอง และน้อยกว่า กลุ่มเปรียบเทียบ ($p < 0.05$)

ทั้งนี้ เป็นเพราะผลจากการจัดกิจกรรมรูปแบบ การป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี แรงจูงใจเพื่อการป้องกันโรค ร่วมกับการจัดการด้วยวงจร คุณภาพเดมมิ่ง (PDCA) กระบวนการกลุ่ม การให้คำแนะนำ แบบมีส่วนร่วม และการให้แรงสนับสนุนทางสังคมแก่กลุ่ม ทดลองโดย อสม. ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลง ในด้านการรับรู้ความรุนแรง และการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อ การเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีความคาดหวังใน ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในประสิทธิผล ของการตอบสนองต่อการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรค เบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ พฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานในด้ว การรับประทาน อาหาร และการออกกำลังกาย มีความรู้ ในการเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับตนเอง ทำให้กลุ่มทดลองมีการดูแลสุขภาพ ตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง เป็นผลให้ ระดับน้ำตาลในเลือด ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะ

1. การให้บริการด้านสุขศึกษา ควรให้ผู้รับบริการ มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้สามารถถ่ายทอด ความรู้ ให้คำแนะนำ และเป็นแบบอย่างในชุมชนได้
2. การอภิปรายกลุ่ม ทำให้มีการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ความคิดเห็น รวมทั้งได้ค้นหาปัญหาและ อุปสรรคในการที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง ตลอดจน ร่วมกันอภิปรายหาแนวทางที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา

ดังกล่าว จึงนับว่าเป็นวิธีการที่ดีสามารถช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ จึงควรนำไปใช้ในกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ

3. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน เพื่อจะได้ทราบปัจจัยที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง จะได้จัดรูปแบบการให้คำแนะนำที่เหมาะสมตรงตามความต้องการและปัญหาของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

4. ควรนำการศึกษาในรูปแบบเดียวกันนี้ไปประยุกต์ใช้ในการศึกษารูปแบบการป้องกันโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.บวร ไชยษา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เผ่าไทย วงศ์เหลา ที่ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือให้คำแนะนำแก้ไขปรับปรุงงานวิจัยนี้จนสำเร็จสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณ นายแพทย์สมชาย ตั้งสถิตย์ อาจารย์รัฐติมา โกศลวิตร อาจารย์ชัยวิชิต บุญเทียม คุณโกวิท เรืองนรินทร์ คุณเทอดคุณพันธการ ผู้เชี่ยวชาญที่กรุณาให้คำแนะนำ และพิจารณาแก้ไขเครื่องมือในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม หัวหน้าศูนย์บริการสาธารณสุขทุกแห่ง หัวหน้างานส่งเสริมสุขภาพ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลนครอุบลราชธานี และเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ให้การสนับสนุนรวมทั้งเป็นกำลังใจ และเป็นผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้งานวิจัยครั้งนี้ประสบผลสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

จุฬา อาจวิชัย. การใช้แรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินของโรงพยาบาลชุมชนจังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2550.

เทพ ทิมะทองคำ รัชตะ รัชตะนาวิณ และธิดา นิงสานนท์. ความรู้เรื่องเบาหวานฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์, 2550.

ไพฑูริย์ สาธร. ผลของโปรแกรมการจัดการต่อการสร้างแรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน อำเภอโนนคูณ

จังหวัดศรีสะเกษ. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2553.

เยาวลักษณ์ วงศ์ชาญศรี. การจัดการเพื่อสร้างแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินอำเภอธาตุพนมจังหวัดนครพนม. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2550.

เสกสันต์ จันทนะ. การจัดการสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานอำเภอธาตุพนมจังหวัดนครพนม. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2551.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. สุขภาพคนไทย. นครปฐม: อมรินทร์ แอนด์พับลิชชิง, 2553.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี. เอกสารการตรวจและนิเทศงานกรณีปกติจังหวัดอุบลราชธานี รอบที่ 2 ปีงบประมาณ 2555. อุบลราชธานี: วิแคนเซอร์วิส เอกเพลส, 2555.

American Diabetes Association. "Diagnosis and Classification of Diabetes M," *Diabetescare*. 29(1): 47; January, 2004.

Walker, H.K. *Peripheral Neuropathy in Clinical Diabetes Mellitus*. New York: Thieme Medical Publishes, 1991.

