

## รายงานการวิจัย

การรับรู้ด้านการควบคุมอาหารที่มีผลต่อการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนสวรรค์ จังหวัดขอนแก่น

Perceptions on Dietary Control Affecting the Practice Among Diabetic Patients in

Tambon Non Sawan Health Promotion Hospital, Changwat Khon Kaen

เครือฟ้า ศรีรัมย์<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้และการปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนสวรรค์ ตำบลโนนสะอาด อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น จำนวน 104 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยร้อยละ 64.4 เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 60-69 ปี ระยะเวลาป่วยเป็นโรคเบาหวานมีค่ามัธยฐานระหว่าง 1-9 ปี ผู้ป่วยร้อยละ 68.3 ไม่สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ และผู้ป่วยร้อยละ 77.9 มีโรคแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ผู้ป่วยร้อยละ 80.8 มีการออกกำลังกาย และใช้เวลาออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง สำหรับการรับรู้ด้านการควบคุมอาหารในภาพรวม พบว่า ผู้ป่วยร้อยละ 74.0 มีคะแนนการรับรู้ในระดับปานกลาง

ผู้ป่วยร้อยละ 88.5 รับรู้ว่าต้องควบคุมปริมาณการรับประทานอาหารข้าวเหนียว แต่การรับประทานอาหารที่ทำจากแป้ง รับรู้ว่าไม่ต้องควบคุมปริมาณ นอกจากนี้ผู้ป่วย ร้อยละ 33.7 รับรู้ว่าผลไม้น้ำรสหวานและขนมหวานถ้ารับประทานนานๆครั้งไม่ต้องควบคุมปริมาณ และประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยรับรู้ว่าการรับประทานผลไม้น้ำรสเปรี้ยวอมหวานไม่ต้องควบคุมปริมาณ ส่วนการปฏิบัติเกี่ยวกับการควบคุมอาหารในภาพรวม พบว่า ผู้ป่วยร้อยละ 59.6 มีการปฏิบัติในระดับต่ำ โดยผู้ป่วยร้อยละ 97.1 รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก ซึ่งครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยไม่ควบคุมปริมาณการรับประทานอาหารข้าวเหนียว ผู้ป่วยประมาณหนึ่งในสี่ไม่ควบคุมปริมาณการรับประทานอาหารที่ทำจากแป้ง และไม่ควบคุมปริมาณการรับประทานผลไม้น้ำรสหวานและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน สำหรับอาหารที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่รับประทานบ่อยๆ ได้แก่ อาหารพื้นบ้านอีสาน ผักใบต่างๆ เนื้อสัตว์และปลา ส่วนอาหารที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่รับประทาน ได้แก่ อาหารที่มีไขมันสูง ขนมและเครื่องดื่ม

<sup>1</sup> บัณฑิตวิทยาลัย หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ วิทยาลัยนครราชสีมา

รศหวาน นมทุกประเภท ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 31.7 มีภาวะน้ำหนักเกิน ผู้ป่วยร้อยละ 39.4 มีภาวะอ้วน และ ผู้ป่วยร้อยละ 71.15 มีขนาดเส้นรอบเอวอยู่ในภาวะอ้วนลงพุง

**คำสำคัญ** การรับรู้ด้านการควบคุมอาหารที่มีผลต่อการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

### **Abstract**

The purpose of this descriptive study was to analyse the formation about the perception and practice of dietary intakes of patients suffering from diabetes, living in rural areas of Nonsawan sub district, Nongrua district, Khon Kaen province. Altogether 104 individuals participated in the study. were collected by means of a questionnaire. and analyzed by using the computer statistical package. for Analysis of quantitative data.

The study results were : Sixty four point four percent of all patients under survey were females and the average age of the patients was 61-70 years . The median time diagnosed as diabetes mellitus was 1-9 years. Blood sugar levels were improperly controlled by 68.3 percent of the patients and 77.9 percent of them were suffering from complications. Eighty seven percents of the patients practiced physical exercises but most of them practiced less than 30 minutes per time. The overall perception score of food control indicated that 74 percent were

classified as the average. About 88.5 percent of the patients perceived that they should restrict consumption of sticky rice. However, flour products were perceived as no restriction of consumption. Moreover, 33.7 percent of the patients perceived that in case of the occasional consumption of sweet taste fruits and desserts, no restriction was made on the amount consumed. Half of them perceived that there was no restriction of consumption quantity of sweet and sour taste fruits. The majority of patients (59.6%) had a rather low score as far as the proper practice of food intake was concerned. Almost all of them (97.1%) consumed sticky rice as staple food and half of them did not control their sticky rice consumptions. Approximately one-fourth of the patients did not control the amount of flour product intakes, sweet taste fruits, and sugar added drinks. In general, the most frequently consumed foods were Isan dishes, leafy vegetables, meat, and fish. Of which was usually the non high fat foods, desserts, sugar added drinks and milk products. The nutritional status of them were 31.7 percent overweight and 39.4 percent obese, and fifty one percents were suffering from over waist circumference.

**Key Word** Perceptions on Dietary Control Affecting the Practice Among Diabetic Patients

## ความเป็นมาและความสำคัญ

ในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนสวรรค์ ตำบลโนนสะอาด อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น มีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน จำนวน 104 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนสวรรค์, 2553) จากการสอบถามเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานในพื้นที่มักจะมีปัญหาในเรื่องการควบคุมการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะในฤดูกาลที่มีผลไม้ออกมาและในช่วงเทศกาลที่มีงานบุญประเพณีต่างๆ ผู้ป่วยมักจะไม่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารได้ นอกจากนี้แล้วจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยในพื้นที่บางคนที่มีปัญหาในการควบคุมการรับประทานอาหาร ผู้ป่วยบอกว่ารับประทานอาหารตามความเคยชินและมีการควบคุมอาหารในบางครั้ง บางครั้งไม่ได้คุมเพราะอาหารบางอย่างอดกินไม่ได้และผู้ป่วยได้รับคำแนะนำด้านการควบคุมอาหารจากบุคลากรสาธารณสุขเมื่อไปรับบริการรักษาโรคเบาหวานในคลินิกโรคเบาหวาน เช่น ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งจำพวก ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ให้ควบคุมปริมาณเพราะอาจจะทำให้น้ำตาลสูงได้ ผู้ป่วยที่รับประทานบ่อยๆ จะปฏิบัติตาม แต่ผู้ป่วยที่ไม่ค่อยรับประทานก็จะไม่ควบคุมปริมาณเพราะคิดว่าถ้านานๆ ครั้งรับประทานก็คงไม่มีผลต่อการควบคุมโรคมากนัก จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยจะปฏิบัติเกี่ยวกับการควบคุมอาหารตามที่ตนเองรับรู้ ซึ่งถ้าผู้ป่วยมีการรับรู้ในทางที่ไม่ถูกต้องจะมีผลในทางที่ไม่ดีต่อการควบคุมโรคเบาหวาน (จันทนา แสงเพชร, 2549)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ของการรับรู้และการปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนสวรรค์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ใช้เป็นแนวทางในการวางแผนให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารในผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้ป่วย และเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการควบคุมอาหารไปในทางที่ถูกต้องเป็นประโยชน์ต่อการควบคุมโรคเบาหวาน และผู้ป่วยโรคเบาหวานในพื้นที่ศึกษาและในพื้นที่อื่นที่ลักษณะใกล้เคียงกับพื้นที่ศึกษา

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการให้ข้อมูลด้านการควบคุมอาหารแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวานของบุคลากรด้านสาธารณสุขในคลินิกโรคเบาหวานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลและโรงพยาบาล
2. เพื่อศึกษาระดับของการรับรู้และอธิบายการรับรู้ด้านการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
3. เพื่อศึกษาระดับของการปฏิบัติตัวและอธิบายการปฏิบัติตัวด้านโรคเบาหวาน
4. เพื่อศึกษาความถี่ของการบริโภคอาหารที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้และการปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

## ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนาเรื่องการเรียนรู้ด้านการควบคุมอาหารที่มีผลต่อการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนสวรรค์ ประชากรที่ศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 104 คน บุคลากรด้านสาธารณสุข จำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ คือ แบบสัมภาษณ์ และเครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ สถิติที่ใช้ คือ สัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค

$$\alpha = \frac{n-1}{n} - \frac{\sum S_i^2}{St^2}$$

รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ และผ่านการทดลองใช้และหาความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์ในส่วนการเรียนรู้ด้านการควบคุมอาหาร ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.9 สัมภาษณ์ความถี่ของอาหารที่บริโภควิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา วิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการรับรู้และการควบคุมอาหาร โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ สเปียร์แมน ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านสุขภาพของผู้ป่วย ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ศึกษาเป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 61-70 ปี ผู้ป่วยจบการศึกษาระดับประถมศึกษา และประกอบอาชีพเกษตรกร รายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่ 2,500 – 4,999 บาทต่อเดือน ระยะเวลา

ป่วยเป็นโรคเบาหวานเฉลี่ย 8 ปี และผู้ป่วยควบคุมน้ำตาลในเลือดไม่ได้ ผู้ป่วยมีโรคแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานโดยโรคแทรกซ้อนส่วนใหญ่ที่พบ คือ โรคระบบประสาทส่วนปลาย เช่น มือ เท้า ชา ผู้ป่วยไม่ใช้สมุนไพรเพื่อรักษาโรคเบาหวาน ผู้ป่วยมีการออกกำลังกาย ซึ่งส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการเดินแต่ใช้เวลาการออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง

2. การรับรู้ด้านการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในภาพรวม พบว่าผู้ป่วยมีคะแนนการรับรู้ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกรายชื่อ พบว่า ผู้ป่วยมากกว่าร้อยละ 30 รับประทานอาหารให้ตรงเวลาและควรรับประทานอาหารมื้อหลักให้ครบทั้ง 3 มื้อ การรับประทานข้าวเหนียวต้องควบคุมปริมาณ รับประทานผักประเภทใบได้โดยไม่ต้องจำกัดปริมาณ อาหารที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานต้องควบคุม ได้แก่ ข้าวแป้ง น้ำตาล ควรควบคุมปริมาณการดื่มนมที่มีการปรุงแต่งรสต่างๆ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัดควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อย่างไรก็ตามผู้ป่วยมากกว่าร้อยละ 30 สามารถรับประทานอาหารจำพวกผลิตภัณฑ์จากแป้งประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ได้โดยไม่ต้องควบคุมปริมาณ การรับประทานขนมและผลไม้รสหวานนานๆ ครั้งไม่จำเป็นต้องควบคุมปริมาณ และการดื่มน้ำที่มีแอลกอฮอล์ไม่จำเป็นต้องควบคุมปริมาณ และผู้ป่วยรับรู้ว่า การรับประทานผลไม้เปรี้ยวอมหวานไม่ต้องควบคุมปริมาณ ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยรับรู้ว่า ถ้ารับประทานอาหารไม่ตรงเวลาควรรับประทานมือนั้นให้อิ่มเต็มที่ นอกจากนี้

ผู้ป่วยรับรู้ ว่า เมื่อภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน เช่น เป็นแผลเรื้อรัง มือหรือเท้าผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องควบคุมอาหาร

**3. การปฏิบัติด้านการควบคุมอาหาร**  
ผู้ป่วยในภาพรวม มีคะแนนการปฏิบัติระดับต่ำ เมื่อจำแนกรายข้อพบว่า ผู้ป่วยรับประทานอาหารตรงเวลา และรับประทานอาหารมื้อหลักครบทั้ง 3 มื้อ รวมถึงไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง แต่อย่างไรก็ตามประมาณผู้ป่วยรับประทานอาหารปริมาณไม่เท่ากันทุกมื้อ และไม่มีการจำกัดอาหารที่มีรสเค็ม ผู้ป่วยรับประทานข้าวเหนียว ซึ่งประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยรับประทานข้าวเหนียวโดยไม่ควบคุมปริมาณ ผู้ป่วยไม่ควบคุมปริมาณการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำจากแป้งประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ผู้ป่วยรับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน และดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานโดยไม่ควบคุมปริมาณ นอกจากนี้ผู้ป่วยไม่ควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัด

**4. ความถี่ของการบริโภคอาหาร**  
ชนิดต่างๆ ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อาหารที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่รับประทานทุกวัน ได้แก่ อาหารพื้นบ้านอีสานและอาหารจำพวกผักใบต่างๆ อาหารที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่รับประทานบ่อยๆ ได้แก่ เนื้อสัตว์และปลา อาหารที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่รับประทาน 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่ ผลไม้รสเปรี้ยวอมหวาน และอาหารที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่รับประทานนานๆ ครั้ง ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้ง อาหารประเภทผัดทอด อาหารประเภทไข่ อาหารทะเล ผลไม้รสหวาน จัดส่วนอาหารที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่

รับประทานได้แก่ อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ เนื้อสัตว์ติดมัน

**5. ความสัมพันธ์ของการรับรู้และการปฏิบัติด้านการควบคุมอาหาร**  
จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้และการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสเปียร์แมน พบว่าการรับรู้และการปฏิบัติด้านการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่มีความสัมพันธ์กัน (p-value = 0.58)

**6. การให้ข้อมูลด้านการควบคุมอาหารผู้ป่วยโรคเบาหวานของบุคลากรด้านสาธารณสุข**  
มีวิธีการให้ความรู้ด้านการควบคุมอาหารแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยให้ความรู้เป็นรายบุคคลและกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ และข้อมูลที่ให้แก่ผู้ป่วย ได้แก่ การดูแลตนเองทั่วไป การรับประทานยา การออกกำลังกาย รวมถึงการควบคุมอาหาร ซึ่งการให้ความรู้จะเน้นให้ผู้ป่วยนำไปปฏิบัติได้และให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวัน ของผู้ป่วยเอง นอกจากนี้ยังมีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ แจกเอกสารคู่มือและแผ่นพับเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคเบาหวาน

### สรุปผลการศึกษา

1. บุคลากรด้านสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนสวรรค์และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองเรือได้ให้ความรู้ด้านการควบคุมอาหารแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ป่วยได้นำความรู้ไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวันของผู้ป่วยเอง

2. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีระดับของการรับรู้ด้านการควบคุมอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

3. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีระดับการปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหารอยู่ในระดับต่ำ

4. ความถี่ของการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกวันเป็นอาหารพื้นบ้านอีสานและอาหารจำพวกผักใบต่างๆ

5. การรับรู้และการปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่มีความสัมพันธ์กัน

#### ข้อเสนอแนะ

##### ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนา

ผู้ป่วยรับรู้ว่าถ้ารับประทานอาหารที่หวานนานๆ ครั้ง ไม่จำเป็นต้องควบคุมปริมาณ ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมให้ความรู้ที่

เน้นหนักเรื่องการรับประทานอาหารที่หวานให้มากขึ้น และควรมีการให้ผู้ป่วยได้แสดงความคิดเห็นและซักถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน

#### ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการใช้พลังงานของผู้ป่วยโรคเบาหวานในการทำกิจกรรมประจำวัน เพื่อศึกษาความสอดคล้องของพลังงานที่ได้รับกับพลังงานที่ใช้ไป

2. ควรมีการศึกษาเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมการควบคุมการรับประทานอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

3. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์การควบคุมอาหารกับระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

#### เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น. (2552). รายงานประจำปี 2552. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.kko.moph.go.th/Strategey>. 5 พฤษภาคม 2549.
- จินทนา แสงเพชร. (2549). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการรักษาเบาหวานแบบเบ็ดเสร็จ โรงพยาบาลขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการชุมชน. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พัชรินทร์ พันจรธา. (2543). การส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาสังคม. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนสวรรค์. (2553). ทะเบียนผู้ป่วยโรคเบาหวาน. : [เอกสารอัดสำเนา].
- โรงพยาบาลหางดง. (2550). หลักการดูแลตัวเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [www.hangdong.com/Diabetes center/webdmclinic.htm](http://www.hangdong.com/Diabetes%20center/webdmclinic.htm). 30 มีนาคม 2550.