

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมุ่งสู่เบาหวานระยะสงบ ในการควบคุมโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองโพธิ์वास อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

นวนนิตย์ ไชยเพชร¹, ปัญจณีย์ ดิณฑาติอารักษ์² และ มยุรี คชนาม³

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมุ่งสู่เบาหวานระยะสงบในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ไม่มีโรคร่วมรุนแรง ที่มารับบริการ ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองโพธิ์वास จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 25 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลากไม่แทนที่ และวัดกลุ่มตัวอย่าง ก่อน-หลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมุ่งสู่เบาหวานระยะสงบศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองโพธิ์वास และแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวานมุ่งสู่ระยะสงบ จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 12 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติอนุมานเปรียบเทียบความแตกต่าง ก่อน-หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ paired t-test

ผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย น้ำหนัก เส้นรอบเอว และระดับน้ำตาลในเลือดก่อนรับประทานอาหารเช้า ลดลง ($p < 0.05$) ส่วนดัชนีมวลกาย และระดับน้ำตาลสะสมเฉลี่ย มีค่าเฉลี่ยลดลงแต่ไม่มีความแตกต่าง ($p > 0.05$)

สรุปผล การใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมุ่งสู่เบาหวานระยะสงบนี้ ส่งผลให้ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถลด น้ำหนักตัว เส้นรอบเอว และระดับน้ำตาลในเลือดก่อนรับประทานอาหารเช้าได้ ซึ่งนำไปสู่การการปรับลดยาและหยุดยาได้ในอนาคต

คำสำคัญ: โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมุ่งสู่เบาหวานระยะสงบ, ประสิทธิผลของโปรแกรม, โรคเบาหวานระยะสงบ

^{1,2} พยาบาลวิชาชีพ ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองโพธิ์वास จังหวัดสุราษฎร์ธานี ประเทศไทย E-mail: tuckatan.2554@gmail.com

³ พยาบาลวิชาชีพ ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืององค์การบริหารส่วนจังหวัดสุราษฎร์ธานี ประเทศไทย

Effectiveness of the health behavior change program aimed at diabetes remission in controlling type 2 diabetes at Mueangphotawat Community Health Center, Mueang District, Surat Thani Province

Nuannit Chaipetch ¹, Punjanee Tinnachartarak ² and Mayuree Khotchanam ³

Abstract

This quasi-experimental research aimed to study the effectiveness of a health behavior modification program for diabetes remission in type 2 diabetic patients without severe comorbidities who received services at the Phothawat Community Health Center. The sample consisted of 25 people, using simple random sampling without replacement, and the samples were measured before and after the experiment. Research instruments were a health behavior modification program aimed at diabetes remission at the Phothawat Community Health Center and a health behavior record form for diabetic patients towards remission. The health behavior modification activities were organized for 12 weeks. Data were analyzed using descriptive statistics and inferential statistics. The differences before and after the experiment were compared by using a paired t-test.

The results of the study found that after the experiment, the sample group showed a significant decrease in mean weight, waist circumference, and fasting blood sugar ($p < 0.05$). The body mass index and average glycemic control significantly decreased but were non-significant ($p > 0.05$).

In conclusion, using this health behavior modification program aimed at diabetes remission resulted in type 2 diabetic patients being able to reduce their weight, waist circumference, and blood sugar level before breakfast, which leads to a reduction in medication and possible discontinuation of medication in the future.

KEYWORDS: Health Behaviour Modification Program for Diabetes Remission, Program Effectiveness, Diabetes Remission

^{1,2} Registered Nurse, Mueangphotawat Community Health, Thailand, *E-mail:* tuckatan.2554@gmail.com

³ Registered Nurse, Urban Community Health Center, SuratThani Provincial Administrative Organization, Thailand