

การพัฒนาแนวทางการดูแลผู้ป่วยเบาหวานด้วยหลักโภชนาการบำบัดตามบริบทชุมชน
โรงพยาบาลคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์

Development of guidelines for Diabetes patients care by community context
nutrition therapy Kham Muang Hospital Kalasin Province.

Watchaphom thongbai
Kham Muang Hospital Kalasin Province

วัชภูมิ ทองใบ
โรงพยาบาลคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research: AR) เพื่อศึกษารูปแบบและผลของการดูแลผู้ป่วยเบาหวานด้วยการให้โภชนาการบำบัดรายบุคคล ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ กลุ่มตัวอย่าง เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 46 คน และอสม. จำนวน 22 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบการซักประวัติและประเมินการบริโภคอาหาร แบบประเมินตนเอง แบบสอบถาม แบบบันทึก และ แบบติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดมีค่าน้อยกว่า 155mg/dL ได้ ร้อยละ 52.64 , 60.88 และ 69.58 ตามลำดับ ผู้ป่วยเบาหวานไม่มีภาวะแทรกซ้อนแบบเฉียบพลัน (hypoglycemia , hyperglycemia) มีความรู้ผ่านเกณฑ์การประเมิน 91.30 % และมีความพึงพอใจในระดับดีมากทุกคน มี อสม. ผ่านการอบรม และติดตามผู้ป่วยเบาหวาน เป็น อสม. อาสาโภชนาการชุมชน ทั้งหมด 22 คน

คำสำคัญ : ผู้ป่วยเบาหวาน, หลักโภชนาการบำบัด

ABSTRACT

This research was Action research aimed to studied model and result of Diabetes patients care by personal nutrition therapy in Diabetes patients who can not control blood sugar levels. Sample size were 46 Diabetes patients and 22 village health volunteers. Data were collected by historical and food consumption evaluation , self evaluation , questionnaire , record from , and behavior changing from. Data were analyzed by descriptive statistic.

The study indicated that sample size could blood sugar control lower 155 mg/dl 52.64% , 60.88% and 69.58% respectively. Diabetes patients had not complication(hypoglycemia , hyperglycemia). Knowledge passed evaluation criteria 91.30% and satisfaction were good level. Village health volunteers pass training and Diabetes patients follow up and they were 22 community nutrition therapy volunteers.

Keyword : Diabetes patients , nutrition therapy

บทนำ

ทุกปีจะมีผู้ป่วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นกว่า 7 ล้านคน โดยมีผู้เป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 2 เพิ่มขึ้นมากที่สุดซึ่งเกิดจากรูปแบบการใช้ชีวิตที่เร่งรีบและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากสิ่งนี้ทำให้เกิดว่ารูปแบบการใช้ชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคผู้ที่เป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 2 มีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ (CVD) ได้มากกว่าคนปกติถึง 2-4 เท่า และร้อยละ 80 ของคนที่เป็นโรคเบาหวานเสียชีวิตเพราะโรคนี้

ปัจจุบันมีประชากรในประเทศไทยป่วยด้วยโรคเบาหวานมีแนวโน้มสูงขึ้นและในพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลคำมวง มีจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานทั้งหมดจำนวน 2,994 ราย ผู้ป่วยเบาหวาน ร้อยละ 56.02 มีภาวะแทรกซ้อนและมีอัตราการตายจากภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น โรงพยาบาลคำมวงมีผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ตายจากภาวะแทรกซ้อน จากปี พ.ศ.2551-2556 คิดเป็น 252 ราย ร้อยละ 8.4 สาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล โดยเฉพาะเรื่องการบริโภคอาหาร ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่ยังมีความรู้เรื่องโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลยังไม่มี ความชัดเจนและเฉพาะเจาะจงตัวบุคคล บางครั้งทำให้เกิดความเชื่อ การบอกต่อ ที่ผิดๆ และการให้ความรู้จากเจ้าหน้าที่ก็เป็นแบบองค์รวม ยังไม่เฉพาะเจาะจงด้านพฤติกรรม การบริโภคที่เป็นปัญหาเฉพาะตัวผู้ป่วย ทำให้ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ หรือทำได้แต่ไม่มีความสุข ขาดความยั่งยืน

โรงพยาบาลคำมวง ร่วมกับทีมเครือข่ายโภชนาการจังหวัดกาฬสินธุ์ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาแนวทางการดูแลผู้ป่วยเบาหวานด้วยหลักโภชนาการบำบัดตามบริบทของชุมชน โรงพยาบาลคำมวง จังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ความตระหนักเพิ่มศักยภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคที่ถูกหลักการทางโภชนาการที่เหมาะสมแต่ละบุคคลเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานที่จะเกิดขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาแนวทางการดูแลผู้ป่วยเบาหวานด้วยหลักโภชนาการบำบัดตามบริบทชุมชน โรงพยาบาลคำมวง จังหวัดกาฬสินธุ์

วิธีการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ (Action research: AR) เพื่อศึกษารูปแบบและผลของการดูแลผู้ป่วยเบาหวานด้วยการให้โภชนาการบำบัดรายบุคคล ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มสี่สี่ มีระดับน้ำตาลในเลือด 155-182mg/dL (แบ่งตามปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี) ที่รับการรักษาที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลคำมวง ในช่วงปีงบประมาณ 2558 และ อสม. อำเภอคำมวง

เกณฑ์นำเข้า คือ ผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มสี่สี่ มีระดับน้ำตาลในเลือด 155-182mg/dL (แบ่งตามปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี) ที่รับการรักษาที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลคำมวง ในช่วงปีงบประมาณ 2558 และ อสม.ผ่านการอบรม อสม. เชี่ยวชาญ ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ

เกณฑ์คัดออก คือ ผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มสี่สี่ มีระดับน้ำตาลในเลือด 155-182mg/dL (แบ่งตามปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี) ที่รับการรักษาที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลคำมวง ในช่วงปีงบประมาณ 2558 มีภาวะแทรกซ้อน และ อสม. ที่ไม่ผ่านการอบรม อสม. เชี่ยวชาญ และไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ

กลุ่มตัวอย่าง เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มสี่สี่ มีระดับน้ำตาลในเลือด 155-182mg/dL (แบ่งตามปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี) สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 46 คน และอสม. จำนวน 22 คน ซึ่งผ่านการอบรม อสม. เชี่ยวชาญ และมีความ

สมัครใจที่จะดูแลผู้ป่วยเบาหวานด้านโภชนาการในชุมชน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยเครื่องมือ 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบการซักประวัติและประเมินการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 2 แบบประเมินตนเองในเรื่องพฤติกรรมกิน ออกกำลังกาย และอารมณ์

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามประเมินความรู้ความพึงพอใจ

ส่วนที่ 4 แบบบันทึกการให้โภชนาบำบัด

ส่วนที่ 5 แบบติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ หาคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงของเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการ และสาธารณสุข จำนวน 4 ท่าน จากเครือข่ายวิชาชีพโภชนาการจังหวัดกาฬสินธุ์ และโรงพยาบาลคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์

วิธีดำเนินการวิจัย

1. เก็บข้อมูลเบื้องต้น ผู้ป่วยเบาหวานจัดกลุ่มผู้ป่วยตามปมป้องกันโรค 7 สี

2. ออกพื้นที่ รพ.สต. ทำ การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

3. สังเคราะห์ข้อมูล นำเสนอข้อมูลแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

4. การอบรมเชิงปฏิบัติการด้านอาหารและโภชนาการ

5. การให้ความรู้ผู้ป่วยเบาหวาน สร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคการดำเนินชีวิต เพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน วิเคราะห์ปัญหาและให้คำแนะนำด้านโภชนาการแบบเฉพาะเจาะจงรายบุคคล กำหนด จัดการอบรมให้ความรู้ผู้ป่วยเบาหวาน 1 ครั้ง สร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อน อาหารแลกเปลี่ยน

เทคนิคการประกอบอาหารเฉพาะโรค ทดสอบความรู้หลังจัดกิจกรรม ประมวลผลและวิเคราะห์การจัดกิจกรรม ประเมินภาวะโภชนาการ วางแผนโภชนาบำบัด ให้แก่ผู้ป่วยรายบุคคล

6. อบรม อสม.อาสา โภชนาการ เพื่อให้ความรู้-ความเข้าใจ เรื่องอาหารแลกเปลี่ยน อาหารเฉพาะโรคเบาหวาน อาหารที่มีผลต่อผู้ป่วยทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน /ไม่เฉียบพลัน เทคนิคการให้คำแนะนำด้านโภชนาการ การติดตามพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวาน การรายงานผลการส่งต่อ มอบหมายภารกิจ และประมวลผลและวิเคราะห์การจัดกิจกรรม

7. ติดตามเสริมพลัง ประเมินผล และสรุปผลการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมการบริโภคและผลของผู้ป่วยที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคลผู้ป่วยเบาหวานที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 73.92 ส่วนใหญ่อายุมากกว่า 60 ปี ร้อยละ 61.54 การศึกษาส่วนใหญ่ชั้นประถมศึกษาร้อยละ 80.43 อาชีพเกษตรกรร้อยละ 76.08 และสถานภาพสมรส ร้อยละ 86.95

2. ข้อมูลการบริโภคอาหาร ผู้ป่วยส่วนใหญ่ทำอาหารกินเอง ร้อยละ 58.69% ญาติทำอาหารให้ ร้อยละ 41.30 ผู้ป่วยส่วนใหญ่กินอาหารครบ 3 มื้อ ร้อยละ 95.65 กินข้าวตรงเวลา ร้อยละ 52.17 กินข้าวไม่ตรงเวลา ร้อยละ 47.82 ประเภทอาหารที่ชอบรับประทานส่วนใหญ่คือ อาหารพื้นบ้าน (ป่นแกงลาว ปิ้ง ย่าง น้ำพริก) รสชาติที่ชอบ รสเค็ม ร้อยละ 47.82 รสชาติจืด/พอดิ ร้อยละ 45.65 ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ระดับปานกลาง

ร้อยละ 47.82 และระดับที่ควรปรับปรุง ร้อยละ 39.13

3. ข้อมูลการทำการกลุ่ม(Focus Group Discussion) จุดแข็ง มีการอบรมให้ความรู้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีสื่อความรู้ต่างๆ มีโอกาสเข้าวัดฟังธรรม สม่ำเสมอ มีกลุ่มออกกำลังกายในชุมชน และมี อสม. ประจำทุกครัวเรือน จุดอ่อน พักผ่อนไม่เพียงพอ นอนดึก ตื่นเช้า ควบคุมอาหารไม่ได้ กินอาหารไม่ตรงเวลา ลืมกินยา ไม่มีเวลาออกกำลังกาย เหนื่อย ผู้ดูแลและผู้ป่วยขาดความรู้ในการปฏิบัติตัว รวมถึงการปรุงอาหาร มีปัญหาไม่กล้าซักถามหมอ อุปสรรค เครียด วิตกกังวล ห้ามน้ำไม่ได้ เทศกาลงานบุญเยอะ คิดว่ากินข้าวน้อยแล้วเหนื่อย กินข้าวสวยไม่อิ่ม เสียหายอาหารเหลือ รีบกับงาน ยุ่งกับงาน ทำให้กินข้าวไม่ตรงเวลา ขาดความรู้ในการปฏิบัติตนที่ถูกต้องกับบริบทตัวเองและชุมชน ขนบธรรมเนียม

4. ผลของการให้โภชนบำบัดรายบุคคล กลุ่มเป้าหมายสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดมีค่าน้อยกว่า 155mg/dL ได้ ร้อยละ 52.64 , 60.88 และ 69.58 ตามลำดับ ผู้ป่วยเบาหวานไม่มีภาวะแทรกซ้อนแบบเฉียบพลัน (hypoglycemia , hyperglycemia) มีความรู้ผ่านเกณฑ์การประเมิน 91.30 % และมีความพึงพอใจในระดับดีมากทุกคน มี อสม. ผ่านการอบรม และติดตามผู้ป่วยเบาหวานเป็น อสม. อาสาโภชนาการชุมชน ทั้งหมด 22 คน

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาพบว่า ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ การพัฒนารูปแบบการให้โภชนบำบัดในผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งมีกระบวนการ ทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน ปัญหา อุปสรรค และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อที่จะจัดทำเนื้อหาการอบรมเฉพาะกลุ่มและวิเคราะห์ปัญหารายบุคคล จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านอาหารและโภชนาการในภาพรวม ประเมินภาวะ

โภชนาการและวางแผนโภชนบำบัดให้แก่ผู้ป่วยรายบุคคล โดยนักโภชนาการ อบรม อสม.อาสาโภชนาการชุมชน เพื่อที่จะสามารถติดตามให้กำลังใจผู้ป่วยเบาหวานที่บ้านได้ ซึ่งออกติดตามให้กำลังใจทุกสัปดาห์ และเข้ากลุ่มย่อย พบนักโภชนาการ ทุกเดือน เพื่อเสริมพลังและรับฟังปัญหาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ทรศณีย์ สิริวัฒนพรกุล (2550) พฤติกรรมการควบคุมอาหารและการสนับสนุนของครอบครัวอย่างเหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 และการศึกษาของ สุรเชษฐ เกตุสวัสดิ์ (2552) การเสริมสร้างพลังอำนาจโดยใช้กระบวนการกลุ่มและแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและชุมชนในการควบคุมโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ กมลพรรณ วัฒนากร และ อาภรณ์ ดินาน (2556) กระบวนการเสริมสร้างแรงจูงใจที่มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ป่วย มีการประเมินความพร้อมก่อนการเปลี่ยนแปลง และใช้การสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามระยะที่ประเมินได้ช่วยให้ผู้ป่วยเกิดแรงจูงใจ ริเริ่มที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมอาหาร ตระหนักถึงความสำคัญในการควบคุมตนเอง หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมากเกินไป อาหารไขมันสูง อาหารรสเค็ม รวมทั้งอาหารที่มีน้ำตาลสูง มีการจัดการเลือกและเตรียมอาหารอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัยครั้งนี้

1. การชักประวัติการบริโภคอาหาร ผู้ชักประวัติต้องมีความชำนาญในการชักประวัติและมีทักษะ

2. การวางแผนการให้โภชนาบำบัดรายบุคคล
ต้องเป็นนักโภชนาการ ที่มีความชำนาญในพื้นที่
และเข้าใจบริบทผู้ป่วยเบาหวาน

3. การวิจัยครั้งนี้พบว่า การที่จะทำให้ผู้ป่วย
เบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้
ต้องได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย
เพื่อที่จะให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถพึ่งตนเองได้
อย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาในผู้ป่วย
เบาหวานในทุกกลุ่มสี (ตามปิงปองจราจรชีวิต 7 สี)
เพื่อหาความสัมพันธ์ในการวางแผนโภชนาบำบัด
รายบุคคลกับผู้ป่วยแต่ละกลุ่มสี

เอกสารอ้างอิง

- กมลพรรณ วัฒนารและอาภรณ์ ตีนาน. (2556). การพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโภชนาการสำหรับผู้ป่วย
โรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วน. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 27(2), หน้า 143-156.
- ทรงศนีย์ สิริวัฒนพรกุล. (2550). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. วารสารพยาบาล
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 1(2), หน้า 57.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์. (2549). แนวทางเวชปฏิบัติ การดูแลโภชนาบำบัดในโรคเบาหวานโรคความดันโลหิต
สูงและภาวะไขมันในเลือดผิดปกติสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่ง
ประเทศไทย จำกัด.
- สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2557). แนวทาง
เวชปฏิบัติ สำหรับโรคเบาหวาน พ.ศ.2557. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด.
- สุระเชษฐ เกตุสวัสดิ์. (2552). การเสริมสร้างพลังอำนาจโดยใช้กระบวนการกลุ่มและแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและ
ชุมชน ในการควบคุมโรคของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ พื้นที่อำเภอบาง
ไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.