



ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและการลดระดับน้ำตาลในเลือด กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

ศรวิวรรณ เหลี่ยมทอง¹

บทคัดย่อ

งานวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและการลดระดับน้ำตาลในเลือดกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน กลุ่มทดลองคือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ที่ได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและการลดระดับน้ำตาลในเลือด และกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการดูแลตามปกติ (34 คนต่อกลุ่ม) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลตนเอง จำนวน 5 กิจกรรม เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ คุณลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพ การเข้าถึงข้อมูล การสื่อสารสุขภาพ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง พฤติกรรมสุขภาพ แบบสอบถามมีความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.834 เก็บข้อมูลระหว่างเดือน สิงหาคม – พฤศจิกายน พ.ศ.2565 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Chi-square, Independent t-test ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองที่มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ, การเข้าถึงข้อมูลบริการสุขภาพ, การสื่อสาร, การจัดการตนเอง, การรู้เท่าทันสื่อ, การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง, พฤติกรรมสุขภาพ, ระดับน้ำตาลในเลือดตามลำดับ

คำสำคัญ : ประสิทธิผล, พฤติกรรมการดูแลตนเอง, ระดับน้ำตาลในเลือด

¹ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

E-mail: seewan_tom@hotmail.co.th





The effectiveness of the health promotion program to self-care behaviors and decreasing blood sugar level among pre-diabetes peoples in Wiang sub-district, Chiang Saen district, Chiang Rai.

Seewan Leumthong¹

Abstract

This Quasi experimental research aimed to study the effectiveness program of the health promotion program to self-care behaviors and decreasing blood sugar level among pre-diabetes peoples. The experimental group was 34 pre-diabetes peoples which received activities within program and control group was 34 pre-diabetes peoples with routine health care. Program of the health promotion composed of 5 activities and data collection used questionnaire during August–November, 2022 including; characteristic cognitive knowledge, data accessibility, communication health, discriminatory decision, health behavior had reliability about 0.834. Data analyzed by independent t-test. The result reported that experimental group had average score increasing with statistic significantly at 0.05 level including cognitive knowledge, access to health services, communication health, Self-management, Knowingly, discriminatory decision, health behavior, blood sugar level, respectively

Keywords : Effectiveness, Self-care management, blood sugar level

¹ Registered Nurse Professional Level Chiang Saen Hospital

E-mail: seewan_tom@hotmail.co.th

บทนำ

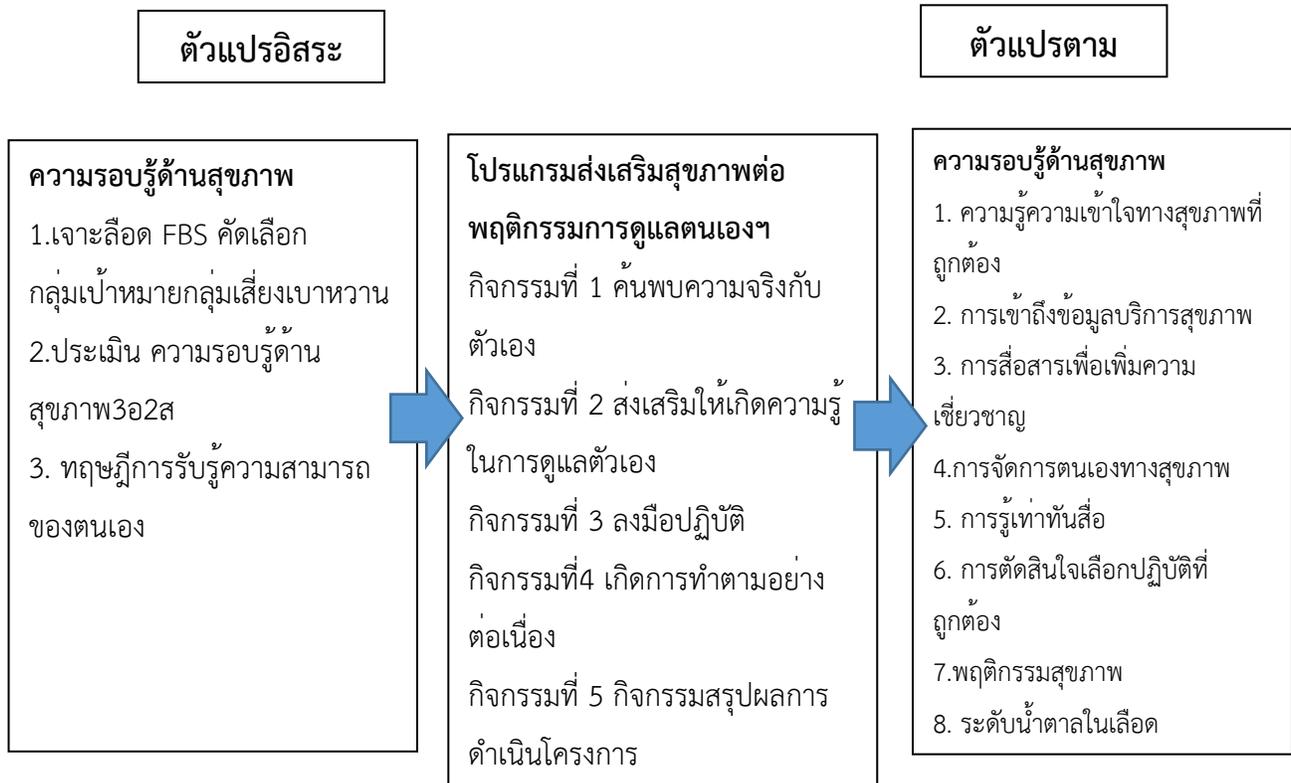
โรคเบาหวานเป็นหนึ่งในกลุ่มโรคเรื้อรังทางสาธารณสุขที่พบบ่อยที่สุด จากการเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม ทำให้แบบแผนการดำเนินชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปส่งผลให้จำนวนผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มขึ้นอย่างมาก จากผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข เปรียบเทียบระหว่างปี พ.ศ. 2552 กับปี 2557 พบคนไทยเป็นเบาหวานมากขึ้นทุกช่วงอายุ จากร้อยละ 6.9 เป็นร้อยละ 8.9 ที่น่าเป็นห่วงคือช่วงวัยรุ่นและวัยทำงาน (สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย, 2552) สถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทย โดยสำนักควบคุมโรคไม่ติดต่อพบว่า ระหว่างปี พ.ศ. 2554-2563 จะมีจำนวนประชากรที่ป่วยเป็นเบาหวานเพิ่มขึ้นอยู่ในช่วง 501,299 -553,941 คน/ปี และคาดว่าในปี พ.ศ. 2563 จะมีจำนวนผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่เพิ่มสูงถึง 8,200,000 คน (สำนักควบคุมโรคไม่ติดต่อ, 2562) จากข้อมูลสถานะสุขภาพของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย พบว่า ในปี 2565 ประชากรที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรองเบาหวานร้อยละ 91.68 และอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อโรคเบาหวานร้อยละ 8.37 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย, 2565)โรงพยาบาลเชียงแสนได้ดำเนินการคัดกรองประชากรที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมาอย่างสม่ำเสมอ จากสถิติปี พ.ศ. 2563-2565 ได้ดำเนินการคัดกรองประชากร จำนวน 5,677, 7,433 , 7,105 คน ตามลำดับ และพบผู้ป่วยรายใหม่ในปี พ.ศ. 2563-2565 จำนวน 271, 303, 350 คน คิดเป็น อัตราป่วยเท่ากับ 713, 797, 921 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ ซึ่งพบว่ามียัตราการเกิดผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มสูงขึ้นทุกปี โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย, 2565)

จากข้อมูลสถานการณ์โรคเบาหวานของอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่า กระบวนการส่งเสริมสุขภาพและการควบคุมป้องกันโรคเบาหวานที่ผ่านมา ยังไม่ดีพอที่จะทำให้กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตที่เหมาะสม จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรม การดูแลตนเองในการลดระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงเบาหวานขึ้น เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงเบาหวานสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนช่วยสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพลดการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ในอำเภอเชียงแสน

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรม การดูแลตนเองและการลดระดับน้ำตาลในเลือดกลุ่มเสี่ยงเบาหวานเขตตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

กรอบแนวคิดวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Two group pretest-posttest design) วิจัยระหว่างเดือน สิงหาคม – พฤศจิกายน พ.ศ.2565

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ ประชาชนที่ได้รับการคัดกรองว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเขตตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย จำนวน 68 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกเข้าศึกษาคือ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่มีอายุระหว่าง 15-59 ปี ได้รับการตรวจคัดกรองเจาะเลือดปลายนิ้วตรวจเลือดด้วยวิธี FBS (Fasting blood sugar) มากกว่าหรือเท่ากับ 100 mg% ไม่เกิน 125 mg% เกณฑ์การคัดออกคือ ผู้ที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบทุกกิจกรรม

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 68 คน โดยทำการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จำแนกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ดังนี้

กลุ่มทดลอง จำนวน 34 คน ได้รับการดูแลโดยใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมดูแลตนเองและการลดระดับน้ำตาลในเลือดกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน

กลุ่มควบคุม จำนวน 34 คน ได้รับการดูแลตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมทดลองคือ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมดูแลตนเองและการลดระดับน้ำตาลในเลือดกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย โดยพัฒนามาจากแนวคิดการดูแลสุขภาพตนเองของโอเร็ม (Orem, 1995) จำนวน 5 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ค้นพบความจริงกับตัวเอง กิจกรรมโดยการเจาะเลือดปลายนิ้วตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด และตอบแบบสอบถาม ค้นหาปัญหา

กิจกรรมที่ 2 ส่งเสริมให้เกิดความรู้ในการดูแลตัวเอง กิจกรรมโดยการให้ความรู้ประกอบด้วย จัดอบรมให้ความรู้ 1 วัน มีห้องกลุ่มline ให้คำแนะนำ ปัญหาสุขภาพ

กิจกรรมที่ 3 ลงมือปฏิบัติ กิจกรรมจับคู่หาคู่หูเลือกคู่หูที่มีการรับรู้ดีปรับพฤติกรรมได้ดี ค่ำระดับน้ำตาลดี ประคบคู่กับคนที่ระดับน้ำตาลไม่ค่อยดี

กิจกรรมที่ 4 เกิดการทำตามอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมเก็บข้อมูล วัดผลการเรียนรู้โดยการติดตามเยี่ยมบ้านอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมสรุปผลการดำเนินโครงการ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลวิจัยคือ แบบสอบถาม ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มเสี่ยง ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ลักษณะงานหลัก

ส่วนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลัก 3อ2ส

ส่วนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูล การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเองและรู้เท่าทันสื่อตามหลัก 3อ 2ส ลักษณะคำถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับคือ ทุกครั้ง บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง แทบไม่ได้ปฏิบัติ

ส่วนที่ 4 การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลัก 3อ2ส

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3 อ 2 ส

ส่วนที่ 6 ระดับน้ำตาลในเลือดกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน โดยมีผลตรวจตรวจคัดกรองเจาะเลือดปลายนิ้วตรวจเลือดด้วยวิธี FBS ยืนยัน ได้แก่ ระดับน้ำตาลในเลือดปกติ (<100%) ระดับน้ำตาลในเลือดกลุ่มเสี่ยง ($\geq 100-125$ mg%)

การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นจากกองสุศึกษากรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2557) พัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์องค์ความรู้และผ่านการทดสอบวัดจากประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปกลุ่มเสี่ยงเบาหวานทั่วประเทศ วัดจาก 6 องค์ประกอบ พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.834

สถิติวิเคราะห์

1. สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด
2. สถิติเชิงอนุมาน

2.1 การเปรียบเทียบคุณลักษณะส่วนบุคคล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในเรื่องเพศและอายุ เพื่อแสดงว่าทั้งสองกลุ่มมีลักษณะไม่แตกต่างกัน โดยใช้ Chi-square test

2.2 การเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ การเข้าถึงข้อมูล การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเองและรู้เท่าทันสื่อ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง ระดับน้ำตาลในเลือด โดยใช้สถิติ Independent t-test ใช้เปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย เอกสารรับรองเลขที่ CRPPHO 85/2565 ลงวันที่ 2 สิงหาคม พ.ศ.2565

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 คุณลักษณะกลุ่มตัวอย่างของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (55.6%) อายุระหว่าง 48-59 ปี (67.6%) สถานภาพสมรส (76.5%) จบการศึกษาระดับประถมศึกษา (44.1%) การประกอบอาชีพทำไร่/ทำสวน (70.6%) ตามลำดับ กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (56.2%) อายุระหว่าง 48-59 ปี (76.5%) สถานภาพสมรส (88.2%) จบการศึกษาระดับประถมศึกษา (76.5%) การประกอบอาชีพทำไร่/ทำสวน (70.6%) ตามลำดับ

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละของคุณลักษณะส่วนบุคคลของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเขตตำบลเวียง
อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		χ^2	P-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ					0.944	0.331
ชาย	20	55.6	16	44.4		
หญิง	14	43.8	18	56.2		
อายุ (ปี)					4.755	0.191
15-25	0	0	1	2.9		
26-36	1	2.9	3	8.8		
37-47	10	29.4	4	11.8		
48-59	23	67.6	26	76.5		
สถานะ					1.886	0.390
โสด	1	2.9	1	2.9		
สมรส/คู่	26	76.5	30	88.2		
หม้าย/หย่า/แยก	7	20.6	3	8.8		
การศึกษา					8.051	0.450
ไม่ได้เรียนหนังสือ	8	23.5	2	5.9		
ประถมศึกษา	15	44.1	26	76.5		
มัธยมศึกษาตอนต้น	6	17.6	3	8.8		
มัธยมศึกษาตอนปลาย	5	14.7	3	8.8		
การประกอบอาชีพ					3.091	0.543
ทำไร่/ทำสวน	24	70.6	24	70.6		
ค้าขาย/ทำธุรกิจ	6	17.6	5	14.7		
พนักงาน/บริษัทเอกชน	1	2.9	0	0		
แม่บ้าน/ไม่มีอาชีพ	3	8.8	3	8.8		
อื่นๆ (พระภิกษุ)	0	0	2	5.9		

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลองที่ไม่แตกต่างกัน ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพที่ถูกต้อง (P-value=0.023) การเข้าถึงข้อมูลบริการสุขภาพ (P-value=0.001) การสื่อสาร (P-value=0.001) การจัดการตนเอง (P-value=0.001), การรู้เท่าทันสื่อ (P-value=0.020) การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง (P-value=0.020) พฤติกรรมสุขภาพ (P-value=0.025) ระดับน้ำตาลในเลือด (P-value=0.000) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพที่ถูกต้อง ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตัวแปร	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง					
		Mean	S.D.	F	P-value	Mean	S.D.	F	P-value
1. ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพที่ถูกต้อง				0.535	0.467			5.414	0.023
กลุ่มทดลอง	34	3.76	1.256			5.73	0.511		
กลุ่มควบคุม	34	3.41	1.458			4.11	0.913		
2. การเข้าถึงข้อมูล				0.149	0.701			11.448	0.001
กลุ่มทดลอง	34	3.47	0.843			4.57	0.371		
กลุ่มควบคุม	34	3.23	0.881			3.39	0.671		
3. การสื่อสารสุขภาพ				6.017	0.017			11.112	0.001
กลุ่มทดลอง	34	3.03	0.408			2.66	0.259		
กลุ่มควบคุม	34	2.95	0.662			4.52	0.377		
4. การจัดการตนเอง				2.998	0.088			79.564	0.001
กลุ่มทดลอง	34	3.29	0.93			1.70	0.355		
กลุ่มควบคุม	34	3.28	0.79			1.87	0.977		
5. การรู้เท่าทันสื่อ				0.356	0.553			5.652	0.020
กลุ่มทดลอง	34	3.32	0.960			3.71	0.308		
กลุ่มควบคุม	34	3.10	1.099			3.24	0.473		
6. การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง				8.496	0.005			5.652	0.020

ตัวแปร	n	ก่อนทดลอง				หลังทดลอง			
		Mean	S.D.	F	P-value	Mean	S.D.	F	P-value
กลุ่มทดลอง	34	2.99	0.698			3.71	0.308		
กลุ่มควบคุม	34	3.39	0.481			3.24	0.473		
7.พฤติกรรมสุขภาพ				0.757	0.387			5.283	0.025
กลุ่มทดลอง	34	3.60	0.626			4.40	0.281		
กลุ่มควบคุม	34	3.64	0.542			3.74	0.444		
8.ระดับน้ำตาลในเลือด			2.628	2.628	0.110			0.090	0.000
กลุ่มทดลอง	34	112	13.002			104	9.137		
กลุ่มควบคุม	34	115	4.047			121	7.792		

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรในกลุ่มทดลอง เปรียบเทียบระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง พบว่า ตัวแปรที่มีคะแนนเฉลี่ย แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ ที่ถูกต้อง (P-value=0.000) การเข้าถึงข้อมูลบริการสุขภาพ (P-value=0.000) การสื่อสาร (P-value=0.012) การจัดการตนเอง (P-value=0.000) การรู้เท่าทันสื่อ (P-value=0.000) การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง (P-value=0.000) พฤติกรรมสุขภาพ (P-value=0.000) ระดับน้ำตาลในเลือด (P-value=0.007) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ การเข้าถึงข้อมูล การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง และรู้เท่าทันสื่อ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง ระดับน้ำตาลในเลือด ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	df	P-value	95%CI
	Mean	S.D.	Mean	S.D.				
1. ความรู้ความเข้าใจ	3.76	1.256	5.73	0.511	- 8.470	66	0.000	-2.435 - (-1.506)
2. การเข้าถึงข้อมูลบริการสุขภาพ	3.47	0.843	4.57	0.371	- 6.977	66	0.000	-1.418 - (-0.787)
3. การสื่อสาร	3.03	0.408	2.66	0.259	4.490	66	0.012	0.206 - 0.538
4. การจัดการตนเอง	3.29	0.934	1.70	0.355	9.260	66	0.000	1.245- 1.930
5. การรู้เท่าทันสื่อ	3.32	0.960	1.58	0.398	9.731	66	0.000	1.379 -2.091
6. การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง	2.99	0.698	3.71	0.308	- 5.539	66	0.000	-0.987- (-0.463)
7. พฤติกรรมสุขภาพ	3.60	0.626	4.40	0.281	-6825	66	0.000	-1.039- (-0.568)

ตัวแปร	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	df	P-value	95%CI
	Mean	S.D.	Mean	S.D.				
8. ระดับน้ำตาลในเลือด	112	13.002	104	9.137	2.806	66	0.007	2.206- (13.088)

อภิปรายผล

ผลการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและการลดระดับน้ำตาลในเลือดกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย 1. ความรู้ความเข้าใจของกลุ่มเสี่ยงเบาหวานกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนทดลอง (P-value=0.000) สามารถอธิบายเหตุผลได้ว่า กลุ่มเสี่ยงเบาหวานมีความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพดีขึ้นตามหลักปฏิบัติตนตาม 3อ 2ส 2. การเข้าถึงข้อมูลบริการสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวานกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนทดลอง (P-value=0.000) สามารถอธิบายเหตุผลได้ว่า กลุ่มเสี่ยงเบาหวานเข้าถึงข้อมูลบริการสุขภาพดีขึ้น 3. การสื่อสารสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวานกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนทดลอง (P-value=0.012) สามารถอธิบายเหตุผลได้ว่า กลุ่มเสี่ยงเบาหวานได้รับการสื่อสารข้อมูลสุขภาพ ตามหลัก 3อ 2ส ดีขึ้น 4. การจัดการตนเองกลุ่มเสี่ยงเบาหวานกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนทดลอง (P-value= 0.000) สามารถอธิบายเหตุผลได้ว่า กลุ่มเสี่ยงเบาหวานมีการจัดการตนเองตามหลัก 3อ 2ส ดีขึ้น 5. รู้เท่าทันสื่อกลุ่มเสี่ยงเบาหวานกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนทดลอง (P-value=0.000) สามารถอธิบายเหตุผลได้ว่า กลุ่มเสี่ยงเบาหวานมีความรู้เท่าทันสื่อดีขึ้น 6. ตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง กลุ่มเสี่ยงเบาหวานกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนทดลอง (P-value=0.000) สามารถอธิบายเหตุผลได้ว่า กลุ่มเสี่ยงเบาหวานมีการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องดีขึ้น 7. พฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวานกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนทดลอง (P-value=0.000) สามารถอธิบายเหตุผลได้ว่า กลุ่มเสี่ยงเบาหวานมีพฤติกรรมดูแลตนเองดีขึ้น 8. ระดับน้ำตาลในเลือดกลุ่มเสี่ยงเบาหวานกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยลดลงเมื่อเทียบกับก่อนทดลอง (P-value=0.007) สามารถอธิบายเหตุผลได้ว่า กลุ่มเสี่ยงเบาหวานมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตนที่ดี การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้ดี ทำให้มีการจัดการตนเองที่ดี มีการรับรู้เกี่ยวกับโรคและสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง กลุ่มเสี่ยงเบาหวานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น ส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. นำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรม การดูแลตนเอง และการลดระดับน้ำตาลในเลือดกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ขยายผลต่อยอดการดูแลในตำบลอื่นๆในอำเภอเชียงแสน
2. พัฒนาระบบการดูแลกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในอำเภอเชียงแสน ลดการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในอำเภอเชียงแสนตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข

เอกสารอ้างอิง

- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารสำหรับวัยทำงาน. <http://www.hed.go.th/linkhed/file/2563>.
- วรรณรา ชื่นวัฒนา, ณิชานาฏ สอนภักดี. (2557). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลบางแม่นาง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี. 6(3): 163-170.
- วัลลภา บุญรอด. (1995) แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองของโอเริ่ม. <http://sutir.sut.ac.th:8080/jspui/bitstream//หน้า> 37.
- สำนักงานสนับสนุนบริการสุขภาพเขต 4 จังหวัดนนทบุรี. แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ 3๑2ส. <http://do4.hss.moph.go.th/index.php/2017>.
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2558). การบริหารงบบริการควบคุม ป้องกันและรักษาโรคเรื้อรัง (บริการควบคุมป้องกัน และรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง). (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย. (2565). Health Data Center. <http://hdcdervice.moph.go.th/hdc/reports/page.php.,2565>.
- สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย. (2565). โรคเบาหวาน. <https://www.dmthai.org/new/index.php/sara-khwam-ru/the-chart/the-chart/2014>.
- สมชาย นิลแก้ว, อมรศักดิ์ โพธิ์อำ. (2020). การรับรู้ด้านสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้านเขตอำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์. วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 20(11): 28
- สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย. (2565). โรคเบาหวาน. <https://www.dmthai.org/new/index.php/sara-khwam-ru/the-chart/the-chart/2014>.
- โรงพยาบาลเชียงแสน. (2565). ทะเบียนการรักษา. <https://chiangsaenhospital.go.th/>.