



ประสิทธิผลการใช้โปรแกรมสมาธิบำบัด SKT ในการลดระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในหอผู้ป่วยใน โรงพยาบาลเชียงใหม่

พัชรี มณีวงศ์¹

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ประสิทธิผลการใช้โปรแกรมสมาธิบำบัด SKT ในการลดระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในหอผู้ป่วยใน โรงพยาบาลเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในหอผู้ป่วยใน โรงพยาบาลเชียงใหม่ จำนวน 30 คน โดยใช้การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โปรแกรมสมาธิบำบัด SKT ในการลดระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในหอผู้ป่วยใน โรงพยาบาลเชียงใหม่ ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ระยะเวลาทดลองใช้ 4 เดือน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยเปรียบเทียบก่อนและหลังทดลอง ใช้สถิติ Independent t- test ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ 2ส ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่า ภายหลังการทดลองผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ 2ส และความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน เพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) ผลการศึกษาโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT ในการลดระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในหอผู้ป่วยใน โรงพยาบาลเชียงใหม่ จังหวัดเชียงราย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เพื่อลดระดับน้ำตาลและเพิ่มระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานได้

คำสำคัญ : ประสิทธิภาพ, โปรแกรมสมาธิบำบัด SKT, โรคเบาหวานชนิดที่ 2

¹พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลเชียงใหม่ จังหวัดเชียงราย

E-mail: t_patcharee@hotmail.com

Effectiveness of meditation (SKT) therapy to reduce blood sugar level in Type 2 Diabetes Mellitus in Chiang Saen hospital

Patcharee maneewong¹

Abstract

This Quasi-experimental research aimed to study effectiveness of meditation (SKT) therapy to reduce blood sugar level in Type 2 Diabetes Mellitus in Chiangsaen hospital. The samples included 30 inpatients with type 2 diabetes mellitus at Chiang Saen Hospital, obtained by purposive sampling as follow criteria. Meditation Therapy Program (SKT) for lower blood sugar level among inpatients with type 2 diabetes mellitus at Chiang Saen Hospital composed of three activities take time experiment four months. An interview form was used for data collection. An independent t-test was used for data analysis in terms of hypothesis testing to compare the pre- and post-experimental phases. The findings revealed as follows. For the comparison of health literacy based on the principles of 3E 2S among inpatients with type 2 diabetes mellitus, it was found that their health literacy in the post-experimental phase was significantly higher ($p < 0.001$). The study of the Meditation Therapy Program (SKT) for lower blood sugar level among inpatients with type 2 diabetes at Chiang Saen Hospital, Chiang Rai Province can be applied to take care of inpatients with type 2 diabetes to reduce blood sugar level and improve their better quality of life.

Keywords: Effectiveness, Meditation Therapy Program (SKT), Type 2 diabetes

¹Registered nurse (Professional level), Chiang Saen Hospital, Chiang Rai Province, E-mail: t_patcharee@hotmail.com

บทนำ

โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติทางเมตาบอลิซึมที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเนื่องจากมีความผิดปกติของการหลั่งของอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของร่างกาย การเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว และสังคม เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานมักพบภาวะแทรกซ้อนอันเนื่องมาจากการไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ และก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจในด้านการรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพ (เชิงรายเวชสาร ,2564)

โดยสถานการณ์โรคเบาหวานทั่วโลกในปี 2564 มีผู้ป่วยจำนวน 537 ล้านคน และคาดว่าในปี 2573 จะมีผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มขึ้นเป็น 643 ล้านคน และโรคเบาหวานมีส่วนทำให้เสียชีวิต สูงถึง 6.7 ล้านคน หรือเสียชีวิต 1 ราย ในทุก ๆ 5 วินาที (โรคไม่ติดต่อ/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค ,2565) จากรายงานสถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทยพบอุบัติการณ์โรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้น 3 แสนคนต่อปี (โรคไม่ติดต่อ /สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค ,2565) เบาหวานเป็น 1 ใน 5 โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตร้อยละ 75 ของการเสียชีวิตทั้งหมด หรือประมาณ 320,000 คนต่อปีและทุก 1 ชั่วโมงมีผู้เสียชีวิต 37 ราย ซึ่งการเสียชีวิตมักเกิดจากการเกิดภาวะแทรกซ้อน โดยเฉพาะโรคไตวาย (Singburi Hospital Journal,2565)

สถานการณ์จำนวนผู้ป่วยเบาหวานของโรงพยาบาลเชียงแสน พบว่ามีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จำนวนผู้ป่วยเบาหวาน พ.ศ. 2564-2566 เท่ากับ 6,934, 7,402, 4,249 (6 เดือน) ราย ตามลำดับ จากตัวชี้วัดกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ต้องมากกว่าร้อยละ 40 จากการดำเนินงานพบว่าร้อยละผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี ในปี 2564-2566 ยังไม่ผ่านเกณฑ์ และยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลพบสาเหตุจากผู้ป่วยโรคเบาหวานยังขาดความตระหนัก ขาดความรู้และความเข้าใจ มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ไม่คุมอาหาร ไม่ออกกำลังกาย รับประทานยาที่ไม่ถูกต้อง มีภาวะเครียด

จะเห็นว่าแนวโน้มการป่วยด้วยโรคเบาหวานเพิ่มสูงขึ้น ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ซึ่งในปัจจุบันทางเลือกในการรักษาผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ มีเพียงการรับประทานยาตามแพทย์สั่งเท่านั้น ยังไม่มีทางเลือกในการรักษาทางอื่นๆให้แก่ผู้ป่วยในการดูแลสุขภาพของตนเอง โปรแกรมสมาธิบำบัดแบบ SKT เป็นความเชื่อมโยงของการปฏิบัติสมาธิกับการทำงาน ของระบบประสาท จากงานวิจัยเกี่ยวกับสมาธิ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า การทำสมาธิแบบสมถะ หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ นั้น สามารถช่วยให้คลายเครียดได้ดี แต่ถ้าสามารถควบคุมการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้นการสัมผัส และการเคลื่อนไหว ได้ด้วยก็จะ

ทำให้การทำสมาธินั้นมีผลดี ต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์ และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันของ ร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่น ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี จึงได้มีการพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิบำบัดที่ช่วยเยียวยาผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น โดยการฝึกสมาธิวันละ 2 ครั้งเป็นเวลา 4 สัปดาห์ (สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี และสิริพิชญ์ เตรียมชัยศรี, 2554)

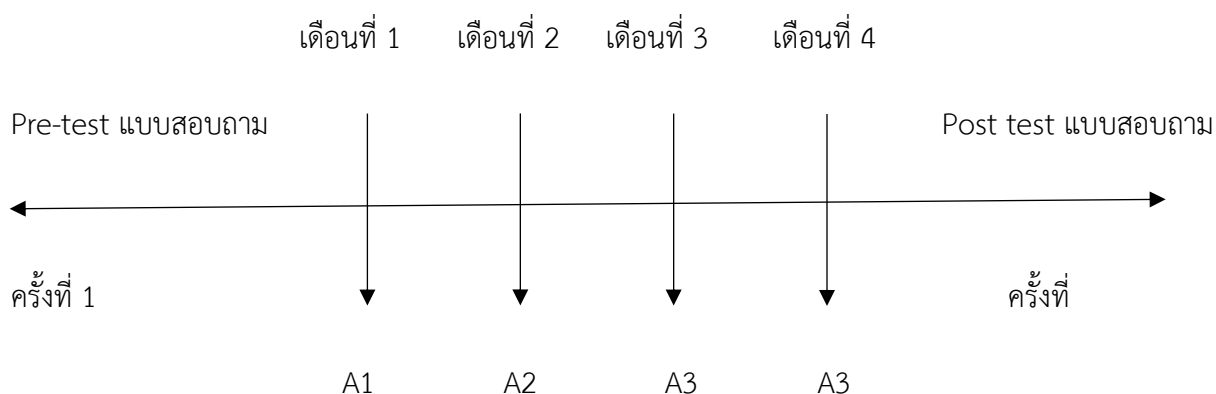
ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญ จึงได้นำเอาโปรแกรมการใช้สมาธิบำบัด SKT มาใช้เป็นทางเลือกในการบำบัดรักษาผู้ป่วยเบาหวาน โดยประยุกต์ใช้ในการแนะนำผู้ป่วย ให้มีความรู้ใช้ในการดูแลสุขภาพ เพื่อช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้ป่วยในระยะยาวต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลเชียงใหม่ เปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT
2. เพื่อศึกษาความรู้ด้านสุขภาพ ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลเชียงใหม่ เปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT

กรอบแนวคิดวิจัย

โปรแกรมสมาธิบำบัด SKT ในการลดระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลเชียงใหม่ ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ดังนี้



A1 หมายถึง กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมการ ให้ความรู้ ความเข้าใจและความรอบรู้ด้านสุขภาพ 3อ2ส ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน บันทึกระดับน้ำตาล ครั้งที่ 1 ก่อนการฝึกปฏิบัติ สาธิตการทำสมาธิบำบัด SKT ท่าที่ 1,3 และฝึกปฏิบัติ

A2 หมายถึง กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมการ ให้กลุ่มตัวอย่าง ทำสมาธิบำบัด SKT ท่าที่ 1,3 และบันทึกลงใน แบบบันทึกพฤติกรรม การปฏิบัติสมาธิบำบัดแบบ SKT เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยโทรศัพท์ติดตามกลุ่ม ตัวอย่างทุกคน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ปฏิบัติ และลงบันทึกพฤติกรรม การปฏิบัติ

A3, A4 หมายถึง กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมการติดตามและประเมินผล นัดผู้ป่วยมาตรวจระดับน้ำตาลในเลือด Post test แบบสัมภาษณ์

0.38 และ 0.58 ต่อพันการเกิดมีชีพตามลำดับ อัตราการเกิดไร้ชีพปี 2563 – 2565คิดเป็นอัตรา 1.66 5.64 และ 0.00 ต่อพันการเกิดมีชีพ ตามลำดับ (กองบริหารการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2566) ส่วนในมารดาพบ อัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนขณะคลอดและหลังคลอดพบว่า มีภาวะแทรกซ้อนทางสูติกรรมในปี 2565 ร้อยละ 5.15 โดยพบมากที่สุดคือ ความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์ (Hypertensive Disorder in Pregnancy) ร้อยละ 7.25 รองลงมาคือ โรคเบาหวานร้อยละ 6.35 และนอกจากนี้ยังพบว่าอัตราการคลอดก่อนกำหนดมีแนวโน้มสูงขึ้น ในปี 2563-2565 พบร้อยละ 7.09 7.45 และ 8.78 ตามลำดับ(กองบริหารการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2566)

ในเขตพื้นที่อำเภอกลางจะพบว่า มีหน่วยบริการในการฝากครรภ์ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล คลินิกเอกชน และโรงพยาบาล จากผลการดำเนินงานที่ผ่านมาพบว่าการฝากครรภ์ครั้งแรกก่อน 12 สัปดาห์ของ หญิงตั้งครรภ์เป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญในพื้นที่ ผู้วิจัยจึงสนใจถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการมาฝากครรภ์ครั้งแรก ก่อน 12 สัปดาห์ เพื่อนำผลการศึกษาไปวางแผนแก้ไขปัญหาดังกล่าวตามสาเหตุ ซึ่งจะส่งผลดีต่อการดูแลสุขภาพ หญิงตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมาฝากครรภ์ล่าช้าของหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ครั้งแรก ในสถานบริการของรัฐ เขตอำเภอกลาง จังหวัดภูเก็ต

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One group pretest-posttest design) วิจัยระหว่างเดือนมกราคม - เดือนเมษายน พ.ศ.2567

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยคือ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในหอผู้ป่วยใน โรงพยาบาลเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในหอผู้ป่วยใน โรงพยาบาลเชียงใหม่ โดยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ตามเกณฑ์การคัดเลือก เกณฑ์การคัดออก โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้ เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) 1) ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับวินิจฉัยโดยแพทย์ 2) มีสติสัมปชัญญะดี 3) ไม่เคยปฏิบัติสมาธิบำบัดแบบ SKT มาก่อน 4) สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย เข้าร่วมกิจกรรมตามวันเวลาที่กำหนด ติดต่อกันได้ เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) 1) ผู้ป่วยเบาหวานที่สื่อสารไม่ได้ 2) ผู้ป่วยเบาหวานที่เจ็บป่วยรุนแรงจนไม่สามารถให้ข้อมูลได้ 3) ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการจนครบ 4) ไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ

การสุ่มตัวอย่าง

การสุ่มตัวอย่างจะใช้การตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือกและเกณฑ์การคัดออก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมทดลองคือโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT ในการลดระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในหอผู้ป่วยใน โรงพยาบาลเชียงใหม่ จังหวัดเชียงราย จำนวน 3 กิจกรรม

2. แบบสัมภาษณ์ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ป่วยเบาหวานประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ย ส่วนสูง น้ำหนัก รอบเอว ค่าดัชนีมวลกาย ระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ดูแลโรคประจำตัวอื่น

ส่วนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ2ส ประกอบด้วยด้านการเข้าถึงข้อมูล บริการสุขภาพตาม 3อ2ส ด้านการสื่อสารทางสุขภาพตาม 3อ2ส ด้านการจัดการตนเอง ตาม 3อ2ส ด้านการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ ตาม 3อ2ส ด้านการตัดสินใจ ตาม 3อ2ส ลักษณะคำถามแบบประมาณค่า 5 ระดับคือ เห็น

ด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เกณฑ์การแปลผลค่าคะแนน ตามแบบมาตรฐาน
ประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคอร์ต โดยใช้ระดับการวัด ข้อมูลประเภทอันตรภาคชั้น 5 ระดับ

ส่วนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ลักษณะคำถามแบบวัดความรู้ ค่า 3 ระดับคือ ใช่
ไม่ใช่ ไม่แน่ใจ

การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม

แบบสัมภาษณ์นี้สร้างขึ้นจากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน
ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้ คำนวณค่าความเที่ยง (Reliability)

การทดลองและการเก็บข้อมูล

โปรแกรมสมมติบำบัด SKT ในการลดระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในหอผู้ป่วยใน
โรงพยาบาลเชียงใหม่ มีขั้นตอนการทดลอง ดังนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง ด้วยการให้กลุ่มทดลองทำแบบ
สัมภาษณ์คุณลักษณะส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ2ส แบบสัมภาษณ์
เกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน หลังจากดำเนินกิจกรรมครบ 3 กิจกรรม แล้วผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลหลัง
ทดลองเช่นเดียวกับก่อนทดลอง

2. การทดลอง

กิจกรรมที่ 1 การให้ความรู้ ความเข้าใจและความรอบรู้ด้านสุขภาพ 3อ2ส ความรู้เกี่ยวกับ
โรคเบาหวาน บันทึกระดับน้ำตาล ครั้งที่ 1 ก่อนการฝึกปฏิบัติ สาธิตการทำสมมติบำบัด SKT ท่าที่ 1,3 และฝึก
ปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 2 ให้กลุ่มตัวอย่าง ทำสมมติบำบัด SKT ท่าที่ 1,3 และบันทึกลงในแบบบันทึก
พฤติกรรมการปฏิบัติสมมติบำบัดแบบ SKT เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยโทรศัพท์ติดตามกลุ่มตัวอย่างทุกคน
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ปฏิบัติ และลงบันทึกพฤติกรรมการปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 3 ระยะเวลาติดตามและประเมินผล นัดผู้ป่วยมาตรวจระดับน้ำตาลในเลือด Post test
แบบสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ใช้สถิติ Independent t-test โดยพิจารณาค่า P-value ที่มีค่าน้อยกว่า 0.05 หรือมีนัยสำคัญทางสถิติ (Significantly และรายงานผลเป็นค่า Mean differences, P-value และ 95% Confidence Interval (CI)

ผลการศึกษาวิจัย

คุณลักษณะส่วนบุคคล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าผู้ป่วยเบาหวาน ที่เข้าร่วมโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT ในการลดระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในหอผู้ป่วยใน โรงพยาบาลเชียงใหม่ เป็นเพศชาย (51.60%) เพศหญิง(48.40%) มีอายุระหว่าง 51-66 ปี(63.33%) (Mean = 1.9667, S.D.=.61495, Min =1 Max =3) มีสถานภาพโสด (73.33%) และจบการศึกษาระดับประถมศึกษา (56.67%) อาชีพเกษตรกร (56.67%) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่เข้าร่วมโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT ในการลดระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในหอผู้ป่วยใน โรงพยาบาลเชียงใหม่

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	16	51.60
หญิง	15	48.40
อายุ (ปี)		
< 50	6	20
51 – 66	19	63.33
>= 67	5	16.67
Mean = 1.9667, S.D.=.61495, Min =1 Max =3		
สถานภาพสมรส		
โสด	6	20

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สมรส/อยู่ด้วยกัน	22	73.33
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่, คู่สมรสถึงแก่กรรม	2	6.66
ระดับการศึกษาสูงสุด		
ไม่ได้ศึกษา	3	10
ประถมศึกษา	17	56.67
มัธยมศึกษา/ปวช.	10	33.33
อาชีพ		
ว่างงาน/ไม่มีอาชีพ	1	3.33
เกษตรกร	17	56.67
ค้าขาย/เจ้าของกิจการ	2	6.67
รับจ้างทั่วไป	10	33.33

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

การเปรียบเทียบความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ 2ส ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่า ภายหลังการทดลองผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ2ส เพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value}=0.000$, $t=-7.588$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ2ส ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ก่อนและหลังทดลอง

ตัวแปร	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	df	P-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
ด้านการเข้าถึงข้อมูลบริการสุขภาพตาม 3อ2ส	2.3200	0.47153	1.3867	0.48119	7.588	58	0.000
ด้านการสื่อสารทางสุขภาพตาม 3อ2ส	2.2067	0.31287	1.3067	0.32263	10.969	58	0.000
ด้านการจัดการตนเองตาม 3อ2ส	2.2917	0.39980	1.4083	0.46648	7.875	58	0.000
ด้านความรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ ตาม 3อ2ส	1.6633	0.26455	1.5333	0.08442	2.564	58	0.013
ด้านการตัดสินใจ ตาม 3อ2ส	2.3222	0.42420	1.3778	0.37888	9.095	58	0.000

ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่า ภายหลังจากทดลองผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน เพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} = 0.000$, $t = 5.431$) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบ ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ก่อนและหลังทดลอง

ตัวแปร	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	df	P-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	2.5933	0.42502	2.0400	0.36161	5.431	58	0.000

การอภิปรายผลและสรุปผล

การเปรียบเทียบความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ2ส ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่า ภายหลังจากทดลองผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ2ส ในด้านการเข้าถึงข้อมูลบริการสุขภาพตาม 3อ2ส ด้านการสื่อสารทางสุขภาพตาม 3อ2ส ด้านการจัดการตนเอง ตาม 3อ2ส ด้านการรู้เท่าทันสื่อและ

สารสนเทศ ตาม 3๐2ส ด้านการตัดสินใจ ตาม 3๐2ส และความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน เพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) สามารถอธิบายเหตุผลได้ ตามแนวคิดของ Nutbeam (2000) เสนอกรอบแนวคิดในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ โดยอธิบายความเชื่อมโยงของการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย การให้การศึกษา (education) การสร้างความเคลื่อนไหวทางสังคม (social mobilization) การชี้แนะสาธารณะ (advocacy) ฯลฯ ทำให้เกิด ผลลัพธ์จากการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (health literacy) การกระทำและอิทธิพลทางสังคม (social action & influence) และนโยบายสาธารณะด้านสุขภาพและแนวทางปฏิบัติขององค์กร (healthy public policy & organizational practice) องค์ประกอบทั้ง 3 ส่วนทำให้เกิดผลดีต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพในระยะกลาง ได้แก่ วิถีชีวิตที่มีสุขภาพ (healthy lifestyles) บริการสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ (effective health services) และสภาวะแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ (healthy environment) นำไปสู่ผลลัพธ์สุขภาพ (health outcomes) และผลลัพธ์ทางสังคม (social outcomes) ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่ต้องการและเป็นเป้าหมายของสำคัญของการพัฒนา

ผลการศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัยของ โสมนัส นามโพธิ์ชัย, อรสุดา ศรีพรหม พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 มีการปฏิบัติสมาธิ (SKT-3) ครบกำหนดตามเกณฑ์จำนวน 47 คน และปฏิบัติไม่ครบกำหนด จำนวน 14 คน ผลการศึกษา แบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้ 1) การฝึกปฏิบัติสมาธิ (SKT-3) ครบกำหนดตามเกณฑ์ ค่าฮีโมโกลบินเอวัน ซีก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ (SKT-3) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.37 ($S.D = 1.76$) และหลังฝึกปฏิบัติสมาธิ (SKT-3) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.07 ($S.D = 1.95$) ระดับความสัมพันธ์ระหว่างก่อนและหลังฝึกปฏิบัติสมาธิ (SKT-3) มีค่าเท่ากับ 0.840 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) ค่า t มีค่าเท่ากับ 1.87, $df = 44$ ซึ่งค่า t เป็นบวกหมายความว่าฮีโมโกลบินเอวันซีก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ (SKT-3) มีค่าน้อยกว่า ก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ (SKT-3) ทำให้สรุปได้ว่าค่าฮีโมโกลบินเอวันซีก่อนและหลังฝึกปฏิบัติสมาธิ (SKT-3) มีค่าแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) ($95\%CI = -0.022, 0.617$) 2) การฝึกปฏิบัติสมาธิ (SKT-3) ไม่ครบกำหนดตามเกณฑ์ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการปฏิบัติสมาธิ (SKT-3) ไม่ถึง 30 นาที ต่อครั้ง หรือไม่ได้ทำทุกวัน ขาดความสม่ำเสมอ ผลพบว่าค่าฮีโมโกลบินเอวันซีก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ (SKT-3) มีค่าเฉลี่ย 8.60 ($S.D = 2.08$) และหลังฝึกปฏิบัติสมาธิ (SKT-3) มีค่าเฉลี่ย 7.04 ($S.D = 1.98$) ระดับความสัมพันธ์ระหว่างก่อนและหลังฝึกปฏิบัติสมาธิ (SKT-3) มีค่าเท่ากับ 0.843 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) ค่า t มีค่าเท่ากับ -1.32, $df = 13$ ซึ่งหากค่า t ติดลบ หมายความว่าค่าฮีโมโกลบินเอวันซีก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ (SKT-3) มีค่าทางสถิติที่มากกว่า ทำให้สรุปได้ว่าค่าฮีโมโกลบินเอวันซีก่อนและหลังฝึกปฏิบัติสมาธิ (SKT-3) มีค่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} > 0.001$) ($95\% CI = 1.687, 0.2545$)

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลเชียงใหม่ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมสมาริบำบัด SKT ในการลดระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลเชียงใหม่ ส่งผลให้ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ2ส และมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน เพิ่มขึ้น ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานดีขึ้น และสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ดังนั้นผู้บริหารของโรงพยาบาลเชียงใหม่สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการกำหนดนโยบายในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ของโรงพยาบาลเชียงใหม่ได้

เอกสารอ้างอิง

- ธีรพล มโนศักดิ์เสรี. (2564). ผลของสมาริบำบัด SKT ต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยง เบาหวาน. วารสารMental Health.
- ยุวรัตน์ ม่วงเงิน. (2562). คู่มือการพยาบาลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิตในผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเกิดโรคเบาหวาน ชนิดที่2 .พิมพ์ครั้งที่1.กรุงเทพฯ:คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รุจิราภรณ์ วรรณธนาทัศน. (2560). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเครือข่ายในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และการรับรู้ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3อ. 2ส.ของผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม. วารสารแพทย์เขต.
- โรงพยาบาลเชียงใหม่ งานเวชระเบียนและสถิติ .(2566). รายงานสถิติประจำปี 2566. งานเวชระเบียนและสถิติ โรงพยาบาลเชียงใหม่.
- วรัญญาภรณ์ ไนใจและคณะ. (2561). ผลของการปฏิบัติสมาริบำบัดเพื่อการเฝ้าระวังแบบ SKTต่อระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน. วารสารพยาบาลทหารบก.
- วิโรจน์ เจียมจรัสรังสี. (2561).โรคเบาหวานชนิดที่2 การป้องกันและการสนับสนุนการจัดการตนเอง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพร กันทรดุษฎีเตรียมชัยศรี. (2550) . การปฏิบัติสมาริเพื่อการเฝ้าระวัง พิมพ์ครั้งที่ 9. นนทบุรี : สำนักพิมพ์โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- สำรวย กลยณี และศศิวรรณ ทัศนเยี่ยม .(2562). ผลของการประยุกต์ใช้หลัก 3อ. 2ส. ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยงราใหม่. วารสารราชพฤกษ์.