

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพสะ อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง

นุชชญากร คณาภรณ์ทิพย์ ส.ม.
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางประชากร และความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพสะ อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง กลุ่มประชากร คือ ผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการคลินิกโรคเบาหวาน จำนวน 115 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ และหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานได้เท่ากับ 0.72 และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานได้เท่ากับ 0.73 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความถี่ การทดสอบ Chi-square และการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการศึกษา พบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่มีความรู้ระดับสูง ร้อยละ 47.80 และระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.33 (SD = 0.17) ตัวแปร ลักษณะทางประชากรมี 4 ตัวแปร ได้แก่ อายุ รายได้ ระยะเวลาป่วย และระดับน้ำตาลในเลือด มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ด้านสาเหตุของโรคเบาหวาน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานโดยความสัมพันธ์อยู่ในระดับน้อย ($r = 0.186, p = 0.046$) ส่วนด้านอาการและภาวะแทรกซ้อนโรคเบาหวาน ด้านการรักษาโรคเบาหวาน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน และภาพรวมความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน มีความสัมพันธ์ทิศทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โดยความสัมพันธ์อยู่ในระดับน้อย ($r = 0.210, p = 0.024$)

คำสำคัญ: พฤติกรรมการดูแลตนเอง, ผู้ป่วยเบาหวาน, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

Self-Care Behaviors of Diabetes Patients at Posa Sub-District Health Promotion Hospital in Angthong Province

Nuchsayakon Kanaporntip M.P.H.

Nonthaburi Provincial Health Office

ABSTRACT

The purpose of this quantitative research were to study the demographic characteristics and knowledge associated with self-care behaviors of people with diabetes. The target population were 115 diabetes patients attending the diabetes clinic of Posa sub-district health promotion hospital in Angthong province. Data were collected by questionnaire and Cronbach's Alpha Coefficient tested for reliability knowledge about diabetes was 0.72 and self-care behavior of diabetic patients was 0.73. The data were analyzed using descriptive statistics including percentage, arithmetic mean, standard deviation, frequency, Chi-square test and Pearson's product-moment correlation coefficient.

The study found that the level of knowledge about diabetes, the majority of diabetes patients had high level of knowledge about 47.80 percent and self-care behaviors, level of diabetic patients had moderate level by average 2.33 (SD = 0.17) the demographic characteristics, there are 4 variables including age, income, duration of illness and blood sugar levels showed a statistically significant relation to self-care behaviors. The study revealed has positive relationship between the knowledge of diabetes causation and self-care behaviors which was low level ($r = 0.186, p = 0.046$). However symptom, complication and treatment of diabetes did not show a statistically significant association with self-care behaviors. The overall knowledge of diabetes had positive relationship with self-care behaviors which was low level ($r = 0.210, p = 0.024$)

Key words: *Self-care behaviors, Diabetes Patient, Health promotion hospital*

บทนำ

สถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทย
สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักปลัดกระทรวง
สาธารณสุข พบมีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานในปี
พ.ศ. 2555 ถึง 2557 คิดเป็นอัตราตาย 12.06, 14.93
และ 17.53 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ ซึ่งมีอัตรา
การตายเพิ่มมากขึ้นทุกปี และมีจำนวนผู้ป่วยเบาหวาน
คิดเป็นอัตราป่วย 1,050, 1,081 และ 1,032 ต่อ
ประชากรแสนคนตามลำดับ และในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา
(พ.ศ. 2542-2552) พบคนไทยนอนรักษาตัวที่
โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ด้วยโรคเบาหวาน
เพิ่มขึ้น 4.02 เท่า เฉพาะปีพ.ศ. 2552 มีผู้ที่นอนรักษา
ตัวที่โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ด้วยโรค
เบาหวาน 558,156 ครั้ง หรือคิดเป็นผู้ที่นอนรักษาตัวที่
โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขด้วยโรคเบาหวาน
ชั่วโมงละ 64 ครั้ง และจากการสำรวจสถานะสุขภาพ
อนามัยของคนไทย (อายุ 15 ปีขึ้นไป) ครั้งที่ 3 พ.ศ.
2546-2547 เมื่อเปรียบเทียบกับครั้งที่ 4 ปี พ.ศ.
2551-2552 พบความชุกของการเกิดโรคเบาหวานไม่มี
ความแตกต่างกันอยู่ที่ร้อยละ 6.90 ซึ่งประมาณได้ว่าคน
ไทยวัย 15 ปีขึ้นไปประมาณ 3.46 ล้านคนกำลังเผชิญกับ
โรคเบาหวาน แต่เมื่อแยกตามเพศ พบว่าเพศชายมีความ
ชุกลดลงจากร้อยละ 6.40 เหลือร้อยละ 6 ส่วนเพศหญิง
มีความชุกเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.90 เป็นร้อยละ 7.70
นอกจากนี้ผู้ที่ทราบว่าเป็นเบาหวาน (จากการได้รับการ
วินิจฉัยโดยแพทย์) แต่ไม่ได้รับการรักษามีร้อยละ 3.30 โดย
พบว่าผู้ได้รับการรักษาและสามารถควบคุมระดับน้ำตาล
ให้อยู่ในเกณฑ์ (น้อยกว่า 126 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตร)
ได้ เพียงร้อยละ 28.50 เท่านั้น ซึ่งการที่ระดับน้ำตาล
ในเลือดสูงเป็นระยะเวลานาน จะส่งผลให้เกิดภาวะ
แทรกซ้อนต่อเท้า ไต ตา ระบบประสาท หัวใจ และ
หลอดเลือดสมอง และทำให้เกิดอาการป่วยและตาย
ก่อนวัยอันสมควร จากข้อมูลการคัดกรองโรคเบาหวาน
ในโครงการสนองน้ำพระราชหฤทัยในหลวงห่วงใย
สุขภาพประชาชน ปี 2554 ในประชากรที่มีอายุ 35 ปี
ขึ้นไปทั่วประเทศจำนวน 18,943,581 คน พบผู้เป็น

โรคเบาหวาน 1,581,857 คน มีภาวะแทรกซ้อน
277,020 คน คิดเป็นร้อยละ 17.51 มีภาวะแทรกซ้อน
ที่ตาร้อยละ 23.09 ไตร้อยละ 25.09 เท้าร้อยละ 17.13
หัวใจ ร้อยละ 10.21 สมองร้อยละ 10.12 และอวัยวะ
อื่นๆ ร้อยละ 21.19¹

จากสถิติของจังหวัดอ่างทอง พบว่ามีผู้เสียชีวิต
จากโรคเบาหวานใน ปี พ.ศ. 2555 ถึง 2557 คิดเป็น
อัตราตาย 14.09, 9.51 และ 17.63 ต่อประชากรแสนคน
ตามลำดับ และมีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานในปี พ.ศ. 2555
ถึง 2557 คิดเป็นอัตราป่วย 1,710, 1,746 และ 1,780
ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ²

สถานการณ์โรคเบาหวานของโรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบลโพสะ อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง
มีผู้ป่วยเบาหวานขึ้นทะเบียนรับบริการโรคเบาหวาน
ในปี พ.ศ. 2555 ถึง พ.ศ. 2557 จำนวนทั้งสิ้น 70, 89
และ 102 คน คิดเป็นอัตราป่วย 2,298, 2,696 และ
2,897 ต่อแสนประชากร และจากข้อมูลการรับบริการ
ในเดือนเมษายนถึงเดือนกรกฎาคมในไตรมาสที่ 3 มี
ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่า 140
มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ
36.52 ซึ่งแสดงว่าผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการคลินิก
โรคเบาหวานไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ จึงทำให้ผู้ป่วยเบาหวานเสี่ยงต่อ
การมีโรคแทรกซ้อนมากขึ้น ซึ่งถ้าหากปล่อยให้มีการ
ดำเนินของโรคต่อไป อาจเกิดปัญหาทางด้านสาธารณสุข
ที่ยากต่อการป้องกันและแก้ไข

จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าวข้างต้น
ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการดูแล
ตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการคลินิกโรค
เบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพสะ
อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง เพื่อให้ทางคลินิกโรค
เบาหวานเห็นถึงความสำคัญและตระหนักถึงการให้ความ
รู้แก่ผู้ป่วยมากขึ้น และแนะนำการดูแลตนเองแก่ผู้ป่วย
ในส่วนที่ยังดูแลตนเองไม่ถูกต้อง เพื่อลดอัตราความ
เสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนและเพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวาน
มีความรู้และสามารถดูแลตนเองให้ถูกต้องและเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาลักษณะทางประชากร ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพสะ อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางประชากร และความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

รูปแบบการศึกษา

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาระดับเชิงปริมาณ (Quantitative Study) โดยใช้รูปแบบการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะทางประชากร ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ที่มารับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพสะ อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ ผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานที่ได้รับการขึ้นทะเบียนผู้ป่วยเบาหวาน ปี 2559 และมารับบริการคลินิกโรคเบาหวาน ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพสะ อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง ศึกษาในประชากรทั้งหมด จำนวน 115 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์ ซึ่งผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้า ทบทวนทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เครื่องมือที่ใช้ศึกษาประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนลักษณะทางประชากรของผู้ป่วยเบาหวาน ส่วนข้อมูลด้านความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ส่วนข้อมูลด้านพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) เป็นการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แนวคิดสำนวนภาษาและการใช้ข้อความ โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เกี่ยวกับข้อคำถามแต่ละข้อว่ามีเนื้อหาตรงตามจุดมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ และมีการใช้ภาษาข้อความ และสัญลักษณ์ต่าง ๆ ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับคุณลักษณะที่ต้องการวัด (Index of congruence: IOC)
2. ทดสอบหาความเชื่อถือได้ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดสอบ (Try-out) กับกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลศาลาแดง จำนวน 30 คน จากนั้นนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยพบว่าค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.79 จำแนกเป็นด้านความรู้โรคเบาหวาน เท่ากับ 0.72 ด้านพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานเท่ากับ 0.73

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาค้นคว้าดำเนินงานเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพสะอำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง เพื่อใช้ในการศึกษา
2. ทำหนังสือขออนุญาตผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพสะ อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง
3. ชี้แจงแบบสัมภาษณ์ ให้กับกลุ่มประชากรได้รับทราบ
4. ผู้ศึกษาทำการสัมภาษณ์กลุ่มประชากร

5. เก็บรวบรวมแบบสัมภาษณ์แล้วตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูล
6. ลงรหัสข้อมูลในแบบสัมภาษณ์
7. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลลักษณะทางประชากรของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน ระยะเวลาที่ป่วย ดัชนีมวลกาย (BMI) ระดับน้ำตาลในเลือด วิเคราะห์ด้วยสถิติ แจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ

2. ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ได้แก่ ด้านสาเหตุของโรคเบาหวาน ด้านอาการและภาวะแทรกซ้อน โรคเบาหวาน ด้านการรักษาโรคเบาหวาน วิเคราะห์ด้วยสถิติ ร้อยละ และการแปลความหมายของร้อยละ

3. ระดับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์ วิเคราะห์ด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย

4. การทดสอบสมมติฐานที่ 1 ลักษณะทางประชากรมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โพสะ อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง ได้แก่ เพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ วิเคราะห์ด้วยสถิติ ค่าสถิติไคสแควร์ (Chi-square) การทดสอบความสัมพันธ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และอายุ รายได้ต่อเดือน ระยะเวลาที่ป่วย ดัชนีมวลกาย (BMI) ระดับน้ำตาลในเลือด วิเคราะห์ด้วยสถิติ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's product moment Correlation Coefficient) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

การแปลความหมายคะแนนของพฤติกรรม การดูแลรักษาตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.00 หมายถึง ผู้ป่วยเบาหวาน มีการดูแลรักษาตนเองระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 1.67 – 2.33 หมายถึง ผู้ป่วยเบาหวาน มีการดูแลรักษาตนเองระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง ผู้ป่วยเบาหวาน มีการดูแลรักษาตนเองระดับต่ำ

5. การทดสอบสมมติฐานที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพสะ อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง วิเคราะห์ด้วยสถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's product moment Correlation Coefficient) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เกณฑ์การพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	ระดับความสัมพันธ์	ทิศทางความสัมพันธ์
0.50 ถึง 1.00	มาก	ทิศทางเดียวกัน
0.30 ถึง 0.49	ปานกลาง	ทิศทางเดียวกัน
0.10 ถึง 0.29	น้อย	ทิศทางเดียวกัน
$r = 0$	ไม่มีความสัมพันธ์	
-0.50 ถึง -1.00	มาก	ทิศทางตรงกันข้าม
-0.30 ถึง -0.49	ปานกลาง	ทิศทางตรงกันข้าม
-0.10 ถึง -0.29	น้อย	ทิศทางตรงกันข้าม

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการคลินิกโรคเบาหวาน ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพสะ อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง จำนวนทั้งหมด 115 คน ดังนี้

1. ลักษณะทางประชากร

พบว่าผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73 มีช่วงอายุอยู่ในช่วง 58-70 ปี ร้อยละ 40 โดยผู้ป่วยมีอายุเฉลี่ย 61.54 ปี อายุมากที่สุด คือ 83 ปี และอายุน้อยที่สุด คือ 32 ปี

สถานภาพสมรส คู่/อยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 66.10 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 73 มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 37.40 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 2,001-7,000 บาทต่อเดือน คิดเป็น

ร้อยละ 63.50 โดยคิดเป็นรายได้เฉลี่ย 5,881.74 บาทต่อเดือน ผู้ป่วยที่มีรายได้น้อยที่สุด คือ 25,000 บาทต่อเดือน และมีรายได้น้อยที่สุด คือ 1,000 บาทต่อเดือน ระยะเวลาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานอยู่ระหว่าง 0-7 ปี คิดเป็นร้อยละ 56.50 โดยมีระยะเวลาป่วยเฉลี่ย 7.03 ปี ผู้ป่วยที่มีระยะเวลาป่วยนานที่สุด คือ 21 ปี และระยะเวลาป่วยน้อยที่สุด คือน้อยกว่า 1 ปี

ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ร้อยละ 33 มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติ อยู่ระหว่าง 18.50 – 22.90 กก./ม² ผู้ป่วยที่มี BMI มากที่สุด คือ 46.12 กก./ม² และมี BMI น้อยที่สุด 17.77 กก./ม²

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ร้อยละ 67 มีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ที่ควบคุมไม่ได้ อยู่ระหว่างมากกว่า 130 mg/dl คิดเป็นระดับน้ำตาลเฉลี่ย 145.71 mg/dl ผู้ป่วยที่มีน้ำตาลในเลือดมากที่สุดคือ 220 mg/dl และน้อยที่สุด คือ 109 mg/dl

2. ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

เมื่อพิจารณาเป็นภาพรวมพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 47.80

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูง ได้แก่ สาเหตุของโรคเบาหวานคิดเป็นร้อยละ 44.30 ด้านอาการและภาวะแทรกซ้อนคิดเป็นร้อยละ 73.90 และด้านการรักษาคิดเป็นร้อยละ 67

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ป่วยสามารถตอบถูกมากที่สุด ได้แก่ ด้านความรู้เรื่องสาเหตุของโรคเบาหวาน คือโรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติคิดเป็นร้อยละ 90.40 ด้านอาการและภาวะโรคแทรกซ้อนโรคเบาหวาน คือ การพุดคุด คลุกคลี และสัมผัสกับผู้ป่วยเบาหวาน ไม่เป็นสาเหตุของการเป็นโรคเบาหวานคิดเป็นร้อยละ 91.30 ด้านการรักษาโรคเบาหวาน คือ ผู้ป่วยเบาหวานสามารถเปลี่ยนชนิดและขนาดของยาได้ด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 93.90

3. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

เมื่อพิจารณาเป็นภาพรวม พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 51.30 โดยมีค่าเฉลี่ยรวม 2.33 (SD = 0.17)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ด้านอาหารในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.72 (SD = 0.45) ด้านการออกกำลังกายในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.26 (SD = 0.60) ด้านอารมณ์อยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.40 (SD = 0.49)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าด้านอาหารผู้ป่วยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ ทานดื่ม น้ำสะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 72.20 โดยมีค่าเฉลี่ย 2.72 (SD = 0.45) ด้านการออกกำลังกายพบว่าผู้ป่วยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ ทานหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อมีอาการใจสั่น อ่อนเพลีย จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 55.70 โดยมีค่าเฉลี่ย 2.52 (SD = 0.56) และด้านอารมณ์ผู้ป่วยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ ทานผ่อนคลายความเครียด ด้วยวิธีการพูดคุยกับคนในครอบครัว/เพื่อนบ้าน หรือหางานอดิเรกทำ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 40 โดยมีค่าเฉลี่ย 2.38 (SD = 0.52)

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยรายข้อ พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด คือ ทานดื่ม น้ำสะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ได้คะแนนเฉลี่ย 2.72 รองลงมา คือ ทานรับประทานผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ตำลึงได้คะแนนเฉลี่ย 2.69 และคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ทานออกกำลังกายนานครั้งละประมาณ 30 นาที ได้คะแนนเฉลี่ย 1.69

4. ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางประชากรกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ไม่มีความสัมพันธ์กันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อายุ มีความสัมพันธ์ทิศทางตรงกันข้ามในระดับมากกับระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = -0.555, p = 0.001$)

รายได้มีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกันในระดับน้อยกับระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.261, p = 0.005$)

ระยะเวลาป่วย และระดับน้ำตาลในเลือด มีความสัมพันธ์ทิศทางตรงกันข้ามในระดับน้อยกับระดับ

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีนัย และ $r = -0.212$, $p = 0.023$ ตามลำดับ) ดังตารางที่ 2
สำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = -0.229$, $p = 0.014$)

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะประชากรกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการโรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบลโพสะ

ลักษณะทางประชากร	พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน		
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	p-value	ระดับความสัมพันธ์
อายุ	- 0.555	0.001*	มีความสัมพันธ์กันมากทางลบ
รายได้	0.261	0.005*	มีความสัมพันธ์กันน้อย
ระยะเวลาที่ป่วย	- 0.229	0.014*	มีความสัมพันธ์กันน้อยทางลบ
ดัชนีมวลกาย	0.082	0.384	ไม่มีความสัมพันธ์
ระดับน้ำตาลในเลือด	- 0.212	0.023*	มีความสัมพันธ์กันน้อยทางลบ

หมายเหตุ: *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

5. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับ เบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.186$,
โรคเบาหวาน กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย $p = 0.046$)
เบาหวาน ด้านอาการและภาวะแทรกซ้อนโรคเบาหวาน

เมื่อพิจารณาเป็นภาพรวม พบว่าความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน มีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกันในระดับน้อย
กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = -0.029$, $p = 0.756$)
ผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสาเหตุของการโรคเบาหวาน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.128$, $p = 0.172$)
ในระดับน้อยกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการโรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบลโพสะ

ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน		
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	p-value	ระดับความสัมพันธ์
1. ด้านสาเหตุของโรคเบาหวาน	0.186	0.046*	มีความสัมพันธ์น้อย
2. ด้านอาการและภาวะแทรกซ้อนโรคเบาหวาน	- 0.029	0.756	ไม่มีความสัมพันธ์
3. ด้านการรักษาโรคเบาหวาน	0.128	0.172	ไม่มีความสัมพันธ์
ภาพรวมความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	0.210	0.024*	มีความสัมพันธ์น้อย

หมายเหตุ: *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

อภิปรายผล

จากการศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ภาพรวม พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มีความรู้ระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 47.80 ซึ่งสอดคล้องกับดวงดาว ปิงสุแสน³ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในตำบลทุ่งกล้วย อำเภอกุขช้าง จังหวัดพะเยา ได้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ความรู้ในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ผลการศึกษาพบว่า ระดับความรู้เรื่องโรคอยู่ในระดับดี แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษา กิตติคุณ แสงสุข⁴ ได้ศึกษาระดับความรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอดงขุดม จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง สุวิทย์ชัย ทองกุล⁵ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านความรู้เรื่องโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง สิริรัตน์ ปิยะภัทรกุล⁶ ได้ศึกษาพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในเขตรับผิดชอบของสถานีอนามัย อำเภอกำแพงศรี จังหวัดชัยภูมิ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง

จากการศึกษาระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานภาพรวม พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 51.30 โดยมีค่าเฉลี่ย 2.33 (SD = 0.17) ซึ่งสอดคล้องกับ วนิดา ส่างหล้านาง⁷ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลวิเชียรบุรี อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์ ภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษา สิริรัตน์ ปิยะภัทรกุล⁶ ได้ศึกษาพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิด

ที่ 2 ในเขตรับผิดชอบของสถานีอนามัย อำเภอกำแพงศรี จังหวัดชัยภูมิ ผลการศึกษาพบว่า การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการดูแลความสะอาดของร่างกาย และเท้า ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับสูง ดวงดาว ปิงสุแสน³ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในตำบลทุ่งกล้วย อำเภอกุขช้าง จังหวัดพะเยา ได้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ความรู้ในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเอง ในภาพรวมผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถดูแลตนเองในระดับดี กิตติคุณ แสงสุข⁴ ได้ศึกษาระดับความรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอดงขุดม จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษา พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดีมาก สุวิทย์ชัย ทองกุล⁵ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองผู้ป่วยเบาหวาน อยู่ในระดับมาก

จากการศึกษาความสัมพันธ์ลักษณะทางประชากรกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า อายุ รายได้ ระยะเวลาป่วย และระดับน้ำตาลในเลือด มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งสอดคล้องกับ วนิดา ส่างหล้านาง⁷ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลวิเชียรบุรี อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์ ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรอิสระที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลวิเชียรบุรี อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์ คือ รายได้ ($p = 0.033$) ชนิษฐา แก้วล่องลอย⁸ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีเพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สิทธิการรักษา ภาวะแทรกซ้อนต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแล

ตนเองไม่แตกต่างกัน และกิตติคุณ แสงสุข⁴ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีเพศ และความเกี่ยวข้องของผู้ดูแล ($F = 2.40$, $p = 0.02$) ที่ต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่สอดคล้องกับ สุวิทย์ชัย ทองกุล⁵ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ สถานภาพสมรส

จากการศึกษาความสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานพบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกันในระดับน้อย กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ที่มารับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพสะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = 0.024$) ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงดาว ปิงสุแสน³ ได้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ความรู้ในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และความรู้ในการปฏิบัติตัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = 0.032$) ขนิษฐา แก้วล่องลอย⁸ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกะบุรี จังหวัดระนองพบว่า ความรู้เรื่องโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำมากกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ กิตติคุณ แสงสุข⁴ ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่าความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแล

สุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.13$)

ข้อเสนอแนะ

1. จากการที่ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยมีการรับรู้และเพิ่มความตระหนักในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้ ผู้ศึกษาขอเสนอแนวทาง ดังต่อไปนี้

1.1 จัดกิจกรรมการสอนเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม เกี่ยวกับเรื่องโรค การรักษา การรับประทานยา การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับโรค การป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น การมาตรวจตามนัดและอื่นๆ โดยจัดการสอนที่มีความชัดเจน เข้าใจง่าย เหมาะสมกับระดับการศึกษา และความสามารถในการเรียนรู้ของผู้ป่วยแต่ละคน โดยเน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัวผู้ป่วย เป็นการสอนตามความต้องการของผู้ป่วยอย่างแท้จริง และควรประเมินความรู้ในแต่ละด้าน และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดกระแสการเรียนรู้และสร้างความตระหนักให้ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างยั่งยืนต่อไป

1.2 จัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนให้ผู้ป่วยได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เช่น การทำเพื่อนช่วยเพื่อน (Self Help Group) การทำแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Group) เพื่อให้ได้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการดูแลตนเอง มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันภายในชุมชนหรือสังคมเดียวกันตามสภาพบริบทของพื้นที่ จะช่วยให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2. จากผลการศึกษา แม้พบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง และความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อพิจารณารายชื่อและรายด้านพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยบางข้อค่อนข้างน้อย ดังนั้นผู้ศึกษาจึงขอเสนอแนะแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

2.1 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในด้านการออกกำลังกาย กลุ่ม

ประชากรขาดการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละประมาณ 30 นาที ดังนั้นบุคลากรทางสาธารณสุขจึงจำเป็นต้องให้คำแนะนำทำทางการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย

นอกจากนี้ควรมีกิจกรรมที่ให้ความรู้ คำแนะนำแนวทางปฏิบัติในการดูแลตนเอง สร้างทัศนคติและแรงจูงใจ โดยกระตุ้นให้ผู้ป่วยเห็นความสำคัญและควรตระหนักถึงปัญหาที่จะเกิดขึ้น ซึ่งกิจกรรมเพื่อเพิ่มความสามารถในการดูแลตนเองนั้น ควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐานของผู้ป่วยด้วย เช่น ให้เหมาะสมกับอายุ และความสามารถของผู้ป่วยแต่ละคน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ที่มีความแตกต่างกัน เพื่อประโยชน์ในการอ้างอิงผลในกลุ่มประชากรต่อไป

2. ศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ โดยรวมทั้งหมด เช่น โรคหัวใจ โรคไต โรคเมะเร็ง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นต้น

3. ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองและการรับรู้ต่อภาวะสุขภาพของตนเองในเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกและกว้างมีความครบถ้วนและครอบคลุมประเด็นต่างๆ ทุกด้าน

4. ศึกษาหารูปแบบหรือโปรแกรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง เพิ่มระดับแรงสนับสนุนทางสังคม ทำให้ผู้ป่วยมีภาวะสุขภาพที่ดีนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

5. ควรมีการค้นหาและพัฒนาเครื่องมือเพื่อวัดความรู้ และพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้มีความครอบคลุมในทุกๆ ด้าน และเหมาะสมยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการปฏิบัติงานป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2555.

2. สำนักงานโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. จำนวนและอัตราผู้ป่วยในด้วยโรคเบาหวาน (E10-E14) ต่อประชากร 100,000 คน (รวมทุกการวินิจฉัยโรค) ปีพ.ศ. 2550-2557 จำแนกรายจังหวัด [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 6 กรกฎาคม 2559]. เข้าถึงได้จาก: <http://thaincd.com/2016/mission3>

3. ดวงดาว ปิงสุแสน. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในตำบลทุ่งกล้วย อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดพะเยา. พะเยา: มหาวิทยาลัยพะเยา; 2555.

4. กิตติคุณ แสงสุข. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี; 2557.

5. ชนิษฐา แก่งล่องลอย. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. เพชรบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี; 2555.

6. สิริรัตน์ ปิยะภัทรกุล. พฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในเขตรับผิดชอบของสถานีอนามัยอำเภอแก่งกระจาน จังหวัดชัยภูมิ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2554.

7. วนิดา ส่างหญ้านาง. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลเวียงชัยบุรี อำเภอเวียงชัยบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2557.

8. สุวิทย์ชัย ทองกุล. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จังหวัดอุบลราชธานี [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี; 2557.