

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์

ภราดร ล้อธรรมมา*

ศศิธร ชิดนาเยี**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์ ประชากรคือนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 425 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อม 8 พฤติกรรม ได้แก่ การกลั่นปัสสาวะบ่อยๆ รับประทานยาอย่างไม่ระมัดระวัง ดื่มน้ำน้อย รับประทานอาหารไขมันสูง รับประทานอาหารรสเค็มจัด สูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ และรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ตรวจสอบความเที่ยงโดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.88 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาความถี่ และร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า ประชากรมีคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมโดยรวมอยู่ในระดับความเสี่ยงปานกลางจำนวน 399 คน คิดเป็นร้อยละ 93.88 รองลงมาคือระดับความเสี่ยงสูงจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 4.94 และระดับความเสี่ยงน้อยจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.18 เมื่อพิจารณาระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมรายด้านพบว่าด้านที่มีระดับสูงสุดคือรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาคือดื่มน้ำน้อยเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 44.94

คำสำคัญ : พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อม, นักศึกษาพยาบาล

* พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ ภาควิชาการพยาบาลเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์

**พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ภาควิชาการพยาบาลเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์

The Risk Behaviors for Developing Kidney Disease of Nursing Students in Boromarajonani College of Nursing , Uttaradit

Paradon Lortamma*

Sasidhorn Chidnayee **

ABSTRACT

The purpose of this descriptive research was to identify risk behaviors for developing kidney disease of nursing students in Boromarajonani College of Nursing , Uttaradit . Four hundred and twenty five nursing students who studied from the first to fourth year were the population of the study. The research instrument was the Eight Risk Behaviors for developing kidney disease Evaluation Questionnaire. Cronbach's Coefficient Reliability was 0.88. The data were analyzed by using descriptive statistics.

The Results showed that the population had the risk behaviors for developing chronic kidney disease at a moderate level (399 nursing students, 93.88 percent). The following were at high level (21 nursing students, 4.94 percent) and the rest of 5 nursing student (1.18 percent) were at low level. When considering in each aspect of the risk behaviors for developing kidney disease, it was found that the highest level was in the aspect of regular high protein consumption (60 percent), followed by low water intake (44.94 percent).

Key words : Risk Behaviors for Developing Kidney Disease , Nursing Students

* RN., Professional level , Pediatrics, Adult and Aging Nursing Department, Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit

** RN., Senior Professional level, Pediatrics, Adult and Elderly Nursing Department, Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันโรคไตเสื่อมเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย จากสถิติพบผู้ป่วยโรคไตเสื่อม 8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.5 หากพิจารณาตามระยะการเกิดโรคไตเสื่อม อุบัติการณ์ที่พบสูงสุดคือ ระยะอัตราการกรองของไตลดลงร้อยละ 10 - 40 พบผู้ป่วยร้อยละ 8.9 รองลงมาคือระยะการกรองของไตลดลงร้อยละ 50 - 70 พบผู้ป่วยร้อยละ 8.6 (สถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์, 2556) นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยที่ต้องรับการรักษาด้วยเครื่องบำบัดทดแทนไตมีจำนวนสูงถึง 40,845 ราย ในจำนวนนี้จำเป็นต้องใช้งบประมาณในการรักษาสูงถึง 250,000 บาทต่อรายต่อปี (สถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์, 2556) ด้วยสภาพสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งลักษณะการทำงานที่มีการแข่งขัน การเดินทางที่เร่งรีบเพื่อให้ทันต่อเวลา ส่งผลถึงพฤติกรรมของบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอุดมไปด้วยไขมัน โปรตีนสูง และใช้เกลือในการปรุงรส การรับประทานยาโดยไม่จำเป็น การดื่มน้ำน้อย และการกลั้นปัสสาวะ นอกจากนี้ยังพบว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ยังคงสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนส่งผลถึงประสิทธิภาพการกรองของไตที่ลดลง และนำมาซึ่งโรคไตเสื่อมตามมาได้ ดังนั้นการเกิดโรคไตเสื่อมจึงไม่ใช่เรื่องไกลตัว และเกิดขึ้นเฉพาะผู้สูงอายุอีกต่อไป จากการศึกษาพบว่าบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 19 - 24 ปี) มีการเกิดโรคไตเสื่อมที่เพิ่มมากขึ้น โดยส่วนใหญ่มีสาเหตุจากผลข้างเคียงจากการให้ยาและสารเคมีต่างๆ ได้แก่ ยาแก้ปวด ยาปฏิชีวนะ และยาลดความอ้วน ทั้งนี้พบว่าสาเหตุดังกล่าวพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชายในอัตรา 3:1 (ชนันดา ตระการนิข, 2556) จากรายงานสถิติผู้ป่วยโรคไตเสื่อมที่รับการรักษาด้วยวิธีการฟอกไตพบว่าผู้ป่วยที่มีช่วงอายุ 19 - 24 ปี มีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจาก พ.ศ. 2550 - 2555 พบผู้ป่วย 184, 339, 421, 387, 535 และ 594 ราย

ตามลำดับ (สถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์, 2556) หากพิจารณาตามช่วงวัยก็พบว่าช่วงอายุ 19 - 24 ปี เป็นช่วงวัยของกลุ่มนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา การเกิดโรคไตเสื่อมเกิดจากสภาพไตที่ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ และส่งผลให้เกิดการเสียสมดุลของสารน้ำและอิเล็กโทรไลต์ โดยมีการผลิตฮอร์โมนอีริโทรโทรพอยติน (erythropoietin) และสารเรนิน (renin) เกิดการเสียสมดุล ภาวะกรดต่าง ทำให้ผู้ป่วยต้องทนอยู่กับความทุกข์ทรมานจากการมีภาวะน้ำเกิน เลือดเป็นกรด โลหิตจาง ความดันโลหิตสูง โดยสาเหตุของการเกิดโรคไตเสื่อมอาจจำแนกได้คือ 1) สาเหตุจากพฤติกรรม ได้แก่ การกลั้นปัสสาวะ เป็นสาเหตุของการเกิดการอักเสบและติดเชื้อของกรวยไต การดื่มน้ำน้อย เป็นเหตุทำให้ปริมาตรเลือดที่จะไปเลี้ยงไตลดลง เป็นต้น 2) สาเหตุจากโรคหรือการเจ็บป่วยรวมถึงการรักษาโรคหรือการเจ็บป่วยเหล่านี้ที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานของไต เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเก๊าท์ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคไต โรคภูมิแพ้ตนเอง (SLE) การเกิดการติดเชื้ออย่างรุนแรง การเสียเลือดอย่างรุนแรง เป็นต้น (กล้าเผชิญโชคบำรุง, 2556)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์ เป็นสถาบันระดับอุดมศึกษาหนึ่งที่ผลิตนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ในปีการศึกษา 2557 ได้จัดการเรียนการสอนให้กับนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต รวมทั้งหมด 4 ชั้นปี ได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 1 จำนวน 124 คน นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 2 จำนวน 126 คน นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 3 จำนวน 98 คน และนักศึกษาศิลปศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 4 จำนวน 77 คน โดยนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และมีอายุระหว่าง 19- 24 ปี จากการทบทวนวรรณกรรมและศึกษาค้นคว้าพบว่านักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพมากที่สุดในการรับประทานอาหาร

สำเร็จรูป และขนมจุบจิบ ซึ่งมีส่วนประกอบของไขมัน และโปรตีนสูง อีกทั้งยังมีเกลือเป็นส่วนประกอบหลัก ทำให้อาหารมีรสเค็ม (อนัญญา คูอาริยะกุล, 2553) แต่ยังไม่มีความรู้ในการศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมในกลุ่มนักศึกษาอย่างชัดเจน จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมในนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ เพื่อเป็นข้อมูลในการรับรู้ปัญหาความเสี่ยงจากพฤติกรรมทางสุขภาพของนักศึกษา

ผลการศึกษาที่ได้จากการศึกษาสามารถนำมาวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพ แนะนำให้ความรู้ และป้องกันการเกิดโรคไตเสื่อมที่อาจเกิดขึ้นในนักศึกษาก่อนวัยอันควร นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความตระหนักรู้ต่อสุขภาพตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานในการเสริมสร้างและพัฒนาองค์ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพโดยเริ่มจากตัวนักศึกษาเองก่อนเผยแพร่สู่ชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

คำถามการวิจัย

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี-อุตรดิตถ์ เป็นอย่างไร

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ชั้นปีที่ 1-4 ระหว่างวันที่ 1 – 30 กันยายน 2557

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อม
หมายถึง พฤติกรรมที่เป็นสาเหตุการเสื่อมของไตที่เป็นไปได้ เร็วกว่าที่ควรจะเป็น สามารถอธิบายได้ 8 พฤติกรรม ได้แก่ การกลั่นปัสสาวะบ่อย การรับประทานยาอย่างไม่ระมัดระวัง การดื่มน้ำน้อย การรับประทานไขมันสูง การรับประทานอาหารรสเค็มจัด การสูบบุหรี่ การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ซึ่งวัดโดยใช้แบบประเมินระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมของกล้าเผชิญ โชคบำรุง (2556)

2. นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ หมายถึง นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2557 รวมทั้งสิ้น 4 ชั้นปี ได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 จำนวน 124 คน นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 2 จำนวน 126 คน นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 จำนวน 98 คน และนักศึกษาลัทธิศาสตร์ชั้นปีที่ 4 จำนวน 77 คน รวมทั้งสิ้น 425 คน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) ศึกษาพฤติกรรมความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ชั้นปีที่ 1- 4 จำนวน 425 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปประกอบ
ด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปี

ส่วนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อม โดยใช้แบบประเมินของ กล้าเผชิญ
โชคบำรุง (2556) ประกอบด้วยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อม 8 ด้านได้แก่

- 1) กลั้นปัสสาวะบ่อยๆ
- 2) รับประทานยาอย่างไม่ระมัดระวัง
- 3) ดื่มน้ำน้อย
- 4) การรับประทานอาหารไขมันสูง
- 5) รับประทานอาหารรสเค็มจัด
- 6) สูบบุหรี่
- 7) ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ

8) รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง

ในแต่ละข้อแบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ มีพฤติกรรมเป็นประจำ มีพฤติกรรมบ่อยครั้ง มีพฤติกรรมนานๆ ครั้ง และ ไม่เคยมีพฤติกรรมเสี่ยง โดยให้ค่าคะแนนเป็น 3, 2, 1, และ 0 คะแนน กำหนดระดับความเสี่ยงเป็น 3 ระดับคือ เสี่ยงน้อย เสี่ยงปานกลาง และเสี่ยงสูง แบ่งช่วงคะแนนออกเป็น 3 ช่วงคะแนนตามระดับความเสี่ยงที่กำหนดขึ้น เป็น ดังนี้

- 0-8 หมายถึง ระดับความเสี่ยงน้อย
9-16 หมายถึง ระดับความเสี่ยงปานกลาง
17-24 หมายถึง ระดับความเสี่ยงสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมไปทดสอบใช้กับนักศึกษาวิทยาลัย
สารพัดช่าง อุตรดิตถ์จำนวน 30 คน และวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์
อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient of Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยขออนุมัติจาก
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์
โดยแจกแบบสอบถามแก่นักศึกษาพยาบาลศาสตร์
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์ ชั้นปีที่ 1-4
จำนวน 425 คน จากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้อง
ของแบบสอบถามก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทาง
สถิติ ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจง
แบบสอบถาม โดยไม่ต้องระบุชื่อตนเอง ข้อมูลที่ได้
จากแบบสอบถามเป็นการนำเสนอข้อมูลในภาพรวม
เท่านั้น ไม่ระบุถึงตัวบุคคลได้ การเข้าร่วมวิจัยขึ้นอยู่กับ
ความสมัครใจ และผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถถอนตัว
ได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อนักศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์ 8 ด้าน
วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่
และร้อยละ

ผลการวิจัย

1) ข้อมูลทั่วไปของประชากรประชากรเป็น
นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตทั้ง 4 ชั้นปี
ได้แก่นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 จำนวน
124 คน แบ่งเป็นเพศชาย 4 คน เพศหญิง 120 คน
นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2
จำนวน 126 คน แบ่งเป็นเพศชาย 12 คน เพศหญิง
114 คน นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต
ชั้นปีที่ 3 จำนวน 98 คน แบ่งเป็นเพศชาย 7 คน เพศ
หญิง 91 คน และนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้น
ปีที่ 4 จำนวน 77 คน เพศชาย 10 คน เพศหญิง 67 คน
โดยมีอายุอยู่ระหว่าง 19 – 24 ปี

2) ระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไ้โตเสื่อม โดยพบว่านักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ทั้ง 4 ชั้นปีมีระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไ้โตเสื่อมโดยรวมอยู่ในระดับความเสี่ยงปานกลางจำนวน 399 คน

คิดเป็นร้อยละ 93.88 รองลงมาคือระดับความเสี่ยงสูงจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 4.94 และระดับความเสี่ยงน้อยจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.18 แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไ้โตเสื่อมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1- 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ระดับความเสี่ยง	จำนวน	ร้อยละ
เสี่ยงน้อย	5 คน	1.18
เสี่ยงปานกลาง	399 คน	93.88
เสี่ยงสูง	21 คน	4.94
รวม	425 คน	100

สำหรับระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไ้โตเสื่อมรายด้านพบว่าด้านที่ 1)กลั่นปัสสาวะ มีความถี่ในการมีพฤติกรรมเสี่ยงมากที่สุดในระดับเป็นประจำ จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 35.76 2)รับประทานยาอย่างไม่ระมัดระวังมีความถี่ในการมีพฤติกรรมเสี่ยงมากที่สุดในระดับบ่อยครั้งจำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 39.53 3)ดื่มน้ำน้อยมีความถี่ในการมีพฤติกรรมเสี่ยงมากที่สุดในระดับเป็นประจำ จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 44.94 4)รับประทานอาหารไขมันสูงมีความถี่ในการมีพฤติกรรมเสี่ยงมากที่สุดในระดับเป็นประจำ จำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 49.18

5)รับประทานอาหารรสเค็มมีความถี่ในการมีพฤติกรรมเสี่ยงมากที่สุดในระดับเป็นประจำ จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 46.59 6)สูบบุหรี่ มีความถี่ในการมีพฤติกรรมเสี่ยงมากที่สุดในระดับไม่เคยจำนวน 425 คน คิดเป็นร้อยละ 100 7)ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีความถี่ในการมีพฤติกรรมเสี่ยงมากที่สุดในระดับไม่เคยจำนวน 312 คน คิดเป็นร้อยละ 73.41 และ 8)รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงมีความถี่ในการมีพฤติกรรมเสี่ยงมากที่สุดในระดับเป็นประจำจำนวน 255 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงความถี่ของระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์

ความถี่ในการมีพฤติกรรม	ไม่เคย		นานๆครั้ง		บ่อยครั้ง		เป็นประจำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. กลั้นปัสสาวะ	13	3.06	132	31.06	128	30.12	152	35.76
2. รับประทานยาอย่างไม่ระวัง	12	2.82	125	29.42	168	39.53	120	28.23
3. ดื่มน้ำน้อย	16	3.76	116	27.30	102	24.00	191	44.94
4. รับประทานอาหารไขมันสูง	3	0.70	51	12	162	38.12	209	49.18
5. รับประทานอาหารเค็มจัด	13	3.06	86	20.23	128	30.12	198	46.59
6. สูบบุหรี่	425	100	0	0	0	0	0	0
7. ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	312	73.41	109	25.65	4	0.94	0	0
8. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง	0	0	70	16.47	100	23.53	255	60.00

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์ ว่าระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมโดยรวมอยู่ในระดับความเสี่ยงปานกลาง รองลงมาคือระดับความเสี่ยงสูง และระดับความเสี่ยงน้อยตามลำดับ เมื่อพิจารณาระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมรายด้าน พบว่าด้านที่มีระดับสูงสุดคือรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงเป็นประจำ รองลงมาคือดื่มน้ำน้อยเป็นประจำ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) การรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์ มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงเป็นประจำมากที่สุด โดยการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ส่งผลต่อการทำหน้าที่ในการดูดซึมกลับโปรตีนเข้าสู่ร่างกาย หากรับประทานโปรตีนมากกว่าปกติเกินความจำเป็นของร่างกาย ไตจะทำงานหนักเพิ่มมากขึ้น

เกิดการกรองบกพร่อง จนสามารถตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะซึ่งบ่งบอกถึงระยะเริ่มต้นของการเกิดโรคไตเสื่อม (ศิริรัตน์ เรืองจู๋, 2557) จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และกระแสความนิยมในการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปตามวิถีชีวิตที่เร่งรีบมากยิ่งขึ้น นักศึกษาจึงมักนิยมรับประทานอาหารจานด่วน ได้แก่ ข้าวราดแกง ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ซึ่งมีส่วนประกอบของโปรตีนเป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อนัญญา คูอาริยะกุล และคณะ (2553) ที่พบว่าพฤติกรรมเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์ที่พบมากที่สุด คือการรับประทานอาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป รองลงมาคือ รับประทานขนมจุบจิบ และรับประทานอาหารประเภทโปรตีนที่มีเกลือปรุงรส เช่น ลูกชิ้น เต้าหู้ หนุ่ยยอ แหนม ปลาต้ม เป็นต้น ซึ่งส่งผลต่อความเสี่ยงต่อการเกิดความเสี่ยงของไตที่เพิ่มมากขึ้น

2) ดื่มน้ำน้อย ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 วิทยาลัยพยาบาล

บรมราชชนนี อุตรดิตถ์ คัดค้านน้อยเป็นประจำ
รองจากการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง โดยการ
คัดค้านน้อย ส่งผลทำให้เลือดมีความหนืดเพิ่มขึ้น
ปริมาณเลือดลดลง เลือดจึงไปเลี้ยงไตน้อยลง เกิดการ
ขาดเลือด และการตายของหน่วยไต ประสิทธิภาพ
การกรองของไตจึงลดลงส่งผลให้เกิดโรคไตเสื่อม
ตามมาได้ (อติพร อิงค์สาธิต และกษรรัตน์ วิชาสรวุฑ,
2557)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรจัดกิจกรรมให้ความรู้และสร้างความ
ตระหนักเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อม
ของในนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 โดยให้
ความรู้ในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม
ได้แก่ปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับในแต่ละวัน การดื่มน้ำ
ที่เหมาะสมในแต่ละวัน การงดรับประทานอาหาร

รสเค็ม และรณรงค์ให้ชุมชน หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
ได้แก่ ร้านอาหารภายในวิทยาลัยฯ ร่วมจัดกิจกรรม
เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อมของ
นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 โดยประกอบ
อาหารที่มีองค์ประกอบของสารอาหารที่หลากหลาย
มีผักผลไม้เป็นองค์ประกอบ จัดบริการน้ำดื่มที่สะอาด
เพียงพอต่อการบริโภค และปรุงรสอาหารโดยใช้เกลือ
ในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพ
เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาการบริโภคอาหาร
อย่างปลอดภัย และห่างไกลจากโรคไตเสื่อม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อ
การเกิดโรคไตเสื่อมในกลุ่มอาจารย์ ข้าราชการ และ
เจ้าหน้าที่ ในวิทยาลัยฯ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว
ได้แก่ ความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กล้าเผชิญ โชคบำรุง. (2555). แบบประเมินระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเสื่อม. วารสารพยาบาลและ สุขภาพ, 35.(1), 1-97 .
- จกวรรณ มุกสิกทอง และคณะ. (2555). ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิดต่ออาหารพฤติกรรม การรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์. จังหวัดนครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธันดา ตระการนิข. (2556). การป้องกันโรคไตเรื้อรัง คุณอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือไม่. หมอชาวบ้าน, 35(412), 30-31.
- ศรีรัตน์ อินตา.(2553). ผลของโปรแกรมการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ ต่อการดูแลตนเองคุณภาพชีวิตและเป้าหมายทางคลินิกที่สัมพันธ์กับการเสื่อมของไต.วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก
- ศิวพร ทองสุข และคณะ. (2555). พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลรามาชิปดี. นครปฐม:บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล.
- สถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์. (2556). โครงการป้องกันโรคไตเรื้อรังของ สถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์. กรุงเทพฯ:โรงพยาบาลโรคไตภูมิราชนครินทร์.
- สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย.(2555). Thailandrenal replacementtherapy. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- อนัญญา คูอาริยะกุล. (2553). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมเสี่ยงของนักศึกษาพยาบาล วารสารวิจัยและวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 4.(1), 19-27.