

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลบางแม่นาง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรรณรา ชื่นวัฒนา*
ณิชนานา สอนภักดี**

~~~~~  
คำสำคัญ : การดูแลสุขภาพ/ ผู้ป่วยเบาหวาน

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประชากรเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแม่นางและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองกางเขน จำนวน 51 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาและไควสแควร์ (Chi-Square test,  $\chi^2$ )

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง การรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน, การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน, การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรค และการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคล ได้แก่ แรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว, แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน ผู้ป่วยเบาหวานด้วยกัน และแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคลากรด้านสาธารณสุข มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### Abstracts

The purposes of this research were to study self-care behaviors of diabetic patients, and to investigate the relationship between the perception of the diabetes, social support on diabetic patients self-care behaviors. The population were the 51 of patients who took the medical care in the Diabetic Clinic Center at Bangmeanang Tambon Health Promoting Hospital and Ban-nongkangkhean Tambon Health Promoting Hospital. The data were collected by using questionnaire. Data were analyzed by using descriptive statistic and Chi-Square.

\* อาจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

\*\* นิสิตสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

The results of the study: The most diabetic patients had self-care behaviors in the high level. Perception of diabetes mellitus: risk perception of complications of diabetes mellitus, perceived severity of diabetes mellitus, benefits of their practice to controlling the disease and barriers of self-care for complication preventing from the disease that positively related to self-care behaviors of diabetes mellitus patients by statistic significance at the level of 0.05, and in part of social support: getting encouraging from family, diabetes mellitus friends and getting encouraging medical personnel that positively related to self-care behaviors of diabetes mellitus patients by statistic significance at the level of 0.05.

### บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขของโลก เป็นภัยคุกคามที่ลุกลามอย่างรวดเร็วไปทั่วโลก ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจอย่างมาก จากข้อมูลสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ(international diabetes federation : IDF) ได้รายงานสถานการณ์ผู้เป็นเบาหวานทั่วโลกแล้ว 285 ล้านคนและได้ประมาณการว่าจะมีจำนวนผู้เป็นเบาหวานทั่วโลกเพิ่มมากกว่า 435 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2573

ในประเทศไทยพบว่าประชากรไทยทุกๆ 100 คนจะมีผู้เป็นเบาหวานถึง 8 คนโดยคนที่มีความอายุเกิน 35 ปีป่วยเป็นโรคเบาหวานร้อยละ 9.6 คนที่อายุเกิน 65 ปีป่วยเป็นโรคเบาหวานร้อยละ 18 สำหรับประเทศไทยและประเทศทางเอเชียมีผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานร้อยละ 99 เป็นเบาหวานประเภทที่ 2 หรือเบาหวานที่พบในผู้ใหญ่และไม่มีแนวโน้มในการเกิดภาวะกรดคั่งในเลือดจากสารคีโตน ในขณะที่ทางยุโรปและอเมริกามีผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 2 เพียงร้อยละ 85 เท่านั้น(เทพ หิมะทองคำ และคณะ, 2552)

จากข้อมูลผู้ป่วยที่มารับการตรวจรักษาโรคเบาหวาน ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแม่นางและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแกง ในปี 2554 - 2555 มีจำนวนการเพิ่มขึ้นในทุกปีคือ 34 คนและ 51 คน ตามลำดับซึ่งมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละปี(โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแม่นาง, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแกง, 2556) และพบว่าผู้ป่วยยังไม่สามารถปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องและเกิดมีภาวะแทรกซ้อนต่างๆซึ่งหากปล่อยให้มีอาการดำเนินโรคต่อไป อาจก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่ยากแก่การป้องกันและแก้ไขตามมาด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน การศึกษาครั้งนี้จะทำให้ทราบความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วย ซึ่งจะนำไปใช้ในการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วย การปฏิบัติและการปรับตัวด้านพฤติกรรมสุขภาพอย่างถูกต้อง เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในตำบลบางแม่นาง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแม่นางและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแกงเขน ตำบลบางแม่นาง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 51 คน โดยเก็บข้อมูลผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคน

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด จากการศึกษางานวิจัยต่างๆหนังสือที่เกี่ยวข้องมาดัดแปลงการสร้างเครื่องมือโดยมีเนื้อหาที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยและประยุกต์ใช้แบบสอบถามของมงคลชัย แก้วเอี่ยม(2550), มนต์ธีรา ไชยแขวง (2548), ชนาธิป ศรีพรหม (2550), สมจิต แซ่จิ่ง (2547) และนาตยา คงคามี (2549)

#### 3. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ จำนวนความถี่ ค่าร้อยละ ทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-Square test)

### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 68.63 มีอายุสูงกว่า 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 52.94 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 66.67 มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 72.55 มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 21.57 มีรายได้อยู่ในช่วง 5,001 – 10,000 บาท ร้อยละ 41.18 มีแหล่งรายได้มาจากอาชีพของตัวเอง ร้อยละ 52.95 มีระยะเวลาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน 0 – 5 ปี ร้อยละ 62.75 มีภาวะแทรกซ้อน โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 47.06

2. การรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 62.75 มีการรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 76.47 มีการรับรู้ผลดีของการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 72.55 มีการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 74.51 การรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานภาพรวมพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานภาพรวมอยู่ในระดับสูง จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 76.47

3. แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 66.67 ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนบ้าน/เพื่อร่วมงาน/ผู้ป่วยเบาหวานด้วยกันอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 62.75 ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคลากรด้านสาธารณสุขอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 60.78 แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลภาพรวมพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลภาพรวมอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 68.63

4. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการควบคุมอาหารอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 50.98 พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 56.86 มีพฤติกรรมการรับประทานยาหรือฉีดยาอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 52.94 มีพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 56.86 ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองภาพรวมอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 54.90

5. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ความสัมพันธ์ของการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ผลดีของการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรคและการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรคมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แรงสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ แรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว แรงสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงานและผู้ป่วยเบาหวานด้วยกัน และแรงสนับสนุนจากบุคลากรด้านสาธารณสุขมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 62.75 และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน การที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนสูงจะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดี การที่บุคคลมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงหรืออันตรายต่อการเกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อน บุคคลนั้น ๆ จะมีความพร้อมที่จะปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการป้องกันการเกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากการเกิดภาวะแทรกซ้อนนั้น (Rosen-stock, 1974 อ้างใน จาตุรงค์ ประดิษฐ์, 2540)ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเสียงสวรรค์ ทิพย์รักษ์ (2549) ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองมากขึ้น สามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับสภาวะโรคที่เป็นอยู่ ส่งผลให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้และไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถดำเนินชีวิตอยู่กับโรคเบาหวานได้อย่างมีความสุข

การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 76.47 และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่กล่าวว่าหากที่บุคคลใด ๆ เชื่อว่าโรคที่เกิดขึ้นมีผลกระทบที่รุนแรงเป็นอันตรายต่อร่างกายและบทบาททางสังคมของเขา จะเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันความรุนแรงที่เกิดจากโรคนั้น ๆ (Rosen-

stock, 1974 อ้างใน จาตุรงค์ ประดิษฐ์, 2540) ดังนั้นผู้ป่วยเบาหวานที่มีการรับรู้ความรุนแรงของโรคสูงจะส่งผลให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดีที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชนาธิป ศรีพรหม (2550) การที่ผู้ป่วยเบาหวานมีการรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวานที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองได้ ก็จะไปสู่การดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกวิธีก็จะทำให้ผู้ป่วยสามารถป้องกันโรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ และที่สำคัญยังเป็นการช่วยให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ตลอดจนการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลและเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขเหมือนคนปกตินั้นเป็นสิ่งสำคัญกับผู้ป่วยเบาหวานเป็นอย่างมาก

การรับรู้ผลดีของการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวานมีการรับรู้ผลดีของการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 72.55 และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมณฑลชัย แก้วเอี่ยม(2550) การรับรู้ถึงประโยชน์ของการดูแลสุขภาพตนเองจะส่งผลให้มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนที่ดี การที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานรับรู้ผลดีและประสิทธิภาพของพฤติกรรมที่จะสามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนหรือช่วยลดความรุนแรงของโรคได้และวิธีการนั้น ๆ เป็นวิธีการที่ให้ประโยชน์แก่เขามากที่สุด จึงส่งเสริมให้เขามีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสม

การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวานมีการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 74.51 และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริพร ปาระมะ(2545)การที่ผู้ป่วยเบาหวานมีการรับรู้ว่ามีอุปสรรคในการปฏิบัติตนเป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับปัจจัยหรือกิจกรรมต่าง ๆ ตามสภาพเป็นจริงที่ขัดขวางการมีพฤติกรรมสุขภาพอนามัย ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งและหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมอนามัยนั้น ๆ และบุคคลจะประเมินระหว่างประโยชน์ที่จะได้รับกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นก่อนการตัดสินใจ

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 68.63 และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจนา บริสุทธิ์(2553) การที่ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับคำแนะนำ ข้อมูลข่าวสาร กำลังใจ และการกระตุ้นเตือนจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน ผู้ป่วยเบาหวานด้วยกันและบุคลากรด้านสาธารณสุข มีพฤติกรรมการดูแลตนเองดี สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องต่อไป

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยรวมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 54.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการควบคุมอาหาร ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการควบคุมอาหารอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 50.98 การเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องและในปริมาณที่เหมาะสม ตามหลักอาหารผู้ป่วยเบาหวาน คือ งดอาหารประเภทของหวานรับประทานผักได้ไม่จำกัดปริมาณ จำกัดอาหารพวกข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ และอาหารที่มีไขมันมากหากปฏิบัติตนในด้านอาหารได้ถูกต้องแล้วจะส่งผลให้มีสุขภาพดีขึ้นและระดับน้ำตาลในเลือดลดลง (จรรยา ธีญ์น้อม, 2550)

ด้านการออกกำลังกาย ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 56.86 ผู้ป่วยเบาหวานมีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง มีการปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย บริหารเท้าด้วยการเชยงนิ้วเท้า และออกกำลังกายครั้งละ 20 – 30 นาที ช่วยทำให้การไหลเวียนเลือดทั่วร่างกายดีขึ้น ช่วยลดไขมันในเลือด ป้องกันไม่ให้หลอดเลือดตีบแข็ง และทำให้รูปร่างดี ดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะปกติ(จรรยา ทัศน้อม, 2550)

ด้านการรับประทานยาหรือฉีดยา ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานยาหรือฉีดยาอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 52.94 ผู้ป่วยส่วนใหญ่รับประทานยาหรือฉีดยาตามกำหนดเวลา ปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด ไม่ลดหรือเพิ่มขนาดยาเอง และมาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง จึงทำให้จึงสามารถปฏิบัติตนด้านการทานยาได้อย่างถูกต้อง และรับประทานยาได้อย่างถูกต้องวิธี จนสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างดี

ด้านการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 56.86 การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของผู้ป่วยเบาหวานจะช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานเกิดความหวังในตนเอง ตระหนักและเอาใจใส่ตนเองมากขึ้น ส่งผลให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไปและดูแลตนเองด้านอื่น ๆ เพิ่มสูงขึ้น (พรทิวา อินทร์พรหม, 2539) ทั้งนี้ เนื่องจากผู้ป่วยโรคเบาหวานจัดเป็นผู้ป่วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง แต่จะต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อติดตามและควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ การที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกโรคเบาหวานและมาตรวจตามนัด ทุกครั้งก็จะได้รับคำแนะนำจากแพทย์พยาบาล หรือบุคลากรสาธารณสุขเกี่ยวกับโรคเบาหวาน สาเหตุอาการ การรักษา ตลอดจนการปฏิบัติตัวหรือการดูแลตนเองให้ถูกต้องและเหมาะสมกับ ภาวะโรค ได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ทำให้เกิดการรับรู้และตระหนักในปัญหาสุขภาพ ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ มีความเชื่อมั่นในแบบแผนการรักษาของแพทย์ ทำให้เกิดความหวังในตนเองและเอาใจใส่ดูแลตนเองมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

1.1 การวิจัยครั้งนี้พบว่าการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ผลดีของการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรคเบาหวาน และการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานจึงควรส่งเสริมให้ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้ที่เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น เพื่อที่จะได้นำไปพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองให้ดียิ่งขึ้น

1.2 การวิจัยพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ครอบครัวและบุคคลในเครือข่ายต่าง ๆ ของชุมชนได้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงปริมาณ ทำให้ได้รับรายละเอียดไม่เพียงพอ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกร่วมด้วย เพื่อให้ได้รายละเอียดอย่างครบถ้วนและได้ประโยชน์มากยิ่งขึ้น

2.2 ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ที่มีความแตกต่างกัน เพื่อประโยชน์ในการอ้างอิงผลในกลุ่มประชากรต่อไป

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาที่ให้ทุนอุดหนุนการวิจัย ขอขอบคุณคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแม่นาง และผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองกางเขน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี พยาบาล เจ้าหน้าที่ และ อสม.ทุกท่านที่ช่วยนำเก็บข้อมูลและอำนวยความสะดวกในการทำงาน ขอขอบคุณผู้ป่วยเบาหวานทุกท่านที่ให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์และเสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำวิจัยฉบับนี้ทุกท่านที่ได้กล่าวนาม ณ ที่นี้

## บรรณานุกรม

- กาญจนา บริสุทธิ์. (2553). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ศูนย์แพทย์เฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา เทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น อำเภอกำมะกา จังหวัดกาญจนบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จตุรงค์ ประดิษฐ์. (2540). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลกำแพงเพชร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จรรยา ธีรน้อม. (2549). **ปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตำบลเวียงยอง อำเภอมือง จังหวัดลำพูน**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชนาธิป ศรีพรหม.(2550). **พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดอุบลราชธานี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- เทพ หิมะทองคำและคณ. (2552). **ความรู้เรื่องเบาหวานฉบับสมบูรณ์**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์.
- นาตยา คงคามิ. (2549). **การพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลสิงห์บุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- พรทิวา อินทร์พรหม. (2539). **ผลการดูแลสุขภาพอนามัยที่บ้านต่อการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองและภาวะสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล.

- มนต์ธิรา ไชยแขวง. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน  
โรงพยาบาลตะกั่วป่า จังหวัดพังงา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มงคลชัย แก้วเอี่ยม. (2550). การรับรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน  
ตำบลหนองกลางนา อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. รายงานการวิจัยโปรแกรมสุขศึกษา.  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแม่นาง. (2556). ทะเบียนคลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาล  
ส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแม่นาง. นนทบุรี.
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแกงเขน. (2556). ทะเบียนคลินิกโรคเบาหวาน  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองแกงเขน. นนทบุรี.
- ศิริพร ปาระมะ. (2545). ความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย  
เบาหวานโรงพยาบาลลี่ จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาจิตวิทยา การศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมจิต แซ่จิ่ง. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่  
เข้ารับการรักษาคลินิกโรคเบาหวานในโรงพยาบาลราชวิถี. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เสียงสวรรค์ ทิพยรักษ์. (2549). การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน  
ตำบลลำนารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.