

ผลของการดูแลตัวเองของผู้ป่วยเบาหวานเขตตำบลดอนเมย

นางสาวกานันดา ขามผลา

รพ.สต.ดอนเมย

การวิจัยเรื่องผลของการดูแลตัวเองของผู้ป่วยเบาหวาน เขตตำบลดอนเมยในผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนเมย ปี พ.ศ.2562 นี้ เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้ป่วยชายและหญิงที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวานที่ได้รับยารับประทานในการลดระดับน้ำตาลในเลือดซึ่งมารับบริการการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนเมย เลือกตัวอย่างแบบเจาะจงจำนวน 24 ราย เก็บข้อมูลระหว่างเดือนมีนาคม 2562 -เมษายน 2562 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน (ใช้ยารับประทาน) ผู้วิจัยอ้างอิงจากงานวิจัยของ รัชณี โชติมงคล และคณะ ประกอบด้วยการดูแลตนเองที่จำเป็น 5 ด้านคือ การดูแลตัวเองเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร การดูแลตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การดูแลตนเองเกี่ยวกับการใช้ยาและการติดตามรักษา การดูแลตนเองเกี่ยวกับการสุขภาพอนามัยโดยทั่วไปและการดูแลเท้า และการดูแลตนเองเกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขภาวะแทรกซ้อน ทดสอบความเชื่อมั่นโดยวิธีอัลฟาของครอนบาค (Cronbach'alpha coefficient) แบบสัมภาษณ์ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง มีค่าความเที่ยง 0.71 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเอง มีค่าความเที่ยง 0.85

ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับการควบคุมอาหารของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ข้อที่ทำมากที่สุดร้อยละ 93.1 คือเรื่องเกี่ยวกับการประทานอาหารในแต่ละวันได้ครบทั้งแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน และผัก ส่วนข้อที่ทำน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 6.9 คือเรื่องเกี่ยวกับการดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายถึงร้อยละ 63.2 พฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับการใช้ยาและการติดตามการรักษาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าข้อที่ทำได้มากที่สุดถึงร้อยละ 95.4 คือเรื่องเกี่ยวกับการติดตามผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดทุกครั้งว่าอยู่ในระดับใด ส่วนข้อที่ทำน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 3.4 คือเรื่องเกี่ยวกับเวลาที่ไม่สบายได้มีการหยุดหรือลดการรับประทานยาเบาหวานเอง พฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยทั่วไป และการดูแลเท้า พบว่ากลุ่มตัวอย่างทำมากที่สุดถึงร้อยละ 100 ในเรื่องเกี่ยวกับการอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายด้วยน้ำและสบู่วันละไม่น้อยกว่า 1-2 ครั้ง ส่วนข้อที่ทำน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 4.6 คือ เรื่องเกี่ยวกับการตัดเล็บตามแนวขวาง (มามน) ห่างจากขอบเล็บเล็กน้อย พฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับป้องกันและแก้ไขภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ จากโรคเบาหวาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างทำมากที่สุดถึงร้อยละ 89.7 คือเรื่องเกี่ยวกับภาวะที่มีอาการของระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ซึ่งสามารถแก้ไขโดยการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมาก ส่วนข้อที่ทำได้น้อยมากที่สุดเพียงร้อยละ 5.8 คือ เรื่องเกี่ยวกับการที่สวมตัวอย่างยังสบู่นุหรี

คำสำคัญ : ผลของการดูแลตัวเอง