



บทที่ 4

บริบทชีวิต สถานการณ์ความเสี่ยงและปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนในหมู่บ้านชนบท

การศึกษารุ่นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหารูปแบบการลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนในเขตหมู่บ้านชนบทแห่งหนึ่ง ในจังหวัดขอนแก่น เพื่อที่จะตอบคำถามการวิจัยนี้ได้ จำเป็นต้องทราบสถานการณ์ความเสี่ยง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งในบทนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับบริบทชีวิต การรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตามลำดับดังนี้

1. บริบทชีวิต

บริบทชีวิตครอบคลุมถึงสภาพแวดล้อมที่เป็นทั้งด้านกายภาพ สังคม วัฒนธรรม ภาวะเศรษฐกิจ ที่มีความเกี่ยวข้องกันกับวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยบริบทชีวิตจะเป็นเงื่อนไขปัจจัยที่มีผลโดยตรงและโดยอ้อมต่อการมีพฤติกรรม ปัจจุบันวิถีชีวิตของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมกลายเป็นยุคของการหาซื้อหากินที่มีลักษณะเป็นสังคมชนบทแต่วิถีการดำเนินชีวิตคล้ายคนเมืองมากขึ้น

1.1 หมู่บ้านเสริมสุข (นามสมมติ)

1.1.1 ความเป็นมาของหมู่บ้าน

เป็นหมู่บ้านที่มีอายุมากกว่า 120 ปี ที่ยังคงความเป็นชนบทและคงไว้ซึ่งประเพณีวัฒนธรรมและมีการสืบทอดมาอย่างต่อเนื่องภายใต้สภาพความเจริญทางด้านวัตถุที่ได้แทรกซึมเข้ามา มีการแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 2 หมู่บ้าน ในระยะต่อมาได้มีการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากร และมีการก่อสร้างบ้านเรือนเพิ่มมากขึ้นในเขตพื้นที่นาและที่สวนโดยรอบ โดยในปี พ.ศ. 2550 มีจำนวน 181 หลังคาเรือน จึงแบ่งเขตการปกครองเป็น 4 หมู่บ้าน คือ หมู่ที่ 6, 7, 16 และ 17 ซึ่งหมู่บ้านที่เลือกศึกษาคือ หมู่ที่ 6 ที่มีผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้นำชุมชน และมีคณะกรรมการหมู่บ้านฝ่ายต่างๆ ทั้งหมด 7 คน นอกจากนี้ยังมีแกนนำชุมชนในด้านต่างๆ ได้แก่ แกนนำด้านสุขภาพที่เป็น อสม. 12 คน แกนนำสุขภาพครอบครัว (กสค.) 184 คน แกนนำชมรมสร้างเสริมสุขภาพ 3 คน มีชมรม/องค์กรต่างๆ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมออกกำลังกาย ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) 1 แห่ง กลุ่มฌาปนกิจศพ กลุ่มกองทุนเงินล้าน กลุ่มปฏึก กลุ่มเลี้ยงโคขุน

กลุ่มสังฆทาน กลุ่มชมรมคนพุทธ นอกจากนี้ยังมีผู้นำในการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ทั้งพิธีทางศาสนาพุทธหรือพราหมณ์

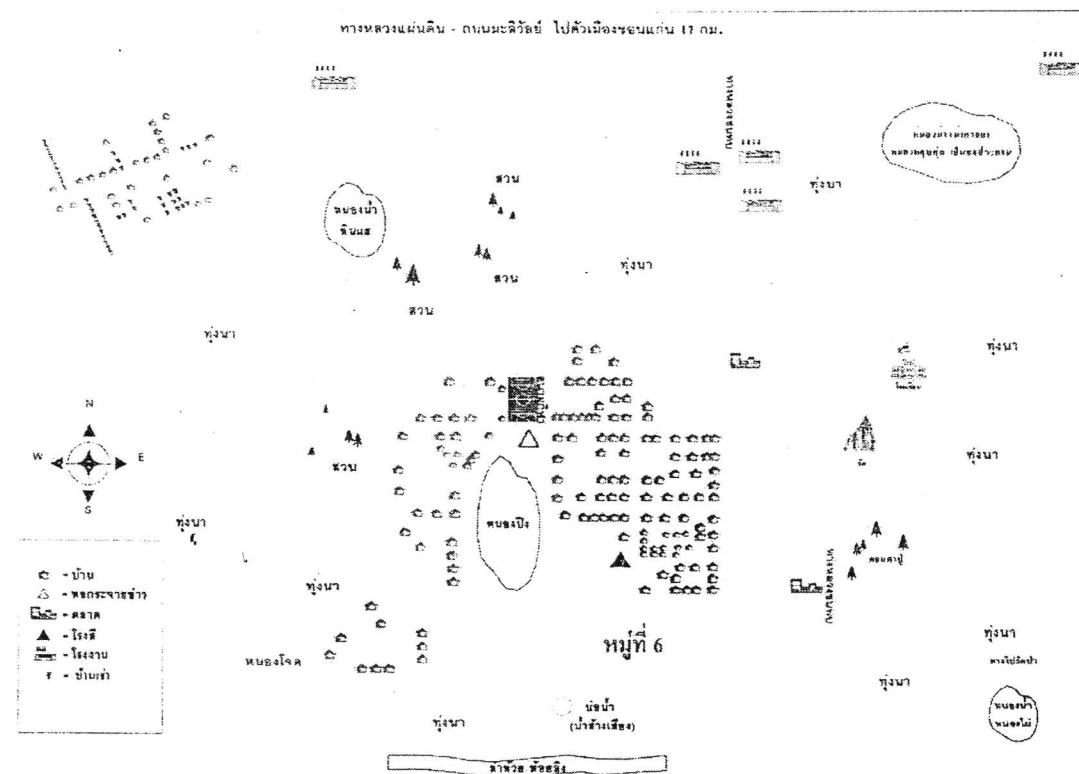
1.1.2 ลักษณะทางกายภาพของหมู่บ้านและการสาธารณูปโภค

1) ที่ตั้ง หมู่บ้านเสริมสุขอยู่ห่างจากตัวจังหวัดขอนแก่นประมาณ 17 กิโลเมตร อยู่ห่างจากตัวตำบลที่เป็นที่ตั้งของสถานีอนามัย 4 กิโลเมตร และห่างจากโรงพยาบาลชุมชน 4 กิโลเมตร สำหรับถนนเข้าสู่หมู่บ้านเป็นลาดยาง สภาพถนนชำรุดเล็กน้อยก่อนเข้าหมู่บ้าน สภาพถนนภายในหมู่บ้านเป็นคอนกรีต โดยหมู่บ้านเสริมสุขจะตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของหมู่บ้านหลัก เมื่อเข้าสู่หมู่บ้านจะผ่าน หมู่ที่ 7 และหมู่ที่ 17 สภาพแวดล้อมจากทางเข้าหมู่บ้านจะประกอบด้วย โรงงานอุตสาหกรรมประเภททำเฟอร์นิเจอร์ อาหาร โรงค้าไม้ โดยมีบ้านเรือน และสวนตั้งสลับกันเป็นระยะ ๆ ทางด้านทิศตะวันออกติดกับพื้นที่หมู่ที่ 16 โดยมีถนนกลางหมู่บ้านเป็นเส้นแบ่งเขต มีการตั้งบ้านเรือนอยู่กันอย่างหนาแน่น ส่วนทางด้านทิศตะวันตกและทิศตะวันตกเฉียงเหนือ จะเป็นเขตทุ่งนา มีการตั้งบ้านเรือนกระจัดกระจาย โดยปลูกสร้างบ้านเรือนตามพื้นที่สวนหรือที่นาของตนเอง มีโรงงานทำรองเท้าตั้งอยู่ไม่ห่างจากตัวหมู่บ้าน ส่วนทางด้านทิศใต้จะเป็นทุ่งนา มีหนองน้ำในหมู่บ้าน 1 แห่ง และรอบนอกหมู่บ้านอีก 1 แห่ง ซึ่งใช้ในการเกษตรและระบบประปาประจำหมู่บ้าน

2) ลักษณะของบ้านเรือน ส่วนใหญ่เป็นบ้านไม้ยกใต้ถุนสูง โดยใต้ถุนบ้านจะล้อมรอบด้วยอิฐ หรือมีส่วนน้อยที่ปล่อยโล่งเพื่อใช้ประโยชน์เป็นที่พักผ่อน รับประทานอาหาร ทอผ้า เลี้ยงไหม ทำอวน เป็นที่จอดรถจักรยานยนต์ หรือใช้เก็บของ เกือบทุกบ้านมีรั้วปูนยกสูงประมาณ 0.5 เมตร มีบางบ้านช่องเปิดเชื่อมระหว่างบ้านใช้ข้ามไปมาหาสู่กันได้ ภายในหมู่บ้านไม่มีคอกสัตว์ เพราะส่วนใหญ่จะนำไปเลี้ยงตามไร่นาและต้องไปนอนเฝ้า

3) ด้านการคมนาคมมีรถสำหรับการสัญจรไปยังจังหวัดนั้น มีรถโดยสารประจำทางสาธารณะที่ใช้เวลาในการเดินทาง 30 นาที นอกจากนั้นยังมีรถสามล้อรับจ้างคอยรับส่งผู้โดยสารระหว่างปากทางเข้าหมู่บ้านกับถนนสายหลักระยะทาง 1 กิโลเมตร อย่างไรก็ตามชาวบ้านส่วนใหญ่ใช้รถจักรยานยนต์ในการเดินทางไปทำงานในตัวเมือง หรือไปหมู่บ้านใกล้เคียง

4) การสาธารณูปโภคภายในหมู่บ้าน ทุกหลังคาเรือนมีไฟฟ้า ใช้น้ำประปา จึงพบเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกหลังคาเรือน เช่น โทรศัพท พัดลม ตู้เย็น เครื่องซักผ้า เครื่องเสียง เป็นต้น สำหรับน้ำดื่มใช้น้ำฝนที่เก็บไว้ในโอ่งแดงขนาดใหญ่ หรือโอ่งมังกร ในหมู่บ้านมีตู้โทรศัพท์สาธารณะสำหรับประจำหมู่บ้าน 1 แห่ง แต่เกือบทุกหลังคาเรือนมีโทรศัพท์เคลื่อนที่ใช้นอกจากนี้ยังมีการใช้หอกระจายข่าวในหมู่บ้านในการสื่อสารระดับหมู่บ้าน



ภาพที่ 8 แผนที่หมู่บ้านเสริมสุข พ.ศ. 2550

1.1.3 แหล่งประโยชน์ต่าง ๆ ภายในหมู่บ้าน ประกอบด้วย ตลาดเช้า 1 แห่ง ตลาดเย็น 1 แห่ง ร้านซ่อมรถยนต์-รถจักรยานยนต์ 1 แห่ง โรงสีข้าว 2 แห่ง ร้านขายอาหารตามสั่ง 4 แห่ง ร้านขายน้ำหวาน 1 แห่ง ร้านขายของชำ 3 แห่ง รถเข็นขายอาหาร 2 ร้าน อีกทั้งยังมีร้านขายอาหารและร้านขายของชำอีกจำนวนมากที่ตั้งอยู่ในเขตหมู่บ้านใกล้เคียงที่สามารถเดินทางไปซื้อได้สะดวก นอกจากนี้ยังมีรถเข็นขายอาหารแห่ง อาหารทะเลเข้ามาในหมู่บ้าน และมีรถขายไอศกรีมที่เข้ามาในหมู่บ้านเป็นประจำทุกวัน สำหรับพื้นที่สาธารณะที่ใช้ประโยชน์ในการทำกิจกรรมส่วนรวม ได้แก่ ศาลาอเนกประสงค์ 1 แห่ง ใช้จัดกิจกรรมหรือประชุมกลุ่มของชุมชน สนามกีฬา 2 แห่ง โดยมีสนามตะกร้อกีฬาท้ายหมู่บ้านเป็นที่กลุ่มเยาวชนรวมกลุ่มกันเพื่อเตะตะกร้อ และสนามกีฬาในหมู่บ้านเป็นที่เล่นแอโรบิกในตอนเย็น และยังมีถนนรอบหนองน้ำที่สามารถวิ่งออกกำลังกายได้ 1 แห่ง และหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน 1 แห่ง



ภาพที่ 9 สภาพแวดล้อมทั่วไปในหมู่บ้าน

1.2 ลักษณะทางสังคม วัฒนธรรม ประเพณี

1.2.1 ลักษณะประชากร

ประชากรในหมู่บ้านศึกษาแห่งนี้ มีจำนวนทั้งสิ้น 713 คน แยกเป็นเพศชาย 336 คน เพศหญิง 337 คน มีทั้งหมด 181 ครัวเรือน 221 ครอบครัว (ศูนย์สุขภาพชุมชน, 2549) ประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปมีจำนวนทั้งหมด 215 คน โดยอาศัยอยู่ในพื้นที่จริง 175 คน ส่วนใหญ่เรียนจบชั้นประถมศึกษา

1.2.2 ลักษณะครอบครัว

ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยาย อาศัยอยู่ร่วมกันหลายครอบครัวในหลังคาเรือนเดียวกัน มีตั้งแต่รุ่นปู่-ย่า ตา-ยาย รุ่นพ่อ-แม่ และรุ่นลูก เนื่องจากเป็นระบบเครือญาติที่มีความผูกพัน และการถูกกล่อมเกลาจากบรรพบุรุษที่ให้นุตรหลานต้องอยู่ดูแลบิดา มารดา โดยเฉพาะลูกคนสุดท้องไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายเมื่อแต่งงานต้องพาสะใภ้หรือเขยเข้ามาอยู่ในบ้าน อีกทั้งพื้นที่ที่จะปลูกสร้างบ้านเรือนในเขตหมู่บ้านมีจำกัด ประกอบกับฐานะความมั่นคงทางด้านการเงินของครอบครัวใหม่ยังไม่มีทุนพอที่จะแยกสร้างบ้านเรือนเป็นของตนเองได้ จึงต้องอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ จากสภาพทางสังคมของหมู่บ้านเสริมสุข มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องจากอดีตที่เป็นหมู่บ้านชนบท กลุ่มวัยแรงงาน โดยเฉพาะผู้ชายจะมีการย้ายถิ่นออกไปทำงานต่างจังหวัดเพื่อหารายได้เข้าครอบครัว กลุ่มคนที่อยู่ในหมู่บ้านจะเป็นเด็ก ผู้หญิงวัยกลางคน และผู้สูงอายุที่อยู่ในหมู่บ้าน ในสภาพปัจจุบันเมื่อความเจริญได้เข้ามาในหมู่บ้านสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไป ผู้หญิงวัยแรงงานออกทำงานนอกบ้านมากขึ้นไม่แตกต่างจากผู้ชาย ดังนั้นผู้ที่ต้องรับภาระในการดูแลความเรียบร้อยในครอบครัวจึงเป็นกลุ่มผู้หญิงอีสานวัยกลางคน ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องอาหาร การดูแลบุตรหลานทั้งในวัยทารก วัยเรียน ทั้งนี้เพราะผู้หญิงอีสานวัยกลางคนถูกกล่อมเกลาจากบรรพบุรุษมาให้เป็นผู้ที่อำนวยความสะดวกทุกๆ เรื่องให้ครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นบุตรดูแลบิดา มารดา ฐานะภรรยา ดูแลสามีหรือแม่ดูแลลูก ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“..โอ๊ย เดียวนี้ก็ยังกะเปลี่ยนไป ความสะดวกสบายก็ยังกะมีเบ็ดคู่อย่างขอให้เงินท่อนั้น เดียวนี้กะมีแต่คนออกไปเฝ้างานโรงงาน แล้วกะเอาลูกเอาหลานให้แม่เลี้ยง ตอนนี้จะเลยเป็นมีลูกน้อยตอนเฒ่า สิไปไสมาไสกะบ่ได้ คำนาลูกนำหลานนี้แหละ”

(บันทึกภาคสนาม, แม่สำ 17 มกราคม 2551)

1.2.3 วัฒนธรรม ประเพณี

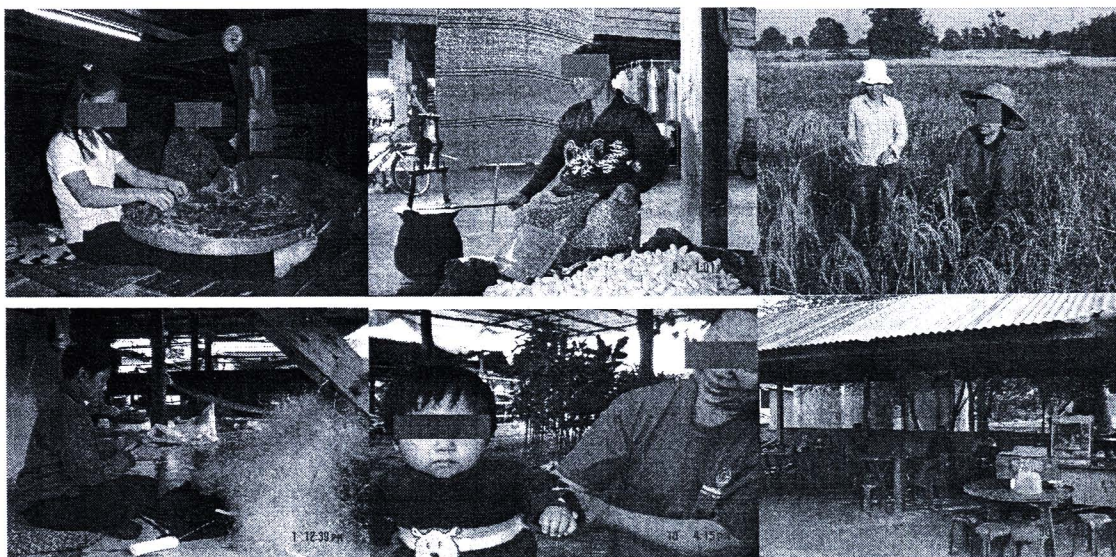
วัฒนธรรม และประเพณีจะมีความเกี่ยวเนื่องกับวิถีการดำเนินชีวิตของคนในหมู่บ้านเสริมสุขตั้งแต่การเกิดจนถึงการตาย โดยศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชน คือ พระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้จากเมื่อมีงานบุญประเพณีของหมู่บ้านจะมีการร่วมแรงร่วมใจ รวมทั้งการร่วมบริจาคสิ่งของ เงินในการทำบุญ โดยมีพื้นฐานความเชื่อว่าการทำบุญในชาตินี้จะส่งผลถึงภพชาติหน้า เมื่อเกิดมาจะได้อุดมสมบูรณ์ด้วยรูป ทรัพย์ สมบัติ ประเพณีที่ชาวบ้านยึดถือปฏิบัติกันมา คือ “ฮิตสิบสอง” โดยในแต่ละงานบุญชาวบ้านจะร่วมกันไปวัดทำบุญตักบาตร โดยนำอาหาร ขนม ข้าวต้มที่จัดเตรียมเอง หรือซื้อจากแม่ค้าที่ตลาดนำมาถวายพระที่วัด และกิจกรรมของแต่ละงานบุญในแต่ละเดือนจะมีความแตกต่างกันไปตามความเชื่อ สำหรับสถานที่เคารพนับถือของประชาชนในหมู่บ้านมี วัด 2 แห่ง ได้แก่ วัดบ้านและวัดป่า สำหรับวัดบ้านมีพระภิกษุ จำนวน 4 รูป และวัดป่ามีพระภิกษุจำนวน 2 รูป โดยพระภิกษุทั้งสองวัดจะมารับบิณฑบาตในหมู่บ้านทุกเช้า และชาวบ้านส่วนใหญ่จะประกอบศาสนกิจทุกวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา โดยเฉพาะในช่วงวันเข้าพรรษาจะมีการปฏิบัติธรรมในวันพระ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มวัยกลางคน และวัยสูงอายุมีทั้งเพศชายเพศหญิง สถานที่อีกแห่งที่มีความสำคัญและเป็นที่นับถือของชาวบ้าน คือ ศาลตาปู่ ซึ่งชาวบ้านมีความเชื่อว่าตาปู่จะช่วยปกป้องภัยอันตรายต่าง ๆ ช่วงฤดูการทำนาในเรื่องพายุฝน และช่วยสร้างความอุดมสมบูรณ์ให้คนในหมู่บ้านและสิ่งแวดล้อม โดยชุมชนจะมีพิธีกรรมเลี้ยงตาปู่ในเดือนเจ็ด หรือในเดือนมิถุนายนของทุกปี เป็นการบ่งบอกถึงวิถีการดำรงชีวิตที่ยังคงความเป็นเอกลักษณ์ของคนชนบทที่ได้ยึดแนวปฏิบัติที่สั่งสมกันมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ



ภาพที่ 10 ประเพณี วัฒนธรรม งานบุญของคนอีสาน

1.3 ภาวะเศรษฐกิจ และการประกอบอาชีพ

ชาวบ้านในแต่ละครัวเรือนประกอบอาชีพทางการเกษตรและอาชีพนอกการเกษตร โดยอาชีพทางการเกษตร ได้แก่ การทำนาโดยอาศัยน้ำฝน ส่วนใหญ่เก็บไว้บริโภคในครอบครัว สำหรับการปลูกหม่อนเลี้ยงไหมมีทำกันบางครอบครัว นอกจากนี้ยังมีการเลี้ยงโคขุนมีทั้งเลี้ยงภายในหมู่บ้านและในเขตที่นาหรือสวนของตนเอง การขายก็ตกลงราคาตามราคาที่ซื้อมาและต้นทุนการดูแล โดยเลี้ยงตั้งแต่ 2-5 ตัวขึ้นไป ซึ่งในปัจจุบันราคาคต่ำ ขายไม่ได้ราคา ทำให้ขาดทุน ส่วนอาชีพนอกเกษตรกรรม ได้แก่ การรับจ้าง รับอวนมาทำที่บ้าน ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม หรือทำงานแม่บ้านในตัวเมือง นอกจากนี้ยังมีอาชีพแม่ค้าขายอาหารสด อาหารสำเร็จรูป จะขายทั้งตลาดเช้าและตลาดเย็นประจำหมู่บ้าน ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุบางส่วนจะรับจ้างทำอวนโดยได้อัตราค่าจ้าง 10 บาท/อัน โดยเฉลี่ยสามารถทำอวนได้ 15 อัน ภาวะเศรษฐกิจมีผลต่อการมีพฤติกรรมของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน เนื่องจากยุคปัจจุบันเป็นยุคหาซื้อหากิน ดังนั้นเงินจึงเป็นสิ่งที่ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนรับรู้ว่ามีคามจำเป็นในการดำเนินชีวิต เช่น การซื้อหาอาหารที่ตนเองชอบกิน การซื้อสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทำให้ตนเองไม่ต้องออกแรงมาก เช่น เครื่องซักผ้า รถจักรยานยนต์ หรือการใช้เงินว่าจ้างในการทำนา หรือกิจกรรมที่ต้องใช้แรงลดลง



ภาพที่ 11 ลักษณะอาชีพ กิจกรรม ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคน

1.4 การเข้าถึงแหล่งประโยชน์ทางด้านสุขภาพ เป็นระบบการดูแลสุขภาพของชุมชนโดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

1.4.1 การบริการภาควิชาชีพ (professional)

1.4.1.1 การบริการของรัฐ เป็นการดูแลสุขภาพที่ได้จากบุคลากรและทีมสุขภาพของรัฐ โดยผ่านระบบโครงการประกันสุขภาพ ประกอบด้วย ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบ้านห่ม โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น และ โดยประชาชนสามารถไปรับบริการที่ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบ้านห่มได้ภายในเวลา 15 นาที ส่วนโรงพยาบาลที่อยู่ในตัวจังหวัดใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 30 นาที

1.4.1.2 การบริการของเอกชน เป็นการดูแลสุขภาพจากบุคลากรทางด้านการแพทย์ และสาธารณสุขที่เปิดให้บริการ มีทั้งที่เปิดให้บริการในหมู่บ้านเอง ในตำบล หรือตัวจังหวัด ได้แก่ ในกรณีเจ็บป่วยไม่มากประชาชนนิยมไปรับการรักษาที่คลินิกเอกชนหรือสถานพยาบาลประจำหมู่บ้าน เนื่องจากรวดเร็วสะดวก ส่วนกรณีเจ็บป่วยที่ต้องการความเชี่ยวชาญในการดูแล ประชาชนจะเลือกเข้าไปรับบริการที่ตัวจังหวัดซึ่งมีคลินิกเฉพาะโรคเป็นจำนวนมาก โดยกลุ่มที่เลือกใช้บริการจะเป็นกลุ่มที่มีความสามารถในการจ่ายค่ารักษาพยาบาล และ โรงพยาบาลเวชประสิทธิ์ซึ่งเป็นโรงพยาบาลเอกชนที่ขึ้นทะเบียนบัตรประกันสุขภาพ

1.4.2 การบริการภาคพื้นบ้าน เป็นระบบการดูแลสุขภาพของชุมชนโดยคนในชุมชนเอง เป็นระบบการดูแลที่มีมาแต่ดั้งเดิม โดยคนที่เป็นผู้รักษาจะได้รับการถ่ายทอดความรู้มาจากครูในยุคอดีต ซึ่งในปัจจุบันยังมีกลุ่มที่เลือกใช้บริการนี้อยู่ เช่น กรณีกระดูกหักจากอุบัติเหตุจะทำการรักษาโดยการเป่า หรือกรณีมีไข้ไม่สบายจะใช้รากไม้ฝนละลายน้ำดื่มเพื่อรักษา เป็นต้น และหมอนวดแพทย์แผนไทยซึ่งเป็นระบบการดูแลที่ผสมผสานระหว่างระบบการดูแลแพทย์สมัยใหม่กับแผนโบราณ โดยผู้ที่หมอนวดจะได้รับการอบรมและผ่านการรับรองในการให้บริการ ซึ่งบริการที่ให้จะมีการนวดคลายเส้น นวดฝ่าเท้า นวดกดจุด เป็นต้น

1.4.3 การบริการภาคประชาชน เป็นกลุ่มแกนนำด้านสุขภาพ ซึ่งเกิดจากการรวมตัวของผู้หญิงในการส่งเสริมสุขภาพ จึงมีกลุ่มออกกำลังกายประจำหมู่บ้าน ซึ่งมีกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกัน เช่น กลุ่มแอโรบิก ปัจจุบันการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มไม่ต่อเนื่อง จากการขาดผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย ความไม่สะดวกของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากติดภารกิจงานบ้านในช่วงที่กลุ่มปฏิบัติกิจกรรม

2. การรับรู้ต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนในหมู่บ้านชนบท

การรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนในหมู่บ้านชนบท อธิบายผ่านประสบการณ์ตรงตามที่ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนสังเกตเห็นจากผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน หรือมีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งมีความเข้าใจหลากหลายกันไป หรือผสมผสานระหว่างความเข้าใจของตนเองร่วมกับการได้รับความรู้จากบุคลากรทางด้านสาธารณสุข และสื่อต่าง ๆ ซึ่งการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานมีผลต่อการมีพฤติกรรม และการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลตนเอง เพื่อเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เพื่อศึกษามุมมองของผู้หญิงอีสานวัยกลางคน ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการสนทนากลุ่มในผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในมุมมองการให้ความหมาย สาเหตุการเกิดโรค ชนิดของโรคเบาหวาน อาการ ลักษณะของคนที่เป็นเบาหวาน การป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เพื่อเป็นการทำความเข้าใจ และเรียนรู้การมีพฤติกรรมตามการรับรู้ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคน ดังนี้

2.1 การให้ความหมายของโรคเบาหวาน

การให้ความหมายเกี่ยวกับโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตามมุมมองของผู้หญิงอีสานวัยกลางคน โดยได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

1) โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ที่มียารักษาแต่ไม่หายขาด กล่าวคือ เป็นโรคที่เป็นแล้ว มียารักษา แต่ไม่หายขาดต้องรับประทานยาตลอดชีวิต เมื่อเป็นแล้วจะมีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้น เช่นอาการรูบจากภาวะน้ำตาลต่ำ อาการน้ำตาลในเลือดสูง เกิดแผลที่เท้าได้ง่าย และหายยาก ถ้าน้ำตาลในเลือดสูงไม่มากจะไม่เป็นไร แต่ถ้าน้ำตาลในเลือดสูงมากจะมีอาการหนักและทรมาน

2) โรคเบาหวานเป็นโรคที่ร้ายแรง และทรมาน กล่าวคือ เมื่อเป็นเบาหวานแล้ว ถ้าเป็นไม่มากจะไม่มีอาการ แต่ถ้าเป็นหนักจะทรมานมาก เริ่มแรกจะมาแบบเจ็บ ๆ ไม่ค่อยรู้ตัว แต่ถ้าเป็นมากจะมีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้น เช่นเกิดแผลที่เท้าและหายยาก แผลสภาพดูน่ากลัว บางรายถูกตัดขาทำให้ไม่สามารถเดิน หรือทำงานได้ตามปกติ

3) โรคเบาหวานเป็นโรคที่คนเป็นเยอะ กล่าวคือโรคเบาหวานทุกคนมีโอกาสเป็นโรคนี้ไม่ว่าจะเป็นคนอ้วน คนผอม เด็กหรือ ผู้ใหญ่ เพศหญิง หรือเพศชาย เพราะว่าเกิดจากกรรมพันธุ์ ซึ่งมันมีอยู่ในร่างกายแล้ว ป้องกันอย่างไรก็หลีกเลี่ยง ๆ ไม่ได้ และที่สำคัญการมีพฤติกรรมกินที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น อุปนิสัยการกิน การชอบกินหวาน กินแล้วนอน เหล่านี้มีผลทำให้คนเป็นมากขึ้น

4) โรคเบาหวานเป็นโรคของครอบครัว หมายถึง เมื่อสามีป่วยเป็นโรคนี้ภรรยา มักจะป่วยตาม ซึ่งผู้หญิงอีสานวัยกลางคนมีการรับรู้และเข้าใจว่าสาเหตุน่าจะเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งมีลักษณะการติดต่อคล้ายกันกับโรคเอดส์ ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“ฉันว่านะโรคเบาหวานฉันเป็นแล้วทรมาน ต้องกินยาตลอดชีวิต ต้องลำบากไปเอายาแรกๆ คือบีมียัง หลังจากนั้น บางคนต้องตัดขา ตามัว ไตวาย เซาแล้วเป็นตาขุ่น” (FG1 04/01/03)

“ขอย้อนนะโรคเบาหวานมันเป็นจากการนอนอ้วนกัน ฉันผัวเป็นเมียสิเป็นตาม คือติดต่อบแบบโรคเอดส์นี่ละ เห็นหลังได้หลังนั้น แน่นอนเลย” (FG1 08/12/03)

“เดี๋ยวนี้เบาหวานได้กะเป็นเบ็ด เห็นตั้งแต่เด็กน้อย ผู้ใหญ่ ผู้ชาย ผู้หญิง คนอ้วน คนจ้อย มันกะบ่เว้นบ้านเฮาเนี่ยคนกะเป็นหลายเคิบ” (FG1 02/14/03)

สรุปการให้ความหมายของโรคเบาหวานตามการรับรู้ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โดยอธิบายผ่านการสังเกตพฤติกรรมและประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ได้ให้ความหมายว่า โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ที่มีารักษาแต่ไม่หายขาด เป็นโรคที่ร้ายแรงและทรมาน มีคนเป็นเยอะ และเป็นโรคของครอบครัวสามารถติดต่อได้ทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งการให้ความหมายตามการรับรู้ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สอดคล้องกับการศึกษาของชนิดา ธนสารสุธี (2552) ที่ได้ศึกษาการรับรู้โรคเบาหวานตามมุมมองของผู้ใหญ่ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานในพื้นที่ศึกษา ซึ่งพบว่า มีการให้ความหมายในเชิงทัศนคติ และเชิงผลกระทบ ในเชิงทัศนคติ กล่าวว่า โรคเบาหวานเป็นโรคที่เป็นตามพ่อแม่ รักษาไม่หาย เป็นโรคที่ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง น่าเกลียด และทุกคนสามารถเป็นได้ ส่วนการให้ความหมายเชิงผลกระทบ กล่าวว่า เป็นโรคที่ลำบากทั้งคนเป็นและคนดูแล และทำให้ไม่สามารถทำมาหากินได้ ส่วนที่มีการให้ความหมายแตกต่าง คือ มีการรับรู้ว่า โรคเบาหวานสามารถติดต่อได้ทางการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งการรับรู้ความหมายดังที่ได้กล่าวมา จะอธิบายตามประสบการณ์ตรงหรือตามสถานการณ์การเจ็บป่วย ซึ่งจะมีความหลากหลายกันไป ดังนั้นในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงความแตกต่างในเรื่องนี้ในการที่จะนำไปวิเคราะห์ปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในแต่ละคน และในการดำเนินกิจการลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในขั้นต่อไป

2.2 ชนิดของโรคเบาหวาน

ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนได้แบ่งชนิดของโรคเบาหวานตามการรับรู้ ซึ่งมีมุมมองที่แตกต่างจากเชิงวิชาการ โดยแบ่งตามลักษณะที่เคยพบเห็นได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

2.2.1 เบาหวานจ้อย ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดนี้จะมีรูปร่างผอม ก้นลีบ เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง

2.2.2 เบาหวานอ้วน ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดนี้จะมีรูปร่างอ้วน มีไขมันพอกพูนตามร่างกาย สภาพร่างกายดูแข็งแรง สามารถทำงานได้ตามปกติ ดังกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“ขอย้อนเบาหวานอยู่สองอย่าง คนอ้วน กะคนจ้อย แรกๆอ้วนคืออยู่ หลัง ๆ มาจ้อยคู่ คน เชื้อข่อยนี่” (FG1 10/03/04)

สรุป ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนได้แบ่งชนิดโรคเบาหวานจากการสังเกต การเห็นลักษณะทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวานโดยแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ เบาหวานจ้อย และเบาหวานอ้วน ซึ่งมีความสอดคล้องและแตกต่างกับการศึกษาของชนิดา ธนสารสุธี (2552) ที่ได้ศึกษาการรับรู้โรคเบาหวานตามมุมมองของผู้ใหญ่ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานในพื้นที่ศึกษา ที่มีมุมมองการแบ่งชนิดของโรคเบาหวานออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ เบาหวานแห้ง เบาหวานอ้วน และเบาหวานขยัน ซึ่งมุมมองที่แตกต่าง คือ เบาหวานชนิดขยัน ซึ่งเป็นเบาหวานที่คนเป็นสามารถทำงานได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อย ทั้งนี้จากการที่ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนได้ให้มุมมองเกี่ยวกับชนิดของโรคเบาหวานไว้เพียง 2 ชนิด เป็นการรับรู้ตามประสบการณ์ ซึ่งย่อมมีความแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มแต่ละบุคคลได้ ทั้งนี้และทั้งนั้นการแบ่งชนิดของโรคเบาหวานตามการรับรู้ของกลุ่มผู้หญิงอีสานวัยกลางคน และกลุ่มผู้ใหญ่ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ยังมีความแตกต่างจากการแบ่งชนิดของโรคเบาหวานตามมุมมองของวงการแพทย์ ซึ่งได้แบ่งโรคเบาหวานไว้ 4 ชนิด ได้แก่ โรคเบาหวานชนิดที่ 1 โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคเบาหวานจากสาเหตุอื่น ๆ และโรคเบาหวานที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ (WHO, 2006; ADA, 2007) ซึ่งเป็นความรู้ที่เกิดจากการศึกษาด้วยวิธีการ เครื่องมือที่ซับซ้อน

2.3 สาเหตุของโรคเบาหวาน

ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีการรับรู้โรคเบาหวานเป็นโรคที่มีสาเหตุมาจาก กรรมพันธุ์ โดยคนที่มีญาติพี่น้องป่วยเป็นโรคนี้มีโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคนี้สูง ซึ่งโรคนี้จะมาแบบเงียบ ๆ เมื่อป่วยแล้วจะแสดงอาการหนักและจะรักษาไม่หาย อายุที่มากขึ้น เป็นเรื่องของการกินการอยู่ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การซื้ออาหารตลาด การกินแล้วนอนทำให้อ้วน การบริโภค ผงชูรส การกินข้าวเหนียวมาก การไม่ออกกำลังกาย และยังมีผู้หญิงอีสานวัยกลางคนบางกลุ่มรับรู้โรคนี้น่าจะเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพราะสังเกตเห็นว่าเมื่อสามีหรือภรรยาป่วยเป็นโรคนี้มักจะพบว่าอีกคนหนึ่งจะป่วยเป็นโรคนี้ตามกัน ซึ่งจะมีการติดต่อคล้ายโรคเอดส์ ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“เบาหวานเป็นนำสายเลือด ใ้มีญาติพี่น้องเป็นกะมีโอกาเป็นหลาย แต่ว่าผู้บ่มีญาติเป็นกะเป็นโรคนี้ได้คือกัน ทรงสิเป็นนำการกิน กินบ่บันย่ำบันยัง กินมะล่ำมะเหลือนมันกะเฮ็ดให้อ้วน ละเนาะ สิไปเหลือบเบาหวาน อันที่เว้ามานี้เป็นข่อยเบ็ดเลย”

(FG1 04/05/05)

“ข่อยว่าเป็นนำกินผงชูรสแหละ ขนาดคำแฉ่วยังผงชูรสลงบักหลาย ย่านมันบ่แซบบ่ นัว มันกะเฮ็ดให้กินได้หลาย กะอ้วนดิละ”

(FG1 09/08/05)

“พวกนอนเว็น กินแล้วนอน เฮ็ดให้อ้วน แล้วกะเป็นเบาหวาน กับพวกบ่มีออกกำลังกาย กะเสี่ยงทีสิเป็นได้คือกัน”

(FG1 12/13/05)

“ข่อยว่าเป็นนำกินข้าวเหนียวหลายนี้ละ มันหวานกว่าข้าวเจ้า คนอีสานเขาจะกินแต่ข้าวเหนียวนี้ละ”
(FG1 18/15/05)

“กินข้าวเหนียว ข้าวเจ้าเป็นเบ็ดแระ เจ๊ก จีน ยังเป็นเลย บ่ว่าแต่สิกินข้าวเหนียวดอก”
(FG1 14/17/05)

“...ข่อยว่าอายุหลายขึ้น จะเป็นโรคนี้ได้อีกกัน บ่เว้นดอกว่าสิเป็นโรคหย่งนะ”
(FG1 04/05/05)

จากการอธิบายสาเหตุการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตามการรับรู้ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนพบว่าทุกคนรับรู้ว่าการเกิดโรคเบาหวานเกิดจากกรรมพันธุ์ ซึ่งอาศัยจากการสังเกต และประสบการณ์ตรงที่พบคนในครอบครัวเดียวกันป่วยเป็นโรคนี้หลายคน คนที่อายุมากขึ้น การกินอ้วน กินผงชูรส การกินข้าวเหนียวมาก การไม่ออกกำลังกาย ทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งการรับรู้อธิบายผ่านประสบการณ์การสังเกต การได้รับข้อมูลจากสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ หรือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชนิตา ธนสารสุธี (2552) ที่ได้ศึกษาการรับรู้โรคเบาหวานตามมุมมองของผู้ใหญ่ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานในพื้นที่ศึกษา ที่พบว่าสาเหตุการเกิดโรคเบาหวานตามการรับรู้ของผู้ใหญ่ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้แก่ การเป็นนำสายเลือด อายุมากการไม่ออกกำลังกาย อ้วน การกินข้าวเหนียวมาก กินผงชูรส ซึ่งการรับรู้สาเหตุของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนมีทั้งที่ตรงหลักวิชาการ และไม่มี ความเกี่ยวข้อง ดังนั้นในการรับรู้ถึงสาเหตุการเกิดโรคเบาหวานในส่วนเกี่ยวข้องและไม่มี ความเกี่ยวข้อง ย่อมส่งผลถึงการมีทัศนคติหรือการมีพฤติกรรมป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

2.4 ลักษณะของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

ลักษณะของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานตามมุมมองของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยอาศัยประสบการณ์จากการสังเกตของลักษณะของผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน หรือจากคำบอกเล่าของผู้ป่วยเบาหวานเอง พบว่าเมื่อเป็นโรคเบาหวานในระยะแรก ร่างกายจะดูอ้วนท้วน แข็งแรงเหมือนคนปกติทั่วไป เมื่อเจ็บป่วยนานขึ้นร่างกายจะเริ่มชubbom ก้นเหี่ยวลีบคล้ายมะเขือเผา สะโพกเล็กลง รูปร่างส่วนบนของร่างกายจะใหญ่กว่าส่วนล่าง ถ้าควบคุมโรคเบาหวานไม่ได้จะมีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้น เช่น แผลที่เท้า ตามัวลงถึงขั้นตาบอด ในด้านพฤติกรรมของคนที่เป็นโรคเบาหวานแล้ว ตามประสบการณ์การดูแลและสังเกตของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้ พบว่า ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะกินอาหารตรงตามเวลา งดรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มีการออกกำลังกาย แต่ยังมีผู้ป่วยบางคนที่ยังมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเหมือนเดิมคือ กินเยอะ ไม่ออกกำลังกาย รับประทานอาหารหวานจัด ซึ่งเมื่อไปตรวจระดับน้ำตาลในเลือดจะพบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“คนเป็นเบาหวานดากลิเหี่ยว ก้นลึบคล้ายมะเขือเผาะนี่ ตอนแรกพีนกะดูอ้วน อยู่ได้ หลังๆ มาข่อยคู้คน” (FG1 13/02/06)

“ข่อยสังเกดเบ่งคนเป็นเบาหวานถ้าได้เป็นแผลสียหายยาก บางทีได้ตัดขาจะมี อย่างพ่อเฒ่าหยั่งนะ ตัดไปแล้วข้างนึงแผลเป็นต้ายันฮ้าย ขันน้ำตาลต่ำแสงกะซ้อคไปเลยกะมี กะสิเห็นจะเจ้าลูกอมเอาไว้ม” (FG1 11/05/06)

“พอเป็นเบาหวานแล้วบางคนเขาจะดูแลเจ้าของดีได้ละ เห็นเขาสือออกมาเล่นตอนเช้าๆ เวลาเขากินข้าวกะกินตรงเวลา คะล่ำอาหารการกิน แต่ว่าบางคนพีนกะบ่สนใจเจ้าของบ่ออกกำลังกายหยั่ง” (FG1 15/09/06)

จากการอธิบายลักษณะของคนที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตามการรับรู้ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สอดคล้องกับการศึกษาของชนิดา ธนสารสุธิ (2552) ที่ศึกษาการรับรู้โรคเบาหวานตามมุมมองของผู้ใหญ่ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานในพื้นที่ศึกษาพบว่าลักษณะของผู้ที่เป็นเบาหวาน มีดังนี้ ก้นลึบ สะโพกเหี่ยว ตัวผอม หิวง่าย คอแห้ง กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย มีแผลหายยาก ซึ่งเป็นลักษณะที่เกิดจากการพบเห็น คือมีประสบการณ์ได้ดูแลผู้ป่วยเบาหวาน หรือเกิดจากคำบอกเล่าของผู้ป่วยเบาหวานเอง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นลักษณะทางด้านร่างกาย

2.5 การจัดการกับภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

กลุ่มผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อธิบายการจัดการกับภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานโดยอาศัยประสบการณ์ในการดูแลและการพบเห็นเหตุการณ์การเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วย โดยถ้าเกิดภาวะน้ำตาลต่ำจะมีอาการใจสั่น เหงื่อออก ถ้าระดับน้ำตาลต่ำมากจะเป็นลมหมดสติ หรือเรียกว่าอาการนี้ว่า ซ้อคจากน้ดตาลต่ำ จากประสบการณ์การสังเกตผู้ป่วยที่มีการน้ำตาลต่ำพบว่ามักเกิดในกลุ่มที่ควบคุมอาหารมาก ๆ หรือคะล่ำหลาย คะล่ำมากจนน้ำตาลต่ำ ดังนั้นกลุ่มเสี่ยงเบาหวานจึงแสดงความคิดเห็นว่าการคะล่ำอาหารหวานมากก็ไม่ดีต้องกินบ้าง ไม่เช่นนั้นจะไม่มีน้ำตาลในเลือด ส่วนการเกิดแผลที่เท้าพบว่าถ้าเกิดแผลแล้วมักหายยาก บางรายต้องได้ตัดขา

2.6 การป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน

ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ระบุว่าโรคเบาหวานเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด ต้องรับประทานยาตลอดชีวิต และเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ โดยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการลดเครียด โดยอธิบายการรับรู้ผ่านประสบการณ์การดูแลตนเอง คำบอกเล่าจากผู้ป่วยเบาหวาน และสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ อีกทั้งในรอบ 3 ปีที่ผ่านมาทางเจ้าหน้าที่สาธารณสุขออกคัดกรองเพื่อค้นหาผู้ป่วยเบาหวานทำให้ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เพิ่มขึ้น โดยมีรายละเอียดในการดูแลตนเองดังนี้

1) การควบคุมอาหาร : ระวังการกิน

ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีการรับรู้ว่าการที่จะป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้ต้องระวังการกิน ไม่กินเค็มน้ำหรือกินมาก โดยใช้วิธีการลดปริมาณอาหารที่รับประทานลงไม่ว่าจะเป็นข้าวเหนียว ของหวาน การไม่รับประทานอาหารมื้อเย็น โดยให้เหตุผลว่าถ้ากินมากจะทำให้อ้วนและกลายเป็นเบาหวานได้ การจำกัดประเภทอาหารโดยเฉพาะลดอาหารที่มีรสหวาน ลดเค็ม ลดมัน ไม่รับประทานผงชูรส การเปลี่ยนอุปนิสัย เช่น การกินแล้วนอน การนอนเร็ว เพราะว่ากิจกรรมเหล่านี้จะทำให้อ้วนได้ ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“ต้องระวังการกิน บ่กินเค็มน้ำ ลดการกินลง ลดเค็ม ลดมัน ละกะผงชูรสกะอย่ากินเกินประมาณ ขนาดดำแจ่วใส่ปลาแดกแล้วยังเทผงชูรสลงย่านมันบ่แซบบ่นัว มันกะกินได้หลายแระ”

(FG1 04/03/07)

“ข่อยเซอะบ่กินข้าวแดง ช้นมือได้หิวแสงกะกินผลไม้แทน บ่แน่นอึดอัด น้ำหนักกะบ่ขึ้นได้”

(FG1 12/06/07)

2) การออกกำลังกาย : การออกกำลังกายดีต่อสุขภาพ

ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ระบุว่า การออกกำลังกายดีต่อสุขภาพและสามารถป้องกันโรคได้ โดยอธิบายว่าการวิ่งเหยาะ ๆ หรือวิ่งช้า ๆ การเดินไม่พลอง เดินแอโรบิก การเล่นเกมโยคะ การเต้นประกอบเพลง การยืดเหยียดแขนขา การออกแรงในการทำงาน การทำงานบ้าน เช่น ซักผ้า กวาดบ้าน ถูบ้าน สามารถป้องกันโรคเบาหวานได้ โดยต้องปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้จนเหงื่อออก หรือรู้สึกเหนื่อย และต้องทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“การออกกำลังกายมันกะดี เฮ็ดไปกะดีต่อสุขภาพเจ้าของ กันโรคนั้น โรคนี้ได้ ช้นเฮ็ดบ่สม่ำเสมอกะกันบ่ได้นะ เพราะว่าชันเขาจะกลับมาอ้วนคือเก่า”

(FG1 02/04/09)

“ฉันนี่เด่นแสงๆ จนเหงื่อออกจั่งเขา ช่านมันบ่พอ เฮ็ดพอย้อกๆแย้ๆ มันบ่ได้หยังดอก”

(FG1 04/06/09)

3) การลดเครียด

ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 รับรู้ว่าการเครียดมีส่วนทำให้ระบบในร่างกายเปลี่ยนแปลงแต่ไม่ทราบว่าทำให้เกิดโรคเบาหวานได้อย่างไร แต่คิดว่ามีส่วนเกี่ยวข้อง ดังนั้นการทำให้สบาย ไม่โกรธ ไม่เครียด น่าจะเป็นผลดี โดยคิดว่าการไปวัด การทำสมาธิ การไปอยู่ที่โล่ง ๆ ผู้คนไม่พลุกพล่าน น่าจะให้ความเครียดหายไป ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“ฉันไปอยู่นา สบายใจต้นมารับอากาศบริสุทธิ์ บ่่วนวาย บ่ได้ยืนเสียมะโลงโก่งแก้ง นอนกะหลับดี”

(ID1 04/05/02)

4) การควบคุมน้ำหนัก

ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 รับรู้ว่าย่นทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ดังนั้นจึงรับรู้ว่าจะต้องควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากกว่าเดิม โดยมีวิธีการดังนี้ ทานอาหารให้น้อยลง การรับประทานยาลดน้ำหนัก การอดข้าวเย็น การทานผลไม้เยอะ ๆ การออกกำลังกาย การนวดหน้าท้อง ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“ฉันบ่อ้วนเบาหวานกะบ่ถามหา สำคัญว่าสิดอ้วนได้จั่งได้ กะเคยลดน้ำหนักลงน้ำหนักเหี้ย ไปเกือบสิบโล กางเกงหลวมว่าช่าน มันกะเบาได้ ไปเจาะน้ำตาลเบ่งหมอเพิ่นกะว่าบ่ขึ้นได้ละ กะรอดได้ไปปีนึ่ง”

ฯ (ID1 04/10/03)

“ฉันใช้วิธีอดข้าวแดง น้ำหนักลงอีหลีได้ ฉันออกกำลังกายแล้วยังกินข้าวแดงอยู่มันกะลงบ่ซ้ำได้”

(ID1 12/10/03)

จากข้อมูลทั้งหมดพบว่า ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานโดยอาศัยประสบการณ์ตรงจากการสังเกต การได้ดูแลผู้ป่วยเบาหวาน หรือการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ ภายใต้บริบทสังคม วัฒนธรรมอีสาน นำไปสู่การให้ความหมายทั้งที่เหมือนและแตกต่างจากเชิงวิชาการ โดยการให้ความหมายตามการรับรู้ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จะอธิบายผ่านบริบทชีวิตของตนเอง ดังนั้นการมีพฤติกรรมสุขภาพ จึงมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลภายใต้เงื่อนไข บริบท สังคม วัฒนธรรม

3. ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนในหมู่บ้านชนบท

ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดกรองเพื่อที่จะทำให้ทราบสถานการณ์ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยการค้นหากลุ่มผู้มีความเสี่ยง ซึ่งในการศึกษารั้งนี้ได้นำแบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สำหรับคนไทยของวิชัย เอกพลกร (2550) ดำเนินการค้นหากลุ่มผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งผลการคัดกรอง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ตารางที่ 10)

3.1 ภาวะเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

3.1.1 ความครอบคลุมของการเข้ารับการคัดกรอง

ผลการดำเนินการคัดกรองเพื่อค้นหากลุ่มผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่า มีกลุ่มเป้าหมายทั้งหมดที่อาศัยในพื้นที่ที่ต้องได้รับการคัดกรองเบาหวาน จำนวน 72 คน จากรายชื่อตามทะเบียนราษฎร์ 111 คน มีผู้เข้ารับการคัดกรองจำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 90.27

3.1.1.1 ผลการคัดกรอง

1) ปัจจัยเสี่ยงจากผลการคัดกรองปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในผู้หญิงวัยกลางคนที่มีอายุ 40-60 ปี ของหมู่บ้านที่ศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่อายุอยู่ในช่วง 50-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 56.92 มีค่าดัชนีมวลกาย ≥ 27.5 ก.ก./ตรม. ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 41.54 มีเส้นรอบเอว ที่เกินมาตรฐาน ≥ 80 ซม. คิดเป็นร้อยละ 78.46 ส่วนใหญ่ไม่มีประวัติป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 84.62 และมีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 35.38

2) ระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ผลการประเมินระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่มีอายุ 40-60 ปี พบว่า ผู้ที่มีคะแนนรวมความเสี่ยง 6 คะแนนขึ้นไป มีจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 75.38 โดยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงมาก ๆ คิดเป็นร้อยละ 32.30 (ตามตารางที่ 11)

ตารางที่ 10 ร้อยละของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่มียุอายุ 40-60 ปี ที่เข้ารับการคัดกรองความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิด ที่ 2 * จำแนกตามรายปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยเสี่ยง	จำนวน (N=65คน)	ร้อยละ
1. อายุ		
40-44 ปี	14	21.54
45-49 ปี	14	21.54
≥ 50 ปี	37	56.92
2. เพศ		
หญิง	65	100
3. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)		
< 23 ก.ก./ตรม.	13	20.0
23-27.4 ก.ก./ตรม.	25	38.46
≥ 27.5 ก.ก./ตรม.	27	41.54
4. เส้นรอบเอว (ซม.)		
< 80 ซม.	14	21.54
≥ 80 ซม.	51	78.46
5. โรคความดันโลหิตสูง		
ไม่มี	55	84.62
มี	10	15.38
6. ประวัติการมีญาติสายตรงเป็นเบาหวาน		
ไม่มี	42	64.62
มี	23	35.38

* ตามแบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สำหรับคนไทย (วิชัย เอกพลากร, 2550)

จากข้อมูลทั้งหมดจะเห็นสถานการณ์ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในกลุ่มผู้หญิงอีสานวัยกลางคนทั้งจำนวนคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน และจำนวนของการมีปัจจัย

เสี่ยง ซึ่งพบว่าเมื่อคนหนึ่งคนมีปัจจัยเสี่ยงหลายอย่าง โอกาสการเกิดโรคยิ่งสูงเพิ่มขึ้นตามลำดับ สำหรับปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนไป เช่น ค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน เส้นรอบเอว เกิน ซึ่งจะมีปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ ซึ่งในแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันไป ตามเงื่อนไขบริบทชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม

ตารางที่ 11 ร้อยละของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่มีอายุ 40-60 ปี แยกตามระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2*

คะแนนความเสี่ยง	การแปลผลความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2	จำนวน (N=65คน)	ร้อยละ
คะแนนรวม ≤ 2 คะแนน	เสี่ยงน้อย	9	13.85
คะแนนรวม 3-5 คะแนน	เสี่ยงเพิ่มขึ้น	13	20.0
คะแนนรวม 6-8 คะแนน	เสี่ยงสูง	13	20.0
คะแนนรวม 9-10คะแนน	เสี่ยงสูงมาก	9	13.85
คะแนนรวม ≥ 11 คะแนน	เสี่ยงสูงมากๆ	21	32.30
รวม		65	100

* ตามแบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สำหรับคนไทย (วิชัย เอกพลการ, 2550)

3.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตามการรับรู้ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคน

จากการศึกษาบริบทชุมชน สังคม วัฒนธรรม และวิถีการดำเนินชีวิตของผู้หญิงอีสานวัยกลางคน ทำให้สามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยเน้นการนำเสนอเป็นหมวดหมู่ตามปัจจัยเสี่ยงที่สามารถแก้ไขได้ ได้แก่ การมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน เส้นรอบเอวเกิน และการมีกิจกรรมทางกายน้อย ดังต่อไปนี้

3.2.1 การมีน้ำหนักและเส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน

จากผลการศึกษาปัจจัยเสี่ยงที่พบในกลุ่มผู้หญิงอีสานวัยกลางคนในเขตชนบทของหมู่บ้านแห่งนี้ พบว่า การมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน การมีเส้นรอบเอวเกิน เป็นปัจจัย

เสี่ยงที่พบมาก พฤติกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้หลากหลายกันไป ซึ่งจะได้นำเสนอต่อไป

3.2.1.1 พฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม

พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมเป็นปัจจัยเงื่อนไขที่ส่งผลโดยตรงต่อการมีน้ำหนักตัว หรือเส้นรอบเอวที่เพิ่มขึ้น จากผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมีวิถีการดำเนินชีวิตที่ต้องออกแรงมากทำให้ต้องกินเยอะ การมีอุปนิสัยการกินมาก กินจุ จนเกิดเป็นความเคยชิน ลักษณะความชอบส่วนตัวที่ชอบกินหวาน กินมัน การที่ต้องกินกับลูกกับหลาน การมีเพื่อนกิน เหล่านี้ทำให้มีผลต่อการมีน้ำหนักตัว หรือเส้นรอบเอวที่เพิ่มขึ้นตามการรับรู้ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคน ดังนี้

1) ออกแรงมากต้องกินมาก

จากการศึกษาวิถีชีวิตของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนต้องกินอาหารทำให้มีแรงเพื่อรับภาระในการดูแลเกือบทุกอย่างของครอบครัว ทั้งในเรื่องของการผลิตเพื่อการบริโภคการประกอบอาชีพเพื่อก่อให้เกิดรายได้ ต้องอาศัยการใช้แรงงาน เช่น การทำนา การทำสวน การไปรับจ้างต่างๆ ดังนั้นเพื่อที่จะทำให้ตนเองสามารถทำงานเหล่านี้ได้จึงต้องรับประทานอาหารเพิ่มมากขึ้น และจะรู้สึกว่าการรับประทานได้ดีขึ้นถ้ามีการใช้แรงงานมาก ๆ ซึ่งในช่วงเวลาดังกล่าวผู้หญิงอีสานวัยกลางคนจึงไม่สามารถที่จะควบคุมการรับประทานอาหารได้ โดยเฉพาะอาหารที่ให้ความรู้สึกร่าเริงทำให้มีแรงในการทำงาน เช่น อาหารที่มีรสชาติดหวาน ข้าวเหนียว ของหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“ที่ต้องไปยกปูนก่อสร้าง ขนบ่กินหลายกะบ่มีแรงยก ขนบ่เฮ็ดกะบ่ได้เงิน ลูกกะกำลังเรียนหนังสืออยู่ บางทีนะกินหลายจนอ้มกะยังว่าบ่อ้ม ตอนนี้อย่างไปไสขามันกะสีกันผลแล้ว มันอ้วนขึ้นหลาย”

(บันทึกภาคสนาม, แม่เพ็ญ 21 ธันวาคม 2550)

“...ยามไปเกี่ยวข้าว ขนขึ้นมาจากนาตอนเที่ยง แม่สิเล่นหาของหวาน โสด มันได้กินแล้วมีแสง ขนบ่กินคือบ่มีแสงเฮ็ดเวียกนี้ จังได้กะขอกินซะก่อน”

(บันทึกภาคสนาม, แม่เนา (นามสมมติ) 21 ธันวาคม 2550)

2) อุปนิสัย/ความชอบส่วนตัว/ความเคยชิน

ความชอบของบุคคลจะมีลักษณะที่ทำงานเกิดความเคยชิน ซึ่งจากการศึกษานี้จะพบว่าผู้หญิงอีสานวัยกลางคนจะมีพฤติกรรมความชอบที่แตกต่างกันไปทั้งที่เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การไม่ชอบกินอาหารที่ซื้อมาจากตลาด ไม่กินอาหารสำเร็จรูป การชอบทานผลไม้ผักพื้นบ้าน หรือการมีพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความอ้วน เช่น การชอบรับประทานอาหารที่รสหวาน ๆ ชอบกินแก้ม ชอบกินมัน เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงความชอบจึงเป็นเรื่องยากที่สุด



โดยเฉพาะพฤติกรรมนิสัยการรับประทานอาหาร (ภาณุมาศ พटनाเมือง, 2540) การรับประทานอาหารอาหารไม่ตรงเวลาโดยยึดความรู้สึกหิวเป็นนาฬิกาบอกเวลาการรับประทานอาหาร ทำให้เวลาการรับประทานอาหารเปลี่ยนไปจากข้าวเช้าเป็นข้าวสาย จากข้าวเที่ยงเป็นข้าวบ่าย จากข้าวเย็นเป็นข้าวมื้อก่อนนอน ดังนั้นเมื่อผู้หญิงอีสานวัยกลางคนรับประทานอาหารเมื่อรู้สึกหิว จึงทำให้กินได้มากขึ้น อีกทั้งจะหยุดกินเมื่อรู้สึกอึดอัดจึงทำให้ไม่สามารถบอกปริมาณที่รับประทานไปได้ ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“แม่มีหลายของหวานนี้ ขนาดไปซื้อมาจากตลาดชั้นชิมเบ่งบ่หวาน แม่เอาน้ำตาลโสมอีกมันเคยกินหวานมา มันกะเคยมัก บ่หวานบ่กิน” (บันทึกภาคสนาม, แม่เซง 13 พฤศจิกายน 2550)

“พี่ตื่นเฮ็ดงานแต่เช้าและกะไปขายของ กะเคยบ่มีเวลากิน สิกินข้าวเช้ากะสาย ๆ ข้าวเที่ยงกะสเลียบ่ายไป ส่วนข้าวแลงกะตอนทุ่มหนึ่งเป็นนำลักษณะงานเฮานำ พอเป็นแบบนี้มันกะชิน”

(บันทึกภาคสนาม, แม่เพี้ย 23 ธันวาคม 2550)

3) กินกับลูกกับหลาน

ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนต้องรับภาระในการเลี้ยงดูหลานเมื่อบุตรต้องออกทำงานหารายได้สร้างครอบครัว ดังนั้นการเลี้ยงหลานจึงทำให้ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนไม่มีเวลาเป็นของตนเอง การทำกิจกรรมทุกอย่างต้องทำให้เสร็จแบบรวดเร็วแม้การเตรียมอาหารการรับประทานอาหาร ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนจึงเลือกที่จะซื้ออาหารสำเร็จรูปจากตลาดไม่ว่าจะเป็นอาหารมื้อเช้า หรือมื้อเย็น เนื่องจากง่าย สะดวก และสามารถเลือกซื้อได้ตามใจชอบ โดยจะอาศัยการกินไปพร้อมกับหลาน ๆ ซึ่งส่วนใหญ่อาหารที่หลานกินจะเป็นอาหารที่มีรสชาติหวาน อีกทั้งการกินไปพร้อมกับหลาน ๆ ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนจะยังไม่รู้สึกอึด ต้องมีกินอีกครั้งหลังจากที่ป้อนหลานๆเสร็จ ทำให้กินเยอะขึ้น ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“ตื่นเช้ามากะป้อนข้าวเด็กน้อย เขากินหยั่งกะกินนำเขานั่นแหละ ส่วนใหญ่กะเป็นอาหารตลาดที่เขาเฮ็ดแล้วบางทีกะเป็นพวกไอติม ขนม ข้าวโพดคลุกที่เขาใส่ธมาขาย”

(บันทึกภาคสนาม, แม่สำ 17 มกราคม 2551)

4) มีเพื่อนกิน/เพื่อนชวน

จากรูปแบบการรับประทานอาหารของคนอีสานที่ต้องกินพร้อมหน้าพร้อมตากัน โดยมื้อเช้าและมื้อเย็นจะรับประทานพร้อมกันกับคนในครอบครัว ส่วนมื้อเที่ยงเนื่องจากสมาชิกในครอบครัวจะออกไปทำงานนอกบ้าน ดังนั้นบางครั้งจะชวนเพื่อนบ้านที่สนิทสนมกัน หรือบ้านใกล้เคียงมาร่วมกินข้าวด้วยกัน โดยในขณะที่รับประทานอาหารจะมีการพูดคุย โสเหล่กันในเกือบทุกๆ เรื่องทำให้บรรยากาศการกินสนุกสนาน ทำให้สามารถรับประทานได้มากขึ้น อีกทั้งการมีเพื่อนกินทำให้กินได้เยอะขึ้น ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“มือเที่ยงกะभीไผ่ ยายลาวกะสิกินบ้ายๆ โน่น แม่กะหากินตามนี้แหละ บางทีกะมีหมู่มารินนำกะเฮ็ดให้กินได้หลายขึ้น เพิ่นกะเอาโน่นเอานี้จากเฮือนมาเสริมนำ หรือบางทีมาฮวมกลุ่มกันเฮ็ดงานอยู่บ้านแม่ จันเลยบ้ายกะเฮ็ดกับข้าวกินนากัน กะม่วนดีมีหมู่มารินนำหลายคน”

(บันทึกภาคสนาม, แม่แก่ 25 ธันวาคม 2550)

5) กินจนอิ่ม กินจนเซาอยาก

พฤติกรรมกรรมการกินของคนอีสานโดยเฉพาะการกินข้าวเหนียวจะนิยม “จึก” หรือล้วงกินจากกระทับข้าวเหนียว ทำให้ไม่สามารถกำหนดปริมาณได้ว่าควรรับประทานมากน้อยเท่าไร จากการพูดคุยกับผู้หญิงอีสานวัยกลางคนพบว่า จะใช้ความรู้สึกอิ่มเป็นตัวกำหนดว่าควรหยุดรับประทาน โดยเฉพาะการกินข้าวเหนียว ดังนั้นผู้หญิงอีสานวัยกลางคนจะหยุดกินข้าวต่อเมื่อท้องเริ่มแน่นอึดอัด ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“...กะจึกกินจากคืบนี้แหละ มือหนึ่งกะหล่าย โง่นคือกัน บ่เคยนับ กะกินจนเซาอยาก ท้องเริ่มแน่นกะเซา”

(บันทึกภาคสนาม, แม่่อม 2 ธันวาคม 2550)

6) กินเมื่อหิว : กินได้เยอะ

วิถีชีวิตของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่ต้องตื่นแต่เช้าเพื่อที่จะตื่นขึ้นมาทำหน้าที่ดูแลความเรียบร้อยของครอบครัวไม่ว่าเรื่อง อาหาร งานบ้าน ลูกหลาน ดังนั้นชีวิตที่เร่งรีบทำให้ลืมเวลาที่รับประทานอาหารจนเกิดความเคยชินในการกินข้าวสวย โดยจะใช้ความรู้สึกหิวเป็นตัวตัดสินใจว่าควรจะกินข้าวแล้ว โดยข้าวเช้าจะกลายเป็นข้าวสวย ข้าวเที่ยงจะเป็นข้าวบ้าย ข้าวเย็นจะเป็นข้าวก่อนนอน หรือคข้าวบางมื้อไป ดังนั้นเมื่อปล่อยให้หิวมากๆ จากการที่ทำงานจนไม่มีเวลากิน หรือจากความเคยชิน ทำให้กินได้เยอะขึ้น ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“..ถ้างานเฮาติดพัน จันปล่อยให้หิวหลายๆ เวลากินสิกินได้หลาย กินตบั้นหันแหละ เพราะจะต้องกินให้ทัน บ่ชั้นมันสิเมื่อ”

(บันทึกภาคสนาม, แม่มี 15 ธันวาคม 2550)

7) เสียหาย

บทบาทของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนอีกบทบาทหนึ่ง คือการเป็นผู้ดูแลเรื่องอาหารการกินของคนในครอบครัว ดังนั้นในการเตรียมอาหารแต่ละมื้อจะเป็นผู้กำหนดรายการอาหาร และจัดเตรียมอาหาร โดยสอบถามความต้องการกินของสมาชิกในครอบครัวเมื่อเป็นอาหารที่ชื่นชอบแล้วรับประทานไม่หมด จะเกิดความรู้สึกเสียคายต้องรับประทานให้หมด ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“..บางทีเฮาซื้อของมาเฮ็ดกับข้าวกิน แล้วเขากินบ่เบ็ด พี่กะเสียคายของกะกินให้เบ็ดชะ บ่ชั้นมันสิเสีย”

(บันทึกภาคสนาม, พี่น 17 ธันวาคม 2550)

“..บางทีเฮาซื้อของมาเฮ็ดกับข้าวกิน แล้วเขากินบ่เบ็ด พี่กะเสียดายของกะกินให้เบ็ดซะ บ่
ชั้นมันเสียดาย” (บันทึกภาคสนาม, วันที่ 17 ธันวาคม 2550)

“...พื้นอุตสาห์ซื้อมาฝาก นาน ๆ ได้กินที สิทึมกะเสียดายของ”

(บันทึกภาคสนาม, แม่มา 17 ธันวาคม 2550)

8) ฤดูกาล : หน้าผลไม้

เมื่อถึงฤดูกาลหน้าผลไม้ที่มีตามท้องถื่นออกผล ทำให้กิน
ผลไม้ได้หลากหลายมากขึ้น โดยที่ไม่ต้องเสียเงินไปซื้อหาจากนอกร้านเนื่องจากที่บ้านปลูกไว้ โดยเฉพาะ
ลำไย มะม่วงสุก น้อยหน่า ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“..ยามหมากเขียวออก เหลียวไปเห็นเต็มต้น หมากเขียวหนังแสงมั่ง ถ้าฉันบ่กิน ใ้สิดิกันล่ะ”

(บันทึกภาคสนาม, แม่ฮ้วน 17 ธันวาคม 2550)

3.2.1.2 การมีกิจกรรมทางกายที่น้อยกว่าเกณฑ์ : ออกแรงน้อย/แพลงแสง

เจ้าของ

การมีภาวะน้ำหนัก หรือเส้นรอบเอวที่เกินเกณฑ์มาตรฐาน ปัจจัย
ที่มีผลอีกปัจจัยหนึ่งคือการออกแรงน้อยกว่าเกณฑ์ ซึ่งจากการศึกษาในกลุ่มผู้หญิงอีสานวัยกลางคน
พบว่า บริบทชีวิตที่ต้องมีหน้าที่รับผิดชอบมากมายในแต่ละวัน การที่ต้องทำงานอยู่กับที่นานๆ หรือ
แม้แต่ภาวะสุขภาพที่ไม่เอื้ออำนวย เหล่านี้ซึ่งเป็นปัจจัยเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องตามการรับรู้ของผู้หญิง
อีสานวัยกลางคน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) กินแล้วนอน/นอนเร็ว

จากวิถีการดำเนินชีวิตของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่ต้องตื่น
เช้าเพื่อดูแลเรื่องอาหาร ความเรียบร้อยของครอบครัว การปฏิบัติตนเป็นพุทธศาสนิกชนในการ
ทำบุญตักบาตร ไปวัด ทำให้ระยะเวลาที่ใช้พักผ่อนน้อย เมื่อเสร็จสิ้นภารกิจเหล่านี้จึงไม่มีกิจกรรม
ใด ๆ ทำ จึงใช้เวลาช่วงนี้เป็นเวลาพักผ่อน อีกทั้งการรับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักทำให้
เกิดอาการง่วงนอน ได้ง่าย ดังนั้นพฤติกรรมที่พบในผู้หญิงอีสานวัยกลางคน คือ การกินแล้วนอน
หรือการหาช่วงเวลาในการนอนกลางวันซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเวลาหลังมื้ออาหารเที่ยง ทำให้มีโอกาส
อ้วนได้ ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“เฮ็ดเวียกเฮือนเสร็จ กะบ่มีหยังเฮ็ดต่อ กินข้าวเที่ยงละกะเอนนอนซักหน่อย สักครึ่งชั่วโมง
กะพอ แสงกินข้าวเหนียวแสงหลับง่าย” (บันทึกภาคสนาม, แม่нім 17 มกราคม 2551)

2) สุขภาพไม่อำนวย : ปวดแข่งปวดขา

ด้วยอายุที่ก้าวสู่วัยกลางคนปัญหาสุขภาพที่สำคัญของคน
กลุ่มนี้จึงเป็นปัญหาที่เกิดจากการทำงานหนัก ดังนั้นปัญหาการปวดข้อ ปวดกระดูกจึงเป็นเรื่องที่พบ

ได้บ่อย หรือเริ่มมีปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง จึงมีการรับรู้ว่ามีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวหรือไม่สามารถออกแรงไม่ว่าในเรื่องการทำงานหรือการออกกำลังกาย ดังกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“..ที่ผ่านมามีปัญหาเรื่องปวดข้อ ปวดกระดูก เอ็ดให้ไปโสมาไสยาก ขันสืให้ไปกระโดดโลดเต้นคือเพิ่นเอ็ดกะถือสืได้ ขันมันปวดแข็งปวดขาแรง ๆ กะแทบสิกลานไป”

(บันทึกภาคสนาม, แม่ฮ้วน 19 ธันวาคม 2550)

3) การไม่ให้ความสำคัญ

(1) ภาระหน้าที่ : ยากเวียก ยากงาน

ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนมีความรับผิดชอบในการเป็นผู้จัดการของครอบครัวในทุกเรื่องดังนั้นความรู้สึกรับผิดชอบในการเป็นผู้ที่ต้องจัดการปัญหาต่างๆของครอบครัวจึงเป็นเรื่องของตนเอง เมื่อมีกิจกรรมต่างๆที่แยกส่วนจากการดำเนินชีวิต เช่น การออกกำลังกาย จึงถือว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก ไม่สามารถที่จะดึงเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตได้ หรือคิดว่าเพิ่มภาระให้ตนเองทำให้ทำหน้าที่ในการดูแลครอบครัว หรืองานประจำตนเองลดลง เช่น ต้องรับผิดชอบดูแลหลาน ถ้ามาออกกำลังกายไม่มีใครดูแลหลานให้ หรือไม่สามารถขายของได้ทำให้รายได้ลดลง หรือ ไม่มีใครดูแล้วย เป็นต้น ทำให้ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนมีเหตุผลในการไม่ออกกำลังกายแตกต่างกัน เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีคนพาทำ ขี้เกียจ สภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย เห็นคนเคยออกกำลังกายแล้วป่วย เมื่อการรับรู้ต่อปัญหา อุปสรรคในการที่จะออกกำลังกายสูงทำให้ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนกลุ่มนี้ยังไม่มี การเริ่มปฏิบัติกิจกรรมการออกแรงเพื่อที่จะป้องกันโรคเบาหวาน ดังกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“ฉันต้องตื่นแต่เช้ามาเตรียมของขาย แล้วจะไปตลาดซื้อพวกอาหารสดมา ให้ทันขายตอนเที่ยง ไทโรงงานเพิ่นสิออกมากิน สืบมีเวลาเลย ขายซอดแลง แต่ก่อนกลุ่มแม่แก่ง จะเจ้ากะมาเดินอยู่แถวนี้ละ ถ้าบ่มีลูกค้ากะออกไปเดินกับเพิ่น ม่วนดี แต่เดี๋ยวนีเพิ่นเขาแล้ว บ่มีผู้นำ แล้วกะ มีคนบอกว่า เดินหลายจนเป็นโรคกะมี”

(บันทึกภาคสนาม, แม่ฮั่ว 17 มกราคม 2551)

3.2.1.3 ความเชื่อ : บุญทำกรรมแต่ง

จากการที่ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนมีความเชื่อว่ารูปร่างที่ได้มานี้เกิดจากการที่ได้อธิษฐานไว้ในชาติก่อนว่าได้ขอเนื้อหนังมังสาจากญาติมา โดยในชาตินี้ขอมาเยอะเกินไปทำให้มีรูปร่างอ้วนท้วนอุดมสมบูรณ์ ทำให้ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนเชื่อว่าคำอธิษฐานในชาติก่อนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้อ้วนในชาติปัจจุบัน ดังกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“...สงสัยชาติก่อนฉัน ไปอธิษฐานขอเนื้อหนังมังสาจากญาติไว้หลาย ชาตินี้เลยมาอ้วนถ้วน อุดมสมบูรณ์แบบนี้”

(บันทึกภาคสนาม, แม่ฮ้วน 19 ธันวาคม 2550)

3.2.1.4 ยา : ยาคูมกำเนิด, ยาบำรุง, เข้าน้ำเกลือ

ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนมีการรับรู้ว่ามียาที่ทำให้น้ำหนักตัว เพิ่มขึ้น เช่น ในคนที่แต่งงานมีลูกแล้ว จะใช้วิธีการคุมกำเนิดด้วยการกินยา หรือยาฉีด ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น หรือบางคนมีปัญหาสุขภาพจากการตรากตรำทำงานหนัก ถ้าได้ฉีดยาบำรุง หรือ เข้าน้ำเกลือจะทำให้กินข้าวได้เยอะขึ้น ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“...ฉันอ้วนนี้ สงสัยเป็นน้ำเพราะยาคุมแน่ ๆ เลย สมัยยังสาวบ่ได้อ้วนปานนี้”

(บันทึกภาคสนาม, แม่มา 19 ธันวาคม 2550)

“...ฉันเฮ็ดงานมาเมื่อย ๆ หรือสิดงนา กะสิไปฉีดยาบำรุง บ่ช้านกะเข้าน้ำเกลือ สงสัยมันสิ เฮ็ดให้กินข้าวแซบละกะเลยอ้วน”

(บันทึกภาคสนาม, แม่มี 15 ธันวาคม 2550)

3.2.1.5 อายุที่เพิ่มขึ้น

ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนได้อธิบายว่า เมื่ออายุมากขึ้น คงมีปัจจัย หลายอย่างส่งผลต่อสุขภาพทำให้เกิด โรคได้ง่าย โดยเฉพาะ โรคเบาหวาน เพราะว่าเห็นเป็นกันเยอะ ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“...ฉันแก่ตัวมา มันกะป่วยง่าย โรคหยั่ง ๆ กะถามหา เห็นแต่เบาหวานนี่แหละที่เป็น กันหลาย”

(FG1 02/06/04)

3.2.1.6 หลังคลอด : หลังถ่ายเลือด

ผู้หญิงอีสานวัยกลางคนมีการรับรู้ว่าเมื่อผ่านการคลอดลูกหลัง คลอดจะมีรูปร่างอ้วนโดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง โดยไม่สามารถลดน้ำหนักลงให้เท่าปกติกับก่อน ตั้งครรภ์ได้ ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

“...หลังคลอดมา หน้าท้องฉันบ่ลงเลย คลอดลูกมาสองคนแล้ว จักมันเป็นน้ำยังพากันมี ห่วงยาวเบ็ด”

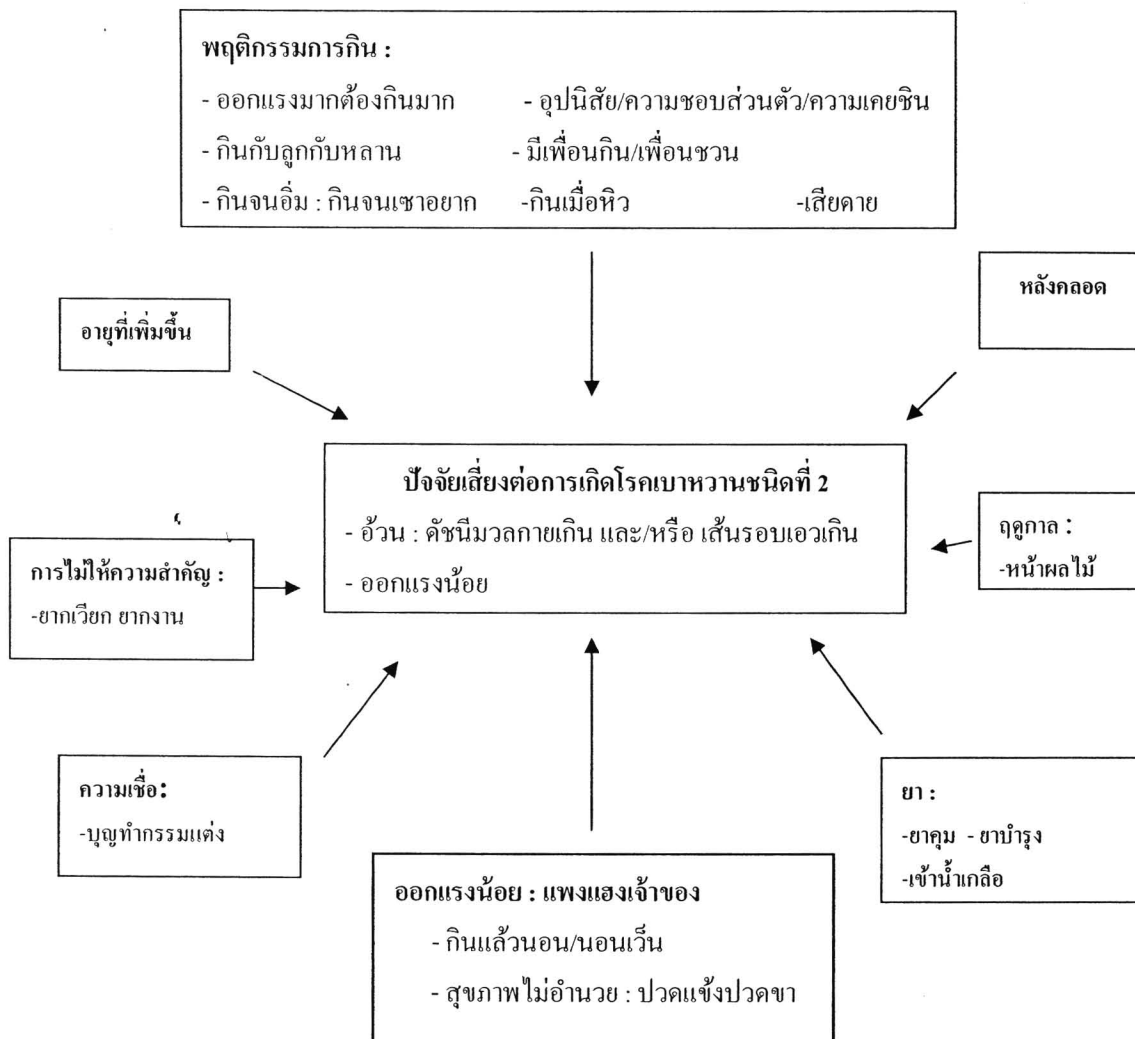
(บันทึกภาคสนาม, แม่เพ็ญ 27 ธันวาคม 2550)

จากที่กล่าวมาข้างต้น เป็นผลการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการมีปัจจัยเสี่ยงการเกิด โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตามการรับรู้ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนในชุมชนชนบท โดยมีปัจจัยที่ เกี่ยวข้อง 2 ปัจจัยหลัก คือ การมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม และการมีกิจกรรม

ทางกายน้อยกว่าเกณฑ์ ซึ่งในแต่ละปีจะมีหลายเงื่อนไขมาเกี่ยวข้อง (ภาพที่ 12) โดยผู้หญิงอีสานวัยกลางคนได้ร่วมสะท้อนความคิดเห็นจากวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง ซึ่งผลการศึกษาในขั้นตอนวิเคราะห์สถานการณ์ร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยนี้ จะได้นำไปเป็นสะท้อนคิดร่วมกันในขั้นตอนการปฏิบัติการเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อไป

จากผลการศึกษาบริบทชีวิต สถานการณ์ความเสี่ยง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของผู้หญิงอีสานวัยกลางคน สามารถชี้ให้เห็นว่าผู้หญิงอีสานวัยกลางคนมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตไปจากเดิม เข้าสู่ยุคหาซื้อหา กิน มีการหาเงินเพื่อสนองความต้องการของตนเองเพิ่มขึ้นเพื่อที่จะทำให้ชีวิตสุขสบาย เช่น การซื้อเครื่องทุนแรงต่าง ๆ ในการทำงาน ทำให้มีการ ออกแรงลดลงหรือการที่ต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้นเพื่อให้ได้เงินมากขึ้น ทำให้ไม่มีเวลาในการใส่ใจสุขภาพตนเอง การที่สามารถเข้าถึงแหล่งอาหารได้ง่ายและสะดวกทำให้สามารถซื้อหาอาหารได้ง่าย ทำให้มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคเบาหวาน โดยพบว่า มีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องต่อการเกิดโรคเบาหวาน ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ที่สะท้อนออกมาจากความคิดและการกระทำของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนที่ว่า เมื่อออกแรงมากต้องกินมาก จากอุปนิสัย ความชอบส่วนตัว ความเคยชิน การกินข้าวกับลูกกับหลาน กินจนอิ่ม การมีเพื่อนกิน เพื่อนชวน การกินเมื่อหิว และความรู้สึกเสียดย ส่วนการมีกิจกรรมทางกายน้อย ที่น้อยกว่าเกณฑ์ หรือมีการออกแรงน้อย ที่เกิดจากการกินแล้วนอน การนอนเร้น การมีภาวะสุขภาพที่ไม่อำนวย ทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานได้ เหล่านี้เป็นเงื่อนไขปัจจัยของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนในแต่ละบริบทชีวิต ส่วนปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่มีผลทำให้มีโอกาสเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานได้ ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพของชุมชน สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง วัฒนธรรมประเพณี ความเชื่อต่าง ๆ ซึ่งมีผลกระทบทางตรง และทางอ้อม ต่อการดำเนินชีวิตของผู้หญิงอีสานวัยกลางคน

การศึกษารุ่นนี้ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้สะท้อนสภาพปัญหาในประเด็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการเกิดโรคเบาหวานในหมู่บ้านเสริมสุข โดยผ่านมุมมองของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนอาศัยการมีส่วนร่วมเกือบทุกขั้นตอนของการศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาหารูปแบบเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้หญิงอีสานวัยกลางคนเหล่านี้ ตามขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นปฏิบัติการ เพื่อที่จะหารูปแบบการลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานของผู้หญิงอีสานวัยกลางคนในเขตชนบท ซึ่งผู้วิจัยมีความเชื่อว่าเมื่อบุคคลรับรู้ถึงปัญหาของตนเอง ย่อมเกิดความสนใจ หรือให้ความสำคัญในการใส่ใจสุขภาพและหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับบริบทชีวิตของตนเอง



ภาพที่ 12 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิด โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตามการรับรู้ของ
ผู้หญิงอีสานวัยกลางคน