

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ



246758

การพัฒนาแนวทางและรูปแบบการจัดการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตที่มีภาวะ
เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและกลุ่มอาการเมตาบอลิก

นายพิสิษฐ์ พิริยาพรรณ และคณะ

ผลงานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ 2550

600251649

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ



การพัฒนาแนวทางและรูปแบบการจัดการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตที่มีภาวะ
เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและกลุ่มอาการเมตาบอลิก

นายพิสิษฐ์ พิริยาพรณ และคณะ



ผลงานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ 2550

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแนวทางและรูปแบบการจัดการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและกลุ่มอาการเมตะบอลิก” สำเร็จลุล่วงได้ด้วย ความกรุณาและความอนุเคราะห์จากนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้ให้ความกรุณาในการช่วยคัดกรองภาวะเมตะบอลิกซินโดรม ให้แก่นิสิต และขอขอบพระคุณคณบดีแต่ละคณะในมหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้ความกรุณาในการอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบพระคุณ นายแพทย์เกษม ไร่คลองกิจ และอาจารย์จุฑามาศ แทนจอนที่ให้ความกรุณาในการให้คำปรึกษา แนะนำ แนวทางและเป็นที่ปรึกษาในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้ความกรุณาในการให้คำแนะนำ วิธีการ ดำเนินการศึกษาวิจัยเพื่อให้ตระหนักถึงสิทธิและเคารพความเป็นบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ขอขอบคุณ คณะผู้ร่วมวิจัยทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาในการร่วมกันศึกษาวิจัยและให้ความช่วยเหลือทางด้านวิชาการ ทั้งให้คำปรึกษา แนะนำแนวทาง และช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูล และเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขอกราบระลึกถึงพระคุณของคุณครูบาอาจารย์ ที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาและการเรียนรู้ ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจแก่ลูกศิษย์ เสมอมา คณะผู้วิจัยจะได้แสวงหาความรู้เพื่อเป็นตัวอย่างแก่บุตร ธิดา และคนรุ่นหลังต่อไป ความสำเร็จอันเกิดจากการศึกษาวิจัยนี้ ขอมอบเป็นสิ่งทดแทนคุณ และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

คณะผู้วิจัย

สิงหาคม 2552

ชื่อเรื่อง : การพัฒนาแนวทางและรูปแบบการจัดการส่งเสริมสุขภาพของ
 นิสิตที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและกลุ่มอาการเมตะบอลิก

หัวหน้าโครงการวิจัย : นายแพทย์พิสิษฐ์ พิริยาพรหม

ผู้ร่วมวิจัย : นางเวธกา กลิ่นวิจิต , นางสาวพวงทอง อินใจ
 นางสาวฉันทอง สุขพ่อง , เกศษกรจงจิตร อริยประยูร
 นายอดุลย์ คร้ามสมบุญ , นางสาวคณิงนิจ อุสิมาศ

สาขา : วิทยาศาสตร์การแพทย์

ทุนอุดหนุนการวิจัย : งบประมาณแผ่นดิน สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
 กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2550

ปีที่ทำการศึกษารวบรวมข้อมูล : 2550-2552

บทคัดย่อ

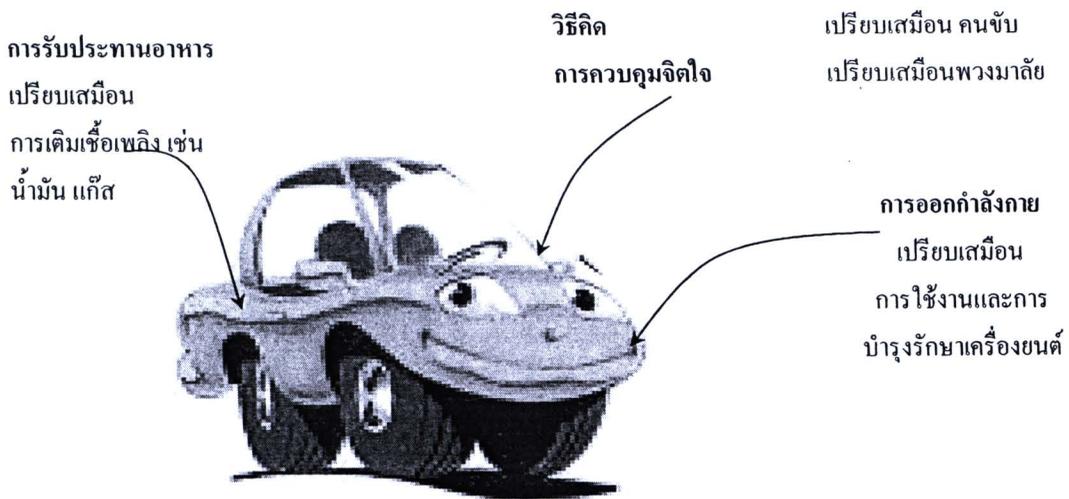
246758

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและกลุ่มอาการเมตะบอลิก มหาวิทยาลัยบูรพา ประชากร คือ นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ชั้นปีที่ 1 ที่มารับบริการตรวจสุขภาพก่อนเข้ารับการศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 5,762 คน มี Inclusion Criteria ตาม เกณฑ์ของ International Diabetes Federation (IDF) และเกณฑ์ของ American Heart Association (AHA) ร่วมกับ National Heart Lung and Blood Institutes (NHLBI) ของประเทศสหรัฐอเมริกาเกณฑ์ของ NCEP ATPIII ในการวินิจฉัย metabolic syndrome

ซึ่งจากการคัดกรอง พบว่า มีนิสิต จำนวน 341 คน มีขนาดของเส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 5.91 ความดันโลหิตสูง จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 2.45 นิสิตที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและกลุ่มอาการเมตะบอลิก และสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกการตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสาเหตุและปัจจัยการเกิดโรค ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ของโรค พฤติกรรมการจัดการการดูแลตนเอง การส่งเสริมสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมในการดูแลด้านสุขภาพของนิสิตซึ่งทำการตรวจสอบเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นค่าสถิติความถี่และร้อยละ และการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Content analysis) ซึ่งได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในระหว่างเดือน ตุลาคม 2550-กันยายน 2552 เป็นระยะเวลา 2 ปี เนื่องจากมีข้อจำกัดในการทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่างและการนัดหมายเพื่อคัดกรองนิสิตตามเกณฑ์ของการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีขนาดเส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน โดย มี BMI ในระดับ 1a (25.0-29.99) มากที่สุด จำนวน 21 คน (ร้อยละ 10.50) รองลงมาคือ ระดับ 1b (30.0-34.99)

จำนวน 15 คน (ร้อยละ 7.50) มีภาวะความดันโลหิตสูง ร้อยละ 24 โดยเพศชาย มีความดันโลหิตสูง และระดับไขมันในเลือดที่ผิดปกติ มากกว่าเพศหญิง ไม่พบนิสิตมีค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูง และภาวะเมตะบอลิก จากการประชุมทีมสหสาขาวิชาชีพและปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ทดลองใช้ ผ่านการระดมความคิดเห็นจากนิสิตที่มีภาวะเสี่ยงและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อปรับแก้ให้รูปแบบให้มีความเหมาะสม ครอบคลุมค่านึงถึงประโยชน์ของนิสิตที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและกลุ่มอาการเมตะบอลิกเป็นหลัก ก่อนนำไปเผยแพร่ นั้น ได้รูปแบบการจัดการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและกลุ่มอาการเมตะบอลิกที่มุ่งเน้นใน 3 ประเด็นหลัก คือ 1) การปรับเปลี่ยนวิถีคิดและการควบคุมจิตใจของตน 2)สร้างวินัยการออกกำลังกาย และ3)การรับประทานอาหาร โดย เปรียบเสมือนรถยนต์



รูปแบบพัฒนาส่งเสริมสุขภาพตนเองให้ผู้นำรูปแบบไปใช้ ให้นักเปรียบเทียบรถยนต์ที่เราต้องการสร้างให้มีสมรรถนะสูง รูปลักษณ์ปราดเปรียว ทันสมัย พลังงานเต็มถัง และมีคนขับที่มีความรู้ ทักษะ และชำนาญในการขับซื้ออย่างมีทิศทาง แล่นไปตามถนนชีวิตได้อย่างไม่ประมาท ความพอเพียงและมีความสุข ตลอดเส้นทาง โดยมีรายละเอียดในกรอบแนวคิดปรัชญาสุขภาพแบบพอเพียง ในแต่ละประเด็น คือ

ความพอประมาณ เป็นการปฏิบัติโดยยึดหลักทางสายกลาง หลีกเลี่ยงความเสี่ยง แบ่งปัน ข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับวิถีคิดและการควบคุมจิตใจ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและไม่เบียดเบียนใคร สร้างเครือข่ายและ เข้าร่วมสังคม ชุมชน

ความมีเหตุผล เป็นวิถีคิดโดยใช้กฎที่สำคัญที่สุดคือ “เราจะเป็นในสิ่งที่เราคิด” และ ควบคุมจิตใจ โดยการสร้างและฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจและอารมณ์ ตรวจสอบวิถีคิดและฝึกการควบคุมจิตใจและอารมณ์ของตนเองอยู่ตลอดเวลา การเสาะแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการบริโภค

อาหารและการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพของตนเองที่เป็นอยู่ และมีความสามารถในการตรวจสอบภาวะโภชนาการและมีวินัยในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การสร้างภูมิคุ้มกัน โดยใช้แนวคิด Positive thinking มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้มีกำลังใจ ให้ความสำคัญในการคิดดี มีคุณประโยชน์ และสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง และการเห็นความสำคัญของการพักผ่อนหย่อนใจ เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือสุขภาพของผู้อื่น มีที่ปรึกษา/ให้ข้อมูลความรู้เป็นที่พึ่งทางความรู้ด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย ให้ความสำคัญกับการเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสม

บนพื้นฐานของคุณธรรมนำความรู้ ให้เป็นผู้มีสติ- รู้เท่าทันโรค มีความฉลาด- รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง มีวินัย ขยัน- รู้วิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง และมีความสุข - รู้คุณค่าในชีวิตของตน และผู้อื่น

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ.....	ก
บทคัดย่อ.....	ข
สารบัญ.....	จ

บทที่

1	บทนำ.....	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	วัตถุประสงค์ของการทำวิจัย.....	4
	ขอบเขตของการวิจัย.....	5
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
	ความรู้เกี่ยวกับ โรคเบาหวาน.....	7
	ความรู้เกี่ยวกับกลุ่มอาการเมตะบอลิก.....	13
	ภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและกลุ่มอาการเมตะบอลิก.....	15
	แนวคิดและทฤษฎีที่นำมาประยุกต์ในการศึกษาวิจัย.....	18
	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....	23
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	26
3	วิธีดำเนินการวิจัย	48
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
	ขั้นตอนการศึกษาวิจัย.....	30
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	31
	การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การรวบรวมข้อมูล.....	32
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
4 ผลการศึกษาวิจัย.....	33
ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแผนงานวิจัยย่อยที่ 1 และเอกสารที่เกี่ยวข้อง	33
ขั้นตอนที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการจัดการ ส่งเสริมสุขภาพแก่นิสิต.....	37
ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนารูปแบบและแนวทางการจัดการส่งเสริมสุขภาพของนิสิต ที่มีภาวะเสี่ยง.....	39
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	43
สรุปผลการวิจัย.....	44
การอภิปรายผล.....	48
ข้อเสนอแนะในการนำการวิจัยไปใช้.....	51
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	51
บรรณานุกรม.....	52
ภาคผนวก.....	54
ภาคผนวก ก รายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย.....	55
ภาคผนวก ข การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย.....	58
ภาคผนวก ข บันทึกข้อความขออนุมัติรายการตรวจสอบสุขภาพนิสิต เพื่อเข้ารับการศึกษาในมหาวิทยาลัยบูรพา.....	63
ประวัติย่อคณะผู้วิจัย.....	64