

อาหาร และโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการเกิดโรคมะเร็งเต้านม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มตัวอย่างและวัดก่อนและหลังการศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการลดปัจจัยเสี่ยงทางโภชนาการของการเกิดมะเร็งเต้านมในญาติผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านมที่มารับบริการที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจำนวน 44 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 22 ราย ที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมการสนับสนุนทางโภชนาการ และกลุ่มควบคุมจำนวน 22 ราย ที่ไม่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมการสนับสนุนทางโภชนาการ ประเมินภาวะโภชนาการโดยการวัดสัดส่วนของร่างกาย และการบริโภคอาหาร เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกรายการอาหารในหนึ่งวัน และแบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การหาความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยวิธีการวัดซ้ำได้ค่าเท่ากับ .7 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา สถิติทดสอบแมนวิทนี้อย่างมีนัยสำคัญสำหรับสองกลุ่มที่อิสระต่อกัน และสถิติทดสอบฟริคแมนสำหรับสามกลุ่มที่สัมพันธ์กัน

ผลการศึกษามีดังนี้

1. กลุ่มทดลองได้รับพลังงานและไขมันทั้งในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองครั้งที่ 1 และหลังการทดลองครั้งที่ 2 ไม่แตกต่างกัน กลุ่มควบคุมได้รับพลังงานทั้งในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลองครั้งที่ 1 และระยะหลังการทดลองครั้งที่ 2 ไม่แตกต่างกัน แต่บริโภคไขมันในระยะหลังการทดลองครั้งที่ 2 สูงกว่าในระยะก่อนทดลอง และระยะหลังการทดลองครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้รับพลังงานและไขมันทั้ง 3 ระยะการศึกษาไม่แตกต่างกัน

2. กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคทั้งในระยะหลังการทดลองครั้งที่ 1 และระยะหลังการทดลองครั้งที่ 2 สูงกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สำหรับค่าคะแนนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคของกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะการศึกษาไม่แตกต่างกัน กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคสูงกว่าค่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้งในระยะหลังการทดลองครั้งที่ 1 และระยะหลังการทดลองครั้งที่ 2

3. กลุ่มทดลองมีไขมันใต้ผิวหนังในระยะการทดลองครั้งที่ 1 และระยะการทดลองครั้งที่ 2 ลดลงจากระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สำหรับกลุ่มควบคุมมีน้ำหนักตัวและดัชนีความหนาของร่างกายในระยะการทดลองครั้งที่ 1 และ 2 เพิ่มขึ้นจากระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แต่กลุ่มทดลองมีน้ำหนักตัวและดัชนีความหนาของร่างกายมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้ง 3 ระยะการศึกษา และกลุ่มทดลองมีปริมาณไขมันใต้ผิวหนังมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้งในระยะก่อนทดลอง และระยะหลังการทดลองครั้งที่ 1

ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า โปรแกรมการสนับสนุนทางโภชนาการนี้สามารถใช้เป็นรูปแบบการปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพในการป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมสำหรับญาติผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านมได้ และผู้วิจัยขอเสนอให้พัฒนาโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นสำหรับญาติผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านมต่อไป

Food and nutrition is a vital factor for the prevention of breast cancer. The purpose of this quasi-experimental study was to examine the reducing nutritional risk factors of breast cancer in relatives of breast cancer survivors at Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital. Using purposive sampling, 44 subjects were chosen. Twenty-two subjects were placed in an experimental group which received a nutritional supporting program, while 22 subjects were in a control group which did not receive nutritional supporting program. Anthropometric measurement and dietary intake were used to assess the nutritional status. The research instruments, which developed by researchers, composed of : demographic data form, 24 hour dietary record, and food frequency questionnaires for food consumption behavior. Content validity and reliability was performed. Using test-retest method was found .70. Data were analyzed using descriptive statistics, Mann Whitney U-Test, and Fredman.

The results of this study revealed:

1. The energy and fat intake of the experimental subjects did not differ during the initial or follow up studies. The fat intake of the control subjects during the second follow-up study was significantly higher than that during the initial and the first follow-up. The energy and fat intake of the experimental and the control subjects were no significance difference in any of the three study periods.

2. The scores of food consumption behavior of the experimental subjects during the first and second follow-up were significantly higher than that during the initial study. Among the control subjects, no significance difference was found in any of the three study periods. The scores of the experimental subjects during the first and second follow-up were significantly higher than that of the control subjects.

3. Body weight and body mass index of the experimental subjects during the first and second follow-up decreased significantly than those in the initial study. Body weight and body mass index of the control subjects during the first and second follow-up increased significantly than those in the initial study. Body weight and body mass index of the experimental subjects was significantly higher than that of the control subjects in three study periods. The body fat of the experimental subjects during the initial study and the second follow-up was significantly higher than that of the control subjects.

These results of this study indicate that a nutritional supporting program is able to using as the form of health promotion intervention for relatives of breast cancer survivors. The researchers recommend that the program be continually developed so that it can be even more effective in promotion for these people.