

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมของผู้ป่วยเบาหวานเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการควบคุมโรค การวิจัยกึ่งทดลองนี้เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารต่อระดับฮีโมโกลบินเอวันซีในผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 คัดเลือกผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลจากศูนย์สุขภาพชุมชน ตำบลบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 ราย และกลุ่มเปรียบเทียบ 30 ราย กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนด้านการบริโภคอาหารตามทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา โดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม 4 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง รวม 8 สัปดาห์ กิจกรรมประกอบด้วย การส่งเสริมการกระทำที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง โดยฝึกทักษะการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมร่วมกับการตรวจระดับน้ำตาลในปัสสาวะ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ป่วยที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี การพูดให้ความรู้ รวมทั้งการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการดูแลตามปกติ เก็บข้อมูลจากผลของระดับฮีโมโกลบินเอวันซีก่อนการทดลองและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติที่คู่และทีอิสระ

ผลการวิจัย พบว่า ระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) และระดับฮีโมโกลบินเอวันซีหลังการทดลองของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$)

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร มีประสิทธิภาพสามารถลดระดับฮีโมโกลบินเอวันซีในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ได้

Food consumption behavior is very crucial for controlling diabetes patients.

The purpose of this Quasi - experimental research was to determine the effects of self-efficacy enhancement concerning dietary intake behaviors on plasma glycosylated hemoglobin (HbA₁C) level of the patients with diabetes mellitus. Sixty patients with diabetes mellitus type II at Bangrakam primary care unit, Phitsanulok were selected by purposive sampling into 2 groups: 30 for an experimental group and 30 for a comparison group. Experimental group was provided the designed self-efficacy enhancement program according to Bandura's theory in food consumption divided into 4 sessions with 3 hours session each time for 8 weeks. The program included the promotion of perceived self-efficacy by training in dietary control behavior together with determination of HbA₁C level, exchange of glycemic control mastery experiences, verbal persuasion and emotional arousal prior to group participation, where as comparison group was under the routine program. Data were collected by collecting blood sample drawn to pre and post test for HbA₁C level and analyzed using frequency, percentage, mean, and standard deviation. The hypotheses were tested by paired t-test and independent t-test.

Results of the study showed that after intervention, the HbA₁C level of the experimental group was significantly decreased from baseline ($p < 0.001$). In addition, the HbA₁C level after intervention of the experimental group was significantly lower than that of comparison group ($p < 0.001$).

According to the results, the self-efficacy enhancement program concerning dietary intake behaviors should be administered for decreasing HbA₁C level of the patients with diabetes mellitus type II.