บทที่ 5
สรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุกของไตรกลีเซอไรด์สูงและปัจจัยที่มีผลต่อระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 320 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างเป็นระบบ (Systematic Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสัมภาษณ์ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ความถี่ของการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงและไตรกลีเซอไรด์สูง การบริโภคอาหาร การสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์ กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และค่าพิสัยของคลอไทล์ (Q_1 , Q_3) บรรยายลักษณะของข้อมูล สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ Chi-Square Test ในการวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระต่างๆ กับระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดคราวละตัวแปร และใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบลอจิสติค (Multiple Logistic Regression) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์คราวละหลายปัจจัยและหาขนาดของตัวแปร (Adjust OR) ที่มีความสัมพันธ์กัน สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ทั้งหมด 320 คน เป็นเพศหญิงร้อยละ 77.81 มีอายุเฉลี่ย 59.5 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.9) ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 50-59 ปี และช่วงอายุ 60-69 ปี ร้อยละ 30 มีสถานภาพคู่ร้อยละ 79.7 การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา มีอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพหลักและมีรายได้อยู่ระหว่าง 1,001 ถึง 5,000 บาท โดยร้อยละ 60.3 บอกว่ามีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายและป่วยเป็นเบาหวานคิดเป็นค่ามัธยฐาน 5 ปี ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ร้อยละ 90.9 และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 87.5

1.2 ความชุกของไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง

กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด168.5 มก./ดล. (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 99.6 มก./ดล.) โดยมีความชุกของไตรกลีเซอไรด์ในเลือดผิดปกติ ร้อยละ 45.6 และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง ($\geq$ 200 มก./ดล.) ร้อยละ 24.7

1.3 ความถี่การบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงและมีไตรกลีเซอไรด์สูงถ้าแบ่งความถี่ในการบริโภคอาหาร พบว่า อาหารที่บริโภคทุกวัน คือ ข้าวเจ้า ส่วนอาหารที่บริโภค 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ที่พบมากที่สุด คือ เนื้อหมูร้อยละ 8.4 อาหารที่บริโภค 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ พบมากที่สุด คือ เนื้อหมูร้อยละ 50 รองลงมา คือ อาหารประเภทผัด 31.6 อาหารที่บริโภค นานๆ ครั้ง ร้อยละ 30 ขึ้นไป ได้แก่ ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว/ ขนมจีน ข้าวโพด เผือก มัน อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ ผลไม้รสหวานจัด อาหารทอดน้ำมันท่วม และอาหารที่ไม่บริโภค ร้อยละ 50 ขึ้นไป ได้แก่ ขนมปังเค้ก / เบเกอรี่ หมูสามชั้น หนังหมู หนังไก่ ไส้กรอกแฮม หมูยอ กุนเชียง ขนมที่ทำจากกะทิ อาหารที่ผ่านการ ถนอมอาหารและ มีรสหวานจัด ขนมที่มีรสหวานจัด ผลไม้รสหวานจัด เพิ่มรสหวานโดยเติมน้ำตาลในอาหารที่รับประทาน อาหารจานเดียวที่มีไขมันสูง เครื่องดื่มรสหวาน เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์

1.4 การปฏิบัติด้านการบริโภคอาหาร

ผู้ป่วยส่วนใหญ่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ร้อยละ 86.3 มื้อเช้ารับประทานปริมาณมากที่สุด ร้อยละ 37.8 ดื่มน้ำน้อยกว่า 6 แก้ว/ วัน และรับประทานหรือปรุงอาหารที่มีรสชาติพอดี ร้อยละ 57.5 รับประทานเนื้อหมูเป็นบางวัน สัปดาห์ร้อยละ 75.6 และรับประทานปลาเกือบทุกวัน รับประทานปลาเล็กปลาน้อย ปลากระป๋องหรือปลาที่รับประทานทั้งก้างเป็นบางวันร้อยละ 76.25 มีการรับประทานถั่วและนมถั่วเหลืองบางวัน ร้อยละ 59.4 รับประทานผักเป็นประจำทุกวันร้อยละ 58.7 การรับประทานผลไม้จะรับประทานตามที่มีผลไม้ที่ผู้ป่วยเบาหวานรับประทานเป็นส่วนใหญ่ และเป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัดร้อยละ 83.4 ในบางวัน และไม่ดื่มนมร้อยละ 54.7 ในการประกอบอาหารกลุ่มตัวอย่างจะใช้วิธีการต้ม นึ่ง ย่าง ลวกและใช้น้ำมันพืชประกอบอาหารเป็นส่วนใหญ่ และจะรับประทานเฉพาะเมื่อถึงเวลามื้ออาหารร้อยละ 61.9

1.5 การสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์

กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่ศึกษาส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ร้อยละ 90.9 สำหรับการดื่มแอลกอฮอล์พบว่ามีผู้ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เลยร้อยละ 87.5

1.6 การประเมินการเคลื่อนไหวร่างกาย/ การออกกำลังกาย

ร้อยละ 38.4 ของกลุ่มตัวอย่างมีการเคลื่อนไหวร่างกายในระดับหนักร้อยละ33.8 เบามีระดับการเคลื่อนไหวระดับปานกลางร้อยละ 27.8 และมีระดับการเคลื่อนไหวระดับเบาร้อยละ 38.4

1.7 ข้อมูลด้านสุขภาพและภาวะโภชนาการ

กลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัวร้อยละ 35.0 และมีญาติสายตรงในครอบครัวมีระดับไขมันในเลือดสูงร้อยละ 23.8 ค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาลในเลือด 144.8 มล./ดล. (ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน = 45.0) ค่าความดันโลหิตตัวบน (systolic) อยู่ในเกณฑ์สูง($\geq$ 140 มม.ปรอท) ร้อยละ 16.8 และค่าความดันโลหิตตัวล่าง (diastolic) อยู่ในเกณฑ์สูง ($\geq$ 90 มม.ปรอท) ร้อยละ 13.7 มีภาวะอ้วนร้อยละ (BMI $\geq$ 25.0 kg/m2) ร้อยละ 26.2 มีภาวะอ้วนลงพุงโดยใช้การวัดรอบเอว และใช้เส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพกร้อยละ 51.9 และ 88.1 ตามลำดับ

1.8 ปัจจัย ที่มีผลต่อระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานมีปัจจัยที่นำมาพิจารณา คือ ปัจจัยพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดผิดปกติ($\geq$ 150 มก./ดล.) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การรับประทานขนมที่มีรสหวาน $\geq$ 4 ครั้ง/สัปดาห์ (OR 5.19, 95% CI เท่ากับ 1.01 ถึง 26.75) การรับประทานอาหารผัด $\geq$ 4 ครั้ง/สัปดาห์ (OR 2.57 , 95% CI เท่ากับ 1.14 ถึง 5.81) ความดันโลหิตสูง ($\geq$ 140 มม.ปรอท) (OR 1.94 , 95% CI เท่ากับ 1.04 ถึง 3.59) เส้นรอบเอวในภาวะอ้วนลงพุง (รอบเอวชาย > 90 ซม. และหญิง > 80 ซม.) (OR 2.02, 95% CI เท่ากับ 1.26 ถึง 3.25) และระดับน้ำตาลในเลือดสูง ($\geq$ 141 มล./ดล.) (OR 2.11, 95% CI เท่ากับ 1.32 ถึง 3. 38) และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดผิดปกติ($\geq$ 200 มก./ดล.) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ $\geq$ 4 ครั้ง/สัปดาห์ (OR 4.13, 95% CI เท่ากับ 1.66 ถึง 10.26) เส้นรอบเอวมีภาวะอ้วนลงพุง (รอบเอวชาย > 90 ซม. และหญิง > 80 ซม.) (OR 2.51, 95% CI เท่ากับ 1.40 ถึง 4.50 ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูง ($\geq$ 141 มล./ดล.) (< 141 มล./ดล.) (OR 2.31, 95% CI เท่ากับ 1.31 ถึง 4.06)

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติ

2.1.1 เนื่องจากผลการศึกษาพบความชุกของระดับไตรกลีเซอไรด์ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ค่อนข้างสูง ควรจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อเป็นการเน้นย้ำและสร้างความตระหนักเกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงผู้ที่มีภาวะเสี่ยงและระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง เพื่อให้สามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆที่จะมีผลต่อระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด

2.1.2 เจ้าหน้าที่ในแต่ละสถานบริการควรจัดทำนโยบายในการเฝ้าระวังและลดปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

2.1.3 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา ส่วนใหญ่มีความถี่ในการรับประทานอาหารประเภทผัดบ่อยกว่าอาหารชนิดอื่น ซึ่งมีความสัมพันธ์กับระดับไตรกลีเซอไรด์สูง ดังนั้น

จึงควรจัดกิจกรรมการรณรงค์การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ พร้อมทั้งสาธิตการทำอาหารเพื่อสุขภาพที่มีไขมันน้อย และทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพแจกแก่ผู้มารับบริการตรวจสุขภาพทุกสถานบริการ

2.1.4 จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย/ การเคลื่อนไหวร่างกาย และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะอ้วนลงพุง และให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนลงพุงที่จะทำให้เกิดปัญหาไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงหรือโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา

2.1.5 เจ้าหน้าที่ควรให้คำแนะนำการปฏิบัติด้านพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ถูกต้องในกลุ่มผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงและความดันโลหิตสูงที่มีปัญหาไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงเป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล

2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 ควรมีการศึกษาโดยใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหว/ ออกกำลังกายให้กับผู้ป่วยผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดผิดปกติและสูง

2.2.2 ควรมีการศึกษาประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในด้านการให้คำปรึกษาในเรื่องการบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหว/ ออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดผิดปกติและสูง