

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive study) แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มาใช้บริการในคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลสุพรรณคูหา จังหวัดหนองบัวลำภู โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative study)

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้คือผู้ป่วยเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนเข้ารับบริการในคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลสุพรรณคูหา จังหวัดหนองบัวลำภู ตั้งแต่ พ.ศ. 2550 ทั้งเพศหญิงและเพศชาย อายุระหว่าง 35 – 60 ปี ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับไขมันปกติจำนวน 46 คน และกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับไขมันในเลือดสูง จำนวน 46 คน รวมกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 92 คน เก็บข้อมูลเชิงปริมาณโดยการสัมภาษณ์ เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน ข้อมูลสุขภาพ ความรู้ ทักษะ การดูแลตนเอง การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร สัมภาษณ์และบันทึกการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมงและความถี่ในการบริโภคอาหารใน 1 เดือน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติพรรณนาเพื่อศึกษาลักษณะข้อมูลทั่วไป ข้อมูลสุขภาพ ความรู้ ทักษะ ภาวะโภชนาการ สำหรับการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ภาวะโภชนาการ ระหว่างกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับไขมันในเลือดปกติกับกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับไขมันในเลือดสูง ใช้สถิติทดสอบที (t – test) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับไขมันในเลือด โดยใช้สถิติการถดถอยแบบลอจิสติก (Logistic Regression)

ผลการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่ระดับไขมันในเลือดปกติ มีเพศชายร้อยละ 32.60 เพศหญิง ร้อยละ 67.40 กลุ่มที่ระดับไขมันในเลือดสูง มีเพศชายร้อยละ 26.09 เพศหญิง ร้อยละ 73.91 กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีอายุระหว่าง 51-60 ปี ร้อยละ 71.73 และร้อยละ 67.38 การศึกษาระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม ทำนา ทำสวน ทำไร่ มีรายได้ในครัวเรือนน้อยกว่า 5000 บาทต่อเดือน

ข้อมูลด้านสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน พบว่าผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดปกติ ร้อยละ 45.65 มีระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) สูงกว่า 140 mg/dl ในผู้ป่วยกลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดสูง พบร้อยละ 56.52 ระดับความดันโลหิต พบว่ากลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับไขมันใน

เลือดปกติ มีระดับความดัน Systolic สูงกว่า 120 mmHg ร้อยละ 41.30 ระดับความดัน Diastolic สูงกว่า 80 mmHg ร้อยละ 10.87 กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับไขมันในเลือดสูง มีระดับความดัน Systolic สูงกว่า 120 mmHg ร้อยละ 67.40 ระดับความดัน Diastolic สูงกว่า 80 mmHg ร้อยละ 34.78

รูปแบบของไขมัน (Lipid profile) กลุ่มผู้ป่วยที่มีระดับไขมันในเลือดปกติ พบว่า ร้อยละ 47.83 มีระดับ TC สูงกว่า 170 mg/dl ร้อยละ 43.48 มีระดับ LDL-C สูงกว่า 100 mg/dl ส่วน HDL-C น้อยกว่า 45 mg/dl ร้อยละ 80.43 กลุ่มผู้ป่วยที่มีระดับไขมันในเลือดสูงพบว่า ร้อยละ 73.91 มีระดับ TC สูงกว่า 170 mg/dl ร้อยละ 67.40 มีระดับ LDL-C สูงกว่า 100 mg/dl ส่วน HDL-C น้อยกว่า 45 mg/dl ร้อยละ 63.04

ภาวะโภชนาการของผู้ป่วยเบาหวาน โดยพิจารณาจากค่าดัชนีมวลกาย พบว่าผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดปกติมีภาวะอ้วน ร้อยละ 36.96 ส่วนกลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดสูงมีภาวะอ้วน ร้อยละ 63.04 เมื่อจำแนกตามเพศ กลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดปกติเพศชายมีค่าดัชนีมวลกายในภาวะอ้วน ร้อยละ 33.33 เพศหญิง มีภาวะอ้วนร้อยละ 38.71 ส่วนกลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดสูงเพศชายมีภาวะอ้วน ร้อยละ 63.04 เพศหญิงมีภาวะอ้วน ร้อยละ 70.59 ผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดปกติเพศชายมีเส้นรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร ร้อยละ 13.33 เพศหญิงมีเส้นรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร ร้อยละ 83.87 กลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดสูง เพศชายมีเส้นรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร ร้อยละ 41.67 เพศหญิงมีเส้นรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร ร้อยละ 88.24

การปฏิบัติตัวด้านการออกกำลังกาย พบว่า ในเพศชายของทั้ง 2 กลุ่มมีการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง โดยกลุ่มที่มีไขมันในเลือดปกติมีการออกกำลังกาย ร้อยละ 60 กลุ่มที่มีไขมันในเลือดสูงมีการออกกำลังกาย ร้อยละ 66.67 สำหรับเพศหญิง พบว่ามีการออกกำลังกายเพียงร้อยละ 41.94 และร้อยละ 58.82 ตามลำดับ ผู้ป่วยทั้ง 2 กลุ่มมีการรับประทานยาตรงตามคำแนะนำของแพทย์ร้อยละ 76.09 และร้อยละ 67.39 ส่วนความสม่ำเสมอในการมารับการรักษาพบว่าผู้ป่วยเบาหวาน ส่วนใหญ่มารับการรักษาตรงตามนัด ร้อยละ 80.43 เท่ากันทั้ง 2 กลุ่ม

ความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดปกติและกลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดสูงมีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นชนิดอาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรรับประทาน ($p\text{-value}=0.0035$) อาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานที่มีไขมันในเส้นเลือดสูงควรเลือกรับประทาน ($p\text{-value}=0.011$) และระยะเวลาในการควบคุมอาหาร ($p\text{-value}=0.0137$) ส่วนระดับความรู้ในภาพรวมผู้ป่วยเบาหวานทั้ง 2 กลุ่มมีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 70.1 และร้อยละ 43.48 ทักษะในการรับประทานอาหาร ผู้ป่วยทั้ง 2 กลุ่มมีทักษะในการรับประทานอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.0001$) ประเด็น



ทัศนคติเชิงบวก ผู้ป่วยกลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดปกติมีทัศนคติระดับดีในเรื่องวิธีการประกอบอาหารที่เหมาะสมเพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือด ร้อยละ 86.96 การรับประทานเนื้อสัตว์ติดมันทำให้ไขมันในเลือดสูงขึ้นร้อยละ 89.13 และการรับประทานธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ช่วยลดระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดได้ ร้อยละ 82.61 ผู้ป่วยกลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดสูงมีทัศนคติเชิงลบในระดับดีในเรื่องของผู้ป่วยเบาหวานไขมันในเลือดสูงสามารถหยุดรับประทานยาได้เอง ร้อยละ 80.43 ทัศนคติเชิงลบระดับปานกลางในเรื่องการรับประทานอาหารไม่ตรงเวลาหรือไม่ได้รับประทานอาหารในมือในในการรับประทานอาหารเมื่อถัดไปควรรับประทานให้อิ่มเต็มที่เพื่อให้ร่างกายไม่อ่อนเพลีย ร้อยละ 69.5

ปริมาณพลังงานที่ได้รับประจำวันของผู้ป่วยเบาหวานพบว่ากลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับไขมันในเลือดปกติและกลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดสูง ได้รับพลังงานเฉลี่ย 1,918 และ 1,836 กิโลแคลอรีตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 107.42 และ 100.10 ของ RDA สำหรับปริมาณโปรตีนที่ได้รับของกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับไขมันในเลือดปกติ และกลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดสูง เท่ากับ 97.14 และ 86.77 กรัมตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 175.39 และ 166.87 ของ RDA ปริมาณพลังงานและโปรตีนที่ได้รับของผู้ป่วยทั้ง 2 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันทางด้านสถิติ ส่วนปริมาณคาร์โบไฮเดรตและไขมันผู้ป่วยที่มีระดับไขมันในเลือดปกติได้รับ 318.47 กรัม 23.93 กรัม ผู้ป่วยที่มีระดับไขมันในเลือดสูงได้รับ 339.30 กรัม 25.05 กรัม ผู้ป่วยกลุ่มที่มีระดับไขมันในเส้นเลือดสูงได้รับปริมาณคาร์โบไฮเดรต ไขมัน มากกว่าผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดปกติ แต่ไม่มีความแตกต่างกันทางด้านสถิติ ผู้ป่วยกลุ่มที่มีระดับไขมันในเส้นเลือดปกติมีการกระจายสัดส่วนพลังงานงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน 68.33 : 20.15 : 11.52 ส่วนกลุ่มที่มีระดับไขมันในเส้นเลือดสูงมีการกระจายสัดส่วนพลังงานงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน 69.04 : 18.69 : 12.26

การปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหารของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่มีระดับน้ำตาลในเลือดปกติกับกลุ่มที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่เมื่อวิเคราะห์รายข้อพบว่าการปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหารว่างมือสายของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}=0.0264$) ความถี่ในการรับประทานอาหารใน 1 เดือนของผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยเบาหวานทั้ง 2 กลุ่ม มีความถี่ในการรับประทานอาหารที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.005$) ได้แก่ การรับประทานอาหาร / ของหวานที่มีกะทิ มะพร้าวเป็นส่วนประกอบ การรับประทานอาหารประเภทเครื่องในสัตว์ต่างๆ การรับประทานอาหารทะเล เช่น ปลาหมึก หอยแครง หอยแมลงภู่การรับประทานอาหารประเภทที่ทอดในน้ำมันมาก เช่น กุ้งทอด มันทอด ปาท่องโก๋ การรับประทานผักในทุกมื้ออาหาร

ผลการวิเคราะห์ Logistic Regression พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อระดับไขมันในเส้นเลือดของผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรคภาวะโภชนาการ ระดับความดันโลหิต Diastolic โดยพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่มีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารในระดับปานกลาง และระดับต่ำ มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีภาวะไขมันในเลือดสูงแทรกซ้อน เป็น 4.11 เท่า ของผู้ป่วยเบาหวานที่มีความรู้ระดับสูงในการเลือกรับประทานอาหาร ($OR = 4.11, 95\%CI = 1.34 - 12.61, p\text{-value} = 0.013$) ภาวะโภชนาการ พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และอ้วน ($BMI \geq 23$) มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีภาวะไขมันในเลือดสูงแทรกซ้อน เป็น 8.40 เท่า ของผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะโภชนาการปกติ ($BMI < 22.9$) ($OR = 8.40, 95\%CI = 2.10-47.60, p\text{-value} = 0.004$) ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับความดันโลหิต Diastolic มากกว่าหรือเท่ากับ 80 mmHg มีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะไขมันในเลือดสูง เป็น 4.37 เท่า ของผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับความดันโลหิต Diastolic น้อยกว่า 80 mmHg ($OR = 4.37, 95\%CI = 1.31-16.72, p\text{-value} = 0.0063$)

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

ผลการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้ ดังนี้

2.1.1 การให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเบาหวานควรเน้นความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรค ในด้าน ชนิด ปริมาณ ของอาหารที่รับประทานได้ต่อวัน เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานทั้ง 2 กลุ่ม ยังมีความรู้ ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในด้านการเลือกอาหารที่รับประทานได้ในปริมาณจำกัดซึ่งได้แก่อาหารประเภทแป้งและผลไม้ โดยผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่มีระดับไขมันในเลือดสูงมีแนวโน้มการได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตในระดับสูงและความรู้ความเข้าใจในเรื่องความหมายในการควบคุมอาหาร และความรู้ที่ถูกต้องในการเลือกเครื่องดื่มในกลุ่มผู้ป่วยที่มีระดับไขมันในเลือดสูง เนื่องจากผู้ป่วยในกลุ่มนี้ยังมีความรู้ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในการเลือกชนิดของเครื่องดื่มที่เหมาะสม

2.1.2 ควรปรับทัศนคติผู้ป่วยเบาหวานให้เข้าใจว่าวิธีการรักษาโรคเบาหวานที่มีประสิทธิภาพคือการรับประทานยา ร่วมกับการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานทั้ง 2 กลุ่มมีทัศนคติว่าการกินยาอย่างเดียวโดยไม่มีการควบคุมอาหารและออกกำลังกายก็สามารถคุมระดับน้ำตาล และไขมันในเลือดได้ และผู้ป่วยเบาหวานสามารถหยุดรับประทานยาได้ตามต้องการ

2.1.3 หลังจากทราบผลการตรวจไขมันในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน ถ้ามีผลตรวจเลือดสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานควรมีการแนะนำให้ผู้ป่วยเข้ารับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถนำไปปฏิบัติที่บ้านได้

2.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 ควรศึกษาเชิงคุณภาพโดยข้อคำถามเชิงลึกในกลุ่มผู้ป่วยที่มีไขมันในเส้นเลือดปกติ ในด้านการปฏิบัติตัวและการบริโภคอาหาร เพื่อควบคุมระดับไขมันในเส้นเลือด

2.2.2 ควรศึกษารูปแบบการให้โภชนาการและการออกกำลังกายระดับบุคคลในผู้ป่วยเบาหวานให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและวิถีชีวิต เช่น มีผู้ป่วยเบาหวานต้นแบบที่ควบคุมระดับน้ำตาลและไม่มีภาวะแทรกซ้อน

2.2.3 ควรศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนและโอกาสการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2