

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหินเทิน อำเภอบ้านเสาย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพที่จะนำเสนอผลของการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น คือ

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

1. การดูแลตนเองด้านร่างกาย
 - 1.1 การรับประทานอาหาร
 - 1.2 การงดเว้นสิ่งเสพติด
 - 1.3 การพักผ่อนและการออกกำลังกาย
 - 1.4 การดูแลเท้า
2. การดูแลตนเองด้านการรักษา
 - 2.1 การรับประทานยา
 - 2.2 การมารับบริการอย่างต่อเนื่อง
 - 2.3 การแสวงหาการรักษาอื่น
3. การดูแลตนเองด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อน
4. การดูแลตนเองด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน

ตารางที่ 4.1 จำนวนของผู้ป่วยเบาหวาน จำแนกตามกลุ่มและข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 7 คน)	รวม
1. เพศ		
- หญิง	7	7
- ชาย	0	0
2. อายุ		
- 35 - 59 ปี	6	6
- มากกว่า 60 ปี	1	1
3. การศึกษาสูงสุด		
- ประถมศึกษา	6	6
- มัธยมศึกษาตอนต้น	1	1
4. สถานภาพสมรส		
- โสด	1	1
- คู่	6	6
5. อาชีพ		
- ค้าขาย	4	4
- รับจ้าง	2	2
- แม่บ้าน	1	1
6. รายได้		
- 2,000 - 6,000 บาท	5	5
- > 10,000 บาท	2	2
7. ภาวะแทรกซ้อน		
- มี	6	6
- ไม่มี	1	1
8. ระยะเวลาการเป็นเบาหวาน		
- 2 - 9 ปี	6	6
- > 10 ปี	1	1

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่มีอายุ 35-59 ปี มี 6 คน และอายุ 60 ปีขึ้นไป มี 1 คน สถานภาพสมรสส่วนใหญ่ 6 คน โสด 1 คน ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ ประถมศึกษา 6 คน มัธยมศึกษาตอนต้น 1 คน ลักษณะอาชีพ ส่วนใหญ่ค้าขาย 4 คน รับจ้าง 2 คน แม่บ้าน 1 คน รายได้ส่วนตัวเฉลี่ยต่อเดือน ส่วนใหญ่มีรายได้ 2,000-6,000 บาท 5 คน และมีรายได้มากกว่า 10,000 บาท 2 คน มีประวัติการเจ็บป่วยที่เกิดจากกรรมพันธุ์ จำนวน 5 คนและเกิดจากสาเหตุอื่น 2 คน และระยะเวลาของเจ็บป่วย ส่วนใหญ่เป็นเบาหวานมานาน 2-9 ปี จำนวน 6 คน และเป็นเบาหวานมานานมากกว่า 10 ปี 1 คน และผู้ป่วยเบาหวานมีโรคแทรกซ้อนร่วมด้วย 6 คน ได้แก่ โรคไขมันในเลือดสูง จำนวน 6 คน โรคความดันโลหิตสูงจำนวน 1 คน ไม่มีโรคแทรกซ้อน จำนวน 1 คน

กรณีศึกษาที่ 1

หญิง อายุ 49 ปี ผิวขาว รูปร่างสมส่วน บุคลิกเป็นคนร่าเริงคุยเก่ง อาชีพรับจ้างตัดเย็บเสื้อผ้าอยู่กับบ้าน จบการศึกษาชั้น ป.4 ระยะเวลาการป่วยเป็นเบาหวานมา 4 ปี สถานภาพสมรสคู่ มีลูกชาย 2 คน ลูกชายคนโตไปเรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ อยู่กับลูกชายคนเล็ก สามีมีอาชีพขับรถไม่ค่อยได้อยู่บ้าน รายได้เฉลี่ยเดือนละ 5,000 บาท มีโรคแทรกซ้อน คือโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด มีพี่น้องทั้งหมด 6 คน พี่ชาย พี่สาว น้องสาว และแม่เป็นโรคเบาหวาน “พี่ว่าเป็นกรรมพันธุ์แน่เลย เพราะเป็นกันเกือบหมดบ้านเลย” แม่ก็เป็นโรคเบาหวาน พ่อกับแม่เสียชีวิตไปแล้ว เริ่มป่วยเป็นโรคเบาหวานเมื่ออายุ 45 ปี เมื่อเดือนที่แล้วไปตรวจเบาหวานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหินเทียน น้ำตาลในเลือด 180 มิลลิกรัมเดซิลิตร” เพราะกกินข้าวเยอะ ชอบกินขนุนสุกมากจึงปลูกไว้เองที่บ้าน ช่วงนี้ขนุนกำลังสุก จึงกินเยอะหนอยกินทุกวันเลย กินครั้งละ 10-15 ขวง แต่ทั้งวันนะ กินขนมหวานด้วยเพราะว่าแฟนขับรถบรรทุกก็จะซื้อขนมหวานมาให้เป็นประจำ” ตอนนีู้สึกว่าน้ำตาลสูง ก็อยากจะให้น้ำตาลลดลงกว่านี้ จึงจะกินข้าวและขนุนให้น้อยลงและออกกำลังกายบ้าง” แต่ก็ยังทำไม่ได้เรื่องการออกกำลังกายเพราะว่าไม่ค่อยมีเวลา “แต่ก็ทำงานบ้านนะ เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ทำทุกวันเลย” ไปรับการตรวจรักษาไม่ต่อเนื่อง เพราะถ้ายังไม่หมดก็จะไม่ไปรักษา เมื่อมาหาหมอบอกว่าระดับน้ำตาลน้ำตาสีสูง พี่ก็รู้ได้เลยว่าพี่กินขนุนมาก ขนมหวานด้วย หมอก็แนะนำให้พี่กินขนุนให้น้อยลง และงดขนมหวานด้วย เพราะถ้าไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน และน้ำตาลสูงตลอดจะทำให้พี่เป็นโรคไตได้ พี่ก็พยายามหาสมุนไพรมาต้มมากินอยากจะให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงบ้าง ถ้าใครบอกว่าอะไรดีกินแล้วระดับน้ำตาลในเลือดลดพี่ก็จะทำตาม แต่พี่ก็ไม่ค่อยได้กิน “ถ้ากินตลอดทุกวันน่าจะได้ผลแต่ก็ไม่ค่อยได้กินทุกวัน” แต่ก็กินยาโรงพยาบาลเป็นหลัก จะรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ “ถ้ากับข้าวอร่อยก็จะกินข้าวเยอะ 2 ทัพพี ๆ ก็ใหญ่เหมือนกัน แต่ถ้ากับข้าวไม่อร่อยก็จะกิน 1 ทัพพี” มื้อเช้าจะทำเองง่าย ๆ มื้อเที่ยงก็จะหาซื้อถ้วยเดียวมากิน มื้อเย็นจะเป็นมื้อใหญ่เนื่องจากเป็นครอบครัวแต่ละบ้านพี่ ๆ น้อง ๆ จะมากินข้าวรวมกันก็จะกินมากเพราะกับข้าวอร่อย กินข้าว 2-3 ทัพพี จะรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก กับข้าว

ส่วนใหญ่จะเป็นประเภทแกงกะทิ หมูทอด ขนมหวาน “คนในบ้านหลายคนเป็นโรคเบาหวานก็จะชอบรับประทานอาหารเหมือนกัน” รับประทานยาตามหมอสั่ง จะลืมหินยา ก่อนอาหารเป็นประจำ และก็ไม่มีใครเตือนเนื่องจากลูกไปโรงเรียนอยู่บ้านคนเดียว มีอาการชาตามปลายมือปลายเท้า จะไม่ค่อยสนใจดูแลทำความสะอาดเท้า ตอนนี้เริ่มเครียด “กลัวว่าจะเป็นโรคไต” เพราะหมอเคยบอกว่าถ้าควบคุมน้ำตาลไม่ได้ จะเป็นโรคไต

กรณีศึกษาที่ 2

หญิง อายุ 75 ปี ผิวขาว รูปร่างสมส่วน บุคลิกเป็นคนร่าเริงคุยเก่ง อัยยาศัยดี อาชีพทำสวนมะพร้าวช่วยลูกทำ จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาตอนต้น ระยะเวลาการป่วยเป็นเบาหวานมา 5 ปี สถานภาพสมรสคู่ มีลูก 1 คน โดยบุตรเป็นผู้เลี้ยงดู ปัจจุบันอยู่กับสามี บุตรชาย ลูกสะใภ้ และหลาน รายได้เฉลี่ย 5,000 บาทต่อเดือน มีโรคแทรกซ้อน คือโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด มีพี่น้องทั้งหมด 5 คน และพี่ชายป่วยเป็นโรคเบาหวานด้วย 1 คน พ่อและแม่เสียชีวิตแล้ว โดยไม่รู้ว่าเป็นโรคระไร “ก่อนที่แม่จะเสียชีวิตแม่ก็ป่วยและเป็นแผลรักษาเท่าไรก็ไม่หาย เมื่อก่อนการแพทย์ยังไม่ทันสมัย ไม่รู้ว่าแม่ตายเพราะโรคระไร แต่น่าจะเป็นเบาหวานนะ” เริ่มป่วยเป็นโรคเบาหวานเมื่ออายุ 70 ปี โดยแพทย์เป็นผู้วินิจฉัยจากโรงพยาบาลทับสะแกและรับบริการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหินเทิน และมารับบริการตรวจรักษาตลอดไม่ตรงตามนัด เพราะถ้าติดธุระก็จะไม่มาหาหมอ บางทีก็รอให้ยาหมดก่อนแล้วจึงมาตรวจ และระดับน้ำตาลในเลือดเริ่มสูงขึ้นเมื่อเป็นเบาหวานได้ 3 ปี และมีระดับน้ำตาลในเลือด 180-200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร “ป่าน้ำตาลป้าเป็นแบบนี้มาตลอด” น้ำตาลป้าขึ้น ๆ ลง ๆ ควบคุมไม่ค่อยได้ เมื่อเดือนที่แล้วระดับน้ำตาลในเลือด 194 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร โดยในแต่ละวันจะกินข้าววันละ 3-4 มื้อ ถ้าวันไหนไปทำสวนมะพร้าวก็จะกินข้าว 4 มื้อ เพราะกลัวว่าจะไปหิวเวลาทำงานแล้วเป็นลมอยู่ในสวน เพราะว่าป้าไปคนเดียวในแต่ละมื้อจะรับประทานข้าวครั้งละ 2-3ทัพพี “ถ้ากินข้าวน้อยจะทำงานไม่ค่อยไหว” จะกินข้าวเป็นหลัก กับข้าวส่วนใหญ่จะเป็นประเภทต้มจืด และผัดผัก แกงส้ม เป็นส่วนใหญ่ “แกงกะทิจะไม่ทำจะซื้อเพราะจะกินเวลาที่ยากจะกินจริง ๆ” ซึ่งจะซื้อ 1-2 สัปดาห์ต่อครั้ง เพราะกลัวน้ำตาลจะสูงไปมากกว่านี้ อาหารมื้อเช้าจะเป็นกาแฟใส่ม 1 แก้ว “เพราะคิดว่ามีน้ำตาลน้อย” พร้อมปาตองโก 5-6 ตัว เป็นแบบนี้ทุกวันไม่ค่อยชอบขนมหวาน จะชอบผลไม้ เช่น ส้มเขียวหวาน ชมพู และกล้วยเล็บมือนางชอบมากที่สุดจะรับประทานครั้งละ 3-4 ลูก กับข้าวจะทำเอง อาหารที่ทำส่วนใหญ่จะตามใจคนในบ้านไม่ค่อยได้ คำนึงถึงอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากคนในครอบครัวจะบอกว่ารสชาติไม่อร่อย จึงตามใจคนในบ้านเพราะคิดว่าตัวเองเป็นเบาหวานเพียงคนเดียว แต่คนอื่นอีก 5 คนไม่ได้เป็นเบาหวานจึงจำเป็นต้องตามใจเพราะว่าจะไม่มีใครอยากรับประทานอาหารที่ตัวเองทำ จะรับประทานอาหารไม่ค่อยเป็นเวลา และจะลืมหินยาด้วยถ้ารับประทานอาหารไม่ตรงเวลา “ส่วนใหญ่จะลืมหินยาเมื่อ

กลางวัน” ถ้าลิ้มกินยา ก็จะดื่มน้ำไปเลยจะกินอีกทีก็ตอนเย็น การกินยาก่อนอาหารจะกินก่อนอาหาร 30 นาที และรับประทานยาหลังอาหาร 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง นอกจากรักษายาแผนปัจจุบันแล้ว ยังรักษาด้วยสมุนไพรร่วมด้วย คือ จะกินน้ำหมักป่าเซง โดยกินตอนเช้าวันละ 1 ช้อนโต๊ะไม่เคยลิ้มกิน ป้าคิดว่าจะช่วยทำให้น้ำตาลของป้าลดลงได้ และจะเอาใบเตย ตะไคร้ มาต้มดื่ม น้ำ วันละ 2-3 แก้ว จะไม่ได้กินทุกวัน “ป้าไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย แต่ทำสวนและทำงานบ้านทุกวันแค่นี้ก็เหนื่อยแล้ว ป้าไปตรวจตามหมอนัดทุกครั้งเพราะป้ากลัวหมอนว่าไม่มาตามนัด ป้ามีอาการชาตามปลายมือและเท้า เวลาอาบน้ำป้าจะลืมหัดทำความสะอาดเท้า หมอเคยบอกป้าว่าถ้าเป็นแผลจะทำให้แผลหายยาก

กรณีศึกษาที่ 3

หญิง อายุ 44 ปี ผิวดำ รูปร่างอ้วนตัวใหญ่ น้ำหนัก 87 กิโลกรัม บุคลิกเป็นคนร่าเริงคุยเก่ง อาชีพค้ามะพร้าวและทำมะพร้าวขาวด้วย จบการศึกษาชั้น ป.4 สถานภาพสมรสคู่ มีลูก 2 คน ลูกสาวคนโต มีครอบครัวแล้วอยู่ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี อยู่กับสามีบุตรและหลานรวม 5 คน รายได้เฉลี่ยเดือนละ 15,000 บาท มีโรคแทรกซ้อน คือโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ระยะเวลาการป่วยเป็นเบาหวานมา 20 ปี เริ่มป่วยเป็นโรคเบาหวานเมื่ออายุ 24 ปี มีพี่น้องทั้งหมด 7 คน เป็นน้องคนสุดท้อง พี่ ๆ ไม่มีใครเป็นเลย “ไม่น่าจะเป็นกรรมพันธุ์นะ” แต่ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าพี่ ๆ จะเป็นกันบ้างหรือเปล่าไปอยู่ที่อื่นกันหมด ไม่เคยติดต่อกันเลย ลูกสาวคนโตเป็นเบาหวานเหมือนแม่ “ตรวจเจอตอนที่ตั้งท้อง” เมื่อเดือนที่แล้วไปตรวจโรคเบาหวานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหินเทียนระดับน้ำตาลในเลือด 180 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตร “ถ้าน้ำตาลน้อยกว่านี้ จะอยู่ไม่ได้แล้วก็จะทำงานไม่ค่อยไหว ถ้าระดับน้ำตาลในเลือด 170-200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร จะอยู่ได้อย่างสบาย ๆ ทำงานได้” ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดน้อยจะรู้สึกไม่ค่อยสบายตัว ไม่ค่อยมีแรง และโผล่ทำงานไม่ไหว จะรับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ ๆ เข้าจะเป็นกาแฟสำเร็จรูป คี๊มครึ่งละ 1 ซอง ในแต่ละวันจะดื่มกาแฟ 2-3 ซอง มื้อกลางวันจะเป็นก๋วยเตี๋ยว มื้อเย็นก็จะเป็นข้าว กับข้าวก็จะทำเอง กับข้าวส่วนใหญ่ก็จะเป็นหมูทอด หมูคั่วเค็ม แทบทุกวัน “ที่บ้านไม่มีใครชอบกินผักเลย ใน 1 สัปดาห์ ซื้อหมูสามชั้นอย่างน้อย 5 กิโลกรัม และชอบกินขนมหวาน เช่น มันเชื่อม สาเกเชื่อม แต่ซื้อมาครั้งหนึ่งจะกิน 1 คำ และจะเก็บไว้ในตู้เย็น ถ้าอยากจะกินอีกก็ไปหยิบในตู้เย็น ผลไม้ที่ชอบ เช่น ชมพู่ ทุเรียน แต่เดี๋ยวนี้เลิกกินทุเรียนแล้ว เพราะกินแล้วรู้สึกเวียนศีรษะ จะกินข้าวครึ่งละ 2-3 ทัพพี “ถ้ากินข้าวน้อยจะไม่มีแรงทำงาน ทำงานไม่ไหว อ่อนเพลีย” มีคนแนะนำให้กินยาสมุนไพร “แต่ไม่กินเพราะว่าเป็นคนกินยาก จะกินแต่ยาที่หมอให้เท่านั้น” กินยาก่อนอาหาร 20 นาที 2 เม็ด และกินยาหลังอาหารครึ่งชั่วโมง 2 เม็ด ส่วนใหญ่จะลิ้มกินยาตอนเที่ยงเพราะออกไปซื้อมะพร้าวนอกบ้านลืมหัดเอาติดตัวไปด้วย เวลาทำงานไม่แน่นอนบางทีตื่นมาตีห้าก็ต้องออกไปซื้อมะพร้าวแล้ว จะไปงานเลี้ยงบอยเหมือนกัน “อดไม่ได้ก็ต้องกินอาหารบ้าง เช่น ขาหมู แต่เหล้าเบียร์ไม่กินนะ” ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเพราะว่าไม่มีเวลา รู้สึกเฉย ๆ แล้ว ที่เป็นโรคเบาหวาน ทำใจ

ได้แล้วไม่เครียดให้น้ำตาลน้อยกว่านี้ “สาเหตุที่ทำให้ น้ำตาลสูงขึ้นเพราะว่ากินข้าวและกาแฟมาก” มารับบริการตรวจรักษาไม่ค่อยต่อเนื่อง เพราะถ้าต้องออกไปซื้อมะพร้าววันที่หมอนัดก็จะไม่ไปตรวจ บางทีมีอาการชาตามปลายมือปลายเท้าแต่ถ้าหยุดทำงานก็จะหายไป เวลาอาบน้ำก็จะล้างทำความสะอาดแต่ไม่เคยเช็ดเท้าให้แห้งหลังอาบน้ำ

กรณีศึกษาที่ 4

หญิง อายุ 38 ปี ผิวขาว รูปร่างอ้วน บุคลิกเป็นคนเฉย ๆ ไม่ค่อยพูด อาชีพรับจ้างทำเสริมสวย อยู่บ้านกับสามีและลูกชาย 4 คน จบการศึกษาชั้น ป.6 ระยะเวลาการป่วยเป็นเบาหวานมา 7 ปี สถานภาพสมรสคู่ มีลูกชาย 2 คน รายได้เฉลี่ยเดือนละ 6,000 บาท มีโรคแทรกซ้อน คือ โรคความดันโลหิตสูง เกาท์ มีพี่น้องทั้งหมด 3 คน “ไม่มีใครเป็นเบาหวานเลยในบ้าน” เริ่มเป็นโรคเบาหวาน จากเป็นคน “ชอบกินของหวาน และชอบกินข้าวตอมนิดกินเยอะมากๆ” มีอาการปัสสาวะบ่อย เป็นแผลและก็หายยากก็ไปตรวจหมอบอกว่าเป็นโรคเบาหวาน “คิดว่าเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานคือ กินมาก จนอ้วน” เป็นคนทำกับข้าวเองทุกวันไม่เคยซื้อกับข้าวเลย กินข้าววันละ 3 มื้อ “กินข้าวมื้อละ 4 ทัพพี กับข้าวจะทำแต่หมูสามชั้นทอด แกงกะทิหมูชอบมาก” ขนมหวานก็ชอบเหมือนกัน เช่น “กล้วยบวชชี กะทิลอดช่อง” และควบคุมน้ำตาลไม่ค่อยได้จะขึ้น ๆ ลง ๆ เพราะกินข้าวไม่ตรงเวลาบางทีมีลูกค้ำมาทำผมทำยังไม่เสร็จทำให้เลยเวลากินข้าวและทำให้กินยาช้าไปด้วย บางทีก็ลืมกินยาไปเลย เป็นโรคเบาหวานเมื่ออายุ 31 ปี เมื่อเดือนที่น้ำตาล 190 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร” ตอนนั้นรู้สึกที่น้ำตาลสูง ถูกหมอบอกว่าเยอะเลยเมื่อเดือนที่แล้วนั้นน้ำตาลลดลงเลยหมอบอกว่าไม่รักตัวเองแล้วใครจะรักเรา ลูกก็ยังเล็กอยู่ นั้นเลยคิดได้ ตอนนั้นก็พยายามจัดระเบียบให้ตัวเอง ไม่กินมากเหมือนเมื่อก่อน ลดการกินข้าวมาก จากข้าว 4 ทัพพี เหลือ 2 ทัพพี ตอนเช้าจะกินข้าวเวลา 11.00 โมง กับข้าวจากเคยกินหมูสามชั้นก็เปลี่ยนมากินปลาแกงส้ม ผักผัก ดมจี๊ด ขนมหวานที่เคยชอบก็กินน้อยลง เปลี่ยนมากินผลไม้ เช่น สับปะรด ชมพู และส้มแทน น้ำหนักลดลงไป 4 กิโลกรัม รู้สึกดีใจมากเลย น้ำตาลสูงมาก ๆ “กลัวว่าตาจะบอด และถูกตัดขา” กลัวจะไม่มีใครดูแลลูก “ไม่เคยออกกำลังกายเลยเพราะว่าไม่มีเวลาต้องเปิดร้านเสริมสวยตั้งแต่เช้า และต้องเตรียมอาหารให้กับคนในครอบครัว แล่นี่ก็หมดเวลาแล้ว” ไม่ค่อยไปตรวจตามนัดเนื่องจากยังมีเวลาเหลืออยู่ และบางครั้งมีคนมาเสริมสวยตั้งแต่เช้าจึงไม่ได้ไปตามนัด และถ้ามีเวลาว่างก็จะไปคุยกับพ่อแม่ ไปวัดทำบุญ ไปงานเลี้ยงในหมู่บ้าน ไม่กินยาสมุนไพร เพราะคิดว่าในยาแผนปัจจุบันน่าจะทำให้น้ำตาลของตัวเองลดลงได้ ยังไม่มีอาการชาตามปลายมือปลายเท้า จึงไม่ใส่ใจเรื่องการดูแลเท้า น่าจะเป็นว่าเป็นเบาหวานยังไม่นาน แค่ 4 ปีเอง

กรณีศึกษาที่ 5

หญิง อายุ 46 ปี ผิวดำ รูปร่างเล็ก น้ำหนัก 47 กิโลกรัม บุคลิกเป็นคนร่าเริงคุยเก่ง อาชีพค้ามะพร้าวและทำมะพร้าวขายด้วย จบการศึกษาชั้น ป.6 ระยะเวลาการป่วยเป็นเบาหวานมา 4 ปี มีพี่น้อง

ทั้งหมด 5 คน ไม่รู้ว่ามิพีน้องเป็นเบาหวานบ้างหรือเปล่าเพราะว่าไปอยู่ทางภาคเหนือไม่เคยติดต่อกันมาเป็นเวลากว่า 10 ปีแล้ว พ่อแม่ตายไปแล้ว แต่มีป้าเป็นโรคเบาหวานนะเพราะว่าอยู่ใกล้กันเลยรู้สถานภาพสมรสคู่ มีลูกชาย 1 คน รายได้เฉลี่ยเดือนละ 10,000 บาท มีโรคแทรกซ้อน คือ โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด เริ่มป่วยเป็นโรคเบาหวานเมื่ออายุ 42 ปี รู้ว่าเป็นเบาหวานครั้งแรกก็ไปประชุมหมู่บ้านก็มีหมอที่อนามัยมาตรวจให้ ตรวจน้ำตาลได้ 213 สูงมากเลย จึงไปหาหมอที่โรงพยาบาลทับสะแก หมอก็บอกว่าเป็นโรคเบาหวาน ตัวเองก็สงสัยเหมือนกันว่ากลางคืนหิบบ่อย กินก็จู้แต่น้ำหนักก็ไม่ขึ้น ก็ไม่มีเวลาไปหาหมอต้องทำงานทุกวัน ต่อมาจึงได้รู้ว่าตัวเองเป็นโรคเบาหวาน แต่น้ำตาลก็ 200 มาตลอด ก็รู้สึกว่าการปฏิบัติงานได้ แต่ถ้าเดือนไหนน้ำตาลลดลงเหลือ 170 เท่านั้นแหละจะรู้สึกว่าทำงานไม่เหนื่อย ไม่มีแรง มีเหงื่อ จะกินกาแฟกระป๋องวันละ 1 กระป๋องถ้างานไม่มาก แต่ถ้าวันไหนต้องออกไปซื้อมะพร้าว ต้องกินกาแฟกระป๋อง 2-3 กระป๋อง และกาแฟชงน้ำเองจะกินทั้งวัน ประมาณ 3 แก้ว ข้าวจะไม่ค่อยได้กิน เช้าตื่นนอนมาตีห้าก็กินแล้วกาแฟ 1 แก้ว เที่ยงกาแฟอีก 1 แก้ว เมื่อเดือนที่น้ำตาล 218 มีลิลิกรัมต่อเดซิลิตร ก็เคยคิดที่จะลดน้ำตาลดูบ้างโดยการกินผักต้ม และไม่กินอย่างอื่นเลย น้ำตาลเหลือ 170 รู้สึกว่า มีเหงื่อ ทำงานไม่เหนื่อยเลยไม่มีกำลัง” ไม่คิดที่จะลดน้ำตาลอีกเลย เพราะจะต้องทำงาน มือเที่ยงจะกินส้มตำ ไข่ย่าง 2 ไข่ ข้าวเหนียว 1 ห่อ จะไม่ได้ทำกับข้าวเองซื้อตลอด แกลง ตั้งทำงานตั้งแต่ตีห้าเลิกทำงานก็ห้าทุ่ม จะออกกำลังกายก็คือ เหยียดมะพร้าวทุกวันจะกินข้าวเมื่อเย็นก็ตอนห้าทุ่มก็คือ เลิกจากงานก็จะกินเยอะมากแล้วก็นอน จะลิมกินยาเป็นประจำตอนเที่ยงจะไม่ได้กินยาเลย รู้สึกว่าถ้ากินยาครบ 3 มื้อ จะทำงานไม่เหนื่อยเหมือนว่าน้ำตาลลดมากกินจะกินยากตอนเช้า และตอนห้าทุ่มหลังจากกินข้าวเสร็จแล้วก็จะนอนเลย กินข้าวครั้งละ 2 ทัพพี กับข้าวก็จะกินหมูและไก่เป็นหลักไม่ค่อยชอบกินผัก ตอนสามโมงเย็นจะกินกล้วยเดี่ยว จะไม่มาตรวจตามนัดบางทียายังพอมืออยู่ที่ไม่ว่า รอให้ยาหมดก่อน ยาสมุนไพรก็กินเหมือนกันนะ เช่น มะรุม หรือยาต้มก็กินทุกอย่าง ไม่เห็นมันลดเลย เคยน้ำตาล 300 ยังไม่น็อกเลย เคยขาดยาไป 2 วัน น้ำตาลสูงขึ้นมากเลยแต่ก็ไม่เป็นอะไร ไม่เครียดคนที่น้ำตาลสูง ไม่ค่อยสนใจดูแลเท่า เนื่องจากยังไม่มีอาการเข้าหามากเท่าไร บางครั้งเป็นบ้างจะได้ขนาดก็จะหายไป

กรณีศึกษาที่ 6

หญิง อายุ 41 ปี ผิวคล้ำ รูปร่างอ้วน บุคลิกเป็นคนขี้เกียจ อาชีพค้าขาย จบการศึกษาชั้น ป.4 ระยะเวลาการป่วยเป็นเบาหวานมา 2 ปี สถานภาพสมรสคู่ มีลูกสาว 2 คน รายได้เฉลี่ยเดือนละ 30,000 บาท ไม่มีโรคแทรกซ้อน อยู่บ้านกับสามีและลูกสาว ทั้งหมด 4 คน มีพี่น้องทั้งหมด 8 คน “มีพี่ ๆ น้อง ๆ เป็นกันเกือบทุกคนเลยนะคิดว่าเป็นกรรมพันธุ์แต่แม่ไม่เป็นสงสัยกรรมพันธุ์จะมาทางพ่อ” แต่พ่อก็ตายไปแล้ว เมื่อเดือนที่แล้วระดับน้ำตาลในเลือด 200 กว่า ระดับน้ำตาลในเลือดฉับ 200 กว่ามาตลอดไม่เคยลงไปมากกว่านี้ ระดับน้ำตาลในเลือดจะลงน้อยที่สุดที่ 170-190 ระดับน้ำตาลในเลือด 200 มีลิลิกรัมต่อเดซิลิตร ฉันทราบว่าสบาย ๆ ทำงานได้ตามปกติ แต่ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดลดลงฉันจะมี

อาการเวียนศีรษะ “อย่างว่าฉันอาชีพค้าขาย อยู่ไม่เป็นที่กินไม่เป็นเวลา สักมเยอะ ต้องไปช่วยงานตลอด เวลาไปงานเลี้ยงเรานั่งเฉย ๆ ไม่กินเพื่อนก็จะว่าเราบ้ามางานเลี้ยงแต่ไม่กินอะไร เราก็ต้องกิน” เวลาเราไม่กินเพื่อนก็จะว่าจะอดไปถึงไหน เราก็บอกว่าเราต้องไปหาหมอเดี๋ยวน้ำตาลจะสูงอีก เขาก็จะไม่เข้าใจเรา กินข้าวก็จะไม่กินเยอะนะ เมื่อเช้าจะกินยาก่อนกินข้าว 30 นาที แล้วกินข้าว เสร็จแล้วกินยา เมื่อเที่ยงก็จะกินถ้วยเดียว ไม่ได้อยู่บ้านก็จะลืมกินยามื่อเที่ยง บางทีเตรียมยาไปด้วยก็จะได้กินยา พอเย็นก็ลืมหยิบขนมใส่ปากนึกขึ้นได้ว่าลืมกินยาก่อนอาหารก็จะไม่ได้กินแต่ยาหลังอาหารไม่ลืม ชอบกินขนมหวานนะแต่จะกินไม่มากซื้อมา 1 ถุง ก็จะกิน 1-2 คำ จากนั้นก็จะให้แฟนกินเป็นแบบนี้บ่อย ๆ คิดว่าถ้าตัวเองกินขนมหมดถุงน้ำตาลต้อง 500 แน่เลย ก็จะกินน้อยแล้วรู้สึกอยากกิน แฟนชอบกินขนมหวานมาก รู้สาเหตุที่ทำให้น้ำตาลของตัวเองสูงอยู่ตลอดคือ กินข้าวไม่เป็นเวลา อยู่ไม่เป็นที่ กินขนมหวาน แต่ก็พยายามอดให้มากที่สุด กินข้าวครั้งละไม่เกิน 3 ทัพพี ชอบกินผลไม้ กินได้ทุกอย่าง โดยเฉพาะทุเรียน ครั้งล่าสุดกินทุเรียนไป 2 เม็ด ชอบกินหมูกระทะ ทำกับข้าวเองตามใจคนในครอบครัว และชอบทำกับข้าวไปแจกเพื่อนบ้านก็จะทำเต็มทีกลัวจะถูกว่าไม่อร่อย และ “ไม่ได้ออกกำลังกาย เนื่องจากไม่มีเวลาต้องออกไปรับส่งขนมตั้งแต่เช้ากลับเข้าบ้านก็มีดเหนี่ยว อยากพักผ่อนแล้ว” ไม่กินยาสมุนไพรเลยเพราะไม่ชอบกินยาฉันว่าถ้าฉันกินยาครบทุกมือน้ำตาลฉันต้องลงแน่ แต่ฉันก็ยังลืมกินยาอยู่เป็นประจำ ฉันออกไปค้าขายนอกบ้านบางทีก็ลืมหยิบยาติดตัวไปด้วย” จะไม่ค่อยไปตรวจตามนัดเนื่องจากรอให้ยาหมดก่อนแล้วค่อยไปหาหมอ เพราะคิดไม่ค่อยมีเวลาต้องทำงานทุกวัน และรับประทานยาเองไม่มีใครเตือนเรื่องการรับประทานยา ยังไม่มีอาการแพ้ยา คิดว่าเนื่องจากเป็นเบาหวานยังไม่นาน ทำความสะอาดเท้าทุกวันเวลาอาบน้ำ แต่ไม่เคยเช็ดเท้าให้แห้งหลังจากอาบน้ำ

กรณีศึกษาที่ 7

หญิง อายุ 60 ปี ผิวขาว รูปร่างอ้วน บุคลิกเป็นคนพูดเก่ง หน้าตาคมเข้มแจ่มใส ไม่มีอาชีพจบการศึกษาชั้น ม.3 ระยะเวลาการป่วยเป็นเบาหวานมา 6 ปี สถานภาพโสด รายได้เฉลี่ยเดือนละ 2,000 บาท มาจากค่าดอกเบี๋ย มีโรคแทรกซ้อน คือโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด อยู่กับบ้านคนเดียว มีพี่น้องทั้งหมด 6 คน “มีพ่อแม่ พี่ชาย เป็นเบาหวาน คิดว่าเป็นกรรมพันธุ์” เริ่มเป็นโรคเบาหวานตั้งแต่อายุ 54 ปี ตอนแรกไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไร มีอาการอ่อนเพลีย กินจุแต่น้ำหนักก็ไม่ขึ้น ปัสสาวะบ่อยมาก จึงไปหาหมอที่โรงพยาบาล หมอก็นัดมาตรวจเลือด พบว่าตัวเองเป็นโรคเบาหวาน น้ำตาลที่ตรวจได้ครั้งแรก 300 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร “น้ำตาลก็สูงมาตลอด รู้สึกว่าน้ำตาลขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่ปกติสักที” กินข้าววันละ 2 มื้อ ๆ 1 – 2 ทัพพี ดื่มนอนเวลา ตีห้าครึ่ง แล้วหุงข้าวทำกับข้าว ๆ ที่ทำจะเป็นต้มจืด ผัดผักจืด ๆ ไม่ชอบเผ็ด เสร็จแล้วจะทำงานบ้านทุกอย่าง และรดน้ำต้นไม้ หลังจากกินยาก่อนอาหาร 30 นาที ก็จะกินข้าวเช้า 1 ทัพพีครั้ง กินข้าวเสร็จ 10 นาที ก็จะกินยาหลังอาหาร ก็อยู่บ้านไม่ได้ไปไหน ก็จะซักผ้า อ่านหนังสือ พอเที่ยงก็จะกินข้าวเที่ยงถ้าไม่กินข้าวเที่ยงก็จะดื่มนมคิน่า 1 กล่อง เป็นประจำ ตอนบ่ายก็

จะสวดมนต์ (นับถือศาสนาคริสต์) เย็นก็จะทำกับข้าว 1 อย่าง ทำแบบนี้เป็นประจำ “จะเอาดอกอันชั้น ไบมะยม ไบเตย มาต้มกินน้ำ กินแทนน้ำเปล่า กินวันละ 3-4 ขวด” ชอบกินผลไม้ จำพวกส้ม องุ่น กล้วย พอกินกล้วยแล้วรู้สึกว่ามีน้ำตาลในเลือดสูงจึงไม่กินแล้วตอนนี้หันมากินส้มแทน แต่ก็ชอบกิน กล้วยสุกเอามาอบ กินครั้งละ 2-3 ลูก ถ้ามีกล้วยก็จะกินประจำ จะออกกำลังกายตอนเช้า จะทำกายบริหาร เองแทบทุกวัน ๆ ละประมาณ 30 นาที คิดว่าตนเองสามารถควบคุมระดับน้ำตาลไม่ให้สูงขึ้นได้โดยการกิน ข้าวให้น้อยลง และงดกล้วยสุกอบ เพราะคิดว่าทำให้น้ำตาลสูง เรื่องการกินยาที่จะกิน ไม่ครบทุกมื้อเนื่องจาก บางทีก็ลืม แต่ถ้ากินยาครบทุกมื้อมีความรู้สึกว่าตนเองน้ำตาลลดลงมากเกินไป จะรู้สึกอยากกินของหวาน จึง หาขนมมารับประทาน “จริง ๆ ป้าไม่ค่อยอยากกินของหวานหรือและเหมือนน้ำตาลจะลดมากป้าต้องกินของ หวานช่วย” ป้าไม่ค่อยอยากให้ น้ำตาลสูงเลยกลัวว่า จะต้องถูกตัดนิ้วเท้าเหมือนพี่ชาย ป้าก็พยายามคุม น้ำตาลอยู่ แต่ป้ายังไม่มีอาการชาที่เท้านะ ป้าจะดูแลเท้าเป็นอย่างดี จะคอยทำความสะอาด สวมใส่รองเท้าเป็น ประจำ ป้าจะไปตรวจตามนัดแทบทุกครั้ง มีบ้างที่ไม่ไปตามนัดเพราะว่าเวลาป้ามาหาหมอ ป้าจะอาศัยรถ เมาถ้าเขาไม่มาตรวจป้าก็มาไม่ได้ระป้าขับรถไม่เป็น

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

1. การดูแลตนเองด้านร่างกาย

1.1 การรับประทานอาหาร ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ รับประทานอาหารข้าวเป็นอาหารหลัก รับประทานอาหารมื้อละ 2-3 ทักพี เพราะผู้ป่วยเบาหวานคิดว่าเมื่อรับประทานอาหารข้าวมาก ๆ ทำให้อิ่มแล้วมีแรง สามารถไปทำงานได้ เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานมีอาชีพทำสวนมะพร้าว ค้ำมะพร้าวต้องออกไปซื้อมะพร้าว ไปที่ไกล ๆ ต้องโยนมะพร้าวขึ้นรถต้องใช้แรงมาก ๆ และกับข้าวส่วนใหญ่ที่ผู้ป่วยเบาหวานชอบ รับประทาน คือ หมูสามชั้นทอดคั่วเค็ม ขนมหวาน ผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ขนุน กล้วยสุก ซึ่งผู้ป่วยเบาหวาน ไม่ชอบรับประทานผัก จึงรับประทานเนื้อสัตว์เป็นหลักในการประกอบอาหาร และผลไม้ตามฤดูกาล และผู้ป่วยเบาหวานชอบจึงรับประทานเป็นจำนวนมากและรับประทานเป็นประจำ ขนมหวานผู้ป่วย เบาหวานชอบรับประทานเพราะคิดว่าเมื่อตัวเองรับประทานขาเบาหวานไปแล้วทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ต้องรับประทานขนมหวานแล้วทำให้ร่างกายสดชื่นไม่อ่อนเพลีย และเมื่อต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ต้องซื้ออาหารจานด่วนรับประทานเนื่องจากไม่ได้เตรียมอาหารไปด้วย

จากการสัมภาษณ์เรื่องการรับประทานอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่จะรับประทานข้าว เป็นอาหารหลัก และจะกินข้าว วันละ 3 มื้อๆละ 2-3 ทักพี จำนวน 3 คน

“ถ้าป้ากินข้าวน้อยจะไม่มีแรงทำงาน”

หญิงอายุ 75 ปี

“ถ้ากินข้าวน้อยจะไม่มีแรงทำงาน ทำงานไม่ไหว อ่อนเพลีย”

หญิงอายุ 44 ปี

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่าชอบกินหมูสามชั้นทอด และหมูกระทะ มีจำนวน 3 คน และกลุ่มตัวอย่างอีกจำนวน 4 คน ให้ความเห็นว่ากินแกงกะทิบ้างถ้าอยากกินแต่ไม่กินบ่อย นานครั้งจะไม่ทำเองจะซื้อเอา

“ฉันชอบกินเนื้อพวกเนื้อไก่ เนื้อหมูๆก็ต้องเป็นหมู 3 ชั้น เอามาทอดแล้วเค็มอร่อยดี ฉันไม่ชอบกินผัก”

หญิงอายุ 44 ปี

“กับข้าวส่วนใหญ่จะเป็นต้มจืด ผัดผักและแกงส้ม แกงกะทิ จะกินก็ต่อเมื่ออยากกินจริงๆ และจะซื้อมา”

หญิงอายุ 75 ปี

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารไม่ดี มีการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อค่อนข้างมาก โดยเฉพาะข้าว เพื่อป้องกันการหิวบ่อยและรับประทานจุบจิบ เพื่อให้มีแรงในการทำงานในการประกอบอาชีพกับข้าวส่วนใหญ่จะเน้นการรับประทานหมูสามชั้น ไม่เน้นการรับประทานผัก มีบางคนรับรู้ถึงอาหารที่รับประทานว่ามีผลให้น้ำตาลสูงจึงหลีกเลี่ยงโดยการดื่มนมชนิดที่น้ำตาลน้อย

1.2 การงดเว้นสิ่งเสพติด ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ชอบรับประทานกาแฟเมื่อเช้าและรับประทานกาแฟในปริมาณมากโดยรับประทานวันละ 1-3 แก้ว และรับประทานทั้งกาแฟสำเร็จรูปและกาแฟกระป๋อง โดยผู้ป่วยเบาหวานคิดว่ากาแฟเป็นสิ่งจำเป็นมากเมื่อตื่นมาตอนเช้าต้องรับประทานกาแฟก่อน ถ้าไม่ได้รับประทานกาแฟจะรู้สึกไม่อยากจะทำอะไรต้องรับประทานกาแฟก่อน ถ้าต้องออกไปทำงานนอกบ้านต้องรับประทานกาแฟมากขึ้น เช่น ต้องออกไปซื้อมะพร้าวไกล ๆ บ้านต้องดื่มทั้งกาแฟสำเร็จรูปและกาแฟกระป๋อง เพราะคิดว่ากินกาแฟแล้วทำให้มีแรงโยนมะพร้าวขึ้นรถและกาแฟไม่ทำให้หิวข้าว จึงดื่มกาแฟสำเร็จรูป 1-2 แก้ว และกาแฟกระป๋อง อีก 1-2 กระป๋อง รวมแล้วรับประทานกาแฟ 2-3 แก้ว

จากการสัมภาษณ์เรื่องการงดเว้นสิ่งเสพติด พบว่าผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่จะรับประทานกาแฟสำเร็จรูป และกาแฟกระป๋อง วันละ 1-3 แก้ว จำนวน 4 คน

“ฉันต้องออกไปซื้อมะพร้าวที่บางสะพานแต่เช้าตั้งแต่ตีห้า กาแฟของชง วันละ 2 แก้ว พอเหยียงมะพร้าวขึ้นรถก็จะกินกาแฟกระป๋องอีก 2-3 กระป๋อง เดี่ยวไม่มีแรงทำงาน”

หญิงอายุ 46 ปี

“ฉันต้องกินกาแฟตื่นมาฉันต้องกินกาแฟแล้ว 1 มันเป็นความเคยชิน เลิกไม่ได้แล้ว ถ้าวันไหนไม่ได้กินจะไม่มีแรง”

หญิงอายุ 44 ปี

“ตื่นเช้ามากี่ชงกาแฟโสม 1 แก้ว พร้อมปาท้องโก๋ วันละ 5 - 6 ตัว เป็นประจำ”

หญิงอายุ 75 ปี

กลุ่มตัวอย่างที่แสดงความคิดเห็นว่า ต้องกินกาแฟทุกเช้าอดไม่ได้ และต้องกินทั้งกาแฟกระป๋องและกาแฟสำเร็จรูปแบบเป็นซองด้วย มีจำนวน 1 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่าต้องกินกาแฟสำเร็จรูป 1 ซองทุกวัน

1.3 การพักผ่อนและการออกกำลังกาย ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่พักผ่อนค่อนข้างเพียงพอ คือ นอนหลับพักผ่อนวันละ 6-8 ชั่วโมง และมีส่วนน้อยที่พักผ่อนไม่ค่อยเพียงพอเนื่องจากต้องออกไปทำงานนอกบ้านตั้งแต่เช้าและต้องกลับเข้าบ้านอีกครั้งก็ดึกแล้ว จึงพักผ่อน วันละ 4-5 ชั่วโมง ซึ่งค่อนข้างน้อย และผู้ป่วยเบาหวานไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่เพราะบอกว่าไม่ค่อยมีเวลาตื่นเช้ามาต้องหุงข้าว ทำกับข้าว ทำงานบ้านทุกอย่าง กว่าจะเสร็จก็สายแล้วต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จะกลับบ้านอีกทีก็เป็นเวลาเย็น ต้องหุงข้าว ทำกับข้าว หมดแรงแล้วอยากพักผ่อนแล้วทำงานเหนื่อยมาทั้งวัน และผู้ป่วยส่วนใหญ่คิดว่าการออกกำลังกายอย่างหนึ่งซึ่งได้เหงื่อออกทั้งวัน เช่น การโยนมะพร้าวขึ้น การทำงานบ้าน ซึ่งผู้ป่วยทั้งหมดเป็นผู้หญิงและเป็นแม่บ้านต้องทำงานบ้านทุกคน

จากการสัมภาษณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าใจว่า การทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน การทำสวน การถางหญ้า การเหวี่ยงมะพร้าวเป็นการออกกำลังกาย จำนวน 4 คน

“ป่าไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย แต่ทำสวน และทำงานบ้านทุกวันแค่นี้ก็เหนื่อยแล้ว”

หญิงอายุ 75 ปี

“แต่ก็ทำงานบ้านนะ เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ทำทุกวันเลย”

หญิงอายุ 49 ปี

“ฉันออกกำลังกายโดยการเหวี่ยงมะพร้าวทุกวันทุกวัน”

หญิงอายุ 44 ปี

มีจำนวน 1 คน ที่ไม่ได้ออกกำลังกายและให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลาออกกำลังกายเพราะทำงานทั้งวัน และมีจำนวน 1 คน ที่ตอบว่าออก

“ฉันทำผมลูกค้ำจนไม่มีเวลาออกกำลังกายเลย”

หญิงอายุ 38 ปี

กลุ่มตัวอย่าง 2 คน ที่รับรู้ว่าคุณเองไม่มีเวลาออกกำลังกาย เนื่องจากต้องทำงานประจำ ซึ่งจำเป็นต้องเปิดร้านเสริมสวยตั้งแต่เช้าและมีอาชีพค้าขาย รับส่งขนม ต้องออกจากบ้านตั้งแต่เช้า กลับเข้าบ้านอีกทีก็มีค่ำแล้ว เหนื่อยอยากพักผ่อน

“ไม่เคยออกกำลังกายเลยเพราะว่าไม่มีเวลาต้องเปิดร้านเสริมสวยตั้งแต่เช้า และต้องเตรียมอาหารให้กับคนในครอบครัว แค่นี้ก็หมดเวลาแล้ว”

หญิงอายุ 38 ปี

“ไม่ได้ออกกำลังกายเนื่องจากไม่มีเวลาต้องออกไปรับส่งขนมตั้งแต่เช้ากลับเข้าบ้านก็มีดเหนื่อยอยากพักผ่อนแล้ว”

หญิงอายุ 41 ปี

มีอยู่ 1 คน ที่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพราะคิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

“ไปเดินมาตอนเช้าจะออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกายเกือบทุกวัน วันละประมาณ 30 นาที”

หญิงอายุ 60 ปี

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจว่า การทำงานประกอบอาชีพในแต่ละวันเป็นการออกกำลังกาย และคนที่ไม่ออกกำลังกายให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลาเนื่องจากการประกอบอาชีพตั้งแต่เช้า จนมืด เกิดอาการเหนื่อยและเมื่อยกลับบ้านก็หมดเวลาที่จะออกกำลังกายแล้ว

จากการสัมภาษณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าใจว่า การทำความสะอาดร่างกาย โดยการอาบน้ำ ดูแลผิวหนัง การตัดเล็บมือเล็บเท้า เป็นสิ่งสำคัญต้องทำทุกวัน

1.4 การดูแลเท้า ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ขาดการดูแลเท้าของตนเองคิดว่า เป็นเบาหวานยังไม่นานไม่น่าจะมีอาการเท้าชา และไม่น่าจะเกิดแผลได้ง่ายจึงไม่ค่อยสนใจดูแลเท้าที่ควร แต่มีผู้ป่วยเบาหวานบางรายที่คิดว่าการดูแลเท้าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน จะต้องเช็ดเท้าให้แห้งและตรวจดูเท้าของตนเองว่ามีบาดแผลหรือตาปลาขึ้นที่เท้าหรือไม่ ถ้ามีตาปลาหรือบาดแผลเกิดขึ้นต้องรีบไปหาหมอกแล้วแผลจะไม่หายหรือต้องถูกตัดเท้าออกไปเหมือนกับพี่ชายของตนเอง

จากการสัมภาษณ์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ขาดการดูแลเท้าของตนเองคิดว่า เป็นเบาหวานยังไม่นานไม่น่าจะมีอาการเท้าชาและไม่น่าจะเกิดแผลได้ง่ายจึงไม่ค่อยสนใจดูแลเท้าที่ควร

“ยังไม่มีอาการชาตามปลายมือปลายเท้า จึงไม่ใส่ใจเรื่องการดูแลเท้า น่าจะเป็นว่าเป็นเบาหวานยังไม่นาน แค่ 4 ปีเอง”

หญิงอายุ 38 ปี

“ฉันเคยมีอาการชาตามปลายมือและปลายเท้า แต่ถ้าฉันหยุดทำงานก็จะหาย”

หญิงอายุ 44 ปี

2. การดูแลตนเองด้านการรักษา

2.1 การรับประทานยา ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ไม่ค่อยรับประทานยาตามหมอสั่ง ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยรับประทานยามีก่อนอาหารและมือกลางกลางวันเพราะจะลืมหืมและบางครั้งไม่ค่อยอยู่บ้านต้องออกไปทำงานนอกบ้านบางทีลืมหืมเอาไปด้วย หรือเตรียมยาไปแต่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา เลยเวลาที่ต้องรับประทานยามีนั้นไปจึงทำให้ไม่ได้รับประทานยา ผู้ป่วยบางรายก็ตั้งใจที่จะไม่รับประทานยาเพราะคิดว่าถ้ารับประทานยามาก ๆ จะทำให้ไม่มีแรง หรือรู้สึกโผล่ผล ไม่อยากทำอะไร อยากนอนแต่ก็นอนไม่ได้เนื่องจากต้องทำงาน จึงตัดสินใจไม่รับประทานยาเลย และผู้ป่วยส่วนใหญ่จะลืมหืมรับประทานยาก่อนอาหาร เนื่องจากตื่นมาจะดื่มน้ำกาแฟก่อน ทำให้ลืมหืมรับประทานยาก่อนอาหารเช้า

2.2 การมารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ไม่มารับการรักษาต่อเนื่อง บางครั้งรอให้ยาหมดก่อนจึงจะมารับการรักษา บางครั้งให้เหตุผลว่ายังไม่ว่างต้องไปทำงาน ผู้ป่วยบางรายให้เหตุผลว่ายายังไม่หมดจึงไม่มาตามนัด และเมื่อผู้ป่วยเบาหวานมาตรวจเบาหวานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลครบ 1 ปี ต้องไปตรวจสุขภาพประจำปีที่โรงพยาบาลทัวสะแก ผู้ป่วยเบาหวานก็จะไม่ค่อยไปก็จะให้เหตุผลว่าขับรถไม่เป็น ต้องอาศัยเพื่อนไปต้องไปตรวจพร้อมเพื่อน หรือผู้ป่วยเบาหวานให้เหตุผลว่าไม่อยากไปโรงพยาบาลเพราะต้องไปนั่งรอเสียเวลาไป 1 วัน ทำให้ขาดรายได้ไป

“พี่ไปรับการตรวจรักษาไม่ต่อเนื่อง เพราะถ้ายายังไม่หมดก็จะไม่ไปรับยา

หญิงอายุ 49 ปี

“ป้าจะไปตรวจตามนัดแทบทุกครั้ง มีบ้างที่ไม่ไปตามนัดเพราะว่าเวลาป้ามาหาหมอป้าจะอาศัยรถเขามาถ้าเขาไม่มาตรวจป้าก็มาไม่ได้ระป้าขับรถไม่เป็น

หญิงอายุ 61 ปี

“ฉันรอให้ยาใกล้จะหมดก่อนหรือยาหมดแล้วฉันค่อยไปหาหมอ เพราะฉันไม่ค่อยมีเวลาฉันไม่ค่อยมีเวลาว่างเวลาฉันมาที่ฉันก็ต้องรีบกลับ”

หญิงอายุ 41 ปี

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการรับการรักษา ไม่มาตรวจตามนัด การรับประทานยาในระดับไม่ดี แม้จะมีบางคนแสวงหาทางเลือกอื่นในการรักษาโดยใช้ยาสมุนไพรเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด แต่ก็ยังใช้ควบคู่กับยาสมุนไพรเพราะกลัวไม่ได้ผล

2.3 การแสวงหาการรักษาอื่น ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่แสวงหาทางเลือกการรักษาอย่างอื่นร่วมด้วยเพราะคิดว่าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของตนเองลดลง จึงหันไปรับประทานน้ำหมักป่าเซ่ง วันละ 1 ช้อนโต๊ะทุกวัน และหาสมุนไพรต่าง ๆ มาต้มดื่มแทนน้ำทุกวัน เช่น ตะไคร้ หั่นตากให้แห้ง ใบเตย ฯลฯ โดยวิธีที่ได้มาจากเพื่อนที่เคยรับประทานบอกว่ารับประทานแล้วจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลด ผู้ป่วยเบาหวานบางรายสนใจโดยการหาซื้อหนังสือมาอ่านแล้วทำตามสูตรที่อยู่ในหนังสือบอกก็จะมาทำตาม และมีผู้ป่วยส่วนหนึ่งที่คิดว่า รับประทานยาที่หมอให้มาก็เพียงพอแล้ว เพราะตนเองไม่ชอบรับประทานยา

จากการสัมภาษณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีจำนวน 4 คน ที่รักษาตามแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว ยังใช้ยาสมุนไพรควบคู่ไปด้วย เพราะคิดว่าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และมีจำนวน 2 คน ไม่กินยาสมุนไพร กินยาแผนปัจจุบันอย่างเดียว เพราะคิดว่าถ้ากินยาครบทุกมือน้ำตาลต้องลดลงอย่างแน่นอน ส่วนเรื่องการมาตรวจรักษา พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มารับการตรวจรักษาตามนัด จำนวน 7 คน โดยพูดเหมือน ๆ กันว่า ไม่มาตรวจตามนัดบางทียายังพอมืออยู่ก็ไม่ว่า รอให้ยาหมดก่อน

“นอกจากป่ากินยาที่หมอจัดให้มาแล้วปายังกิน น้ำหมักป่าเซ่งทุกวัน ๆ ละ 1 ช้อนโต๊ะ และเอาใบเตย ตะไคร้ไปตากให้แห้ง หลังจากนั้นนำมาต้มแล้วดื่มแทนน้ำเปล่า วันละ 2-3 แก้ว”

หญิงอายุ 75 ปี

“พี่พยายามหาสมุนไพรมาต้มกินโดยเฉพาะถ้ามีคนบอกว่ากินแล้วน้ำตาลลด พี่ก็จะรีบหามากินอยากให้น้ำตาลลดลงบ้าง”

หญิงอายุ 49 ปี

“ยาสมุนไพรก็กินเหมือนกันนะ เช่น เม็ดมะรุ้ม หรือยาต้มทุกอย่างกินหมด แต่ก็ไม่เห็นน้ำตาลจะลดลงเลย”

หญิงอายุ 45 ปี

“ป่าจะเอาดอกอัญชัน ใบมะขาม ใบเตย มาต้มกินแทนน้ำเปล่า กินวันละ 3-4 ขวด”

หญิงอายุ 60 ปี

และมีจำนวน 2 คน ไม่กินยาสมุนไพร กินยาแผนปัจจุบันอย่างเดียว เพราะคิดว่า ถ้ากินยาครบทุกมือน้ำตาลต้องลดลงอย่างแน่นอน

“ฉันกินไม่ยาสมุนไพรหรอก ฉันไม่ชอบกินยา ฉันว่าถ้าฉันกินยาครบทุกมือน้ำตาลฉันต้องลงแน่ แต่ฉันก็ยังลืมนกินยาอยู่เป็นประจำ ฉันออกไปค้าขายนอกบ้านบางทีก็ลืมนกินยาติดตัวไปด้วย”

หญิงอายุ 41 ปี

3. การดูแลตนเองด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ยังไม่ตระหนักถึงภาวะแทรกซ้อนจากการที่ตนเองไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ เพราะคิดว่าระดับน้ำตาลในเลือด 180-200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ตนเองอยู่ได้สบายๆ ทำงานได้ตามปกติ ถ้าเดือนไหนมาตรวจแล้วระดับน้ำตาลในเลือด น้อยกว่า 180 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ตนเองจะทำงานไม่ไหว เหมือนคนไม่มีแรง อ่อนเพลีย ต้องรับประทานขนมหวานทดแทน มีผู้ป่วยส่วนน้อยให้ความสำคัญถึงผลเสียตามมว่าถ้าตนเองไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ อาจจะทำให้ตาบอดได้ ถ้าเบาหวานขึ้นตาตามที่หมอบอก และมีอีก 1 ราย บอกว่าถ้าตนเองควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ เมื่อเป็นแผลแล้วหายยาก ทำให้ต้องถูกตัดเท้าเหมือนกับพี่ชายที่เคยถูกตัดนิ้วเท้าไปแล้ว

จากการสัมภาษณ์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีภาวะแทรกซ้อนเป็นโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ความดันโลหิตสูง เกาต์ เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานชอบอาหารประเภททอด ได้แก่ หมูสามชั้นทอด หมูคั่วเค็ม และแกงกะทิ จำนวน 6 คน มี 1 คน ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนแต่แสดงการรับรู้โอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคแทรกซ้อนทางไต กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 คน ที่รับรู้ว่าการน้ำตาลสูงจะเกิดภาวะแทรกซ้อนทางตา เป็นแผลแล้วหายยาก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนเรื่องอาการชาตามปลายมือปลายเท้า จำนวน 5 คน” และมีจำนวน 2 คน ที่มีภาวะแทรกซ้อนจากการทำงานเนื่องจากหยุดทำงานหรือได้รับการนัดอาการนั้นก็จะหาย

“ฉันเป็นเบาหวานก่อนต่อมาก็มีโรคไขมันเพิ่มขึ้นมากขึ้นน่าจะเป็นไขมันหรือกรดยาฉันชอบกินหมูสามชั้นทอด คั่วเค็ม เป็นประจำ เพราะไม่ชอบกินผัก”

หญิงอายุ 44 ปี

“กับข้าวจะทำแต่หมูสามชั้นทอด แกงกะทิหมูชอบมาก ขนมหวานก็ชอบเหมือนกัน เช่น “กล้วยบัวชี่ กะทิลอดช่อง”

หญิงอายุ 38 ปี

“หมอเคยบอกฉันว่าถ้าน้ำตาลฉันสูงบ่อยๆ ฉันมีโอกาสเป็นโรคไตได้”

หญิงอายุ 46 ปี

“ป้ากลัวว่าถ้าน้ำตาลป้าสูงป้าจะต้องถูกตัดขาเหมือนกับพี่ชาย”

หญิงอายุ 60 ปี

“ถ้าน้ำตาลสูงมาก ๆ กลัวว่าจะตาบอดและถูกตัดขา”

หญิงอายุ 38 ปี

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน มีอาการชามือ ชาเท้า โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ความดันโลหิตสูง เกาต์ แต่ยังคงไม่มีการดูแลตัวเองเมื่อมีภาวะแทรกซ้อน ยังรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน อาหารประเภททอด มีส่วนน้อยที่รับรู้ความรุนแรงว่าถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงจะมีภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการสูญเสียอวัยวะตามมา เช่น ตาบอด การถูกตัดขาจากการเป็นแผลแล้วไม่หาย

4. การดูแลตนเองด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ เวลารับประทาน อาหารมือเย็นจะรับประทานเป็นครอบครัวใหญ่ โดยพี่ๆน้องๆจะมารับประทานอาหารร่วมกันเนื่องจาก มือเย็นต้องแยกย้ายกันไปทำงานจึงไม่สามารถรับประทานอาหารรวมกันได้ มือเย็นจึงเป็น มือที่รับประทานมาก มีความสุข รับประทานไปคุยไปเพลิดเพลินในการรับประทานลืมว่าต้องควบคุม อาหาร และผู้ป่วยเบาหวานต้องไปงานเลี้ยงต่าง ๆ เมื่อไปแล้วไม่ได้รับประทานอาหารเท่าที่ควร เพื่อนในโต๊ะก็จะซักถามว่าทำไมจึงไม่รับประทานอาหาร บ้าหรือเปล่ามางานเลี้ยงแต่ไม่ยอมรับประทาน บอกเพื่อนไปว่าเป็นโรคเบาหวานต้องควบคุมอาหาร ถ้าไปตรวจแล้วระดับน้ำตาลในเลือดสูงก็จะถูก หมอว่าเอา เพื่อนก็จะบอกว่าไม่เป็นไรค่อยอดฟรุ้งนี้แล้วกัน จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหาร

การสัมภาษณ์เรื่องการรับประทานอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะเป็น คนเตรียมอาหารให้กับคนในครอบครัวเอง เนื่องจากเป็นแม่บ้านมีหน้าที่ในการจัดเตรียมอาหาร และ อาหารที่ทำก็จะทำตามใจคนในครอบครัวโดยไม่คำนึงถึงว่าตัวเองเป็นโรคเบาหวาน เพราะถ้าจัดเตรียม อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน คนในครอบครัวก็จะไม่กินเพราะบอกว่าไม่อร่อย จึงจำเป็นต้องตามใจ คนในครอบครัว จำนวน 6 คน และมี 1 คนซึ่งเป็นคนโสดอยู่บ้านคนเดียวก็จะทำอาหารสำหรับตัวเอง คนเดียวก็จะทำอาหารจืดๆรสไม่จัด

“ป้าจะเป็นคนทำเอง อาหารที่ทำส่วนใหญ่จะตามใจคนในบ้านไม่ค่อยได้คำนึงถึง อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากคนในครอบครัวบอกว่ารสชาติไม่อร่อย จึงต้องตามใจคน อีกรหลายคนในบ้าน เพราะคิดว่าเราเป็นโรคเบาหวานเพียงคนเดียว”

หญิงอายุ 75 ปี

“พ่อฉันชอบกินหมูสามชั้นคั่วเค็ม หรือทอด ฉันก็ต้องทำทุกวัน เพราะพ่อไม่ชอบ กินผักและคนในบ้านก็ไม่ชอบกินผักเหมือนกัน”

หญิงอายุ 44 ปี

กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยอยู่บ้านอยู่บ้านตอนเช้าและตอนมีค อาหาร
มือกลางวันและมือเย็นจะซื้อรับประทานและไปรับประทานบ้านญาติเนื่องจากจะรวมกันเป็น
ครอบครัวใหญ่เนื่องจากสะดวก มีจำนวน 4 คน

“มือเช้าจะทำเองง่าย ๆ มือเที่ยงจะซื้อถ้วยเดียว 1 ถ้วย เนื่องจากอยู่คนเดียว
ลูกไปโรงเรียน มือเย็นพี่สาวเป็นคนทำอาหารเป็นมือใหญ่เนื่องจากมาจากพี่ ๆ น้อง ๆ รวมกัน 3-4 ครอบครัว
มากินข้าวรวมกันจะเป็นมือที่อร่อยที่สุดและกินมากที่สุด”

หญิงอายุ 49 ปี

“อย่างว่าอย่างฉันอาชีพค้าขายอยู่ไม่เป็นที่กินไม่ค่อยเป็นเวลา สังคมเยอะต้องไป
ช่วยงานเขตตลอด เวลาไปงานเลี้ยงเรานั่งเฉยๆ ไม่กินก็ถูกเพื่อนว่าบ้านงานเลี้ยงแต่ไม่ยอมกินอะไรบ้าง
หรือเปล่า เราก็ต้องกิน”

หญิงอายุ 41 ปี

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการอยู่ร่วมกันในสังคมครอบครัว จะเป็นคนเตรียมอาหาร
ให้กับคนในครอบครัวเอง ในการประกอบอาหารก็จะทำตามใจคนในครอบครัวโดยไม่คำนึงถึงว่าตัวเอง
เป็นโรคเบาหวาน เพราะถ้าจัดเตรียมอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน คนในครอบครัวก็จะไม่กินเพราะบอกว่า
ไม่อร่อย จึงจำเป็นต้องทำตามใจคนในครอบครัว ประกอบกับชีวิตประจำวันที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน
มือเย็นจึงเป็นมือที่สำคัญของครอบครัวจึงไม่สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดได้