



พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาล  
ในเลือดได้ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหินเทิน อำเภอทับสะแก  
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

Self Care Behavior of Diabetes Mellitus Patients of Uncontrolled Blood Sugar  
at Ban Hintern Subdistrict Health Promoting Hospital in Thap Sakae District,  
Prachuap Khiri Khan Province

วิมล บางบำรุง  
Wimol Bangbamrung

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี  
Master of Science Thesis in Public Health  
Phetchaburi Rajabhat University

2556

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ชื่อวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาล  
ในเลือดได้ ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหินเทิน อำเภอทับสะแก จังหวัด  
ประจวบคีรีขันธ์

ผู้วิจัย นางสาววิมล บางบำรุง

สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบ

.....ประธานกรรมการ  
(ดร.บัวตัน เขียวอารมณ์)

.....ประธานกรรมการ  
(ดร.สุภารัตน์ ไชยเฉลิม)

.....กรรมการ  
(ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย)

.....ประธานกรรมการ  
(ดร.บัวตัน เขียวอารมณ์)

.....กรรมการ  
(ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย)

.....กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนัญชิตาคุษฎี ทูลศิริ)

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)  
บัณฑิตศึกษา  
ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิวัต กลิ่นงาม)  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

**ข้อวิพากษ์** พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหินเทิน อำเภอทับสะแก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ผู้วิจัยนางสาววิมล บางบำรุง สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ พ.ศ. 2556 อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ดร.บัวตัน เขียวอารมณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย

### **บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหินเทิน อำเภอทับสะแก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ประชากรเป็นผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ใน ช่วงปี พ.ศ. 2554 โดยผู้ป่วยเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 180 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกันนาน 6 เดือน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 7 คน และคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ทั้งหมด โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหินเทิน มีทั้งหมด 4 ด้าน

1. การดูแลตนเองด้านร่างกาย พบว่าผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่มีอาการอ่อนเพลีย และกังวลว่าตนเองจะไม่มีกำลังเนื่องจากภาวะน้ำตาลต่ำ จึงรับประทานข้าวในปริมาณที่มากเกินไปจนเกินไป เช่นรับประทานข้าวเกินปริมาณ 2 ทัพพีต่อมื้อ ซึ่งเกินกว่าปริมาณที่ควรรับประทานได้ ดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง รับประทานขนมหวานและผลไม้ที่มีรสหวานเพื่อป้องกันอาการหน้ามืด ใจสั่น ตาพร่ามัว และผู้ป่วยเบาหวานคิดว่าการดำเนินกิจวัตรประจำวัน การเดิน เป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายแล้วจึงไม่ต้องการออกกำลังกาย

2. การดูแลตนเองด้านการรักษา พบว่าผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ดื่มกาแฟตอนเช้าและไม่รับประทานอาหารเช้า จึงคิดว่าไม่ควรรับประทานยาในตอนเช้า เพราะจะทำให้ระดับน้ำตาลต่ำอย่างรวดเร็ว ส่วนผู้ป่วยเบาหวานที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านจะไม่นำยาติดตัวไปด้วยเนื่องจากไม่มีเวลารับประทานยาโดยผู้ป่วยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย ผู้ป่วยเบาหวานร้อยละห้าสิบคิดว่าการรับประทานยาครบ 3 มื้อ จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงมากเกินไป และผู้ป่วยเบาหวานนิยมใช้ยาสมุนไพรควบคู่ไปกับยาแผนปัจจุบัน

3. การดูแลตนเองด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อน พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานในขณะอาบน้ำทำความสะอาดเท้า แต่ไม่เช็ดเท้าให้แห้งจึงทำให้เกิดภาวะอับชื้นได้ด้วย และไม่ตรวจดูเท้าว่ามีบาดแผลหรือไม่

4. การดูแลตนเองด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานอยู่ในสังคมแบบเครือญาติ และมีการสังสรรค์ร่วมรับประทานอาหารมื้อเย็น มีการพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญในการรับประทานอาหารมากเกินไป

ข้อค้นพบจากการวิจัยคือ เบาหวานเป็นโรคที่มีอุบัติการณ์สูงมากขึ้นเรื่อย ๆ ในประชาชนทั่วไป ดังนั้นหน่วยงานสาธารณสุขควรมีการให้ความรู้และศึกษากับผู้ป่วยเบาหวานโดยปรับให้เหมาะสมกับบริบทในการดำรงชีวิตของผู้ป่วยแต่ละบุคคลเพื่อให้เข้าใจถึงวิธีการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้อง

**Thesis Title:** Self Care Behavior of Diabetes Mellitus Patients of Uncontrolled Blood Sugar at Ban Hintern Subdistrict Health Promoting Hospital in Thap Sakae District, Prachuap Khiri Khan Province **Researcher:** Miss Wimol Bangbamrung **Major:** Public Health Science **Year:** 2013 **Advisor:** Dr.Buathon Thienarrom **Co-advisor:** Dr.Butsarakham Singchai

### **Abstract**

The objective of this qualitative research was to study self care behavior of diabetes mellitus patients with uncontrolled blood sugar level at Ban Hintern Subdistrict Health Promoting Hospital, Thap Sakae District, Prachuap Khiri Khan Province. The research samples were 7 diabetes mellitus patients with uncontrolled blood sugar level in 2011, selected as the research population from the patients who had blood sugar level over 180 milligrams/deciliter continuously for 6 months. The data were collected by using in-depth interview, participatory observation, and unobtrusive observation. The data were analyzed by using content analysis.

The research results were as follows:

There were 4 aspects of self care behavior of diabetes mellitus patients with uncontrolled blood sugar level at Ban Hintern Subdistrict Health Promoting Hospital:

1. For physical self care, most patients felt exhausted and worried that they would not have enough energy from low blood sugar level so they ate more than 2 ladlefuls of rice/meal, which was over amount they should eat. Moreover, they still drank energizing drink, ate sweets and sweet fruits to prevent faint, palpitation, bleary eyes and the patients thought that doing daily activities and walking were already the ways of getting exercise, so no need getting any more exercise.

2. For the treatment, most patients drank coffee in the morning and did not have breakfast. They thought that they should not take medicine in the morning, because it would cause blood sugar level rapidly low. For the patients working far away from home, they did not take medicine with them because they could not find the time to take medicine, especially for those who were merchants. Fifty percents of patients thought that having 3 meals/a day would result in too much reduction of blood sugar level. Besides, the patients used herbal in conjunction with modern medicine.

3. For the aspect of preventing complications, the patients cleaned their feet while taking a bath, but did not dry them, resulting in clammy feet. Besides, they did not examine their feet to see whether there were lesions or not.

4. For psychological, emotional, and social aspects, the patients, living in kinship society, often had meeting and had dinner together in the evenings, and sometimes with neighbors. This essentially made them have too much food.

The research finding was that high occurrence of diabetes mellitus was continuously found in general people. Thus, public health units should provide diabetes mellitus patients more knowledge and health education by adjusting them to conform each patient's living context so that the patients could correctly understand self care method.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลืออย่างดีจาก ดร.บัวตัน เขียวอารมณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ดร.สุภารัตน์ ไชยเฉลิม ประธานกรรมการวิทยานิพนธ์ และดร.ชนัญชิดาคุณฤ์ ทูลศิริ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ที่กรุณาให้คำแนะนำในการวิจัยรวมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนสำเร็จได้ด้วยดีผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ แพทย์หญิงสุภาภรณ์ ภมรสุด นายแพทย์ 9 ประจำโรงพยาบาลทับสะแก นางสาว คณารมย์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ และนางเบญจมาศ เอียตระกูล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลทับสะแก ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบพระคุณ นายชูศักดิ์ ผินประดับ สาธารณสุขอำเภอทับสะแก ที่กรุณาให้เวลาในการดำเนินการวิจัย ขอขอบคุณ นายสาธิต วงศ์อิสรกุล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหินเทิน ขอขอบคุณนางวงษ์ผกาชนปัดยศ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหินเทิน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือขอขอบคุณรวมทั้งผู้ที่มีได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ ผู้ให้กำเนิดที่ปลูกฝังการศึกษา ขอขอบคุณพี่และน้องที่คอยให้กำลังใจตลอดมา ขอขอบคุณ เพื่อนนิสิตสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต รุ่น 1 ทุกคน ที่คอยเป็นกำลังใจและสนับสนุนให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี ประโยชน์และคุณค่าของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบบูชาพระคุณบุพการีและบูรพาจารย์ทุกท่าน

วิมล บางบำรุง

เมษายน 2555

## สารบัญ

|                                                           | หน้า |
|-----------------------------------------------------------|------|
| บทคัดย่อ.....                                             | (3)  |
| Abstract.....                                             | (4)  |
| กิตติกรรมประกาศ.....                                      | (5)  |
| สารบัญ.....                                               | (6)  |
| สารบัญภาพประกอบ.....                                      | (8)  |
| สารบัญตาราง.....                                          | (9)  |
| บทที่                                                     |      |
| 1 บทนำ.....                                               | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....                       | 1    |
| วัตถุประสงค์การวิจัย.....                                 | 5    |
| ขอบเขตการวิจัย.....                                       | 5    |
| คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....                                    | 5    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                                 | 7    |
| ประโยชน์ของการวิจัย.....                                  | 7    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                     | 8    |
| ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน.....                           | 8    |
| แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง.....              | 16   |
| การดูแลสุขภาพตนเองตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน.....          | 20   |
| พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน.....                | 29   |
| ข้อมูลพื้นฐาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหินเทิน..... | 33   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                | 36   |
| สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                   | 40   |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....                                 | 42   |
| พื้นที่ที่ศึกษาวิจัย.....                                 | 42   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                              | 42   |
| เครื่องมือในการวิจัย.....                                 | 43   |
| การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....                     | 43   |

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                                         | 44 |
| การพิทักษ์สิทธิมนุษยชนกลุ่มตัวอย่าง.....                         | 45 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                                          | 45 |
| 4 ผลการวิจัย.....                                                | 47 |
| ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน.....                      | 48 |
| ตอนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน.....              | 55 |
| 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....                              | 64 |
| สรุปผลการวิจัย.....                                              | 64 |
| การอภิปรายผล.....                                                | 68 |
| ข้อเสนอแนะ.....                                                  | 72 |
| บรรณานุกรม.....                                                  | 73 |
| ภาคผนวก.....                                                     | 77 |
| ภาคผนวก ก หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย..... | 78 |
| ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย.....                          | 82 |
| ประวัติผู้วิจัย.....                                             | 84 |

## สารบัญตาราง

| ตารางที่                                                     | หน้า |
|--------------------------------------------------------------|------|
| 4.1 จำนวนของผู้ป่วยเบาหวาน จำแนกตามกลุ่มและข้อมูลทั่วไป..... | 48   |

## สารบัญภาพประกอบ

| ภาพที่                                         | หน้า |
|------------------------------------------------|------|
| 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                  | 7    |
| 2.1 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน..... | 30   |