

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โดยเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ทั้งชายและหญิงที่มาใช้บริการที่แผนกผู้ป่วยนอก ณ คลินิกเบาหวาน บริการแบบเบ็ดเสร็จ โรงพยาบาลขอนแก่น จำนวน 109 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหาร ความรู้และทัศนคติด้านการบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน การดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย การใช้ยา การดูแลเท้า ความถี่ในการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ประเมินอาหารที่บริโภคโดยวิธีการสัมภาษณ์อาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีความหนาของร่างกายและค่าสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพก และเส้นรอบเอว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับวิเคราะห์โดยโปรแกรมสำเร็จรูป INMUCAL เก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคม – มิถุนายน 2548

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยร้อยละ 71.6 เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 55 ปี จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 71.6 เป็นโรคเบาหวาน 10 ปีขึ้นไป ร้อยละ 54.1 มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ($>126 \text{ mg\%}$) ร้อยละ 17.4 และมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงมาก ($>140 \text{ mg\%}$) ร้อยละ 56.9 พลังงานที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับมีค่ามัธยฐาน 1076 กิโลแคลอรีต่อวัน (95 % CI=915.1-1533.2) คิดเป็นมัธยฐานของร้อยละ RDA เท่ากับ 59.7 ปริมาณโปรตีนที่ได้รับมีค่ามัธยฐาน 47.5 กรัมต่อวัน (95 % CI=42.2-71.1) คิดเป็นมัธยฐานของร้อยละ RDA เท่ากับ 90.5 ปริมาณแคลเซียมและเหล็กที่ได้รับคิดเป็นมัธยฐานของร้อยละ RDA 29.2 และ 54.4 ตามลำดับ การกระจายของพลังงานจากอาหารที่บริโภค มาจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันคิดเป็นร้อยละ 63.8, 19.0 และ 17.2 ตามลำดับ ผู้ป่วยโรคเบาหวานบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก โดยบริโภคอาหารวันละ 3 ครั้ง ผู้ป่วยร้อยละ 25.7 รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารกับข้าวเป็นประเภทอาหารอีสาน โดยนิยมปรุงประกอบอาหารด้วยวิธีการต้มึ่ง ผู้ป่วยร้อยละ 70 รับประทานผักทุกวัน ร้อยละ 66 รับประทานปลามากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ และร้อยละ 50 รับประทานไข่ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ ผู้ป่วยร้อยละ 60-70 ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันมาก อาหารที่มีกะทิ ขนมหวาน ขนมเค้ก และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมาก ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีคะแนนความรู้ถูกต้องทางด้านการบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน โดยจัดอยู่ในระดับสูงร้อยละ 89 ผู้ป่วยมีคะแนนทัศนคติอยู่ในระดับต่ำ ปานกลางและสูง คิดเป็นร้อยละ 33.0, 37.6, และ 29.4 ตามลำดับ ผู้ป่วยโรคเบาหวานออกกำลังกายร้อยละ 95.4 ส่วนใหญ่ใช้วิธีการเดินครั้งละ 15 นาที ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีการดูแลตนเองที่ถูกต้องในด้านการใช้ยา การดูแลเท้าและการคลายเครียด ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีภาวะโภชนาการอ้วน ($\text{BMI} > 25.0 \text{ kg/m}^2$) และภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน ($\text{BMI} > 23.0\text{-}24.9 \text{ kg/m}^2$) คิดเป็นร้อยละ 46.0 และ 17.5 ตามลำดับ ผู้ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 3.2 ผู้ป่วยที่มีเส้นรอบเอวและเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพกที่อยู่ในภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 78.0 และ 61.5 ตามลำดับ

This descriptive research was aimed to study on food consumption behavior, and self-care of type 2 diabetic patients. Subjects were 109 both male and female diabetic patients who attended a diabetic's one stop service clinic at Khon Kaen Hospital. The questionnaire on practices, knowledge and attitude towards food consumption in diabetic patients was used for this study. Moreover, the questionnaire was use to study the self-care of the patients on the aspects of exercising, taking medicines, and taking care of their own feet. The information on the frequency of food consumption was obtained by interviewing. Quantity of dietary intake was collected by 24- hour dietary recall. Body mass index, waist-to-hip ratio and waist circumference were used to indicate their nutritional status. All the data and information were analyzed by using the descriptive statistics. An Inmucal program was also used to analyze the amount of energy, and nutrient intake of the diabetic patients. The data were collected during May to June 2005.

The result showed that 71.6 % of all diabetic patients were female with average in age of 55 years old, and also at least received degree in elementary education. The patients who were diabetes for at least 10 years were accounted for 54.1% of all subjects. Also, 17.4 and 56.9% of diabetic patients were considered to have high (>126 mg%) and very high (> 140 mg %) of sugar level in their blood vessels respectively. The medians of energy and protein intake of diabetic patient were 1076 Kcal/day (95%=915.1-1533.2) or 59.7% of Thai RDA and 47.5 gm/day (95%CI=42.2-71.1) or 90.5 % of Thai RDA. Percentage of calcium and iron intake were 29.2 and 54.4% RDA. The distribution of energy from food consumption was from carbohydrate for 63.8%, protein for 19%, and fat for 17.2%. Most of diabetic patients were consumed sticky rice as their main dishes, and usually ate three times daily. There were 25.7% of the diabetic patients could not eat their meals on time. The type of food that they usually consumed was E-san type, and most of them would like to cook their food by either boiling or steaming. The diabetic patients around 70, 66, and 50 % consumed vegetables daily, fish more than three times a week, and egg for 1 to 3 times per week, respectively. Around 60-70 % of patients did not consume the food that were high in fat, compose of coconut cream, sweet snack, cake, and soft drink. There were 89% of the patients who were classified into high level of the knowledge toward food consumption. Low, medium, and high level of attitudes on food consumption were accounted for 33, 37.6, and 29.4 % respectively. Around 95.4% of all patients exercised by walking for fifteen minutes daily. Most of them were usually taken care of their health on the aspects of taking medicines, relieving stress, and keeping their feet in good condition. The diabetic patients were considered to be obese for 46.0% (BMI > 25 kg/m²), and at the risk of becoming obese for 17.5% (BMI > 23-24.9 kg/m²). The patients that considered being underweight was about 1.8% from all patients. The diabetic patients with waist circumference and waist to hip circumference ratio. who were considered obese were accounted for 78, and 61.5 % respectively.