

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการดูแลตนเอง ของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการในคลินิกเบาหวานบริการแบบเบ็ดเสร็จ โรงพยาบาลขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งชายและหญิง มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตอำเภอเมืองขอนแก่น จำนวน 109 คน เก็บรวบรวมข้อมูล โดยสถิติเชิงพรรณนา

1.2 ผลการศึกษา

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.6 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 51- 70 ปี ร้อยละ 59.7 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 78.0 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 36.7 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 71.6 ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่จะไม่มีรายได้ ร้อยละ 28.4 มีญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน ร้อยละ 63.3 ระยะเวลาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมา 10 ปีขึ้นไป ร้อยละ 54.1 มีคนในครอบครัวคอยดูแลช่วยเหลือในการรักษาโรคเบาหวาน ร้อยละ 59.6 ส่วนใหญ่เป็นสามี/ภรรยาและลูก

1) ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานได้รับต่อวัน จากการศึกษาอาหารที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานบริโภค โดยวิธีการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมงเป็นเวลา 1 วัน ปริมาณพลังงานที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับมีค่ามัธยฐาน 1075.9 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยคิดเป็นร้อยละ 59.7 ของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับ ปริมาณโปรตีนที่ผู้ป่วยเบาหวานได้รับมีค่ามัธยฐาน 47.5 กรัมต่อวัน โดยคิดเป็นร้อยละ 90.5 ของปริมาณที่ควรได้รับ ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่ผู้ป่วยเบาหวานได้รับมีค่ามัธยฐาน 164.7 กรัมต่อวัน ปริมาณไขมันที่ผู้ป่วยเบาหวานได้รับมีค่ามัธยฐาน 18.9 กรัมต่อวัน มีการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันร้อยละ 63.8, 19.0 และ 17.2 ตามลำดับ ในด้านปริมาณเกลือแร่และวิตามินที่ผู้ป่วยเบาหวานได้รับจากอาหารต่อวัน พบว่าปริมาณแคลเซียมที่ผู้ป่วยเบาหวานได้รับ คิดเป็นร้อยละ 29.2 ของปริมาณแคลเซียมที่ควรได้รับ ปริมาณเหล็กที่ผู้ป่วยเบาหวานได้รับ คิดเป็นร้อยละ 54.4 ของปริมาณเหล็กที่ควรได้รับ ปริมาณวิตามินเอ, บี1, บี2, วิตามินซี ที่ผู้ป่วยเบาหวานได้รับ คิดเป็นร้อยละ 24.4, 32.5, 50.9, 43.9 ของปริมาณ ที่ควรได้รับ

2) ความถี่ในการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวาน จากการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารของผู้ป่วยเบาหวานจากข้อมูลที่ได้นำมาแบ่งความถี่ในการบริโภคอาหารแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ รับประทานทุกวัน รับประทาน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ รับประทาน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ รับประทาน 1-3 ครั้งต่อเดือน และไม่รับประทาน พบว่าผู้ป่วยเบาหวานมีลักษณะการบริโภคอาหารตามความถี่ดังนี้ ผู้ป่วยร้อยละ 70 รับประทานผักทุกวัน ร้อยละ 39 รับประทานปลาทุกวันและร้อยละ 50 รับประทานไข่ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ ผู้ป่วยร้อยละ 50-60 ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันมาก อาหารที่มีกะทิ ขนมหวาน ขนมเค้ก และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมาก

3) การปฏิบัติตัวด้านการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่ผู้ป่วยรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก ร้อยละ 42.2 จะรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ รับประทานข้าวและกับเป็นหลัก ประเภทอาหารที่รับประทานจะเป็นอาหารอีสาน และจะรับประทานอาหารตรงเวลา ส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารว่าง ในการรับประทานข้าวเจ้าส่วนใหญ่ผู้เป็นเบาหวานจะจำกัดปริมาณ ร้อยละ 71.6 จะรับประทานแต่พอลืม ร้อยละ 59.6 และจะรับประทานอาหารมากเมื่อมีอาหารที่อร่อย ผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน ร้อยละ 52.3 และร้อยละ 47.7 จะรับประทานอาหารโดยไม่เลือกอาหาร ส่วนการปฏิบัติตัวในเรื่องการรับประทานอาหารเช้าไปงานเลี้ยงร้อยละ 49.1 ผู้ป่วยจะรับประทานอาหารเช้าแต่พอลืม เลือกรับประทานอาหารบางชนิด ร้อยละ 36.1 ในเรื่องการปรุงประกอบอาหารผู้ป่วยโรคเบาหวานใช้วิธีการต้ม, นึ่ง ใช้น้ำมันพืชประกอบอาหารเป็นส่วนใหญ่ ส่วนในด้านรสชาติของอาหาร ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารรสไม่จัด และส่วนใหญ่จะไม่เติมเครื่องปรุงรสในอาหารเมื่อปรุงสุก และส่วนใหญ่ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะเป็นผู้ปรุงประกอบอาหารเอง ผู้ป่วย ร้อยละ 94.5 รับประทานผักเป็นประจำ การรับประทานผลไม้จะรับประทานตามที่มีผลไม้ที่ผู้เป็นเบาหวานรับประทานส่วนใหญ่จะเป็นผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด ในเรื่องการดื่มเครื่องดื่มต่างๆ ผู้ป่วยดื่มนม เป็นประจำ ร้อยละ 59.6 ดื่มนมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้ ร้อยละ 54.1 และดื่มนมเปรี้ยว ร้อยละ 39.4

4) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในเรื่องความสำคัญของอาหาร การรับประทานอาหารที่เหมาะสม อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง การเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมกับโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสม จำนวน 15 ข้อ และเมื่อนำคำแนะนำมาจัดระดับความรู้ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานร้อยละ 89 มีความรู้ในระดับสูง

5) ทักษะของผู้ป่วยโรคเบาหวานต่อการบริโภคอาหาร จากคำแนะนำรวม 22 คะแนน ค่าคะแนนทัศนคติในการบริโภคอาหารของผู้ป่วยเบาหวาน โดยเฉลี่ยเท่ากับ 17.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.5 และเมื่อนำคำแนะนำมาจัดลำดับทัศนคติในการบริโภคอาหาร พบว่าผู้ป่วยเบาหวานร้อยละ 29.4 มีคะแนนทัศนคติในระดับสูง ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีทัศนคติระดับปานกลาง และระดับต่ำร้อยละ 37.6 และ 33.0 ตามลำดับ ทักษะในการควบคุมอาหาร การบริโภคข้าวเหนียวมากทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้ การรับประทานอาหารที่มีกากใยมากมีผลดีต่อผู้ป่วยเบาหวาน ไม่เห็นด้วยกับการไม่ควบคุมอาหารเพราะมียา กินอยู่แล้ว และไม่เห็นด้วยกับการที่จะไปรับประทานอาหารเสริมรักษาโรคเบาหวานมากกว่า ร้อยละ 80 ที่มีขายตามท้องตลาด ส่วนทัศนคติที่ว่าเมื่อน้ำตาลสูงมาก ๆ ก็สบายดีไม่มีอาการผิดปกติอะไร ไม่จำเป็นต้องควบคุมอาหารก็ได้ ผู้เป็นเบาหวานที่เห็นด้วยมีอยู่ร้อยละ 14.7 และทัศนคติในการรับประทานผลไม้รสเปรี้ยวได้ไม่จำกัดจำนวนผู้ป่วยเห็นด้วยร้อยละ 36.7

6) การปฏิบัติตัวด้านการดูแลตนเอง การปฏิบัติตัวด้านการออกกำลังกายผู้ป่วยเบาหวาน ร้อยละ 95.4 จะออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 15 นาที และร้อยละ 43.1 จะออกกำลังกายมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ และส่วนใหญ่จะใช้วิธีการเดิน ในเรื่องของการปฏิบัติตัวเมื่อลืมกินยา ส่วนใหญ่จะกินทันทีที่นึกได้ และเมื่อมีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ ร้อยละ 48.6 จะอมลูกอม การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ผู้ป่วยเบาหวาน ส่วนใหญ่จะอาบน้ำวันละ 2 ครั้งร้อยละ 65.1 ในเรื่องการดูแลเท้า ผู้ป่วยเบาหวานจะมีการดูแลเท้าเป็นประจำร้อยละ 90.8 การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดแผลส่วนมากจะซื้อยามาใส่เองร้อยละ 66.9 ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่จะดูแลเท้าด้วยตนเอง ร้อยละ 66.1 โดยการคุมอาหารและออกกำลังกาย ร้อยละ 58.7 วิธีการคลายเครียดของผู้เป็นเบาหวานส่วนใหญ่จะเข้าวัดฟังธรรม ร้อยละ 22.9 ในเรื่องการดูแลเท้าผู้ป่วยเบาหวานจะมีการดูแลเท้าเป็นประจำ ร้อยละ 90.8

7) ภาวะโภชนาการ ระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยเบาหวาน จากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่มีภาวะอ้วนร้อยละ 46.0 เสียต่ออ้วนร้อยละ 17.5 และภาวะ โภชนาการต่ำร้อยละ 3.2 มีเส้นรอบวงเอว (อ้วนลงพุง) ร้อยละ 78.0 รอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพก (อ้วนลงพุง) ร้อยละ 61.5 มีระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ย 151.5 mg% ทางด้านระดับความดันโลหิตของผู้ป่วย เบาหวานร้อยละ 84.4 มีระดับความดันปกติ ผู้ป่วยเบาหวานร้อยละ 15.6 เป็นความดันโลหิตสูง

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

- 1) ควรมีการจัดกิจกรรมเสริมทักษะการควบคุมน้ำหนัก ควบคู่กับการควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดให้อยู่ในระดับปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด
- 2) ควรมีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ ในเรื่องความสำคัญของการควบคุมอาหาร การรับประทานข้าวเหนียว การรับประทานอาหารให้ตรงเวลา การใช้เครื่องปรุงรสในการปรุงอาหาร การดื่ม เครื่องดื่มต่างๆ
- 3) ควรมีการจัดกิจกรรมสร้างความตระหนักเพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติในการบริโภคอาหาร และการดูแลตนเอง

2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาผู้ป่วยในกลุ่มที่มีปัญหาระดับน้ำตาลในเลือดสูงในเชิงลึกและผู้เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยในครอบครัว เพื่อค้นหาปัญหาในการควบคุมแก้ไขระดับน้ำตาลในเลือด และภาวะแทรกซ้อน
- 2) ควรมีการศึกษาการใช้พลังงานของผู้ป่วยเบาหวานในการทำกิจวัตรประจำวันเพื่อศึกษา ความสอดคล้องของพลังงานที่ได้รับและพลังงานที่ใช้ไป