

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย

การพัฒนาทางเทคโนโลยีและวิทยาการในด้านต่างๆ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม เป็นผลทำให้พฤติกรรมและแบบแผนการดำเนินชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมทางด้านการบริโภคได้เปลี่ยนแปลงไป ประชาชนนิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูป หรืออาหารจานด่วน (fast food) มากยิ่งขึ้น ซึ่งอาหารดังกล่าวมีส่วนประกอบของแป้ง น้ำตาลและไขมันสูง การใช้ชีวิตประจำวันในภาวะเร่งรีบ ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าทางสาธารณสุข ได้ส่งผลให้อายุเฉลี่ยของประชาชนยืนยาวขึ้น อัตราการเกิดโรคติดเชื้อลดลง แต่อัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อ โรคเรื้อรังและโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน เป็นต้น

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญปัญหาหนึ่งในทุกประเทศทั่วโลก เนื่องจากเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้และสามารถถ่ายทอดได้ทางกรรมพันธุ์ มีรายงานว่าโรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก พบว่าในปี ค.ศ.1995 มีผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลก ประมาณ 135 ล้านคน ปีค.ศ.2000 มีผู้ป่วย 171 ล้านคน และคาดการณ์ว่าในปี 2030 จะมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นเป็น 366 ล้านคน โดยในประเทศพัฒนาแล้วจำนวนผู้ป่วยจะเพิ่มขึ้นร้อยละ 42 ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาจะมีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นมากที่สุด คือเพิ่มถึงร้อยละ170 แม้ว่าในปัจจุบันวิทยาการเรื่องเบาหวานจะมีความก้าวหน้าอย่างมากก็ตาม แต่อัตราความชุกและอุบัติการณ์การเกิดโรคแทรกซ้อนมีแนวโน้มสูงขึ้น คือผู้ป่วยโรคเบาหวานมีอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบตันมากกว่าคนปกติ ประมาณ 2 เท่า อาการตาบอดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดที่จอร์ับภาพมากกว่าคนปกติ 25 เท่า อันตรายที่เกิดจากไตเสื่อมสมรรถภาพสูงกว่าคนปกติ 17 เท่าและผู้ป่วยโรคเบาหวานจะต้องถูกตัดขาเนื่องจากแผลเน่าเนื้อตายมากกว่าคนปกติ 5 เท่า และพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานประมาณ 3.2 ล้านคนต่อปี เสียชีวิตด้วยภาวะแทรกซ้อน เฉลี่ยแล้ว 6 คนต่อนาที (WHO, 2005)

ในประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นเช่นกัน จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า อัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานในปี พ.ศ.2542, พ.ศ.2543 และ พ.ศ.2544 เท่ากับ 218.88, 267.69 และ 277.70 ต่อแสนประชากรตามลำดับ (กระทรวงสาธารณสุข สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2546) อัตราการเกิดโรคเบาหวานปัจจุบันของประเทศไทยอยู่ที่

ร้อยละ 3.5 ของจำนวนประชากร (Pfizer, 2548)ซึ่งคิดเป็นจำนวนผู้ป่วยประมาณ 2 ล้านคน จากประชากร 60 ล้านคน

กระทรวงสาธารณสุขได้ตระหนักถึงความสำคัญของโรคเบาหวานที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น จึงได้กำหนดเป้าหมายในการดำเนินงานควบคุมและป้องกันโรคเบาหวาน ดังจะเห็นได้จากการ กำหนดเป็นนโยบายในปี พ.ศ.2549 ให้สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่งตรวจคัดกรองเพื่อค้นหา ผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ ตามมาตรฐานการตรวจคัดกรอง ในกลุ่มประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป อย่างน้อยปีละ 1 ครั้งไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 นอกจากนี้ ยังกำหนดให้ทุกคนที่ได้รับการตรวจ วินิจฉัยจากแพทย์ว่าป่วยเป็นโรคเบาหวาน ให้ได้รับการขึ้นทะเบียนในสถานบริการสาธารณสุข และต้องได้รับการรักษาตามมาตรฐานการรักษาโรคเบาหวานทุกราย

ปัจจุบันแม้ว่าวิธีการรักษาโรคเบาหวานจะพัฒนาขึ้นมากแต่ก็พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี การที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงอยู่เป็นระยะเวลานานนั้น จะส่งผลให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆที่มีอันตราย นอกจากนี้ ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานยังส่งผลกระทบต่อจิตใจ และอารมณ์ของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก ตั้งแต่ได้รับการวินิจฉัยครั้งแรกว่าเป็นโรคเบาหวาน ผู้ป่วยจะเกิดความกลัวต่อความเจ็บป่วย ที่รักษาไม่หาย และต้องรับการรักษาไปตลอดชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยจะต้องให้ความร่วมมือในด้านการควบคุมอาหาร จึงอาจทำให้เกิดความรู้สึกว่า ถูกห้ามหรือถูกควบคุม สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ป่วยเกิดความเครียด วิตกกังวล เบื่อหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง ต่อการรักษาและส่งผลให้ผู้ป่วยขาดความสนใจในการดูแลตนเอง ขาดความร่วมมือในการรักษา ทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ และเกิดภาวะแทรกซ้อนมากขึ้น จะเห็นได้ว่าความเจ็บป่วยจากโรคเบาหวาน ทำให้ผู้ป่วยได้รับความทุกข์ทรมาน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความพิการและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาเป็นจำนวนมาก และส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และเศรษฐกิจของประเทศโดยรวม

สำหรับในจังหวัดลพบุรีแล้ว พบว่า มีอัตราผู้ป่วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2548 พบว่ามีจำนวนผู้ป่วย 11,340 คน และปี พ.ศ. 2549 พบว่ามีผู้ป่วย จำนวน 11,925 คน สำหรับอำเภอลำสนธิ พบว่ามีผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในปี พ.ศ. 2548 จำนวน 349 คน ในปีพ.ศ. 2549 จำนวน 353 คน และจากรายงานสถานการณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวานของตำบลกุดตาเพชร พบว่า มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกันโดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานหมู่ที่ 3 พบว่า ในปีพ.ศ.2548 มีผู้ป่วยจำนวน 8 คน และในปีพ.ศ.2549 มีจำนวนผู้ป่วย 10 คน

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นทำให้เห็นถึงแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างชัดเจน ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าโรคเบาหวานเป็นโรคที่สามารถรักษาและควบคุมให้ร่างกายอยู่ในสภาวะปกติได้ด้วยพฤติกรรมของผู้ป่วยเองเป็นสำคัญ ผู้ป่วยต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแบบแผนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เพราะเป้าหมายสำคัญของการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน คือ การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ใกล้เคียงเกณฑ์ปกติให้มาก

ที่สุดอยู่ตลอดเวลา (Cahill, 1976, p.1004) การที่จะบรรลุเป้าหมายการควบคุมระดับน้ำตาลได้ ผู้ป่วยจำเป็นต้องดูแลตนเองอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา เพราะการที่จะทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานดูแลสุขภาพตนเองได้ดีนั้น ผู้ป่วยจำเป็นต้องมีความรู้ มีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง เพราะไม่เช่นนั้นแล้วผู้ป่วยโรคเบาหวานคงต้องเผชิญกับปัญหาโรคแทรกซ้อนต่างๆ อย่างแน่นอน ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยมุ่งที่จะพัฒนาให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี ได้มีความรู้เรื่องโรคเบาหวาน มีเจตคติที่ดีต่อการดูแลตนเองและมีทักษะในการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง โดยเน้นเรื่องการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา ซึ่งจัดเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วยเบาหวานทุกคน เพราะจะส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ และเป็นการส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้องและต่อเนื่องเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป

#### คำถามการวิจัย

##### คำถามหลัก

จะพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรีได้อย่างไร

##### คำถามย่อย

1. สภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรีเป็นอย่างไร
2. แนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรีคืออะไร
3. จะพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรีได้อย่างไร

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

##### วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

##### วัตถุประสงค์ย่อย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี
2. เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี
3. เพื่อพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

#### ขอบเขตการวิจัย

##### 1. ขอบเขตพื้นที่

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการในพื้นที่หมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

##### 2. ขอบเขตประชากร

ประชากรในการวิจัยนี้ ประกอบด้วย

2.1 ผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนของหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร จำนวน 10 คน ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนานี้

2.2 ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ซึ่งได้แก่

2.2.1 แพทย์ประจำโรงพยาบาลลำสนธิ	จำนวน	1 คน
2.2.2 หัวหน้าสถานีอนามัยตำบลกุดตาเพชร	จำนวน	1 คน
2.2.3 พยาบาลวิชาชีพสถานีอนามัยหินลาว	จำนวน	1 คน
2.2.4 ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน	จำนวน	10 คน
2.2.5 อาสาสมัครสาธารณสุข	จำนวน	3 คน
2.2.6 นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุดตาเพชร	จำนวน	1 คน
2.2.7 ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อน	จำนวน	1 คน

##### 3. ขอบเขตเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ประยุกต์ใช้กรอบการวิจัยตามแนวการรักษาโรคเบาหวาน ของชัยชาญ ดีโรจนวงศ์ (2547, หน้า 12) ดังนี้

- 3.1 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน
- 3.2 เจตคติต่อการดูแลตนเอง

### 3.3 พฤติกรรมการปฏิบัติตัว

#### 3.3.1 การรับประทานอาหาร

#### 3.3.2 การออกกำลังกาย

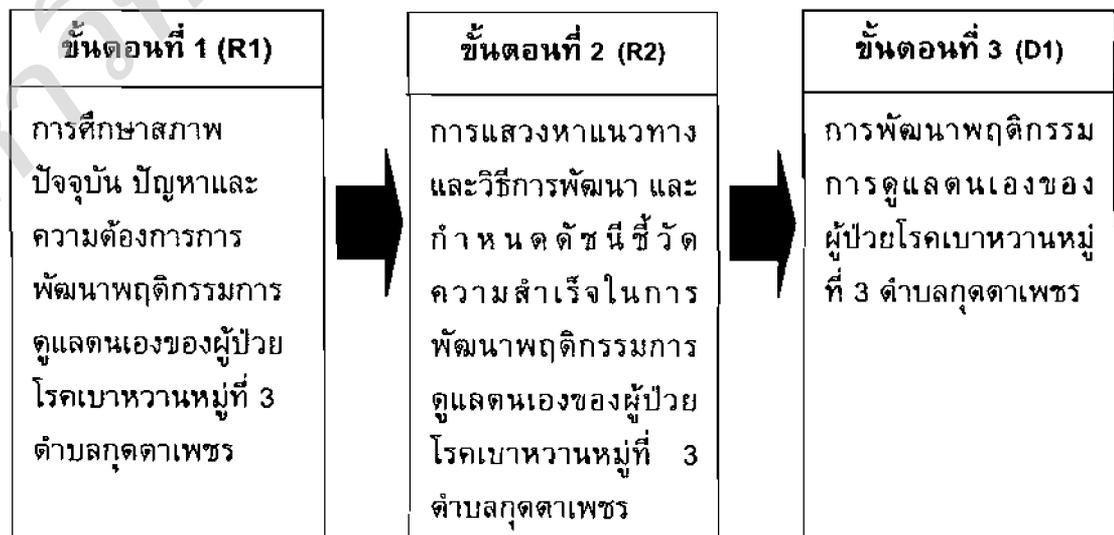
#### 3.3.3 การรับประทานยา

### 4. ขอบเขตระยะเวลา

ทำการศึกษาวิจัยระหว่าง เดือนตุลาคม 2549 – เดือนพฤษภาคม 2550

### วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา

การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชรเป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่าผู้ที่มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานมีศักยภาพเพียงพอที่จะพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ ถ้าได้รับการเสริมพลัง (empowerment) ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น ในการวิจัยนี้จึงเป็นการวิจัยและพัฒนา (research and development : R&D) โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research : PAR) ในการวิจัยที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา โดยกำหนดการดำเนินงานไว้ 3 ขั้นตอนต่อเนื่องกัน ดังปรากฏในภาพ 1



ภาพ 1 ขั้นตอนการวิจัยและพัฒนา

### คำนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร หมายถึง ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นเบาหวาน ชนิดที่ 2 ที่พักอาศัยอยู่ในตำบลกุดตาเพชรซึ่งเข้ารับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลลำสนธิ อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมายถึง การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ที่เหมาะสมกับการรักษาและควบคุมโรคเบาหวาน ในเรื่องการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา

การควบคุมอาหาร หมายถึง การที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ควบคุมการรับประทานอาหารให้ได้คุณภาพที่เหมาะสมกับการรักษาและควบคุมโรคเบาหวาน กล่าวคือการรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ และรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับการรักษาและควบคุมโรคเบาหวาน หลีกเลี่ยงการรับประทานที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูง รับประทานไขมันน้อย และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับการรักษาและควบคุมโรคเบาหวาน กล่าวคือทำให้กล้ามเนื้อทำงานต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20-30 นาที ซึ่งต้องเป็นการออกกำลังกายที่หนักพอ มีความนานพอ มีความติดต่อกันและมีความบ่อยพอ

การออกกำลังกายที่หนักพอ หมายถึง การที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย เหงื่อออก และหอบเล็กน้อย

การออกกำลังกายที่นานพอ หมายถึง การที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ออกกำลังกายแต่ละครั้งควรทำต่อเนื่องกันครั้งละอย่างน้อย 20 - 30 นาที

การออกกำลังกายที่ติดต่อกัน หมายถึง การที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชรออกกำลังกายติดต่อกันตลอดเวลา อาจมีช่วงหยุดสั้นๆบ้างก็ไม่เกิน 30-60 วินาที

การออกกำลังกายที่บ่อยพอ หมายถึง การที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ออกกำลังกายทุกวัน หรืออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

การรับประทานยา หมายถึง การที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร รับประทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือด ตามแพทย์สั่งอย่างถูกต้อง และถูกวิธี

บุคคลอ้างอิงหรือผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมายถึง ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร เป็นผู้รับผิดชอบดูแลเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การพามาพบแพทย์ หรือ ผู้ที่มีเวลาให้ผู้ป่วยและใส่ใจความเป็นอยู่ของผู้ป่วย

แพทย์ประจำโรงพยาบาลลำสนธิ หมายถึง แพทย์ประจำโรงพยาบาลลำสนธิที่ตรวจรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานตำบลกุดตาเพชร

เจ้าหน้าที่ประจำสถานเอนามัย หมายถึง เจ้าหน้าที่ประจำของสถานเอนามัยหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบ ติดตามดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานตำบลกุดตาเพชร

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร สามารถพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองจนสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติได้ตลอดเวลา
2. ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง ได้เกิดการเรียนรู้การปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนา จนสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ที่ได้รับจากกระบวนการการพัฒนาพฤติกรรมไปยังผู้ป่วยโรคเบาหวานคนอื่นได้
3. การเรียนรู้หรือองค์ความรู้ที่เกิดจากกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย สามารถนำไปเป็นแบบอย่างและปรับใช้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานในสถานบริการอื่นๆ หรืออาจนำไปปรับใช้กับผู้ป่วยกลุ่มอื่นได้ต่อไป