

เบาหวานเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญพบได้ทั่วโลกและเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หาย แต่อย่างไรก็ตามเบาหวานสามารถควบคุมโรคได้ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล ได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการรับประทานยา ดังนั้นในผู้ที่เบาหวานที่ควบคุมโรคไม่ได้ อาจมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่ทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ การศึกษาเชิงพรรณานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมระดับน้ำตาล ได้แก่ ความรู้เรื่องการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลและความเครียด ในผู้ที่เบาหวานที่ควบคุมโรคไม่ได้ ที่มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแม่ทา จังหวัดลำพูน ระหว่างเดือนกันยายน ถึงเดือนพฤศจิกายน 2549 กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดประกอบด้วยผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมโรคได้จำนวน 74 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์ความรู้เรื่องการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน หาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา มีค่าเท่ากับ .88 และหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยวิธีการทดสอบซ้ำได้ค่าความสัมพันธของการประเมินครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 เท่ากับ .77 และแบบประเมินความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานชนิดที่ไม่พึ่งอินซูลิน หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เรื่องการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง หากพิจารณาคะแนนความรู้เรื่องการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลรายข้อ พบว่าข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบไม่ถูกต้อง 5 อันดับแรก ได้แก่ 1) ผู้ที่เป็นเบาหวานสามารถรับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวได้ไม่จำกัดปริมาณ ได้แก่ สับปะรดที่มีรสเปรี้ยว มะม่วงดิบ ลิ้นจี่ เป็นต้น พบร้อยละ 79.73 2) ผู้ที่เป็นเบาหวานสามารถดื่มน้ำเต้าหู้ นมเปรี้ยว หรือ โยเกิร์ต แทนนมหวานได้ พบร้อยละ 78.38 3) ผู้ที่เป็นเบาหวานสามารถออกกำลังกายได้ทุกชนิดตามที่ตนเองชอบ พบร้อยละ 78.38 4) เมื่อมีไข้ต่ำ ๆ รู้สึกอ่อนเพลีย ควรออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สุขภาพแข็งแรง จะได้หายเจ็บป่วยเร็วขึ้น พบร้อยละ 55.41 และ 5) ควรรับประทานยาเบาหวานก่อนหรือหลังอาหารประมาณ 1 ชั่วโมง พบร้อยละ 45.95 สำหรับความเครียด กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ผลการศึกษาครั้งนี้ได้ข้อมูลพื้นฐานอันจะนำไปสู่การพัฒนากลยุทธ์หรือรูปแบบในการให้ความรู้ที่มีประสิทธิภาพแก่ผู้ที่เป็นเบาหวาน เพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่เป็นเบาหวานสามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริงและประยุกต์เข้ากับชีวิตประจำวันได้ สำหรับความเครียดควรมีการศึกษาซ้ำในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่และศึกษาทั้งในกลุ่มที่ควบคุมโรคได้และกลุ่มที่ควบคุมโรคไม่ได้เพื่อตรวจสอบผลการวิจัยเกี่ยวกับความเครียดในกลุ่มผู้ที่เป็นเบาหวาน

Diabetes mellitus is a significant global health problem and an incurable disease. However, it can be controlled through self-care activities for glycemic control, including dietary control, exercise, emotion and stress management, and drug therapy. Therefore, persons who fail to control the disease may have factors associated with difficulty in controlling and maintaining normal blood sugar level. This descriptive study aimed to explore factors associated with glycemic control; knowledge regarding self-care to control blood sugar and stress, among persons with uncontrolled diabetes mellitus. Purposive sampling included 74 persons with uncontrolled type 2 diabetes mellitus receiving treatment at the out-patient department, Maetha hospital, Lamphun province during September, 2006 to November, 2006. Instruments for data collection included the Demographic Data Questionnaire; Knowledge Regarding Self-care to Control Blood Sugar Questionnaire which the content validity was approved by three experts, the content validity index was .88 and the reliability using test-retest correlation was .77; and Stress Related to Non-insulin Dependent Diabetes Mellitus Questionnaire, which the internal consistency using Cronbach's alpha coefficient was .90. Data were analyzed using descriptive statistics.

The findings of this study revealed that the samples showed mean scores of knowledge regarding self-care to control blood sugar at a moderate level. Considering each item, the samples marked wrong answers on the first five items including; 1) persons with diabetes mellitus can take unlimited amount of sour fruits, such as sour pineapple, ripe mango, lichee etc (79.73%), 2) persons with diabetes mellitus can take soy milk or yogurt (78.38%), 3) persons with diabetes mellitus can perform any exercise they like (78.38%), 4) while having low grade fever or fatigue, exercise can continue in order to promote health and recover sooner (55.41%), and 5) antiglycemic drug should be taken one hour before or after meal. For stress, the samples showed mean scores of stress at lowest level in both overall subscale and subscales.

The findings of this study could provide essential information for developing strategies or an effective teaching method to enhance persons with diabetes mellitus in the application of knowledge to their daily life activities. Regarding stress, the replication of the study in a large sample and in both persons with controlled and uncontrolled diabetes mellitus needs to be conducted in order to reassure the stress related to diabetes mellitus among the diabetes mellitus population.