

บทที่ 5

สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง วิถีชีวิตชุมชนกับการเกิดโรคเบาหวาน กรณีศึกษา ชุมชนบ้านจ้วด ตำบลสมัย อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาวิถีชีวิตชุมชนกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเป็นโรคเบาหวานในชุมชนทั้งหมด

โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยคือ

เพื่อศึกษาวิถีชีวิตชุมชนกับการเกิดโรคเบาหวานของชุมชนบ้านจ้วด

มีขอบเขตของเนื้อหาคือ

ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของชุมชน เช่น ฐานะเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ประเพณี ค่านิยม ความเชื่อ ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล

1. ศึกษาวิถีชีวิตทั้งของบุคคลและชุมชน ที่มีผลต่อการเกิดโรคในด้านการบริโภค การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียดรวมถึงปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อวิถีชีวิต เช่น สิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ลักษณะของสังคม การเรียนรู้ กระบวนการถ่ายทอดความรู้ ที่ก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมและส่งผลต่อการเป็นโรคเบาหวาน

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ การศึกษาวิถีชีวิตชุมชนกับการเกิดโรคเบาหวาน ภายใต้บริบทของชุมชน สิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ ค่านิยมของชุมชนบ้านจ้วด ตำบลสมัย อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม (Participant Observation , Non-Participant Observation)
2. การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview)
3. การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)
4. การจดบันทึกภาคสนาม (Field Note)

ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลด้วยตนเองตลอดระยะเวลาการศึกษาวิจัย โดยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้นประมาณ 9 เดือน ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2543 – มิถุนายน 2544 สรุปผลจากการวิจัยได้ดังนี้

ปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

1. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

จากการศึกษาลักษณะทางการกายภาพของชุมชนบ้านจัวพบว่า มีลักษณะที่มีผลต่อวิถีชีวิตและพฤติกรรมที่ส่งผลให้เกิดโรคเบาหวาน คือ สภาพพื้นดินที่เป็นที่ราบเชิงเขาทำการเกษตร คือทำนาเพียงปีละ 1 ครั้ง ไม่มีพื้นที่ในการทำสวน ทำไร่ ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย ทำให้กิจกรรมที่ใช้ในการเคลื่อนไหวของร่างกายลดลง การคมนาคมที่สะดวกสบาย มีแหล่งอาหารที่ง่ายต่อการนำมาบริโภค ตลอดจนร้านค้าของชำขนาดเล็กที่มีอยู่มากถึง 18 ร้าน มีทั้งผลิตภัณฑ์อาหารสมัยใหม่ขาย ขนมขบเคี้ยว บุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ตลอดจนตลาดชุมชนที่มีสินค้าขายทั้งของสด ของแห้ง เนื้อสัตว์ต่าง ๆ อาหารสำเร็จรูปที่เป็นถุงขาย การรับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ เป็นไปค่อนข้างสะดวก สิ่งเหล่านี้เป็นการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานมากขึ้น

2. สภาพทางเศรษฐกิจ

จากการศึกษาพบว่า ประมาณ 5-10 กว่าปีที่ผ่านมา ฐานะทางเศรษฐกิจและความเป็นอยู่ของชุมชนบ้านจัวดีขึ้น รายได้ส่วนใหญ่มาจากการทำงานรับจ้างต่างประเทศ ทำให้พฤติกรรมบริโภคเปลี่ยนไปเนื่องจากมีเงินซื้อของมาบริโภคมากขึ้น มีการบริโภคเนื้อสัตว์มากขึ้น บริโภคอาหารเกินความจำเป็นของร่างกายทำให้เกิดภาวะอ้วน ภาวะโภชนาการเกิน นอกจากนี้ภาวะเศรษฐกิจที่ดีขึ้น ทำให้สามารถซื้อเครื่องอำนวยความสะดวกสบายให้กับคนในชุมชนมากขึ้น ทั้งในด้านการประกอบอาชีพ เช่น รถไถ เครื่องตัดหญ้า รถอีแต่น เครื่องอำนวยความสะดวกในบ้าน เช่น เครื่องซักผ้า ตู้เย็น หม้อหุงข้าว ในการเดินทางก็มีรถโดยสารประจำทาง รถยนต์ รถจักรยานยนต์ส่วนตัวใช้เงินแทบจะไม่ต้องใช้แรงกายในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน จึงเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากขึ้น

3. ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล

จากการศึกษาพบว่าในชุมชนบ้านจัว มีผู้ป่วยเบาหวานทั้งเพศชายและเพศหญิงโดยส่วนใหญ่เพศชายมีสาเหตุมาจากการมีปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ส่วนในเพศหญิงจะพบว่า มีสาเหตุมาจากระบบพันธุกรรม โดยมีญาติพี่น้อง เป็นเบาหวาน นอกจากนี้

ลักษณะการบริโภคอาหารของเพศหญิงจะมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารหวาน ของหวาน รับประทานเกินความต้องการของร่างกาย ส่วนอายุจะพบในกลุ่มวัยสูงอายุเนื่องจากเริ่มมีความเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย แต่ในปัจจุบันเริ่มพบผู้ป่วยที่มีอายุน้อยลงเนื่องจากพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนไป ส่งผลให้เกิดโรคเบาหวานมากขึ้น

ระดับการศึกษา คนในชุมชนบ้านจัว ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษา อยู่ที่ชั้นประถมศึกษา ศึกษาเนื่องจากค่านิยมในการเรียนต่ออุดมศึกษามีน้อย เนื่องจากค่านิยมในการไปทำงานต่างประเทศ ซึ่งมีรายได้ที่สูงและไม่ต้องใช้วุฒิการศึกษาที่สูง ทำให้ขาดความรู้ ความเข้าใจในด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เช่น เชื่อว่าการเป็นโรคเบาหวานเกิดจากการรับประทานน้ำตาลหรือของหวานมาก ๆ เพียงอย่างเดียว ปัจจัยเหล่านี้เป็นผลให้พฤติกรรมในการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง รับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบที่กลายbecome น้ำตาลมากขึ้น ส่งผลทำให้มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น

อาชีพ จากการศึกษาพบว่า อาชีพส่วนใหญ่ของคนในชุมชนบ้านจัวคือ การรับจ้างทำงานที่ต่างประเทศ ทำให้สภาพฐานะทางเศรษฐกิจของชุมชนดีขึ้น แต่อาชีพนี้ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากต้องจากครอบครัวไปอยู่ในสถานที่ห่างไกล สภาพแวดล้อมที่มีความแตกต่างไปจากเดิมทั้งภาษา สังคม วัฒนธรรม ประเพณี นอกจากนี้เกิดความวิตกกังวลเป็นห่วงคนในครอบครัว และสมาชิกในครอบครัวเกิดความเครียดเนื่องจากเหลือแต่ผู้สูงอายุกับเด็กทำให้เกิดความเครียด ส่วนอาชีพทำนาซึ่งทำเพียงปีละ 1 ครั้ง และมีอุปกรณ์เครื่องนุ่งห่มอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้กิจกรรมในการประกอบอาชีพใช้แรงงานหรือการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น

4. สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม การเรียนรู้ทางสังคม

จากการศึกษาพบว่า ลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมของชุมชนบ้านจัวยังเป็นสังคมชนบท อยู่รวมกันเป็นเครือญาติ ถึงแม้จะแยกไปปลูกบ้านอีกหลัง แต่ก็อยู่ในบริเวณเดียวกัน ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว ชุมชนเป็นไปอย่างแน่นแฟ้น มีการเคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ที่อาวุโสกว่า การเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลจึงเกิดจากการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง เกิดการเรียนรู้ การเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวอย่างจากคนรุ่น พ่อ แม่ ซึ่งจะเป็พฤติกรรมที่ถูกหรือผิดก็ตาม แต่ก็ปฏิบัติกันมาเป็นประจำ จนเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชน เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ซึ่งเห็นจากการกระทำของคน

รุ่นพ่อ แม่ นอกจากนี้อาจการถ่ายทอดวัฒนธรรมของสังคมเมืองเริ่มมีมากขึ้น ทำให้มีค่านิยมและความเชื่อที่ผิด เช่น ค่านิยมในการบริโภค เช่น บริโภคนิยมมากขึ้น ค่านิยมในการปลูกบ้านให้ใหญ่โตเพื่อเป็นการอวดฐานะของตนเอง การไม่กล้าเดินทางไปไหนโดยใช้วิธีการเดินเนื่องจากกลัวถูกคนอื่นดูหมิ่นดูแคลนว่ายากจน การรับวัฒนธรรมและค่านิยมการบริโภคจากสื่อต่าง ๆ มากขึ้น รับประทานข้าวขัดสีจนขาว อาหารประเภททอด ผัด มากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มวัยเด็กนักเรียนจะรับวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดส์มากขึ้น

นอกจากนี้งานบุญ งานประเพณีที่การเลี้ยงอาหารเป็นอาหารของชุมชนเมืองมากขึ้น มีส่วนประกอบของไขมัน น้ำตาลมากขึ้น การประกอบอาหารที่นิยมใช้น้ำมันพืชแต่เป็นน้ำมันปาล์มที่เป็นไขมันไม่อิ่มตัว เช่นเดียวกับน้ำมันหมู การนำบุหรี เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาเป็นส่วนหนึ่งของการเลี้ยงแขกที่มาร่วมงาน พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น

วิถีชีวิตกับปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

ด้านการบริโภค

จากการศึกษาพบว่า การบริโภคอาหารของชุมชนบ้านจัว มีความแตกต่างจากในอดีต จากอาหารที่มีส่วนประกอบของเส้นใยสูง เช่น อาหารประเภทผักใบท้องถิ่น ข้าวที่ไม่ได้ขัดสีจนขาวไปเป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ และไขมันมากขึ้น ในการประกอบอาหารถึงแม้จะใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร แต่ส่วนใหญ่จะใช้น้ำมันยี่ห้อ โอเลิน ซึ่งเป็นน้ำมันปาล์มซึ่งเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว เครื่องปรุงอาหารก็มีหลากหลายชนิดมากขึ้น ซึ่งมีส่วนประกอบของน้ำตาลมากขึ้น และเวลาประกอบอาหารก็จะใส่น้ำตาลไปด้วยเพื่อเพิ่มรสชาติของอาหาร การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่ชอบรับประทานข้าวเหนียวกับผลไม้สุกที่มีรสหวาน การไม่เห็นความสำคัญของอาหารมื้อเช้าที่รับประทาน นม โอวัลติน กาแฟ นมถั่วเหลืองแทนข้าว ซึ่งเครื่องดื่มเหล่านี้ต้องปรุงแต่งด้วยน้ำตาล อาหารในงานประเพณีต่าง ๆ ก็จะมีเนื้อสัตว์ไขมันในปริมาณที่สูง เช่น แกงฮังเล แกงอ่อมเนื้อ แกงเขียวหวาน เป็นต้น ส่วนการบริโภคอาหารของกลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มวัยรุ่นก็นิยมบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด อาหารประเภทขนมปังเบเกอรี่ ขนมเป็นถุง ๆ อาหารเหล่านี้เป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ถูกแปรรูป และมีส่วนประกอบของไขมัน เนย น้ำตาลมาก เมื่อรับประทานจนเป็นนิสัยเป็นประจำจนกลายเป็นวิถีชีวิต จึงเป็นปัจจัยที่เสี่ยงมากต่อการเกิดเป็นโรคเบาหวาน

นอกจากการบริโภคอาหารแล้ว การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก็กลายเป็นวิถีชีวิตหนึ่งของคนในชุมชน เช่น ในผู้ป่วยเบาหวาน จะพบว่า มีประวัติการสูบบุหรี่ ยาสูบมวนด้วยใบตองแห้งมานาน ปัจจุบันก็ยังสูบบุหรี่เช่นเดิมอยู่ บางคนก็เปลี่ยนมาเป็นสูบบุหรี่ที่มีขายในท้องตลาด การสูบบุหรี่เป็นการได้รับการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความเชื่อ และค่านิยมต่าง ๆ มาจากครอบครัว โดยการเห็นแบบอย่างจากคนรุ่นพ่อรุ่นแม่ และค่านิยมของคนในชุมชนในเรื่องการยอมรับของคนในสังคมว่าไม่ใช่สิ่งที่ย่ำแย่ หรือสิ่งที่ผิดปกติ และมีการปฏิบัติสืบต่อกันมา

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของชุมชนบ้านจัวมีมานาน ในชุมชนจะมีการผลิตเหล้าที่ดื่มกันในหมู่บ้าน “เหล้าเถื่อน” ซึ่งกระบวนการผลิตทำได้ ง่าย ราคาถูก นอกจากนี้เหล้าที่มีขายในท้องตลาดก็มีอยู่ทั่วไป หาซื้อง่ายในชุมชน ประกอบกับเหล้าถือเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีในงานเลี้ยง งานบุญต่าง ๆ ตลอดจนมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการดื่มเหล้า เช่น เชื่อว่าทำให้เลือดลมดี ดื่มแล้วทำช่วยให้หน้าตาสดชื่น , ดื่มเหล้าทำให้สนุกสนานมีเพื่อนฝูงมาก

วิถีชีวิตของชุมชนบ้านจัวในเรื่องของการบริโภคอาหาร ดื่มเครื่องดื่มบรรจุกระป๋องที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีสาเหตุมาจากการขาดความรู้ที่ถูกต้อง ความเชื่อ ค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง ฐานะทางเศรษฐกิจดีขึ้นทำให้มีค่าใช้จ่ายในเรื่องการบริโภคมากขึ้น จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคเบาหวานได้

ด้านการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายของชุมชนมีน้อย เนื่องจากขาดสถานที่ออกกำลังกายมีความเชื่อที่ผิดในเรื่องของการออกกำลังกายว่า การทำงานบ้านก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย ซึ่งในปัจจุบันในเรื่องการประกอบอาชีพ การดำเนินชีวิตประจำวัน มีการใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายน้อยลง อีกด้านหนึ่งคือ ขาดความตระหนักและไม่สนใจในการออกกำลังกาย ไม่มีกลุ่มในการมาออกกำลังกายร่วมกัน ดังนั้นวิถีชีวิตของคนในชุมชน นอกจากทำไร่ทำนาในช่วงฤดูทำนา ก็จะอยู่บ้านกันเฉย ๆ นอนหลับพักผ่อนเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ร่างกายไม่ได้ใช้พลังงานในการเผาผลาญอาหาร เกิดการสะสมอาหารเกินความจำเป็น และกระทำเป็นประจำเวลานาน ๆ จนทำให้มีโอกาเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานสูงมากขึ้น

ด้านการจัดการกับความเครียด

จากการศึกษา พบว่า ในลักษณะสภาพของชุมชนบ้านจั่ว การประกอบอาชีพเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ทั้งในคนที่ประกอบอาชีพ และสมาชิกครอบครัว เนื่องจากการประกอบอาชีพต้องไปทำงานในสถานที่ไกลบ้านเป็นระยะเวลานานๆและไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากเดิมมาก ทำให้เกิดความเครียด ความเหงา และวิตกกังวล คิดถึงคนที่อยู่ที่บ้าน และยังต้องปรับตัวต่อการไปทำงานด้วย ส่วนสมาชิกในครอบครัวก็จะมีเครียด และวิตกกังวล เป็นห่วงคนที่ไปเช่นกัน ประกอบกับส่วนใหญ่สมาชิกที่เหลือจะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มเด็ก ทำให้กลุ่มเหล่านี้ต้องดูแลตนเอง นอกจากนี้ ค่านิยมในการแข่งขัน ฐานะ การมีชื่อเสียง ความมีหน้ามีตาในชุมชน ทำให้เกิดความเครียดในการคิดการพยายามที่จะยกระดับฐานะของตนเองและครอบครัวให้เท่าเทียมกับผู้อื่น และเมื่อคนในชุมชนมีความเครียดก็จะมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่ถูกต้อง ทั้งด้านการขาดความรู้ ค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง เช่น การสูบบุหรี่ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นวิถีชีวิตที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานมากขึ้น

การอภิปรายผล

1. จากการศึกษายิงจี้แวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานของชุมชนบ้านจั่ว ตำบลสมัย อำเภอสนปราบ จังหวัดลำปาง พบว่าสภาพแวดล้อมทางกายภาพมีความสัมพันธ์กับฐานะเศรษฐกิจ อาชีพ ซึ่งส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โดยที่สภาพแวดล้อมมีผลต่อการปรับเปลี่ยนอาชีพของคนในชุมชน ซึ่งแต่เดิมเป็นผลผลิตทางการเกษตรแต่สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยให้ผลิตผลเพิ่มขึ้น ส่งผลให้รายได้ไม่เพียงพอในการดำเนินชีวิตประจำวันทำให้คนในชุมชนเปลี่ยนอาชีพที่เสริมรายได้มากขึ้น โดยได้ตัวอย่างจากอำเภอที่อยู่ใกล้เคียง หลังจากปรับเปลี่ยนอาชีพ จึงทำให้มีรายได้ของครัวเรือนมากขึ้น นอกจากนี้สภาวะแวดล้อมทางกายภาพที่เปลี่ยนไป สภาพของถนนดีขึ้น การคมนาคมที่มีความสะดวกสบาย การติดต่อสื่อสารกับภายนอกชุมชนมีมากขึ้นเกิดการรับวัฒนธรรมจากชุมชนเมืองมากขึ้นส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคมมากขึ้น เช่นพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไป บริโภคอาหารไม่ถูกต้อง บริโภคอาหารที่มีเส้นใยอาหารน้อยลง บริโภคอาหารที่มีปริมาณของโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น นอกจากนั้นพฤติกรรมการบริโภคก็เปลี่ยนเป็นการบริโภคนิยมมากขึ้น มีการรับประทานอาหารที่ปรุงสำเร็จ ประเภทฟาสต์ฟู้ด อาหารประเภทขนมปัง เบเกอรี่ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มากขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากสื่อต่างๆ ที่ได้รับอย่างสะดวกมากขึ้น ส่งผลให้เกิดโอกาส

เสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Kasl & Cobb (1966, pp 250-251 อ้างใน วรตมา สุขวัฒนานันท์, 2540, หน้า 32) กล่าวว่าภาวะเศรษฐกิจและรายได้เป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวกำหนดการตัดสินใจซื้อสิ่งเสพติด บุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คาเฟอีน และอาหารต่างๆที่มีขายในชุมชนมาบริโภคมมากขึ้น จะเห็นได้ว่าลักษณะสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ภาวะเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน ปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่มีผลต่อการเกิดโรคเบาหวานได้

นอกจากนี้สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม การเรียนรู้ทางสังคม ของชุมชนบ้านจัว ซึ่งยังมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด แน่นแฟ้น เป็นแบบเครือญาติ มีการนับถือ ผู้อาวุโส วัฒนธรรมและพฤติกรรมต่างๆจึงถูกถ่ายทอดจากผู้อาวุโสเป็นส่วนใหญ่โดยการเรียนรู้จากการกระทำ การเลียนแบบจากตัวอย่างในครอบครัว ในชุมชน การสั่งสอนอบรมจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งทำให้วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยมบางอย่างยังคงรักษาแบบดั้งเดิมไว้ ซึ่งมีทั้งค่านิยมในด้านที่ถูกต้อง ดีงาม เช่น ประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ ค่านิยม ความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การมีชื่อเสียง โดยมองที่ฐานะ ทำให้เกิดการแข่งขัน เพื่อให้เท่าเทียมกับผู้อื่นในสังคมก่อให้เกิดความเครียด อีกส่วนหนึ่งของชุมชนได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากภายนอกชุมชน โดยการสื่อสาร การเดินทางเข้าออกชุมชน มีการรับรู้ การเลียนแบบวัฒนธรรมอื่นๆโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรมในชุมชน (ชูเกียรติ ลิสุวรรณ์ ,2535,หน้า ๖) ได้กล่าวว่า ระบบการเรียนรู้ในท้องถิ่นที่สำคัญเริ่มถ่ายทอดกันในครอบครัว การถ่ายทอดความรู้ในครอบครัวนี้จะเกิดขึ้นตลอดเวลา ผู้เรียนเมื่อชำนาญแล้วจะกลายเป็นผู้สอนคนรุ่นหลังๆต่อไป เจริญใจและสถานการณ์ภายนอกจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบการเรียนรู้ในท้องถิ่นอย่างมาก การติดต่อสื่อสารจากภายนอก การเปิดรับช่องทางข่าวสารจากสื่อมวลชนต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ การเดินทางเข้าออกติดต่อกับหมู่บ้านอื่นๆ และตัวเมืองมีความสะดวกมากขึ้น ทำให้คนในชุมชนได้รับเรื่องราวใหม่ๆ อาจทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนระบบการถ่ายทอดความรู้ และการรับนำไปสู่พฤติกรรมปฏิบัติต่อตนเองและครอบครัวได้ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรมที่เกิดขึ้นในชุมชนบ้านจัว ส่งผลให้ค่านิยม ความเชื่อ เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของชุมชนที่เปลี่ยนไป โดยมีปัจจัยหลักคือ ฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีขึ้น มีอุปกรณ์ในการรับข่าวสาร และสื่อต่างๆ อย่างสะดวกมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงค่านิยม ความเชื่อต่างๆในชุมชน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มที่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค เป็นบริโภคนิยมมากขึ้น เช่นการรับประทานอาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน อาหารจานเดียว เครื่องดื่ม

บรรจุกะป๋อง ขนมหัง แชนวิส ไส้กรอก ขนมหะเกอรี่ ฯลฯ เป็นการเลียนแบบพฤติกรรมตามสื่อโฆษณา และได้รับการถ่ายทอดจากกลุ่มเพื่อน อาหารเหล่านี้จะมีส่วนประกอบของแป้ง น้ำตาล และไขมันที่สูง เมื่อบริโภคจนเป็นนิสัยจะทำให้เกิดการสะสม เกิดภาวะโภชนาการเกินระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้มากขึ้นและเกิดในช่วงเวลาที่เร็วขึ้น

ค่านิยมในการบริโภควัตถุดิบที่มีมากขึ้นในชุมชนบ้านจัวซึ่งจะเห็นได้ชัดจากลักษณะการปลูกบ้านเรือนที่หลังใหญ่ กว้างขวาง เป็นผลมาจากค่านิยมในการมีชื่อเสียงของบุคคล โดยค่านิยมทำให้เกิดการแข่งขัน การพยายามให้เท่าเทียมกับผู้อื่นในสังคม ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ขาดการดูแลตนเอง ขาดการออกกำลังกาย เกิดภาวะเครียด พฤติกรรมเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกมลภักดิ์ สารานุจิรัตน์ (2538) ที่ศึกษาพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยที่มาใช้บริการในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง พบว่า ด้วยสภาพทางสังคมเศรษฐกิจที่ส่งผลให้บุคคลมีแบบแผนการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่เหมาะสมจากการประกอบอาชีพ ความจำกัดของที่อยู่อาศัย การเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม ทำให้เกิดความเครียด ด้วยสภาพการดำรงชีวิตดังกล่าวทำให้ขาดการดูแลตนเอง ไม่สนใจในด้านการป้องกัน

สภาพแวดล้อมต่างๆ ทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานของคนในชุมชน โดยมีเงื่อนไขของการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพการณ์ของชุมชน

2. จากการศึกษาวีถีชีวิตกับปัจจัยการเกิดโรคเบาหวานของชุมชนบ้านจัว ตำบลสมัช อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง พบว่า วิถีชีวิตหรือลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติกันเป็นประจำกับปัจจัยการบริโภค พบว่า มีการบริโภคอาหาร โดยมีการรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก และเป็นข้าวที่ขัดสีจนขาว ซึ่งเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่มีสัดส่วนของแป้งสูงกว่าข้าวชนิดอื่นๆ กับข้าวก็เป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์มากขึ้น อาหารที่มีเส้นใยสูง เช่นพืช ผัก ลดลง การประกอบอาหารส่วนใหญ่ใช้น้ำมันพืช แต่เป็นน้ำมันพืชชนิดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งหาซื้อได้ง่ายและมีราคาถูกกว่าน้ำมันยี่ห้ออื่นๆ เครื่องปรุงอาหารจะมีหลากหลายชนิดมากขึ้นนอกจากผงชูรสที่นิยมใส่ในอาหารแล้ว ก็ยังใช้น้ำตาลเป็นส่วนประกอบในการปรุงรสด้วย ลักษณะการประกอบอาหารก็จะเป็นประเภท ผัด ทอด คั่ว มากขึ้น ในกลุ่มผู้สูงอายุมักจะชอบอาหารที่มีรสหวาน ผลไม้ที่มีรสหวาน โดยใช้ผลไม้เป็นกับข้าว ทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาลมากขึ้น โดยมีสาเหตุมาจากการติดในรสหวานของอาหารมานาน และได้รับการถ่ายทอดพฤติกรรม

รับประทานอาหาร การประกอบอาหารมาจากบรรพบุรุษ ในกลุ่มนักเรียน เด็กวัยรุ่น มีพฤติกรรมในการชอบรับประทานอาหารจานด่วน ขนมปังประเภทต่างๆ ขนมที่เป็นถุงที่มีขายอยู่ในร้านค้าในชุมชน อาหารเหล่านี้จะมีส่วนประกอบของแป้ง น้ำตาล และไขมันสูง วิถีชีวิตของชุมชนบ้านจัวที่มีลักษณะพฤติกรรมในการบริโภคดังกล่าวนี้ มาจากความรู้ ความเชื่อ ค่านิยมที่ได้รับการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งมาสู่อีกรุ่นหนึ่ง ประกอบด้วยสภาพของชุมชนที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม โดยมีฐานะทางเศรษฐกิจเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ฐานะทางเศรษฐกิจจะเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจ การปฏิบัติหรือการกระทำสิ่งต่างๆ Pender (1982, หน้า 161-162) กล่าวว่าผู้มีสถานภาพทางเศรษฐกิจที่ดีจะมีโอกาสในการแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง หรืออาจเป็นผลเสียต่อสุขภาพได้ เมื่อเกิดบริโภคนิสัยหรือโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง เช่น การได้รับอาหารที่มากเกินไป ทำให้เป็นโรคอ้วน หรือค่านิยมในการบริโภคฟาสต์ฟู้ด การแสวงหาการรับประทานอาหารนอกบ้านที่มีราคาสูง

การบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากทำให้เพิ่มน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหาร อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากและไขมันอาหารมาก ระดับกลีเซอไรด์ก็จะไม่สูงขึ้น ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากและมีเส้นใยอาหารจากพืชมาก เช่น ข้าวที่ไม่ขัดสี การรับประทานอาหารขนมปังชนิดต่างๆ เครื่องดื่มกระป๋อง จะทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง การบริโภคอาหารที่มีไขมันมากก็เป็นสาเหตุของภาวะ Insulin Resistance และ Metabolism ของกลูโคสในเซลล์เกิดความขัดข้อง ลดการขนส่งกลูโคสเข้าสู่กล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อไขมัน ทำให้ระดับกลูโคสในกระแสเลือดสูงขึ้น การบริโภคอาหารที่เกินความต้องการ ทำให้เกิดโรคอ้วน ในคนอ้วนเนื้อเยื่อต่างๆในร่างกายจะมีการตอบสนองต่อ Insulin น้อยลง ร้อยละ 60-70 ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินเป็นคนอ้วนเมื่อได้รับการวินิจฉัยครั้งแรก (Fain , 1993:2) การรับประทานอาหารโปรตีนโดยไม่จำกัด จะมีผลทำให้ไตทำงานหนักมากขึ้น และการตอบสนองของ Insulin ในมื้ออาหารก็ขึ้นอยู่กับแหล่งของโปรตีน เพราะกรดอะมิโนบางตัวจะกระตุ้นให้มีการหลั่ง Insulin มากขึ้น และบางตัวจะลดการหลั่ง Glucagon

จากการศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้ที่เป็นเบาหวานและผู้ที่ไม่เป็นโรคเบาหวาน พบว่าส่วนใหญ่มีประวัติการสูบบุหรี่มานาน ในอดีตจะเป็นบุหรี่จี้ใบ ที่ห่อม้วนด้วยใบคอง สาเหตุที่สำคัญที่ทำให้สูบบุหรี่ เนื่องจากการเลียนแบบ พ่อแม่ หรือคนในชุมชนและมีการถ่ายทอดพฤติกรรมจนกลายเป็นวิถีชีวิต สืบต่อกันมา นอกจากนี้ในชุมชนยังใช้บุหรี่มานาน นอกจากนี้ยังใช้บุหรี่ในการเลี้ยงแขก ในงานพิธีต่างๆ เช่นงานศพ งานขึ้นบ้านใหม่ ฯลฯ ใน

บุหรี่ยังมีสารประกอบชนิดหนึ่งคือ นิโคติน สารนี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการหลั่งสาร Catecholamine มากขึ้น สารนี้จะไปลด Glucose Tolerance ทำให้เกิดโรคเบาหวานเร็วขึ้น

จากการศึกษาพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คนในชุมชนบ้านจัวส่วนใหญ่โดยเฉพาะเพศชายจะมีการดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ในผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่จะมีประวัติดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำนิยมการดื่มเหล้าเถื่อน ซึ่งเป็นเหล้าที่ผลิตเองหรือหาซื้อได้ในชุมชน โดยมีสาเหตุในการดื่มมาจาก การเลียนแบบพฤติกรรมจาก พ่อ แม่ บุคคลในสังคม และมีการถ่ายทอดสืบต่อกันมา การดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ยอมรับในสังคมของชุมชนบ้านจัว ซึ่งจะเห็นได้จาก งานเลี้ยงต่างๆ จะมี สุรา เหล้า เบียร์ เลี้ยงแขก นอกจากนี้ยังมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องว่า เหล้าทำให้เลือดลมดี ช่วยเจริญอาหาร ลดน้ำตาลในเลือด ช่วยให้มีเพื่อนมากขึ้น ในชุมชนมีแหล่งหาซื้อได้สะดวก สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดพฤติกรรมหรือวิถีชีวิตที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากขึ้น โดยแอลกอฮอล์จะทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ในขนาดปานกลางจนถึงรุนแรง เนื่องจากแอลกอฮอล์จะไปยับยั้งการสังเคราะห์กลูโคสที่ตับ การดื่มจำนวนมากทำให้ได้พลังงานมาก เกิดความอ้วนได้ นอกจากนี้ยังเป็นตัวกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ และสูบบุหรี่ออกจากหัวใจปริมาณมากและมีความรุนแรงสูง ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นตัวเพิ่มการสังเคราะห์ไตรกลีเซอไรด์ ทำให้ปริมาณไขมันเพิ่มมากขึ้น (สุเอ็ด คชเสนี 2531, หน้า 339)

วิถีชีวิตกับปัจจัยด้านการออกกำลังกาย พบว่า วิถีชีวิตของคนในชุมชนเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตที่มีกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเปลี่ยนแปลงอาชีพจากการทำนาเป็นการรับจ้างทำงานต่างประเทศ ของคนในวัยแรงงานทั้งหญิงและชายทำให้คนส่วนใหญ่ที่เหลืออยู่ในชุมชนอยู่บ้านกันเฉยๆ อาชีพการทำนาก็มีอุปสรรคอำนวยความสะดวกสบาย เช่น รถไถนา รถอีแต๋น การว่าจ้างแรงงานจากผู้อื่นมาทำนา ทำให้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายมีน้อย นอกจากนั้นคนส่วนใหญ่ในชุมชนไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ตลอดจนสภาพแวดล้อมทางกายภาพของชุมชนที่ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายของชุมชน ไม่มีกลุ่มนำในการออกกำลังกาย ค่านิยมที่ผิดๆในเรื่องของการใช้กิจกรรม การเดินแทนการใช้รถ เป็นการลดฐานะของตนเองทำให้ถูกคนอื่นดูหมิ่น ดูแคลน การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลในเลือด เพื่อเปลี่ยนไปเป็นพลังงานมาก ทำให้ลดระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ยังทำให้เนื้อเยื่อต่างๆของร่างกายไวต่ออินซูลินมากขึ้น คือ อินซูลินปริมาณเท่าเดิมแต่ร่างกายสามารถใช้น้ำตาลได้มากขึ้นกว่าเดิม ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง (เทพ หิมะทองคำ ,2540,หน้า 76) นอกจากผลดีต่อระดับน้ำตาลในเลือด การออกกำลังกายยัง

ให้ประโยชน์คือทำให้น้ำหนักลด ควบคุมเบาหวานได้ง่ายขึ้น ไขมันในเลือดต่ำลง และมีการหลั่งสาร Endorphin ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี อารมณ์แจ่มใส

จากการศึกษาการจัดการกับความเครียด พบว่า ลักษณะอาชีพของคนในชุมชน คนในวัยแรงงานที่ต้องจากบ้านไปทำงานในสถานที่ไกลบ้าน สิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมือนเดิม บุคคลในครอบครัวเหลืออยู่เพียงผู้สูงอายุกับเด็ก ทำให้เกิดความเครียดของคนทำงานที่ต้องเป็นห่วง คิดถึงบ้าน ผู้สูงอายุขาดคนดูแล และคิดถึงเป็นห่วงคนที่ไปทำงานทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล นอกจากนี้ค่านิยมในสังคมที่การแข่งขันรุนแรง ความมีเกียรติ ชื่อเสียงทำให้เกิดความเครียดในการพยายามทำให้ตนเองและครอบครัวเท่าเทียมกับผู้อื่น ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน มีผลกระทบจากโรคต่อวิถีชีวิตประจำวัน การควบคุมอาหาร กลัวการเกิดภาวะแทรกซ้อน ทำให้รู้สึกตนเองขาดความอิสระ ขาดความมั่นใจ เมื่อมีความเครียดก็มีการจัดการกับความเครียดที่ไม่ถูกต้องคือใช้การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์โดยไม่ได้มุ่งแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุ เป็นการมุ่งลดอารมณ์ของตนเอง การจัดการลักษณะนี้จึงเป็นการลดความเครียดชั่วคราว ความเครียดก็ยังอยู่และส่งผลต่อภาวะสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจภาวะเครียดจะไปกระตุ้นไฮโปธาลามัส ทำให้มีการปล่อยสาร Catecholamine สารนี้จะไปลด Glucose Tolerance ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น โดยกระบวนการ Glucogenolysis ดังนั้นการเรียนรู้วิธีการลดความเครียดที่ถูกต้องโดยเลือกใช้วิธีการเผชิญกับความเครียดที่เหมาะสม รู้จักแหล่งสนับสนุนทางสังคมให้เกิดประโยชน์ การใช้ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ การออกกำลังกาย ก็จะสามารถลดความเครียดได้

การมีวิถีชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ทั้งด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การขาดการออกกำลังกาย หรือการมีกิจกรรมในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายน้อยลง ปัจจัยเหล่านี้ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ วิถีชีวิตเหล่านี้มีสาเหตุปัจจัยเป็นองค์รวมทั้งทางด้านปัจเจกบุคคล สิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม โดยมีความเชื่อมโยงกันในระบบของชุมชนที่เป็นวิถีชีวิตดังนั้นการใช้วิธีการปรับเปลี่ยนการดำเนินวิถีชีวิตจะเป็นวิธีการที่สำคัญในการป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพ (Walker, Sechrist & Render, 1988, p.76) โดยมีการพัฒนาด้านปัจจัยแวดล้อมทางด้านสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมเพื่อสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนในชุมชนบ้านจัว เป็นการลดการเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยที่ได้ ปัจจัยที่สำคัญของการมีวิถีชีวิตชุมชนกับการเกิดโรคเบาหวานนอกจากการขาดความรู้ ความเข้าใจ ในการบริโภค การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียดแล้ว การมีความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม ได้รับการถ่ายทอดหรือการเรียนรู้จากคนในครอบครัว ชุมชน ยังส่งผลให้เกิดโรคเบาหวาน ในการวางแผน การจัดกิจกรรมในการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพในชุมชน จึงต้องใช้ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมมาเป็นองค์ประกอบในการดำเนินการด้วย

1.2 ส่งเสริมให้เกิดกลุ่มช่วยเหลือกัน หรือกลุ่มสุขภาพต่างๆที่ทำให้เกิดการเลียนแบบ พฤติกรรมที่ป้องกันการเกิดโรค เช่น กลุ่มออกกำลังกาย กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน

1.3 ส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของชุมชนการมองเห็นถึงปัญหาของโรคเบาหวาน เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคโดยใช้การดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก และเกิดการแก้ไขปัญหาย่างมีส่วนร่วมของชุมชนโดยมีทีมสุขภาพเป็นผู้สนับสนุน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาบทบาทของ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือผู้นำชุมชน องค์กรในทุกระดับที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อโรคเบาหวาน

2.2 ควรมีการศึกษากระบวนการเปลี่ยนแปลงค่านิยมและบรรทัดฐานทางสังคมในการป้องกันและดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพของชุมชนให้ปลอดภัยจากโรคเบาหวาน