

ความเป็นมา: เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาให้หายขาดไม่ได้ การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนสามารถทำได้โดยการดูแลตนเองเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยา และการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องเหมาะสม

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาการดูแลตนเองด้านโภชนาการและด้านสุขภาพ และผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน

วิธีการศึกษา: ศึกษาเชิงพรรณนาและเชิงวิเคราะห์ชนิดย้อนหาสาเหตุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่รับการรักษาที่ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2545 จำนวน 133 ราย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์และแบบบันทึกผลน้ำตาลในเลือด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าความเสี่ยงสัมพัทธ์ และช่วงความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ผลการศึกษา: ผู้ป่วยเบาหวานดูแลตนเองด้านโภชนาการดี (ร้อยละ 63.2) และดูแลตนเองด้านสุขภาพดี (ร้อยละ 50.4) พฤติกรรมการดูแลตนเองทั้งด้านโภชนาการและสุขภาพที่ไม่ดี มีแนวโน้มเพิ่มโอกาสการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าการไม่รับประทานผักหรืออาหารที่มีเส้นใย การรับประทานอาหารที่ปรุงจากไขมันที่ไม่ใช่ไขมันพืช การไม่จำกัดอาหารพวกแป้งและลดหวานเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูง การไม่รับประทานยาตามแผนการรักษาของแพทย์อย่างสม่ำเสมอหรือปรับขนาดของยาเอง เพิ่มโอกาสการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้เป็น 11.95, 5.26, 2.94 และ 5.56 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุป: การดูแลตนเองไม่ดีทั้งด้านโภชนาการและสุขภาพ มีแนวโน้มเพิ่มโอกาสการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ผู้ป่วยดูแลตนเองทั้งด้านโภชนาการและสุขภาพเป็นประจำและต่อเนื่อง

Background: Diabetes Mellitus is a chronic disease which is incurable. Controlling for blood sugar level to prevent the disease complication can be achieved by dietary control, exercise, medication and appropriate health care.

Objective: To examine the patient's self care in nutrition and health, and their effects on blood sugar level.

Methods: A descriptive and case-control study of 133 non-insulin dependent diabetes mellitus patients who attended the out patient clinic of the Department of Family Medicine, Faculty of Medicine, Chiang Mai University, in November 2002. Information were obtained from interviews and blood sugar level reports. Data were analyzed by descriptive statistics, relative risks and 95% confidence intervals.

Results: Study patients had good self care in nutrition (63.2%) and health (50.4%). Poor self care, both in nutrition and health, increased the chance to have uncontrollable blood sugar level, but not significantly. Patients who did not eat vegetables or fibers, those who ate food cooking with oil other than vegetable oil, those who did not limit starch and sugar consumption when their blood sugar levels were high and those who did not take regular medication as prescribed, were 11.95, 5.26, 2.94 and 5.56 times significantly more likely to have uncontrollable blood sugar level.

Conclusions: Poor self care, both in nutrition and health, tended to increase the chance to have uncontrollable blood sugar level. Related health personnel should encourage the patients to practice regular and continuous self care both in nutrition and health .