

ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรงพยาบาลวังหิน

นางรัตนา ทานกระโทก ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ Tel 0897166202

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลวังหิน จังหวัดศรีสะเกษ 33270

บทคัดย่อ

โรคเบาหวานเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง (Pre-diabetes) ที่มีระดับน้ำตาลในเลือด (FPG) ระหว่าง 100-125 มก./ดล. จากข้อมูลสถานการณ์ในเขตโรงพยาบาลวังหิน ปี 2562-2567 พบผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม จึงได้พัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อยับยั้งและชะลอการเกิดโรคในช่วง "นาที่ทอง" ผ่านการส่งเสริมความรู้และแรงสนับสนุนที่เหมาะสมโดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง 2) เพื่อเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือด (FPG) และ 3) เพื่อเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงก่อนและหลังได้รับโปรแกรม กลุ่มเป้าหมายคือกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานจำนวน 60 คน การดำเนินงานในช่วงเดือนสิงหาคม 2568-ตุลาคม 2568 แบ่งเป็น 4 ระยะ ได้แก่ 1) ขั้นเตรียม: ประชาคมชี้แจงกิจกรรมและคืนข้อมูลสุขภาพให้กับชุมชน และการประชุมทีมสหสาขาวิชาชีพจัดทำโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน 2) ขั้นอบรม: จัดกิจกรรม 6 ฐานอบรมให้ความรู้โดยสหสาขาวิชาชีพทุกวันพุธของสัปดาห์ ต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ ดังนี้ สัปดาห์ที่ 1 เรื่องรู้ทันเบาหวานเป็นการเรียนรู้ตนเอง/รับรู้ตนเองมีการตรวจสุขภาพและแปลผล เพื่อให้ทราบสถานะสุขภาพของตนเองอย่างแท้จริงและอาการแสดงของโรคเบาหวาน สัปดาห์ที่ 2 เรื่องลดหวานจัดการสุขภาพเป็นการเลือกรับประทานอาหาร: เรียนรู้หลักการคำนวณคาร์โบไฮเดรตและวางแผนการกินอาหารในแต่ละวัน โดยอาจใช้หลักการอาหารพร่องแป้ง (Low Carb Diet) สัปดาห์ที่ 3 เรื่องพัฒนาจิตพิชิตเครียดเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างถูกวิธี, สัปดาห์ที่ 4 เรื่องออกกำลังกายที่เหมาะสม, ผู้ร่วมกิจกรรมจะได้รับการแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัยของตนเอง สัปดาห์ที่ 5 เรื่องการออกแบบสุขภาพตนเอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง เช่น การลดน้ำหนัก การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด การลด ละเลิก สุราและบุหรี่ และสัปดาห์ที่ 6 การเลือกเป้าหมายที่ชอบและเหมาะสมกับตัวเอง: ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับการส่งเสริมให้ตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ตนเองสามารถทำได้จริงและยั่งยืน หลังจากนั้นจะออกติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โดยทีมสหสาขาในวันพุธของสัปดาห์ต่อเนื่อง 6 สัปดาห์เพื่อเสริมพลัง และร่วมกันแก้ปัญหาที่ครอบครัว 4) ประเมินผล: ติดตามค่าระดับน้ำตาลรายเดือนและประเมินความรู้/พฤติกรรมสุขภาพ ผลการดำเนินงานพบว่าด้านความรู้: ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มเป้าหมายมีคะแนนเฉลี่ย 5-6 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 60 หลังเข้าร่วมโปรแกรมเพิ่มขึ้นเป็น 8-10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ด้านระดับน้ำตาลในเลือด (FPG): มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องในระยะเวลา 3 เดือน โดยในเดือนที่ 3 พบว่ากลุ่มเป้าหมายที่มีระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ปกติ (80-99 มก./ดล.) มีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น 41 คน (ร้อยละ 68.33) และไม่พบผู้ที่มีระดับน้ำตาลสูงในช่วง 120-125 มก./ดล. เลย (ร้อยละ 0) จากเดิมที่ก่อนเริ่มโปรแกรมพบร้อยละ 13.33 ปัญหาและอุปสรรค: พบข้อจำกัดด้านเวลา ภาระหน้าที่ในครอบครัว และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม/คนรอบข้างที่ยังติดพฤติกรรมเดิม ซึ่งเป็นปัจจัยท้าทายต่อความต่อเนื่องในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพนี้มีประสิทธิผลในการเพิ่มความรู้และพฤติกรรมสุขภาพที่ดี นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยป้องกันและลดอุบัติการณ์การเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ในชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม

สาระสำคัญ

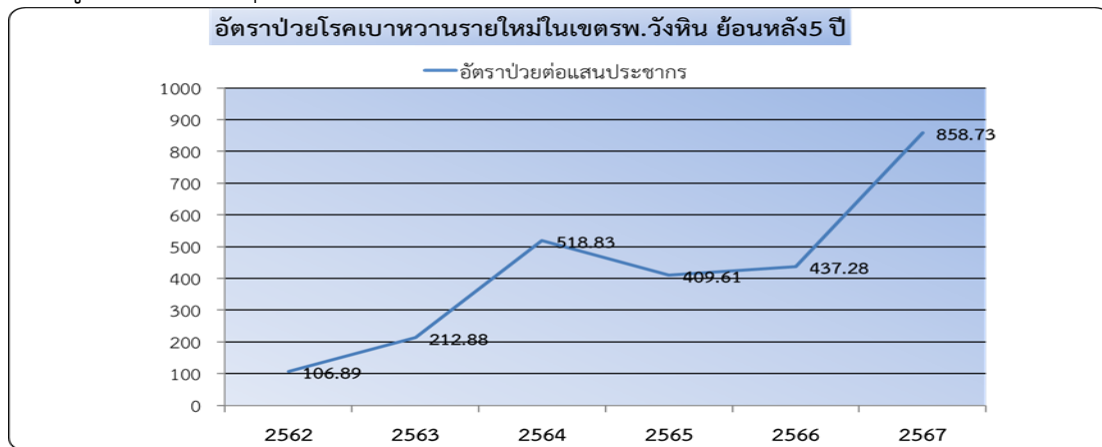
ชื่อผลงาน: ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรงพยาบาลวังหิน

เจ้าของผลงาน: นางรัตนา ทานกระโทก ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผู้นำเสนอ: นางรัตนา ทานกระโทก ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สถานที่ติดต่อ: กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลวังหิน Tel 045-6060899 ต่อ 225

บทนำ: โรคเบาหวานเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง (Pre-diabetes) ที่มีระดับน้ำตาลในเลือด (FPG) ระหว่าง 100-125 มก./ดล. จากข้อมูลสถานการณ์ในเขตโรงพยาบาลวังหิน ปี 2562-2567 พบผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม จึงได้พัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อยับยั้งและชะลอการเกิดโรคในช่วง "นาที่ทอง" ผ่านการส่งเสริมความรู้และแรงสนับสนุนที่เหมาะสม



วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือด (FPG) ของกลุ่มเสี่ยงเบาหวานก่อนและหลังได้รับโปรแกรม
3. เพื่อเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงเบาหวานก่อนและหลังได้รับโปรแกรม

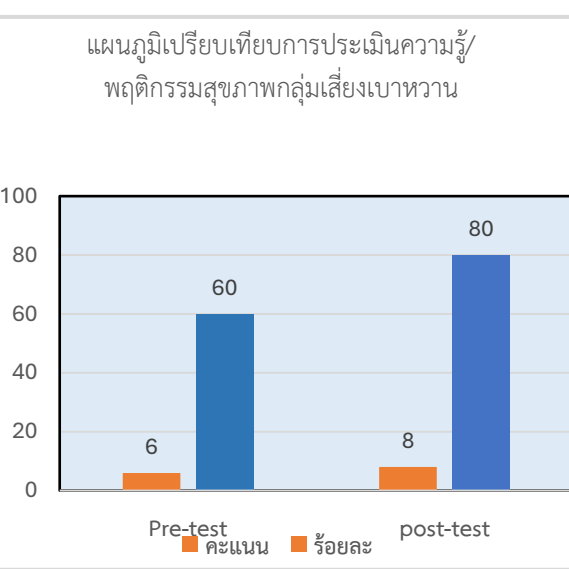
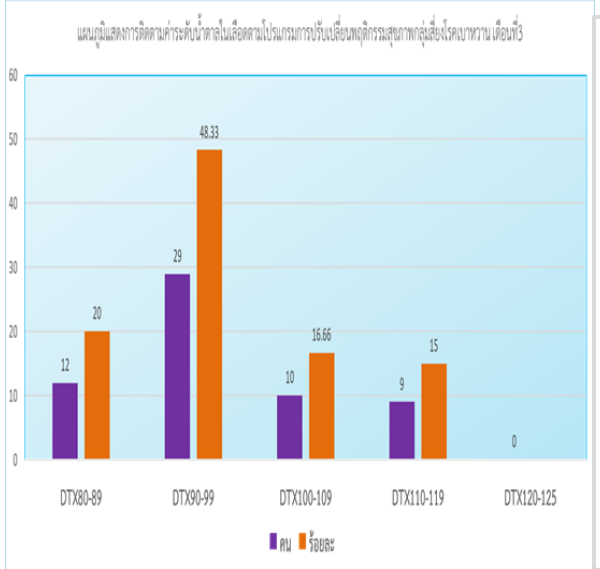
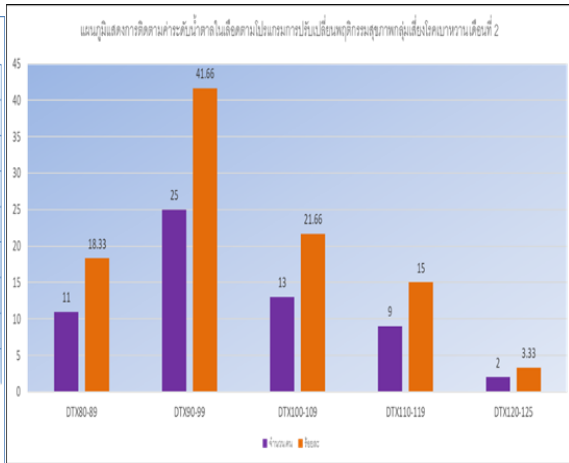
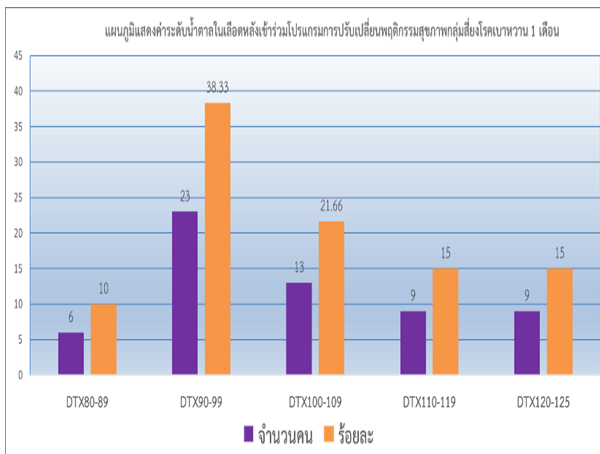
กลุ่มตัวอย่าง: กลุ่มเสี่ยงเบาหวานบ้านกะเอน หมู่ 1 และหมู่ 15 ปีงบประมาณ 2568 ระหว่างเดือนสิงหาคม 2568-ตุลาคม 2568 จำนวน 60 คน ได้แก่ DTX 100-109 mg/dl จำนวน 39 คน ร้อยละ 65 DTX 110-119 mg/dl จำนวน 13 คน ร้อยละ 26.6 DTX 120-125 mg/dl จำนวน 8 คน ร้อยละ 13.33

วิธีการศึกษา: แบ่งเป็น 4. ระยะ คือ

1. จัดประชาคมในชุมชนและคืนข้อมูลสุขภาพ และจัดประชุมทีมสหสาขาวิชาชีพจัดทำโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
2. . ขึ้นอบรมให้ความรู้ผ่าน 6ฐานกิจกรรม โดยอบรมให้ความรู้ที่วัดบ้านกะเอน หมู่ 1 ตำบลบุสูง ทุกวันพุธ ของสัปดาห์ 6 สัปดาห์ต่อเนื่อง ดังนี้ 1.รู้ทันเบาหวานการพัฒนาดน ประเมินความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง Pre-test คะแนนเฉลี่ย 5-6 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 60 2.ลดหวานจัดการสุขภาพ เป็นการเลือกรับประทานอาหาร 3.พัฒนาจิตพิชิตความเครียด การจัดการกับความเครียดอย่างถูกวิธี 4.การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม 5.การออกแบบการปรับเปลี่ยนสุขภาพตนเอง 6.การเลือกเป้าหมายที่ชอบและเหมาะสมกับตัวเอง

3.ออกติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โดยทีมสหสาขาในวันพุธของสัปดาห์ต่อเนื่อง 6 สัปดาห์เพื่อเสริมพลัง และร่วมกันแก้ปัญหาภัยกับครอบครัว

ผลการดำเนินงาน: ระดับน้ำตาลในเลือด มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องในระยะเวลา 3 เดือน โดยในเดือนที่ 3 พบว่ากลุ่มเป้าหมายที่มีระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ปกติ (80-99 มก./ดล.) มีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น 41 คน (ร้อยละ 68.33) ระดับน้ำตาลสูงในช่วง 100-119 มก./ดล. จำนวน 19 คน (ร้อยละ 31.66) และไม่พบผู้ที่มีระดับน้ำตาลสูงในช่วง 120-125 มก./ดล. เลย (ร้อยละ 0) จากเดิมที่ก่อนเริ่มโปรแกรมพบร้อยละ 13.332 การประเมินความรู้ และพฤติกรรมสุขภาพ (Post -test) test คะแนนเฉลี่ย 8-10คะแนน คิดเป็นร้อยละ80



ปัญหาและอุปสรรค: พบข้อจำกัดด้านเวลา ภาระหน้าที่ในครอบครัว และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม/คนรอบข้างที่ยังติดพฤติกรรมเดิม ซึ่งเป็นปัจจัยท้าทายต่อความต่อเนื่องในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

สรุป: โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพนี้มีประสิทธิผลในการเพิ่มความรู้และพฤติกรรมสุขภาพที่ดีนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยป้องกันและลดอุบัติการณ์การเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ในชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม