

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษาเรื่องการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพกับระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน นำเสนอ โดยแบ่งเป็น 7 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ค่าระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 3 การดูแลตนเองด้านโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 4 การดูแลตนเองด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 5 การดูแลตนเองในภาพรวมทั้งด้านโภชนาการและสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 6 ความสัมพันธ์เชิงระบาดวิทยาระหว่างการดูแลตนเองด้านโภชนาการกับระดับน้ำตาลในเลือด

ส่วนที่ 7 ความสัมพันธ์เชิงระบาดวิทยาระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพกับระดับน้ำตาลในเลือด

### ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน จำนวน 133 ราย เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 58.7) มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 53.4) อายุเฉลี่ย 59.62 ปี มีสถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 62.4) และนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 96.2) การศึกษาระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 47.4) ไม่ได้ทำงานคือเป็นพ่อบ้านแม่บ้าน (ร้อยละ 50.4) โดยมีรายได้น้อยกว่า 1,000 บาท (ร้อยละ 42.9) และรายได้เฉลี่ย 8,422.04 บาท

ระยะเวลาการเป็นเบาหวานอยู่ในช่วง 1-10 ปีมากที่สุด (ร้อยละ 90.2) เฉลี่ย 6.18 ปี โรคประจำตัวที่เป็นร่วม คือ โรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 35.3) ความถี่ที่มาตรว่งส่วนใหญ่ 1 เดือนต่อครั้ง (ร้อยละ 79.7) มีการมาตรวจอย่างสม่ำเสมอ (ร้อยละ 97.0) แหล่งความรู้ในการดูแลตนเองได้รับจากแพทย์มากที่สุด (ร้อยละ 96.2) มีสวัสดิการในการรักษาพยาบาล (ร้อยละ 92.5)

ตาราง 4.1 ลักษณะทั่วไป

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน (คน) n = 133	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	55	41.3
หญิง	78	58.7
<b>อายุ (ปี)</b>		
20-39	4	3.0
40-59	58	43.6
60 ขึ้นไป	71	53.4
(Mean = 59.62, SD = 11.55, Min – Max = 26-88)		
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	18	13.5
คู่	83	62.4
หม้าย หย่า แยก	32	24.1
<b>ศาสนา</b>		
พุทธ	128	96.2
คริสต์	3	2.3
อิสลาม	2	1.5
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียน	11	8.3
ชั้นประถมศึกษา	63	47.4
ชั้นมัธยมศึกษา	27	20.3
ประกาศนียบัตร	16	12.0
ปริญญาตรีและสูงกว่า	16	12.0

ตาราง 4.1 ลักษณะทั่วไป (ต่อ)

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน (คน) n = 133	ร้อยละ
<b>อาชีพ</b>		
เกษตรกร	6	4.5
ค้าขาย	28	21.1
พ่อบ้านแม่บ้าน	67	50.4
รับจ้าง	18	13.5
ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	14	10.5
<b>รายได้ต่อเดือน (บาท)</b>		
น้อยกว่า 1,000	57	42.9
1,001-5,000	28	21.1
5,001-10,000	21	15.7
10,001-15,000	11	8.2
15,001-20,000	7	5.3
มากกว่า 20,000	9	6.8
(Mean = 8,422.04, SD = 1.55, Min – Max = 0-60,000)		
<b>ระยะเวลาที่เป็นโรค (ปี)</b>		
1-10	120	90.2
11-20	8	6.0
21-30	4	2.3
31-46	1	1.5
(Mean = 6.18, SD = 7.08, Min – Max = 1-46)		

ตาราง 4.1 ลักษณะทั่วไป (ต่อ)

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน (คน) n = 133	ร้อยละ
<b>โรคประจำตัวที่เป็นร่วม</b>		
(เป็นได้มากกว่า 1 โรค)		
โรคความดันโลหิตสูง	47	35.3
โรคกระดูกและข้อ	12	9.0
ไขมันในเลือดผิดปกติ	11	8.3
โรคกระเพาะอาหาร	3	2.3
โรคหืดหอบ	2	1.5
โรคหัวใจ	6	4.5
ต้อกระจก	1	0.8
โรคผิวหนัง	2	1.5
โรคโลหิตจาง	2	1.5
<b>ความถี่ที่นัดมาตรวจ</b>		
1 เดือนต่อครั้ง	106	79.7
2 เดือนต่อครั้ง	22	16.5
3 เดือนต่อครั้ง	5	3.8
<b>ความสม่ำเสมอของการมาตรวจ</b>		
สม่ำเสมอ	129	97.0
ไม่สม่ำเสมอ	4	3.0

ตาราง 4.1 ลักษณะทั่วไป (ต่อ)

ลักษณะที่ศึกษา	จำนวน (คน) n = 133	ร้อยละ
<b>แหล่งความรู้ในการดูแลตนเอง</b> (มีได้มากกว่า 1)		
แพทย์	128	96.2
พยาบาล	111	83.5
นักศึกษาแพทย์	49	36.8
นักโภชนาการ	6	4.5
วิทยุ/โทรทัศน์	76	57.1
หนังสือ เอกสาร/แผ่นพับ	72	54.1
ญาติพี่น้อง เพื่อน	73	54.9
<b>สวัสดิการในการรักษาพยาบาล</b>		
บัตร โครงการประกันสุขภาพถ้วนหน้า	91	68.4
สวัสดิการข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	32	24.1
ไม่มี	10	7.5

## ส่วนที่ 2 ค่าระดับน้ำตาลในเลือด

ระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอยู่ในระดับดีร้อยละ 21.8 อยู่ในระดับดีพอใช้ร้อยละ 24.8 ระดับพอใช้ร้อยละ 32.3 และอยู่ในระดับไม่ดีร้อยละ 21.1 โดยมีค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาลในเลือด 152.77 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.38 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ค่าต่ำสุด 80 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และค่าสูงสุด 347 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ที่ศึกษา พบว่ากลุ่มคุมระดับน้ำตาลได้ดีมี 29 คน (ร้อยละ 21.8) และกลุ่มคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้มี 104 คน (ร้อยละ 78.2) ดังตาราง 4.2

ตาราง 4.2 ค่าระดับน้ำตาลในเลือด (n =133)

ค่าระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)	จำนวน	ร้อยละ
<b>แบ่งตามเกณฑ์มาตรฐาน*</b>		
ระดับดี (80-120)	29	21.8
ระดับดีพอใช้ (121-140)	33	24.8
ระดับพอใช้ (141-180)	43	32.3
ระดับไม่ดี (มากกว่า 180)	28	21.1
(Mean = 152.77, SD = 9.38, Min – Max = 80-347)		
<b>แบ่งตามเกณฑ์ในการศึกษาครั้งนี้</b>		
กลุ่มควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี (80-120)	29	21.8
กลุ่มควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ (121 ขึ้นไป)	104	78.2

\* The Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus 1997

### ส่วนที่ 3 การดูแลตนเองด้านโภชนาการ

#### การดูแลตนเองด้านโภชนาการ

หมวดอาหารที่ห้ามรับประทาน กลุ่มตัวอย่างมีระดับการดูแลตนเองไม่ดีเกินร้อยละ 50 ได้แก่ การรับประทานขนมหวาน เครื่องดื่มรสหวานร้อยละ 57.9 และการไม่งดอาหารที่มีน้ำตาลของหวานร้อยละ 54.1

หมวดอาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน มีการดูแลตนเองในระดับดีร้อยละ 91.0 เกี่ยวกับการรับประทานผักใบเขียวและขาวหรืออาหารที่มีเส้นใย

หมวดอาหารที่รับประทานได้แต่จำกัดจำนวน มีระดับการดูแลตนเองดี เกินร้อยละ 50 เรียงตามลำดับดังนี้ การรับประทานอาหารที่ปรุงจากไขมันพืช การไม่ดื่มสุราเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ยาคุมเห็ดดำ การรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ ถั่ว นมจืด และการจำกัดอาหารประเภทแป้ง คิดเป็นร้อยละ 91.7, 75.2, 72.1 และ 67.7 ส่วนระดับการดูแลตนเองไม่ดีเกินร้อยละ 50 ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีไขมัน การรับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน การรับประทานอาหารที่มีกะทิ การไม่ใช้สารให้ความหวานหรือน้ำตาลเทียม การไม่จำกัดอาหารพวก ไข่แดง หอยนางรม ฯลฯ การไม่หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม อาหารหมักดอง และการดื่มชา กาแฟ โดยมีการดูแลตนเองไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 90.2, 89.5, 87.2, 85.7, 80.4, 77.4 และ 75.9 ตามลำดับ

หมวดความเหมาะสมในการบริโภค กลุ่มตัวอย่างมีระดับการดูแลตนเองดีเกินร้อยละ 50 เรียงตามลำดับได้แก่ การร่วมรับประทานอาหารตามปกติกับครอบครัวรวมทั้งการไปงานเลี้ยงเลือกอาหารที่เหมาะสม การได้รับอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ การรับประทานอาหารทุกครั้งที่มีหัว การรับประทานอาหารเช้าหลักวันละ 3 มื้อรวมทั้งมีอาหารระหว่างมื้อด้วย และถ้าระดับน้ำตาลสูงจะจำกัดพวกแป้ง งดหวาน โดยมีระดับการดูแลตนเองดีคิดเป็นร้อยละ 90.9, 90.2, 84.9, 79.7 และ 78.2 ส่วนระดับการดูแลตนเองไม่ดีพบไม่ถึงครึ่งในทุกพฤติกรรมที่ศึกษา

จากการสรุปคะแนนการดูแลตนเองด้านโภชนาการทุกหมวด พบผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย (Mean = 28.13) คือผู้ที่มีระดับการดูแลตนเองด้านโภชนาการดี มี 84 คน คิดเป็นร้อยละ 63.2 ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย คือผู้ที่มีระดับการดูแลตนเองด้านโภชนาการไม่ดี มี 49 คน คิดเป็นร้อยละ 36.8 (ตาราง 4.3)



ตาราง 4.3 การดูแลตนเองด้านโภชนาการ

การดูแลตนเองด้าน โภชนาการ	ระดับการดูแลตนเองดี		ระดับการดูแลตนเองไม่ดี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>อาหารที่ห้ามรับประทาน</b>				
การงดอาหารที่มีน้ำตาล หรือของหวาน	61	45.9	72	54.1
การรับประทานขนมหวาน เครื่องดื่มรสหวาน	56	42.1	77	57.9
<b>อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน</b>				
ผักใบเขียว ข้าวหรืออาหารที่มีเส้นใย	121	91.0	12	9.0
<b>อาหารที่รับประทานได้แต่จำกัดจำนวน</b>				
การจำกัดอาหารประเภทแป้ง	90	67.7	43	32.3
รับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน	14	10.5	119	89.5
รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ ถั่ว นมจืด	96	72.1	37	27.9
รับประทานอาหารที่ปรุงจากไขมันพืช	122	91.7	11	8.3
รับประทานอาหารที่มีกะทิ	17	12.8	116	87.2
ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน	13	9.8	120	90.2
จำกัดอาหารพวก ไข่แดง หอยนางรม ฯลฯ	26	19.6	107	80.4
หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม อาหารหมักดอง	30	22.6	103	77.4
ดื่มสุรา เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ชาคองเหล่า	100	75.2	33	24.8
ดื่มชาและกาแฟ	32	24.1	101	75.9
ใช้สารให้ความหวาน หรือน้ำตาลเทียม	19	14.3	114	85.7
<b>ความเหมาะสมในการบริโภค</b>				
รับประทานอาหารทุกครั้งที่หิว	113	84.9	20	5.1
อาหารวันละ 3 มื้อและอาหารว่างระหว่างมื้อ	106	79.7	27	20.3
อาหารให้คุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่	120	90.2	13	9.8
รับประทานอาหารตามปกติกับครอบครัว	121	90.9	12	9.1
หรือ ไปงานเลี้ยง โดยเลือกอาหารที่เหมาะสม				

ตาราง 4.๘ การดูแลตนเองด้านโภชนาการ (ต่อ)

การดูแลตนเองด้านโภชนาการ	ระดับการดูแลตนเองดี		ระดับการดูแลตนเองไม่ดี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับน้ำตาลสูงจะจำกัดพวกแป้งและงคหวาน	104	78.2	29	21.8
ระดับน้ำตาลสูงจะรับประทานอาหาร	69	51.9	64	48.1
ทุกชนิดให้น้อยลง				

สรุปคะแนนการดูแลตนเองด้านโภชนาการ (Mean = 28.13, SD = 2.56, Min - Max = 18-37)

คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย 84 คน (ร้อยละ 63.2)

คะแนนน้อยกว่าค่าเฉลี่ย 49 คน (ร้อยละ 36.8)

#### ส่วนที่ 4 การดูแลตนเองด้านสุขภาพ

##### การดูแลตนเองด้านสุขภาพ

หมวดการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีระดับการดูแลตนเองไม่ดี เกินร้อยละ 50 เรียงตามลำดับพฤติกรรมดังนี้ การไม่สังเกตการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกาย การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร การไม่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งอย่างน้อย 20 นาที ออกกำลังกายไม่เหมาะสมตามคำแนะนำของแพทย์ และการไม่อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ส่วนระดับการดูแลตนเองดีพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีไม่ถึงร้อยละ 50 ในทุกพฤติกรรมที่ศึกษา

หมวดรับประทานยา มีระดับการดูแลตนเองดีเกินร้อยละ 50 ในทุกพฤติกรรมที่ศึกษา ได้แก่ การรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอโดยไม่ปรับขนาดของยาเอง หากลืมรับประทานยาจะไม่รับเป็น 2 เท่าในมือต่อไป การรับประทานยาก่อนอาหารประมาณครึ่งชั่วโมง หากเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นจะแจ้งให้แพทย์ทุกครั้ง而去พบแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวาน และเมื่อเจ็บป่วยจะไปพบแพทย์ไม่ซื้อยารับประทานเอง โดยดูแลตนเองดีคิดเป็นร้อยละ 96.2, 92.4, 91.7, 85.7 และ 76.7 ตามลำดับ

หมวดการดูแลสุขภาพทั่วไป กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการดูแลตนเองดี ในเรื่องการอาบน้ำทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก รักแร้และข้อพับต่าง ๆ การมาตรวจตามที่แพทย์นัดทุกครั้ง การชั่งน้ำหนักอย่างน้อย 1 ครั้งต่อเดือน การปีสภาวะทุกครั้งทีรู้สึกปวดและการไม่สูบบุหรี่ โดยมีการดูแลตนเองดีคิดเป็นร้อยละ 100.0, 96.2, 92.5, 87.2 และ 78.9 ส่วนระดับการดูแลตนเองไม่ดี พบเกินร้อยละ 50 ได้แก่ การไม่ตรวจน้ำตาลในปัสสาวะก่อนอาหาร การไม่อมน้ำตาล ลูกกวาดหรือดื่มน้ำหวานเมื่อมีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ การไม่ตรวจสุขภาพปากและฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และการไม่พบจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง โดยมีการดูแลตนเองไม่ดีคิดเป็น ร้อยละ 97.0, 88.0, 81.9 และ 59.4

หมวดการดูแลอนามัยของเท้าและป้องกันการเกิดบาดแผล ระดับการดูแลตนเองดีในหมวดนี้เกินครึ่ง ได้แก่ การสวมรองเท้าทุกครั้งทีออกนอกบ้าน การดูแลเท้าให้สะอาดและเช็ดให้แห้งหลังอาบน้ำ และการตัดเล็บให้สั้นตรง โดยมีสัดส่วนร้อยละ 99.2, 93.2 และ 86.5 ตามลำดับ ส่วนระดับการดูแลตนเองไม่ดี ได้แก่ การไม่ดูแลผิวและเท้าเพื่อป้องกันไม่ให้มีบาดแผลและการอักเสบ พบมีการดูแลตนเองไม่ดีร้อยละ 69.2

หมวดการดูแลด้านจิตใจและอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างมีระดับการดูแลตนเองดีเกินครึ่ง ได้แก่ การจัดการกับความเครียดร้อยละ 66.9 ส่วนระดับการดูแลตนเองไม่ดี ที่พบได้แก่ การหงุดหงิดหรืออารมณ์เสีย ร้อยละ 78.2 และการไม่นั่งสมาธิหรือปฏิบัติศาสนกิจ ร้อยละ 51.1

จากการสรุปรวบรวมคะแนน การดูแลตนเองด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างทุกหมวด พบผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย (Mean = 37.53) คือผู้ที่มีระดับการดูแลตนเองด้านสุขภาพดี ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย คือผู้ที่มีระดับการดูแลตนเองด้านสุขภาพไม่ดี จากการศึกษานี้พบผู้ที่มีระดับการดูแลตนเองด้านสุขภาพดีมี 67 คน คิดเป็นร้อยละ 50.4 ส่วนผู้ที่มีระดับการดูแลตนเองด้านสุขภาพไม่ดีมี 66 คน คิดเป็นร้อยละ 49.6 (ตาราง 4.4)

ตาราง 4.4 การดูแลตนเองด้านสุขภาพ

การดูแลตนเองด้านสุขภาพ	ระดับการดูแลตนเองดี		ระดับการดูแลตนเองไม่ดี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>การออกกำลังกาย</b>				
สัปดาห์ละ 3 ครั้งอย่างน้อย 20 นาที	57	42.9	76	57.1
เหมาะสมตามคำแนะนำของแพทย์	57	42.9	76	57.1
อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	57	42.9	76	57.1
หลังรับประทานอาหารประมาณ 1-2 ชั่วโมง	53	39.8	80	60.2
สังเกตการเต้นของชีพจร	43	32.3	90	67.7
<b>การรับประทานยา</b>				
รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ	128	96.2	5	3.8
โดยไม่ปรับขนาดของยาเอง				
เมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นจะแจ้งให้แพทย์	114	85.7	19	14.3
ทราบว่า เป็นโรคเบาหวานทุกครั้ง				
รับประทานยาก่อนอาหารประมาณ ครึ่งชั่วโมง	122	91.7	11	8.3
ลืมรับประทานยาจะรับเป็น 2 เท่าในมือต่อไป	123	92.4	10	7.6
เจ็บป่วยจะไปพบแพทย์ไม่ซื้อยารับประทานเอง	102	76.7	31	23.3
<b>การดูแลสุขภาพทั่วไป</b>				
มาตรวจตามที่แพทย์นัดทุกครั้ง	128	96.2	5	3.8
อาบน้ำทำความสะอาดบริเวณเอวียะ	133	100.0	0	0
สืบทันธุ์ภายนอก รักแร้และข้อพับต่างๆ				
ปีสสาวะทุกครั้งที่อยู่สีกปวดปีสสาวะ	116	87.2	17	12.8
พบจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	54	40.6	79	59.4
ตรวจสุขภาพปากและฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	24	18.1	109	81.9
ตรวจน้ำตาลในปีสสาวะก่อนอาหารเอง	4	3.0	129	97.0
อมน้ำตาล ลูกกวาด หรือคัมน้ำหวาน	16	12.0	117	88.0
เมื่อมีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ				

ตาราง 4.4 การดูแลตนเองด้านสุขภาพ (ต่อ)

การดูแลตนเองด้านสุขภาพ	ระดับการดูแลตนเองดี		ระดับการดูแลตนเองไม่ดี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การสูบบุหรี่	105	78.9	28	21.1
ซักรีดผ้าเช็ดหน้า อย่างน้อย 1 ครั้งต่อเดือน	123	92.5	10	6.5
<b>การดูแลอนามัยของเท้าและป้องกันการเกิดบาดแผล</b>				
สวมรองเท้าทุกครั้งที่อยู่นอกบ้าน	132	99.2	1	0.8
ดูแลเท้าให้สะอาดและเช็ดให้แห้งหลังอาบน้ำ	124	93.2	9	6.8
ทาครีมบำรุงผิวเพื่อป้องกันผิวและเท้าแตก	41	30.8	92	69.2
เพื่อไม่ให้มีบาดแผลและการอักเสบ				
ตัดเล็บให้สั้นตรง	115	86.5	18	13.5
<b>การดูแลด้านจิตใจและอารมณ์</b>				
มีอาการหงุดหงิดหรืออารมณ์เสีย	29	21.8	104	78.2
จัดการกับความเครียด	89	66.9	44	33.1
นั่งสมาธิ หรือปฏิบัติศาสนกิจ	65	48.9	68	51.1

สรุปคะแนนการดูแลตนเองด้านสุขภาพ (Mean = 37.53, SD = 5.31, Min -Max = 23-48)

คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย 67 คน (ร้อยละ 50.4)

คะแนนน้อยกว่าค่าเฉลี่ย 66 คน (ร้อยละ 49.6)

### ส่วนที่ 5 การดูแลตนเองในภาพรวมทั้งโภชนาการและด้านสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างมีระดับการดูแลตนเองดี ในภาพรวมด้านโภชนาการร้อยละ 63.2 และระดับการดูแลตนเองดี ในภาพรวมด้านสุขภาพร้อยละ 50.4 ส่วนในภาพรวมทั้งด้านโภชนาการและด้านสุขภาพ พบว่ามีระดับการดูแลตนเองดีเพียงร้อยละ 35.3 (ตาราง 4.5)

ตาราง 4.5 การดูแลตนเองในภาพรวมทั้งด้านโภชนาการและด้านสุขภาพ

ระดับการดูแลตนเอง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ด้านโภชนาการ</b>		
ระดับการดูแลตนเองดี	84	63.2
ระดับการดูแลตนเองไม่ดี	49	36.8
<b>ด้านสุขภาพ</b>		
ระดับการดูแลตนเองดี	67	50.4
ระดับการดูแลตนเองไม่ดี	66	49.6
<b>ในภาพรวมทั้งด้านโภชนาการและด้านสุขภาพ</b>		
ระดับการดูแลตนเองดี	47	35.3
ระดับการดูแลตนเองไม่ดี	86	64.7

## ส่วนที่ 6 ลักษณะการดูแลตนเองด้านโภชนาการที่มีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับน้ำตาลในเลือด

การศึกษาครั้งนี้ พบลักษณะที่มีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับน้ำตาลในเลือด ดังนี้ คือ

หมวดอาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน พบว่า การไม่รับประทานผักใบเขียวและข้าวหรืออาหารที่มีเส้นใยเป็นประจำ มีโอกาสคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้เป็น 11.95 เท่า (95% CI = 2.28 ถึง 62.75,  $p < 0.003$ ) เมื่อเทียบกับผู้ที่รับประทานเป็นประจำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

หมวดอาหารที่รับประทานได้แต่จำกัดจำนวน ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ปรุงจากไขมันที่ไม่ใช่ไขมันพืชเป็นประจำ โอกาสคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้เป็น 5.26 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (95% CI = 1.54 ถึง 16.67,  $p = 0.006$ ) เมื่อเทียบกับผู้ป่วยเบาหวานที่รับประทานอาหารที่ปรุงจากไขมันพืชเป็นประจำ

หมวดความเหมาะสมในการบริโภค พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองมีผลต่อโอกาสคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูง การไม่จำกัดอาหารพวกแป้งและหวาน โอกาสคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ 2.94 เท่า (95% CI = 1.19 ถึง 7.14,  $p < 0.017$ ) เมื่อเทียบกับผู้ที่ปฏิบัติ

ลักษณะที่มีแนวโน้มของความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การมีพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ เกี่ยวกับอาหารพวกของหวานหรือเครื่องดื่มรสหวาน ไม่จำกัดอาหารประเภทแป้ง รับประทานเนื้อสัตว์ไขมันและนมไม่เลือกชนิด อาหารที่มีกะทิ ไม่จำกัดอาหารพวกไข่แดงหรือหอยนางรม ไม่หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มหรือหมักดอง การดื่มชาและกาแฟ การไม่ใช้สารให้ความหวานหรือน้ำตาลเทียมทดแทน การร่วมรับประทานอาหารตามปกติกับครอบครัวหรือไปงานเลี้ยง โดยไม่เลือกอาหารที่เหมาะสม และการลดอาหารทุกชนิดให้น้อยลงแทนการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมเมื่อระดับน้ำตาลสูง

ส่วนลักษณะอื่น ๆ ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าไม่มีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับน้ำตาลในเลือด



เมื่อพิจารณาคะแนนรวมการดูแลตนเองในด้านโภชนาการ พบว่าคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย (การดูแลตนเองไม่ดี) มีแนวโน้มของความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการคุมระดับน้ำตาลในเลือด ไม่ได้ แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 4.6)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ตาราง 4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านโภชนาการกับระดับน้ำตาลในเลือด

ลักษณะพฤติกรรมเสี่ยงที่ศึกษา	Odds Ratio	95% Confidence Interval	p-value
<b>อาหารที่ห้ามรับประทาน</b>			
การรับประทานอาหารที่ใส่น้ำตาล หรือของหวาน	1.13	0.50 ถึง 2.55	0.768
การรับประทานขนมหวาน เครื่องดื่มรสหวาน	1.15	0.51 ถึง 2.61	0.737
<b>อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน</b>			
ไม่รับประทานอาหารผักใบเขียวและขาวหรืออาหารที่มีเส้นใย	11.95	2.28 ถึง 62.75	0.003*
<b>อาหารที่รับประทานได้แต่จำกัดจำนวน</b>			
การไม่จำกัดอาหารประเภทแป้ง	2.12	0.81 ถึง 5.50	0.130
การรับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน	1.02	0.28 ถึง 3.70	0.971
รับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน นม ไม่เลือกชนิด	1.27	0.50 ถึง 3.22	0.617
รับประทานอาหารที่ไม่ได้ปรุงจากไขมันพืช	5.26	1.54 ถึง 16.67	0.006*
รับประทานอาหารที่มีกะทิ	1.60	0.54 ถึง 4.81	0.416
รับประทานอาหารที่มีไขมัน	1.08	0.30 ถึง 3.97	0.907
การไม่จำกัดอาหารพวก ไข่แดง หอยนางรม ฯลฯ	1.82	0.71 ถึง 4.68	0.217

\*P< .05

ตาราง 4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านโภชนาการกับระดับน้ำตาลในเลือด (ต่อ)

ลักษณะพฤติกรรมเสี่ยงที่ศึกษา	Odds Ratio	95% Confidence Interval	p-value
ไม่หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม อาหารหมักดอง	1.78	0.72 ถึง 4.41	0.217
การดื่มสุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ยาเคืองเหง้า	1.05	0.41 ถึง 2.67	0.924
การดื่มชา และกาแฟ	1.27	0.51 ถึง 3.18	0.607
ไม่ใช้สารให้ความหวาน หรือน้ำตาลเทียม	1.34	0.46 ถึง 3.96	0.607
<b>ความเหมาะสมในการบริโภค</b>			
ไม่รับประทานอาหารทุกครั้งที่หิว	1.14	0.36 ถึง 3.52	0.832
ไม่รับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อและอาหารว่างระหว่างมื้อ	1.03	0.38 ถึง 2.78	0.953
การรับประทานอาหารไม่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่	1.03	0.29 ถึง 3.70	0.962
การร่วมรับประทานอาหารตามปกติกับครอบครัว	2.08	0.58 ถึง 7.37	0.275
หรือไปงานเลี้ยง โดยไม่เลือกอาหารที่เหมาะสม			
ระดับน้ำตาลสูงไม่จำกัดพวกแป้งและจดหวาน	2.94	1.19 ถึง 7.14	0.017*
ระดับน้ำตาลสูงจะรับประทานอาหารทุกชนิดให้น้อยลง	2.00	0.88 ถึง 4.55	0.099
<b>คะแนนรวมการดูแลตนเองในด้านโภชนาการ</b>			
คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย (การดูแลตนเองไม่ดี)	1.16	0.49 ถึง 2.66	0.766

## ส่วนที่ 7 ลักษณะการดูแลตนเองด้านสุขภาพที่มีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับน้ำตาลในเลือด

การศึกษาครั้งนี้ พบลักษณะที่มีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับน้ำตาลในเลือด ดังนี้ คือ

หมวดการรับประทานยา พบว่า การไม่รับประทานยาตามการรักษาของแพทย์อย่างสม่ำเสมอหรือปรับขนาดของยาเอง มีโอกาสคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้เป็น 5.56 เท่า (95% CI = 1.06 ถึง 33.33,  $p < 0.041$ ) เมื่อเทียบกับผู้ที่ปฏิบัติเป็นประจำ

ลักษณะที่มีแนวโน้มของความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ มีพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำในการไม่ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้งอย่างน้อยครั้งละ 20 นาที การออกกำลังกายไม่เหมาะสมกับสุขภาพตามคำแนะนำของแพทย์ การรับประทานยาไม่เป็นเวลา การรับประทานยาเป็น 2 เท่าในมือค้อไปเมื่อลืมรับประทาน การซื้อยารับประทานเองเมื่อเจ็บป่วยบางครั้งโดยไม่ไปพบแพทย์ การไม่ไปตรวจตามที่แพทย์นัดทุกครั้ง การไม่ตรวจน้ำตาลในปัสสาวะก่อนอาหาร การไม่อมน้ำตาล ลูกกวาดหรือคัมน้ำหวานเมื่อมีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ การสูบบุหรี่ มีอาการหงุดหงิดหรืออารมณ์เสีย และการไม่นั่งสมาธิหรือปฏิบัติศาสนา

ส่วนลักษณะอื่นๆ ในการศึกษาครั้งนี้ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับน้ำตาลในเลือด

อย่างไรก็ดี เมื่อพิจารณาคะแนนรวมการดูแลตนเองในด้านสุขภาพ พบว่าคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย (การดูแลตนเองไม่ดี) มีแนวโน้มเพิ่มโอกาสการคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 4.7)

เลขหมู่.....  
สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตาราง 4.7 ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพกับระดับน้ำตาลในเลือด

ลักษณะพฤติกรรมเสี่ยงที่ศึกษา	Odds Ratio	95% Confidence Interval	p-value
การออกกำลังกาย			
ไม่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งอย่างน้อย 20 นาที	1.32	0.59 ถึง 3.00	0.505
ออกกำลังกายไม่เหมาะสมตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์	1.32	0.59 ถึง 3.00	0.505
การรับประทานยา			
ไม่รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ	5.56	1.06 ถึง 3.33	0.041*
หรือปรับขนาดของยาเอง			
เจ็บป่วยด้วยโรคอื่นไม่แจ้งให้แพทย์	1.05	0.33 ถึง 3.28	0.932
ทราบว่า เป็นโรคเบาหวาน			
รับประทานยาไม่เป็นเวลา	1.32	0.36 ถึง 5.00	0.696
ลืมรับประทานยาจะรับประทาน 2 เท่าในมือต่อไป	1.18	0.24 ถึง 5.90	0.841
เจ็บป่วยบางครั้งไม่ไปพบแพทย์แต่ซื้อยารับประทานเอง	1.21	0.45 ถึง 3.21	0.706

\* P< .05

ตาราง 4.7 ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพกับระดับน้ำตาลในเลือด (ต่อ)

ลักษณะปัจจัยเสี่ยงที่ศึกษา	Odds Ratio	95% Confidence Interval	p-value
<b>การดูแลสุขภาพทั่วไป</b>			
การไม่ไปตรวจตามที่แพทย์นัดทุกครั้ง	5.56	1.06 ถึง 3.33	0.970
ไม่ตรวจน้ำตาลในปัสสาวะก่อนนอนอาหารเอง	1.15	0.11 ถึง 3.00	0.906
ไม่อมน้ำตาล ลูกกวาด ลูกอมหรือดื่ม น้ำหวานเมื่อมีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ	1.23	0.35 ถึง 4.35	0.752
การสูบบุหรี่	2.00	0.81 ถึง 5.00	0.136
<b>การดูแลด้านจิตใจและอารมณ์</b>			
มีอาการหงุดหงิดหรืออารมณ์เสีย	1.89	0.76 ถึง 4.70	0.173
ไม่จัดการกับความเครียด	1.09	0.46 ถึง 2.56	0.856
ไม่เคยนั่งสมาธิ หรือปฏิบัติศาสนกิจ	1.38	0.61 ถึง 3.12	0.443
<b>คะแนนรวมการดูแลตนเองในด้านสุขภาพ</b>			
คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย (การดูแลตนเองไม่ดี)	1.53	0.67 ถึง 3.48	0.315

\*P< .05