

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องผลการให้โภชนศึกษาต่อการบริโภคและการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โรงพยาบาลแม่ข่าย จังหวัดเชียงใหม่ ในการวิเคราะห์และการแปลผลข้อมูล นำเสนอผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการรับประทานก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา

ส่วนที่ 3 การดูแลสุขภาพก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา

ส่วนที่ 4 การเปรียบเทียบระดับการดูแลตนเองด้านพฤติกรรมการรับประทานและการดูแลสุขภาพก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 44)

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	24	54.55
	หญิง	20	45.45
อายุ	ต่ำกว่า 40 ปี	2	4.54
	41 – 50 ปี	15	34.09
	51 – 60 ปี	16	36.37
	มากกว่า 60 ปี	11	25.00
สถานภาพสมรส	โสด	7	15.91
	คู่	37	84.09
ศาสนา	พุทธ	44	100.00
ระดับการศึกษา	ไม่ได้เรียน	11	25.00
	ประถมศึกษา	29	65.91
	มัธยมศึกษา	2	4.55
	ประกาศนียบัตร	1	2.27
	ปริญญาตรี	1	2.27
อาชีพ	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	13	29.55
	เกษตรกร	8	18.18
	ค้าขาย	6	13.64
	รับจ้าง	14	31.82
	รับราชการ	3	6.82
รายได้ต่อเดือน	น้อยกว่า 1,000 บาท	2	4.55
	1,001-5,000 บาท	39	88.64
	5,001-10,000 บาท	3	6.81

จากตาราง 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน เป็นเพศชาย ร้อยละ 54.55 และเพศหญิง ร้อยละ 45.45 มีอายุ 51–60 ปี ร้อยละ 36.37 มีสถานภาพคู่ ร้อยละ 84.09 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 65.91 ประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 31.82 มีรายได้ระหว่าง 1,001–5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 88.64

ตาราง 4.2 ประวัติสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง (n = 44)

ประวัติสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ระยะเวลาในการรักษา		
1 ปี	2	4.55
2 ปี	3	6.82
3 ปี	39	88.64
ความสม่ำเสมอในการมาตรวจตามนัด (ทุก 3 สัปดาห์)		
สม่ำเสมอ	42	95.45
ไม่สม่ำเสมอ	2	4.54
ผู้ดูแลที่บ้าน		
ดูแลตัวเอง	27	61.36
สามี/ภรรยา	9	20.45
บุตร/หลาน	8	18.18
การมีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน		
ไม่มี	17	38.64
มี	27	61.36

จากตาราง 2 ประวัติสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีระยะเวลาในการรักษาโรคเบาหวาน 3 ปี ร้อยละ 88.64 มีความสม่ำเสมอในการมาตรวจตามนัดทุก 3 สัปดาห์ ร้อยละ 95.45 ผู้ป่วยส่วนใหญ่ดูแลตัวเองที่บ้าน ร้อยละ 61.36 และมีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 61.36

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการรับประทานก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา

ตาราง 4.3 พฤติกรรมการรับประทานของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษา

พฤติกรรมการรับประทาน	ก่อนการได้รับ โภชนศึกษา		หลังการได้รับ โภชนศึกษา		p-value
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
	1. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ตรงเวลา	1.43	0.50	2.00	
2. ไม่รับประทานอาหารระหว่างมื้อ	0.98	0.15	1.50	0.55	0.000**
3. ไม่รับประทานอาหารทุกครั้งที่หิว หรือเมื่อต้องการ	1.05	0.21	1.75	0.44	0.000**
4. เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น กว่าปกติ รับประทานอาหาร พวกแป้งในปริมาณที่จำกัดและ งดอาหารหวานทุกชนิด	1.45	0.50	1.89	0.39	0.000**
5. รับประทานอาหารมื้อหลักครบ 5 หมู่	1.00	0.00	1.34	0.48	0.000**
6. ไม่รับประทานผลไม้ตามฤดูกาล ทุกชนิด	1.02	0.26	1.98	0.15	0.000**

**p < 0.01

จากตาราง 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการรับประทานก่อนการได้รับโภชนศึกษาอยู่ในระดับพอใช้ หลังการได้รับโภชนศึกษาอยู่ในระดับดี ได้แก่ รับประทานอาหารครบ 3 มื้อตรงเวลา มีค่าเฉลี่ย 1.43 และ 2.00 ไม่รับประทานผลไม้ตามฤดูกาลทุกชนิด มีค่าเฉลี่ย 1.02 และ 1.98 เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นกว่าปกติ รับประทานอาหารพวกแป้งในปริมาณที่จำกัดและงดอาหารหวานทุกชนิด มีค่าเฉลี่ย 1.45 และ 1.89 และไม่รับประทานอาหารทุกครั้งที่หิวหรือเมื่อต้องการ มีค่าเฉลี่ย 1.05 และ 1.75 ส่วนการรับประทานอาหารมื้อหลักครบ 5 หมู่ ก่อนและหลังการได้รับ

โภชนศาสตร์มีการดูแลตนเองอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ย 1.00 และ 1.34 สำหรับการรับประทาน อาหารระหว่างมือ ก่อนการได้รับโภชนศาสตร์มีการดูแลตนเองอยู่ในระดับไม่ดี หลังการได้รับ โภชนศาสตร์มีการดูแลตนเองอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 0.98 และ 1.50 เมื่อทดสอบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับประทานก่อนและหลังการได้รับโภชนศาสตร์ พบว่า ทุกข้อรายการแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$)

ตาราง 4.4 การรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับ โภชนศาสตร์

การรับประทานอาหาร	ก่อนการได้รับ		หลังการได้รับ		p-value
	โภชนศาสตร์		โภชนศาสตร์		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
อาหารที่ห้ามรับประทาน					
1. ไม่รับประทานขนมหวานต่าง ๆ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา	1.80	0.41	1.95	0.21	0.018*
2. ไม่ดื่มชา กาแฟ โอวัลติน ไมโล เดิมนมข้นหวาน หรือน้ำตาล	1.34	0.48	1.73	0.45	0.000**
3. ไม่ดื่มน้ำอัดลม น้ำผลไม้กระป๋อง	1.91	0.29	2.00	0.00	0.044*
4. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น ยาดอง เหล้า เบียร์ ไวน์	1.11	0.32	2.00	0.00	0.024*
อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัด					
1. รับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผักใบเขียว	1.11	0.32	1.77	0.42	0.000**

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

จากตาราง 4.4 พบว่า การรับประทานอาหารที่ห้ามรับประทานก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับดี ได้แก่ ไม่ดื่มน้ำอัดลม น้ำผลไม้กระป๋อง มีค่าเฉลี่ย 1.91 และ 2.00 และไม่รับประทานขนมหวานต่าง ๆ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา มีค่าเฉลี่ย 1.80 และ 1.95 สำหรับการรับประทานอาหารที่ห้ามรับประทานก่อนการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับพอใช้ หลังการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับดี ได้แก่ การดื่มชา กาแฟ โอวัลติน ไมโล เดิมนมข้นหวานหรือน้ำตาล มีค่าเฉลี่ย 1.34 และ 1.73 และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น ยาดอง เหล้า เบียร์ ไวน์ มีค่าเฉลี่ย 1.11 และ 2.00

ส่วนการรับประทานอาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัด คือ รับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ฝักใบบางชนิด ก่อนการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับพอใช้ หลังการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 1.11 และ 1.77

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับประทานอาหารที่ห้ามรับประทาน และอาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัด ก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษา พบว่า ทุกข้อรายการแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ไม่ดื่มชา กาแฟ โอวัลติน ไมโล เดิมนมข้นหวาน หรือน้ำตาล และรับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ฝักใบบางชนิด แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ส่วนไม่รับประทานขนมหวานต่าง ๆ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา ไม่ดื่มน้ำอัดลม น้ำผลไม้กระป๋อง และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น ยาดอง เหล้า เบียร์ ไวน์ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ตาราง 4.5 อาหารที่รับประทานได้แต่เลือกชนิดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษา

อาหารที่รับประทานได้แต่เลือกชนิด	ก่อนการได้รับ		หลังการได้รับ		p-value
	โภชนศึกษา		โภชนศึกษา		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ไม่ปรุงอาหารรับประทานด้วย น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู	1.16	0.37	1.51	0.51	0.000**
2. ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน มาก เช่น ข้าวขาหมู แกงฮังเล แกงกระด้าง	1.02	0.15	1.74	0.44	0.000**
3. ไม่รับประทานอาหารทอด เช่น ปาต่องไก่ แคบหมู หนั๋งไก่ทอด กล้วยทอด	1.05	0.21	1.70	0.46	0.000**
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มและ อาหารหมักดอง	1.32	0.47	1.73	0.45	0.000**
5. ไม่รับประทานแกงใส่กะทิ เช่น แกงเขียวหวาน ห่อหมก แกงเทโพ ขนมจีนน้ำยา	1.02	0.26	1.84	0.37	0.000**
6. รับประทานอาหารที่มีส่วนผสม/ ปรุงจากถั่วเมล็ดแห้ง และเต้าหู้	1.05	0.21	1.07	0.25	0.660
7. ดื่มนมพร้อมมันเนย	0.77	0.57	1.30	0.46	0.000**
8. รับประทานข้าวกล้อง ข้าวสาลี	1.06	0.25	1.48	0.51	0.000**
9. ไม่รับประทานข้าวเหนียว	0.48	0.51	1.32	0.47	0.000**

**p < 0.01

จากตาราง 4.5 พบว่า การรับประทานอาหารที่รับประทานได้แต่เลือกชนิดก่อนการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับพอใช้ หลังการได้รับโภชนศึกษาอยู่ในระดับดี ได้แก่ รับประทานอาหารแกงไต กะทิ เช่น แกงเขียวหวาน ห่อหมก แกงเทโพ ขนมหินน้ำยา มีค่าเฉลี่ย 1.02 และ 1.84 รับประทานอาหารที่มีไขมันมาก เช่น ข้าวขาหมู แกงฮังเล แกงกระด้าง มีค่าเฉลี่ย 1.02 และ 1.74 หลีกเลียงอาหาร ที่มีรสเค็มและอาหารหมักดอง มีค่าเฉลี่ย 1.32 และ 1.73 และไม่รับประทานอาหารทอด เช่น ปาท่องโก๋ แคนหมู หนั๋งไก่ทอด ก๋วยเตี๋ยวทอด มีค่าเฉลี่ย 1.05 และ 1.70 การรับประทานอาหารที่ รับประทานได้แต่เลือกชนิดก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษาอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ รับประทานอาหาร ที่มีส่วนผสม/ปรุงจากถั่วเมล็ดแห้ง และเต้าหู้ มีค่าเฉลี่ย 1.05 และ 1.07 และการรับประทานอาหาร ที่รับประทานได้แต่เลือกชนิดก่อนการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับไม่ดี หลังการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ รับประทานข้าวกล้อง ข้าวสวย มีค่าเฉลี่ย 1.06 และ 1.48 ไม่รับประทานข้าวเหนียว มีค่าเฉลี่ย 0.48 และ 1.32 และคัมนมพ่องมันเนย มีค่าเฉลี่ย 0.77 และ 1.30

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับประทานอาหารที่รับประทานได้ แต่เลือกชนิด ก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา พบว่า เกือบทุกข้อรายการแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < 0.01$) ยกเว้นการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสม/ปรุงจากถั่วเมล็ดแห้งและเต้าหู้ ไม่แตกต่าง

ตาราง 4.6 ความเชื่อในเรื่องอาหารเกี่ยวกับโรคของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษา

ความเชื่อในเรื่องอาหารเกี่ยวกับโรค	ก่อนการได้รับ		หลังการได้รับ		p-value
	โภชนศึกษา		โภชนศึกษา		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ไม่เชื่อว่าการใช้น้ำผึ้งแทนน้ำตาล เพราะมีความหวานน้อยกว่าน้ำตาล	1.91	0.29	2.00	0.00	0.044*
2. ไม่เชื่อว่าการใช้ยาสมุนไพรสลับกับยาโรคเบาหวาน จะทำให้ลดน้ำตาลในกระแสเลือดได้เร็วขึ้น	1.98	0.15	1.98	0.15	0.710

*p < 0.05

จากตาราง 4.6 พบว่า ความเชื่อในเรื่องอาหารเกี่ยวกับโรคก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับดีทั้งสองข้อ ได้แก่ ไม่เชื่อว่าการใช้น้ำผึ้งแทนน้ำตาลเพราะมีความหวานน้อยกว่าน้ำตาล มีค่าเฉลี่ย 1.91 และ 2.00 และไม่เชื่อว่าการใช้ยาสมุนไพรสลับกับยาโรคเบาหวาน จะทำให้ลดน้ำตาลในกระแสเลือดได้เร็วขึ้น มีค่าเฉลี่ย 1.98 และ 1.98

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อในเรื่องอาหารเกี่ยวกับโรค ก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา พบว่า ไม่เชื่อว่าการใช้น้ำผึ้งแทนน้ำตาลเพราะมีความหวานน้อยกว่าน้ำตาล แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนไม่เชื่อว่าการใช้ยาสมุนไพรสลับกับยาโรคเบาหวาน จะทำให้ลดน้ำตาลในกระแสเลือดได้เร็วขึ้น ไม่แตกต่าง

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.7 การออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษา

การออกกำลังกาย	ก่อนการได้รับ		หลังการได้รับ		p-value
	โภชนศึกษา		โภชนศึกษา		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ปัจจุบันออกกำลังกาย	0.89	0.39	1.45	0.50	0.000**
2. ออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที/ ครั้ง	0.89	0.39	1.45	0.50	0.000**
3. ออกกำลังกาย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์	0.89	0.39	1.43	0.50	0.000**
4. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	0.86	0.41	1.43	0.50	0.000**

**p < 0.01

จากตาราง 4.7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายก่อนการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับไม่ดี หลังการได้รับโภชนศึกษาอยู่ในระดับพอใช้ทุกข้อ ได้แก่ ปัจจุบันออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 0.89 และ 1.45 ออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที/ครั้ง มีค่าเฉลี่ย 0.89 และ 1.45 ออกกำลังกาย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ย 0.89 และ 1.43 และอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 0.86 และ 1.43

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษา พบว่า ทุกข้อรายการแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$)

ตาราง 4.8 การดูแลสุขภาพเท้าของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษา

การดูแลสุขภาพเท้า	ก่อนการได้รับ		หลังการได้รับ		p-value
	โภชนศึกษา		โภชนศึกษา		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. สวมรองเท้าทุกครั้งที่อยู่นอกบ้าน	2.00	0.00	2.00	0.00	0.323
2. ทำความสะอาดเท้าแล้วเช็ดให้แห้งเสมอ	2.00	0.00	2.00	0.00	0.323
3. สวมรองเท้าที่มีขนาดพอดีกับเท้า	2.00	0.00	2.00	0.00	0.323
4. ตัดเล็บให้สั้น ตรง	2.00	0.00	2.00	0.00	0.323
5. ทาครีมป้องกันเท้าแตกเพื่อไม่ให้มีบาดแผลและเกิดการอักเสบ	2.00	0.00	2.00	0.00	0.323

จากตาราง 4.8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างดูแลตนเองด้านสุขภาพเท้าก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับดีทุกข้อ ได้แก่ สวมรองเท้าทุกครั้งที่อยู่นอกบ้าน ทำความสะอาดเท้าแล้วเช็ดให้แห้งเสมอ สวมรองเท้าที่มีขนาดพอดีกับเท้า ตัดเล็บให้สั้น ตรง และทาครีมป้องกันเท้าแตกเพื่อไม่ให้มีบาดแผลและเกิดการอักเสบ โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษาเท่ากันทุกข้อ คือ 2.00

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการดูแลสุขภาพเท้า ก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษา พบว่า ทุกข้อรายการไม่แตกต่าง

ตาราง 4.9 การดูแลสุขภาพฟันของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา

การดูแลสุขภาพฟัน	ก่อนได้รับ		หลังได้รับ		p-value
	โภชนศึกษา		โภชนศึกษา		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	1.09	0.29	1.68	0.52	0.013*
2. ตรวจสอบสุขภาพฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	1.95	0.21	1.95	0.21	0.710

*p < 0.05

จากตาราง 4.9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการตรวจสอบสุขภาพฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ก่อนการได้รับโภชนศึกษาอยู่ในระดับพอใช้ หลังการได้รับโภชนศึกษาอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 1.09 และ 1.68 และแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษาอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 1.95

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการดูแลสุขภาพฟัน ก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา พบว่า แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนตรวจสอบสุขภาพฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ไม่แตกต่าง

ตาราง 4.10 การได้รับยาของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษา

การได้รับยา	ก่อนการได้รับ		หลังการได้รับ		p-value
	โภชนศึกษา		โภชนศึกษา		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. รับประทานยา/ฉีดยาตามจำนวนที่แพทย์สั่ง	2.00	0.00	2.00	0.00	0.710
2. รับประทานยา/ฉีดยาตรงตามเวลาที่แพทย์สั่ง	2.00	0.00	2.00	0.00	0.323
3. เมื่อลืมรับประทานยา จะไม่รับประทานยา 2 เท่าในมือต่อไป	1.98	0.00	2.00	0.00	0.000**
4. เมื่อควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีขึ้น ไม่ลดปริมาณหรือหยุดการใช้ยาเอง	1.95	0.21	2.00	0.00	0.160
5. ไม่ซื้อมารับประทานหรือใช้เองเมื่อมีการเจ็บป่วย	1.68	0.47	1.95	0.21	0.000**

**p < 0.01

จากตาราง 4.10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างดูแลตนเองด้านการได้รับยาก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับดีทุกข้อ ได้แก่ รับประทานยา/ฉีดยาตามจำนวนที่แพทย์สั่ง รับประทานยา/ฉีดยาตรงตามเวลาที่แพทย์สั่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 2.00 เมื่อลืมรับประทานยา จะไม่รับประทานยา 2 เท่าในมือต่อไป มีค่าเฉลี่ย 1.98 และ 2.00 เมื่อควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีขึ้น ไม่ลดปริมาณหรือหยุดการใช้ยาเอง มีค่าเฉลี่ย 1.95 และ 2.11 และไม่ซื้อมารับประทานหรือใช้เองเมื่อมีการเจ็บป่วย มีค่าเฉลี่ย 1.68 และ 1.95

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการได้รับยา ก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษา พบว่า เมื่อลืมรับประทานยา จะไม่รับประทานยา 2 เท่าในมือต่อไป และไม่ซื้อมารับประทานหรือใช้เองเมื่อมีการเจ็บป่วย แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ส่วนการ รับประทานยา/ฉีดยาตามจำนวนที่แพทย์สั่ง รับประทานยา/ฉีดยาตรงตามเวลาที่แพทย์สั่ง และเมื่อ ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีขึ้น ไม่ลดปริมาณหรือหยุดการใช้ยาเอง ไม่แตกต่าง

ตาราง 4.11 การดูแลด้านจิตใจของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา

การดูแลด้านจิตใจ	ก่อน ได้รับ		หลังได้รับ		p-value
	โภชนศึกษา		โภชนศึกษา		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. ไม่เผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด	1.02	0.51	1.16	0.37	0.013*
2. ไม่อารมณ์เสีย อารมณ์หงุดหงิด	1.07	0.25	1.41	0.5	0.000**
3. พักผ่อนนอนหลับเพียงพอ	1.07	0.25	1.80	0.41	0.000**
4. มีการทำกิจกรรม/งานอดิเรกยามว่าง หรือทำกิจกรรมทางศาสนา ร่วมกับครอบครัว	1.09	0.29	1.30	0.46	0.000**
5. มีการผ่อนคลายความเครียดให้กับตัวเองเมื่อรู้สึกเครียด	1.02	0.26	1.30	0.46	0.000**

*p < 0.05

**p < 0.01

จากตาราง 4.11 พบว่า กลุ่มตัวอย่างดูแลตนเองด้านจิตใจก่อนการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับพอใช้ หลังการได้รับโภชนศึกษาอยู่ในระดับดี ได้แก่ พักผ่อนนอนหลับเพียงพอ มีค่าเฉลี่ย 1.07 และ 1.80 การดูแลด้านจิตใจก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษาอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ ไม่อารมณ์เสีย อารมณ์หงุดหงิด มีค่าเฉลี่ย 1.07 และ 1.41 มีการทำกิจกรรม/งานอดิเรกยามว่าง หรือทำกิจกรรมทางศาสนา ร่วมกับครอบครัว มีค่าเฉลี่ย 1.09 และ 1.30 มีการผ่อนคลายความเครียดให้กับตัวเองเมื่อรู้สึกเครียด มีค่าเฉลี่ย 1.02 และ 1.30 และไม่เผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด มีค่าเฉลี่ย 1.02 และ 1.16

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการดูแลด้านจิตใจ ก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษา พบว่า ทุกข้อรายการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาข้อ พบว่า ไม่อารมณ์เสีย อารมณ์หงุดหงิด พักผ่อนนอนหลับเพียงพอ มีการทำกิจกรรม/งานอดิเรกยามว่าง

หรือทำกิจกรรมทางศาสนาร่วมกับครอบครัว และมีการผ่อนคลายความเครียดให้กับตัวเองเมื่อรู้สึกเครียด แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ส่วนการไม่เผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ตาราง 4.12 พฤติกรรมการรับประทานและการดูแลสุขภาพโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษา

รายการ	ก่อนได้รับ		หลังได้รับ		p-value
	โภชนศึกษา		โภชนศึกษา		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
พฤติกรรมการรับประทาน	1.26	0.15	1.71	0.19	0.000**
การดูแลสุขภาพ	1.44	0.19	1.67	0.20	0.000**

** $p < 0.01$

จากตาราง 4.12 พบว่า พฤติกรรมการรับประทานโดยรวมก่อนการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับพอใช้ หลังการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับดี คือ มีค่าเฉลี่ย 1.26 และ 1.71 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษา พบว่า มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ด้านการดูแลสุขภาพโดยรวมก่อนการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับพอใช้ หลังการได้รับ โภชนศึกษาอยู่ในระดับดี คือ มีค่าเฉลี่ย 1.44 และ 1.67 ตามลำดับ เมื่อทดสอบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการดูแลสุขภาพก่อนและหลังการได้รับ โภชนศึกษา พบว่า มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการดูแลสุขภาพดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$)

ตาราง 4.13 เปรียบเทียบระดับการดูแลตนเองด้านการรับประทานและการดูแลสุขภาพของ
กลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา (n = 44)

ระดับการดูแลตนเอง	ก่อนการได้รับโภชนศึกษา		หลังการได้รับโภชนศึกษา	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านการรับประทาน				
ระดับการดูแลตนเองไม่ดี	1	2.27	-	-
ระดับการดูแลตนเองพอใช้	41	93.18	1	2.27
ระดับการดูแลตนเองดี	2	4.55	43	97.73
ด้านการดูแลสุขภาพ				
ระดับการดูแลตนเองพอใช้	24	54.55	1	2.27
ระดับการดูแลตนเองดี	20	45.45	43	97.73

จากตาราง 4.13 พบว่า ระดับการดูแลตนเองด้านการรับประทาน ก่อนการได้รับ
โภชนศึกษาอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 93.18 หลังการได้รับโภชนศึกษาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 97.73

ระดับการดูแลตนเองด้านการดูแลสุขภาพ ก่อนการได้รับโภชนศึกษาอยู่ในระดับพอใช้
ร้อยละ 54.55 หลังการได้รับโภชนศึกษาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 97.73