

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (description study) เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม อายุ 15-60 ปี และทำการเก็บข้อมูลในสัปดาห์แรกของเดือน ตุลาคม พ.ศ. 2554 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ประกอบด้วย เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภค การหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้ศึกษาได้นำมาทดสอบหาความเชื่อมั่นของเนื้อหา โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79

สรุปผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 57.80 และมีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 66.70 และมีอายุอยู่ระหว่าง 51- 60 ปี ร้อยละ 35.60 ได้รับการศึกษาอยู่ระดับประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และประกอบอาชีพ ค่าขายร้อยละ 25.30 รองลงมาคือ รับจ้าง ร้อยละ 22.00 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 97.80 ไม่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนร้อยละ 28.90 และได้รับความช่วยเหลือเรื่องรายได้จากสามี/ภรรยา ร้อยละ 45.60 ได้รับการฟอกเลือดมากกว่า 4 ปี ร้อยละ 38.90 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ฟอกเลือดสามครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 62.30 ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่เตรียมอาหารเอง ร้อยละ 52.30 และได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารเฉพาะโรคและการปฏิบัติตัวจากพยาบาล ร้อยละ 75.55

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 51.10 รองลงมา คือ ก่อนอ้วน ร้อยละ 36.60 (WHO, 2011)

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านที่ควรบริโภคระดับพอใช้ ได้แก่ น้ำสะอาด ไข่ขาว น้ำมันพืช (น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว) เนื้อปลาน้ำจืด/ปลาทะเล และเนื้อหมู/วัว/ไก่ไม่ติดมัน ได้แก่ น้ำสะอาด ไข่ขาว น้ำมันพืช (น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว) เนื้อปลา น้ำจืด /ปลาทะเล และเนื้อหมู/วัว/ไก่ไม่ติดมัน

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านที่ควรบริโภคระดับควรปรับปรุง ได้แก่ ลำไย/สับปะรด/ฝรั่ง/เงาะ/ส้ม และเห็ดหูหนู

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงระดับดี ได้แก่ ทูเรียน/กล้วยหอม ผลไม้กระป๋อง น้ำผลไม้สดคั้น และอาหารกระป๋อง

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงระดับพอใช้ ได้แก่ เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล/อาหารทะเลแช่แข็ง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป นมสด/นมพ่องมันเนย/นมถั่วเหลือง ไอศกรีม ไข่แดง ไมโล/โอวัลติน อาหารแปรรูป น้ำมันหมู/น้ำมันปาล์ม น้ำแร่/น้ำหวาน/น้ำอัดลม/ชา/กาแฟ เต็มเกลือป่น/น้ำปลา/ซีอิ๊ว/ซอสปรุงรส ผงชูรสก่อนรับประทาน และขนมปัง เบเกอรี่ เค้ก คุกกี้

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงระดับควรปรับปรุง แครอท/มะเขือเปราะ/หอมแดง/แตงกวา/ผักกาดขาว/เห็ดนางฟ้า/บวมเหลี่ยม/ หอมหัวใหญ่ และหัวปลี/ผักชี/ต้นกระเทียม

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้เรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ได้นำเสนอตามวัตถุประสงค์ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 คือ ศึกษาภาวะโภชนาการของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม

ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง มีภาวะโภชนาการปกติ (BMI 18.5 – 24.9 กิโลกรัม/เมตร²) ร้อยละ 51.10 รองลงมาอยู่ในระยะก่อนอ้วน (BMI 25.0 – 29.99 กิโลกรัม/เมตร²) ร้อยละ 36.60 การหาดัชนีมวลกายโดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง หลังฟอกเลือดซึ่งน้ำหนักในระยะนี้ของกลุ่มตัวอย่างถือว่าเป็นน้ำหนักจริง (อุปถัมภ์ ศุภสินธุ์, 2553) เพราะฉะนั้นจึงเป็นภาวะโภชนาการที่แท้จริงของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม การที่มีภาวะโภชนาการที่ปกตินั้นหมายถึง ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม มีพฤติกรรมการบริโภคพลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และมีการใช้ประโยชน์จากสารอาหารที่จำเป็นในร่างกายเป็นปกติ (สิริพันธ์ จุลรังคะ, 2550) แต่อย่างไรก็ตาม พบกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระยะก่อนอ้วน ซึ่งหมายถึงกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคพลังงานและสารอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดการสะสมในร่างกาย

เนื่องจากภาวะสุขภาพของบุคคลที่ตีมาจาก การมีภาวะโภชนาการปกติ มีผลมาจากการรับประทานอาหาร การใช้ประโยชน์จากสารอาหารที่จำเป็น (สิริพันธ์ จุลรังคะ, 2550) ดังนั้น

ภาวะทางสุขภาพของผู้ป่วยไตวายก็เป็นผลมาจากการบริโภคอาหารที่เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (อุปถัมภ์ ศุภสินธุ์, 2553) กลุ่มตัวอย่างมีการฟอกเลือดสามครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 62.20 ทำให้ลดอาการจากการคั่งของเสียในร่างกาย ลดอาการทางระบบทางเดินอาหารได้ ได้แก่ อาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน และลดความผิดปกติของระบบการเผาผลาญโปรตีนในร่างกายได้ (บุญธรรม จิระจันทร์ และประเสริฐ ธนกิจจารุ, 2551; C. Meng - Huang and Others, 2008)

จากการศึกษาครั้งนี้ พบกลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักก่อนอ้วน (pre-obess) (BMI 25.0 – 29.9 กิโลกรัม/เมตร²) ร้อยละ 36.60 อาจเนื่องจากผู้ป่วยผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม มีการใช้พลังงานของมีน้อยหรือมีการจำกัดเรื่องกิจกรรมที่ต้องมารับการบำบัดทดแทนโดยการฟอกเลือดสัปดาห์ละ 2 ถึง 3 ครั้งครั้งละ 4 ชั่วโมง และรวมระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางมาด้วย (ชนิดา ปิโชติการ, 2553; อุดม ไกรฤทธิชัย, 2551) และสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ผู้ป่วยถูกจำกัดการทำกิจกรรมจากการเข้าถึงเส้นเลือด (vascular access) เพื่อนำเลือดออกมาฟอกเลือด ได้แก่ double lumen catheter และ permanance catheter ที่ต้องเฝ้าระวังการติดเชื้อเพราะอุปกรณ์เหล่านี้ติดอยู่กับตัวผู้ป่วยและเข้าถึงหลอดเลือดดำใหญ่ได้โดยตรง พบอุบัติการณ์ของการติดเชื้อสูงในผู้ป่วยเป็นสาเหตุของการสูญเสียการทำงานของ vascular access ร้อยละ 15-20 เช่น การรักษาความสะอาดไม่ดีพอ (กมล เรืองทองและนภดล วรอุไร, 2551) กิจกรรมและการออกกำลังกายหลายชนิดจึงไม่เหมาะสม ได้แก่ การวิ่ง การว่ายน้ำ การดำน้ำ เป็นต้น และการดูแลรักษาการตัดต่อเส้นเลือดชนิดถาวรอีกประเภทหนึ่งคือ arterio venticular fistular (AVF) และ arterio venticular graft (AVG) มีข้อจำกัดในการใช้แขนหรือขาข้างที่มีการตัดต่อเส้นเลือดเพื่อป้องกันการบวมจากการไหลเวียนเลือดกลับไม่ดี ได้แก่ การต่อมอย การยกน้ำหนัก การเล่นโยคะในบางท่าที่มีการใช้แขนยกน้ำหนักตัวที่ทำให้เกิดแรงดันมาก

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 คือ ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 95.60 ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อัมภวรรณ ใจเปีย (2543) พงษ์ลดา นวชัย (2544) และเกศกนก เข้มคง (2550) ที่ศึกษาในผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมเช่นกัน จากการวิเคราะห์ด้านความถี่ของอาหารที่ควรบริโภคของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมการบริโภคอยู่ระดับพอใช้ มี 5 ชนิด ได้แก่ น้ำสะอาด ไข่ขาว น้ำมันพืช (น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว) เนื้อปลาน้ำจืด /ปลาทะเล และเนื้อหมู/วัว/ไก่ไม่ติดมัน และมีพฤติกรรมการบริโภคควรปรับปรุง ได้แก่ ลำไย/สับปะรด/ฝรั่ง/เงาะ/ส้ม และเห็ดหูหนู โดยกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาดเป็นประจำ ร้อยละ 51.10 (ตาราง จ.1) และบริโภคน้ำแร่/น้ำหวาน/น้ำอัดลม/ชา/กาแฟเป็นประจำและบ่อยครั้ง ร้อยละ 15.60(ตาราง จ.2) เท่ากัน บริโภคไมโล/โอวัลติน บ่อยครั้ง ร้อยละ

15.60 (ตาราง ฉ.2) กลุ่มตัวอย่างไม่เคยบริโภคน้ำผลไม้สดคั้น ร้อยละ 64.40 (ตาราง ฉ.2) เนื่องด้วยผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม มีภาวะความไม่สมดุลของสารน้ำและเกลือแร่จากพยาธิสภาพของโรค (ธนันดา ตระการวนิช, 2540) การดื่มน้ำสะอาดและเครื่องดื่มชนิดต่างๆจึงเป็นข้อจำกัดอย่างหนึ่งของผู้ป่วยกลุ่มนี้ ผู้ป่วยควรดื่มน้ำสะอาด ไม่ดื่มน้ำแร่ หรือเครื่องดื่มชนิดต่างๆ เครื่องดื่มหลายประเภทดังที่กล่าวมา ได้แก่ กาแฟ โอวัลติน/ไมโล มีส่วนประกอบของครีมเทียมที่เป็นกรดไขมันประเภทอิ่มตัว ส่งผลต่อร่างกายทำให้เพิ่มระดับไขมันโคเลสเตอรอลในเลือด (ธนันดา ตระการวนิช, 2540) และการดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน ถ้าดื่มมากเกินไปจะเพิ่มระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ควรดื่มเพื่อให้พลังงานเพียงเท่านั้น (ชวลิต รัตนกุล, 2550) และในน้ำอัดลมประกอบด้วยกรดคาร์บอนิก และกรดฟอสฟอริกสูง จะส่งผลต่อการดูดซึมแคลเซียม และฟอสเฟตของผู้ป่วยได้ เพื่อป้องกันภาวะน้ำเกินและความไม่สมดุลของสารน้ำในร่างกายจึงควรปรับปรุงพฤติกรรมในส่วนนี้ต่อไป

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมบริโภคไข่ขาวเป็นประจำ ร้อยละ 41.10 (ตาราง ฉ.1) ซึ่งไข่ขาว เป็นแหล่งโปรตีนที่เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้ป่วยกลุ่มนี้เพราะปลอดภัยและโคเลสเตอรอล มีปริมาณฟิวรีน และฟอสเฟตระดับต่ำมากและราคาถูกเมื่อเทียบกับโปรตีนชนิดอื่นๆ ในปัจจุบันมีการพัฒนาการใช้ตัวกรองที่รูกรองขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางที่ใหญ่ขึ้น และมีการใช้ตัวกรองซ้ำมากขึ้นกว่า 15 ครั้ง เป็นสาเหตุหนึ่งทำให้เกิดการสูญเสียอัลบูมินได้มากขึ้น (ประเสริฐ ธนกิจจารุ, 2540) ค่าของโปรตีนไข่ขาว (serum albumin) เป็นตัวบ่งชี้ภาวะทุพโภชนาการที่สำคัญ (S. A. Umair, and other, 2007) มีความสัมพันธ์กับสภาพร่างกายและการอักเสบของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม และสามารถบ่งชี้ภาวะทุพโภชนาการในผู้ป่วยกลุ่มนี้ได้ จากความจำเป็นและความเหมาะสมที่ต้องบริโภคดังที่กล่าวมาจึงควรปรับปรุงพฤติกรรมบริโภคในส่วนนี้

กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมบริโภคน้ำมันพืชเป็นประจำ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง, น้ำมันรำข้าว ร้อยละ 34.40 (ตาราง ฉ.1) เป็นแหล่งอาหารที่มีโอเมก้า-6 และโอเมก้า-3 ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็นที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจอุดตัน อันเป็นสาเหตุการตายสำคัญของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังได้ ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม จึงควรได้รับคำแนะนำการบริโภคน้ำมันชนิดน้ำมันพืชที่เป็นแหล่งให้โอเมก้า-6 และ โอเมก้า-3 (วลัย อินทร์มพรรษ, 2552)

กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมบริโภคเนื้อหมู/วัว/ไก่ไม่ติดมันเป็นบางครั้งเท่านั้น ร้อยละ 37.80 (ตาราง ฉ.1) และบริโภคเนื้อปลา น้ำจืด /ปลาทะเลบ่อยครั้ง ร้อยละ 40.40 (ตาราง ฉ.1) โปรตีนจากเนื้อสัตว์เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน เกิดของ

เสียน้อย และโปรตีนจากเนื้อปลาก็เหมาะสมกับผู้ป่วยกลุ่มนี้ นอกจากนี้โปรตีนในเนื้อปลาทะเลแล้ว ยังรวมถึงกรดไขมันจำเป็น ได้แก่ ไอโคซาเพนทาอีโนอิก (eicosapentaenic acid; EPA) และ กรดโดโคซาเฮกซาอีโนอิก (docosahexaenoic acid; DHA) ที่ช่วยลดระดับของไตรกลีเซอไรด์ ที่เป็นปัจจัยส่งเสริมทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจอุดตันของผู้ป่วยได้ (ชวลิต รัตนกุล, 2550) ได้แก่ ปลาทูปลาซาบะ ดังนั้นผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม จึงควรได้รับคำแนะนำการบริโภคโปรตีนจากแหล่งที่เหมาะสมต่อไป

กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภค อยู่ในระดับควรปรับปรุงมี 2 ชนิด คือ เห็ดหูหนู และ ลำไย/สับปะรด/ฝรั่ง/เงาะ/ส้ม โดยกลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคเห็ดหูหนูบ่อยครั้งร้อยละ 47.80 (ตาราง น.1) ซึ่งผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ควรบริโภค เพราะเห็ดหูหนูมีปริมาณโปตัสเซียมน้อยที่สุดสามารถรับประทานได้ และกลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคลำไย/สับปะรด/ฝรั่ง/เงาะ/ส้ม เป็นบางครั้ง ร้อยละ 65.60 (ตาราง น.1) จากการทำผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ถูกจำกัดการรับประทานผลไม้เนื่องจากความสามารถในการขับโปตัสเซียมของไตลดลงจากภาวะไตวายที่เป็นอยู่ ผลไม้เหล่านี้ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ควรบริโภคในช่วงที่ปริมาณโปตัสเซียมในเลือดต่ำกว่า 5 mEq/ลิตร เป็นประจำทุกวันในปริมาณที่กำหนด ได้แก่ สับปะรด 8 ชิ้นคำ เงาะ 4 ผล (อุปถัมภ์ศุภสินธุ์, 2551) ผู้ป่วยกลุ่มนี้จึงควรบริโภคเป็นประจำแต่มีความระมัดระวังเกี่ยวกับปริมาณการบริโภคผลไม้ชนิดต่างๆ ดังกล่าว ควรให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคในส่วนนี้ต่อไป

สำหรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง จากการวิเคราะห์ด้านความถี่ ชนิดอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอยู่ระดับดีมีจำนวน 4 ชนิด คือ ทูเรียน/กล้วยหอม ผลไม้กระป๋อง น้ำผลไม้สดคั้น และอาหารกระป๋อง เช่น ผักกาดกระป๋อง ปลากระป๋อง โดยกลุ่มตัวอย่างไม่เคยบริโภค ทูเรียน/กล้วยหอม ร้อยละ 84.40 (ตาราง น.2) เนื่องจากทูเรียนและกล้วยหอมเป็นผลไม้กลุ่มที่มีโปตัสเซียมสูง นอกจากนี้ผลไม้กระป๋อง และอาหารกระป๋อง เช่น ผักกาดกระป๋อง ปลากระป๋อง(ร้อยละ 55.60) (ตาราง น.2) ยังพบปริมาณโซเดียมและน้ำ ดังนั้นผลไม้นี้ดังกล่าวข้างต้น ผลไม้กระป๋อง และอาหารกระป๋อง จึงเป็นชนิดอาหารที่ไม่เหมาะสมผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ควรหลีกเลี่ยงซึ่งผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่างนี้มีการปฏิบัติบริโภคอาหารที่ดีหรือถูกต้องแล้ว จึงควรสนับสนุนพฤติกรรมกรรมการบริโภคส่วนนี้ต่อไป

กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อยู่ในระดับควรพอใช้จากการวิเคราะห์ด้านความถี่ ของการบริโภคอาหาร/เครื่องปรุง/เครื่องดื่มนั้นที่ควรหลีกเลี่ยงของ

กลุ่มตัวอย่าง ที่มีพฤติกรรมการบริโภคระดับพอใช้ 12 ชนิด ได้แก่ เครื่องในสัตว์ นมสด/นมพว่องมันเนย/นมถั่วเหลือง อาหารทะเลและอาหารทะเลแช่แข็ง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป น้ำแร่/น้ำหวาน/น้ำอัดลม/ชา/กาแฟ น้ำมันหมู/น้ำมันปาล์ม ไอศกรีม ไมโล/โอวัลติน อาหารแปรรูป การเติมเกลือป่น/น้ำปลา/ซีอิ๊ว/ซอสปรุงรส/ผงชูรสก่อนรับประทาน ขนมปัง/เบเกอรี่/เค้ก/คุกกี้ หัวปลี/ผักชี/ต้นกระเทียมและแครอท/มะเขือเปราะ/หอมแดง/แตงกวา/ผักกาดขาว/เห็ดนางฟ้า/บวมเหลี่ยม/หอมหัวใหญ่ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องในสัตว์ บ่อยครั้ง ร้อยละ 42.20 (ตาราง จ.2) และกลุ่มตัวอย่างไม่เคยบริโภค นมสด/นมพว่องมันเนย/นมถั่วเหลือง ร้อยละ 42.20 (ตาราง จ.2) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เกศกนก เข้มคง (2550) ของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังในโรงพยาบาลสุโขทัย เนื่องจากเป็นกลุ่มอาหารที่มีปริมาณฟอสเฟตและโคเลสเตอรอลสูง ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม จะส่งผลกระทบต่อการศึกษาเคมีและกระตุ้นให้ระดับพาราไทรอยด์ฮอร์โมนสูงขึ้น ระดับวิตามินดีลดลง กล้ามเนื้ออ่อนแรงและมีภาวะกระดูกพรุนเร็วขึ้น (ชนิดา ปิโชติการ, 2553)

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารทะเลและอาหารทะเลแช่แข็ง บ่อยครั้ง ร้อยละ 55.60 (ตาราง จ.2) พบปริมาณของโคเลสเตอรอลที่สูงในอาหารกลุ่มนี้ ได้แก่ หอยนางรม ที่มีปริมาณโคเลสเตอรอล 300 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 กรัม จึงไม่เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างนี้ กลุ่มตัวอย่างไม่เคยบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ร้อยละ 40.00 (ตาราง จ.2) พบปริมาณของโซเดียมในปริมาณที่สูงในอาหารแปรรูป (ชวลิต รัตนกุล, 2540) กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคบางครั้งในประเภท น้ำมันหมู/น้ำมันปาล์ม ร้อยละ 38.40 (ตาราง จ.2) ในอาหารประเภทนี้ พบไขมันประเภทอิ่มตัวในอาหารส่วนนี้ ซึ่งกรดไขมันจากไขมันประเภทนี้จะไปเพิ่มกรดไขมันในเลือด ภาวะไขมันในเลือดสูงเป็นอันตรายต่อหลอดเลือดแดงทั่วไปหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจ และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตประมาณ ร้อยละ 50 (นันทกา จันทวนิช และประเสริฐ ชนกิจจาร, 2551) กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคไอศกรีมบางครั้ง ร้อยละ 55.60 (ตาราง จ.2) ไอศกรีมซึ่งไม่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยกลุ่มนี้เพราะเป็นผลิตภัณฑ์จาก นม เนยแข็ง กะทิ มีรสเค็มจากโซเดียมมาก (ชวลิต รัตนกุล, 2550) กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภค ไมโล/โอวัลติน เป็นบางครั้ง ร้อยละ 47.70 (ตาราง จ.2) ซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่เป็นผลิตภัณฑ์จากนมมีปริมาณฟอสเฟตอยู่มากและไขมันอิ่มตัวสูงจากนมที่ไม่ได้แยกเอาส่วนของไขมันออก ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลสูง กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก หมูยอ แหนม เป็นบางครั้ง ร้อยละ 53.30 (ตาราง จ.2) อาหารแปรรูปเหล่านี้มีปริมาณของฟอสเฟตและโซเดียมมาก เพราะทำให้อาหารมีลักษณะความหยุ่น คงรูปได้ จึงไม่เหมาะกับผู้ป่วยกลุ่มนี้ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภค โดยการเติมเกลือป่น/น้ำปลา/ซีอิ๊ว/ซอสปรุงรส/ผงชูรสก่อนรับประทาน เป็นบางครั้ง ร้อยละ 46.70 (ตาราง จ.2) ในผู้ป่วยกลุ่มนี้จะจำกัดน้ำดื่มต่อวันและบริโภคอาหารลดเค็มในเครื่องปรุงเหล่านี้มีเกลือเป็นส่วนผสมมากน้อยต่างกัน (ชวลิต รัตนกุล, 2550) ควร

ปรุงอาหารแล้วไม่มีการเติมเครื่องปรุงเหล่านี้เพิ่มอีกเพราะจะทำให้ดื่มน้ำหลังรับประทานอาหารมากขึ้นไม่สามารถควบคุมการดื่มน้ำได้จากการที่ร่างกายกระตุ้นความอยากดื่มน้ำหลังจากได้รับปริมาณของโซเดียมเข้าไปมาก ส่งผลต่อปริมาณน้ำในร่างกายและความดันโลหิตที่สูงขึ้นทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมปอดได้ (เกรียง ตั้งสง่า, 2542)

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภค ขนมปัง เบเกอรี่ เค้ก คุกกี้ เป็นบางครั้ง ร้อยละ 48.90 (ตาราง จ.2) จากการศึกษาผู้ป่วยถูกจำกัดการปฏิบัติกิจกรรมด้วยการบำบัดทดแทนไตโดยการฟอกเลือดครั้งละ 4 ชั่วโมงสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคเครื่องดื่มบรรจุกล่อง และกระป๋อง ได้แก่ เครื่องดื่ม ประเภทน้ำแร่/น้ำหวาน/น้ำอัดลม/ชา/กาแฟ/ไมโล/โอวัลติน คู่กับขนมปัง เบเกอรี่ เค้ก คุกกี้ ขณะฟอกเลือด อาหารและเครื่องดื่มกลุ่มนี้ควรหลีกเลี่ยงบริโภคเพราะมีปริมาณฟอสเฟตสูง จากส่วนประกอบที่นำมาผลิตที่มาจากนมและผลิตภัณฑ์ของนม รวมถึงไขมันอิ่มตัวจากนมที่ไม่ได้แยกส่วน กะทิ มาการีน และเนยขาว เป็นไขมันที่เพิ่มโคเลสเตอรอลและ ไขมันชนิด (low density lipoprotein; LDL และ ลดไขมันชนิดดี (high density lipoprotein; HDL) ในเลือดด้วย(อุปถัมภ์ ศุภสินธุ์, 2551)

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภค แครอท/มะเขือเปราะ/หอมแดง/แตงกวา/ผักกาดขาว/เห็ดนางฟ้า/บวมเหลี่ยม/หอมหัวใหญ่ ผักในกลุ่มนี้มีปริมาณโปตัสเซียมมาก กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภค เป็นบางครั้ง ร้อยละ 54.40 (ตาราง จ.2) และหัวปลี/ผักชี/ต้นกระเทียม ผักในกลุ่มนี้มีปริมาณ โปตัสเซียมมากที่สุด กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภค เป็นบางครั้ง ร้อยละ 37.80 (ตาราง จ.2) การบริโภคผักสองกลุ่มนี้ ควรหลีกเลี่ยงที่จะบริโภคหรือบริโภคได้โดยใช้การหั่นผักและต้มผักก่อนนำมาปรุงจะสามารถลดปริมาณโปตัสเซียมลง แต่จะมีวิตามินละลายตัวจากน้ำและความร้อนไปบางส่วน และกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภค จากการวิเคราะห์ชนิดอาหารที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมกับโรคผู้ป่วยที่ควรบริโภคดังกล่าว กลุ่มตัวอย่างควรได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการบริโภคที่ควรบริโภคโดยอาจจะใช้วิธีการที่เสริมความเข้มแข็ง ความเชื่อมั่น ความรู้และทัศนคติที่ดี ซึ่งอาจใช้กลยุทธ์ที่ครอบคลุมทั้งในพฤติกรรมการบริโภคบุคคลส่วนบุคคล และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น การสอนผู้ป่วย การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และการให้แรงจูงใจ เพราะความสำคัญของการโภชนาการที่ดีมาจากการมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม ดังนั้น ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม จึงควรได้รับคำแนะนำการบริโภคชนิดอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงทั้งหลายที่กล่าวมาข้างต้นต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. การนำผลการศึกษาไปใช้

ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนจัดทำคู่มือการบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม

2. การศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาเรื่อง

2.1 ควรศึกษาชนิดอาหารและปริมาณอาหารที่ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมที่รับประทานในแต่ละวัน โดยไม่ต้องกรอกด้วยแบบสอบถามเนื่องจากอาหารที่ผู้ป่วยบริโภคอาจแตกต่างกันและนอกเหนือไปจากแบบสอบถาม โดยควรใช้คำถามปลายเปิด

2.2 ควรศึกษาการบริโภคของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมในบริบทของอาหารพื้นเมืองภาคเหนือ