

8.3.5 การประเมินผลการดำเนินงานสุขศึกษากลุ่มป่วย

หลังการดำเนินงานผู้ป่วยเบาหวานที่เข้าร่วมคลินิกเบาหวานระยะสงบ (DM Remission Clinic) ที่มารับบริการ รพ. พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ปี 2569 จำนวน 38 ราย เก็บข้อมูลก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ ด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความรู้เรื่องโรคเบาหวานแบบถูกผิด จำนวน 20 ข้อ 20 คะแนน การแปลผลออกเป็น 3 ระดับ

ร้อยละคะแนนที่ได้	ช่วงคะแนน	การแปลผล
น้อยกว่าร้อยละ 60	0-11 คะแนน	ระดับน้อย
ร้อยละ 60.01-79.99	12-15 คะแนน	ระดับปานกลาง
มากกว่าร้อยละ 80	16-20 คะแนน	ระดับมาก

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม” ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1.การประเมินพฤติกรรมการบริโภคหวาน (น้ำตาล) 2. การประเมินพฤติกรรมการบริโภคไขมัน และ 3. การประเมินพฤติกรรมการบริโภคโซเดียม (อาหารเค็ม) ซึ่งแต่ละด้านมีคะแนนรวม 15 คะแนน แบ่งการแปลผลความเสี่ยงออกเป็น 4 ระดับดังนี้

ช่วงคะแนน	การแปลผล
5 คะแนน	มีความเสี่ยงน้อยในการเลือกบริโภคอาหารหวาน/ไขมัน/โซเดียม
6-9 คะแนน	มีความเสี่ยงปานกลางในการเลือกบริโภคอาหารหวาน/ไขมัน/โซเดียม
10-13 คะแนน	มีความเสี่ยงสูงในการเลือกบริโภคอาหารหวาน/ไขมัน/โซเดียม
14-15 คะแนน	มีความเสี่ยงสูงมากในการเลือกบริโภคอาหารหวาน/ไขมัน/โซเดียม

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการ DM Remission Clinic

ลักษณะทั่วไป	กลุ่มตัวอย่าง (n=38)	
	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	11	28.95
หญิง	27	71.05
อายุ	55.79 ±6.78, 42-66	
น้อยกว่า 50 ปี	10	26.32
50-59 ปี	16	42.11
มากกว่าหรือเท่ากับ 60 ปี	12	31.58
ศาสนา		
พุทธ	38	100
การศึกษา		
ประถมศึกษา	19	50.00
มัธยมศึกษาตอนต้น/ปลาย	9	23.68
อนุปริญญา/ปวส.	4	10.53
ปริญญาตรี/เทียบเท่า	6	15.79
อาชีพ		
เกษตรกร	9	23.68
รับจ้าง	6	15.79
ข้าราชการ/พนักงานรัฐ (เกษียณราชการ)	7	18.42
ว่างงาน/ไม่ได้ประกอบอาชีพ	4	10.53
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	2	5.26
ค้าขาย	3	7.89
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 10,000 บาท	23	60.53
10,001-20,000 บาท	8	21.05
มากกว่า 20,001 บาท	7	18.42

ลักษณะทั่วไป	กลุ่มตัวอย่าง (n=38)	
	จำนวน	ร้อยละ
โรคประจำตัว		
เบาหวาน	8	21.05
ความดันโลหิตสูง	0	0.00
ไขมันในเลือดสูง	0	0.00
เบาหวาน+ความดันโลหิตสูง	9	23.68
เบาหวาน+ไขมันในเลือดสูง	13	34.21
ความดันโลหิตสูง+ไขมันในเลือดสูง	0	0.00
เบาหวาน+ความดันโลหิตสูง+ไขมันในเลือดสูง	8	21.05
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	24.44 ±3.50, 18.90-32.54	
น้อยกว่า 18.5 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	0	0.00
18.5 - 22.9 ปกติ (สมส่วน)	9	23.68
23.0 - 24.9 น้ำหนักเกิน (ท้วม)	16	42.11
25.0 - 29.9 อ้วนระดับ 1	8	21.05
มากกว่า 30.0 อ้วนระดับ 2 (อ้วนอันตราย)	5	13.16

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการ DM จำนวน 38 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.05 มีอายุเฉลี่ย 55.79 ± 6.78 ปี (min-max 42-66 ปี) โดยพบมากที่สุดในช่วงอายุ 50-59 ปี ร้อยละ 42.11 ทุกคนนับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 50.00 ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก ร้อยละ 23.68 และมีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 60.53 สถานะสุขภาพและค่าดัชนีมวลกายจากการประเมินภาวะสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดป่วยด้วยโรคเบาหวาน โดยมีผู้ป่วยที่มีภาวะโรคร่วมเป็นเบาหวานควบคู่กับไขมันในเลือดสูงมากที่สุด ร้อยละ 34.21 สำหรับค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ $24.44 \pm 3.50 \text{ kg/m}^2$ (min-max 18.90-32.54) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน ร้อยละ 42.11

ตารางที่ 2 ระดับความรู้เรื่องโรคเบาหวานก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ DM- remission clinic

ความรู้	ก่อนโครงการ		หลังโครงการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
mean $\pm$ S.D., min-max	11.61 $\pm$ 1.79, 9-15		16.03 $\pm$ 1.35, 14-20	
ระดับน้อย	18	47.37	0	0.00
ระดับปานกลาง	19	50.00	14	36.84
ระดับมาก	1	2.63	24	63.16

จากตารางที่ 2 ก่อนเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคเบาหวานอยู่ที่ 11.61 $\pm$ 1.79 คะแนน โดยมีช่วงคะแนนต่ำสุดและสูงสุดอยู่ที่ 9 ถึง 15 คะแนน หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยความรู้ของกลุ่มตัวอย่างปรับตัวสูงขึ้นเป็น 16.03 $\pm$ 1.35 คะแนน นอกจากนี้ยังพบว่าฐานคะแนนขยับสูงขึ้นอย่างชัดเจน โดยมีช่วงคะแนนต่ำสุดถึงสูงสุดอยู่ที่ 14 ถึง 20 คะแนน ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีความเข้าใจเรื่องโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นโดยภาพรวม ก่อนเข้าร่วมโครงการกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.00 และระดับน้อย ร้อยละ 47.37 ตามลำดับ ในขณะที่มีกลุ่มตัวอย่างเพียงส่วนน้อยเท่านั้น ร้อยละ 2.63 ที่มีความรู้ในระดับมาก หลังเข้าร่วมโครงการพบการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่เป็นบวกอย่างชัดเจน โดยไม่ปรากฏกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ในระดับน้อยเลย ร้อยละ 0 และสัดส่วนของผู้ที่มีความรู้ระดับปานกลางลดลงเหลือร้อยละ 36.84 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เปลี่ยนมามีความรู้ในระดับมากถึงร้อยละ 63.16 ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของกิจกรรมในโครงการที่ช่วยยกระดับความเข้าใจของผู้ป่วย

ตารางที่ 3 ระดับความเสี่ยงของพฤติกรรมสุขภาพการบริโภคอาหารหวาน อาหารไขมันสูง และอาหารที่มีโซเดียมสูง ก่อน-หลังเข้าร่วมโครงการ DM- remission clinic

พฤติกรรม	ก่อนโครงการ		หลังโครงการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.พฤติกรรมการบริโภคอาหารหวาน	7.18±2.00,5-15		6.26±1.91,3-13	
(mean±SD min max)				
เสี่ยงน้อย	5	13.16	14	36.84
เสี่ยงปานกลาง	28	73.68	21	55.26
เสี่ยงสูง	4	10.53	3	7.89
เสี่ยงสูงมาก	1	2.63	0	0.00
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูง	7.84±2.57,5-15		6.58±2.18,3-12	
(mean±SD min max)				
เสี่ยงน้อย	4	10.53	12	31.58
เสี่ยงปานกลาง	28	73.68	23	60.53
เสี่ยงสูง	3	7.89	3	7.89
เสี่ยงสูงมาก	3	7.89	0	0.00
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง	8.89±1.86,6-15		7.37±1.95,3-11	
(mean±SD min max)				
เสี่ยงน้อย	0	0.00	7	18.42
เสี่ยงปานกลาง	24	63.16	25	65.79
เสี่ยงสูง	13	34.21	6	15.79
เสี่ยงสูงมาก	1	2.63	0	0.00

จากตารางที่ 3 พบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเสี่ยงของพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร 3 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมบริโภคอาหารหวาน อาหารไขมันสูง และอาหารที่มีโซเดียมสูง พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโครงการ DM Remission Clinic กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทิศทางที่ดีขึ้น ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานก่อนเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเสี่ยงในระดับปานกลาง ร้อยละ 73.68 โดยมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมอยู่ที่ 7.18 ± 2.00 หลังเข้าร่วมโครงการ พบว่าคะแนนเฉลี่ยลดลงเหลือ 6.26 ± 1.91 โดยกลุ่มตัวอย่างมีความเสี่ยงในระดับน้อยเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 13.16 เป็นร้อยละ 36.84 และไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่มีความเสี่ยงสูงมาก

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงก่อนเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเสี่ยงในระดับปานกลาง ร้อยละ 73.68 และมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมอยู่ที่ 7.84 ± 2.57 ภายหลังการดำเนินโครงการ พบว่าคะแนนเฉลี่ยลดลงเหลือ 6.58 ± 2.18 ซึ่งสะท้อนถึงพฤติกรรมการบริโภคที่ดีขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม โดยสัดส่วนกลุ่มที่เสี่ยงน้อยเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 10.53 เป็นร้อยละ 31.58 ในขณะที่กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงมากไม่ปรากฏ

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงก่อนเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่างมีความเสี่ยงค่อนข้างสูง โดยมีผู้ที่มีความเสี่ยงสูงถึงร้อยละ 34.21 และไม่มีการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก คือมีกลุ่มตัวอย่างปรับตัวมาอยู่ในเกณฑ์ความเสี่ยงน้อยเพิ่มขึ้นร้อยละ 18.42 อีกทั้งสัดส่วนของผู้ที่มีความเสี่ยงสูงลดลงเหลือเพียงร้อยละ 15.79 และไม่พบผู้ที่มีความเสี่ยงสูงมาก

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพที่ลดลงในทุกด้าน ประกอบกับการปรับระดับจากกลุ่มเสี่ยงสูงและสูงมากไปสู่กลุ่มเสี่ยงน้อยและปานกลาง แสดงให้เห็นว่าโครงการ DM Remission Clinic มีประสิทธิภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของผู้ป่วยเบาหวานได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งถือเป็นปัจจัยหลักที่จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและลดโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ในระยะยาว