

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้วยข้อมูลทางคลินิกต่อพฤติกรรม
รับประทานอาหารและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาล
ในเลือด

สุรีพร แสงสุวรรณ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

มิถุนายน 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา
จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำภาคต้น ปีการศึกษา 2553

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ดร.วรรณภา อัสวชัยสุวิกรม อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรนภา หอมสินธุ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม และรองศาสตราจารย์ ดร.สุลิต ท่องวิเชียร ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่าน ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ ในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาในการตรวจสอบรวมทั้งให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ นอกจากนี้ยังได้รับความอนุเคราะห์ จากหัวหน้าศูนย์สุขภาพชุมชนจ่อหอ และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ตลอดจนผู้ป่วยเบาหวานทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ส่วนหนึ่งได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอขอบพระคุณ คณะพยาบาลศาสตร์มา ณ ที่นี้ด้วย

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูแด่เวทิตาแด่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนตราบนานเท่านานนี้

สุริพร แสงสุวรรณ

51920246: สาขาวิชา: การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน; พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คำสำคัญ: การกำกับตนเอง/ ข้อมูลทางคลินิก/ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร/ ผู้ป่วยเบาหวาน

สุริพร แสงสุวรรณ: ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้วยข้อมูลทางคลินิกต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด (EFFECT OF SELF-REGULATION WITH CLINICAL INFORMATION PROGRAM ON EATING BEHAVIOR AND BLOOD SUGAR LEVEL AMONG UNCONTROLLED DIABETIC PATIENTS)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: วรณิกา อัสวชัยสุวิกรม, Ph.D., พรนภา หอมสินธุ์, ป.ด. 114 หน้า.
ปี พ.ศ. 2554

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานอาหารและระดับน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง (HbA_{1c}) ระหว่างผู้ป่วยเบาหวานที่ได้เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม การกำกับตนเองด้วยข้อมูลทางคลินิก กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ป่วยที่มารับบริการที่ศูนย์สุขภาพชุมชนจอหอ ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 รักษาด้วยการรับประทานยา มากกว่า 3 เดือน มีค่าน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง (HbA_{1c}) มากกว่าหรือเท่ากับ 7 สุ่มตัวอย่างโดยจับฉลากรายชื่อทั้ง 6 หมู่บ้านตามสัดส่วนรวม 60 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองด้วยข้อมูลทางคลินิก ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์ทฤษฎีการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura's Self-Regulation Theory) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์วัดพฤติกรรมการรับประทานอาหารซึ่งวิเคราะห์ความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .75 และเจาะเลือดตรวจระดับน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการแจกแจง ความถี่ ร้อยละ ทดสอบค่าที (Independent t-test) และไค-สแควร์ (Chi-square) วิเคราะห์พฤติกรรมการรับประทานอาหารและระดับน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง (HbA_{1c}) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (Independent t-test)

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบระดับน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง พบว่า กลุ่มทดลอง มีระดับน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดงลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยเสนอแนะให้มีการพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเองด้วยข้อมูลทางคลินิก กับผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 1 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และควรให้ญาติ หรือผู้ดูแลเข้าร่วมโปรแกรมด้วย เพื่อให้สามารถดูแลผู้ป่วยที่บ้านได้อย่างมีประสิทธิภาพ

51920246: MAJOR: COMMUNITY NURSE PRACTITIONER; M.N.S. (COMMUNITY NURSE PRACTITIONER)

KEYWORD: SELF - REGULATION/ CLINICAL INFORMATION/ EATING BEHAVIOR/ DIABETIC PATIENTS

SUREEPORN SAENG SUWAN: EFFECT OF SELF - REGULATION WITH CLINICAL INFORMATION PROGRAM ON EATING BEHAVIOR AND BLOOD SUGAR LEVEL AMONG UNCONTROLLED DIABETIC PATIENTS. ADVISORY COMMITTEE: WANNIPA ASAWACHAISUWIKROM, Ph.D. PORNNAPA HOMSIN, Ph.D. 114 P. 2011.

The purpose of this quasi-experimental study was to compare eating behavior and level of hemoglobin A₁C (HbA₁C) between uncontrolled diabetic patients who participated the Self-Regulation with clinical information program and those who did not. Sample included the patients at Cho Ho Primary Care Unit (PCU) who were diagnosed type-2 diabetes, under medication control for more than 3 months and had HbA₁C level of 7 or higher. The sample were randomly selected with the proportional sampling technique using patient names from 6 villages in Cho Ho municipal area. Among all 60 patients selected as the sample of the study, thirty patients were randomly assigned to an experimental group while the rest was assigned to a control group. The experimental group participated the self-regulation program adapted from Bandura's Self-Regulation Theory by the researcher. Data were collected using eating behavior questionnaire with a Cronbach's alpha coefficient of 0.75 and HbA₁C was also examined. General characteristic data of the experiment and control groups were analyzed using frequency, percentage, independent t-test and Chi-square. Eating behaviors and HbA₁C level among the experimental and control groups were analyzed using means, standard deviations, and independent t-test.

The results revealed that eating behaviors among uncontrolled diabetic patients from the experimental group were significantly better than those from the control group ($p < .05$).

When comparing the differences in HbA₁C levels, it was found that patients from the experimental group had a significantly greater reduction in HbA₁C levels than those from the control group ($p < .05$).

The findings of this study suggest the application of Self-Regulation program with uncontrolled type 1 diabetic patients. Relatives or caregivers should be encouraged to participate in the program in order to improve the quality of their home care.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework).....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
โรคเบาหวาน.....	11
พฤติกรรมการรับประทานอาหารในผู้ป่วยเบาหวาน.....	23
แนวคิดการกำกับตนเอง.....	46
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	52
รูปแบบการวิจัย.....	52
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	52
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	62
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	63
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	64
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	65
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	65

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	66
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	66
ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการรับประทานอาหารในผู้ป่วยเบาหวาน.....	73
ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานอาหารก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	79
ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยระดับน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง (HbA _{1c}) ของผู้ป่วยเบาหวานก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	79
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	81
สรุปผลการวิจัย.....	81
อภิปรายผล.....	83
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	87
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	88
บรรณานุกรม.....	90
ภาคผนวก.....	96
ภาคผนวก ก.....	97
ภาคผนวก ข.....	99
ภาคผนวก ค.....	105
ภาคผนวก ง.....	111
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	113

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ปริมาณพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน/ น้ำหนักตัวมาตรฐาน 1 กิโลกรัม.....	27
2 ตัวอย่างการแบ่งมื้ออาหารและสัดส่วนอาหารที่ให้พลังงาน 1,000 แคลอรี ต่อวัน (ดื่มนม).....	40
3 ตัวอย่างการแบ่งมื้ออาหารและสัดส่วนอาหารที่ให้พลังงาน 1,200 แคลอรี ต่อวัน (ดื่มนม).....	40
4 ตัวอย่างการแบ่งมื้ออาหารและสัดส่วนอาหารที่ให้พลังงาน 1,500 แคลอรี ต่อวัน (ดื่มนม).....	41
5 ตัวอย่างการแบ่งมื้ออาหารและสัดส่วนอาหารที่ให้พลังงาน 1,800 แคลอรี ต่อวัน (ดื่มนม).....	41
6 ตัวอย่างการแบ่งมื้ออาหารและสัดส่วนอาหารที่ให้พลังงาน 2,000 แคลอรี ต่อวัน (ดื่มนม).....	42
7 ตัวอย่างการแบ่งมื้ออาหารและสัดส่วนอาหารที่ให้พลังงาน 2,400 แคลอรี ต่อวัน (ดื่มนม).....	42
8 ตัวอย่างการแบ่งมื้ออาหารและสัดส่วนอาหารที่ให้พลังงาน 1,000 แคลอรีต่อวัน (ไม่ดื่มนม).....	43
9 ตัวอย่างการแบ่งมื้ออาหารและสัดส่วนอาหารที่ให้พลังงาน 1,200 แคลอรีต่อวัน (ไม่ดื่มนม).....	43
10 ตัวอย่างการแบ่งมื้ออาหารและสัดส่วนอาหารที่ให้พลังงาน 1,500 แคลอรีต่อวัน (ไม่ดื่มนม).....	44
11 ตัวอย่างการแบ่งมื้ออาหารและสัดส่วนอาหารที่ให้พลังงาน 1,800 แคลอรีต่อวัน (ไม่ดื่มนม).....	44
12 ตัวอย่างการแบ่งมื้ออาหารและสัดส่วนอาหารที่ให้พลังงาน 2,000 แคลอรีต่อวัน (ไม่ดื่มนม).....	45
13 ตัวอย่างการแบ่งมื้ออาหารและสัดส่วนอาหารที่ให้พลังงาน 2,400 แคลอรีต่อวัน (ไม่ดื่มนม).....	45

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
14 การประยุกต์ทฤษฎี การกำกับตนเอง มาเป็นแนวทาง โปรแกรมการกำกับตนเอง ด้วยข้อมูลทางคลินิก.....	55
15 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล.....	68
16 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป ด้านกรรมพันธุ์ ระยะเวลาที่เป็นโรค ระยะเวลาที่รักษา การรับบริการตรวจ ตามนัด การช่วยเหลือจากครอบครัวและการ ได้รับความรู้จากเจ้าหน้าที่	70
17 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และค่าเฉลี่ย ระดับน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง (HbA _{1c}) ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	72
18 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และ ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง (HbA _{1c}) ก่อนการทดลอง แยกตามเพศชายและเพศหญิง.....	73
19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการรับประทานอาหารผู้ป่วย เบาหวาน จำแนกตามรายข้อ ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง.....	74
20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ ของพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ผู้ป่วยเบาหวานจำแนกตามรายข้อ ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม.....	76
21 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่าง คะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ผู้ป่วยเบาหวาน ระหว่าง ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบ Independent t-test.....	79
22 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยระดับน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง (HbA _{1c}) ของ ผู้ป่วยเบาหวาน ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent t-test.....	80

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 รูปแบบการวิจัย.....	52
3 ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	54
4 ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง.....	61

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University