

#### บทที่ 4

##### ผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างได้ทั้งสิ้น จำนวน 369 คน (คิดเป็นร้อยละ 100) การนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาได้นำเป็น 2 ส่วน ตามลำดับหัวข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 53.1) อยู่ในช่วงอายุ 50 – 59 ปี (ร้อยละ 47.7) โดยมีอายุเฉลี่ย  $50.89 \pm 6.28$  ปี สมรสและอยู่กับคู่สมรส (ร้อยละ 76.2) จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 61.5) และประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม (ทำนา ทำไร่ ทำสวน) (ร้อยละ 49.6) และเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงด้วยโรคเบาหวาน (ร้อยละ 48.0) ดังมีรายละเอียดในตาราง 1

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไป

| ข้อมูลทั่วไป                                                               | จำนวน<br>(N = 369) | ร้อยละ<br>(100.0) |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
| <b>เพศ</b>                                                                 |                    |                   |
| หญิง                                                                       | 196                | 53.1              |
| ชาย                                                                        | 173                | 46.9              |
| <b>อายุ</b>                                                                |                    |                   |
| 40 - 49 ปี                                                                 | 154                | 41.7              |
| 50 - 59 ปี                                                                 | 176                | 47.7              |
| 60 ปีขึ้นไป                                                                | 39                 | 10.6              |
| (อายุต่ำสุด = 40 ปี, อายุสูงสุด = 65 ปี, อายุเฉลี่ย = $50.89 \pm 6.28$ ปี) |                    |                   |
| <b>สถานภาพสมรส</b>                                                         |                    |                   |
| คู่                                                                        | 281                | 76.2              |
| หม้าย                                                                      | 54                 | 14.6              |
| หย่าแยก                                                                    | 19                 | 5.1               |
| โสด                                                                        | 15                 | 4.1               |
| <b>ระดับการศึกษา</b>                                                       |                    |                   |
| ไม่ได้เรียนหนังสือ/อ่านเขียนไม่ได้                                         | 21                 | 5.7               |
| ประถมศึกษา                                                                 | 227                | 61.5              |
| มัธยมศึกษาตอนต้น                                                           | 73                 | 19.8              |
| มัธยมศึกษาตอนปลาย                                                          | 27                 | 7.3               |
| ประกาศนียบัตร (ปวช./ปวส.)                                                  | 21                 | 5.7               |

ตาราง 1 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป                           | จำนวน<br>(n = 369) | ร้อยละ<br>(100.0) |
|----------------------------------------|--------------------|-------------------|
| <b>อาชีพหลัก</b>                       |                    |                   |
| เกษตรกรรม (ทำนา ทำไร่ ทำสวน)           | 183                | 49.6              |
| ค้าขาย                                 | 43                 | 11.7              |
| รับจ้าง                                | 41                 | 11.1              |
| รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ           | 15                 | 4.1               |
| ไม่มีอาชีพ/แม่บ้าน                     | 87                 | 23.6              |
| <b>ภาวะเสี่ยงของโรคจากการคัดกรอง</b>   |                    |                   |
| เสี่ยงด้วยโรคเบาหวาน                   | 177                | 48.0              |
| เสี่ยงด้วยโรคความดันโลหิตสูง           | 139                | 37.7              |
| เสี่ยงด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง | 53                 | 14.3              |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง พบกลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 58.53 กิโลกรัมโดยผู้มีน้ำหนักตัวน้อยที่สุดเท่ากับ 30 กิโลกรัม น้ำหนักตัวมากที่สุดเท่ากับ 83 กิโลกรัม เมื่อนำมาประเมินค่าดัชนีมวลกายผล พบว่า 1 ใน 4 ของผู้มีภาวะเสี่ยงทุกกลุ่มโรค มีค่าดัชนีมวลกายที่เสี่ยงต่อโรคอ้วน (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25.0 กก/ม<sup>2</sup>) ทั้งสิ้น ดังรายละเอียดในตาราง 2

ตาราง 2 ดัชนีมวลกายตามกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงของโรค

| ค่าดัชนีมวลกาย*                       | กลุ่มที่มีภาวะเสี่ยง |                                |                                       |
|---------------------------------------|----------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
|                                       | เบาหวาน<br>(n=177)   | ความดัน<br>โลหิตสูง<br>(n=139) | เบาหวาน/ความดัน<br>โลหิตสูง<br>(n=53) |
| ผอม (< 18.5 กก/ม <sup>2</sup> )       | 13 (7.4)             | 7 (5.0)                        | 4 (7.5)                               |
| ปกติ (18.5 – 22.9 กก/ม <sup>2</sup> ) | 73 (41.2)            | 58 (41.7)                      | 21 (39.6)                             |
| ท้วม (23.0 – 24.9 กก/ม <sup>2</sup> ) | 40 (22.6)            | 39 (28.1)                      | 14 (26.5)                             |
| อ้วน (25.0 – 30.0 กก/ม <sup>2</sup> ) | 49 (27.7)            | 31 (22.3)                      | 13 (24.5)                             |
| อ้วนมาก (> 30.0 กก/ม <sup>2</sup> )   | 2 (1.1)              | 4 (2.9)                        | 1 (1.9)                               |

(น้ำหนักตัวน้อยที่สุด = 30 กิโลกรัม น้ำหนักตัวมากที่สุด = 83 กิโลกรัม  
น้ำหนักตัวเฉลี่ย 58.53 ± 8.9 กิโลกรัม)

เมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะเสี่ยง จากการระบุของกลุ่มตัวอย่างกับจากผลการคัดกรองโรค พบกลุ่มตัวอย่างบางคนมีการรับรู้ที่ไม่ถูกต้อง กล่าวคือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีการรับรู้ที่ผิด ร้อยละ 2.2 ร้อยละ 0.5 และร้อยละ 9.5 ตามลำดับ และมีผู้ไม่ทราบว่าตัวเองมีภาวะเสี่ยงด้วยโรคใด ร้อยละ 6.8 ดังรายละเอียดในตาราง 3

ตาราง 3 การรับรู้ผลการคัดกรองภาวะเสี่ยงจากการสัมภาษณ์

| การรับรู้ผล                                       | เบาหวาน | ความดันโลหิตสูง | เบาหวาน/<br>ความดันโลหิตสูง | ไม่ทราบ |
|---------------------------------------------------|---------|-----------------|-----------------------------|---------|
| จำนวนจากการคัดกรอง                                | 177     | 139             | 53                          | 0       |
| จำนวนจากการระบุของกลุ่มตัวอย่าง                   | 185     | 141             | 18                          | 25      |
| จำนวนที่มีการรับรู้ผิด                            | 8       | 2               | 35                          | 25      |
| ร้อยละของผู้ที่รับรู้ผิดจากผู้มีภาวะเสี่ยงทั้งหมด | 2.2     | 0.5             | 9.5                         | 6.8     |

## ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ

### พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

ประเภทอาหารที่ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อโรค พบกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงด้วยโรคเบาหวาน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีรสหวานลดลงมากที่สุด (ร้อยละ 95.5) พฤติกรรมที่มีการบริโภคลดลงน้อยที่สุดคือ การใช้เครื่องปรุงอาหารที่มีส่วนผสมของเกลือโดยมีผู้บริโภคลดลงร้อยละ 42.4 กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะเสี่ยงด้วยโรคความดันโลหิตสูง มีผู้บริโภคอาหารที่มีน้ำมันมากๆ ลดลงมากถึงร้อยละ 84.9 มีผู้บริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัดบริโภคลดลงร้อยละ 67.6 ส่วนอาหารที่บริโภคลดลงน้อยที่สุด คืออาหารที่มีน้ำตาลมากๆ โดยมีการบริโภคลดลงเพียงร้อยละ 8.6 กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะเสี่ยงด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีผู้บริโภคอาหารประเภทที่มีรสเค็มลดลงมาร้อยละ 73.6 แต่ที่บริโภคลดลงน้อยที่สุดได้แก่ อาหารประเภทที่มีน้ำตาลมากๆ ลดลงเพียงร้อยละ 9.4

อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวนและไม่มีผลต่อภาวะเสี่ยงต่อโรค พบกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวาน กลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงทั้ง 2 โรค มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผักใบเขียว หรือ อาหารที่มีเส้นใยมากเพิ่มมากขึ้นเหมือนกัน (ร้อยละ 45.2 ร้อยละ 11.5 และร้อยละ 30.2 ตามลำดับ) โดยมีการบริโภคอาหารจำพวก เต้าหู้ หรือ ถั่วต่างๆ เพิ่มขึ้นน้อยในทั้ง 3 กลุ่ม ตามรายละเอียดในตาราง 4

ตาราง 4 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

| อาหารที่รับประทาน                          | ภาวะเสี่ยง (ร้อยละ) |                                |                                           |
|--------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|
|                                            | เบาหวาน<br>n = 177  | ความดัน<br>โลหิตสูง<br>n = 139 | เบาหวาน/<br>ความดัน<br>โลหิตสูง<br>n = 53 |
| <b>อาหารที่รับประทานลดลง</b>               |                     |                                |                                           |
| อาหารจำพวกแป้ง                             | 67.8                | 33.8                           | 22.6                                      |
| อาหารที่มีน้ำมันมากๆ                       | 75.1                | 84.9                           | 71.7                                      |
| อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ                | 71.2                | 58.3                           | 34.0                                      |
| อาหารที่มีไขมันสูง                         | 66.1                | 51.8                           | 49.1                                      |
| อาหารที่มีน้ำตาลมากๆ                       | 72.3                | 8.6                            | 9.4                                       |
| ผลไม้ที่มีรสหวานจัด                        | 95.5                | 52.5                           | 58.5                                      |
| อาหารที่มีรสเค็มจัด                        | 68.9                | 67.6                           | 73.6                                      |
| การใช้เครื่องปรุงอาหารที่มีส่วนผสมของเกลือ | 42.4                | 28.8                           | 66.0                                      |
| อาหารประเภทหมักดอง                         | 53.1                | 46.8                           | 20.8                                      |
| <b>อาหารที่รับประทานเพิ่มขึ้น</b>          |                     |                                |                                           |
| อาหารจำพวก เต้าหู้ หรือ ถัวยชนิดต่างๆ      | 2.3                 | 0.0                            | 1.9                                       |
| อาหาร ผักใบเขียว หรือ อาหารที่มีเส้นใยมาก  | 45.2                | 11.5                           | 30.2                                      |
| อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน          | 13.0                | 6.5                            | 0.0                                       |

### พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่ากลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ไม่มีกิจกรรมทางกายมากกว่ากลุ่มอื่นๆ โดยพบถึงร้อยละ 24.9 ส่วนกลุ่มที่มีการออกกำลังกายมากที่สุดคือ กลุ่มเสี่ยงด้วยโรคความดันโลหิตสูง โดยพบร้อยละ 99.3 ในจำนวนนี้ยังเป็นกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป ถึงร้อยละ 94.9 ดังรายละเอียดในตาราง 5

ตาราง 5 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

| กิจกรรม                       | ภาวะเสี่ยง |                 |                         |
|-------------------------------|------------|-----------------|-------------------------|
|                               | เบาหวาน    | ความดันโลหิตสูง | เบาหวาน/ความดันโลหิตสูง |
|                               | n = 177    | n = 139         | n = 53                  |
| ไม่มีกิจกรรมทางกาย            | 44 (24.9)  | 1 (0.7)         | 7 (13.2)                |
| มีกิจกรรมทางกาย               | 133 (75.1) | 138 (99.3)      | 46 (86.8)               |
| กิจกรรมทางกาย < 3 วัน/สัปดาห์ | 12 (9.0)   | 7 (5.1)         | 1 (2.2)                 |
| กิจกรรมทางกาย ≥ 3 วัน/สัปดาห์ | 121 (91.0) | 131 (94.9)      | 45 (97.8)               |



### พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ พบกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ยังเสี่ยงในเรื่องดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากที่สุด รองลงมาคือ ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง และสูบบุหรี่ (ร้อยละ 35.0 ร้อยละ 20.9 และร้อยละ 16.9 ตามลำดับ) กลุ่มเสี่ยงด้วยโรคความดันโลหิตสูงยังมีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมากที่สุด รองลงมาคือ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ (ร้อยละ 47.5 ร้อยละ 41.7 และร้อยละ 32.2 ตามลำดับ) ส่วนกลุ่มเสี่ยงด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ยังเสี่ยงในเรื่องการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมากที่สุด รองลงมาคือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ (ร้อยละ 30.2 ร้อยละ 28.3 และร้อยละ 13.2 ตามลำดับ) ดังรายละเอียดตาราง 6

ตาราง 6 พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

| พฤติกรรมเสี่ยง                | ภาวะเสี่ยง         |                            |                                       |
|-------------------------------|--------------------|----------------------------|---------------------------------------|
|                               | เบาหวาน<br>n = 177 | ความดันโลหิตสูง<br>n = 139 | เบาหวาน/<br>ความดันโลหิตสูง<br>n = 53 |
| สูบบุหรี่                     | 30 (16.9)          | 9 (6.5)                    | 7 (13.2)                              |
| ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ | 62 (35.0)          | 58 (41.7)                  | 15 (28.3)                             |
| ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง        | 37 (20.9)          | 66 (47.5)                  | 16 (30.2)                             |

### พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์

พฤติกรรมด้านนี้ประกอบไปด้วย ความรู้สึก จิตใจ และอารมณ์ วิธีการปรับตัว การมีปฏิสัมพันธ์ต่อคนในครอบครัว และในชุมชน ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

**ความรู้สึก จิตใจ และอารมณ์** กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานส่วนใหญ่ มีความรู้สึกเครียด วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการแทรกซ้อนจากภาวะเสี่ยงของโรค รองลงมาคือความรู้สึกเบื่อหน่าย ที่จะต้องมีการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย (ร้อยละ 82.5 และร้อยละ 50.8 ตามลำดับ) เช่นเดียวกับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ที่มีความรู้สึกเครียด วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการแทรกซ้อนจากภาวะเสี่ยงของโรคร้อยละ 46.0 ขณะที่กลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีความรู้สึกเครียด วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการแทรกซ้อนจากภาวะเสี่ยงของโรค และรู้สึกเบื่อหน่าย ที่จะต้องมีการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย น้อยกว่า 2 กลุ่มแรก (ร้อยละ 35.8 และร้อยละ 17.0 ตามลำดับ) นอกจากนี้ กลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูงร้อยละ 47.2 ให้ข้อมูลว่ารู้สึกเฉยๆ ต่อการมีภาวะเสี่ยงด้วยโรค

**วิธีการปรับตัว** พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานส่วนใหญ่ ปรับตัวเองโดยการพูดคุยระบายความทุกข์หรือความไม่สบายใจกับบุคคลที่ไว้วางใจมาก (ร้อยละ 83.6) รองลงมาใช้ชีวิตเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาตามโอกาสที่เหมาะสม (ร้อยละ 80.2) กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ใช้ชีวิตเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาตามโอกาสที่เหมาะสม (ร้อยละ 70.5) และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ปรับตัวโดย การยอมรับ และทำความเข้าใจ กับภาวะเสี่ยงจากโรค (ร้อยละ 98.1) ตามรายละเอียดที่แสดงไว้ในตาราง 7

ตาราง 7 พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์

| พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์                                            | ภาวะเสี่ยง (ร้อยละ) |                                |                                           |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                       | เบาหวาน<br>n = 177  | ความดัน<br>โลหิตสูง<br>n = 139 | เบาหวาน/<br>ความดัน<br>โลหิตสูง<br>n = 53 |
| <b>ความรู้สึกรู้สึก จิตใจ และอารมณ์*</b>                              |                     |                                |                                           |
| รู้สึกเครียด วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการแทรกซ้อนจากภาวะเสี่ยงของโรค       | 82.5                | 46.0                           | 35.8                                      |
| รู้สึกตนเองจะเป็นภาระต่อผู้อื่นในครอบครัว                             | 41.8                | 38.8                           | 11.3                                      |
| ที่จะต้องมาดูแล                                                       |                     |                                |                                           |
| รู้สึกเบื่อหน่าย ที่จะต้องมีการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย                | 50.8                | 14.4                           | 17.0                                      |
| รู้สึกหดหู่ ผิดหวัง ท้อแท้ ซึมเศร้า ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรค             | 27.1                | 16.5                           | 5.7                                       |
| รู้สึกขาดความมั่นใจในการดูแลตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน             | 23.2                | 8.6                            | 11.3                                      |
| รู้สึกเฉยๆ                                                            | 6.2                 | 22.3                           | 47.2                                      |
| <b>วิธีการปรับตัวเอง *</b>                                            |                     |                                |                                           |
| ยอมรับ และทำความเข้าใจ กับภาวะเสี่ยงจากโรค                            | 74.6                | 66.2                           | 98.1                                      |
| เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาตามโอกาสที่เหมาะสม                             | 80.2                | 70.5                           | 22.6                                      |
| พูดระบายความทุกข์หรือความไม่สบายใจกับบุคคลที่ไว้วางใจ                 | 83.6                | 44.6                           | 22.6                                      |
| ใช้เวลาในการทำกิจกรรม งานอดิเรก ร่วมกับครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือ ชุมชน | 71.8                | 33.8                           | 20.8                                      |
| หากิจกรรมที่ชอบหรือถนัดทำ                                             | 57.6                | 25.9                           | 17.0                                      |

หมายเหตุ \*เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

### การมีปฏิสัมพันธ์ต่อคนในครอบครัว

พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานส่วนใหญ่ มีการระบายความรู้สึก เมื่อมีความเครียดหรือไม่สบายใจให้คนในครอบครัวทราบ (ร้อยละ 93.8) ได้รับความสนใจ รับฟังปัญหาจากคนในครอบครัว (ร้อยละ 81.9) กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ ได้รับความสนใจ รับฟัง และพูดคุยจากคนในครอบครัว (ร้อยละ 82.0) ขณะที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ ได้รับกำลังใจ ช่วยเหลือ ในการดูแลสุขภาพ จากคนในครอบครัว (ร้อยละ 94.3)

### การมีปฏิสัมพันธ์ต่อคนในชุมชน

การมีปฏิสัมพันธ์ต่อคนในชุมชน พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานส่วนใหญ่ เมื่อไม่สบายเจ็บป่วย ได้รับความใส่ใจ เยี่ยมเยียนจากคนในชุมชน (ร้อยละ 90.4) เช่นเดียวกับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 87.8 และร้อยละ 86.8 ตามลำดับ) ดังรายละเอียดในตาราง 8

ตาราง 8 พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์\*

| พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์                  | ภาวะเสี่ยง (ร้อยละ) |                                |                                           |
|---------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|
|                                             | เบาหวาน<br>n = 177  | ความดัน<br>โลหิตสูง<br>n = 139 | เบาหวาน/<br>ความดัน<br>โลหิตสูง<br>n = 53 |
| <b>การมีปฏิสัมพันธ์ต่อคนในครอบครัว</b>      |                     |                                |                                           |
| เมื่อรู้สึกเครียด หรือไม่สบายใจ มีการระบาย  | 93.8                | 75.5                           | 60.4                                      |
| ความรู้สึกให้คนในครอบครัวทราบ               |                     |                                |                                           |
| คนในครอบครัว ให้ความสนใจ รับฟัง เมื่อพูดคุย | 81.9                | 82.0                           | 45.3                                      |
| ด้วย                                        |                     |                                |                                           |
| มีการทำกิจกรรม งานอดิเรก ร่วมกับคนใน        | 76.8                | 70.5                           | 69.8                                      |
| ครอบครัว                                    |                     |                                |                                           |
| คนในครอบครัว ให้กำลังใจ ช่วยเหลือในการดูแล  | 74.6                | 58.3                           | 94.3                                      |
| สุขภาพเพื่อลดภาวะเสี่ยงจากโรค               |                     |                                |                                           |
| เมื่อไม่สบาย เจ็บป่วย คนในครอบครัว ให้ความ  | 74.6                | 66.9                           | 69.8                                      |
| สนใจ ดูแล                                   |                     |                                |                                           |

ตาราง 8 (ต่อ)

| พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์                                                                    | ภาวะเสี่ยง (ร้อยละ) |                                |                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                                               | เบาหวาน<br>n = 177  | ความดัน<br>โลหิตสูง<br>n = 139 | เบาหวาน/<br>ความดัน<br>โลหิตสูง<br>n = 53 |
| คนในครอบครัว ให้ความมั่นใจ ในการดูแล<br>ตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง                               | 5.6                 | 50.4                           | 37.7                                      |
| การมีปฏิสัมพันธ์ต่อคนในชุมชน<br>เมื่อไม่สบาย เจ็บป่วย คนในชุมชน ให้ความใส่ใจ<br>มาเยี่ยมเยียน | 90.4                | 87.8                           | 86.8                                      |
| มีการเข้าร่วมกิจกรรม พบปะ พูดคุย สังสรรค์<br>กับคนในชุมชน อย่างสม่ำเสมอ                       | 71.2                | 50.4                           | 79.2                                      |
| คนในชุมชน ให้กำลังใจ ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา<br>ในการดูแลสุขภาพเพื่อลดภาวะเสี่ยงจากโรค          | 66.1                | 28.1                           | 32.1                                      |
| คนในชุมชน ให้ความสนใจ ชักชวน เข้าร่วม<br>กิจกรรมในชุมชน อย่างต่อเนื่อง                        | 52.5                | 26.6                           | 26.4                                      |

หมายเหตุ \*เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

### พฤติกรรมด้านการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง

พบมีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมในการดูแลสุขภาพตนเองได้แก่ วิตามิน ยาบำรุง ยาสมุนไพร และอาหารเสริม ในการดูแลสุขภาพตนเอง ของกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวาน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่มีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมร้อยละ 53.1 ร้อยละ 64.7 และร้อยละ 83.0 ตามลำดับ ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 พฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริม

| การใช้ผลิตภัณฑ์เสริม                | ภาวะเสี่ยง (ร้อยละ) |                                |                                           |
|-------------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|
|                                     | เบาหวาน<br>n = 177  | ความดัน<br>โลหิตสูง<br>n = 139 | เบาหวาน/<br>ความดัน<br>โลหิตสูง<br>n = 53 |
| ไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ในการดูแลสุขภาพตนเอง | 83 (46.9)           | 49 (35.3)                      | 9 (17.04)                                 |
| ใช้ผลิตภัณฑ์ในการดูแลสุขภาพตนเอง    | 94 (53.1)           | 90 (64.7)                      | 44 (83.0)                                 |

### พฤติกรรมด้านการควบคุมน้ำหนัก

ประมาณครึ่งของกลุ่มเสี่ยงทั้ง 3 กลุ่มไม่มีการควบคุมน้ำหนักตัวเอง โดยกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานไม่มีการดูแล ควบคุมน้ำหนักตัวเองมากที่สุด (ร้อยละ 67.2) มีเพียงร้อยละ 32.8 ที่มีการควบคุมน้ำหนักตัวเอง โดยใช้วิธีการชั่งน้ำหนักเป็นประจำอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (ร้อยละ 72.4) กลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงด้วยโรคความดันโลหิตสูง มีการดูแลควบคุมน้ำหนักตัวเองร้อยละ 51.8 โดยใช้วิธีการเฝ้าระวังน้ำหนักตัว และเลือกกินอาหารเพียงพอมื้อในแต่ละมื้อ (ร้อยละ 88.9 และร้อยละ 87.5 ตามลำดับ) กลุ่มเสี่ยงด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีการดูแล ควบคุมน้ำหนักตัวเอง ร้อยละ 50.9 โดยใช้วิธีควบคุมการรับประทานอาหารเพียงพอมื้อในแต่ละมื้อ และวิธีการเฝ้าระวังน้ำหนักตัว (ร้อยละ 92.6 และร้อยละ 74.1 ตามลำดับ) ดังรายละเอียดในตาราง 10

ตาราง 10 พฤติกรรมด้านการควบคุมน้ำหนัก

| การควบคุมน้ำหนัก                             | ภาวะเสี่ยง (ร้อยละ) |                                |                                           |
|----------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|
|                                              | เบาหวาน<br>n = 177  | ความดัน<br>โลหิตสูง<br>n = 139 | เบาหวาน/<br>ความดัน<br>โลหิตสูง<br>n = 53 |
| ไม่มีการควบคุมน้ำหนัก                        | 119 (67.2)          | 67 (48.2)                      | 26 (49.1)                                 |
| มีการควบคุมน้ำหนัก *                         | 58 (32.8)           | 72 (51.8)                      | 27 (50.9)                                 |
| กินอาหารเพียงพอมื้อในแต่ละมื้อ               | 4 (22.4)            | 63 (87.5)                      | 25 (92.6)                                 |
| ไม่กินอาหารจุบจิบ                            | 15 (25.9)           | 37 (51.4)                      | 13 (48.1)                                 |
| ระวังน้ำหนักตัว                              | 14 (24.1)           | 64 (88.9)                      | 20 (74.1)                                 |
| ชั่งน้ำหนักเป็นประจำอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง | 42 (72.4)           | 59 (81.9)                      | 15 (55.6)                                 |

หมายเหตุ \* เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

การควบคุมน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างที่ได้ปฏิบัติ ทำให้ในช่วงระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวลดลงจากเดิม (ร้อยละ 45.2 และร้อยละ 40.3) ตามลำดับ ส่วนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่มีน้ำหนักเท่าเดิม (ร้อยละ 62.2) ดังรายละเอียดในตาราง 11

ตาราง 11 การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว

| การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว          | ภาวะเสี่ยง (ร้อยละ) |                            |                                       |
|-----------------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------------------------|
|                                   | เบาหวาน<br>n = 177  | ความดันโลหิตสูง<br>n = 139 | เบาหวาน/ความ<br>ดันโลหิตสูง<br>n = 53 |
| น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากเดิม        | 41 (23.2)           | 28 (20.1)                  | 0 (0.0)                               |
| น้ำหนักตัวลดลงจากเดิม             | 80 (45.2)           | 56 (40.3)                  | 15 (28.3)                             |
| น้ำหนักเท่าเดิม ไม่ได้เปลี่ยนแปลง | 45 (25.4)           | 52 (37.4)                  | 34 (62.2)                             |
| ไม่ทราบ                           | 11 (6.2)            | 3 (2.2)                    | 4 (7.5)                               |