

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ภาวะแทรกซ้อน พฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้และพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 100 คน รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม 2544 ผลการศึกษาได้นำเสนอในรูปแบบตาราง โดยแบ่งเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 การรับรู้ภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวาน

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวาน

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะแทรกซ้อน และพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวาน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ระยะเวลาการเจ็บป่วย

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (100 คน)	ร้อยละ (100)
เพศ		
ชาย	26	26.0
หญิง	74	74.0
อายุ		
40-59 ปี	64	64.0
60 -74 ปี	36	36.0
$X = 56.07$ $S.D = 9.47$		
สถานภาพสมรส		
โสด	6	6.0
คู่	82	82.0
หม้าย	11	11.0
หย่า/แยก	1	1.0
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	5	5.0
ประถมศึกษา	91	91.0
มัธยมศึกษา	2	2.0
ปริญญาตรีขึ้นไป	2	2.0
อาชีพ		
รับจ้าง	9	9.0
ค้าขาย	7	7.0
เกษตรกรกรรม	59	59.0
รับราชการ/ข้าราชการบำนาญ/	4	4.0
รัฐวิสาหกิจ		
ไม่มีอาชีพ	21	21.0

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพรายได้ ระยะเวลาการเจ็บป่วย (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (100 คน)	ร้อยละ(100)
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ไม่มีรายได้	17	17.0
200 - 5,000 บาท	76	76.0
5,001 - 16,000 บาท	7	5.0
X = 1,721, S.D = 2,495		
ระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน		
1 เดือน - 5 ปี	70	70.0
> 5 ปี - 10 ปี	18	18.0
> 10 ปี - 15 ปี	7	7.0
15 ปี - 21 ปี	5	5.0
X = 5.01, S.D = 4.5		

จากตาราง 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 74.0 มีอายุอยู่ในช่วง 40-59 ปี ร้อยละ 64.0 อายุเฉลี่ยประมาณ 56 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสร้อยละ 82.0 มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาร้อยละ 91.0 เกินครึ่งมีอาชีพเกษตรกรร้อยละ 59 ส่วนใหญ่มีรายได้ 200- 5,000 บาท ร้อยละ 76.0 มีรายได้เฉลี่ย 1,721 บาท ส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคเบาหวานตั้งแต่ 1 เดือน- 5 ปี ร้อยละ 70.0 มีระยะเวลาป่วยเฉลี่ยประมาณ 5 ปี

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม การมีโรคประจำตัวอื่น ๆ อาการของโรคเบาหวานในปัจจุบันและผู้ให้การดูแลช่วยเหลือขณะเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (100 คน)	ร้อยละ(100)
การมีโรคประจำตัวอื่น ๆ		
ไม่มีโรคประจำตัว	61	61.0
มี	39	39.0
โรคความดันโลหิตสูง	11	28.2
ปวดหลัง ปวดเข่า	9	23.1
โรคกระเพาะอาหาร	7	17.9
โรคเก๊าท์	4	10.3
โรคคอพอก	3	7.7
โรคหัวใจ	2	5.1
โรคภูมิแพ้	2	5.1
นิ้วในกระเพาะปัสสาวะ	1	2.6
อาการของโรคเบาหวานในปัจจุบัน		
ไม่มีอาการ	56	56.0
มีอาการ (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)	44	44.0
ชาปลายมือปลายเท้า	19	43.2
ตามัว	8	18.2
ปวดกล้ามเนื้อน่อง	8	18.2
ปัสสาวะบ่อย/กระหายน้ำ	5	11.4
เจ็บหน้าอก	4	9.4
ใจสั่น	4	9.4
เป็นแผลเรื้อรัง	1	2.3
คันตามผิวหนัง	1	2.3
ผู้ให้การดูแลช่วยเหลือขณะเจ็บป่วย		
สามี/ภรรยา	65	65.0
บุตร/ธิดา	23	23.0
ตนเอง	6	6.0
พี่น้อง/หลาน	4	4.0
บิดา/มารดา	2	2.0

จากตาราง 2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวอื่นๆ ร้อยละ 61.0 สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวอื่นๆ ส่วนใหญ่เป็น โรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 28.2 และปวดเข่าร้อยละ 23.1 กลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งไม่มีอาการของโรคเบาหวานร้อยละ 56.0 สำหรับผู้ที่มีอาการของโรคเบาหวานส่วนใหญ่พบว่ามีอาการชาปลายมือปลายเท้ามากที่สุดร้อยละ 43.2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสามีหรือภรรยา เป็นผู้ดูแลช่วยเหลือขณะเจ็บป่วยร้อยละ 65.0

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและการรักษาที่ได้รับปัจจุบัน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (100 คน)	ร้อยละ(100)
ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน		
ไม่มีภาวะแทรกซ้อน	68	68.0
มีภาวะแทรกซ้อน	32	32.0
ชาปลายมือปลายเท้า	19	59.4
ตามัว	5	15.6
โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย	3	9.4
ตัดนิ้วมือ / ตัดขา	3	9.4
ไตอักเสบ	1	3.1
แผลติดเชื้อ	1	3.1
การรักษาที่ได้รับปัจจุบัน		
ควบคุมอาหารอย่างเดียว	9	9.0
ควบคุมอาหาร และรับประทานยาเม็ด	52	52.0
อย่างเดียว		
ควบคุมอาหาร และรับประทานยาเม็ด	28	28.0
มากกว่า 1 อย่าง		
ควบคุมอาหาร และรับประทานยาเม็ด	2	2.0
และฉีดยา		
ควบคุมอาหาร และฉีดยาอย่างเดียว	9	9.0

จากตาราง 3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานร้อยละ 68.0 สำหรับผู้ที่มีภาวะแทรกซ้อนส่วนใหญ่พบว่า มีชาปลายมือปลายเท้าร้อยละ 59.4 กลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งได้รับการรักษาด้วยการควบคุมอาหารและรับประทานยาเม็ดอย่างเดียวร้อยละ 52.0

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวาน

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละการรับรู้ภาวะแทรกซ้อนของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน

การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน	รับรู้ถูกต้อง		รับรู้ไม่ถูกต้อง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การเป็นโรคเบาหวาน ทำให้มีโอกาสดเกิดภาวะหมดสติ	82	82.0	18	18.0
2. การเป็นโรคเบาหวานทำให้มีโอกาสดเกิดการอุดตันของหลอดเลือดไปเลี้ยงสมอง	53	53.0	47	47.0
3. การเป็นโรคเบาหวานทำให้มีโอกาสดเกิดตาบอดได้	81	81.0	19	19.0
4. การเป็นโรคเบาหวาน ทำให้มีโอกาสดเกิดการเจ็บหน้าอกข้างซ้าย เนื่องจาก หัวใจขาดเลือด	67	67.0	33	33.0
5. การเป็นโรคเบาหวาน ทำให้มีโอกาสดเกิดไตวาย	64	64.0	36	36.0
6. การเป็นโรคเบาหวานทำให้มีโอกาสดเกิดการชาตามปลายมือปลายเท้าเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงขาและเท้าได้น้อยและเส้นประสาทเสื่อมสภาพ	94	94.0	6	6.0
7. การเป็นโรคเบาหวานทำให้มีโอกาสดเป็นแผลเรื้อรัง	78	78.0	22	22.0
8. การเป็นโรคเบาหวานทำให้มีโอกาสดเกิดการติดเชื้อที่ระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ง่าย เช่น ทางเดินปัสสาวะอักเสบ ผิวหนังอักเสบ เป็นฝี	81	81.0	19	19.0

จากตาราง 4 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ภาวะแทรกซ้อนด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนถูกต้องในระดับสูงจำนวน 6 ข้อ ใน 8 ข้อร้อยละ 67.0-94.0 โดยมีการรับรู้ถูกต้องมากที่สุดในเรื่องการเป็นโรคเบาหวานทำให้มีโอกาสดเกิดการชาตามปลายมือปลายเท้าเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงขาและเท้าได้น้อยและเส้นประสาทเสื่อมสภาพ และรองลงมาในเรื่องการเป็นโรคเบาหวานทำให้มีโอกาสดเกิดภาวะหมดสติ การเป็นโรคเบาหวานทำให้มีโอกาสดเกิดตาบอดได้ และการเป็นโรคเบาหวานทำให้มีโอกาสดเกิดการติดเชื้อที่ระบบต่างๆ ของร่างกายได้ง่าย เช่น ทางเดินปัสสาวะอักเสบ ผิวหนังอักเสบ เป็นฝี

กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ถูกต้องในระดับปานกลางจำนวน 2 ข้อ โดยมีร้อยละ 53.0-64.0 ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดการอุดตันของหลอดเลือดไปเลี้ยงสมองและการรับรู้โอกาสเกิดไตวาย

จากการสอบถามเพิ่มเติมกลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูลจากแพทย์ พยาบาลว่าผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานถ้าไม่มีการควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติจะมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์เกิดขึ้นกับตนเอง และเคยเห็นภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นกับผู้ป่วยคนอื่นซึ่งภาวะแทรกซ้อนที่กลุ่มตัวอย่างบอกว่าเคยเห็น เคยเป็นหรือกำลังเป็นอยู่ ได้แก่ เป็นลมหมดสติ ขาปลายมือปลายเท้า ตามัว ตามบอด เป็นแผล เป็นฝีอักเสบ เป็นแผลเรื้อรัง กลุ่มตัวอย่างบางรายคิดว่าตนเองไม่มีโอกาสเกิดการอุดตันของหลอดเลือดไปเลี้ยงสมอง ทั้งนี้เนื่องจากการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์ พยาบาล ในด้านการรับประทานอาหารประเภทไขมันต่ำ จึงคิดว่าไม่มีโอกาสเกิด แต่น่าจะเกิดกับคนทั่วไปที่ไม่ได้มีการควบคุมอาหารประเภทไขมัน หรือผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่ได้ควบคุมอาหารมากกว่าเกิดกับตนเอง

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละการรับรู้ภาวะแทรกซ้อนของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดภาวะแทรกซ้อน

การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดภาวะแทรกซ้อน	รับรู้ถูกต้อง		รับรู้ไม่ถูกต้อง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำกว่าค่าปกติจะทำให้เกิดอาการหมดสติ	93	93.0	7	7.0
2. การมีการอุดตันของหลอดเลือดไปเลี้ยงสมองจะทำให้เกิดเป็นอัมพาตได้	85	85.0	15	15.0
3. การมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานจะทำให้ตาบอดได้	92	92.0	8	8.0
4. การมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานจะทำให้เกิดอาการเจ็บหน้าอก กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายได้	77	77.0	23	23.0
5. การมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานจะทำให้เกิดไตวาย และ มีความดันโลหิตสูงได้	80	80.0	20	20.0
6. การมีอาการชาที่ขาและเท้าเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงขาและเท้าได้น้อย และเส้นประสาทเสื่อมสภาพจะทำให้เกิดเนื้อตายและอาจถูกตัดขาได้	85	85.0	15	15.0
7. การมีแผลที่เท้า ถ้าไม่รีบรักษามีโอกาสต้องถูกตัดขาทั้ง	89	89.0	11	11.0
8. การมีการติดเชื้อที่ผิวหนัง จะทำให้ผิวหนังอักเสบ และเป็นฝี	92	92.0	8	8.0

จากตาราง 5 กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ภาวะแทรกซ้อนด้านการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนถูกต้องในระดับสูงทุกข้อร้อยละ 77.0-93.0 โดยมีการรับรู้มากที่สุดในเรื่องการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำกว่าค่าปกติจะทำให้เกิดอาการหมดสติ รองลงมาในเรื่องการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานจะทำให้ตาบอด และการมีการติดเชื้อที่ผิวหนังจะทำให้ผิวหนังอักเสบ และเป็นฝี

จากการสอบถามเพิ่มเติม พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูลจาก แพทย์ พยาบาล และเคยพบเห็นผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนอย่างรุนแรง เช่น ตาบอด ถูกตัดขา และหมดสติ

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละการรับรู้ภาวะแทรกซ้อนของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน

การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน	รับรู้ถูกต้อง		รับรู้ไม่ถูกต้อง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การหลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลังช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	100	100.0	0	0
2. การหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	99	99.0	1	1.0
3. การหลีกเลี่ยงเครื่องในสัตว์ ไข่แดง หมูคึนหมัน หนังกรอบ ขาหมู อาหารประเภททอด จะช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันในเลือดสูง	99	99.0	1	1.0
4. การรับประทานอาหารตรงเวลาและปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยให้สามารถป้องกันการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ	100	100.0	0	0
5. การรับประทานยาตามแพทย์สั่งจะช่วยให้สามารถป้องกันการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ และภาวะน้ำตาลในเลือดสูง	97	97.0	3	3.0
6. การปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะรับประทานสมุนไพรช่วยให้สามารถป้องกันการเกิดพิษจากสมุนไพร	93	93.0	7	7.0
7. การออกกำลังกายเช่น การเดิน การวิ่ง การเดินร่า การเล่นกีฬา บริหารร่างกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30-45 นาที จะช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือด ได้	99	99.0	1	1.0
8. การนอนหลับวันละ 6- 8 ชั่วโมง จะช่วยรักษาสุขภาพ	100	100.0	0	0
9. การหลีกเลี่ยงการดื่มสุราช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	90	90.0	10	10.0
10. การหลีกเลี่ยงบุหรี่ช่วยให้สามารถลดการเกิดการอุดตันของหลอดเลือด	91	91.0	9	9.0
11. การหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มช่วยให้สามารถป้องกันการเกิดโรคไตและความดันโลหิตสูง	98	98.0	2	2.0
12. การสวมรองเท้าก่อนออกจากบ้านทุกครั้งช่วยให้สามารถป้องกันการเกิดแผลที่เท้า	100	100.0	0	0
13. การบริหารขาและเท้าจะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณเท้าดีขึ้น	100	100.0	0	0

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละการรับรู้ภาวะแทรกซ้อนของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน (ต่อ)

การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน	รับรู้		ไม่รับรู้	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
14. การนั่งไขว่ห้าง นั่งยอง ๆ นั่งพับเพียบเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณเท้าไม่ดี	99	99.00	1	1.0
15. การอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง จะช่วยลดการหมักหมม และ ป้องกันการติดเชื้อ	100	100.0	0	0

จากตาราง 6 กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ภาวะแทรกซ้อนด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทุกข้อในระดับสูงร้อยละ 91.0-100.0 โดยมีการรับรู้มากที่สุด 6 ข้อ ได้แก่ 1) การหลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มบำรุงกำลังช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ 2) การรับประทานอาหารตรงเวลาในปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยให้สามารถป้องกันการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ 3) การนอนหลับวันละ 6- 8 ชั่วโมงจะช่วยรักษาสุขภาพ 4) การสวมรองเท้าก่อนออกจากบ้านทุกครั้งช่วยให้สามารถป้องกันการเกิดแผลที่เท้า 5) การบริหารขาและเท้าจะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณเท้าดีขึ้น 6) การอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง จะช่วยลดการหมักหมม และป้องกันการติดเชื้อ

จากการสอบถามเพิ่มเติมกลุ่มตัวอย่างได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับโรค และการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยเบาหวานจากแพทย์ พยาบาล นอกจากนั้นยังมีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการปฏิบัติตัวระหว่างผู้ป่วยเบาหวานรายอื่น นอกจากนี้ได้รับข่าวสารจากวิทยุ โทรทัศน์ และเอกสารแผ่นพับ

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละการรับรู้ภาวะแทรกซ้อนของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน

การรับรู้ อุปสรรคในการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน	รับรู้ถูกต้อง		รับรู้ไม่ถูกต้อง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
*1. การที่ต้องรับประทานอาหารให้ตรงเวลาทุกครั้งรู้สึกเหมือนถูกบังคับ	58	58.0	42	42.0
*2. การที่ต้องควบคุมอาหารโดยไม่รับประทานอาหารที่มีรสหวาน รสเค็ม อาหารที่มีไขมันสูงเป็นภาระต่อผู้ป่วยและครอบครัว	69	69.0	31	31.0
*3. การที่ต้องรับประทานยาเม็ดลดน้ำตาลในเลือดหรือฉีดอินซูลินทุกวันเป็นภาระสำหรับผู้ป่วย	75	75.0	25	25.0
*4. การออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง ถีบจักรยาน ฯลฯ อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ทำให้ต้องยุ่งยาก	36	36.0	64	64.0
*5. การมีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น ปวดข้อ ปวดเข่า ฯลฯ ทำให้ไม่อยากออกกำลังกาย	49	49.0	51	51.0
*6. รู้สึกอับอายเวลาต้องออกกำลังกาย	87	87.0	13	13.0
*7. การทำความสะอาดเท้าทุกวันเวลาอาบน้ำทำให้ยุ่งยาก และต้องใช้เวลามาก	93	93.0	7	7.0
*8. การอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง เข้าและเย็น มากเกินไป	77	77.0	23	23.0
*9. การมาตรวจตามแพทย์นัดทำให้ต้องใช้เวลามาก	86	86.0	14	14.0

หมายเหตุ * หมายถึง ข้อความด้านลบ

จากตาราง 7 กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ภาวะแทรกซ้อนด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนถูกต้องในระดับสูงจำนวน 6 ข้อ ใน 9 ข้อ โดยมีร้อยละ 69.0-93.0 ได้แก่ 1) การทำความสะอาดเท้าทุกวันเวลาอาบน้ำทำให้ยุ่งยากและต้องใช้เวลามาก 2) การรู้สึกอับอายเวลาต้องออกกำลังกาย 3) การมาตรวจตามแพทย์นัดทำให้ต้องใช้เวลามาก 4) การอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง เข้าและเย็นมากเกินไป 5) การที่ต้องรับประทานยาเม็ดลดน้ำตาลในเลือดหรือฉีดอินซูลินทุกวันเป็นภาระ 6) การที่ต้องควบคุมอาหารโดยไม่รับประทานอาหารที่มีรสหวาน

กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนถูกต้องระดับปานกลางจำนวน 3 ข้อ ใน 9 ข้อ โดยมีร้อยละ 36.0-53.0 ได้แก่ 1) การออกกำลังกาย เช่น การเดิน วิ่ง ถีบจักรยาน การบริหารร่างกาย อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้งทำให้ต้องยุ่งยาก 2) การมีโรคประจำตัว

บางอย่าง เช่น ปวดข้อ ปวดเข่าทำให้ไม่ยอมออกกำลังกาย 3) การที่ต้องรับประทานอาหารให้ตรงเวลาทุกครั้งรู้สึกเหมือนถูกบังคับ

จากการสอบถามเพิ่มเติมพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บอกว่าการที่เป็นโรคเบาหวาน พอถึงเวลาเมื่ออาหารจะรู้สึกใจสั้น ตาลาย แม้ว่าจะยังไม่รู้สึกหิวก็ตาม เมื่อเกิดอาการดังกล่าวขึ้นต้องรีบรับประทานอาหารทันที ถ้าไม่รีบรับประทานอาหารจะทำให้มีอาการหน้ามืด จึงรู้สึกเหมือนถูกบังคับให้รับประทานอาหาร สำหรับในเรื่องการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ออกกำลังกายจะให้เหตุผลว่าการทำไร่ ทำนา ทำงานบ้าน เป็นการออกกำลังกายแล้ว กลุ่มตัวอย่างบางส่วนให้เหตุผลว่าตนเองมีอาการปวดเข่า ปวดหลัง เหนื่อยง่าย การออกกำลังกายทำให้มีอาการปวดมากขึ้น เหนื่อยมากขึ้น

ตาราง 8 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการรับรู้ภาวะแทรกซ้อน

การรับรู้ภาวะแทรกซ้อน	ระดับสูง		ระดับปานกลาง		ระดับต่ำ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายด้าน						
1. ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน	65	65.0	26	26.0	9	9.0
2. ด้านการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดภาวะแทรกซ้อน	82	82.0	13	13.0	5	5.0
3. ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน	100	100.0	0	0	0	0
4. ด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน	53	53.0	44	44.0	3	3.0
โดยรวม	93	93.0	7	7.0	0	0

จากตาราง 8 กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ภาวะแทรกซ้อนในระดับสูงทุกด้าน โดยมีการรับรู้ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนมากที่สุดร้อยละ 100.0 รองลงมาได้แก่ ด้านการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนร้อยละ 82.0 และด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนร้อยละ 65.0 และมีการรับรู้ภาวะแทรกซ้อนโดยรวมในระดับสูงร้อยละ 93.0

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวานด้านต่าง ๆ

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมกรป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้านการควบคุมอาหาร

พฤติกรรมกรป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้านการควบคุมอาหาร	ปฏิบัติประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ	78	78.0	20	20.0	2	2.0
2. การรับประทานอาหารตรงเวลาหรือในเวลาที่ไม่ใกล้เคียงกัน	73	73.0	23	23.0	4	4.0
*3. การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูติดมัน แองกะทิ หนั๋งสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง	3	3.0	72	72.0	25	25.0
4. การรับประทานอาหารที่มีกากใยมากเช่น ผักต่าง ๆ	85	85.0	15	15.0	0	0
*5. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาแดงเหล้า	4	4.0	10	10.0	86	86.0
*6. การรับประทานขนมหวาน ขนมที่มีกะทิ คี๋ม น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง	3	3.0	59	59.0	38	38.0
*7. การรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม	7	7.0	19	19.0	74	74.0
*8. การรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานเช่น ขนุน ทุเรียน มะม่วงสุก และผลไม้สุกอื่นๆ	4	4.0	70	70.0	26	26.0
*9. การรับประทานอาหาร/ขนมจุกจิก	5	5.0	29	29.0	66	66.0
10. การใช้ไขมันพืช (ที่ไม่ใช่ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม) ในการปรุงอาหาร	79	79.0	4	4.0	17	17.0
11. เวลาเจ็บป่วย ถ้าเบื่ออาหาร ได้รับประทานผลไม้ คี๋ม น้ำผลไม้ หรือน้ำหวาน 1 แก้ว แทนอาหาร มื้อนั้น	38	38.0	29	29.0	33	33.0

หมายเหตุ * หมายถึง ข้อความด้านล่าง

จากตาราง 9 กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้านการควบคุมอาหาร โดยข้อความด้านบวกมี 5 ข้อ ส่วนใหญ่ปฏิบัติทุกครั้ง 4 ข้อ โดยมีร้อยละ 78.0-85.0 ได้แก่ 1) การรับประทานอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ผักต่าง ๆ 2) การใช้น้ำมันพืช (ที่ไม่ใช่ น้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันปาล์ม) ในการปรุงอาหาร 3) การรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ 4) การรับประทานอาหารตรงเวลาหรือในเวลาที่ไม่ใกล้เคียงกัน และอีก 1 ข้อปฏิบัติและไม่ปฏิบัติใกล้เคียงกัน โดยมีร้อยละ 33.0-38.0 ได้แก่ เวลาเจ็บป่วย ถ้าเบื่ออาหารได้รับประทานผลไม้ คั้นน้ำผลไม้ หรือน้ำหวาน 1 แก้ว แทนอาหารมือนั้น

ข้อความด้านลบมี 6 ข้อ ส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติ 3 ข้อซึ่งถือว่าถูกต้อง โดยมีร้อยละ 66.0-86.0 ได้แก่ 1) ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาดองเหล้า 2) ไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็ม 3) ไม่รับประทานอาหาร/ขนมจุบจิบ และปฏิบัติบางครั้ง 3 ข้อ โดยมีร้อยละ 59.0-72.0 ได้แก่ 1) การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูติดมัน แกงกะทิ หนั๋งสัตว์ ของทอด เครื่องในสัตว์ ไข่แดง 2) การรับประทานขนมหวาน ขนมที่มีกะทิ คั้นน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง 3) การรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานเช่น ขนุน ทูเรียน มะม่วงสุก และผลไม้สุกอื่นๆ

จากการสอบถามเพิ่มเติมพบว่ากลุ่มตัวอย่างเกือบทุกคนมีการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูติดมัน แกงกะทิ หนั๋งสัตว์ ของทอด เครื่องในสัตว์ ไข่แดง โดยส่วนใหญ่จะรับประทานแคบหมู แกงฮังเล แกงเผ็ดไก่ ไก่ทอด หมูทอด ไข่เจียว และมีการรับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น มะม่วงสุก ขนุน ทูเรียน ลำไย โดยส่วนใหญ่จะรับประทานเกือบทุกวัน โดยให้เหตุผลว่าช่วงนี้เป็นฤดูกาลของมะม่วงสุก ทูเรียน ลำไย และขนุนสุก เป็นผลไม้ที่อร่อย ราคาไม่แพง บางรายมีส่วนผลไม้เป็นของตนเอง จึงรับประทานเกือบทุกวัน และเวลาเจ็บป่วยเมื่อมีอาการเบื่ออาหาร บางรายไม่ได้รับประทานผลไม้ คั้นน้ำผลไม้ น้ำหวาน หรือนม 1 แก้ว แทนอาหารมือนั้น โดยให้เหตุผลว่าอาการเบื่ออาหารจะเป็นเพียง 1-2 วัน หลังจากนั้นก็รับประทานอาหารได้ตามปกติ

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้านการใช้ยา

พฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้านการใช้ยา	ปฏิบัติประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การรับประทานยา หรือฉีดยารักษาโรคเบาหวานตามที่แพทย์สั่ง	97	97.0	3	3.0	0	0
2. การรับประทานยาหรือฉีดยาก่อน หรือหลังรับประทานอาหาร ครึ่งชั่วโมง	74	74.0	24	24.0	2	2.0
*3. การลดหรือเพิ่มยารักษาโรคเบาหวานเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์	5	5.0	9	9.0	86	86.0
*4. การซื้อยารักษาโรคเบาหวานมารับประทานเอง หรือใช้สมุนไพรโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์	6	6.0	9	9.0	85	85.0

หมายเหตุ * หมายถึง ข้อความด้านลบ

จากตาราง 10 กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้านการใช้ยา โดยข้อความด้านบวกส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำ โดยมีร้อยละ 74.0-97.0 ได้แก่ การรับประทานยาหรือฉีดยารักษาโรคเบาหวานตามที่แพทย์สั่ง และการรับประทานยาหรือฉีดยาก่อนหรือหลังรับประทานอาหารครึ่งชั่วโมง

ข้อความด้านลบ ส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติ ซึ่งถือว่าถูกต้อง โดยมีร้อยละ 85.0-86.0 ได้แก่ ไม่ลดหรือเพิ่มยารักษาโรคเบาหวานเอง และไม่ซื้อยารักษาโรคเบาหวานมารับประทานเองหรือใช้สมุนไพรโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน
ด้านการสูบบุหรี่

พฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ด้านการสูบบุหรี่	ปฏิบัติประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
* 1. การสูบบุหรี่	3	3.0	1	1.0	96	96.0
2. การหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้สูบบุหรี่	86	86.0	7	7.0	7	7.0
3. การปิดปาก ปิดจมูกเมื่อต้องอยู่ใกล้ผู้สูบบุหรี่	83	83.0	6	6.0	11	11.0

หมายเหตุ * หมายถึง ข้อความด้านลบ

จากตาราง 11 กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ด้านการสูบบุหรี่ โดยข้อความด้านบวกส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำ โดยมีร้อยละ 83.0-86.0 ได้แก่ การหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้สูบบุหรี่ และการปิดปาก ปิดจมูกเมื่อต้องอยู่ใกล้ผู้สูบบุหรี่

ข้อความด้านลบส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติร้อยละ 96.0 ซึ่งถือว่าถูกต้อง ได้แก่ การไม่สูบบุหรี่

ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้านการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ด้านการออกกำลังกาย	ปฏิบัติประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การถีบจักรยาน การบริหารร่างกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30-45 นาที	52	52.0	19	19.0	29	29.0
2. การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารมื้อหลัก 2 ชั่วโมง	17	17.0	9	9.0	74	74.0
*3. การออกกำลังกายขณะที่มีอาการมีไข้ อ่อนเพลีย	5	5.0	5	5.0	90	90.0
4. เมื่อออกกำลังกายมีการสวมรองเท้าที่พอดีกับเท้า						
5. ขณะออกกำลังกายมีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด	85	85.0	4	4.0	11	11.0
ดามัว ใจสั่น ตัวเย็น แขน ขาอ่อนแรง ได้หยุดออกกำลังกายทันที	79	79.0	5	5.0	16	16.0
6. เมื่อมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกายได้มาพบแพทย์	11	11.0	5	5.0	85	85.0

หมายเหตุ * หมายถึง ข้อความค้านลบ

จากตาราง 12 กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้านการออกกำลังกาย โดยข้อความค้านบวกส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำ 3 ข้อ โดยมีร้อยละ 52.0-85.0 ได้แก่ 1) ขณะออกกำลังกายถ้ามีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด ใจสั่น ตัวเย็น แขน ขาอ่อนแรงได้หยุดออกกำลังกายทันที 2) เมื่อออกกำลังกายมีการสวมรองเท้าที่พอดีกับเท้า 3) มีการออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การถีบจักรยาน และการบริหารร่างกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30-45 นาที กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติ 2 ข้อ โดยมีร้อยละ 74.0-85.0 ได้แก่ เมื่อมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกายไม่ได้มาพบแพทย์ และ ไม่ได้ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารมื้อหลัก 2 ชั่วโมง

ข้อความค้านลบ ไม่ได้ปฏิบัติ ร้อยละ 90.0 ซึ่งถือว่าถูกต้อง ได้แก่ ไม่ออกกำลังกายขณะที่มีไข้ หรืออ่อนเพลีย

จากการสอบถามเพิ่มเติมกลุ่มตัวอย่างคิดว่าการทำงานที่ตนเองทำทุกวันคือการได้ออกกำลังกายแล้ว จึงไม่ได้ออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง บริหารร่างกาย ถีบจักรยาน กลุ่มตัวอย่างบางรายให้เหตุผลว่าตนเองมีอาการปวดเข่า ปวดหลัง เหนื่อยง่าย การออกกำลังกายทำให้มีอาการ

ปวดมากขึ้น หรือเหนื่อยมากขึ้น สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ได้มีการออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง ถีบจักรยาน บริหารร่างกาย ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในตอนเช้าหลังจากตื่นนอนใหม่ๆ หรือก่อนรับประทานอาหารเย็นครั้งละประมาณ 10-45 นาที และเมื่อมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย เช่น เวียนศีรษะ หน้ามืด ใจสั่น จะหยุดออกกำลังกายโดยได้นั่งพักสักครู่อาการดังกล่าวก็หายไป จึงไม่ได้มาพบแพทย์

ตาราง 13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้านการดูแลเท้า

พฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้านการดูแลเท้า	ปฏิบัติประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การทำความสะอาดเท้าด้วยสบู่อ่อน ทุกครั้งเวลาอาบน้ำ	93	93.0	3	3.0	4	4.0
2. หลังล้างเท้าหรือเมื่อเท้าเปียก ได้เช็ดเท้าเบาๆ ให้แห้งด้วยผ้านุ่ม โดยเฉพาะซอกนิ้วเท้า	85	85.0	10	10.0	5	5.0
3. การใช้ครีม หรือโลชั่นสำหรับทาผิวหนังเท้า บางๆ	10	10.0	15	15.0	75	75.0
4. การสำรวจเท้าว่ามีบาดแผล ตุ่มพอง รอยแดง เจียวซ้ำและรอยแตก	81	81.0	11	11.0	8	8.0
*5. การใช้ของมีคมตัดหนังหรือตาปลาที่เท้า	16	16.0	15	15.0	69	69.0
*6. เมื่อรู้สึกว่ามีเท้าชา ได้ประคบเท้าด้วยความร้อนหรือจุ่มเท้าในน้ำร้อน	5	5.0	17	17.0	78	78.0
7. การสวมรองเท้าทุกครั้งทีออกนอกบ้าน	98	98.0	2	2.0	0	0
8. การบริหารขาและเท้า	57	57.0	24	24.0	19	19.0
*9. การใช้ของแข็งปลายแหลมหรือของมีคมแกะเล็บเท้า	8	8.0	17	17.0	75	75.0
10. เมื่อมีบาดแผลเล็กน้อย ได้ทำความสะอาดแผลด้วยน้ำต้มสุก หรือน้ำเกลือล้างแผล หรือทายาฆ่าเชื้อโรคที่ไม่ระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อ เช่น น้ำยาเบตาดีน	41	41.0	5	5.0	54	54.0
11. การดูแลบาดแผลที่เท้าให้สะอาดและแห้งอยู่เสมอ	85	85.0	11	11.0	4	4.0
*12. การนั่งไขว่ห้าง / นั่งยอง ๆ หรือนั่งพับเพียบ เป็นเวลานาน ๆ	21	21.0	63	63.0	16	16.0
13. การตัดเล็บในแนวตรงไม่สั้นชิดเนื้อและไม่ตัดขอบเล็บด้านข้าง	19	19.0	5	5.0	76	76.0

หมายเหตุ * หมายถึง ข้อความด้านลบ

จากตาราง 13 กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้านการดูแลเท้า โดยข้อความด้านบวกส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำ 6 ข้อ ใน 8 ข้อ โดยมีร้อยละ 57.0-98.0 โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดได้แก่ มีการสวมรองเท้าทุกครั้งก่อนออกนอกบ้าน รองลงมา ได้แก่ มีการทำความสะอาดเท้าด้วยสบู่ก่อนทุกครั้งเวลาอาบน้ำ หลังล้างเท้าหรือเมื่อเท้าเปียกได้เช็ดเท้าเบา ๆ ให้แห้งด้วยผ้านุ่มโดยเฉพาะซอกนิ้วเท้า และมีการดูแลบาดแผลที่เท้าให้สะอาดและแห้งอยู่เสมอ และกลุ่มตัวอย่างไม่ได้ปฏิบัติ 3 ข้อ ซึ่งถือว่าไม่ถูกต้อง โดยมีร้อยละ 54.0-76.0 ได้แก่ การไม่ตัดเล็บในแนวตรงไม่สั้นชิดเนื้อและไม่ตัดขอบเล็บด้านข้าง 2) การใช้ครีม หรือ โลชั่นสำหรับทาผิวหนังเท้าบางๆ 3) เมื่อมีบาดแผลเล็กน้อยไม่ได้ ทำความสะอาดแผลด้วยน้ำต้มสุกหรือน้ำเกลือล้างแผลหรือทายาฆ่าเชื้อโรคที่ไม่ระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อ

ข้อความด้านลบ กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติเป็นบางครั้งร้อยละ 63.0 ซึ่งถือว่าไม่ถูกต้อง ได้แก่ การนั่งไขว่ห้าง นั่งพับเพียบ หรือนั่งยองๆ เป็นเวลานานๆ และกลุ่มตัวอย่างไม่ได้ปฏิบัติ 3 ข้อ ซึ่งถือว่าถูกต้อง โดยมีร้อยละ 69.0-78.0 ได้แก่ 1) เมื่อรู้สึกเท้าชา ได้ประคบเท้าด้วยความร้อนหรือจุ่มเท้าในน้ำร้อน 2) การใช้ของแข็งปลายแหลมหรือของมีคมแคะเล็บเท้า 3) การใช้ของมีคมตัดหนังหรือตาปลาที่เท้า

จากการสอบถามเพิ่มเติมพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะตัดเล็บตามแนวโค้ง สั้นชิดเนื้อและตัดขอบเล็บด้านข้าง เนื่องจากไม่เคยทราบมาก่อนว่าไม่ควรตัดเล็บในแนวโค้ง ไม่ควรตัดเล็บสั้นชิดเนื้อ และไม่ตัดขอบเล็บด้านข้าง และจากการเฝ้าสังเกตการสอนสุขภาพของพยาบาล ผู้รับผิดชอบคลินิกโรคเบาหวาน ผู้สอนไม่ได้สอนในรายละเอียดในเรื่องการตัดเล็บว่าควรจะต้องตัดอย่างไร กลุ่มตัวอย่างจะทาครีมหรือโลชั่นเฉพาะในฤดูหนาวเท่านั้น และจะหาเฉพาะที่เท้ามีรอยแตก กลุ่มตัวอย่างได้ทำความสะอาดแผลด้วยการใส่ยาฆ่าเชื้อโรคที่ระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อเช่น ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ แอลกอฮอล์ ยาแดง โดยได้ซื้อยาตามร้านขายยาและสถานีอนามัย กลุ่มตัวอย่างไม่ทราบว่าป็นยาที่ไม่ควรใช้ใส่แผลในผู้ป่วยเบาหวาน บางรายทราบว่าต้องทำความสะอาดแผลด้วยน้ำต้มสุก หรือน้ำเกลือล้างแผลก่อน แต่ไม่ได้ปฏิบัติเพราะบอกว่ายุ่งยากและทำให้แผลไม่แห้งหรือแห้งช้า การใส่ยาไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ แอลกอฮอล์ ยาแดง ที่แผลเลยทำให้แผลแห้งเร็วกว่า และกลุ่มตัวอย่างมีการนั่งไขว่ห้าง นั่งพับเพียบ หรือนั่งยองๆ เป็นเวลานาน โดยเฉพาะเวลาไปวัดไปทำบุญหรืองานประเพณีต่างๆ ต้องนั่งพับเพียบเป็นเวลานานๆ กลุ่มตัวอย่างไม่ทราบว่ากรนั่งไขว่ห้าง หรือการนั่งยองๆ นานๆ จะมีผลทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดี รู้แต่เพียงจะมีอาการขาชาและเท้า เมื่อมีอาการดังกล่าวจะแก้ไขโดยการลุกยืนหรือเดินไปมาอาการก็หายไปเอง

ตาราง 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป

พฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป	ปฏิบัติประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การมาพบแพทย์ตามนัด	95	95.0	5	5.0	0	0.0
2. การมาพบแพทย์เพื่อตรวจตาอย่างน้อยปีละครั้ง หรือ เมื่อมีอาการผิดปกติ	86	86.0	3	3.0	11	11.0
3. เมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น กระจกขุ่น น้ำตา ปีศาจระบอย ปากแห้ง คอแห้ง อ่อนเพลีย หน้ามืดเป็นลม มีแผลอักเสบ เป็นฝี ได้มาพบแพทย์	74	74.0	9	9.0	17	17.0
4. เมื่อเกิดอาการวิงเวียน ใจสั่น เหงื่อออก อ่อนเพลีย ตาพร่ามัว ได้มดลูกคอม หรือคิมน้ำหวาน	67	67.0	15	15.0	18	18.0
5. การพกลูกอม หรือน้ำตาล ทุกครั้งเวลาออกจาก บ้าน หรือเดินทาง	33	33.0	16	16.0	51	51.0
6. การอาบน้ำ ทำความสะอาดบริเวณอวัยวะ สืบพันธุ์ ซอกอับต่าง ๆ วันละ 2 ครั้ง	73	73.0	18	18.0	9	9.0
7. การแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	95	95.0	2	2.0	3	3.0
8. การมาพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันอย่างน้อย ปีละครั้ง หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ	37	37.0	24	24.0	39	39.0
9. การถ่ายปัสสาวะทันที เมื่อรู้สึกปวดปัสสาวะ	69	69.0	30	30.0	1	1.0

จากตาราง 14 กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป ปฏิบัติเป็นประจำ 7 ข้อ ใน 9 ข้อ โดยมีร้อยละ 67.0-95.0 โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ มีการมาพบแพทย์ตามนัด และมีการแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง รองลงมาได้แก่ การมาพบแพทย์เพื่อตรวจตาอย่างน้อยปีละครั้งหรือเมื่อมีอาการผิดปกติ และมาพบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น กระจกขุ่น น้ำตา ปีศาจระบอย ปากแห้ง คอแห้ง อ่อนเพลีย หน้ามืดเป็นลม มีแผลอักเสบ เป็นฝี และพบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่ได้ปฏิบัติ 2 ข้อ โดยมีร้อยละ 39.0-51.0 ได้แก่ ไม่พกลูกอมหรือน้ำตาล ทุกครั้งเวลาออกจากบ้าน หรือเดินทางไกลๆ และไม่มาพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ

จากการสอบถามเพิ่มเติม พบว่าสาเหตุที่ไม่ได้พกถุงกอมหรือน้ำตาลทุกครั้งเวลาออกจากบ้านหรือเดินทางไกล เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างคิดว่าตนเองคงไม่เกิดอาการ เพราะจากประสบการณ์ที่ผ่านมาไม่เคยเกิดอาการขณะเดินทาง มักจะเกิดอาการก่อนมีอาหารเท่านั้น ถ้าเกิดอาการก็สามารถหาซื้อลูกอม หรือน้ำตาล ตามร้านค้าต่างๆ ไปได้ สำหรับในเรื่องการมาพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ กลุ่มตัวอย่างไม่ได้มาตรวจทุกปี โดยจะมาตรวจเมื่อมีอาการปวดฟันหรือฟันโยกเท่านั้น

ตาราง 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้านการพักผ่อนและการจัดการกับความเครียด

พฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อน ด้านการพักผ่อนและการจัดการกับความเครียด	ปฏิบัติประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การนอนหลับพักผ่อน วันละ 6-8 ชั่วโมง	97	97.0	3	3.0	0	0
2. การทำจิตใจให้สบายโดยสวดมนต์ไหว้พระ อ่านหนังสือ	62	62.0	28	28.0	10	10.0
3. เมื่อไม่สบายใจรู้สึกกังวล ได้ปรึกษาผู้ที่ ไว้วางใจ	56	56.0	11	11.0	33	33.0
4. การพักผ่อนหย่อนใจโดยการดู โทรทัศน์ อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก ฯลฯ	51	51.0	45	45.0	4	4.0

จากตาราง 15 กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้านการพักผ่อนและการจัดการกับความเครียด ปฏิบัติเป็นประจำทุกข้อ ร้อยละ 51.0-97.0 โดยปฏิบัติมากที่สุดได้แก่มีการนอนหลับพักผ่อนวันละ 6-8 ชั่วโมง และรองลงมา ได้แก่ การทำจิตใจให้สบายโดยสวดมนต์ไหว้พระ อ่านหนังสือ และเมื่อไม่สบายใจรู้สึกกังวล ได้ปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจ

ตาราง 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมกรป้องกันภาวะแทรกซ้อนรายด้าน

พฤติกรรมกรป้องกัน ภาวะแทรกซ้อน (รายด้าน)	ระดับสูง		ระดับปานกลาง		ระดับต่ำ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. การควบคุมอาหาร	86	86.0	14	14.0	0	0
2. การใช้ยา	93	93.0	6	6.0	1	1.0
3. การสูบบุหรี่	87	87.0	5	5.0	8	8.0
4. การออกกำลังกาย	23	23.0	65	65.0	12	12.0
5. การดูแลเท้า	63	63.0	36	36.0	1	1.0
6. การดูแลสุขภาพทั่วไป	62	62.0	38	38.0	0	0
7. การพักผ่อนและการจัดการกับ ความเครียด	72	72.0	28	28.0	0	0
โดยรวม	84	84.0	16	16.0	0	0

จากตาราง 16 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรป้องกันภาวะแทรกซ้อนในระดับสูง 6 ด้านใน 7 ด้าน โดยมีร้อยละ 62.0-93.0 โดยด้านที่มากที่สุดได้แก่ ด้านการใช้ยา รองลงมาได้แก่ ด้านการสูบบุหรี่ และด้านการควบคุมอาหาร แต่มีพฤติกรรมกรป้องกันภาวะแทรกซ้อนด้านการออกกำลังกายในระดับปานกลาง โดยมีร้อยละ 65.0 และกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรป้องกันภาวะแทรกซ้อนโดยรวมในระดับสูง โดยมีร้อยละ 84.0

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะแทรกซ้อน และพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะแทรกซ้อน และพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจำแนกโดยรวมและรายด้าน

การรับรู้ภาวะแทรกซ้อน (รายด้าน)	พฤติกรรมการป้องกัน ภาวะแทรกซ้อน (r_s)
1. การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน	.09
2. การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดภาวะแทรกซ้อน	.17
3. การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน	.25**
4. การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน	.26**
โดยรวม	.28**

** $p < .01$

จากตาราง 17 พบว่าการรับรู้ภาวะแทรกซ้อนโดยรวมมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = .28, p < .01$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = .25$ และ $r_s = .26, p < .01$) ส่วนการรับรู้ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนและด้านการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน