

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับการติดตามการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลสันป่าตอง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลที่ดีมาก จำนวน 87 ราย และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ จำนวน 87 ราย รวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ ระหว่างวันที่ 16 กุมภาพันธ์ - 1 เมษายน 2549 วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในกลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก และในกลุ่มที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ได้แก่ การดูแลตนเองเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยาและการติดตามการรักษา การดูแลสุขภาพอนามัยโดยทั่วไป และการป้องกันและแก้ไขภาวะแทรกซ้อน

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1. ลักษณะทั่วไป

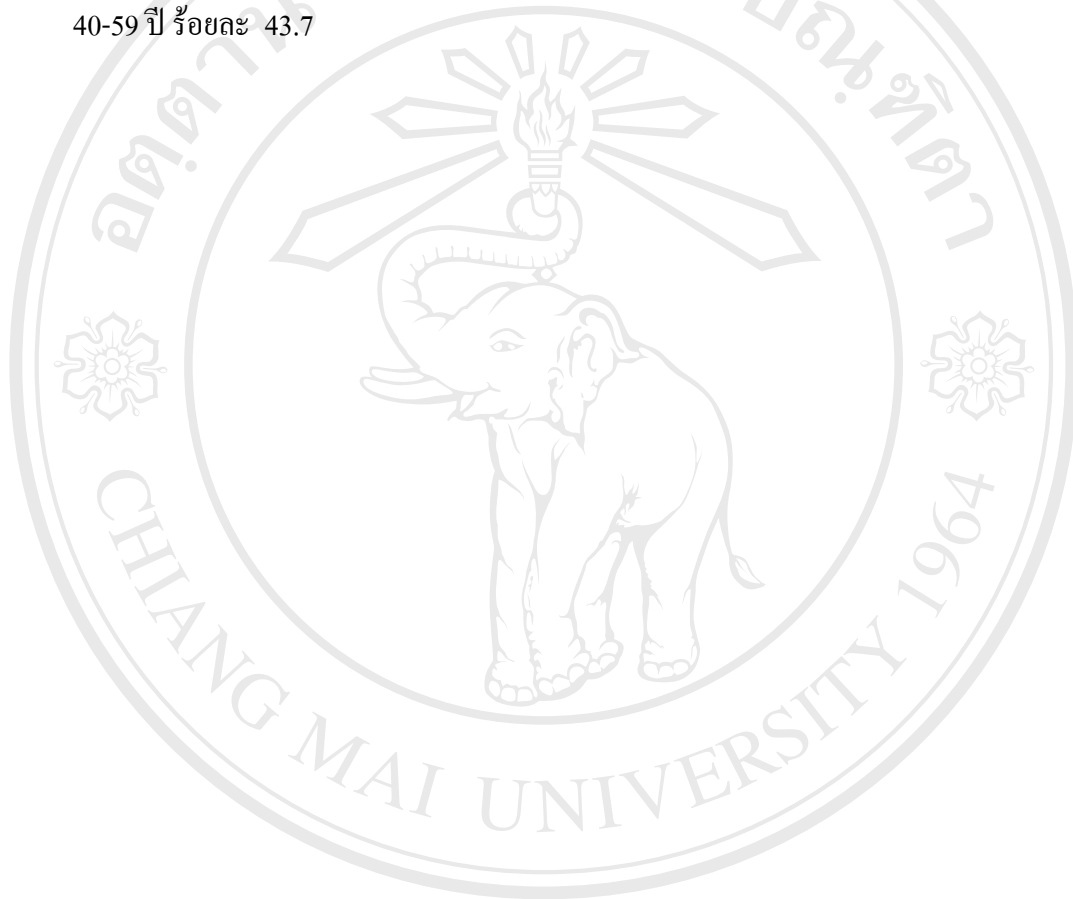
ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส และดัชนีมวลกาย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก		ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้		P-value
	ปฏิบัติ (จำนวน n=87)	ร้อยละ	ปฏิบัติ (จำนวน n=87)	ร้อยละ	
เพศ					
ชาย	22	25.3	28	32.2	0.315*
หญิง	65	74.7	59	67.8	
อายุ					
28-39	21	24.1	28	32.2	
40-59	25	28.7	38	43.7	
> 60 ปีขึ้นไป	41	47.2	21	24.1	
Mean, (SD)	59.9 (11.6)		54.2 (9.7)		0.001**
สถานภาพสมรส					
คู่	74	85.1	60	69.0	0.012*
โสด/หม้าย/หย่า	13	14.9	27	31.0	
โสด	9	10.3	23	26.4	
หม้าย	4	4.6	3	3.5	
หย่า	-	-	1	1.1	
ค่าดัชนีมวลกาย					
< 23 เหมาะสม (ดี)	38	43.7	34	39.1	0.806*
23-24.9 ขอมรับได้	22	25.3	25	28.7	
≥ 25 อ้วน	27	31.0	28	32.2	

* Pearson chi-square

** Independent Samples t-test

ตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก (FBS 80 - 120 มก./มล.) และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ (FBS > 180 มก./มล.) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 74.7 และ 67.8 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 85.1 และ 69.0 ดัชนีมวลกายอยู่ในระดับที่เหมาะสม ร้อยละ 43.7 และ 39.1 ในกลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก ส่วนใหญ่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 47.2 แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 40-59 ปี ร้อยละ 43.7



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก		ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้		P-value
	ปฏิบัติ (จำนวน n=87)	ร้อยละ	ปฏิบัติ (จำนวน n=87)	ร้อยละ	
ระดับการศึกษา					
ไม่ได้เรียนหนังสือ	12	13.8	7	8.0	0.234*
เรียนหนังสือ	75	86.2	80	92.0	
ประถมศึกษา	65	74.7	68	78.2	
มัธยมศึกษา	8	9.3	10	11.5	
อนุปริญญา	1	1.1	1	1.1	
ปริญญาตรี	1	1.1	1	1.1	
อาชีพ					
ไม่มีอาชีพ	43	49.4	33	37.9	0.126*
มีอาชีพ	44	50.6	54	62.1	
ข้าราชการ	1	1.1	2	2.3	
รับจ้าง	17	19.5	5	5.8	
ค้าขาย	9	10.5	35	40.2	
เกษตรกร	17	19.5	12	13.8	
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน					
ไม่มีรายได้	40	46.0	30	34.5	0.122*
มีรายได้	47	54.0	57	65.5	
น้อยกว่า 5,000 บาท	40	46.0	39	44.8	
5,001-10,000 บาท	5	5.8	14	16.1	
10,001-15,000 บาท	1	1.1	3	3.5	
15,001-20,000 บาท	1	1.1	1	1.1	

* Pearson chi-square

จากตารางที่ 2 แสดงถึงระดับการศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ส่วนใหญ่เรียนหนังสือจบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 74.7 และ 78.2 ราย ส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 46.0 และ 44.8 อาชีพและ ส่วนใหญ่มีอาชีพ ร้อยละ 50.6 และ 62.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสิทธิการรักษา ระยะเวลาของการเป็นโรค เบาหวาน โรคประจำตัวอื่นๆ นอกจากเบาหวาน

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก		ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้		P-value
	ปฏิบัติ (จำนวน n=87)	ร้อยละ	ปฏิบัติ (จำนวน n=87)	ร้อยละ	
สิทธิการรักษา					
ชำระเงิน	0	0.0	3	3.4	0.246 [•]
สวัสดิการ	87	100.0	84	96.6	
เบิกได้	17	19.5	10	11.5	
รัฐวิสาหกิจ	1	1.1	-	-	
ประกันสุขภาพ 30 บาท	69	79.4	74	85.1	
ระยะเวลาของการเป็นโรคเบาหวาน					
2-10 ปี	71	81.6	68	78.2	
11-20 ปี	12	13.8	16	18.4	
20 ปีขึ้นไป	4	4.6	3	3.4	
Mean, (SD)	7.5 (5.5)		8.2 (6.5)		0.465**
โรคประจำตัวอื่นๆ นอกจากเบาหวาน					
ไม่มี	19	21.8	18	20.7	0.281*
มี	68	78.2	69	79.3	
ความดันโลหิตสูง	44	50.6	55	63.2	
ไขมันในเลือดสูง	4	4.6	3	3.5	
หัวใจขาดเลือด	2	2.3	1	1.1	
ไตวาย	2	2.3	2	2.3	
กระเพาะอาหาร	-	-	2	2.3	
ตับ	6	6.9	-	-	
ไทรอยด์เป็นพิษ	2	2.3	1	1.1	
กระดูกเสื่อม	3	3.5	1	1.1	
ความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง	4	4.6	4	4.6	
ความดันโลหิตสูงและหัวใจขาดเลือด	1	1.1	-	-	

[•] Fisher's Exact test, *Pearson chi-square, ** Independent Samples t-test

จากตารางที่3แสดงถึงสิทธิการรักษาทั้ง 2 กลุ่ม ส่วนใหญ่ใช้สิทธิสวัสดิการประกันสุขภาพ 30 บาท ร้อยละ79.3และ 85.1ระยะเวลาของการเป็นเบาหวานอยู่ในช่วง 2-10 ปีร้อยละ81.6และ 78.2 ระยะเวลาเฉลี่ยของการเป็นโรคเบาหวาน7.5ปี และ 8.2 ปี โรคประจำตัวส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ50.6 และ 63.1



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 4 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ชนิดของยาที่ใช้ ประวัติการสูบบุหรี่

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก		ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้		P-value
	ปฏิบัติ (จำนวน n=87)	ร้อยละ	ปฏิบัติ (จำนวน n=87)	ร้อยละ	
ระดับน้ำตาลในกระแสเลือด (FBS)					
80-99 มล./ดล.	47	54.0	-	-	
100-120 มล./ดล.	40	46.0	-	-	
181-299 มล./ดล.	-	-	78	89.7	
300-611 มล./ดล.	-	-	9	10.3	
Mean, (SD)	102.4 (13.8)		223.0 (69.16)		<0.001**
ชนิดของยาที่ใช้					
ใช้เฉพาะอินซูลิน	5	5.7	6	6.9	0.100*
ใช้เฉพาะยารับประทาน	78	89.7	69	79.3	
ใช้อินซูลินร่วมกับยารับประทาน	4	4.6	12	13.8	
ประวัติการสูบบุหรี่					
ไม่สูบบุหรี่	71	81.6	70	80.5	0.847*
สูบบุหรี่	16	18.4	17	19.5	
เคยสูบ	10	11.5	12	13.8	
ปัจจุบันสูบ	6	6.9	5	5.7	

* Pearson chi-square

** Independent Samples t-test

จากตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในกระแสเลือดในกลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก (102.4 มล./ดล.) มีค่าต่ำกว่าค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในกระแสเลือดในกลุ่มที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ (223.0 มล./ดล.) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ชนิดของยาเบาหวานที่ใช้ทั้ง 2 กลุ่ม ตัวอย่างใช้เฉพาะยารับประทานร้อยละ 89.7 และ 79.3 ประวัติการสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 81.6 และ 80.5 ตามลำดับ

จากการวิเคราะห์ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นอายุของกลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก มีค่าสูงกว่าอายุของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (59.9 ปี และ 54.2 ปี; $p = 0.001$) และระดับน้ำตาลของกลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก มีค่าต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (102.4 มก./ดล และ 223.0; $p < 0.001$) และกลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก มีสัดส่วนที่มีสถานภาพสมรสคู่มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (85.1% และ 69.0%; $p = 0.012$)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคเบาหวาน

ตารางที่ 5 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม การดูแลตนเองเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร

การดูแลตนเองเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร	ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก		ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้		P-value
	ปฏิบัติ (จำนวน n=87)	ร้อยละ	ปฏิบัติ (จำนวน n=87)	ร้อยละ	
1. งดรับประทานอาหารหวานหรือรับประทาน ไม่เกิน 1-2 คำ	81	93.1	53	60.9	<0.001*
2. รับประทานเนื้อปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	85	97.7	80	92.0	0.084 [•]
3. รับประทานอาหารตรงเวลา	73	83.9	49	56.3	<0.001*
4. รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	78	89.7	64	73.6	0.006*
5. งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์	80	92.0	70	80.5	0.028*
6. ไม่รับประทานขนมหรือของทอดระหว่าง มื้ออาหาร	78	89.7	42	48.3	<0.001*
7. ควบคุมการรับประทานอาหารแต่ละวันให้มีปริมาณใกล้เคียงกัน	70	80.5	27	31.0	<0.001*
8. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด	82	94.3	50	57.5	<0.001*
9. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็มจัด	73	83.9	55	63.2	0.002*
10. ควบคุมน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ	75	86.2	61	70.1	0.010*

• Fisher's Exact Test

* Pearson chi-square

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อ การดูแลตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การดูแลตนเองเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก		ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้		P-value
	ปฏิบัติ (จำนวน n=87) ร้อยละ	ร้อยละ	ปฏิบัติ (จำนวน n=87) ร้อยละ	ร้อยละ	
1. นอกเหนือจากงานบ้าน มีการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง นาน 30 นาที	53	60.9	21	24.1	<0.001*
2. อบอุ่นร่างกายและผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทุกครั้งก่อนออก กำลังกาย	59	67.8	37	42.5	0.001*
3. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย เหมาะสมกับวัย ภาวะสุขภาพ	67	77.0	42	48.3	<0.001*
4. ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง	24	27.6	15	17.2	0.102*
5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ติดต่อกันมากกว่า 3 เดือน	48	55.2	21	24.1	<0.001*
6. บริหารเท้าทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15 นาที	42	48.3	20	23.0	<0.001*

* Pearson chi-square

ตารางที่ 7 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อ การดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานยาและ
ติดตามการรักษา

การดูแลตนเองเกี่ยวกับการ รับประทานยาและติดตามการรักษา	ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก		ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้		P-value
	ปฏิบัติ (จำนวน n-87)	ร้อยละ	ปฏิบัติ (จำนวน n-87)	ร้อยละ	
1. มาพบแพทย์ตามนัด ทุกครั้งที่ คลินิกเบาหวาน	84	96.6	84	96.6	1.00 [•]
2. ขณะมาตรวจตามนัด ใ้ดื่มน้ำและ อาหารหลังเที่ยงคืนก่อนมาตรวจ ทุกครั้ง	87	100.00	85	97.7	0.249 [•]
3. ทุกครั้งที่มาตรวจตามนัดได้รับ การบอกถึงค่าระดับน้ำตาลใน เลือด	86	98.9	83	95.4	0.184 [•]
4. รับประทานยาเบาหวานและ/หรือ ฉีดอินซูลินตามแผนการรักษา	83	95.4	69	79.3	0.001 [•]
5. เวลาไม่สบายไม่หยุดการ รับประทานยาเบาหวานและ/หรือ ฉีดอินซูลิน	86	98.9	84	96.6	0.310 [•]
6. แสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และดูแลตนเองสม่ำเสมอ	84	96.6	76	87.4	0.026 [•]

[•] Fisher's Exact Test

ตารางที่ 8 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อ การดูแลตนเองเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย และการดูแลเท้า

การดูแลตนเองเกี่ยวกับ สุขภาพอนามัยและการดูแลเท้า	ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก		ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้		P-value
	ปฏิบัติ (จำนวน n-87)	ร้อยละ	ปฏิบัติ (จำนวน n-87)	ร้อยละ	
1. เมื่อไม่สบายใจมีวิธีการระบาย ความเครียดพูดคุยกับบุคคลใน ครอบครัว บุคคลใกล้ชิด สวด มนต์ไหว้พระหรือทำงานอดิเรก	66	75.9	58	66.7	0.120*
2. อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย ด้วยน้ำและสบู่ วันละ 1-2 ครั้ง ซับให้แห้ง ตามซอกอับ เช่น ซอก พับต่างๆ	83	95.4	84	96.6	1.000 [•]
3. ตรวจสอบผิวหนังของเท้าเป็น ประจำทุกวันว่ามี เล็บขบมีแผล ผุพองและรอยถลอกที่ใด ถ้ามี การอักเสบ จะรีบมาพบแพทย์	67	77.0	76	87.4	0.075*
4. หลีกเลี่ยงไม่ให้เท้าถูกความร้อน หรือความเย็นมากเกินไป	77	88.5	73	83.9	0.379*
5. ตัดเล็บเท้าเป็นแนวตรงห่างจาก ขอบเล็บเล็กน้อย	22	25.3	39	44.8	0.007*
6. สวมรองเท้าทุกครั้งเมื่อออก นอกบ้าน	87	100.0	85	97.7	0.249 [•]
7. เมื่อปลายเท้าเปลี่ยนสีม่วงคล้ำ จะไปพบแพทย์ทันที	81	93.1	83	95.4	0.515 [•]

[•] Fisher's Exact Test

* Pearson chi-square

ตารางที่ 9 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อ การดูแลตนเองเกี่ยวกับการป้องกัน และแก้ไขภาวะแทรกซ้อน

การดูแลตนเองเกี่ยวกับการป้องกัน และแก้ไขภาวะแทรกซ้อน	ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก		ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้		P-value
	ปฏิบัติ (จำนวน n-87)	ร้อยละ	ปฏิบัติ (จำนวน n-87)	ร้อยละ	
1. ไม่กลืนปัสสาวะเป็นเวลานานๆ	81	93.1	78	89.7	0.418*
2. เมื่อระดับน้ำตาลสูงกว่า140 มก./ดล. หรือ มีการปัสสาวะบ่อย กระจายน้ำ ปากคอแห้ง จะควบคุมการรับประทานอาหารรสหวาน	83	95.4	70	80.5	0.002*
3. เมื่อมีอาการเหงื่อออก ใจสั่น หน้ามืด คล้ายจะเป็นลม จะรีบอมลูกอมน้ำหวานทันที	71	81.6	71	81.6	1.00*
4. เมื่อเกิดบาดแผล จะทำความสะอาดแผลและใช้เบตาดีนทาแผล	52	59.8	57	65.5	0.433*
5. ควบคุมความดันโลหิตอยู่ในช่วง 130/85 มม./ปรอท โดยการออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร หรือทานยาลดความดันโลหิต	50	57.5	27	31.0	<0.001*

* Fisher's Exact Test

* Pearson chi-square

ตารางที่ 10 คะแนนต่ำสุด สูงสุด คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลการดูแลตนเองจำแนกตามรายด้าน และโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลการดูแลตนเอง เกี่ยวกับ	กลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก				กลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้				p-value
	จำนวน (n = 87)				จำนวน (n = 87)				
	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	คะแนน เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	คะแนน เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	
	Minimum	Maximum	Mean	SD	Minimum	Maximum	Mean	SD	
1. การควบคุมอาหาร	2	10	8.9	1.6	1	10	6.3	2.4	p < 0.001
2. การออกกำลังกาย	0	6	3.4	2.1	0	6	1.7	1.9	p < 0.001
3. การรับประทานยาและติดตาม การรักษา	4	6	5.9	0.4	2	6	5.5	0.8	p < 0.001
4. การดูแลสุขภาพทั่วไปและ การดูแลเท้า	2	7	5.7	1.1	2	7	5.7	1.0	p = 0.279
5. การป้องกันและแก้ไขภาวะ แทรกซ้อน	1	5	3.9	0.9	1	5	3.5	0.9	p = 0.007
คะแนนรวม 5 ด้าน	11	33	27.0	4.03	12	33	22.9	4.1	p < 0.001

*

Independent Sample T-test

ตารางที่ 11 จำนวนการปฏิบัติการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายด้าน
โดยรวม 5 ด้าน

ข้อมูลปฏิบัติการดูแล ตนเองเกี่ยวกับ	ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก		ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้		P-value
	ปฏิบัติ (ครั้ง)	ไม่ปฏิบัติ (ครั้ง)	ปฏิบัติ (ครั้ง)	ไม่ปฏิบัติ (ครั้ง)	
1. การควบคุมอาหาร	775	95	551	319	< 0.001*
2. การออกกำลังกาย	293	229	156	366	< 0.001*
3. การรับประทานยา และติดตามการรักษา	510	12	481	41	< 0.001*
4. การดูแลสุขภาพ ทั่วไปและการดูแลเท้า	483	126	498	111	0.278*
5. การป้องกันและแก้ไข ภาวะแทรกซ้อน	337	98	303	132	0.009*
คะแนนรวม 5 ด้าน	2,398	560	1,989	969	< 0.001*

* Pearson chi-square

ข้อมูลการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2

2.1 การดูแลตนเองเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร จากผลการศึกษาพบว่าการดูแลตนเองเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร กลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมากมีจำนวนผู้ที่ปฏิบัติตัวในหัวข้อต่างๆ ต่อไปนี้ได้ถูกต้องสูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ข้อ 1. งดรับประทานอาหารหวาน หรือรับประทานไม่เกิน 1-2 คำ

ข้อ 3. รับประทานอาหารตรงเวลา

ข้อ 4. รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ

ข้อ 5. งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

ข้อ 6. ไม่รับประทานขนมหรือของทอดระหว่างมื้ออาหาร

ข้อ 7. ควบคุมการรับประทานอาหารแต่ละวันให้ปริมาณใกล้เคียงกัน

ข้อ 8. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด

ข้อ 9. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็มจัด

ข้อ 10. มีการควบคุมน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ

ส่วนในข้อ 2. การรับประทานเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ กลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก ปฏิบัติไม่แตกต่างกันเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.084$) ดังรายละเอียดตารางที่ 5

2.2 การดูแลตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากผลการศึกษา พบว่า การดูแลตนเองที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมากมีจำนวนผู้ที่ปฏิบัติหัวข้อต่างๆต่อไปนี้ได้ถูกต้องสูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ข้อ 1. นอกเหนือจากงานบ้านมีการออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง นานครั้งละ 30 นาที

ข้อ 2. มีการอบอุ่นร่างกายผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย

ข้อ 3. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายได้เหมาะสมกับวัยภาวะสุขภาพ

ข้อ 5. มีการออกกำลังกายติดต่อกันมากกว่า 3 เดือน

ข้อ 6. บริหารเท้าทุกวันเป็นประจำอย่างน้อย วันละ 15 นาที

ส่วนในข้อ 4. การออกกำลังกายจากการรับประทานอาหารเช้าแล้ว 2 ชั่วโมงกลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก มีจำนวนผู้ปฏิบัติไม่แตกต่างกันเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.102$) ดังตารางที่ 6

2.3 การดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานยาและติดตามการรักษา

จากผลการศึกษา พบว่า การดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานยาและติดตามการรักษา กลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก มีจำนวนผู้ปฏิบัติหัวข้อต่างๆ ต่อไปนี้ได้ถูกต้องสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ข้อ 4. รับประทานยาเบาหวานและ/หรือฉีดอินซูลินตามแผนการรักษา

ข้อ 6. การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและดูแลตนเองสม่ำเสมอ

ในขณะการปฏิบัติตัวในข้อ 1. มาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งทั้งที่คลินิกเบาหวาน

ข้อ 2. ขณะมาตรวจตามนัดได้งดน้ำและอาหารหลังเที่ยงคืนก่อนมาตรวจทุกครั้ง

ข้อ 3. ทุกครั้งที่มาตรวจตามนัดได้รับการบอกถึงค่าระดับน้ำตาลในเลือด

ข้อ 5. เวลาไม่สบายไม่หยุดการรับประทานยาเบาหวานและ/หรือฉีดอินซูลินตามแผนการรักษา กลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก มีจำนวนผู้ปฏิบัติไม่แตกต่างกันเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) ดังตาราง ที่ 7

2.4 การดูแลตนเองเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและการดูแลเท้า

จากผลการศึกษา พบว่า การดูแลตนเองเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและการดูแลเท้า กลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก มีจำนวนผู้ปฏิบัติในหัวข้อต่างๆ ต่อไปนี้ได้ไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

ข้อ 1. เมื่อไม่สบายใจมีวิธีการระบายความเครียด โดยการพูดคุยกับบุคคลในครอบครัว บุคคลใกล้ชิด สวดมนต์ไหว้พระ หรือทำงานอดิเรกที่ชอบ

ข้อ 2. อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายด้วยน้ำและสบู่ วันละ 1-2 ครั้ง ซับให้แห้งตามซอก อับ เช่น ข้อพับต่างๆ

ข้อ 3. ตรวจดูผิวหนังของเท้าเป็นประจำทุกวันว่ามีเล็บขบ มีแผลพุพองและรอยถลอกที่ใด ถ้ามีการอักเสบจะรีบมาพบแพทย์

ข้อ 4. หลีกเลี่ยงไม่ให้เท้าถูกความร้อนหรือความเย็นมากเกินไป

ข้อ 6. สวมรองเท้าเมื่อออกนอกบ้าน

ข้อ 7. เมื่อปลายเท้าเปลี่ยนเป็นสีม่วงคล้ำ จะรีบไปพบแพทย์ทันที

ส่วนเรื่องการปฏิบัติตัวในข้อ 5. การตัดเล็บเท้าเป็นแนวตรงห่างจากขอบเล็บเล็กน้อย กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ มีจำนวนผู้ปฏิบัติได้ถูกต้องสูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.007$) ดังตารางที่ 8

2.5 การดูแลตนเองเกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขภาวะแทรกซ้อน

จากผลการศึกษาพบว่า การดูแลตนเองเกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขภาวะแทรกซ้อน กลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก มีจำนวนผู้ที่ปฏิบัติหัวข้อต่างๆ ต่อไปนี้ได้ถูกต้องสูงกว่า กลุ่มที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ข้อ 2. เมื่อระดับน้ำตาลสูงกว่า 140 มก./ดล. หรือมีอาการปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ ปากคอแห้ง จะควบคุมการรับประทานอาหารหวาน

ข้อ 5. ท่านควบคุมความดันโลหิตอยู่ในช่วง 130/85 มม.ปรอท โดยการออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร หรือการรับประทานยาความดันโลหิต

ในขณะที่การปฏิบัติตัวในข้อ 1. ท่านไม่กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานานๆ

ข้อ 2. เมื่อมีอาการเหงื่อออก ใจสั่น หน้ามืดคล้ายจะเป็นลมจะรีบอมลูกอมหรือน้ำหวานทันที

ข้อ 3. เมื่อเกิดบาดแผลจะทำความสะอาดแผลและใช้เบตาดีนทาบริเวณแผล พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก มีจำนวนผู้ปฏิบัติไม่แตกต่าง จากกลุ่มที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาล ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) ดังตารางที่ 9

จากการศึกษาพบว่า คะแนนโดยรวมในด้าน 1. การดูแลตนเองเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร 2.การออกกำลังกาย 3. การใช้ยาและการติดตามการรักษา 5. การป้องกันและแก้ไขภาวะแทรกซ้อน กลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก มีระดับคะแนนการดูแลตนเองที่ดีกว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ดังแสดงในตารางที่ 10-11

แต่พบว่า คะแนนโดยรวมในด้าน 4. การดูแลตนเองเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและการดูแลเท้า กลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก มีระดับการดูแลตนเองไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ดังแสดงในตารางที่ 10-11

คะแนนโดยรวมของการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โดยรวม ทั้ง 5 ด้านใน กลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมาก มีระดับการดูแลตนเองที่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ดังแสดงในตารางที่ 10-11