

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงความเชื่อด้านสุขภาพ พฤติกรรมการป้องกันโรคของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพ กับพฤติกรรมการป้องกันโรคของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลป่าสัก อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 118 คน ระหว่างวันที่ 15 มีนาคม – 10 เมษายน 2549 ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตารางประกอบการบรรยาย เป็น 4 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 ความเชื่อด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
- ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
- ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการป้องกันโรคของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส  
ระดับการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) (N=118)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	48	40.7
หญิง	70	59.3
<b>อายุ (ปี)</b>		
40 – 50	36	30.5
51 – 60	44	37.3
61 – 70	23	19.5
70 ปีขึ้นไป	15	12.7
อายุต่ำสุด = 40 ปี	อายุสูงสุด = 78 ปี	อายุเฉลี่ย = $56.6 \pm 9.7$ ปี
<b>สถานภาพสมรส</b>		
คู่	103	87.3
หม้าย	10	8.5
โสด	4	3.4
หย่า / แยก	1	0.8
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	9	7.7
ระดับประถมศึกษา	103	87.3
ระดับมัธยมศึกษา	1	0.8
ระดับอนุปริญญา	3	2.5
ระดับปริญญาตรีขึ้นไป	2	1.7

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 59.3 มีอายุเฉลี่ย 56.6 ปี อายุต่ำสุด 40 ปี อายุสูงสุด 78 ปี มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 87.3 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 87.3 ไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 7.7

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ รายได้ของครอบครัว การมีโรคประจำตัว

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) (N = 118)	ร้อยละ
<b>อาชีพ</b>		
รับจ้าง	56	47.5
ค้าขาย	20	16.9
เกษตรกรกรรม	19	16.1
ไม่มีอาชีพ	14	11.9
อื่น ๆ (เช่น ธุรกิจส่วนตัว, ครูสอนเอกชน)	9	7.6
<b>รายได้ของครอบครัวต่อเดือน</b>		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	55	46.6
5,001 – 10,000 บาท	38	32.2
10,000 บาทขึ้นไป	25	21.2
รายได้ต่ำสุด = 0 บาท	รายได้สูงสุด = 30,000 บาท	รายได้เฉลี่ย = 7,667.8 บาท
<b>การมีโรคประจำตัว</b>		
ไม่มีโรคประจำตัว	40	33.9
*มีโรคประจำตัว (รายโรค)	78	66.1
โรคความดันโลหิตสูง	66	84.6
โรคกระเพาะอาหาร	25	30.1
โรคกระดูกและข้อ	18	23.1
โรคหัวใจ	11	14.1
โรคเก๊าท์	3	3.8

\* กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน มีโรคประจำตัวอื่นๆ รวมด้วยมากกว่า 1 โรค

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 47.5 รองลงมา คือ อาชีพค้าขาย และ เกษตรกรรม ร้อยละ 16.9 และ 16.1 ตามลำดับ รายได้ของครอบครัวต่อเดือนเฉลี่ยเท่ากับ 7,667.8 บาท มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 46.6 กลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัว ร้อยละ 66.1 โดยกลุ่มที่มีโรคประจำตัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง มากที่สุด คือ ร้อยละ 84.6

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

ปัจจัยเสี่ยง *	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ความดันโลหิตสูง	66	55.9
- มีญาติสายตรง คือ พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นเบาหวาน	50	42.4
- อ้วน (BMI > 25)	45	38.1
- ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ (110-125 mg%)	11	9.3
- ไขมันในเลือดสูง	5	4.2
- จำนวนปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคในกลุ่มตัวอย่าง 1 คน (N=118)		
มี 1 ปัจจัย	69	58.5
มี 2 ปัจจัย	40	33.9
มี 3 ปัจจัย	8	6.8
มี 4 ปัจจัย	1	0.8

หมายเหตุ \* กลุ่มตัวอย่าง 1 คน อาจมีปัจจัยเสี่ยงมากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานในเรื่องของการมีภาวะความดันโลหิตสูง ร้อยละ 55.9 รองลงมาได้แก่ การมีญาติสายตรง คือ พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นเบาหวาน และ อ้วน (BMI :ค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) ร้อยละ 42.4 และ 38.1 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างแต่ละรายมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน 1 ปัจจัย ร้อยละ 58.5 และมากกว่า 2 ปัจจัยขึ้นไป ร้อยละ 41.5

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ระยะเวลาที่ทราบ การได้รับความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน

การรับรู้	จำนวน (คน) (N = 118)	ร้อยละ
การทราบว่าตนเองเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
ทราบ	53	44.9
ไม่ทราบ	65	55.1
ระยะเวลาที่ทราบว่าเสี่ยง (N=53)		
น้อยกว่า 1 ปี	22	41.5
1 – 3 ปี	16	30.2
3 ปีขึ้นไป	15	28.3
การได้รับความรู้เรื่องโรคเบาหวาน		
เคย	51	43.2
ไม่เคย	67	56.8
การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน		
เคย	48	40.7
ไม่เคย	70	59.3

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ทราบว่าตนเองเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 55.1 และทราบ ร้อยละ 44.9 โดยทราบว่ามีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมานานน้อยกว่า 1 ปี ร้อยละ 41.5 กลุ่มตัวอย่างไม่เคยได้รับความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ร้อยละ 56.8 และไม่เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ร้อยละ 59.3

## ส่วนที่ 2 ความเชื่อด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนความเชื่อด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวม และรายด้าน

ความเชื่อด้านสุขภาพ	Range	mean	SD	ระดับ
ความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวม	98-125	111.17	6.24	ปานกลาง
ความเชื่อด้านสุขภาพรายด้าน				
ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน	9-16	12.88	1.39	ปานกลาง
ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน	13-25	20.15	2.29	ปานกลาง
ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคเบาหวาน	15-25	20.98	2.12	ปานกลาง
ด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคเบาหวาน	10-24	19.42	2.32	สูง
ด้านแรงจูงใจทางด้านสุขภาพ	12-19	15.84	1.67	ปานกลาง
ด้านปัจจัยร่วมต่างๆ	12-25	21.88	2.07	สูง

จากตารางที่ 5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคเบาหวานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และรายด้านพบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคเบาหวานและแรงจูงใจทางด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคเบาหวาน และด้านปัจจัยร่วมต่างๆ อยู่ในระดับสูง

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อความเชื่อด้านสุขภาพ  
ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

การรับรู้โอกาสเสี่ยง ต่อการเกิดโรคเบาหวาน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ท่านมีโอกาสสูงที่จะเป็น โรคเบาหวาน เนื่องจากมี ปัจจัยเสี่ยง	5 (4.2)	57 (48.3)	42 (35.6)	14 (11.9)	0 (0.0)
2. การปล่อยให้อ้วนโดยไม่ ควบคุมน้ำหนัก อาจทำให้ ท่านมีโอกาสเป็นโรค เบาหวานได้ มากขึ้น	18 (15.3)	72 (61.0)	19 (16.1)	9 (7.6)	0 (0.0)
3. ท่านมีโอกาสเป็นโรค เบาหวานได้น้อยเนื่องจาก ได้รับการตรวจสุขภาพจาก บุคลากรสาธารณสุข สม่ำเสมอ *	16 (13.6)	68 (57.6)	29 (24.6)	5 (4.2)	0 (0.0)
4. วิดกกังวลใจอย่างมากว่า อาจเป็นโรคเบาหวานได้ *	2 (1.7)	32 (27.1)	7 (5.9)	71 (60.2)	6 (5.1)

หมายเหตุ \* ข้อความด้านลบ

จากตารางที่ 6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อว่า การปล่อยให้อ้วนโดยไม่ควบคุมน้ำหนัก อาจทำให้เป็นโรคเบาหวานได้ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 15.3 และเห็นด้วย ร้อยละ 61.0 รองลงมา มีความเชื่อว่าตนมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้น้อยเนื่องจากได้รับการตรวจสุขภาพจากบุคลากรสาธารณสุขสม่ำเสมอ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 13.6 และเห็นด้วย ร้อยละ 57.6 และมีความเชื่อว่า ตนมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคเบาหวานได้ เนื่องจากมีปัจจัยเสี่ยง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 4.2 และเห็นด้วย ร้อยละ 48.3

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อความเชื่อด้านสุขภาพ  
ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน

การรับรู้ความรุนแรง ของโรคเบาหวาน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ผู้ป่วยเบาหวานมีโอกาส พิการ หรือตายได้ ถ้าไม่ สามารถควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ	33 (28.0)	71 (60.2)	13 (11.0)	1 (0.8)	0 (0.0)
2. ถ้าท่านเป็น โรคเบาหวานจะ ทำให้ความสามารถในการ ทำงานลดลง	24 (20.3)	80 (67.8)	7 (5.9)	7 (5.9)	0 (0.0)
3. ถ้าท่านเป็น โรคเบาหวาน จะทำให้เป็นภาระต่อ ครอบครัว	25 (21.2)	83 (70.3)	5 (4.2)	5 (4.2)	0 (0.0)
4. โรคเบาหวาน หากมีการอุด ตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยง สมองอาจจะทำให้เป็น อัมพาตได้	22 (18.6)	61 (51.7)	32 (27.1)	3 (2.5)	0 (0.0)
5. ถ้าท่านเป็น โรคเบาหวาน จะทำให้สูญเสียค่าใช้จ่ายมาก ขึ้น	20 (16.9)	87 (73.7)	5 (4.2)	6 (5.1)	0 (0.0)

หมายเหตุ \* ข้อความด้านลบ

จากตารางที่ 7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อว่าถ้าเป็นเบาหวานจะทำให้สูญเสียค่าใช้จ่ายมากขึ้น เห็นด้วยร้อยละ 73.7 มีความเชื่อว่าถ้าเป็นเบาหวานจะทำให้เป็นภาระต่อครอบครัว เห็นด้วยร้อยละ 70.3 และมีความเชื่อว่าถ้าเป็นเบาหวานจะทำให้ความสามารถในการทำงานลดลง เห็นด้วยร้อยละ 67.8



ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อความเชื่อด้านสุขภาพ  
ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคเบาหวาน

การรับรู้ประโยชน์ ของการปฏิบัติเพื่อป้องกัน โรคเบาหวาน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.การตรวจคัดกรองเพื่อ ค้นหาโรคเบาหวานมีผลดี ต่อท่านและครอบครัว	54 (45.8)	63 (53.4)	0 (0.0)	1 (0.8)	0 (0.0)
2.การออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ จะช่วยควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดได้	33 (28.0)	76 (64.4)	9 (7.6)	0 (0.0)	0 (0.0)
3.การควบคุมน้ำหนักของ ร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ เป็นการป้องกันโรคและ ความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้น	30 (25.4)	78 (66.1)	8 (6.8)	2 (1.7)	0 (0.0)
4.การหลีกเลี่ยงจากการ ดื่มสุราและการสูบบุหรี่ จะช่วยลดความเสี่ยง ในการเกิดโรคเบาหวานได้	26 (22.0)	69 (58.5)	21 (17.8)	2 (1.7)	0 (0.0)
5.การควบคุมปริมาณและ ชนิดของอาหารช่วยลด ความเสี่ยงในการเกิด โรคเบาหวานได้	31 (26.3)	79 (66.9)	6 (5.1)	2 (1.7)	0 (0.0)

จากตารางที่ 8 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อว่าการตรวจคัดกรองเพื่อค้นหาโรคเบาหวาน  
นั้นมีผลดีต่อตนเองและครอบครัว เห็นด้วยอย่างยิ่งและเห็นด้วย ร้อยละ 45.8 และ 53.4 มีความเชื่อ  
ว่าการควบคุมปริมาณและชนิดของอาหารจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน เห็นด้วย  
ร้อยละ 66.9 และมีความเชื่อว่าการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ การออกกำลังกายอย่าง  
สม่ำเสมอ และการหลีกเลี่ยงจากการดื่มสุราและสูบบุหรี่ เป็นการป้องกันโรคและช่วยลดความเสี่ยง  
ในการเกิดโรคเบาหวานได้ เห็นด้วย ร้อยละ 66.1 64.4 และ 58.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อความเชื่อด้านสุขภาพ  
ด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน

การรับรู้อุปสรรค ของการปฏิบัติตัว เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.การปฏิบัติตัวตาม คำแนะนำของแพทย์ พยาบาลและเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข เป็นเรื่อง ยุ่งยากทำให้ไม่สามารถ ปฏิบัติตามได้อย่างสม่ำเสมอ *	3 (2.5)	16 (13.6)	5 (4.2)	83 (70.3)	11 (9.3)
2.การตรวจเพื่อคัดกรอง โรคเบาหวานอย่างสม่ำเสมอ ทุกปี ทำให้เสียเวลาและ ไม่จำเป็น *	1 (0.8)	5 (4.2)	0 (0.0)	93 (78.8)	19 (16.1)
3.ท่านรู้สึกกลัว การเจาะเลือด เพื่อตรวจ โรคเบาหวาน *	2 (1.7)	14 (11.9)	1 (0.8)	81 (68.6)	20 (16.9)
4.เรื่องค่าใช้จ่ายไม่เป็น อุปสรรคในการไปตรวจ สุขภาพของท่าน	24 (20.3)	72 (61.0)	9 (7.6)	12 (10.2)	1 (0.8)
5.หากท่านไปรับการตรวจหา เบาหวานจะมีผลเสียต่อ งานประจำวันของท่าน *	1 (0.8)	14 (11.9)	0 (0.0)	84 (71.2)	19 (16.1)

หมายเหตุ \* ข้อความด้านลบ

จากตารางที่ 9 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อว่าการตรวจเพื่อคัดกรองโรคเบาหวานอย่างสม่ำเสมอทุกปี ทำให้เสียเวลาและไม่จำเป็น กลุ่มตัวอย่างไม่เห็นด้วย ร้อยละ 78.8 รองลงมา ไม่เห็นด้วยกับการไปรับการตรวจหาเบาหวานจะมีผลเสียต่องานประจำวันร้อยละ 71.2 และการปฏิบัติตัว

ตามคำแนะนำของแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นเรื่องยุ่งยากปฏิบัติตามไม่ได้ ร้อยละ 70.3 ตามลำดับ

**ตารางที่ 10** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายข้อความเชื่อด้านสุขภาพ ด้านแรงจูงใจด้านสุขภาพกับการปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคเบาหวาน

แรงจูงใจด้านสุขภาพ กับการปฏิบัติเพื่อป้องกัน โรคเบาหวาน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.การเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ของตนเองอยู่เสมอจะช่วยให้ ควบคุมและป้องกันการเกิด โรคเบาหวานได้	60 (50.8)	57 (48.4)	0 (0.0)	1 (0.8)	0 (0.0)
2.การตรวจสุขภาพเพื่อ คัดกรองโรคเบาหวาน ไม่มีความจำเป็น ถ้าไม่มีอาการแสดงหรือ อาการผิดปกติเกิดขึ้น *	6 (5.1)	7 (5.9)	0 (0.0)	94 (79.7)	11 (9.3)
3.ท่านยังไม่มีความ จำเป็นต้องควบคุมอาหาร เนื่องจากท่านเป็นเพียงกลุ่ม เสี่ยง *	2 (1.7)	42 (35.6)	14 (11.9)	57 (48.3)	3 (2.5)
4.โรคเบาหวานเป็นโรคที่ สามารถควบคุมได้ ถ้าปฏิบัติ ตัวอย่างเหมาะสม	48 (40.7)	69 (58.5)	0 (0.0)	1 (0.8)	0 (0.0)

หมายเหตุ \* ข้อความด้านลบ

จากตารางที่ 10 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อว่าการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยควบคุมและป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้ เห็นด้วยอย่างยิ่งและเห็นด้วย ร้อยละ 50.8 และ 48.4 รองลงมาเชื่อว่าเป็นโรคที่สามารถควบคุมได้ ถ้าปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม โดยเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 40.7 เห็นด้วย ร้อยละ 58.5 ส่วนความเชื่อว่าการตรวจสุขภาพเพื่อคัดกรองโรคเบาหวานไม่มีความจำเป็นนั้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ไม่เห็นด้วย ร้อยละ 79.7

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อความเชื่อด้านสุขภาพ  
ด้านปัจจัยร่วมต่าง ๆ กับการปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคเบาหวาน

ปัจจัยร่วมต่าง ๆ กับการปฏิบัติ เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. การได้รับความรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิด โรคทำให้ท่านสามารถปฏิบัติ ตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน	48 (40.7)	69 (58.5)	0 (0.0)	1 (0.8)	0 (0.0)
2. สมาชิกในครอบครัว รวมทั้ง บุคคลที่อยู่รอบข้าง ท่าน มีส่วนร่วมในการ ตัดสินใจให้ท่าน ดูแลสุขภาพและการป้องกัน โรคเบาหวาน	43 (36.4)	67 (56.8)	4 (3.4)	4 (3.4)	0 (0.0)
3. ท่านมีความเชื่อถือในการ วินิจฉัยโรครวมถึงการรักษา ของแพทย์	56 (47.5)	61 (51.7)	1 (0.8)	0 (0.0)	0 (0.0)
4. คำแนะนำของแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตลอดจน อสม. ทำให้ท่าน อยากตรวจน้ำตาลในเลือด ทุกปี	60 (50.8)	57 (48.3)	0 (0.0)	1 (0.8)	0 (0.0)
4. การบริการที่ดี ของบุคลากรสาธารณสุข ทำให้ท่านอยากมารับบริการ อย่างต่อเนื่อง	33 (28.0)	84 (71.2)	1 (0.8)	0 (0.0)	0 (0.0)

หมายเหตุ \* ข้อความด้านบน

จากตารางที่ 11 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อว่า การได้รับคำแนะนำจากแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และอสม.ทำให้อยากตรวจระดับน้ำตาลในเลือดทุกปี โดยเห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 50.8 เห็นด้วย ร้อยละ 48.3 รองลงมา มีความเชื่อถือในการวินิจฉัยโรครวมถึงการรักษาของแพทย์ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 47.5 เห็นด้วย ร้อยละ 51.7 ส่วนความเชื่อว่า การบริการที่ดีของบุคลากรทางสาธารณสุข ทำให้อยากมารับบริการอย่างต่อเนื่อง เห็นด้วย ร้อยละ 71.2 และการได้รับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคจะทำให้สามารถปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคได้ เห็นด้วย ร้อยละ 58.5 ตามลำดับ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

### ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการป้องกันโรคโดยรวม และรายด้าน

พฤติกรรมการป้องกันโรค	Range	mean	SD	ระดับ
พฤติกรรมการป้องกันโรคโดยรวม	25-44	34.19	4.26	ปานกลาง
พฤติกรรมการป้องกันโรครายด้าน				
ด้านการควบคุมอาหาร	0-8	4.52	1.38	ปานกลาง
ด้านการออกกำลังกาย	3-10	6.68	1.65	ปานกลาง
ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป	10-20	15.70	2.26	ปานกลาง
ด้านการพักผ่อนและการจัดการกับความเครียด	4-10	7.28	1.54	ปานกลาง

จากตารางที่ 12 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง และรายด้านพบว่า พฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มตัวอย่างทุกด้าน คือ ด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป ด้านการพักผ่อนและการจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อพฤติกรรมการป้องกัน โรค  
เบาหวาน ด้านการควบคุมอาหาร

พฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ด้านการควบคุมอาหาร	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การรับประทานอาหาร / ขนม จุบจิบไม่เป็นเวลา *	8	6.8	58	49.2	52	44.1
2. การรับประทานขนมหวาน ขนมที่มี มีกะทิ คีมน้ำหวาน ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่ม บำรุงกำลัง *	23	19.5	57	48.3	38	32.2
3. การรับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ลำไย ขนุน ทุเรียน มะม่วงสุก ลิ้นจี่ ละมุด *	9	7.6	86	72.9	23	19.5
4. การหลีกเลี่ยงการรับประทาน อาหารที่มีไขมันมาก เช่น แองฮังเล ไส้ซั่ว แสบอ่องออ แคนหมู แองฮ่อม เครื่องใน รวมทั้งอาหารประเภททอด	11	9.3	85	72.0	22	18.6

หมายเหตุ \* ข้อความด้านลบ

จากตารางที่ 13 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันโรคด้านการควบคุมอาหารดังนี้ มีการรับประทานขนมหวาน ขนมมีกะทิ น้ำหวาน ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง ปฏิบัติเป็นประจำและปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 19.5 และ 48.3 รับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน ปฏิบัติเป็นประจำและปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 7.6 และ 72.9 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก รวมทั้งอาหารประเภททอด ปฏิบัติบางครั้งและไม่ปฏิบัติ ร้อยละ 72.0 และ 18.6

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อพฤติกรรมกรรมการป้องกัน โรค  
เบาหวาน ด้านการออกกำลังกาย

พฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ด้านการออกกำลังกาย	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การบริหารร่างกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้ง 30 – 40 นาที	34	28.8	55	46.6	29	24.6
2.การเดินหรือปั่นจักรยานแทนการใช้รถในระยะทางที่ใกล้ๆ	79	66.9	34	28.8	5	4.2
3.การทำกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังงาน เช่น ถูบ้าน ซูดิน ถางหญ้า	68	57.6	49	41.5	1	0.8
4.การออกกำลังกายขณะมีไข้ อ่อนเพลีย เหนื่อย เจ็บแน่นหน้าอก *	19	16.1	27	22.9	72	61.0
5.การออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารเช้า ไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง	29	24.6	59	50.0	30	25.4

หมายเหตุ \* ข้อความด้านลบ

จากตารางที่ 14 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเดินหรือปั่นจักรยานแทนการใช้รถในระยะทางใกล้ๆ โดยปฏิบัติเป็นประจำ มากที่สุด ร้อยละ 66.9 รองลงมาคือ การทำกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังงาน เช่น ถูบ้าน ซูดิน ถางหญ้า ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 57.6 ส่วนการออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารเช้า ไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 50.0 ไม่ปฏิบัติ ร้อยละ 25.4 และออกกำลังกายอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เดิน วิ่ง ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ การบริหารร่างกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 – 40 นาที กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 46.6 และไม่ปฏิบัติ ร้อยละ 24.6



ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อพฤติกรรมกรรมการป้องกัน โรค  
เบาหวาน ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป

พฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การสวมถุงเท้าและสวมรองเท้า ที่พอดีกับเท้าทุกครั้ง เมื่อมีการออกกำลังกาย	68	57.6	35	29.7	15	12.7
2. การหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อมี อาการเวียนศีรษะ หน้ามืด ตามัว ใจ เต้น ตัวเย็น แขนขาอ่อนแรง	114	96.6	4	3.4	0	0.0
3. การรักษาความสะอาดของฟันและ ช่องปาก โดยการแปรงฟันอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง	107	90.7	11	9.3	0	0.0
4. การดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย โดยเฉพาะตามซอกอับชื้น เช่น บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ได้ราวนม รักแร้ และขาหนีบ โดยเช็ดให้แห้ง หลังอาบน้ำทุกครั้ง	70	59.3	47	39.8	1	0.8
5. การสวมรองเท้าทุกครั้งที่ออก นอกบ้าน	85	72.0	32	27.1	1	0.8
6. การนั่งไขว่ห้าง / นั่งยองๆหรือนั่ง พับเพียบ เป็นเวลานานๆ *	12	10.2	77	65.3	29	24.6
7. การไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ ทั่วไปอย่างน้อยปีละครั้งหรือ เมื่อมี อาการผิดปกติ	68	57.6	47	39.8	3	2.5
8. การควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน	36	30.5	29	24.6	53	44.9
9. การสูบบุหรี่ *	5	4.2	2	1.7	111	94.1
10. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ชาดองเหล้า *	7	5.9	29	24.6	82	69.5

หมายเหตุ \* ข้อความด้านล่าง

จากตารางที่ 15 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปในเรื่อง การหยุด ออกกำลังกายทันที เมื่อมีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด ตามัว ใจสั่น ตัวเย็น แขนขาอ่อนแรง โดยปฏิบัติ เป็นประจำ ร้อยละ 96.6 รองลงมาเป็นการรักษาความสะอาดของฟันและช่องปากโดยการแปรงฟัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เป็นประจำ ร้อยละ 90.7 สำหรับการนั่งไขว่ห้าง / นั่งยองๆ หรือการนั่งพับเพียบเป็นเวลานานๆ กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 65.3 และการดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย โดยเฉพาะตามซอกอับชื้น เช่น บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ได้ราวนม รักแร้ และขาหนีบ โดย เช็ดให้แห้งหลังอาบน้ำทุกครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้งเท่าๆกับการไปพบแพทย์เพื่อตรวจสอบสุขภาพทั่วไป อย่างน้อยปีละครั้ง หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ มีร้อยละ 39.8 เท่าๆกัน ส่วนการควบคุมน้ำหนักไม่ให้ อ้วนนั้น กลุ่มตัวอย่างไม่ปฏิบัติ ร้อยละ 44.9

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อพฤติกรรมการป้องกันโรค  
เบาหวาน ด้านการพักผ่อนและการจัดการกับความเครียด

พฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ด้านการพักผ่อนและการจัดการกับ ความเครียด	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.การนอนหลับสนิท ติดต่อกัน วันละ 6 – 8 ชั่วโมง	60	50.8	58	49.2	0	0.0
2.การใช้ยานอนหลับในกรณี นอนไม่หลับ	0	0.0	24	20.3	94	79.7
3.เมื่อไม่สบายใจ รู้สึกกังวล ได้ปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจ	44	37.3	59	50.0	15	12.7
4.การพักผ่อนหย่อนใจ โดยการดู โทรทัศน์ อ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ทำงานอดิเรก หรืออื่นๆ	60	50.8	57	48.3	1	0.8
5.การใช้วิธีการทำจิตใจให้สบาย เช่น สวดมนต์ไหว้พระ อ่านหนังสือ	41	34.7	64	54.2	13	11.0

หมายเหตุ \* ข้อความด้านลบ

จากตารางที่ 16 พบว่ากลุ่มตัวอย่างนอนหลับพักผ่อนสนิท ติดต่อกัน 6 – 8 ชั่วโมง เป็น  
บางครั้ง ร้อยละ 49.2 มีการใช้ยานอนหลับกรณีนอนไม่หลับ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 20.3 เมื่อมี  
เรื่องไม่สบายใจ กังวลใจ ได้ปรึกษานักจิตวิทยาและบุคคลที่ไว้วางใจ ปฏิบัติเป็นบางครั้งและไม่  
ปฏิบัติ ร้อยละ 50.0 และ 12.7

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน

ตารางที่ 17 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวมกับพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	ค่าสถิติ (p)
ความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวม	.226*	.014

\* p < .05

จากตารางที่ 17 พบว่า ความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวมมีความสัมพันธ์ในระดับน้อยกับพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานโดยรวม ของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05