

การศึกษาเปรียบเทียบเทคนิคการให้สุขศึกษาด้วยทีมสหวิชาชีพ กับ การให้ความรู้โรคเบาหวาน ทั่วไป ต่อการควบคุมระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเลือด (HbA1C) ของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2

นางนภัสฐพร แสงอรุณ โรงพยาบาลสิชล อ.สิชล จ.นครศรีธรรมราช โทร.075-335800-4 ต่อ 392

ความสำคัญ จากสถิติการให้บริการผู้ป่วยเบาหวานของโรงพยาบาลสิชลที่ผ่านมา พบว่ามีผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มขึ้นจาก พ.ศ. 2550 จำนวน 1188 คน พ.ศ. 2551 จำนวน 1250 คน ในอดีตที่ผ่านมาผู้ป่วยเบาหวานที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ตามเกณฑ์เป้าหมาย (FBS อยู่ระหว่าง 80-120 mg%) มีเพียงร้อยละ 22.33 ซึ่งเป้าหมายอยู่ที่ร้อยละ 60 คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลสิชล ให้บริการทุกวันอังคาร และวันศุกร์ มีจำนวนผู้มารับบริการ 65-90 คนต่อวัน ที่ผ่านมาให้สุขศึกษา เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการปฏิบัติตัวทั่วไปเป็นกลุ่มใหญ่ทั้งหมด ไม่ได้สาธิตสัดส่วนอาหาร แต่ละอย่างที่ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานได้ ในแต่ละวัน ด้วยเหตุผลดังกล่าวทีมงานจึงได้ตั้งคำถามเพื่อศึกษาวิจัยว่า หากผู้ป่วยเข้าใจในเรื่องสัดส่วนการกินอาหารแต่ละอย่าง แล้วระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวานจะลดลงจริงหรือไม่ โดยเฉพาะ HbA1 C เนื่องจากผลงานวิจัยหลายเรื่องได้แสดงให้เห็นว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับ HbA1C ได้ใกล้เคียงคนปกติมากที่สุด จะสามารถชะลอและลดความรุนแรงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ได้ ดังนั้นในการศึกษานี้จึงใช้ HbA1C ในการประเมินผล เปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวานโรงพยาบาลสิชล ระหว่างกลุ่มที่ให้สุขศึกษาโรคเบาหวานทั่วไป กับกลุ่มให้ความรู้ด้วยทีมสหวิชาชีพ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเลือด (HbA1C) ของผู้ป่วยเบาหวานโรงพยาบาลสิชล ระหว่างกลุ่มที่ให้ความรู้โรคเบาหวานทั่วไปกับกลุ่มให้ความรู้ด้วยทีมสหวิชาชีพ

ระเบียบวิธีวิจัย การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) ชนิดวัดผลก่อน-หลัง เพื่อเปรียบเทียบผลของระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเลือด ของกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่ให้ความรู้โรคเบาหวานทั่วไป เป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่ให้ความรู้โรคเบาหวานพร้อมสอนสาธิตให้เห็นสัดส่วนอาหารเบาหวานร่วมกับให้ความรู้ด้านยา ด้วยทีมสหวิชาชีพ เป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็น ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่เข้ารับบริการที่คลินิกพิเศษเบาหวานโรงพยาบาลสิชล จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 120 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 60 คน กลุ่มควบคุม 60 คน อายุอยู่ในช่วง 40- 65 ปีเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 รักษาโดยใช้ยาเม็ดลดระดับน้ำตาลในเลือด ไม่มีฉีด insulin มีระดับน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1C) มากกว่า 7 % ขึ้นไปไม่มีภาวะแทรกซ้อนทาง สมอ ตา ไต และหัวใจ ทั้ง 2 กลุ่ม การประเมินผลใช้ระดับ HbA1C เปรียบ เทียบก่อนและหลัง การให้ความรู้ทั้งสองวิธี ระยะเวลาศึกษา 12 เดือนตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2551- 30 กันยายน 2552 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบเฉพาะเจาะจง(Purposive sampling) โดยคัดเลือกจากกลุ่มประชากรที่ใกล้เคียงกันที่สุด ได้แก่ เพศ อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ สถานภาพสมรส ระยะเวลาที่เป็นโรค การติดตามผล HbA1C ทั้ง 2 กลุ่ม ดำเนินการหลังให้ให้ความรู้ทั้งสองวิธี 6 เดือน

ผลการศึกษา ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย เบาหวานชนิดที่ 2 ที่เข้าร่วมศึกษา พบว่าทั้งสองกลุ่ม มีเพศชายและหญิงในจำนวนที่เท่ากัน อาชีพส่วนใหญ่ร้อยละ 80 อาชีพเกษตรกรกรรม นับถือศาสนาพุทธกว่าร้อยละ 95 ระยะเวลาที่พบเบาหวานทั้งสองกลุ่มพบในระยะ 1-5 ปี จำนวนใกล้เคียงกัน ประมาณ ร้อยละ 60 เมื่อเปรียบเทียบระดับ HbA1C ระหว่างกลุ่ม ทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการศึกษา พบว่า ในกลุ่มทดลอง มีจำนวนผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับ HbA1C ลดลงกว่าเดิม มากกว่ากลุ่ม ควบคุม และระดับ HbA1C ที่ลดลง เฉลี่ยร้อยละต่อรายลดลงได้มากกว่ากลุ่มควบคุม และระดับ HbA1C ที่เพิ่มขึ้นกว่าเดิม ในกลุ่มทดลองเฉลี่ยร้อยละต่อรายน้อยกว่ากลุ่มควบคุม เปรียบเทียบ

ระดับ HbA1C ที่ลดลงระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า ในกลุ่มทดลอง มีจำนวนผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับ HbA1C ลดลง น้อยกว่า 7 % มากกว่ากลุ่มควบคุม ระดับ HbA1C 7-8.9 % ของ กลุ่มควบคุมมีจำนวนมากกว่า ส่วนระดับ HbA1C ตั้งแต่ระดับ 9% ขึ้นไปมีจำนวนเท่ากัน จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่าการให้ความรู้โรคเบาหวานด้วยทีมสหวิชาชีพนั้น สามารถลดระดับ HbA1C ลงได้ การควบคุมอาหารของผู้ป่วยเบาหวานจำเป็นต้องเปลี่ยนอุปนิสัยการบริโภค อย่างค่อยเป็นค่อยไป การรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนอย่างสมดุลและช่วยให้ควบคุมเบาหวานได้ดี หากผู้ป่วยเบาหวานเข้าใจในเรื่องความรู้โรคเบาหวานทั่วไปและเข้าใจสัดส่วนอาหารที่จะรับประทานได้ในแต่ละอย่างแต่ละวันแล้วผู้ป่วยเบาหวานจะสามารถควบคุมลดระดับน้ำตาลในเลือดลงได้ ในการวิจัยครั้งนี้วัดผลจาก HbA1C ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงผลของการปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำตาลของผู้ป่วยอย่างแท้จริง มากกว่าระดับ FBS การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ในงานประจำ พัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในคลินิกโรคเรื้อรัง ของโรงพยาบาลชุมชน โดยปรับรูปแบบการให้สุศึกษา วิธีใหม่ เน้นการดูแลที่มุ่งเน้นผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางโดยทีมสหวิชาชีพเข้ามามีบทบาทในการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมมากขึ้นและนำไปขยายผลในการดูแลผู้ป่วยของสถานีนอมนายแห่งอื่น ในเครือข่ายปฐมภูมิของ CUP สิชล

บทเรียนที่ได้รับ งานวิจัยดังกล่าว เป็นการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย เพื่อหาคำตอบใหม่ในการพัฒนางานประจำให้ดียิ่งขึ้น ทำให้เกิดการปรับระบบการดูแลผู้ป่วยที่มุ่งเน้นตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยได้ชัดเจนมากขึ้น ผู้ป่วยสามารถนำความรู้ที่ได้รับ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้ควบคุมและลดระดับน้ำตาลในเลือดลงได้