

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับระดับน้ำตาลในกระแสเลือดของผู้สูงอายุ ตำบลกลางดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

สุเพ็ญศรี แก้วจรัส *

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับระดับน้ำตาลในกระแสเลือดของผู้สูงอายุ ตำบลกลางดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ศึกษาในผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาอยู่ในพื้นที่ตำบลกลางดง อำเภอปากช่อง จำนวนตัวอย่าง 130 คน ได้จากการคำนวณโดยใช้สูตรการประมาณค่าสัดส่วนประชากร ทำการศึกษาระหว่างเดือนเมษายน ถึง มิถุนายน 2550 เป็นการวิจัยแบบภาคตัดขวาง (Cross - Sectional Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS Version 10 For Window สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ได้แก่ Descriptive Statistic และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.3 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 61.5 เป็นหัวหน้าครอบครัว ร้อยละ 55.4 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 31.5 มีบุตรเป็นผู้ดูแล ร้อยละ 62.3 รายได้เฉลี่ย 1,000-5,000 บาท ต่อเดือน น้ำหนักมวลรวมของร่างกายอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 64.6 ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 87.8 ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับ

สุขภาพร่างกาย ไม่ได้รับการตรวจสุขภาพ ร้อยละ 54.6 มีทัศนคติที่ต้องเกี่ยวข้องกับเรื่องโภชนาการ ได้แก่ ทัศนคติที่ว่า อาหารประเภทไขมัน เมื่อรับประทานมากๆ จะทำให้เกิดการสะสมและเป็นสาเหตุของความอ้วน สำหรับพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการที่ต้องได้แก่ การรับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ และรับประทานผักใบเขียวทุกวัน ส่วนพฤติกรรมที่ยังมีการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องได้แก่ การรับประทานผลไม้สุกหรือที่มีรสหวานทุกวัน และการทานอาหารหรือเครื่องดื่ม ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาแดงเหล้า เป็นต้น ระดับพฤติกรรมที่ต้องส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 99.23 พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับระดับน้ำตาลในเลือดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P \text{ value} > 0.05$) โดยมีค่า $r = 0.013$ อายุกับระดับน้ำตาลในกระแส ($P \text{ value} > 0.05$) โดยมีค่า $r = -0.27$ และ ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมของผู้สูงอายุ พบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P \text{ value} < 0.05$) โดยมีค่า $r = 0.199$

ข้อสรุปที่ได้จากการวิจัยพบว่าปัจจัยต่างๆ ที่มีอยู่ล้วนแต่มีความสัมพันธ์กัน อาจจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ โดยเฉพาะระดับน้ำตาลในกระแสเลือด

* เจ้าหน้าที่บริหารงานสาธารณสุข 7 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา

นั้น ย่อมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพอย่างแน่นอน ในการนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์ควรจะมีการศึกษา ข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องให้มากพอ เพื่อนำไปประกอบการ ตัดสินใจวางแผนและมาตรการต่างๆ เพื่อให้สามารถแก้ไข ปัญหาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุและมีการยกย่องผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีส่วนในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติอย่างมากมา แต่เท่าที่ผ่านมา ผู้สูงอายุเองกลับไม่ค่อยได้รับการดูแลเอาใจใส่ จากบุตรหลาน และญาติพี่น้องมากเท่าที่ควร ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตคนไทยในปัจจุบันที่แตกต่างไปจากอดีต สภาพครอบครัวที่เคยเป็นครอบครัวใหญ่อยู่รวมกันตั้งแต่ปู่ ย่า ตา ยาย มาถึงรุ่นลูกและรุ่นหลาน ก็เปลี่ยนไปเป็นครอบครัวเดี่ยว ที่อยู่กันเพียงลำพังพ่อแม่ และลูก ทำให้ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งและอยู่เพียงลำพัง มีมากขึ้น การให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุของคนในรุ่นปัจจุบันมีการแสดงออกกันน้อยลง การพูดคุยกันของสมาชิกในครัวเรือนน้อยลง และการให้ความสำคัญกับสังคมภายนอกมากกว่าสังคมในครอบครัว นอกจากนี้สภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม ทำให้ผู้สูงอายุ ต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมากประกอบกับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุเองก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย จึงเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับปัญหาทางสุขภาพได้ง่าย มีโรคหลายชนิดที่มักเกิดกับผู้สูงอายุ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม ตาต้อกระจก ความจำเสื่อม ซึมเศร้า และอีกหลายต่อหลายโรคที่คอยบั่นทอนสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งบางโรคอาจเกิดขึ้นแล้วสามารถรักษาให้หายได้ ในขณะที่โรคบางชนิดเมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่สามารถรักษาให้หายได้ ต้องอยู่ติดตัวผู้สูงอายุไปจนตลอดชีวิต หรืออาจมีโรคบางอย่างที่ก่อให้เกิดความพิการกับผู้สูงอายุขึ้นก็เป็นได้

ในจำนวนโรคภัยไข้เจ็บต่างๆที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

นั้น โรคเบาหวานก็นับว่าเป็นโรคที่มีความสำคัญโรคหนึ่ง ที่สร้างปัญหาทางสุขภาพของผู้สูงอายุได้ค่อนข้างมาก และหลายรายที่มีความรุนแรง ผู้สูงอายุหลายคนมีโอกาสเกิดโรคเบาหวานได้ง่ายเนื่องจากมีสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานหลายอย่างที่ผู้สูงอายุเองอาจไม่ทราบ ทำให้เกิดการปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้องและเสี่ยงต่อการเกิดโรค ในขณะที่โรคเบาหวานเองก็รักษาให้หายขาดได้ยาก ผู้ป่วยต้องอยู่กับยาตลอด ประกอบกับตัวผู้ป่วยเองก็ต้องมีพฤติกรรมที่ไม่ส่งเสริมให้อาการของโรคเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารซึ่งถือว่าเป็นหัวใจสำคัญในการควบคุมอันตรายของโรคควบคู่ไปกับการกินยาเพื่อรักษาโรค จากที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่ามีผู้สูงอายุเป็นจำนวนไม่น้อยที่ต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคเบาหวานที่เป็นอยู่ บางท่านต้องสูญเสียอวัยวะไป เช่น ถูกตัดมือ ตัดเท้า อันเนื่องมาจากการเกิดบาดแผลขึ้นของอวัยวะเหล่านั้น บางท่านต้องสูญเสียการมองเห็นเนื่องจากขาดการดูแลรักษา และการเอาใจใส่ที่ถูกต้อง ซึ่งความสูญเสียเหล่านี้นำมาซึ่งความเจ็บปวดทรมานและความทุกข์ทรมานทั้งทางกายและใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

นโยบายการพัฒนาประเทศที่ผ่านมาทำให้ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุในสัดส่วนที่สูงเมื่อเทียบกับประชากรในวัยอื่นๆ นอกจากนี้จากการคาดคะเนจำนวนประชากรพบว่าในปี พ.ศ. 2563 ประเทศไทยอาจมีจำนวนประชากรที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุมากถึง 10.8 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 15.3 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ (กระทรวงสาธารณสุข, 2541) ข้อมูลต่างๆเหล่านี้ทำให้เราต้องตระหนักและให้ความสำคัญมากขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เพื่อลดปัญหาทางด้านสุขภาพและสาธารณสุขของผู้สูงอายุโดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคที่พบได้บ่อยคือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเบาหวานซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดการสูญเสียอวัยวะได้ง่ายแล้วโอกาสที่จะทำให้เสียชีวิตก็เป็นไปได้สูงด้วยกัน และโรคเบาหวานนั้นเป็นโรคที่รักษาและควบคุมได้ค่อนข้างยากเนื่องจากเป็นโรคที่มีความเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์และพฤติกรรมการบริโภคของประชาชนเอง



จังหวัดนครราชสีมาเป็นจังหวัดที่มีประชากรมาก และมีผู้ที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก จากรายงานโรคไม่ติดต่อ และโรคเรื้อรัง พบว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานเป็นจำนวนมากในจำนวนผู้ป่วยทั้งหมดมีทั้งผู้ป่วยที่เสี่ยงเนื่องจากกรรมพันธุ์ ความผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งทำให้ผู้ป่วยเหล่านี้ ส่วนหนึ่งต้องกลายเป็นผู้พิการและทุพพลภาพถาวร เช่นเดียวกับพื้นที่อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ที่พบว่ามียอดผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานในอัตราที่สูง ผู้ป่วยมีทั้งผู้สูงอายุและไม่ใช่อายุสูงอายุ จากการให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขพบว่าปัจจัยหนึ่งที่สนับสนุนให้ประชาชนป่วยด้วยโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้น คือพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะการขาดการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่มีผลให้เกิดโรคดังกล่าวได้ง่าย เช่นเดียวกับประชาชนที่อยู่ในเขตรับผิดชอบของสถานีอนามัยกลางดง ตำบลกลางดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ที่มีประชาชนจำนวนไม่น้อยที่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตรับผิดชอบของสถานีอนามัยกลางดงที่มาใช้บริการที่สถานีอนามัยในปี พ.ศ.2549 (มกราคม - เมษายน) มีถึง 195 คน เฉพาะผู้ป่วยที่เป็นผู้สูงอายุมีจำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 10.06 ของจำนวนผู้สูงอายุในพื้นที่รับผิดชอบ นอกจากนี้ผู้ป่วยเบาหวานบางรายก็ต้องกลายเป็นผู้พิการเนื่องจากการเกิดบาดแผลแล้วได้รับการดูแล รักษาที่ไม่ถูกต้องมากนัก ให้เกิดความรุนแรงจนต้องสูญเสียอวัยวะดังกล่าว

จากข้อมูลและสภาพปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสาเหตุของการที่จะทำให้เกิดการป่วยด้วยโรคเบาหวานในพื้นที่รับผิดชอบของสถานีอนามัยกลางดง คือพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารในผู้สูงอายุเพื่อจะได้นำข้อมูลและผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ไปแก้ปัญหาโรคเบาหวานในพื้นที่ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาแนวโน้มและโอกาสในการเกิดโรคเบา

หวานที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยภาคตัดขวาง (Cross-Sectional Research) โดยทำการวิจัยในช่วงระหว่างเดือนเมษายน-มิถุนายน 2550 ทำการศึกษาในเขตพื้นที่รับผิดชอบของสถานีอนามัยกลางดง ตำบลกลางดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ที่มีที่อยู่อาศัยอยู่ในพื้นที่รับผิดชอบของสถานีอนามัยกลางดง ตำบลกลางดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา โดยต้องอาศัยอยู่ในพื้นที่ทำการวิจัยอย่างน้อย 6 เดือน ก่อนการวิจัย ทั้งหมดจำนวน 1,610 คน

ขนาดและกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดตัวอย่างในการวิจัยได้จากการใช้สูตรคำนวณขนาดตัวอย่างการประมาณค่าสัดส่วนประชากร (วรพจน์ พรหมสัถยพรต, 2546)

$$N = \frac{Z^2 \alpha_2 N \pi (1-\pi)}{Z^2 \alpha_2 \pi (1-\pi) + Nd^2}$$

จากค่าของขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้คือ 127.35 ดังนั้นเพื่อให้ง่ายและสะดวกต่อการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล จึงกำหนดให้มีขนาดตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็น 130 ราย

กลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องมีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ นั่นคือคุณสมบัติประกอบด้วย

1. เป็นผู้ที่มิอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป



2. มีภูมิสำเนาอยู่ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของ
สถานีอนามัยกลางดง ตำบลกลางดง อำเภอปากช่อง
จังหวัดนครราชสีมา

3. อาศัยอยู่ในพื้นที่เป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือน
ก่อนการวิจัย

4. อ่านออกเขียนได้

5. สื่อสารได้เข้าใจ

ระยะเวลาการวิจัย ศึกษาในช่วงระหว่างเดือน
เมษายน - เดือนมิถุนายน 2550

พื้นที่วิจัย พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัยคือ เขตพื้นที่
รับผิดชอบของสถานีอนามัยกลางดง ตำบลกลางดง
อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม
เพื่อสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูล โดยมี
ผู้ช่วยนักวิจัยเป็นผู้ร่วมเก็บข้อมูล แบบสอบถามประกอบด้วย
ข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลประวัติส่วนตัว
และข้อมูลทั่วไป มีทั้งหมดจำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความเจ็บป่วย
และปัจจัยเสี่ยง ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมดจำนวน
13 ข้อ มีทั้งเป็นข้อคำถามที่ให้ตอบแบบเติมคำ และแบบ
เลือกตอบ

ส่วนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเรื่อง
โภชนาการในผู้สูงอายุ มีทั้งหมดจำนวน 12 ข้อ ระดับ
ทศนคติแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และ
ไม่เห็นด้วย โดยให้เลือกคำตอบในแต่ละข้อได้เพียงข้อเดียว
มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ลักษณะทศนคติ	เกณฑ์ให้คะแนน		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
ข้อคำถามด้านบวก	3	2	1
ข้อคำถามด้านลบ	1	2	3

ในการวิเคราะห์ผลทางด้านทศนคติเกี่ยวกับการ
บริโภคอาหารของผู้สูงอายุ กำหนดเกณฑ์ดังนี้

ทศนคติถูกต้องอยู่ในระดับสูง คะแนนที่ได้ ร้อยละ
80-100

ทศนคติถูกต้องอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนที่ได้
ร้อยละ 60-79

ทศนคติถูกต้องอยู่ในระดับต่ำ คะแนนที่ได้ต่ำกว่า
ร้อยละ 60 ลงมา

ส่วนที่ 4 การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตนเอง
เรื่องโภชนาการของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยข้อคำถาม
ทั้งหมดจำนวน 12 ข้อ ให้เลือกตอบเพียงข้อเดียวจาก
ระดับการปฏิบัติคือ ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง และ
ไม่ปฏิบัติ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ลักษณะข้อคำถาม	เกณฑ์ให้คะแนน		
	ปฏิบัติทุกครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
ข้อคำถามด้านบวก	3	2	1
ข้อคำถามด้านลบ	1	2	3

เกณฑ์การวิเคราะห์

ในการวิเคราะห์ผลทางด้านพฤติกรรม
ปฏิบัติตัวในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ กำหนดเกณฑ์
ดังนี้

การปฏิบัติตัวถูกต้องอยู่ในระดับสูง คะแนนที่ได้
ร้อยละ 80-100

ปฏิบัติตัวถูกต้องอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนที่ได้
ร้อยละ 60-79

ปฏิบัติตัวถูกต้องอยู่ในระดับต่ำ คะแนนที่ได้ต่ำกว่า
ร้อยละ 60 ลงมา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการ
เก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีผู้ช่วยนักวิจัยที่ผ่านการประชุม
ชี้แจงแนวทางและวิธีการในการใช้เครื่องมือแล้ว ระยะเวลา
ในการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือน เมษายน-มิถุนายน
2550



การบันทึกและวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาได้ ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบข้อมูลที่ได้ในประเด็นเกี่ยวกับ ความครบถ้วนของข้อมูลและความถูกต้องของข้อมูล ถ้าพบว่าข้อมูลที่ได้อาจไม่ถูกต้อง และไม่ครบถ้วน จะต้องทำการเก็บข้อมูลใหม่ เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์

หลังจากที่ได้แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ถูกต้อง และครบถ้วนแล้ว จะทำการลงรหัสในแบบสอบถาม และมีการบันทึกข้อมูลลงเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยมีผู้บันทึก 2 คน บันทึกคนละครั้ง เพื่อเป็นการตรวจสอบความถูกต้อง และครบถ้วนในการบันทึกข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS Version 10

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนา ในการอธิบายข้อมูลทั่วไปที่ได้จากการวิจัย การหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับระดับน้ำตาลในกระแสเลือด และการหาความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้สถิติวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient: r)

การนำเสนอข้อมูล

ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลเกี่ยวกับโรคและปัจจัยเสี่ยงทัศนคติในการปฏิบัติตัวด้านโภชนาการและการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการของผู้สูงอายุ ใช้การนำเสนอด้วยวิธีการพรรณนา และตารางแสดงค่าเฉลี่ยความถี่ ร้อยละ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับระดับน้ำตาลในกระแสเลือดของผู้สูงอายุ ตำบลกลางดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบภาคตัดขวาง (Cross - Sectional Research)

โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัยคือเพื่อศึกษาแนวโน้มและโอกาสในการเกิดโรคเบาหวานที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคของผู้สูงอายุ ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของสถานีอนามัยกลางดง ตำบลกลางดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ในช่วงเวลาที่ทำการศึกษาและต้องอยู่ในพื้นที่มาแล้วไม่น้อยกว่า 6 เดือน ก่อนทำการวิจัย ตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 130 ราย ซึ่งได้มาจากการคำนวณขนาดตัวอย่าง ทำการศึกษาวิจัยตั้งแต่เดือน เมษายน ถึงเดือน มิถุนายน พ.ศ.2550 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS Version 10 for Windows สถิติวิเคราะห์ที่ได้แก่ Descriptive Statistic หาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับระดับน้ำตาลในเลือด และความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้สถิติวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.3 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 61.5 ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัว ร้อยละ 55.4 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 32.5 มีบุตรเป็นผู้ดูแล ร้อยละ 62.3 รายได้เฉลี่ย 1,000-5,000 บาท ต่อเดือน ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 60-69 ปี เฉลี่ย 69.08 ปี มีน้ำหนักมวลรวมของร่างกายอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 64.6 ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 87.7 ไม่มีปัญหาการเป็นต้อเนื้อและต้อกระจก ส่วนใหญ่เข้านอนในเวลา 1-3 ทุ่ม และตื่นนอนในเวลา ตี 3-6 โมงเช้า ไม่มีงานอดิเรกและไม่ได้ตรวจสุขภาพเป็นส่วนใหญ่

ในส่วนของโรคและอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นนั้นพบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเรื่องอาการเหงาหงอย หลงลืม นอนไม่หลับ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่มีอาการเป็นแผลเรื้อรังหรือน้ำหนักลด ไม่มีอาการชาตามแขน ขา หรืออาการวิงเวียน ด้านทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการของผู้สูงอายุ พบว่า มีทัศนคติที่ยังคงเป็นปัญหาอยู่ได้แก่ อาหารจำพวกไขมันสำหรับผู้สูงอายุควรทอดดีกว่าต้มหรือตุ๋น มีผู้เห็นด้วยเพียง ร้อยละ 55.4 และมีผู้ที่ไม่เห็นด้วยร้อยละ 20.0 ประเด็นที่ว่าผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานอาหาร



ได้ตามใจชอบ มีผู้ที่ไม่เห็นด้วย ร้อยละ 54.6 ผู้ที่ไม่เห็นด้วย ร้อยละ 22.3 ส่วนผลการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุพบว่า ประเด็นพฤติกรรมที่ยังคงเป็นปัญหาอยู่ ได้แก่ ท่านหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาแดงเหล้า มีผู้ที่ปฏิบัติทุกครั้งเพียงร้อยละ 36.9 เท่านั้น โดยมีผู้ปฏิบัติเป็นบางครั้งถึง ร้อยละ 60.0 และประเด็นที่ว่า ท่านรับประทานผลไม้สดที่มีรสหวานทุกวัน มีผู้ที่ปฏิบัติทุกครั้ง ร้อยละ 55.4 และมีผู้ปฏิบัติเป็นบางครั้งถึง ร้อยละ 38.5 ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ควรได้รับการปรับปรุง ส่วนพฤติกรรมที่มีการปฏิบัติดีอยู่แล้ว ได้แก่ ประเด็นที่ว่าท่านได้รับประทานผักใบเขียวทุกวัน ร้อยละ 88.5 ท่านได้รับประทานอาหารเช้าและย่อยง่ายจากผู้ดูแล ร้อยละ 83.8 และท่านรับประทานอาหารเช้าตรงเวลาทุกมื้อ ร้อยละ 79.2

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสถิติวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับระดับน้ำตาลในกระแสเลือดของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยทั้งสองมีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (P value > 0.05) โดยมีค่า $r = 0.013$ ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีความสัมพันธ์กันน้อยมาก

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับระดับน้ำตาลในกระแสเลือดของผู้สูงอายุ พบว่าทั้งสองปัจจัยมีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (P value > 0.05) โดยมีค่า $r = -0.27$ ซึ่งจะเห็นว่า มีค่าน้อยกว่า 0 ดังนั้นปัจจัยทั้งสองแทบจะไม่มีความสัมพันธ์กันเลย หรือมีความสัมพันธ์กันในทิศทางที่ตรงกันข้าม

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมของผู้สูงอายุ พบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (P value < 0.05) โดยมีค่า $r = 0.199$ ซึ่งอธิบายได้ว่าทั้งสองปัจจัยมีความสัมพันธ์กันในทิศทางที่เป็นบวก นั่นคือเมื่อมีปัจจัยใดเพิ่มมากขึ้น อีกปัจจัยที่เหลือก็จะเพิ่มมากขึ้นด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดโรคเบาหวานและสาเหตุที่สำคัญในการเกิดโรคนั้นมีอยู่ด้วยกันหลายประการ ทั้งกรรมพันธุ์ มีญาติ พี่น้อง ที่ป่วย หรืออาจเกิดจากความผิดปกติของร่างกายในบางส่วน บางอย่าง ทำให้มีการทำงานที่ไม่เป็นไปตามปกติและส่งผลทำให้เกิดโรคตามมา อย่างไรก็ตามยังมีปัจจัยภายนอกอีกหลายประการที่ส่งผลทำให้เกิดภาวะเสี่ยงในการเกิดโรคนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง

ข้อสรุปที่ได้จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ถึงแม้ผลการวิจัยจะบ่งบอกว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับระดับน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุยังไม่ชัดเจนนัก แต่ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคบางอย่างที่ได้จากผลการวิจัยพบว่ายังคงเป็นปัญหาและเป็นปัจจัยเสี่ยง ที่จะทำให้มีโอกาสเกิดเป็นโรคเบาหวานขึ้นได้ เช่นเดียวกัน จากค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาลในเลือดที่ได้คือ 103.22 ค่า S.D. เท่ากับ 19.95 ดังนั้น จะเห็นได้ว่าข้อมูลค่อนข้างที่จะมีการกระจายมาก และระดับของน้ำตาลก็มีแนวโน้มค่อนข้างไปทางสูง ซึ่งอายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้เท่ากับ 69.08 ปี ดังนั้นเมื่ออายุสูงขึ้นโอกาสเสี่ยงที่ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดจะเพิ่มสูงขึ้นนี้ ก็มีความเป็นไปได้สูง เนื่องจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปร่วมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง

อย่างไรก็ตามในการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเบาหวาน ของผู้ที่มีความเกี่ยวข้องทุกฝ่าย คงเป็นไปได้ที่จะนำข้อมูลที่ได้จากข้อมูลเพียงไม่กี่แหล่ง ไปเพื่อใช้ในการตัดสินใจแก้ปัญหา ซึ่งการตัดสินใจดังกล่าว อาจเป็นแนวทางที่ไม่เหมาะสมนัก ดังนั้นการจะแก้ไขปัญหาใดๆก็ตาม ผู้มีหน้าที่แก้ไขปัญหา นั้นๆ จึงควรที่จะมีการสืบค้นและเสาะหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆให้เพียงพอ ต่อการพิจารณา แก้ไขปัญหาเพื่อลดโอกาสของความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไปและเพื่อการพัฒนา การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาในบางประเด็นที่มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคเบาหวานเท่านั้น ยังมี



ปัจจัยและปัญหาอื่น ๆ อีกหลายอย่างที่เป็นปัจจัยเสริมให้เกิดโรคเบาหวานได้มากขึ้น ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่จำเป็นให้เพียงพอต่อการนำมาวางแผนและตัดสินใจดำเนินการตามวิธีการและมาตรการต่างๆ เพื่อลดปัญหาและความรุนแรงของโรคเบาหวานต่อไป โดยมีประเด็นที่น่าสนใจทำการศึกษาต่อ ได้แก่

1. การศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการสูงขึ้นของระดับน้ำตาลในกระแสเลือด
2. พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดให้อยู่ในระดับปกติ
3. ความแตกต่างของระดับพฤติกรรมสุขภาพระหว่างเพศชายกับเพศหญิงกับระดับน้ำตาลในกระแสเลือด

บรรณานุกรม

1. กัญญา ศิริพฤกษ์. **สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในเขตอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา**. ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ, 2541
2. เกษม ต้นติมลลาชีวะ และ กุลยา ต้นติมลลาชีวะ. **การรักษาสุขภาพจิตในวัยสูงอายุ**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2535
3. กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, สำนักงาน. **โครงการการพัฒนาองค์ความรู้เรื่องการสื่อสารเพื่อสุขภาพ**. ม.ป.ป., กรุงเทพฯ., มปป.
4. คณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน, สำนักงานปลัดกระทรวง สาธารณสุข. **คู่มือการปฏิบัติงานสาธารณสุขมูลฐานสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับจังหวัด อำเภอและตำบล**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2536
5. ชื่นจิตพร เพชรชาติ. **การดูแลสุขภาพด้วยตนเองและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ในตำบลจวบ อำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม**. การศึกษาค้นคว้าอิสระทางสาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2545
6. ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ. **สุขภาพคนไทย 2546**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด (มหาชน) กรุงเทพฯ, 2547
7. พงษ์พิสุทธิ์ จงอุดมสุข. **เวชปฏิบัติครอบครัว บริการสุขภาพที่ใกล้บ้านใกล้ใจ**. โครงการปฏิรูประบบบริการสาธารณสุข, อุษาการพิมพ์, 2543
8. มนาพร สุภาพ. **พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองด้านการส่งเสริมและการรักษาโรคของผู้สูงอายุในตำบลกำแพงเขา อำเภอเมืองนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช**. วิทยานิพนธ์, มปป.
9. วิชัย เทียนถาวร และ คณะ. **การศึกษาสภาวะครอบครัวที่มีลักษณะครอบครัวที่พึงประสงค์ของประเทศไทย**. นนทบุรี: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542
10. วิพุด พูลเจริญ และคณะ. **สู่การปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ**. บริษัทไต้ไซด์ จำกัด, กรุงเทพฯ, 2543
11. สมศรี สีดาคูณ. **การดูแลสุขภาพตนเองของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลขามเรียง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม**. การศึกษาค้นคว้าอิสระทางสาธารณสุขศาสตร์บัณฑิตมหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2546
12. สาธารณสุข, กระทรวง. **การประเมินผลโครงการเมืองไทยแข็งแรง ปี 2547**. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, กทมฯ, 2548 สาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา, สำนักงาน. **คู่มือแกนนำสาธารณสุขประจำครอบครัว (กสค.)**, 2548



ปี 22 ฉบับที่ 4 เดือนเมษายน 2551

