


## Self-care Practices of Non-Insulin Dependent Diabetic Patients

### พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน

Rachanee Chotmongkol (รัชณี โชติมงคล) 1, Ampornpan Teeranud (อัมพรพรรณ ธีรานูด) 2, Suwanna Boonyaleepun (สุวรรณ บุญยะสิทธิ์พรณ) 3

Article Option

 Abstract

 Fulltext

 PDF File

 Another articles  
 in this topic collection

**บทนำ :** เป็นที่ทราบกันดีว่าอันตรายจากโรคเบาหวานส่วนใหญ่เกิดจากภาวะแทรกซ้อนและการเกิดภาวะแทรกซ้อนตามอวัยวะต่างๆ เช่น ที่ตา หัวใจ ไต ล้วนแต่มีความสัมพันธ์กับการที่ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ 1 ปีปัจจุบันเราจึงมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียง การที่จะบรรลุเป้าหมายดังกล่าวนี้ การดูแลตนเองของผู้ป่วยนับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งและการที่เราจะรู้ว่าผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมกับภาวะสุขภาพหรือไม่ เราสามารถศึกษาได้จากพฤติกรรมที่ผู้ป่วยแสดงออก ดังนั้นจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจทำการศึกษาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินต่อไป

**วัตถุประสงค์:** เพื่อศึกษาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน

**วิธีการวิจัย:**

- เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา
- กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินจำนวน 87 ราย โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง
- สถานที่แผนผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศรีนครินทร์
- การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเองตามกรอบแนวคิดการดูแลตนเองของโอเร็ม ซึ่งมีค่า KR20 = 0.81 ประกอบด้วยการดูแลตนเอง 5 ด้าน
- การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละเสนอเป็นรายข้อ

**ผลการวิจัย:** พบว่าพฤติกรรม การควบคุมอาหารที่ผู้ป่วยปฏิบัติมากที่สุดถึง 93.01% คือการการรับประทาน อาหารครบทั้งแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน และผัก และมีเพียง 6.9% ของผู้ป่วยที่ยังดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในด้านการออกกำลังกาย 63.2% ของผู้ป่วยไม่ได้ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ การดูแลตนเองเกี่ยวกับการใช้ยาและการติดตามผลการรักษาที่ผู้ป่วยปฏิบัติมากที่สุดถึง 95.4% คือการติดตามผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดทุกครั้งว่าอยู่ในระดับใด และที่ปฏิบัติน้อยที่สุดเพียง 3.4% คือการหยุดหรือลดการรับประทานยาเบาหวานด้วยตนเองขณะที่ไม่สบาย สำหรับการดูแลสุขภาพอนามัยทั่วไปและการดูแลเท้ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (100%) ดูแลอาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกายด้วยน้ำและสบู่วันละไม่น้อยกว่า 1-2 ครั้ง แต่มีเพียง 4.6% ที่ตัดเล็บอย่างถูกต้องคือติดตามแนวขวาง (ไม่มน) ห่างจากของเล็บเล็กน้อย ในการป้องกันและแก้ไขภาวะแทรกซ้อนอื่นจากโรคเบาหวานที่ปฏิบัติมากที่สุด 89.7% คือการดูแลแก้ไขภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ โดยการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมาก นอกจากนี้มีเพียง 5.8% ของผู้ป่วยที่ยังคงสูบบุหรี่อยู่

**สรุป :** การวิจัยครั้งนี้พบว่าผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มีมารับบริการในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศรีนครินทร์มีพฤติกรรม การดูแลตนเองหลายด้านที่ควรได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองให้เหมาะสมกับสุขภาพ เพื่อช่วยลดหรือชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนซึ่งบุคลากรในทีมสุขภาพที่จะตระหนัก

**Background:** The most important problem of diabetic patients is unable to control their blood sugar level to the baseline. Because of high blood sugar level lead to diabetic complications. These complications could be prevented and controlled be a good self-care practices. In order to do this, however, patients have to know all relevant factors perpetuating the severity of their illness and leading to effective proper self-care practices.

**Objectives:** To examine self-care practices of the non insulin dependent diabetes mellitus (NIDDM) patients

**Subjects and Methods:** Purposive sampling was used to select 87 adult NIDDM patients in the out patient department, Srinagarind Hospital. The data was collected using a questionnaire developed by the researcher based on Orem's self-care theory. The questionnaire composes of 5 categories of self-care practices covered in this study are diet control, exercise, compliance to regimen and medication, general hygiene and foot care, and prevention of hazards and complications.

**Results:** According to the self-care practice categories researched, the results indicate that for diet control, most of the patients (93.1) controlled their daily food intake with appropriate amounts of carbohydrate, protein, fat and vegetables. Only 6.9% of the patients still drink alcoholic beverages. Appropriate exercise was taken by 63.2% of the patients. The highest practices in order to comply with the regimen and medication was monitoring blood sugar (95.4%). The lowest practice was stopping or reducing the dosage of medication by themselves when they fell sick (3.4%). All of the patients (100%) took a bath with soap and water at least 1-2 times daily, although only 4.6% of them cut their nails properly (transverse cut). The most common practice to prevent and resolve the complications of diabetes mellitus was taking high sugar food and drinks when patients had low blood sugar (89.7%) and only 5.8% of them still smoke.

**Conclusions:** A majority of the NIDDM patients had many problems of 5 categories of self-care practices that should be concerned.

Diabetic Control, Proteinuria and Diabetic Retinopathy in Diabetes Clinic at Petchabun Hospital (การควบคุมเบาหวาน การตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะและเบาหวานเข้าจอประสาทตาในคลินิกเบาหวานโรงพยาบาลเพชรบูรณ์)

Self - Care of Non - insulin Dependent Diabetic Patients with Early Diabetic Retinopathy. (พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มีภาวะแทรกซ้อนทางจอประสาทตาในระยะเริ่มแรก)

Perioperative control of blood sugar in diabetic patients (การควบคุมเบาหวานในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด)

[<More>](#)

 This article is under  
 this collection.

 Diabetes

