

1. การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่สำคัญของโรงพยาบาล

โรงพยาบาลสองแควเป็นโรงพยาบาลชุมชนที่ให้บริการด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษา และฟื้นฟูสภาพแก่ประชาชนในพื้นที่จำนวน 12,390 คน ซึ่งมีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ ได้แก่ ไทลื้อ ม้ง ขมุ เมี่ยน ถิ่น และก่อ โดยประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม เช่น การปลูกยางพารา ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ และมันสำปะหลัง รองลงมาคืออาชีพรับจ้างทั่วไปและรับราชการ

จากการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและเศรษฐกิจ ส่งผลให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารสำเร็จรูป อาหารแปรรูป อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม รวมถึงเครื่องดื่มรสหวานและเครื่องดื่มชูกำลังที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs)

จากข้อมูลกลุ่มผู้ป่วยที่มาใช้บริการในแผนกผู้ป่วยนอก พบสถานการณ์ปัญหาสุขภาพที่สำคัญ ดังนี้

- อัตราการเกิดผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ ร้อยละ 30.00
- อัตราการเกิดผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ ร้อยละ 22.44
- ร้อยละผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 57.17
- ร้อยละผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี ร้อยละ 38.70
- ร้อยละผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตได้ดี ร้อยละ 63.15
- ผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่เข้ารับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ร้อยละ 50

นอกจากนี้ ยังพบว่ากลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม และมีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการเกิดโรคและภาวะแทรกซ้อน

ในด้านการส่งเสริมสุขภาพ พบว่าผู้ป่วยมีการรับรู้และการตระหนักของข้อมูลสุขภาพที่แตกต่างกัน ส่งผลให้การวางแผนสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมยังไม่ครอบคลุมและไม่ต่อเนื่องเท่าที่ควร

ดังนั้น ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลสองแคว จึงมีความเชื่อมโยงกับพฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้ป่วยเป็นสำคัญ จำเป็นต้องมีการพัฒนาแผนสุขภาพที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดอัตราการเกิดโรคและภาวะแทรกซ้อนในระยะยาว

สรุปผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพและการวิเคราะห์ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพที่เป็น พฤติกรรมเสี่ยงทำให้ควบคุมโรค ไม่ได้	ปัจจัยนำ (Predisposing)	ปัจจัยเอื้อ (Enabling)	ปัจจัยเสริม (Reinforcing)
บริโภคอาหารหวาน มัน เค็มสูง เช่น น้ำอัดลม น้ำปั่น ขนม หวาน กาแฟซอง อาหาร พื้นบ้านรสจัด ทานข้าวเหนียว เป็นหลัก	- ความรู้ไม่เพียงพอเกี่ยวกับโภชนาการ - ความเชื่อว่า “ทำงานหนักกินหวานได้” - ค่านิยมรสชาติ (อร่อยนำสุขภาพตาม) - วัฒนธรรมการกินอาหารท้องถิ่น	- ร้านค้าในหมู่บ้านขายน้ำหวาน/ขนมง่าย - ขาดทางเลือกอาหารสุขภาพ - ราคาผักปลอดภัยสูง	- ครอบครัวทำอาหารรสจัดเหมือนกัน - งานบุญ งานเลี้ยงมีอาหารหวานมันเค็ม - เพื่อนชวนกิน
ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	- เข้าใจว่าทำงานเกษตรคือออกกำลังกายแล้ว - ขาดความรู้เรื่อง exercise ที่เหมาะสม	- ไม่มีสถานที่/อุปกรณ์ออกกำลังกาย - เวลาไม่แน่นอน (ฤดูกาลเกษตร)	- ไม่มีคนชวนออกกำลังกาย - ไม่มีผู้นำกิจกรรมในชุมชน
สูบบุหรี่ / ดื่มสุรา	- ค่านิยมชายไทย/วิถีชุมชน - ความเชื่อว่าช่วยผ่อนคลาย	- เข้าถึงบุหรี่/สุราง่าย - ราคาเข้าถึงได้	- เพื่อนฝูง/วงสังคมสนับสนุน - งานบุญ งานประเพณีมีเครื่องดื่ม
การใช้ชีวิตเนือยนิ่ง (sedentary lifestyle) เช่น ดู ทีวี เล่นมือถือ	- ไม่รู้ว่าเป็นปัจจัยเสี่ยง - เข้าใจว่าเป็นการพักผ่อนปกติ	- เทคโนโลยีเข้าถึงง่าย - สภาพแวดล้อมไม่เอื้อต่อกิจกรรม	- คนในบ้านทำพฤติกรรมเดียวกัน - ไม่มีแรงจูงใจเปลี่ยน
บริโภคอาหารสำเร็จรูป/กึ่งสำเร็จรูป	- ขาดความรู้เรื่องโซเดียม/น้ำตาลแฝง - เชื่อว่าสะดวกและประหยัดเวลา	- มีขายทั่วไปในร้านชุมชน - ใช้เวลาทำน้อย	- ครอบครัวนิยมใช้เหมือนกัน - โฆษณาส่งเสริม

แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยกำหนดพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มป่วย

แบบทดสอบความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

ชื่อ-สกุล วราณันท์ บุญ วันที่ 18 มี.ค. 67

คำชี้แจง: เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียง 1 ข้อ

- ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใด?
 - ☐ ก. ผัก
 - ☒ ข. อาหารและเครื่องดื่มหวาน
 - ☐ ค. ปลา
- การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงโรคเบาหวานหรือไม่?
 - ☒ ก. ช่วย
 - ☐ ข. ไม่ช่วย
 - ☐ ค. ไม่แน่นอน
- ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานอย่างไร?
 - ☒ ก. ตามแพทย์สั่ง
 - ☐ ข. หยุดยาเองเมื่ออาการดีขึ้น
 - ☐ ค. กินอาหารวันที่มีอาการ
- ผู้ป่วยเบาหวานควรตรวจเท้าเป็นประจำ เพราะอะไร?
 - ☒ ก. ป้องกันแผลและการติดเชื้อ
 - ☐ ข. ให้เท้าสะอาด
 - ☐ ค. ไม่มีความจำเป็น
- เครื่องดื่มที่แนะนำมากที่สุดคือข้อใด?
 - ☒ ก. น้ำเปล่า
 - ☐ ข. น้ำอัดลม
 - ☐ ค. ชาสมุนไพร
- หากมีน้ำตาลในเลือดต่ำ ควรทำอย่างไร?
 - ☒ ก. ดื่มน้ำหวานทันที
 - ☐ ข. อดอาหาร
 - ☐ ค. นอนพัก
- วิธีป้องกันโรคเบาหวานที่ดีที่สุดคือข้อใด?
 - ☒ ก. กินอาหารเหมาะสม ออกกำลังกาย และควบคุมน้ำหนัก
 - ☐ ข. งดสูบบุหรี่
 - ☐ ค. กินวิตามินอย่างเดียว

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ

ชื่อ วราณันท์ บุญ วันที่ 18 มี.ค. 67

คำชี้แจง: ทำเครื่องหมาย ✓ ในคำตอบที่ตรงกับพฤติกรรมของท่าน

ข้อ	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	☒	☐	☐
2. รับประทานอาหารผักและผลไม้ทุกวัน	☐	☒	☐
3. หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม	☐	☒	☐
4. ออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์	☐	☒	☐
5. ดื่มน้ำสะอาดเพียงพอ	☒	☐	☐
6. นอนหลับ 7-9 ชั่วโมง/คืน	☒	☐	☐
7. ไม่สูบบุหรี่	☐	☐	☒
8. ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	☐	☒	☐
9. ตรวจสุขภาพเป็นประจำ	☐	☒	☐
10. ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ	☒	☐	☐

การแปลผล

8-10 ข้อ: พฤติกรรมสุขภาพดี

5-7 ข้อ: ควรปรับปรุงบางด้าน

0-4 ข้อ: ควรได้รับคำแนะนำเพิ่มเติม

สรุป

จากการให้สุศึกษาและการให้ความรู้เป็นรายกรณีจากผู้ป่วยโรค DM HT CKD มีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองเพิ่มขึ้นสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสม มีความร่วมมือในการรักษาและการมารับการติดตามอาการอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีแนวโน้มสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิตได้ดีขึ้น ชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนทางไตได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค และบรรลุวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานตามแผนที่กำหนดของตัวชี้วัดการดูแลผู้ป่วย

จากผู้ป่วยที่ได้รับการให้ความรู้ด้านสุขภาพและการปฏิบัติตัวจำนวน 85 คน พบว่า 67 คนมีความรู้ และสามารถปฏิบัติตัวได้ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 78.80