



ผลของโปรแกรมการใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับการส่งเสริม ความสามารถของตนโดยพยาบาลสามารถลดระดับฮีโมโกลบินเอวันซีในประชาชน ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการ ณ โรงพยาบาลศิริราช : การศึกษาแบบสุ่มระยะที่สาม

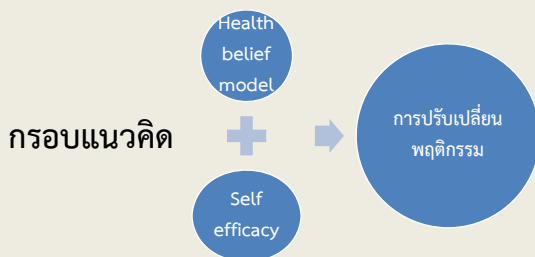
วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินผลของโปรแกรมการใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับการส่งเสริมความสามารถของตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ต่อระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเม็ดเลือดแดง (HbA_{1c}) ของประชาชนที่มีความเสี่ยงที่มารับบริการ ณ โรงพยาบาลศิริราช

หลักการและเหตุผล

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในระยะแรกจะไม่เกิดอาการผิดปกติ มีผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการวินิจฉัยใหม่จำนวนไม่น้อยที่ตรวจพบภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังจากเบาหวานแล้ว ซึ่งในประเทศไทยพบว่ามีประมาณหนึ่งในสามของผู้เป็นเบาหวานไม่เคยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานมาก่อน การปล่อยให้การดำเนินของโรคเบาหวานดำเนินไปอย่างต่อเนื่องนั้น อาจก่อให้เกิดผลแทรกซ้อนเรื้อรังที่มีผลกระทบต่อชีวิตและคุณภาพชีวิตในระยะยาวได้ ดังนั้นการคัดกรองโรคเบาหวานในประชากรกลุ่มเสี่ยงจึงมีความสำคัญ

ในปัจจุบัน ประชากรไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากไม่ว่าจะเป็นวิถีชีวิต แบบแผนการบริโภค กิจกรรมการออกกำลังกาย คนไทยมีความสัมพันธ์กับอาหารรสหวานมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน หน่วยงานจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมป้องกันการเกิดโรคเบาหวานขึ้นเพื่อ นำมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับบริบทของประชากรไทย และสามารถนำมาใช้ในการทำงานประจำให้สอดคล้องกับบริบทของหน่วยงานด้วย ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพการให้บริการและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้ป่วยและญาติ ที่มารับบริการ ณ โรงพยาบาลศิริราช



ระเบียบวิธีวิจัย

การดำเนินการวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง Randomized-controlled trial. เกณฑ์รับเข้าศึกษา (Inclusion Criteria) คือ อายุ 18 ปีขึ้นไป มีคะแนนความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตั้งแต่ 6 คะแนนขึ้นไป² และมีระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเม็ดเลือดแดง (HbA_{1c}) อยู่ระหว่าง 5.7-6.4% หรือมีเกณฑ์ข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้ มีระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร (FPG) อยู่ระหว่าง 100-125 mg/dl ระดับ HDL-Cholesterol น้อยกว่า 35 mg/dl ระดับ Triglyceride มากกว่า 250 mg/dl มีประวัติเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือเคยคลอดบุตรน้ำหนักเกิน 4 กิโลกรัม ผู้ที่เข้าร่วมโครงการคือผู้มารับบริการ ณ ตึกผู้ป่วยนอก รพ.ศิริราช



ผลงานวิจัย

- ระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเม็ดเลือดแดงลดลงมากกว่า 0.5% ร้อยละ 9.3 ในกลุ่มทดลอง และร้อยละ 8.6 ในกลุ่มควบคุม
 - น้ำหนักตัวลดลงเฉลี่ย 1.5 กิโลกรัม
 - เส้นรอบเอวลดลงเฉลี่ย 2.9 ซม.
 - ดัชนีมวลกายลดลง 0.6 กก/ตรม
 - พฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถในตนเองสูงขึ้น
 - ภาวะเมตาบอลิกซินโดรมลดลงจากร้อยละ 50 เหลือร้อยละ 23.8
 - คะแนนความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวานอีก 12 ปีข้างหน้า ลดลงร้อยละ 24.5 ในกลุ่มทดลอง และร้อยละ 15.5 ในกลุ่มควบคุม
- โดยโปรแกรมนี้เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างเดียวยุติโดยอาศัยการกระตุ้นแรงจูงใจทางบวก ไม่มีการใช้ยา ดำเนินการโดยพยาบาลทั้งหมด เป็นโปรแกรมที่ปลอดภัย และสามารถปรับพฤติกรรมได้ยั่งยืนจะลดการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ

สิ่งที่ได้จากการทำโครงการวิจัย (Lesson Learned)

เรียนรู้กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับโรคเรื้อรังซึ่งตรงกับบริบทการทำงานด้านส่งเสริมสุขภาพ ในภารกิจหลักของหน่วยงานทำหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุน ให้ประชาชนสามารถดูแลตนเองได้ และการลงทุนที่คุ้มค่ามากที่สุดคือการป้องกันก่อนเกิดโรค โดยมีการวัดผลลัพธ์ซึ่งนอกเหนือจากงานวิจัยแล้ว หน่วยงานยังเป็นที่ยอมรับและชื่นชมจากบุคลากรในทีมสุขภาพเองและได้รับการยอมรับจากผู้ป่วยมากขึ้นด้วย โดยเฉพาะจากสหสาขาวิชาชีพที่ร่วมกันดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ทำให้เกิดการต่อยอดงานประจำสู่งานวิจัยและย้อนกลับมาเป็นงานประจำอีกครั้งหนึ่ง

