



ประเมินระดับความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ในเขตตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม
ASSESSMENT OF KNOWLEDGE LEVEL AND SELF CARE BEHAVIORS AMONG
DIABETES PATIENTS IN SAM PHONG, SI SONGKHRAM
NAKHON PHANOM PROVINCE

พิจิตรา วรณวงศ์

Phijittra Wannawong

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม

Sam Phong Subdistrict Health Promoting Hospital Si Songkhram District Nakhon Phanom Province

E-mail: theerawatphuangburee@gmail.com

Received January 9, 2024; Revised April 8, 2024; Accepted June 1, 2024

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับความรู้โรคเบาหวาน และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ประชากรคือ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวนทั้งหมด 100 คน ใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์รายข้อ (IOC) อยู่ระหว่าง 0.66 - 1.00 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 60 รองลงมาคือระดับต่ำ ร้อยละ 38 และน้อยที่สุดคือระดับสูง ร้อยละ 2 ระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 77 รองลงมาคือระดับต่ำ ร้อยละ 20 และน้อยที่สุดคือ ระดับสูง ร้อยละ 3 ความสำคัญของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองในทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$) เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.90$) ด้านการจัดการความเครียด ($\bar{X} = 3.85$) ด้านการใช้ยา ($\bar{X} = 3.80$) ด้านการควบคุมอาหาร ($\bar{X} = 3.61$) และด้านพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ($\bar{X} = 3.59$) ผลการวิจัยทำให้ทราบถึงระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน สามารถนำไปประเมินประสิทธิภาพการทำงาน และปรับปรุงการให้บริการต่อไป



คำสำคัญ : ความรู้, พฤติกรรม, โรคเบาหวาน, การดูแลตนเอง, ผู้ป่วย

Abstract

The purpose of this study was to assess the level of diabetes knowledge and self-care behaviors of diabetic patients in Sam Phong Subdistrict Si Songkhram District Nakhon Phanom Province. This was the survey research. The participants were 100 people with diabetes. A specific sampling technique was used. The research tools used were questionnaires, checked for content validity by 3 experts. The Item Objective Congruence (IOC) was between 0.66 - 1.00. Statistics used in data analysis included frequency distribution, percentage, mean, and standard deviation.

The results of the research found that knowledge about diabetes among diabetic patients as following details; most respondents knew at a moderate level, 60 percent, followed by a low level, 38 percent, and at least, a high level, 2 percent. The level of self-care behavior of diabetic patients was at a moderate level, 77 percent. The lowest is a low level of 20 percent and the least is a high level of 3 percent. The importance of self-care behaviors for people with diabetes showed most respondents had self-care behaviors in all aspects at a high level ($\bar{x} = 3.73$), arranged from highest to lowest. Exercise ($\bar{x} = 3.90$), stress management ($\bar{x} = 3.85$), drug use ($\bar{x} = 3.80$), diet control ($\bar{x} = 3.61$), and behavior to prevent complications ($\bar{x} = 3.59$) The research results revealed the level of self-care behaviors of diabetic patients. It can be used to evaluate work efficiency and continue to improve services.

Keywords: Knowledge, Behaviors, Diabetes, Self-care, Patients

บทนำ

เบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินกว่าที่ควรจะเป็น มีสาเหตุมาจากการหลังอินซูลิน (Insulin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่เพียงพอ เรียกว่ามีภาวะขาดอินซูลิน หรือเกิดจากความสามารถในการตอบสนองต่อฤทธิ์ของอินซูลินลดลง เรียกว่ามีภาวะดื้ออินซูลิน หรือเกิดจากสาเหตุทั้งสองอย่าง คือ ในบุคคลคนเดียวกันอาจมีทั้งความผิดปกติในการหลังอินซูลินและการตอบสนองต่อฤทธิ์ของอินซูลินลดลง และบ่อยครั้งที่ยากจะบอกว่าการขาดอินซูลินหรือดื้ออินซูลินเป็นสาเหตุเริ่มต้นที่ทำให้เกิดระดับน้ำตาลในเลือดสูง การที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน ๆ ส่งผลให้อวัยวะและเนื้อเยื่อทั้งหมด



ของร่างกายมีความผิดปกติในการทำงานเกิดขึ้นและท้ายที่สุดทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นในอวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ ตา ไต เส้นประสาท และสมอง หัวใจหรือเกิดปัญหาที่เท้า (วรรณิ นิธิยานันท์, 2557)

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ได้เปิดเผยสถานการณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวานในปี 2565 ว่ามีผู้ป่วยทั่วโลกแล้ว 537 ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โรคเบาหวานมีส่วนทำให้เสียชีวิตสูงถึง 6.7 ล้านคน หรือเสียชีวิต 1 ราย ในทุก ๆ 5 วินาที จากรายงานสถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทยพบอุบัติการณ์โรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้น 3 แสนคนต่อปี และมีผู้ป่วยโรคเบาหวานอยู่ในระบบทะเบียน 3.3 ล้านคน ในปี 2563 มีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานทั้งหมด 16,388 คน (อัตราการตาย 25.1 ต่อประชากรแสนคน) ค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขในการรักษาโรคเบาหวานเฉลี่ยสูงถึง 47,596 ล้านบาทต่อปี นอกจากนี้โรคเบาหวานยังคงเป็นสาเหตุหลักที่ก่อให้เกิดโรคอื่น ๆ ในกลุ่มโรค NCDs เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูงและโรคไตวายเรื้อรัง (กรมควบคุมโรค, 2565)

ผู้ป่วยเบาหวานส่วนมากมีความรู้ด้านการดูแลโรคในระดับที่น้อย นอกจากการรักษาด้วยยาแล้ว การให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญ เพื่อให้ผู้ป่วยปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องถือเป็นเรื่องสำคัญมาก หากผู้ป่วยมีการปรับพฤติกรรม มีความเข้าใจโรคของตนเอง และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ จะส่งผลให้สามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้น และส่งผลต่อการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน (กิเร็น โชนิ และคณะ, 2560) ซึ่งผู้ป่วยโรคเบาหวานจึงต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อน เพื่อให้มีความพร้อมก่อนนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การได้รับความรู้เกี่ยวกับระดับน้ำตาลในเลือด การรู้จักประเมินสุขภาพตนเอง การประเมินความสามารถในการควบคุมเบาหวาน และความรู้เรื่องการรับประทานอาหาร และยาที่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถตัดสินใจวางแผนดูแลตนเองต่อไปได้ (ลักษณา พงษ์ภุมมา และศุภรา หิमानันโต, 2560)

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม มีผู้ป่วยเบาหวานที่ลงทะเบียนแล้ว 100 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม, 2566) จากข้อมูลที่สังเกตได้พบว่าผู้ป่วยเบาหวานประสบปัญหาอันเนื่องมาจากพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่ดีพอ รวมทั้งคนรอบข้างญาติผู้ป่วย ยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ดีในดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ส่งผลถึงประสิทธิภาพในการรักษาที่ไม่ดีเพียงพอ อนึ่ง ได้มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีความรู้ และมีความตระหนักต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน และเข้าถึงการรับบริการตามสิทธิประโยชน์ ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความรู้การพัฒนาทางด้านสุขภาพ ร่างกาย และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ และแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวานให้เหมาะสมต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อประเมินระดับความรู้โรคเบาหวาน และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในเขตตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม

การทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการลดระดับน้ำตาล ในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม ดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

เบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินกว่าที่ควรจะเป็นมีสาเหตุมาจากการหลั่งอินซูลิน (Insulin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่เพียงพอเรียกว่ามีภาวะขาดอินซูลิน หรือเกิดจากความสามารถในการตอบสนองต่อฤทธิ์ของอินซูลินลดลง เรียกว่ามี ภาวะดื้ออินซูลิน หรือเกิดจากสาเหตุทั้งสองอย่าง คือ ในบุคคลคนเดียวกันอาจมีทั้งความผิดปกติในการหลั่งอินซูลิน และการตอบสนองต่อฤทธิ์ของอินซูลินลดลงการที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน ๆ ส่งผลให้อวัยวะและเนื้อเยื่อทั้งหมดของร่างกายมีความผิดปกติในการทำงานเกิดขึ้นและท้ายที่สุดทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นในอวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ ตา ไต เส้นประสาท สมอง หัวใจหรือเกิดปัญหาที่เท้า (วรรณิ นิธิยานันท์, 2557)

ชนิดของโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานแบ่งเป็น 4 ชนิดตามสาเหตุของการเกิดโรค ดังนี้

1) โรคเบาหวานชนิดที่ 1 (Type 1 diabetes mellitus, T1DM) โรคเบาหวานชนิดที่ 1 เป็นผลจากการทำลายเบต้าเซลล์ที่ตับอ่อนจากภูมิคุ้มกันของร่างกายส่วนใหญ่พบในคนอายุน้อยกว่า 30 ปี รูปร่างไม่อ้วน มีอาการปัสสาวะมาก กระหายน้ำ ดื่มน้ำมาก อ่อนเพลียน้ำหนักลด

2) โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Type 2 diabetes mellitus, T2DM) โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุด ในคนไทยพบประมาณร้อยละ 95 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด เป็นผลจากการมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน ร่วมกับการบกพร่องในการผลิตอินซูลินที่เหมาะสม มักพบในคนอายุ 30 ปีขึ้นไป

3) โรคเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ (Other specific types) โรคเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ เป็นโรคเบาหวานที่มีสาเหตุชัดเจน ได้แก่ โรคเบาหวานที่เกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรม เช่น MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young) โรคเบาหวานที่เกิดจากโรคของตับอ่อน จากความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ จากยา จากการติดเชื้อ จากปฏิกิริยาภูมิคุ้มกัน

4) โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Gestational diabetes mellitus, GDM) โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เป็นโรคเบาหวานที่ตรวจพบจากการทำ Glucose tolerance test ในหญิงมีครรภ์ ซึ่งภาวะนี้ มักจะหายไปหลังคลอด (สมาคมเบาหวานแห่งประเทศไทย, 2557)



อาการของโรคเบาหวาน

อาการของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานที่พบบ่อย เช่น ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำมาก หิวมากกว่าปกติ น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิ ชาปลายมือปลายเท้า ตามัว บ่อยบ่อย ติดเชื้อง่าย คลื่นไส้ เวียนหัว หงุดหงิดง่าย แผลหายช้า คันผิวหนัง คันช่องคลอด อาการที่พบบ่อยนี้จะเริ่มสังเกตเห็นได้เมื่อระดับน้ำตาลสูงกว่า 200 มก./ดล. ทั้งนี้เพราะไตสามารถเก็บกักกลูโคสได้มากที่สุดประมาณ 160-180 มก./ดล. กลูโคสเป็นสารที่ดูดน้ำเอาไว้ จึงพาเอาน้ำและเกลือแร่อย่างอื่น เช่น โซเดียม ขับออกมาเป็นปัสสาวะจำนวนมากกว่าปกติ (ธนพร รัตนสุวรรณ, 2566)

การดูแลรักษาตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

เมื่อป่วยเป็นโรคเบาหวานแล้วอาจจะไม่สามารถรักษาให้กลับมาหายเป็นปกติได้ การดูแลรักษาตนเองจะช่วยให้การรักษามีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น เช่น ผู้ป่วยควรรับประทานอาหารสุขภาพสำหรับโรคเบาหวาน (ลดอาหารรสหวาน มัน และเค็ม) เลือกกินข้าวไม่ขัดสีช่วยควบคุมปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสม กินอาหารที่มีกากใยสูง ผัก ผลไม้ ที่สำคัญควรเลี่ยงอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูง ควรออกกำลังกายเป็นประจำ แต่ต้องไม่หักโหมเกินกำลัง และเลือกประเภทการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะร่างกายตนเอง ดูแลความสะอาดเท้า หมั่นตรวจดูเท้าอยู่เสมอว่ามีแผล รอยขีดหรือมีเล็บขบ หรือไม่รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน พบแพทย์สม่ำเสมอ และตรวจร่างกายตามนัด การพบแพทย์ตามนัดเป็นเรื่องที่ต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพื่อรับการตรวจสุขภาพและคำแนะนำที่ถูกต้อง พร้อมปรับแผนการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง (โรงพยาบาลพิษณุโลก ฮอสพิทอล, 2566) ในปัจจุบันยังไม่สามารถป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 1 ได้ แต่โรคเบาหวานชนิดที่ 2 นั้นสามารถป้องกันได้แล้ว การนำผู้ที่มีภาวะเสี่ยงที่จะเกิดเบาหวานมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัดจนมีน้ำหนักตัวที่ลดลงอย่างน้อย 7-10% สามารถลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานลงได้อย่างมีนัยสำคัญ ทำให้หายขาดจากโรคเบาหวานได้ในผู้ป่วยบางราย (ศศิภัสช์ ช้อนทอง, 2564)

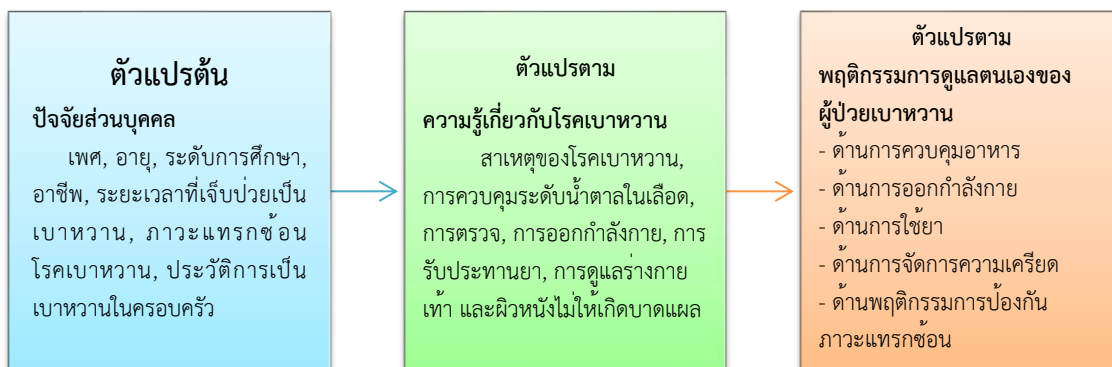
ความสามารถในการดูแลตนเอง (self-care agency) และความต้องการการดูแลตนเองทั้งหมดของบุคคล คือ 1) ความสามารถในการดูแลตนเอง เป็นคุณสมบัติของบุคคลที่มีศักยภาพในการดูแลตนเอง 2) ความต้องการดูแลตนเองทั้งหมด 3) การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพ เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีความเจ็บป่วยหรือพิการรวมทั้งในระหว่างการตรวจวินิจฉัยหรือการรักษาของแพทย์ (ลักษณะ พงษ์ภุมมา และศุภรา หิমানันโต, 2560) เบาหวานเป็นโรคที่สามารถควบคุมได้ หากผู้ป่วยทำความเข้าใจ และให้ความร่วมมือในการรักษา เช่น ผลจากการวิจัยของ นาทยา พิระวรรณกุล (2565) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานในระดับสูง แต่ยังมีปัญหาในเรื่องของการใช้ยารักษาโรคเบาหวานซึ่งยังมีการเฝ้าระวังเมื่อยามหมด รวมทั้งความเชื่อที่



ผิด ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เนื่องจากเชื่อว่าการทำงานทุกวันถือว่าได้ออกกำลังกายแล้ว มีพฤติกรรมดูแลตนเองระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.33$, S.D. = 0.47) ด้านการใช้ยามีค่าเฉลี่ยคะแนนต่ำที่สุด ($\bar{x} = 2.53$, S.D. = 0.92) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้แก่ อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับการควบคุมระดับน้ำตาลสะสมในเลือด ได้แก่ เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย การศึกษา ระยะเวลาที่ป่วย การได้รับความรู้ วิธีรักษา ความรู้ และแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ดังนั้นทีมสุขภาพต้องเร่งสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานครบถ้วนโรคเบาหวาน และพฤติกรรมดูแลตนเอง โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อประเมินระดับความรู้โรคเบาหวาน และพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม ได้กำหนดตัวแปรต้น คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ตามกรอบแนวคิดดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ลงทะเบียนแล้ว ในตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยสามารถศึกษาประชากรได้ทั้งหมด จึงคัดเลือกโดยวิธีเจาะจงประชากรทั้งหมด จำนวน 100 คน ทำการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1-30 กันยายน พ.ศ. 2566 รวมระยะเวลา 30 วัน



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลความรู้ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในเขตตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม โดยมีรายละเอียดดังนี้

แบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ระยะเวลาที่เจ็บป่วยเป็นเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนโรคเบาหวาน และประวัติการเป็นเบาหวาน ในครอบครัว

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวาน เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ ระดับสูง (20 คะแนนขึ้นไป) ระดับปานกลาง (15-19 คะแนน) ระดับต่ำ (ต่ำกว่า 15 คะแนน)

ส่วนที่ 3 ระดับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ ระดับสูง (120 คะแนนขึ้นไป) ระดับปานกลาง (90-119 คะแนน) ระดับต่ำ (ต่ำกว่า 90 คะแนน)

ส่วนที่ 4 ความสำคัญของพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่สำคัญน้อยมาก สำคัญน้อย สำคัญปานกลาง สำคัญมาก จนถึงสำคัญมากที่สุด

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวาน 2 ท่าน และผู้บริหาร 1 ท่าน ได้ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์รายข้อ (Item Objective Congruence (IOC) อยู่ระหว่าง 0.66-1.00 การวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของ (Cronbach) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา และปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวาน ส่วนที่ 3 ระดับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน และส่วนที่ 4 ความสำคัญของพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ได้ค่าความเที่ยง 0.92, 0.93 และ 0.93 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน



การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนำแบบสอบถาม จำนวน 100 ชุด ไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยเก็บข้อมูลจากผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม จำนวนทั้งหมด 100 คน และใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 30 วัน

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ระยะเวลาที่เจ็บป่วยเป็นเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนโรคเบาหวาน และประวัติการเป็นเบาหวานในครอบครัว จากการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 62 อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 45 จบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 70 อาชีพทำไร่ ทำสวน ทำนา จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 55 ระยะเวลาที่เจ็บป่วยเป็นเบาหวาน 1-10 ปี จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 34 มีภาวะแทรกซ้อน จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 58 และมีประวัติการเป็นเบาหวานในครอบครัว จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 75

2. ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวาน ประเด็นที่สอบถาม คือ โรคเบาหวานสามารถรักษาให้หายได้ สาเหตุของโรคเบาหวาน การควบคุมโรคเบาหวานที่ดี การมารับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงมักมีอาการกระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย ผู้ป่วยเบาหวานสามารถออกกำลังกายได้ทุกประเภท ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้มีผลให้เกิดโรคไต โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรกำหนดเวลาในการรับประทานยาให้ชัดเจนและรับประทานยาตรงเวลาทุกวัน ผู้ป่วยเบาหวานต้องดูแลร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเท้าและผิวหนังไม่ให้เกิดบาดแผลเป็นอันตราย จากการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 60 รองลงมาคือระดับต่ำ ร้อยละ 38 และน้อยที่สุดคือ ระดับสูง ร้อยละ 2 (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวาน ตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม N = 100

| ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน | จำนวนคน | ร้อยละ |
|---------------------------------|---------|--------|
| ระดับสูง (20 คะแนนขึ้นไป) | 2 | 2 |
| ระดับปานกลาง (15 – 19 คะแนน) | 60 | 60 |
| ระดับต่ำ (ต่ำกว่ากว่า 15 คะแนน) | 38 | 38 |
| รวม | 100 | 100 |



3. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 77 รองลงมาคือระดับต่ำ ร้อยละ 20 และน้อยที่สุดคือ ระดับสูง ร้อยละ 3 (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม N = 100

| ระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน | จำนวนคน | ร้อยละ |
|--|---------|--------|
| ระดับสูง (120 คะแนนขึ้นไป) | 3 | 3 |
| ระดับปานกลาง (90 – 119 คะแนน) | 77 | 77 |
| ระดับต่ำ (ต่ำกว่า 90 คะแนน) | 20 | 20 |
| รวม | 100 | 100 |

4. ความสำคัญของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในเขตตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม จากการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองในทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 0.861) เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 0.834) ด้านการจัดการความเครียด ($\bar{X} = 3.85$, S.D. = 0.839) ด้านการใช้จ่าย ($\bar{X} = 3.80$, S.D. = 0.855) ด้านการควบคุมอาหาร ($\bar{X} = 3.61$, S.D. = 0.858) และด้านพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ($\bar{X} = 3.59$, S.D. = 0.92) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงความสำคัญของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โดยรวม N = 100

| พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน | (\bar{X}) | S.D. | ระดับความสำคัญ |
|---------------------------------------|---------------|-------|----------------|
| ด้านการควบคุมอาหาร | 3.61 | 0.858 | มาก |
| ด้านการออกกำลังกาย | 3.90 | 0.834 | มาก |
| ด้านการใช้จ่าย | 3.80 | 0.855 | มาก |
| ด้านการจัดการความเครียด | 3.85 | 0.839 | มาก |
| ด้านพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน | 3.59 | 0.920 | มาก |
| รวม | 3.73 | 0.861 | มาก |

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในเขตตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยขออภิปรายตามวัตถุประสงค์ดังนี้



1. ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวาน จากการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน อาจจะไม่ได้รับการอบรมเกี่ยวกับโรคเบาหวานจากผู้เชี่ยวชาญอย่างสม่ำเสมอ และไม่ได้รับความรู้จากช่องทางอื่น ๆ มากเท่าที่ควรจึงทำให้ไม่ได้มีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานในระดับที่สูง ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ ฮาลีเมะ สือแมง และคณะ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการเปลี่ยนแปลงของภาวะสุขภาพช่วงถือศีลอดในเดือนรอมฎอนของผู้ป่วยเบาหวาน ในคลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลยะลา ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 50-69 ปี และมีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับโรคอ้วน กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 46.10 มีความรู้เกี่ยวกับอาหารผู้ป่วยเบาหวานช่วงถือศีลอดในระดับปานกลาง ส่วนที่เหลือมีความรู้ในระดับน้อย และมากใกล้เคียงกัน และประมาณ 3 ใน 4 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารช่วงถือศีลอดในระดับปานกลาง

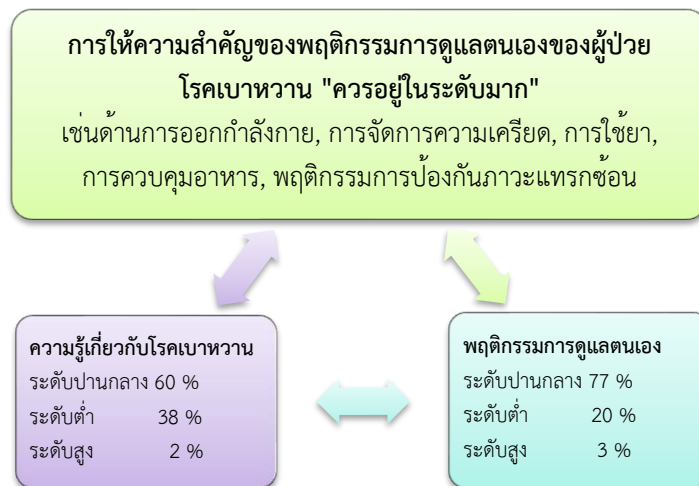
2. ระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน จากการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างละเลย และขาดวินัยในการในการดูแลตนเองอย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของแพทย์ ทั้งนี้อาจส่งผลเสียต่อตัวผู้ป่วย และอาจเกิดภาวะโรคต่าง ๆ แทรกซ้อนได้ ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ ธานี นามม่วง (2566) ได้ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จังหวัดสุรินทร์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

3. ความสำคัญของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในเขตตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม จากการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองในทุกด้านอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการใช้ยา ด้านการจัดการความเครียด และด้านพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน และยังพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในด้านการออกกำลังกายมากที่สุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก การออกกำลังกายอาจเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ง่าย และเป็นกิจกรรมที่สามารถลดความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ รชนี วุฒา (2567) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานอยู่ในระดับเหมาะสม ร้อยละ 52.02 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน พบว่า ระดับการศึกษา และระยะเวลาที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานพบว่า การรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนโรคเบาหวาน

และการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ทราบถึงระดับความรู้ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ที่มารับบริการ อยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ และความสำคัญของพฤติกรรมการดูแลตนเอง อยู่ในระดับมาก สะท้อนถึงปัญหาการเข้ารับบริการที่ไม่ทั่วถึงที่ผู้ป่วยต้องเผชิญ ซึ่งเป็นความรับผิดชอบโดยตรงของผู้ให้บริการในการอบรม ให้ความรู้ที่ถูกต้องกับผู้ป่วย ความรู้ที่ได้นี้สามารถนำไปประเมินประสิทธิภาพการทำงาน และปรับปรุงการให้บริการต่อไป และการให้ความสำคัญของระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานควรอยู่ในระดับมาก สามารถอธิบายได้ตามภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ 2 แสดงองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

สรุป

การวิจัยครั้งนี้ได้สำรวจระดับความรู้ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการควบคุมอาหาร 2) ด้านการออกกำลังกาย 3) ด้านการใช้ยา 4) ด้านการจัดการความเครียด 5) ด้านพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อน พบว่า อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$, $S.D. = 0.861$) ทั้ง ๆ ที่ผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และพฤติกรรมดูแลตนเองของ อยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยมีการดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพ (Health deviation self-care requisites) เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีความเจ็บป่วย ผู้ป่วยไม่ได้มีศักยภาพในการดูแลตัวเองทั้งหมด (Therapeutic self-care demand) สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปวิเคราะห์หาสาเหตุของประสิทธิภาพในการรักษาโรคเบาหวานได้ต่อไป



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่าความรู้โรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง โดยสิ่งสำคัญสำหรับการปรับปรุงพัฒนาความรู้ คือการพัฒนาในด้านการเข้าถึงผู้ป่วยหรือให้ความรู้และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

1.2 ควรมีการส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและญาติมีความรู้ และทักษะที่เหมาะสมในการดูแลตนเองและผู้อื่นได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษากระบวนการให้ความรู้ในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน โดยศึกษากระบวนการต่าง ๆ เช่น การจัดกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานด้วยกัน เป็นต้น

2.2 ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและควรมีการสังเกตการณ์ปฏิบัติการในการดูแลตนเองร่วมด้วย เพื่อที่จะได้ทราบปัญหาที่แท้จริงในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

เอกสารอ้างอิง

กรมควบคุมโรค. (2565). 5 วิธีป้องกันโรคเบาหวาน. สืบค้น 30 มกราคม 2566. จาก <https://n9.cl/xw79jg>.

กิเร็น โซนี และคณะ. (2560). ผลของการให้ความรู้โรคเบาหวานแก่ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นรายกลุ่มเทียบกับรายบุคคล ณ หน่วยบริการปฐมภูมิและคลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์. *เชียงรายเวชสาร*, 9(2), 19-28.

นาตยา พิระวรรณกุล. (2565). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอินทร์เทิร์น*, 3(3), 38.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม. (2566). *Data center Public*. สืบค้น 30 มกราคม 2566. จาก <https://datacenter-npm.moph.go.th/datacenter/index.php>.

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย. (2557). *แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน พ.ศ. 2557*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดอรุณการพิมพ์.

ศศิภัสส์ ช้อนทอง. (2564). *โรคเบาหวาน*. สืบค้น 30 มกราคม 2566. จาก <https://www.medparkhospital.com/disease-and-treatment/diabetes-mellitus>.

วรรณิ นิธิยานันท์. (2557). *ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน*. กรุงเทพมหานคร: วิวัฒนาการพิมพ์.



- โรงพยาบาลพิษณุโลก ฮอสพิทอล. (2566). 5 วิธีดูแลตนเองเมื่อป่วยเป็นโรคเบาหวาน. สืบค้น 30 ตุลาคม 2566. จาก <https://www.phitsanulok-hospital.com/th/knowledges/5-self-care-tips-when-you-have-diabetes>.
- รัชณี วุฒา. (2567). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน. *วารสารสุขภาพและสิ่งแวดล้อมศึกษา*, 9(1), 387.
- ลักขณา พงษ์ภุมมา และศุภร่า หิमानันโต. (2560). ความรู้ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลบางทราย อำเภอมะนัง จังหวัดชลบุรี. *วารสาร มฉก. วิชาการ*, 20(40), 67-76.
- ธนพร รัตนสุวรรณ. (2566). โรคเบาหวาน. สืบค้น 30 ตุลาคม 2566. จาก <https://www.dmthai.org/new/index.php/sara-khwam-ru/understand-diabetes/understand-diabetes-2>.
- ธานี นามม่วง. (2566). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จังหวัดสุรินทร์. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, 9(1), 175.
- ฮาตีเมาะ สือแมง และคณะ. (2563). ความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการเปลี่ยนแปลงของภาวะสุขภาพช่วงถือศีลอดในเดือนรอมฎอนของผู้ป่วยเบาหวาน ในคลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลยะลา. *วารสารวิจัยทางการพยาบาลการผดุงครรภ์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 40(4), 48-60.