

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

หลังจากผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวม บรรณาธิกร และวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว ผู้ศึกษาได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะทางประชากรของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 3 ภาวะสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการทดลองซึ่งแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังนี้

#### ลักษณะทางประชากรของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

ตาราง 1 ความถี่ และร้อยละของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานจำแนกตาม 1 ลักษณะทางประชากร

| ลักษณะทางประชากร           | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------|-------|--------|
| <b>เพศ</b>                 |       |        |
| - ชาย                      | 6     | 20.0   |
| - หญิง                     | 24    | 80.0   |
| <b>อายุ</b>                |       |        |
| - ต่ำกว่า 65 ปี            | 15    | 50.0   |
| - 65-69 ปี                 | 6     | 20.0   |
| - 70 ปีขึ้นไป              | 9     | 30.0   |
| <b>ระดับการศึกษาสูงสุด</b> |       |        |
| - ไม่ได้เรียนหนังสือ       | 4     | 13.3   |
| - เรียนไม่จบประถมศึกษา     | 1     | 3.3    |
| - ประถมศึกษา               | 23    | 76.7   |
| - มัธยมศึกษาตอนต้น         | 2     | 3.7    |

ตาราง 1 (ต่อ)

| ลักษณะทางประชากร                                      | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------------------------------------|-------|--------|
| <b>อาชีพหลัก</b>                                      |       |        |
| - เกษตรกรรม                                           | 12    | 40.9   |
| - แม่บ้าน                                             | 5     | 16.7   |
| - รับจ้าง                                             | 3     | 10.0   |
| - ไม่ได้ประกอบอาชีพ                                   | 8     | 26.7   |
| - รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ                               | 2     | 6.7    |
| <b>รายได้เฉลี่ยต่อปี</b>                              |       |        |
| - น้อยกว่า 5,000 บาท                                  | 5     | 16.7   |
| - ระหว่าง 5,000-10,000 บาท                            | 8     | 2.7    |
| - ระหว่าง 10,001-15,000 บาท                           | 4     | 13.3   |
| - ระหว่าง 15,001-20,000 บาท                           | 4     | 13.3   |
| - มากกว่า 20,000 บาท                                  | 9     | 30.0   |
| <b>มีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน</b>                     |       |        |
| - ไม่มี                                               | 9     | 30.0   |
| - มี                                                  | 15    | 50.0   |
| - ไม่รู้/ไม่แน่ใจ                                     | 6     | 20.0   |
| <b>การได้รับความรู้หรือคำแนะนำเกี่ยวกับโรคเบาหวาน</b> |       |        |
| - ไม่เคย                                              | 1     | 3.3    |
| - เคย                                                 | 29    | 96.7   |
| <b>การออกกำลังกายในปัจจุบัน</b>                       |       |        |
| - ไม่เคย                                              | 2     | 6.7    |
| - เคย                                                 | 28    | 93.3   |
| <b>ภาวะเครียด</b>                                     |       |        |
| - ไม่เคย                                              | 16    | 53.3   |
| - เคย                                                 | 14    | 46.7   |

จากตาราง 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทางประชากรผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานด้านเพศ พบว่า ส่วนใหญ่ คือร้อยละ 80 เป็นเพศหญิง ด้านการศึกษาสูงสุด พบว่า ส่วนใหญ่ คือร้อยละ 50 มีอายุอยู่ในช่วง 59-64 ปี ด้านการศึกษาสูงสุด พบว่า ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 76.7 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ด้านอาชีพหลัก พบว่า กลุ่มที่มากที่สุดคือร้อยละ 40 ประกอบอาชีพเกษตรกร รองลงมาร้อยละ 26.7 ไม่ได้ประกอบอาชีพแล้ว ด้านรายได้พบว่ากลุ่มที่มากที่สุด คือ ร้อยละ 30 มีรายได้มากกว่า 20,000 บาท รองลงมาร้อยละ 26.7 มีรายได้ 5,000-10,000 บาท ด้านการมีญาติสายตรงป่วยเป็นโรคเบาหวาน พบว่า ส่วนใหญ่ คือร้อยละ 50 มีสายตรงป่วยเป็นโรคเบาหวาน ด้านการได้รับความรู้ หรือคำแนะนำเกี่ยวกับโรคเบาหวาน พบว่า ส่วนใหญ่คือร้อยละ 96.7 เคยได้รับความรู้ หรือคำแนะนำเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ด้านการออกกำลังกายในปัจจุบัน พบว่า ส่วนใหญ่คือร้อยละ 93.3 เคยออกกำลังกาย ด้านการมีความเครียด พบว่า ส่วนใหญ่คือร้อยละ 53.3 ไม่มีความเครียด

#### พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการจัดการกับความเครียด สำหรับการวัดพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานผู้วิจัยทำการวัด 2 ครั้ง คือก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแต่ละด้านมีดังนี้

##### 1. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนการทดลอง

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมของผู้ป่วยสูงอายุ  
โรคเบาหวานก่อนการทดลอง

| พฤติกรรม                                                                                                              | $\bar{X}$ | SD.  | ระดับ   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|---------|
| <b>พฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ</b>                                                                             |           |      |         |
| 1. ท่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคจากบุคคลอื่น หนังสือ โทรทัศน์ หรือวิทยุเป็นต้น | 3.17      | 0.54 | ปานกลาง |
| 2. ท่านนำความรู้ที่ได้จากการอ่าน การฟัง หรือคู่มือต่างๆ มาปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพของตนเองในการป้องกันโรคเบาหวาน    | 3.17      | 0.76 | ปานกลาง |
| 3. ท่านไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี หรือตรวจตามนัดทุกครั้ง                                                              | 4.07      | 0.79 | มาก     |
| 4. ท่านสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายของท่าน                                                             | 3.73      | 0.79 | มาก     |
| 5. ท่านไม่ไปปรึกษาและขอคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพ                                           | 3.20      | 1.22 | ปานกลาง |
| <b>พฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกาย</b>                                                                                      |           |      |         |
| 6. ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง                                                                         | 3.50      | 1.11 | ปานกลาง |
| 7. เมื่อเริ่มออกกำลังกาย ท่านค่อยๆ ออกแรงและค่อยๆ ผ่อนแรงทีละน้อยก่อนหยุดออกกำลังกาย ประมาณช่วงละ 5-10 นาที           | 3.30      | 1.12 | ปานกลาง |
| 8. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที                                                                            | 3.33      | 0.96 | ปานกลาง |
| 9. ท่านออกกำลังกาย จนมีเหงื่อออก หรือรู้สึกเหนื่อย โดยหายใจแรงกว่าปกติ แต่ยังคงพูดคุยกับคนอื่นได้จนประโยค             | 3.30      | 1.02 | ปานกลาง |
| 10. ท่านเคลื่อนไหวออกแรงในส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น แขน คอ หรือศีรษะ ในระหว่างการทำงาน                                | 3.87      | 0.86 | มาก     |

ตาราง 2 (ต่อ)

| พฤติกรรม                                                                                                                      | $\bar{X}$ | SD.  | ระดับ   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|---------|
| 11. ท่านมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ออกแรงปานกลาง ถึงหนัก จากการทำงาน หรือทำกิจวัตรประจำวัน สะสม เวลาได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที | 3.57      | 0.97 | มาก     |
| 12. ท่านออกกำลังกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่าง น้อยสัปดาห์ละ 3 วัน                                                           | 3.57      | 1.04 | มาก     |
| 13. ท่านมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เช่น ดู โทรทัศน์ เล่นเกมส์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือนั่งนอนนานๆ                             | 3.43      | 1.33 | มาก     |
| รวม                                                                                                                           | 3.48      | 0.67 | ปานกลาง |
| <b>พฤติกรรมด้านโภชนาการ</b>                                                                                                   |           |      |         |
| 14. ท่านกินอาหารมื้อหลัก มากกว่า 3 มื้อใน 1 วัน                                                                               | 2.67      | 1.47 | ปานกลาง |
| 15. ท่านกินผักต่างๆ วันละ 3-5 ส่วน (1 ส่วน = ผักสด 1 ถ้วยตวง = ผักสุก ½ ถ้วยตวง)                                              | 4.17      | 0.95 | มาก     |
| 16. ท่านกินผลไม้รสหวานจัด วันละ 2-4 ส่วน (1 ส่วน = ผลไม้ผลเล็ก 6-8 ผล = ผลกลาง 1-2 ผล = ผลใหญ่ 6-8 ชิ้นพอคำ)                  | 2.90      | 1.06 | ปานกลาง |
| 17. ท่านกินเนื้อสัตว์ติดมัน วันละ 6-12 ช้อน กินข้าว หรือไข่แดงวันละ 1 ฟอง                                                     | 3.03      | 0.89 | ปานกลาง |
| 18. ท่านกินถั่วชนิดต่างๆ และผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากถั่ว                                                                           | 2.70      | 0.70 | ปานกลาง |
| 19. ท่านกินอาหารประเภทผัด ทอด แกร่งใส่กะทิ                                                                                    | 3.13      | 0.78 | ปานกลาง |
| 20. ท่านกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม อ่อม นึ่ง ย่าง แจ่ว หรือน้ำพริก                                                           | 3.17      | 0.83 | ปานกลาง |
| 21. ท่านกินอาหาร รสหวานจัด หรือเติมน้ำตาล                                                                                     | 3.50      | 0.73 | ปานกลาง |
| 22. ท่านลดกินขนมหวาน                                                                                                          | 3.63      | 0.81 | มาก     |
| 23. ท่านลดการดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม                                                                                    | 4.23      | 0.73 | มาก     |
| 24. ท่านลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์                                                                          | 4.50      | 0.68 | มาก     |

ตาราง 2 (ต่อ)

| พฤติกรรม                                                                                                                                           | $\bar{X}$ | SD.  | ระดับ   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|---------|
| 25. ท่านลดดื่มเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ ไมโล โอวัลติน โดยเติมน้ำตาล นมข้าวหวาน หรือ คอฟฟี่เมต                                                      | 3.90      | 1.10 | มาก     |
| 26. ท่านดื่มนม หรือน้ำเต้าหู้ วันละ 1-2 แก้ว                                                                                                       | 2.27      | 1.11 | ปานกลาง |
| รวม                                                                                                                                                | 3.37      | 0.32 | ปานกลาง |
| <b>ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล</b>                                                                                                                |           |      |         |
| 27. ท่านพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวในเรื่องการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน                                              | 3.43      | 0.68 | ปานกลาง |
| 28. สมาชิกในครอบครัวของท่าน ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน หรือให้กำลังใจในการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน                 | 3.63      | 0.81 | มาก     |
| 29. ท่านปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพตามคำแนะนำโดยไม่มีปัญหา กับสมาชิกในครอบครัว                                                                   | 3.37      | 1.00 | ปานกลาง |
| 30. ท่านพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับผู้อื่นหรือ สมาชิกกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน | 3.53      | 0.78 | มาก     |
| 31. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพต่างๆ ในชุมชน เช่น การออกกำลังกายกิจกรรมสันทนาการ หรือ การทำบุญตักบาตรตามวัฒนธรรมประเพณีต่างๆ              | 3.63      | 0.81 | มาก     |
| 32. เมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยในการปฏิบัติตัวส่งเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ท่านสามารถขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากผู้อื่นได้               | 3.50      | 0.82 | ปานกลาง |
| รวม                                                                                                                                                | 3.44      | 0.32 | ปานกลาง |
| <b>พฤติกรรมด้านการจัดการกับความเครียด</b>                                                                                                          |           |      |         |
| 33. ท่านพยายามมองปัญหาเป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง หรือปรึกษาคนใกล้ชิด                                                                     | 3.40      | 0.77 | ปานกลาง |

ตาราง 2 (ต่อ)

| พฤติกรรม                                                                                                                       | $\bar{X}$ | SD.  | ระดับ   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|---------|
| 34. เมื่อมีความเครียด หรือเป็นทุกข์ ท่านจะคิดและวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องนั้นตลอด                                               | 3.10      | 0.89 | ปานกลาง |
| 35. ท่านทำกิจกรรมสันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ร้องเพลง ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา หรือผ่อนคลายกล้ามเนื้อ | 3.17      | 0.95 | ปานกลาง |
| 36. ท่านไม่สามารถปรับตารางการทำงานให้เสร็จทันเวลา                                                                              | 3.13      | 0.97 | ปานกลาง |
| 37. เมื่อมีปัญหาท่านพูดคุยหรือปรึกษากับผู้ใกล้ชิด หรือผู้มีประสบการณ์มากกว่า เพื่อหาทางแก้ไข                                   | 3.13      | 0.82 | ปานกลาง |
| 38. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เมื่อมีความเครียด                                                                        | 4.43      | 0.94 | มาก     |
| 39. ท่านสามารถปรับเป้าหมายชีวิต ให้มีความเป็นไปได้                                                                             | 3.23      | 1.04 | ปานกลาง |
| 40. ท่านปรับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจ และเป็นสุข                                                          | 3.30      | 0.92 | ปานกลาง |
| รวม                                                                                                                            | 3.36      | 0.49 | ปานกลาง |
| ภาพรวมทั้งหมด                                                                                                                  | 3.43      | 0.30 | ปานกลาง |

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนการทดลองในภาพรวม พบว่า ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานมีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานมีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน โดยเรียงลำดับคะแนนสูงสุดถึงต่ำสุดดังนี้ ด้านกิจกรรมทางกาย ( $\bar{X} = 3.48$ ,  $SD = 0.67$ ) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ( $\bar{X} = 3.47$ ,  $SD = 0.48$ ) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ( $\bar{X} = 3.44$ ,  $SD = 0.32$ ) ด้านโภชนาการ ( $\bar{X} = 3.37$ ,  $SD = 0.67$ ) และด้านการจัดการกับความเครียด ( $\bar{X} = 3.36$ ,  $SD = 0.49$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานมีระดับพฤติกรรมทั้งในระดับปานกลางและระดับมากในจำนวนใกล้เคียงกัน แต่มีข้อนำสังเกตอยู่ที่พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดเกือบทุกข้อที่ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานมีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง

2. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานหลังการทดลอง

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานหลังการทดลอง

| พฤติกรรม                                                                                                               | $\bar{X}$ | SD.  | ระดับ     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-----------|
| <b>พฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ</b>                                                                              |           |      |           |
| 1. ท่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคจากบุคคลอื่น หนังสือ โทรทัศน์ หรือวิทยุ เป็นต้น | 4.33      | 0.66 | มาก       |
| 2. ท่านนำความรู้ที่ได้จากการอ่าน การฟัง หรือดูสื่อต่างๆ มาปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพของตนเองในการป้องกันโรคเบาหวาน     | 4.33      | 0.66 | มาก       |
| 3. ท่านไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี หรือตรวจตามนัดทุกครั้ง                                                               | 4.53      | 0.68 | มากที่สุด |
| 4. ท่านสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายของท่าน                                                              | 4.50      | 0.68 | ปานกลาง   |
| 5. ท่านไม่ไปปรึกษาและขอคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพ                                            | 3.23      | 1.61 | ปานกลาง   |
| รวม                                                                                                                    | 4.19      | 0.67 | ปานกลาง   |
| <b>พฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกาย</b>                                                                                       |           |      |           |
| 6. ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง                                                                          | 4.77      | 0.50 | มากที่สุด |
| 7. เมื่อเริ่มออกกำลังกาย ท่านค่อยๆ ออกแรงและค่อยๆ ผ่อนแรงทีละน้อยก่อนหยุดออกกำลังกาย ประมาณช่วงละ 5-10 นาที            | 4.36      | 0.56 | มาก       |
| 8. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที                                                                             | 4.67      | 0.55 | มากที่สุด |
| 9. ท่านออกกำลังกาย จนมีเหงื่อออก หรือรู้สึกเหนื่อย โดยหายใจแรงกว่าปกติ แต่ยังคงพูดคุยกับคนอื่นได้จบประโยค              | 4.57      | 0.57 | มากที่สุด |

ตาราง 3 (ต่อ)

| พฤติกรรม                                                                                                                      | $\bar{X}$ | SD.  | ระดับ     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-----------|
| 10. ท่านเคลื่อนไหวออกแรงในส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น แขน คอ หรือศีรษะ ในระหว่างการทำงาน                                        | 4.77      | 0.50 | มากที่สุด |
| 11. ท่านมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ออกแรงปานกลาง ถึงหนัก จากการทำงาน หรือทำกิจวัตรประจำวัน สะสม เวลาได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที | 4.67      | 0.55 | มากที่สุด |
| 12. ท่านออกกำลังกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน                                                            | 4.76      | 0.52 | มากที่สุด |
| 13. ท่านมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เช่น ดู โทรทัศน์ เล่นเกมส์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือนั่งนอนนานๆ                             | 3.97      | 0.93 | มาก       |
| รวม                                                                                                                           | 4.60      | 0.46 | มากที่สุด |
| <b>พฤติกรรมด้านโภชนาการ</b>                                                                                                   |           |      |           |
| 14. ท่านกินอาหารมื้อหลัก มากกว่า 3 มื้อใน 1 วัน                                                                               | 2.53      | 1.61 | ปานกลาง   |
| 15. ท่านกินผักต่างๆ วันละ 3-5 ส่วน (1 ส่วน = ผักสด 1 ถ้วยตวง = ผักสุก ½ ถ้วยตวง)                                              | 4.23      | 0.90 | มาก       |
| 16. ท่านกินผลไม้รสหวานจัด วันละ 2-4 ส่วน (1 ส่วน = ผลไม้ผลเล็ก 6-8 ผล = ผลกลาง 1-2 ผล = ผลใหญ่ 6-8 ชิ้นพอคำ)                  | 3.33      | 1.27 | ปานกลาง   |
| 17. ท่านกินเนื้อสัตว์ติดมัน วันละ 6-12 ช้อน กินข้าว หรือไข่แดงวันละ 1 ฟอง                                                     | 3.93      | 0.87 | มาก       |
| 18. ท่านกินถั่วชนิดต่างๆ และผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากถั่ว                                                                           | 2.40      | 1.04 | ปานกลาง   |
| 19. ท่านกินอาหารประเภทผัด ทอด แกร่งใส่กะทิ                                                                                    | 3.67      | 1.03 | มาก       |
| 20. ท่านกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม อ่อม นึ่ง ย่าง แจ่ว หรือน้ำพริก                                                           | 2.97      | 1.16 | ปานกลาง   |
| 21. ท่านลดการกินอาหาร รสหวานจัด หรือเติมน้ำตาล                                                                                | 4.53      | 0.63 | มากที่สุด |
| 22. ท่านลดการกินขนมหวาน                                                                                                       | 4.57      | 0.50 | มากที่สุด |
| 23. ท่านลดการดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม                                                                                    | 4.53      | 0.63 | มากที่สุด |

ตาราง 3 (ต่อ)

| พฤติกรรม                                                                                                                                                  | $\bar{X}$ | SD.  | ระดับ     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-----------|
| 24. ท่านลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์                                                                                                      | 4.60      | 0.68 | มากที่สุด |
| 25. ท่านลดการดื่มเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ ไมโล<br>ไอวัลติน โดยเติมน้ำตาล นมข้าวหวาน หรือ คอฟฟี่เมต                                                       | 4.50      | 0.73 | มาก       |
| <b>ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล</b>                                                                                                                       |           |      |           |
| 26. ท่านดื่มนม หรือน้ำเต้าหู้ วันละ 1-2 แก้ว                                                                                                              | 4.67      | 0.89 | มากที่สุด |
| 27. ท่านพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวในเรื่องการปฏิบัติ<br>ตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน                                                 | 4.47      | 0.51 | มาก       |
| 28. สมาชิกในครอบครัวของท่าน ให้ความช่วยเหลือ<br>สนับสนุน หรือให้กำลังใจในการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริม<br>สุขภาพ และป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน                 | 4.57      | 0.50 | มากที่สุด |
| 29. ท่านปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพตามคำแนะนำโดย<br>ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสมาชิกในครอบครัว                                                                 | 4.60      | 0.50 | มากที่สุด |
| 30. ท่านพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับผู้อื่นหรือ<br>สมาชิกกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อ<br>ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน | 4.67      | 0.48 | มากที่สุด |
| 31. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพต่างๆ ใน<br>ชุมชน เช่น การออกกำลังกายกิจกรรมสันทนาการ หรือ<br>การทำบุญตักบาตรตามวัฒนธรรมประเพณีต่างๆ              | 4.80      | 0.41 | มากที่สุด |
| 32. เมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยในการปฏิบัติตัวส่งเสริม<br>สุขภาพ เพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ท่านสามารถขอ<br>คำปรึกษาหรือคำแนะนำจากผู้อื่นได้              | 4.73      | 0.45 | มากที่สุด |
| รวม                                                                                                                                                       | 4.16      | 0.24 | มาก       |
| <b>พฤติกรรมด้านการจัดการกับความเครียด</b>                                                                                                                 |           |      |           |
| 33. ท่านพยายามมองปัญหาเป็นสิ่งที่สามารถแก้ไขได้<br>ด้วยตนเอง หรือปรึกษาคนใกล้ชิด                                                                          | 3.83      | 0.59 | มาก       |

ตาราง 3 (ต่อ)

| พฤติกรรม                                                                                                                       | $\bar{X}$ | SD.  | ระดับ     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-----------|
| 34. เมื่อมีความเครียด หรือเป็นทุกข์ ท่านจะคิดและวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องนั้นตลอด                                               | 3.43      | 1.10 | มาก       |
| 35. ท่านทำกิจกรรมสันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ร้องเพลง ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา หรือผ่อนคลายกล้ามเนื้อ | 4.07      | 1.40 | มาก       |
| 36. ท่านไม่สามารถปรับตารางการทำงานให้เสร็จทันเวลา                                                                              | 3.37      | 1.40 | มาก       |
| 37. เมื่อมีปัญหาท่านพูดคุยหรือปรึกษากับผู้ใกล้ชิด หรือผู้มีประสบการณ์มากกว่า เพื่อหาทางแก้ไข                                   | 3.97      | 0.85 | มาก       |
| 38. ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เมื่อมีความเครียด                                                                     | 4.83      | 0.46 | มากที่สุด |
| 39. ท่านสามารถปรับเป้าหมายชีวิต ให้มีความเป็นไปได้                                                                             | 3.93      | 0.64 | มาก       |
| 40. ท่านปรับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจ และเป็นสุข                                                          | 4.03      | 0.72 | มาก       |
| รวม                                                                                                                            | 3.93      | 0.37 | มาก       |
| ภาพรวมทั้งหมด                                                                                                                  | 4.12      | 0.19 | มาก       |

จากตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานหลังการทดลองในภาพรวม พบว่า ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานมีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายเท่านั้นที่ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานมีอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนพฤติกรรมด้านอื่นๆ ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานมีอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับคะแนนสูงสุดถึงต่ำสุดดังนี้ ด้านกิจกรรมทางกาย ( $\bar{X} = 4.60$ ,  $SD = 0.50$ ) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ( $\bar{X} = 4.19$ ,  $SD = 0.67$ ) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ( $\bar{X} = 4.16$ ,  $SD = 0.24$ ) ด้านโภชนาการ ( $\bar{X} = 3.67$ ,  $SD = 0.29$ ) และด้านการจัดการกับความเครียด ( $\bar{X} = 3.93$ ,  $SD = 0.37$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานมีระดับพฤติกรรมตั้งแต่ระดับปานกลาง ระดับมาก ถึงระดับมากที่สุด โดยระดับมากที่สุดจะมีมากที่สุด อย่างไรก็ตามมีข้อน่าสังเกตอยู่ที่พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดเกือบทุกข้อที่ผู้ป่วย

สูงอายุโรคเบาหวานมีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก มีเพียงประเด็นเกี่ยวกับ "ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เมื่อมีความเครียด" ที่ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานมีอยู่ในระดับมากที่สุด

#### ภาวะสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดภาวะสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่จะช่วยสะท้อนประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้เทคนิคเด้าเตอชั่นซีเป็น 2 ด้าน คือ ระดับน้ำตาลในเลือด และระดับระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดง ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ระดับน้ำตาลในเลือดและระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดง ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

##### 1. ภาวะสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนการทดลอง

ตาราง 4 ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานจำแนกตามภาวะสุขภาพก่อนการทดลอง

| ภาวะสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน                                  | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| <b>ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)</b>                         |       |        |
| - 126 ถึง 150                                                          | 23    | 76.30  |
| - 160 ขึ้นไป                                                           | 7     | 23.30  |
| ค่าเฉลี่ย 144.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 18.95 ค่าสูงสุด 126 ค่าต่ำสุด 180 |       |        |
| <b>ระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดง</b>                                     |       |        |
| - good                                                                 | 0     | 0.00   |
| -fair                                                                  | 16    | 53.30  |
| -poor                                                                  | 14    | 46.70  |
| ค่าเฉลี่ย 8.11 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.25 ค่าสูงสุด 7.0 ค่าต่ำสุด 10.5   |       |        |

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุโรคเบาหวานด้านระดับน้ำตาลในเลือดพบว่าผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีระดับน้ำตาลในเลือดระหว่าง 126 ถึง 150 (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) โดยมีค่าเฉลี่ย 144.00 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ( $\bar{X} = 144.00$  ,  $SD. = 18.95$ ) ส่วนระดับซีโมโกลบินเอวันซีพบว่าผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีระดับซีโมโกลบินเอวันซีอยู่ในระดับ Fair โดยมีค่าเฉลี่ย 8.11 ( $\bar{X} = 8.11$  ,  $SD. = 1.25$ )

# 1. ภาวะสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานหลังการทดลอง

ตาราง 5 ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานจำแนกตามภาวะสุขภาพหลังการทดลอง

| ภาวะสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน                                 | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| <b>ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัม/เดซิลิตร)</b>                        |       |        |
| - ต่ำกว่า 126                                                         | 17    | 56.70  |
| - 126 ถึง 150                                                         | 11    | 7.60   |
| - 160 ขึ้นไป                                                          | 2     | 6.70   |
| ค่าเฉลี่ย 123.53 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 19.36 ค่าสูงสุด 78 ค่าต่ำสุด 239 |       |        |
| <b>ระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดง</b>                                    |       |        |
| - good (6.5 %)                                                        | 0     | 0.00   |
| -fair (6.5-7.5 %)                                                     | 22    | 73.30  |
| -poor (>7.5 %)                                                        | 8     | 26.70  |
| ค่าเฉลี่ย 7.63 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.19 ค่าสูงสุด 6.5 ค่าต่ำสุด 10.2  |       |        |

จากตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุโรคเบาหวานด้านระดับน้ำตาลในเลือดพบว่าผู้สูงอายุโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีระดับน้ำตาลปกติคือต่ำกว่า 126 มิลลิกรัม/เดซิลิตร โดยมีค่าเฉลี่ย 144.00 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ( $\bar{X} = 123.53$ ,  $SD = 1.19$ ) ส่วนระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงพบว่าผู้สูงอายุโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงอยู่ในระดับ Fair

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการทดลอง

1. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการทดลอง

| ผลการวัดพฤติกรรมสุขภาพ | $\bar{X}$ | SD   | t      | df | P Value |
|------------------------|-----------|------|--------|----|---------|
| ก่อนการทดลอง           | 3.43      | 0.30 | -13.06 | 29 | 0.00    |
| หลังการทดลอง           | 4.11      | 0.19 |        |    |         |

จากตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณ ระดับนัยสำคัญที่ 0.05

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการทดลอง

| ระดับน้ำตาลในเลือด | $\bar{X}$ | SD    | t    | df | P Value |
|--------------------|-----------|-------|------|----|---------|
| ก่อนการทดลอง       | 144.0     | 18.95 | 6.51 | 29 | 0.00    |
| หลังการทดลอง       | 123.53    | 19.36 |      |    |         |

จากตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณ ระดับนัยสำคัญที่ 0.05

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการทดลอง

| ระดับน้ำตาลในเลือด | $\bar{X}$ | SD   | t    | df | P Value |
|--------------------|-----------|------|------|----|---------|
| ก่อนการทดลอง       | 8.11      | 1.25 | 3.98 | 29 | 0.00    |
| หลังการทดลอง       | 7.63      | 1.19 |      |    |         |

จากตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณ ระดับนัยสำคัญที่ 0.05