

ชื่อการศึกษา : การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานปี 2560
หน่วยงาน : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเขาต่อ ตำบลเขาต่อ อำเภอปลายพระยา จังหวัดกระบี่
ปีงบประมาณ : 2560

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

จากการศึกษา R2R เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานปี 2560 จากการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงจากประชากรวัยทำงานทั้งหมด 1,289 คน พบกลุ่มเสี่ยง ร้อยละ 28.08 และพบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ร้อยละ 30.23 (ข้อมูลจาก HDC กระบี่ ปี 13 ส.ค. 2559) จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพตามหลัก 3อ. 2ส. และสุขอนามัยส่วนบุคคล ของประชาชนวัยทำงาน และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมที่มีผลต่อความเสี่ยงที่มีผลต่อโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ก่อน - หลัง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการใช้ระเบียบการศึกษากึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Study) สถิติที่ใช้ในการศึกษา คือ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้อมูลทั่วไป พบว่า กลุ่มตัวอย่างประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป เป็นเพศชาย ร้อยละ 6.7 เพศหญิง 93.33 กลุ่มอายุ 35-39 ปี มากที่สุด ร้อยละ 50 รองลงมาคือ อายุ 20-34 ปีขึ้นไป ร้อยละ 20 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100

2. ผลการเปรียบเทียบผลข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคลการก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ระยะห่างเป็นเวลา 6 เดือนพบว่าค่าดัชนีมวลกาย ส่วนใหญ่มีค่า BMI ระหว่าง 18.5-22.9 ร้อยละ 40 เมื่อพิจารณาค่า BMI ตั้งแต่ 23 ขึ้นไปพบว่าลดลงเหลือร้อยละ 6.7 รอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน (ผู้ชายเกิน 90 ซม. และผู้หญิงเกิน 80 ซม.) ลดลงเหลือเพียงร้อยละ 20 ไม่พบกลุ่มเสี่ยงป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน

3. ผลการเปรียบเทียบผลข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ระยะห่างเป็นเวลา 6 เดือน พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารรายข้อ พบว่า พฤติกรรมที่เสี่ยงมากที่สุด คือพฤติกรรมไม่บริโภคผักและผลไม้อย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมหรือ 5 กำมือทุกวัน ลดลงเหลือร้อยละ 73.0 และรองลงมาคือ พฤติกรรมการเติมน้ำปลา/เกลือ/น้ำปลาพริก/ซีอิ๊ว/ซอสมะเขือเทศและซอสอื่นๆ เพิ่มในอาหารแต่ละมือทุกครั้ง ลดลงเหลือร้อยละ 71.0 พฤติกรรมการบริโภคเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงหรือคลอเรสเตอรอลสูงลดลงเหลือ ร้อยละ 70.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายรายข้อ พบว่า วัยทำงานไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนเหนื่อยมากหายใจแรงและเร็วลดลงเหลือ ร้อยละ 34.4 ในจำนวนคนที่ออกกำลังกาย ใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 20 นาทีต่อครั้งลดลงเหลือ ร้อยละ 37.3 และในจำนวนคนที่ออกกำลังกาย ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละลดลงเหลือ 36.9 ประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายค่อนข้างเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติ ร้อยละลดลงเหลือ 10.5 ในจำนวนคนที่ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง ร้อยละลดลงเหลือ 31.7 ในจำนวนคนที่ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย ออกแรงน้อยกว่า 5 ต่อ

สัปดาห์ลดลงเหลือ ร้อยละ 40.0 พฤติกรรมด้านอารมณ์ รายชื่อ พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงด้านอารมณ์ของวัยทำงานที่รู้สึกคิดมากหรือกังวลใจจนทำให้อนอนหลับลดลงเหลือ ร้อยละ 25.4 และบริโภคอาหารมากกว่าหรือน้อยกว่าปกติเนื่องจากเครียดจากเหตุการณ์ลดลงเหลือ ร้อยละ 20.1 พฤติกรรมการสูบบุหรี่ รายชื่อ พบว่า สูบบุหรี่มีจำนวนเท่าเดิม ร้อยละ 6.67 ในจำนวนคนที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่/ยาสูบ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการสูบบวมแรกหลังตื่นนอนตอนเช้าภายใน 5-30 นาที และสามารถลดการสูบบวมมากกว่า 10 มวนต่อวันได้ ร้อยละ 100 พฤติกรรมการดื่มสุรา รายชื่อ พบว่า วัยทำงานที่ดื่มสุราทุกชนิด เช่น เหล้า ไวน์ เบียร์ ยาตอง สาโท และอื่นๆลดลงเหลือ ร้อยละ 3.33 ในจำนวนคนที่ดื่มสุรา/ยาตอง ปริมาณที่ดื่ม ¼ แบนขึ้นไปต่อวัน ร้อยละ 3.33 และและไม่พบคนที่ดื่มเบียร์/ไวน์/สาโท ดื่มมากกว่า 1.5 กระจ่างขึ้นไปต่อวัน

4. ผลการเปรียบเทียบผลพฤติกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมระยะห่างเป็นเวลา 6 เดือน รายชื่อ พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงมากที่สุดคือพฤติกรรมการไม่ใช้ช้อนลดลงเหลือ ร้อยละ 62.7 รองลงมาคือพฤติกรรมการไม่ล้างมือด้วยสบู่ก่อนกินอาหารทุกครั้งลดลงเหลือ ร้อยละ 49.2 และพฤติกรรมการนอนหลับไม่ได้ 6-8 ชั่วโมงทุกคืน ลดลงเหลือ ร้อยละ 43.3 ผลจากการติดตามเยี่ยมครอบครัว 30 ครอบครัว จำนวน 2 ครั้ง จากการสังเกตพบว่า กลุ่มเสี่ยงร้อยละ 90 มีการตื่นตัวในด้านการดูแลสุขภาพตนเองสามารถนำความรู้ที่ได้จากโครงการและกิจกรรมทั้งหมดไปประยุกต์ใช้ ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองและครอบครัวในทิศทางที่ดีขึ้น และ ส่งผลให้เกิด นวัตกรรมสุขภาพด้านบุคคลคือ ทีมเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในชุมชน