

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์
งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม

The Effects of Self-care Promotion Program for Diabetic Women During Pregnancy
Health Promotion Department, That Phanom Crown Prince Hospital,
Nakhon Phanom Province.

(Received: June 28,2025 ; Revised: June 29,2025 ; Accepted: June 30,2025)

ปาริชาติ ลีพล¹

Parichat Leephon¹

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีแบบแผนการวิจัยเป็นแบบวัดผลก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 1 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์ที่คลินิกฝากครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม และได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ชนิด A1 จำนวน 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป, แบบสอบถามความรู้,แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวาน และแบบประเมินความพึงพอใจ การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลทั่วไป,ความรู้,พฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลตนเอง,ความพึงพอใจ ของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติเชิงพรรณนา หาค่าเฉลี่ย ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Paired T-test

ผลการศึกษา : พบว่า 1) คะแนนความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่าง มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) คะแนนความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน 3) ดัชนีชี้วัดสุขภาพ ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารตลอดการตั้งครรภ์ของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ที่ 82.59 mg/dl และค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชั่วโมงตลอดการตั้งครรภ์ของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ที่ 107.98 mg/dl

คำสำคัญ : โรคเบาหวาน, ภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์, การดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์, โปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์

ABSTRACT

This research was quasi-experimental research. The research design is a pre- and post-experimental measurement design with 1 sample group aimed to study the effect of self-care promotion program for women with gestational diabetes, Health Promotion Unit, That Phanom Crown Prince Hospital, Nakhon Phanom Province. A sample group of pregnant women who received prenatal care services at the prenatal clinic, Health Promotion Division, Somdej Phra Yupparat That Phanom Hospital, and were diagnosed with gestational diabetes type A1, totaling 35 people. The research instruments consisted of 1. The instruments used for data collection were a general data recording form, a knowledge questionnaire, a questionnaire on self-care behavior of pregnant women with diabetes, and a satisfaction assessment form. 2. The instruments used in the experiment were self-care promotion program, teaching plan, diabetes nutrition therapy manual for pregnant women, and self-care monitoring record form for gestational diabetes. Data analysis: General information, knowledge, self-care behavior, and satisfaction of the sample group were analyzed using descriptive statistics to find the mean, percentage, and standard deviation. Pre- and post-experimental comparisons were made. Data were analyzed using Pair T-test statistics.

¹ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม

Results : It was found that 1) the knowledge and self-care behavior scores of the sample group were significantly higher than before the experiment. 2) The satisfaction scores of the sample group were also significantly higher than before the experiment. 3) The health indicators consisted of the average blood sugar level before meals throughout pregnancy of the sample group being 82.59 mg/dl and the average blood sugar level 2 hours after meals throughout pregnancy of the sample group being 107.98 mg/dl.

Keywords : Diabetes, Gestational Diabetes, Self-care in Women with Gestational Diabetes, Self-care Promotion Program in Women with Gestational Diabetes

บทนำ

เบาหวานในหญิงตั้งครรภ์เป็นภาวะแทรกซ้อนทางอายุรกรรมที่พบบ่อยในขณะตั้งครรภ์ ซึ่งจากอุบัติการณ์ ในปี ค.ศ. 2015 ของสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ พบหญิงตั้งครรภ์มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง 20.9 ล้านคน หรือ ร้อยละ 16.2 โดยร้อยละ 85.1 ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (gestational diabetes mellitus: GDM) และร้อยละ 7.4 เป็นเบาหวานชนิดอื่น เช่น เบาหวานที่เป็นมาก่อนการตั้งครรภ์ (overt DM)¹ สำหรับประเทศไทย พบอุบัติการณ์หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานร้อยละ 5-14 ของหญิงที่มาฝากครรภ์ ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละโรงพยาบาล

เบาหวานในหญิงตั้งครรภ์แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1. เบาหวานที่เกิดก่อนการตั้งครรภ์ (Pre-gestational diabetes) ผู้ป่วยเป็นเบาหวานก่อนการตั้งครรภ์ ดังนั้น ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานและต้องการตั้งครรภ์ ควรได้รับการดูแลและควบคุมระดับน้ำตาลให้ปกติก่อนการตั้งครรภ์ โดยควบคุมให้ระดับน้ำตาลสะสม (HbA1c) น้อยกว่า 6.5% อย่างน้อย 3 เดือน รวมถึงประเมินโรคของหลอดเลือดต่างๆ เช่น ตราจตา และการทำงานของไตก่อนตั้งครรภ์ 2. เบาหวานที่เกิดระหว่างการตั้งครรภ์ (Gestational diabetes) เป็นเบาหวานที่ได้รับการวินิจฉัยระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งควรได้รับการวินิจฉัยและดูแลรักษาระดับน้ำตาลให้ปกติ เพื่อลดผลกระทบต่อทั้งมารดาและทารกในครรภ์ ซึ่งหญิงที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวาน ควรคัดกรองเบาหวานโดยการตรวจวัดความทน ต่อกลูโคส ดังนี้ 1) หญิงตั้งครรภ์ที่มีปัจจัยเสี่ยงสูง (เช่น อ้วน อายุมาก เคยเป็นเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ มีญาติ

สายตรงเป็นเบาหวาน) ควร คัดกรองเบาหวานทันทีเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์หากปกติ ให้ตรวจคัดกรองอีกครั้งเมื่ออายุครรภ์ 24-28 สัปดาห์ 2) หญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีปัจจัยเสี่ยงหรือเสี่ยงต่ำทุกราย ต้องได้รับการคัดกรองความเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานในระหว่างการตั้งครรภ์ (Gestational diabetes) เมื่อมีอายุครรภ์ 24-28 สัปดาห์²

การวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ การแบ่งชนิดและระดับความรุนแรง โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GDM) สามารถแบ่งได้ 2 ชนิด คือ GDM A1 และ GDM A2 ตามระดับน้ำตาล ในเลือด GDM A1 มีความผิดปกติ ของค่า OGTT (Oral Glucose Tolerance Test) 2 ใน 3 ค่า ปกติการรักษาโดยใช้การควบคุมอาหาร GDM A2 มีความผิดปกติของค่า OGTT (Oral Glucose Tolerance Test) 2 ใน 3 ค่า ร่วมกับค่าแรก การรักษานอกจากใช้การควบคุมอาหารแล้ว ยังจำเป็นต้องมีการใช้อินซูลิน (Insulin) ในการ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดด้วย ซึ่งจะส่งปรึกษาแพทย์เฉพาะทางโดยตรง และในหญิงที่มีภาวะ เบาหวานในขณะตั้งครรภ์ GDM A1 มีความผิดปกติ ของค่า OGTT (Oral Glucose Tolerance Test) 2 ใน 3 ค่า ปกติการรักษา โดยใช้การควบคุมอาหารแนวทางการดูแลรักษาสตรีที่เป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ 1. การควบคุมอาหาร (Diet control) ในสตรีตั้งครรภ์ ที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ควรได้รับการดูแลด้วยการควบคุมอาหารทุกราย หากมีโอกาสผู้ป่วยควรได้รับการแนะนำการควบคุมอาหารจากนักโภชนาการ โดยคำนวณจากค่าส่วนสูง น้ำหนัก และดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) ก่อนการตั้งครรภ์ โดยหลักการ

ควบคุมอาหาร อ้างอิงตามพยาธิกำเนิดที่ว่า ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนอินซูลินได้ไม่เพียงพอ ภายหลังการรับประทานอาหาร²

การดูแลหญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการ ตั้งครรภ์มีเป้าหมายสำคัญ คือ การควบคุม ให้ ระดับน้ำตาล ในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดย เป้าหมายของการรักษาเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ คือ ควบคุมระดับน้ำตาลให้ปกติ เพื่อป้องกันไม่ให้ เกิดภาวะแทรกซ้อนทั้งต่อมารดา และลูกในครรภ์ เช่น คลอดก่อนกำหนดครรภ์ เป็นพิษ คลอดยาก ทารกในครรภ์มีขนาดตัวใหญ่ รวมถึง ทารกอาจมี ระดับน้ำตาลต่ำและเพิ่ม ความเสี่ยงต่อตัวเหลือง ภายหลังคลอด ตลอดจนมีโอกาสเป็นเบาหวานเมื่อโต ขึ้น ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานควรคุม ระดับน้ำตาล ให้อยู่ใน เกณฑ์ดังนี้ 1. ระดับน้ำตาล ก่อนอาหาร น้อยกว่า 95 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร 2. ระดับน้ำตาลหลังอาหาร 1 ชั่วโมง น้อยกว่า 140 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร 3. ระดับน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชั่วโมงน้อยกว่า 120 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และการ รักษาโดยการ ใช้ยาฉีดอินซูลิน³

การส่งเสริมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ เบาหวานในขณะตั้งครรภ์ให้ได้รับการดูแล ตั้งแต่ การเริ่มคัดกรองความเสี่ยงตั้งแต่ระยะการฝาก ครรภ์ การดูแลในระยะตั้งครรภ์ให้สามารถควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดได้ เพื่อให้มารดา และทารก ในครรภ์คลอดออกมาด้วยความปลอดภัย ลดความ เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนและการเสียชีวิต ของมารดาและทารกในที่สุด ดังนั้นการส่งเสริมการ ดูแลตนเองของหญิง ที่มีภาวะเบาหวานในขณะ ตั้งครรภ์ เป็นแนวคิดสำคัญ ที่จำเป็นที่ต้องมีการ ส่งเสริมให้การดูแล หญิงตั้งครรภ์ให้สามารถ ควบคุมโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจ เกิดขึ้นได้ โดยการมี แนวทางการดูแลหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ และการ ส่งเสริมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวาน ในขณะตั้งครรภ์ ให้สามารถดูแลตนเอง โดยการ จัดระบบการดูแลหญิงที่เป็นโรคเบาหวานขณะ ตั้งครรภ์ตั้งแต่ การคัดกรองความเสี่ยงต่อการเกิด

โรคเบาหวาน ในขณะตั้งครรภ์ ระบบการดูแลเมื่อ พบภาวะเบาหวาน โดยใช้หลักในการดูแลรักษา หญิง ที่เป็นโรคเบาหวาน ขณะตั้งครรภ์ คือ การ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือใกล้เคียงตลอดการตั้งครรภ์ เพื่อป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ และไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนไป แนวทางการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด คือ การ ควบคุมอาหาร การรักษาด้วยอินซูลิน การออกกำลังกาย นอกจากนี้ ยังต้องเพิ่มการดูแลในระยะ ฝากครรภ์และระยะหลังคลอด การดูแลหลังคลอด การติดตามอาการในระยะหลังคลอด เป็นต้น

หน่วยงานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาล สมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม มี หญิงตั้งครรภ์มารับบริการที่คลินิกเพิ่มมากขึ้น ในปี พ.ศ. 2564-2566 จำนวน 659 ราย 768 ราย และ 753 รายตามลำดับ และพบว่าเป็นเบาหวานขณะ ตั้งครรภ์จำนวนเพิ่มขึ้น จำนวน 33 ราย 56 ราย และ 74 รายตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 5.01, 7.29 และ 9.82 ตามลำดับ จากจำนวน หญิงตั้งครรภ์ที่มี ภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ยังพบว่าหญิง ตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวาน ในขณะตั้งครรภ์ไม่ สามารถควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดให้อยู่ใน เกณฑ์ปกติ (2 hr-PP<120 mg/dl) ได้ตลอดการ ตั้งครรภ์ มีประมาณร้อยละ 20-30 ในปี 2566 จาก ข้อมูลสถิติของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวาน ในขณะตั้งครรภ์ที่มารับบริการในคลินิกฝากครรภ์ ของหน่วยงานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระ ยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม จากข้อมูล ของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวาน ในขณะ ตั้งครรภ์และทารกแรกเกิด หลังคลอดดังกล่าว ใน คลินิกฝากครรภ์ของหน่วยงานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระ ยุพราชธาตุพนม เพื่อให้ หญิงตั้งครรภ์ที่มี ภาวะเบาหวาน ในขณะตั้งครรภ์ ที่มารับบริการ ในคลินิกฝากครรภ์ ได้รับการ ส่งเสริมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะเบาหวาน ในขณะตั้งครรภ์ ให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลใน เลือดให้อยู่ ในเกณฑ์ปกติได้ตลอดการตั้งครรภ์ เพื่อ ลดโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆที่อาจเกิดขึ้น

ในขณะที่ตั้งครรภ์ หรือหลังคลอดได้ และบุคลากรมีระบบการดูแลอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงได้มีการจัดทำโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะที่ตั้งครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม โดยการใช้แนวคิดการดูแลตนเองของโอเร็มมาประยุกต์ใช้ และนำไปสู่การทำให้บุคคลสามารถดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการดูแลตนเองได้ในครั้งนี้ขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะที่ตั้งครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างผู้รับบริการหญิงตั้งครรภ์ ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะที่ตั้งครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม มีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด ของหญิงตั้งครรภ์สูงลดลงและอยู่ในเกณฑ์ปกติดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

2. กลุ่มตัวอย่างผู้รับบริการหญิงตั้งครรภ์ ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะที่ตั้งครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม มีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

3. กลุ่มตัวอย่างผู้รับบริการและผู้ให้บริการ ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานในขณะที่ตั้งครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะที่ตั้งครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาล สมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม ศึกษาในกลุ่มผู้รับบริการหญิง ที่มีภาวะเบาหวานในขณะที่ตั้งครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม โดยเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะที่ตั้งครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมฯ ของกลุ่มตัวอย่าง ชนิดแบบ 1 กลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (one sample t-test design) ระหว่างเดือนตุลาคม 2567 ถึง มกราคม 2568

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยโปรแกรม G* power กำหนดค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ที่ 0.5 และอำนาจการทดสอบ (Power) .85 เนื่องจากเป็นอิทธิพลขนาดกลาง และระดับความเชื่อมั่น .05 ซึ่งจากการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้เท่ากับ 31 คน และเพื่อป้องกันการสูญหายจากการติดตาม (drop out) ผู้วิจัยจึงปรับขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยคาดว่า จะมีการสูญหายร้อยละ 10 จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยเท่ากับ 35 คน ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นจำนวน 35 คน

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครวิจัยเข้าร่วมโครงการ (Inclusion criteria) ประกอบด้วย 1) ผู้รับบริการหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะที่ตั้งครรภ์ ชนิด A1 งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม และได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นภาวะเบาหวานในขณะที่ตั้งครรภ์ 2) สม่ครใจและยินดีให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การแยกอาสาสมัครวิจัยออกจากโครงการ (Exclusion Criteria) ประกอบด้วย 1) ไม่ใช่ผู้รับบริการหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ชนิด A1 งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม ไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ 2) ไม่สมัครใจและยินดีให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป, แบบสอบถามความรู้, แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวาน และแบบประเมินความพึงพอใจ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเอง, แผนการสอน, คู่มือโภชนบำบัดเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์, แบบบันทึกติดตามการดูแลตนเองในภาวะที่มีเบาหวานขณะตั้งครรภ์

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ เครื่องมือได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาได้เท่ากับ 0.82 คำนวณหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ได้เท่ากับ 0.84 แบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเอง ของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ได้เท่ากับ 0.85 และแบบสอบถามความพึงพอใจในโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ได้เท่ากับ 0.80

ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงานตามกิจกรรม ในโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งสิ้น 5 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองและ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้แบบบันทึกข้อมูล

ทั่วไป, แบบสอบถามความรู้และพฤติกรรม การดูแลตนเองและแบบประเมินความพึงพอใจ ของกลุ่มตัวอย่าง และดำเนินกิจกรรม 2 กิจกรรม ดังนี้

1. การประเมินความสามารถในการปฏิบัติการ เพื่อการดูแลตนเองโดย

1.1 การคาดการณ์ (Estimative) เป็นความสามารถในการตรวจสอบสถานการณ์และองค์ประกอบในตนเองและสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ สำหรับการดูแลตนเอง ความหมายและความต้องการในการปรับการดูแลตนเองของหญิง ที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์(การประเมิน/คาดการณ์)

1.2 การปรับเปลี่ยน (Transitional) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่ง ที่สามารถควรและจะกระทำเพื่อสนองต่อความต้องการ เป็นการประเมินความสามารถ ในการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองที่จำเป็นของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์

1.3 การลงมือปฏิบัติ (Productive Operation) เป็นความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสนองต่อความต้องการดูแลตนเองที่จำเป็น เป็นการประเมินความสามารถ ในการปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์

2. การตั้งเป้าหมายในการดูแลตนเอง จากความสามารถและคุณสมบัติพื้นฐาน โดยการกระทำอย่างจริงจัง การหาแรงจูงใจให้กับตนเองได้แก่ การตั้งเป้าหมายในการดูแลตนเอง มีการตั้งเป้าหมายร่วมกันระหว่างผู้วิจัยร่วมกับ กลุ่มตัวอย่าง โดยมีเป้าหมายหลัก คือ ระดับน้ำตาลในเลือดที่ต้องการเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม และเป้าหมายรอง คือ พฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม ทั้งด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อน

ครั้งที่ 2 วางแผนการดูแลตนเองและการเสริมพลังความสามารถการดูแลตนเอง คือ การให้ข้อมูล/ให้ความรู้/ฝึกทักษะดูแลตนเอง ได้แก่

1. การวางแผนการดูแลตนเอง เป็นขั้นตอนการส่งเสริมการดูแล เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถวางแผนการดูแลตนเอง ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยการอภิปรายร่วมกันระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อระบุปัญหา/อุปสรรค และหาแนวทางแก้ไขปัญหามา

2. การให้พลังความสามารถในการดูแลตนเอง คือ การให้ข้อมูลและให้ความรู้/การฝึกทักษะ การดูแลตนเอง การสร้างแรงจูงใจ โดยการให้ข้อมูลและฝึกทักษะการดูแลตนเอง เป็นขั้นตอนการให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง โดยให้ความรู้ และฝึกทักษะการดูแลตนเอง โดยผู้วิจัยเพิ่มเติมข้อมูลในส่วนที่บกพร่อง และฝึกทักษะการดูแลตนเอง ด้านการรับประทานอาหาร สื่อการสอนที่ใช้ ได้แก่ แผนการสอนเรื่อง การดูแลตนเองในภาวะที่มีเบาหวานขณะตั้งครรภ์ คู่มือ “ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์: กับการดูแลตนเอง” และโมเดลอาหารจำลอง

ครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 การติดตามปัญหา ในการดูแลตนเองและหาแนวทางแก้ไขได้แก่

1. การติดตามผลการดูแลตนเอง ที่ชุมชน โดยการติดตามผ่านทางอสม. ประจำบ้านในการติดตามดูแล โดยการติดตามปัญหา/อุปสรรค หาแนวทางร่วมกันสำหรับการจัดการตนเอง รวมทั้งมีการกระตุ้นเตือนและให้กำลังใจ

2. การติดตามผลการดูแลตนเอง ครั้งที่ 3 เป็นการติดตามเป็นรายบุคคล ณ แผนกฝากครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ชาติพนม จังหวัดนครพนม โดยการติดตามปัญหา/อุปสรรค และการแก้ไขปัญหาในการจัดการตนเอง ในช่วงเวลาที่ผ่านไป

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป, ความรู้, พฤติกรรมเกี่ยวกับ การดูแลตนเอง, ความพึงพอใจ ของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติเชิงพรรณนา หาค่าเฉลี่ย ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบก่อนและ หลัง การทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Pair T-test

จริยธรรมในการวิจัย

3. การติดตามผลการดูแลตนเอง ครั้งที่ 4 เป็นการติดตามรายบุคคล ณ แผนกฝากครรภ์ของงานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ชาติพนม จังหวัดนครพนม โดยการติดตามปัญหา/อุปสรรค และการแก้ไขปัญหาในการจัดการตนเอง ในช่วงเวลาที่ผ่านไป รวมทั้งมีการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติการดูแลตนเอง กับเป้าหมายที่กำหนดไว้ และวางแผนทางการปฏิบัติพฤติกรรมดูแลตนเองต่อไปให้บรรลุเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง

ครั้งที่ 5 การติดตามปัญหา/อุปสรรค ในการดูแลตนเองและสะท้อนผลการดูแลตนเอง โดยการติดตามผลการดูแลตนเองเป็นการติดตามรายบุคคล ณ แผนกฝากครรภ์ของงานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ชาติพนม โดยการสะท้อนปัญหา/อุปสรรค และการแก้ไข ปัญหาในช่วงเวลาที่ผ่านไป รวมทั้ง เปรียบเทียบผลการปฏิบัติกับเป้าหมายที่กำหนดไว้

จากขั้นตอนการดำเนินงานตามโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ข้างต้น ซึ่งประกอบด้วย 1) การประเมินปัญหาที่มีผลต่อการดูแลตนเอง 2) การตั้งเป้าหมายในดูแลตนเอง 3) การวางแผนการดูแลตนเอง 4) การให้ข้อมูล และให้ความรู้/ฝึกทักษะการดูแลตนเอง และ 5) การติดตามปัญหา/อุปสรรคในดูแลตนเองและการหาแนวทางแก้ไข ซึ่งการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวาน ให้ได้รับการฝึกตามโปรแกรมสนับสนุนการดูแลตนเอง ให้มีความรู้และพฤติกรรมดูแลภาวะเบาหวานด้วยตนเอง โดยจะส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อเป็นการปกป้องกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยโดยผ่านคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนครพนม เลขที่ 075/67 ได้รับการรับรองวันที่ 18 กันยายน 2567

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ร้อยละ 54.29 รองลงมา อายุ 31-40 ปี ร้อยละ 45.71 อายุเฉลี่ย 32 ปี อายุต่ำสุด 22 ปี อายุสูงสุด 40 ปี สถานภาพสมรส ส่วนใหญ่สถานภาพคู่ ร้อยละ 97.14 รองลงมา สถานภาพ หย่า/แยกกันอยู่ ร้อยละ 2.86 การศึกษา ส่วนใหญ่ระดับปริญญาตรี ร้อยละ 37.14 รองลงมา คือ ระดับอนุปริญญา /ปวส. ร้อยละ 22.86 อาชีพของกลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่มีอาชีพ รับจ้างทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 28.57 รองลงมา คือ ค้าขาย ร้อยละ 25.72 รายได้ของครอบครัวต่อเดือนส่วนใหญ่มีรายได้ 10,001 – 20,000 บาท/เดือน ร้อยละ 40 รองลงมาคือ 20,001 – 30,000 บาท/เดือน ร้อยละ 22.86 ประวัติโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 94.29 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 5.71 คือ โรคไทรอยด์ ประวัติการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว ส่วนใหญ่ไม่มีการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว ร้อยละ 45.71 รองลงมา คือ บุคคลในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 42.86 และป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 5.71 อายุครรภ์ที่ฝากครรภ์ครั้งแรกของกลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่ ฝากครรภ์ครั้งแรกที่อายุครรภ์น้อยกว่า 10 สัปดาห์ ร้อยละ 54.29 รองลงมาคือ ฝากครรภ์แรกที่อายุครรภ์ 10-16 สัปดาห์ ร้อยละ 34.29 BMI ก่อนตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ 18-24.9 kg/m² ร้อยละ 57.14 รองลงมา BMI 25-29.9 kg/m² ร้อยละ 20 ส่วน BMI ปัจจุบันขณะตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่มี BMI อยู่ในเกณฑ์น้อยกว่า 30 kg/m² ร้อยละ 80 รองลงมา BMI มากกว่า 30 kg/m² ร้อยละ 20 จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ของกลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่ เป็นครรภ์แรก ร้อยละ 37.14 รองลงมา เป็นครรภ์ที่ 2 และ 3 เท่า ๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 28.57 ประวัติ

การคลอด ส่วนใหญ่ ยังไม่ผ่านการคลอด ร้อยละ 37.14 รองลงมาคือ เคยผ่านการคลอดมาแล้ว 1 ครั้ง ร้อยละ 31.43 และ เคยผ่านการคลอดมาแล้ว 2 ครั้ง ร้อยละ 28.57 ประวัติการแท้งบุตร ส่วนใหญ่ไม่เคยแท้งบุตร ร้อยละ 91.43 เคยมีประวัติแท้งมาแล้ว 1 ครั้ง ร้อยละ 8.75 จำนวนบุตรที่มีชีวิตอยู่ของกลุ่มตัวอย่าง หญิงที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ ยังไม่เคยมีบุตร ร้อยละ 37.14 รองลงมา คือ มีบุตร จำนวน 2 คน ร้อยละ 28.57

2. ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ผลการศึกษาพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ของกลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ โดยภาพรวมก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 25.94$, S.D. = 2.37) หลังการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 29.00$, S.D. = 1.08) และเมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ พบว่าหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ พฤติกรรม การดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวาน ในขณะตั้งครรภ์ ในภาพรวมผลการทดลองพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ของกลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ โดยภาพรวมก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 68.57$, S.D. = 15.75) หลังการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ของกลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ อยู่ในระดับมาก (

$\bar{x} = 81.60$, S.D. = 8.98) และเมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ความพึงพอใจของหญิงที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเอง จากผลการศึกษา พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจของหญิงที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างหญิงที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์โดยภาพรวมก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 33.94$, S.D. = 2.52) หลังการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจของหญิงที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 38.20$, S.D. = 1.65) และเมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจของหญิงที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเอง ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าหลังการทดลองมีค่าคะแนนความพึงพอใจของหญิงที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเอง มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

5. ผลลัพธ์ระดับน้ำตาลในเลือดหญิงที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเอง เดือนตุลาคม 2567 ถึง มกราคม 2568 เปรียบเทียบผลลัพธ์ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหาร และระดับน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชั่วโมงตลอดการตั้งครรภ์ ในระหว่างทำการวิจัยตามโปรแกรม เดือนตุลาคม 2567 ถึง มกราคม 2568 หลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ค่าระดับน้ำตาลก่อนอาหารน้อยกว่า 95 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรตลอดการตั้งครรภ์ ผลลัพธ์หลังการทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารตลอดการตั้งครรภ์ของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ที่ 82.59

mg/dl และระดับน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชั่วโมงน้อยกว่า 120 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ผลลัพธ์หลังการทดลองพบว่า ระดับน้ำตาล หลังอาหาร 2 ชั่วโมง ตลอดการตั้งครรภ์ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ที่ 107.98 mg/dl

สรุปและอภิปรายผล

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม ผลการทดลองพบว่า 1) ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ มากกว่าก่อนการทดลองอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ 2) พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) ความพึงพอใจของผู้รับบริการต่อโปรแกรม การส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างหญิง ที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ มีความ พึงพอใจของผู้รับบริการต่อโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวาน ในขณะตั้งครรภ์ มากกว่าก่อนการทดลองอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน 4) ผลลัพธ์ดัชนีชี้วัดสุขภาพระดับน้ำตาลในเลือดของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ มีระดับน้ำตาลในเลือดในขณะ

ตั้งครรภ์ หลังการใช้โปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ค่าระดับน้ำตาลก่อนอาหารน้อยกว่า 95 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรตลอดการตั้งครรภ์ ผลลัพธ์หลังการทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหาร ตลอดการตั้งครรภ์ของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ที่ 82.59 mg/dl และระดับน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชั่วโมง น้อยกว่า 120 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ผลลัพธ์หลังการทดลองพบว่า ระดับน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชั่วโมง ตลอดการตั้งครรภ์ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ที่ 107.98 mg/dl สามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวาน ในขณะตั้งครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม จะช่วยสนับสนุนความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ และพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ส่งผลทำให้หญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ มีระดับน้ำตาล ในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ตลอดการตั้งครรภ์ ทั้งระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหาร และระดับน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชั่วโมง โดยโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม ประกอบด้วย การประเมินความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ และพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ รวมทั้งการประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการต่อโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ซึ่งมีกิจกรรม 5 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 การประเมินปัญหาที่มีผลต่อการดูแลตนเอง และการตั้งเป้าหมายในการดูแลตนเอง ครั้งที่ 2 การวางแผนการดูแลตนเอง และการให้ข้อมูล และให้ความรู้/ฝึกทักษะการดูแลตนเอง ครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 การติดตามปัญหา/อุปสรรคในการดูแลตนเองและการหาแนวทางแก้ไข ครั้งที่ 5 การติดตามปัญหา/อุปสรรคใน

การดูแลตนเอง และสะท้อนผลการดูแลตนเอง จากผลการทดลองจะเห็นได้ว่า การส่งเสริมให้เกิดความรู้เกี่ยวกับ การดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิง ที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ส่งผลทำให้หญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ มีระดับน้ำตาลในเลือดในขณะตั้งครรภ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ตลอดการตั้งครรภ์ ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน ในขณะตั้งครรภ์ ขณะคลอด และหลังคลอดของมารดาและทารก ดังการศึกษาของ สุภาวดี เนติเมธี และ สุเนตร บุบผามาลา(2565)⁴ ได้ศึกษาการดูแลสตรีที่เป็นเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ โดยได้กล่าวว่า เบาหวานในระยะตั้งครรภ์เป็นภาวะ ที่ระดับน้ำตาลในเลือดของหญิงตั้งครรภ์เพิ่ม มากขึ้น ภาวะนี้มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั่วโลก ค่าน้ำตาลในเลือดที่สูงส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ซึ่งอาจรุนแรงจนเสียชีวิตได้ สตรีตั้งครรภ์ อาจเกิดภาวะครรภ์ เป็นพิษ คลอดก่อนกำหนด คลอดติดขัด ตกเลือด หลังคลอด และติดเชื้อหลังคลอด ส่วนทารก อาจมีภาวะตัวโตกว่าปกติ น้ำตาลในเลือดต่ำ เลือดข้น บิลิรูบินในเลือดสูง และตายในครรภ์ ดังนั้นสตรีตั้งครรภ์ทุกคนควรได้รับการคัดกรองเบาหวาน ด้วยการซักประวัติการประเมินปัจจัยเสี่ยงทางคลินิก และการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ทั้งนี้สตรีตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง ควรได้รับการ คัดกรองเบาหวานตั้งแต่ครั้งแรกของการมาฝากครรภ์ หรือเร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ หากผลการ คัดกรองเบาหวานครั้งแรกปกติควรได้รับการ คัดกรองเบาหวานอีกครั้งเมื่ออายุครรภ์ ประมาณ 24-28 สัปดาห์ สตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน ขณะตั้งครรภ์ควรดูแลตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม ในเรื่องโภชนาการการควบคุมระดับน้ำตาล การออกกำลังกาย การใช้ยาควบคุมเบาหวาน และติดตามการตรวจรักษา เมื่อเข้าสู่ระยะคลอดและระยะหลังคลอดควรเฝ้าระวังอาการน้ำตาลในเลือดต่ำหรือสูง ป้องกันการติดเชื้อ และสังเกตอาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้สตรีตั้งครรภ์และทารก ใน

ครรภ์มีสุขภาพดีด้วยการลดภาวะแทรกซ้อน อื่น ๆ และอันตรายที่อาจเกิดขึ้น จุดประสงค์ ของบทความวิชาการนี้ คือเพื่อนำเสนอข้อมูลเบื้องต้นของเบาหวานขณะตั้งครรภ์ การคัดกรองกลุ่มเสี่ยง ผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ และแนวทางการดูแลสตรีตั้งครรภ์กลุ่มนี้ และในการศึกษาของ สีวาพร พานเมือง ,อักษรานัฐ สุทธิประภาและวีไลลักษณ์ เผือกพันธ์ (2565)⁵ ได้มีการพัฒนาโปรแกรม การดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวาน โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ ระหว่างเดือน มกราคม 2565 – สิงหาคม 2565 จำนวน 60 คนแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 30 คน และกลุ่มทดลอง 30 คนกลุ่มควบคุมจะได้รับการพยาบาลตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองจะได้รับการพยาบาลตามปกติร่วมกับโปรแกรมการดูแลตนเองจากผู้วิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ คู่มือการดูแลตนเองสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์ แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.86 แบบบันทึก ระดับน้ำตาลในเลือด วิเคราะห์ ข้อมูล ด้วย สถิติ ที (Independent t-test) ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองเปรียบเทียบกับ กลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ($\bar{x} = 54.93$) สูงกว่า กลุ่มควบคุม ($\bar{x} = 49.75$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.006$) กลุ่มทดลองมีค่าระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ($\bar{x} = -29.80$) ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{x} = -8.60$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.030$) ส่วนค่าระดับน้ำตาลในเลือด (HbA1c) ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่าง

กัน จากการศึกษาที่มีข้อเสนอแนะว่า โปรแกรมการดูแลตนเองสามารถนำไปใช้กับหญิงที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเอง มีพฤติกรรมการควบคุมอาหารที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรประยุกต์ใช้ในการวางแผนการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงอื่นๆ โดยออกแบบการพยาบาลให้เหมาะสมในแต่ละโรค และเน้นการสนับสนุนในการพัฒนาคุณภาพและรูปแบบบริการสุขภาพ
2. มีการศึกษาเปรียบเทียบโดยกำหนด กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบ ให้เห็นถึงผลของโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนมที่ชัดเจน
3. ควรศึกษาวิจัยในรูปแบบวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ร่วมวิเคราะห์สภาพปัญหาเกี่ยวกับระบบการดูแลและการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิง ที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม และร่วมวางแผนการกำหนดระบบบริการที่เกิดจากปัญหาและความต้องการของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องภายใต้บริบทของพื้นที่ ซึ่งจะทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี และเกิดความยั่งยืนของระบบบริการ
4. พัฒนาการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ และประเมินผลครอบคลุมดัชนีชี้วัดทางสุขภาพที่ครอบคลุมมากขึ้น
5. ควรมีการพัฒนางานวิจัยที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงอื่นๆ เช่น Anemia PIH หรือโรคทางอายุรกรรมอื่นๆ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

1. Netgrajang C.(2019). Strengthening Multidisciplinary Approach to Prevent and Control Complications of Diabetes Mellitus in Pregnant Women. The Journal of Prapokklao Hospital Clinical Medication Education Center; 36(2):168-177.
2. กรมอนามัย (2565).คู่มือการฝากครรภ์ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข.พิมพ์ครั้งที่ 1.สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; นนทบุรี.
3. กาญจนา ศรีสวัสดิ์และอรพินท์ สีชา.(2557). การดูแลหญิงที่เป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์.บทความวิชาการวารสารพยาบาลทหารบก; ปีที่ 15 ฉบับที่ 2 (พ.ค. - ส.ค.): 50 – 59.
4. สุภาวดี เนติเมธีและสุนทร บุปผามาลา.(2565). บทความวิชาการเรื่องการดูแลสตรีที่เป็นเบาหวานในขณะตั้งครรภ์.วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล.ฉบับปีที่ 28 ฉบับที่ 1 (2022): มกราคม – มิถุนายน.
5. สีวาพร พานเมือง,อักษรานัฐ สุทธิประภา และวิไลลักษณ์ เผือกพันธ์. (2565). ได้มีการ พัฒนาโปรแกรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะเบาหวาน.วารสารวิจัยและพัฒนา ด้านสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนครราชสีมา; ปีที่ 9 ฉบับที่ 1(มกราคม-มิถุนายน): 130 – 144.
6. กฤษณี สุวรรณรัตน์. (2561).ผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรม การจัดการภาวะเบาหวานด้วยตนเองและระดับน้ำตาล ในเลือดของหญิงที่มีภาวะเบาหวาน จากการตั้งครรภ์ [วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต].วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ; ปีที่ 30 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม): 1 – 13.
7. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าข้าม.(2560). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลแม่เหียะ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่.เชียงใหม่: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าข้าม.
8. อติฉิน ศรีสมบุญ, สุเพียร โภคทิพย์, และจรรยาศรี มีหนองหว้า. (2564). ผลของโปรแกรมการดูแลตนเองต่อพฤติกรรม การควบคุมอาหาร และระดับน้ำตาลในเลือดของหญิงที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ในโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์.วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพวิทยาลัยพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์, 5(1), 34-43.
9. สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี.(2566). หนังสือแนวทางเวชปฏิบัติโรคเบาหวาน 2566. ร่มเย็นมีเดียจำกัด.
10. American Diabetes Association (ADA). (2012). Standards of Medical Care in Diabetes-2012. Diabetes Care,35(1), 11-63.
11. สมาคมเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี. สถิติเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์. (2565). [สืบค้น เมื่อวันที่ 5 กันยายน 2565]. เข้าถึงได้ จาก <https://www.idf.org/our-activities/care-prevention/gdm.html>