

บทที่ 5

สรุป และข้อเสนอแนะ

การศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน (กรณีศึกษา ข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร) เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการ ในสังกัดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 217 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งสามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

5.1 สรุปผล

5.1.1 ข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ลักษณะข้อมูลส่วนตัวของข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ส่วนใหญ่ร้อยละ 55.8 เป็นเพศหญิง และร้อยละ 44.2 เป็นเพศชาย อายุส่วนใหญ่ร้อยละ 23.5 มีอายุ 36-40 ปี ร้อยละ 54.4 สถานภาพสมรส การศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 59.0 การศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 100.0 เป็นบุคลากรข้าราชการ รายได้เฉลี่ยส่วนใหญ่ร้อยละ 38.7 มีรายได้ 25,001 บาทขึ้นไปต่อเดือน

ข้อมูลส่วนตัวด้านภาวะสุขภาพ การตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี ข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ส่วนใหญ่ร้อยละ 66.8 ตรวจร่างกาย 1 ครั้ง/ปี ร้อยละ 90.8 ใช้สิทธิในการรักษาพยาบาลเป็นสิทธิข้าราชการ ดัชนีมวลกายคำนวณโดยใช้สูตร น้ำหนัก (กิโลกรัม)/ส่วนสูง(เมตร)² ส่วนใหญ่ร้อยละ 46.5 มีดัชนีมวลกายปกติ (18.5-22.9) เส้นรอบเอว (เซนติเมตร) จำแนกเป็นเพศหญิง และเพศชาย คือ เพศหญิงส่วนใหญ่ร้อยละ 39.7 มีเส้นรอบเอวอยู่ในระดับปกติ (< 80 เซนติเมตร) และเพศชายส่วนใหญ่ร้อยละ 36.9 มีเส้นรอบเอว อยู่ในระดับปกติ (< 90 เซนติเมตร) ญาติสายตรงที่เป็นเบาหวาน เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง เป็นต้น ร้อยละ 60.4 ไม่มีญาติสายตรงเป็นเบาหวาน ประวัติความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่ร้อยละ 89.4 ไม่มีประวัติ

ความดันโลหิตสูง และโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ส่วนใหญ่ร้อยละ 83.9 ไม่มีโรคแทรกซ้อน และระดับคะแนนข้อมูลส่วนตัวของข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ส่วนใหญ่ร้อยละ 33.2 มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานใน 12 ปีข้างหน้า เท่ากับ 5-10% การแปลผลคะแนนความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น โอกาสเป็นโรคเบาหวานประมาณ 1 ใน 12 คน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 5.38 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.63

5.1.2 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ของข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ (10-12.9 คะแนน) โดยคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.14 คะแนน และข้อที่มีผู้ตอบถูกมากที่สุดสามอันดับแรก และมีระดับความรู้ดีมาก คือ โรคเบาหวานบางส่วนเกิดจากกรรมพันธุ์ โรคเบาหวานหากไม่รักษาอย่างต่อเนื่อง หรือควบคุมได้ไม่ดี จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย และโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากเบาหวาน เช่น โรคแทรกซ้อนทางตา โรคแทรกซ้อนทางไต โรคแทรกซ้อนทางระบบประสาท โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น คิดเป็น 92.2 90.8 และ 85.3 ตามลำดับ และข้อที่มีผู้ตอบถูกน้อยที่สุดสามอันดับสุดท้าย และมีระดับความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ คือ อาหารที่มีไกลซีมิกอินเด็กซ์สูง (High Glycemic index) ควรนำมาใช้กับผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานอาจไม่มีอาการผิดปกติเลย และผู้ป่วยเบาหวานไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยง ไขมันจากสัตว์ น้ำมันปาล์ม และน้ำมันมะพร้าว คิดเป็นร้อยละ 27.2 47.7 และ 48.4 ตามลำดับ

5.1.3 ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเท่ากับ 3.31 และข้อพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านบวก และด้านลบ พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมาก ในรายชื่อข้อดังนี้ การใช้สารให้ความหวาน หรือน้ำตาลเทียมทดแทนน้ำตาลในอาหาร และเครื่องดื่ม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.78 และการรับประทานข้าวซ้อมมือเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 และข้อที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานน้อยสามอันดับสุดท้าย คือ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน และการรับประทานอาหาร 3 มื้อ ตรงเวลาที่ใกล้เคียงทุกวัน โดยมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารคิดเป็น 4.49 4.15 และ 3.88 ตามลำดับ

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 จากการศึกษาข้อมูลส่วนตัว พบว่า ข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และมีอายุเฉลี่ย 42 ปีขึ้นไป ซึ่งถือว่าเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน จึงควรให้มีการให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องโรคเบาหวาน เพื่อกระตุ้นให้ข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นความสำคัญของการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และเหมาะสม

จากการศึกษาข้อมูลส่วนตัวด้านสุขภาพ คำนวณหาดัชนีมวลกายโดยใช้สูตร น้ำหนัก(กิโลกรัม)/ส่วนสูง(เมตร²) พบว่า ข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ส่วนใหญ่ร้อยละ 46.5 มีดัชนีมวลกายปกติ (18.5-22.9) และรองลงมาร้อยละ 21.2 มีดัชนีมวลกายอ้วน (≥ 25.0 -29.9) ซึ่งจากตารางที่ 2 ผลทางสุขภาพตามค่าดัชนีมวลกาย จากตารางกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543 แปลผลทางสุขภาพ ดัชนีมวลกาย 25-29.9 (กิโลกรัมต่อตารางเมตร) มีน้ำหนักเกิน มีโอกาสเสี่ยงสูงมากขึ้นต่อการเกิดปัญหาโรคเบาหวาน และโรคอื่นๆ จึงควรมีการจัดหน่วยงานให้คำปรึกษาปัญหา ในเรื่องปัญหาโรคอ้วนหรือการมีน้ำหนักเกิน ซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญหาโรคเบาหวาน และระดับคะแนนข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 33.2 มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานใน 12 ปีข้างหน้า เท่ากับ 5-10% มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น โอกาสเป็นโรคเบาหวานประมาณ 1 ใน 12 คน ดังนั้นเพื่อให้ข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครได้ดูแลสุขภาพตนเองได้เหมาะสม ควรมีการส่งเสริมควบคู่ไปกับโครงการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ทางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จัดขึ้นให้ มีการออกกำลังกาย กระตุ้นให้มีการสนับสนุนพัฒนาระบบสุขภาพให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์ ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของโครงการ คือ “ระบบสุขภาพ” ที่มีคุณลักษณะเหมาะสมย่อมจะเป็นหลักประกันความความยั่งยืน และส่งเสริมการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ทั้งเรื่องการรักษาน้ำหนักตัว ตรวจความดันเลือด ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และส่งเสริมการออกกำลังกายให้เป็นประจำทุกวัน

5.2.2 จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน พบว่า ระดับความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ของข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ส่วนใหญ่มีความรู้ระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ และด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานระดับปานกลาง ดังนั้นจึงควรมีการรณรงค์ และส่งเสริมให้ข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีความรู้ในเรื่องโรคเบาหวานมากขึ้น อาจจัดเป็นการเข้าค่ายรณรงค์ “ห่างไกลโรคเบาหวาน” หรือมีโครงการ

ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน เพื่อลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานในกลุ่มข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ให้ตระหนักถึงโรคที่ไม่ติดต่อชนิดนี้มากขึ้น

5.2.3 เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วน และโรคเบาหวาน

5.3 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

5.3.1 ควรมีการศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพข้าราชการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ในระยะยาว เพื่อติดตามความยั่งยืนของการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสม

5.3.2 ศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานในกลุ่มเด็กที่มีภาวะอ้วน เพื่อให้การศึกษาเป็นไปอย่างกว้างขวางขึ้น เพราะอัตราความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานของเด็กมีอัตราเพิ่มมากขึ้น โดยจะเห็นได้จากการบริโภคอาหารจานด่วน และไม่ชอบรับประทานผัก ผลไม้ ซึ่งสาเหตุจากการบริโภคอาหารไม่เหมาะสมจะนำมาสู่โรคอ้วน และโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ได้อีกเช่นกัน