

## ข้อมูลปัญหาสุขภาพที่สำคัญของโรงพยาบาล

ข้อมูลอำเภอสันกำแพง 3 ปีย้อนหลัง มีแนวโน้มจำนวนประชาชนกลุ่มเสี่ยงเบาหวานเพิ่มขึ้น คือปี 2566 พบ 4,121 คน ปี 2567 พบ 3,686 คน ปี 2568 พบ 7,291 คน ซึ่งกลุ่มเสี่ยงส่วนใหญ่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารรสจัด ไขมันสูง และเครื่องดื่มหวานจัด ขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ มีความเครียดเรื้อรังสะสม รอบเอวเกินมาตรฐานหรือมีภาวะอ้วน ซึ่งสัมพันธ์กับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ โรคหัวใจและหลอดเลือด ดังนั้น กลุ่มเป้าหมายหลักในการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือประชาชนกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน เพื่อใช้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ในการจัดทำแผนกิจกรรมสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพ



ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรู้เรื่องโรคเบาหวาน โภชนบำบัด การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการจัดการตนเอง

คำชี้แจง : กรุณาอ่านแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ถูก” หรือ “ผิด” ตามความเข้าใจของท่าน

ข้อ	คำถาม	ถูก	ผิด
1	โรคเบาหวานเกิดจากฮอร์โมนอินซูลินที่ตับอ่อนสร้างได้ไม่ดี หรือทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้ร่างกายนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานไม่ได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	อาการหนึ่งของโรคเบาหวาน คือ อาการชาปลายมือปลายเท้า เพราะน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้เส้นประสาทเสื่อม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	หากมีอาการชัดเจนของโรคเบาหวาน และตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ 200 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตรขึ้นไป (จะอดอาหารหรือไม่ก็ได้) ถือว่าเป็นโรคเบาหวาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	สำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ค่าน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ไม่ควรเท่ากับหรือมากกว่า 126 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	ภาวะแทรกซ้อนระยะยาวของโรคเบาหวาน อาจทำให้หลอดเลือดสมองตีบ และเกิดอัมพาตได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ใกล้เคียงปกติ เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยป้องกันโรคแทรกซ้อนของหลอดเลือดขนาดใหญ่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	การรักษาโรคเบาหวาน ทำได้โดยการกินยาที่ช่วยกระตุ้นการหลั่งอินซูลินเท่านั้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	อาหารจำพวกข้าว ขนมหัง ขนมหุ้น ซาลาเปา เป็นอาหารที่ทำให้ให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นเร็ว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	อาหารโปรตีนที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวานคือ เนื้อปลา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	ความเครียดทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง และทำให้อาการเบาหวานรุนแรงขึ้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	การนั่งสมาธิสามารถช่วยลดความเครียดได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ มีอาการ เช่น ตาพร่า ใจสั่น เหงื่อออก และหิวมาก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง อาจเกิดจากการรับประทานอาหารประเภทแป้งหรือน้ำตาลมากเกินไป	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>รวม</b>			

ส่วนที่ 3 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

คำชี้แจง : กรุณาอ่านแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	ไม่เคยทำ	ทำได้ยากมาก	ทำได้ยาก	ทำได้ง่าย	ทำได้ง่ายมาก
1. ฉันสามารถค้นหาข้อมูลการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงจากแหล่งต่าง ๆ เช่น จากผู้รู้ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น					
2. ฉันตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เช่น ดูจากชื่อหน่วยงาน ชื่อผู้เขียน วันเดือนปีที่เผยแพร่ที่ทันสมัย					
3. ฉันทำความเข้าใจข้อมูลโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่ได้อ่านหรือฟังมา					
4. ฉันทำความเข้าใจความหมายของเครื่องหมายและตัวเลข เช่น ค่าความดันโลหิต ค่าระดับน้ำตาลในเลือด ค่าดัชนีมวลกาย เป็นต้น					
5. ฉันขอให้ผู้อื่นซักถามความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงจากแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แทนฉันแล้วจึงนำมาปฏิบัติ					
6. ฉันสามารถอธิบายการปฏิบัติตัวในการลดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงให้แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือผู้อื่นได้					
7. ฉันพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลเกี่ยวกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อนำมาปฏิบัติตาม					
8. ฉันเลือกวิธีปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพตามคำแนะนำของผู้ที่ใช้แล้วได้ผลดี					
9. ฉันสามารถวางแผนการบริโภคด้วยการนับคาร์บให้เหมาะสมกับร่างกายฉัน					
10. ฉันปฏิเสธเพื่อสุขภาพของฉันเมื่อถูกชักชวนให้ทานอาหารหวาน มัน เค็ม สุกๆ หรือดื่มสุรา					
รวม					

ส่วนที่ 4 ความตระหนักรู้ด้านสุขภาพ

คำชี้แจง : กรุณาอ่านแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อคำถามประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถหรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความคิดเห็นตรงกับท่าน				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วยบ้าง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. คนในครอบครัวของฉันมีสุขภาพแข็งแรงจึงไม่เสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง					
2. ฉันคิดว่าที่กินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด แกงกะทิ เนื้อติดมัน เป็นประจำ มี โอกาสเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงมากกว่าคนที่นานๆกินครั้ง หรือไม่กินเลย					
3. การพักผ่อนอย่างเพียงพอจะเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีในการป้องกันโรค					
4. ฉันเชื่อว่าฉันออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดโอกาสเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงได้					
5. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องอาจเกิดโรคแทรกซ้อนรุนแรงและเสียชีวิตได้					
6. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงทำให้ต้องรักษาต่อเนื่อง จึงต้องหยุดงาน สูญเสียรายได้					
7. การนอนหลับพักผ่อนวันละ 8 – 10 ชม. ทำให้มีเวลาน้อยลงในการทำอย่างอื่น					
8. ความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ทำให้ฉันไม่ยอมออกกำลังกาย					
<b>รวม</b>					

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง : กรุณาอ่านแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	6-7 วัน	4-5 วัน	3 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
<b>การบริโภคอาหาร</b>					
1. ฉันทกินผักและผลไม้สดที่ไม่หวาน เช่น คะน้า แครอท มะเขือเทศ ชมพู ฝรั่ง ส้ม อย่างน้อยวันละครั้งกิโลกรัม					
2. ฉันทกินอาหารครบ 5 หมู่ต่อมื้ออย่างถูกต้อง โดยกินผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน					
3. ฉันทกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด แกงกะทิ เนื้อมัน เป็นต้น					
4. ฉันทกินขนมที่มีรสหวาน หรือของเชื่อม เช่น ทองหยอด ฝอยทอง ขนมชั้น มันเชื่อม กล้วยเชื่อม เป็นต้น					
5. ฉันทดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำแดง น้ำเขียว เป็นต้น					
6. ฉันทดื่มน้ำปลา น้ำตาล ในอาหารหรือก๋วยเตี๋ยว					
7. ฉันทกินอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป แหนม เป็นต้น					
<b>การออกกำลังกาย</b>					
8. ฉันทออกกำลังกายต่อเนื่องประมาณ 30 นาที จนรู้สึกเหนื่อย หรือมีเหงื่อออก					
9. ฉันทลุกขยับร่างกายทุก 2 ชั่วโมง ระหว่างทำงานหรือระหว่างวัน					
10. ฉันทฝึกสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ดันพื้น ดันกำแพง ลูกนั่ง ยืดเหยียด					
<b>การจัดการความเครียด</b>					
11. ฉันทสังเกตอารมณ์ หรือความรู้สึกของตนเองในแต่ละวัน					
12. ฉันทหาเวลาผ่อนคลาย เช่น อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ ในระหว่างวัน					
13. ฉันทนอนหลับอย่างต่อเนื่อง วันละ 7 - 8 ชั่วโมง					
<b>การสูบบุหรี่</b>					
14. ฉันทสูบบุหรี่ ยาสูบ หรือบุหรี่ไฟฟ้า					
15. ฉันทได้รับควันบุหรี่ ยาสูบ บุหรี่ไฟฟ้า จากคนใกล้ชิดหรือคนรอบข้าง					
<b>การดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</b>					
16. ฉันทดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ เหล้าขาว ยาแดงเหล้า โขจู เป็นต้น					
<b>รวม</b>					

## ผลสำรวจและวิเคราะห์ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ

สรุปผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ											สำหรับหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านจัดการคุณภาพชีวิต												
องค์ประกอบการวัด	คะแนนเฉลี่ยรายข้อคำถาม										คะแนนรวมเฉลี่ย	ร้อยละ จากคะแนนเต็ม	ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบประเมิน								ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ระดับดีขึ้นไป	
	ดีมาก		ดี		พอใช้		ไม่ดี		จำนวน	ร้อยละ				จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ															
ตอนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	4.03	3.72	3.90	3.97	3.05	3.40	3.80	2.73	3.67	3.60	3.59	71.73	ดี	16	26.67	18	30.00	18	30.00	8	13.33	34	56.67
ตอนที่ 3 ความตระหนักรู้ด้านสุขภาพ	2.55	4.18	4.30	4.22	4.43	2.90	3.48	3.13			3.65	73.00	ดี	7	11.67	39	65.00	13	21.67	1	1.67	46	76.67
ตอนที่ 4 พฤติกรรมสุขภาพ																							
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	3.12	3.48	3.82	4.28	4.28	3.90	4.03				3.85	76.90	ดี	28	46.67	20	33.33	8	13.33	4	6.67		
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	3.03	3.75	2.98								3.26	65.11	พอใช้	18	30.00	6	10.00	34	56.67	2	3.33		
3. การจัดการความเครียด	3.65	3.45	3.72								3.61	72.11	ดี	31	51.67	1	1.67	27	45.00	1	1.67		
4. พฤติกรรมการสูบบุหรี่	4.88	4.32									4.60	92.00	ดีมาก	52	86.67	2	3.33	4	6.67	2	3.33		
5. พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์	4.27										4.27	85.33	ดีมาก	48	80.00	0	0.00	6	10.00	6	10.00		
6. พฤติกรรมการป้องกันโรค COVID-19	5.00	5.00	5.00	5.00							5.00	100.00	ดีมาก	60	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00		
สรุปคะแนนเฉลี่ยและร้อยละพฤติกรรมสุขภาพ											4.10	81.91	ดีมาก	33	55.00	19	31.67	8	13.33	0	0.00	52	86.67

พฤติกรรมสุขภาพ	ปัจจัยนำ	ปัจจัยเอื้อ	ปัจจัยเสริม
ไม่ออกกำลังกาย	ไม่รู้วิธีการออกกำลังกาย	ไม่มีลานออกกำลังกาย	ครอบครัวไม่สนับสนุน
การจัดการความเครียด	ไม่รู้วิธีการจัดการความเครียด	สิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย	ครอบครัวไม่สนับสนุน
การบริโภคอาหาร	ขาดความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร	ไม่มีฉลากโภชนาการ	สื่อโฆษณา

จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มปกติ/เสี่ยง พบว่าพฤติกรรมเสี่ยงสำคัญ 2 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. การไม่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
  - ปัจจัยนำ : ไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง
  - ปัจจัยเอื้อ : ขาดพื้นที่หรือสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เช่น ไม่มีลานสาธารณะ
  - ปัจจัยเสริม : ครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิดไม่สนับสนุนการออกกำลังกาย
2. การจัดการความเครียด
  - ปัจจัยนำ : ไม่ทราบวิธีการจัดการความเครียดที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง
  - ปัจจัยเอื้อ : สิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยต่อการจัดการความเครียด
  - ปัจจัยเสริม : ครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิดไม่สนับสนุนการจัดการความเครียด

ข้อมูลนี้ถูกนำไปใช้ในการจัดทำแผนกิจกรรมสุขภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน