

ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ  
ต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยง  
โรคเบาหวาน ตำบลหาดเสี้ยว อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย  
The Effects of a Health Literacy Enhancement program on Preventive  
Health Behavior and Fasting Blood Sugar of Prediabetes in Hatsiao Sub-  
district , Si-Satchanalai District, Sukhothai Province

สมจิตร จันทรสิงขรณ์<sup>1</sup>  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
โรงพยาบาลศรีสัชนาลัย

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและระดับน้ำตาลในเลือด กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ได้แก่ ประชาชนที่มีระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารอยู่ในระหว่าง 100 - 125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ตำบลหาดเสี้ยว อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย จำนวน 82 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 41 คน ซึ่งกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ และกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล แบบสอบถามความรู้ด้านสุขภาพ และแบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ Chi-square test สถิติ Paired t-test และสถิติ Independent t-test

ผลการวิจัย พบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีระดับน้ำตาลในเลือดไม่แตกต่างจากก่อนทดลอง และไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม

การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ ควรนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการโรคเบาหวานและลดจำนวนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเข้าสู่กลุ่มป่วย

**คำสำคัญ:** ความรอบรู้ด้านสุขภาพ/ พฤติกรรมการป้องกัน / กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

<sup>1</sup> พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มการบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลศรีสัชนาลัย  
e-mail : somchitncd@gmail.com

**Abstract**

This quasi-experimental research aimed to investigate the effects of a health literacy promotion program on preventive behaviors for diabetes and blood glucose levels among individuals at risk of diabetes. The sample consisted of 82 individuals with fasting blood glucose levels between 100-125 mg/dL from Hatsiao Sub-district,

Srisatchanalai District, Sukhothai Province, Thailand. They were randomly assigned into either an intervention group (n=41) or a control group (n=41). The intervention group received a health literacy promotion program, while the control group received usual care. Data were collected using questionnaires on personal information, health literacy, and preventive behaviors for diabetes. Data were analyzed using frequencies, percentages, means, standard deviations, Chi-square tests, Paired t-tests, and Independent t-tests.

After participating in the program, the intervention group had significantly higher levels of health literacy and preventive behaviors for diabetes compared to the control group. However, there were no significant differences in blood glucose levels between the two groups.

This study suggests that health literacy promotion programs can be effective in promoting healthy behaviors to prevent diabetes and reduce the number of individuals at risk of developing the disease.

**Keywords :** Health literacy, Preventive Health Behavior , Prediabetes

## บทนำ

ปัจจุบันผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลกมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นจาก 122.8 ล้านคน ในปี พ.ศ 2557 เป็น 253.4 ล้านคน ในปี พ.ศ 2585 (International Diabetes Federation, 2017) สำหรับประเทศไทยพบผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มอายุ  $\geq 60$  ปี มากที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มอายุอื่น ๆ และมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นจากสถิติในปี พ.ศ. 2559 พบอัตราป่วยเป็นโรคเบาหวานคิดเป็นร้อยละ 17.7 ของผู้สูงอายุทั้งหมดในปี พ.ศ. 2562 เพิ่มเป็นร้อยละ 19.7 (สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2563) มีผู้สูงอายุเบาหวาน ร้อยละ 55.1 (ธนวัฒน์ สุวัฒนกุล, 2561) ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยมีค่าน้ำตาลสะสมเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 7 ซึ่งเป็นปัญหาที่นำไปสู่การเสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนทางหัวใจ และหลอดเลือดระบบประสาทและไตวาย ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และมีผลกระทบทางสังคมและเศรษฐกิจ การที่จะสามารถควบคุมโรคเบาหวาน ไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้นั้นจะต้องมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสม

โรคเบาหวานมีผลกระทบต่ออวัยวะต่าง ๆ ทั้งโรคของระบบหลอดเลือดขนาดใหญ่ (macrovascular disease) และโรคของระบบหลอดเลือดขนาดเล็ก (microvascular disease) เช่น โรคไต โรคแทรกซ้อนที่จอตา และความผิดปกติของเส้นประสาท ผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการควบคุมเบาหวานให้ดีจะเกิดโรคแทรกซ้อนรุนแรง มีผลเสียอย่างมากในแง่การเจ็บป่วย (morbidity) และการสูญเสียชีวิต (mortality) อันเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศในปัจจุบัน ซึ่งในการสำรวจการสูญเสียสุขภาพภาวะของประเทศไทย พบว่าเบาหวานเป็นสาเหตุสำคัญอันดับ 3 ของการสูญเสียสุขภาพภาวะในเพศหญิง (ร้อยละ 7.00 และเป็นอันดับ 5 ของการสูญเสียสุขภาพภาวะในเพศชาย (ร้อยละ 3.00 จะเห็นได้ว่าโรคเบาหวานมีความชุกของการเกิดโรคสูง ประกอบกับเป็นโรคเรื้อรังที่มักมีภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ร่วมด้วยทำให้ต้องเสียค่ารักษาพยาบาลจำนวนมากจนกลายเป็นภาระทางเศรษฐกิจ ตั้งแต่ระดับผู้ป่วย

ครอบครัวจนกระทั่งระดับประเทศ และพบว่าโรคแทรกซ้อนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคเบาหวาน โดยค่าใช้จ่ายจะเพิ่มขึ้นเป็น 3.5 เท่านอกจากผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายโดยตรงแล้วโรคเบาหวานยังส่งผลกระทบต่อความสบายของผู้ป่วย รวมทั้งการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ ทำให้คุณภาพชีวิตโดยรวมลดลง

จังหวัดสุโขทัย มีอัตราความชุกของโรคเบาหวาน ในปี 2563-2565 คือ 10.40 10.60 และ 10.74 ต่อประชากรแสนคน ตามลำดับ โดยมีแนวโน้มที่เพิ่ม (รายงานประจำปีสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย, 2566) อำเภอศรีสัชนาลัยมีอัตราผู้ป่วยรายใหม่ของโรคเบาหวานต่อแสนประชากร ในปี 2562-2566 มีอัตรา 529.01, 424.64, 408.50, 423.06 และ 617.58 ต่อประชากรแสนคนและมีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้น จากการคัดกรองประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป ได้รับการคัดกรองเบาหวาน พบว่า ในปี 2562-2566 พบกลุ่มเสี่ยง ร้อยละ 21.98, 24.51, 23.52, 22.39 และ 19.82 ตามลำดับ และพบกลุ่มสงสัยป่วย ร้อยละ 2.77 3.26 2.32 2.54 และ 2.33 ตามลำดับ (รายงานเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอศรีสัชนาลัย, 2566) จากการดำเนินงานในชุมชน พบว่าการป้องกันกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานไม่ให้ถูกวินิจฉัยเป็นโรคเบาหวานมีความสำคัญโดยกุญแจสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานไม่ให้เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานได้แก่ความรู้ด้านสุขภาพ

ความรู้ด้านสุขภาพ เป็นเสมือนกุญแจสู่ผลลัพธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดี (กองสุขศึกษา, 2561) การพัฒนาและเสริมสร้างให้ประชาชนมีความรู้ด้านสุขภาพเป็นการสร้างและพัฒนาขีดความสามารถระดับบุคคลในการรักษาสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน มีการขึ้นาระบบสุขภาพที่สอดคล้องกับปัญหาความต้องการของประชาชนโดยเพิ่มความสามารถที่จะเข้าถึงข้อมูลสุขภาพให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีทักษะในการจัดการตนเองจนสามารถสื่อสารและโน้มน้าวให้บุคคลอื่นเข้าใจและสามารถตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่สื่อเข้ามาเสนอ เพื่อใช้เป็นเหตุผลประกอบการประกอบในการตัดสินใจเพื่อดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น และในการแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพของตนเองร่วมกับผู้ให้บริการและสามารถคาดการณ์ความเสี่ยงด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมถึงกำหนดเป้าประสงค์ในการดูแลสุขภาพตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการโรคเรื้อรังที่กำลังเป็นปัญหาในระดับโลก ดังนั้น หากประชากรส่วนใหญ่ของประเทศมีระดับความรู้ด้านสุขภาพต่ำย่อมจะส่งผลกระทบต่อสภาวะสุขภาพในภาพรวม คือ ประชากรขาดความสารถในการดูแลสุขภาพของตนเอง จำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อรังจะเพิ่มขึ้น ทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มสูงขึ้น ต้องพึ่งพาบริการทางการแพทย์และยารักษาโรคที่มีราคาแพง หน่วยบริการสุขภาพจะต้องมีภาระหนักในด้านการรักษาพยาบาล จนทำให้เกิดข้อจำกัดในการทำงาน

การส่งเสริมสุขภาพและไม่อาจสร้างความเท่าเทียมในการเข้าถึงบริการอย่างสมบูรณ์ (WHO, 2009) การพัฒนาทักษะและศักยภาพที่ส่งผลให้บุคคลที่มีการควบคุมสุขภาพและปรับเปลี่ยนปัจจัยที่ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้นด้วยโมเดลความรู้ด้านสุขภาพ ดังนี้ การมีความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพ เพิ่มการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีการสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญทางสุขภาพ เพิ่มการจัดการตนเองเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ สามารถรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ จนสามารถเกิดการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องได้ (Nutbeam, 2008)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจนำแนวคิดเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ มาประยุกต์ใช้เพื่อจัดทำโปรแกรมเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานและระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลหาดเสี้ยว อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย โดยมี

กิจกรรม ได้แก่ การวิเคราะห์ความสามารถในการอ่านศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์ ความรู้ความเชื่อ ประสพการณ์เดิม การพัฒนาทักษะ การอ่านและการบันทึกข้อมูลทางสุขภาพ การสื่อสารด้วยวาจา การคำนวณตัวเลขด้านสุขภาพ การเข้าถึงข้อมูล การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสะท้อนกลับ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะเป็นตัวเชื่อมโยงไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการอารมณ์ในกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยด้วย

### วัตถุประสงค์การวิจัย

#### วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน และระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลหาดเสี้ยว อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย

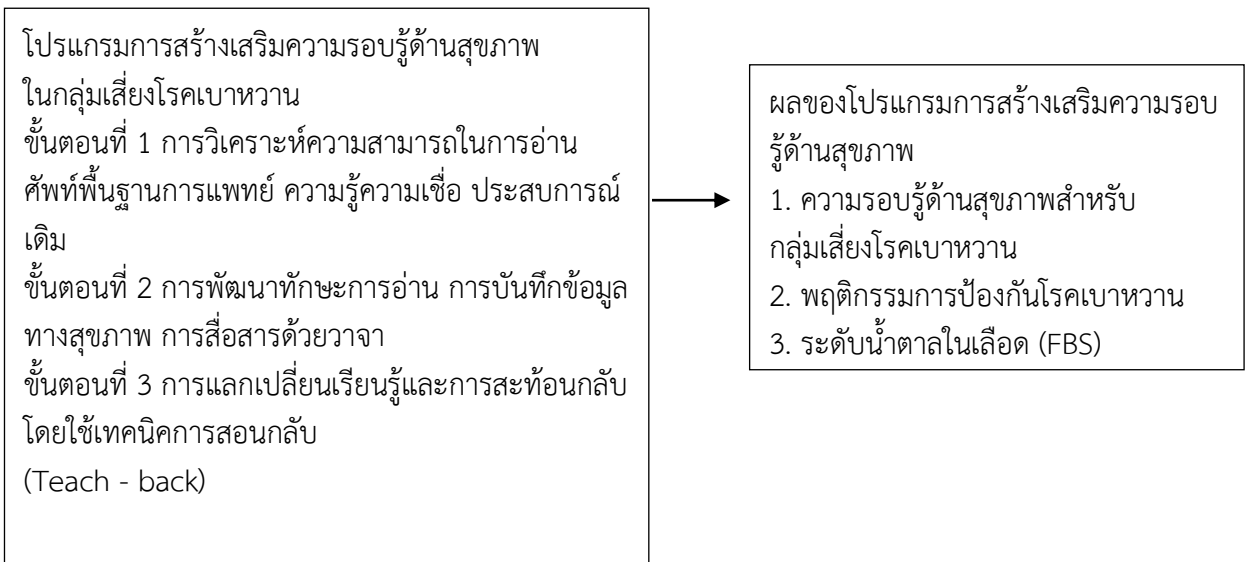
#### วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน และค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลอง

### กรอบการวิจัย

#### ตัวแปรต้น

#### ตัวแปรตาม



### วิธีดำเนินการวิจัย

#### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) แบบ 2 กลุ่มเปรียบเทียบกัน (Two-groups compare) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลหาดเสี้ยว อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** ประชาชนที่มีระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารอยู่ในระหว่าง 100 - 125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ตำบลหาดเสี้ยว อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย จำนวน 3,767 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้วิจัยได้เลือกประชาชนจากบัญชีรายชื่อที่มีระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารอยู่ในระหว่าง 100 - 125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร คำนวณขนาดตัวอย่างของการศึกษาครั้งนี้ใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างของ Bernard (2000) เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างประชากร 2 กลุ่ม ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 37 ราย รวมทั้งหมด 74 ราย และเพื่อป้องกันความเสี่ยงจากการสูญหายระหว่างการเก็บข้อมูล (drop out) จึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 82 ราย ซึ่งแบ่งได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 41 ราย

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ในการศึกษาครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองผู้วิจัยพัฒนาจากกรอบแนวคิดของเบเกอร์ (Baker, 2006) และจากการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน เป็นรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่ม (Group Learning) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความสามารถในการอ่านศัพท์พื้นฐานการแพทย์ ความรู้ความเชื่อ ประสบการณ์เดิม

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาทักษะการอ่าน การบันทึกข้อมูลทางสุขภาพ การสื่อสารด้วยวาจา (Oral literacy) การคำนวณตัวเลขด้านสุขภาพ การเข้าถึงข้อมูล (Ability to access health information) เป็นการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มและสนทนากลุ่ม และจัดกิจกรรมฝึกตั้งคำถาม 3 ข้อ (Ask me 3) เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจกระตือรือร้นที่จะถาม 3 คำถามร่วมกับเจ้าหน้าที่และฝึกทักษะการสื่อสารทางวาจา กับเจ้าหน้าที่ เรื่องโรคเบาหวานและการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ประกอบด้วย 3 ชุดกิจกรรม ได้แก่

ชุดกิจกรรมที่ 1 การพัฒนาทักษะความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคเบาหวาน (Cognitive skill) โดยเรียนรู้ร่วมกันเรื่องโรคเบาหวาน ความหมายของโรคเบาหวาน ประเภทของโรคเบาหวาน สาเหตุการเกิดโรคเบาหวาน ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน อาการของโรคเบาหวานการป้องกันการเกิดโรค การอ่านศัพท์ทางการแพทย์เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

ชุดกิจกรรมที่ 2 การเรียนรู้ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายการนับชีพจร ขณะออกกำลังกาย การคำนวณพลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกาย

ชุดกิจกรรมที่ 3 การฝึกทักษะการเขียนและการคิดคำนวณ (Numerical skill) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โดยเริ่มจากการคิดคำนวณดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) และความต้องการพลังงานจากอาหารในแต่ละวัน เลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมหรือสมดุลกับพลังงานที่ใช้ การอ่านฉลากโภชนาการจากตัวอย่างอาหาร การคำนวณปริมาณน้ำตาลในอาหารจากตัวอย่างอาหาร

ชุดกิจกรรมที่ 4 การเรียนรู้และฝึกทักษะวิธีการจัดการความเครียด

ขั้นตอนที่ 3 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการสะท้อนกลับ โดยใช้เทคนิคการสอนกลับ (Teach - back) ตั้งแต่ชุดกิจกรรมที่ 1-3 เพื่อให้แน่ใจว่ากลุ่มตัวอย่างเกิดความเข้าใจอย่างแท้จริง โดยให้กลุ่มตัวอย่างอธิบายสิ่งที่ได้รับคำแนะนำด้วยคำพูดของกลุ่มตัวอย่างเอง และเพื่อฝึกทักษะการสื่อสารทางวาจาระหว่างเจ้าหน้าที่สุขภาพกับกลุ่มตัวอย่างเรื่องการป้องกันโรคเบาหวาน

2. สื่อการเรียนรู้ เป็นการใช้สื่อสิ่งพิมพ์ให้ความรู้ (Print literacy) ที่สั้น กระชับ เข้าใจง่าย และน่าสนใจ ซึ่งเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างนำไปศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองที่บ้าน

2.1 วิดีทัศน์บรรยายความรู้เรื่องโรคเบาหวานที่เข้าใจง่าย จากเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุข

2.2 แผ่นพลิกชุดคำศัพท์ทางการแพทย์ โดยผู้วิจัยพัฒนาต่อจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.3 สื่อสไลด์ ประกอบการบรรยาย (ผู้วิจัยจัดทำเนื้อหาที่เข้าใจง่าย)

2.4 ตัวอย่างอาหารสำเร็จรูป อาหารพื้นบ้าน เครื่องดื่มต่าง ๆ ที่นิยมบริโภคในชีวิตประจำวัน (รูปภาพโมเดลอาหารและอาหารจริง)

3. นาฬิกาจับเวลา

4. เครื่องคิดเลข

5. เครื่องตรวจระดับน้ำตาลในเลือดปลายนิ้วพร้อมแผ่นตรวจ (DTX) ใช้เครื่องตรวจยี่ห้อ Code Free มีการควบคุมคุณภาพคือ การสอบเทียบเครื่องมือโดยเจ้าหน้าที่ของบริษัท ผ่านการตรวจสอบมาตรฐานก่อนนำไปใช้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามแบบประเมิน และแบบสัมภาษณ์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย แบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1) แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นแบบเลือกตอบและเติมคำ จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา และสิทธิการรักษาพยาบาล

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านสุขภาพ เป็นแบบเลือกตอบและเติมคำ จำนวน 3 ข้อ ประกอบด้วย ผลการตรวจสุขภาพ การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา

2) แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โดยผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของชลธิชา เรียงคำและคณะ (2559) และสุพัตรา เชาวไวย และคณะ (2562) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ โดยปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมกับบริบทของประชากรในพื้นที่ศึกษา จากนั้นผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

2.1) แบบวัดความรู้ด้านสุขภาพ ข้อคำถาม มีจำนวน 30 ข้อ แต่ละคำถามมีจำนวน 4 ตัวเลือก ให้เลือกตอบข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว ข้อละ 1 คะแนน ถ้าตอบถูกได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดได้ 0 คะแนน คะแนนเต็ม 30 คะแนน

2.2) การอ่านศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์ ที่พัฒนาขึ้นโดย สุพัตรา เชาวไวย และคณะ (2562) และบังอรศรี จินดาวงศ์ (2556) มีจำนวนทั้งหมด 40 คำ ใช้เวลาในการอ่านค่าละประมาณ 4 – 5 วินาที ถ้าอ่านไม่ได้หรือหยุดสะกดอยู่เกินเวลาที่กำหนด ให้หยุดอ่านคำนั้น ถือว่าอ่านไม่ได้และให้อ่านคำต่อไปในการวิจัยนี้แบ่งเป็น 3 ระดับ

3) แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน พัฒนาจากงานวิจัยของ อัญชลี สามงามมี (2562) โดยดัดแปลงข้อความบางข้อ เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 24 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน

กลุ่มควบคุม ได้รับการดูแลตามปกติ ได้แก่ การได้รับการคัดกรองความเสี่ยงของโรคเบาหวาน และได้รับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคเบาหวาน

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 เขียนโครงการวิจัย ดำเนินการขอจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย

4.2 เมื่อได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัยแล้ว ผู้วิจัยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีสัชชนาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย และใช้เครื่องมือวิจัยในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลโรงพยาบาลศรีสัชชนาลัย

4.3 ผู้วิจัยแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์โครงการวิจัย รายละเอียดของขั้นตอนการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ

4.4 ประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน และระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ก่อนการใช้โปรแกรม

4.5 หลังจบโปรแกรมผู้วิจัยประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน และระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน หลังการใช้โปรแกรม โดยใช้แบบสอบถามเดียวกัน

#### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ และประมวลผลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยโรคเบาหวาน วิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้ 1) สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) สำหรับข้อมูลที่มีระดับการวัดเป็นแบบนามบัญญัติ หรือแบบเรียงลำดับ ได้แก่ เพศ 2) สถิติทีอิสระ (Independent t-test) สำหรับข้อมูลที่มีระดับการวัดเป็นแบบอันตรภาคชั้นหรืออัตราส่วน ที่มีการกระจายข้อมูลเป็นปกติ ได้แก่ อายุ

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน คะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน และระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมในกลุ่มทดลอง ทดลอง โดยข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ ใช้สถิติ Paired t-test

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน คะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติใช้สถิติ Independent t-test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

วิจัยครั้งนี้ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2566 COA No. 146/2023 IRB No. 132/2023 ผู้วิจัยได้คำนึงถึงจริยธรรมของการวิจัยในการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างเป็นสิ่งสำคัญ โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะได้รับทราบข้อมูลในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้โดยละเอียด ได้รับทราบถึงวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย ได้รับการชี้แจงถึงสิทธิในการตอบรับการเข้าร่วมในการศึกษาวิจัย ได้รับทราบขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การลงนาม เพื่อแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการศึกษาวิจัยโดยสมัครใจ และสิทธิการออกจากการศึกษาวิจัยในขณะที่ยังไม่เสร็จสิ้น การรักษาความลับของข้อมูล นำเสนอข้อมูลในภาพรวมเพื่อใช้ในทางวิชาการ โดยไม่มีการเปิดเผยชื่อ หรือข้อมูลส่วนบุคคลใด ๆ ที่อาจระบุตัวบุคคลได้ หากจำเป็นต้องแสดงภาพถ่ายของเจ้าของข้อมูล จะมีการปิดบังส่วนใดส่วนหนึ่งของภาพเพื่อป้องกันการระบุตัวบุคคล และมีการขออนุญาตเจ้าของภาพหรือผู้เกี่ยวข้องเป็นลายลักษณ์อักษรก่อนนำเสนอ

### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

#### 1. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน คะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานระหว่างกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติและกลุ่มทดลองที่ได้รับการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน กลุ่มละ 41 คน ทั้ง 2 กลุ่ม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงโดยมีอายุเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง 51 ปี และกลุ่มควบคุม 50 ปี ซึ่งไม่แตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมในกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน คะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมในกลุ่มทดลอง

	ตัวแปร	N	$\bar{x}$	SD	T-value	p-value
ความรู้ด้านสุขภาพ	ก่อนทดลอง	41	39.32	5.32	5.35	<0.001*
	หลังทดลอง	41	43.93	1.23		
พฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน	ก่อนทดลอง	41	61.68	9.53	10.25	<0.001*
	หลังทดลอง	41	86.00	11.95		
ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)	ก่อนทดลอง	41	121.29	9.15	-1.169	0.249
	หลังทดลอง	41	104.00	4.34		

\*P-value<0.05



จากตารางที่ 1 พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเฉลี่ย  $39.32 \pm 5.32$  และ  $43.93 \pm 1.23$  ตามลำดับ ซึ่งแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.001$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเฉลี่ย  $61.68 \pm 9.53$  และ  $86.00 \pm 11.95$  ตามลำดับ ซึ่งแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.001$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลสะสมในเลือดก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมเท่ากับ  $121.29 \pm 9.15$  และ  $104.00 \pm 4.34$  ตามลำดับ ซึ่งไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง ( $P = 0.249$ )

2. เปรียบเทียบความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน คะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	N	$\bar{x}$	SD	T-value	p-value	
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	กลุ่มทดลอง	41	43.71	1.44	3.539	<0.001*
	กลุ่มควบคุม	41	40.27	6.05		
พฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน	กลุ่มทดลอง	41	87.56	14.48	7.996	<0.001*
	กลุ่มควบคุม	41	59.66	17.02		
ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)	กลุ่มทดลอง	41	104.00	4.34	1.179	0.229
	กลุ่มควบคุม	41	120.34	5.45		

\*P-value < 0.05

จากตารางที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.001$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของผู้เสี่ยงโรคเบาหวานดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ )

เมื่อเปรียบเทียบระดับน้ำตาลสะสมในเลือดระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือดไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ( $p = 0.229$ )

## 2. อภิปรายผลการวิจัย

กลุ่มทดลองมีความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานหลังได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้โปรแกรมเป็นการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของเบรกเกอร์ มีขั้นตอนในการวิเคราะห์ความสามารถในการอ่านศัพท์พื้นฐานการแพทย์ ความรู้ความเชื่อ ประสบการณ์เดิมการพัฒนาทักษะการอ่าน การบันทึกข้อมูลทางสุขภาพ การสื่อสารด้วยวาจา การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการสะท้อนกลับ โดยใช้เทคนิคการสอนกลับ (Teach - back) ซึ่งเป็นขั้นตอนของการสร้างความรู้ด้านสุขภาพทำให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่ได้รับโปรแกรมมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เพิ่มสูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของวิไล พรหมบุตร ,สมบุญรณ์ พันธุ์บุตร, กิ่งทอง หวางค์ และพิทักษ์ สิงห์บัวบาน (2563) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมป้องกันการโรคเบาหวาน ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ตำบลดงบัง อำเภอลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ และสอดคล้องกับงานวิจัยของศักดิ์สิทธิ์ คำเกาะ และรุจิรา ดวงสงค์ (2563) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพโดยการประยุกต์ความรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในกลุ่มเสี่ยงที่อยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปานเจริญ อำเภอรืออำนาจ จังหวัดสกลนคร พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีคะแนนเฉลี่ย

ของความรู้ด้านสุขภาพมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานหลังได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยจากการศึกษา พบว่า ประกอบด้วยกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านอาหารป้องกันโรคเบาหวาน และการออกกำลังกาย อภิปรายกลุ่มโดยจำลองสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อโรคเบาหวานและการตัดสินใจเลือกปฏิบัติ การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของศักดิ์สิทธิ์ คำเกาะ และรุจิรา ดวงสงค์ (2563) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพโดยการประยุกต์ความรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในกลุ่มเสี่ยงที่อยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปานเจริญ อำเภอรืออำนาจ จังหวัดสกลนคร และสอดคล้องกับงานวิจัยของชุกาศิรี อภินันท์เดชา และศิริวิทย์ หลิมโตประเสริฐ (2565) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานของประชากรกลุ่มเสี่ยง พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) หลังเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพไม่แตกต่างจากก่อนได้รับโปรแกรม และไม่ต่างจากกลุ่มควบคุม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากระดับน้ำตาลในเลือดพฤติกรรมที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานได้ปฏิบัติ ซึ่งมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารหวานจัด โดยในพื้นที่อำเภอสรีสะเกษมีผลไม้ตามฤดูกาล เช่น มะม่วง มะปรางมะยงชิดที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นสูงได้ ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของวิไล พรหมบุตร ,สมบุญรณ์ พันธุ์บุตร, กิ่งทอง หวางค์ และพิทักษ์ สิงห์บัวบาน (2563) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ตำบลดงบัง อำเภอลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดมีค่าน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยในชุมชนควรนำโปรแกรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการโรคเบาหวานและลดจำนวนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเข้าสู่กลุ่มป่วย
2. ควรเพิ่มกิจกรรมการติดตามทางโทรศัพท์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยเน้นให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างต่อเนื่อง

### ข้อเสนอแนะในการศึกษาในครั้งต่อไป

1. ควรนำแนวคิดความรู้ด้านสุขภาพมาใช้ในการดูแลกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ
2. ควรพัฒนาแนวทางการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและลดจำนวนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเข้าสู่กลุ่มป่วย

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลศรีสัชชนาลัย และ เครือข่ายสุขภาพอำเภอศรีสัชชนาลัย ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน ของตำบลหาดเสี้ยว อำเภอศรีสัชชนาลัย จังหวัดสุโขทัย นายแพทย์ศักดิ์สิทธิ์ บ่อแก้ว ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีสัชชนาลัย นายเดชทัต หอมบุปผา สาธารณสุขอำเภอศรีสัชชนาลัย นายแพทย์ชัยพร อมรมณีนพงศ์ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลศรีสัชชนาลัย ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล และให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลหาดเสี้ยว อำเภอศรีสัชชนาลัย จังหวัดสุโขทัย กลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ เสียสละเวลาในการให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้กล่าวนามที่มีส่วนเกี่ยวข้องในความสำเร็จครั้งนี้ ที่ให้การสนับสนุนในทุก ๆ ด้านอย่างดีที่สุดเสมอมา คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากผลงานวิชาการฉบับนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยนี้จะนำไปใช้ในการกำหนดนโยบายความรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการโรคเบาหวาน เพื่อแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในพื้นที่ต่อไป

## บรรณานุกรม

- เทพกร พิทยภินัน และนิรชร ขติพัฒนะ สมใจ จางวาง. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยง. *วารสาร เครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 3(1).
- ไชยยา จักรสิงห์โต. (2560). *ประสิทธิผลโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน*. มหาวิทยาลัยราชภัฏราช นครินทร์.
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (13 ตุลาคม 2566). *การประเมินและ การสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.hed.go.th>
- ชุกาศิรี อภินันท์เดชา และศิริวิทย์ หลิมโตประเสริฐ. (2565). ประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันการเกิดโรคเบาหวานของประชากรกลุ่มเสี่ยง. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น*, 277-320.

- ทักษิณา สิทธิธรรม. (2565). ประสิทธิภาพของสมาธิบำบัด SKT3 ต่อระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลมะลิกา อำเภอแม่เมาะ จังหวัดเชียงใหม่. *โรงพยาบาลแม่เมาะ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่*, 1-13.
- ชนวัฒน์ สุวัฒน์กุล. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 . *วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข*, 13(2), 515-522.
- นงพิมพ์ นิมิตรอนันท์และศศิธร รุจนเวช สุพัตรา เชาววิไล. (2562). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 รายใหม่ในชุมชน. . *วารสารโรงพยาบาลชลบุรี*, 44(1), 25-34.
- บังอรศรี จินดาวงศ์. (2556). *ความตรงและความเที่ยงของแบบคัดกรองความดันโลหิตสูงด้านสุขภาพฉบับภาษาไทย ในผู้ป่วยโรงพยาบาลศรีนครินทร์*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิไล พรหมบุตร สมบูรณ์ พันธุ์บุตร, กิ่งทอง หวางค์ และพิทักษ์ สิงห์บัวบาน. (2563). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ตำบลดงบัง อำเภอสิ้ออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ.
- ศักดิ์สิทธิ์ คำเกาะ และรุจิรา ดวงสงค์. (2563). ผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพโดยการประยุกต์ความรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในกลุ่มเสี่ยงที่อยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปานเจริญ อำเภอรือเสาะ จังหวัดสกลนคร. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 13(3), 56-68.
- สมบูรณ์ พันธุ์บุตร, กิ่งทอง หวางค์ และพิทักษ์ สิงห์บัวบาน วิไล พรหมบุตร. (2563). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ตำบลดงบัง อำเภอสิ้ออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ.
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (12 ตุลาคม 2566). *สถานการณ์โรคไม่ติดต่อ*. เข้าถึงได้จาก [http://hp.anamai.moph.go.th/ewt\\_dl\\_link.php](http://hp.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php) ?
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย. (2566). รายงานประจำปีสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย. เมืองสุโขทัย: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย.
- เครือข่ายสุขภาพอำเภอศรีสัชนาลัย. (2566). รายงานเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอศรีสัชนาลัย. ศรีสัชนาลัย: เครือข่ายสุขภาพอำเภอศรีสัชนาลัย.