



งานวิจัย



ที่มาความสำคัญ



แนวคิด/ทฤษฎี



กรอบแนวคิด/สมมุติฐาน



แบบแผนงานวิจัย



ขั้นตอนการวิจัย



สรุปผลการวิจัย



ผลของโรงเรียนเบาหวานแกดดำวิทยา (กศน.)

ต่อพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

ในนักเรียนโรงเรียนเบาหวานแกดดำวิทยา สาขาตำบลแกดดำ
อำเภอแกดดำ จังหวัดมหาสารคาม



สุรศักดิ์ จันทะรส

นักโภชนาการปฏิบัติการ กลุ่มงานโภชนศาสตร์
โรงพยาบาลแกดดำ จังหวัดมหาสารคาม

**EFFECTS OF DM REMISSION SCHOOL ON HEALTH BEHAVIOR ACCORDING TO
THE PRINCIPLES 3E.2S. IN DM REMISSION STUDENT, KAEDAM SUBDISTRICT,
KAEDAM DISTRICT, MAHASARAKHAM**



งานวิจัย



ที่มาความสำคัญ



แนวคิด/ทฤษฎี



กรอบแนวคิด/สมมติฐาน



แบบแผนงานวิจัย



ขั้นตอนการวิจัย



สรุปผลการวิจัย

บทนำ : ที่มา/ขนาดของปัญหา



ดร.สมศักดิ์ เทพสุทิน

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

“ NCDs ดีได้ด้วยกลไก อสม.”

โดยมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยเบาหวานเข้าสู่ระยะสงบ (DM Remission) เพื่อลดอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนและลดภาระค่าใช้จ่ายทางสาธารณสุขระยะยาวต่อไป

“ลดภัย NCDs เฉลิมฉลอง 160 ปีเมืองมหาสารคาม ด้วย 3 อ. 4 ส.”

อาหารดี ออกกำลังกาย อารมณ์ดี ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา สิ่งแวดล้อมดี และสังคมอบอุ่น



ดร.นพ.พิทักษ์พงศ์ พายูหะ

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม

ประเด็นตรวจราชการ

ประเด็นที่ 4 คนไทยห่างไกลโรคและภัยสุขภาพ

ตัวชี้วัด

- 1.จำนวนการจัดตั้งเครือข่าย/การดำเนินงาน NCDs Remission Clinic ในหน่วย รพศ./ รพท./ รพช./ รพ.สต. ที่ขึ้นทะเบียนเป็นหน่วยบริการปฐมภูมิ (ร้อยละ 100)
2. ร้อยละของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่เข้าสู่โรคเบาหวานระยะสงบ (DM Remission) ต่อผู้ที่สมัครใจเข้าร่วม NCDs Remission Clinic ($\geq$ ร้อยละ 10)
3. ร้อยละผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เข้าสู่โรคเบาหวานระยะสงบ (DM Remission) ต่อผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ทั้งหมดของพื้นที่ ($\geq$ ร้อยละ 1)

KPI 4.5 : DM Remission





งานวิจัย



ที่มาความสำคัญ



แนวคิด/ทฤษฎี



กรอบแนวคิด/สมมุติฐาน



แบบแผนงานวิจัย



ขั้นตอนการวิจัย

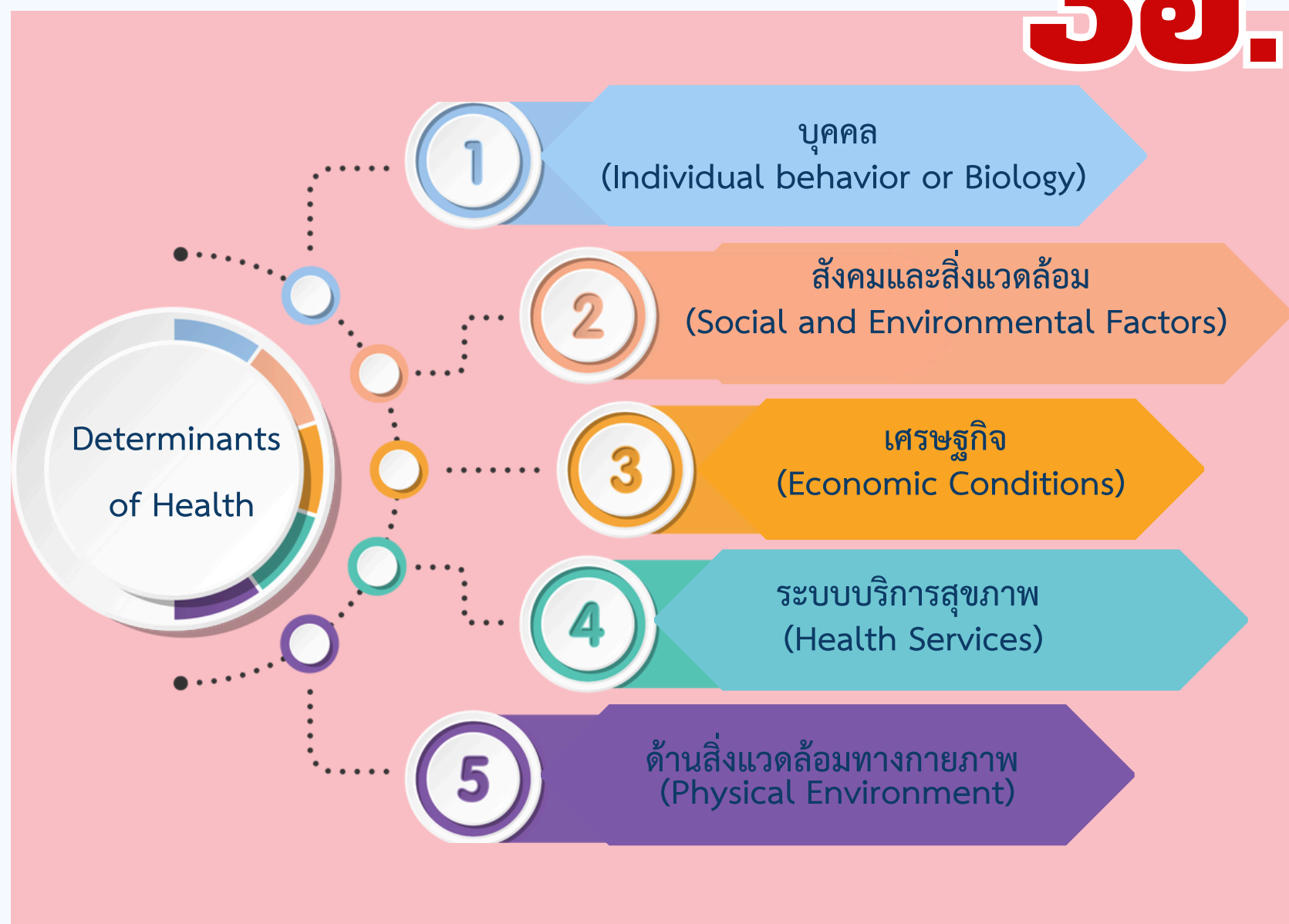


สรุปผลการวิจัย

แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Determinants of Health)

"3อ. 2ส."



(ทฤษฎีปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Determinants of Health)
ตามองค์การอนามัยโลก - WHO)



งานวิจัย



ที่มาความสำคัญ



แนวคิด/ทฤษฎี



กรอบแนวคิด/สมมุติฐาน



แบบแผนงานวิจัย



ขั้นตอนการวิจัย



สรุปผลการวิจัย

แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง



KAEDAM HOSPITAL

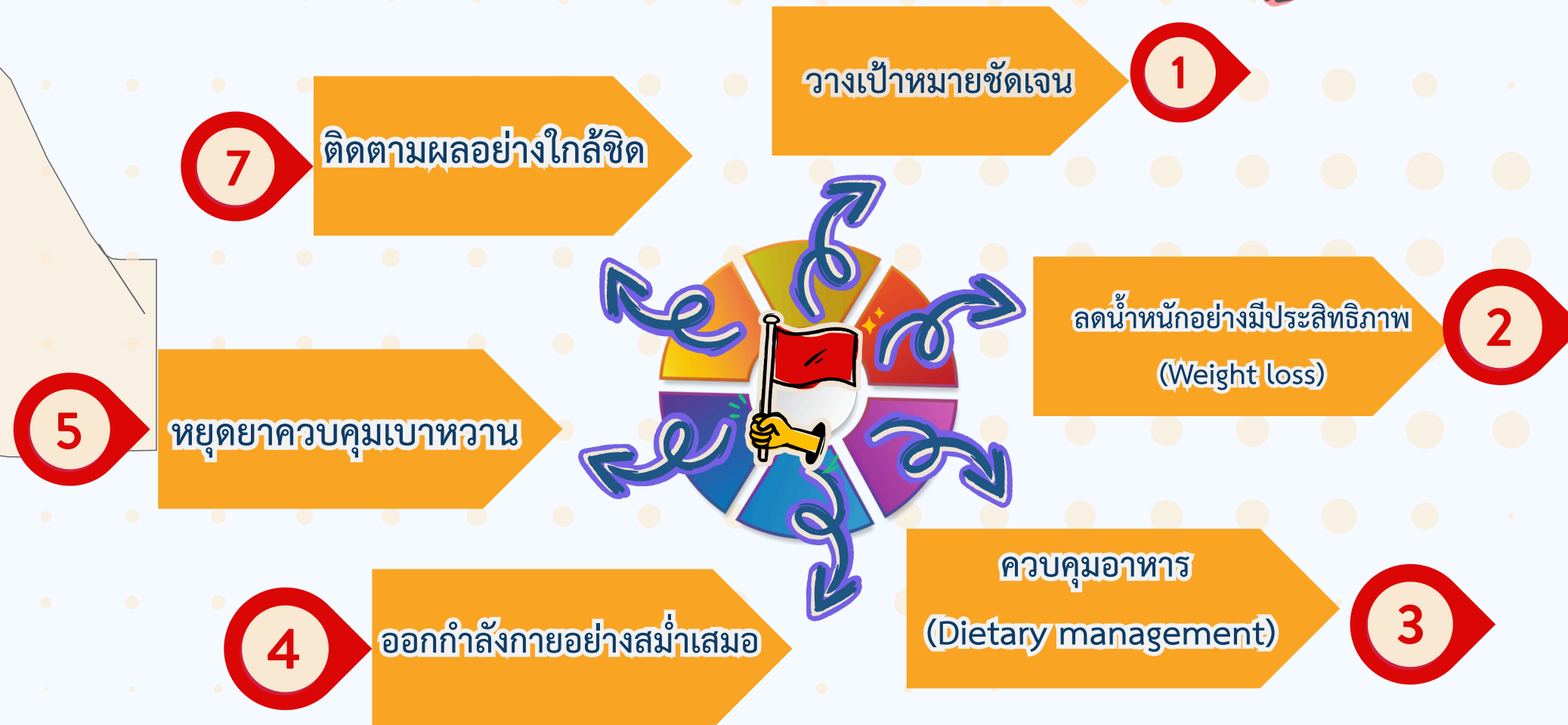
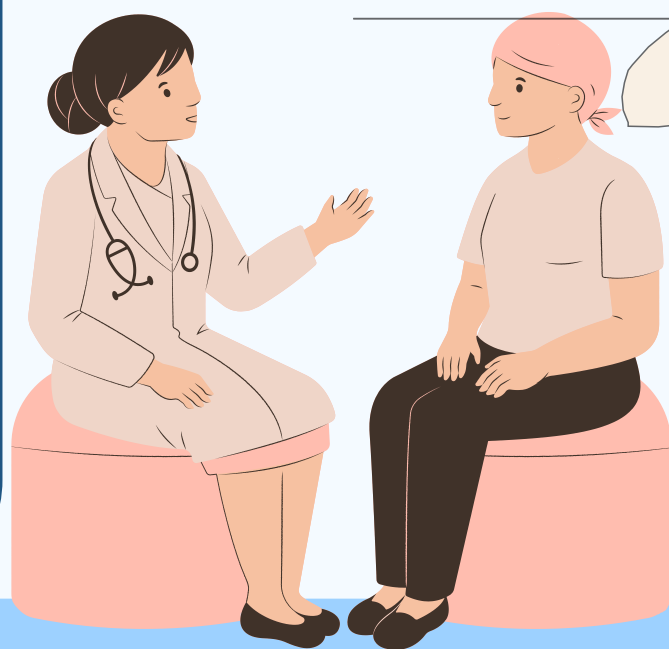
DM Remission



การดูแลรักษาโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในผู้ใหญ่ที่อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป
ให้สามารถรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้ต่ำกว่าเกณฑ์การวินิจฉัยโรคเบาหวาน
และคงอยู่อย่างน้อย 3 เดือน โดยไม่ต้องใช้ยาเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด



การดูแลผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
เพื่อให้ “ลด” หรือ “หยุด”
การใช้ยาเบาหวานให้ได้มากที่สุด





งานวิจัย



ที่มาความสำคัญ



แนวคิด/ทฤษฎี



กรอบแนวคิด/สมมุติฐาน



แบบแผนงานวิจัย



ขั้นตอนการวิจัย

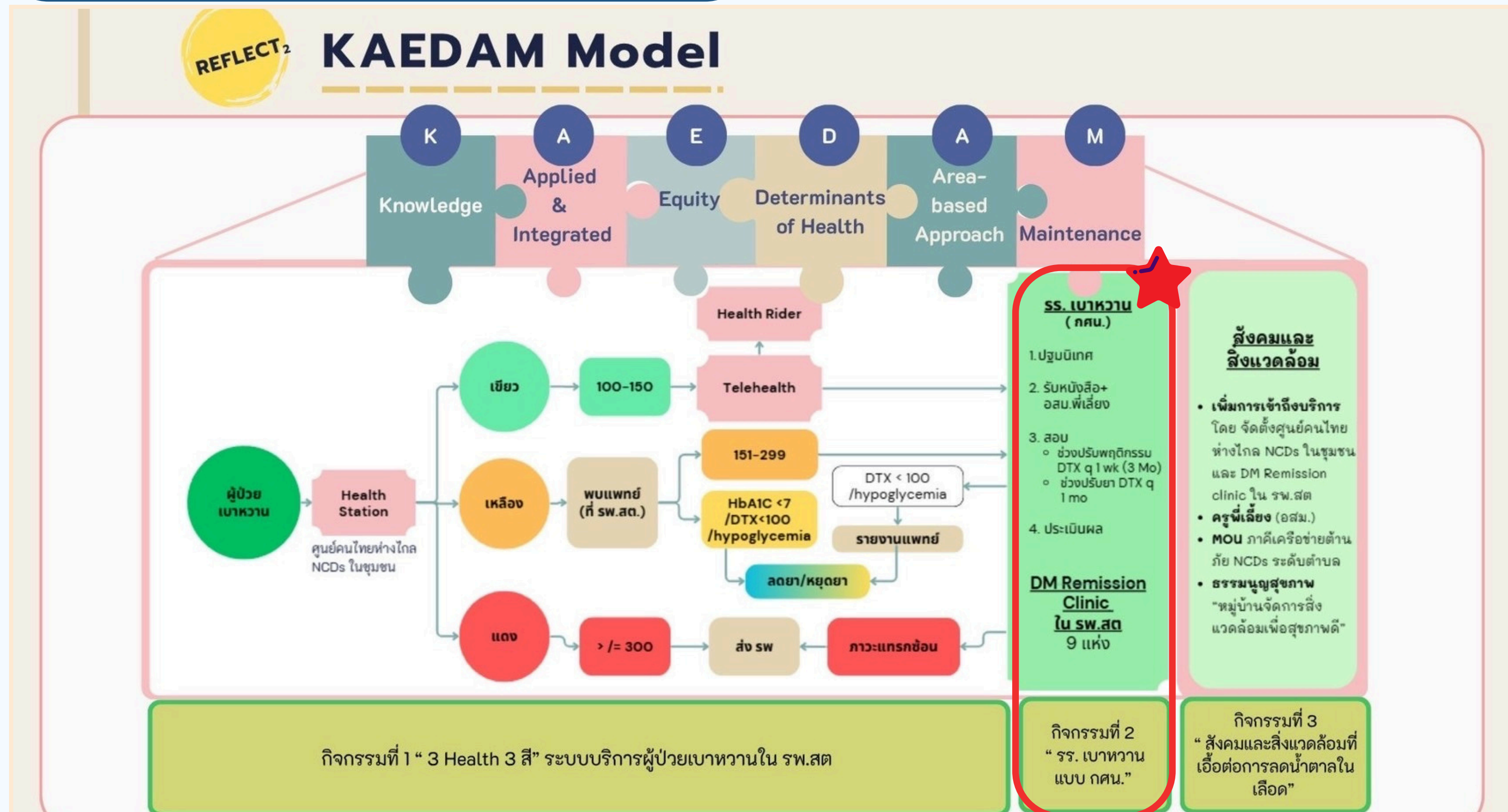


สรุปผลการวิจัย



KAEDAM HOSPITAL

แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง





งานวิจัย



ที่มาความสำคัญ



แนวคิด/ทฤษฎี



กรอบแนวคิด/สมมุติฐาน



แบบแผนงานวิจัย



ขั้นตอนการวิจัย



สรุปผลการวิจัย

แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง



KAEDAM HOSPITAL

กิจกรรมโรงเรียนเบาหวานแกดำวิทยา (กศน.)

ขั้นตอนปฏิบัติ รร. เบาหวานแกดำวิทยา (กศน.)

ผู้ป่วยเบาหวานที่สนใจเข้าร่วม / ไม่มีโรครุนแรง /
ไม่เป็น CKD4,5

สมัครที่ อสม. ประจำหมู่บ้าน

เข้ารับการประเมินโรค + รับสมุด +
จับคู่ กับ ครูพี่เลี้ยง (อสม.)

ศึกษา “ 5 ขั้นตอนหยุดยาเบาหวาน”
โดยมี ครูพี่เลี้ยงช่วย

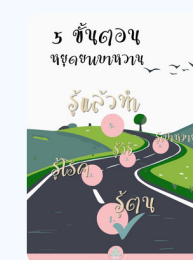
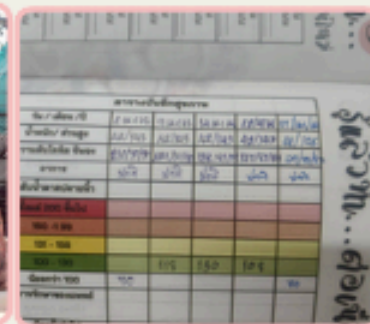


ลงมือปฏิบัติหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สุขภาพ

สอบ : DTX q 1 wk * 3 mo then DTX q1
mo (ช่วงลดยา)

อสม. รายงานทางไลน์ +
รพ.สต.ช่วยกำกับติดตาม
และประเมินผลเบื้องต้น

DTX < 100 /hypoglycemia → รายงานแพทย์ลดยา
หากมีอาการผดผื่นรุนแรง/ภาวะแทรกซ้อน → 1669 /
ฉุกเฉิน รพ.แกดำ (สมุดหน้าสุดท้าย)





กรอบแนวคิด/สมมุติฐานวิจัย

ตัวแปรต้น

- ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
- สนใจเข้าร่วมโครงการ
- ไม่เป็น CKD4และ5
- ไม่มีโรคร้ายแรง



รร.เบาหวานแอดมิทยา (กศน.)
สาขาศัลยกรรม

ตัวแปรตาม

- คะแนนพฤติกรรม 3อ.2ส.
หลังเข้าร่วมโครงการ

- คะแนนพฤติกรรม 3อ.2ส.
ก่อนเข้าร่วมโครงการ

เบาหวานระยะสงบ
DM Remission





งานวิจัย



ที่มาความสำคัญ



แนวคิด/ทฤษฎี

กรอบแนวคิด/สมมติฐาน



แบบแผนงานวิจัย



ขั้นตอนการวิจัย



สรุปผลการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัย

โรงเรียนเบหาหวานแถมำวิทยา จำนวน 55 คน

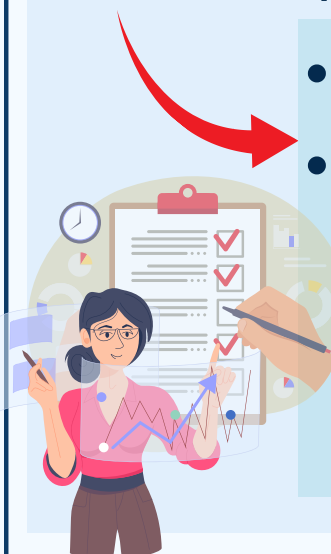
วัตถุประสงค์

- 1.ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.
- 2.ผลของโรงเรียนเบหาหวานแถมำวิทยา (กศน.) ต่อพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

เครื่องมือที่ใช้ในทดลอง

- 1.โครงการโรงเรียนเบหาหวานแถมำวิทยา (กศน.)
- 2.แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ของกองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข

- ข้อมูลทั่วไป
 - ข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรม 3อ.2ส. จำนวน 23 ข้อ
- ลักษณะคำตอบแบบประมาณค่า 5 ระดับ และมีการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนและแปลผลระดับพฤติกรรมอย่างชัดเจน



KAEDAM HOSPITAL

ตำบล แถมำ
มีผู้ป่วย DM 267 คน

- คำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร
- คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย

"3อ. 2ส."

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก ข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรม 3อ.2ส.

จำนวน 23 ข้อ

พฤติกรรม 3อ2ส	ก่อน			หลัง			ผลต่างของค่าเฉลี่ย	S.D. of d	95%CI	p-value
	mean	S.D.	แปลผล	mean	S.D.	แปลผล				
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	31.32	2.56	ดี	33.36	2.48	ดีมาก	2.04	3.6	1.06-3.01	<0.001
พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	9.3	1.39	ดี	9.38	1.38	ดี	0.08	1.74	0.54-0.39	0.75
พฤติกรรมกรรมการจัดการอารมณ์	24.1	3	ดีมาก	25.38	3.07	ดีมาก	1.28	3.57	0.30-2.23	0.01
พฤติกรรมกรรมการไม่สูบบุหรี่	8.18	2.12	ดี	9.05	2.23	ดี	0.87	2.88	1.00-1.65	0.02
พฤติกรรมกรรมการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	11.03	2.49	ดี	12.22	2.42	ดีมาก	1.19	3.04	1.35-20.00	0.001





งานวิจัย



ที่มาความสำคัญ



แนวคิด/ทฤษฎี



กรอบแนวคิด/สมมุติฐาน



แบบแผนงานวิจัย



ขั้นตอนการวิจัย



สรุปผลการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัย

โรคเบาหวานเกิดจากพฤติกรรมการกินและสังคมสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม
ปี พ.ศ.2568 เครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอแกดำได้จัดทำโครงการโรงเรียน
เบาหวานแกดำวิทยา (กศน.) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวาน
ตามหลัก 3อ.2ส. ให้โรคเบาหวานเข้าสู่ระยะสงบ



รู้ตน
รู้โรค



KAEDAM HOSPITAL

รู้วิธี (3อ.2ส.)

รู้เป้าหมาย

รู้แล้วทำ

"3อ. 2ส."

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ครูพี่เลี้ยง "อสม"

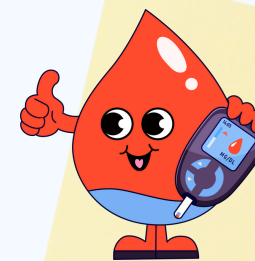


ติดตาม HbA1C
เมื่อหยุดยาได้อย่างน้อย 3 เดือน

+ ติดตาม พฤติกรรม
3อ.2ส.

จำนวน 55 คน
โรงเรียนเบาหวานแกดำวิทยา
TYPE 2
DIABETES

พิจารณา
ลดหรือหยุดยา



ติดตามระดับน้ำตาลปลายนิ้ว
ทุกสัปดาห์
เป็นเวลา 3 เดือน





งานวิจัย



ที่มาความสำคัญ



แนวคิด/ทฤษฎี



กรอบแนวคิด/สมมุติฐาน



แบบแผนงานวิจัย



ขั้นตอนการวิจัย



สรุปผลการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัย

การวิเคราะห์

ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติเชิงพรรณนา

1

ความถี่

2

ค่าเฉลี่ย

3

ร้อยละ

4

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

1

วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย
พฤติกรรม 3อ.2ส ก่อนและหลังเข้า
ร่วมโครงการ.

- สถิติเชิงอนุมาน Paired t-test
โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่
 $p\text{-value} < 0.05$

2



โรงเรียนเบ้าหวานแถมดำวิทยา



งานวิจัย



ที่มาความสำคัญ



แนวคิด/ทฤษฎี



กรอบแนวคิด/สมมุติฐาน



แบบแผนงานวิจัย



ขั้นตอนการวิจัย



สรุปผลการวิจัย

สรุปผลงานวิจัย



กลุ่มตัวอย่าง 55 คน

- เพศหญิง 48 ราย (87.27%)
- เพศชาย 7 ราย (12.73%)



ช่วงอายุ 60-69 ปี (41.82%)

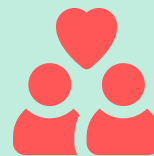
- อายุเฉลี่ย 63 ปี



เบาหวานน้อยกว่า 10 ปี (54.55%)



BMI เฉลี่ย 24.49 kg/m²



สถานภาพสมรส (72.73%)



อาชีพเกษตรกร (98.18%)



จบการศึกษาระดับประถมศึกษา (81.82%)

DM Remission



KAEDAM HOSPITAL

“ โรงเรียนเบาหวานแอดำวิทยา ”

ก่อน/หลัง เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรม



พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

- ก่อน : ระดับดี (31.32±2.56 คะแนน)
- หลัง : คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 2.04 คะแนน
(±3.6, 95%CI=1.06-3.01, p-value <0.001)



พฤติกรรมจัดการอารมณ์

- ก่อน : ระดับดีมาก (24.1±3.00คะแนน)
- หลัง : คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 2.04 คะแนน
คะแนน (±3.57, 95%CI=0.30-2.23, p-value 0.01)



พฤติกรรมไม่สูบบุหรี่

- ก่อน : ระดับดี (8.18±2.12 คะแนน)
- หลัง : คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 0.87 คะแนน
คะแนน (±2.88, 95%CI=1.00-1.65, p-value 0.02)



พฤติกรรมไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

- ก่อน : ระดับดี (11.03±2.49 คะแนน)
- หลัง : คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 1.19 คะแนน
(±3.04, 95%CI=1.35-20.00, p-value 0.001)

แต่คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

- ควรเพิ่มกิจกรรมหรือเนื้อหาที่กระตุ้น ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อให้โครงการมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- การศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัดคือ เป็นการศึกษาแบบหนึ่งกลุ่มวัดผลก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ ควรพัฒนาเป็นการศึกษาแบบสองกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุมคือผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนเบาหวานแคว้นวิทยา (กศน.) และกลุ่มทดลอง คือ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการโรงเรียนเบาหวานแคว้นวิทยา (กศน.)



อ้างอิง



1. กรมสุขภาพ, กระทรวงสาธารณสุข.(2567). แนวทางการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ.2ส.และการป้องกันโรคอุบัติใหม่. สืบค้นจาก แนวทางการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ-ของประชาชนตามหลัก-3อ.-2ส.-และการป้องกันโรคอุบัติใหม่.pdf

