บทที่ 5
สรุป และอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสุ่มสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Designs) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะต่อความเครียดและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โดยนำแนวคิดการกำกับตนเองของแคนเฟอร์มาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรม เพื่อให้กลุ่มทดลองเกิดการปฏิบัติโยคะอย่างต่อเนื่องตลอด 12 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอ่าวอุดม อำเภอศรีราชา ระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึงเดือนตุลาคม 2549 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นำมาจับคู่ (Match Pair) 8 ด้านคือ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ รายได้ ระยะเวลาการเป็นเบาหวาน และชนิดยาที่ได้รับ หลังจากนั้น ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 25 คู่ และสุ่มเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้ง กลุ่มละ 25 คน ด้วยวิธีจับฉลากแบบไม่คืนที่

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและการทดลอง ได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และนำเครื่องมือการทดลองคือ แผนการสอนเรื่องโยคะ สไลด์ประกอบการสอน โปสเตอร์ลำดับท่าโยคะอาสนะ และคู่มือการปฏิบัติโยคะที่บ้าน ไปทดลองใช้ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่สถานีอนามัย เพื่อปรับแก้ไขรูปแบบ/เนื้อหาและวิธีการสอน ให้สามารถสื่อสารกับกลุ่มเป้าหมายได้ชัดเจนขึ้น ส่วนแบบประเมินความเครียด ใช้แบบประเมินความ เครียดของกรมสุขภาพจิต และนำไปทดลองใช้กับผู้ป่วยเบาหวานที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอศรีราชา จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Standard Item Alpha) ในระดับสูง (α = 0.8188)

การทดลองคือการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะสำหรับกลุ่มทดลองเพิ่มเติมจากการรับบริการในคลินิกเบาหวานตามปกติ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ประกอบด้วยกิจกรรมหลักคือ 1) การประเมินสภาวะสุขภาพและความต้องการด้านสุขภาพ 2) การอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติโยคะและการฝึกท่าอาสนะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน 3) การกำหนดเป้าหมายการปฏิบัติโยคะร่วมกัน 4) การฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะที่โรงพยาบาล 4 สัปดาห์ 5) การฝึกปฏิบัติโยคะต่อเนื่องที่บ้าน 8 สัปดาห์ 6) การประเมินผลเปรียบเทียบกับเป้าหมายเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม และ 7) การจัดกิจกรรมเสริมแรงภายในและภายนอก ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับบริการในคลินิกเบาหวานตามปกติ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง เพื่อนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกันด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANCOVA) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย สรุปตามวัตถุประสงค์และสมมุติฐานได้ดังนี้

1. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนการทดลองเท่ากับ 12.60 และหลังการทดลองเท่ากับ 8.68 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนการทดลองเท่ากับ 10.68 หลังการทดลองเท่ากับ 11.40 จากคะแนนเต็ม 60 คะแนน ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับปกติคือ 6-17 คะแนน เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม โดยใช้คะแนนความเครียดก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดหลังการทดลองไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ มีค่าน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนการทดลองเท่ากับ 7.68 ซึ่งอยู่ในระดับที่ควรได้รับการรักษา (ค่ามากกว่าร้อยละ 7) และหลังการทดลองเท่ากับ 6.66 ซึ่งอยู่ในระดับที่ควบคุมได้ (ค่าระหว่างร้อยละ 6-7) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนการทดลองเท่ากับ 8.34 หลังการทดลองเท่ากับ 8.28 ซึ่งอยู่ในระดับที่ควรได้รับการรักษา (ค่ามากกว่าร้อยละ 7) เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม โดยใช้ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดเป็นตัวแปรร่วม พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับน้ำตาลในเลือดหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 คือ ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ มีค่าน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผล

การศึกษาผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะต่อความเครียดและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถอภิปรายผลการทดลองได้ดังนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 เนื่องจาก 1) ลักษณะความเครียดของผู้ป่วยเบาหวาน เป็นความเครียดแบบเรื้อรัง (Chronic Stress) ที่เกิดจากการมีภาระการดูแลตนเองหลายอย่างและความไม่แน่นอนของพยาธิสภาพที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ซึ่งผู้ป่วยต้องเผชิญกับสภาพการณ์นี้ต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต โดยผู้ป่วยมักจะไม่ตระหนักรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้น รวมถึงการไม่ได้รับความสนใจจากบุคคลอื่น ๆ เพราะเป็นความเคยชิน (Miller, Smith, & Rothstein, 1993 อ้างถึงใน เบญจมาภรณ์ จันทโรทัย, 2544, หน้า 18-19) ดังนั้น การปฏิบัติโยคะอย่างต่อเนื่อง ซึ่งช่วยให้เกิดความสงบและผ่อนคลายมากขึ้น แต่ไม่สามารถช่วยให้หายจากการเป็นโรคเบาหวาน หรือใช้ชีวิตแบบ คนปกติอื่น ๆ ได้ และผู้ป่วยต้องเผชิญกับการจัดการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติไปตลอดชีวิต ผู้ป่วยเบาหวานจึงยังคงมีความเครียดแบบเรื้อรังอยู่ตลอดเวลา 2) การใช้แบบประเมินความเครียดสำหรับประชาชนทั่วไปของกรมสุขภาพจิต อาจไม่สามารถประเมินระดับความเครียดแบบเรื้อรังของผู้ป่วยเบาหวานได้ ซึ่งจากข้อมูลผลของกระบวนการปฏิบัติโยคะด้านร่างกายของกลุ่มทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีการนอนหลับดีขึ้น รู้สึกสบายตัวมากขึ้น การขับถ่ายดีขึ้น หายใจได้ลึกขึ้น และแข็งแรงมากขึ้น ส่วนผลทางจิตใจพบว่า เกิดความสงบ-มีสมาธิมากขึ้น ความเครียดน้อยลง อารมณ์แจ่มใสมากขึ้น และกำลังใจเข้มแข็งมากขึ้น ตามลำดับ และมีผลการวิจัยหลายเรื่องที่สนับสนุนว่า การปฏิบัติโยคะอย่างต่อเนื่อง ช่วยลดความเครียดลงได้ ได้แก่ คาเมล และคณะ (Kamelt et al., 2000) ซาฮาซิและคณะ (Sahasi et al., 1989) และ ยัง (Young, 2001) ซึ่งงานวิจัยเหล่านี้ ใช้แบบประเมินความเครียดที่แตกต่างจากที่ผู้วิจัยนำมาใช้ 3) การปฏิบัติโยคะที่ให้ผลต่อการลดความเครียดอาจต้องมีการฝึกปฏิบัติสมาธิในระดับที่สูงกว่าที่ปฏิบัติในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งเหตุผลตามที่กล่าวมานี้อาจทำให้การใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะต่อการลดความเครียด ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับน้ำตาลในเลือดหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการปฏิบัติโยคะ เป็นวิถีหรือหลักการดำเนินชีวิต ซึ่งไม่ใช่เป็นเพียงการปฏิบัติอาสนะในท่าต่าง ๆ และการหายใจแบบปราณยามะเท่านั้น แต่ส่วนสำคัญของการปฏิบัติโยคะคือ 1) การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุขผ่านการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม 2) การเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงผ่านการปฏิบัติอาสนะและปราณยามะ 3) การเสริมสร้างจิตใจและจิตวิญญาณผ่านการมีสมาธิอยู่ที่การเคลื่อนไหวของร่างกาย ดังนั้น การปฏิบัติโยคะ จึงเป็นการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งมีผลทางชีวเคมีต่อร่างกาย ดังนี้

2.1 การประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม เป็นการเสริมสร้างทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิต ผ่านการคิดทางบวก ซึ่งช่วยให้จิตเกิดภาวะสงบนิ่ง ส่งผลให้คลื่นสมองเปลี่ยนจากคลื่นเบต้าเป็นคลื่นแอลฟา ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเธติค ทำให้ร่างกายลดการหลั่งสารแคทีโคลามีน ตับลดการสลายไกลโคเจนเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่เพิ่มสูงขึ้น

2.2 การปฏิบัติอาสนะอย่างต่อเนื่อง เป็นการบริหารเพื่อจัดปรับความสมดุลของร่างกาย ช่วยให้อวัยวะทุกส่วนมีความแข็งแรง และระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

2.2.1 ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ได้แก่ ท่าผีเสื้อ ท่างอเข่า ท่าคันไถ ท่างูเห่า ท่าตั๊กแตน ท่าธนู ท่าเด็ก ท่าโยคะมุทรา และท่าบิดสันหลัง ซึ่งให้ผลคล้ายกับการออกกำลังกาย โดยทำให้ตัวรับอินซูลินที่กล้ามเนื้อมีจำนวนมากขึ้นและทำงานได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อมีการยืดเหยียดดีขึ้น เพิ่มการไหลเวียนเลือดมาที่กล้ามเนื้อมากขึ้น และเกิดการสันดาปพลังงานในระดับเซลดีขึ้น ช่วยให้ร่างกายสามารถนำกลูโคสไปใช้ได้มากขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดจึงลดลง

2.2.2 ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพยุงและบีบนวดอวัยวะในช่องท้อง ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ได้แก่ ท่าบิดสันหลัง ท่างูเห่า ท่าตั๊กแตน และท่าธนู ซึ่งผลต่อกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ เป็นลักษณะเฉพาะของการปฏิบัติโยคะอาสนะ

2.2.3 ช่วยกระตุ้นการทำงานของตับอ่อน ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของการปฏิบัติโยคะอาสนะ ได้แก่ ท่าธนู ท่าเด็ก และท่าโยคะมุทรา โดยไปเพิ่มจำนวนและความสามารถในการผลิตอินซูลินของเบต้าเซลในตับอ่อน ทำให้มีการผลิตอินซูลินเข้าสู่กระแสเลือดได้มากขึ้น และขนส่งกลูโคสไปยังตัวรับอินซูลินที่กล้ามเนื้อได้มากขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดจึงลดลง

2.3 การหายใจแบบปราณยามะ ช่วยเพิ่มการแลกเปลี่ยนออกซิเจนและพลังงานของร่างกาย เพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปที่สมอง อวัยวะต่าง ๆ กระดูกและกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีพลังงานมากพอที่จะซ่อมแซมตัวเองให้สามารถทำงานได้ดีขึ้น

2.4 การผ่อนคลายระหว่างการปฏิบัติอาสนะ ช่วยให้ร่างกายสามารถนำพลังงานที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติอาสนะและปราณยามะ ไปใช้ในการซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างเต็มที่ เพราะหากไม่มีการผ่อนคลายระหว่างการปฏิบัติอาสนะแล้ว พลังงานที่เกิดขึ้นจะถูกนำไปใช้ในการเคลื่อนไหวของร่างกายจนหมดสิ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.5 การมีสมาธิอยู่ที่การเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นภาวะที่จิตสงบนิ่ง คลื่นสมองจะเปลี่ยนจากคลื่นเบต้าเป็นคลื่นแอลฟา ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเธติค ทำให้การหลั่งสารแคทีโคลามีนเข้าสู่กระแสเลือดลดลง ช่วยให้เกิดการรับรู้และความจำดีขึ้น ส่งผลให้เกิดความคิดสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้มากขึ้นด้วย

ผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะต่อการลดลงของระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ 1) ศิริพร เพิ่มพูน (2547) ซึ่งพบว่าการใช้โปรแกรมการให้ความรู้ การกำกับตนเอง และโยคะ มีผลต่อความแตกต่างของระดับฮีโมโกลบินเอวันซีในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองมีค่าน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 2) เอกราวอล และคณะ (Agrawal et al., 2003) ซึ่งพบว่าการใช้โปรแกรมวิถีแห่งโยคะ มีผลต่อความแตกต่างของระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองมีค่าน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 3) บิจลานี และคณะ (Bijlani et al., 2005) ซึ่งพบว่าการใช้โปรแกรมให้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตด้วยโยคะ มีผลต่อการลดลงของระดับน้ำตาลในเลือด ในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคเบาหวาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) โรงพยาบาลโกปีเมมโมเรียล (Gopi Memorial, n.d.) ประเทศอินเดีย ซึ่งรายงานผลของโยคะต่อการลดลงของลดระดับน้ำตาลในเลือด ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 และชนิดที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 5) เจน และคณะ (Jain et al., 1993) และ ซาเฮย์ (Sahey, 1994) ซึ่งพบว่าโปรแกรมโยคะบำบัด มีผลต่อการลดลงของระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดง ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 6) มอลโฮทรา และคณะ (Malhotra et al., 2002) เมอคิวรี และคณะ (Mercuri et al., 2003) และไนแรนจานานันดา (Niranjanananda, 2002) ซึ่งพบว่า การปฏิบัติโยคะอาสนะ มีผลต่อการลดลงของระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดง ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ประยุกต์ใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองของแคนเฟอร์ สำหรับผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มอื่น ๆ โดยจัดอบรมในลักษณะค่ายโยคะ-เบาหวาน 2 วัน 1 คืน เพื่อให้ทีมสุขภาพ มีเวลาในการประเมินความสามารถการปฏิบัติโยคะของผู้ป่วยเป็นรายบุคคลได้อย่างถูก ต้อง และกำหนดอาสนะที่เหมาะสม เป็นที่พึงพอใจของแต่ละบุคคลได้ดียิ่งขึ้น และติดตามผลต่อเนื่องตามระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน โดยใช้แบบบันทึกผลการปฏิบัติโยคะเป็นเครื่อง มือในการติดตามตนเองและนัดให้กลับมารับบริการในคลินิกตามปกติ

ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ ในการดูแลบำบัดตนเองที่บ้าน ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาโรงพยาบาลหรือศูนย์สุขภาพชุมชน ลดค่ายาและบริการทางการ แพทย์ โดยไม่เป็นภาระพึ่งพิงของบุคคลในครอบครัวและสังคม

2. อาสนะ 12 ท่า ที่ผู้วิจัยนำมาเป็นท่าพื้นฐานในการทดลองนี้ สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามเพศ อายุ และความสามารถทางร่างกายได้ ทั้งนี้ 1) ให้คำนึงถึงประโยชน์ของอาสนะสำหรับผู้ป่วยเบาหวานเป็นหลัก ได้แก่ การเสริมสร้างสมรรถภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ การกระตุ้นการทำงานของตับอ่อน และการเพิ่มการไหลเวียนของเลือด เพราะมีหลายท่าที่เป็นเพียงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และหลายท่าเป็นการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย เป็นต้น 2) ให้ระมัดระวังการลำดับอาสนะที่เป็นท่าแก้ของท่าพื้นฐานที่กำหนดขึ้น เพื่อป้องกันการปวดเมื่อยหรือบาดเจ็บจากการฝึกปฏิบัติ

3. การอบรมพื้นฐานการปฏิบัติโยคะแก่กลุ่มทดลอง (Treatments) ควรลดเวลาจาก 4 สัปดาห์ เป็น 2 สัปดาห์ โดยฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานสามารถเรียนรู้และปฏิบัติตามได้รวดเร็ว ทั้งนี้ ต้องยึดมั่นในหลักการปฏิบัติอาสนะที่ให้ปฏิบัติตามกำลังความสามารถของแต่ละบุคคล ไม่ฝืนร่างกาย และต้องรู้สึกสงบ-สบายระหว่างการปฏิบัติอาสนะทุกครั้ง

4. สื่อที่เหมาะสมในการปฏิบัติโยคะอาสนะอย่างต่อเนื่องที่บ้านสำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่มีฐานะต่ำถึงปานกลาง คือ โปสเตอร์ลำดับอาสนะ และคู่มือการปฏิบัติอาสนะที่บ้าน ซึ่งควรจัดทำสื่อทั้งสองประเภทออกเผยแพร่ให้กว้างขวาง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่กำลังรับการรักษาด้วยยาเม็ดชนิดรับประทาน ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำระหว่างการปฏิบัติอาสนะน้อยกว่ากลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับยาฉีดอินซูลิน และผลจากกระบวนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองทุกคน ไม่มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำระหว่างการปฏิบัติอาสนะที่บ้าน ผู้วิจัยจึงเสนอให้ทำการศึกษาอย่างระมัดระวัง ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่รับการรักษาด้วยยาฉีดอินซูลิน เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน และมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่สูงกว่ามาก

2. การวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบประเมินความเครียดสำหรับประชาชนทั่วไป ของกรมสุขภาพจิตมาเป็นเครื่องมือในการประเมินความเครียดของผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งอาจวัดได้ไม่ตรงกับลักษณะความเครียดแบบเรื้อรังของผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากอาการหรือพฤติกรรมหรือความรู้สึกที่เป็น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

รายการประเมินความเครียดในบางข้อ เป็นพยาธิสภาพของโรคเบาหวาน เช่น รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ เนื่องจากระดับน้ำตาลในเลือดสูง รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร เนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำ และความ รู้สึกทางเพศลดลง ตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น เป็นต้น ดังนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาโดยใช้แบบประเมินความเครียดเฉพาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University