

การนำเสนอผลงาน Best practice Service Plan
การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนาระบบบริการสุขภาพ (Service Plan Sharing)
ครั้งที่ ๕/๒๕๖๑

ส่วนที่ ๑

ชื่อผลงาน Best practice Service Plan สาขาไต

เรื่องผลการใช้ SERM Model ในการลดระดับคลอเลสเทอรอล และ ชะลอความเสื่อมของไตในผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อนทางไต ระดับ ๓ (CKD Stage ๓) ตำบลเขม อำเภโพนพิสัย จังหวัดหนองคาย

กำหนดรูปแบบการนำเสนอ

☒

ผลงานทางวิชาการ

☐

ผลงานนวัตกรรมและสิ่งประดิษฐ์

ชื่อผู้ส่งผลงาน

นางสาวรวิมา อาริรักษ์ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สถานที่ปฏิบัติงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขม ตำบลเขม อำเภโพนพิสัย จังหวัดหนองคาย

เขตสุขภาพที่ ๘

เบอร์โทร ๐๘๔-๐๓๔๗๙๔๑

E-mail : amp๑๑_bo@hotmail.com

ปีดำเนินการ : ปี ๒๕๖๐-๒๕๖๑

ส่วนที่ ๒

บทคัดย่อ

๑.ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบบ่อย ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของประเทศไทย ถ้าไม่ได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสมจะส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมามากมาย โดยเฉพาะ โรคไตเรื้อรัง (Chronic kidney disease) เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีความเสี่ยงต่อการเกิด โรคไตเรื้อรัง ตั้งแต่ระยะที่สามขึ้นไปประมาณ ๑.๔ และ ๑.๖ เท่าตามลำดับ๑ การศึกษา MedResNet ในปี ๒๕๕๒ พบว่า ความชุกของโรคไตเรื้อรังในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง สูงถึงร้อยละ ๑๗.๕ ส่งผลให้ต่อภาระ ค่ารักษาพยาบาล ทั้ง ส่วนของภาครัฐ ผู้ป่วยและครอบครัวได้

จากสภาพสังคมการทำงานด้วยเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนไปทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไปส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างไปจากเดิม ทำให้มีผู้ป่วยเบาหวานความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อนทางไตเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๒.๔ จากปี พ.ศ.๒๕๕๙ เป็นปัญหาที่มีความรุนแรง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เน้นกระบวนการย่นคิดและเสริมพลัง คาดว่าจะช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานความดันโลหิตสูงสามารถถูกคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งจะช่วยลดภาวะแทรกซ้อนและชะลอไตเสื่อมของผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ที่มีภาวะ CKD Stage ๓ ได้

๒.วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้ SERM Model ในการลดระดับคลอเลสเทอรอล และชะลอไตเสื่อมของผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ที่มีภาวะ CKD Stage ๓

๓.วิธีการดำเนินงานวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย ประชากร คือ ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีภาวะ CKD Stage ๓ จำนวน ๖๕ คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีภาวะ CKD Stage ๓ จำนวน ๔๐ คน

รูปแบบวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Study)

แบบ One Pre test – Post test ได้แก่ วัดก่อนการใช้โปรแกรมและหลังการใช้โปรแกรม

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

SERM Model

S= Salt (ลดปริมาณการบริโภคเกลือ ผงชูรส จำกัดปริมาณโซเดียมที่บริโภคต่อวันให้ลดลง)

E= Exercise (ออกกำลังกายโดยใช้การแกว่งแขน ๓๐ นาทีต่อวัน หรือ ๑๕๐๐ ครั้งต่อวัน)

R = Reflection (การคืนข้อมูลให้แก่ผู้ป่วย และติดตามเป็นระยะๆ)

M = Model and Motivation =Model(การใช้บุคคลต้นแบบ) , Motivation (การใช้แรงจูงใจในการปรับเปลี่ยน)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

๑. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

๒. แบบสอบถามพฤติกรรมการกินเค็ม

๓. แบบทดสอบ Pre-Post Test เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

๔. แบบบันทึกข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง,รอบเอว,ความดันโลหิต, DTX ,ค่าความจุปอด,แรงบีบมือ,ค่า Body Fat

๕. แบบบันทึกติดตามค่า GFR และ คลอเลสเทอรอล

ขั้นตอนและกระบวนการวิจัย

สำรวจข้อมูลผู้ป่วยเบาหวานความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อนทางไตและผลตรวจคลอเลสเทอรอล ปี ๒๕๕๙ และ ๒๕๖๐ วิเคราะห์ข้อมูลและสถานการณ์ปัญหา ประชุมชี้แจงโครงการเพื่อขอผู้ป่วยที่สมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย ชี้แจงรายละเอียด ข้อมูลปัญหา แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก่ผู้ป่วยรายบุคคล (Counseling) แล้วก็จัดอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้รูปแบบกระบวนการของ SERM Modelออกติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านเดือนละ ๑ ครั้ง ระยะเวลา ๑๒ เดือน เก็บข้อมูล ประเมินผลน้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด วัดไขมันในร่างกาย/มวลน้ำ แรงบีบมือ และความจุปอด เจาะเลืดประเมินผล เพื่อดูภาวะแทรกซ้อนทางไต และระดับคลอเลสเทอรอล แจ้งผลการตรวจภาวะแทรกซ้อนทางไตและระดับคลอเลสเทอรอลให้กับผู้ป่วยพร้อมถอดบทเรียน

๔.ผลการวิจัย

พบว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$), และผู้ป่วย CKD Stage ๓ สามารถลดระดับคลอเลสเทอรอลได้ร้อยละ ๙๐ และชะลอความเสื่อมของไตได้ร้อยละ ๙๒.๕ , พฤติกรรมการกินเค็มลดลง มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ๒.๒๐, ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ๖.๕๗, ค่าความจุปอดมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ๖๕ มิลลิลิตร, ค่าแรงบีบมือมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ๑.๑๕ กิโลกรัม

๕.อภิปรายผล

จากการถอดบทเรียนหลังจากได้ผลการตรวจภาวะแทรกซ้อนทางไตและระดับคลอเลสเทอรอลและได้แจ้งผลการตรวจต่อผู้ป่วยแล้วจะพบว่า ผู้ป่วยที่สามารถเพิ่มค่าการทำงานของไตให้ดีขึ้นได้นั้นได้ปฏิบัติตามกระบวนการ SERM Model อย่างเคร่งครัด เรื่องอาหารการลดอาหารเค็ม การหลีกเลี่ยงเครื่องปรุงรส เกลือ รสดี ผงชูรส และมีการออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขน ๓๐ นาทีต่อวัน (๑๕๐๐ ครั้ง/วัน) ส่วนผู้ป่วยที่การทำงานของไตลดลง ยอมรับว่าไม่ได้ปฏิบัติตามโปรแกรมที่เข้ารับการอบรม หรือ ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง และมีผลสอดคล้องกับผลการสำรวจพฤติกรรมการกินเค็มของแต่ละบุคคล

๖.ความภาคภูมิใจ

ภาคภูมิใจในเรื่อง กระบวนการของ SERM Model สามารถที่จะลดและชะลอภาวะแทรกซ้อนทางไตและระดับคลอเลสเทอรอลในผู้ป่วย CKD ได้ และสามารถนำกระบวนการนี้ไปปรับใช้กับกลุ่มอื่นๆ เช่น ผู้ป่วย CKD Stage ๓ ที่ยังไม่เคยเข้ารับการอบรม , กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ กลุ่มที่มีภาวะอ้วนลงพุง