

โครงการวิจัยปฏิบัติการเพื่อหารูปแบบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคเกลือของผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย (รหัสโครงการทุน ของ สสส. 57-00505)

An operational research to explore interventions for reducing sodium intake among patients with diabetes mellitus and hypertension in Muang District, Chiang Rai Province.

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง: แรงจูงใจ และวิธีการที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการลดเค็มในอาหาร ของผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด: การวิจัยเชิงคุณภาพ

วัตถุประสงค์: เพื่อทราบแรงจูงใจ, วิธีการปฏิบัติ, อุปสรรคและวิธีการเอาชนะอุปสรรคจนสามารถทำให้ผู้ป่วยลดเค็มในอาหารได้สำเร็จ

วิธีการวิจัย: การศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เจาะลึก และสังเกตการณ์ที่บ้าน. วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา และตีความข้อมูล (interpretive content analysis)

ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง: ผู้ป่วยเบาหวาน และ/หรือความดันโลหิตสูง ที่มีค่าความเสี่ยงสูงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ที่ร่วมในโครงการวิจัยทดลองเกี่ยวกับการให้โภชนาการศึกษา แบบเน้นให้เห็นภาพ (visualized education) ทำการคัดเลือก ผู้ป่วยที่มีคุณสมบัติเข้าหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จำนวน 10 คน และแม่ครัวที่ทำอาหารให้กับผู้ป่วยที่ไม่ได้ทำอาหารเอง จำนวน 3 คน

ผลการศึกษา: ผู้ป่วยเกือบทุกราย ชอบกินอาหารที่มีรสเค็ม และกินต่อเนื่องนานหลายสิบปี ค่าโซเดียมในปัสสาวะก่อนร่วมโครงการวิจัยทดลอง ของผู้ป่วยทุกรายจึงสูงเกินค่ามาตรฐาน (9.1 – 19.4 gm/L) ก่อนที่จะลดเค็มได้สำเร็จ ผู้ป่วยหรือแม่ครัวจะใส่เกลือ ผงชูรส และเครื่องปรุงรสหลายชนิดพร้อมกัน แบบไม่อื่น. ผู้ป่วยทุกรายเข้าใจเหตุผลที่ต้องลดเค็ม หลังการเข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งผู้ป่วยได้รับโภชนาการศึกษา ทำให้ได้เห็นตัวอย่างอาหารจริงที่มีเกลือสูง, ได้ทราบค่าเกลือในอาหารที่กิน และได้เห็นข้อมูลระดับเกลือในปัสสาวะของตนเองทุกเดือน แรงจูงใจที่ทำให้ผู้ป่วยลดเกลือลงได้สำเร็จ 1.5 – 3.3 เท่า เมื่อเทียบกับก่อนเริ่มโครงการ คือ กลัวโรคร้ายแรงและความพิการที่เกิดจากการกินเค็ม การได้เห็นค่าเกลือในปัสสาวะทุกเดือน เป็นแรงกระตุ้นให้ต้องลดเค็มลงให้ได้เป็นปกติ วิธีการลดเค็มที่ผู้ป่วยปฏิบัติได้แก่ ลดปริมาณและ/หรือ ลดชนิดของ เกลือ ผงชูรส และเครื่องปรุงรสต่างๆลงอย่างมาก เมื่อตอนเริ่มต้นกินอาหารเค็มน้อยลง ผู้ป่วยส่วนมาก เกิดอาการ คลื่นไส้ บางรายอาเจียน, เบื่ออาหาร, กลืนอาหารไม่ลง และรู้สึกท้อแท้ แต่ใช้ความอดทนในการปรับตัวให้เคยชินกับรสจืด ใช้เวลา สองสามสัปดาห์ บางรายใช้เวลานานหลายเดือน. ผลจากการลดเค็มทำให้ผู้ป่วยความดันโลหิตลดลง, รู้สึกแข็งแรงขึ้น, เบาเนื้อเบาตัว, หายปวดศีรษะ, ออกแรงทำงานได้นานขึ้น และประหยัดค่าใช้จ่าย เพราะซื้อเครื่องปรุงรสน้อยลงเดือนละหลายร้อยบาท

สรุป: การลดการกินเค็มในผู้ป่วยเบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง มีความเป็นไปได้ แม้แต่ผู้ป่วยที่ติตรสเค็มมานานหลายสิบปี ประสบการณ์จากผู้ป่วยที่ประสบความสำเร็จในการลดเค็มเหล่านี้ น่าจะเป็นประโยชน์ต่อโครงการลดเค็มในพื้นที่อื่น

Keywords: ลดเค็ม, วิจัยเชิงคุณภาพ, visualized education, โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

เผยแพร่โดย มูลนิธิวิจัยวัณโรคและโรคเอดส์ <http://www.tbhivfoundation.org/index.php>

Suggested citation: มูลนิธิวิจัยวัณโรคและโรคเอดส์ และ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์. รายงานการวิจัยโครงการวิจัยปฏิบัติการเพื่อหารูปแบบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคเกลือของผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. 2558. (บทคัดย่อ).