

## เอกสารเผยแพร่ โครงการวิจัย

โครงการวิจัยปฏิบัติการเพื่อหารูปแบบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรบริโภคเกลือของผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง 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** บทบาทของวิดีโอ ที่มีต่อการลดการบริโภคเกลือ ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

**ความเป็นมา** มีการพัฒนาสื่อวิดีโอ เรื่อง ลดเค็ม...ลดเกลือ...เพื่อลดโรคเป็นภาษาเหนือ ความยาวประมาณ ๑๕ นาที ผู้แสดงทั้งหมด เป็นแพทย์, พยาบาล และผู้ป่วยที่ลดการกินเค็มได้สำเร็จ เนื้อหาประกอบด้วยส่วนความรู้ และส่วนประสบการณ์ของผู้ป่วย ๕ คน ซึ่งเล่าวิธีการลดเค็ม และประโยชน์จากการลดเค็ม ผู้ป่วยทุกคนพูดจบท้ายด้วยประโยคเดียวกัน เพื่อเชิญชวนให้ผู้ป่วยอื่นลดเค็ม

**วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษา ผลของการฉายวิดีโอ ที่มีต่อกลุ่มผู้ป่วยที่ลดค่าเกลือในปัสสาวะสำเร็จ และผู้ป่วยที่ลดค่าเกลือไม่ได้

**วิธีการวิจัย** การวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

**ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง** เป็นผู้ป่วยความดันโลหิตสูงของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งหนึ่งที่เข้าร่วมโครงการวิจัยอยู่ในกลุ่มทดลองวิดีโอ ให้ผู้ป่วยชมวิดีโอ ๓ ครั้ง (เดือนที่ ๑, ๒ และ ๕) มีการเก็บข้อมูลเกลือในปัสสาวะใช้โปรแกรม Stata 11 เลือกผู้ป่วยจากจำนวน 102 คนคัดเลือกตามหลักเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ได้ผู้ป่วยสองกลุ่มคือกลุ่มผู้ป่วยที่ลดเค็มได้สำเร็จสูงสุด (8 คนเป็นชาย 4 คน) และกลุ่มที่ลดเค็มไม่ได้ (7 คน เป็นชาย 1 คน)

**ผลการศึกษา** สมาชิกของทั้งสองกลุ่ม มีอายุเฉลี่ย และดัชนีความยากจนใกล้เคียงกัน กลุ่มที่ลดเค็มสำเร็จมีการศึกษาน้อยกว่า ความรู้เฉลี่ยเกี่ยวกับการกินเค็ม ก่อนและหลังชมวิดีโอต่ำกว่ากลุ่มที่ลดเค็มไม่ได้ แต่สามารถลดเกลือในปัสสาวะได้หลังจากชมวิดีโอมากกว่า มีข้อแตกต่างของสมาชิกทั้งสองกลุ่มที่เห็นชัดคือ สมาชิกกลุ่มที่ลดเค็มสำเร็จส่วนใหญ่ จดจำชื่อวิดีโอ, ชื่อและเรื่องราวของผู้ป่วยในวิดีโอ ได้อย่างแม่นยำ มีการนำความรู้ และและวิธีการลดเค็มของผู้ป่วยในวิดีโอไปปฏิบัติตั้งแต่ได้ชมวิดีโอครั้งแรก สมาชิกส่วนใหญ่รับทราบจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลมานานแล้วว่าต้องลดเค็ม แต่ไม่ทราบว่าต้องลดอย่างไร ในขณะที่วิดีโอมีการบอกวิธีการที่ผู้ป่วยอื่นทำ จึงสามารถทำตามได้ง่าย สมาชิกส่วนใหญ่ยืนยันว่าการลดเกลือในอาหารทำให้รู้สึกว่าคุณภาพดีขึ้น รู้สึกเบาเนื้อ เบาตัว หายปวดเมื่อย สมาชิกชายที่ต้องทำงานใช้แรงงานกลางแจ้ง รู้สึกแปลกใจที่ลดเกลือแล้ว ไม่ได้ทำให้เพลียเหมือนที่คิด ทำงานได้เป็นปกติ และรู้สึกเหนื่อยน้อยลงด้วย สมาชิกสตรีรายหนึ่งยืนยันว่าผิวพรรณดูสดใสขึ้น และสังเกตว่าปัสสาวะสีใส ไม่ขุ่นเหมือนตอนกินเค็มสำหรับสมาชิกกลุ่มลดเค็มไม่ได้ พบว่าจำเรื่องผู้ป่วยในวิดีโอได้ แต่น้อยกว่ากลุ่มที่ลดเค็มสำเร็จทุกรายยืนยันว่าได้ลดเค็มลงแล้วหลังจากดูวิดีโอ แต่เหตุผลที่ลดเกลือในปัสสาวะไม่ได้ เป็นเพราะ มีงานในหมู่บ้านบ่อยมากๆ ทำให้ต้องกินอาหารที่หมู่บ้านเลี้ยง ซึ่งอาหารทุกอย่างจะเค็มมาก มีการใส่ผงชูรสมาก สมาชิกชายคนหนึ่ง ต้องลงมือทำอาหารเองเพราะภรรยาไม่ยอมลดเกลือเวลาปรุงอาหาร สมาชิกทั้งสองกลุ่ม เห็นว่าควรฉายวิดีโอให้ผู้ป่วยทุกรายดู อย่างน้อยสองครั้ง

**สรุปและข้อเสนอแนะ** กลุ่มผู้ป่วยที่ประสบความสำเร็จในการลดค่าเกลือในปัสสาวะได้สูงสุด สามารถจดจำเกี่ยวกับวิดีโอได้อย่างดีเยี่ยม และได้รับแรงจูงใจให้ลดเค็มตั้งแต่ชมวิดีโอครั้งแรก ควรมีการฉายวิดีโอนี้ให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกรายได้ชม โดยเฉพาะผู้ป่วยในภาคเหนือตอนบน

**Keywords:** วิดีโอ, visualized education, ลดโซเดียม, การวิจัยเชิงคุณภาพ, ตัวอย่างผู้ป่วย

เผยแพร่โดย มูลนิธิวิจัยวันโรคและโรคเอดส์ <http://www.tbhivfoundation.org/index.php> Suggested citation: มูลนิธิวิจัยวันโรคและโรคเอดส์และ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์. รายงานการวิจัยโครงการวิจัยปฏิบัติการเพื่อหารูปแบบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรบริโภคเกลือของผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. 2558. (บทคัดย่อ).