

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีระดับน้ำตาลในเลือด 110 – 125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรเปลี่ยนไปเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ในรอบ 1 ปี ในจังหวัดสระแก้ว และศึกษาปัจจัยต่างๆที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือด เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 การเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

ส่วนที่ 2 คุณลักษณะของประชากรด้านปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ 3 คุณลักษณะของประชากรด้านปัจจัยทางสังคม

ส่วนที่ 4 ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคและอาการในปัจจุบัน

ส่วนที่ 5 ปัจจัยด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมสุขภาพ

ส่วนที่ 6 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาล

ในเลือด

ส่วนที่ 1 การเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับน้ำตาลในเลือดที่เปลี่ยนแปลงไปในรอบ 1 ปี

| ระดับน้ำตาลในเลือด | จำนวน | ร้อยละ | 95%CI |
|---|-------|--------|--------------|
| น้อยกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร | 668 | 83.9 | |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร | 128 | 16.1 | 13.54- 18.65 |
| รวม | 796 | 100.0 | |

จากตารางที่ 4.1 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง 796 คน มีการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดจาก 110-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรไปเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรภายในรอบ 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.1 (95%CI = 13.54 ถึง 18.62)

ส่วนที่ 2 คุณลักษณะของประชากรด้านปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

| คุณลักษณะของประชากร | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| 1.เพศ | | |
| ชาย | 217 | 27.3 |
| หญิง | 579 | 72.7 |
| รวม | 796 | 100.0 |
| 2.อายุ (ปี) | | |
| 40-49 | 218 | 27.4 |
| 50-59 | 287 | 36.0 |
| 60-75 | 291 | 36.6 |
| รวม | 796 | 100.0 |
| Mean 56.08 SD 9.97 Median 55.00 Min 40 Max 75 | | |
| 3.ระดับการศึกษา | | |
| ประถมศึกษา | 717 | 90.1 |
| มัธยมศึกษา | 52 | 6.5 |
| สูงกว่ามัธยมศึกษา | 27 | 3.4 |
| รวม | 796 | 100.0 |
| 4.สถานภาพสมรส | | |
| โสด | 27 | 3.4 |
| คู่ | 656 | 82.4 |
| ม้าย หย่า แยก | 113 | 14.2 |
| รวม | 796 | 100.0 |

ตารางที่ 4.2(ต่อ) จำนวนและร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

| คุณลักษณะของประชากร | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| 5.ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ม ²) | | |
| น้อยกว่า 18.5 | 48 | 6.0 |
| 18.5-24.99 | 429 | 53.9 |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 25 | 319 | 40.1 |
| รวม | 796 | 100.0 |
| Mean 24.63 SD 4.50 Median 23.89 Min 16.37 Max 47.42 | | |
| 6.ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท) | | |
| น้อยกว่า 140/90 | 550 | 69.1 |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 | 246 | 30.9 |
| รวม | 796 | 100.0 |
| 7.เส้นรอบเอว (นิ้ว) | | |
| น้อยกว่าหรือเท่ากับ 32 | 386 | 48.5 |
| มากกว่า 32 | 410 | 51.5 |
| รวม | 796 | 100.0 |
| Mean 32.62 SD 4.7 Median 32.35 Min 21.00 Max 55.00 | | |

จากตารางที่ 4.1 แสดงคุณลักษณะของประชากร จำนวน 796 คน เป็นข้อมูลด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต เส้นรอบเอว พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 72.7 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มากกว่าครึ่งหนึ่งอายุอยู่ระหว่าง 50 – 75 ปี โดยพบว่า อายุระหว่าง 50 – 59 ปี และ 60 – 75 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.0 และ 36.6 ตามลำดับ อายุอยู่ในช่วง 40 – 45 ปี ร้อยละ 27.4 อายุเฉลี่ย 56.08 ปี ต่ำสุด 40 ปี สูงสุด 75 ปี ค่าเบี่ยงมาตรฐาน 9.97 ปี ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 90.1 รองลงมา คือระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 6.5 และสูงกว่ามัธยมศึกษา ร้อยละ 3.4 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 82.4 รองลงมา คือ สถานภาพฝ่าย หย่า แยก ร้อยละ 14.2 และ สถานภาพโสด ร้อยละ 3.4

ค่าดัชนีมวลกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะสมส่วน คือค่าดัชนีมวลกาย อยู่ระหว่าง 18.5 – 24.99 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ร้อยละ 53.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และมี ภาวะน้ำหนักเกิน คือค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ร้อยละ 40.1 ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 ร้อยละ 6.0 ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 24.63 กิโลกรัมต่อ ตารางเมตร ต่ำสุด 16.37 กิโลกรัมต่อตารางเมตร สูงสุด 47.2 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.50 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

ระดับความดันโลหิต พบว่า ส่วนใหญ่มีความดันโลหิตน้อยกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท ร้อยละ 69.1 ความดันโลหิตมากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท ร้อยละ 30.9

ความยาวรอบเอว พบว่า มีเส้นรอบเอวยาวมากกว่า 32 นิ้ว และน้อยกว่าหรือ เท่ากับ 32 นิ้ว ใกล้เคียงกัน ร้อยละ 51.5 และ 48.5 ตามลำดับ เส้นรอบเอวยาวเฉลี่ย 32.62 นิ้ว ต่ำสุด 21 นิ้ว สูงสุด 55 นิ้ว ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.7 นิ้ว

ส่วนที่ 3 คุณลักษณะของประชากรด้านปัจจัยทางสังคม

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกตามปัจจัยทางสังคม

| คุณลักษณะของประชากร | | จำนวน | ร้อยละ |
|---|----------|-------|----------|
| 1. ที่อยู่อาศัย | | | |
| ในเขตเทศบาล | | 102 | 12.8 |
| นอกเขตเทศบาล | | 694 | 87.2 |
| รวม | | 796 | 100.0 |
| 2. ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว (รายได้...บาท/เดือน) | | | |
| น้อยกว่า 5,000 | | 633 | 79.5 |
| 5,000 - 10,000 | | 140 | 17.6 |
| 10,000 ขึ้นไป | | 23 | 2.9 |
| รวม | | 796 | 100.0 |
| Mean | 6,663.32 | SD | 6,901.87 |
| Median | 5,000 | Min | 500 |
| | | Max | 50,000 |

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) จำนวนและร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกตามปัจจัยทางสังคม

| คุณลักษณะของประชากร | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------------|-------|--------|
| 3.อาชีพ | | |
| รับจ้าง | 234 | 29.4 |
| ข้าราชการ และรัฐวิสาหกิจ | 16 | 2.0 |
| ค้าขาย/กิจการส่วนตัว | 259 | 32.5 |
| ไม่มีอาชีพ หรืออยู่บ้าน | 119 | 15.0 |
| เกษตรกรรม/กสิกรรม | 168 | 21.1 |
| รวม | 796 | 100.0 |

จากตารางที่ 4.3 แสดงจำนวน และร้อยละของคุณลักษณะของประชากรในด้านปัจจัยทางสังคม ซึ่งได้แก่ ที่อยู่อาศัย รายได้ และ อาชีพ พบว่า ด้านที่อยู่อาศัย ส่วนใหญ่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ร้อยละ 87.2 มีเพียงร้อยละ 12.8 ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล ส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 79.5 รายได้ 5,000 ถึง 10,000 บาท ร้อยละ 17.6 และ รายได้สูงกว่า 10,000 บาทขึ้นไป มีเพียงร้อยละ 2.9 รายได้เฉลี่ย 6,663.32 บาทต่อเดือน ต่ำสุด 500 บาท สูงสุด 50,000 บาทต่อเดือน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6,901.18 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขายหรือมีกิจการส่วนตัว ร้อยละ 32.5 รองลงมา ได้แก่ อาชีพรับจ้าง อาชีพเกษตรกรรมและกสิกรรม ไม่มีอาชีพหรืออยู่บ้าน และ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 29.4 21.1 15.0 และ 2.0 ตามลำดับ

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 4 ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคและอาการในปัจจุบัน

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไปจำแนกตามภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค อาการ ในปัจจุบัน และระดับน้ำตาลในเลือด (n=796)

| ภาวะเสี่ยง/อาการ | จำนวน | ร้อยละ | ระดับน้ำตาลในเลือด | | | |
|---|-------|--------|--------------------|--------|-------|--------|
| | | | < 126 | | ≥ 126 | |
| | | | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| 1.ญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน | 156 | 19.6 | 121 | 77.6 | 35 | 22.4 |
| 2.มีประวัติคลอดลูกน้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม (n=579) | 29 | 5.0 | 10 | 34.5 | 19 | 65.5 |
| 3.มีอาการหิวน้ำบ่อย | 287 | 36.1 | 227 | 79.1 | 60 | 20.9 |
| 4.มีอาการกินจุ/อ่อนเพลีย/น้ำหนักลด | 148 | 18.6 | 117 | 79.1 | 31 | 20.9 |
| 5.มีอาการผื่นแดง คัน เป็นเชื้อรา | 135 | 17.0 | 113 | 83.7 | 22 | 16.3 |
| 6.มีอาการชาตามปลายมือ/เท้า มีแผล รื้อรัง | 177 | 22.2 | 138 | 78.0 | 39 | 22.0 |
| 7.ปัจจุบันรับประทานยากคุมกำเนิด | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 8.มีโรคประจำตัว | | | | | | |
| - ความดันโลหิตสูง | 59 | 7.4 | 45 | 76.3 | 14 | 23.7 |
| - โรคหัวใจ | 13 | 1.6 | 11 | 84.6 | 2 | 5.4 |

จากตารางที่ 4.4 พบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีพ่อหรือแม่หรือญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 19.6 มีผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ร้อยละ 22.4

กลุ่มตัวอย่างเคยคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม ร้อยละ 5.0 มีผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ร้อยละ 65.5

ปัจจุบันมีอาการหิวน้ำบ่อย ร้อยละ 36.1 มีผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ร้อยละ 20.9

ปัจจุบันมีอาการกินจุหรืออ่อนเพลียหรือน้ำหนักลด ร้อยละ 18.6 มีผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร คิดเป็นร้อยละ 20.9

ปัจจุบันมีอาการผื่นแดง หรือคันตามผิวหนัง เป็นเชื้อรา ร้อยละ 17.0 มีผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร คิดเป็น ร้อยละ 16.3

ปัจจุบันมีอาการชาตามปลายมือปลายเท้า หรือมีแผลเรื้อรัง ร้อยละ 22.2 มีผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ร้อยละ 22.0

ไม่มีผู้ที่รับประทานยากดภูมิคุ้มกัน

ผู้ที่มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ร้อยละ 7.4 และ 1.6 มีผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ร้อยละ 23.7 และ ร้อยละ 5.4 ตามลำดับ

ส่วนที่ 5 ปัจจัยด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมสุขภาพ

5.1 ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

ตารางที่ 4.5 จำนวน และร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไปที่ตอบถูกในด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานจำแนกรายข้อ (n=796)

| คำถาม | ตอบถูก | |
|---|--------|--------|
| | จำนวน | ร้อยละ |
| 1.โรคเบาหวานเป็นโรคที่มีความผิดปกติอยู่ที่ตับอ่อน | 441 | 55.4 |
| 2.โรคเบาหวานเป็นโรคที่ร่างกายไม่สามารถนำอาหารประเภทแป้ง ข้าว น้ำตาล ไปใช้ได้เหมาะสม | 573 | 72.0 |
| 3.ถ้าพ่อแม่เป็นโรคเบาหวาน ลูกมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น | 626 | 78.6 |
| 4.ความอ้วนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน | 657 | 82.5 |
| 5.ผู้หญิงที่คลอดลูกน้ำหนักมากกว่า4กิโลกรัมมีแนวโน้มเป็นโรคเบาหวาน | 369 | 46.4 |
| 6.ความเครียดเรื้อรังเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้เกิดโรคเบาหวาน | 462 | 58.0 |
| 7.ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำมาก กินจุ ผอมลง คืออาการของโรคเบาหวาน | 662 | 83.2 |
| 8.โรคเบาหวานทำให้เกิดจอตาเสื่อม หรือบอดได้ | 736 | 92.5 |
| 9.โรคเบาหวานทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูงและไตวายได้ | 698 | 87.8 |
| 10.โรคเบาหวานเสี่ยงต่อการเป็นอัมพาต – อัมพฤกษ์ | 661 | 83.0 |

จากตารางที่ 4.5 แสดงจำนวน และร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไปที่ตอบถูก ในด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานจำแนกรายข้อ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่า ร้อยละ 80 จะตอบถูกในข้อที่ว่า ความอ้วนเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้เกิดโรคเบาหวาน อาการของโรคเบาหวานคือปัสสาวะบ่อย / กระหายน้ำมาก / กินจุ / ผอมลง โรคเบาหวานทำให้เกิดจอตาเสื่อมหรือบอดได้ โรคเบาหวานทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและไตวาย และโรคเบาหวานเสี่ยงต่อการเป็นอัมพาตอัมพฤกษ์ ร้อยละ 82.5 83.2 92.5 87.8 และ 83.0 ตามลำดับ ส่วนข้อที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 46.4 ได้แก่ข้อที่ว่าผู้หญิงที่คลอดลูกน้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัมมีแนวโน้มเป็นโรคเบาหวาน ส่วนข้อที่ว่าโรคเบาหวานมีความผิดปกติอยู่ที่ตับอ่อน โรคเบาหวานเป็นโรคที่ร่างกายไม่สามารถนำอาหารประเภทแป้ง / ข้าว / น้ำตาล ไปใช้ได้เหมาะสม ถ้าพ่อแม่เป็นโรคเบาหวานลูกมีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน และความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้เกิดโรคเบาหวาน ตอบถูกร้อยละ 55.4 72.0 78.6 และ 58.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.6 จำนวน และร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

| ระดับความรู้ | คะแนน(ร้อยละ) | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------|----------------------|-------------------|--------|
| ต่ำ | 0-5 (< ร้อยละ 60) | 137 | 17.2 |
| ปานกลาง | 6-7 (ร้อยละ 60-79) | 262 | 32.9 |
| ดี | 8-10 (ร้อยละ 80-100) | 397 | 49.9 |
| รวม | | 796 | 100.0 |
| Mean 7.39 คะแนน | SD 2.01 คะแนน | Median 7.00 คะแนน | |
| Min 0 คะแนน | Max 10 คะแนน | | |

ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวน และร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับดี รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 49.9 และ 32.9 ตามลำดับ คะแนนเฉลี่ยทั้งหมด เท่ากับ 7.39 คะแนน ต่ำสุด 0 คะแนน สูงสุด 10 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.01 คะแนน

5.2 ทักษะคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกตามความคิดเห็นเกี่ยวกับโรคเบาหวานเป็นรายข้อ

| ข้อความ | เห็นด้วย | | ไม่เห็นด้วย | | ไม่เห็นด้วย | |
|--|----------|--------|-------------|--------|-------------|--------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| 1.โรคเบาหวานไม่จำเป็นต้องดูแลรักษา นานๆไปโรคก็หายเองได้ ** | 76 | 9.5 | 152 | 19.1 | 568 | 71.4 |
| 2.ท่านคิดว่ามียาหรือสมุนไพรรักษาโรคเบาหวานให้หายขาดได้ ** | 194 | 24.4 | 259 | 32.5 | 343 | 43.1 |
| 3.ก่อนไปตรวจน้ำตาลในเลือด ไม่จำเป็นต้องงดอาหารและเครื่องดื่ม ** | 239 | 30.0 | 164 | 20.6 | 393 | 49.4 |
| 4.การรับประทานอาหารหวานจัดทำให้เกิดโรคเบาหวาน | 594 | 74.6 | 120 | 15.1 | 82 | 10.3 |
| 5.บุหรี่ เหล้า เบียร์ ไวน์ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น | 558 | 70.1 | 174 | 21.9 | 64 | 8.0 |
| 6.คนอ้วนอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดทุกปี | 718 | 90.2 | 42 | 5.3 | 36 | 4.5 |
| 7.การออกกำลังกายสม่ำเสมอ นาน 20-30 นาที เป็นเรื่องที่ยาก ** | 388 | 48.7 | 220 | 27.6 | 188 | 23.6 |
| 8.ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะเกิดโรคต่างๆ ได้น้อยกว่าผู้ที่มีความเครียด | 657 | 82.5 | 109 | 13.7 | 30 | 3.8 |
| 9.คนที่เป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่จะพิการจากการถูกตัดขา | 520 | 65.3 | 241 | 30.3 | 35 | 4.4 |
| 10.โรคเบาหวานมีค่าใช้จ่ายสูง และเป็นภาระของครอบครัว | 599 | 75.3 | 108 | 13.6 | 89 | 11.2 |

** ทักษะคติในทางลบ

จากตารางที่ 4.7 พบว่าส่วนใหญ่มีความเห็นด้วยในข้อที่เป็นทักษะคติในทางบวก ได้แก่ การรับประทานอาหารหวานจัดทำให้เกิดโรคเบาหวาน บุหรี่ เหล้า เบียร์ ไวน์ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น คนอ้วนอายุ 40 ปีขึ้นไปควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดทุกปี ผู้ที่มี

สุขภาพจิตดีจะเกิดโรคต่างๆได้น้อยกว่าผู้ที่มีความเครียด คนที่เป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่จะ
 พิจารณาจากการถูกตัดขา โรคเบาหวานมีค่าใช้จ่ายสูงและเป็นภาระของครอบครัว คิดเป็นร้อยละ
 74.6 70.1 90.2 82.5 65.3 และ 75.3 และตอบว่าไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 11.3
 8.0 4.5 3.8 4.4 และ 11.2 ส่วนที่ตอบว่าไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 15.1 21.9 5.3
 13.7 30.3 และ 13.6 ตามลำดับ

ส่วนข้อที่เป็นทัศนคติในทางลบ ได้แก่ โรคเบาหวานไม่จำเป็นต้องดูแลรักษานานๆ
 ไปโรคก็หายเองได้ มียาหรือสมุนไพรรักษาโรคเบาหวานให้หายขาดได้ ก่อนไปตรวจน้ำตาลใน
 เลือดไม่จำเป็นต้องงดอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกายสม่ำเสมอ นาน 20 –30 นาทีเป็น
 เรื่องที่ยาก พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบว่าไม่เห็นด้วย ร้อยละ 71.4 43.1 49.4 และ 23.6
 ส่วนที่ตอบว่าเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 9.5 24.4 30.0 และ 48.7 และที่ตอบว่าไม่แน่ใจ
 คิดเป็นร้อยละ 19.1 32.5 20.6 และ 27.6 ตามลำดับ

จะเห็นว่าข้อที่ว่าออกกำลังกายสม่ำเสมอ นาน 20-30 นาทีเป็นเรื่องยาก กลุ่ม
 ตัวอย่างเกือบครึ่งหนึ่งมีทัศนคติในทางลบหรือทัศนคติที่ไม่ดี ซึ่งมีความเห็นด้วยสูงถึงร้อยละ 48.7

เมื่อนำทัศนคติมาแบ่งระดับคะแนนตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert s scale) แล้วเทียบ
 เป็นร้อยละ โดยให้ระดับคะแนน 10 ถึง 17 คิดเป็นน้อยกว่าร้อยละ 60 มีทัศนคติอยู่ในระดับต่ำ
 ระดับคะแนน 18 ถึง 23 คิดเป็นร้อยละ 60 ถึง 79 มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง ระดับ
 คะแนน 24 ถึง 30 คิดเป็นร้อยละ 80 ถึง 100 มีทัศนคติอยู่ในระดับสูง ดังตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 จำนวน และร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับทัศนคติต่อ
 โรคเบาหวาน

| ระดับ | คะแนน(ร้อยละ) | จำนวน | ร้อยละ |
|---------|-----------------------|-------|--------|
| ต่ำ | 10-17 (< ร้อยละ 60) | 8 | 1.0 |
| ปานกลาง | 18-23 (ร้อยละ 60-79) | 223 | 28.0 |
| ดี | 24-30 (ร้อยละ 80-100) | 565 | 71.0 |
| รวม | | 796 | 100.0 |

Mean 24.90 คะแนน SD 2.84 คะแนน Median 25.00 คะแนน
 Min 16 คะแนน Max 30 คะแนน

จากตารางที่ 4.8 แสดงระดับทัศนคติของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติต่อโรคเบาหวานในระดับดี ร้อยละ 71.0 ระดับปานกลางร้อยละ 28.1 ระดับต่ำร้อยละ 1.0

คะแนนทัศนคติ เท่ากับ 30 คะแนน คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 24.90 คะแนน คะแนนต่ำสุด 16 คะแนน คะแนนสูงสุด 30 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.8 คะแนน

5.3 พฤติกรรมสุขภาพ

ตารางที่ 4.9 จำนวน และร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม จำแนกรายข้อ (n =796)

| พฤติกรรมการบริโภค | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| 1.ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน | 447 | 56.2 |
| 2.รับประทานผักหรือผลไม้ 3 มื้อ ทุกวัน | 230 | 28.9 |
| 3.รับประทานเนื้อปลาเป็นประจำ | 177 | 22.2 |
| 4.ประทานอาหารทอดและผัดนานๆครั้ง | 252 | 31.1 |
| 5.รับประทานอาหารปิ้งย่างรมควันนานๆครั้ง | 447 | 56.2 |
| 6.รับประทานขนมี่สำเร็จรูปนานๆครั้ง | 653 | 82.0 |
| 7.รับประทานอาหารรสชาดปกติ | 446 | 56.0 |
| 8.รับประทานอาหารหมักดองนานๆครั้ง | 602 | 75.6 |
| 9.ดื่มน้ำอัดลมนานๆครั้ง | 586 | 73.6 |
| 10.ปรุงอาหารไม่ใสผงชูรส | 116 | 14.6 |
| 11.รับประทานข้าวกล้องเป็นประจำ | 51 | 6.4 |
| 12.ไม่ดื่มสุรา | 572 | 71.9 |
| 13.ไม่สูบบุหรี่ | 661 | 83.0 |

จากตารางที่ 4.9 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม คือ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ค่อยรับประทานขนมี่สำเร็จรูป ไม่ค่อยรับประทานของหมักดอง ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานนานๆครั้ง และไม่ดื่มสุรา คิดเป็นร้อยละ 83.0 82.0 75.6 73.6 และ 71.9 ตามลำดับ ประมาณครั้งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน ไม่ค่อยรับประทาน

อาหารปิ้งย่างรมควัน รับประทานอาหารรสชาดปกติ คิดเป็นร้อยละ 56.2 56.2 และ 56.0 ตามลำดับ มีเพียงส่วนน้อยที่ไม่ค่อยรับประทานอาหารทอดและผัด รับประทานผักผลไม้ทุกมื้อ รับประทานเนื้อปลาเป็นประจำ ปรุงอาหารไม่ใส่มะพร้าว และ รับประทานข้าวกล้องเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 31.1 28.9 22.2 14.6 และ 6.4 ตามลำดับ

จะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูง ขาดการรับประทานผักผลไม้ เนื้อปลา และข้าวซ้อมมือ

เมื่อนำคะแนนรวมด้านการบริโภคมาแบ่งระดับคะแนน โดยกำหนดช่วงคะแนนและเทียบเป็นร้อยละ ให้ระดับคะแนน 13 ถึง 24 คิดเป็นน้อยกว่าร้อยละ 60 มีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับต่ำ ระดับคะแนน 25 ถึง 36 คิดเป็นร้อยละ 60 ถึง 79 มีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง ระดับคะแนน 37 ถึง 48 คิดเป็นร้อยละ 80 ถึง 100 มีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับสูง ดังตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10 จำนวน และร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับพฤติกรรมการบริโภค

| ระดับพฤติกรรม | คะแนน(ร้อยละ) | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------|-----------------------|-------|--------|
| ต่ำ | 13-24 (< ร้อยละ 60) | 5 | 0.6 |
| ปานกลาง | 15-36 (ร้อยละ 60-79) | 397 | 49.9 |
| ดี | 37-48 (ร้อยละ 80-100) | 394 | 49.5 |
| รวม | | 796 | 100.0 |

Mean 36.21 คะแนน SD 4.3 คะแนน Median 36 คะแนน
Min 24 คะแนน Max 46 คะแนน

จากตารางที่ 4.10 แสดงระดับพฤติกรรมการบริโภคของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง และ ดี ใกล้เคียงกัน ร้อยละ 49.9 และร้อยละ 49.5 ส่วนพฤติกรรมระดับต่ำ มีเพียงร้อยละ 0.6

คะแนนพฤติกรรมกรบิโค เท่ากับ 48 คะแนน คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 36.21 คะแนน คะแนนต่ำสุด 24 คะแนน คะแนนสูงสุด 46 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.3 คะแนน

ตารางที่ 4.11 จำนวน และร้อยละของรูปแบบการออกกำลังกายของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป (n=796)

| รูปแบบ | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------------|-------|--------|
| 1.เดินช้า | 335 | 42.1 |
| 2.เดินเร็ว | 78 | 9.8 |
| 3.วิ่ง | 39 | 4.9 |
| 4.เต้นแอโรบิค | 40 | 5.0 |
| 5.ขี่จักรยาน | 42 | 5.3 |
| 6.เล่นฟุตบอลหรือตะกร้อ | 10 | 1.3 |
| 7.ทำงานใช้แรงในบ้าน หน่อย | 252 | 31.7 |
| 8.ทำงานใช้แรงในที่ทำงาน หน่อย | 213 | 26.8 |
| 9.อื่นๆ (รำไม้พลอง) | 13 | 1.6 |

จากตารางที่ 4.11 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยวิธีเดินช้าๆ ร้อยละ 42.1 รองลงมา คือการทำงานใช้แรงในบ้าน และในที่ทำงานแล้วมีอาการหน่อย ร้อยละ 31.7 และ ร้อยละ 26.8 ส่วนการเดินเร็ว วิ่ง เต้นแอโรบิค ขี่จักรยาน เล่นฟุตบอล หรือตะกร้อ และ รำไม้พลอง มีเพียงร้อยละ 9.8 4.9 5.0 5.3 1.3 และ 1.6 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.12 จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร อายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกตามจำนวนครั้งการออกกำลังกาย

| ระดับ | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| 1.น้อยกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์ | 118 | 14.8 |
| 2.ออกกำลังกาย 3 ครั้ง / สัปดาห์ หรือออกแรงในระดับปานกลาง ครั้งละประมาณ 10 นาที 3 ครั้ง ในหนึ่งวันทุกวัน | 34 | 4.3 |
| 3.มากกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์ | 644 | 80.9 |
| รวม | 796 | 100.0 |

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 80.9 รองลงมาคือ การออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 14.8 และออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 4.3

ตารางที่ 4.13 จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร อายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

| ระดับ | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| - น้อยกว่า 20 นาที / ครั้ง | 198 | 24.9 |
| - 20-30 นาที / ครั้ง หรือ 10 นาที 3 ครั้ง/1 วัน | 224 | 28.1 |
| - มากกว่า 30 นาที / ครั้ง | 374 | 47.0 |
| รวม | 796 | 100.0 |

จากตารางที่ 4.13 พบว่าส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายมากกว่า 30 นาทีต่อครั้ง ร้อยละ 47.0 รองลงมา คือออกกำลังกาย 20 ถึง 30 นาทีต่อครั้ง ร้อยละ 28.1 การออกกำลังกายน้อยกว่า 20 นาทีต่อครั้ง ร้อยละ 24.9

เมื่อนำคะแนนด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายมากำหนดระดับพฤติกรรม โดยให้คะแนน 10 เท่ากับมีการออกกำลังกายอย่างน้อย 20 จำนวนน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ คะแนน 20 เท่ากับ มีการออกกำลังกายอย่างน้อย 20 จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คะแนน 30 เท่ากับ มีการออกกำลังกายอย่างน้อย 20 จำนวนมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับดี ดังตารางที่ 4.14

ตารางที่ 4.14 จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

| ระดับ | คะแนน | จำนวน | ร้อยละ |
|---------|-------|-------|--------|
| ต่ำ | 10 | 278 | 34.9 |
| ปานกลาง | 20 | 37 | 4.6 |
| ดี | 30 | 481 | 60.4 |
| รวม | | 796 | 100.0 |

Mean 22.55 คะแนน SD 9.4 คะแนน Median 30 คะแนน
Min 10 คะแนน Max 30 คะแนน

จากตารางที่ 4.14 เมื่อจัดระดับของพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ร้อยละ 60 รองลงมา คือระดับต่ำ ร้อยละ 34.9 และระดับปานกลางมีเพียงร้อยละ 4.6

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.15 จำนวน และร้อยละของระดับการจัดการความเครียดของประชากร
อายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกรายข้อ (n=796)

| ข้อความ | มาก | | ปานกลาง | | น้อย | |
|---|-------|--------|---------|--------|-------|--------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| 1.พยายามมองโลกในแง่ดี | 397 | 40.9 | 395 | 49.6 | 4 | .5 |
| 2.ทำให้มีความสุขและพอใจในชีวิตของตนเอง | 445 | 55.9 | 333 | 41.8 | 18 | 2.3 |
| 3.พุดคุยหรือขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ไว้วางใจเมื่อมีปัญหาหรือกังวลใจ | 194 | 24.4 | 473 | 59.4 | 129 | 16.2 |
| 4.หาเวลาพุดคุยหรือระบายปัญหา กับบุคคลที่ท่านไว้วางใจ | 215 | 27.0 | 374 | 47.0 | 207 | 26 |
| 5.ดูหนัง/ฟังเพลง/เล่นกีฬา/สวดมนต์ ทำสมาธิ ผีอกหายใจ เมื่อมีภาวะเครียด กังวลใจ | 226 | 28.4 | 416 | 52.3 | 154 | 19.3 |
| 6.หยุดพักเมื่อรู้สึกว่าตนเองเมื่อยล้ามากเกินไป | 426 | 53.5 | 322 | 40.5 | 48 | 6.0 |
| 7.ทำให้ใจหายอมรับและเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น | 474 | 59.5 | 262 | 32.9 | 60 | 7.5 |

จากตารางที่ 4.15 พบว่าการทำให้มีความสุขและพอใจในชีวิตตนเอง การหยุดพักเมื่อรู้สึกว่าคุณเองเมื่อยล้ามากเกินไป และการทำให้ใจหายอมรับและเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน มีการจัดการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 55.9 53.5 และ 59.5 ตามลำดับ ส่วนการมองโลกในแง่ดี พุดคุยหรือขอปรึกษาจากบุคคลที่ไว้วางใจเมื่อมีปัญหา หาเวลาพุดคุยกับบุคคลที่ไว้วางใจ และ ผ่อนคลายภาวะเครียดด้วยการดูหนังฟังเพลง เล่นกีฬา สวดมนต์ ทำสมาธิ มีการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 49.6 59.4 47.0 และ 52.3 ตามลำดับ

เมื่อนำคะแนนรวมด้านการจัดการความเครียดมาแบ่งระดับคะแนน โดยกำหนดช่วงคะแนนและเทียบเป็นร้อยละ ให้คะแนน 7 ถึง 12 คิดเป็นน้อยกว่าร้อยละ 60 มีพฤติกรรม

การจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำ คะแนน 13 ถึง 16 คิดเป็นร้อยละ 60 ถึง 79 มีพฤติกรรม
การจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คะแนน 17 ถึง 21 คิดเป็นร้อยละ 80 ถึง 100 มี
พฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับดี ดังตารางที่ 4.16

ตารางที่ 4.16 จำนวน และร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับ
พฤติกรรมจัดการความเครียด

| ระดับ | คะแนน(ร้อยละ) | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------|-----------------------|--------------|--------|
| ต่ำ | 7-12 (< ร้อยละ 60) | 58 | 7.3 |
| ปานกลาง | 13-16 (ร้อยละ 60-79) | 347 | 43.6 |
| ดี | 17-21 (ร้อยละ 80-100) | 391 | 49.1 |
| รวม | | 796 | 100.0 |
| Mean 16.20 คะแนน | SD 2.52 คะแนน | Median 16.00 | คะแนน |
| Min 9 | คะแนน | Max 21 | คะแนน |

จากตารางที่ 4.16 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมจัดการความเครียด
ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางถึงดี คือ พฤติกรรมระดับดี ร้อยละ 49.1 พฤติกรรมระดับ
ปานกลาง ร้อยละ 43.6 ส่วนพฤติกรรมระดับต่ำ มีเพียงร้อยละ 7.3

พฤติกรรมจัดการความเครียดมี 21 คะแนน คะแนนเฉลี่ย 16.20 คะแนน
คะแนนต่ำสุดและสูงสุด เท่ากับ 9 และ 21 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.52

เมื่อนำคะแนนรวมของพฤติกรรมสุขภาพ 3 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภค การ
ออกกำลังกาย การจัดการความเครียด มากำหนดช่วงคะแนนและเทียบเป็นร้อยละ ให้คะแนน
30 ถึง 59 คิดเป็นน้อยกว่าร้อยละ 60 มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ คะแนน 60 ถึง 79
คิดเป็นร้อยละ 60 ถึง 79 มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ระดับคะแนน 80 ถึง 99
คิดเป็นร้อยละ 80 ถึง 100 มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี ดังแสดงในตารางที่ 4.17

ตารางที่ 4.17 จำนวน และร้อยละของระดับพฤติกรรมสุขภาพของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป

| ระดับ | คะแนน(ร้อยละ) | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------|-----------------------|-----------------|--------|
| ต่ำ | 30-59 (< ร้อยละ 60) | 63 | 7.9 |
| ปานกลาง | 60-79 (ร้อยละ 60-79) | 398 | 50.0 |
| ดี | 80-99 (ร้อยละ 80-100) | 335 | 42.1 |
| รวม | | 796 | 100.0 |
| Mean 74.79 คะแนน | SD 10.18 คะแนน | Median 77 คะแนน | |
| Min 50 คะแนน | Max 97 คะแนน | | |

จากตารางที่ 4.17 แสดงระดับพฤติกรรมสุขภาพของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.0 อยู่ในระดับดี ร้อยละ 42.1 และ อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 7.9

คะแนนพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม 99 คะแนน คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 74.7 คะแนน คะแนนต่ำสุด 50 คะแนน คะแนนสูงสุด 97 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 210.18 คะแนน

ส่วนที่ 6 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

6.1 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

ตารางที่ 4.18 ความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

| ปัจจัยส่วนบุคคล | ระดับน้ำตาลในเลือด | | รวม |
|--|--------------------|-----------|------------------|
| | <126 | ≥126 | |
| อายุ (ปี) | | | |
| 40-49 | 194 (89.0) | 24 (11.0) | 218 (100.0) |
| 50-59 | 241 (84.0) | 46 (16.0) | 287 (100.0) |
| 60-75 | 233 (80.1) | 58 (19.9) | 291 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 7.35$ | df = 2 | p- value = 0.025 |
| เพศ | | | |
| ชาย | 170 (78.3) | 47 (21.7) | 217 (100.0) |
| หญิง | 498 (86.0) | 81 (14.0) | 579 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 6.32$ | df = 1 | p- value = 0.012 |
| ดัชนีมวลกาย(กิโลกรัม/เมตร ²) | | | |
| <18.5 | 44 (91.7) | 4 (8.3) | 48 (100.0) |
| 18.5-24.99 | 389 (90.7) | 40 (9.3) | 429 (100.0) |
| ≥25 | 235 (73.7) | 84 (26.3) | 319 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 41.49$ | df = 2 | p- value < 0.001 |

ตารางที่ 4.18(ต่อ) ความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาล
ในเลือด

| ปัจจัยส่วนบุคคล | ระดับน้ำตาลในเลือด | | รวม |
|-----------------------------|--------------------|------------|-----------------|
| | <126 | ≥126 | |
| ความดันโลหิต(มิลลิเมตรปรอท) | | | |
| <140/90 | 495 (90.0) | 55 (10.0) | 550 (100.0) |
| ≥140/90 | 173 (70.3) | 73 (29.7) | 246 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 47.31$ | df = 1 | p-value < 0.001 |
| เส้นรอบเอว (นิ้ว) | | | |
| ≤32 | 360 (93.3) | 26 (6.7) | 386 (100.0) |
| >32 | 308 (75.1) | 102 (24.9) | 410 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 47.16$ | df = 1 | p-value <0.001 |

จากตารางที่ 4.18 ผลการวิเคราะห์ ด้าน

อายุ โดยแบ่งอายุเป็นช่วง 40 – 49 ปี 50 - 59 ปี และ 60 – 75 ปี พบว่ามีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในกลุ่มอายุที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.05) กล่าวคือ ในกลุ่มอายุที่มากขึ้นจะมีสัดส่วนการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรสูงกว่ากลุ่มที่อายุน้อย

เพศ พบว่า มีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในเพศชายและหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(p-value<0.05) กล่าวคือ เพศชายมีสัดส่วนการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรมากกว่าเพศหญิง

ดัชนีมวลกาย พบว่ามีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.05) โดยพบว่าผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 กิโลกรัมต่อเมตร² ซึ่งถือว่าเป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกิน มีสัดส่วน

การเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรมากกว่าผู้ที่มีดัชนีมวลกายน้อยกว่า 25 กิโลกรัมต่อเมตร²

ความดันโลหิต พบว่ามีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีความดันโลหิต น้อยกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท และผู้ที่มีความดันโลหิตมากกว่าหรือเท่ากับ 140 / 90 มิลลิเมตรปรอท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) กล่าวคือ ผู้ที่มีความดันโลหิตมากกว่าหรือเท่ากับ 140 / 90 มิลลิเมตรปรอท มีสัดส่วนการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรมากกว่าผู้ที่มีความดันโลหิตน้อยกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท

เส้นรอบเอว พบว่ามีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีความยาวเส้นรอบเอวน้อยกว่าหรือเท่ากับ 32 นิ้ว และผู้ที่มีความยาวเส้นรอบเอวมมากกว่า 32 นิ้ว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) กล่าวคือผู้ที่มีความยาวเส้นรอบเอวมมากกว่า 32 นิ้ว มีสัดส่วนการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร มากกว่าผู้ที่มีความยาวเส้นรอบเอวมมากกว่า 32 นิ้ว เมื่อวิเคราะห์เส้นรอบเอวในเพศชายและเพศหญิง พบว่า ยังมีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีความยาวเส้นรอบเอวน้อยกว่าหรือเท่ากับ 32 นิ้ว และมากกว่า 32 นิ้ว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

6.2 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคมกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

ตารางที่ 4.19 ความแตกต่างระหว่างปัจจัยทางสังคมกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

| | ปัจจัยทางสังคม | | รวม |
|------------------|-----------------|------------|------------------|
| | <126 | ≥126 | |
| ที่อยู่อาศัย | | | |
| ในเขตเทศบาล | 93 (91.2) | 9 (8.8) | 102 (100.0) |
| นอกเขตเทศบาล | 575 (82.9) | 119 (17.1) | 694 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 3.97$ | df = 1 | p- value = 0.046 |

ตารางที่ 4.19 (ต่อ) ความแตกต่างระหว่างปัจจัยทางสังคมกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

| ปัจจัยทางสังคม | ระดับน้ำตาล | | รวม |
|----------------------------------|------------------|-----------|------------------|
| | <126 | ≥126 | |
| ฐานะเศรษฐกิจ(รายได้...บาท/เดือน) | | | |
| น้อยกว่า 10,000 | 534 (84.4) | 99 (15.6) | 633 (100.0) |
| 10,000-20,000 | 111 (79.3) | 29 (20.7) | 140 (100.0) |
| 20,000 ขึ้นไป | 23 (100.0) | 0 (0.0) | 23 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 6.72$ | df = 2 | p- value = 0.035 |
| อาชีพ | | | |
| รับจ้าง | 207 (88.5) | 27 (11.5) | 234 (100.0) |
| ข้าราชการและรัฐวิสาหกิจ | 14 (87.5) | 2 (12.5) | 16 (100.0) |
| ค้าขาย/กิจการส่วนตัว | 217 (83.8) | 42 (16.2) | 259 (100.0) |
| ไม่มีอาชีพ หรืออยู่บ้าน | 88 (73.9) | 31 (26.1) | 119 (100.0) |
| เกษตรกรรม/กสิกรรม | 142 (84.5) | 26 (15.5) | 168 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 12.54$ | df = 4 | p- value = 0.014 |

จากตารางที่ 4.19 ผลการวิเคราะห์ด้าน

ที่อยู่อาศัย พบว่า มีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(p-value<0.05) โดยพบว่าผู้ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีส่วนร่วมการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร มากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล

รายได้ พบว่า มีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีรายได้ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.05) โดยพบว่าผู้ที่มีรายได้ตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป มีสัดส่วนการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร มากกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท

อาชีพ พบว่า มีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในอาชีพที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p\text{-value}<0.05$) โดยพบว่า การไม่มีอาชีพหรืออยู่บ้าน มีสัดส่วนการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร มากกว่าผู้ที่มีการรับจ้างและเกษตรกรรม

6.3 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคและอาการในปัจจุบันกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

ตารางที่ 4.20 ความแตกต่างระหว่างภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคและอาการในปัจจุบันกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

| ภาวะเสี่ยง | ระดับน้ำตาล | | รวม |
|------------------------------------|---------------------|------------|-----------------|
| | <126 | ≥ 126 | |
| 1.ญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน | | | |
| เป็น | 121 (77.6) | 35 (22.4) | 156 (100.0) |
| ไม่เป็น | 547 (85.5) | 93 (14.5) | 640 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 5.23$ | df = 1 | p-value = 0.022 |
| 2.เคยคลอดลูกน้ำหนัก >4 กก. (n=579) | | | |
| เคย | 10 (34.5) | 19 (65.5) | 29 (100.0) |
| ไม่เคย | 488 (88.7) | 62 (11.3) | 550 (100.0) |
| รวม | 498 | 81 | 579 |
| การทดสอบทางสถิติ | Fisher's Exact test | | p-value < 0.001 |
| 3.มีอาการกระหายน้ำบ่อย | | | |
| มี | 227 (79.1) | 60 (20.9) | 287 (100.0) |
| ไม่มี | 441 (86.6) | 68 (13.4) | 509 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 7.20$ | df = 1 | p-value = 0.007 |

ตารางที่ 4.20 (ต่อ) ความแตกต่างระหว่างภาวะเสี่ยงและอาการในปัจจุบันกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

| ภาวะเสี่ยง | ระดับน้ำตาล | | รวม |
|--|------------------|------------|-----------------|
| | <126 | ≥126 | |
| 4.มีอาการกินจุ/อ่อนเพลีย/น้ำหนักลด | | | |
| มี | 117 (79.1) | 31 (20.9) | 148 (100.0) |
| ไม่มี | 551 (85.0) | 97 (15.0) | 648 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 2.76$ | df = 1 | p-value = 0.97 |
| 5.มีอาการผื่นแดง คัน เป็นเชื้อรา | | | |
| มี | 113 (83.7) | 22 (16.3) | 135 (100.0) |
| ไม่มี | 555 (84.0) | 106 (16.0) | 661 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 < 0.001$ | df = 1 | p-value > 0.05 |
| 6.มีอาการชาตามปลายมือ ปลายเท้า มีแผลเรื้อรัง | | | |
| มี | 138 (78.0) | 39 (22.0) | 177 (100.0) |
| ไม่มี | 530 (85.6) | 89 (14.4) | 619 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 5.42$ | df = 1 | p-value = 0.020 |

จากตารางที่ 4.20 ผลการวิเคราะห์ พบว่า

การมีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน มีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวานและผู้ที่ไม่ใช่ญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.05) กล่าวคือ ผู้ที่มีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน มีสัดส่วนการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร มากกว่าผู้ที่ไม่ใช่ญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน

การคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม มีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในสตรีที่คลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม และสตรีที่ไม่เคยคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p\text{-value}<0.05$) โดยพบว่าสตรีที่คลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม มีสัดส่วนการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร มากกว่าสตรีที่ไม่เคยคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม

อาการกระหายน้ำบ่อย มีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีอาการกระหายน้ำบ่อย และผู้ที่ไม่มีอาการกระหายน้ำบ่อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}< 0.05$)

อาการกินจุ อ่อนเพลีย น้ำหนักลด ไม่มีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีอาการและไม่มีอาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}>0.05$)

อาการผื่นแดง คันเป็นเชื้อรา ไม่มีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีอาการและไม่มีอาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} >0.05$)

อาการชาตามปลายมือปลายเท้า หรือมีแผลเรื้อรัง มีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีอาการและผู้ที่ไม่มีอาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}< 0.05$)

6.4 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้กับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

ตารางที่ 4.21 ความแตกต่างระหว่างระดับความรู้ กับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

| ระดับความรู้ | ระดับน้ำตาล | | รวม |
|------------------|------------------|------------|-----------------|
| | <126 | ≥ 126 | |
| ต่ำ | 98 (71.5) | 39 (28.5) | 137 (100.0) |
| ปานกลาง | 223 (85.1) | 39 (14.9) | 262 (100.0) |
| ดี | 347 (87.4) | 50 (12.6) | 397 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 19.42$ | df = 2 | p-value < 0.001 |

จากตารางที่ 4.21 ผลการวิเคราะห์ พบว่า มีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีความรู้ในระดับที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) โดยพบว่าผู้ที่มีความรู้ในระดับสูงจะมีสัดส่วนของการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร น้อยกว่าผู้ที่มีความรู้ระดับต่ำ

6.5 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างระดับทัศนคติกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรระดับทัศนคติกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ (Category data) ใช้การทดสอบ Pearson Chi-square test และเนื่องจากข้อจำกัดของการใช้สถิติ Chi-square test ที่ไม่ควรให้มีความถี่ในแต่ละ cell ต่ำกว่า 5 เกินร้อยละ 20 ของจำนวน cell ทั้งหมด ซึ่งการศึกษานี้ ได้แบ่งระดับทัศนคติเป็น 3 ระดับ แต่เนื่องจากมี 1 cell ที่ค่าความถี่เป็นศูนย์ ผู้วิจัยจึงลดระดับตัวแปรทัศนคติเหลือเพียง 2 ระดับ ดังตารางที่ 4.22

ตารางที่ 4.22 ความแตกต่างระหว่างระดับทัศนคติกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

| ระดับทัศนคติ | ระดับน้ำตาล | | รวม |
|------------------|-----------------|------------|-----------------|
| | <126 | ≥126 | |
| ต่ำ-ปานกลาง | 208 (90.0) | 23 (10.0) | 231 (100.0) |
| ดี | 460 (81.4) | 105 (18.6) | 565 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 8.41$ | df = 1 | p-value = 0.004 |

จากตารางที่ 4.22 ผลการวิเคราะห์พบว่า มีความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีระดับทัศนคติต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) โดยพบว่าผู้ที่มีทัศนคติระดับดีจะมีสัดส่วนของการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร มากกว่าผู้ที่มีทัศนคติระดับต่ำ

6.5 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างระดับพฤติกรรมสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรระดับพฤติกรรมสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด จากการศึกษาครั้งนี้ ได้แบ่งพฤติกรรมสุขภาพออกเป็นด้านการบริโภค การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด โดยแต่ละด้านแบ่งเป็น 3 ระดับ แต่เนื่องจากพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน มี 1 cell ที่ค่าความถี่มีจำนวนน้อย ทำให้ไม่สามารถทดสอบด้วยสถิติ Chi-square ได้ ผู้วิจัยจึงลดระดับตัวแปรทั้ง 3 ด้าน เหลือเพียง 2 ระดับ ดังตารางที่ 4.23

ตารางที่ 4.23 ความแตกต่างระหว่างระดับพฤติกรรมสุขภาพ จำแนกรายด้านกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

| ระดับพฤติกรรม | ระดับน้ำตาล | | รวม |
|-----------------------------------|-----------------|-----------|------------------|
| | <126 | ≥126 | |
| ด้านการบริโภค | | | |
| ต่ำ-ปานกลาง | 332 (82.6) | 70 (17.4) | 402 (100.0) |
| ดี | 336 (85.3) | 58 (14.7) | 394 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 0.87$ | df = 1 | p- value = 0.349 |
| ด้านการออกกำลังกาย | | | |
| ต่ำ-ปานกลาง | 250 (79.4) | 65 (20.6) | 315 (100.0) |
| ดี | 418 (86.9) | 63 (13.1) | 481 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 7.46$ | df = 1 | p- value = 0.006 |
| ด้านการจัดการกับความเครียด | | | |
| ต่ำ-ปานกลาง | 334 (82.5) | 71 (17.5) | 405 (100.0) |
| ดี | 334 (85.4) | 57 (14.6) | 391 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 1.07$ | df = 1 | p-value = 0.300 |

ตารางที่ 4.23 (ต่อ) ความแตกต่างระหว่างระดับพฤติกรรมสุขภาพ จำแนกรายด้าน
กับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

| ระดับพฤติกรรม | ระดับน้ำตาล | | รวม |
|----------------------|-----------------|-----------|-----------------|
| | <126 | ≥126 | |
| พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม | | | |
| ต่ำ | 47 (74.6) | 16 (25.4) | 63 (100.0) |
| ปานกลาง | 327 (82.2) | 71 (17.8) | 398 (100.0) |
| ดี | 294 (87.8) | 41 (12.2) | 335 (100.0) |
| รวม | 668 | 128 | 796 |
| การทดสอบทางสถิติ | $\chi^2 = 8.62$ | df = 2 | p-value = 0.013 |

จากตารางที่ 4.23 ผลการวิเคราะห์พบว่า

ด้านการบริโภค ไม่มีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคในระดับที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} > 0.05$) กล่าวคือ ผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคในระดับดี จะมีสัดส่วนของการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ต่ำกว่าผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคระดับต่ำ-ปานกลางเพียงเล็กน้อย แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านการออกกำลังกาย มีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีการออกกำลังกายในระดับที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) โดยพบว่าผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดี จะมีสัดส่วนของการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร น้อยกว่าผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำ-ปานกลาง

ด้านการจัดการความเครียด ไม่มีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในระดับที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} > 0.05$) กล่าวคือ ผู้ที่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในระดับดีจะมีสัดส่วนของการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร น้อยกว่าผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคระดับต่ำ-ปานกลางเพียงเล็กน้อย แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม มีความแตกต่างระหว่างการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมในระดับที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) โดยพบว่าผู้ที่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี จะมีสัดส่วนการของการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลเป็นมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร น้อยกว่าผู้ที่มีพฤติกรรมสุขภาพระดับต่ำและปานกลาง

ตารางที่ 4.24 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

| ปัจจัย | χ^2 | df | p-value | การแปลผลที่ p-value = 0.05 |
|-----------------|----------|----|---------|----------------------------|
| 1. อายุ | 7.35 | 2 | 0.025 | มีนัยสำคัญ |
| 2. เพศ | 6.32 | 1 | 0.012 | มีนัยสำคัญ |
| 3. ดัชนีมวลกาย | 41.49 | 2 | <0.001 | มีนัยสำคัญ |
| 4. ความดันโลหิต | 47.31 | 1 | <0.001 | มีนัยสำคัญ |
| 5. เส้นรอบเอว | 47.16 | 1 | <0.001 | มีนัยสำคัญ |

จากตารางที่ 4.24 ผลการทดสอบพบว่า ปัจจัยด้านอายุ เพศ ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต และเส้นรอบเอว ทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.025$ 0.012 <0.001 <0.001 และ <0.001 ตามลำดับ)

ตารางที่ 4.25 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคมกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

| ปัจจัย | χ^2 | df | p-value | การแปลผลที่ p-value=0.05 |
|--------------------------|----------|----|---------|--------------------------|
| 1. ที่อยู่อาศัย | 3.97 | 1 | 0.046 | มีนัยสำคัญ |
| 2. ฐานะเศรษฐกิจ (รายได้) | 6.72 | 2 | 0.035 | มีนัยสำคัญ |
| 3. อาชีพ | 12.54 | 4 | 0.014 | มีนัยสำคัญ |

จากตารางที่ 4.25 ผลการทดสอบพบว่า ปัจจัยด้านที่อยู่อาศัย ฐานะเศรษฐกิจ และอาชีพ ทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value = 0.046 0.035 และ 0.014 ตามลำดับ)

ตารางที่ 4.26 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคและอาการในปัจจุบันกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

| ปัจจัย/อาการ | χ^2 | df | p - value | การแปลผลที่ p- value = 0.05 |
|--------------------------------------|---------------------|----|-----------|--------------------------------|
| 1. มีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน | 5.23 | 1 | 0.022 | มีนัยสำคัญ |
| 2. คลอดบุตรน้ำหนัก > 4 กิโลกรัม | Fisher's Exact test | | <0.001 | มีนัยสำคัญ |
| 3. มีอาการกระหายน้ำบ่อย | 7.20 | 1 | 0.007 | มีนัยสำคัญ |
| 4. มีอาการกินจุ อ่อนเพลีย น้ำหนักลด | 2.76 | 1 | 0.097 | ไม่มีนัยสำคัญ |
| 5. มีผื่นแดง คัน เป็นเชื้อรา | <0.001 | 1 | >0.05 | ไม่มีนัยสำคัญ |
| 6. มีชาตามปลายมือ เท้า มีแผลเรื้อรัง | 5.42 | 1 | 0.020 | มีนัยสำคัญ |

จากตารางที่ 4.26 ผลการทดสอบพบว่า การมีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน การคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม มีอาการกระหายน้ำบ่อย มีชาตามปลายมือปลายเท้า มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value = 0.022 <0.001 0.007 และ 0.020 ตามลำดับ) ส่วนอาการกินจุ อ่อนเพลีย น้ำหนักลด และมีผื่นแดง คัน เป็น เชื้อรา ไม่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ (p -value = 0.097 และ > 0.05)

ตารางที่ 4.27 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด

| ปัจจัย | χ^2 | df | p - value | การแปลผลที่ p - value = 0.05 |
|---------------------------------|----------|----|-----------|---------------------------------|
| 1. ความรู้ | 19.42 | 2 | <0.001 | มีนัยสำคัญ |
| 2. ทักษะ | 8.41 | 1 | 0.004 | มีนัยสำคัญ |
| 3. พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม | 8.62 | 2 | 0.013 | มีนัยสำคัญ |
| 3.1 พฤติกรรมการบริโภค | 0.87 | 1 | 0.349 | ไม่มีนัยสำคัญ |
| 3.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย | 7.46 | 1 | 0.006 | มีนัยสำคัญ |
| 3.3 พฤติกรรมการจัดการความเครียด | 1.07 | 1 | 0.300 | ไม่มีนัยสำคัญ |

จากตารางที่ 4.27 ผลการทดสอบพบว่า ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = <0.001 0.004 และ 0.013 ตามลำดับ) แต่เมื่อจำแนกเป็นเฉพาะพฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการจัดการความเครียด พบว่า พฤติกรรมการบริโภค และ พฤติกรรมการจัดการความเครียด ไม่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.349 และ 0.300) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.006)