

## ผลการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานต่อผลลัพธ์ทางคลินิกในผู้ป่วยที่มีภาวะไตเสื่อมระดับ 3

จากโรคเบาหวาน โรงพยาบาลแม่ลาว จังหวัดเชียงราย

ปณญณิน เชื้อนเพ็ชร พยม.<sup>1</sup> รุ่งลาวัลย์ กาวิละ พย.<sup>2</sup> มนัชยา มรรคอนันตโชติ พย.<sup>2</sup>

งานคลินิกโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลแม่ลาว จังหวัดเชียงราย

**บทคัดย่อ** การวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi - experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานต่อผลลัพธ์ทางคลินิกในผู้ป่วยที่มีภาวะไตเสื่อมระดับ 3 จากโรคเบาหวาน โรงพยาบาลแม่ลาว จังหวัดเชียงราย แบบ 2 กลุ่มวัดผลก่อนและหลัง โดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ในผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะไตเสื่อมระดับ 3 และมารับบริการที่คลินิกชะลอไตเสื่อม ตามคุณสมบัติที่กำหนด ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 32 คน โดยการจับฉลากเพื่อเลือกกลุ่ม ระยะเวลาดำเนินการตั้งแต่ กรกฎาคม 2560 ถึง ธันวาคม 2560 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1)แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2)คู่มือการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานและแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพเพื่อชะลอไตเสื่อม 3)สื่อนำเสนอภาพหนึ่งเรื่องการดูแลสุขภาพเพื่อชะลอไตเสื่อม 4)ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร สาธิต โดยในสัปดาห์ที่ 1 กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจะได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพตนเองเพื่อชะลอไตเสื่อม จากนั้นกลุ่มควบคุมจะได้รับการพยาบาลและความรู้ตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองได้รับการสนับสนุนให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองแบบผสมผสาน ด้วยการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันร่วมกับการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ในการรักษาโรคเพื่อเสริมผลของการรักษาพร้อมกับการสร้างสุขภาพ ได้แก่ การให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรคไตเรื้อรัง การควบคุมอาหารและเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและชะลอความเสื่อมของไต การลดปริมาณเกลือที่รับประทานในแต่ละมื้อ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น อาหารสำเร็จรูป อาหารหมักดอง ตากแห้ง เครื่องปรุงรส ผงชูรส น้ำปลา ลดการรับประทานอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ สนับสนุนการนำพืชผักพื้นบ้านพื้นบ้านมาเป็นส่วนประกอบปรุงรสอาหารแทนการใช้ผงชูรสหรือสารปรุงรส ได้แก่ กระเทียม กระเพรา หอมแดง คื่นช่าย ชিং ข่า ตะไคร้ พริกชี้ฟ้า ใบกระเพรา หอมใหญ่ ซึ่งพืชสมุนไพรเหล่านี้จะช่วยคลายกล้ามเนื้อเรียบ ทำให้หลอดเลือดขยาย ขับปัสสาวะ ลดไขมันและความหนืดของเลือด ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตลดลง ร่วมกับการออกกำลังกายและการใช้ยาอย่างเหมาะสม โดยมีการตั้งเป้าหมายและกำกับตนเอง จากนั้นในสัปดาห์ที่ 2-11 กลุ่มทดลองดูแลสุขภาพตนเองที่บ้าน โดยในสัปดาห์ที่ 4, 8, ผู้วิจัยและทีมสุขภาพ นัดติดตามเพื่อกระตุ้นให้ผู้ป่วยคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสม ในสัปดาห์ที่ 12 ประเมินพฤติกรรมสุขภาพและประเมินผลลัพธ์ทางคลินิกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ได้แก่ ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง ระดับซีรัมครีเอตินิน อัตราการกรองของไต วิเคราะห์ผลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติบรรยาย การทดสอบสมมติฐานใช้สถิติที่อิสระในกรณีข้อมูลผ่านข้อตกลงเบื้องต้น ส่วนข้อมูลที่ไม่ผ่านข้อตกลงเบื้องต้นใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test

ผลการศึกษาพบว่าหลังได้รับการสนับสนุนให้ความรู้การดูแลสุขภาพแบบผสมผสาน กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมดูแลสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ( $p < 0.001$ ) ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดและระดับซีรัมคลิเอตินินของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ( $p < 0.001$ ) อัตราการกรองของไตมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ( $p < 0.001$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าซีรัมคลิเอตินินลดลงไม่แตกต่างกันทางสถิติ( $P > 0.05$ ) และอัตราการกรองของไตเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกันทางสถิติ( $P > 0.05$ ) ซึ่งการสนับสนุนการจัดการดูแลสุขภาพแบบผสมผสาน สามารถนำไปใช้ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆได้ และควรมีการติดตามผลลัพธ์ในระยะยาวเพื่อประเมินความยั่งยืนของผลการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานต่อไป

**คำสำคัญ :** การดูแลสุขภาพแบบผสมผสาน, ไตเสื่อมระดับ 3