

“ Nurse AID เชี่ยวชาญ ประสบการณ์ เบาหวาน ”

กรณิการ์ मुखแก้ว คลินิกโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลแม่ลาว

ที่มาของปัญหา : การตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตัวเอง เป็นเครื่องมือสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยเบาหวาน การที่ผู้ป่วยสามารถตรวจระดับน้ำตาลในเลือดได้เองเป็นประจำ ทำให้สามารถปรับการดูแลตนเองได้ทันที นอกจากนี้ การตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตัวเองเป็นประจำ จะสะท้อนผลของยาที่ใช้รักษา พฤติกรรมการรับประทาน และการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยรายนั้นๆ ทำให้มีการวางแผนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างเหมาะสม

เป้าหมาย : ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดได้ด้วยตนเอง เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลได้อย่างเหมาะสม

เรื่องเล่า :

วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2565 ข้าพเจ้าตรวจพบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง แพทย์วินิจฉัยเป็นโรคเบาหวาน ได้รับการรักษาโดยการรับประทานยาเบาหวาน วันละ 1 เม็ดหลังอาหารเช้า และแนะนำให้ควบคุมการรับประทานอาหาร เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ หลังจากรับประทานยา ข้าพเจ้าคิดว่า กินยาเบาหวานแล้วคงช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้มาก จึงควบคุมอาหารไม่สม่ำเสมอ เพราะคิดว่าแค่กินยา น้ำตาลก็ลดลงแล้ว

3 เดือนต่อมา เมื่อถึงวันนัด ข้าพเจ้าได้รับการเจาะเลือดเพื่อตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอีกครั้ง ผลปรากฏว่า ระดับน้ำตาลในเลือดของข้าพเจ้า สูงมากขึ้นกว่าเดิม จากก่อนที่ยังไม่ได้รับประทานยาเบาหวาน ข้าพเจ้ามีระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร 8 ชั่วโมง เท่ากับ 161 mg/dl ระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสม (HbA1C) เท่ากับ 7.2 % แต่.....หลังกินยารักษาโรคเบาหวาน ได้ 3 เดือน ระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร 8 ชั่วโมง เพิ่มขึ้นเป็น 182 mg/dl ระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสม(HbA1C) เพิ่มขึ้นเป็น 8 % แพทย์จึงเพิ่มยาเบาหวาน จากวันละ 1 เม็ด เป็นวันละ 2 เม็ด เช้า -เย็น ที่ที่คลินิกโรคเรื้อรัง เห็นอย่างนั้น จึงพูดเสียงเข้มกับข้าพเจ้าว่า “ ไม่ได้แล้วนะ ถ้าเป็นแบบนี้ ควบคุมน้ำตาลในเลือดไม่ได้ ยาเบาหวานก็ได้กินแล้ว ทำไมระดับน้ำตาลขึ้นกว่าเดิม น่าจะควบคุมอาหารไม่ดี ” ข้าพเจ้ามาคิดดู ก็จริงตามนั้น ยอมรับว่า มั่นยากนะ กับการควบคุมอาหาร บางทีคิดว่าควบคุมแล้ว โดยการลดขนมหวาน น้ำหวาน กาแฟ แต่ไม่รู้ว่าควบคุมในระดับไหน ที่จะเพียงพอ ทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง เนื่องจากไม่รู้ว่ามีระดับน้ำตาลในเลือดเท่าไร จนกว่าจะได้มาเจาะเลือดในวันที่มาตรวจตามนัด ที่ที่คลินิกโรคเรื้อรังคนเดิม จึงบอกว่า “ เอาแบบนี้ละ จะให้ยืม เครื่องตรวจน้ำตาลในเลือด 1 เครื่อง พร้อมเข็มและแถบตรวจ ให้ไปเจาะเลือดตรวจน้ำตาลปลายนิ้วด้วยตนเอง บันทึกลงในสมุดเป็นการบ้านมาส่ง และต้องควบคุมอาหารให้เข้มงวดกว่านี้ เป้าหมายต้องลดยา ลดน้ำตาลในเลือดให้ได้ ไม่ใช่เพิ่มยา ถ้าควบคุมไม่ได้ ต่อไปจะมีโรคแทรกซ้อนหลายโรค ” พี่บอกว่า “อายุยังไม่มาก อย่าปล่อยให้โรคเป็นมาก ต้องวางแผนดูแลสุขภาพ เพื่อวางแผนชีวิตครอบครัว นั่นคือ การเตรียมความพร้อมสุขภาพให้ดี ก่อนมีบุตรในภายหน้า

เริ่มต้นชีวิตใหม่ ในฐานะผู้ป่วยเบาหวาน ข้าพเจ้าได้เจาะเลือดปลายนิ้ว เพื่อติดตามระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง ทั้งก่อนและหลังอาหาร ควบคู่กับการควบคุมอาหารอย่างต่อเนื่อง แม้จะรู้สึกว่ามันยาก แต่

ตั้งใจว่าจะต้องดีขึ้นให้ได้ การตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง ทำให้ข้าพเจ้ารู้ว่าอาหารชนิดไหนที่รับประทานแล้วส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากขึ้น ควบคุมอาหารที่จะส่งผลให้เพิ่มน้ำตาลในเลือด ลดปริมาณข้าวลง เพิ่มผัก งดของหวาน ขนมหวาน และกาแฟที่มีส่วนผสมของน้ำตาล จนกระทั่งวันนี้ ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจมาก ที่ควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ ผลการตรวจครั้งล่าสุด ระดับน้ำตาลในเลือด ลดลง อยู่ในช่วง 86 -100 mg/dl ส่งผลให้น้ำหนักลดลง 6 กิโลกรัม

วันหนึ่งมีการอบรมเชิงปฏิบัติการผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับยาฉีดอินซูลินและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ โดยมีการให้ความรู้เรื่องโรค การควบคุมโรค การใช้ยาฉีดอินซูลิน และแนะนำเรื่องการตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง จู่ๆพี่คนเดิม ได้บอกข้าพเจ้าว่า “ อ้อฟ !! เดี่ยวจะมีการสอนคนไข้ ในการตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองและการลงบันทึกผลในสมุดบันทึกการตรวจน้ำตาลในเลือดนะ ” พี่บอกว่า “ ให้สอนในฐานะผู้มีประสบการณ์ “ ทำเป็น ควบคุมได้ ต้องสอนคนอื่นเพื่อเป็นต้นแบบ ” และ...แล้ว...อย่างไม่ทันได้ตั้งตัว ข้าพเจ้าได้สอนคนไข้เบาหวาน ให้เรียนรู้การใช้สมุดบันทึกการตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองร่วมกับการบันทึกการรับประทานอาหาร เพื่อกำกับตนเอง ในการควบคุมน้ำตาลในเลือดให้เป็นไปตามเป้าหมาย หลังจากสอนเสร็จ พี่บอกว่า “ พูดยุติ สอนได้เข้าใจ ” ทำให้ข้าพเจ้า เกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้น

หลังจากนั้น ข้าพเจ้าก็ได้ช่วยพี่ที่คลินิกโรคเรื้อรัง สอนผู้ป่วยเบาหวานในการตรวจน้ำตาลในเลือด และการบันทึกผลการตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง ร่วมกับการบันทึกการรับประทานอาหาร พี่เรียกฉันว่า “ Nurse AID เชี่ยวชาญ ประสบการณ์ เบาหวาน ” ในการสอนคนไข้ จากประสบการณ์ การเป็นโรคเบาหวานของตนเอง ทำให้คนไข้เบาหวานเกิดการรับรู้และเข้าใจ สามารถทำได้ ทำเป็น ซึ่งการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ จะช่วยลดภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น และนอกจากนี้ ยังเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับข้าพเจ้า ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของตนเองให้ดีขึ้นอย่างสม่ำเสมอ เพื่อรักษามาตรฐานของตนเอง และสามารถวางแผนการควบคุมระดับน้ำตาลของตนเองให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ต่อไป

กิจกรรมการแก้ปัญหา / พัฒนา :

1. การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลได้อย่างเหมาะสม
2. การสนับสนุนและช่วยเหลือให้ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้และทักษะในการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลได้อย่างเหมาะสม

เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น :

1. มีวินัยกับตนเองมากขึ้น สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น
2. ผู้ป่วยเบาหวานให้ความร่วมมือในการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดและบันทึกผลการตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง

บทเรียนที่ได้รับ :

มองการควบคุมอาหารและน้ำตาลในเลือดเป็นเรื่องง่ายมากขึ้น