

กิจกรรมทางกายในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2554

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

กิจกรรมทางกายในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้

PHYSICAL ACTIVITY IN PERSONS WITH UNCONTROLLED TYPE 2 DIABETES MELLITUS

ศิริประภา ขจรบุญ 5136663 RAAN/M

พย.ม.(การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: นิโรบล กนกสุนทรรัตน์, พย.ด., อภิญญา ศิริพิทยาคุณกิจ, ปร.ด.

#### บทคัดย่อ

การวิจัยแบบบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 วัยทำงานที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จำนวน 50 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติบรรยาย และข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่าง 40 ราย (ร้อยละ 80) มีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายเพียงพอ และ 10 ราย (ร้อยละ 20) มีพฤติกรรมการปฏิบัติไม่เพียงพอ ทั้งสองกลุ่มมีโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค และไม่ควบคุมอาหาร ร้อยละ 60 ของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายเพียงพอ และ 9 ใน 10 รายของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ มีกิจกรรมทางกายระดับที่ 1 (กิจวัตรประจำวัน) เพียงอย่างเดียว และใช้ความแรงระดับเบา ร้อยละ 62 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายระดับปานกลาง กลุ่มที่มีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายเพียงพอทุกคน ไม่ทราบว่า การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง และร้อยละ 80 ไม่ทราบว่ากิจกรรมทางกายที่ปฏิบัติต่อเนื่องนาน 30 นาทีทุกวันช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ส่วนกลุ่มที่มีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ 9 ใน 10 รายไม่ทราบว่าผู้ที่ฉีดอินซูลินอาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำจากการออกกำลังกาย และมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย แต่มีปัญหาด้านสุขภาพเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ 5 ใน 10 ราย ต้องการสิ่งสนับสนุนการออกกำลังกาย และมี 1 รายที่เข้าใจว่าปัญหาสุขภาพไม่ดีในปัจจุบันเป็นผลจากการออกกำลังกายในอดีต ผลการศึกษาเสนอแนะว่าควรมีการพัฒนาโปรแกรมเพิ่มเติมความรู้ และทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่ปลอดภัย จัดหาสิ่งสนับสนุน รวมถึงการควบคุมอาหาร เพื่อป้องกันอันตรายจากการออกกำลังกายและเพิ่มการควบคุมโรคเบาหวาน

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย / เบาหวานชนิดที่ 2 / ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้

**PHYSICAL ACTIVITY IN PERSONS WITH UNCONTROLLED TYPE 2 DIABETES MELLITUS****SIRAPRAPHA KAJORNBOON 5136663 RAAN/M****M.N.S. (ADULT NURSING)****THESIS ADVISORY COMMITTEE: NIROBOL KANOVSUNTHORNTRAT, Ph.D. (NURSING), APINYA SIRIPITAYAKUNKIT, Ph.D. (NURSING)****ABSTRACT**

This descriptive research was employed to investigate physical activities, knowledge of physical activities and exercise in persons with uncontrolled type 2 diabetes, who were in the working age group and did not exercise on a regular basis. The study sample was 50 persons who were recruited from the diabetes' clinic, Surat Thani Hospital. Data were collected by using questionnaires and interviews. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics, while qualitative data were analyzed using content analysis. The study findings revealed that 40 participants (80%) undertook sufficient physical activities and 10 participants (20%) undertook insufficient physical activities. Most participants had co-morbidities and did not control their daily diet. Sixty percent of those with sufficient physical activities and nine out of ten participants with insufficient physical activities undertook only level 1 physical activities (daily living activities) with light energy exertion. Furthermore, it was found that 62% of the participants had knowledge of physical activities and exercises at a moderate level. All participants with sufficient physical activities did not know that exercises could reduce the risks of heart disease and cerebrovascular disease and 80% of them did not know that performing physical activities for 30 minutes a day on a daily basis could help control plasma glucose levels. As for participants with insufficient physical activities, nine out of ten did not realize that diabetic patients requiring insulin injections may suffer from exercise-induced hypoglycemia. Almost all of them had positive attitudes toward exercise but their health problems were major obstacles that prevented them from performing regular exercise and half of them wanted exercise support. Based on the findings, it is recommended that a tailored program should be developed to increase the knowledge and skills about physical activities together with exercise support and dietary control in order to avoid exercise complications and improve glycemic control.

**KEY WORDS: PHYSICAL ACTIVITY / TYPE 2 DIABETES MELLITUS / UNCONTROLLED**

132 pages