

การจัดการตนเองด้านพฤติกรรมการบริโภคของผู้ป่วยเบาหวานที่อาศัยในกิ่งเมือง  
Self-management on Eating Behaviors among People with Diabetes Mellitus  
Living in suburban

สิริวัฒน์ อายุวัฒน์\* ชนกานต์ แสงคำกุล และ จุฑามาศ รัตนอำภา  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช พิษณุโลก  
\*corresponding author e-mail : sireewat@bcnb.ac.th

**บทคัดย่อ**

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการตนเองด้านพฤติกรรมการบริโภคของผู้ป่วยเบาหวานที่อาศัยในเขตกิ่งเมือง ผู้ร่วมวิจัยเป็นผู้ป่วยเบาหวานที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลนครพิษณุโลก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ที่ได้รับการวินิจฉัยเบาหวานตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบกึ่งโครงสร้างระหว่างเดือนมกราคม – พฤษภาคม 2559 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัย จำนวน 30 คน มีอายุระหว่าง 38-82 ปี มีอายุเฉลี่ย 65.07 ปี เป็นเพศหญิงร้อยละ 80.00 (24 คน) การจัดการตนเองด้านพฤติกรรมการบริโภคมี 5 ประเด็น คือ 1) เลือกกิน 2) กินน้อย 3) ไม่ปรับเปลี่ยน 4) กินพอหายอยาก และ 5) ทำกินเองควบคุมน้ำตาล ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้พยาบาลและบุคลากรทางด้านสาธารณสุข ได้รับข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการจัดการตนเองด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งจะประโยชน์ในการนำไปวางแผนกลยุทธ์หรือจัดทำโครงการการจัดการตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนและส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานต่อไป

**คำสำคัญ:** การจัดการตนเอง โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคเรื้อรัง วิจัยเชิงคุณภาพ พฤติกรรมการบริโภค

**Abstract**

The purpose of this qualitative study is to explore a self-management on eating behaviors among diabetes mellitus people who live in suburban. The informants were diagnosed with Type 2 diabetes over 5 years who lived in suburban, Muang district, Phitsanulok province. The informants were selected by a purposive sampling. In-depth interview with semi-structure tools were utilized for recruiting data of individual informants, which were undertaken between January and May 2016. Content analysis was used to analyze the data. Results: The 30 informants aged between 38 and 82 years old with a mean age of 48.93 years. Eighty percent of informants were female (n=24). Five themes of self-management on eating behaviors were found as follows: 1) consume healthy/high quality food, 2) eat less, 3) do not change eating styles, 4) fulfill a craving, and 5) prepare healthy food to control blood sugar. Conclusion: Findings of this study are useful for developing public health intervention strategies and programs to promote healthy lifestyle to prevent hypertension and diabetes among the population at risk, and to prevent complications among those who were already diagnosed.

**Keywords :** self-management type 2 diabetes chronic disease qualitative study eating behavior