

พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหอบหืด โรงพยาบาลนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู

รจนา หมั่นวิชา พย.ม. (บริหารการพยาบาล)

กลุ่มงานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู

บทคัดย่อ

บทนำ: โรคหอบหืดเป็นโรคเรื้อรัง การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหอบหืดเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมและป้องกันอาการหอบกำเริบ ซึ่งจะต้องมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่เหมาะสม สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหอบหืด โรงพยาบาลนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู

วัสดุและวิธีการศึกษา: การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ศึกษาในผู้ป่วยโรคหอบหืดที่มารับบริการที่คลินิกโรคหอบหืด โรงพยาบาลนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู จำนวน 193 คน ระหว่างเดือนมกราคม พ.ศ. 2560 ถึง เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2560 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหอบหืด นำไปหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือซ้ำโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา : พฤติกรรม การดูแลตนเองกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.56 ± 0.34) พฤติกรรม การดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างรายด้านอยู่ในระดับมากได้แก่ 1. พฤติกรรมด้านการใช้ยาและติดตามการรักษา (ค่าเฉลี่ย 4.31 ± 0.59) 2. พฤติกรรมด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น (ค่าเฉลี่ย 3.85 ± 0.62) 3. พฤติกรรมด้านการจัดการกับความเครียด (ค่าเฉลี่ย 3.55 ± 0.36) 4. พฤติกรรมด้านการพักผ่อนนอนหลับ (ค่าเฉลี่ย 3.54 ± 0.58) พฤติกรรม การดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร (ค่าเฉลี่ย 3.36 ± 0.59) และพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย (ค่าเฉลี่ย 2.83 ± 0.75)

สรุป: จากผลการศึกษา ควรมีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมพฤติกรรม การดูแลตนเองในด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารให้กับผู้ป่วยโรคหอบหืดเพื่อให้เกิดพฤติกรรมในการดูแลตนเองให้เหมาะสมและยั่งยืน เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: พฤติกรรม การดูแลตนเอง หอบหืด

Self – Care Behaviors of Asthmatic Patients Naklang Hospitals, Nongbua Lumphu Province.

Rojana Munvicha MSN. (Nursing Administration)

Outpatient Department, Naklang Hospital, Nongbua Lamphu Province

Abstract

Background: Asthma is one type of chronic pulmonary disease. Self-care Behaviors of asthmatic patient is definitely important to control prevent the asthma exacerbation. And other self – care behaviors is a tool to improve the quality of life in asthmatic patients.

Objective: To study self-care behaviors of asthma patients in Naklang Hospital, Nongbua Lamphu Province.

Materials and Methods: This study is a descriptive research. The purpose of this research is to study self-care behaviors of 193 asthma patients who received the services at Asthma Clinic, Naklang Hospital, Nongbua Lamphu Province. The data were collected from January 2017 to August 2017. Research tools include: The survey for general information and the survey for self-care of the asthma patient. To seek the accuracy by using the Cronbach's alpha coefficient (Cronbach's alpha coefficient) to estimate the reliability of the instrument equals to 0.83. Data were analyzed using computer program with frequency, percentage, mean, standard deviation.

Results: Self-care behaviors of the sample group were at a high level (Mean= 3.56 ± 0.34). Self-care behavior of the sample group by sectors were at a high level as in 1. Behaviors in drug use and follow up treatment (Mean= 4.31 ± 0.59) 2. Behaviors in avoiding stimulating factors (Mean= 3.85 ± 0.62). 3. Stress management behavior (Mean= 3.55 ± 0.36) 4. Sleep-related behaviors (Mean= 3.54 ± 0.58). Self-care behaviors of the sample group by sectors were at a moderate level as in eating behavior (Mean= 3.36± 0.59) and exercise behavior (Mean= 2.83 ± 0.75)

Conclusion: The research results show that there should be activities that promote Self-care behaviors in terms of exercise and eating behaviors for asthma patients to achieve appropriate self-care behaviors as well as to improve the quality of life.

Keyword: Self – care behaviors , Asthma

บทนำ

โรคหอบหืดเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาทางกระทรวงสาธารณสุขของทุกประเทศทั่วโลก เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัยโดยสาเหตุเกิดจากปัจจัยทางพันธุกรรมและปัจจัยสิ่งแวดล้อม องค์การอนามัยโลกระบุว่าปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคหอบหืดทั่วโลกประมาณ 300 ล้านคน โดยเพิ่มขึ้นเป็นจำนวน 2 เท่า ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1990 เป็นต้นมา โดยเฉพาะในประเทศยุโรปตะวันตก ออสเตรเลีย และสหรัฐอเมริกา⁽¹⁾ สำหรับประเทศไทย จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข พบว่ามีจำนวนผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากโรคหอบหืดเพิ่มขึ้นทุกปีนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 พบผู้ป่วย 66,678 คน จนถึงปี 2550 พบผู้ป่วย 100,808 คน ปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นโรคหอบหืดร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด ในจำนวนนี้พบอุบัติการณ์ของโรคหอบหืดร้อยละ 6.9 อยู่ในวัยผู้ใหญ่ และคาดว่า มีผู้ป่วยโรคหอบหืดที่มีอาการหอบรุนแรงต้องการรักษาที่ห้องฉุกเฉินไม่ต่ำกว่าปีละ 1 ล้านคน⁽²⁾ จากการสำรวจโรงพยาบาลชุมชนทั่วประเทศไทยพบว่าผู้ป่วยโรคหอบหืดส่วนใหญ่ต้องมารักษาที่ห้องฉุกเฉินจากอาการหอบเฉียบพลัน เนื่องจากผู้ป่วยขาดทักษะในการดูแลสุขภาพ เช่น หลีกเลียงสารก่อภูมิแพ้ที่จะทำให้เกิดอาการหอบ การรับรู้อาการเตือนที่จะนำไปสู่อาการหอบ การจัดการกับอาการเมื่อมีอาการหอบ รวมทั้งการใช้ยาพ่นที่ถูกต้องเพื่อควบคุมอาการ การขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น และพบว่าผู้ป่วยไม่ต่ำกว่า 1 ล้านคน ต้องเข้ารับการรักษาที่แผนกฉุกเฉินด้วยอาการหอบเฉียบพลัน และมีผู้ป่วยเพียงร้อยละ 6.7 เท่านั้นที่มีการใช้ยารักษาอย่างต่อเนื่อง และยังมีผู้ป่วยวัยผู้ใหญ่ ร้อยละ 21 ต้องไปพ่นยาที่ห้องฉุกเฉินอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปีและผู้ป่วยวัยผู้ใหญ่ร้อยละ 14.8

ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล สาเหตุส่วนใหญ่คือผู้ป่วยไม่ได้ปฏิบัติตามแนวทางการรักษาที่มบุคลากรทางการแพทย์ได้ให้คำแนะนำไว้⁽³⁾ จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ผู้ป่วยโรคหอบหืดยังมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสมในการควบคุมโรคหอบหืด

การดูแลตนเองในการรักษาสุขภาพ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ ซึ่งจะช่วยป้องกันภาวะหอบหืดที่คุกคามชีวิตและสุขภาพของผู้ป่วย ตามแนวคิดทฤษฎีการพยาบาลของโอเร็ม เชื่อว่าบุคคลที่เป็นผู้มีศักยภาพในการดูแลตนเองเมื่อบุคคลที่ต้องการการพึ่งพาเพื่อดำรงไว้ซึ่งชีวิต ภาวะสุขภาพและความผาสุก เมื่อบุคคลมีความพร้อมในการดูแลตนเอง บุคคลจึงต้องการการช่วยเหลือเพื่อพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ให้เพียงพอ ในการตอบสนองต่อความต้องการในการดูแลตนเอง⁽⁴⁾ ความสามารถในการดูแลตนเองจะช่วยเพิ่มความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง

โรงพยาบาลนากลาง เป็นโรงพยาบาลชุมชนขนาด 60 เตียง เปิดให้บริการผู้ป่วยโรคหอบหืดตั้งแต่ปี 2553 ให้บริการทุกวันจันทร์ จากข้อมูลจำนวนผู้ป่วยที่มารับการรักษาที่คลินิกหอบหืดปี 2557-2559 ดังนี้ 364, 429, 487 ราย⁽⁵⁾ และมีอาการหอบจนต้องมาพ่นยาที่ห้องฉุกเฉินร้อยละ 10.47, 11.42, 17.85 ตามลำดับซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นมากทุกปี และพบว่าในแต่ละปีผู้ป่วยโรคหอบหืดเสียชีวิตปีละ 1-2 คน การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหอบหืดเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการควบคุมและป้องกันอาการหอบกำเริบ ซึ่งจะต้องมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เช่น การหลีกเลียงกระตุ้นที่นำไปสู่อาการหอบ การบริหารปอด การออกกำลังกาย การผ่อนคลาย ความเครียด การสังเกตอาการเตือนที่จะนำสู่

อาการหอบ การไอเพื่อควบคุมอาการที่ถูกต้อง และการมารับยาต่อเนื่อง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ถ้าไม่ได้ รับการพัฒนาจะส่งผลเสียต่อผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วย ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลอยู่บ่อยๆ ทำให้ ค่าใช้จ่ายของโรงพยาบาลในการจัดซื้อเวชภัณฑ์ เพิ่มขึ้น ผู้ป่วยไม่สามารถทำงานหรือประกอบ อาชีพได้อย่างปกติ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย บางรายต้องเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

ผู้วิจัยในฐานะ พยาบาลวิชาชีพ หัวหน้า งานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนากลาง ซึ่งเป็น บุคลากรสาธารณสุขที่มีบทบาทสำคัญในการ ส่งเสริมให้ผู้ป่วยดูแลตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงสนใจที่จะศึกษา พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหอบหืด โรงพยาบาลนากลาง เพื่อเป็นข้อมูลในการ เสริมสร้างให้ผู้ป่วยโรคหอบหืด มีพฤติกรรมการ ดูแลสุขภาพของตนเองที่เหมาะสม และลดอาการ หอบกำเริบซ้ำให้อยู่ในภาวะปกติและสามารถดำรง ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของ ผู้ป่วยโรค หอบ หืด แผนกงานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู

วัสดุและวิธีการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เกี่ยวกับพฤติกรรมการ ดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหอบหืด ที่มารับบริการที่ คลินิกโรคหอบหืด แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาล นากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ระหว่างเดือน มกราคม พ.ศ. 2560 ถึง เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2560

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นผู้ป่วยโรค หอบหืด อายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มารับการตรวจรักษา และขึ้นทะเบียนที่คลินิกโรคหอบหืด แผนกผู้ป่วย นอก ระหว่างเดือนมกราคม พ.ศ. 2560 ถึง เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2560 โรงพยาบาลนากลาง จังหวัด หนองบัวลำภู จำนวน 477 คน

กลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาเลือกกลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษานี้ โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ ง่าย (Simple random sampling) โดยการจับ ฉลากหมายเลขประจำตัวผู้ป่วยที่ขึ้นทะเบียนใน คลินิกโรคหอบหืด จำนวน 193 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลผู้ป่วยโรคหอบหืด

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแล ตนเองของผู้ป่วยโรคหอบหืด 7 ด้าน จำนวน 60 ข้อ ประกอบด้วย 1) ด้านการรับประทานอาหาร 2) ด้านการออกกำลังกาย 3) ด้านการพักผ่อนนอน หลับ 4) ด้านการจัดการกับความเครียด 5) ด้าน การหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น 6) ด้านการใช้ยาและ ติดตามการรักษา และ 7) ด้านการจัดการเมื่อมี อาการกำเริบ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบ มาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) แบบ Likert เป็นคำถามที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้เพียง 1 ข้อ จากตัวเลือก 5 ตัวเลือก คือ

ปฏิบัติบ่อยมาก หมายถึง กิจกรรมนั้น ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอทุกครั้งที่มีกิจกรรม

ปฏิบัติบ่อย หมายถึง กิจกรรมนั้นปฏิบัติ บ่อยหรือเกือบทุกครั้งที่มีกิจกรรม

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง กิจกรรมนั้น
ปฏิบัติบ้างไม่ปฏิบัติบ้าง

ปฏิบัติน้อย หมายถึง กิจกรรมนั้นปฏิบัติ
น้อยมากหรือเกือบไม่ได้ปฏิบัติเลย

ไม่ได้ปฏิบัติเลย หมายถึง กิจกรรมนั้น
ไม่ได้ปฏิบัติเลย

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการศึกษา แบบวัด
พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหอบหืด
ของเนติญา พารพ⁽⁶⁾ โดยขออนุญาตใช้แบบสอบถาม
ในการวิจัย มาสร้างเครื่องมือในการวิจัย หาความ
เที่ยงของเครื่องมือโดยนำแบบสอบถามไปทดลอง
ใช้ (Tryout) กับผู้ป่วยโรคหอบหืดที่มีลักษณะ
คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ที่มารับบริการ
ในโรงพยาบาลศรีบุญเรือง จังหวัดหนองบัวลำภู
จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเที่ยง
(Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้สูตร
สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's
Alpha Coefficient) ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์
สำเร็จรูป โดยแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการ
ดูแลตนเองมีค่าดัชนีความเที่ยงเท่ากับ .83

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยค้นหารายชื่อผู้ป่วยโรคหอบหืดที่มา
ทำการตรวจรักษา โดยการจับฉลากหมายเลข
ประจำตัวผู้ป่วยที่ขึ้นทะเบียนในคลินิกโรคหอบหืด
และดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนวิจัย ซึ่งผู้วิจัยพบ
กลุ่มตัวอย่างที่คลินิกหอบหืด แผนกงานผู้ป่วยนอก

แนะนำตัวเองกับกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงวัตถุประสงค์
ของการวิจัยและขอความร่วมมือในการวิจัย ให้
กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแล
ตนเอง โดยผู้วิจัยอธิบายวิธีการตอบให้กลุ่ม
ตัวอย่างทราบก่อน เก็บข้อมูลระหว่างเดือน
มกราคม พ.ศ. 2560 ถึง เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2560

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากรวบรวมข้อมูลทั้งหมดได้แล้ว
ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้อง
บันทึกข้อมูล ประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลโดย
ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistic Package
for the Social Science) ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์
ข้อมูลโดย การแจกแจงความถี่ และร้อยละ
พฤติกรรมการดูแลตนเอง หาค่าเฉลี่ย และส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล พบว่า กลุ่ม
ตัวอย่างเป็นเพศหญิงจำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ
68.9 เป็นเพศชาย จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 31.1
อายุส่วนใหญ่ระหว่าง 56-60 ปีคิดเป็นร้อยละ 19.20
รองลงมาอายุ 61-65 ปี คิดเป็นร้อยละ 15.60 มี
การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 89.6
มีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 72 มีอาชีพ
เกษตรกรกรรมเป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 78.2
รายได้ระหว่าง 1,500-2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ
97.4 ส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคหอบหืดอยู่ในช่วง 1-6 ปี
คิดเป็นร้อยละ 52.8

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และระดับพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค หอบหืด โดยรวมและรายด้าน

พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหอบหืด	Mean	SD	ระดับพฤติกรรม การดูแลตนเอง
ด้านการรับประทานอาหาร	3.36	0.59	ปานกลาง
ด้านการออกกำลังกาย	2.83	0.75	ปานกลาง
ด้านการพักผ่อนนอนหลับ	3.55	0.36	มาก
ด้านการจัดการกับความเครียด	3.54	0.58	มาก
ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น	3.85	0.62	มาก
ด้านการใช้ยาและติดตามการรักษา	4.31	0.59	มาก
ด้านการจัดการเมื่อมีอาการกำเริบ	3.50	0.79	มาก
โดยรวม	3.56	0.34	มาก

ส่วนที่ 2 พฤติกรรม การดูแลตนเองกลุ่ม ตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา รายด้านพบว่าพฤติกรรม การดูแลตนเอง ด้านการใช้ยา และติดตามการรักษา ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัย กระตุ้น ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านการ พักผ่อนนอนหลับ อยู่ในระดับมาก ส่วนพฤติกรรม การดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหาร และ ด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ตาม ตารางที่ 1

วิจารณ์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรค หอบหืดส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายคิด เป็นสัดส่วนสองเท่าคือร้อยละ 68.9 และร้อยละ 33.1 ตามลำดับ ซึ่งลักษณะของกลุ่มตัวอย่างใน ครั้งนี้มีความแตกต่างกับการศึกษาที่ผ่านมา⁽⁷⁾ ซึ่ง พบว่าผู้ป่วยโรคหืดส่วนใหญ่ เป็นเพศชายและจาก การศึกษาหอบหืด-ภูมิแพ้⁽⁸⁾ พบว่าในผู้ใหญ่ อัตราส่วนชายและหญิงเท่าๆกัน ทั้งนี้เนื่องจากว่า ผู้หญิงส่วนใหญ่นอกจากจะประกอบกิจกรรม

แล้วยังต้องทำงานบ้านซึ่งมีโอกาสสัมผัสฝุ่นละออง ไรฝุ่น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหอบหืด และอายุหรือระยะเวลาสัมผัสสิ่งกระตุ้นที่แตกต่างกันจะส่งผลให้เกิดอาการ หอบกำเริบและความ รุนแรงแตกต่างกันโดยคนสูงอายุกว่ามักเกิดการ เสื่อมสภาพโดยธรรมชาติของปอด เนื่องจาก ระยะเวลาการสัมผัสมลภาวะหรือการเป็นโรคบาง โรครวมถึงการใช้ยาบางชนิดที่อาจก่อให้เกิดอาการ หอบกำเริบ⁽⁹⁾ และอายุของกลุ่มตัวอย่างใน การศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่แล้วอยู่ในวัยสูงอายุ อายุ ส่วนใหญ่ระหว่าง 56-60 ปีคิดเป็นร้อยละ 19.20 รองลงมาอายุ 61-65 ปี คิดเป็นร้อยละ 15.60 ซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของสินินาฏ เนาว่าสุวรรณ⁽¹⁰⁾ พบว่าอายุของผู้ป่วยโรคหอบหืดมีอายุมากกว่า 60 ปี โดยอายุเฉลี่ย 65.59 ปี

พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหอบ หืดโรงพยาบาลนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภูพบว่าใน ภาพรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.56 ± 0.34) สอดคล้องกับการศึกษาสินินาฏ เนาว่าสุวรรณ⁽¹⁰⁾ ที่ ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหืด

โรงพยาบาลสิงหนคร จังหวัดสงขลา พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับสูงและสอดคล้องกับการศึกษาของสุชาพร ทิพย์สินวล⁽¹¹⁾ พบว่าการปฏิบัติตัวสุขภาพโดยรวม ประกอบด้วย ด้านอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การจัดการความเครียดการหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น และการปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ โดยรวมอยู่ในระดับดี กลุ่มตัวอย่างของผู้ป่วยโรคหอบหืดโรงพยาบาลนากลาง ส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคหอบหืดอยู่ในช่วง 1-6 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.8 จึงสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองและเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทฤษฎีการพยาบาลโอเร็ม⁽¹²⁾ กล่าวว่า การดูแลสุขภาพตนเองเป็นการกระทำของบุคคลที่ตั้งใจและมีเป้าหมาย ซึ่งการที่บุคคลจะดูแลสุขภาพตนเองได้นั้นพยาบาลจะต้องช่วยให้เขามีความรู้ความเข้าใจในเหตุการณ์หรือความเจ็บป่วย โดยเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อทำความเข้าใจปัญหาและกำหนดเป้าหมาย วางแผนและลงมือปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง โดยทั่วไปผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะ ไม่กล้าได้ถามหรือต่อรองกับแพทย์ พยาบาล ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่แพทย์ พยาบาลต้องให้บริการโดยสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการแสดงความคิดเห็น ยอมรับความเป็นบุคคลและศักยภาพของผู้ป่วย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่ว่า ผู้ใหญ่เป็นผู้ที่มีค่านิยม มี

ความเชื่อ และมีศักยภาพในตนเอง นำไปสู่การปฏิบัติในการดูแลตนเอง ประกอบกับคลินิกโรคหอบหืด โรงพยาบาลนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ได้ดูแลผู้ป่วยโรคหอบหืดโดยทีมสหวิชาชีพ ประกอบด้วย แพทย์ พยาบาล เภสัช นักกายภาพบำบัด นักโภชนาการประเมินสภาพปัญหา ผู้ป่วยร่วมกันและให้คำแนะนำกับผู้ป่วยและญาติ จึงส่งผลให้พฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุณี เลิศอุดม⁽¹³⁾ พบว่าผู้ป่วยโรคหอบหืดที่ได้รับการดูแลโดยทีมสหสาขาวิชาชีพในคลินิกโรคหืดจะส่งผลให้ผลลัพธ์ทางคลินิกและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001

ข้อเสนอแนะ

1. พยาบาลที่รับผิดชอบงานในคลินิก ควรมีการจัดโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในด้านการออกกำลังกายและพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารให้กับผู้ป่วยโรคหอบหืด เพื่อให้เกิดพฤติกรรมในการดูแลตนเองให้เหมาะสมและยั่งยืน เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
2. ควรมีรูปแบบกิจกรรมให้ผู้ป่วยโรคหอบหืดที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดีได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์กับผู้ป่วยที่มาใช้บริการในคลินิก เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสมและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

1. วัชรา บุญสวัสดิ์. ปัญหาของการรักษาโรคหืด. วารสารวิมลโรคโรคทรวงอกและเวชบำบัดวิกฤติ 2549; 26: 233-44.
2. สมาคมองค์กรโรคหืดแห่งประเทศไทย. แนวทางการวินิจฉัยและรักษาโรคหืดในประเทศไทย Version 5 สำหรับผู้ใหญ่และเด็ก พ.ศ. 2555. กรุงเทพมหานคร: บริษัทยูเนียนไวโอเร็ด จำกัด; 2555.
3. วัชรา บุญสวัสดิ์. Asthma update 2011. Srinagarind Med Journal. 2554; หน้า 48-52.
4. Orem DE. And Taylor. Orem's General Theory of Nursing. New York : L National League for Nursing, 1986.
5. โรงพยาบาลนากลาง. งานเวชระเบียน หนองบัวลำภู. 2559.
6. เนติญา พารพ. ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการดูแลตนเองและการหอบกำเริบซ้ำของผู้ป่วยโรคหอบหืด โรงพยาบาลหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์. วิทยานิพนธ์ พย.ม. มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก; 2555.
7. อรรถพรณ แสนใจวุฒิ. ผลการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลของผู้ดูแลและพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียนโรคหอบหืดโดยการดูแลสุขภาพที่บ้าน. วิทยานิพนธ์ พย.ม. มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขอนแก่น; 2546.
8. ชุมศักดิ์ พงกษาพงษ์ และคณะ. คู่มือหอบ-ภูมิแพ้. ไกล่หมอ กรุงเทพฯ; 2548.
9. อรรดา นาคำ. หลักการใช้ยาและการดูแลผู้ป่วยโรคหืด. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2551.
10. สีนินาฏ เนาวิสุวรรณ. และกิตติพร เนาวิสุวรรณ. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหืด. วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา. 2559 ; 11: 28-38.
11. สุขภาพร ทิพย์สินวล,สนุตรา ตะบูนพงศ์, เพลินพิศ ฐานิพัฒนานนท์และวิไลวรรณ วิริยะชโย. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพและเทคนิคการใช้ยาสูดพ่นของผู้ป่วยโรคหืด. สงขลานครินทร์ เวชสาร 2547; 22: 237-47.
12. Orem DE. Nursing Concepts of Practice. 4th ed. Philadelphia: Mosby Year Book;1991.
13. สุณี เลิศสินอุดม และ เกศริน ชูปัญญาเลิศ. ผลลัพธ์ทางคลินิกและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคหืดคลินิกโรคหืด โรงพยาบาลตติยภูมิ . วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน 2559 ; 11: 234-44.