บทวิทยาการ

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้ป่วยเบาหวาน

วิชชุดา เนตตกุล ท.บ.

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้ป่วยเบาหวาน และปัจจัยที่ส่งผลต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วย เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) คือ ผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นโรคปริทันต์ มารับบริการที่โรงพยาบาลแม่สรวย จำนวน 30 คน เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) การอภิปรายกลุ่ม (Focus group discussion) การสังเกต (Observation) และข้อมูลจากเวชระเบียน (OPD Card) ยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยวิธี Triangulation ผลการศึกษาพบผู้ป่วยเบาหวานทุกคนมีความรู้เรื่องโรคเบาหวานและแนวทางการดูแลตนเองเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองขึ้นอยู่กับการสนับสนุนจากครอบครัวหรือคนใกล้ชิด ในส่วนที่เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่รู้เรื่องโรคในช่องปากและความสัมพันธ์ระหว่างโรคเบาหวานกับการเป็นโรคปริทันต์ จึงควรจัดกิจกรรมส่งเสริมทันตสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานอย่างต่อเนื่องจริงจัง ให้ผู้ป่วยเบาหวานได้เรียนรู้และตระหนักถึงการดูแลสุขภาพช่องปากตนเองที่ถูกต้องต่อไป

คำสำคัญ : พฤติกรรม, การดูแลสุขภาพช่องปาก, ผู้ป่วยเบาหวาน

งานทันตกรรม โรงพยาบาลแม่สรวย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นภาวะที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงติดต่อกันเป็นระยะเวลานานอย่างเรื้อรัง เกิดจากการขาดอินซูลิน (Insulin) เนื่องจากตับอ่อนผลิตอินซูลินได้ไม่เพียงพอหรือมีการขัดขวางหรือต่อต้านการจับอินซูลินของ insulin receptor ของอวัยวะต่างๆ ทำให้มีความผิดปกติของเมตาบอลิสมของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน[1]

โรคปริทันต์ เป็นผลรวมของการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดของเนื้อเยื่อปริทันต์ การเพิ่มปริมาณกลูโคสในน้ำลายทำให้แบคทีเรียในช่องปากเจริญเติบโตมีจำนวนมากขึ้นอย่างรวดเร็ว สร้างแผ่นคราบฟัน (plaque) ได้เร็ว[1] เมื่อแบคทีเรียในคราบฟันมีการสะสม และไม่ได้ทำความสะอาดอย่างทั่วถึง ส่งผลให้มีการทำลายเหงือก กระดูกรองรับรากฟัน และอวัยวะปริทันต์ [2]

ภาวะเบาหวานจะก่อให้เกิดการสลายโปรตีนและขบวนการเสื่อมสลายต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ภูมิคุ้มกันลดลง การซ่อมแซมเนื้อเยื่อหรือการหายของแผลจะช้ากว่าปกติ ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับดี (Uncontrolled) จะมีผลกระทบต่อสุขภาพช่องปาก คือ มีแนวโน้มเกิดโรคปริทันต์ได้ง่ายและรุนแรงกว่าปกติ เนื่องจากมีการทำลายเนื้อเยื่อของเหงือก เนื้อเยื่อปริทันต์ และกระดูกเบ้าฟัน ทำให้เหงือกบวม เกิดหนองปลายราก ฟันโยก จนสูญเสียฟันได้ในที่สุด[3] จินตนา โพคะรัตน์ศิริ[4] ได้สรุปไว้ว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้มีโอกาสเป็นโรคปริทันต์อักเสบคิดเป็น 4 เท่าของผู้ป่วยเบาหวานที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ว่าผู้ป่วยเบาหวานทุกรายจะต้องเผชิญกับโรคปริทันต์ เพราะโรคเบาหวานไม่ได้เป็นสาเหตุของโรคปริทันต์โดยตรง เป็นเพียงส่วนเสริมและเพิ่มความเสี่ยงเท่านั้น[5]

โรงพยาบาลแม่สรวย มีผู้ป่วยเบาหวานขึ้นทะเบียนรักษาที่คลินิกเบาหวาน จำนวน 837 ราย กว่าร้อยละ 40 ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ และพบว่าผู้ป่วยเบาหวาน 77 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.2 เป็นโรคปริทันต์ซึ่งมีแนวโน้มที่จะสูญเสียฟันไปในที่สุด การดำเนินการเพื่อลดความรุนแรงหรือการสูญเสียฟันในผู้ป่วยเบาหวาน จำเป็นต้องเข้าใจการรับรู้ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อหาแนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาที่เหมาะสม การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากและปัจจัยที่ส่งผลต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วย

วัสดุอุปกรณ์และวิธีการ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จากผู้ป่วยเบาหวานในคลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลแม่สรวย ที่เป็นโรคปริทันต์ จำนวน 77 คน และมีคุณสมบัติต่อไปนี้ 1) สามารถสื่อสารภาษาไทยเข้าใจ 2) มีความสมัครใจและให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เป็นผู้ป่วยควบคุมเบาหวานได้ จำนวน 19 คน ควบคุมไม่ได้ จำนวน 11 คน เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเวลาระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึง สิงหาคม พ.ศ.2550 โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) การอภิปรายกลุ่ม (Focus group discussion) การสังเกต (Observation) และข้อมูลจากเวชระเบียน (OPD Card) ยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยวิธี Triangulation

เครื่องมือวิจัย ใช้เครื่องมือ

1. แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus group) ตอบคำถามที่สำคัญ 3 ข้อ คือ 1.1) การแสวงหาการดูแลรักษาสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน 1.2) ปัจจัยที่เอื้อต่อการดูแลรักษา และ 1.3) ทัศนะต่อการเป็นโรคเบาหวานและปริทันต์

2. แบบบันทึกการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) กำหนดหัวข้อใหญ่ๆไว้สำหรับสัมภาษณ์ ซึ่งมี 2 หมวด คือ

หมวดที่ 1 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ป่วยเบาหวาน ประกอบด้วย

- ข้อมูลด้านสังคม และเศรษฐกิจ ของผู้ป่วย
- ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการเป็นเบาหวานและการรักษา

หมวดที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ประกอบด้วย

- ข้อมูลด้านความรู้ ความเชื่อ ทัศนคติ เกี่ยวกับโรคเบาหวาน
- ข้อมูลด้านความรู้ ความเชื่อ ทัศนคติ เกี่ยวกับโรคปริทันต์
- พฤติกรรมการดูแลตนเองหลังรับรู้ว่าเป็นเบาหวาน

3. แบบบันทึกการสังเกต (Observation) กำหนดหัวข้อและแนวทางการสังเกตข้อมูลปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มการมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและแลกเปลี่ยนข้อมูล

4. อุปกรณ์บันทึกเสียง (voice recorder) ใช้บันทึกข้อมูลการสนทนากับตัวอย่าง เพื่อเก็บรายละเอียดของข้อมูลให้ครอบคลุมครบถ้วน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ฝึกทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำแนวทางการสัมภาษณ์ไปทดสอบกับผู้ป่วยเบาหวาน 3 ราย เพื่อฝึกทักษะในการสัมภาษณ์ จดบันทึก และนำเครื่องมือมาปรับปรุงเพื่อใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ผลการศึกษา

การรับรู้ปัญหาเกี่ยวกับโรคเบาหวานและโรคปริทันต์

ตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทราบว่าโรคเบาหวานเกิดจากการกินอาหารไม่ถูกส่วน กินอาหารหวานมากไป สามารถควบคุมโรคได้โดยงดกินของหวาน และข้าวเหนียวเปลี่ยนมากินข้าวเจ้า ทุกคนไม่รู้จักโรคปริทันต์หรือเหงือกอักเสบ

ผู้ที่จบการศึกษาระดับประกาศนียบัตร บอกว่าเบาหวานเกิดจากกรรมพันธุ์ การกินอาหารรสหวานมากเกินไป จะป้องกันได้ด้วยการคุมอาหาร คุมน้ำหนัก และออกกำลังกาย นอกจากนั้นยังต้องตรวจสุขภาพตาไต เท้า เป็นประจำ ตัวอย่างกลุ่มนี้รู้ว่าโรคปริทันต์เกิดจากการทำความสะอาดฟันไม่ดี เหงือกจะบวม แดงร่น บางครั้งมีหนอง แต่ไม่รู้ว่าเบาหวานสัมพันธ์กับโรคปริทันต์อย่างไร แม่บ้านคนหนึ่งบอกว่า *"ตั้งแต่เป็นเบาหวาน รู้สึกว่าฟันไม่ค่อยคม เคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด กินอะไรก็ไม่อร่อย"* อีกรายบอก *"ไม่รู้ว่ามันเกี่ยวข้องกันอย่างไร รู้แต่ว่าคนที่เป็นเบาหวาน ถ้าเป็นแผล แผลจะหายช้า แผลในปากก็คงจะเหมือนกัน"*

ทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวานและโรคปริทันต์

กลุ่มตัวอย่างทุกคนเห็นว่าการเป็นเบาหวานเป็นเรื่องธรรมดา เดี๋ยวนี้คนเป็นกันเยอะ แต่บางคนก็หงุดหงิด เครียด เมื่อมีอาการสั่น อ่อนเพลีย ทำให้ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ส่วนโรคในช่องปากนั้นถ้าหากมีอาการปวดฟันก็จะไปหาหมอ แต่ถ้าไม่เป็นอะไรก็จะไม่ไป และคิดว่าหากไปขูดหินปูนจะทำให้ฟันโยกมากขึ้น

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

ทุกคนจะเปลี่ยนจากข้าวเหนียวเป็นข้าวเจ้า พยายามเลี่ยงอาหารหวาน กินผักให้มากขึ้น ลดการกินเนื้อสัตว์ และแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง แต่จะไม่สามารถทำได้ตลอดเนื่องจากบางคนบอกว่า *"วันที่ไปนา กินข้าวจ้าวไปจะมีอาการสั่น ใจหวิว หิวเร็ว วันไหนจะไปนาเลยต้องกินข้าวเหนียว"* นอกจากนั้นการเปลี่ยนพฤติกรรมการกินโดยงดอาหารที่ชอบเป็นสิ่งที่ยาก โดยเฉพาะเมื่อไปงานเลี้ยง หรือช่วงเทศกาลต่างๆ จะพยายามควบคุมปริมาณการกิน ส่วนการออกกำลังกายนั้นส่วนใหญ่บอกว่าการทำไร่ทำนาก็เป็นการออกกำลังอยู่แล้ว

ปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลตนเอง

จากการสัมภาษณ์พบว่าครอบครัวและผู้ใกล้ชิดมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกาย แม่บ้านคนหนึ่งเล่าว่า

"ที่บ้าน สามีเป็นคนทำอาหาร สามีก็จะหุงข้าวเจ้าให้ ทำกับข้าวก็ทำให้หวานน้อยลง"

"สามีจะคอยถามว่าจะไปนา กินอะไรบ้างหรือยัง เตรียมนมกล่อง ลูกอมไปบ้างหรือยัง" หรืออีกคนเล่าว่า

"อยู่บ้านแม่ก็คอยทำอาหารที่ชอบให้กิน ไม่กินก็น้อยใจ"

"ความจริงอยู่คนเดียวก็ไม่ได้นึกอยากกิน แต่พอเจอเพื่อนชวน ก็นึกอยากขึ้นมา"

"ออกกำลังคนเดียว มันก็เบื่อ ยิ่งงานเยอะก็ทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย"

บทวิจารณ์

การศึกษาครั้งนี้เป็นการเก็บข้อมูลในคลีนิคเบาหวานของโรงพยาบาลแม่สรวย กลุ่มตัวอย่างจึงมีน้ำหนักเป็นภาพของเขตชนบท ซึ่งผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้เรื่องโรคเบาหวานและแนวทางการดูแลตนเองเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองขึ้นอยู่กับการสนับสนุนจากครอบครัวหรือคนใกล้ชิด ซึ่งถ้าหากได้รับปัจจัยดังกล่าวไปในทางบวกจะส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองได้ดี แต่ถ้าปัจจัยเป็นไปในทางลบก็จะขัดขวางพฤติกรรมการดูแลตนเอง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีความรู้เกี่ยวกับโรคปริทันต์ ความสัมพันธ์ระหว่างโรคนี้กับเบาหวาน และทำความสะอาดช่องปากด้วยการแปรงฟันเพียงอย่างเดียว

บทสรุป

ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องโรคเบาหวานสามารถดูแลตนเองได้ แต่ไม่ทราบถึงความเชื่อมโยงระหว่างโรคเบาหวานกับการเป็นโรคปริทันต์ และยังมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการรักษาโรคปริทันต์ (การขูดหินปูน) จึงควรจัดกิจกรรมส่งเสริมทันตสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานอย่างต่อเนื่องจริงจัง เช่น จัดทำภาพยนตร์สั้น (Short movie) เรื่องเล่าของบุคคลต้นแบบในการสร้างแรงบันดาลใจ และจัดค่ายเบาหวานโดยมีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานมีการรับรู้ ปรับเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง รวมทั้งส่งเสริมญาติและครอบครัวเพื่อให้การสนับสนุนเอาใจใส่ผู้ป่วยเบาหวานให้ดูแลตนเองได้ถูกต้องต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคุณประพิมพ์ วรรณสม, คุณพิเชฐ คำถาเครือ กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลแม่สรวย ทพญ.ปัทมา กิติกุศล และทันตบุคลากร โรงพยาบาลแม่สรวยทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือในการจัดทำโครงการ และเขียนรายงานการสำรวจในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. อรสา ไวคกุล, จิรพันธ์ พันธ์วุฒิกร, และวัชรี จังศิริวัฒนธำรง. การวางแผนการรักษาทางทันตกรรมในผู้ป่วยที่มีโรคทางระบบ. พิมพ์ครั้งที่ 1, Text & Journal Publication Co.,Ltd., กรุงเทพฯ, 2537, 140-144.
2. ทันตราธันวากรุ๊ป, โรคเหงือกและโรคปริทันต์อักเสบ, [Online], Available from : http://tantawandental.com/service08_th.html, Feb 17,2008.
3. กรมอนามัย, [Online], Available from : http: //hp.anamai.moph.go.th/elderly/, Feb 17,2008.
4. จินตนา โพคะรัตน์ศิริ, วิรัตน์ โพคะรัตน์ศิริ. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดกับการเกิดโรคปริทันต์อักเสบในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. ว ทันต จุฬาฯ 2546; 26: 73-74.
5. ศูนย์ทันตกรรมเฉพาะทาง โรงพยาบาลเทพธารินทร์, [Online], Available from : http://www.elib-online.com/doctors46/med_diabetes003.html, Feb 17,2008.

Original Article

Oral Health Care in DM Patient: Study in 2007

Vichchuda Nettakul * *D.D.S.*

Abstract

The purpose of this qualitative research was to study the oral health care behavior and associated factors of Diabetes Mellitus patients. 30 Diabetes Mellitus patients in Diabetes Mellitus clinic of Maesuai hospital were sampled by purposive sampling. Collected data by in-depth interview, focus group discussion, observation and documents. Assured the reliability with triangulation. This study revealed that almost of the sample had knowledge about Diabetes Mellitus and how to control blood sugar level themselves. The patients' self caring behavior depended on the support from their families. Almost of the sample had no idea about oral diseases and the relationship between Diabetes Mellitus and oral periodontitis. The oral health promotion programs should be continuously and seriously for Diabetes Mellitus patients to realize and take good care of their oral hygiene.

Key words : Behavior, Oral health care, Diabetes Mellitus patient

* *Maesuai hospital, Provincial Health Office, Chiang Rai Province*