

บทคัดย่อ

โครงการ “การป้องกันแก้ไขการเกิดโรคเรื้อรัง แบบมีส่วนร่วม ในพื้นที่ ม. 2 และ ม.5 ตำบลกำแพง อำเภอลง จ.หวัดสตูล” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุ ปัญหา การป้องกัน ทศนคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตัวเองของผู้ป่วย และกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง ผ่านวิถีชีวิตของคนในชุมชน เพื่อหาแนวทางในการส่งเสริม ป้องกัน โรคเรื้อรัง ของผู้ป่วย และกลุ่มเสี่ยงที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในชุมชน

การศึกษาข้อมูลในประเด็นปัญหาการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคเรื้อรัง จำนวนผู้ป่วย ลักษณะอาการ การดูแลรักษา ผลกระทบเกิดขึ้นกับผู้ป่วย และคนในครอบครัว สาเหตุการเกิดโรค ทางคณะผู้วิจัยใช้วิธีการ สืบค้นข้อมูล เอกสาร ในอินเทอร์เน็ต หน่วยงานเพื่อศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง หลังจากรวบรวมข้อมูลทำความเข้าใจพอสมควร ได้มีการศึกษาข้อมูลด้วยวิธีการสอบถาม สัมภาษณ์ในรูปแบบรายบุคคล ในแหล่งข้อมูลที่เป็นผู้ป่วย และบุคคลในครอบครัวของผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยงที่ผ่านการคัดกรอง ที่เสี่ยงในการเป็นโรคความดัน เบาหวาน นอกจากสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยได้ทำการสังเกตอาการผู้ป่วย ดูยาที่ใช้รักษาอาการป่วย และจัดประชุมกลุ่มผู้ป่วยและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อสัมภาษณ์ข้อมูลข้างต้น และเพื่อความถูกต้องข้อมูล และอีกวิธีหนึ่งการไปศึกษาข้อมูลในสถานที่จริง เรียนรู้วิธีการป้องกันแก้ไขโรคความดัน เบาหวานผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย ได้ทำการวิเคราะห์เนื้อหาที่สอดคล้อง หาความเป็นเหตุผลของกันและระหว่างข้อมูล เช่น พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหาร การออกกำลังกายมีผลกับการเป็นโรคเรื้อรัง และนำผลการวิเคราะห์มาออกแบบหาวิธีการแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรังของชุมชน

ผลการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ประเภทความดัน เบาหวาน ทั้ง 2 ชุมชน มีโอกาสเพิ่มขึ้นทุกปี เนื่องพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป ในรูปแบบการกินอาหารจากเดิมที่ปรุงกินเองในครัวเรือน ใช้วัตถุดิบที่มีในชุมชนมาปรุง แต่ปัจจุบันที่ระบบเศรษฐกิจที่ทุกคนต้องทำงานเวลาในการปรุงอาหาร การผลิตอาหารที่ชุมชนเคยทำมาในอดีตต้องเปลี่ยนไป ทำอาชีพหนึ่งอย่างเพื่อซื้อกินเป็นส่วนใหญ่ วิธีการกินเริ่มต้นตั้งแต่ตอนเช้าที่หาซื้ออาหารมากินก่อนออกไปทำงาน หรือไปโรงเรียนของเด็ก เป็นรูปแบบอาหารกล่อง ห่อเพื่อให้ง่าย สะดวก วัตถุดิบของอาหารไม่มีคุณภาพ และส่วนใหญ่อาชีพที่ทำมีการใช้แรงงานน้อยกว่าในอดีต รวมถึงไม่มีการออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพ

การเป็นโรคเรื้อรังประเภทเบาหวาน ความดัน เมื่อมีการตรวจพบอาการ มีวิธีการรักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันเป็นหลัก ใช้ยากินเพื่อลดอาการเป็นโรค จากการศึกษาด้วยแต่ละชนิดในการรักษาอาการ พบว่า ยาทุกประเภทมีผลกระทบต่อเนื่องไปสู่อาการโรคอื่นๆตาม เช่น โรคไต โรคกระเพาะ

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สาเหตุการเป็นโรค ที่มาจากความเชื่อที่เป็นเหตุมาสู่พฤติกรรมที่ตามมา เช่น การเป็นไข้ ไม่สบายต้องรักษาด้วยยา เชื่อในรูปแบบการรักษาแพทย์แผนปัจจุบันอย่างเดียว พฤติกรรมที่แสดงออกมาคือการกินที่ไม่สนใจต่อสุขภาพ ทั้งในด้านอาหารที่กิน การไปหาหมอเพื่อเอายารักษา โรคเรื้อรังจึงเป็นโรคที่เป็นเยาะ และเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยและเป็นโรคที่รักษาไม่หาย

การหาแนวทางป้องกันแก้ไขโรคเรื้อรัง ที่สรุปเบื้องต้นทั้งแพทย์แผนปัจจุบัน และแพทย์ทางเลือก คือ “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม” ในด้านใช้ชีวิตประจำวัน เช่น อาหารที่รับประทาน การพักผ่อน การออกกำลังกาย ที่ต้องทำไปพร้อมกัน ทั้งคนที่ป่วย กลุ่มเสี่ยง และบุคคลทั่วไปที่สำคัญคือ การสร้างเรียนรู้กับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ เดิมๆ ที่เชื่อว่า เจ็บป่วยไม่สบายกินยารักษาหาย ต้องไปหาหมอ สำหรับกรณีโรคเรื้อรังเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ด้วยวิธีการที่นำผู้ป่วยมาเล่าประสบการณ์ และยืนยันข้อมูล

โดยผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสาธารณสุข และประสบการณ์ของผู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สามารถรักษาได้ร่วมกัน

นอกจากนั้นมีการเรียนรู้การทำอาหารดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนผลที่เกิดขึ้น มาเล่าสู่กันฟัง โดยมีกลไกผู้นำ เช่น โต๊ะอิหม่าม ผู้ใหญ่บ้าน อสม. เจ้าหน้าที่เข้าร่วมกิจกรรมต่อเนื่อง สนับสนุนความต่อเนื่อง จนกลายเป็นชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่ใช้มัสยิด เรียกว่า “มัสยิดส่งเสริมสุขภาพ” ที่ได้รับยอมรับจากคนในชุมชนมีส่วนร่วม เป็นพื้นที่ต้นแบบ มีกลุ่มมาศึกษาดูงานในหลายพื้นที่โดยการแนะนำของโรงพยาบาลสูง ที่วิธีการไปใช้ทำงานต่อกับเจ้าหน้าที่ อสม.ในชุมชนอื่นๆ