

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์^๑

ลักษณะ สารบรรณ¹
วันดี ชุณหวิกสิต¹
จันทิรา ชีวะอิสระกุล¹

Abstract:

Self-care practice in patients with allergic rhinitis at Songklanagarind Hospital

Saraban L, Chunhawiksit W, Chewaissaragul J.

Nursing Department, Faculty of Medicine,

Prince of Songkla University, Hat Yai, Songkhla, 90110, Thailand

Songkla Med J 2004;22(1):37-46

The purpose of this study was to examine self-care practice in patients with allergic rhinitis following the self-care concept and Orem's theory. The sample consisted of patients who received therapy at the out-patient ENT clinic of Songklanagarind Hospital. The sample was 372 allergic rhinitis patients selected using purposive sampling. The data were collected using a Self-Care Practices Evaluation Form of Allergic Rhinitis Patients that the researcher developed. Data were analyzed by percentage, arithmetic mean and standard deviation using SPSS/PC⁺.

The results indicated the following: overall, self-care practice scores among patients with allergic rhinitis were moderate (mean = 2.97). When examining individual aspects of self-care practice, it was found that every aspect was on moderate-

^๑นำเสนอในงานประชุมวิชาการประจำปีครั้งที่ 10 ฝ่ายบริการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ระหว่างวันที่ 24-26 มิถุนายน 2545 และนำเสนอในงานประชุมวิชาการประจำปีครั้งที่ 18 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ระหว่างวันที่ 14-16 สิงหาคม 2545
1วท.บ. (พยาบาลและผดุงครรภ์), พยาบาลประจำการ ฝ่ายบริการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

รับต้นฉบับวันที่ 30 มกราคม 2546 รับลงตีพิมพ์วันที่ 24 ธันวาคม 2546

average, self-care practice in maintenance of self-value and interaction (mean = 3.41), prevention of hazards and complications (mean = 3.21), compliance with regimen medications and treatment (mean = 3.16), general health maintenance (mean = 2.79), proper rest and relaxation (mean = 2.78) and prevention of hazard and complication (mean = 2.60).

It is recommended that further research should be done to investigate the relationship between some basic conditioning factors and self-care practice of patients with allergic rhinitis, and a health prevention & promotion program undertaken to provide knowledge, positive attitude, and suitable practices for allergic rhinitis patients in order to improve their quality of life.

Key words: Self-care practices, Allergic rhinitis, AR

บทคัดย่อ:

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ โดยใช้แนวคิดการดูแลตนเองของ Orem เป็นกรอบในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ที่มารับการรักษาที่คลินิกหู คอ จมุก หน่วยผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา เลือกโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจำนวน 372 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC ทาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (mean = 2.97) เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางเรียงลำดับจากสูงลงมา ได้แก่ การคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (mean = 3.41) การป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อนต่างๆ (mean = 3.21) การเรียนรู้เรื่องยาและการรักษา (mean = 3.16) การรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ (mean = 2.79) การรักษาสุขภาพจิตให้สดชื่นแจ่มใส (mean = 2.78) และการหลีกเลี่ยงปัจจัยส่งเสริมการเกิดโรค (mean = 2.60)

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า ควรศึกษาปัจจัยพื้นฐานที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ และจัดให้มีรูปแบบการให้บริการในเชิงการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเพื่อที่จะให้ความรู้ คำแนะนำและแนวการปฏิบัติตัวแก่ผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้อง อันจะเป็นยุทธวิธีในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนสืบไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมการดูแลตนเอง, โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้

บทนำ

โรคภูมิแพ้เป็นโรคที่พบได้บ่อยในประชากรทั่วโลก^๑ รวมทั้งประชากรชาวไทยซึ่งมีแนวโน้มที่จะพบได้มากขึ้น โรคภูมิแพ้ที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ โรคภูมิแพ้ที่ทำให้จมูกอักเสบและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี¹² สำหรับโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ พบว่าผู้ป่วยที่มารับบริการที่คลินิกหู คอ จมุก ด้วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ปีพ.ศ. 2540-2542 พบได้มากเป็นอันดับหนึ่งของผู้ป่วยทั้งหมด โดยมีจำนวนผู้ป่วยปีละ 4,766, 3,679, 5,386 ราย ตามลำดับ คิดเฉลี่ยร้อยละ 16, 12 และ 16 ของผู้ป่วยที่มารับบริการคลินิกหู คอ จมุก (สถิติผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ปีพ.ศ. 2540-2542)

โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้เป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หายขาด¹ สาเหตุเกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมีการทำงานผิดปกติไป เมื่อร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้ก่อให้เกิดอาการจาม คัดจมูก น้ำมูกไหล เยื่อจมูกอักเสบ ถึงแม้ว่าอาการของโรคจะไม่รุนแรงถึงแก่ชีวิต แต่จะทำให้ผู้ที่เป็นอึดอัด รู้สึกเบื่อรำคาญพักผ่อนไม่เพียงพอ หงุดหงิด บางครั้งมีผลต่อกิจวัตรประจำวัน ไม่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างปกติสุข ต้องหยุดงานเพื่อไปพบแพทย์ ผู้ป่วยร้อยละ 38 มาพบแพทย์มากกว่า 1 ครั้ง (สถิติผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ปี พ.ศ. 2540-2542) และถ้าหากปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา เช่น ริดสีดวงจมูก ไช้สนอักเสบ หูส่วนกลางอักเสบแบบ

หน้าหนาว หูส่วนกลางมีน้ำขัง เกิดอาการหูตึง³ ต้องเข้ารับการรักษาเพื่อให้น้ำหรือผ่าตัดในโรงพยาบาลย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่อทั้งสังคม เศรษฐกิจ รวมทั้งความเป็นอยู่ของผู้ป่วยและครอบครัว¹ ซึ่งถ้าผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองอย่างมีประสิทธิภาพก็จะสามารถควบคุมอาการของโรคให้อยู่ในภาวะสงบ ช่วยลดปัญหาและผลกระทบต่อต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

ปัจจุบันแนวคิดของการสาธารณสุขมูลฐาน มีเป้าหมายเพื่อให้ประชากรมีสุขภาพดีถ้วนหน้า โดยเน้นการพึ่งตนเองและการมีส่วนร่วมของประชาชน¹³ ทำให้มีผู้สนใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองว่าจะป็นวิธีการหนึ่งของการนำไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้า ซึ่งการดูแลตนเองถือเป็นหัวใจหลักของการพัฒนาสาธารณสุขมูลฐาน ดังนั้น จึงควรมีการสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อให้มีสุขภาพดีลดอัตราความเจ็บป่วยให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุข จากประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ พบว่าสภาวะของโรคจะเป็นมากขึ้นเมื่อผู้ป่วยมีการดูแลตนเองไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม

ในปัจจุบันยังไม่มีผู้วิจัยเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยกลุ่มนี้โดยตรง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้เพื่อได้ข้อมูลพื้นฐานที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

วัสดุและวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ป่วยผู้ใหญ่ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ที่มารับบริการการตรวจรักษาที่คลินิกหู คอ จมูก หน่วยผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ป่วยกลุ่มประชากรที่ได้จากการสุ่มแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดต่อไปนี้ คือ มารับบริการในระหว่างวันที่ 7 สิงหาคม - 30 พฤศจิกายน 2543 โดยเป็นผู้ที่ได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์เฉพาะทางหู คอ จมูก ว่าเป็น

โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ อายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป และยินยอมเข้าร่วมในการทำวิจัย จำนวน 372 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล มีผู้ช่วยวิจัย 4 ท่าน มีขั้นตอนการเตรียมผู้วิจัย คือ ประชุม/ชี้แจง เกี่ยวกับแบบสอบถาม และการเก็บข้อมูล ชักซ้อมจนมีความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน จากนั้นจึงดำเนินการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยคัดเลือกผู้ป่วยตามคุณสมบัติที่กำหนด ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย และขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ผู้ป่วยมีสิทธิ์ที่จะยกเลิกการตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลาที่ต้องการ โดยไม่มีผลต่อการตรวจรักษาหรือบริการที่ได้รับ นำข้อมูลที่ได้มาประมวลเพื่อการวิเคราะห์ทางสถิติ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วยของประชาชนในเขตอำเภอคลองใหญ่ จังหวัดตราด¹¹ จำนวน 1 ชุด ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ได้แก่ อายุ รายได้ เพศ อาชีพ การศึกษา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 49 ข้อ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ (5 ข้อ) ด้านการรักษาสุขภาพจิตให้สดชื่นแจ่มใส (4 ข้อ) ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยส่งเสริมการเกิดโรค (15 ข้อ) ด้านการเรียนรู้เรื่องยาและการรักษา (7 ข้อ) ด้านการป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อนต่างๆ (11 ข้อ) ด้านการคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (7 ข้อ)

ลักษณะข้อคำถามใช้มาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ ถ้าเป็นข้อความที่ส่งเสริมให้ผู้ตอบมีการปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง (positive statement) จะให้ค่าคะแนนดังนี้ การตอบว่า ปฏิบัติเป็นประจำ (4 คะแนน) ปฏิบัติบ่อยครั้ง (3 คะแนน) ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (2 คะแนน) ไม่เคยปฏิบัติ (1 คะแนน) ส่วนข้อความที่ไม่ส่งเสริมให้ผู้ตอบมีการปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง (negative statement) จะให้ค่าคะแนนดังนี้ การตอบว่า ปฏิบัติเป็นประจำ (1 คะแนน) ปฏิบัติบ่อยครั้ง (2 คะแนน) ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (3 คะแนน) ไม่เคยปฏิบัติ (4 คะแนน)

การประเมินค่าคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในรายด้านและรายข้อมีคะแนนระหว่าง 1-4 ใช้เกณฑ์การตัดสินคะแนนเฉลี่ยดังนี้ มีพฤติกรรมการดูแลตนเองระดับมาก (3.50-4.00 คะแนน) มีพฤติกรรมการดูแลตนเองระดับปานกลาง

(2.50-3.49 คะแนน) มีพฤติกรรมการดูแลตนเองระดับน้อย
(1.50-2.49 คะแนน) มีพฤติกรรมการดูแลตนเองระดับน้อย
ที่สุด (1.00-1.49 คะแนน)

2. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 ตรวจสอบหาความตรงในเนื้อหา (content validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแพทย์หู คอ จมูก และการพยาบาลจำนวน 5 ท่าน คือ หลังจากนั้นจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.2 ทดสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (reliability) โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไปทดสอบกับผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ก่อนนำไปใช้จริง จำนวน 30 คน โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอล-ฟ่าครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง = 0.74 หลังจากนั้นได้นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้ค่าความเที่ยง = 0.83

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้ไปหาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS กำหนดให้ระดับความเชื่อมั่นในการสรุปค่าทางสถิติในระดับร้อยละ 95 (p = 0.05) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยแจกแจงความถี่และคำนวณร้อยละ หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้

ผลการศึกษา

1. ลักษณะของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ตามปัจจัยพื้นฐาน แสดงไว้ในตารางที่ 1

2. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้

2.1 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (mean = 2.97, SD = 0.93) ถ้าพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับจากสูงลงมา ได้แก่ การคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (mean = 3.41) การป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อนต่างๆ (mean = 3.21) การเรียนรู้เรื่องยาและการรักษา (mean = 3.16) การรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ (mean = 2.79) การรักษาสุขภาพจิตให้สดชื่นแจ่มใส (mean = 2.78) การหลีกเลี่ยงปัจจัยส่งเสริมการเกิดโรค (mean = 2.60) ดังแสดงตามตารางที่ 2

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยพื้นฐาน (N = 372)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	130	34.9
หญิง	242	65.1
2. อายุเฉลี่ย 37.14 ปี (ต่ำสุด 15 ปี สูงสุด 65 ปี)		
15-24 ปี	57	15.3
25-34 ปี	85	22.9
35-44 ปี	144	38.7
45-54 ปี	60	16.1
มากกว่า 55 ปี	26	7.0
3. สถานภาพสมรส		
โสด	108	29.2
คู่	248	66.7
หม้าย หย่า หรือแยกกันอยู่	14	3.8
ไม่ระบุ	2	0.5
4. วุฒิมัธยมศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	2	0.5
ประถมศึกษา/มัธยมศึกษา	128	34.4
ประกาศนียบัตรวิชาชีพหรืออนุปริญญา	58	15.6
ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี	181	48.7
ไม่ระบุ	3	0.8
5. อาชีพ		
ครู	91	24.5
รับจ้าง	56	15.1
นักเรียน-นักศึกษา	39	10.5
อยู่บ้าน	39	10.5
เกษตรกร	27	7.3
ค้าขาย	26	7.0
บุคลากรทางการแพทย์	17	4.6
ตำรวจ-ทหาร	16	4.3
นักธุรกิจ	3	0.8
อื่นๆ	57	15.3
6. รายได้โดยเฉลี่ย ...10,774.09 บาท/เดือน		
น้อยกว่า 5,000 บาท	77	20.7
5,000-10,000 บาท	100	26.9
10,001-15,000 บาท	64	17.2
15,001-20,000 บาท	45	12.1
20,001-25,000 บาท	10	2.7
มากกว่า 25,000 บาท	9	2.4
ไม่ระบุ	67	18

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
7. บุคคลในครอบครัวที่มีอาการของโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มีประวัติในครอบครัว	155	41.7
พ่อ-แม่	94	25.3
ลูก	77	20.7
พี่-น้อง	82	22
ลุง ป้า น้า อา	24	6.5
ปู่ ย่า ตา ยาย	18	4.8
8. ประวัติการสูบบุหรี่		
ไม่เคยสูบบุหรี่	263	70.7
สูบหรือเคยสูบบุหรี่	81	21.8
ไม่ระบุ	28	7.5
9. บุคคลใกล้ชิดที่บ้านหรือที่ทำงานสูบบุหรี่หรือไม่		
สูบ	177	47.6
ไม่สูบ	182	48.9
ไม่ระบุ	13	3.5
10. สถานที่อยู่ปัจจุบันอยู่บริเวณ:		
อากาศบริสุทธิ์	91	24.5
ฝุ่นละอองเล็กน้อย	191	51.3
ฝุ่นละอองในอากาศมาก	51	13.7
มีสารพิษในอากาศ	16	4.3
อื่นๆ	10	2.7

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
11. อาการสำคัญที่ทำให้ต้องมารับการรักษาได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
อาการทางจมูก	346	93
อาการทางช่องคอ	146	39.2
อาการทางตา	87	23.4
อาการทางหู	74	19.9
อาการทางผิวหนัง	32	8.6
อาการทางจิตประสาท	20	5.4
12. ระยะเวลาที่มีอาการดังกล่าวเฉลี่ย 6 ปี 4 เดือน SD = 1.11 (ต่ำสุด 1 เดือน สูงสุด 20 ปี)		
13. อาการของโรคที่ท่านเป็นอยู่มีความรุนแรงเพียงใด		
มีอาการน้อย ไม่รู้สึกรำคาญ (มีอาการ 1-2 วัน ใน 1 สัปดาห์)	42	11.3
มีอาการพอประมาณ รู้สึกรำคาญ (แต่ไม่รบกวนต่อกิจกรรมประจำวัน มีอาการมากกว่า 3 วัน ใน 1 สัปดาห์)	227	61.0
มีอาการมาก เป็นทุกวัน (รบกวนต่อกิจกรรมประจำวันหรือมีภาวะแทรกซ้อน)	99	26.6
ไม่ระบุ	4	1.1

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ จำแนกตามรายด้านและโดยรวม

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ระดับ
พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้โดยรวม	2.97	0.93	ปานกลาง
1. การรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ	2.79	0.91	ปานกลาง
2. การรักษาสุขภาพจิตให้สดชื่นแจ่มใส	2.78	1.05	ปานกลาง
3. การหลีกเลี่ยงปัจจัยส่งเสริมการเกิดโรค	2.60	0.92	ปานกลาง
4. การเรียนรู้เรื่องยาและการรักษา	3.16	0.92	ปานกลาง
5. การป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อนต่างๆ	3.21	0.91	ปานกลาง
6. การคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	3.41	0.75	ปานกลาง

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จากภูมิแพ้ จำแนกตาม
รายชื่อพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติแต่ยังปฏิบัติน้อย

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ระดับ
1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	2.33	0.94	น้อย
2. ต้มน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดาแทนน้ำเย็น	2.81	0.99	ปานกลาง
3. นอนหลับได้เต็มที่อย่างน้อยคืนละ 8 ชั่วโมง	2.79	0.95	ปานกลาง
4. เมื่อนอนไม่หลับทำนวิธียุ้ยให้หลับ เช่น ฟังเพลงเบาๆ ต้มเครื่องต้มร้อนๆ ทำสมาธิ ฝึกบริหารการหายใจ	2.24	0.98	น้อย
5. ทำนวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคที่เป็นหรือในเรื่องอื่น ๆ	2.51	0.92	ปานกลาง
6. ห่มเบาะที่นอน หมอนหนุนด้วยพลาสติกที่กันอากาศเข้า หรือผ้าคลุมกันไรฝุ่น	1.83	1.17	น้อย
7. ต้มผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม (อย่างน้อย 1-2 สัปดาห์/ครั้ง)	1.51	0.81	น้อย
8. เก็บหนังสือ ของजूจิก หรือเฟอร์นิเจอร์ไว้นอกห้องนอน	2.50	1.21	ปานกลาง
9. รับประทานยาแก้แพ้ก่อนทำความสะอาดบ้านหรือดูดฝุ่น	1.68	1.04	น้อย
10. ใช้ผ้าปิดจมูกกรองฝุ่นขณะทำความสะอาด	2.16	1.08	น้อย
11. ใช้เบาะหรือหมอนหนุนที่เป็นใยสังเคราะห์หรือโฟม	2.51	1.26	ปานกลาง
12. เปลี่ยนหมอนหนุนทุก 1-2 ปี	2.32	1.00	น้อย
13. สามารถบอกชื่อยา หรือชนิดของยาที่กำลังใช้	2.49	1.14	น้อย
14. สามารถบอกอาการข้างเคียงของยาที่ท่านกำลังใช้	2.42	1.14	น้อย
15. ไม่ไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและไม่ใกล้ชิดกับคนที่เป็นหวัด	2.73	0.92	ปานกลาง

วิจารณ์

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

1. ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อัตราส่วนระหว่างชาย : หญิง = 1 : 1.86 สอดคล้องกับสถิติของภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล⁴ ซึ่งมีอัตราส่วนระหว่างชาย : หญิง = 1 : 1.53 และการศึกษาของวิศิษฐ์ วิเชียรวัฒนชัย¹² พบอัตราส่วนของชาย : หญิง = 1 : 1.45

อายุเฉลี่ย 37.14 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุประมาณ 35-44 ปี ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาในคลินิกของแพทย์ทั่วไปในประเทศไทย ปี 2529⁶ และการสำรวจอุบัติการณ์ของโรคภูมิแพ้ในคนไทยปี 2533⁴ พบว่าอุบัติการณ์ของโรคภูมิแพ้พบได้ทุกช่วงอายุ แต่มักเริ่มแสดงอาการในวัยเรียนหรือวัยรุ่น ส่วนการศึกษาของวิศิษฐ์ วิเชียรวัฒนชัย¹² พบว่าอุบัติการณ์ที่พบมากที่สุดในช่วงอายุ 25-44 ปี คิดเป็นร้อยละ 53 ในการศึกษาครั้งนี้ถ้านับตั้งแต่ช่วงอายุ 25-44 ปี อุบัติการณ์ที่เกิดขึ้นคิดเป็นร้อยละ 61.6 ถือว่าใกล้เคียงกัน และมีความคล้ายคลึงกันทุกรายงาน คือ อุบัติการณ์

จะลดลงเมื่ออายุมากขึ้นเรื่อยๆ อาจเนื่องมาจากระดับ Immunoglobulin E (IgE) ค่อยๆ ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น

สถานภาพสมรสคู่เป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ ระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 48.7 รายได้เฉลี่ย 10,774.09 บาท/เดือน ส่วนใหญ่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท/เดือน จัดว่าเป็นผู้มีฐานะดีพอสมควร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในอังกฤษ ออสเตรเลีย และอเมริกา ก็พบว่า โรคนี้พบบ่อยในครอบครัวที่มีเศรษฐกิจฐานะดี⁶

อาชีพที่พบมากที่สุด คือ อาชีพครู คิดเป็นร้อยละ 24.5 สอดคล้องกับการศึกษาของวิศิษฐ์ วิเชียรวัฒนชัย¹² อธิบายได้ว่าครูมีโอกาสสัมผัสกับฝุ่นผงชอล์ค หรือสี ปากกาเคมีมากกว่าอาชีพอื่น ด้วยช่วงเก็บข้อมูลเป็นช่วงปิดเทอม ครูมีเวลาดูแลสุขภาพและมาตรวจรักษาที่โรงพยาบาลมากกว่าอาชีพอื่น อาชีพที่รองลงมาคือ รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 15.1 ส่วนใหญ่ทำงานในโรงงาน มีโอกาสสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ได้ง่าย ส่วนกลุ่มต่อไปคือ นักเรียน นักศึกษา ซึ่งตามความเป็นจริง ตามอุบัติการณ์ของการเกิดโรคแล้ว กลุ่มนี้น่าจะมีจำนวนมากกว่านี้ อาจจะเป็นเพราะว่านักเรียน-

นักศึกษาฯยังไม่มีรายได้ ซึ่งค่ายารักษาภูมิแพ้ที่รับประทานแล้วไม่ทำให้วงนอนมีราคาค่อนข้างแพง จึงทำให้กลุ่มนี้มาใช้บริการน้อย ส่วนบุคลากรทางการแพทย์เป็นกลุ่มที่พบน้อยเพียงร้อยละ 4.6 จากประสบการณ์การทำงานที่คลินิกหูก คอ จมูกพบว่า บุคลากรทางการแพทย์มาพบแพทย์ตามระบบน้อย อาจเนื่องมาจากมีความรู้เกี่ยวกับโรคและการรักษา สามารถซื้อยาหรือสั่งยาเองได้ ทำให้ข้อมูลที่ได้ไม่ตรงกับจำนวนผู้ป่วยจริง

ประวัติด้านพันธุกรรม พบว่า กลุ่มที่มีประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้มีถึงร้อยละ 48.3 ซึ่งใกล้เคียงกับรายงานทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งให้ประวัติว่ามีโรคภูมิแพ้ในครอบครัวด้วยระหว่างร้อยละ 28.4-64.2⁴ จึงเป็นข้อมูลสนับสนุนได้ว่าโรคนี้มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

ประวัติด้านการสูบบุหรี่ พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่เคยสูบบุหรี่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Strachan ปี 2532 อ้างในประภิต วิชยานนท์ และคณะ⁵ พบว่าประชากรที่สูบบุหรี่มีอัตราความชุกของโรคแพ้ภูมิตนอยกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ อธิบายได้ว่า ผู้ป่วยกลุ่มนี้มารับการรักษาที่โรงพยาบาลส่วนใหญ่เป็นผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพของตนเอง และเป็นผู้ที่สังเกตได้ว่าตนเองจะมีอาการมากขึ้นเมื่อสัมผัสกับควันบุหรี่ จึงทำให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้ไม่สูบบุหรี่ สำหรับประวัติการสูบบุหรี่ของบุคคลใกล้ชิดไม่มีความแตกต่างกันระหว่างสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่

ด้านที่อยู่อาศัย พบว่าส่วนใหญ่ผู้ป่วยอยู่ในพื้นที่ที่มีฝุ่นละอองเล็กน้อยถึงอากาศบริสุทธิ์ เช่น ชนบท ในสวน ชายทะเล ชุมชนนอกเมืองหรือชานเมือง ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจสารก่อภูมิแพ้ในจังหวัดสงขลาพบว่าสารก่อภูมิแพ้ที่พบมากที่สุด คือ เกสรของสนทะเล รองลงมา คือ ไม้ยราฟ ตาแยะ และกก ซึ่งสารกลุ่มนี้น่าจะเป็นสาเหตุสำคัญของโรคภูมิแพ้ในจังหวัดทางภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในชนบท ในสวน ชายทะเล ชานเมืองในภาคใต้ จึงมีโอกาสสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ได้มากกว่าชานเมืองในภาคอื่นๆ ซึ่งแตกต่างกับรายงานการศึกษาอุบัติการณ์โรคแพ้ภูมิตนอยในประเทศไทย⁶ พบว่าอัตราความชุกของการแพ้ภูมิตนอยของเด็กที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ มีประมาณร้อยละ 45.7 แต่การศึกษาของอารีย์ กองพานิชกุล อ้างใน ประภิต วิชยานนท์⁶ ซึ่งพบว่าในอำเภอที่อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ มาก อัตราดังกล่าวจะลดลงเป็นร้อยละ 20 แสดงว่าปัจจัยในเมืองใหญ่ทำให้อุบัติการณ์ของโรคภูมิแพ้มากขึ้น อาจเนื่องจากปัจจัยภายนอกบ้าน มลภาวะอากาศเป็นพิษจากฝุ่นละอองและควันจากท่อไอเสียที่สูงกว่าในชานเมือง อาจกล่าวได้ว่า มลภาวะอากาศและปริมาณสารก่อภูมิแพ้ของสิ่งแวดล้อมภายนอกมีผลต่ออุบัติการณ์ของการเกิดโรคภูมิแพ้

อาการสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยมาโรงพยาบาล คือ อาการทางจมูก คิดเป็นร้อยละ 93 โดยมีอาการคัน คัดจมูก จามและน้ำมูกไหล ซึ่งเป็นอาการเฉพาะของโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ รองลงมา คือ อาการทางคอ คิดเป็นร้อยละ 39.2 นอกจากนี้แล้วยังพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการอื่นร่วมมากกว่า 2 อาการ คิดเป็นร้อยละ 54.3 แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ อาจมาโรงพยาบาลด้วยอาการอื่นร่วมด้วย ดังนั้น ในการดูแลรักษาพยาบาลจึงควรวินิจฉัยแยกโรคให้ถูกต้องด้วยวิธีอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น การทดสอบภูมิแพ้ เพื่อให้คำแนะนำและการรักษาที่ถูกต้อง

ระยะเวลาที่ผู้ป่วยเป็นโรคเฉลี่ย 6 ปี 4 เดือน สูงสุดนานถึง 20 ปี เป็นข้อมูลที่สนับสนุนว่าโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้เป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่หายขาด เป็นๆ หายๆ บางคนเป็นมานานตั้งแต่กำเนิด

ระดับความรุนแรงของโรค พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่มาโรงพยาบาลมีอาการพอประมาณ คิดเป็นร้อยละ 61.1 มีอาการน้อย คิดเป็นร้อยละ 11.3 ส่วนผู้ป่วยที่มีอาการมาก คิดเป็นร้อยละ 26.6 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างนี้เป็นกลุ่มที่สนใจดูแลสุขภาพมาพบแพทย์ตั้งแต่นั้นๆ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม กลุ่มที่มีอาการมากยังจำเป็นต้องได้รับการดูแลและให้คำแนะนำเพื่อลดอุบัติการณ์ของกลุ่มนี้

2. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ (ตามตารางที่ 2-3)

2.1 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (mean = 2.97) ซึ่งแสดงถึงความสามารถของผู้ป่วยเพื่อสนองตอบต่อความต้องการการดูแลตนเองยังไม่เพียงพอ ดังนั้น ผู้ป่วยจึงต้องการการบริการจากพยาบาล เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลให้เหมาะสมยิ่งขึ้น (Orem & Taylor อ้างใน สมจิต หนูเจริญกุล¹³) สอดคล้องกับการพยาบาลที่ช่วยให้บุคคลสามารถดูแลตนเองได้เพียงพออย่างต่อเนื่องเพื่อรักษาซึ่งชีวิต สุขภาพ สวัสดิภาพ ตลอดจนการปฏิบัติหน้าที่ได้ตามศักยภาพ¹³

2.2 คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้แยกเป็นรายด้าน/รายข้อ

เมื่อพิจารณาคะแนนรายข้อพฤติกรรมการดูแลตนเองในแต่ละด้านที่จำเป็นต้องให้การดูแล คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมออยู่ในระดับปานกลาง (mean = 2.97) ข้อที่ผู้ป่วยปฏิบัติในระดับปานกลางค่อนข้างไปทางน้อย คือ การดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดาแทนน้ำเย็น (mean = 2.81) เนื่องจากภูมิอากาศในภาคใต้หรือใน

ประเทศไทยค่อนข้างร้อน คนจึงนิยมดื่มน้ำเย็นมากกว่า การนอนหลับอย่างน้อยคืนละ 8 ชั่วโมง (mean = 2.79) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นวัยทำงาน มีครอบครัว มีภาระต้องรับผิดชอบมาก ทำให้มีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง (mean = 2.33) ทำได้น้อย เนื่องจากมีความจำเป็นด้านภาระงานครอบครัว หรือไม่ให้ความสำคัญ

คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการรักษาสุขภาพจิตให้สดชื่นแจ่มใส ผู้ป่วยปฏิบัติในระดับปานกลาง (mean = 2.79) หัวข้อที่ควรได้รับการส่งเสริมคือ วิธีช่วยให้หลับ อื่น ๆ ได้แก่ ฟังเพลงเบา ๆ ดื่มน้ำร้อน ๆ ทำสมาธิ ฝึกบริหารการหายใจ (mean = 2.24) มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคที่เป็นหรือเรื่องอื่น ๆ (mean = 2.51) เนื่องจากผู้ป่วยโรคเรื้อรังทุกชนิดมักจะมีผลกระทบต่อจิตใจทำให้มีความเครียดเป็นครั้งคราวได้เสมอ พบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จากภูมิแพ้ โดยมีผลต่อการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้มี Sympathetic tone เพิ่มขึ้น เกิดอาการคัดจมูก น้ำมูกไหลได้ เป็นเหตุกระตุ้นให้อาการของโรคภูมิแพ้จากภูมิแพ้เพิ่มขึ้นได้

คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยส่งเสริมการเกิดโรค สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการของโรคภูมิแพ้แล้ว การกำจัดและหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้จัดว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดและถูกต้องที่สุด หากตั้งใจปฏิบัติแล้วมักได้ผลดีที่สุดด้วย แพทย์และทีมสุขภาพควรเน้นให้ผู้ป่วยเห็นความสำคัญของการรักษาโดยวิธีนี้ และคอยเตือนให้ผู้ป่วยหมั่นกำจัดและหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้อยู่เสมอ เพราะเมื่อไม่ได้รับสิ่งที่แพ้ก็จะไม่เกิดอาการขึ้น สารก่อภูมิแพ้บางอย่างก็กำจัด/หลีกเลี่ยงได้ง่าย เช่น สัตว์เลี้ยง และควรถือหลักว่าผู้ป่วยไม่ควรเลี้ยงสัตว์ทุกชนิดที่มีขนไว้ในบ้าน เช่น แมว ซึ่งมีสารก่อภูมิแพ้ที่เรียกว่า Fed d I อยู่ในต่อมน้ำลายและต่อมน้ำตา และสุนัขซึ่งมีสารก่อภูมิแพ้ ที่เรียกว่า Can f I ในขนและรังแคของมัน ผู้ที่แพ้สัตว์เลี้ยงเหล่านี้จึงต้องเลิกเลี้ยง และทำความสะอาดบ้าน ไร้น้ำ รังแค และสารก่อภูมิแพ้ของมันเป็นหมดไป จึงจะมีอาการดีขึ้น สัตว์ที่แนะนำให้ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้เลี้ยงได้ คือ ปลา⁴ จากการศึกษาพบว่าคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยส่งเสริมการเกิดโรค อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างน้อย (mean = 2.60) หัวข้อที่ควรได้รับการส่งเสริม คือ การทำความสะอาดเฟอร์นิเจอร์โดยการเช็ดด้วยผ้าเปียกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง (mean = 2.75) การใช้เบาะหรือหมอนหนุนที่เป็นใยสังเคราะห์หรือโฟม (mean = 2.51) อาจมีทั้งใช้และไม่ใช้ตามความเคยชินหรือความสะดวกในการหาซื้อ สำหรับหัวข้อที่ปฏิบัติได้ในระดับน้อย คือ การเปลี่ยนหมอนหนุนทุก 1-2 ปี (mean = 2.32) อาจเนื่องจากความรู้ถึงระยะเวลาหมอนอายุการใช้งานของหมอน

แต่ละใบ การใช้ผ้าปิดจมูกกรองฝุ่นขณะทำความสะอาด (mean = 2.16) ส่วนใหญ่ไม่ค่อยทำเพราะคิดว่าเป็นการทำความสะอาดภายในบ้านเพียงเล็กน้อย และไม่ค่อยนิยมทำกัน การห่มที่นอนหมอนหนุนด้วยพลาสติกที่ป้องกันอากาศเข้า หรือผ้าคลุมไรฝุ่น (mean = 1.83) ทำได้น้อยมากเนื่องจากผ้าใยสังเคราะห์หรือผ้าคลุมไรฝุ่นดังกล่าวมีราคาแพงสำหรับสภาวะเศรษฐกิจในประเทศไทยในปัจจุบัน ส่วนการต้มผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่มอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์/ครั้ง (mean = 1.51) ทำได้น้อย เนื่องจากยุ่งยาก ไม่สะดวกและใช้เวลานาน

คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการเรียนรู้เรื่องยาและการรักษา ผู้ป่วยปฏิบัติได้ระดับปานกลางค่อนข้างมาก (mean = 3.16) ส่วนหัวข้อที่ควรได้รับการส่งเสริมคือ ความสามารถในการบอกชื่อยาหรือชนิดของยาที่กำลังใช้ได้คะแนนน้อย (mean = 2.49) สามารถบอกอาการข้างเคียงของยาที่ทานกำลังใช้ (mean = 2.42) อาจเป็นเพราะเจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่ไม่ได้บอกชื่อยาและอาการข้างเคียงของยาที่ควรระวังให้กับผู้ป่วย ซึ่งเป็นสิ่งในการดูแลตนเองของผู้ป่วย แต่บอกเฉพาะสรรพคุณของยา เช่น เป็นยาแก้แพ้ ซึ่งยาต้านฮีสตามีนบางชนิดทำให้ผู้ป่วยง่วงนอน อาจมีผลต่อการเรียนและการทำงานได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลากรทางการแพทย์ควรให้ความสำคัญ เพราะความรู้และความเข้าใจของผู้ป่วยเป็นปัจจัยสำคัญที่ผู้ป่วยจะให้ความร่วมมือในการรักษาโรคเรื้อรังแบบภูมิแพ้จากภูมิแพ้และสามารถดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้³

คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ผู้ป่วยปฏิบัติในระดับปานกลางค่อนข้างมาก (mean = 3.21) ซึ่งเป็นไปตามความต้องการการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย บุคคลพยายามปฏิบัติตามแผนการรักษา เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ปรับบทบาทของตนเองให้เหมาะสมในการพึ่งพาตนเองหรือบุคคลอื่นรับรู้และสนใจดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรค¹³ ส่วนใหญ่ผู้ป่วยปฏิบัติได้ระดับปานกลางค่อนข้างมาก เพราะเป็นการดูแลตนเองที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วยโรคนี้ ส่วนหัวข้อที่ควรได้รับการส่งเสริม คือ การไม่ไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด และไม่ใกล้ชิดกับคนที่ เป็นหวัด (mean = 2.73) โรคภูมิแพ้และโรคติดเชื้อมักอยู่คู่กัน และช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกันอยู่เสมอ โดยที่ปฏิกิริยาภูมิแพ้จะทำให้เชื้อจุลินทรีย์ และมีการหลั่งน้ำมูกมากขึ้น จนเกิดการอุดตันซึ่งทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้ดีกว่าในภาวะปกติ จึงพบว่าผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จากภูมิแพ้มีการติดเชื้อในจมูกคอ และในโพรงอากาศข้างจมูกได้บ่อยกว่าคนทั่วไป ในขณะที่เดียวกันโรคติดเชื้อไม่ว่าจะเกิดขึ้นที่ใดในร่างกาย จะทำให้สุขภาพ

อ่อนแอลงจนทำให้โรคภูมิแพ้ที่เคยสงบอยู่แสดงอาการออกมาได้ หรือในรายที่มีอาการของโรคภูมิแพ้อยู่แล้ว อาการของโรคก็จะกำเริบมากขึ้น⁴

คะแนนพฤติกรรม การดูแลตนเองด้านการคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ผู้ป่วยปฏิบัติในระดับปานกลางค่อนข้างน้อย (mean = 3.41) คือความรู้สึกเป็นผู้ที่มีประโยชน์และมีคุณค่าสำหรับครอบครัวต้องรักษาสุขภาพให้ดีเพื่อที่จะได้อยู่กับครอบครัวและคนที่ตนรักต่อไป และสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้เช่นเดียวกับคนอื่นๆ เป็นการเรียนรู้และมีชีวิตอยู่กับพยาธิสภาพหรือภาวะที่เป็นอยู่ รักษาไว้ซึ่งมโนทัศน์และภาพลักษณ์ที่ดีของตนเอง ปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมพัฒนาการให้ดีที่สุดตามความสามารถที่เหลืออยู่³ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้เป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่หายขาด¹ ดังนั้นผู้ป่วยที่สามารถปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตให้เข้ากับสภาวะของโรคได้ ก็สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ

สรุป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อัตราส่วนระหว่างชาย : หญิง = 1 : 1.86 อายุเฉลี่ย 37.14 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพครูเป็นส่วนใหญ่ รายได้เฉลี่ย 10,774.09 บาท/เดือน มีประวัติบุคคลในครอบครัวที่มีอาการของโรคนี้ถึงร้อยละ 58.3 เป็นโรคเรื้อรัง ระยะเวลาที่เป็นเฉลี่ย 6 ปี 4 เดือน ไม่เคยสูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 70.7 คะแนนพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (mean = 2.97, SD = 0.93) ถ้าพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า พฤติกรรม การดูแลตนเองทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางเรียงลำดับจากสูงลงมา ได้แก่ การคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (mean = 3.41) การป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อนต่างๆ (mean = 3.21) การเรียนรู้เรื่องยาและการรักษา (mean = 3.16) การรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ (mean = 2.79) การรักษาสุขภาพจิตให้สดชื่นแจ่มใส (mean = 2.78) การหลีกเลี่ยงปัจจัยส่งเสริมการเกิดโรค (mean = 2.60)

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย / การปฏิบัติการพยาบาล

ด้านการวิจัย

1. เนื่องจากพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ที่อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างน้อย ซึ่งยังไม่เป็นที่น่าพอใจที่จะทำให้ผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ไปสู่

ความผาสุกตามสมควรแก่สภาพได้ เพราะโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้เป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาด ดังนั้น จึงควรศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ เพื่อจะได้นำปัจจัยนั้นมาส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้มีพฤติกรรม การดูแลตนเองดียิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ผลลัพท์สุดท้าย คือ ความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยต่อไป

2. ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับวิธีการที่ทำให้ผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้มีพฤติกรรม การดูแลตนเองที่ถูกต้องและอยู่ในระดับที่มากที่สุด

3. เพื่อให้ได้คำตอบเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ควรศึกษาในลักษณะการวิจัยเชิงคุณภาพ

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ป่วยให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยมากกว่าการป้องกันหรือส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเจ็บป่วยด้วยโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้และประหยัดค่าใช้จ่ายมากกว่า จึงควรส่งเสริม/สนับสนุนให้มีการเผยแพร่ความรู้เรื่องการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มารอตรวจที่คลินิกหู คอ จมูก โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณมูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ที่ได้กรุณาให้ทุนสนับสนุนการทำวิจัยครั้งนี้ในทุกๆ ด้าน ขอขอบคุณ คุณวราวรรณ เหนือคลอง ที่ปรึกษาโครงการ รองศาสตราจารย์นายแพทย์โกวิทชัย พุกษานุกศักดิ์, นายแพทย์วิรัช เกียรติศรีสกุล, ดร.ชนิษฐา นาคะ, คุณสิริพร นวลศรี และคุณพรทิศา มีสุวรรณ ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับเครื่องมือในการวิจัยนี้

เอกสารอ้างอิง

1. กณิกา ภิรมย์รัตน์. การป้องกันโรคภูมิแพ้. แพทยสารทหารอากาศ 2539;42:49-54.
2. กาญจนา บุญทับ. ปัจจัยพื้นฐานบางประการ แรงสนับสนุนทางสังคม และความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2530.

3. โกวิทย์ พุกพานุศักดิ์, ภาสุรี แสงศุภวานิช. โรคภูมิแพ้จากภูมิแพ้. เอกสารประกอบการสอนนักศึกษาแพทย์เรื่องโรคภูมิแพ้จากภูมิแพ้. สงขลา: ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2542.
4. ฉวีวรรณ บุญนาค. พยาธิกำเนิดของโรคภูมิแพ้จากภูมิแพ้. สารศิริราช 2530;39:415-21.
5. ธนวัฒน์ ภาคิษฐ์. อิทธิพลของสภาพอากาศต่ออาการของโรคภูมิแพ้ที่ตะกั่วป่า. วารสารกรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข 2533;15:601-5.
6. ปกิต วิชยานนท์, สุกัญญา โพธิ์กำจร, เกียรติ รักษ์รุ่งธรรม. ตำราโรคภูมิแพ้ (Allergy 2000's). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์; 2541.
7. เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย. อิทธิพลทางสังคมและเศรษฐกิจต่อพฤติกรรมการดูแลทันตสุขภาพ. รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2530.
8. ไพบูลย์ จาตุรปัญญา. ภูมิแพ้ - คนไม่แพ้. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมธรรม; 2532.
9. มนต์จันทร์ กิตติสัทธาธิก. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. การอ่านค้นคว้าทางการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2532.
10. มন্ত্রী ตูจันดา. โรคภูมิแพ้. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ยูนิตีพับลิเคชั่น; 2526.
11. รัตนา อนันต์. ปัจจัยที่มีผลเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนเบื้องต้น เมื่อเจ็บป่วยของประชาชนในเขตอำเภอคลองใหญ่ จังหวัดตราด. การศึกษาด้วยตนเองทางการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2532.
12. วิศิษฐ์ วิเชียรวัฒนชัย. อุบัติการณ์ของโรคภูมิแพ้ในผู้ป่วยโรคภูมิแพ้เรื้อรัง. รายงานการวิจัยเพื่อสอบวุฒิปริญญาตรีความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรมสาขาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล; 2540.
13. สมจิต หนูเจริญกุล. การดูแลตนเอง: ศาสตร์และศิลป์ทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด วี.เจ. พรินติ้ง; 2536.
14. Liu Yu. Severity of illness and self-care behavior among asthmatic patients. Master of Nursing Science Medical And Surgical Nursing. Graduate School Chiang Mai University; 1999.