

การพัฒนาสื่ออินโฟกราฟิกเรื่องโภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

Development of Infographic Media on Nutrition for Patients with Chronic Non-Communicable Diseases

สุจาริณี สังข์วรรณ^{1*} นันทิภา แก้วลี ลาวรรณ¹ ชีรภาพ ปานคล้าย² และปัทมาภรณ์ เจริญนนท์¹
Sujarinee Sangwanna^{1*} Nuntipa Kaewlee Lawan¹ Teerapap Panklai² and Pattamaporn Jareonnon¹

¹คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

²คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

*ผู้เขียนหลัก (Corresponding Author) E-mail: sujarinee@vru.ac.th

Received: December 8,2022

Revised: December 20,2022

Accepted: December 29,2022

บทคัดย่อ

การให้ความรู้ผ่านการให้คำปรึกษาทางโภชนาการเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยป้องกันหรือลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การใช้สื่อการสอนที่เข้าใจง่ายและน่าสนใจ จะทำให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจเกี่ยวกับโรคได้มากขึ้น โดยเฉพาะช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) การให้ความรู้ทางโภชนาการแบบตัวต่อตัวและแบบกลุ่มในโรงพยาบาลอาจไม่เหมาะสม เนื่องจากมีความใกล้ชิดกับผู้ป่วย ทำให้เกิดการแพร่เชื้อได้ วัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้ คือ เพื่อพัฒนาสื่ออินโฟกราฟิกเรื่องโภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ประกอบด้วย สาเหตุ อาการ การปฏิบัติตน และหลักการบริโภคอาหาร รวมถึงศึกษาผลจากการเรียนรู้ด้วยสื่ออินโฟกราฟิก การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยสุ่มตัวอย่างอาสาสมัครผู้ป่วย ที่เข้ามาใช้บริการแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลราชธานี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า สื่ออินโฟกราฟิกเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสามารถช่วยเพิ่มความรู้ทางโภชนาการของผู้ป่วยได้ เนื่องจากผลการทดสอบความรู้ทางโภชนาการพบว่า หลังการเผยแพร่สื่ออินโฟกราฟิกผู้ป่วยสามารถตอบคำถามได้ถูกต้องมากกว่าผู้ที่ตอบผิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่ก่อนเผยแพร่สื่อให้ความรู้ผู้ป่วยมีความรู้ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: สื่ออินโฟกราฟิก, ความรู้ทางโภชนาการ, โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

Abstract

Education through nutritional counseling is another way to help prevent or reduce the risk of developing chronic non-communicable diseases (chronic NCDs). The use of teaching materials that are easy to understand and interesting will allow patients to understand more about the disease. Especially, during the Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) outbreak, one-on-one and group nutrition education in hospitals may not be appropriate due to being close to the patient can cause infection. The objective of this research is to develop an infographic on nutrition for non-communicable disease patients, consisting of causes, symptoms, behaviors, and dietary principles. This research was a quasi-experimental research by randomly sampling patient volunteers, 30 cases, who come to receive services in the outpatient department Rajthanee Hospital Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. The results show that nutrition infographics for non-communicable diseases can help increase patients' nutritional knowledge. Because the results of the nutrition knowledge test found that After disseminating the infographic media, patients were able to answer questions correctly more than those who answered incorrectly at the statistical significance level of 0.05, while before disseminating information to educate patients, there was no difference in knowledge.

Keywords: Infographics, Nutritional knowledge, Chronic non-communicable diseases

บทนำ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นกลุ่มโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลก ซึ่งมักใช้ระยะเวลาการเป็นโรคนานและมีสาเหตุมาจากพันธุกรรม สรีรวิทยา สิ่งแวดล้อม รวมไปถึงสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่การเกิดโรค คือ พฤติกรรม โรคไม่ติดต่อเรื้อรังส่งผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์โดยเฉพาะในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง จากการรายงานข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่าแนวโน้มการเสียชีวิตของประชากรทั่วโลกเพิ่มสูงขึ้นจาก 38 ล้านคน เป็น 41 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 71 โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งมีความเสี่ยงสูงต่อการเสียชีวิต พบว่ามีอัตราการเสียชีวิตสูงถึงร้อยละ 85 (กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563; World health organization, 2022)

สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นปัญหาสำคัญทั่วทั้งโลกรวมถึงประเทศไทย โรคไม่ติดต่อเรื้อรังในประเทศไทยมีสาเหตุหลักมาจากกลุ่มโรคหลัก ดังนี้ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ความชุกของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ในประเทศไทยเพิ่มสูงขึ้น ร้อยละ 29

และร้อยละ 15 ตามลำดับ ปัจจัยเสี่ยงที่เพิ่มขึ้น ได้แก่ น้ำหนักเกิน อ้วน อ้วนลงพุง และการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ การให้ความรู้เพื่อเป็นการให้คำปรึกษาทางโภชนาการเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยป้องกันหรือลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เหล่านี้ในอนาคต (กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2564) การให้คำปรึกษาทางโภชนาการมีความจำเป็นต้องใช้สื่อประกอบการสอนเพื่อเป็นแนวทางสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาวะโรคที่เป็น การพัฒนาสื่อการสอนให้มีความเข้าใจง่าย น่าดึงดูด ทำให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น ร้อยละ 87.3 (ชมชนก ศรีจันทร์, 2561) ปัจจุบันสื่ออินโฟกราฟิกได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก องค์ประกอบหลักเน้นเป็นรูปภาพทำให้การสื่อสารเข้าใจได้ง่ายและเกิดความน่าสนใจมากกว่าการอ่านข้อมูลที่มีแต่เนื้อความมากและซับซ้อน (ชาคุระ จุน, 2558)

จากผลการคัดกรองผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของโรงพยาบาลราชธานี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีแนวโน้มที่จะเกิดโรคเพิ่มขึ้นอาจเนื่องมาจากผู้ป่วยส่วนใหญ่ขาดความรู้ในการบริโภคอาหาร ประกอบกับในปัจจุบันมีความก้าวหน้าของเทคโนโลยีส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย พฤติกรรมการบริโภคจากการปรุงอาหารเองเป็นอาหารสำเร็จรูป ซึ่งสะดวกและรวดเร็ว พฤติกรรมดังกล่าวอาจเพิ่มความเสี่ยงในการได้รับปริมาณโซเดียม น้ำตาล และไขมันที่เกินความจำเป็นของร่างกาย นอกจากนี้ยังพบผู้ป่วยกลุ่มที่ต้องให้อาหารทางสายให้อาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผู้ป่วยที่มีภาวะทุพโภชนาการ การให้ความรู้ทางโภชนาการในโรงพยาบาลช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) รูปแบบการสอนตัวต่อตัว แบบกลุ่ม โดยมีความใกล้ชิดกับผู้ป่วยอาจไม่เหมาะสม จึงพัฒนาให้มีสื่อแนะนำความรู้ด้านโภชนาการในรูปแบบอินโฟกราฟิกเพื่อนำไปเผยแพร่บนสื่อออนไลน์ต่างๆ ของโรงพยาบาล

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อพัฒนาสื่ออินโฟกราฟิกเรื่องโภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่มารับบริการแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลราชธานี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- 2) เพื่อศึกษาความรู้ที่เพิ่มขึ้นจากการเรียนรู้ด้วยสื่ออินโฟกราฟิกเรื่องโภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

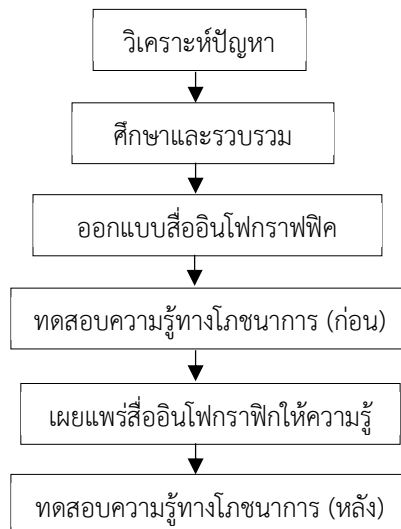
วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi- Experimental Research) ศึกษาผลของการพัฒนาสื่ออินโฟกราฟิกเรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และนำไปทดสอบการใช้สื่ออินโฟกราฟิกโดยการประเมินความรู้ทางโภชนาการ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงอาสาสมัครผู้ป่วยที่เข้ามาใช้บริการแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลราชธานี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งมีผู้สนใจสมัครเข้าร่วมวิจัย จำนวน 30 คน ในระหว่างช่วงวันที่ มกราคม-มีนาคม 2565

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การวิเคราะห์ปัญหาโดยการรวบรวมข้อมูลการให้ความรู้ทางโภชนาการในโรงพยาบาล พบว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้การให้คำปรึกษาทางโภชนาการระหว่างนักกำหนดอาหารกับผู้ป่วยถูกจำกัดลง เพื่อเป็นการป้องกันและลดโอกาสของการติดเชื้อ จึงมีการพัฒนาสื่ออินโฟกราฟิกและเผยแพร่สื่อเพื่อเป็นช่องทางการให้ความรู้ในโรงพยาบาล ข้อมูลเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถูกรวบรวมรายละเอียดตั้งแต่ความรู้เบื้องต้น สาเหตุ อาการ การปฏิบัติตน รวมทั้งหลักการบริโภคอาหาร คลอบคลุมทั้ง 6 โรคที่พบบ่อยที่สุดในผู้ป่วยที่เข้ามาบริการรักษา ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต โรคเกาต์ ภาวะไขมันในเลือดสูง และรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารทางสายให้อาหาร จากนั้นออกแบบการจัดวางเนื้อหา รูปภาพที่สื่อต่อการเข้าใจ และมีความสวยงาม ตรวจสอบความถูกต้องของสื่อและแบบสอบถามด้วยนักกำหนดอาหารของโรงพยาบาล

ดำเนินการทดสอบความรู้ทางโภชนาการก่อนและหลังการเผยแพร่สื่ออินโฟกราฟิก ขั้นตอนการวิจัยแสดงดังรูปที่ 1



ภาพที่ 1 ขั้นตอนการวิจัย

สถิติการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอข้อมูลเป็นจำนวนและร้อยละ ทดสอบความแตกต่างของข้อมูลด้วยสถิติ Paired T-test ยอมรับความแตกต่างที่ 95%

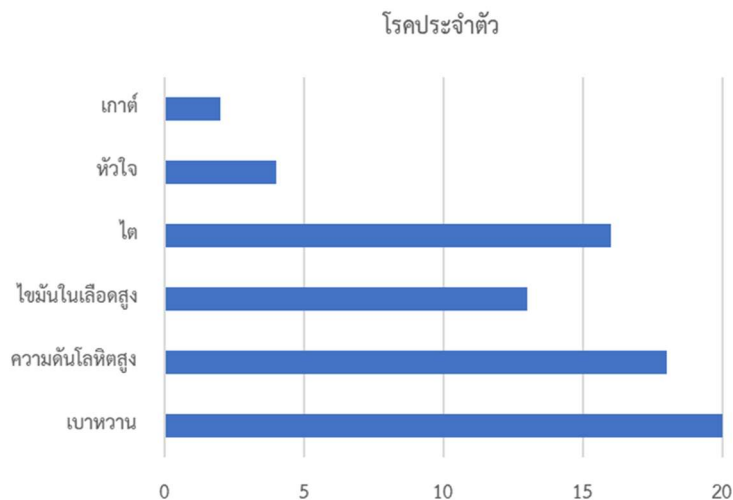
ผลและอภิปรายผลการวิจัย

อาสาสมัครที่เข้าร่วมการวิจัยเป็นผู้ป่วยที่เข้ามาพบแพทย์อายุรกรรมแผนกผู้ป่วยนอกตามนัดหมาย มีจำนวนทั้งสิ้น 30 คน เป็นเพศชาย 12 คน (ร้อยละ 40) เพศหญิง 18 คน (ร้อยละ 60) อายุตั้งแต่ 20 ปี ถึง 60 ปีขึ้นไป ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการศึกษา แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการศึกษา (n=30 คน)

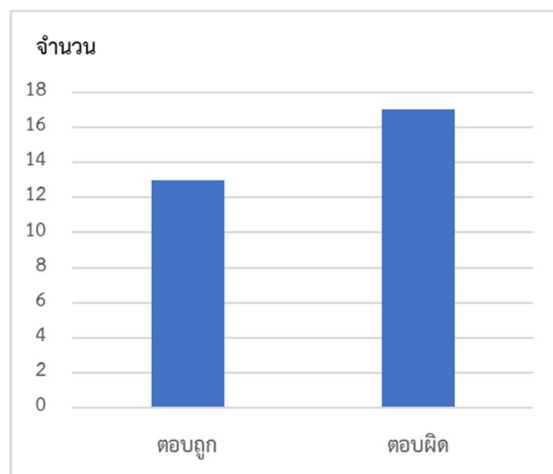
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	12	40.0
หญิง	18	60.0
อายุ (ปี)		
20-40	8	26.7
41-60	14	40.0
>60 ขึ้นไป	8	33.3

อาสาสมัครผู้ป่วยมีโรคประจำตัว ดังนี้ โรคเกาต์ จำนวน 2 คน (ร้อยละ 2.7) โรคหัวใจ จำนวน 4 คน (ร้อยละ 5.5) โรคไต จำนวน 16 คน (ร้อยละ 21.9) ไขมันในเลือดสูง จำนวน 13 คน (ร้อยละ 17.8) โรคเบาหวาน จำนวน 20 คน (ร้อยละ 27.3) ข้อมูลโรคประจำตัวของผู้ป่วย แสดงดังรูปที่ 2

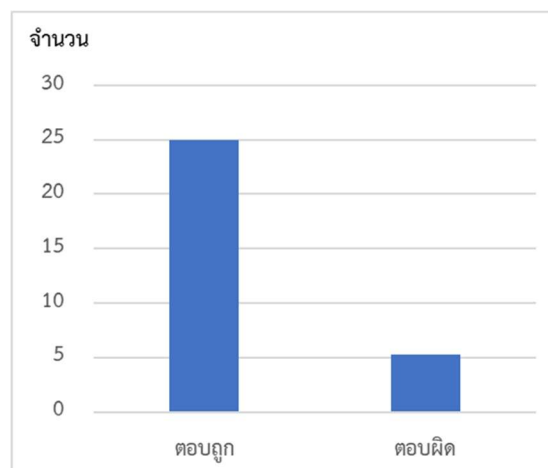


ภาพที่ 2 ข้อมูลโรคประจำตัวของผู้ป่วย

การทดสอบความรู้ทางโภชนาการก่อนและหลังการใช้สื่ออินโฟกราฟิก โดยมีคำถามทั้งหมด 10 ข้อ เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยมีคำถามที่ต้องตอบถูกและผิดปะปนกันไป พบว่าอาสาสมัครผู้ป่วยที่เข้ารับบริการในแผนกผู้ป่วยนอก ก่อนที่จะได้ใช้สื่ออินโฟกราฟิกมีความรู้ทางโภชนาการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (13 vs 17 คะแนน, $p>0.05$) แต่เมื่อได้รับการให้ความรู้ผ่านสื่ออินโฟกราฟิก ผู้ป่วยสามารถตอบคำถามได้ถูกต้องมากกว่าผู้ที่ตอบผิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (25 vs 5 คะแนน, $p<0.05$) ผลการทดสอบความรู้ทางโภชนาการก่อนและหลังใช้สื่ออินโฟกราฟิก ดังรูปที่ 3 และ 4



ภาพที่ 3 ผลการทดสอบความรู้ทางโภชนาการก่อนใช้สื่ออินโฟกราฟิก (Paired T-test, $p>0.05$)



ภาพที่ 4 ผลการทดสอบความรู้ทางโภชนาการหลังใช้สื่ออินโฟกราฟิก (Paired T-test, $p<0.05$)

จากผลการพัฒนาสื่ออินโฟกราฟิกเรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพื่อใช้ให้ความรู้สำหรับผู้ป่วยนอกที่เข้ามาใช้บริการในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลราชธานี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่าสื่ออินโฟกราฟิกที่พัฒนาขึ้นมีเนื้อหาครบถ้วนในด้านของความรู้เบื้องต้น สาเหตุ อาการ การปฏิบัติตน หลักการบริโภคอาหาร ที่เกี่ยวข้องทั้ง 6 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต โรคเกาต์ ภาวะไขมันในเลือดสูง และรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารทางสายให้อาหาร ซึ่งพบมากในผู้ป่วยที่เข้ามาใช้บริการรักษาในโรงพยาบาลราชธานี จากนั้นออกแบบการจัดวางเนื้อหา เน้นการลดเนื้อหาเพื่อลดภาระสำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านการอ่าน เลือกใช้รูปภาพที่สื่อต่อการเข้าใจ และมีความสวยงาม อย่างไรก็ตามพบว่าอาสาสมัครที่มาใช้บริการรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีความหลากหลายของช่วงอายุ ร้อยละ 40 อยู่ในช่วงวัยทำงาน ร้อยละ 26.7 และ ร้อยละ 33.3 อยู่ในช่วงวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยทำงานซึ่งอาจทำให้ส่งผลกระทบต่อคะแนนหลังการเรียนรู้ผ่านสื่ออินโฟกราฟิกสูงขึ้น

ผลการทดสอบความรู้พบว่าสื่อสามารถช่วยเพิ่มความรู้ทางโภชนาการได้ และมีความเหมาะสมต่อการให้คำปรึกษาทางโภชนาการในขณะที่ยังต้องมีการเฝ้าระวังการลดโอกาสของการสัมผัสเชื้อโดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ของโรงพยาบาล ซึ่งเป็นพื้นที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย ผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาก่อนหน้านี้ พบว่าสื่อให้ความรู้ทางโภชนาการแบบออนไลน์สำหรับโรคเบาหวานที่มีความน่าสนใจได้รับความพึงพอใจจากผู้ป่วยโรคเบาหวานมากที่สุด และยังช่วยกระตุ้นการเรียนรู้เรื่องโรคเบาหวานของผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยได้ (สุจาริณี สังขวรรณ และคณะ, 2564) การออกแบบสื่อให้มีสีสัน กราฟิกเหมือนจริง มีการจัดวางองค์ประกอบของภาพดี จะทำให้ผู้รับสื่อเกิดความพึงพอใจและช่วยในเรื่องของการสื่อสารทำให้เข้าใจง่ายขึ้น (ฉันทพร ธนารุณ, 2556)

สรุปผลการวิจัย

สื่ออินโฟกราฟิกเรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ให้ความรู้ผู้ป่วยที่แผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลราชธานี ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นสื่อที่รวบรวมเนื้อหาของแต่ละโรคไว้ในอินโฟกราฟิก 1 หน้า ซึ่งเน้นการใช้รูปภาพในการสื่อความหมายแทนเนื้อความ สามารถใช้เป็นสื่อให้ความรู้สำหรับผู้ป่วยระหว่างรอการพบแพทย์ได้ และสามารถช่วยเพิ่มความรู้ทางโภชนาการของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ การศึกษาในครั้งนี้ควรมีการติดตามพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปหลังการเรียนรู้สื่ออินโฟกราฟิกเพื่อให้ทราบถึงอิทธิพลของสื่ออินโฟกราฟิกต่อพฤติกรรมของผู้ป่วย

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณนักกำหนดอาหาร ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลราชธานี ที่อำนวยความสะดวกทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี รวมทั้งอาสาสมัครผู้ป่วยทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมโครงการเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *รายงานสถานการณ์โรค NCDs ความดันโลหิตสูง และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง พ.ศ. 2562*. สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกแอนดี้ดีไซน์.
- กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *รายงานประจำปี 2563. กลุ่มยุทธศาสตร์ แผนและประเมินผล*. สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกแอนดี้ดีไซน์.
- ชมชนก ศรีจันทร์. (2561). พัฒนาสื่อการสอนทางด้านโภชนาการสำหรับผู้ป่วยเด็ก. *The Journal online*. 3(1).
- ชาคุระ จุน. (2558). *Basic Infographic*. แปลโดย ณิชมล หิรัญพฤษ. นนทบุรี: โอดีซี พรีเมียร์.
- ฉันทพร ธารุณ. (2556). การออกแบบสื่อผสมเพื่อการเรียนรู้โรคเบาหวานในผู้ป่วยวัยชรา. *Veridian E-Journal SU*, 4(5).
- สุจาริณี สังข์วรรณะ, ศกุนताल มานะกล้า, จุฑาวรรณ นวลจันทร์คง, และ ปัทมาภรณ์ เจริญนนท์. (2564). การประเมินความพึงพอใจของสื่อให้ความรู้ทางโภชนาการสำหรับโรคเบาหวานแบบออนไลน์สำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแลในแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาล. *ในการประชุมวิชาการระดับชาติ วิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ เกษตรศาสตร์และเทคโนโลยี ครั้งที่ 1, 23 สิงหาคม 2564*, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, จังหวัดมหาสารคาม.
- World Health Organization. (2022). *Noncommunicable diseases*. Retrieved from. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>