

การดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานชนิด A1 โดยใช้หลักการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy)

ในการดูแลผู้ป่วยหนึ่งคน สิ่งที่สำคัญที่ต้องมีเพื่อให้การดูแลรักษาประสบผลสำเร็จ คือ “ความร่วมมือในการรักษาจากผู้ป่วย” โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคในกลุ่ม Metabolic syndrome เช่น โรคเบาหวาน หากปราศจากความร่วมมือ จากผู้ป่วยแล้ว การประสบผลสำเร็จในการรักษา ยิ่งเป็นไปได้เลย

การจะให้ ผู้ป่วยร่วมมือในการรักษา สิ่งสำคัญที่สุด คือ ความตระหนักรู้ และเข้าใจในตัวโรค และการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกการรักษา การดูแลต้องเป็นแบบ Tailor made คือมีความเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยคนนั้นๆ ไม่ใช่การตัดเสื้อโหลเพราะผู้ป่วยแต่ละคนมีข้อจำกัด และปัจจัยต่างๆ ในการดำเนินชีวิต ไม่เหมือนกัน ผู้ป่วยไม่ควรจะมีหมอเป็นเจ้าของใช้คนเดียวเท่านั้น แต่คนไข้ต้องร่วมเป็นเจ้าของใช้ตนเองด้วย ซึ่งก็คือหลักการดูแลรักษาด้วยแนวทาง Health literacy นั่นเอง

โรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ คืออะไร มีความสำคัญ อย่างไร ทำไมเราถึงต้องดูแลคนไข้กลุ่มนี้เป็นพิเศษ

โรคเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์หรือ GDM (Gestational DM) คือ โรคเบาหวาน ที่ได้รับการวินิจฉัยในขณะตั้งครรภ์ ซึ่งมีสาเหตุจากฮอร์โมนที่สร้างจากรกทำให้เกิดความผิดปกติ ของระดับน้ำตาลในเลือด ภาวะนี้ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางสูติกรรมมากมายเช่น ครรภ์เป็นพิษ ทารกเสียชีวิตในครรภ์ ทารกน้ำหนักมากทำให้คลอดยาก คลอดติดไหล่เกิดอันตรายขณะคลอด ทารก น้ำตาลต่ำ - ชัก หลังคลอด รวมถึง เพิ่มโอกาสในการเป็นเบาหวาน ในอนาคต ทั้งแม่และลูกด้วย

อุบัติการณ์ของภาวะ GDM (Gestational DM) คือประมาณ 6 – 7 % ในหญิงตั้งครรภ์ทั้งหมด ในสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง ในปี 2561 เราตรวจพบ ผู้ป่วย GDM (Gestational DM) ทั้งหมด 46 ราย คิดเป็น 7.28 % ของผู้ฝากท้องรายใหม่ทั้งหมด เช่นเดียวกับกับโรคในกลุ่ม Metabolic syndrome อื่นๆ จำนวนผู้ป่วยโรคนี มีแนวโน้ม เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทั่วโลก ซึ่งมีสาเหตุมาจาก การใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป ทานอาหารขยะ อาหารที่อุดมด้วยแป้ง และไขมันมากขึ้น ทานผักผลไม้ลดลง ขาดการออกกำลังกาย ทำให้อ้วนขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของ GDM(Gestational DM) และอีกปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญอีกข้อหนึ่ง คือ การตั้งครรภ์ในอายุที่มากขึ้น

ดังนั้น กลุ่มงานคลินิกและนวัตกรรมการบริการสุขภาพสตรี (คลินิกฝากครรภ์) จึงเห็นว่า การดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้ด้วยหลักการ Health literacy จึงน่าจะเป็นแนวทางการดูแลที่เหมาะสมที่สุด

เครื่องมือที่เรานำมาใช้ในการดูแลด้วยหลักการ Health literacy คือ การให้ความรู้ในเรื่องของโรค ทั้งการดำเนินโรค สาเหตุ อันตรายที่เกิดจากโรคนี และให้ความรู้ด้านโภชนาการเพื่อปรับเปลี่ยนการทานอาหาร และ Blood sugar self monitoring หรือการเจาะตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองนั่นเอง

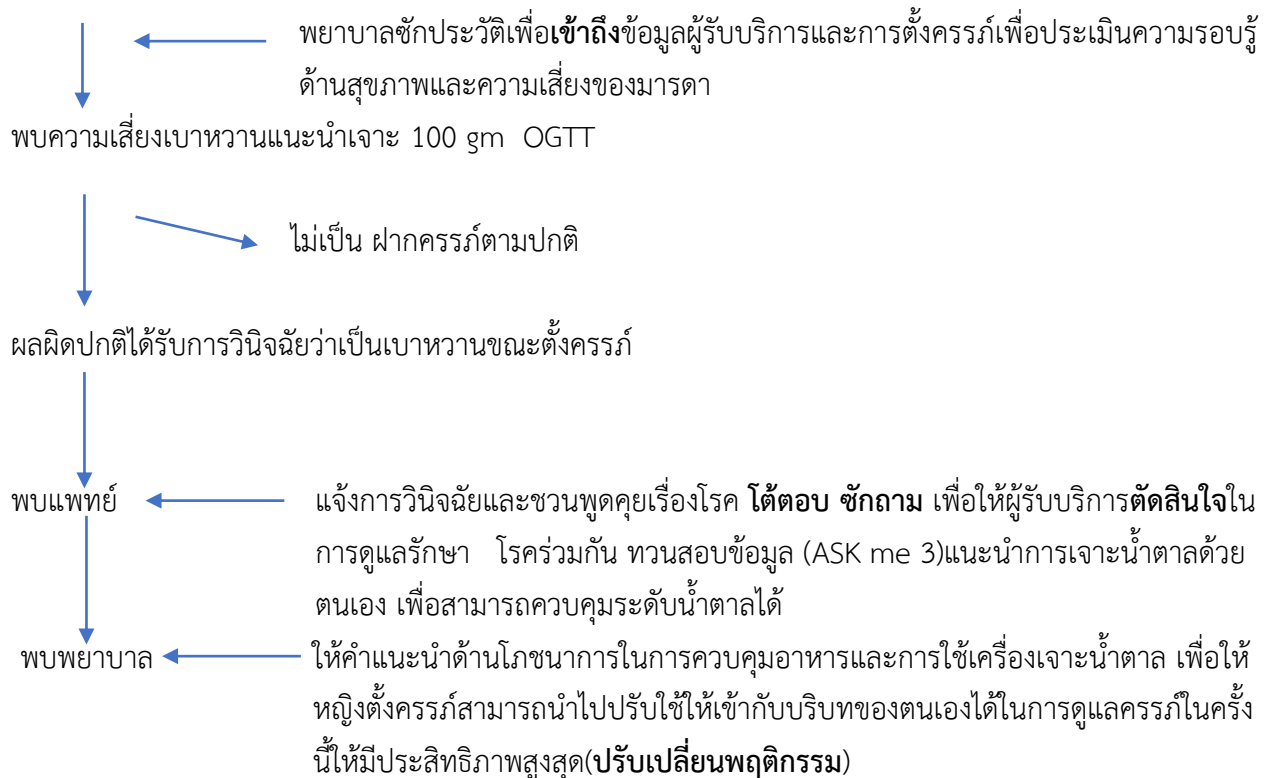
ขั้นตอนคือ เมื่อมีหญิงตั้งครรภ์ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น GDM (Gestational DM) จะถูกส่งพบแพทย์ เพื่อให้ความรู้ และซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคและการดำเนินโรค และถามความสมัครใจในการตรวจน้ำตาลด้วยตนเอง จากนั้น ก็จะส่งพบพยาบาล เพื่อที่จะให้ความรู้ด้านโภชนาการและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสอนการใช้เครื่องเจาะตรวจน้ำตาลด้วยตนเอง (ในกรณีที่คนไข้ต้องการเจาะน้ำตาลด้วยตนเอง)

จากนั้นในทุกครั้งที่มาฝากครรภ์ แพทย์จะดูผลน้ำตาลและพุดคุย ชักถาม แลกเปลี่ยน ถึงการควบคุมอาหาร และปฏิบัติตัว เพื่อจะหาแนวทางที่เหมาะสมในการ ควบคุมระดับน้ำตาล โดยมีผู้รับบริการ เป็นศูนย์กลาง ตามแนว Health literacy



Flow chart

ฝากครรภ์รายใหม่



ผลที่ได้จากการดูแลด้วยกระบวนการนี้ เราได้เห็นความเปลี่ยนแปลงและผลลัพธ์ที่ดีใน
ในผู้ป่วยหลายราย

ข้อดีของการเจาะเลือดและประเมินระดับน้ำตาลด้วยตนเอง มีอะไรบ้าง

- ผู้ป่วยไม่หลอกลวงตัวเอง ไม่ควบคุมหรืออดอาหาร เฉพาะเวลาที่จะมาพบแพทย์เท่านั้น
- ผู้ป่วยรู้ว่า โรคของตนเองเป็นมากหรือน้อยเท่าไร จากระดับน้ำตาลที่เจาะได้
- ผู้ป่วยสามารถ เลือกชนิดอาหารและปริมาณที่เหมาะสมกับระดับน้ำตาลของตนเองได้ถูก
- ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย

เมื่อเราดูแลผู้ป่วยเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ ด้วยหลักการ Health literacy แล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่เราได้รับ
ประโยชน์ทางอ้อม คือ เมื่อผู้ป่วยเข้าใจเรื่องโภชนาการและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองแล้ว หญิง
ตั้งครรภ์ สามารถใช้หลักการเดียวกันในการดูแลครอบครัวที่เป็นเบาหวาน (ซึ่งผู้ป่วยกลุ่มนี้มักจะมีญาติสายตรง
เป็นเบาหวานอยู่แล้ว) ใช้ความรู้ด้านโภชนาการ ดูแลตนเองและลูก รวมถึงคนในครอบครัวทั้งที่เป็น และยังไม่เป็น
เบาหวาน หรือโรคในกลุ่ม Metabolic syndrome อื่นๆ เพื่อดูแลตนเอง และป้องกันโรคในกลุ่มนี้ในอนาคตด้วย
ผลลัพธ์ก็คือในอนาคตผู้ป่วยในกลุ่มนี้ก็จะลดลง เป็นการช่วยสังคม และการสาธารณสุขในทางอ้อมอีกด้วย

ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์หนึ่งคน ไม่ว่าจะมีความเสี่ยงสูง หรือ ความเสี่ยงต่ำก็ตาม
Health literacy มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากเราจะใช้หลักการด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกัน
โรคเป็นหลัก ใช้ยาน้อยที่สุด

หญิงตั้งครรภ์ จะมีความกังวลและสนใจในสุขภาพของตนเองเป็นพิเศษ เพราะเธอมีอีกหนึ่งชีวิตในตัวของเธอ
ที่ต้องดูแล ดังนั้นการสร้างให้เกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ จึงมีโอกาสประสบความสำเร็จได้สูง ถ้าบุคลากรที่ดูแล
ผู้ป่วยกลุ่มนี้ มีทักษะในการสื่อสาร การรับฟัง การถ่ายทอดความรู้และพูดคุยที่ดี

แต่ในขณะเดียวกัน ก็มีข้อจำกัดที่สำคัญ คือ เงื่อนไขของเวลา คือเรามีระยะเวลาเพียง 6 – 7 เดือนเท่านั้น
ซึ่งเป็นโจทย์ที่สำคัญว่าเราจะทำอย่างไรให้หญิงตั้งครรภ์ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพไปจนถึงขั้นปลายสุดของขั้ว V
ซึ่งก็คือ “บอกต่อ” ได้ในระยะเวลาอันสั้น