

การศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในพื้นที่หมู่บ้านอุตะเถา
ตำบลโมคลาน อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครศรีธรรมราช

Self-care behaviors among hypertension patients in U-Tapao Village,
Mokhalan Subdistrict, Tha Sala District, Nakhon Si Thammarat Province

ปรวุด เมืองอุ¹, เนติมา วยารัต², ทศนา เกื้อแสง³
Porawut Mueang-U¹, Netimai Waiyarat², Tasana Kuesaeng³

^{1,3}คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

²คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

^{1,3}Faculty of Public Health Chulermkanchana University

²Faculty of Political Science, Chulermkanchana University

*Corresponding author e-mail: wiriya.choti@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ โดยมีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลตนเองกับปัจจัยด้านความรู้และเจตคติเรื่องโรคความดันโลหิตสูง (3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลตนเองกับปัจจัยส่วนบุคคลเรื่องโรคความดันโลหิตสูง ในพื้นที่หมู่บ้านอุตะเถา กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่หมู่บ้านอุตะเถา ทั้งหมด 110 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยได้ใช้โปรแกรม SPSS ในการแปลผลข้อมูลวิจัยจากแบบทดสอบของเครื่องมือในการเก็บข้อมูลวิจัย ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน พบว่า พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมด้านความเครียด พฤติกรรมด้านการรับประทานยา พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

คำสำคัญ: พฤติกรรม การดูแลตนเอง ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

Abstract

The purpose of this quantitative research was 1) to study self-care behaviors of patients with hypertension, 2) to study the relationship between self-care Knowledge, attitude, and behavior factors about hypertension and 3) to study the relationship between self-care behaviors and personal factors related to hypertension in U-Tapao Village. The sample consisted of 110 patients with hypertension in U-Tapao village area. The researcher used the SPSS program to interpret the research results from the test of the research data collection tool. The results showed that the self-care behavior of patients with hypertension was overall at a good level. Factors that affect self-care behavior of diabetic patients include.

Keywords: behavior, self care, high blood pressure patients

บทนำ

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนาของโลก จากข้อมูลองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2008) พบว่า โรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุการตายทั่วโลก สูงถึง 7.5 ล้านคน หรือร้อยละ 12.8 ของสาเหตุการตายทั้งหมดมีผลสูญเสียสุขภาพ 57 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 3.7 ของ DALYs ดังนั้นที่ใช้วัดระดับภาระโรค จำนวนผู้ที่มีความดันโลหิตสูงทั่วโลก พบว่ามีจำนวนเกือบถึงพันล้านคน ซึ่งสองในสามจะอยู่ในประเทศกำลังพัฒนาและมีการคาดการณ์ว่าจะมีความชุกของโรคความดันโลหิตสูงทั่วโลก เพิ่มขึ้นถึง 1.56 พันล้านคน ในปี พ.ศ. 2568 โดยสาเหตุโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่มาจากปัจจัยการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป (ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2561)

จากรายงานสถิติสาธารณสุขในประเทศไทย พบจำนวนผู้ป่วยในระหว่างปีพ.ศ. 2554- 2556 จำนวน 109,385 ราย 126,380 ราย และ 156,442 รายตามลำดับ และเสียชีวิตจากภาวะความดันโลหิตสูงระหว่างปี พ.ศ. 2554 - 2556 เท่ากับ 3,664 ราย 3,684 ราย และ 3,761 ราย ซึ่งมีแนวโน้มสูงขึ้น (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2558) สำหรับสถานการณ์ความดันโลหิตสูงในประเทศไทย จากข้อมูลสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าอัตราการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อประชากรแสนคนในรอบ 5 ปี ที่ผ่านมา พ.ศ. 2556 ถึง 2560 เพิ่มขึ้นจากจำนวน 3,936,171 คน เป็นจำนวน 5,597,671 คน และจากข้อมูลศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข อัตราการป่วยรายใหม่ของความดันโลหิตสูงต่อประชากรแสนคนในรอบ 3 ปีที่ต่อมา (พ.ศ. 2558 ถึง 2560) เพิ่มขึ้นจาก 916.89 จำนวน 540,013 คน) เป็น 1,353.01 (จำนวน 813,485 คน) สำหรับจังหวัดนครศรีธรรมราชในปี พ.ศ. 2562 พบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 141,831 ราย โดยได้รับการตรวจอย่างน้อย 2 ครั้ง จำนวน 90,293 ราย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโมคลาน อำเภอดำรงวิทยารุจิรา จังหวัดนครศรีธรรมราช มีเขตพื้นที่หมู่บ้านอู่ตะเภา ตำบลโมคลาน อำเภอดำรงวิทยารุจิรา จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งมีอัตราการป่วยของโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ หมู่ 13 มีผู้ป่วยทั้งหมดจำนวน 153 ราย เนื่องจากประชาชนในพื้นที่นิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูปและมีโซเดียมสูงโดยอาหารส่วนใหญ่จะเป็นอาหารทะเลเพราะในเขตพื้นที่จะติดกับทะเล ซึ่งอาหารประเภทนี้มักจะก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงแก่คนในชุมชน จึงได้ตระหนักถึงพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่ชุมชนบ้านอู่ตะเภาตำบลโมคลาน อำเภอดำรงวิทยารุจิรา จังหวัดนครศรีธรรมราช โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ และมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น ต้องรักษาตลอดชีวิต (อรรถวิวัฒน์, 2560) ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงในการรักษาผู้ป่วย สาเหตุของการเกิดโรคมามากจากปัจจัยเสี่ยงที่เกิดจากพฤติกรรม และวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชน เช่น ความเครียด ความเร่งรีบในการรับประทานอาหาร การไม่ออกกำลังกาย การเปลี่ยนแปลงของครอบครัว (อรรถวิวัฒน์, 2552) และแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่มีแนวโน้มสูงขึ้น หากไม่ได้รับการรักษาให้ทันที่ ก็จะก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในลำดับต้น การให้ความรู้และสร้างความตระหนักให้กับประชาชนเป็นวิธีการที่สามารถลดอัตราการป่วย พิการจากภาวะแทรกซ้อน และตายจากโรคความดันโลหิตสูง (พิริยะบุรณะ, 2558)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จึงวิจัยสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่หมู่บ้านอู่ตะเภา ตำบลโมคลาน อำเภอดำรงวิทยารุจิรา จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อศึกษาพฤติกรรมและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงกับปัจจัยด้านความรู้ และเจตคติเรื่องโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่หมู่บ้านอู่ตะเภา ตำบลโมคลาน อำเภอดำรงวิทยารุจิรา จังหวัดนครศรีธรรมราช และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและการดูแลตนเองกับปัจจัยส่วนบุคคลเรื่องโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่หมู่บ้านอู่ตะเภา ตำบลโมคลาน อำเภอดำรงวิทยารุจิรา จังหวัดนครศรีธรรมราช ทำให้ประชาชนในพื้นที่ที่มีพฤติกรรมและการดูแลตนเองที่ดีและห่างไกลจากปัจจัยเสี่ยงของพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ในพื้นที่หมู่บ้านอู่ตะเภา ตำบลโมคลาน อำเภอดำรงวิทยารุจิรา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ระเบียบวิธีวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือ



ปรับปรุงแบบสอบถามงานวิจัยเรื่อง การสำรวจพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (สมรัตน์, 2558) เพื่อใช้เป็นแบบสอบถามสำหรับการวิจัยครั้งนี้

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การทดสอบเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ตรวจสอบโดยนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ นักวิชาการสาธารณสุข จำนวน 1 ท่าน และพยาบาลวิชาชีพ จำนวน 2 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้อง การหาค่าความเที่ยงตรงให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาว่า ข้อคำถามแต่ละข้อวัดได้ตรงตามสิ่งที่ต้องการวัดเนื้อหา หรือวัดอุปสรรคการเรียนรู้มากน้อยเพียงใด โดยใช้เกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนน 1 หมายถึง แน่ใจว่าเนื้อหาสอดคล้องกับตัวแปร และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ หาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์หรือเนื้อหา (index of Item-Objective Congruence หรือ IOC) ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ จะใช้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.65 - 1

ในการทดสอบความเที่ยงตรงในเนื้อหา (Content Validity) ของแผนการสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางจากการตรวจเอกสาร และได้นำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา 1 ท่าน พิจารณาตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาเสนอแนะให้ถูกต้องมากที่สุด

การแปลผล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรม SPSS ในการแปลผลข้อมูลวิจัย จากแบบทดสอบของเครื่องมือในการเก็บข้อมูลวิจัยที่เครื่องมือมาตรฐานประเมินพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแบ่งเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาที่ป่วยประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว การได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเอง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงแบบประเมิน มีทั้งหมด 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของโรคความดันโลหิตสูงแบบประเมินทั้งหมด มี 5 ระดับ ได้แก่

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ข้อ

2. พฤติกรรมด้านความเครียดของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 3 ข้อ

3. พฤติกรรมด้านการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 3 ข้อ

4. พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 4 ข้อ

5. พฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 3 ข้อ เป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบหลายข้อ (Multiple Choice) มีการประเมินค่าคะแนนดังนี้

เห็นด้วย	ให้	3	คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การแบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ยเพื่อการแปลผลและอธิบายตัวแปรจากคำถาม โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

เกณฑ์การแปลผลโดยแบ่งระดับคะแนนการประเมินตามเกณฑ์ของ Bloom (1971) เป็น 3 ระดับ ได้ดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	การแปลผล
1.00-1.67	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองระดับต่ำ
1.68-2.35	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองระดับปานกลาง



2.36 -3.00

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองระดับดี

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบสอบถามจากผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านอุตะเถา ตำบลโมคลาน อำเภอบำเหน็จณรงค์ จังหวัดนครราชสีมา ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่หมู่บ้านอุตะเถาจำนวน 110 คน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ประสานงานกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และเจ้าหน้าที่ในเขตรับผิดชอบเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยซักซ้อม เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ต้องการ และมีคุณภาพเชื่อถือได้ ปราศจากความลำเอียง
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองพร้อมเจ้าหน้าที่ และอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโมคลาน อำเภอบำเหน็จณรงค์ จังหวัดนครราชสีมา
4. ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะนำมาทำการตรวจสอบความเรียบร้อยของข้อมูลทุกครั้งในแต่ละวัน หากพบว่าข้อมูลที่ได้ไม่ครบถ้วนก็จะไปเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมจนครบ

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่หมู่บ้านอุตะเถา ตำบลโมคลาน อำเภอบำเหน็จณรงค์ จังหวัดนครราชสีมา

ปัจจัยส่วนบุคคล

จากการศึกษา พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่บ้านอุตะเถา ตำบลโมคลาน อำเภอบำเหน็จณรงค์ จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 110 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 75.5 รองลงมา คือ เพศชาย จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 และส่วนมากมีอายุอยู่ที่ 71 ถึง 85 คิดเป็นจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 และระดับการศึกษาส่วนมากจะอยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นจำนวน 65 คน คิดเป็นจำนวนร้อยละ 59.1 ระยะเวลาที่เจ็บป่วยส่วนมากอยู่ที่ 7- 8 ปี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 23.6 ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัวไม่มีประวัติการเจ็บป่วย จำนวน 94 คน คิดเป็นจำนวนร้อยละ 85.5 และการได้รับคำแนะนำด้านการควบคุมอาหาร จำนวน 53 คน คิดเป็นจำนวนร้อยละ 48.2

ปัจจัยด้านความรู้

จากการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่บ้านอุตะเถา ตำบลโมคลาน อำเภอบำเหน็จณรงค์ จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงในภาพรวมส่วนใหญ่เห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.88 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบมากที่สุด ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง มีส่วนทำให้เกิดเส้นเลือดแดงใหญ่ที่หัวใจแตก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 และกลุ่มตัวอย่างที่ตอบน้อยที่สุด ถ้าเป็นโรคความดันโลหิตสูงนาน ๆ เส้นโลหิตจะแตกง่ายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54

ปัจจัยด้านเจตคติ

จากการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่บ้านอุตะเถา ตำบลโมคลาน อำเภอบำเหน็จณรงค์ จังหวัดนครราชสีมา พบว่า เจตคติเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงในภาพรวมส่วนใหญ่เห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.48 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบมากที่สุด ได้แก่ ผู้ป่วยที่ความดันโลหิตสูงไม่จำเป็นต้องมาพบแพทย์เพราะสามารถหาซื้อรับประทานเอง ได้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84 และกลุ่มตัวอย่างที่ตอบน้อยที่สุด เมื่อเครียดและวิตกกังวลมากจะทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.17 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40

ผลวิเคราะห์การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

1. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองกับปัจจัยด้านความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่หมู่บ้านอุตะเถา ตำบลโมคลาน อำเภอบำเหน็จณรงค์ จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองกับปัจจัยด้านความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ ระยะเวลาการ

เจ็บป่วย ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัวการได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองของผู้ป่วยมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมในการดูแลตนเองของโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการดูแลตนเอง ส่วนใหญ่จะอยู่ในด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 และระดับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับดี

2. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมในการดูแลตนเองกับปัจจัยส่วนบุคคลเรื่องโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่หมู่บ้านอู่ตะเภา ตำบลโมคลาน อำเภอนาทวี จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 75.5 มีอายุอยู่ในช่วง 71-85 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.0 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 59.1 ระยะเวลาการเจ็บป่วย ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 7-8 ปีคิดเป็นร้อยละ 23.6 ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว ส่วนใหญ่ไม่มีการเจ็บป่วยคิดเป็นร้อยละ 85.5 การได้รับคำแนะนำในการดูแลควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการใช้ยา คิดเป็นร้อยละ 59.6 ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับดี

ผลศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านการบริโภคอาหาร พฤติกรรมด้านความเครียด พฤติกรรมรับประทานยา พฤติกรรมออกกำลังกาย และพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
ตารางที่ 1 พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมในการดูแลตนเอง	$\bar{X}$	S.D	ระดับพฤติกรรมในการดูแลตนเอง
1. ด้านการบริโภคอาหาร	2.35	0.47	ปานกลาง
2. ด้านการออกกำลังกาย	2.54	0.13	ดี
3. ด้านการใช้ยา	2.67	0.4	ดี
4. ด้านการสูบบุหรี่	2.9	0.27	ดี
5. ด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.94	0.91	ดี
รวม	2.67	0.4	ดี

จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในด้านการบริโภคอาหารโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน พบว่า ด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 ด้านการสูบบุหรี่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.9 ด้านการใช้ยา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 ด้านการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.54 ด้านการบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.35

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตพื้นที่รับผิดชอบบ้านอู่ตะเภา ตำบลโมคลาน อำเภอนาทวี จังหวัดนครศรีธรรมราช สามารถนำผลการศึกษากลับไปใช้ประโยชน์ได้ ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการศึกษาพบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตพื้นที่รับผิดชอบบ้านอุตะเถา ตำบลโมคลาน อำเภอบ้านลาด จังหวัดนครศรีธรรมราช เพศไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$)

ผลการศึกษาพบว่า อายุ มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตพื้นที่รับผิดชอบบ้านอุตะเถา ตำบลโมคลาน อำเภอบ้านลาด จังหวัดนครศรีธรรมราช อายุความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ($p>0.05$)

ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตพื้นที่รับผิดชอบบ้านอุตะเถา ตำบลโมคลาน อำเภอบ้านลาด จังหวัดนครศรีธรรมราช ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญ ($p>0.05$)

ผลการศึกษาพบว่า ระยะเวลาที่เจ็บป่วยมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตพื้นที่รับผิดชอบบ้านอุตะเถา ตำบลโมคลาน อำเภอบ้านลาด จังหวัดนครศรีธรรมราช ระยะเวลาที่เจ็บป่วยระยะเวลามีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ($p>0.05$)

ผลการศึกษาพบว่า ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตพื้นที่รับผิดชอบบ้านอุตะเถา ตำบลโมคลาน อำเภอบ้านลาด จังหวัดนครศรีธรรมราช ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ($p>0.05$)

ความรู้เกี่ยวกับความดันโลหิตสูง

ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตพื้นที่รับผิดชอบบ้านอุตะเถา ตำบลโมคลาน อำเภอบ้านลาด จังหวัดนครศรีธรรมราช อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับปานกลาง และเป็นกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทั้งหมด ซึ่งมีโอกาสที่จะได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงจะมีบุคลากรทางการแพทย์ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษามีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงไม่แตกต่างกันมาก ส่งผลให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอุบลรัตน์ จินดาวงษ์ (2560) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อจังหวัดสระบุรี ผลการศึกษา พบว่าความรู้ เจตคติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุอย่างมีนัยสำคัญ ($p>0.05$)

สรุปผลการวิจัย

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จากการศึกษาผลลัพธ์พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร พฤติกรรมด้านความเครียด พฤติกรรมการรับประทานยา พฤติกรรมออกกำลังกาย และพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับดี พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในด้านการบริโภคอาหารโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน พบว่า ด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 ด้านการสูบบุหรี่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.9 ด้านการใช้จ่าย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 ด้านการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.54 ด้านการบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.35 ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตพื้นที่รับผิดชอบบ้านอุตะเถา ตำบลโมคลาน อำเภอบ้านลาด จังหวัดนครศรีธรรมราช อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับปานกลาง และเป็นกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทั้งหมด ส่งผลให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

- ประภาส ขำมาก. (2558). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและ
การสาธารณสุขภาคใต้. 2(3): 74-91.
- พีระบุรณ กิจเจริญ. (2558). ศึกษาพฤติกรรมโรคความดันโลหิตสูง. คณะชมรมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย.



ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2561). ส่วนข้อมูลข่าวสารสาธารณสุข. กรุงเทพฯ. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

สมรัตน์ ขำมาก. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลคลองรี อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 3(3): 153-169.

สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2558). สถิติสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามเจริญพาณิชย์, กรุงเทพฯ.

อนัญญา คูอาริยะกุล และฉลองรัตน์ มีศร. (2560). พฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเขา อำเภอมือง จังหวัดอุดรธานี. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. 9(2) : 125-354.

อรรถพงศ์ เพ็ชรสุวรรณ. (2552). พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง. สืบค้น 20 มกราคม 2566. จาก <http://library1.nida.ac.th>.

World Health Organization. (2008). World Health Statistics. Retrieved A4, 2008. From <http://www.who.int/whosis/whostat/.pdf>