

รูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง ความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน

Model of health literacy promotion in changing health behaviors of hypertension risk groups Kuddon Subdistrict Health Promoting Hospital.

(Received: August 14,2024 ; Revised: August 21,2024 ; Accepted: August 22,2024)

สมศรี ภูแพง¹
Somsri Poopang¹

บทคัดย่อ

การศึกษา รูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะและปัญหาของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงและศึกษา รูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มีระยะเวลาในการศึกษาระหว่าง เดือน พฤษภาคม 2567 ถึง เดือนกรกฎาคม 2567 รวม 3 เดือน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง หมู่ที่ 10 ตำบลกุดโดน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน จำนวน 60 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ตามเกณฑ์คัดเข้า เก็บข้อมูลจากแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ วิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Dependent t – test

ผลการศึกษา พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ก่อนการดำเนินการ โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง หลังการดำเนินงาน อยู่ในระดับมากที่สุด พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนการดำเนินการ โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับพอใช้ หลังการดำเนินงาน อยู่ในระดับเหมาะสมมาก ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนและหลังการดำเนินงาน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่ภายหลังการดำเนินงานความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ มีค่าสูงกว่าก่อนการดำเนินการ

คำสำคัญ : รูปแบบการเสริมสร้าง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง

Abstract

Study of model for promoting health literacy in changing health behaviors of groups at risk for high blood pressure. Kuddon Subdistrict Health Promoting Hospital The objective was to study the characteristics and problems of high blood pressure risk groups and to study the model for promoting health literacy in changing health behaviors of high blood pressure risk groups. Kuddon Subdistrict Health Promoting Hospital This action research with a study period between May 2024 and July 2024, a total of 3 months. The sample group includes the high blood pressure risk group, Village No. 10, Kuddon Subdistrict, Kuddon Subdistrict Health Promoting Hospital, totaling 60 people. By selecting specifically (Purposive Selection) according to the inclusion criteria. Data were collected from a questionnaire on health literacy and health behavior of people at risk for hypertension. Kuddon Subdistrict Health Promoting Hospital Huai Mek District Kalasin Province Analyze data By content analysis, frequency, percentage, mean, standard deviation, and Dependent t – test.

¹ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน

The results of the study found that the health literacy of the hypertension risk group at Kuddon Sub-district Health Promoting Hospital, Huai Mek District, Kalasin Province before the implementation, overall and in each aspect, was at a moderate level. After the implementation, it was at the highest level. The health behavior of the hypertension risk group at Kuddon Sub-district Health Promoting Hospital, Huai Mek District, Kalasin Province before the implementation, overall and in each aspect, was at a fair level. After the implementation, it was at a very appropriate level. The health literacy and health behavior of the hypertension risk group at Kuddon Sub-district Health Promoting Hospital, Huai Mek District, Kalasin Province before and after the implementation were found to be significantly different at a statistical level of 0.05. After the implementation, the health literacy of the hypertension group at Kuddon Sub-district Health Promoting Hospital, Huai Mek District, Kalasin Province was higher than before the implementation.

Keywords: strengthening model, Health literacy, Changing health behaviors, High blood pressure risk group.

บทนำ

โรคความดันโลหิตสูงถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญระดับโลก ในปี 2019 มีรายงานว่าทั่วโลกมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงประมาณ 1.28 พันล้านคน¹ โดยเกือบครึ่งหนึ่งของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงทั่วโลกไม่ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพของตน ซึ่งมากกว่าสามในสี่ของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงอาศัยอยู่ในประเทศที่มีรายได้ต่ำและรายได้ปานกลาง² โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคไตอย่างมีนัยสำคัญ และเป็นหนึ่งในสาเหตุอันดับต้น ๆ ของการเสียชีวิตทั่วโลก องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำจำกัดความของโรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) หมายถึง ภาวะแรงดันขณะที่หัวใจบีบตัวของหลอดเลือด มีค่าเท่ากับหรือสูงกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท และมีแรงดันขณะที่หัวใจคลายตัว มีค่าเท่ากับหรือสูงกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท ส่วนความดันปกติ หมายถึงภาวะแรงดันในหลอดเลือดขณะที่หัวใจบีบตัว มีค่าต่ำกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท และมีแรงดันขณะที่หัวใจคลายตัว มีค่าต่ำกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท³

สำหรับประเทศไทยมีแนวโน้มพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยในปี 2562-2563 พบว่าประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไปที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีจำนวนประมาณ 13 ล้านคน โดยในจำนวนนี้มีมากถึง 7 ล้านคนที่ไม่ทราบว่าตนเองป่วยเป็นโรคนี้⁴ ความชุกของโรคความดันโลหิตสูงจะเพิ่มขึ้นตามอายุ

ที่เพิ่มขึ้น หากผู้ป่วยมีภาวะความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานานและไม่ได้รับการดูแลรักษา ความรุนแรงของโรคจะเพิ่มมากขึ้น และอาจแสดงอาการต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ใจสั่น ตาพร่ามัว อ่อนเพลีย วิงเวียน สับสน หายใจลำบาก และหัวใจเต้นผิดปกติ นอกจากนี้ ประชากรไทยที่มีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงมีจำนวนประมาณ 7.4 ล้านคน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 24.7 ของประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป กลุ่มเสี่ยงนี้คือผู้ที่มีระดับความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวอยู่ที่ 120–139 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวอยู่ที่ 80–89 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยงที่จะพัฒนาไปสู่การป่วยในไม่ช้า และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอัมพาตจากหลอดเลือดในสมองตีบ โรคหลอดเลือดในสมองแตก โรคหัวใจขาดเลือด โรคหัวใจวาย โรคไตวาย และหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพองโรคความดันโลหิตสูงมักไม่แสดงอาการในระยะแรก ทำให้คนส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่าตนเองป่วย และเมื่อเริ่มมีอาการหรือภาวะแทรกซ้อนแล้วจึงจะเริ่มสนใจและรักษา ซึ่งบางครั้งอาจทำให้ผลการรักษาไม่ดีเท่าที่ควร การควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติอย่างสม่ำเสมอสามารถลดโอกาสเกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตหรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นข้อเท็จจริงทางการแพทย์ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วและเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก³

โรคความดันโลหิตสูงเป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงซึ่งสามารถป้องกันได้ หากสามารถปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อลดความดัน

โลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง และลดการสูญเสียที่เกิดจากภาวะแทรกซ้อนของโรคนี้ นอกจากนี้ยังสามารถนำไปสู่การลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ ได้อีกจำนวนมากปัจจัยเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารรสเค็มจัด การรับประทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ การขาดการออกกำลังกาย การจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา รวมถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หากเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพให้แก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ จะช่วยให้พวกเขาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นได้⁵

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และใช้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ เพื่อนำไปใช้ในการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพ และปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม⁶ ซึ่งเป็นแนวคิดหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพและผลลัพธ์ทางสุขภาพ ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสำคัญต่อการป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจาก ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจโรคและการรักษาได้ดีขึ้น สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ได้อย่างถูกต้อง ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การรับประทานอาหารเช้าที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด เป็นต้น ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพที่จำเป็นได้อย่างเหมาะสม ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของสมจิตต์ สิ้นรุชย์ และคณะ⁷ ได้ทำการศึกษาพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มี

ความดันโลหิตสูง โดยรูปแบบการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) มั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลง 2) เข้าถึงและเข้าใจโรคของเรา 3) สื่อสารและตัดสินใจทางสุขภาพ 4) กำหนดทิศทางปรับเปลี่ยนตนเองและ 5) ปฏิบัติต่อเนืองสู่ผลลัพธ์สุขภาพดี ประสิทธิภาพของรูปแบบการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ พบว่า ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว และความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

สถานการณ์โรคความดันโลหิตสูงของจังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่าในปี 2561- 2565 มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เท่ากับ 8496.1, 9687.8 10392.6, 11073, 11599.3 ต่อประชากรแสนคน ตามลำดับ โดยในปี 2565 มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ คิดเป็น 1182.8 ต่อประชากรแสนคน สถานการณ์อำเภอห้วยเม็ก พบว่า อัตราการป่วยโรคความดันโลหิตสูงในปี 2563 ถึง 2565 เท่ากับ 727.59, 733.85 และ 967.04 ต่อแสนประชากรตามลำดับ จากการศึกษาสภาพปัญหาโรคความดันโลหิตสูงของตำบลกุดโดน พบว่า สาเหตุสำคัญเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงได้แก่ การสูบบุหรี่ การบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนและเป็นสาเหตุการตายจากโรคความดันโลหิตสูง คือโรคหลอดเลือดสมอง โดยพบว่า อัตราการป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ปี 2563 ถึง 2565 เท่ากับร้อยละ 3.94, 4.17 และ 4.51 ตามลำดับ⁴

จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและลดอัตราการเกิดโรคของกลุ่มเสี่ยงที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะและปัญหาของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง
2. เพื่อศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน
3. เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน

วิธีการวิจัย

การศึกษา รูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มีระยะเวลาในการศึกษาระหว่างเดือน พฤษภาคม 2567 ถึง เดือนกรกฎาคม 2567 รวม 3 เดือน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง หมู่ที่ 10 ตำบลกุดโดน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน จำนวน 60 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยมีเกณฑ์คัดเลือก ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มเสี่ยง BP>120/80-139/89 mmHg
2. ไม่มีภาวะแทรกซ้อน หรือโรคร่วม
3. ยินดีและสามารถเข้าร่วมกิจกรรม

โครงการได้ตลอดโครงการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ได้แก่ รูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน หมายถึง กิจกรรมของรูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ การโต้ตอบซักถาม เพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ การตัดสินใจด้านสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง และการบอกต่อข้อมูลด้านสุขภาพ ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด และการกินยาและพบแพทย์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

2.1 แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นแบบ Rating scale 5 ระดับ มีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง อยู่ระดับมากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

มาก หมายถึง ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง เท่ากับ 4 คะแนน

ปานกลาง หมายถึง ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง อยู่ระดับปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน

น้อย หมายถึง ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง อยู่ระดับน้อย เท่ากับ 2 คะแนน

น้อยที่สุด หมายถึง ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง อยู่ระดับน้อยที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน

มีเกณฑ์ในการแปลผลคะแนน ดังนี้ (Best, 1991)

คะแนนเฉลี่ย	แปลผล
4.21 – 5.00	มีความรอบรู้ด้านสุขภาพมากที่สุด
3.41 – 4.20	มีความรอบรู้ด้านสุขภาพมาก
2.61 – 3.40	มีความรอบรู้ด้านสุขภาพปานกลาง
1.81 – 2.60	มีความรอบรู้ด้านสุขภาพน้อย
1.00 - 1.80	มีความรอบรู้ด้านสุขภาพน้อยที่สุด

2.2 แบบวัดพฤติกรรม เป็นแบบ Rating scale 5 ระดับ มีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

ประจำวัน หมายถึง ในรอบสัปดาห์มีการปฏิบัติทุกวัน เท่ากับ 5 คะแนน

บ่อยครั้ง หมายถึง ในรอบสัปดาห์มีการปฏิบัติ 5 – 6 วัน อยู่ระดับมาก เท่ากับ 4 คะแนน

บางครั้ง หมายถึง ในรอบสัปดาห์มีการปฏิบัติ 3 – 4 วัน อยู่ระดับปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน

นานๆครั้ง หมายถึง ความวิตกกังวล ในรอบสัปดาห์มีการปฏิบัติ 1 – 2 วัน เท่ากับ 2 คะแนน

ไม่ทำเลย หมายถึง ความวิตกกังวล ในรอบสัปดาห์ไม่มีการปฏิบัติเลย เท่ากับ 1 คะแนน

มีเกณฑ์ในการแปลผลคะแนน ดังนี้ (Best, 1991)

คะแนนเฉลี่ย	แปลผล
4.21 – 5.00	เหมาะสม มากที่สุด
3.41 – 4.20	เหมาะสม มาก
2.61 – 3.40	พอใช้ ปานกลาง
1.81 – 2.60	ต้องปรับปรุง น้อย
1.00 - 1.80	ไม่เหมาะสม น้อยที่สุด

การตรวจคุณภาพเครื่องมือ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการตรวจสอบเพื่อทดสอบความตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเองให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจและแก้ไข 3 ท่าน (IOC) แล้วปรับแก้ ข้อที่ใช้คำผิดและข้อที่ไม่เหมาะสม ทั้งในด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีเนื้อหาและข้อความที่ชัดเจน นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จและแก้ไขความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปทดลองคุณภาพของเครื่องมือ (Try Out) โดยการนำไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความเข้าใจในการทำ

แบบสอบถาม จากนั้นนำข้อมูลไปวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach method)

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

การศึกษา รูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน ดังต่อไปนี้

1.1 ศึกษาวิเคราะห์คุณลักษณะและปัญหาของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน

1.2 กำหนดกิจกรรมรูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน

1.3 การดำเนินการรูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน

1.4 สรุปผลการดำเนินงานรูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน

จริยธรรมงานวิจัย

การศึกษา รูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน ได้รับการรับรองจริยธรรมงานวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมงานวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ เลขที่ KLS.REC 113/2567

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติอนุมานในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ Dependent t – test

ผลการวิจัย

1. คุณลักษณะและปัญหาของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.33 อายุ 51 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 33.33 จบมัธยมศึกษาตอนปลาย/เทียบเท่า ร้อยละ 53.33 และ รายได้ ต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 58.33 และ ปัญหาของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง ได้แก่ การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม การใช้เครื่องปรุงรสชาติการรับประทานอาหารผักและผลไม้ในทุกมื้ออาหาร การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์การสูบบุหรี่ หรือสูดดมควันบุหรี่ การควบคุมน้ำหนัก และเส้นรอบเอวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ไม่มีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การจัดการความเครียด และการนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ

2. ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนการดำเนินการ โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง หลังการดำเนินงาน อยู่ในระดับมากที่สุด

3. พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนการดำเนินการ โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับพอใช้ หลังการดำเนินงาน อยู่ในระดับเหมาะสมมาก

4. รูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน ประกอบด้วย การดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 7 ขั้นตอน การดำเนินงานสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ 8 และพฤติกรรมสุขภาพ การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ การกำหนดบทบาทหน้าที่ขององค์กรหรือภาคีเครือข่ายในหมู่บ้าน/ชุมชนกับการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

5. ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนและหลังการดำเนินงาน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่ภายหลังการดำเนินงานความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ มีค่าสูงกว่า ก่อนการดำเนินการ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนและหลังการดำเนินงาน (Dependent t - test)

ตัวแปร	ก่อน		หลัง		df	t	p-value	95%CI	
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ค่าเฉลี่ย	S.D.				lower	upper
การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ	2.88	0.50	4.40	0.35	59	-20.186	.000	-1.66701	-1.36633
ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ	2.98	0.44	4.45	0.28	59	-21.467	.000	-1.61249	-1.33751
การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจ	2.94	0.46	4.40	0.26	59	-20.325	.000	-1.61106	-1.32227
การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจ	2.87	0.57	4.42	0.36	59	-18.317	.000	-1.71933	-1.38067
การตัดสินใจด้านสุขภาพ	2.89	0.46	4.42	0.27	59	-28.393	.000	-1.63248	-1.41752

ตารางที่ 1 ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอยักษ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนและหลังการดำเนินงาน (Dependent t - test)

ตัวแปร	ก่อน		หลัง		df	t	p-value	95%CI	
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ค่าเฉลี่ย	S.D.				lower	upper
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง	2.90	0.35	4.45	0.32	59	-30.331	.000	-1.64337	-1.43996
รวม	2.91	0.29	4.42	0.18	59	-33.852	.000	-1.60191	-1.42309

6. พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอยักษ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนและหลังการดำเนินงาน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่ภายหลังการ

ดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอยักษ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ มีค่าสูงกว่าก่อนการดำเนินการ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอยักษ์

เม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนและหลังการดำเนินงาน (Dependent t - test)

ตัวแปร	ก่อน		หลัง		df	t	p-value	95%CI	
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ค่าเฉลี่ย	S.D.				lower	upper
ด้านการบริโภคอาหาร	2.88	0.26	2.88	0.26	59	-48.209	.000	-1.64616	-1.51495
ด้านการออกกำลังกาย	2.87	0.34	2.87	0.34	59	-38.195	.000	-1.66628	-1.50038
ด้านการผ่อนคลายความเครียด	2.86	0.37	2.86	0.37	59	-31.557	.000	-1.68728	-1.48606
ด้านการกินยาและพบแพทย์	2.86	0.32	2.86	0.32	59	-34.995	.000	-1.69149	-1.50851
รวม	2.87	0.20	2.87	0.20	59	-66.325	.000	-1.63554	-1.53974

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษา พบว่า คุณลักษณะและปัญหาของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.33 อายุ 51 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 33.33 จบมัธยมศึกษาตอนปลาย/เทียบเท่า ร้อยละ 53.33 และ รายได้ ต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 58.33 และปัญหาของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง ได้แก่ การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม การใช้เครื่องปรุง ขาดการรับประทานผักและผลไม้ในทุกมื้ออาหาร การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ หรือสูดดมควันบุหรี่ การควบคุมน้ำหนัก และเส้นรอบเอวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ไม่มีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การจัดการความเครียด และการนอนพักผ่อนไม่

เพียงพอ และความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอยักษ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนการดำเนินการ โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอยักษ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนการดำเนินการ โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับพอใช้ สอดคล้องกันกับการศึกษาของ อิศรา จูมมาลี และคณะ⁸ ได้ศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 59.80 มีระดับพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ

68.60 และความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมสุขภาพ ($r = 0.279$, $p = 0.004$) และสอดคล้องกับการศึกษาของวันวิสา ยะเกียงงา และคณะ⁹ ได้ศึกษาความรอบรู้และพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ตำบลทุ่งกระเซาะ อำเภอบ้านตากจังหวัดตาก พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงมีความรอบรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพอยู่ในระดับสูงมาก การเข้าถึงข้อมูลและบริการด้านสุขภาพ การสื่อสารด้านสุขภาพ การจัดการตนเองด้าน การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศด้านสุขภาพ การตัดสินใจด้านสุขภาพ อยู่ในระดับต่ำ และมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

ดังนั้น จึงได้จัดทำรูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน ประกอบด้วย การดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 7 ขั้นตอน การดำเนินงานสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ 8 และพฤติกรรมสุขภาพ การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ การกำหนดบทบาทหน้าที่ขององค์กรหรือภาคีเครือข่ายในหมู่บ้าน/ชุมชนกับการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยผู้วิจัยได้มีการประยุกต์จากคู่มือการดำเนินงานสุขศึกษา “หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ”¹⁰ ร่วมกับแนวคิดการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ⁶ ส่งผลให้ ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ หลังการดำเนินงาน อยู่ในระดับมากที่สุด พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ หลังการดำเนินงาน อยู่ในระดับเหมาะสมมาก และ ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน

อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนและหลังการดำเนินงาน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่ภายหลังการดำเนินงานความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ มีค่าสูงกว่าก่อนการดำเนินการ สอดคล้องกับการศึกษาของ สมจิตต์ สินธุ์ชัยและคณะ⁷ ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมจัดการตนเอง และผลลัพธ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีความดันโลหิตสูงในคลินิกหมอครอบครัว จังหวัดสระบุรี พบว่า รูปแบบการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) มั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลง 2) เข้าถึงและเข้าใจโรคของเรา 3) สื่อสารและตัดสินใจทางสุขภาพ 4) กำหนดทิศทางปรับเปลี่ยนตนเองและ 5) ปฏิบัติต่อเนื่องสู่ผลลัพธ์สุขภาพดี 2. ประสิทธิภาพของรูปแบบการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ พบว่า หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ค่าเฉลี่ยน้ำตาลสะสมและความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และ .001 ตามลำดับ ส่วนค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติข้อเสนอแนะ: ผลการศึกษานี้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิด 2 ที่มีความดันโลหิตสูง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมจัดการตนเอง และการควบคุมค่าเฉลี่ยน้ำตาลสะสม และความดันโลหิต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษา พบว่า รูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน สามารถทำให้ ความ

รอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนและหลังการดำเนินงาน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่ภายหลังการดำเนินงานความรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ มีค่าสูงกว่าก่อนการดำเนินการ ดังนั้น จึง

ความส่งเสริมรูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงให้นำไปใช้ในพื้นที่ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง ในกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังอื่นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. ศูนย์วิจัยและสนับสนุนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน.(2021). การศึกษาใหม่รายงานว่า ภาวะความดันโลหิตสูง พบได้มากขึ้นในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง.
2. World Health Organization (2023). Global report on hypertension: the race against a silent killer. Geneva: World Health Organization
3. สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย.(2562). แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2562. เชียงใหม่: ทรिक อินค์
4. กรมควบคุมโรค.(2563). โรคความดันโลหิตสูง (Hypertention). ออนไลน์ https://ddc.moph.go.th/disease_detail.php?d=52
5. รุ่งนภา อาระหัง.(2560). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่ชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน
6. วชิระ เพ็งจันทร์.(2560). ความรอบรู้ด้านสุขภาพ. ใน เอกสารการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรกรมอนามัย เรื่อง ความรอบรู้สุขภาพมุ่งสู่ประเทศไทย, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; 2560.
7. สมจิตต์ สิ้นธุ์ชัย, นุสราน นามเดช, ประไพ กิตติบุญถวัลย์, สุดา เดชพิทักษ์ศิริกุล, จิราภรณ์ ชื่นฉ่ำ,กันยารัตน์ อุบลวรรณ, ปัฐยาวัชร ปรากฏผล.(2565).รูปแบบการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมจัดการตนเอง และผลลัพธ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีความดันโลหิตสูงในคลินิกหมอครอบครัว จังหวัดสระบุรี วารสารสภาการพยาบาล 2565; 37(1) 58-74
8. อิศรา จุณมาลี ณิชฐิติ สิ้นโท วิโรจน์ คำแก้ว ธารินี ศรีศักดิ์นอก.(2565). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จังหวัดมหาสารคาม. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ. 15(2). 99-113
9. วันวิสา ยะเกียงงา , นิชารีย์ ใจคาวัง และ พงษ์ศักดิ์ อ้นมอย. ความรอบรู้และพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ตำบลทุ่งกระเซาะ อำเภอบ้านตากจังหวัดตาก. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ 2563; 15(2): 97-116.
10. กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2565). คู่มือการดำเนินงานสุศึกษา “หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ”. นนทบุรี: กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.