

รูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรค
ความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

Model of health literacy promoting and changing health behaviors of groups at risk for high
blood pressure Huai Mek Hospital Kalasin Province.

(Received: December 13,2024 ; Revised: December 20,2024 ; Accepted: December 22,2024)

กลมลี แสนบุตตา¹
Klommalee Sanbudda¹

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (Quasi Experiment Research by one group pre – post design) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และศึกษารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ มีระยะเวลาในการศึกษาระหว่าง เดือน กันยายน ถึง เดือน พฤศจิกายน 2567 รวม 3 เดือน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 60 คน ตามเกณฑ์คัดเข้า เก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Dependent t – test

ผลการศึกษา พบว่า หลังการดำเนินการความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด และ ก่อนและหลังการดำเนินการ โดยรวมและรายด้าน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่หลังการดำเนินการความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ดีกว่าก่อนการดำเนินการ

คำสำคัญ: ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

Abstract

This study was quasi-experimental research by one group pre-post design aimed to study the health literacy of the hypertensive risk group and to study the health behavior modification model of the hypertensive risk group at Huai Mek Hospital, Kalasin Province. The study period is from September to November 2024, a total of 3 months. The sample group is 60 people at the hypertensive risk group at Huai Mek Hospital, Kalasin Province, according to the inclusion criteria. Data were collected from questionnaires. Data were analyzed by content analysis, frequency, percentage, mean, standard deviation, and Dependent t-test.

The results of the study found that after the implementation, the health literacy and health behavior of the hypertensive risk group at Huai Mek Hospital, Kalasin Province, overall and in each aspect were at the highest level. Before and after the implementation, overall and in each aspect, there were statistically significant differences at the 0.05 level. After the implementation, the health literacy of the hypertensive risk group at Huai Mek Hospital, Kalasin Province was better than before the implementation.

Keywords: health literacy, changing health behavior, hypertensive risk group

บทนำ

โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) หมายถึง ภาวะที่มีความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวที่มีค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิต ตั้งแต่ 140 มิลลิเมตร

ปรอท และ/หรือความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวที่มีค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิต ตั้งแต่ 90 มิลลิเมตรปรอท โดยมีการวัดความดันโลหิตตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไปจากข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) พบผู้มี

¹ โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

อายุระหว่าง 30-79 ปี ประมาณ 1.28 พันล้านคนทั่วโลกมีภาวะความดันโลหิตสูง โดยส่วนใหญ่ (สองในสาม) อาศัยอยู่ในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง นอกจากนี้ ประมาณ ร้อยละ 46 ของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะนี้ ในขณะที่ผู้ใหญ่ที่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาแล้วมีเพียง ร้อยละ 42 และประมาณร้อยละ 21 ของผู้ที่เป็นโรคนี้สามารถควบคุมความดันโลหิตได้อย่างเหมาะสม โรคความดันโลหิตสูงถือเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรทั่วโลก¹ สำหรับประเทศไทยมีแนวโน้มพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยในปี 2562-2563 พบว่าประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป เป็นโรคความดันโลหิตสูง 13 ล้านคน และในจำนวนนี้มีมากถึง 7 ล้านคน ไม่ทราบว่าตนเองป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง²

สำหรับประเทศไทยมีแนวโน้มพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากฐานข้อมูลสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข พบว่าในปี 2566 ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 6.8 ล้านคน เพิ่มขึ้นจากปี 2565 จำนวน 3 แสนคน ส่วนในปี 2566 ประเทศไทยมีผู้ป่วยจากโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ จำนวน 507,104 คน (หากผู้ป่วยมีภาวะความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานานและไม่ได้รับการดูแลรักษา ความรุนแรงของโรคจะเพิ่มมากขึ้น อาจแสดงอาการต่างๆ ได้แก่ ปวดศีรษะ ใจสั่น ตาพร่ามัว อ่อนเพลีย วิงเวียน สับสน หายใจลำบาก หัวใจเต้นผิดปกติ ทั้งนี้ หากได้รับการรักษาตั้งแต่เริ่มต้น และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต พร้อมติดตามวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ จะสามารถควบคุมความดันโลหิตได้ดียิ่งขึ้น และจะลดภาวะแทรกซ้อน ที่รุนแรงได้เป็นอย่างดี³

โรคความดันโลหิตสูงถึงแม้จะไม่มีอาการแต่ต้องรักษาและป้องกัน สำหรับวิธีป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูงทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่ 1) งดทานอาหารรสเค็มหรือมีโซเดียมสูง โดยคนทั่วไปที่ไม่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่ควรทานโซเดียมเกิน 2000 มิลลิกรัมต่อวัน แต่ถ้าผู้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้วไม่ควร

เกิน 1500 มิลลิกรัมต่อวัน 2) ออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ 3) ลดความอ้วน ให้ค่า BMI ไม่เกิน 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร แต่ถ้าคนที่ความดันสูงมากหรือคนที่ปรับพฤติกรรมแล้ว แต่ความดันยังเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท ต้องรับประทานยาร่วมด้วย ผู้ป่วยจำเป็นต้องพบแพทย์และรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอถึงแม้จะไม่มีอาการ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมากและทำให้เสียชีวิตได้² ซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงนั้นมีความหลากหลาย ทั้งปัจจัยที่เราสามารถควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ ปัจจัยที่ควบคุมได้ ได้แก่ พฤติกรรมการกิน เช่น การบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง การขาดการออกกำลังกาย และพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม ขณะที่ปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ ได้แก่ อายุ เพศ ประวัติครอบครัว และพันธุกรรม การเข้าใจปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้จะช่วยให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พฤติกรรมสุขภาพมีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคไต การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันสามารถช่วยลดความเสี่ยงและควบคุมภาวะนี้ได้ โดยควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ (ประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน) ดื่มน้ำให้มาก ออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผักและผลไม้ ลดการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงและไขมันอิ่มตัว รวมถึงเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อติดตามค่าความดันโลหิตและสุขภาพโดยรวม ในขณะเดียวกัน ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป การทานอาหารสำเร็จรูปบ่อย ๆ และการไม่ออกกำลังกาย เพราะพฤติกรรมเหล่านี้จะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังต่าง ๆ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้ไม่

เพียงแต่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูง แต่ยังส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีสุขภาพดีและมีความสุขในระยะยาว ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง⁴ โดยหมายถึงระดับความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และนำข้อมูลสุขภาพไปใช้ในการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของตนเอง จากการศึกษาพบว่าผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพสูงมักมีแนวโน้มที่จะดูแลสุขภาพตนเองได้ดีกว่า และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่มีโซเดียมต่ำ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และการเข้ารับการตรวจสุขภาพตามกำหนด การขาดความรู้ด้านสุขภาพอาจนำไปสู่การตัดสินใจที่ไม่เหมาะสม เช่น การไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือการไม่เข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับโรคและการรักษา ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงต่อภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง⁵ สอดคล้องกับการศึกษาของ เสถียรโนนน้อย⁶ ผลของโปรแกรมพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส ของประชาชนในเขตตำบลพิงพวย อำเภอศรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส เพิ่มขึ้น และหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรม 3อ 2ส ดังนั้นการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในผู้ป่วยโรคนี้ เพื่อให้พวกเขาสามารถจัดการกับสุขภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังอื่น ๆ

สำหรับจังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่าอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วงปีงบประมาณ 2564-2566 โดยมีจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ 11,311, 11,539 และ 11,747 คนตามลำดับ สถานการณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับแนวโน้ม

ระดับประเทศ พบว่าอำเภอห้วยเม็กมีอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต่อประชากรแสนคนอยู่ที่ 912.01, 937.82 และ 928.71 คน ในปี 2564, 2565 และ 2566 ตามลำดับ⁷ สะท้อนให้เห็นถึงความรุนแรงของปัญหาสุขภาพในพื้นที่ อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ ซึ่งสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่สมดุล เช่น การรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง การบริโภคอาหารเกินพอดี การขาดการออกกำลังกาย และมีความเครียดเรื้อรัง

จากสถานการณ์ดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและส่งเสริมสุขภาพโดยรวมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์
2. เพื่อศึกษารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์
3. เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

วิธีการวิจัย

การศึกษา รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (Quasi Experiment Research by one group pre – post design) มีระยะเวลาในการศึกษาระหว่าง เดือน กันยายน ถึง เดือน พฤศจิกายน 2567 รวม 3 เดือน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 60 คน ตามเกณฑ์คัดเข้า 1) เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ 2) มีระดับความดันโลหิต ไม่เกิน 140 mmHg 3) ไม่มีโรคแทรกซ้อนอื่น 4) ยินดีเข้าร่วมโครงการโดยสมัครใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ได้แก่ รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ประกอบด้วย การวิเคราะห์ความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง การกำหนดกิจกรรม การดำเนินการตามกิจกรรมและการสรุปผลการดำเนินงานตามกิจกรรม รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นแบบ Rating scale 5 ระดับ มีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความรอบรู้ด้านสุขภาพกับข้อความดังกล่าวมากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

มาก หมายถึง ท่านมีความรอบรู้ด้านสุขภาพกับข้อความดังกล่าวมาก เท่ากับ 4 คะแนน

ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความรอบรู้ด้านสุขภาพกับข้อความดังกล่าวปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน

น้อย หมายถึง ท่านมีความรอบรู้ด้านสุขภาพกับข้อความดังกล่าวน้อย เท่ากับ 2 คะแนน

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านมีความรอบรู้ด้านสุขภาพกับข้อความดังกล่าวน้อยที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน

มีเกณฑ์ในการแปลผลคะแนน ดังนี้

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

การตรวจคุณภาพเครื่องมือ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการตรวจสอบเพื่อทดสอบความตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเองให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบและแก้ไข 3 ท่าน (IOC) นำไปทดลองคุณภาพของเครื่องมือ (Try Out) โดยการนำไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความเข้าใจในการทำแบบสอบถาม จากนั้นนำข้อมูลไปวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach method) ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ .912

2.2 พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นแบบ rating scale 5 ระดับ มีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

ประจำหมายถึง มีการปฏิบัติเป็นประจำ(ทุกวัน) เท่ากับ 5 คะแนน

บ่อยครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง (3 – 6 วันต่อสัปดาห์) เท่ากับ 4 คะแนน

บางครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติบางครั้ง (4 – 6 วันต่อสัปดาห์) เท่ากับ 3 คะแนน

นานๆครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัตินานๆครั้ง (1 – 2 วันต่อสัปดาห์) เท่ากับ 2 คะแนน

ไม่ทำเลย หมายถึง ไม่ทำเลย เท่ากับ 1 คะแนน

มีเกณฑ์ในการแปลผลคะแนน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	แปลผล
-------------	-------

4.21 – 5.00 มีพฤติกรรมระดับเหมาะสมมาก

3.41 – 4.20 มีพฤติกรรมระดับเหมาะสม

2.61 – 3.40 มีพฤติกรรมระดับพอใช้

1.81 – 2.60 มีพฤติกรรมระดับต้องปรับปรุง

1.00 - 1.80 มีพฤติกรรมระดับไม่เหมาะสม

การตรวจคุณภาพเครื่องมือ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการตรวจสอบเพื่อทดสอบความตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเองให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจและแก้ไข 3 ท่าน (IOC) นำไปทดลองคุณภาพของเครื่องมือ (Try Out) โดยการนำไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความเข้าใจในการทำแบบสอบถาม จากนั้นนำข้อมูลไปวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach method) มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .846

2.3 แบบบันทึกสภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

การศึกษา รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์สภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

2. การกำหนดกิจกรรมรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

3. การดำเนินการตามกิจกรรมรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

4. การสรุปผลการดำเนินงานตามกิจกรรมรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่ม

เสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ในการวิเคราะห์ รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ประกอบด้วย การวิเคราะห์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง การกำหนดกิจกรรม การดำเนินการตามกิจกรรมและการสรุปผลการดำเนินงานตามกิจกรรมรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

2.1 สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนและหลังดำเนินการ

2.2 สถิติอนุมานในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ Dependent t – test ในการเปรียบเทียบความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนและหลังดำเนินการ

ผลการวิจัย

1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ก่อนดำเนินการ โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก ยกเว้น ด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติและการบอกต่อข้อมูลด้านสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง หลังดำเนินการ โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด

2. พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก หลังดำเนินการ
โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด

3. รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
ของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วย
เม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ประกอบด้วย อ. เอนกาย อ.
ออกกำลัง (กาย-ใจ) อ.อาหาร อ.อิริยาบถ อ.อารมณ์
อ.อ้วนเกิน เอนเกิน และ อ.เอื้ออาทร (ของสังคม) อ.
อำนาจ (ของสิ่งแวดล้อม)

4. ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรค
ความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัด
กาฬสินธุ์ ก่อนและหลังการดำเนินการ โดยรวมและ
รายด้าน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ 0.05 โดยที่หลังการดำเนินการความรอบรู้
ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง
โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ดีกว่าก่อนการ
ดำเนินการ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก
จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนและหลังการดำเนินการ (Dependent t - test)

ตัวแปร	ก่อน		หลัง		df	t	p-value	95%CI	
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ค่าเฉลี่ย	S.D.				lower	upper
การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ	3.22	0.69	4.21	0.56	59	-7.925	.000*	-1.22639	-.73194
ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่ เพียงพอต่อการปฏิบัติ	3.34	0.76	4.32	0.57	59	-7.523	.000*	-1.23434	-.71566
การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความ เข้าใจ	3.73	0.65	4.30	0.45	59	-5.507	.000*	-.77257	-.36076
การตัดสินใจด้านสุขภาพ	3.60	0.93	4.35	0.55	59	-5.462	.000*	-1.02477	-.47523
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตนเอง	3.63	0.69	4.31	0.42	59	-6.763	.000*	-.89090	-.48410
การบอกต่อข้อมูลด้านสุขภาพ	3.15	0.75	4.28	0.57	59	-10.242	.000*	-1.38961	-.93539
รวม	3.45	0.57	4.29	0.36	59	-8.257	.000*	-1.03096	-.62876

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความ
ดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์
ก่อนและหลังการดำเนินการ พบว่า โดยรวมและราย
ด้าน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ 0.05 โดยที่หลังการดำเนินการพฤติกรรม
สุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง
โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ดีกว่าก่อนการ
ดำเนินการ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัด
กาฬสินธุ์ ก่อนและหลังการดำเนินการ (Dependent t - test)

ตัวแปร	ก่อน		หลัง		df	t	p-value	95%CI	
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ค่าเฉลี่ย	S.D.				lower	Upper
การบริโภคอาหาร	3.42	0.59	4.22	0.52	59	-8.024	.000*	-1.00366	-.60301
การออกกำลังกาย	4.03	0.93	4.48	0.61	59	-3.615	.001*	-.69908	-.20092
การสูบบุหรี่หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	3.55	1.00	4.37	0.58	59	-5.543	.000*	-1.11902	-.52542
การจัดการความเครียด	3.78	0.71	4.46	0.52	59	-6.325	.000*	-.89097	-.46273
การใช้ยาอย่างสมเหตุผล	3.71	0.47	4.25	0.59	59	-6.542	.000*	-.70372	-.37406

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนและหลังการดำเนินการ (Dependent t - test)

ตัวแปร	ก่อน		หลัง		df	t	P-value	95%CI	
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ค่าเฉลี่ย	S.D.				lower	Upper
รวม	3.70	0.58	4.36	0.39	59	-7.363	.000*	-83716	-.47936

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษา พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนดำเนินการ โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก ยกเว้น ด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติและการบอกต่อข้อมูลด้านสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง และพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกันกับการศึกษาของเอี่ยมพร ประวาฬ⁸ ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ที่มีมารับบริการที่คลินิกความดันโลหิตสูงของ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวมโรงพยาบาลพรเจริญ จังหวัดบึงกาฬ ผลการศึกษาพบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพเท่ากับ 3.11 คะแนน (S.D. = 56) และพฤติกรรมการดูแลตนเองก่อนการทดลองอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเอง เท่ากับ 3.20 คะแนน (S.D. = 0.26) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพที่จำกัดสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ไม่ดีและการเข้าถึงบริการสุขภาพที่น้อย⁹ ทั้งนี้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจัดเป็นหนึ่งในกลุ่มของผู้ป่วยโรคเรื้อรังและความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการควบคุมความดันโลหิต โดยผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับต่ำจะส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมความดันโลหิตทำให้ไม่

สามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์เป้าหมายได้

ดังนั้นจึงได้ดำเนินการจัดทำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ประกอบด้วย อ. เอนกาย อ.ออกกำลัง (กาย-ใจ) อ. อาหาร อ.อิริยาบถ อ.อารมณ์ อ.อ้วนเกิน เอนเกิน และ อ.เอื้ออาทร (ของสังคม) อ.อำนาจ (ของสิ่งแวดล้อม) ตามแนวคิดของ คู่มือการให้ความรู้ เพื่อจัดการภาวะความดันโลหิตสูงด้วยตนเองโดยสถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์¹⁰ และคู่มือกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ ส่งผลให้ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด และ ก่อนและหลังการดำเนินการ โดยรวมและรายด้าน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่หลังการดำเนินการความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ดีกว่าก่อนการดำเนินการ สอดคล้องกันกับการศึกษาของ สมศรี ภูแพง¹¹ ได้ศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน ผลการศึกษา พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน หลังการดำเนินงาน อยู่ในระดับมากที่สุด พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน หลังการดำเนินงาน อยู่ในระดับเหมาะสมมาก ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของ

กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอยะหมิง จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนและหลังการดำเนินงาน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่ภายหลังการดำเนินงานความรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอยะหมิง จังหวัดกาฬสินธุ์ มีค่าสูงกว่าก่อนการดำเนินการ และสอดคล้องกับการศึกษาของ รุ่งทอง วัชรกุลเกียรติ และวรรณกร ตาบ้านดู่¹² ได้ศึกษาการพัฒนาแบบการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงวัยทำงาน แบบมีส่วนร่วมของเครือข่าย อำเภอยะหมิง จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษา พบว่า 1. การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงวัยทำงานแบบมีส่วนร่วมของเครือข่าย อำเภอยะหมิง จังหวัดขอนแก่น ด้วยหลัก 3ก. 1ข. 1ส. ดังนี้ 1) กองทุน 2) กิจกรรม 3) การติดตามกลุ่มเสี่ยง 4) ข้อมูลทะเบียนกลุ่มเป้าหมาย และ 5) ส่วนร่วม 2. การประเมินผลการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงวัยทำงานแบบมีส่วนร่วมของเครือข่าย พบว่าการมีส่วนร่วมหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean Difference =

0.29, 95% CI 0.11-0.45, p-value < 0.001) ด้านกระบวนการพัฒนาหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean Difference = 0.41, 95% CI 0.23-0.57, p-value < 0.001) ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean Difference = 0.54, 95% CI 0.37-0.70, p-value < 0.001) และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพ หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean Difference = 1.43, 95% CI 1.28-1.57, p-value < 0.001) ความพึงพอใจต่อการพัฒนารูปแบบภาพรวมความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.80 (S.D.=0.57)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ควรนำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลยะหมิง จังหวัดกาฬสินธุ์ ที่ประกอบด้วย อ. เอนกาย อ.ออกกำลัง (กาย-ใจ) อ. อาหาร อ.อิริยาบถ อ.อารมณ์ อ.อ้วนเกิน เอนเกิน และ อ.เอื้ออาทร (ของสังคม) อ.อำนาจ (ของสิ่งแวดล้อม) มาใช้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาผลลัพธ์ทางสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. (2023). Hypertension. Online 14 January 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
2. กรมควบคุมโรค.(2566). กรมควบคุมโรค แนะนำประชาชนวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ “รู้เลข รู้เสี่ยง เลี่ยงโรคไม่ติดต่อ”. ออนไลน์ สืบค้นเมื่อ 14 มกราคม 2567
3. กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค.(2565). กรมควบคุมโรค แนะนำประชาชนใส่ใจสุขภาพ วัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง. ออนไลน์ สืบค้นเมื่อ 14 มกราคม 2567 https://ddc.moph.go.th/brc/news.php?news=25290&deptcode=brc&news_views=294
4. อังคินันท์ อินทรกำแหง.(2560). การสร้างและพัฒนาเครื่องมือความรู้ด้านสุขภาพของคนไทย. รายงานฉบับสมบูรณ์. กองศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข <https://ddc.moph.go.th/brc/news.php?news=34117&deptcode=brc>

5. สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ.(2564). คู่มือกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ. นนทบุรี: บริษัท อาร์ เอ็น พี พี วอเตอร์ จำกัด
6. เสถียร โนน้อย.(2567). ผลของโปรแกรมพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส ของประชาชนในเขตตำบลพิงพวย อำเภอศรีรัตน จังหวัดศรีสะเกษ. วารสารวิจัยและพัฒนาสุขภาพศรีสะเกษ. 3(1). 46-60
7. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์. (2566) ข้อมูลจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์
8. เอื้อมพร ประวาท.(2567). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ที่มาใช้บริการที่คลินิกความดันโลหิตสูงของ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวมโรงพยาบาลพรเจริญ จังหวัดบึงกาฬ. รายงานการวิจัย. โรงพยาบาลพรเจริญ ออนไลน์ สืบค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2567 <https://bkpho.moph.go.th/ssjweb/bkresearch/require/files/post-doc/20240418133035.pdf>
9. ปวีตรา ทองมา.(2563). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและผลลัพธ์ทางสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย. 13(1). 50-62
10. สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์. (2555) คู่มือการให้ความรู้ เพื่อจัดการภาวะความดันโลหิตสูงด้วยตนเอง, สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
11. สมศรี ภูแพง. (2567). รูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน. วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพชุมชน. 9(4). 526-34
12. วรณภา ประทุมโชน พนารัตน์ เจนจบ สมตระกูล ราศิริ นันทวรรณ อีรพงศ์.(2562). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและสถานะสุขภาพของบุคลากร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. วารสารวิชาการสาธารณสุข ปีที่ 28 ฉบับพิเศษ พฤษภาคม - มิถุนายน 2562