

ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงคราม

A study of self-care behavior of hypertensive patients in Somdejpraputthalerdla Hospital, Samutsongkram

(Received: July 7, 2021 ; Accepted: August 9, 2021)

โสพิณ ศรีสมโภชน์¹

รัชณี หลงสาส์น¹

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำแนกตาม เพศ อายุ ประวัติการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว ระยะเวลาที่ทราบว่าป่วย ระดับการศึกษา และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงคราม คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามาเน ได้ขนาดตัวอย่าง 368 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผ่านการหาค่าความตรงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบด้านระดับความรู้โดยใช้สูตร KR-20 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .77 และแบบสอบถามระดับพฤติกรรมโดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ .75 เก็บข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนพฤษภาคม 2564 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติการทดสอบ t-test และสถิติ One Way ANOVA

ผลการศึกษา พบว่า 1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงในระดับสูง ร้อยละ 80.98 และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสมในระดับปานกลาง ร้อยละ 58.75 2. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีเพศ อายุ และระยะเวลาที่เจ็บป่วยต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปัจจัยด้านอื่น ได้แก่ ประวัติการเจ็บป่วยคนในครอบครัว ระดับการศึกษา และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน พบว่า มีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการดูแลตนเอง, ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

Abstract

The two main objectives of this descriptive research are i) to understand about the hypertension symptoms and the self-care behavior of hypertensive patients, and ii) to compare the self-care behavior of those patients based on the categories of gender, ages, the illness history in their family, the period of illness, education, and participation with the helpful project by Somdej Praputthalerdla hospital, Samutsongkram. The research sample size was calculated by the Yamane formula and resulted a 368 patients as a sample size. The data was collected from the patients between February to May in 2021 by a questionnaire, which consist of 3 main parts including their personal information, their background on hypertension, and their self-care behavior. This questionnaire was proved by 3 specialists. The knowledge-based reliability of the questionnaire was test by KR-20 formula and resulted .77 of the survey reliability. The behavioral level questionnaire was test by Cronbach's reliability coefficient alpha and resulted .75 of reliability. The data was analyzed its frequency, percentage, mean, standard deviation by using t-test One Way ANOVA.

¹ โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงคราม

The results: 1) Most of hypertensive patient well-knowing about the hypertension disease (80.98 %) and have their averaged proper self-care behavior (58.75 %) 2) The different gender, ages, and period of illness of hypertensive patients showed their difference in their self-care behavior significantly ($p < .05$), whereas the different illness history in their family, education, and participation with the helpful project by the hospital showed no difference in their self-care behavior.

Keywords: Self-care behavior, Hypertensive patient

บทนำ

โรคความดันโลหิตสูง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประชากรทั่วโลกตายก่อนวัยอันควร ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้ว ประเทศเศรษฐกิจเกิดใหม่ หากไม่ได้รับการป้องกันและการดูแลรักษาที่ดีจะส่งผลให้เพิ่มความเสี่ยงของโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า โรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นเป็นสี่เท่า (สำนักโรคไม่ติดต่อกรมควบคุมโรค, 2561) จากสถิติขององค์การอนามัยโลกพบว่า โรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุการตายทั่วโลก สูงถึง 7.5 ล้านคน หรือร้อยละ 12.8 ของสาเหตุการตายทั้งหมด มีการคาดการณ์ว่าจะมีความชุกของโรคความดันโลหิตสูงทั่วโลก เพิ่มขึ้นถึงเป็น 1.56 พันล้านคน ในปี พ.ศ. 2568 โดยสาเหตุส่วนใหญ่มาจากปัจจัยการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป เช่น การมีกิจกรรมทางกายน้อย การบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของเกลือ และไขมันสูง การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2558)

สถานการณ์ในประเทศไทยจากข้อมูลสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่า อัตราการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ต่อประชากร 100,000 คน ในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2556 – 2560) เพิ่มขึ้นจาก 12,342.14 (จำนวน 3,936,171 คน) เป็น 14,926.47 (จำนวน 5,597,671 คน) อัตราการป่วยรายใหม่ ต่อประชากร 100,000 คน ในรอบ 3 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2558 – 2560) เพิ่มขึ้นจาก 916.89 (จำนวน 540,013 คน) เป็น 1,353.01 (จำนวน 813,485 คน) และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 13.2 ล้านคนนั้นไม่ถึงหนึ่งในสามที่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ (สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, 2562)

สถิติจังหวัดสมุทรสงคราม พบอัตราป่วยโรคความดันโลหิตสูงต่อแสนประชากร ในปี 2561-2563 จำนวน 102,090 คน (ข้อมูลจาก HDC – Report สสจ.สมุทรสงคราม) และสถิติโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า พบว่า อัตราป่วยโรคความดันโลหิตสูง สอดคล้องกับข้อมูลการเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองปี 2560-2563 มีอัตราป่วย และ admitted ด้วยโรคหลอดเลือดสมอง เพิ่มขึ้นจาก 3.49 เป็น 3.65, 3.68 และ 4.14 ตามลำดับ พบอัตราการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมอง ปี 2561-2563 เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 13.16 เป็น 13.17 และ 15.08 ตามลำดับ (ศูนย์ข้อมูลสารสนเทศโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า) จากการทบทวนวรรณกรรม พบงานศึกษาวิจัยของ สมรัตน์ ชำมาก (2559) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนางเหล้า อำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา ผลการวิจัย พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงในระดับสูง ร้อยละ 86.20 และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสมในระดับสูง ร้อยละ 94.82 และจากการศึกษาของปฐมาภรณ์ ลาอุณ, นภาพร มัธยมามกุล และอนันต์ มลารัตน์ (2554) ที่ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการแผนกผู้ป่วยนอกอายุรกรรม โรงพยาบาลศูนย์ การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ผลการวิจัย พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีพฤติกรรมการดูแลตนเองในระดับพอใช้ ผู้ป่วยที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน ผู้ป่วยที่มีอายุ ระดับการศึกษา รายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกัน ผู้วิจัยเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกอายุ

รกรรม และรับผิดชอบงานในคลินิกผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในบริบทจังหวัดสมุทรสงคราม เพื่อนำข้อมูลปัญหาและสาเหตุที่แท้จริงมาวางแผนพัฒนาแนวทางปฏิบัติในการดูแลป้องกันและควบคุมความดันโลหิตสูงไม่ให้ผู้ป่วยเกิดภาวะแทรกซ้อนด้วยโรคหลอดเลือดสมองต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง ระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงคราม

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาที่ป่วย ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงคราม

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ระยะเวลาดำเนินการระหว่างเดือนมิถุนายน 2563 – กรกฎาคม 2564 สถานที่ดำเนินการคลินิกความดันโลหิตสูง แผนกผู้ป่วยนอกอายุรกรรม โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงคราม

กลุ่มตัวอย่าง ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงตามทะเบียนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงคราม และอาศัยอยู่จริงในพื้นที่ขณะทำการวิจัยไม่น้อยกว่า 6 เดือน คำนวณโดยใช้สูตร Yamane (1970)⁸ กำหนดค่าความคลาดเคลื่อน (Alpha) เท่ากับ 0.05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 368 คน ใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic random sampling) ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างต้องมีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยนำเครื่องมือวิจัยของ สมรัตน์ ชำมาก (2559)⁵ ที่ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนางเหล้า อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านระดับความรู้โดยใช้สูตร KR20 ได้ ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .77 และแบบสอบถามด้านพฤติกรรม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ .75 มาทดลองใช้กับบริบทของงานวิจัยนี้ ซึ่งเครื่องมือวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาการเจ็บป่วย ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว การได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองของผู้ป่วย แหล่งความรู้ที่ได้รับและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน มีจำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 15 ข้อ ลักษณะคำถามมี 2 ตัวเลือก คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน และตอบผิดให้ 0 คะแนน

เกณฑ์การประเมินระดับความรู้ ใช้เกณฑ์การประเมินของบลูม (Bloom, B. S., 1986) โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับสูง ร้อยละ 80 ขึ้นไป คะแนนระหว่าง 12-15 คะแนน

ระดับปานกลาง ร้อยละ 60-79 คะแนนระหว่าง
9-11 คะแนน
ระดับต่ำ ต่ำกว่าร้อยละ 60 คะแนนระหว่าง
0-8 คะแนน

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย
โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อ มี 4
ตัวเลือก คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ

เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเอง
ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยใช้ค่าเฉลี่ยของ
คะแนนแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างซึ่งแบ่งออกเป็น 3
ระดับด้วยวิธีกำหนดอันตรายภาคขึ้น นำคะแนนสูงสุดลบ
ด้วยคะแนนต่ำสุดหารด้วยจำนวนชั้นที่ต้องการโดยอิง
ของ เบทส์ (Best,1981) ได้ช่วงคะแนนแต่ละระดับดังนี้

ระดับสูง	คะแนนเฉลี่ย	3.01 - 4.00
ระดับปานกลาง	ค่าคะแนนเฉลี่ย	2.01 - 3.00
ระดับต่ำ	คะแนนเฉลี่ย	1.00 - 2.00

ผู้วิจัยนำเครื่องมือทั้ง 3 ส่วนมาสร้างเป็น QR
Code Scan for Smart phone สำหรับผู้ป่วยที่มี Smart
phone กรณีไม่ สะดวก / ไม่มีโทรศัพท์ ให้ตอบ
แบบสอบถามผ่านชุดแบบสอบถาม

วิธีการดำเนินงาน

1. เสนอโครงการวิจัยฯ ต่อผู้อำนวยการ
โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า เมื่อได้รับอนุญาต
แล้วดำเนินการขอจริยธรรมการวิจัยการวิจัยในมนุษย์
ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยการวิจัยในมนุษย์
2. ประสานหัวหน้างาน เจ้าหน้าที่ผู้ป่วยนอก
อายุรกรรม เพื่อร่วมเก็บข้อมูล
3. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตัว ให้
ข้อมูลขอความยินยอมเก็บข้อมูลโดยให้ผู้ป่วย/ญาติที่มี
Smart phone Scan QR Code ตอบแบบสอบถาม กรณี
ไม่มีโทรศัพท์ ให้ตอบแบบสอบถามผ่านชุดแบบสอบถาม
4. ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้อง และครบถ้วน
ของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคความดัน
โลหิตสูงโดยใช้ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการ
ดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ด้านเพศ ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว และ
การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน โดยใช้สถิติ t-
test

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการ
ดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ด้านอายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาที่ทราบว่าป่วยและ
ระดับความรู้ โดยใช้สถิติ One Way ANOVA กรณีคู่ใดมี
ความแตกต่าง ทดสอบรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (ชูศรี วงศ์
รัตน์, 2553)

จริยธรรมการวิจัย

ผู้วิจัยเสนองานวิจัยเพื่อขอรับการรับรองจาก
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของ
โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า ได้หมายเลขรับรอง
COA No.50 ลงวันที่ 19 มีนาคม 2564

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 64.7 อายุเฉลี่ย 60 ปีขึ้นไป โดยร้อยละ 52.45 มีอายุ 56-75 ปี จบชั้นประถมศึกษา หรือต่ำกว่า ร้อยละ 53.5 ระยะเวลาที่ทราบว่าป่วย อยู่ ในช่วง 1-5 ปี ร้อยละ 53.8 รองลงมา คือ ทราบว่าป่วย 10 ปีขึ้นไป ร้อยละ 37.5 มีประวัติคนในครอบครัวป่วย ด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 54.6 การได้รับ คำแนะนำในการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 94 ได้รับคำแนะนำแหล่งที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับ โรคความดันโลหิตสูงได้รับคำแนะนำจาก เจ้าหน้าที่ สาธารณสุข ร้อยละ 71.2 และมีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อนช่วยเพื่อนในคลินิกโรคความดันโลหิตสูงเพียงร้อยละ 18.5

2. ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับสูง ร้อยละ 80.98 และรองลงมา คือ ระดับปานกลาง และระดับต่ำร้อยละ 16.85 และ 2.17 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า คำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามถูกต้องทุกคน ได้แก่ข้อที่ 10 การกินยาต้องกินให้ตรงตามเวลาชนิดยา ขนาดยา ตามที่แพทย์สั่ง ร้อยละ 100 รองลงมา คือ ข้อที่ 12, 11 และ 14 คือ ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรงดการสูบบุหรี่, ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงสามารถหยุดยาเองได้ไม่จำเป็นต้องให้แพทย์สั่งหยุด และผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เช่น เบียร์ ตอบถูกร้อยละ 97.3, 96.5 และ 94.3 ตามลำดับ ส่วนคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อยที่สุด คือข้อที่ 3 การทำงานในกิจวัตรประจำวันถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างอื่นเพิ่ม ตอบถูกร้อยละ 61.7

3. ระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้องโดยรวมในระดับปานกลาง ($M=2.35, SD=.296$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การสูบบุหรี่ ($M=3.80, SD=.668$) รองลงมาคือ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เช่น เบียร์ ($M=3.69, SD=.681$) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ การรับประทานยาโรคความดันโลหิตสูง ($M=1.10, SD=.477$) รองลงมาคือการได้ดูฉลากยาตรวจสอบยาก่อนรับประทาน ($M=1.14, SD=.513$) การพักผ่อนนอนหลับประมาณวันละ 6-8 ชั่วโมง ($M=1.38, SD=.694$) และเมื่อท่านเครียดท่านได้จัดการกับความเครียดเช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง หางานอดิเรก ทำสมาธิ ปรึกษาคนสนิท ($M=1.69, SD=.747$)

4. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงคราม

ตาราง 1 พฤติกรรมการดูแลตนเองจำแนกตาม เพศ ประวัติการเจ็บป่วยคนในครอบครัว และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ของกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ($n = 368$)

ปัจจัยพื้นฐาน	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
เพศ : ชาย	130	2.25	.317	-4.543	.000
หญิง	238	2.40	.271		
ประวัติการเจ็บป่วยคนในครอบครัว				-1.335	.092
มี	201	2.33	.294		
ไม่มี	167	2.37	.297		
การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน				.030	.488
ร่วม	68	2.35	.279		
ไม่ร่วม	300	2.34	.300		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพศหญิงมีพฤติกรรมการดูแลตนเอง

($M=2.40, SD=.271$) สูงกว่าเพศชาย ($M=2.25, SD=.317$) ส่วนปัจจัยด้านประวัติการเจ็บป่วยคนในครอบครัว และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนพบว่า มีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่าง

ตาราง 2 จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเอง
ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา และระยะเวลาที่ป่วย (n=368)

ปัจจัยพื้นฐาน	n	M	SD	F	p-value
อายุ					
อายุ 15-35 ปี	15	1.27	0.03	8.414	.000
อายุ 36-55 ปี	109	0.41	0.04		
อายุ 56-75 ปี	193	0.25	0.03		
อายุ 76 ปีขึ้นไป	51	0.63	0.04		
ระดับการศึกษา					
ประถมศึกษา	197	2.38	.300	2.901	.056
มัธยมศึกษา	99	2.30	.295		
ปริญญาตรีขึ้นไป	72	2.32	.277		
ระยะเวลาที่ป่วย					
1-5 ปี	139	2.30	.304	4.554	.011
6-10 ปี	91	2.32	.296		
10 ปีขึ้นไป	138	2.40	.279		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีอายุ และระยะเวลาที่ป่วยต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีอายุ 15-35 ปี มีพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเอง ($M=1.27, SD=0.03$) สูงกว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีอายุ 76 ปีขึ้นไป ($M=0.63, SD=0.04$) อายุ 36-55 ปี ($M=0.41, SD=0.04$) และอายุ 56-75 ปี ($M=0.25, SD=0.03$) ตามลำดับ ส่วนปัจจัยด้านระดับการศึกษา พบว่า มีพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่าง

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงคราม ดังนี้

1. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า โดยรวม พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งถือว่ามีความประพฤติดีตัวในการดูแลตนเองใน

ระดับที่ยังไม่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของปฐญาภรณ์ ลาลูน, นภาพร มัชฌิมกุล และอนันต์ มาลาร์ตัน (2554) ศึกษาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการแผนกผู้ป่วยนอกอายุรกรรม โรงพยาบาลศูนย์ การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับพอใช้ จึงควรมีการส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรเน้นในการให้ความรู้และทำความเข้าใจกับผู้ป่วยและญาติผู้ดูแล โดยเฉพาะข้อที่มีคำแนะนำเฉลี่ยของพฤติกรรมต่ำ ได้แก่ เรื่องการรับประทานยารักษาโรคความดันโลหิตสูง การดูแลสุขภาพ และตรวจสอบยาก่อนรับประทาน การพักผ่อนนอนหลับประมาณวันละ 6-8 ชั่วโมง และการจัดการกับความเครียดเช่นดูโทรทัศน์ ฟังเพลงหางานอดิเรกทำ การทำสมาธิ ปรึกษาคนสนิท นอกจากนี้มีรายชื่ออื่นๆ ที่มีระดับคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางในเรื่องการออกกำลังกาย การใช้ผงชูรสเพิ่มในอาหารก่อนรับประทาน การรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ อาหารประเภททอดต่างๆ สอดคล้องกับบริบทของคนในจังหวัด

สมุทรสงครามที่เป็นสังคมผู้สูงอายุ การดำเนินชีวิตประจำวันที่มีอาหารการกินที่อุดมสมบูรณ์ บางรายอยู่ลำพัง บางรายมีลูกหลานดูแลอย่างดี จัดหาอาหารที่ผู้สูงอายุชอบมาให้บริการทาน จึงควรให้ความรู้ในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง โดยการกระตุ้นให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม มีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอย่างต่อเนื่อง มีการออกติดตามเยี่ยมผู้ป่วยโดยอสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในเขตพื้นที่ที่รับผิดชอบอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทราบการปฏิบัติตนของผู้ป่วย และผู้ดูแลจะจรรยาบรรณ เพื่อทราบปัญหา และหาแนวทางแก้ไขให้มีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป

2. ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับสูง ร้อยละ 80.98 รองลงมา มีความรู้ระดับปานกลาง และระดับต่ำร้อยละ 16.85 และ 2.17 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า คำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามถูกต้องมากที่สุดได้แก่ข้อที่ 10 การกินยาต้องกินให้ตรงตามเวลาชนิดยา ขนาดยา ตามที่แพทย์สั่ง ร้อยละ 100 รองลงมา คือ ข้อที่ 12, 11 และ 14 คือ ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรงดการสูบบุหรี่ ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงสามารถหยุดยาเองได้ไม่จำเป็นต้องให้แพทย์สั่งหยุด และผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรดื่มน้ำที่มีแอลกอฮอล์เหล้าเบียร์ ตอบถูกต้องร้อยละ 97.3, 96.5 และ 94.3 ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมรัตน์ ขำมาก(2559)ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนางเหล้า อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับสูง และข้อคำถามรายข้อที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกต้องมากที่สุด คือ ข้อ 10 การกินยาต้องกินให้ตรงตามเวลาชนิดยาขนาดยาตามที่แพทย์สั่ง ร้อยละ 99.13 ส่วนคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 3 การทำงานในกิจวัตรประจำวันถือเป็นการออกกำลังกาย

อย่างหนึ่งไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างอื่นเพิ่ม ตอบถูกต้องร้อยละ 61.7 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการงานวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม ร้อยละ 52.45 มีอายุ 56-75 ปี อายุเฉลี่ย 60 ปี ได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 94 แหล่งที่ได้รับความรู้ และคำแนะนำเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง มาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 71.2 ดังนั้น การได้รับคำแนะนำเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ จากแพทย์และพยาบาลในคลินิกโรคความดันโลหิตสูง อาจส่งผลให้ผู้ป่วยจึงมีความเข้าใจว่าการทำงานในกิจวัตรประจำวันถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งได้

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จำแนกตาม เพศ ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน อายุ ระดับการศึกษา และระยะเวลาที่ทราบว่าป่วย ดังนี้

3.1 เพศ จากผลการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกันโดยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพศหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ สูงกว่าเพศชาย เนื่องจาก เพศชายส่วนใหญ่เมื่อเจ็บป่วยจะไม่ค่อยเข้ารับบริการตรวจจากแพทย์หรือพยาบาล มักรอให้หายเอง หรือบางครั้งให้ญาติมารับยาแทนหรือซื้อยารับประทานเองโดยไม่ต้องตรวจ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของเนาวรัตน์ จันทานนท์, บุษราคัม สิงห์ชัย และวิวัฒน์ วรวงษ์(2554) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในอำเภอเมืองจังหวัดชุมพร ผลการวิจัย พบว่า เพศที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่แตกต่างกันและการศึกษาของประภาส ขำมาก, สมรัตน์ ขำมาก และมาลิน แก้วมณี (2558) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตตำบลคลองรี อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ

ดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($M^2 = 7.823$, $p=0.02$)

3.2 ประวัติบุคคลในครอบครัวป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว มีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน เนื่องจากในปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการให้บริการ เน้นเชิงรุกมากขึ้น ในการดำเนินการ จึงเน้นให้มีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดคือสมาชิกในครอบครัว และ อสม. ในเขตรับผิดชอบ มีการกระตุ้นให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการเข้าถึงบริการอย่างเท่าเทียมกันในทุกบริการมากขึ้น ทำให้มีโอกาสได้รับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ภัสราวัลย์ ศีตีสาร, อรุณวรรณ สุวรรณรัตน์ และจารุวรรณ ไกลังกา (2555) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยภาวะความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ โรงพยาบาลดอกคำใต้ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ผลการศึกษา พบว่า ประวัติความดันโลหิตสูงของคนในครอบครัวมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่แตกต่างกัน

3.3 การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน พบว่า ไม่แตกต่างกัน เนื่องจาก ผู้วิจัยทำการวิจัย เก็บข้อมูลการวิจัยในช่วงที่มีสถานการณ์การระบาดของไวรัสโควิด-19 จึงไม่มีการนัดกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมาเข้ากลุ่มเพื่อร่วมกิจกรรมในคลินิกโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า มีเพียงการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนในคลินิกโรคความดันโลหิตสูงเดิม ที่ตอบแบบสอบถาม ร้อยละ 18.5 อย่างไรก็ตามเมื่อสถานการณ์การระบาดของไวรัสโควิด-19 หมดไป ควรมีการส่งเสริม มีการนัดหมายกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพื่อพบปะสังสรรค์ในการร่วมดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งเสริมให้ผู้ป่วยสมัครเป็นสมาชิกกลุ่มเพื่อน

ช่วยเพื่อนเพิ่มขึ้น มีการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม และติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง โดยมีการประสานต่อชุมชน ภาครัฐเครือข่ายผู้ป่วย รวมถึงญาติหรือคนในครอบครัว ผู้ป่วยให้มีส่วนร่วม เพื่อให้กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนมีความเข้มแข็ง และยั่งยืนตลอดไป

3.4 อายุ พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีอายุต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกัน โดยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีอายุ 15-35 ปี มีพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีอายุ 76 ปีขึ้นไป อายุ 36-55 ปี และอายุ 56-75 ปี ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาของพัฒนา ฤทธิรงค์ (2554) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงใช้เก็บข้อมูลผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มารับบริการในคลินิกโรคเรื้อรังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนคา ต.ทอนหงส์ อ.พรหมคีรี จ. นครศรีธรรมราช ผลการวิจัย พบว่า ช่วงอายุที่ต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกัน และผลงานวิจัยของ ปฐญาภรณ์ ลาลูน, นภาพร มัธยมมากุล และอนันต์ มาลารัตน์ ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการแผนกผู้ป่วยนอกอายุรกรรม โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกัน นอกจากนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีอายุ 15-35 ปี มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดูแลตนเองได้ดีกว่า

3.5 ระดับการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมรัตน์ ขำมาท (2559) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนางเหล้า อำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน และผลงานวิจัยของเนาวรัตน์ จันทานนท์, บุษราคัม สิงห์ชัย

และวิวัฒน์ วรวงษ์(2554) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในอำเภอเมืองจังหวัดชุมพร ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับสูง ระดับการศึกษา ระยะการป่วยที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน และการศึกษาของประภาส ขำมาก, สมรัตน์ ขำมาก และมาลิน แก้วมณี (2558) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตตำบลคลองรี อำเภอสีทิงพระ จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า อายุ ระดับการศึกษา ประวัติการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว ระยะเวลาที่เจ็บป่วย ตลอดจนการได้รับคำแนะนำ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง แต่ขัดแย้งกับการศึกษาของ ปริญญาภรณ์ ลาอุณ, นภาพร มัธยมามกุล และอนันต์ มาลารัตน์ (2554) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการแผนกผู้ป่วยนอกอายุรกรรม โรงพยาบาลศูนย์ การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีอายุ ระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกัน และการศึกษาของภัสราวลีย์ ศีตีสาร, อรุณวรรณ สุวรรณรัตน์ และจารุวรรณ ใจลังกา(2555) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยภาวะความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้โรงพยาบาลดอกคำใต้ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ผลการวิจัยพบว่า ระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่แตกต่างกัน

3.6 ระยะเวลาที่ทราบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีระยะเวลาที่ทราบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกัน ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของ ภัสราวลีย์ ศีตีสาร, อรุณวรรณ สุวรรณรัตน์ และจารุวรรณ ใจลังกา(2555) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยภาวะความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้โรงพยาบาลดอกคำใต้ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ผลการวิจัย

พบว่า ระยะเวลาที่ทราบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ประวัติความดันโลหิตสูงของคนในครอบครัวมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่แตกต่างกัน งานวิจัยของเนาวรัตน์ จันทานนท์, บุษราคัม สิงห์ชัย และวิวัฒน์ วรวงษ์(2254) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในอำเภอเมืองจังหวัดชุมพร ผลการวิจัยพบว่า ระยะการป่วยที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน งานวิจัยของพัฒนา ฤทธิ์รงค์(2554) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงใช้เก็บข้อมูลผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มารับบริการในคลินิกโรคเรื้อรังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนคา ต.ทอนหงส์ อ.พรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี ระยะเวลาการเป็นโรคความดันโลหิตสูงที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน การศึกษาของ ประภาส ขำมาก, สมรัตน์ ขำมาก และมาลิน แก้วมณี (2558) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตตำบลคลองรี อำเภอสีทิงพระ จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า อายุ ระดับการศึกษา ประวัติการเจ็บป่วย ของคนในครอบครัว ระยะเวลาที่เจ็บป่วย ตลอดจนการได้รับคำแนะนำ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้าโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งถือว่ามีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับสูงร้อยละ 80.98 ระดับปานกลาง ร้อยละ 16.85 และข้อคำถามรายชื่อที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกต้องมากที่สุด คือ ข้อ 10 การกินยาต้องกินให้ตรงตามเวลาขนาดยาตามที่แพทย์สั่ง ตอบถูก 100% ซึ่งขัดแย้งกับพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยการรับประทานยารักษาโรคความดันโลหิต

สูง การได้ดูผลกายตรวจสอยาก่อนรับประทาน การพักผ่อนนอนหลับประมาณวันละ 6-8 ชั่วโมง และเมื่อท่านเครียดท่านได้จัดการกับความเครียดเช่นดูโทรทัศน์ ฟังเพลงหางาน อดิเรกทำทำสมาธิปรึกษาคนสนิท ซึ่งเป็นพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองในระดับต่ำ เรียงตามลำดับ ดังนั้น พยาบาลควรมีบทบาทในการให้ความรู้กับกลุ่มผู้ป่วยมากขึ้นกว่าเดิม โดยการดำเนินการต่างๆ เช่น กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการใช้ชีวิตประจำวัน และประสบการณ์ในการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแต่ละคน ทั้ง ด้านบวก และด้านลบ มีการฉายวิดีโอทัศน์เรื่องความรู้ และพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง การให้ความรู้เพิ่มเติมมีการยกตัวอย่างพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วย เปรียบเทียบให้เห็นทั้งด้านบวก และด้านลบ มีการติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง ภายใต้การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในชุมชน ผู้ป่วย รวมถึงญาติ หรือ คนในครอบครัวผู้ป่วย เพื่อให้กลุ่มมีความเข้มแข็ง และยั่งยืน

2. จากผลการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ยังมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในข้อคำถามเรื่องของการทำงานในกิจวัตรประจำวันถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างอื่นเพิ่ม มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงตอบข้อคำถามข้อนี้ ตอบว่า ข้อนี้ถูกต้องถึง 141 คน คิดเป็นร้อยละ 38.2 ประเด็นนี้ทีมสุขภาพ ควรมีการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อให้ได้สาเหตุปัญหาที่แท้จริงมาแก้ไขต่อไป

3. จากผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงคราม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ไม่ถูกต้องค่อนข้างมาก ทีมสุขภาพจึงควรมีการเร่งดำเนินการพัฒนาหาแนวปฏิบัติการพยาบาลเชิงรุกในการส่งเสริมการให้ข้อมูลให้คำแนะนำ ใช้กลยุทธ์แบบประสานความร่วมมือกับภาคีเครือข่าย ให้ผู้ป่วยและญาติมีส่วนร่วมดูแลสุขภาพตนเอง มีการกำกับติดตามต่อเนื่องเพื่อให้ผลลัพธ์ดีขึ้น

4. พยาบาลควรมีการส่งเสริม และขยายผลการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม เช่น การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของหลอดเลือด/ลดความดันโลหิต ประสานไปยังเครือข่ายอื่น จัดทำเป็นแนวทาง และขั้นตอนในการปฏิบัติที่ชัดเจน (โมเดล) เพื่อสะดวกและง่ายในการนำไปใช้ในการปฏิบัติจริง และ มีการประเมินผล โดยการทบทวนเชิงปฏิบัติการซ้ำเปรียบเทียบหลังจากนำแนวทางการปฏิบัติไปใช้

5. ควรมีการทำวิจัยค้นหาข้อมูลที่พบว่ากลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีระดับมีความรู้อยู่ในระดับสูง แต่มีพฤติกรรมในการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง เพื่อให้ทราบปัญหา และนำมาปรับกลยุทธ์ให้ผู้ป่วยและญาติเห็นความสำคัญ เกิดความตระหนักในการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง ในการควบคุมระดับความดันโลหิตของกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้าให้ได้มากขึ้นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- สำนักโรคไม่ติดต่อกรมควบคุมโรค. (2561). ประเด็นสารวันความดันโลหิตสูงโลก. สืบค้นเมื่อ 13 มี.ค. 64 จาก http://thaincd.com/document/file/info/non-communicable-disease/ประเด็นสารวันความดันโลหิตสูง_61.pdf.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2558 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด, 2559.
- สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. (2562). แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2562. สืบค้นเมื่อ 13 มี.ค. 64 จาก http://www.thaihypertension.org/files/_HT%20guideline%202019.with%20watermark_.pdf
- ศูนย์ข้อมูลสารสนเทศโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า พ.ศ. 2561-2563. สืบค้นเมื่อ 22 ก.พ. 64 จาก http://203.157.95.66/data_sys/report/_t_ncd/menu.php?prepage=menu.php

- สมรัตน์ ขำมาก. (2559). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลนางเหล้าอำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 3(3): 153-169.
- ปฐมาภรณ์ ลาลูน, นภาพร มัชฌิมภักดิ์ และอนันต์ มาลารัตน์. (2554). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูงที่มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอกอายุรกรรมโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 18(3): 160-169.
- Orem, D. E. (2011). The Self-Care Deficit Nursing Theory. Retrieved May 3, 2013 from <http://nursingtheories.weebly.com/dorothea-e-orem.html>.
- Yamane, T. (1973). Statistical Introduction Analysis. 3rd ed. New York: Harper and Row.
- Bloom, B. S. (1986). Learning for Mastery. Evaluation comment. Center for the Study of Instruction Program. University of California at Los Angeles.
- Best, J. (1981). Research in Education (4th ed.) London: Pentice-Hall international.
- ชูศรี วงศ์รัตน์, (2553). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 12. นนทบุรี: ไทเนรมิตกิจอินเตอร์โปรแกรมส์
- นวรรตน์ จันทานนท์, บุษราคัมสิงห์ชัย และวิวัฒน์ รวรงค์. (2554). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร. วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น, 16(6): 749-758.
- ประภาส ขำมาก, สมรัตน์ ขำมาก และมาลิน แก้วมณี. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตตำบลคลองรี อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 2(3): 74-91.
- ภัสราลัย ศีตีสาร, อรุณวรรณ สุวรรณรัตน์ และจารุวรรณ ใจลังกา. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยภาวะความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้โรงพยาบาลดอกคำใต้ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา. วารสารสาธารณสุขล้านนา, 9(2): 120-136.
- พัฒนา ฤทธิรงค์. (2554). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงใช้เก็บข้อมูลผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มารับบริการในคลินิกโรคเรื้อรังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนคา ต.ทอนหงส์ อ.พรหมคีรี จ. นครศรีธรรมราช. สืบค้นเมื่อ 21 เม.ย. 64 จาก <http://www.promkiri.go.th/detail/doc>.