



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เขตโรงพยาบาล สุขภาพตำบลต้นหยงลูโละ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

อิริณา เบญจอาเหม็ด¹

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เขตโรงพยาบาลสุขภาพตำบลต้นหยงลูโละ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี ประชากรคือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เขตโรงพยาบาลสุขภาพตำบลต้นหยงลูโละ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 จำนวน 504 คน โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Daniel เท่ากับ 241 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ คุณลักษณะส่วนบุคคล ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ แบบสัมภาษณ์ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้เพื่อวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.867 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (95.02%) ($\bar{X}=2.95$, S.D.=0.217) พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (52.70%) ($\bar{X}=2.47$, S.D.=0.500) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เขต โรงพยาบาลสุขภาพตำบลต้นหยงลูโละ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพและบริการสุขภาพ ($r=0.163^*$, P-value 0.011) ความรู้ความเข้าใจ ($r=0.142^*$, P-value 0.027) ด้านการสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ ($r=0.187^{**}$, P-value 0.004) และการจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย ($r=0.138^*$, P-value 0.032) ตามลำดับ และพบว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เขต โรงพยาบาลสุขภาพตำบลต้นหยงลูโละ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.199^*$, P-value 0.024)

คำสำคัญ: ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง, ความรอบรู้ด้านสุขภาพ, พฤติกรรมสุขภาพ

¹ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นหยงลูโละ, E-mail: Irina55409@gmail.com

Factors associated with health behavior among Hypertension patients in Tanyongluloh Health Promoting Hospital, Mueang District, Pattani Province

Irina Benarmed ¹

Abstract

This Descriptive research aimed to study factors associated with health behavior among Hypertension patients in Tanyongluloh Health Promoting Hospital, Mueang District, Pattani Province. Population in this study consisted of 504 elderlies with Hypertension patients in Tanyongluloh Health Promoting Hospital, Mueang District, Pattani Province. in fiscal year 2025, and the sample size calculating used Daniel formula for 241 cases, Use a systematic sampling method. Data was collected using a questionnaire consisting of three parts: personal characteristics, health literacy, and health behaviors. The interview questionnaire has undergone content validation by three experts and and try out testing reliability by Cronbach's coefficient alpha about 0.867. Data analyzed using statistical as Pearson product moment correlation coefficient with significantly level 0.05. The resulted found that health literacy classified in high level ระดับสูง (95.02%) ($\bar{X}$ =2.95, S.D.=0.217) health behavior classified in moderate level (52.70%) ($\bar{X}$ =2.47, S.D.=0.500) respectively. An association found that factor was positively associated with Hypertension patients in Tanyongluloh Health Promoting Hospital, Mueang District, Pattani Province. with statistic significant 0.05 level including; Access to health information and health services ($r=0.163^*$, P-value 0.011), Knowledge and understanding ($r=0.142^*$, P-value 0.027), Communication to enhance expertise ($r=0.187^{**}$, P-value 0.004), and Safety-oriented self-management ($r=0.138^*$, P-value 0.032). respectively. And It was found that health literacy is positively associated with the health behaviors of patients with hypertension. in Tanyongluloh Health Promoting Hospital, Mueang District, Pattani Province. with statistic significant ($r=0.199^*$, P-value 0.024)

Keywords: Hypertension patients, Health literacy, Health behaviors

¹ Tanyongluloh Health Promoting Hospital, E-mail: irina55409@gmail.com



บทนำ

สถานการณ์โรคความดันโลหิตสูงในปี 2567 ประเทศไทยมีผู้ป่วยกว่า 14 ล้านคน หรือประมาณ 1 ใน 4 ของประชากร มีผู้ป่วยเพียง 7 ล้านคนจากที่ขึ้นทะเบียนรักษา องค์การอนามัยโลกได้ตั้งเป้าหมายระดับโลกลดความชุกของโรคความดันโลหิตสูงลง 25% ภายในปี 2573 สำหรับจังหวัดปัตตานี จากรายงานสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานีพบว่า อัตราป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่มีแนวโน้ม เพิ่มขึ้น ในปี 2565 – 2567 เท่ากับ 567.45, 779.86, 931.10 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี, 2568) และในเขตตำบลตันหยงลุโล๊ะ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี พบว่าอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เช่นกัน ในปี 2565 – 2567 เท่ากับ 482.95, 865.86, 947.40 ต่อแสนประชากรตามลำดับ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี, 2567)

จากแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นของโรคความดันโลหิตสูง ส่งผลต่อสุขภาพได้หลายทาง จากการที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีสาเหตุจากพฤติกรรมเสี่ยงเช่น การสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์ และจากความเครียดที่ส่งผลให้พฤติกรรมสุขภาพแย่ลงได้ อีกทั้งผู้ป่วยบางรายที่ไม่มีอาการอาจไม่ทราบว่าตนเองเป็นโรคนี้และขาดความใส่ใจในการดูแลตนเอง เช่น การไม่รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง หรือการไม่ควบคุมอาหาร ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางแสดงให้เห็นว่า กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงสามารถใช้ทักษะทางสติปัญญาและทักษะทางสังคมส่วนบุคคลในการเข้าถึงและทำความเข้าใจในข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคและการดูแลตนเอง สามารถเจรจาสื่อสารข้อมูลสุขภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ รวมทั้งการคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลที่เหมาะสมและมีการปฏิบัติที่ยังไม่เพียงพอ (ณัฐสิทธิ์ สีนโทและคณะ, 2565)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เขต โรงพยาบาลสุขภาพตำบลตันหยงลุโล๊ะ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมหรือเพื่อพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง เพื่อช่วยลดอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ในพื้นที่ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เขต โรงพยาบาลสุขภาพตำบลตันหยงลุโล๊ะ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research Study) โดยกำหนดตัวแปรอิสระ ได้แก่ 1) คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 2) ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยใช้แนวคิดของ Nutbeam (2000) 3) ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เขตโรงพยาบาลสุภาพตำบลตันหยงลูโละ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 จำนวน 504 คน เกณฑ์คัดเข้า คือ อาศัยอยู่ในพื้นที่จริงอย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยได้มีการบอกข้อมูลโครงการวิจัยอย่างครบถ้วน เกณฑ์การคัดออกคือ ผู้ที่ไม่สมัครใจตอบคำถามและเจ็บป่วยในช่วงเก็บข้อมูลจนไม่สามารถให้ข้อมูลได้ คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Daniel (2010) กำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ค่าความคลาดเคลื่อนสามารถยอมรับได้เท่ากับ 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่าง 241 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling) เพื่อเลือกรายชื่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เป็นกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพ รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน ระยะเวลาการป่วยเป็นโรค

ส่วนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย ด้านการเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพและบริการสุขภาพ, ด้านความรู้ความเข้าใจ, ด้านการสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ, ด้านการจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย, , ด้านการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ ลักษณะข้อคำถามแบบประมาณค่า 5 ระดับคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านการรับประทานยา ด้านการรับบริการตรวจตามนัด ลักษณะคำถามแบบประมาณค่า 5 ระดับ คือ ปฏิบัติมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

แบบสอบถามส่วนที่ 2, 3 ใช้เกณฑ์การแปลผลตามแนวคิดของ Best John W. (1977) แบ่งเป็น 3 ระดับคือ ระดับสูง (3.67–5.00 คะแนน) ระดับปานกลาง (2.34–3.66 คะแนน) ระดับต่ำ (1.00–2.33 คะแนน)

แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นจากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบความตรงของเนื้อหา นำแบบสอบถามไปทดลองใช้คำนวณค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach, 1951) เท่ากับ 0.867



สถิติวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment correlation coefficient) ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการขอความเห็นชอบจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษยของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี เอกสารรับรองเลขที่ RECPTN NO.009/69 ลงวันที่ 23 มีนาคม 2569

ผลการศึกษาวิจัย

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (70.95) ช่วงอายุอยู่ระหว่าง 52-75 ปี (72.20%) ($\bar{X}$ =62.34, S.D.=11.803, Min=32, Max=92) มีสถานภาพสมรส/คู่และอยู่ด้วยกัน (55.60%) และมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่คู่สมรสถึงแก่กรรม หม้าย/หย่า/แยก (29.29%) จบการศึกษาระดับประถมศึกษา (60.17%) และมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่ไม่ได้ศึกษา (14.15%) มีเพียง 6.225% ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ว่างงาน/ไม่มีอาชีพ (36.51%) สำหรับรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน 2,500 - 20,000 บาท (72.2%) ($\bar{X}$ =11,532.12, S.D.= 11,682.442, Min=600, Max=70,000) ระยะเวลาการป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง พบว่าส่วนใหญ่ เป็นโรคความดันโลหิตสูงระยะเวลา 1-12 ปี (77.18%) ($\bar{X}$ =6.21, S.D.=4.999, Min=1, Max=37)

ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ ภาพรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (81.74%) ($\bar{X}$ =2.81, S.D.=0.387) เมื่อพิจารณาความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ จำแนกรายด้านที่มีคะแนนในระดับสูง ได้แก่ ด้านการเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพและบริการสุขภาพ ($\bar{X}$ =2.95, S.D.=0.217) ด้านความรู้ความเข้าใจ ($\bar{X}$ =2.85, S.D.=0.397) ด้านการสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ ($\bar{X}$ =2.67, S.D.=0.467) ด้านการจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย ($\bar{X}$ =2.68, S.D.=0.476) ด้านการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง ($\bar{X}$ =2.68, S.D.=0.476) ด้านการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ ($\bar{X}$ =3.66, S.D.=0.471) ตามลำดับ (ตามตารางที่ 1)

พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ภาพรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (52.70%) ($\bar{X}$ =2.47, S.D.=0.500) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ จำแนกรายด้านที่มีคะแนนในระดับสูง ได้แก่ การรับประทานอาหาร ($\bar{X}$ =2.62, S.D.=0.493) การจัดการอารมณ์ ($\bar{X}$ =2.62, S.D.=0.569) การรับประทานยา ($\bar{X}$ =2.62, S.D.=0.569) การรับบริการตรวจตามนัด ($\bar{X}$ =3.65, S.D.=0.586) ตามลำดับ การปฏิบัติที่มีคะแนนในระดับปานกลาง ได้แก่ การออกกำลังกาย ($\bar{X}$ =2.80, S.D.=0.449) (ตามตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นหยงสุโละ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี (n=241)

ตัวแปรอิสระ	ระดับคะแนน						Mean	S.D.
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ความรู้ด้านสุขภาพ	197	81.74	44	18.20	-	-	2.81	0.387
1. ด้านการเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพและบริการสุขภาพ	229	95.02	12	4.98	-	-	2.95	0.217
2. ด้านความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ	194	80.50	47	19.50	-	-	2.85	0.397
3. ด้านการสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญทางสุขภาพ	164	68.05	76	31.54	1	0.41	2.67	0.467
4. ด้านการจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย	165	68.46	75	31.12	1	0.41	2.68	0.476
5. ด้านการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ	165	68.46	75	31.12	1	0.41	2.68	0.476
6. ด้านการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง	161	66.80	80	32.20	-	-	2.66	0.471
พฤติกรรมสุขภาพ	114	47.30	127	52.70	-	-	2.47	0.500
1. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร	152	63.07	88	36.51	1	0.41	2.62	0.493
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	85	34.85	86	35.68	71	29.46	2.05	0.801
3. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์	154	63.90	84	34.85	3	1.24	2.62	0.569
4. พฤติกรรมการรับประทานยา	179	74.27	60	24.90	2	0.83	2.734	0.461
5. พฤติกรรมการรับบริการตรวจตามนัด	198	82.16	38	15.77	5	2.07	2.80	0.449

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความรอบรู้ตัวด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นหยงสุโละ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ($r=0.199$, P-value 0.024) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เขต โรงพยาบาลสุขภาพตำบลต้นหยงสุโละ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพ และบริการสุขภาพ ($r=0.163^*$, P-value 0.011) ความรู้ความเข้าใจ ($r=0.142^*$, P-value 0.027) ด้าน



การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ ($r=0.187^{**}$, P-value 0.004) และการจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย ($r=0.138^{*}$, P-value 0.032) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่าง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นหยงลูโละ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

ตัวแปรอิสระ	พฤติกรรมสุขภาพ		
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	P-value	ระดับความสัมพันธ์
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	0.199*	0.024	มีความสัมพันธ์ทางบวก
1. ด้านการเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพและบริการสุขภาพ	0.163*	0.011	มีความสัมพันธ์ทางบวก
2. ด้านความรู้ความเข้าใจ	0.142*	0.027	มีความสัมพันธ์ทางบวก
3. ด้านการสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ	0.187**	0.004	มีความสัมพันธ์ทางบวก
4. ด้านการจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย	0.138*	0.032	มีความสัมพันธ์ทางบวก
5. ด้านการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง	0.027	0.680	ไม่พบความสัมพันธ์
6. ด้านการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ	0.083	0.198	ไม่พบความสัมพันธ์

การอภิปรายผลและสรุปผล

จากผลการวิจัยความรอบรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย การเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพและบริการสุขภาพ ความรู้ความเข้าใจ การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ การจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ และการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง ในภาพรวมความรอบรู้ด้านสุขภาพมีคะแนนความคิดเห็นเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (81.74%) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นหยงลูโละ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.199$, P-value 0.024) สามารถอธิบายเหตุผลตามแนวคิดของ Nutbeam ที่กล่าวว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง 1) ความรู้ ความเข้าใจและทักษะ ทางสังคมที่กำหนดแรงจูงใจและความสามารถเฉพาะบุคคลในการเข้าถึง ทำความเข้าใจและใช้ข้อมูล เพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี รวมทั้งการพัฒนาความรู้และทำความเข้าใจในบริบทด้านสุขภาพ เปลี่ยนแปลงทัศนคติและแรงจูงใจเพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมด้วยตนเอง การ 2) สมรรถนะของบุคคลที่สามารถเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน ใช้ความรู้

และสื่อสารเกี่ยวกับสารสนเทศด้าน สุขภาพตามต้องการเพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพที่ดีตลอดชีวิต 3) ทักษะทางสังคมและการคิดวิเคราะห์ที่กำหนดแรงจูงใจและความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงข้อมูล เข้าใจและใช้ข้อมูล เพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพ แสดงว่าบุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับสูงจะส่งผลต่อพฤติกรรม การปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลสุขภาพ เนื่องจากมีการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร มีทักษะในการสื่อสารที่ดี การรู้เท่าทันสื่อ สามารถวิเคราะห์ประเมินเนื้อหาจากสื่อ ตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องในการป้องกันและควบคุมโรค และสามารถจัดการตนเองเพื่อป้องกันการเกิดโรคได้ดี มีการสร้างความตระหนักในการช่วยกันป้องกันและควบคุมโรค ใช้เลือดออกให้แก่คนในครอบครัว เพื่อนบ้านและชุมชนได้ ในทางกลับกันบุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับต่ำมีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาสุขภาพได้มากกว่าและมักเกิดการเจ็บป่วยและมีสุขภาพที่แย่กว่า (Nutbeam, 2000) โดยสรุป ผลการศึกษาครั้งนี้สนับสนุนแนวคิดของ Nutbeam ที่ว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะทักษะการสื่อสาร การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ ความรู้ความเข้าใจ การจัดการตนเอง และการรู้เท่าทันสื่อ ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสามารถดูแลสุขภาพและควบคุมโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับแนวคิดของกองสุศึกษา การรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) หมายถึง ทักษะต่างๆ ทางความรู้ทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูล ในวิธีการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น” (กองสุศึกษา, 2567) ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธินทร มณีพงศ์, วลัยพร สิงห์จ้อย, สัณญา สุขขำ, เพ็ชรน้อย ศรีผดุง (2563) พบว่า คที่ว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพ 3อ 2ส ของประชาชนจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ณัฐสิทธิ์ สินโท, วิโรจน์ คาแก้ว, อิศรา จูมาลี, ธารินี ศรีศักดิ์นอก (2565) พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงจังหวัดมหาสารคาม ($r = 0.279$, $P\text{-value} = 0.004$) แม้ว่าระดับความสัมพันธ์จะอยู่ในระดับต่ำทั้งสองการศึกษา แต่ผลดังกล่าวสนับสนุนแนวคิดว่าการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยเฉพาะด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ ความรู้ความเข้าใจ การสื่อสาร และการจัดการตนเอง จะช่วยให้ผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมมากขึ้น อันจะนำไปสู่การป้องกันและควบคุมโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อพิจารณาความรอบรู้ด้านสุขภาพจำแนกรายด้านที่พบความสัมพันธ์ ประกอบด้วย

ด้านการเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพและบริการสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) สอดคล้องกับแนวคิด Functional Health Literacy ของ Nutbeam ที่เน้นความสามารถในการค้นหาและเข้าถึงข้อมูลสุขภาพที่จำเป็น ผู้ป่วยที่สามารถเข้าถึงข้อมูลจาก

บุคลากรสาธารณสุข สื่อสุขภาพ หรือบริการสุขภาพได้อย่างสะดวก จะมีโอกาสได้รับความรู้และคำแนะนำที่ถูกต้อง ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมความดันโลหิตได้อย่างเหมาะสม

ด้านความรู้ความเข้าใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.142$, $P\text{-value} < 0.001$) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Functional Health Literacy เช่นเดียวกัน เนื่องจากผู้ป่วยที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง สาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง ภาวะแทรกซ้อน และแนวทางการรักษา จะสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำทางสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมมากขึ้น

ด้านการสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย ความดันโลหิตสูงมากที่สุด ($r = 0.187$, $P\text{-value} < 0.001$) ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามแนวคิดของ Nutbeam ในระดับ Interactive Health Literacy ที่เน้นความสามารถในการสื่อสาร ชักถาม แลกเปลี่ยนข้อมูล และสร้างความเข้าใจร่วมกับบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ป่วยที่มีทักษะการสื่อสารที่ดีจะสามารถสอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับโรค การใช้ยา การควบคุมอาหาร และการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการดูแลตนเองและมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมมากขึ้น

ด้านการจัดการตนเองให้มีความปลอดภัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.138$, $P\text{-value} < 0.001$) สอดคล้องกับแนวคิด Interactive Health Literacy ที่เน้นการประยุกต์ใช้ความรู้และทักษะในการจัดการสุขภาพของตนเอง ผู้ป่วยที่สามารถติดตามอาการ รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง ควบคุมอาหาร และเฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม ย่อมส่งผลต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและลดโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1) จากข้อมูลระดับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในภาพรวมมีระดับคุณภาพชีวิตปานกลาง ร้อยละ 82.70 โดยเฉพาะพฤติกรรมด้านออกกำลังกายน้อยที่สุด ดังนั้นบุคลากรสาธารณสุขที่รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรมีการรณรงค์จัดกิจกรรมให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้เข้าร่วมกิจกรรมของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการสร้างสุขภาพกายและใจแก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และเป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันทางด้านสุขภาพ

2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงยังมีทักษะด้านความรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศน้อยที่สุด ดังนั้น บุคลากรสาธารณสุขควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีทักษะใน

ด้านบริโภคมูลสารอาหารและผลิตภัณฑ์ต่างๆ ด้านสุขภาพ ผ่านสื่อต่างๆ โดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้แก่ผู้สูงอายุ

3. ผู้วิจัยได้นำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มาพัฒนาเป็นโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เขต โรงพยาบาลสุขภาพตำบลต้นยางลูละ อำเภอมือง จังหวัดปัตตานี โดยนำมาประยุกต์ร่วมกับทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม (Orem, 2001) ที่เสนอว่าการดูแลตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลกระทำอย่างตั้งใจและมีเป้าหมายและใช้แนวความคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เพื่อการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพตนเองที่ดีขึ้น และเพิ่มระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. (2566). **ระบบคลังข้อมูลสุขภาพ (Health Data Center)**. นนทบุรี: กระทรวง.

สาธารณสุข.

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2567). **ความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม**

หลัก 30. 2ส. กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ: 10 มิถุนายน 2568

เข้าถึงได้จาก: <https://hed.hss.moph.go.th/>

ณัฐสิทธิ์ สันโทและคณะ. (2565). **ความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความ**

ดันโลหิตสูง จังหวัดมหาสารคาม. สืบค้น: 25 มิถุนายน 2568

เข้าถึงได้จาก: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RDHSJ/article/view/257944/177167>

พัชรินทร์ มณีพงศ์ และคณะ (2563). **ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพ**

30 2ส ของประชาชนจังหวัดสุพรรณบุรี. สืบค้น: 25 มิถุนายน 2568

เข้าถึงได้จาก: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/SNC/article/view/256722>

สำนักงานสาธารณสุขปัตตานี. (2568). **รายงานสถานการณ์โรคความดันโลหิตสูง จังหวัดปัตตานี**. ปัตตานี:

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี

สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย (2567). **แนวทางรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ.**

2567. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์ ทรูคิง

Best, John W. (1977). **Research is Evaluation**. (3rd ed). Englewood cliffs: N.J. Prentice Hall.



Cronbach. (1997). Essentials of Psychological Testing. New york: Harper and Row.

Daniel W.W. (2010). **Biostatistics: Basic Concepts and Methodology for the Health Sciences. (9thed).**
New York: John Wiley & Sons.

Nutbeam, D. (2000). **Health Literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into health 21st century.** Health Promotion International. 15(8) printed in Great Britain

Orem, D. E. (1991). **Nursing: Concepts of practice (4th ed.).** St. Louis: Mosby Year Book.