

รายงานการวิจัย

ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมสุขภาพต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของประชาชน บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา

นิพัทธวรรณ แสงพรหม¹

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมสุขภาพต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของประชาชนหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา โดยการใช้แบบสอบถาม ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 75 คน สถิติที่ใช้ในการศึกษา คือ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 53.8 โดยมีอายุเฉลี่ย 50 ปี สถานภาพสมรส ร้อยละ 94.4 ระดับการศึกษาจบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 83.8 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 70.6 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 3,001 – 5,000 บาท ร้อยละ 74.11

สรุปผลการศึกษานี้ได้ว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านพุนทอง หมู่

ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมาส่วนใหญ่มิภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นลำดับที่ 1 ดังนั้น จึงควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มมากขึ้น ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการแนะนำให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเกี่ยวกับเรื่องการเลือกรับประทานอาหาร เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงให้มีระดับความดันโลหิตอยู่ในภาวะปกติ และนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คำสำคัญ พฤติกรรมสุขภาพ, การเกิดโรคความดันโลหิตสูง

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบัน โรคความดันโลหิตสูง นับเป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งจัดเป็นโรคไร้เชื้อที่เป็นปัญหาที่สำคัญทางด้านสาธารณสุขทั่วโลก โดยมีจำนวนผู้ป่วยทั่วโลกประมาณ 1,500 ล้านคน และองค์การอนามัยโลก ได้ประมาณการไว้ว่าในประชากรที่เสียชีวิตทุก 8 คน โรค

¹ อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา

ความดันโลหิตสูง เป็นสาเหตุของการเสียชีวิต 1 คน ซึ่งทำให้โรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุสำคัญอันดับ 3 ของโลกที่ทำให้มนุษย์เสียชีวิต ปัญหาโรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย ซึ่งการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงจะก่อให้เกิดปัญหาทางด้านครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ เพราะโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม และเกิดภาวะแทรกซ้อนที่ส่งผลให้เกิดความพิการทางด้านร่างกายและส่งผลกระทบต่อการประกอบอาชีพรายได้ของผู้ป่วยและครอบครัว

จากสถิติสาธารณสุขพบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้ารับการรักษาในสถานบริการสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2538 – 2540 พบในอัตรา 118.43 , 147.34 และ 158 ต่อแสนประชากรตามลำดับ สถิติสาธารณสุข (2543) และจากสถิติของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบลหินดาด ในปี พ.ศ. 2553 พบว่ามีจำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมาจำนวน 14 คน ซึ่งมีจำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นจากผลการสำรวจใน ปี พ.ศ. 2548 ถึง 16 คน ข้อมูลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบลหินดาด (2553) จากข้อมูลจะเห็นว่าโรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสาธารณสุขของไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในอนาคต

โรคความดันโลหิตสูงในระยะแรกอาจไม่ปรากฏอาการแต่การดำเนินของโรคจะ

เป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป และจะแสดงอาการเด่นชัด เมื่อผู้ป่วยมีภาวะแทรกซ้อนและส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ ผลกระทบทางด้านร่างกาย ระดับความดันโลหิตสูงมีผลทำให้หลอดเลือดถูกทำลายและแข็งตัวส่งผลให้อวัยวะต่างๆที่สำคัญของร่างกายถูกทำลาย ได้แก่ สมอง หัวใจ ไต และตา ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมอง ไตวาย ซึ่งเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ อาจเป็นอันตราย เกิดความพิการและเสียชีวิตได้ สมจิตร หนูเจริญ กุล (2542)

การป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนและผลกระทบดังกล่าว ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงจะต้องควบคุมระดับความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท การรักษาโรคความดันโลหิตสูงทำได้ด้วยวิธีการใช้ยา และการมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ถูกต้องประกอบด้วย การจำกัดอาหารเค็มและอาหารไขมัน การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การไปตรวจตามแพทย์นัด เพื่อรับการรักษาอย่างต่อเนื่องและการหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ส่งเสริมการเกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงภาวะเครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้น

ดังนั้นผู้จัดทำวิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมสุขภาพต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของประชาชนหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด

อำเภอคำบูนทศ จังหวัดนครราชสีมา เพื่อนำผลการศึกษาดังกล่าวมาใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงให้มีสุขภาพแข็งแรง มีประสิทธิภาพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอคำบูนทศ จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอคำบูนทศ จังหวัดนครราชสีมา
3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอคำบูนทศ จังหวัดนครราชสีมา

ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษานี้กลุ่มเป้าหมาย คือผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงของประชาชนหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอคำบูนทศ จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 75 คน โดยการศึกษา

ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมสุขภาพต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ใช้ระยะเวลาในการศึกษา 4 เดือน

ตัวแปรต้น ได้แก่ ข้อมูลลักษณะทางประชากร พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ภาวะความเครียดมีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ลักษณะทางพันธุกรรมที่ส่งต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

ตัวแปรตาม ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) โดยการใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งประกอบด้วยลักษณะของประชากร ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมสุขภาพต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอคำบูนทศ จังหวัดนครราชสีมา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ครั้งนี้ คือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอคำบูนทศ จังหวัดนครราชสีมาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวนทั้งหมด 75 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ใช้แบบสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้เรื่องปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เป็นแบบทดสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบมี 2 ตัวเลือก คือ ใช่และไม่ใช่ จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง เป็นแบบทดสอบปรนัยชนิดเลือกตอบมี 2 ตัวเลือกคือ ใช่และไม่ใช่ จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เป็นแบบประเมินค่า 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย จำนวน 10 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลที่ได้มากำหนดขอบเขตโครงสร้างของคำถามตามวัตถุประสงค์ จากนั้นทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญสาขาที่เกี่ยวข้องและมีประสบการณ์ จำนวน 3 ท่าน

แล้วได้ทดลองใช้จำนวน 30 ชุด เพื่อหาความเที่ยงของแบบสอบถาม

ผลการศึกษา

ผู้วิจัยแบ่งผลการศึกษาออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

ลักษณะทางประชากรของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 64 เพศชาย ร้อยละ 36 มีอายุเฉลี่ย 48.56 ปี โดยอายุต่ำสุด 31 ปี อายุสูงสุด 80 ปี โดยส่วนใหญ่อายุระหว่าง 39 -53 ปี ส่วนใหญ่สมรสแล้ว ร้อยละ 96.0 เป็นโสด ร้อยละ 2.7 และเป็นม่าย หย่า แยก ร้อยละ 1.3 ระดับการศึกษา จบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 77.3 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 66.7 รองลงมาคืออาชีพรับจ้าง ร้อยละ 16.0 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 3,000 - 5,000 บาท ร้อยละ 62.7

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมสุขภาพต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ในบ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โดยตอบใช่

ร้อยละ 97.3 ผู้ที่มีอาการปวดศีรษะ มึนงง ตาพร่ามัว คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ตอบถูกร้อยละ 98.7 ผู้ที่มีภาวะเครียดเป็นประจำ ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ตอบถูกร้อยละ 45.3 ผู้ที่มีพ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคความดันโลหิตสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ตอบถูกร้อยละ 86.7 ผู้ที่มีค่าความดันโลหิตสูงกว่า 120 / 80 mmHg ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ตอบถูกร้อยละ 34.7 ผู้ที่สูบบุหรี่และดื่มเหล้าเป็นประจำ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ตอบถูกร้อยละ 86.7 การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ตอบถูกร้อยละ 92.0 หากผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่ได้ รับการรักษาอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคปอดได้ ตอบถูกร้อยละ 28.0 ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารรสหวานจัด มันจัด มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ตอบถูกร้อยละ 72.0 กลุ่มเสี่ยงควรมีการตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง ตอบถูกร้อยละ 94.7

ส่วนที่ 3 ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง

ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินลาด อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา เมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคลพบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้ระดับปานกลาง ร้อยละ 51.4 รองลงมา มีความรู้ระดับสูง

ร้อยละ 30.6 และมีความรู้ระดับต่ำร้อยละ 18.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินลาด อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา โดยมีความรู้มากที่สุดเกี่ยวกับอาการจากโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ ปวดศีรษะ มึนงง ตาพร่ามัว คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย โดยตอบถูกร้อยละ 98.7 รองลงมา ผู้ที่มีภาวะเครียดเป็นประจำเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โดยตอบถูกร้อยละ 97.3 รองลงมา การที่มีระดับความดันโลหิตสูงเป็นเวลานาน และควบคุมไม่ได้ อาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตกเป็นอัมพาตได้ โดยตอบถูกร้อยละ 78.7 รองลงมา ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง คือ สายตาเสื่อมสภาพ หัวใจล้มเหลว ไตพิการ หรือไตอักเสบ โดยตอบถูกน้อยที่สุด ร้อยละ 78.7 รองลงมา โรคความดันโลหิตสูง คือ ความดันโลหิตสูงกว่า 140/90 มม.ปรอทและผู้ที่ เป็นโรคเบาหวาน ไม่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยตอบมากที่สุด ร้อยละ 78.7 รองลงมา ความดันโลหิต คือ แรงดันเลือดที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยตอบถูกร้อยละ 76.0 รองลงมา การออกกำลังกายไม่ทำให้จิตใจผ่อนคลายจากความเครียดและระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น โดยตอบถูกร้อยละ 52.0 รองลงมา ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่มากเป็นประจำ ไม่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โดยตอบถูกร้อยละ 45.3 รองลงมา ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีรส

เต็มจัด ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โดยตอบถูกร้อยละ 37.3 และมีความรู้ที่น้อยที่สุดเกี่ยวกับผู้ที่เป็โรคเบาหวาน ไม่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 25.3

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

พฤติกรรมเสี่ยงด้านพฤติกรรมสุขภาพ ต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา เมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคลพบว่า มีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์ พยาบาล ในการดูแลสุขภาพตนเอง เมื่อระดับความดันโลหิตปกติ ท่านจึงหยุดรับประทานยารักษาโรคความดันโลหิตสูงเองปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 2.7 บางครั้ง ร้อยละ 6.7 ไม่เคยปฏิบัติ ร้อยละ 90.7 ท่านรับประทานยารักษาโรคความดันโลหิตสูงอย่างสม่ำเสมอปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 20 บางครั้ง ร้อยละ 1.3 ไม่เคยปฏิบัติ ร้อยละ 78.7 ท่านออกกำลังกาย โดยการเดิน วิ่ง เหยาะๆ แกว่งแขน 20-30 นาที/ ครั้ง ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 26.7 บางครั้ง ร้อยละ 68.0 ไม่เคยปฏิบัติ ร้อยละ 5.3 ท่านสูบบุหรี่ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 18.7 บางครั้ง ร้อยละ 14.7 ไม่เคยปฏิบัติ ร้อยละ 66.7 ท่านรับประทานอาหารที่หลากหลายโดยเน้นผักและผลไม้ เป็นประจำ ร้อยละ 34.7 บางครั้ง ร้อยละ 65.3 ไม่เคยปฏิบัติ ร้อยละ 0.0 การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มปฏิบัติเป็น

ประจำ ร้อยละ 34.7 บางครั้ง ร้อยละ 54.7 ไม่เคยปฏิบัติ ร้อยละ 10.7 ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 8 บางครั้ง ร้อยละ 53.3 ไม่เคยปฏิบัติ ร้อยละ 38.7 เมื่อมีเวลาว่าง ท่านจะงานอดิเรกทำ เช่น การปลูกต้นไม้ การดูโทรทัศน์การฟังเพลง การอ่านหนังสือการไปทำบุญที่วัดปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 48 บางครั้ง ร้อยละ 48 ไม่เคยปฏิบัติ ร้อยละ 4 ท่านวัดความดันโลหิตเป็นประจำทุกเดือน ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 14.7 บางครั้ง ร้อยละ 37.3 ไม่เคยปฏิบัติ ร้อยละ 48 ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์/พยาบาลอย่างเคร่งครัดในการดูแลสุขภาพของตนเองปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 25.3 บางครั้ง ร้อยละ 41.3 ไม่เคยปฏิบัติ ร้อยละ 33.3

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมสุขภาพต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในบ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาด อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา ส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง อายุระหว่าง 39-53 ปี สถานภาพสมรสคู่ การศึกษาจบชั้นประถมศึกษา ประกอบอาชีพเกษตรกร มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่ำกว่า 5,000 บาท ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ส่งผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยง

โรคความดันโลหิตสูง ในบ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาต อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาต อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ ชลนกุล คำนึก (2544) ที่พบว่า การรับรู้ และการดูแลของบุคคลที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยรวมความรู้อยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาต อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ บุญศรี

ปิ่นดิบ (2549) ที่พบว่า ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น จึงควรให้ความรู้เรื่องการดูแลตนเองแก่ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้อง โดยสรุปแล้ว ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านพุนทอง หมู่ที่ 16 ตำบลหินดาต อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา มีความรู้ และพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น จึงควรมีการเสริมสร้างความรู้ และการส่งเสริมในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อนำไปสู่การมีความรู้และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นการลดจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง รายใหม่และส่งผลทำให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กฤษฎา พรหมวรรณ. (2554). พฤติกรรมสุขภาพความชุกและปัจจัยเสี่ยงของความดันโลหิตสูง โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจหลอดเลือดในประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปเขตตำบลปัว. [Online]. Available : [http:// www.nno.moph.go.th/web_ssj/research/ncd/ht_0502.htm](http://www.nno.moph.go.th/web_ssj/research/ncd/ht_0502.htm).
- จิระศักดิ์ เจริญพันธ์, เทิดศักดิ์ พรหมอารักษ์ และสุวิทย์ พัฒน์มณี. (2546). พฤติกรรมสุขภาพ. ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังน่านวิทยา.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2546). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชลนกุล คำนึก. (2544). การรับรู้และการดูแลตนเองของบุคคลที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ชัยรัตน์ ต้นติกฤตยา. (2548). **อิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง และอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีสคัยนคร

เนตรภักดี. (2548). **ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการเฝ้าระวังโรคความดันโลหิตสูงของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในเขตตำบลพลสงคราม อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา**. การศึกษาค้นคว้าอิสระทางสาธารณสุข ส.บ. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

บุญศรี ปันดิบ. (2549). **พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่หน่วยบริการปฐมภูมิบ้านแท่นดอกไม้ ตำบลสบเตี๊ยะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่**. การศึกษาค้นคว้าอิสระทางพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลชุมชน) :มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ภิญรัตน์ เพ็ชรรัตน์. (2549). **การให้คำแนะนำส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในประชากรกลุ่มเสี่ยงในชุมชน**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรบัณฑิต : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

มาลี ทะนิตะ. (2548). **พฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง**. [Online]. Available : <http://www.info.thaihealth.or.th/node/745>.

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ . (2552). **พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ตำบลคูบัว อำเภอเมือง**. [Online]. Available : [http:// www.researchers.in.th/blog/bcnr/1875](http://www.researchers.in.th/blog/bcnr/1875).