

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยง ตำบลหนองไข่น้ำ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

Factors Affecting Preventive Behavior Hypertension of Risk Group NongKhai Nam
Subdistrict Meuang DistrictNakhonRatchasima Province.

ทองทิพย์ สลวงษ์ลักษณ์¹

พัชรี ศรีฤๅตา²

ขวัญภรณ์ ชัยสงค์³

พรธีรา สังคะสุน⁴

วัชรภาพร แก้วกล้า⁵

สมพร กลางนอก⁶

สุจิตรา ละครชัย⁷

บทคัดย่อ

ปัจจุบันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มสูงขึ้น และส่วนการวิจัยที่ผ่านมาเน้นเฉพาะกลุ่มประชากรที่เกิดโรคการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยงกลุ่มตัวอย่างจำนวน 128 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และสถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เวลาในการศึกษา 6 เดือน (สิงหาคม 2558 – มีนาคม 2559)

ผลการศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม มี 3 ปัจจัย คือ ด้านปัจจัยนำ พบว่า มีความรู้เกี่ยวกับการการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 96.9 ด้านปัจจัยเอื้อ พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ และการเข้าถึงระบบบริการสาธารณสุข อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 64.1 และ 3)ด้านปัจจัยเสริม พบว่า มีการได้รับคำแนะนำ หรือได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 65.6 เมื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 54.6 และ พบว่า ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย ชี้ให้เห็นว่า การที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โดยการให้บริการด้านสุขภาพเชิงรุกนั้น การจัดกระบวนการเรียนรู้ ควรมุ่งด้านการการเสริมสร้างความตระหนักของบุคคล ควบคู่ กับการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมและมีช่องทางการสื่อสารที่เหมาะสมกับบริบท

คำสำคัญ : ปัจจัยที่ส่งผล/พฤติกรรมการป้องกัน/โรคความดันโลหิตสูง

Abstract

The current situation of hypertension .There is a trend to even higher and past research emphasize disease group. The research objective was to study factors affecting preventive behavior, prevention of high blood pressure risk. 128 samples were collected by using a questionnaire. Data

¹⁻⁷ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

¹ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

analysis by using frequency, percentage and correlation of Pearson spent six months (which was held from September 2015 - March 2016)

The result revealed that factors affecting preventive behavior hypertension were : The predisposing factors; the knowledge about food, exercise and emotion management , were at the high level 96.9 % . While the enabling factors; the perceive health information and the health service system, was also at the moderate level 64.1.0%. For the reinforcing factors, it was found that the suggestion or social support from nurse and the health volunteers in the community, were at the high level 65.60% and the health prevention behavior at the high level 54.6 % . Moreover, the health prevention behavior also correlated with the predisposing factors, the enabling factors and the reinforcing factors at the significant level (0.05)

The findings suggest that. In order to modify the behavior of the disease, high blood pressure. The health service is proactive. The learning process should focus on enhancing the awareness of the people, coupled with the use of social support and a communication channel with the appropriate context.

Keyword : Factors Affecting / Preventive Behavior/ Hypertension/ Risk Group

บทนำ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคไม่ติดต่อชนิดเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ของประเทศที่พัฒนาแล้วหรือกำลังพัฒนา มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางของสภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น การรับประทานอาหาร ภาวะเครียด ขาดการออกกำลังกาย มีภาวะอ้วน การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์(พีระ บุรณะกิจเจริญ,ออนไลน์,2553) อาหารในระยะแรกของโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่มักไม่มีอาหาร แต่หากไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องจะมีภาวะแทรก ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และโรคไตวาย เป็นต้น (ผ่องพรรณ อรุณแสง.2552) เพิ่มภาระให้กับครอบครัว สังคม และรัฐที่ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายสูงในการรักษาพยาบาล และฟื้นฟูสุขภาพ (กระทรวงสาธารณสุข.2550) นอกจากนี้ยัง พบว่า ค่าความดันโลหิตที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในอนาคต คือ ความดันโลหิตปกติค่อนข้างสูง หรือกลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตซิสโตลิกอยู่ในช่วง 120-139 มิลลิเมตรปรอท และค่าความดันโลหิตไดแอสโตลิกอยู่ในช่วง 80-89 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งค่าดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าค่าความดันโลหิตปกติหรือน้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท 1.79 เท่า (The joint national.2003)

การสำรวจสภาวะสุขภาพของประชาชนของประเทศไทย ครั้งที่ 4 (พ.ศ. 2551-2552) พบว่า กลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป มีภาวะความดันโลหิตสูงร้อยละ 45 ส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตสูงชนิดไปทราบสาเหตุอยู่ในกลุ่มวัยทำงาน และวัยสูงอายุ (สำนักโรคไม่ติดต่อ.2553) และผลการสำรวจกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไปของจังหวัดนครราชสีมา พบ กลุ่มเสี่ยงร้อยละ 2.47 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา.2557) ดังนั้น จึงมีการกำหนดนโยบายให้สถานบริการของรัฐจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้และทักษะการควบคุมและป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยงด้วยหลัก 3 อ. 2 ส. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ งดสูบบุหรี่ และงดสุรา)

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองไข่น้ำ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ได้มีการเปรียบเทียบผลสำรวจสภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงปี พ.ศ. 2557 กับปี พ.ศ.2558 พบว่า มีกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 8.94

และร้อยละ 9.49 ตามลำดับ (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองไข่น้ำ.2558) ซึ่งสูงกว่าอัตรากลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของจังหวัดนครราชสีมา

นอกจากนี้ยังพบว่า กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพประเมินเฉพาะจำนวนครั้งและคนที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่ได้ประเมิน ปัจจัยสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค ซึ่งโดยหลักวิชาการแล้วการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงที่ง่ายและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของบุคคลนั้น มี 3 ปัจจัย คือ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด ที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งเป็นไปตามผลการศึกษาของ ขวัญจิต ผลศิริปฐม (2554) สอดคล้องกับการศึกษาของอุไรพร คล้าฉิม (2554) ที่พบว่า ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคซึ่งเป็นไปตามกรอบแนวคิดของ W.Lawrence,Green.(1980)

จากข้อมูลเบื้องต้น ผู้วิจัยเห็นว่าการนำกรอบแนวคิด PRECEDE Framework ของ W.Lawrence,Green มาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยง ตำบลหนองไข่น้ำ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งเพื่อที่จะได้ข้อมูลที่มีคุณภาพมาใช้ในการกำหนดมาตรการและกิจกรรมในการเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยงคือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยง
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

เนื้อหาที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยง คืออายุ 35 ปีขึ้นไป โดยการประยุกต์ใช้แนวคิด PRECEDE framework ของ W.lawlence Green มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย มี 3 ปัจจัย คือ 1) ด้านปัจจัยนำ(predisposing factors) ได้แก่ ความรู้ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และความเครียด 2) ปัจจัยเอื้อ (enabling factors) ได้แก่ การรับรู้ข่าวสารและการเข้าถึงระบบบริการด้านสุขภาพ และ 3) ปัจจัยเสริม (reinforcing factors) ได้แก่ การได้รับคำแนะนำหรือแรงสนับสนุนทางสังคม ของพยาบาลประจำครอบครัว และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และความเครียด

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) กลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มอายุ 35 ปี ขึ้นไป ที่อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 128 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และสถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นศึกษาข้อมูลพื้นฐาน เป็นการศึกษาข้อมูล จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงสภาพการณ์การเกิดโรคของพื้นที่ที่จะศึกษาวิจัย และความต้องการของผู้นำชุมชนด้านสุขภาพ

ขั้นตอนที่ 2ขั้นเตรียมการการทำวิจัย เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 มากำหนดกรอบแนวคิดในการดำเนินงาน ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิดPRECEDE framework ของ W.lawlence Green มากำหนดกรอบแนวคิด

การดำเนินการวิจัย โดยการสร้างแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยเสริม และส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันโรค แล้วนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาและความถูกต้องเพื่อได้ตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ ข้อเสนอแนะนำมาปรับปรุงก่อนไปทดลองใช้กับกลุ่มเสี่ยงที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่ตำบลสีมูม อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น ได้ค่าความเชื่อมั่น ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และความเครียด คือ 0.82 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การรับรู้ข่าวสารและการเข้าถึงระบบบริการด้านสุขภาพ คือ 0.93 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำหรือแรงสนับสนุนทางสังคม คือ 0.93 และ พฤติกรรม คือ 0.88 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ 0.7 และผู้วิจัย นำแบบสอบถามนำมาปรับปรุงข้อคำถามให้มีความชัดเจน ก่อนที่นำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมกับการจัดประชุมทีมวิจัย เพื่อวางแผนในการเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การแปลผล และการจัดทำรายงาน

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนการเก็บข้อมูลเป็นการนำแบบสอบถาม ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 128 คน โดยผู้วิจัย ได้มีการประสานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน เพื่อชี้แจงขั้นตอนการเก็บข้อมูล และมีการเก็บข้อมูล โดยทีมวิจัย แล้วนำข้อมูลที่ได้นำมาตรวจสอบความถูกต้อง ก่อนที่จะนำมาวิเคราะห์ และแปลผลข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นสรุปผลการดำเนินงาน และการจัดรายงานเผยแพร่ผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรค ความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยง ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 128 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและเชิงวิเคราะห์ มีผลการวิจัย ดังนี้

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนมากเป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.3 อายุระหว่าง 50-59 ปี มีสภาพสมรส ร้อยละ 89.1 สำเร็จการศึกษา ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 81.2 มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 63.3

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง มี 3 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยนำ พบว่า มีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 96.9 2) ปัจจัยเอื้อ พบว่า มีการได้รับคำแนะนำ หรือได้รับการสนับสนุนจาก พยาบาลประจำครอบครัว และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 65.6 ด้านพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง พบว่า อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 54.6 นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายและข้อเสนอแนะ

อภิปราย

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ของการวิจัย ดังนี้

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ที่พบว่า **ด้านปัจจัยนำ**มีความรู้ที่อยู่ในระดับสูงทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การจัดการกิจกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง มีประสิทธิภาพมากพอที่จะส่งผลให้กลุ่มตัวอย่าง มีความรู้ที่อยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของอุไรพร คล้าฉิม (2554) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ที่อยู่ในระดับสูงเช่นกัน **ด้านปัจจัยเอื้อ** มีการรับรู้ข่าวสารด้านความดันโลหิตสูง อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ช่วงเวลาการส่งข้อมูลข่าวสารทางวิทยุชุมชนไม่เหมาะสมกับบริบทของชุมชนซึ่งส่วนมากประกอบอาชีพเกษตรกร และโรงงาน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของสมเกียรติ วัฒนศัพท์ (2551) และขวัญจิต ผลศิริปฐม (2554) พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูลข่าวสารอยู่

ในระดับปานกลางเช่นกัน **ด้านปัจจัยเสริม** ได้รับคำแนะนำและแรงสนับสนุน มีความรู้ในระดับสูง ร้อยละ 65.6 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าพยาบาลประจำครอบครัวและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านให้ความสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาอุไรพร คล้าฉิม (2554) พบว่า ได้รับการสนับสนุนจากพยาบาลประจำครอบครัวและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำอยู่ในระดับสูงเช่นกัน

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ที่พบว่า มีพฤติกรรมป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อยู่ในระดับปานกลาง แต่มีความรู้ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มเสี่ยงยังขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ มเกียรติ วิฒนศัพท์ (2551) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ในระดับสูงแต่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 ที่พบว่า ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ข้อค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่า การที่บุคคลจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการป้องกันโรคนั้น ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ความรู้ การได้รับข้อมูลข่าวสาร และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมหรือบุคคลรอบข้าง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของสมเกียรติ วิฒนศัพท์ (2551) ที่พบว่า พฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงมีความสัมพันธ์กับปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมเช่นกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1.1 จากที่พบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร อยู่ในระดับปานกลาง และเวลาที่ส่งข้อมูลข่าวสารทางวิทยุชุมชน ไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของกลุ่มตัวอย่างหรือชุมชน ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญและควรมีช่องทางในการส่งข้อมูลข่าวสารให้กับกลุ่มเสี่ยงที่หลากหลายช่องทาง เช่น วิทยุชุมชน แผ่นพับ การจัดนิทรรศการในชุมชน เป็นต้น

1.2 จากที่พบว่า พฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับสูง ดังนั้นผู้เกี่ยวข้อง ควรให้ความสำคัญในการเสริมสร้างความตระหนัก โดยการปรับเปลี่ยนกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ หรือการมีส่วนร่วม

1.3 จากที่พบว่า ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการป้องกันโรค ดังนั้นผู้เกี่ยวข้อง ควรให้ความสำคัญต่อการจัดบริการด้านสุขภาพเชิงรุกที่ต้องใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมสาธิตอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การรณรงค์ป้องกันโรคด้วยหลัก 3 อ. 2 ส (การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการทางอารมณ์ ไม่สูบบุหรี่ และไม่อ้วนสุรา) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับด้านทัศนคติต่อพฤติกรรมการป้องกันโรค ตามหลัก 3 อ. คือ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด

2.2 ควรนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้ ไปใช้เป็นฐานข้อมูลในการทำวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีทางสังคมและพฤติกรรมศาสตร์ เช่น ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค ทฤษฎีความสามารถของตนเอง แนวคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข.(2550).รายงานสรุปผลการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตในประชาชนอายุ

35 ปีขึ้นไป. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2559 จาก :<http://www.moph.go.th>.

ขวัญจิต ผลศิริปฐม. (2554). พฤติกรรมการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยง ในเขตตำบลตะกอก อำเภอหลังสวน

- จังหวัดชุมพร.วิทยาลัยวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.**
ผ่องพรรณ อรุณแสง.(2552).**การพยาบาลโรคหัวใจและหลอดเลือด.พิมพ์ครั้งที่ 7** ขอนแก่น :คลังนานาวิทยา
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองไข่น้ำ.(2558).ข้อมูลการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงของประชาชนตำบล
หนองไข่น้ำ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา.เอกสารอัดสำเนา.**
- สมเกียรติ วัฒนศัพท์.(2551). **พฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของประชากรกลุ่มเสี่ยง ตำบลเพชรละคร
อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์. หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.เอกสารอัดสำเนา.**
- สำนักงานโรคไม่ติดต่อ.(2547). **การศึกษาขององค์ความรู้และรูปแบบกิจกรรมกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (โรคเบาหวาน
โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด).** (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2558
จาก :<http://www.moph.go.th>.
- สำนักงานโรคไม่ติดต่อ.(2553). **การศึกษาขององค์ความรู้และรูปแบบกิจกรรมกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (โรคเบาหวาน โรค
ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด).**(ออนไลน์).แหล่งที่มา :<http://www.moph.go.th>. (22
สิงหาคม 2558).
- พีระ บูรณะกิจเจริญ.(2553). **โรคความดันโลหิตสูง.**(ออนไลน์).สืบค้นเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2559
จาก [www.follow hissteps.com](http://www.followhissteps.com).
- อุไรพร คล้าฉิม.(2554). **พฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงระยะเริ่มต้นใน
จังหวัดสมุทรสงคราม. สมุทรสงคราม: เอกสารอัดสำเนา.**
- Joint Nation Committee (JNC).(2003).**The seventh report of the joint nation committee on
prevention , detection,evaluation and treatment of high blood pressure. Journal of the
American Medical association.22 (June,2003) : 289 -299.**
- Green,L.W.Krenter,M.W.Deeds,S.C. and Partridge.K.B.(1980).**Health Education Planning.
: A Diagnostic Approach.California:Mayfield Publishing,Co**