

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง นำเสนอ  
แบ่งออกเป็น 4 ส่วน

1. ลักษณะทั่วไปของประชากรที่ศึกษา
2. ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันความดันโลหิตสูง
3. การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## 1. ลักษณะทั่วไปของประชากรที่ศึกษา

ตาราง 1 ร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามลักษณะทั่วไป

ตัวแปร	ร้อยละ (n = 100)
อายุ (ปี)	
20-29	17.0
30-39	28.0
40-49	17.0
50-59	13.0
สูงกว่า 60	25.0
รวม	100.0
เพศ	
หญิง	54.0
ชาย	46.0
รวม	100.0

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ตาราง 1 (ต่อ)

ตัวแปร	ร้อยละ (n = 100)
<b>การศึกษา</b>	
ไม่ได้เรียนหนังสือ	14.0
ประถมศึกษาปีที่ 4	56.0
ประถมศึกษาปีที่ 6	11.0
มัธยมศึกษาตอนต้น	8.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย	7.0
ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา	3.0
ปริญญาตรี	1.0
รวม	100.0
<b>อาชีพ</b>	
เกษตรกรรวม	43.0
รับจ้างทั่วไป	26.0
ไม่ได้ประกอบอาชีพ (วัยชรา)	10.0
ทำงานบ้าน (แม่บ้าน)	9.0
ลูกจ้างประจำ	5.0
ค้าขาย	4.0
รับราชการ	3.0
รวม	100.0

## ตาราง 1 (ต่อ)

ตัวแปร	ร้อยละ (n = 100)
รายได้ประชากรที่ศึกษา (บาทต่อปี)	
น้อยกว่า 18,000	59.0
18,000-29,999	14.0
30,000-49,999	21.0
มากกว่า 50,000	6.0
รวม	100.0

ตามตาราง 1 ผลการศึกษาพบว่าประชากรตัวอย่างที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป จำนวน 100 คน ที่อาศัยอยู่บ้านหนองอาบช้าง ตำบลสันโป่ง อำเภอแม่อริม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ร้อยละ 28 อยู่ในกลุ่มอายุระหว่าง 30 - 39 ปี รองลงมาคือ ร้อยละ 25 อยู่ในกลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไป ส่วนกลุ่มอายุอื่น ๆ พบในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน อัตราส่วนระหว่างเพศชาย : เพศหญิง คิดเป็น 0.8 : 1 ระดับการศึกษา ร้อยละ 56 จะเป็นการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 14 เป็นกลุ่มซึ่งไม่ได้เรียนหนังสือ อาชีพ ร้อยละ 43 มีอาชีพทำนา ทำไร่ รองลงมาร้อยละ 26 เป็นการรับจ้างทั่วไป รายได้ร้อยละ 59 มีรายได้ต่ำกว่า 18,000 บาท ต่อคนต่อปี และ ร้อยละ 21 มีรายได้ระหว่าง 30,000 - 50,000 บาทต่อคนต่อปี

## 2. ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิต

ตาราง 2 ระดับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

ระดับความรู้		ร้อยละ (n = 100)
ดี	(80-100 %)	26.0
ปานกลาง	(60-79 %)	59.0
น้อย	(0-59 %)	15.0
รวม		100.0

$$\bar{X} = 14.41 \quad SD = 3.10$$

ตามตาราง 2 จากผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 59 ของประชากรมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 14.41 (คะแนนเต็ม = 22 คะแนน) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.10

ตาราง 3 ร้อยละของประชากรที่ตอบแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง  
รายชื่อ

รายละเอียดแบบทดสอบความรู้	ตอบถูก (ร้อยละ)	ตอบผิด (ร้อยละ)
-การวัดความดันโลหิต ควรวัดต่อเมื่อมีอาการปวดหัว	14.0	86.0
-โรคความดันโลหิตสูงอาจเกิดจากกรรมพันธุ์ได้	22.0	78.0
-ความดันโลหิตล่างสูงกว่า 95 มิลลิเมตรปรอทถือว่า ความดันโลหิตสูง	29.0	71.0
-อาการง่วงเหงาหาวนอนจะเกิดขึ้นกับผู้ป่วยความดัน โลหิตสูง	37.0	63.0
-ความดันโลหิตล่างต่ำกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าปกติ	39.0	61.0
-ผู้ที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรตรวจวันการออก กำลังกายทุกชนิด	45.0	55.0

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ตาราง 3 (ต่อ)

รายละเอียดแบบทดสอบความรู้	ตอบถูก	ตอบผิด
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
-การเติมน้ำปลา หรือเกลือลงในอาหารที่ปรุงแล้ว จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น	58.0	42.0
-การสูบบุหรี่อาจทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูงได้	62.0	38.0
-ผู้ที่เป็ความดันโลหิตสูงควรงดการสูบบุหรี่	63.0	37.0
-ถ้าอ้วนเกินไป การลดน้ำหนักตัวจะช่วยทำให้ ความดันโลหิตลดลงด้วย	63.0	37.0
-ความดันโลหิตสูงหายเองได้โดยไม่ต้องรักษา	76.0	24.0
-ถ้าไม่ควบคุมความดันโลหิตสูง อาจพบโรคแทรกซ้อน คือ หลอดเลือดเลี้ยงสมองแตก หัวใจวาย ไตวาย	77.0	23.0
-บุคคลที่อ้วนมีโอกาเป็นโรคความดันโลหิตสูง มากกว่าคนที่ผอม	77.0	23.0

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ตาราง 3 (ต่อ)

รายละเอียดแบบทดสอบความรู้	ตอบถูก (ร้อยละ)	ตอบผิด (ร้อยละ)
-การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันโรค ความดันโลหิตสูงได้	81.0	19.0
-การที่มีความกังวลสูง อาจมีความดันโลหิตสูงขึ้นได้	84.0	16.0
-อาหารมีรสหวานมากเกินไปจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	85.0	15.0
-ส่วนมากการอ้วนมาก ๆ ไ้มนำให้เป็นโรคความดัน โลหิตสูง	86.0	14.0
-การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติไม่ให้อ้วนเกินไป จะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	86.0	14.0
-อาการปวดศีรษะ วิงเวียน ประสาทเครียด นอนไม่หลับ มักเกิดขึ้นกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	86.0	14.0
-คนที่เครียดจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูง มากกว่าคนไม่เครียด	92.0	8.0
-การตรวจวัดความดันโลหิตเป็นระยะ ๆ อย่าง สม่ำเสมอ จะช่วยให้ทราบว่า เป็นโรคความดัน โลหิตสูง	94.0	6.0



ตามตาราง 3 การวิเคราะห์แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง รายข้อพบว่าประชากรร้อยละ 50- 86 ตอบผิดในเรื่องสาเหตุ อาการและการแสดงของโรคความดันโลหิตสูง ระดับความดันที่ปกติและสูงกว่าปกติ เมื่อไรควรมีการตรวจวัดความดันโลหิตและการออกกำลังกาย ในผู้ป่วยที่เป็นความดันโลหิตสูง ร้อยละ 23-42 ของประชากรตอบผิดเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในเรื่องอย่ารับประทานอาหารเค็มจัด ควรดื่มน้ำสะอาด การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินของโรค ภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าร้อยละ 80 ของประชากรมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การควบคุมน้ำหนัก การตรวจวัดความดันโลหิต อย่างสม่ำเสมอทราบถึงปัจจัยเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูง ว่าเกี่ยวข้องกับความเครียด การรับประทานอาหารรสหวานมากเกินไป ความอ้วน และทราบถึงอาการที่มักเกิดขึ้นกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เช่น ปวดศีรษะ วิงเวียน ประสาทเครียด นอนไม่หลับ

### 3. การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

ตาราง 4 ระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

ระดับการปฏิบัติ	ร้อยละ (n = 100)
ดี (80-100 %)	7.0
ปานกลาง (60-79 %)	16.0
ยังต้องปรับปรุง (0-59 %)	77.0
รวม	100.0

$$\bar{X} = 6.95 \quad SD = 2.63$$

ตามตาราง 4 การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง พบว่าร้อยละ 77 ประชากรมีการปฏิบัติตนอยู่ในระดับที่ยังต้องปรับปรุง มีเพียงร้อยละ 7 ที่มีการปฏิบัติตัวดี ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เท่ากับ 6.95 (คะแนนเต็ม 15 คะแนน) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.63

ตาราง 5 ร้อยละของประชากรที่ตอบแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตนของประชากรด้านการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

รายละเอียดการปฏิบัติของประชากร	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
-เมื่อท่านกลุ่มใจ/เครียด/โกรธท่านจะไปหาพระเข้าวัด	18.0	82.0
-ท่านจะปฏิบัติทำสมาธิเป็นประจำ	22.0	78.0
-ท่านไปรับการตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ	22.0	78.0
-ท่านพยายามควบคุมน้ำหนักโดยรับประทานพวกผักผลไม้	24.0	76.0
-เมื่อท่านกลุ่มใจ/เครียด/โกรธ ท่านจะระบาย โดยบอกเล่าให้คนอื่นฟัง	30.0	70.0
-ท่านออกกำลังกายชนิดที่ทำให้เหงื่อออกทุกวัน	44.0	56.0
-ท่านใช้น้ำมันพืชปรุงอาหารทุกครั้ง	63.0	37.0

## ตาราง 5 (ต่อ)

รายละเอียดการปฏิบัติของประชากร	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
-ทำนุสุมยาฉุน หรือยานัดเป็นประจำ	5.0	95.0
-ทำนุสุมบุหรี่ปื่อคลายเครียด	32.0	68.0
-ทำนุสุมบุหรี่ปื่อเป็นประจำ	33.0	67.0
-ทำนุดื่มเหล้าหรือเบียร์ทุกวัน	39.0	61.0
-ทำนุรับประทานอาหารเค็มเป็นประจำ	48.0	52.0
-ทำนุดื่ม กาแฟ หรือ โอเลี้ยงเป็นประจำ	52.0	48.0
-ทำนุชอบรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด	59.0	41.0
-ทำนุจะเติมเกลือหรือน้ำปลาก่อนรับประทานอาหารที่ปรุงแล้วทุกครั้ง	60.0	40.0

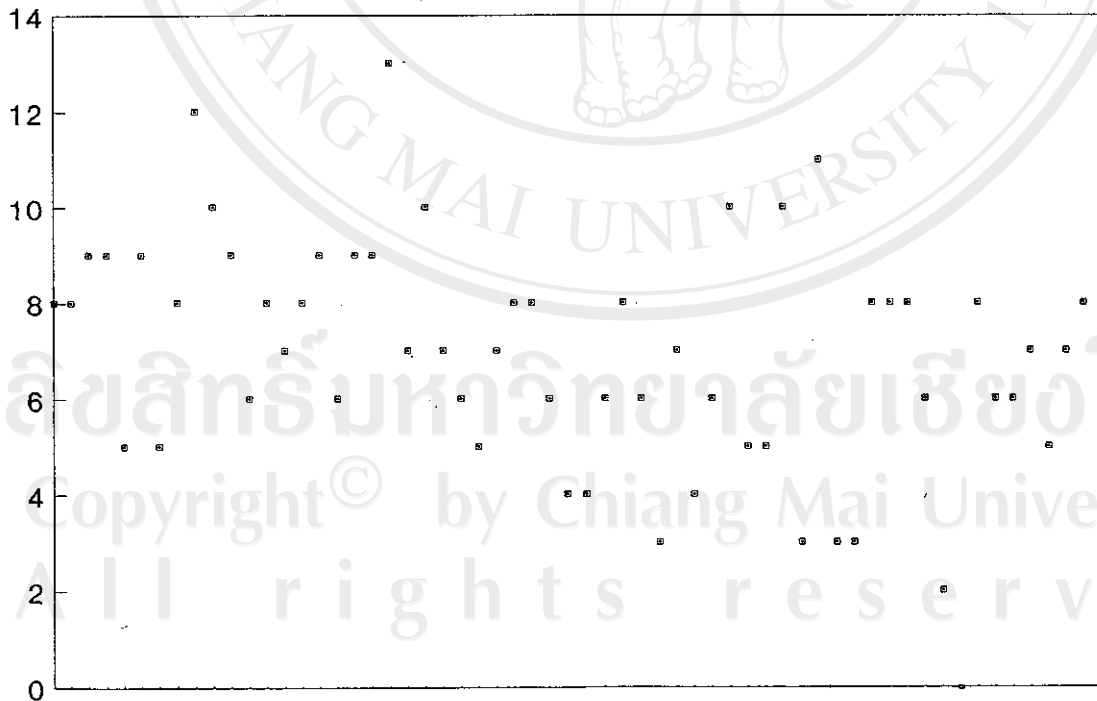
ตามตาราง 5 จากการวิเคราะห์แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตน เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง รายข้อพบว่าประชากรร้อยละ 18 - 63 ปฏิบัติตนในแง่ของการส่งเสริมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เรื่องการผ่อนคลายความเครียด โดยการเข้าวัดการปฏิบัติทำสมาธิ การตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ การควบคุมน้ำหนักโดยรับประทานผักผลไม้ การผ่อนคลายความเครียดโดยการระบายกับบุคคลอื่น การออกกำลังกายและการใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร ร้อยละ 5 - 60 ของประชากร ปฏิบัติตนเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ด้วยการชอบรับประทานอาหารเค็ม โดยการเติมเกลือ หรือน้ำปลาก่อนรับประทานอาหารที่ปรุงแล้วทุกครั้ง รับประทานอาหารหวานจัด ต้มกาแฟ โอเลี้ยง เหล้าหรือเบียร์ และสูบบุหรี่ ยาสูบ ยานัดเป็นประจำ

#### 4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

พบว่าความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ( $P > 0.01$ ) โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ = 0.0075

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

คะแนนการปฏิบัติ



คะแนนความรู้

## บทที่ 5

### บทสรุป

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายโดยศึกษาในด้านความรู้ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ณ บ้านหนองอาบช้าง หมู่ที่ 1 ตำบลสันโป่ง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้การศึกษาเชิงสำรวจ พร้อมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และการปฏิบัติตน กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาได้มาจากประชาชนทั้งชายและหญิงในครอบครัวทุกคนที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ซึ่งอาศัยอยู่ที่บ้านหนองอาบช้าง หมู่ที่ 1 ตำบลสันโป่ง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ สุ่มตัวอย่างแบบง่ายได้ขนาดตัวอย่าง จำนวน 100 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### ผลการวิจัยพบว่า

ร้อยละ 28 อยู่ในกลุ่มอายุระหว่าง 30-39 ปี รองลงมาคือ ร้อยละ 25 อยู่ในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ส่วนกลุ่มอายุอื่น ๆ พบในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน อัตราส่วนระหว่างเพศชาย : เพศหญิง คิดเป็น 0.8:1 ระดับการศึกษา ร้อยละ 56 จบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 4 และร้อยละ 14 ไม่ได้เรียนหนังสือ อาชีพร้อยละ 43 มีอาชีพทำนาทำไร่ รองลงมาร้อยละ 26 เป็นการรับจ้างทั่วไป รายได้ร้อยละ 59 มีรายได้ต่ำกว่า 18,000 บาทต่อคนต่อปีและร้อยละ 21 มีรายได้อยู่ระหว่าง 30,000-50,000 บาทต่อคนต่อปี

การทดสอบความรู้พบว่า ประชาชนมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 59 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงเท่ากับ 14.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.10

การปฏิบัติตน เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง พบว่า ร้อยละ 77 ของประชากร มีการปฏิบัติตนอยู่ในระดับที่ยังต้องปรับปรุง ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงเท่ากับ 6.95 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.63

การหาความสัมพันธ์ระหว่างรู้และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง พบว่า ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P > 0.01$ ) โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ = 0.0075

## อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาพบว่า ประชากรยังขาดความรู้ในเรื่องเกี่ยวข้องกับสาเหตุ อาการและการแสดงของโรคความดันโลหิตสูง ระดับความดันโลหิตที่ค่าปกติและสูงกว่าปกติ เมื่อไรควรมีการตรวจวัดความดันโลหิต และการออกกำลังกายในผู้ป่วยที่เป็นความดันโลหิตสูง ดังนั้นการให้ความรู้เรื่องความดันโลหิตสูง ควรเน้นในจุดดังกล่าว โดยเฉพาะแพร่ความรู้ให้แก่ประชาชนผ่านสื่อประเภทต่าง ๆ ให้ความรู้เรื่อง ความหมายของความดันโลหิตสูง ระดับความดันโลหิตปกติ และความดันโลหิตสูง สาเหตุ อาการ และการป้องกัน ได้แก่ การตรวจวัดความดันโลหิตเป็นระยะๆ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง ด้วยการคุมน้ำหนักให้อยู่เกณฑ์พอเหมาะ งดอาหารเค็มจัด ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่เครียด และรักษาสุขภาพ โดยไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา

ด้านการปฏิบัติเรื่องการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง พบว่าส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียด ความกลัว ความเมื่อยล้า ความขัดแย้งนั้นจะไม่นิยมหันไปเข้าวัด เอาพระเป็นที่พึ่ง ไม่ปฏิบัติสมาธิ หรือไม่ระบายโดยเล่าให้ผู้อื่นฟัง แต่การศึกษาครั้งนี้ไม่ได้ศึกษาถึงวิธีการลดความเครียด ความวิตกกังวลในประชากรกลุ่มนี้ สำหรับเรื่องการควบคุมน้ำหนัก ไม่ได้ควบคุมน้ำหนักโดยให้เหตุผลว่าถ้าควบคุมน้ำหนักจะไม่มีแรงทำงาน และสังคมในหมู่บ้านยังต้องการแรงงานในการเพาะปลูกอยู่มาก ส่วนเรื่องการออกกำลังกายก็เช่นเดียวกัน ไม่ได้ตั้งใจที่จะออกกำลังกายทุกวัน ส่วนใหญ่การใช้กำลังงานจนเหงื่อออกทุกวันนี้ เป็นการทำมาหาเลี้ยงชีพเท่านั้น จากการสัมภาษณ์การบริโภคอาหาร พบว่าร้อยละ 63 จะนิยมใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร โดยอาจไม่ทราบว่าสามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ อาจเป็นผลเนื่องมาจากอิทธิพลโฆษณา ประกอบกับร้านค้าปลีกในหมู่บ้านมีน้ำมันพืชจำหน่ายแทบทุกร้าน ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการสอบถามการปรุงอาหารโดยใช้น้ำมันพืชที่มีขายทั่วไปในร้านค้าปลีกหรือท้องตลาด แต่ไม่ได้แยกประเภทว่าเป็นน้ำมันพืชชนิดที่มีไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันพืช ชนิดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันรำ น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันจากเมล็ดดอกทานตะวัน ฯลฯ

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนของประชาชน ( $P > 0.01$ ) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.0075 ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติ



อาจรับรู้ถึงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ตามความคิด ความพอใจของตนเอง ของ (Benjamin S. Bloom, 1975) กล่าวคือมีการปฏิบัติจนเกิดความเคยชิน โดยที่ไม่ทราบว่าเป็นการปฏิบัติที่เป็น การส่งเสริมการป้องกัน โรคความดันโลหิตสูงและไม่ได้สัมพันธ์กับการมีความรู้ ในเรื่องการป้องกัน และสอดคล้องกับทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้การปฏิบัติและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องของ เอนก ทวีแสง (2519) คือ ความรู้มิใช่เครื่องรับประกันว่า ผู้ที่มีความรู้จะปฏิบัติที่ถูกต้องเสมอไป ทั้งนี้ เพราะความรู้นั้น ไม่แน่ว่าจะเร้าใจให้กระทำในสิ่งที่ปรารถนั้เสมอไปหรือไม่ แต่ยังมีองค์ประกอบ อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องที่จะมีผลโน้มน้าวที่จะจูงใจให้ปฏิบัติหรือชักจูงใจให้ปฏิบัติ เช่น ระดับการศึกษา อายุ อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม ศาสนา ชนบทธรรมเนียมประเพณี ตลอดจนสภาวะแวดล้อม ต่าง ๆ

อย่างไรก็ดี การศึกษาเกี่ยวกับความรู้ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกัน โรคความดัน โลหิตสูง สามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการให้สุขศึกษาโดยที่เสริมสร้างความรู้ให้แก่ประชาชน ให้ตระหนักถึงอันตรายของโรค และการปฏิบัติตนในการป้องกันหรือลดปัจจัยเสี่ยง และมีส่วนร่วม ในการดูแลรักษาตัวเอง ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

#### ข้อเสนอแนะผลการศึกษา

1. การให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง ในกลุ่มประชากรที่ศึกษา นี้ หรือประชากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ศึกษา เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง ควรเน้นการให้ความรู้ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง

2.1 สาเหตุ อาการ และการแสดงของ โรคความดันโลหิตสูง

2.2 พยาธิสภาพและการดำเนินของ โรคความดันโลหิตสูง

2.3 การปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่อป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง

2.4 การเฝ้าระวัง โรคความดันโลหิตสูง โดยไปรับการตรวจวัดความดันโลหิต

อย่างสม่ำเสมอ ที่สถานอนามัยหรือศูนย์สาธารณสุขชุมชน

2. หน่วยงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงการให้สุขศึกษา ในหมู่บ้าน และหมู่บ้านที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มความคิดเห็น ทศนคติเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ชนิดไม่ทราบสาเหตุ ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล
2. การศึกษาเปรียบเทียบ ผลการให้ความรู้แก่ประชาชน โดยให้สุขศึกษาในหลายรูปแบบ
3. ควรมีการศึกษาวิจัย โดยติดตามประเมินผลการดูแลตนเองของประชาชนในเรื่องควบคุมและป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
4. ควรมีการศึกษาด้วยวิธีการอื่นร่วมด้วย เช่น การตรวจวัดความดันโลหิต เพื่อจะได้ทราบระดับความรู้และการปฏิบัติตนระหว่างผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง กับผู้ที่ไม่เป็นความดันโลหิตสูง