

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	วิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ของชาวบ้านโรงวัว ตำบลแม่แก้ว อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่		
ชื่อผู้เขียน	นางสาวสุธิดา ไชยชาวงษ์		
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ		
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์มนัส	ยอดคำ	ประธานกรรมการ
	อาจารย์สามารถ	ศรีจำนงค์	กรรมการ
	รองศาสตราจารย์อเนก	ช้างน้อย	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของชาวบ้านโรงวัว ตำบลแม่แก้ว อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวิถีการดำเนินชีวิต และมีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสนทนากลุ่ม รวมทั้งศึกษาเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยหรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงรายด้าน พบว่า ด้านการบริโภคอาหาร มีการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสชาติเค็ม ด้านการสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่า มีประวัติการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ ด้านการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายในระดับซึ่งถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกาย แต่ทำไม่สม่ำเสมอและต่อเนื่องกัน ด้านการจัดการกับความเครียด พบว่า เกิดความเครียดบ่อยจากปัญหาทางเศรษฐกิจ และมีวิธีจัดการกับความเครียดโดยมุ่งลดอารมณ์โดยใช้วิธีการสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ วิถีการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยหรือผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงของชาวบ้านโรงวัวนี้ มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวิถีการดำเนินชีวิต และมีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรมในชุมชนบ้านโรงวัว พบว่า วิถีการดำเนินชีวิต ที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ในด้านการบริโภคอาหาร การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การออกกำลังกาย รวมทั้งการจัดการกับความเครียด มาจากการถ่ายทอดความรู้ ค่านิยมทางสังคม และวัฒนธรรม เกิดการเรียนรู้ มีการปฏิบัติสืบต่อ ๆ กันมา จนเป็นวิถีการดำเนินชีวิตแบบอย่างเดียวกัน ส่วนปัจจัยทางสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และปัจจัยทางเศรษฐกิจไม่มีผลโดยตรงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง แต่จะเป็นปัจจัยเอื้อทำให้เกิดความเครียด มีผลต่อการเลือกตัดสินใจมีวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ โดยสรุปแล้วปัจจัยที่มีอิทธิพลที่สำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิต และมีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ ปัจจัยทางสภาพแวดล้อมทางสังคม และวัฒนธรรม เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้นการให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนทัศนคติในด้านการบริโภคอาหาร การสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงจะช่วยลดอุบัติการณ์การเกิดโรคและลดความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนได้

Thesis Title	Life Style Affecting Hypertension Disease of People at Ban Rongwua, Maeka Sub District, San Pa Tong District, Chiang Mai Province		
Author	Miss Sutida Chaisowwong		
M.Ed.	Health Promotion		
Examining Committee	Assoc. Prof. Manus Yodcome	Chairman	
	Lect. Samart Srijumnong	Member	
	Assoc. Prof. Anek Changnoi	Member	

Abstract

The purpose of the study was to examine life styles of people at Ban Rongwua, Maeka Sub District, San Pa Tong District, Chiang Mai Province affecting their hypertension and factors influencing life style and hypertension. This research utilized qualitative method, collecting data by informal interview, non-participant observation, focus group discussion as well as documentary research.

The results of this study are as follows; Firstly, regarding eating behavior, the patients liked eating food with high cholesterol and salt. Furthermore, they always smoked and drank alcohol. Most of them had physical activities which could be regarded as exercise though not often and continuous. Last was the stress management. Their stress was caused by economical problems and they had incorrect way to manage it such as by smoking and drinking which might cause hypertension.

The factors which affected life style and caused hypertension were social and cultural conditions of Ban Rongwua community. Life styles affecting hypertension including eating behavior, smoking, drinking, exercises and the stress management were caused by imitating their parents and the social value. The habits were continued and became life style. Physical and economical factors had no direct effects on hypertension but they were supplementary to the causes of stress and hypertension. The important factors affecting life style and the hypertension were social and cultural factors which shaped behaviors risking hypertension. Thus, changing their attitudes toward eating behavior, smoking, drinking, exercise and the stress management should be emphasized. Thus, they had to reduce risk behaviors in everyday life to lessen chance of catching hypertension and severity of the community problem.