

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพประกอบ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความดันโลหิตและโรคความดันโลหิตสูง	5
การรับประทานอาหาร	12
โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	24
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	24
เครื่องมือที่ใช้	26
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล	28
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	29
บทที่ 4 ผลการศึกษา	30

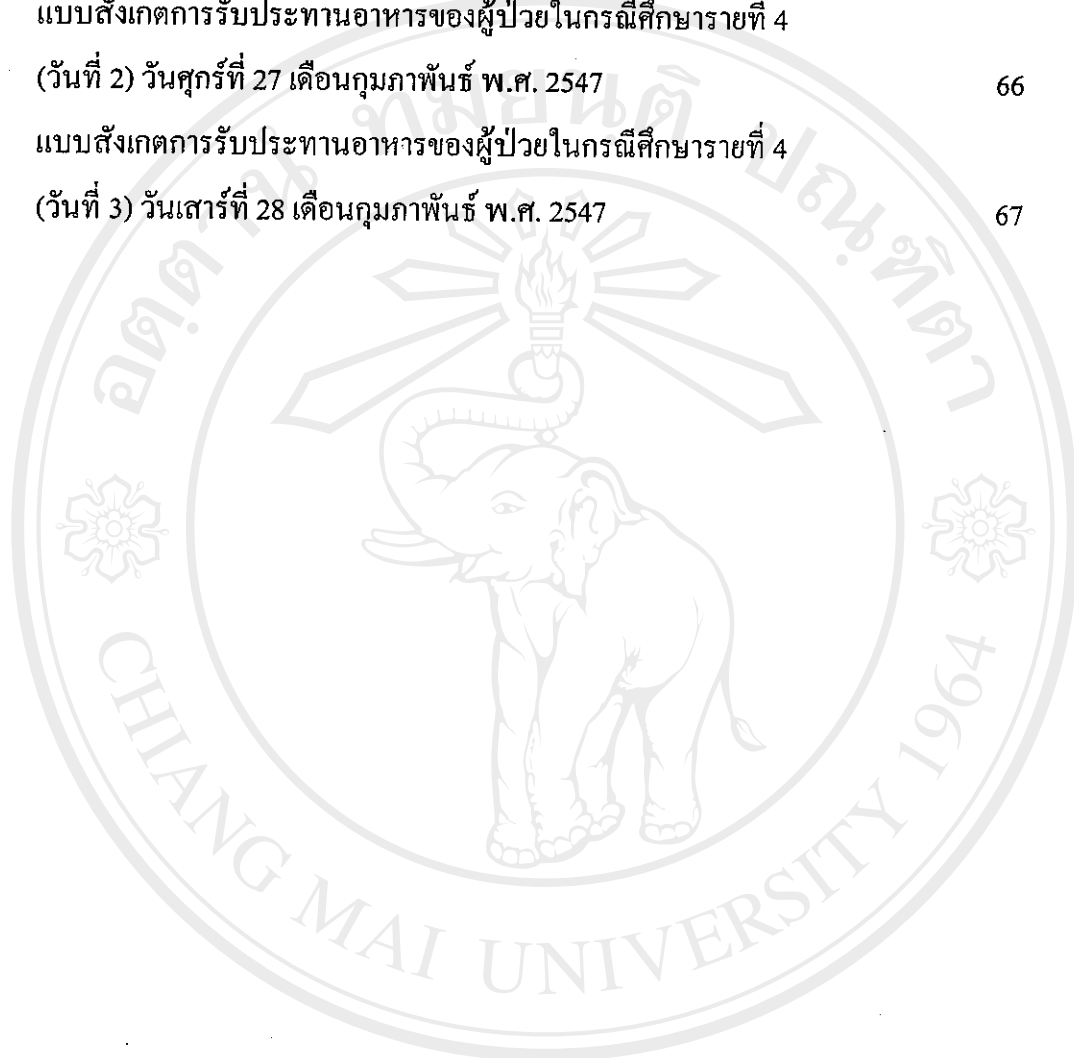
บทที่ 5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	69
	สรุป	70
	อภิปรายผล	71
	ข้อเสนอแนะ	76
บรรณานุกรม		78
ภาคผนวก		82
	ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	83
	ภาคผนวก ข แผนภูมิแนวทางการปฏิบัติในการรักษาโรคความดันโลหิตสูงสำหรับศูนย์สุขภาพชุมชน	84
	ภาคผนวก ค เครื่องมือ	86
	ภาคผนวก ง ผลการวิเคราะห์การบริโภคอาหาร	95
ประวัติผู้เขียน		100

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 การแบ่งระดับความดันโลหิตสูงในผู้ใหญ่ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป	6
2.2 เกณฑ์ประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีมวลกาย	8
2.3 เกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการโดยดัชนีสุขภาพ มช.	9
2.4 ปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารปริมาณทั้งหมด 100 กรัม	16
2.5 ปริมาณเกลือโซเดียมที่แนะนำแก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	18
2.6 แหล่งอาหารที่มีปริมาณโพแทสเซียมสูง เกลือโซเดียมต่ำ	19
2.7 แหล่งอาหารที่มีปริมาณโพแทสเซียมสูง เกลือโซเดียมสูง	19
4.1 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	31
4.2 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการโดยใช้ดัชนีมวลกาย ดัชนีสุขภาพ ม.ช.	33
4.3 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลสุขภาพ	34
4.4 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมความดันโลหิต	36
4.5 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามหลักประกันสุขภาพ และแหล่งความรู้ ในการปฏิบัติตนเพื่อลดความดันโลหิต	37
4.6 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับประทานอาหาร	38
4.7 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ และการดื่มน้ำ	39
4.8 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับประทานอาหารเฉพาะโรค	40
4.9 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความเชื่อเรื่องอาหารที่ช่วยลดความดันโลหิต	42
4.10 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการปฏิบัติ การเลือก การเตรียม การปรุง และการเก็บรักษาอาหาร	43
4.11 เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยาและใช้ยาจำแนกตามการปฏิบัติ ด้านอาหาร	44

4.12	กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยาจำแนกตามระดับการรับประทานอาหาร	45
4.13	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ยาจำแนกตามระดับการรับประทานอาหาร	45
4.14	เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยาและใช้ยาจำแนกตามระดับการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ และการดื่มน้ำ	46
4.15	เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยาและใช้ยาจำแนกตามระดับการรับประทานอาหาร	47
4.16	เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยาและใช้ยาจำแนกตามระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหาร	48
4.17	แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 1 (วันที่ 1) วันอังคารที่ 3 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547	50
4.18	แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 1 (วันที่ 2) วันพฤหัสบดีที่ 5 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547	51
4.19	แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 1 (วันที่ 3) วันพฤหัสบดีที่ 5 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547	52
4.20	แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 2 (วันที่ 1) วันจันทร์ที่ 9 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547	55
4.21	แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 2 (วันที่ 2) วันพุธที่ 11 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547	56
4.22	แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 2 (วันที่ 3) วันเสาร์ที่ 14 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547	57
4.23	แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 3 (วันที่ 1) วันพุธที่ 18 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547	60
4.24	แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 3 (วันที่ 2) วันศุกร์ที่ 18 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547	61
4.25	แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 3 (วันที่ 3) วันเสาร์ที่ 21 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547	62

- 4.26 แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 4  
(วันที่ 1) วันพฤหัสบดีที่ 26 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 65
- 4.27 แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 4  
(วันที่ 2) วันศุกร์ที่ 27 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 66
- 4.28 แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 4  
(วันที่ 3) วันเสาร์ที่ 28 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 67



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
2.1	ค่าเฉลี่ยความดันเลือดซิสโตลิกในคนทั่วไปเทียบกับผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	10
2.2	แผนภูมิแสดงองค์ประกอบที่มีผลต่อนิสัยการรับประทานอาหารของบุคคล	14
3.1	โครงสร้างจำนวนประชากรผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงของศูนย์สุขภาพชุมชนสันป่าเลศ ปีงบประมาณ 2546	24