

บทที่ 4

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาการรับประทานอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่สามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติตามเกณฑ์ของ WHO คือ น้อยกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท นำเสนอโดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 การรับประทานของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบการรับประทานอาหารระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยาและใช้ยาในการควบคุมความดันโลหิต

ส่วนที่ 4 การศึกษารายกรณี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.1 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n = 95)

| ข้อมูลทั่วไป | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------|-------|--------|
| เพศ | | |
| ชาย | 33 | 34.70 |
| หญิง | 62 | 65.30 |
| อายุ (ปี) | | |
| 30 – 40 ปี | 11 | 11.60 |
| 41 – 50 ปี | 28 | 29.50 |
| 51 – 60 ปี | 29 | 30.50 |
| มากกว่า 60 ปี | 27 | 28.40 |
| สถานภาพสมรส | | |
| โสด | 4 | 4.20 |
| คู่ | 83 | 87.40 |
| หม้าย หย่า แยก | 8 | 8.40 |
| ศาสนา | | |
| พุทธ | 95 | 100.00 |
| ระดับการศึกษา | | |
| ไม่ได้เรียน | 10 | 10.50 |
| ประถมศึกษา | 67 | 70.50 |
| มัธยมศึกษา | 13 | 13.70 |
| ประกาศนียบัตร | 2 | 2.10 |
| ปริญญาตรี | 1 | 1.10 |
| สูงกว่าปริญญาตรี | 2 | 2.10 |

ตาราง 4.1 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------------|-------|--------|
| อาชีพหลัก | | |
| เกษตรกร | 36 | 37.90 |
| ค้าขาย | 10 | 10.50 |
| รับจ้างทำงานบ้าน | 3 | 3.20 |
| ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ | 4 | 4.20 |
| รับจ้าง | 29 | 30.50 |
| ว่างงาน | 13 | 13.70 |
| รายได้ต่อเดือนของครอบครัว | | |
| น้อยกว่า 5,000 บาท | 9 | 9.50 |
| 5,000 – 10,000 บาท | 42 | 44.20 |
| มากกว่า 10,000 บาท | 44 | 46.30 |
| ความเพียงพอของรายได้ | | |
| เพียงพอ | 56 | 58.90 |
| ไม่เพียงพอ | 39 | 41.10 |
| มีหนี้สิน | 35 | 36.89 |
| ไม่มีหนี้สิน | 4 | 4.21 |

จากตาราง 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 65.30 ช่วงอายุ 51-60 ปี ร้อยละ 30.50 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 87.40 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ และ การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 70.50 เป็นเกษตรกร ร้อยละ 37.90 มีรายได้ของครอบครัว ต่อเดือนมากกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 46.30 และมีความเพียงพอของรายได้ ร้อยละ 58.90

ตาราง 4.2 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการ โดยใช้ดัชนีมวลกาย และดัชนีสุขภาพ มช.

(n = 95)

| ภาวะโภชนาการ | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| ดัชนีมวลกาย (ก.ก./ม²) | | |
| อ้วนระดับ 2 (BMI 39.99 ขึ้นไป) | - | - |
| อ้วนระดับ 1 (BMI 30.01 – 39.99) | 12 | 12.60 |
| ท้วม (BMI 25.01 – 29.99) | 39 | 41.10 |
| ปกติ (BMI 18.50 – 24.99) | 40 | 42.10 |
| ผอมระดับ 1 (BMI 17.01 – 18.49) | 4 | 4.20 |
| ผอมระดับ 2 (BMI 16.00- 16.99) | - | - |
| ผอมระดับ 3 (BMI < 16.00) | - | - |
| $\bar{X} = 25.02, SD = 6.93$ | | |
| ดัชนีสุขภาพ มช. (ซ.ม.-ก.ก.) | | |
| อ้วนระดับ 2 (HWDI \leq 57.1) | - | - |
| อ้วนระดับ 1 (HWDI > 57.1-82.5) | 11 | 11.60 |
| ท้วม (HWDI > 82.5 –95.2) | 37 | 38.90 |
| ปกติ (HWDI > 95.2-111.7) | 42 | 44.20 |
| ผอมระดับ 1 (HWDI >111.7-115.5) | 4 | 4.20 |
| ผอมระดับ 2 (HWDI > 115.5-118.0) | 1 | 1.10 |
| ผอมระดับ 3 (HWDI > 118.0) | - | - |
| $\bar{X} = 95.64, SD = 10.59$ | | |

จากตาราง 4.2 การประเมินภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ค่าดัชนีมวลกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 42.10 และหากใช้ค่าดัชนีสุขภาพของ มช. พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 44.20

ตาราง 4.3 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลสุขภาพ (n = 95)

| ข้อมูลสุขภาพ | จำนวน | ร้อยละ |
|--|-------|--------|
| ระยะเวลาในการรักษาโรคความดันโลหิต | | |
| น้อยกว่า 5 ปี | 40 | 42.10 |
| 5 – 10 ปี | 31 | 32.60 |
| 10 ปี ขึ้นไป | 24 | 25.30 |
| โรคประจำตัวอื่น ๆ | | |
| ไม่มี | 69 | 72.60 |
| มี | 26 | 27.40 |
| โรคหอบหืด | 8 | 8.40 |
| โรคเก๊าท์ | 8 | 8.40 |
| ไขมันในเลือดสูง | 10 | 10.60 |
| ประวัติความดันโลหิตสูงในครอบครัว | | |
| ไม่มี | 57 | 60.00 |
| มี | 38 | 40.00 |
| บิดา | 15 | 15.80 |
| มารดา | 17 | 17.90 |
| พี่หรือน้อง | 6 | 6.30 |
| ปัญหาท้องผูก | | |
| ไม่มี | 70 | 73.70 |
| มี | 25 | 26.30 |
| วิธีแก้ไขปัญหาท้องผูก | | |
| ดื่มน้ำมาก ๆ | 2 | 2.10 |
| รับประทานทานผักและผลไม้ มาก ๆ | 14 | 14.70 |
| กินยาระบาย | 8 | 8.40 |
| รับประทานอาหารรสจัด | 1 | 1.10 |

ตาราง 4.3 (ต่อ)

| ข้อมูลสุขภาพ | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| ความเครียด | | |
| เครียดบ่อย ๆ | 51 | 53.70 |
| บางครั้ง | 31 | 32.60 |
| ไม่เครียด | 13 | 13.70 |
| วิถีคลายเครียด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | |
| ดูหนัง | 21 | 22.10 |
| ฟังเพลง | 21 | 22.10 |
| รับประทานยาคลายเครียด | 5 | 5.30 |
| คุยกับญาติ/เพื่อน | 4 | 4.20 |
| ออกกำลังกาย | 11 | 11.60 |
| ทำงานบ้าน | 11 | 11.60 |
| ดื่มสุรา | 3 | 3.20 |
| อ่านหนังสือ | 3 | 3.20 |
| สวดมนต์ไหว้พระ/ใช้ธรรมะ | 16 | 16.80 |

จากตาราง 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการรักษาโรคความดันโลหิตน้อยกว่า 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 74.70 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวอื่น ๆ ร้อยละ 72.60 และไม่มีประวัติความดันโลหิตสูงในครอบครัว ร้อยละ 60.00 มีปัญหาท้องผูก ร้อยละ 26.30 โดยวิธีแก้ไขปัญหาท้องผูกที่ใช้มากที่สุดคือ รับประทานผักและผลไม้ มาก ๆ ร้อยละ 14.70 รองลงมา คือ กินยาระบาย คิดเป็นร้อยละ 8.40 กลุ่มตัวอย่างมีความเครียด ร้อยละ 86.30 และใช้วิถีคลายเครียด โดยการดูหนัง และฟังเพลง ร้อยละ 22.10 รองลงมา คือ ออกกำลังกายและทำงานบ้าน คิดเป็นร้อยละ 11.60

ตาราง 4.4 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมความดันโลหิต (N = 95)

| การปฏิบัติตน | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| การออกกำลังกาย | | |
| ไม่ได้ทำ | 19 | 20.00 |
| ได้ทำ | 76 | 80.00 |
| น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ | 14 | 14.70 |
| มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ | 62 | 65.30 |
| วิธีการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | |
| เดิน | 34 | 35.79 |
| วิ่ง | 14 | 14.74 |
| ถีบจักรยาน | 49 | 51.78 |
| เดินแอโรบิก | 18 | 18.95 |
| ทำงานบ้าน | 11 | 11.58 |
| ความถี่ในการนัดไปพบแพทย์ | | |
| 1 เดือนต่อครั้ง | 60 | 90.50 |
| 2 เดือนต่อครั้ง | 34 | 8.40 |
| ไม่แน่นอน | 1 | 1.10 |
| การไปตรวจตามนัด | | |
| สม่ำเสมอ | 81 | 85.30 |
| ไม่สม่ำเสมอ | 14 | 14.70 |
| การสูบบุหรี่ | | |
| ไม่สูบ | 85 | 89.50 |
| สูบ | 10 | 10.50 |

จากตาราง 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 80.00 และออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 65.30 ซึ่งวิธีการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างนิยมมากที่สุด คือ การถีบจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 51.78 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่แพทย์นัดตรวจ 1 เดือนต่อครั้ง คิดเป็นร้อยละ 90.50 ไปรับตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 85.30 และไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 89.50

ตาราง 4.5 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามหลักประกันสุขภาพ และแหล่งความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อลดความดันโลหิต

| ข้อมูล | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| สวัสดิการในการรักษาพยาบาล | | |
| โครงการบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า | 86 | 90.50 |
| สวัสดิการข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ | 8 | 8.40 |
| ไม่มีสิทธิใดๆ | 1 | 1.10 |
| แหล่งความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อลดความดันโลหิต (ตอบได้มากกว่า 1ข้อ) | | |
| เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์สุขภาพ | 93 | 97.90 |
| วิทยุ | 18 | 18.90 |
| โทรทัศน์ | 60 | 63.20 |
| ญาติ | 2 | 2.10 |
| แผ่นพับ | 7 | 7.40 |
| หนังสือพิมพ์ | 1 | 1.10 |

จากตาราง 4.5 กลุ่มตัวอย่างมีสวัสดิการรักษาพยาบาลในโครงการบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า คิดเป็นร้อยละ 90.50 และกลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อลดความดันโลหิตจากเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์สุขภาพ ร้อยละ 97.70

ส่วนที่ 2 การรับประทานอาหาร

ตาราง 4.6 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับประทานอาหาร (n = 95)

| ระดับการรับประทานอาหาร | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------------------------|-------|--------|
| ระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.00) | 20 | 21.10 |
| ระดับพอใช้ (คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49) | 74 | 77.80 |
| ระดับไม่ดี (คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 1.00) | 1 | 1.10 |
| $\bar{X} = 1.39, SD = 0.14$ | | |

จากตาราง 4.6 พบว่า การรับประทานอาหารโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 77.80 อยู่ในระดับดี ร้อยละ 21.10 และระดับไม่ดี ร้อยละ 1.10

ตาราง 4.7 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ และการดื่มน้ำ (n = 95)

| การรับประทานอาหาร | ระดับดี | | ระดับพอใช้ | | ระดับไม่ดี | | \bar{X} | SD |
|--------------------------|---------|--------|------------|--------|------------|--------|-----------|------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | | |
| หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ | | | | | | | | |
| ถั่ว นม | 61 | 64.20 | 33 | 34.70 | 1 | 1.10 | 1.63 | 0.51 |
| หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง | | | | | | | | |
| น้ำตาล | 90 | 95.70 | 3 | 3.20 | 1 | 1.10 | 1.95 | 0.27 |
| หมู่ที่ 3 ผัก | 77 | 81.10 | 17 | 17.80 | 1 | 1.10 | 1.80 | 0.43 |
| หมู่ที่ 4 ผลไม้ | 34 | 35.80 | 59 | 62.10 | 2 | 2.10 | 1.34 | 0.52 |
| หมู่ที่ 5 อาหารประเภท | | | | | | | | |
| ไขมัน | 28 | 29.50 | 60 | 63.20 | 7 | 7.30 | 1.22 | 0.57 |
| ดื่มน้ำ 6-8 แก้ว/วัน | 77 | 81.10 | 15 | 15.70 | 3 | 3.20 | 1.78 | 0.49 |
| รวม | 81 | 85.30 | 13 | 13.60 | 1 | 1.10 | 1.62 | 0.23 |

จากตาราง 4.7 กลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีระดับการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ และการดื่มน้ำ อยู่ในระดับดี คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.62 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.23

การรับประทานอาหารที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ การรับประทานอาหารหมู่ที่ 2 รองลงมาคือ การรับประทานอาหารหมู่ที่ 3 และหมู่ที่ 1 ตามลำดับ

การรับประทานอาหารที่อยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ การรับประทานอาหารหมู่ที่ 4 รองลงมาคือ การรับประทานอาหารหมู่ที่ 5 ส่วนการดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน อยู่ในระดับดี

ตาราง 4.8 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับประทานอาหารเฉพาะโรค (n = 95)

| การรับประทานอาหาร | ระดับดี | | ระดับพอใช้ | | ระดับไม่ดี | | \bar{X} | SD |
|-----------------------------|---------|--------|------------|--------|------------|--------|-----------|------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | | |
| อาหารที่จำกัดปริมาณ | | | | | | | | |
| ลดการเติมเครื่องปรุงรสใน | | | | | | | | |
| อาหาร เช่น น้ำปลา ซอส | 79 | 83.20 | 1 | 10.50 | 6 | 6.30 | 1.77 | 0.55 |
| ไม่เติมผงชูรสในอาหาร | | | | | | | | |
| ที่รับประทาน | 4 | 4.20 | 26 | 27.40 | 65 | 68.40 | 0.36 | 0.56 |
| หลีกเลี่ยงอาหารหมักเกลือ | | | | | | | | |
| ดองเค็ม | 59 | 62.10 | 32 | 33.70 | 4 | 4.20 | 1.58 | 0.58 |
| หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่ผงฟู | | | | | | | | |
| หลีกเลี่ยงขนมปรุงรส | 72 | 75.80 | 19 | 20.00 | 4 | 4.20 | 1.72 | 0.54 |
| ไม่รับประทานขนม | | | | | | | | |
| กึ่งสำเร็จรูป | 56 | 58.90 | 36 | 37.90 | 3 | 3.20 | 1.56 | 0.56 |
| ไม่รับประทานข้าวเหนียว | | | | | | | | |
| ไม่รับประทานไข่แดง | 42 | 44.20 | 50 | 52.60 | 3 | 3.20 | 1.41 | 0.56 |
| ไม่รับประทานข้าวเหนียว | | | | | | | | |
| ปลาหมึก เครื่องในสัตว์ | 9 | 9.50 | 25 | 26.30 | 61 | 64.20 | 0.83 | 0.58 |
| ไม่รับประทานไข่แดง | | | | | | | | |
| ปลาหมึก เครื่องในสัตว์ | 11 | 11.50 | 79 | 83.20 | 5 | 5.30 | 1.06 | 0.41 |
| อาหารที่เป็นข้อห้าม | | | | | | | | |
| ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มี | | | | | | | | |
| แอลกอฮอล์ | 54 | 56.80 | 39 | 41.10 | 2 | 2.10 | 1.55 | 0.54 |
| ไม่ดื่มกาแฟ | | | | | | | | |
| ไม่ดื่มกาแฟ | 24 | 25.30 | 58 | 61.00 | 13 | 13.70 | 1.47 | 0.73 |
| อาหารที่รับประทานได้ | | | | | | | | |
| โดยไม่จำกัดปริมาณ | | | | | | | | |
| ผักใบเขียว ขาว หรืออาหาร | | | | | | | | |
| ที่มีเส้นใย | 85 | 89.50 | 8 | 8.40 | 2 | 2.10 | 1.87 | 0.39 |

ตาราง 4.8 (ต่อ)

| การรับประทานอาหาร | ระดับดี | | ระดับพอใช้ | | ระดับไม่ดี | | \bar{X} | SD |
|----------------------|---------|--------|------------|--------|------------|--------|-----------|------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | | |
| ใช้เครื่องเทศแทน | | | | | | | | |
| เครื่องปรุงรส | 6 | 6.30 | 49 | 51.60 | 40 | 42.10 | 0.64 | 0.59 |
| ผลไม้ที่เป็นแหล่งของ | | | | | | | | |
| โพแทสเซียม | - | - | 27 | 28.40 | 68 | 71.60 | 0.28 | 0.45 |
| รวม | 8 | 8.40 | 76 | 80.00 | 11 | 11.60 | 1.24 | 0.19 |

จากตาราง 4.8 กลุ่มตัวอย่างมีการรับประทานอาหารอยู่ในระดับดี ได้แก่ การลดการเติมเครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น น้ำปลา ซอส การหลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่ผงฟู และการหลีกเลี่ยงอาหารหมักเกลือ ดองเค็ม

การรับประทานอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ การไม่รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และการไม่รับประทานไข่แดง ปลาหมึก เครื่องในสัตว์ ส่วนการรับประทานอาหารอยู่ในระดับไม่ดี ได้แก่ การไม่เติมผงชูรสในอาหารที่รับประทาน และการไม่รับประทานข้าวเหนียว

การรับประทานอาหารเฉพาะ โรคโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับพอใช้ คือ มีคะแนนเฉลี่ย 1.24 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.19

การรับประทานอาหารระดับดี ได้แก่ การรับประทานผักใบเขียว ขาว หรืออาหารที่มีเส้นใยอย่างไม่จำกัด และการไม่ดื่มแอลกอฮอล์

การไม่ดื่มกาแฟของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนการรับประทานอาหารที่อยู่ในระดับไม่ดี ได้แก่ การใช้เครื่องเทศแทนเครื่องปรุงรส และการรับประทานผลไม้ที่เป็นแหล่งของโพแทสเซียม

ตาราง 4.9 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความเชื่อเรื่องอาหารที่ช่วยลดความดันโลหิต (n = 95)

| ความเชื่อ | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------|-------|--------|
| ไม่มี | 81 | 85.30 |
| มี | 14 | 14.70 |
| กระเทียมสด | 7 | 7.30 |
| น้ำลูกยอ/ใบยอ | 2 | 2.10 |
| หญ้าหนวดแมว | 2 | 2.10 |
| สาหร่ายเกลียวทอง | 1 | 1.10 |
| ฟ้าทะลายโจร | 1 | 1.10 |
| น้ำชาเขียว | 1 | 1.10 |
| รวม | 95 | 100.00 |

จากตาราง 4.9 ร้อยละ 14.70 ของกลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารบางชนิด ได้แก่ กระเทียมสด น้ำลูกยอ และหญ้าหนวดแมว สามารถลดความดันโลหิตได้

ตาราง 4.10 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการปฏิบัติ การเลือก การเตรียม การปรุง และการเก็บรักษาอาหาร

| การปฏิบัติ | ระดับดี | | ระดับพอใช้ | | ระดับไม่ดี | | \bar{X} | SD |
|---|---------|--------|------------|--------|------------|--------|-----------|------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | | |
| เลือกซื้อหมูไม่ติดมัน | 36 | 37.90 | 54 | 56.80 | 5 | 5.30 | 1.33 | 0.57 |
| ใช้น้ำมันพืชแทนไขมันสัตว์ | 76 | 80.00 | 19 | 20.00 | - | - | 1.80 | 0.40 |
| ไม่หมักเนื้อด้วยเครื่องปรุงรส | 2 | 2.10 | 33 | 34.70 | 60 | 63.20 | 0.39 | 0.53 |
| ไม่ใช่กะทิปรุงอาหาร | 30 | 31.60 | 62 | 65.30 | 3 | 3.20 | 1.28 | 0.52 |
| ไม่เก็บรักษาอาหารโดยวิธีหมักเกลือ ดองเค็ม | 67 | 70.50 | 26 | 27.40 | 2 | 2.10 | 1.68 | 0.51 |
| รวม | 14 | 14.70 | 62 | 65.30 | 19 | 20.00 | 1.29 | 0.24 |

จากตาราง 4.10 การปฏิบัติโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 1.29 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.24

การปฏิบัติอยู่ในระดับดี ได้แก่ การใช้น้ำมันพืชแทนไขมันสัตว์ การไม่เก็บรักษาอาหารโดยวิธีหมักเกลือ ดองเค็ม

การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ การเลือกซื้อหมูไม่ติดมัน และการไม่ใช่กะทิปรุงอาหาร ส่วนการปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี ได้แก่ การไม่หมักเนื้อด้วยเครื่องปรุงรส

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบการรับประทานอาหารระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยา (25 คน) และ
ใช้ยา (70 คน) ในการควบคุมระดับความดันโลหิต

ตาราง 4.11 เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยาและใช้ยาจำแนกตามการปฏิบัติด้านอาหาร

| การปฏิบัติด้านอาหาร | กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยา | | | กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ยา | | | p-value |
|---|--------------------------|------|-------|-----------------------|------|-------|---------|
| | \bar{X} | SD | ระดับ | \bar{X} | SD | ระดับ | |
| 1. การรับประทานอาหาร หลัก 5 หมู่ | 1.68 | 0.17 | ดี | 1.58 | 0.24 | ดี | .005* |
| 2. การรับประทานอาหาร เฉพาะโรค | 1.25 | 0.15 | พอใช้ | 1.24 | 0.20 | พอใช้ | .199 |
| 3. การเลือก การเตรียม การปรุง และการเก็บ รักษาอาหาร | 1.41 | 0.11 | พอใช้ | 1.36 | 0.14 | พอใช้ | .195 |
| รวม | 1.45 | 0.11 | พอใช้ | 1.36 | 0.14 | พอใช้ | .009* |

จากตาราง 4.11 เปรียบเทียบการปฏิบัติด้านอาหารของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มโดยรวม
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

ตาราง 4.12 กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่ยาจำแนกตามระดับการรับประทานอาหาร (n = 25)

| ระดับการรับประทานอาหาร | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------------------------|-------|--------|
| ระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.00) | 8 | 32.00 |
| ระดับพอใช้ (คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49) | 17 | 68.00 |
| ระดับไม่ดี (คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 1.00) | - | - |
| $\bar{X} = 1.45, SD = 0.11$ | | |

จากตาราง 4.12 การรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี ร้อยละ 32.00 ระดับพอใช้ ร้อยละ 68.00 มีคะแนนเฉลี่ย 1.45 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.11

ตาราง 4.13 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ยาจำแนกตามระดับการรับประทานอาหาร (n = 70)

| ระดับการรับประทานอาหาร | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------------------------|-------|--------|
| ระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.00) | 12 | 17.14 |
| ระดับพอใช้ (คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49) | 57 | 81.43 |
| ระดับไม่ดี (คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 1.00) | 1 | 1.43 |
| $\bar{X} = 1.36, SD = 0.14$ | | |

จากตาราง 4.13 การรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี ร้อยละ 17.14 อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 81.43 และอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 1.43 โดยมีคะแนนเฉลี่ย 1.36 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.14

ตาราง 4.14 เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยาและใช้ยาจำแนกตามระดับการรับประทานอาหาร
หลัก 5 หมู่ และการดื่มน้ำ

| หมู่อาหาร | กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยา | | | กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ยา | | | p-value |
|-----------------------|--------------------------|------|-------|-----------------------|------|-------|---------|
| | \bar{X} | SD | ระดับ | \bar{X} | SD | ระดับ | |
| หมู่ที่ 1 | | | | | | | |
| เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วนม | 1.56 | 0.51 | ดี | 1.66 | 0.51 | ดี | .413 |
| หมู่ที่ 2 | | | | | | | |
| ข้าว แป้ง น้ำตาล | 2.00 | 0.00 | ดี | 1.93 | 0.31 | ดี | .058 |
| หมู่ที่ 3 | | | | | | | |
| ผักต่าง ๆ | 1.96 | 0.20 | ดี | 1.74 | 0.47 | ดี | .002* |
| หมู่ที่ 4 | | | | | | | |
| ผลไม้ | 1.52 | 0.51 | ดี | 1.27 | 0.51 | พอใช้ | .042* |
| หมู่ที่ 5 | | | | | | | |
| อาหารประเภทไขมัน | 1.16 | 0.62 | พอใช้ | 1.24 | 0.55 | พอใช้ | .561 |
| ดื่มน้ำสะอาด | | | | | | | |
| วันละ 6-8 แก้ว | 1.88 | 0.33 | ดี | 1.74 | 0.53 | ดี | .139 |

จากตาราง 4.14 กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีระดับการรับประทานที่ต่างกันในกลุ่มที่ 3 และ
หมู่ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

ตาราง 4.15 เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยาและใช้ยาจำแนกตามระดับการรับประทานอาหาร

| การรับประทานอาหาร | กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยา | | | กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ยา | | | p-value |
|--------------------------------|--------------------------|------|-------|-----------------------|------|-------|---------|
| | \bar{X} | SD | ระดับ | \bar{X} | SD | ระดับ | |
| อาหารที่จำกัดปริมาณ | | | | | | | |
| ลดการเติมเครื่องปรุงรสใน | | | | | | | |
| อาหาร เช่น น้ำปลา ซอส | 1.88 | 0.33 | ดี | 1.73 | 0.61 | ดี | .129 |
| ไม่เติมผงชูรสในอาหาร | | | | | | | |
| ที่รับประทาน | 0.28 | 0.54 | ไม่ดี | 0.39 | 0.57 | ไม่ดี | .424 |
| หลีกเลี่ยงอาหารหมักเกลือ | | | | | | | |
| ดองเค็ม | 1.56 | 0.51 | ดี | 4.59 | 0.60 | ดี | .849 |
| หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่ผงฟู | 1.80 | 0.41 | ดี | 1.69 | 0.58 | ดี | .290 |
| หลีกเลี่ยงขนมปรุงรส | 1.60 | 0.50 | ดี | 1.54 | 0.58 | ดี | .664 |
| ไม่รับประทานบะหมี่ | | | | | | | |
| กิ่งสำเร็จรูป | 1.20 | 0.41 | พอใช้ | 1.49 | 0.58 | พอใช้ | .010 |
| ไม่รับประทานข้าวเหนียว | 1.00 | 0.57 | พอใช้ | 0.77 | 0.57 | ไม่ดี | .089 |
| ไม่รับประทานไข่แดง | | | | | | | |
| ปลาหมึก เครื่องในสัตว์ | 1.04 | 0.43 | พอใช้ | 1.07 | 0.43 | พอใช้ | .743 |
| อาหารที่เป็นข้อห้าม | | | | | | | |
| ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มี | | | | | | | |
| แอลกอฮอล์ | 1.48 | 0.55 | พอใช้ | 1.57 | 0.55 | ดี | .471 |
| ไม่ดื่มกาแฟ | 1.68 | 0.75 | ดี | 1.40 | 0.75 | พอใช้ | .075 |
| อาหารที่รับประทานได้ | | | | | | | |
| โดยไม่จำกัดปริมาณ | | | | | | | |
| ผักต่าง ๆ อาหารที่มีเส้นใย | 2.00 | 0.00 | ดี | 1.83 | 0.45 | ดี | .002 |
| ใช้เครื่องเทศแทน | | | | | | | |
| เครื่องปรุงรส | 0.36 | 0.61 | ไม่ดี | 0.74 | 0.51 | ไม่ดี | .006 |
| ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง | 0.36 | 0.44 | ไม่ดี | 0.25 | 0.44 | ไม่ดี | .333 |

จากตาราง 4.15 พบว่า การไม่รับประทานบะหมี่กิ่งสำเร็จรูป การรับประทานผักต่าง ๆ และการใช้เครื่องเทศแทนเครื่องปรุงรสต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

ตาราง 4.16 เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยาและใช้ยาจำแนกตามระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหาร

| การปฏิบัติ | กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยา | | | กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ยา | | | p-value |
|--|--------------------------|------|-------|-----------------------|------|-------|---------|
| | \bar{X} | SD | ระดับ | \bar{X} | SD | ระดับ | |
| การเลือก | | | | | | | |
| 1. เลือกซื้อหมูไม่ติดมัน | 1.60 | 0.50 | ดี | 1.23 | 0.56 | พอใช้ | .005* |
| 2. เลือกใช้น้ำมันพืชแทน ไขมันสัตว์ | 1.88 | 0.33 | ดี | 1.77 | 0.42 | ดี | .199 |
| การเตรียม | | | | | | | |
| 3. ไม่หมักเนื้อด้วย เครื่องปรุงรส | 0.28 | 0.46 | ไม่ดี | 0.43 | 0.55 | ไม่ดี | .195 |
| การปรุง | | | | | | | |
| 4. ไม่ใช้กะทิในการปรุง อาหาร | 1.52 | 0.51 | ดี | 1.20 | 0.50 | พอใช้ | .007* |
| การเก็บรักษาอาหาร | | | | | | | |
| 5. ไม่เก็บอาหารโดยการ หมักเกลือ ดองเค็ม | 1.76 | 0.44 | ดี | 1.67 | 0.54 | ดี | .390 |

จากตาราง 4.16 พบว่า การเลือกซื้อหมูไม่ติดมันและการไม่ใช้กะทิในการปรุงอาหาร
ของกลุ่มตัวอย่างต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

ส่วนที่ 4 การศึกษารายกรณี

การศึกษารายกรณี

รายที่ 1

ควบคุมความดันโลหิตโดยไม่ใช้ยา

ประวัติส่วนตัว

ผู้ป่วยหญิงไทย อายุ 56 ปี สถานภาพสมรสคู่ นับถือศาสนาพุทธ การศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ประกอบอาชีพรับจ้างทำงานบ้าน รายได้ของครอบครัวต่อเดือนประมาณ 10,000 บาท ปัจจุบันครอบครัวยังมีหนี้สิน ในชีวิตประจำวันผู้ป่วยมีความเครียดบ่อย ๆ ใช้วิธีคลายเครียดโดยการไหว้พระสวดมนต์ ผู้ป่วยมีหลักประกันสุขภาพการรักษาพยาบาลในโครงการบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า สภาพของครอบครัวของผู้ป่วยเป็นครอบครัวขยาย มีสมาชิก 4 คน ประกอบด้วยตัวผู้ป่วย สามี อายุ 70 ปี อาชีพช่างไม้ หลานชาย 2 คน คนโต อายุ 10 ปี คนเล็กอายุ 7 ปี บิดา และมารดาของเด็กทำงานอยู่ต่างจังหวัดกลับมาเยี่ยมลูกทุก 3 หรือ 4 เดือน

ภาวะโภชนาการ

ผู้ป่วยมีส่วนสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนักตัว 80 กิโลกรัม ภาวะโภชนาการของผู้ป่วยประเมินโดยใช้ค่าดัชนีสุขภาพ มช. เป็นเกณฑ์พบว่า ผู้ป่วยอยู่ในภาวะอ้วนระดับ 1 ซึ่งค่าดัชนีสุขภาพ มช. ของผู้ป่วยเท่ากับ 75 ซ.ม.-ก.ก.

ประวัติการเจ็บป่วย

- ควบคุมความดันโลหิตโดยไม่ใช้ยามานานประมาณ 2 ปี
- ไม่มีโรคโรคแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูง
- ไม่มีประวัติโรคความโลหิตสูงในครอบครัว

การดูแลสุขภาพของผู้ป่วย

- ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มน้ำกาแฟเป็นบางครั้ง
- ระมัดระวังไม่ให้ท้องผูก
- ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เนื่องจากไม่ค่อยมีเวลาจึงใช้วิธีเดินจากบ้านเพื่อไปทำงาน โดยใส่รองเท้าผ้าใบขณะเดิน ระยะทางจากบ้านไปทำงานประมาณ 1 กิโลเมตร โดยผู้ป่วยจะเดินทั้งไปและกลับ
- ไปตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

ตาราง 4.17 แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษาครั้งที่ 1 (วันที่ 1)

วันอังคารที่ 3 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

| มื้ออาหาร | อาหารที่ รับประทาน | หลักการเลือก อาหาร | การเตรียม อาหาร | การปรุง อาหาร | การเก็บ อาหาร |
|---------------------------|--|---|-------------------------------------|--------------------------|---|
| มื้อเช้า (7.30 น.) | - น้ำเต้าหู้ - ข้าวเหนียว มะม่วง* | - ซื่อจากตลาด - ไม่ราดกะทิ | - | - | - |
| อาหารว่าง (10.00 น.) | - กล้วยน้ำว้า | - เลือกลูกที่ สุกจนงอม | - | - | - |
| มื้อกลางวัน (12.00 น.) | - ก๋วยเตี๋ยว เส้นเล็ก ลูกชิ้น เนื้อสด | - รับประทาน ที่ร้านขาย อาหารตามสั่ง - ไม่ใส่น้ำมัน กระเทียม | - | - | - |
| อาหารว่าง | - | - | - | - | - |
| มื้อเย็น (17.00 น.) | - ปลาชนิดหนึ่ง - ต้มจืดตำลึง ใส่หมูสับ - ส้มเขียวหวาน | - เลือกรับประทาน ข้าวสวย - หมูไม่ติดมัน | - หมักหมู ด้วยเครื่อง ปรุงรส* | - เติมผงชูรส ในต้มจืด | หมูที่เหลือ หมักเกลือและ กระเทียม เก็บ ใส่ตู้เย็น* |
| อาหารว่าง | - | - | - | - | - |

*การรับประทานอาหารเชิงลบ

จากตาราง 4.17 ผู้ป่วยมีการรับประทานอาหารเชิงลบ คือ ใส่วัตถุปรุงรสในอาหารและ
เก็บรักษาอาหาร โดยการหมักเกลือ

ตาราง 4.18 แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 1 (วันที่ 2)

วันพฤหัสบดีที่ 5 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

| มื้ออาหาร | อาหารที่ รับประทาน | หลักการเลือก อาหาร | การเตรียม อาหาร | การปรุง อาหาร | การเก็บ อาหาร |
|--------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|---|---|
| มือเช้า (7.30 น.) | - โอวัลติน - ขนมปังแผ่น* | - | - | - | - มีมะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นกล่องในห้องครัว* - มีฟริกคองน้ำปลาในตู้กับข้าว* |
| อาหารว่าง (10.00 น.) | - ฝรั่ง | - | - | - | - |
| มือกลางวัน (12.00 น.) | - ข้าวราดคะน้า - หมูกรอบ | - รับประทานอาหารที่ร้านอาหารตามสั่ง - ไม่รับประทานหนังหมูและมันหมู | - | - เติมน้ำปลาโดยไม่ได้ชิม | - |
| อาหารว่าง | - น้ำส้มปั่น | - | - | - | - |
| มือเย็น (17.00 น.) | - ขนุนย่า - ปลาหนึ่ง | - รับประทานข้าวสวยแทนข้าวหนึ่ง | - ปลาหมักด้วยเครื่องปรุงรส* | - ใช้วิธีการบั้งแทนการทอด - เติมผงชูรสในขนุนย่า* | - |
| อาหารว่าง (18.00 น.) | - ฝรั่ง | - | - | - | - |

*การรับประทานอาหารเชิงลบ

จากตาราง 4.18 ผู้ป่วยมีการรับประทานอาหารเชิงลบ คือ รับประทานขนมปังฟู เติมน้ำปลาโดยไม่ชิมอาหาร เติมเครื่องปรุงรส และผงชูรสในอาหาร

ตาราง 4.19 แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 1 (วันที่ 3)
วันเสาร์ที่ 7 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

| มื้ออาหาร | อาหารที่ รับประทาน | หลักการเลือก อาหาร | การเตรียม อาหาร | การปรุง อาหาร | การเก็บอาหาร |
|---------------------------|--|---------------------------|--|----------------------------|--|
| มื้อเช้า (7.30 น.) | - กาแฟ ขนมเค้กกล้วย* | - ใช้ครีมเทียม ผสมกาแฟ | - | - | - มีเหนมใน ตู้ (ผู้ป่วย ทำเอง)* |
| อาหารว่าง (13.30 น.) | - | - | - | - | - ผักกาดดอง ในตู้กับข้าว* |
| มื้อกลางวัน (12.00 น.) | - บะหมี่กึ่ง สำเร็จรูปผัด ใส่หมูและ ผักคะน้า* | - หมูไม่ติดมัน | - ล้างผักคะน้า และนำไปแช่ ในน้ำเกลือ แล้วล้างด้วย น้ำสะอาด | - ใช้น้ำมัน พืช | - หมูที่เหลือ จากการปรุง อาหาร หมัก ด้วยเครื่อง ปรุงรส เก็บ ใส่ตู้เย็น* |
| อาหารว่าง | - ส้มเขียวหวาน | - ใหม่และสด | - | - | ใส่ตู้เย็น* |
| มื้อเย็น (17.00 น.) | - หมูทอด - น้ำพริกผักลวก - ข้าวเหนียว* | - หมูไม่ติดมัน | - | - เติมน้ำมัน ในน้ำพริก* | - อาหารไม่ เหลือเก็บ |
| อาหารว่าง | - | - | - | - | - |

*การรับประทานอาหารเชิงลบ

จากตาราง 4.19 ผู้ป่วยมีการรับประทานอาหารเชิงลบ คือ คัมกาแฟ รับประทานบะหมี่
กึ่งสำเร็จรูป เติมน้ำมันในอาหาร และรักษาอาหารโดยการทำเหมม

การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารของผู้ป่วยจากการสัมภาษณ์ พบว่า การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ และการดื่มน้ำ อยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.50 โดยเฉพาะการรับประทานผลไม้ ซึ่งผู้ป่วยจะรับประทานทุกวัน และผลไม้ที่รับประทานบ่อย คือ ส้มเขียวหวาน ซึ่งเป็นผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง ผู้ป่วยไม่มีความเชื่อเรื่องอาหารที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง และพบว่า การรับประทานอาหารเฉพาะโรคของผู้ป่วยอยู่ในระดับพอใช้ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.23 การเลือก การเตรียม การปรุง และการเก็บรักษาอาหาร อยู่ในระดับพอใช้เช่นเดียวกัน คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.20 ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสังเกต

การศึกษารายการนี้

รายชื่อ 2

ควบคุมความดันโลหิตโดยเคยใช้ยามา 5 ปี ปัจจุบันหยุดใช้ยาแล้ว

ประวัติส่วนตัว

ผู้ป่วยหญิงไทย อายุ 59 ปี สถานภาพสมรสคู่ นับถือศาสนาพุทธ การศึกษาจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ไม่ได้ประกอบอาชีพ รายได้ของครอบครัวมากกว่า 10,000 บาทต่อเดือน ปัจจุบันครอบครัวไม่มีหนี้สิน ผู้ป่วยมีนิสัยร่าเริง ไม่เครียด ชอบร้องเพลง ผู้ป่วยมีหลักประกันสุขภาพการรักษาพยาบาลในโครงการบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า สภาพครอบครัวของผู้ป่วยเป็นครอบครัวขยาย ประกอบด้วย ตัวผู้ป่วย สามี อายุ 60 ปี อาชีพทำสวนลำไย ลูกสาว 1 คน อายุ 38 ปี อาชีพช่างเสริมสวยซึ่งแยกทางกับสามีแล้ว และมีหลานชาย 1 คน อายุ 6 ปี กำลังเรียนชั้นอนุบาล เนื่องจากลูกสาวเห็นว่าผู้ป่วยมีอายุมากแล้วจึงไม่ให้ออกไปทำงานนอกบ้าน บางวันก็ช่วยดูแลหลานชาย

ภาวะโภชนาการ

ผู้ป่วยมีสวนสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนักตัว 48 กิโลกรัม ภาวะโภชนาการของผู้ป่วยประเมินโดยใช้ค่าดัชนีสุขภาพ มช. เป็นเกณฑ์ พบว่า อยู่ในระดับปกติ ค่าดัชนีสุขภาพ มช. ของผู้ป่วย เท่ากับ 102 ซม.- กก.

ประวัติการเจ็บป่วย

- ควบคุมความดันโลหิตโดยไม่ใช้ยามาประมาณ 2 ปี (2544-2546) ก่อนหน้านั้นเคยใช้ยาควบคุมความดันโลหิตมาประมาณ 5 ปี
- ไม่มีโรคแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูง
- ไม่มีประวัติโรคความโลหิตสูงในครอบครัว

การดูแลสุขภาพของผู้ป่วย

- ไม่สูบบุหรี่
- ดื่มแอลกอฮอล์ และ ดื่มกาแฟบ้างนาน ๆ ครั้ง
- ระมัดระวังไม่ให้ท้องผูก
- ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันโดยทำกายบริหาร
- ไปตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

ตาราง 4.20 แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษาครั้งที่ 2 (วันที่ 1)

วันจันทร์ที่ 9 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

| มื้ออาหาร | อาหารที่ รับประทาน | หลักการเลือก อาหาร | การเตรียม อาหาร | การปรุง อาหาร | การเก็บอาหาร |
|---------------------------|---|---|--------------------|----------------------------|---|
| มื้อเช้า (6.00 น.) | - ขนุนแกงใส่ หมู - ข้าวเหนียว* - ปลาชุกทอด | - เนื้อหมูไม่ติดมัน - ใช้น้ำมันหมู แบบถู* | - | - เติมน้ำมัน ในแกงขนุน* | - ไม่มีอาหาร เหลือเก็บ |
| อาหารว่าง (10.00 น.) | - ขนมนึ่งกบูน - ข้าวต้มผัด* | - ผู้ป่วยเลือกทาน ขนมนึ่งกบูน | - | - | - |
| มื้อกลางวัน (12.00 น.) | - ส้มตำ - ข้าวเหนียว* - แคนหมู* | - แคนหมูแบบ ไร้มัน | - | - เติมน้ำมัน ในส้มตำ* | - ทำปูดองใน น้ำเกลือเก็บ ไว้ในตู้กับข้าว* |
| อาหารว่าง (14.30 น.) | - กลัวยน้ำว้า | - | - | - | - |
| มื้อเย็น (17.00 น.) | - แกงอ่อมหมู - ข้าวเหนียว* | - หมูติดมัน* | - | - เติมน้ำมัน ในแกงอ่อม* | - |
| อาหารว่าง (18.00 น.) | - ส้มเขียวหวาน | - | - | - | - |

*การรับประทานอาหารเชิงลบ

จากตาราง 4.20 ผู้ป่วยมีการรับประทานอาหารเชิงลบ คือ รับประทานข้าวเหนียว และ
แคนหมู เลือกใช้น้ำมันหมู เติมน้ำมันในอาหาร และทำปูดองเก็บ

ตาราง 4.21 แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษาครั้งที่ 2 (วันที่ 2)
วันพุธที่ 11 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

| มื้ออาหาร | อาหารที่ รับประทาน | หลักการเลือก อาหาร | การเตรียม อาหาร | การปรุง อาหาร | การเก็บอาหาร |
|---------------------------|--|--|--|--|--|
| มื้อเช้า (6.00 น.) | - ข้าวเหนียว* - หมูปิ้ง - ยำผักรวม | - หมูไม่ติดมัน - ใช้การปิ้ง แทนการทอด | - หมักหมูด้วย เครื่องปรุงรส | - เดิมผงชูรส ในผักยำ* | - มีแคบหมูไว้ มันฉูดใหญ่ ในตู้กับข้าว* |
| อาหารว่าง (10.00 น.) | - | - | - | - | - |
| มื้อกลางวัน (12.00 น.) | - ขนมจีน น้ำเงี้ยว - แคบหมู* | - ใส่มากหมู กระเทียมเจียว* - แคบหมูไร้มัน แทนแคบหมู ติดมัน | - ซื่อสำเร็จรูป จากร้านขาย อาหาร | - | - มีแฮมใน ตู้เย็น* - ในตู้กับข้าว มีผักกาดดอง ที่ทำเองใส่ โหลแก้วไว้* |
| อาหารว่าง (14.00 น.) | - แดงโม - กลัวยน้ำว้า | - | - | - | - |
| มื้อเย็น (17.00 น.) | - น้ำพริกหนุ่ม - ผักนึ่ง - ข้าวเหนียว* - ผักกาดจอบ ใส่หมู 3 ชั้น | - มีผักกาด ผักทอง - เลือกหมู 3 ชั้นแทนเนื้อ* | - เน้นเรื่อง ความสะอาด | - เดิมผงชูรส ในน้ำพริก* - ใสเครื่อง ปรุงรสใน ผักกาด* | - ปลาหมัก เกลือตาก แห้ง* |
| อาหารว่าง | - | - | - | - | - |

*การรับประทานอาหารเชิงลบ

จากตาราง 4.21 ผู้ป่วยมีการรับประทานอาหารเชิงลบ คือรับประทานข้าวเหนียว
เดิมผงชูรสในอาหาร เลือกหมู 3 ชั้น และเก็บรักษาอาหารโดยการหมักเกลือ

ตาราง 4.22 แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 2 (วันที่ 3)

วันเสาร์ที่ 14 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

| มื้ออาหาร | อาหารที่ รับประทาน | หลักการเลือก อาหาร | การเตรียม อาหาร | การปรุง อาหาร | การเก็บอาหาร |
|---------------------------|---|--|---|------------------------------------|--|
| มื้อเช้า (6.00 น.) | - น้ำพริก ผักลวก - ไข่ต้ม* - ข้าวเหนียว* | - เลือกซื้อ ไข่ต้ม จากร้านเจ้า ประจำ ด้วย เหตุผลว่า ไม่ใส่มันมาก | - เช่ผักใน น้ำเกลือและ ล้างก่อนนำ มาลวก | - เติมน้ำมัน ในน้ำพริก* | - ไม่มีอาหาร เหลือเก็บ |
| อาหารว่าง (10.00 น.) | - ส้มเขียวหวาน | - | - | - | - |
| มื้อกลางวัน (12.00 น.) | - ผักกาดดองยำ - แคนหมู* - ข้าวเหนียว* | - เลือกแคนหมู ไร้มัน* | - ล้างผักกาด ดองเพื่อลด ความเค็ม | - เติมน้ำมัน ในผักกาด ดองยำ* | - |
| อาหารว่าง | - | - | - | - | - |
| มื้อเย็น (17.00 น.) | - แคนอ่อมหมู - ข้าวเหนียว* | - เลือกหมูติด มันเล็กน้อย* | - เน้นอาหาร สะอาด ล้าง หมูก่อนนำ มาประกอบ อาหาร | - เติมน้ำมัน ในแคนอ่อม* | - หมูที่เหลือทำ แหนมเก็บไว้ ในตู้กับข้าว อีก 4 วัน จึงจะนำมา รับประทาน* |
| อาหารว่าง (18.00 น.) | - ฝรั่ง - ถั่ว | - | - | - | - |

*การรับประทานอาหารเชิงลบ

จากตาราง 4.22 ผู้ป่วยมีการรับประทานอาหารเชิงลบ คือ รับประทานข้าวเหนียว
เติมน้ำมันในอาหาร และ เก็บรักษาอาหารโดยการทำแหนม

การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารของผู้ป่วยจากการสัมภาษณ์ พบว่า การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ และการดื่มน้ำ อยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.83 ผู้ป่วยรับประทานผลไม้เป็นประจำทุกวัน ผลไม้ที่รับประทานบ่อย คือ ส้มเขียวหวานและกล้วย ซึ่งเป็นผลไม้ที่เป็นแหล่งของโพแทสเซียม และผู้ป่วยไม่มีความเชื่อเรื่องอาหารที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง พบว่า การรับประทานอาหารเฉพาะโรคของผู้ป่วยอยู่ในระดับพอใช้ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.31 การเลือก การเตรียม การปรุง และการเก็บรักษาอาหาร อยู่ในระดับพอใช้ เช่นเดียวกัน คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.40 ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสังเกต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การศึกษารายกรณี

รายที่ 3

ควบคุมความดันโลหิตสูงโดยใช้ยานาน 6 ปี แล้วหยุดยาไป 2 ปี และปัจจุบันกลับมาใช้ยา
เพื่อควบคุมระดับความดันโลหิต

ประวัติส่วนตัว

ผู้ป่วยหญิงไทย อายุ 58 ปี สถานภาพสมรสคู่ นับถือศาสนาพุทธ การศึกษาจบชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 ประกอบอาชีพทำการเกษตร รายได้ของครอบครัวมากกว่า 10,000 บาทต่อเดือน
ปัจจุบันครอบครัวยังมีหนี้สิน ในชีวิตประจำวันไม่มีความเครียด มีหลักประกันสุขภาพการรักษา
พยาบาลในโครงการบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า สภาพครอบครัวของผู้ป่วย เป็นครอบครัวเดี่ยว
มีสมาชิก 2 คน คือ ผู้ป่วย กับสามี อายุ 64 ปี อาชีพทำสวน มีลูกสาว 1 คน และลูกชาย 1 คน แต่งงาน
แยกเรือนไปหมดแล้ว

ภาวะโภชนาการ

ผู้ป่วยมีส่วนสูง 160 เซนติเมตร น้ำหนักตัว 64 กิโลกรัม ภาวะโภชนาการของผู้ป่วย
ประเมินโดยใช้ค่าดัชนีสุขภาพ มช. พบว่า อยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งค่าดัชนีสุขภาพ มช. ของผู้ป่วยเท่ากับ
96 ช.ม.-ก.ก.

ประวัติการเจ็บป่วย

- ควบคุมระดับความดันโลหิตมาประมาณ 12 ปี
- ไม่มีโรคโรคแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูง
- มีบิดาเป็นโรคความดันโลหิตสูง

การดูแลสุขภาพของผู้ป่วย

- ไม่สูบบุหรี่
- ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ดื่มกาแฟ
- ระมัดระวังไม่ให้ท้องผูก
- ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน โดยถีบจักรยาน
- ไปตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

ตาราง 4.23 แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 3 (วันที่ 1)

วันพุธที่ 18 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

| มื้ออาหาร | อาหารที่ รับประทาน | หลักการเลือก อาหาร | การเตรียม อาหาร | การปรุง อาหาร | การเก็บอาหาร |
|---------------------------|--|---|------------------------------------|---|--|
| มื้อเช้า (7.00 น.) | - ปลาทอด - ข้าวเหนียว* - ผักชะอมแกง ใส่หมู | - ใช้น้ำมัน ถั่วเหลือง - หมูติดมัน* | - ใช้กระทียม พริกไทย หมักปลา | - ขณะที่ปรุง อาหารชิม ก่อนเติม น้ำปลา | - ไม่เหลือเก็บ |
| อาหารว่าง (10.00 น.) | - ฝรั่ง | - | - | - | - ในตู้กับข้าว มีพริกคอง น้ำปลา 1 ขวด |
| มื้อกลางวัน (12.00 น.) | - ผักบั้งแกงใส่ แหนม - ข้าวเหนียว* | - ซอ้แหนมที่สี ไม่แดงจัด - เลือกมะเขือเทศ สด | - | - เติมผงชูรส ในแกง* - ชิมก่อนเติม น้ำปลาก่อน | - มะม่วงคอง เต็มอยู่ใน ห้องครัว |
| อาหารว่าง (14.30 น.) | - ข้าวต้มผัด | - ใส่น้ำตาล - ไม่ใส่มะพร้าว | | | |
| มื้อเย็น (17.00 น.) | - น้ำพริกหนุ่ม - ผักนึ่ง - ปลาทุทอด - ข้าวเหนียว* | - วัตถุดิบใหม่ สด | - ล้างให้ สะอาด | - เติมผงชูรส ในน้ำพริก* | - ไม่มีอาหาร เหลือเก็บ |
| อาหารว่าง (18.00 น.) | - ฝรั่ง | | | | |

*การรับประทานอาหารเชิงลบ

จากตาราง 4.23 ผู้ป่วยมีการรับประทานอาหารเชิงลบ คือ รับประทานข้าวเหนียว เลือกใช้ หมูติดมัน หมักหมูด้วยเครื่องปรุงรส และเติมผงชูรสในอาหาร

ตาราง 4.24 แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 3 (วันที่ 2)
วันศุกร์ที่ 20 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

| มื้ออาหาร | อาหารที่ รับประทาน | หลักการ เลือกอาหาร | การเตรียม อาหาร | การปรุง อาหาร | การเก็บอาหาร |
|---------------------------|---|-----------------------|---------------------------------|--|---------------------------|
| มื้อเช้า (6.00 น.) | - หมูปิ้ง - ข้าวเหนียว* - น้ำพริกหนุ่ม | - หมูไม่ติดมัน | - หมักหมูด้วย เครื่องปรุงรส* | - ใช้วิธีการปิ้ง แทนการ ทอด - เติมน้ำพริก ในน้ำพริก* | - ไม่มีอาหาร เหลือเก็บ |
| อาหารว่าง (10.00 น.) | - | - | - | - | - |
| มื้อกลางวัน (12.00 น.) | - ก๋วยเตี๋ยว เนื้อเปื่อย | - ซื่อสำเร็จรูป | - | - | - |
| อาหารว่าง (14.00 น.) | - ส้มเขียวหวาน | - | - | - | - |
| มื้อเย็น (17.00 น.) | - ต้มยำไก่ - ข้าวเหนียว* - คะนํ้าพัดใส่ หมูสับ | - ใช้หมูติด มัน* | - เน้นความ สะอาด | - ไม้ใส่กะทิ - เติมน้ำพริก ในต้มยำไก่* | - |
| อาหารว่าง | - | - | - | - | - |

*การรับประทานอาหารเชิงลบ

จากตาราง 4.24 ผู้ป่วยมีการรับประทานอาหารเชิงลบ คือ รับประทานข้าวเหนียว เลือกใช้
หมูติดมัน หมักหมูด้วยเครื่องปรุงรส และเติมน้ำพริกในอาหาร

ตาราง 4.25 แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 3 (วันที่ 3)

วันเสาร์ที่ 21 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

| มื้ออาหาร | อาหารที่ รับประทาน | หลักการเลือก อาหาร | การเตรียม อาหาร | การปรุง อาหาร | การเก็บอาหาร |
|--------------------------|---|--|---|---|---|
| มือเช้า (6.00 น.) | - ไข่พะโล้ - ข้าวเหนียว* - แกงจืดตำลึง | - ซื่อสำเร็จรูป จากตลาด - เลือกกิน เฉพาะไข่ขาว | - | - | - |
| อาหารว่าง | - | - | - | - | - |
| มือกลางวัน (12.00 น.) | - ขนมจีนน้ำ เงี้ยว - ส้มตำ | - เลือกหมูติด มัน* - ใช้น้ำมันหมู ทำกระเทียม เจียว* - | - แยกมันหมู บางส่วนเพื่อ ทำกระเทียม เจียว | - น้ำขนมจีน ใส่ซุ๊ปก้อน สำเร็จรูป - ส้มตำไม่ใส่ ปูคอง | - ผลไม้คองใน โหลแก้ว เก็บไว้ใน ห้องครัว* |
| อาหารว่าง (14.30 น.) | - ฝรั่ง | - | - | - | - |
| มือเย็น (17.00 น.) | - น้ำพริกอ่อง - ผักนี้้ง - ข้าวเหนียว* - แคนหมู* | - เลือกไม้หมู ติดมัน - ใช้น้ำมัน ถั่วเหลือง คั่วน้ำพริก | - เน้นความ สะอาด ล้าง ผักที่แช่ใน น้ำเกลือ | - เติมผงชูรส ในน้ำพริก อ่อง * | - ไม่เหลือ อาหารเก็บ |
| อาหารว่าง (18.00 น.) | - ส้มเขียวหวาน | - | - | - | - |

*การรับประทานอาหารเชิงลบ

จากตาราง 4.25 ผู้ป่วยมีการรับประทานอาหารคือเชิงลบ รับประทานข้าวเหนียว ใช้น้ำมันหมูทำกระเทียมเจียว เก็บรักษาอาหารโดยการดองเค็ม

การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารของผู้ป่วยจากการสัมภาษณ์ พบว่า การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ และการดื่มน้ำ อยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.50 และผู้ป่วยรับประทานผลไม้ทุกวัน ผลไม้ที่รับประทานบ่อยคือ ฝรั่ง ซึ่งผลไม้ที่เป็นแหล่งของโพแทสเซียม ผู้ป่วยไม่มีความเชื่อเรื่องอาหารที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง และพบว่า การรับประทานอาหารเฉพาะโรคอยู่ในระดับพอใช้ คะแนนเฉลี่ยระดับดี เท่ากับ 1.54 ส่วนการเลือก การเตรียม การปรุง และการเก็บรักษาอาหาร อยู่ในระดับพอใช้ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.40 ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสังเกต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การศึกษารายการกรณี

รายที่ 4

ควบคุมความดันโลหิตสูงโดยใช้ยา

ประวัติส่วนตัว

ผู้ป่วยหญิงไทย อายุ 53 ปี สถานภาพสมรสคู่ นับถือศาสนาพุทธ การศึกษาจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ประกอบอาชีพรับจ้างเย็บหมวก รายได้ของครอบครัวมากกว่า 10,000 บาทต่อเดือน ปัจจุบันครอบครัวยังมีหนี้สิน ในชีวิตประจำวันผู้ป่วยมีความเครียด และปวดศีรษะบ่อย ๆ ใช้วิธีการคลายเครียดโดยการฟังเพลง ผู้ป่วยมีหลักประกันสุขภาพคือสิทธิจากสวัสดิการข้าราชการของสามี สภาพครอบครัวของผู้ป่วยเป็นครอบครัวเดี่ยวมีสมาชิก 4 คน ประกอบด้วย ผู้ป่วย สามี อายุ 56 ปี อาชีพรับราชการ มีลูกสาว 1 คน อายุ 20 ปี และลูกชาย 1 คน อายุ 16 ปี กำลังเรียนหนังสือทั้ง 2 คน

ภาวะโภชนาการ

ผู้ป่วยมีส่วนสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนักตัว 80 กิโลกรัม ภาวะโภชนาการของผู้ป่วยประเมินโดยใช้ค่าดัชนีสุขภาพ มช. เป็นเกณฑ์ พบว่า ผู้ป่วยอยู่ในภาวะอ้วนระดับ 1 ค่าดัชนีสุขภาพ มช. ของผู้ป่วยเท่ากับ 70 ช.ม.- ก.ก.

ประวัติการเจ็บป่วย

- ควบคุมระดับความดันโลหิตมาประมาณ 8 ปี
- มีภาวะไขมันในเลือดสูง
- มีมารดาเป็นโรคความโลหิตสูง

การดูแลสุขภาพของผู้ป่วย

- ไม่สูบบุหรี่
- ไม่ดื่มแอลกอฮอล์
- ดื่มน้ำประมาณ 8-10 แก้วต่อวัน
- มีปัญหาท้องผูก ใช้วิธีรับประทานมะละกอสุก
- ไม่ได้ออกกำลังกาย
- ไปตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

ตาราง 4.26 แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 4 (วันที่ 1)

วันพฤหัสบดีที่ 26 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

| มื้ออาหาร | อาหารที่ รับประทาน | หลักการเลือก อาหาร | การเตรียม อาหาร | การปรุง อาหาร | การเก็บอาหาร |
|---------------------------|---|---|--------------------|------------------------------------|---|
| มื้อเช้า (7.00 น.) | - น้ำเต้าหู้ - ขนมเปียกปูน | - ซ้อสำเร็จรูป | - | - | - |
| อาหารว่าง (10.00 น.) | - ส้มเขียวหวาน | - | - | - | - |
| มื้อกลางวัน (12.00 น.) | - แครบหมู* - น้ำพริก - ข้าวเหนียว* | - แครบหมูติดมัน* - น้ำพริกซ้อ สำเร็จรูป | - | - | - พริกคอง น้ำปลาใน ตู้กับข้าว* - เก็บแหม่ม ในตู้เย็น 5 ห่อ* |
| อาหารว่าง (14.30 น.) | - เจาก๋วยเตี๋ยว น้ำหวาน | - ซ้อสำเร็จรูป (ไม่เติมกะทิ) | - | - | - |
| มื้อเย็น (17.00 น.) | - แกงฮังเล* - น้ำพริกอ่อง - ผักลวก - ข้าวเหนียว* | - ซ้อสำเร็จรูป - ทำเองเลือกหมู ติดมัน* | - | - เติมผงชูรส ในน้ำพริก อ่อง* | - |
| อาหารว่าง (18.00 น.) | - ก๋วยเตี๋ยว | - | - | - | - |

*การรับประทานอาหารเชิงลบ

จากตาราง 4.26 ผู้ป่วยมีการรับประทานอาหารเชิงลบ คือ รับประทานข้าวเหนียว
เลือกหมูติดมัน เติมผงชูรสในอาหาร เก็บรักษาอาหารโดยการดองเค็ม และทำแหม่ม

ตาราง 4.27 แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 4 (วันที่ 2)
วันศุกร์ที่ 27 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

| มื้ออาหาร | อาหารที่ รับประทาน | หลักการเลือก อาหาร | การเตรียม อาหาร | การปรุง อาหาร | การเก็บอาหาร |
|--------------------------|---|--|---|---------------------------------------|---|
| มือเช้า (7.00 น.) | - กาแฟดำ ขนมปังปิ้ง* | - ซีสสำเร็จรูป | - | - | - |
| อาหารว่าง (10.00 น.) | - ดื่มน้ำลูกยอ ผสมน้ำหวาน (ทำเอง) | - ลูกยอสุก สีออกเหลือง | - | - ใช้วิธีการ ปั่นกรอง เอาแต่น้ำ | - น้ำลูกยอที่ เหลือเก็บใน ตู้เย็นไม่ได้ สารกันเสีย |
| มือกลางวัน (12.00 น.) | - บะหมี่กึ่ง สำเร็จรูปผัด ใส่หมูสับและ ผักคะน้า* | - ซีสสำเร็จรูป | - | - | - มีบะหมี่กึ่ง สำเร็จรูป 1 กล่อง ในห้องครัว |
| อาหารว่าง (14.30 น.) | - กลัวยน้ำว้า | - | - | - | - |
| มือเย็น (17.00 น.) | - หมูทอด - น้ำพริกหนุ่ม - ผักลวก - ข้าวเหนียว* | - หมูติดมัน* - ใช้น้ำมันพืช (ถั่วเหลือง) | - หมักหมู ด้วยเครื่อง ปรุงรส ชนิดผง* | - เติมผงชูรส ในน้ำพริก | - แคบหมูติด มัน 1 ถูง ใน ตู้กับข้าว* |
| อาหารว่าง | - | - | - | - | - กลัวยน้ำว้า บนโต๊ะอาหาร 2 หวี |

*การรับประทานอาหารเชิงลบ

จากตาราง 4.27 ผู้ป่วยมีการรับประทานอาหารเชิงลบ คือ รับประทานข้าวเหนียว
ดื่มกาแฟ รับประทานขนมปังปิ้งฟู เลือกลูกหมูติดมัน และเติมผงชูรสในอาหาร

ตาราง 4.28 แบบสังเกตการรับประทานอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษารายที่ 4 (วันที่ 3)

วันเสาร์ที่ 28 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

| มื้ออาหาร | อาหารที่ รับประทาน | หลักการเลือก อาหาร | การเตรียม อาหาร | การปรุง อาหาร | การเก็บอาหาร |
|--------------------------|--|--|---------------------|------------------------|---|
| มือเช้า (7.00 น.) | - กาแฟดำ* - ขนมเค้ก กล้วยหอม | - ซื่อสำเร็จรูป จากร้านขาย อาหารข้าง บ้าน | - | - | - |
| อาหารว่าง | - | - | - | - | - |
| มือกลางวัน (12.00 น.) | - ก๋วยเตี๋ยวเส้น ใหญ่ เนื้อเปื่อย | - เลือก ก๋วยเตี๋ยวเส้น ใหญ่ เพราะ เส้นนุ่ม อร่อย กว่าเส้นเล็ก* | - | - | - |
| อาหารว่าง | - กล้วยน้ำว้า | - | - | - | - |
| มือเย็น (17.00 น.) | - แองอ่อมหมู - ผักสด - ข้าวเหนียว* | - เลือกหมูติด มัน และ สามชั้น* | - เน้นความ สะอาด | - เดิมผงชูรส ในแกง* | - หมู (3 ชั้น) ที่เหลื่อ ทำ แคบหมูเก็บ* |
| อาหารว่าง (18.00 น.) | - | - | - | - | - |

*การรับประทานอาหารเชิงลบ

จากตาราง 4.28 ผู้ป่วยมีการรับประทานอาหารเชิงลบ คือรับประทานข้าวเหนียว
คัมกาแฟ เลือกหมูติดมัน และเดิมผงชูรสในอาหาร

การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารของผู้ป่วยจากการสัมภาษณ์ พบว่า การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ และการดื่มน้ำ อยู่ในระดับไม่ดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยในเท่ากับ 0.17 ผู้ป่วยไม่ชอบรับประทานผัก แต่ชอบรับประทานผลไม้ ผลไม้ที่รับประทานบ่อย คือ กล้วยน้ำว้าประมาณสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ซึ่งเป็นผลไม้ที่เป็นแหล่งของโพแทสเซียม นอกจากนี้ผู้ป่วยยังดื่มกาแฟแทนการรับประทานอาหารเช้าเป็นบางวัน และผู้ป่วยมีความเชื่อเรื่องอาหารที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง คือ รับประทานใบยอและดื่มน้ำลูกยอเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตให้ปกติ พบว่าการรับประทานอาหารเฉพาะโรคของผู้ป่วยอยู่ในระดับไม่ดีเช่นกัน โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.85 ซึ่งต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม ส่วนการเลือก การเตรียม การประกอบ และการเก็บรักษาอาหารอยู่ในระดับพอใช้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.40 ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสังเกต