

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขของทุกประเทศทั่วโลก เนื่องจากเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด มีภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง มีแนวโน้มว่าจะมีจำนวนผู้ป่วยมากขึ้น และเป็นกลุ่มโรคเป้าหมายในการดูแลรักษาเพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน จากรายงานภาวะสุขภาพของประชากรโลก ปี พ.ศ.2545 ขององค์การอนามัยโลก พบว่าโรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยลำดับที่ 3 ในจำนวน 10 อันดับ (World Health Organization, 2002) จากสถิติสาธารณสุขพบความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุการตายสูงเป็นอันดับ 3 ของคนไทย ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยอัตราตาย 18.9 ต่อแสนประชากร และเพิ่มเป็น 34.8 ต่อแสนประชากร ในปี 2547 โดยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 4 ล้านคน มีเพียงร้อยละ 26.6 ที่รู้ว่าตนเองป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2549) โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่มีอาการไม่ชัดเจนในระยะต้น ซึ่งมีผลทำให้วินิจฉัยโรคได้ช้า และมีผลต่อการรักษาความดันโลหิตสูง ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงมักจะไม่รู้ตัว เนื่องจากอาการแสดงภาวะความดันโลหิตสูงมักไม่ค่อยปรากฏให้รู้หรืออาจจะมีอาการบ้างแต่ก็เล็กน้อยคิดว่าเป็นอาการผิดปกติของร่างกายเพียงเล็กน้อย จึงถูกเรียกว่าฆาตกรเงียบ และถือว่าเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขในปัจจุบันดังนั้นจึงควรป้องกัน หรือควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงไม่ให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุขได้ทำการสำรวจ สภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547 ในกลุ่มประชากรวัยแรงงานและวัยสูงอายุ จำนวน 39,290 คน พบความชุกของโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 23.00 ในชาย และร้อยละ 21.0 ในหญิง ความชุกมีแนวโน้มสูงขึ้นตามอายุที่มากขึ้น และส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการวินิจฉัยมาก่อน ร้อยละ 71.0 (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2549) โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่มีอัตราการป่วยเพิ่มขึ้นทุกปีของสถานบริการสาธารณสุข และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ในผู้ที่มีอายุ มากขึ้น โดยเฉพาะอายุ 50 ปีขึ้นไปจะพบโรคนี้น่าขึ้น การมีโรคความดันโลหิตสูงเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นๆ ตามมา และเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ เนื่องจากเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรคหัวใจ และ หลอดเลือด (Cardiovascular disease) ทั้งภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย ภาวะหัวใจ

ล้มเหลว โรคหลอดเลือดสมอง อัมพาต และโรคไต (Potter.J.F., 2003) ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงหากไม่ได้รับการรักษาจะมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบมากกว่าคนปกติเพิ่มขึ้น 3 เท่า มีโอกาสเกิดโรคหัวใจวายเพิ่มขึ้น 6 เท่า และมีโอกาสเกิดโรคอัมพาตได้มากกว่าคนปกติเพิ่มขึ้นถึง 7 เท่า ขณะเดียวกันก็มีโอกาสเสียชีวิตจากหัวใจวายได้ เสียชีวิตจากเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือแตก ร้อยละ 20-30 และเสียชีวิตจากไตวายเรื้อรังร้อยละ 5-10 แต่ในทางตรงกันข้าม ผลการศึกษาทางการแพทย์ระบุว่าหากสามารถควบคุมความดันโลหิตสูงให้อยู่ในระดับเป้าหมายหรือต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท จะสามารถช่วยลดโอกาสการเกิดภาวะอัมพฤกษ์-อัมพาตลงได้ ร้อยละ 35-40 ลดการเกิดโรคหัวใจล้มเหลวได้มากกว่าร้อยละ 50 และช่วยลดการเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายได้ ร้อยละ 20-25 นอกจากนี้ความดันโลหิตสูงยังเป็นโรคซึ่งทำให้ประเทศต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายอย่างมหาศาล ในการดูแลสุขภาพพยาบาลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มพบว่าเป็นโรคจนกระทั่งผู้ป่วยเสียชีวิต เพราะเมื่อผู้ป่วยเป็นความดันโลหิตสูงแล้วมักจะเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ที่สำคัญได้แก่ โรคหัวใจ อัมพาต และไตวาย (พวงเพชร เหล่าประสิทธิ์, 2552)

จากการศึกษาในสถานการณ์ในปัจจุบันเกี่ยวกับโรคหัวใจและหลอดเลือด พบผู้ป่วยที่มีโรคความดันโลหิตสูงถึง 1 ใน 2 ส่วนโรคหลอดเลือดสมองจะพบความดันโลหิตสูงประมาณ 2 ใน 3 ซึ่งพบว่าโรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุสำคัญถึงร้อยละ 70 ต่อการเกิดอัมพาต และ 1 ใน 3 ต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด และโรคความดันโลหิตสูงทำให้เกิดการทำลายของผนังหลอดเลือด (ไพเราะ เพชรภริษต์, 2551) แนวโน้มปัญหาสุขภาพในปัจจุบันได้เปลี่ยนจากโรคติดต่อมาเป็นโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หรือ โรคเบาหวาน ซึ่งโรคไม่ติดต่อเหล่านี้ เป็นโรคอันเนื่องมาจากพฤติกรรม และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร ของผู้ป่วยเป็นสำคัญ การที่อัตราเจ็บป่วยของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มสูงขึ้น อาจเนื่องจากประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ทำให้การทำอาชีพ วิธีการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไป พฤติกรรมการดำเนินชีวิต ลักษณะนิสัยของบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งอาจส่งผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการมีแบบแผนชีวิตไม่ดี ซึ่งได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การมีภาวะทุพโภชนาการ และมีความเครียด ล้วนก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง ซึ่งเรียกว่า โรคของแบบแผนการดำเนินชีวิต เช่น โรคความดันโลหิตสูง และแบบแผนการดำเนินชีวิตเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสู่การควบคุม ความดันโลหิตได้ โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของเกลือโซเดียม การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง การมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และความเครียด

โดยเฉพาะพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่มีเกลือโซเดียมเป็นองค์ประกอบพบว่ามีความสัมพันธ์กับระดับความดันโลหิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าผู้ที่บริโภคเกลือเกินมาตรฐาน มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันสูงถึง 2 เท่า ของผู้ที่บริโภคเกลือในระดับมาตรฐาน เมื่อวิเคราะห์คุณค่าอาหารประจำวันของคนไทยระหว่างปี พ.ศ. 2505 – 2538 พบว่าคนไทยบริโภคเกลือเกินปริมาณความต้องการของร่างกายประมาณ 6.3 เท่า และสูงกว่ามาตรฐานขององค์การอนามัยโลกถึง 3.5 เท่า คือเฉลี่ยวันละ 20.8 กรัม โดยได้รับเกลือจากอาหารเฉลี่ยวันละ 4.8 กรัม จากเครื่องปรุงวันละ 16 กรัม (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2544)

จากสถิติ ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่เข้ารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลศูนย์เชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย โดยที่ผู้ป่วยดังกล่าวนี้ยังไม่มีโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ในปี พ.ศ. 2550 มีจำนวน 6,793 ราย ปี พ.ศ. 2551 มีจำนวน 7,992 ราย และในปี พ.ศ. 2552 จำนวน 9,114 ราย (ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศโรงพยาบาลศูนย์เชียงรายประชานุเคราะห์, 2553) ซึ่งมีแนวโน้มจะเพิ่มสูงขึ้น จากการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโดยทีมสหสาขาวิชาชีพ โรงพยาบาลศูนย์เชียงรายประชานุเคราะห์ ปีพ.ศ. 2552 พบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงยังไม่มีความรู้ทางด้านโภชนาการเรื่องอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับสภาวะโรคของตนเอง ดังนั้นการให้ความรู้ทางโภชนาการ และการปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจึงเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับนักโภชนาการที่จะให้ความรู้และเป็นທີ່ปรึกษาให้กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรวมทั้งญาติ เพื่อคงไว้ซึ่งการรักษาระดับความดันโลหิตให้ใกล้เคียงกับค่าปกติมากที่สุดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ผู้ศึกษาซึ่งเป็นนักโภชนาการประจำโรงพยาบาลศูนย์เชียงรายประชานุเคราะห์ มีหน้าที่ในการเผยแพร่ความรู้ทางโภชนาการให้กับผู้ป่วยและญาติที่มารับการตรวจรักษาใน โรงพยาบาล ศูนย์เชียงรายประชานุเคราะห์ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องความรู้ทางโภชนาการและการปรับเปลี่ยน การปฏิบัติตนใน การบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จึงสนใจศึกษาความรู้ ทางโภชนาการ และการปฏิบัติตนในการ การบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการนำไปเป็นแนวทางการจัดทำ แผนการให้ความรู้ทางโภชนาการและปรับเปลี่ยน การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลศูนย์เชียงรายประชานุเคราะห์ได้ เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองด้านโภชนาการ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เนื่องจากการบริโภคอาหาร เป็นปัจจัยสำคัญ อีกปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมระดับความดันโลหิต ซึ่งผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจำเป็นต้อง

มีการเปลี่ยนแปลง การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารให้สอดคล้องกับสภาวะของโรค และแผนการรักษาของแพทย์ เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีประสิทธิภาพ และสามารถใช้ชีวิตอย่างปกติสุข

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความรู้ทางโภชนาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
4. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ สัมพันธ์ กับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรค

ความดันโลหิตสูง

ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาคั้งนี้เป็นการศึกษาความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยมีขอบเขตการศึกษาดังนี้

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ไม่จำกัดอายุ และเข้ารับการตรวจรักษาที่ศูนย์สุขภาพชุมชน ห้องตรวจเบอร์ 25 โรงพยาบาลศูนย์เชียงรายประชานุเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย และได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็น โรคความดันโลหิตสูง

ขอบเขตด้านเนื้อหา ความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีเนื้อหาครอบคลุม เรื่อง หลักการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิด อาหารที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควรเลือกบริโภคและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความรู้ทางโภชนาการ หมายถึง ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่บริโภคได้ และที่ควรหลีกเลี่ยง ซึ่งประเมินโดยแบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

การบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร ประเภทข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ไขมัน ผัก ผลไม้ อาหารว่าง เครื่องดื่มต่าง ๆ และการประกอบอาหาร ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งปฏิบัติเป็นประจำในแต่ละวัน

ผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง หมายถึง ผู้ป่วยทั้งเพศ หญิงและชาย ที่มีระดับความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง และมารับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลศูนย์เชียงใหม่ประชานุเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความรู้ทางโภชนาการและการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เสนอผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการนำไปวางแผน เพื่อให้ความรู้ทางโภชนาการและแก้ไขการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
2. เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงหรือปรับใช้กับผู้ป่วยโรคอื่น ๆ สำหรับผู้สนใจทั่วไป