

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	โปรแกรมแทรกแซงทางสุขภาพที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านแม่สรวย จังหวัดเชียงราย		
ชื่อผู้เขียน	นายศักดิ์ดา ธานีรินทร์		
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาส่งเสริมสุขภาพ		
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์	ประธานกรรมการ	
	อาจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์	กรรมการ	
	รองศาสตราจารย์ กรองกาญจน์ อรุณรัตน์	กรรมการ	
	รองศาสตราจารย์ มนัส ยอดคำ	กรรมการ	

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้โปรแกรมแทรกแซงทางสุขภาพที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มผู้ป่วยที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุโดยการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ ซึ่งมีอายุระหว่าง 40 – 65 ปี ที่มีภูมิลำเนาอยู่บ้านแม่สรวย หมู่ที่ 5 ตำบลจอมสวรรค์ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ช่วงเดือน ตุลาคม 2541 ถึง เดือน มกราคม 2542 จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมแทรกแซงทางสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสังเกต การใช้วิธีถามต่อๆ กัน และการประชุมพบกลุ่ม นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

1.1 พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและแนวทางการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ร้อยละ 86.83 และ 85.91 ตามลำดับ และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแทรกแซงทางสุขภาพ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่แนะนำให้

ความรู้ที่ได้รับไปพูดคุยแนะนำให้กับบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน รวมทั้งมีการประชุมพบกลุ่มโรค ความดันโลหิตสูงเดือนละ 1 ครั้ง

1.2 พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ และการปฏิบัติร้อยละ 86.88 และ 86.25 ตามลำดับ และหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมแทรกแซงทางสุขภาพ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ ไม่รับประทานอาหารรสเค็ม ไม่ดื่มสุราและกาแฟ ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันมาก และรับประทานผัก ผลไม้ ปลา มากขึ้น

1.3 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ และการปฏิบัติร้อยละ 86.87 และ 93.75 ตามลำดับ และหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมแทรกแซงทางสุขภาพ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยการเดินเร็ว และปั่นจักรยาน

1.4 พฤติกรรมด้านการผ่อนคลายความเครียด พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้และการปฏิบัติร้อยละ 88 และ 100 ตามลำดับ และหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมแทรกแซงทางสุขภาพ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ เมื่อมีความเครียดได้ใช้วิธีการทำสมาธิและฝึกการหายใจในการผ่อนคลายความเครียด

2. ความคิดเห็นของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต่อการเข้าร่วมโปรแกรมแทรกแซงทางสุขภาพ

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการเรียนเป็นกลุ่มเล็ก ๆ สามารถพูดคุยซักถามปัญหาเกี่ยวกับวิทยากรได้โดยสะดวกตลอดเวลา เนื้อหาเรื่องโรคความดันโลหิตสูงง่ายต่อความเข้าใจ และกิจกรรมฝึกอบรมกึ่งกายต่อการปฏิบัติ มีความสนุกสนานกับการอบรมลักษณะนี้ ทำให้กล้าพูดคุยซักถาม มีความตั้งใจที่จะนำความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงไปใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังสนใจที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ด้านสุขภาพกับผู้อื่นรวมทั้งจะมารับความรู้ด้านสุขภาพอีกในครั้งต่อไป ตลอดจนนำความรู้ไปแนะนำผู้อื่น และอยากแนะนำผู้อื่นให้ได้มารับความรู้การดูแลสุขภาพ

Thesis Title	Health Intervention Program Affecting Behavior Changes of Hypertension Patients at Ban Mae Suai, Chiang Rai Province		
Author	Mr. Sakda Tanin		
M.Ed.	Health Promotion		
Examining Committee	Asst. Prof. Sophon	Arunrutana	Chairman
	Lect. Dr. Kasem	Nakornkhet	Member
	Assoc. Prof. Krongkam	Arunrutana	Member
	Assoc. Prof. Manus	Yodcome	Member

Abstract

The purpose of this research was to study health intervention program affecting behavior changes of hypertension patients. A group of 20 of Essential Hypertension Patients who were diagnosed by the physician, aged 40 – 65 years, living in Ban Mae Suai, Moo 5, Jomsawan sub-district, Maechan district, Chiang Rai Province, during September 1998 to January 1999. The instruments used in this study was health intervention program, called (Multi - Media - package, designed by the researcher. Data were collected by means of observation, snowball technique, health group conference and analyzed for percentage and mean

The findings were as follows :

1. Behavior Changes of hypertension patients in the following conclusion can be made ;

1.1 Knowledge regarding to hypertension disease and hypertension control method were found 86.83 and 85.91 percent respectively. As a consequence, most of

the patients would recommended to their family, neighbor hoods, as well as participate health group conference once a month.

1.2 Regarding to food and drink behaviors it was found that knowledge and practices were 86.88 and 86.25 percent respectively. As a consequence, most of the patients, concerning the matter quitting salty meal, coffee, fatty food and take more vegetables, fruits, and fish.

1.3 Considering exercise behavior it was also found that knowledge and practices were 86.87 and 93.75 percent respectively. As a consequence, most of the patients did exercise by brisk walking and Cycling.

1.4 Looking at relaxation behavior : it was found that knowledge and practices were 88 and 100 percent respectively. As a consequence, most of the patients practice meditation and count their breath for stress release.

2. Opinions of the Hypertension Patients towards Health Intervention Program: Most of the patient admind that a small group learning allowed them to ask and discuss about the matter more with the instructor. They were also experienced that a content of Hypertension was easy to understand, the activities were easy to practices, and it was enjoyable when participated in the program. They committed to adopt the program for their new lifestyle. Moreover, they were interested in discussion about health matter with other people and willing to join the next program. They would recommended the program and conveying knowledge for the other.