

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

การดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงในอำเภอ  
เคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ผู้เขียน

นายวิรัช สิทธิฤทธิ์

ปริญญา

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง และเพื่อปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงให้มีความดันโลหิตสูงลดลง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเคียนซา อำเภอเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 31 เมษายน พ.ศ. 2554 จำนวน 120 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบประเมินการดำเนินชีวิต ข้อมูลการจัดกิจกรรมเพื่อปรับการดำเนินชีวิต จำนวน 30 คน ด้วยสมัครใจ และข้อมูลการติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อหาค่า ร้อยละ เฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบไค – สแควร์ และการวิเคราะห์เนื้อหาของการจัดกิจกรรม

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า

1. การดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโดยรวมทั้ง 7 ด้าน ควรแก้ไข เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านความสามารถในการดูแลตนเอง ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการดูแลสุขภาพและการใช้บริการของระบบสาธารณสุข ด้านรู้จักตนเองและการจัดการกับความเครียดและด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อม ควรแก้ไขเช่นกัน ส่วนด้านกิจกรรมนันทนาการและการพักผ่อน อยู่ในระดับที่ต้องแก้ไข

2. ผลการทดสอบความเป็นอิสระกันหรือสัมพันธ์กันระหว่างการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ กับข้อมูลลักษณะบุคคล พบว่า เพศมีสัมพันธ์กับความสามารถในการดูแลตนเอง อายุ ระดับการศึกษามีสัมพันธ์กับโภชนาการ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย รายได้มีสัมพันธ์กับกิจกรรมนันทนาการและการพักผ่อนและการดูแลสุขภาพและการใช้บริการของระบบสาธารณสุข ระดับ

การศึกษา รายได้มีสัมพันธ์กับการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียด สถานภาพสมรส รายได้ มีสัมพันธ์กับการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 และยังพบว่า อาชีพไม่ได้มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต ทุกๆ ด้าน

ดังนั้น การจัดการบริการสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ควรจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา และรายได้ของผู้ป่วย โดยเน้นการสร้างตระหนักรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกาย และดูแลสุขภาพตนเองก่อนอายุ 32 ปี และเน้นเป็นพิเศษในกลุ่มเพศหญิง กลุ่มที่มีระดับการศึกษาน้อยกว่าระดับประถมศึกษาซึ่งผลการศึกษานี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวางแผนงาน

### 3. ผลจากการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต

3.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ เรื่องโรคความดันโลหิตสูง พบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมหลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยรวมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และจากผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สามารถอนุมานได้ว่า กระบวนการจัดกิจกรรม เพื่อปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เพิ่มขึ้น อันเนื่องจาก กระบวนการจัดกิจกรรมเป็นการสร้างแรงจูงใจให้บุคคลเกิดการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ตลอดจนการรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม เช่น การบริโภค การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพตนเอง รวมถึงการลดปัญหาหรืออุปสรรคที่ทำให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ เช่น ความขี้เกียจ ความไม่รู้ ไม่มีเวลา ไม่พึงพอใจ และความเข้าใจผิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

3.2 ด้านพฤติกรรมการปฏิบัติ พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การปฏิบัติ ในลักษณะหรือทิศทางที่ดีขึ้น เช่น ด้านความสามารถในการดูแลตนเอง มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 25 คน ได้มีการนอนหลับ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง และมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 29 คน ไม่ดื่มกาแฟ เป็นต้น และจากผลของการพูดคุยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่กินรสเค็ม กล่าวว่า “ได้นำเอาความรู้จากการจัดกิจกรรมไปพูดคุยกับคนในครอบครัว เกี่ยวกับการปรุงอาหารที่มีไขมัน มีรสเค็ม เมื่อกินบ่อยๆ จะทำให้ความดันสูง” เนื่องจาก การมีกลยุทธ์ที่ชัดเจนในการปฏิบัติพฤติกรรมและการให้แรงเสริมทางบวกในการปฏิบัติพฤติกรรม ความตั้งใจเป็นตัวผลักดันให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

<b>Thesis Title</b>	Life Maintenance Leading to Hypertension in Khian Sa District, Surat Thani Province
<b>Author</b>	Mr. Werachon Sittirit
<b>Degree</b>	Master of Education (Health Promotion)
<b>Thesis Advisor</b>	Assistant Professor Dr. Suchada Kraipaiboon

### ABSTRACT

This research is an action research with the purposes as follow: to study lifestyle leading to hypertension and modify lifestyle leading to the hypertension to be decreased. The population in this study was patients with hypertension admitted for treatment in Khian Sa Hospital, Khian Sa District, Surat Thani Province during 1 February to 31 April 2011, total 120 persons. The tools used for data collection were lifestyle assessment form, data of provision of activities in order to modify lifestyle, total 30 persons, with willingness, and data of following up result. The data was analyzed using statistic software in order to determine percentage, means, standard deviation, Chi – square test, and analysis on contents of activities provision.

The study result revealed as follow:

1. Totally, the lifestyle leading to hypertension of the patients with hypertension in 7 aspects should be corrected. As consideration on each aspect, it was found that ability of self care, nutrition, exercise, healthcare and taking service of public health system, self awareness and stress management, and living in society and environment should be corrected but recreation activity and relaxation were in the level required to be corrected.

2. The result of test of independence or correlation between living in aspects and personal information revealed that **gender** was correlated with ability of self care, **age and education level** were correlated with nutrition, **marital status, education level, and income** were correlated with exercise, **income** was correlated with activity and relaxation, and health care and taking service of public health

system, **education level and income** were correlated with self awareness and stress management, and **marital status, and income** were correlated with living in society and environment at 0.05 level of statistical significance. And it also revealed that **career** was not correlated with any aspects of lifestyle.

Thus, health management for promotion of desirable behavior and prevention of hypertension should provide the activities conforming to gender, age, marital status, education level, and income of the patients by focusing on making awareness on modify of behavior of consumption, exercise, and self health care before age of 32 years, especially the group of women and persons with education lower than primary education. The result of this study is very useful for planning.

### 3. Result of provision of activities for modification of lifestyle

3.1 For knowledge and understanding of hypertension, it was found that total averaged score after activity was higher than total averaged score before activity. And as comparison total averaged score before and after activity, it was found that the averaged score before and after activity was different at 0.05 level of statistical significance. This may be estimated that the process of provision of activity in order to modify lifestyle leading to hypertension caused the attendees had knowledge increased since the process of provision of activity motivated people to develop or modify behavior of living and be aware of usefulness of modify of behavior such as consumption, exercise, and self health care, including decreasing problem and obstacle making people unable to modify behavior of health promotion such as laziness, ignorance, non-satisfaction, and misunderstanding of behavior.

3.2 For behavior of practice, it was found that the behavior of practice was modified in the better form or direction, for example, for ability of self care, 25 attendees had sleeping at least 6-8 hours and 29 attendees did not drink coffee. And the result of discussion with those who did not eat food with salty taste, they said “the knowledge from provision of activity was discussed with members in family about cooking food with fat and salty taste that having them often will bring about hypertension”. This is because the clear strategy for practice of behavior and giving positive reinforcement for practice of behavior and determination can drive people to practice health behavior.