

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงของผู้มีภาวะก่อนความดันโลหิตสูง และเป็นความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุและเพื่อค้นหาปัจจัยทำนายภาวะก่อนความดันโลหิตสูงและความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในตำบลนาเกลือ อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการโดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง 273 คน

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 66.67) อายุอยู่ในช่วง 41-60 ปี (ร้อยละ 64.47) มากที่สุด ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง / ลูกจ้างชั่วคราว (ร้อยละ 42.49) ร้อยละ 72.16 มีสถานภาพสมรสคู่ ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่จะอยู่กับเฉพาะครอบครัวตนเอง (ร้อยละ 83.15) เกินครึ่งฐานะทางเศรษฐกิจพอใช้มีเหลือเก็บ (ร้อยละ 95.24) ร้อยละ 58.24 ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ สำหรับผู้ที่มิประวัติโรคทางพันธุกรรมพบว่าเป็นความดันโลหิตสูงมากที่สุด (ร้อยละ 28.21)

สภาวะสุขภาพปัจจุบันพบว่าส่วนใหญ่มีค่าความดันโลหิตตัวบน (Systolic) ระหว่าง 120-139 mmHg และความดันโลหิตตัวล่างระหว่าง (DBP) 85-89 mmHg (ร้อยละ 89.38) โดยมากมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับอ้วน (ร้อยละ 38.46) กลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองว่ารับประทานอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด (ร้อยละ 58.6) ไม่ดื่มสุรารเลยมากที่สุด (ร้อยละ 75.1) ด้านการสูบบุหรี่พบว่าโดยมากไม่สูบเลย (ร้อยละ 75.1) ส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนทุกวัน (ร้อยละ 38.5) และไม่ออกกำลังกายเลยมากที่สุด (ร้อยละ 46.5) กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดเกี่ยวกับปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง (ค่าเฉลี่ย 0.45, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.57) มากที่สุด นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ (ค่าเฉลี่ย 0.26, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.5) เมื่อจำแนกระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างพบว่ามีค่าความเครียดระดับปกติร้อยละ 55.3 และเครียดน้อยกว่าปกติร้อยละ 44.7

จากการศึกษาปัจจัยทำนายหรือปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะความดันความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุพบว่าความเครียด โรคทางพันธุกรรม อายุและดัชนีมวลกายเป็นตัวแปรที่ร่วมกันทำนายภาวะก่อนความดันโลหิตสูงและความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยความเครียดมีอิทธิพลมากที่สุด รองลงมา คือ มีประวัติโรคทางพันธุกรรม อายุและดัชนีมวลกาย ทั้งนี้ความเครียด โรคทางพันธุกรรม อายุดัชนีมวลกายร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภาวะก่อนความดันโลหิตสูงและความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุได้ร้อยละ 13.8

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งมีภาวะก่อนความดันโลหิตสูงและเป็นความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ส่วนใหญ่มีอายุในช่วง 41-60 ปี มีภาวะอ้วน มีความดันโลหิตสูงเป็นโรคทางพันธุกรรม โดยมารับประทานอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนและแอลกอฮอล์และขาดการออกกำลังกาย สอดคล้องกับฟองพรรณ อรุณแสง (2551) สมพร ตั้งควนิช และคณะ และแคนเนล (Kannel, 2000) ที่ระบุว่าความดันโลหิตสูงเกิดบ่อยในช่วงอายุ 30-50 ปี ผู้ที่เป็นมักไม่ควบคุมอาหาร ไม่ออกกำลังกายและดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งคนอ้วนมักจะมีการกั่งของโซเดียมในร่างกายมาก สัมพันธ์กับคนอ้วนจะมีข้อบกพร่องในการขจัดโซเดียมออกจากร่างกาย อีกทั้งคนอ้วนมักบริโภคเกลือมาก ไขมันสูงและบริโภคอาหารที่มีแคลอรีสูง การบริโภคอาหารที่มีโซเดียมจะเข้าไปกระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนแตรียูเรติกซึ่งมีผลทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ส่วนคาเฟอีนและแอลกอฮอล์จะกระตุ้นให้การเต้นของหัวใจเร็วและเร่งส่งผลให้ความดันเลือดสูงขึ้นตามมา

2. ปัจจัยทำนายภาวะก่อนความดันโลหิตสูงและความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่พบได้แก่ ความเครียด มีประวัติโรคทางพันธุกรรม อายุและดัชนีมวลกาย โดยความเครียดมีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะก่อนความดันโลหิตสูงและความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุมากที่สุด ($R^2 = .047$) เพราะเป็นตัวแปรตัวแรกที่ถูกล็อกเข้าไปในการสมการและทำนายภาวะก่อนความดันโลหิตสูงและความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ได้ร้อยละ 13.8 ($R^2 = 0.138$) หรืออธิบายได้ว่า ถ้าคะแนนของความเครียดเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้ระดับความดันโลหิตตัวบนเพิ่มขึ้นเท่ากับ .047 หน่วย ($b = -.014$)

การมีประวัติโรคทางพันธุกรรมพบว่ามีอำนาจในการทำนายภาวะก่อนความดันโลหิตสูงและความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุเป็นลำดับที่ 2 โดยพบว่า ถ้าค่าคะแนนของโรคทางพันธุกรรมเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้ระดับความดันโลหิตตัวบนเพิ่มขึ้นเท่ากับ -.019 หน่วย ($b = -.030$) อายุพบว่ามีอำนาจในการทำนายภาวะก่อนความดันโลหิตสูงและความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุเป็นลำดับที่ 3 โดยพบว่าถ้าค่าคะแนนของโรคทางพันธุกรรมเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้ระดับความดันโลหิตตัวบนเพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.075 หน่วย ($b = -.025$) และดัชนีมวลกายเป็นปัจจัยตัวสุดท้ายที่เข้าสมการและมีอำนาจทำนายภาวะก่อนความดันโลหิตสูงและความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยพบว่าถ้าค่าคะแนนของดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้ระดับความดันโลหิตตัวบนเพิ่มขึ้นเท่ากับ .051 หน่วย ($b = -.017$)

ปัจจัยทำนายภาวะก่อนความดันโลหิตสูงและความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่พบในการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับบาร์เคลย์และวีกา (Barclay & Vega, 2009) ที่ระบุว่าผู้ที่มีลักษณะโกร่ง่ายระดับปานกลางจะมีความเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้ที่มีลักษณะโกร่ง่ายระดับสูง ขณะที่การศึกษาของพริกและคณะ (Parikh et al. 2008) พบทำนองเดียวกันว่าปัจจัยทำนายภาวะก่อนความดันโลหิตสูงประกอบด้วยอายุ ดัชนีมวลกาย โรคทางพันธุกรรม ส่วนการศึกษาของบาร์คส์เดล (Barksdale,

2011) ช่วยสนับสนุนว่าโรคทางพันธุกรรม คัดชนีมวลกายและอายุสามารถทำนายภาวะความดันโลหิตสูงได้ร้อยละ 25 ที่เป็นเช่นนี้เพราะความเครียดทำให้ความต้านทานของหลอดเลือดส่วนปลายเพิ่มขึ้น เพิ่มปริมาตรเลือดที่หัวใจส่งออกก่อนที่ กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก ทำให้การเต้นของหัวใจเร็วขึ้นและความดันเลือดสูงขึ้น (ผ่องพรรณ อรุณแสง .2551) ส่วนพันธุกรรมนั้น จากการศึกษาพบว่าผู้ที่มีพ่อแม่เป็นความดันโลหิตสูงมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่มีพ่อแม่ไม่เป็น แต่ยังไม่สามารถอธิบายกลไกทางสรีรวิทยาได้ชัดเจน (รุ่งระวี นาวิเจริญ .2552) ขณะที่อายุและดัชนีมวลกายนั้น หลายการศึกษายืนยันว่าอายุและดัชนีมวลกายเป็นปัจจัยใกล้ชิดที่สามารถอธิบายการเกิดความดันโลหิตสูงได้ ทั้งนี้เพราะผู้ที่มีภาวะก่อนความดันโลหิตสูงและความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่มีอายุและดัชนีมวลกายมากมักจะมีระดับคอเลสเตอรอลสูงระดับ HDL-Cต่ำ (ผ่องพรรณ อรุณแสง.2551 ; สมพร ตั้งควนิช และคณะ; Kannel. 2000, Brown et al. 2000) แม้กลไกที่แท้จริงยังไม่ชัดเจน แต่อธิบายได้ว่าสัมพันธ์กับการเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนแทรียเรติก แล้วมีผลทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. นำปัจจัยทำนายที่พบ ได้แก่ ความเครียด มีประวัติโรคทางพันธุกรรม อายุและดัชนีมวลกาย มาออกแบบกิจกรรมการพยาบาลหรือสร้างแนวปฏิบัติสำหรับพยาบาลวิชาชีพให้ครอบคลุมกลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยงทั้งการเยี่ยมบ้านและการให้บริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลครอบคลุมผู้ใช้บริการรายบุคคล รายครอบครัวและรายกลุ่ม
2. ควรคัดกรองภาวะก่อนความดันโลหิตสูงและภาวะความดันโลหิตสูงในประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป โดยปัจจัยที่คัดกรองควรครอบคลุมปัจจัยทำนายที่พบทั้งหมด และนำเสนอผลการคัดกรองเพื่อให้ชุมชนรับทราบสถานการณ์ปัญหาโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนของตนเอง รวมทั้งจัดประชุมเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการแก้ไขพฤติกรรมปฏิบัติที่ทำให้คนในชุมชนเสี่ยงต่อการเกิดภาวะก่อนความดันโลหิตสูงและภาวะความดันโลหิตสูง
3. นำปัจจัยทำนายทั้งหมดที่พบมาออกแบบกิจกรรมการปฏิบัติสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขให้สามารถติดตามกลุ่มป่วยและเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงได้ เช่น เพิ่มข้อมูลเยี่ยมบ้านรายบุคคลของผู้ที่มีภาวะก่อนความดันโลหิตสูงสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข
4. การวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มตัวอย่างของการศึกษาเพื่อให้ปัจจัยทำนายที่พบมีอำนาจในการทำนายมากขึ้นหรือออกแบบด้วยการวิจัยกึ่งทดลองโดยนำปัจจัยทำนายที่พบไปออกแบบโปรแกรมสำหรับลดปัจจัยเสี่ยงให้แก่ผู้เป็นโรคเพื่อลดความรุนแรงของโรคหรือลดภาวะแทรกซ้อน
5. การวิจัยครั้งต่อไปควรค้นหาปัจจัยทำนายโรคเรื้อรังอื่นในชุมชนเพิ่มเติม เช่น โรคเบาหวาน ข้อเสื่อม ข้อกระดูก เป็นต้น