

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2554) **แบบประเมินความเครียด**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: kb.psu.ac.th/psukb/bitstream/2010/6793/9/Chapter2.pdf (30 July 2011)
- กรมอนามัย. (2554) **ค่าดัชนีมวลกาย**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: dopah.anamai.moph.go.th/bmi.php (30 July 2011)
- กระทรวงสาธารณสุข. (2553) **สาระสุขภาพ**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: http://www.moph.go.th/ops/thp/images/stories/Report_pics/Thai_Report/HighLight/Y54/Issue_8.pdf (30 July 2012)
- กฤษดา พรหมวรรณ. (2550) **พฤติกรรมสุขภาพ ความชุกและปัจจัยเสี่ยงของความดันโลหิตสูงและโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจหลอดเลือดในกลุ่มประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปเขตตำบลปัว**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: www.nno.moph.go.th/web_ssj/km/Research/NCD/.../ht_0502.htm (30 July 2011)
- กัมมันต์ พันธุมจินดา. (2549) **Diabetic neuropathy: การดูแลรักษาแลรักษาเบาหวานแบบองค์รวม**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกษร ปะติ. (2546) **การบริโภคแอลกอฮอล์กับความดันโลหิตสูงในจังหวัดน่าน**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (โรคติดเชื้อและระบาดวิทยา) กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คริสเทน คนุตสัน. (2552) **“คอลัมน์ นอนน้อยเกินไปเสี่ยงความดันโลหิตสูง” ไทยโพสต์. สุขภาพ**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://www.oknation.net/blog/productivity/2009/07/04/entry-2> (30 July 2012)
- นายศรี สุพรศิลป์ชัย. (2548) **“โรคหัวใจ หลอดเลือดและเบาหวาน” ใน เอกสารการสอนชุดวิชาโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ** หน้า 51-87 นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชัยชาญ ดีโรจนวงศ์. (2549) **“Metabolic syndrome (โรคอ้วนลงพุง)” สารราชวิทยาลัยอายุรแพทย์ 23 (1) มกราคม-มีนาคม: หน้า 5-17.**
- ชุมศักดิ์ พุกษาพงศ์. (2547) **คู่มือความดันโลหิตสูง**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไกล้หมอ
- นันทน์ภัส สิริโกศล. (2552) **การพัฒนาเครื่องมือคัดกรองความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุสำหรับพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน): บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- คลรรัตน์ รุจิวัฒนากร. (2553) **การบริโภคโซเดียมของผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่) กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ถาวร สุทธิไชยากุล.(2546) “ความดันโลหิตสูงในผู้มีอายุน้อย” ความดันโลหิตสูงทันยุค. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : แซด.อี.เอ็น.กราฟฟิค เพรส.
- ธนาภรณ์ วงษา. (2551) ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความดันโลหิตที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบของสถานีอนามัยจรเข้สามพัน. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ)นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- บุญใจ ศรีสถิตยัณรากร. (2547) ระเบียบวิธีวิจัยทางพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: ยูแอน ไอ อินเตอร์มีเดีย.
- บรรหาร กอนันตกุล. (2546) “ผลของความแปรปรวนของความดันโลหิต” ความดันโลหิตสูงทันยุค. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : แซด.อี.เอ็น.กราฟฟิคเพรส.
- ประจวบ สุขสัมพันธ์ และคณะ. (2551) ผลของระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง. ปรินูญานิพนธ์ พย.ม.(สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน) พิษณุโลก:คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ปิยทัศน์ ทักษนาวิวัฒน์. (2546) “การศึกษาระบาดวิทยาของโรคความดันโลหิตสูงในประเทศไทย” ความดันโลหิตสูงทันยุค.พิมพ์ครั้งที่1.กรุงเทพมหานคร: แซด.อี.เอ็น.กราฟฟิค เพรส.
- ปิยะนุช รักพานิชย์. (2554) การออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: perfectheart.co.th/PDF/exercise.pdf (30 July 2011)
- ผ่องพรรณ อรุณแสง. (2551) การพยาบาลผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด. พิมพ์ครั้งที่ 4. ขอนแก่น: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ผ่องศรี ศรีมรกต. (2553) การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพเล่ม 4. กรุงเทพมหานคร: ไอกรุป.
- พัชรพล ลอมแปลง และคณะ. (2554) “ปัจจัยทำนายความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุอายุต่ำกว่า 40 ปี ที่อาศัยในจังหวัดอุดรดิตถ์” *Journal of Nursing and Health Sciences*. 5 (2 May – August) page12-22.
- พีระ บูรณะกิจเจริญ. (2553) โรคความดันโลหิตสูง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย. (2548) หลักการและการใช้สถิติการวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัวสำหรับการวิจัยทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 2. สงขลา : ชานเมืองการพิมพ์.
- เพ็ญจันทร์ เสรีวิวัฒนา. (2553) การพยาบาลผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ในการพยาบาลอายุรศาสตร์ 1. โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.กรุงเทพมหานคร: หจก.เอ็นพีเพรส.
- รพีพร โรจน์แสงเรือง. (2546) ความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ.ความดันโลหิตสูงทันยุค.พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพมหานคร: แซด.อี.เอ็น.กราฟฟิค เพรส.

ระพีพล ญูชธร ณ อยุธยา. (2546) “การประเมินทางคลินิก” ความดันโลหิตสูงทันยุค. พิมพ์ครั้งที่ 1.

กรุงเทพมหานคร: แชน.อี.เอ็น.กราฟฟิต เพรส.

เรืองศักดิ์ ศิริพล. (2542) “การออกกำลังกายกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรค หัวใจขาดเลือด” การทบทวนองค์ความรู้กับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน.

กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ฉิววรรณ อุณนาภิรักษ์ และคณะ. (2552) พยาธิสรีรวิทยาทางการพยาบาลพิมพ์. พิมพ์ครั้งที่ 8.

กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด.

วศิน พุทธารี. (2550) “Atherosclerosis และโรคหัวใจโคโรนารี” ใน วิทยา ศรีดามา. (บรรณาธิการ).

ตำราอายุรศาสตร์ 4 . กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

वासुกรี เขวงกุล. (2550) พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านโพธิ์ จังหวัดนครราชสีมา. ปรินญา ค.ม. (สาขาคหกรรมศาสตร์) กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิทยา ศรีดามา. (2550) ตำราอายุรศาสตร์ 4. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิลโลว์ พิววิลโล และ ดอนพิชิต เหล่ารักวงศ์. (2543) “ความดันโลหิตสูงที่อำเภอบ้านแพ้วและปัจจัยเสี่ยงบางชนิดของความดันโลหิตสูง” วารสารกรมการแพทย์. 25(3) หน้า 116-123

สมพร ตั้งควนิชและคณะ. (2249) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการควบคุมความดันโลหิต ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงระดับรุนแรง. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.).

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์. (2546) “พันธุกรรมกับความดันโลหิต” ความดันโลหิตสูงทันยุค. พิมพ์ครั้งที่ 1.

กรุงเทพมหานคร: แชน.อี.เอ็น.กราฟฟิต เพรส.

สุพรชัย กองพัฒนากุล. (2542) “เทคนิคการดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูง” ทบทวนปัจจัยด้านพฤติกรรมและวิถีชีวิตที่เป็นปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยเสริมต่อโรค. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สุธิดา ไชยชาวงษ์. (2543) วิธีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดความดันโลหิตสูงของชาวบ้านโรงวัว ตำบลแม่แก้ว อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ [ออนไลน์] แหล่งที่มา:

[http:// www.dcms.thailis.or.th/.../search_result.php?](http://www.dcms.thailis.or.th/.../search_result.php?) (30 July 2012)

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชน. (2552) ผลการสำรวจสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยตรวจร่างกายครั้งที่ 4 [ออนไลน์] แหล่งที่มา: www.hiso.or.th/hiso5/report/report1.php -(30 jan 2013)

ศิริชัย พงษ์วิชัย. (2551) การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน. (2551) การประยุกต์ใช้ SPSS วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาสารคาม: ภาควิชาวิจัยและพัฒนาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
- หทัยรัตน์ ธิติศักดิ์. (2540) การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้หญิงโรคความดันโลหิตสูงใน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- หญิงน้อย อุบลเดชประจักษ์. (2546) “ความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ” ความดันโลหิตสูงทันยุค. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: แชน.อี.เอ็น.กราฟฟิต เพรส.
- อรสา พันธุ์ศักดิ์. (2542) กระบวนการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์ พย.ด. (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่) กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อภิชาติ สุนทรธรรมพ์. (2548) “ความดันโลหิตสูง” **New Horizons in Management of Hypertension.** การอบรมระยะสั้นสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทยครั้งที่4. กรุงเทพมหานคร: บริษัทไฟเซอร์(ประเทศไทย) จำกัด.
- อิทธิพร คณะเจริญ.(2548) “การวัดความดันโลหิต” **New Horizons In Management of Hypertension.** การอบรมระยะสั้นสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทยครั้งที่ 4 . กรุงเทพมหานคร: บริษัทไฟเซอร์ (ประเทศไทย) จำกัด.
- อุมาพร ปุญญโสพรรณ. (ม.ค.-เม.ย.2554) “การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคและพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของสตรีวัยทองในตำบลท่าฉาง อำเภอท่าฉาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี” วารสารมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 3 (1) หน้า 69-75
- รัชฎาภรณ์ จันทร์สุวรรณ. (2549) การศึกษาความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงในชุมชนจังหวัด นครศรีธรรมราช. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน) นครศรีธรรมราช: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- รุ่งระวี นาวีเจริญ. (2552). ความดันโลหิตสูง. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์สุขภาพ.
- Aekplakorn W, Abbott-Klafter J, Khonputsra P, et al. (2008). **Prevalence and management of prehypertension and hypertensive by geographic regions of Thailand** : the Third national health Examination Survey 2004. *J Hypertens* . 26: Page 191-8.
- American Heart Association. (2009) **High blood pressure.** [Online] Available: <http://www.americanheart.org/>. (30 July 2012)

Louise Hawkey. (2006) **Loneliness linked to high blood pressure in aging adults.**

[Online] Available: <http://www-news.uchicago.edu/releases/06/060328.loneliness.shtml> (30 July 2012)

Mokdad AH et al. (January 2003) “Prevalent of obesity, diabetes, and obesity related health risk factors, 2001” **The journal of the American Medical Association.** 289 (1): Page 76-79

Mulrow C, et al. (2001) “Hypertension. In J Noble & H.L. Greene II (Eds), **Primary Care Medicine** (3rd edition) St. Louis: Mosby.

National Heart, Lung, and Blood Institute. (2009) **High blood pressure.** [Online] Available:

http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Hbp/HBP_WhatIs.html. (30 July 2012)

Norton, J.M. (1995) **Introduction nursing care of adults.** Philadelphia : W.B. Saunders.

Parikh, N.I et al. (2008) **A Risk Score for Predicting Near-Term Incidence of Hypertension: The Framingham Heart Study.** [Online] Available:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18195335>. (30 July 2012)

Paffenbarger RS, Hyde RT, Wing AL, et al. (1983) Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. **Am J Epidemiol** . 117: Page 245-257

Schorr U, Distler A and Sharma AM . (1996) “Effect of sodium chloride- and sodium bicarbonate-rich mineral water on blood pressure and metabolic parameters in elderly normotensive individual; a randomized double-blind crossover trial” **Journal of Hypertens.** 14 (1). Page 131-135

Stamler, J. (1997) “The intersalt Study: background, methods, findings, and implications”. **The American Journal of Clinical Nutrition.** [Online]. Available:

<http://ajcn.nutrition.org/content/65/2/626S.abstract> (30 July 2012)

The Joint National Committee. (2004) **The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure;** U.S. Department of Health and Human Services.

Vasan RS, Larson MG, Leip EP, et al. (2001) **Assessment of frequency of progression of hypertension in nonhypertension participants in the Framingham Heart Study: a cohort study** .Lancet 2001; 358:1682-6

Whitescarver SA et al. (March 1984) “Salt-sensitive hypertension: contribution of chloride” **Science.** 223(4643). Page 1430-1432

- Barclay, L. & Vega, C. (2007) **Psychosocial Factors Predict Hypertension and Coronary Heart Disease**. [Online] Available: <http://www.medscape.org/viewarticle/563642> (30 July 2012)
- Barksdale, D.J. (October 2010) “The Role of Parental History of Hypertension in Predicting Hypertension Risk Factors in Black Americans” **Journal of Transcultural Nursing**. 21(4) October. Page 306-313
- Bloom B.S.(1976) **Human Characteristics and School Learning**. New York : McGraw - Hill Book Company.
- Black, J.M. Matassrin-Jacob,E.L.(1993) **Medical-Surgical Nursing : Psychological Approach**. 4th edition.Philadelphia:W.B.Saunders Company.
- Brown, C.D et al. (2000) “Body Mass Index and the Prevalence of Hypertension and Dyslipidemia” **Obesity Research**. 8 : Page 605–619 [Online] Available: <http://www.nature.com/oby/journal/v8/n9/abs/oby200079a.html> (30 July 2012)
- Douglas,P.S. (1993) **Cardiovascular Health and Disease in Women**. Philadelphia. W.B.Saunders company.
- Edge,V.&Miller, M.(1994) **Women’s Health Care**. St Louis: Mosby.
- Efrain Reisin & Avanelle V. Jack. (May 2009) Obesity and Hypertension: Mechanisms, Cardio-Renal Consequences,and Therapeutic Approach. **Medical Clinics of North America** 93(3): Pages 733–751
- Franklin SS, Pio JR, Wong ND, et al.(2005) “Predictors of new onset diastolic and systolic hypertension: the Framingham Heart Study” **Circulation** . 111: Page 1121-7
- Huang Z.Willett WC et al. (1998) **Body weight ,weight change and risk of hypertenstion in woman**. [Online] Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9441586> (30 July 2012)
- Kannel, W.B. (Jan 2000) “Risk stratification in hypertension: new insights from the Framingham Study” **American Journal of Hypertension**. 13 (1 Pt 2). Page S3-S10
- Kannel, W.B.Garrison RJ.Dannenberg AL.(April 1993) “Secular blood pressure trends in normatensive persons:the Framingham Study” **American Heart Journal** .125 (4) :Page 1154-1158
- Kaplan, N.M. (2005) **Kaplan’s clinical hypertension**. (9th edition). Lippincott : Williams&Wilkins.
- Kurtz TW, Morris RC Jr. Dietary.(1983) Chloride as a determinant of “sodium –dependent” hypertension. **Science** 222 (4628): Page 1139-1141

Wilai Puavilai. (2011) **Prevalence and Some Important Risk Factors of Hypertension in Ban Paew District, Second Report** . [Online] Available:

http://www.mat.or.th/journal/files/Vol94_No.9_1069_9261.pdf. (30 July 2012)

Wiliums,R.R., et al. (1991) “Are There Interaction and Relation between Genetic and Environment Factors Predisposing to Height Blood Pressure” Hypertension.**Joyr.Hum.Hyperten**.13.Page225-9

World Health Organization. (2010) **WHL Newsletter No. 127, March 2010**. [Online] Available:





ภาคผนวก



ภาคผนวก ข

แบบสอบถามพฤติกรรมกรปฏิบัติตนที่เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ
ตำบลนาเกลือ อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ

แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตัวที่เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ
ตำบลนาเกลือ อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลสุขภาพ

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหรือเติมข้อความที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1.1 เพศ ชาย หญิง

1.2 อายุ.....ปี

1.3 สถานภาพสมรส

คู่ โสด หม้าย หย่า แยกกันอยู่

1.4 สภาพบ้านที่อยู่อาศัย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

บ้านเดี่ยวชั้นเดียว ตึกแถว แฟลต

บ้านเดี่ยวสองชั้นขึ้นไป อื่นๆระบุ.....

1.5 ลักษณะครอบครัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

อยู่คนเดียว อยู่กับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ญาติ

อยู่กันเฉพาะครอบครัวตนเอง อยู่กับครอบครัวตนเองและมีญาติพี่น้อง

อยู่ด้วย (เช่น ปู่ย่า ตาหรือยาย)

1.6 การประกอบอาชีพ

รับจ้าง / ลูกจ้างชั่วคราว รับราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน

แม่บ้าน พ่อบ้าน เกษตรกร ค้าขาย อื่นๆระบุ.....

1.7 ฐานะทางเศรษฐกิจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

พอใช้ แต่ไม่เหลือเก็บ พอใช้มีเหลือเก็บ มีหนี้สิน ไม่มีหนี้สิน

1.8 ลักษณะการทำงาน

ทำงานตามเวลาราชการ ทำงานแต่เช้าถึงดึก

ทำงานกลางคืนพักผ่อนกลางวัน ไม่เป็นเวลา อื่นๆระบุ.....

1.9 ครอบครัวของท่านมีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคทางพันธุกรรมหรือไม่ (บิดา มารดา ปู่-ย่า ตา-ยาย ลุง-ป้า น้า-อา พี่น้องร่วมสายเลือดหรือตัวท่านเอง) เป็นโรคต่อไปนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ ระบุความสัมพันธ์กับผู้ที่ เป็นโรค)

ความดันโลหิตสูง ระบุ..... โรคเบาหวาน ระบุ.....

โรคหลอดเลือดหัวใจ (เคยผ่าตัดขยายหลอดเลือดหัวใจ) ระบุ.....

โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย ระบุ..... ไทรอยด์ ระบุ.....

โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) ระบุ.....

โรคไต ระบุ..... ไม่มีโรคตามที่ระบุ

ส่วนที่ 2 การวัดค่าความดันโลหิตซิสโตลิกและค่าความดันโลหิตไดแอสโตลิก และตรวจดัชนีมวลกาย

คำชี้แจง ส่วนที่สองเป็นการตรวจร่างกายโดยผู้ให้บริการ/พยาบาลเวชปฏิบัติ จัดทำให้ผู้รับบริการอยู่ในท่านั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงก่อนทำการวัด 5 นาที เตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก และเครื่องวัดความดันให้พร้อมใช้ก่อนทำการวัดตามลำดับ

2.1. ค่าความดันโลหิต แขนทั้งสองข้างในขณะที่นั่งเก้าอี้มีพนักพิงหลังนั่งพัก 5 นาทีจำนวน 2 ครั้ง (โดยแต่ละครั้งห่างกัน 5 นาที)

ครั้งที่ 1 แขนซ้าย ความดันSBP.....มิลลิเมตรปรอท ความดันDBP.....มิลลิเมตรปรอท	แขนขวา ความดันSBP.....มิลลิเมตรปรอท ความดันDBP.....มิลลิเมตรปรอท
ครั้งที่ 2 แขนซ้าย ความดันSBP.....มิลลิเมตรปรอท ความดันDBP.....มิลลิเมตรปรอท	แขนขวา ความดันSBP.....มิลลิเมตรปรอท ความดันDBP.....มิลลิเมตรปรอท

ค่าเฉลี่ยความดันโลหิต (ค่าที่ต่างกัน < 5 มิลลิเมตรปรอท รวมกันแล้วหาร 2)

เท่ากับ.....มิลลิเมตรปรอท

ครั้งที่ 3 (ถ้าความดันครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ต่างกัน บวก/ลบ > 5 มิลลิเมตรปรอท)

แขนขวา ความดันSBP.....มิลลิเมตรปรอท

ความดันDBP.....มิลลิเมตรปรอท

การประเมิน

- ความดันโลหิตปกติ (SBP ต่ำกว่า 120 มิลลิเมตรปรอท, DBP ต่ำกว่า 80 มิลลิเมตร ปรอท)
- ภาวะก่อนความดันโลหิตสูง (Pre-hypertension) มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง (SBP มากกว่า/เท่ากับ 120-139 มิลลิเมตรปรอท, DBP มากกว่า/เท่ากับ 85-89 มิลลิเมตรปรอท)
- ความดันโลหิตสูงระดับที่ 1 (SBP เท่ากับ 140-159 มิลลิเมตรปรอท, DBP มากกว่า/เท่ากับ 90-99 มิลลิเมตรปรอท)
- ความดันโลหิตสูงระดับที่ 2 (SBP มากกว่า/เท่ากับ 160 มิลลิเมตรปรอท, DBP มากกว่า/เท่ากับ 100 มิลลิเมตรปรอท)

2.2 BMI น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ดัชนีมวลกาย(BMI) = น้ำหนัก (กก.)

$\frac{\quad}{\text{ส่วนสูง(เมตร)}^2} = \dots\dots\dots$

- เกณฑ์การประเมิน BMI ปกติ (18.5 -22.9 กก/เมตร²)
 น้ำหนักเกิน (23 -24.9 กก/เมตร²)
 อ้วน (ตั้งแต่ 25-34.9 กก/เมตร²)
 อ้วนมาก(> 35กก/เมตร²) ขึ้นไป)

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการปฏิบัติตัวที่เสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูงจำนวน

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าช่องข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้รับบริการมากที่สุดเพียงช่องเดียว (1 สัปดาห์ หมายถึง โดยทั่วไปใน 7 วันหรือ 7วันที่ผ่านมาหรือ 1สัปดาห์ที่ผ่านมา)

3.1. ใน 1 สัปดาห์คุณรับประทานอาหารปรุงสำเร็จ/อาหารถุงบ่อยครั้งเพียงใด

- ทุกวัน 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ 2-3 ครั้งต่อ สัปดาห์
 0-1 ครั้งต่อสัปดาห์ ไม่รับประทานเลย

3.2. ใน 1 สัปดาห์คุณรับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่นบะหมี่ (มาม่า) ก๋วยเตี๋ยวแห้งเส้นหมี่กึ่งสำเร็จรูป บ่อยเพียงใด

- ทุกวัน 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ 2-3 ครั้งต่อ สัปดาห์
 0-1 ครั้งต่อสัปดาห์ ไม่รับประทานเลย

3.3. ใน 1 สัปดาห์คุณรับประทานอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง เช่น อาหารกระป๋อง อาหารหมักดองทุกชนิด เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม ปลาร้า อาหารอีสาน บ่อยเพียงใด

- ทุกวัน 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ 2-3 ครั้งต่อ สัปดาห์
 0-1 ครั้งต่อสัปดาห์ ไม่รับประทานเลย

3.4. ใน 1 สัปดาห์คุณรับประทานอาหาร คุณเติมเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส เกลือบ่อยครั้งเพียงใด

- เติมทุกครั้ง เติมบ่อยครั้ง เติมบางครั้ง
 เติมนานๆครั้ง ไม่เติมเลย

3.5. ใน 1สัปดาห์คุณปรุงอาหารที่มีน้ำปลา เกลือ รสดี ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส เป็นส่วนประกอบหรือเติมวันละเท่าใด

- 3 ช้อนโต๊ะ 2 ช้อนโต๊ะ 1 ช้อนโต๊ะ 2 ช้อนชา 1 ช้อนชา

3.6. ใน 1 สัปดาห์คุณดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์มากกว่า 2 แก้ว (200ซีซี) ในหนึ่งวันบ่อยครั้งเพียงใด

- ทุกวัน
 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์
 2-3 ครั้งต่อ สัปดาห์
 0-1 ครั้งต่อสัปดาห์
 ไม่ดื่มเลย

3.7. ใน 1 สัปดาห์คุณมีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ หรือทำกิจกรรมทางกายทำให้รู้สึกเหนื่อย ติดต่อกันอย่างน้อยเป็นเวลา 30 นาที บ่อยครั้งเพียงใด

- ทุกวัน
 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์
 2-3 ครั้งต่อ สัปดาห์
 0-1 ครั้งต่อสัปดาห์
 ไม่ปฏิบัติเลย

3.8. ใน 1 สัปดาห์คุณสูบบุหรี่/ยาเส้นมากน้อยเพียงใด

- 10-12 มวน/วัน
 7-9 มวน/ วัน
 4-6 มวน/วัน
 1-3 มวน/วัน
 ไม่สูบเลย

3.9. ใน 1 สัปดาห์คุณสัมผัสหรืออยู่ใกล้ผู้สูบบุหรี่/ ดมควันบุหรี่มากน้อยเพียงใด

- ทุกวัน
 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์
 2-3 ครั้งต่อ สัปดาห์
 0-1 ครั้งต่อสัปดาห์
 ไม่สูบหรือไม่ได้สูดหรือดมควันบุหรี่เลย

3.10. ใน 1 สัปดาห์คุณดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลังเช่น ลิโพ กระทิงแดง น้ำอัดลม เช่น เป๊ปซี่ โค้ก มากน้อยเพียงใด

- ทุกวัน
 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์
 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์
 0-1 ครั้งต่อสัปดาห์
 ไม่ดื่มเลย

3.11. ท่านมีความเครียดมากน้อยเพียงใด

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการความรู้สึกหรือพฤติกรรมต่อไปนี้
 มากน้อยเพียงใด ที่เกิดขึ้นในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมาของผู้รับบริการตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคย	เป็นครั้ง	เป็น	เป็น
	เลข 0	คราว 1	บ่อย 2	ประจำ 3
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิดหรือรำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะอาการตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขหรือเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเปลืองเงินไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการกระทำสิ่งใด				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

การให้คะแนนความเครียด

จากนั้น ให้รวมคะแนนทั้ง 20 ข้อเข้าด้วยกัน คะแนนที่ได้จะอยู่ระหว่าง 0-60 คะแนน ซึ่งแต่ละช่วงคะแนนมีความหมายดังต่อไปนี้ คือ

0 - 5	คะแนน	แสดงว่า	เครียดน้อยกว่าปกติ
6 - 17	คะแนน	แสดงว่า	เครียดในระดับปกติ
18 - 25	คะแนน	แสดงว่า	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
26 - 29	คะแนน	แสดงว่า	เครียดสูงกว่าปกติปานกลาง
30 คะแนน ขึ้นไป		แสดงว่า	เครียดสูงกว่าปกติมาก





ภาคผนวก ค
ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

1. ชื่อ-สกุล อาจารย์ พัทรี รัศมีแจ่ม
- ประวัติการศึกษา
- พ.ศ. 2537 วท.บ (สาขาพยาบาลศาสตร์และการผดุงครรภ์)
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- พ.ศ. 2552 พย.ม (เวชปฏิบัติชุมชน) ม.หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
อนุมัติบัตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาเวชปฏิบัติทั่วไป
(การรักษาเบื้องต้น)
- สถานที่ติดต่อ คณะพยาบาลศาสตร์ ม.หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โทร 1231
2. ชื่อ-สกุล อาจารย์ ปริศนา อัครชนพล
- ประวัติการศึกษา
- พ.ศ. 2543 พย.บ (การพยาบาลและการผดุงครรภ์)
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ
- พ.ศ. 2551 พย.ม. (การบริหารการพยาบาล) ม.บูรพา
- พ.ศ. 2553 ประกาศนียบัตร การพยาบาลผู้ใหญ่อายุสูง
- สถานที่ติดต่อ คณะพยาบาลศาสตร์ ม.หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โทร 1231
3. ชื่อ-สกุล ผศ.ดร.วนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย
- ประวัติการศึกษา
- พ.ศ. 2532 พยาบาลศาสตรบัณฑิต (การพยาบาลและการผดุงครรภ์)
วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์
- พ.ศ. 2536 สังคมวิทยามหาบัณฑิต (ประชากรศาสตร์)
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พ.ศ. 2546 สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต (การพยาบาลสาธารณสุข)
มหาวิทยาลัยมหิดล
- พ.ศ. 2549 อนุมัติบัตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาเวชปฏิบัติทั่วไป
(การรักษาเบื้องต้น)
- สถานที่ติดต่อ คณะพยาบาลศาสตร์ ม.หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โทร 1231