

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมดูแลตนเองและระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในชุมชน ซึ่งเสนอผลการศึกษาโดยบรรยายประกอบตารางแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

- | | |
|-----------|---|
| ส่วนที่ 1 | คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง |
| ส่วนที่ 2 | ภาวะสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง |
| ส่วนที่ 3 | พฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเอง |
| ส่วนที่ 4 | การเปรียบเทียบพฤติกรรมดูแลตนเองและระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเอง |

4.1 คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

จากการศึกษา (ตารางที่ 4.1) พบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 72.2 ปี มีอายุระหว่าง 60 – 79 ปีมากที่สุดร้อยละ 57.4 สถานภาพสมรสคู่/อยู่ด้วยกันร้อยละ 63.0 หม้าย ทุกคนนับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาร้อยละ 79.6 ไม่ได้ทำงานมากที่สุดร้อยละ 37.2 รองลงมา คือ เกษตรกรและรับจ้าง ไม่มีรายได้และมีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาทมากที่สุดร้อยละ 64.7 จำนวนสมาชิกในครอบครัว 1 - 3 คน ร้อยละ 44.4

ตารางที่ 4.1

จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจำแนกตามลักษณะด้านประชากร

ลักษณะด้านประชากร	จำนวน (54คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	15	27.8
หญิง	39	72.2
อายุ		
ต่ำกว่า 40 - 59 ปี	16	29.6
60 - 79 ปี	31	57.4
80 ปี ขึ้นไป	7	13.0
สถานภาพสมรส		
โสด	2	3.7
แยกกันอยู่	5	9.3
หม้าย	13	24.1
คู่	34	63.0
ศาสนา		
พุทธ	54	100.0
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้รับการศึกษา	6	11.1
ประถมศึกษา	43	79.6
มัธยมศึกษาตอนต้น	2	3.7
มัธยมศึกษาตอนปลาย / อาชีวศึกษา	3	5.6
อาชีพ		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	19	37.2
ประกอบอาชีพ	71	63.8

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ลักษณะด้านประชากร	จำนวน (54คน)	ร้อยละ
รายได้ของผู้ป่วย		
ไม่มีรายได้ - ต่ำกว่า 5,000 บาท	35	64.7
5,001 – 20,001 บาท	13	24.2
ไม่แน่นอน	6	11.1
รายได้ของครอบครัวผู้ป่วย		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	24	44.5
5,001 – 10,000 บาท	24	44.5
10,001 – 15,000 บาท	2	3.7
15,001 ขึ้นไป	4	7.4
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
1 – 3 คน	24	44.4
4 – 6 คน	22	41.7
7 - 10 คน	8	14.9

4.2 ภาวะสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

จากตารางที่ 4.2 พบว่าผู้ป่วยเป็นความดันโลหิตสูงน้อยกว่า 1- 5 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 68.5) รองลงคือ 5 ปี 1 เดือน – 10 ปี (ร้อยละ 22.2) และมากกว่า 10 ปี (ร้อยละ 9.3) ตามลำดับ ส่วนใหญ่รักษาต่อเนื่อง (ร้อยละ 94.4) และไม่รับประทานยาอื่นนอกเหนือจากที่ได้รับจากแพทย์ (ร้อยละ 81.5) อาการที่ปรากฏในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา พบว่าเวียนศีรษะมากที่สุด (ร้อยละ 59.3) รองลงมาคือ ปัสสาวะบ่อย (ร้อยละ 53.7) และปวดศีรษะ (ร้อยละ 50.0) ตามลำดับ ค่าดัชนีมวลกายปกติมากที่สุด (ร้อยละ 44.4) รองลงมาคือ น้ำหนักเกิน (ร้อยละ 24.1) และอ้วนระดับ 1 (ร้อยละ 18.5) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.2

จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจำแนกตามภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ	จำนวน (54คน)	ร้อยละ
จำนวนปีที่ เป็น โรคความดันโลหิตสูง		
น้อยกว่า 1 ปี - 5 ปี	37	68.5
5 ปี 1 เดือน – 10 ปี	12	22.2
มากกว่า 10 ปี	5	9.3
การรักษาต่อเนื่องหลังจากทราบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง		
รักษาต่อเนื่อง	51	94.4
รักษาไม่ต่อเนื่อง	3	5.6
การรับประทานยาอื่นนอกเหนือจากที่ได้รับจากแพทย์		
รับประทาน	10	18.5
ไม่รับประทาน	44	81.5

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ภาวะสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาการที่ปรากฏในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา(มีอาการมากกว่า 1อย่าง)		
ปวดศีรษะ	27	50.0
เวียนศีรษะ	32	59.3
หน้ามืด	21	38.9
แขนขาไม่มีแรง	21	38.9
ใจสั่น หัวใจเต้นผิดปกติ	22	40.7
ตาพร่า ตามัว	26	48.1
ปัสสาวะบ่อย	29	53.7
อื่น ๆ	15	27.8
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)		
ปกติ (18.5-22.9)	24	44.4
น้ำหนักเกิน (23.0-24.9)	13	24.1
อ้วนระดับ 1 (25.0-29.9)	10	18.5
อ้วนระดับ 2 (30.0-39.9)	6	11.1
อ้วนระดับ 3 (40 ขึ้นไป)	1	1.9

สำหรับความดันโลหิตจากการศึกษา (ตารางที่ 4.3) พบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองผู้ป่วยที่มีค่าความดันโลหิตตัวบน (Systolic) มากกว่า 159 มิลลิเมตรปรอทเท่ากับผู้ป่วยที่มีค่าความดันโลหิตน้อยกว่า 159 มิลลิเมตรปรอท คือร้อยละ 50.0 ส่วนมากผู้ป่วยมีค่าความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic) มากกว่าหรือเท่ากับ 99 มิลลิเมตรปรอทร้อยละ 61.1 และเมื่อพิจารณาระดับความดันโลหิตพบว่าผู้ป่วยมีความดันโลหิตมากกว่าระดับ 1 ถึงร้อยละ 88.9

ตารางที่ 4.3

จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงก่อนเข้าร่วมโปรแกรมจำแนกตามค่าความดันโลหิตตัวบน ค่าความดันโลหิตตัวล่างและระดับความดันโลหิต

ค่าความดันโลหิตตัวบน (Systolic)	จำนวน(54 คน)	ร้อยละ
< 159 mmHg	27	50.0
> 159 mmHg	27	50.0
ค่าความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic)		
< 99 mmHg	21	38.9
> 99 mmHg	33	61.1
ระดับความดันโลหิต		
ความดันโลหิตมากกว่าระดับ 1	48	88.9
ความดันโลหิตมากกว่าระดับ 2	6	11.1

4.3 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเอง

4.3.1 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงก่อนเข้าร่วม โปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองพบว่า

ด้านการปฏิบัติตัวทั่วไป ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการไปรับการตรวจโรคความดันโลหิตตามวันและเวลาที่แพทย์นัดเป็นประจำมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.1) รองลงมา คือ ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 -10 แก้วต่อวัน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.9) และ สนใจสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายระหว่างการรักษาเท่ากับลูกน้ำหรือยุงชันช้าๆ ด้วยความระมัดระวังเพื่อป้องกันอาการหน้ามืดเป็นลม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.6 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.1, 1.2) ในขณะที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับ ดื่มห้ามากกว่า 30 ซีซี (1 ถัง) ต่อวันหรือเบียร์มากกว่า 720 ซีซี (1 ขวดหรือ 2 กระป๋อง) น้อยที่สุดคือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.5 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.7

ด้านการรับประทานยาและการเลือกอาหารเมื่อมีการเปลี่ยนยารักษาทุกครั้ง ผู้ป่วยจะซักถามเหตุผลของการเปลี่ยนยานั้น ๆ จากแพทย์หรือพยาบาลมากที่สุดค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.1 รองลงมา คือ รับประทานยาลดความดันโลหิตตามคำสั่งแพทย์เคร่งครัด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.0 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.1) และรับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวันค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.0 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.1 ส่วนพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับหยุดรับประทานยาลดความดันโลหิตหรือลดจำนวนลงเมื่อมีอาการเป็นปกติบ่อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.7 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.9

ด้านการออกกำลังกายผู้ป่วยทำงานบ้านหรืองานอาชีพหรืออื่นๆ ให้เหงื่อออก เป็นประจำมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.5 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.2) รองลงมา คือ ทำกิจวัตรประจำวันตามความสามารถที่มีอยู่ไม่ให้อาการของร่างกายลดลง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.4) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.0) และออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 - 30 นาทีโดยการเดิน วิ่งเหยาะ แกว่งแขน ปั่นจักรยานช้า ๆ เท่ากับควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.2) ในขณะที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับออกกำลังกายแบบหรือเซ็นหรือดึงหรือยกของหนักมากน้อยที่สุดค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.1

ด้านการผ่อนคลายความเครียดผู้ป่วยพูดคุยกับลูกหลานหรือสมาชิกในบ้านด้วยความรักและความเข้าใจเป็นประจำมากที่สุดค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.9 รองลงมา คือ ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนหรือเพื่อนบ้านค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.7 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.0 และรับ

ฟังเหตุผลของสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.6 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.9) ในขณะที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับในแต่ละวันมีกิจกรรมยามว่าง เช่น การปลูกต้นไม้ การฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ น้อยที่สุดค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.9 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.1 (ตารางที่ 4.4)



ตารางที่ 4.4

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงก่อนเข้าร่วมโปรแกรมจำแนกเป็นรายด้าน

พฤติกรรมดูแลตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านการปฏิบัติทั่วไป		
1. ไปรับการตรวจโรคความดันโลหิตตามวันและเวลาที่แพทย์นัด	4.1	1.1
2. ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 -10 แก้วต่อวัน	3.7	0.9
3. สนใจสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายระหว่างการรักษา	3.6	1.2
4. ลุกนั่งหรือยืนช้าๆ ด้วยความระมัดระวังเพื่อป้องกันอาการหน้ามืดเป็นลม	3.6	1.1
5. สังเกต อาการผิดปกติที่อาจจะเกิดขึ้นจากการมีโรคความดันโลหิตสูง เช่น ปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว หรืออื่นๆ	3.3	1.2
6. การขยับถ่ายปัสสาวะแต่ละครั้งสังเกตสีและ ปริมาณของปัสสาวะ	3.4	1.0
7. การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตเพื่อควบคุมความดันโลหิตให้เหมาะสมด้วยความยุ่งยาก	2.4	1.1
8. ไม่พอใจที่ตนเองมีสมรรถภาพการทำงานลดน้อยลงตามสภาพของโรคความดันโลหิตสูง	2.7	1.1
9. สูบบุหรี่	1.7	1.0
10. ดื่มเหล้ามากกว่า 30 ซีซี (1 ถัง) ต่อวันหรือเบียร์มากกว่า 720 ซีซี (1 ขวดหรือ 2 กระป๋อง)	1.5	0.7
รวม	3.0	0.4

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
ด้านการรับประทานยาและการเลือกอาหาร		
1. รับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวัน	4.0	1.1
2. รับประทานอาหารโดยเน้นผัก	3.9	0.9
3. รับประทานยาลดความดันโลหิตตามคำสั่งแพทย์เคร่งครัด	4.0	1.1
4. รับประทานผลไม้ เช่น กัลยาล์ ส้ม มะละกอ หรืออื่นๆ และ เน้นผลไม้รสไม่หวาน	3.6	1.1
5. ใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร	3.5	1.0
6. เมื่อมีการเปลี่ยนยารักษาทุกครั้งจะซักถามเหตุผลของการ เปลี่ยนยานั้น ๆ จากแพทย์หรือพยาบาล	4.2	0.9
7. เติมน้ำปลาหรือซีอิ๊วหรือซอสหรือเกลือเพิ่มอีกในขณะที่ รับประทานอาหาร	2.4	1.0
8. รับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน (เช่น หมูสามชั้น ข้าวขาหมู ข้าว มันไก่และอื่น ๆ)	2.2	0.9
9. รับประทานอาหารที่มีรสเค็ม (เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ปู เค็ม เต้าหู้ยี้ กุ้งแห้ง หมูหยองหรืออื่นๆ)	2.4	1.1
10. รับประทานอาหารและขนมหวานใส่กะทิ	2.2	0.7
11. ลืมรับประทานยาลดความดันโลหิต	2.3	1.2
12. หยุดรับประทานยาลดความดันโลหิตหรือลดจำนวนลงเมื่อมี อาการเป็นปกติ	1.7	0.9
13. ซื้อยาลดความดันโลหิตมารับประทานเองโดยไม่ปรึกษา แพทย์เมื่อมีอาการของโรคความดันโลหิตสูงกำเริบ	2.1	1.2
รวม	3.0	0.4

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
ด้านการออกกำลังกาย		
1. ทำกิจวัตรประจำวันตามความสามารถที่มีอยู่ไม่ให้เกิดอาการ ร่างกายลดลง	3.4	1.0
2. ทำงานบ้านหรืองานอาชีพหรืออื่นๆ ให้เสร็จออก	3.5	1.2
3. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 - 30 นาทีโดยการเดิน วิ่ง เหยาะ แกว่งแขน ปั่นจักรยานช้า ๆ	3.3	1.2
4. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน	3.3	1.2
5. ออกแรงแบกหรือเข็นหรือดึงหรือยกของหนักมาก	3.3	1.2
รวม	3.0	0.4

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
ด้านการผ่อนคลายความเครียด		
1. พุดคุยกับลูกหลานหรือสมาชิกในบ้านด้วย ความรักและความ เข้าใจ	4.0	0.9
2. ได้พบปะพุดคุยกับเพื่อนหรือเพื่อนบ้าน	3.7	1.0
3. ในแต่ละวันมีกิจกรรมยามว่าง เช่น การปลูกต้นไม้ การฟัง เพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ	2.9	1.1
4. ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนบ้าน หรือไปร่วมงานบุญ งาน ประเพณีในชุมชน	3.4	1.1
5. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจมักจะพุดคุย และขอคำแนะนำ หรือขอ ความช่วยเหลือจากสมาชิกครอบครัว	3.6	0.9
6. สวดมนต์หรือทำสมาธิหรือทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อให้รู้สึก สบายใจ	3.4	1.2
7. รับฟังเหตุผลของสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีความคิดเห็นไม่ ตรงกัน	3.6	0.9
8. นอนหลับสนิทประมาณ 6 - 8 ชั่วโมงต่อวัน	3.6	1.0
9. มีโอกาสพุดคุย – แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็นกับผู้ที่ เป็นความดันโลหิตสูงด้วยกัน	3.2	1.0
10. ตลอดช่วงกลางวันจะพักผ่อนโดยการนอนอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง	3.3	1.1
11. พยายามอ่านหนังสือ, ดูโทรทัศน์หรือฟังวิทยุเกี่ยวกับโรค ความดันโลหิตสูง	3.2	1.1
รวม	3.4	0.6

4.3.2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงหลังร่วมโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองโดยจำแนกรายด้านพบว่า

ด้านการปฏิบัติตัวทั่วไป ผู้ป่วยไปรับการตรวจโรคความดันโลหิตตามวันและเวลาที่แพทย์นัดเป็นประจำมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.6 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.9) รองลงมา คือ ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 -10 แก้วต่อวัน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.0) และสนใจสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายระหว่างการรักษาเท่ากับการดื่มน้ำหรือยีนซ้าๆ ด้วยความระมัดระวังเพื่อป้องกันอาการหน้ามืดเป็นลม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.1, 1.2) ในขณะที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับดื่มเหล้ามากกว่า 30 ซีซี (1 กัง) ต่อวัน หรือเบียร์มากกว่า 720 ซีซี (1 ขวดหรือ 2 กระป๋อง) น้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.4)

ด้านการรับประทานยาและการเลือกอาหาร ผู้ป่วยรับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวันมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.7 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.8) รองลงมา คือ รับประทานอาหารโดยเน้นผักเท่ากับรับประทานยาลดความดันโลหิตตามคำสั่งแพทย์เคร่งครัด (ค่าเฉลี่ย 4.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.8, 1.3) ในขณะที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับหยุดรับประทานยาลดความดันโลหิตหรือลดจำนวนลงเมื่อมีอาการเป็นปกติเท่ากับซื้อยาลดความดันโลหิตสูงมารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการของโรคความดันโลหิตสูงกำเริบน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.6, 0.5)

ด้านการออกกำลังกายผู้ป่วยทำกิจวัตรประจำวันตามความสามารถที่มีอยู่ไม่ให้ง่าลังของร่างกายลดลง เท่ากับการปฏิบัติทำงานบ้านหรืองานอาชีพหรืออื่นๆ ให้ออก เป็นประจำมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.9, 1.1) รองลงมา คือ ทำกิจวัตรประจำวันตามความสามารถที่มีอยู่ไม่ให้ง่าลังของร่างกายลดลง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.0) และออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 - 30 นาทีโดยการเดิน วิ่งเหยาะ แกว่งแขน ปั่นจักรยานซ้า ๆ เท่ากับควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.9 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.2) ในขณะที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับออกแรงแบกหรือเข็นหรือดึงหรือยกของหนักมากน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.6 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.4)

ด้านการผ่อนคลายความเครียดผู้ป่วยพูดคุยกับลูกหลานหรือสมาชิกในบ้านด้วยความรักและความเข้าใจเท่ากับการได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนหรือเพื่อนบ้านเป็นประจำมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.9) รองลงมา คือ ในแต่ละวันมีกิจกรรมยามว่าง เช่น การปลูกต้นไม้ การฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.0)

และพยายามอ่านหนังสือ, ดูโทรทัศน์หรือฟังวิทยุเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.0)(ตารางที่ 4.5)

ตารางที่ 4.5

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงหลังเข้าร่วมโปรแกรมจำแนกเป็นรายด้าน

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านการปฏิบัติทั่วไป		
1. ไปรับการตรวจโรคความดันโลหิตตามวันและเวลาที่แพทย์นัด	4.6	0.9
2. ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 -10 แก้วต่อวัน	4.3	1.0
3. สนใจสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายระหว่างการรักษา	4.1	1.1
4. ลูกนั่งหรือยืนช้าๆ ด้วยความระมัดระวังเพื่อป้องกันอาการหน้ามืดเป็นลม	4.1	1.2
5. สังเกต อาการผิดปกติที่อาจจะเกิดขึ้นจากการมีโรคความดันโลหิตสูง เช่น ปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว หรืออื่นๆ	3.8	1.3
6. การขยับถ่ายปัสสาวะแต่ละครั้งสังเกตสีและ ปริมาณของปัสสาวะ	3.7	1.2
7. การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตเพื่อควบคุมความดันโลหิตให้เหมาะสมด้วยความยุ่งยาก	2.2	1.4
9. ไม่พอใจที่ตนเองมีสมรรถภาพการทำงานลดน้อยลงตามสภาพของโรคความดันโลหิตสูง	2.1	1.1
10. สูบบุหรี่	1.2	0.7
11. ดื่มเหล้ามากกว่า 30 ซีซี (1 ถัง) ต่อวันหรือเบียร์มากกว่า 720 ซีซี (1 ขวดหรือ 2 กระป๋อง)	1.1	0.4
รวม	3.1	0.4

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านการรับประทานยาและการเลือกอาหาร		
1. รับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวัน	4.7	0.8
2. รับประทานอาหารโดยเน้นผัก	4.4	0.8
3. รับประทานยาลดความดันโลหิตตามคำสั่งแพทย์เคร่งครัด	4.4	1.3
4. รับประทานผลไม้ เช่น กัลยาล์ ส้ม มะละกอ หรืออื่นๆ และเน้นผลไม้รสไม่หวาน	4.2	1.0
5. ใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร	3.9	1.1
6. เมื่อมีการเปลี่ยนยารักษาทุกครั้งจะซักถามเหตุผลของการเปลี่ยนยานั้น ๆ จากแพทย์หรือพยาบาล	3.9	1.3
7. เติมน้ำปลาหรือซีอิ๊วหรือซอสหรือเกลือเพิ่มอีกในขณะที่รับประทานอาหาร	2.2	1.0
8. รับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน (เช่น หมูสามชั้น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ และอื่นๆ)	2.2	0.9
9. รับประทานอาหารที่มีรสเค็ม (เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ปูเค็ม เต้าหู้ยี้ กุ้งแห้ง หมูหยองหรืออื่นๆ)	2.1	0.9
10. รับประทานอาหารและขนมหวานในสัปดาห์	2.0	0.8
11. ลืมรับประทานยาลดความดันโลหิต	1.3	0.6
12. หยุดรับประทานยาลดความดันโลหิตหรือลดจำนวนลงเมื่อมีอาการเป็นปกติ	1.2	0.6
13. ซื้ยาลดความดันโลหิตมารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการของโรคความดันโลหิตสูงกำเริบ	1.2	0.5
รวม	2.9	3.0

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
ด้านการออกกำลังกาย		
1. ทำกิจวัตรประจำวันตามความสามารถที่มีอยู่ไม่ให้อำนาจของร่างกาย ลดลง	4.2	0.9
2. ทำงานบ้านหรืองานอาชีพหรืออื่นๆ ให้เหงื่อออก	4.2	1.1
3. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 - 30 นาทีโดยการเดิน วิ่งเหยาะ แกว่งแขน ปั่นจักรยานช้า ๆ	3.9	1.2
4. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน	3.5	1.4
5. ออกแรงแบกหรือเข็นหรือดึงหรือยกของหนักมาก	2.6	1.4
รวม	3.7	0.7

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
ด้านการผ่อนคลายความเครียด		
1. พุดคุยกับลูกหลานหรือสมาชิกในบ้านด้วย ความรักและความเข้าใจ	4.3	0.9
2. ได้พบปะพุดคุยกับเพื่อนหรือเพื่อนบ้าน	4.3	0.9
3. ในแต่ละวันมีกิจกรรมยามว่าง เช่น การปลูกต้นไม้ การฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ	4.1	1.0
4. ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนบ้าน หรือไปร่วมงานบุญ งานประเพณีใน ชุมชน	4.0	1.0
5. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจมักจะพุดคุย และขอคำแนะนำ หรือขอความ ช่วยเหลือจากสมาชิกครอบครัว	4.0	1.1
6. สวดมนต์หรือทำสมาธิหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้รู้สึกสบายใจ	3.9	1.3
7. รับฟังเหตุผลของสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีความคิดเห็นไม่ ตรงกัน	3.9	1.1
8. นอนหลับสนิทประมาณ 6 - 8 ชั่วโมงต่อวัน	3.9	1.1
9. มีโอกาสพุดคุย – แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็นกับผู้ที่เป็น ความดันโลหิตสูงด้วยกัน	3.4	1.1
10. ตลอดช่วงกลางวันจะพักผ่อนโดยการนอนอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง	3.2	1.2
11. พยายามอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์หรือฟังวิทยุเกี่ยวกับโรคความดัน โลหิตสูง	3.0	1.2
รวม	3.9	0.6

ค่าระดับความดันโลหิต จากตารางที่ 7 ค่าระดับความดันโลหิตตัวบน (Systolic) และค่าความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic) (ร้อยละ 50.0) และระดับความดันโลหิตหลังเข้าร่วมโปรแกรม จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ยังคงมีค่าระดับความดันโลหิตตัวบนน้อยกว่า 159 มิลลิเมตรปรอท (ร้อยละ 88.9) มีค่าระดับความดันโลหิตตัวล่างน้อยกว่า 99 มิลลิเมตรปรอท (ร้อยละ 64.9) มีค่าระดับความดันโลหิตระดับ 1 ร้อยละ 64.9

ตารางที่ 4.6

จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงหลังเข้าร่วมโปรแกรมจำแนกตามค่าความดันโลหิตตัวบน ค่าความดันโลหิตตัวล่างและค่าระดับความดันโลหิต

ค่าความดันโลหิตตัวบน (Systolic)	จำนวน	ร้อยละ
< 159 mmHg	48	88.9
> 159 mmHg	6	11.1
รวม	54	100.0
ค่าความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic)		
< 99 mmHg	35	64.9
> 99 mmHg	19	35.2
รวม	54	100.0
ระดับความดันโลหิต		
ความดันโลหิตระดับ 1	35	64.9
ความดันโลหิตมากกว่าระดับ 1	19	35.2
รวม	54	100.0

4.4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเอง และระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเอง

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเอง และระดับความดันโลหิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองเป็นการศึกษาเพื่อทดสอบสมมุติฐาน 2 ข้อที่ผู้วิจัยตั้งขึ้น โดยใช้สถิติทดสอบที (Paired t-Test) ซึ่งผลการศึกษามี ดังนี้

4.4.1 ผลการทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเอง เพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองอยู่ในระดับดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเอง

พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองในภาพรวมหลังเข้าโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P - Value 0.001$ (ค่าเฉลี่ยก่อนเข้าโปรแกรมเท่ากับ 124.04 ค่าเฉลี่ยหลังเข้าโปรแกรมเท่ากับ 130.57) และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองรายด้านพบว่าหลังเข้าโปรแกรม ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการปฏิบัติตัวทั่วไปไม่แตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าเฉลี่ยก่อนเข้าโปรแกรมเท่ากับ 29.98, ค่าเฉลี่ยหลังเข้าโปรแกรมเท่ากับ 31.00) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการรับประทานยาและเลือกอาหารไม่แตกต่างจากก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าเฉลี่ยก่อนเข้าโปรแกรมเท่ากับ 38.48, ค่าเฉลี่ยหลังเข้าโปรแกรมเท่ากับ 37.39) แต่ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าเฉลี่ยก่อนเข้าโปรแกรมเท่ากับ 15.80, ค่าเฉลี่ยหลังเข้าโปรแกรมเท่ากับ 18.46) และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการผ่อนคลายความเครียดสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าเฉลี่ยก่อนเข้าโปรแกรมเท่ากับ 37.72 ค่าเฉลี่ยหลังเข้าโปรแกรมเท่ากับ 41.85) (ตารางที่ 4.7)

ตารางที่ 4.7

ค่า T - test เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงก่อนและหลัง
เข้าโปรแกรม

พฤติกรรมการดูแลตนเอง ก่อนเข้า - หลังโปรแกรม		ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	n	t	df	P - value
พฤติกรรมการ ดูแลตนเอง โดยรวม	ก่อนเข้า โปรแกรม	124.04	13.336	54	3.980	53	.001**
	หลังเข้า โปรแกรม	130.57	11.373				
ด้านการ ปฏิบัติตัว ทั่วไป	ก่อนเข้า โปรแกรม	29.98	4.064	54	1.720	53	.091
	หลังเข้า โปรแกรม	31.00	3.695				
ด้านการ รับประทานยา และเลือก อาหาร	ก่อนเข้า โปรแกรม	38.48	4.709	54	1.765	53	.083
	หลังเข้า โปรแกรม	37.39	3.423				
ด้านการออก กำลังกาย	ก่อนเข้า โปรแกรม	15.80	3.509	54	5.844	53	.001**
	หลังเข้า โปรแกรม	18.46	3.612				
ด้านการผ่อนคลาย ความเครียด	ก่อนเข้า โปรแกรม	37.72	6.067	54	5.150	53	.001**
	หลังเข้า โปรแกรม	41.85	6.082				

** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.4.2 ผลการทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 2 ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลตนเอง

จะเห็นว่าหลังเข้าโปรแกรม ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตซิสโตลิกต่ำกว่าก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.000 (ค่าเฉลี่ยก่อนเข้าโปรแกรมเท่ากับ 143.33, ค่าเฉลี่ยหลังเข้าโปรแกรมเท่ากับ 130.83) ส่วนค่าเฉลี่ยความดันโลหิตไดแอสโตลิกต่ำกว่าก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 (ค่าเฉลี่ยก่อนเข้าโปรแกรมเท่ากับ 89.35 ค่าเฉลี่ยหลังเข้าโปรแกรมเท่ากับ 82.87) (ตารางที่ 4.8)

ตารางที่ 4.8

ค่า T – test เปรียบเทียบค่าความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงก่อนและหลังเข้าโปรแกรมฯ

		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	n	t	df	P - value
ค่าความดันโลหิต systolic	ก่อนเข้าโปรแกรม	153.33	10.279	54	6.830	53	.001**
	หลังเข้าโปรแกรม	140.83	12.580				
ค่าความดันโลหิต diastolic	ก่อนเข้าโปรแกรม	99.35	11.898	54	3.619	53	.001**
	หลังเข้าโปรแกรม	92.87	10.168				

** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05