

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
คำถามการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ผู้สูงอายุ	5
ความดันโลหิตสูง	8
การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง	11
กรอบแนวคิดในการศึกษา	16
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	18
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	18
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	19
การรวบรวมข้อมูล	20
การวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 4 ผลการศึกษา	21
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษา	41
อภิปรายผลการศึกษา	44
ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้	47
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	47

สารบัญ (ต่อ)

เอกสารอ้างอิง		หน้า
ภาคผนวก		48
ภาคผนวก ก	แบบสัมภาษณ์	51
ภาคผนวก ข	การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	52
ภาคผนวก ค	ตารางภาคผนวก	56
ภาคผนวก ง	รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	57
ประวัติผู้เขียน		64
		65



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส เชื้อชาติ	22
2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพกิจกรรมอื่นนอกเหนือจากการประกอบอาชีพ	23
3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสมาชิกภายในบ้าน บ้านที่อาศัย แหล่งรายได้ ความเพียงพอในการใช้จ่าย	25
4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสิทธิการรักษาพยาบาล โรคประจำตัวอื่น นอกเหนือจากโรคความดันโลหิตสูง ประวัติโรคความดันโลหิตสูงในครอบครัว การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ	26
5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการ ปฏิบัติตัวโรคความดันโลหิตสูง การรักษา และใช้ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง การเจาะเลือดตรวจระดับไขมันและน้ำตาลในเลือด	28
6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม ค่าดัชนีมวลกาย	29
7	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง ที่เป็น โรคความดันโลหิตสูงจำแนกตามรายด้านและ โดยรวม	30
8	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อด้านการดูแลตนเอง โดยทั่วไป	31
9	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อด้านการควบคุมอาหาร	32
10	จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อด้านการพักผ่อน (N=188)	34
11	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อด้านการออกกำลังกาย	35
12	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อด้านการตรวจรักษาและ การมาตรวจตามนัด	36
13	จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อการสังเกตอาการผิดปกติ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันภาวะแทรกซ้อน	38