

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่ความรับผิดชอบของโรงพยาบาลดี จังหวัดลำพูน โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 188 คน รวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ระหว่างวันที่ 1-31 กรกฎาคม 2548 วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยายโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. ข้อมูลการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ การดูแลตนเองโดยทั่วไป การควบคุมอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การตรวจรักษา และการตรวจตามนัด การสังเกตอาการผิดปกติ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันภาวะแทรกซ้อน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส เชื้อชาติ

| ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน (N=188) | ร้อยละ |
|--------------------------------------|------------------|--------|
| เพศ | | |
| หญิง | 118 | 62.80 |
| ชาย | 70 | 37.20 |
| อายุ | | |
| 60 - 74 ปี | 132 | 70.21 |
| 75 - 90 ปี | 55 | 29.26 |
| 90 ขึ้นไป | 1 | 0.53 |
| อายุเฉลี่ย 69 ปี 8 เดือน (S.D 7.05) | | |
| อายุต่ำสุด 60 ปี อายุสูงสุด 91 ปี | | |
| สถานภาพสมรส | | |
| คู่ | 140 | 74.50 |
| หม้าย | 42 | 22.30 |
| โสด | 4 | 2.10 |
| หย่า | 2 | 1.10 |
| เชื้อชาติ | | |
| ไทย | 188 | 100.00 |

จากตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.80 เพศชาย ร้อยละ 37.20 มีอายุระหว่าง 60-74 ปี ร้อยละ 70.21 และมีอายุเฉลี่ย 69 ปี 8 เดือน โดยมีอายุต่ำสุด 60 ปี อายุสูงสุด 91 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.05 มีสถานภาพสมรสคู่และหม้ายมากที่สุด ร้อยละ 74.50 และ 22.30 ตามลำดับ และเชื้อชาติไทย ร้อยละ 100

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ
กิจกรรมอื่นนอกเหนือจากการประกอบอาชีพ

| ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน (N=188) | ร้อยละ |
|---|------------------|--------|
| ศาสนา | | |
| พุทธ | 188 | 100.00 |
| ระดับการศึกษา | | |
| ไม่ได้เรียนหนังสือ | 20 | 10.60 |
| ประถมศึกษา | 156 | 83.00 |
| มัธยมศึกษา | 7 | 3.70 |
| อนุปริญญา | 2 | 1.10 |
| ปริญญาตรีและ สูงกว่าปริญญาตรี | 3 | 1.60 |
| อาชีพ | | |
| ไม่ได้ทำงาน | 80 | 42.55 |
| เกษตรกรรม | 79 | 42.02 |
| รับจ้าง | 14 | 7.45 |
| ค้าขาย | 9 | 4.80 |
| ข้าราชการบำนาญ | 5 | 2.65 |
| บ้านเช่า | 1 | 0.53 |
| กิจกรรมอื่นนอกเหนือจากการประกอบอาชีพ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | |
| ช่วยทำงานบ้าน | 115 | 61.20 |
| เลี้ยงหลาน | 47 | 25.00 |
| ช่วยทำกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน | 38 | 20.21 |
| सानตะกร้า, กระบวย | 10 | 5.31 |

จากตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100.00 ส่วนใหญ่จบการศึกษา
ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 83.00 ไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 10.60 พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่มี
อาชีพ ร้อยละ 42.55 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 42.02 และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมี
กิจกรรมอื่นนอกเหนือจากการประกอบอาชีพ คือช่วยทำงานบ้าน ร้อยละ 61.20 เลี้ยงหลาน
ร้อยละ 25.00 และทำกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน ร้อยละ 20.21



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสมาชิกภายในบ้าน บ้านที่อาศัย แหล่งรายได้ ความเพียงพอในการใช้จ่าย

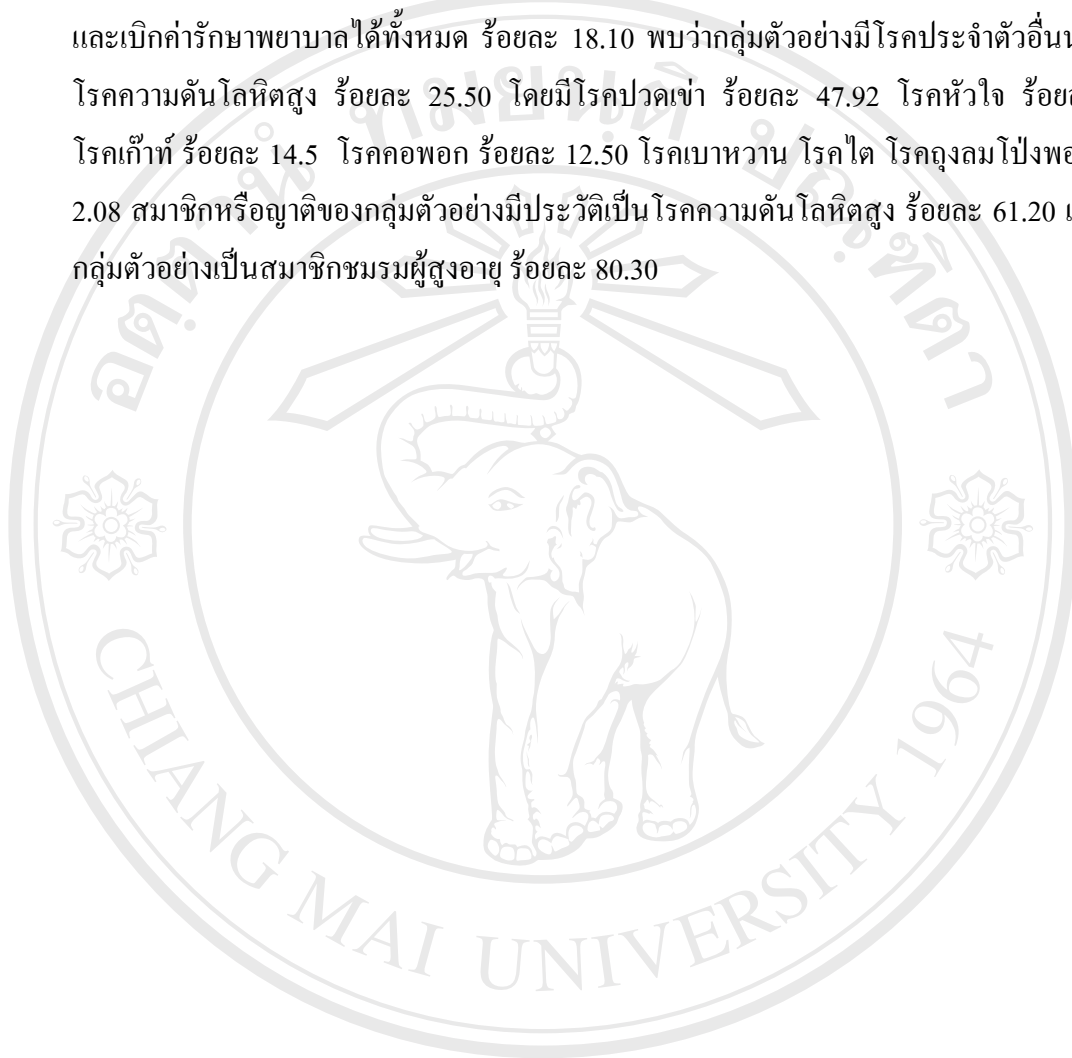
| ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน (N=188) | ร้อยละ |
|--------------------------------------|------------------|--------|
| สมาชิกภายในบ้าน(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | |
| สามี/ภรรยา | 129 | 68.60 |
| ลูก/หลาน | 58 | 30.90 |
| อาศัยผู้อื่น | 1 | 0.50 |
| บ้านที่อาศัย | | |
| บ้านของตัวเอง | 167 | 88.80 |
| บ้านของลูก/หลาน | 21 | 11.20 |
| แหล่งรายได้ | | |
| บุตร | 93 | 49.50 |
| การประกอบอาชีพ | 82 | 43.61 |
| ญาติ หลาน | 10 | 5.30 |
| คู่สมรส | 3 | 1.59 |
| ความเพียงพอในการใช้จ่าย | | |
| เพียงพอ | 157 | 83.50 |
| ไม่เพียงพอ | 31 | 16.50 |

จากตารางที่ 3 สมาชิกภายในบ้านที่อยู่ร่วมกับกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นสามี/ภรรยา ร้อยละ 68.60 และลูก/หลาน ร้อยละ 30.90 บ้านที่อาศัยอยู่เป็นบ้านของตนเอง ร้อยละ 88.80 และกลุ่มตัวอย่างมีรายได้ส่วนใหญ่มาจากบุตร ร้อยละ 49.50 และการประกอบอาชีพ ร้อยละ 43.61 รายได้ส่วนใหญ่เพียงพอกับการใช้จ่าย ร้อยละ 83.50

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสิทธิการรักษาพยาบาล โรคประจำตัวอื่น นอกเหนือจากโรคความดันโลหิตสูง ประวัติโรคความดันโลหิตสูงในครอบครัว การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

| ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน (N=188) | ร้อยละ |
|--|------------------|--------|
| สิทธิการรักษาพยาบาล | | |
| สิทธิบัตรผู้สูงอายุ | 154 | 81.90 |
| เบิกค่ารักษาพยาบาลได้ทั้งหมด | 34 | 18.10 |
| โรคประจำตัวอื่นนอกเหนือจากโรคความดันโลหิตสูง | | |
| ไม่มี | 140 | 74.50 |
| มี | 48 | 25.50 |
| ปวดเข่า | 23 | 47.92 |
| หัวใจ | 9 | 18.75 |
| เก๊าท์ | 7 | 14.59 |
| คอพอก | 6 | 12.50 |
| เบาหวาน | 1 | 2.08 |
| ไต | 1 | 2.08 |
| ถุงลมโป่งพอง | 1 | 2.08 |
| ประวัติโรคความดันโลหิตสูงในครอบครัว | | |
| มี | 115 | 61.20 |
| ไม่มี | 73 | 38.80 |
| การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ | | |
| เป็น | 151 | 80.30 |
| ไม่เป็น | 37 | 19.70 |

จากตารางที่ 4 กลุ่มตัวอย่างมีสถิติในการรักษาพยาบาลโดยมีบัตรผู้สูงอายุ ร้อยละ 81.90 และเบิกค่ารักษาพยาบาลได้ทั้งหมด ร้อยละ 18.10 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัวอื่นนอกเหนือ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 25.50 โดยมีโรคปวดเข่า ร้อยละ 47.92 โรคหัวใจ ร้อยละ 18.75 โรคเก๊าท์ ร้อยละ 14.5 โรคคอพอก ร้อยละ 12.50 โรคเบาหวาน โรคไต โรคถุงลมโป่งพอง ร้อยละ 2.08 สมาชิกหรือญาติของกลุ่มตัวอย่างมีประวัติเป็น โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 61.20 และพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ร้อยละ 80.30



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว โรคความดันโลหิตสูง การรักษาและใช้ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง การเจาะเลือด ตรวจระดับไขมันและน้ำตาลในเลือด

| ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน (N=188) | ร้อยละ |
|---|------------------|--------|
| การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว | | |
| โรคความดันโลหิตสูง | | |
| ไม่เคย | 31 | 16.50 |
| เคย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | 157 | 83.50 |
| บุคลากรสาธารณสุข | 157 | 100.00 |
| วิทยุ โทรทัศน์ | 73 | 46.49 |
| ชมรมผู้สูงอายุ | 19 | 12.10 |
| วารสาร, แผ่นพับ | 9 | 5.73 |
| การรักษาและใช้ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง | | |
| ใช้ | 185 | 98.40 |
| ไม่ใช้ | 3 | 1.60 |
| การเจาะเลือดตรวจระดับไขมัน | | |
| ไม่เคย | 26 | 13.80 |
| เคย | 162 | 86.20 |
| ปกติ | 132 | 81.48 |
| ผิดปกติ | 30 | 18.52 |
| การเจาะเลือดตรวจระดับน้ำตาลในเลือด | | |
| ไม่เคย | 26 | 13.80 |
| เคย | 162 | 86.20 |
| ปกติ | 109 | 67.28 |
| ผิดปกติ | 53 | 32.72 |

จากตารางที่ 5 กลุ่มตัวอย่างได้รับคำแนะนำการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 83.50 โดยได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางสาธารณสุข ร้อยละ 100.00 วิทย์ โทรทัศน์ ร้อยละ 46.49 มีการรักษาและใช้ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 98.40 และไม่ใช้ยา ร้อยละ 1.60 และพบว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับการเจาะเลือดเพื่อตรวจระดับไขมันและระดับน้ำตาล ร้อยละ 86.20 เท่ากัน โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ ร้อยละ 18.52 และระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ ร้อยละ 32.72

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม ค่าดัชนีมวลกาย

| ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน (N=188) | ร้อยละ |
|------------------------------|------------------|--------|
| ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) | | |
| ผอม (น้อยกว่า18.5) | 59 | 31.38 |
| ปกติ (18.6-24) | 105 | 55.85 |
| อ้วน (มากกว่า 25) | 24 | 12.77 |

จากตารางที่ 6 กลุ่มตัวอย่างมีภาวะผอม ร้อยละ 31.38 ภาวะปกติ ร้อยละ 55.85 และมีภาวะอ้วน ร้อยละ 12.77

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงจำแนกตามรายด้านและโดยรวม (N=188)

| การปฏิบัติตนในการดูแลตนเองที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง | ปฏิบัติถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) | ปฏิบัติไม่ถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) |
|--|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. การดูแลตนเองโดยทั่วไป | 4 (2.13) | 184 (97.87) |
| 2. การควบคุมอาหาร | 1 (0.53) | 187 (99.47) |
| 3. การพักผ่อน | 19 (10.11) | 169 (89.89) |
| 4. การออกกำลังกาย | 44 (23.40) | 144 (76.60) |
| 5. การตรวจรักษาและการมาตรวจตามนัด | 97 (51.60) | 91 (48.40) |
| 6. การสังเกตอาการผิดปกติ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และการป้องกันภาวะแทรกซ้อน | 0 (0.00) | 188 (100.00) |
| การปฏิบัติตนโดยรวมทั้ง 6 ด้าน | 0 (0.00) | 188(100.00) |

จากตารางที่ 7 กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติไม่ถูกต้องในด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป ร้อยละ 97.87 การควบคุมอาหาร ร้อยละ 99.47 การพักผ่อน ร้อยละ 89.89 การออกกำลังกาย ร้อยละ 76.60 การตรวจรักษาและการมาตรวจตามนัด ร้อยละ 48.40 การสังเกตอาการผิดปกติ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ร้อยละ100และพบว่าไม่มีกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติถูกต้องโดยรวมทั้ง 6 ด้าน

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อด้านการดูแลตนเอง โดยทั่วไป (N=188)

| การดูแลตนเองโดยทั่วไป | ปฏิบัติถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) | ปฏิบัติไม่ถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) |
|---|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. ไม่ไปในสถานที่แออัดหรือมีอากาศถ่ายเท ไม่สะดวก เช่น ตลาดนัด บริเวณที่มี การจราจรคับคั่ง เป็นต้น | 100 (53.20) | 88 (46.80) |
| 2. ไปร่วมงานประเพณีต่างๆ เช่น ทำบุญ ขึ้นบ้านใหม่กับญาติหรือบุคคลอื่น เช่น เพื่อนบ้าน เป็นต้น | 95 (50.50) | 93 (49.50) |
| 3. ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว | 146 (77.70) | 42 (22.30) |
| 4. รับประทานอาหารผักและผลไม้ เช่น กล้วย ส้ม | 102 (54.26) | 86 (45.74) |
| 5. ขับถ่ายทุกวันโดยไม่มีอาการท้องผูก | 142 (75.50) | 46 (24.50) |
| 6. ไม่ใช่แรงเบ่งมากกว่าปกติในขณะที่ขับถ่าย อุจจาระ | 131 (69.70) | 57 (30.30) |

จากตารางที่ 8 กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติถูกต้องในการดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว ร้อยละ 77.70 ขับถ่ายทุกวันโดยไม่มีอาการท้องผูก ร้อยละ 75.50 และไม่ใช่แรงเบ่งในขณะที่ขับถ่ายอุจจาระมากกว่าปกติในขณะที่ขับถ่ายอุจจาระ ร้อยละ 69.70

กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติไม่ถูกต้องเรื่องไปร่วมงานประเพณีต่างๆ ได้แก่ ทำบุญขึ้นบ้านใหม่กับญาติหรือบุคคลอื่น เช่น เพื่อนบ้าน เป็นต้น ร้อยละ 49.50 ไม่ไปในสถานที่แออัดหรือมีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ตลาดนัด บริเวณที่มีการจราจรคับคั่ง เป็นต้น ร้อยละ 46.80 รับประทานอาหารผักและผลไม้ เช่น กล้วย ส้ม ร้อยละ 45.74

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อด้านการควบคุมอาหาร (N=188)

| การควบคุมอาหาร | ปฏิบัติถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) | ปฏิบัติไม่ถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) |
|---|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. ไม่รับประทานอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป | 127 (67.55) | 61 (32.45) |
| 2. ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด หมูสามชั้น แกงไก่กะทิ | 80 (42.55) | 108 (57.45) |
| 3. ไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เช่น ของหมักดอง ปลาเค็ม | 61 (32.45) | 127 (67.55) |
| 4. ไม่เติมเกลือ น้ำปลา ซอส หรือ ซีอิ๊วขาว ในอาหารที่ปรุงแล้ว | 83 (44.15) | 105 (55.85) |
| 5. ไม่ใช้น้ำมันหมู หรือน้ำมันปาล์ม ในการ ปรุงอาหาร | 158 (84.04) | 30 (15.96) |
| 6. รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันหรือเมื่อ รับประทานไขก็รับประทานแต่ไข่ขาว | 15 (8.00) | 173 (92.00) |
| 7. ปรุงอาหารด้วยการต้มหรือแกงโดยไม่ใช้ น้ำมันหรือกะทิ | 155 (82.45) | 33 (17.55) |
| 8. ใช้น้ำมันพืช น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอก ทานตะวัน น้ำมันรำข้าวในการปรุงอาหาร | 118 (62.77) | 70 (37.23) |
| 9. ควบคุมน้ำหนักตัวโดยรับประทานอาหาร ปริมาณที่เหมาะสม | 98 (52.10) | 90 (47.90) |
| 10. ไม่รับประทานอาหารว่างที่มีรสหวานมัน เช่น ผลไม้เชื่อม กล้วยบวชชี | 42 (22.30) | 146 (77.70) |
| 11. ไม่รับประทานอาหารว่างที่เน้นการทอด เช่น มันฝรั่งทอด ถั่วลิสงทอด | 115 (61.17) | 73 (38.83) |

จากตารางที่ 9 กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติถูกต้องในการไม่ใช้น้ำมันหมู หรือน้ำมันปาล์ม ในการปรุงอาหาร ร้อยละ 84.04 ปรุงอาหารด้วยการต้มหรือแกงโดยไม่ใช้น้ำมันหรือกะทิ ร้อยละ 82.45 และไม่รับประทานอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป ร้อยละ 67.55

กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติไม่ถูกต้องเรื่องรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันหรือเมื่อรับประทานไข ก็รับประทานแต่ไขขาว ร้อยละ 92.00 ไม่รับประทานอาหารว่างที่มีรสหวานมัน เช่น ผลไม้เชื่อม ก๋วยเตี๋ยว ร้อยละ 77.70 และไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มเช่น ของหมักดอง ปลาเค็ม ร้อยละ 67.55



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อด้านการพักผ่อน (N=188)

| การพักผ่อน | ปฏิบัติถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) | ปฏิบัติไม่ถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) |
|---|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. นอนพักผ่อนเวลากลางวัน 1-2 ชั่วโมง | 77 (40.96) | 111 (59.04) |
| 2. นอนหลับคืนละ 6- 8 ชั่วโมง | 146 (77.66) | 42 (22.34) |
| 3. นอนหลับง่าย | 105 (55.85) | 83 (44.15) |
| 4. ไม่นอนหลับๆ ตื่นๆ ในเวลากลางคืน | 92 (48.90) | 96 (51.10) |
| 5. ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนั่งสมาธิ หรือทำงานอดิเรก | 102 (54.30) | 86 (45.70) |
| 6. อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ เดินเล่น หรือไป เยี่ยมเพื่อนบ้าน เมื่อมีเวลาว่าง | 144 (76.60) | 44 (23.40) |

จากตารางที่ 10 กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติถูกต้องในการนอนหลับคืนละ 6- 8 ชั่วโมง ร้อยละ 77.66 อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ เดินเล่น หรือไปเยี่ยมเพื่อนบ้านเมื่อมีเวลาว่าง ร้อยละ 76.60 และนอนหลับง่าย ร้อยละ 55.85

กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติไม่ถูกต้องเรื่องนอนพักผ่อนเวลากลางวัน 1-2 ชั่วโมง ร้อยละ 59.04 ไม่นอนหลับๆ ตื่นๆ ในเวลากลางคืน ร้อยละ 51.10 และการผ่อนคลายความเครียดด้วยการนั่งสมาธิหรือทำงานอดิเรก ร้อยละ 45.70

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อด้านการออกกำลังกาย (N=188)

| การออกกำลังกาย | ปฏิบัติถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) | ปฏิบัติไม่ถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) |
|---|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. ออกกำลังกายนานประมาณ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน | 82 (43.62) | 106 (56.38) |
| 2. ไม่ออกกำลังกายจนเกิดอาการเหนื่อยมาก | 173 (92.02) | 15 (7.98) |
| 3. ไม่ฝืนออกกำลังกายเมื่อรู้สึกเหนื่อย | 179 (95.21) | 9 (4.79) |
| 4. ไม่ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร ทันที | 179 (95.21) | 9 (4.79) |
| 5. ออกกำลังกายนอกจากการทำกิจกรรม หรืองานเบาๆและพักผ่อนในบ้าน | 81 (43.10) | 107 (56.90) |

จากตารางที่ 11 กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติถูกต้องในการไม่ฝืนออกกำลังกายเมื่อรู้สึกเหนื่อย ร้อยละ 95.21 ไม่ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที ร้อยละ 95.21 และไม่ออกกำลังกายจนเกิดอาการเหนื่อยมาก ร้อยละ 92.02

กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติไม่ถูกต้องในเรื่องการออกกำลังกายนอกจากการทำกิจกรรมหรืองานเบาๆและพักผ่อนในบ้าน ร้อยละ 56.90 และออกกำลังกายนานประมาณ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ร้อยละ 56.38

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อด้านการตรวจรักษาและการมาตรวจตามนัด (N=188)

| การตรวจรักษาและการมาตรวจตามนัด | ปฏิบัติถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) | ปฏิบัติไม่ถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) |
|--|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. ได้รับการวัดความดันโลหิตอย่างน้อย 1 ครั้งภายในระยะ 3 เดือนที่ผ่านมา | 182 (96.81) | 6 (3.19) |
| 2. ไปตรวจตามนัดแม้ว่าจะติดธุระ | 139 (73.94) | 49 (26.06) |
| 3. ไปรับยาด้วยตัวเองเมื่อขาด | 150 (79.80) | 38 (20.20) |
| 4. มาตรวจรักษาตามการนัดของแพทย์หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข | 181 (96.28) | 7 (3.72) |
| 5. รับประทานยาตามแผนการรักษาของแพทย์ | 185 (98.41) | 3 (1.59) |
| 6. ไม่ใช่ยาพื้นเมืองหรือยาสมุนไพรใน การรักษาโรคความดันโลหิตสูง | 154 (81.91) | 34 (18.09) |
| 7. ไม่ลดหรือเลิกรับประทานยาควบคุม ความดันโลหิตโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ | 184 (97.87) | 4 (2.13) |
| 8. เมื่อลืมรับประทานยาควบคุม ความดันโลหิตจะไม่รับประทานยาเป็น 2 เท่าในครั้งต่อไป | 187 (99.47) | 1 (0.53) |
| 9. ไม่หยุดรับประทานยาควบคุม ความดันโลหิตเองเมื่อมีอาการ เวียนศีรษะ หน้ามืด | 184 (97.87) | 4 (2.13) |
| 10. ไม่ลืมรับประทานยาควบคุมความดันโลหิต | 139 (73.94) | 49 (26.06) |

จากตารางที่ 12 กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติถูกต้องในเรื่องการรับประทานยาควบคุมความดันโลหิตคือเมื่อลืมจะไม่รับประทานยาเป็น 2 เท่าในครั้งต่อไป ร้อยละ 99.47 รับประทานยาตามแผนการรักษาของแพทย์ ร้อยละ 98.41 ไม่ลดหรือเลิกรับประทานยาควบคุมความดันโลหิตโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์และไม่หยุดรับประทานยาควบคุมความดันโลหิตเองเมื่อมีอาการเวียนศีรษะหน้ามืด ร้อยละ 97.87 เท่ากัน

กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติไม่ถูกต้องในเรื่องการไปตรวจตามนัดแม้ว่าจะติดธุระ ร้อยละ 26.06 ไม่ลืมรับประทานยาควบคุมความดันโลหิต ร้อยละ 26.06 และไปรับยาด้วยตัวเองเมื่อขาด ร้อยละ 20.20



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อการสังเกตอาการผิดปกติ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันภาวะแทรกซ้อน (N=188)

| การสังเกตอาการผิดปกติ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และการป้องกันภาวะแทรกซ้อน | ปฏิบัติถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) | ปฏิบัติไม่ถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) |
|--|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. ไม่สูบบุหรี่หรืออยู่ในบริเวณที่มีควันบุหรี่ | 150 (79.80) | 38 (20.20) |
| 2. ไม่ดื่มชา กาแฟ | 174 (92.55) | 14 (7.45) |
| 3. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ | 157 (83.51) | 31 (16.49) |
| 4. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ออกแรงมาก เช่น แบกหาม ยกของหนัก ขุดดิน เป็นต้น | 30 (15.96) | 158 (84.04) |
| 5. ไม่มีความวิตกกังวล | 70 (37.23) | 118 (62.77) |
| 6. ไม่โกรธบึ้งบึ้งในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ | 62 (33.00) | 126 (67.00) |
| 7. หลีกเลี่ยงความเครียดด้วยการพักผ่อน นั่งสมาธิ การไปวัด และทำกิจกรรม นันทนาการ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ | 119 (63.29) | 69 (36.71) |
| 8. ปรีกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่เมื่อมีอาการ ปวดมึนท้ายทอย ตึงที่ต้นคอ หรือปวด ศีรษะแบบตุ๊บๆ | 67 (35.64) | 121 (64.36) |
| 9. ปรีกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่เมื่อมีอาการ เวียนศีรษะ ตาพร่ามัว มองเห็นภาพไม่ชัด เจ็บหัวใจอย่างรุนแรง หัวใจเต้นผิดปกติ ซาตามแขน ขา และ ไม่มีแรง | 43 (22.87) | 145 (77.13) |
| 10. เคยปรีกษาแพทย์แม้ไม่มีอาการผิดปกติ | 78 (41.50) | 110 (58.50) |
| 11. เคยไปเจาะเลือดเพื่อตรวจดูภาวะไขมัน ในเลือดหรือน้ำตาลในเลือด | 129 (68.60) | 59 (31.40) |

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อการสังเกตอาการผิดปกติ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันภาวะแทรกซ้อน(ต่อ) (N=188)

| การสังเกตอาการผิดปกติ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และการป้องกันภาวะแทรกซ้อน | ปฏิบัติถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) | ปฏิบัติไม่ถูกต้อง จำนวน(ร้อยละ) |
|--|---------------------------------|------------------------------------|
| 12. เปลี่ยนท่าช้าๆทุกครั้งเมื่อนอน นั่ง ยืน เดิน | 124 (65.96) | 64 (34.04) |
| 13. หลีกเลี่ยงการนั่งหรือยืนนานๆ | 99 (52.66) | 89 (47.34) |
| 14. นอนยกขาสูง งอเข่าและยึดนิ้วเท้าเมื่อ มีอาการหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม | 33 (17.60) | 155 (82.40) |
| 15. แสวงหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการปฏิบัติ ตัวในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจาก โรคความดันโลหิตสูง | 62 (33.00) | 126 (67.00) |

จากตารางที่ 13 กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติถูกต้องในเรื่องการไม่ดื่มชา กาแฟ ร้อยละ 92.55 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 83.51 และไม่สูบบุหรี่หรืออยู่ในบริเวณที่มีควันบุหรี่ ร้อยละ 79.80

กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติไม่ถูกต้องในเรื่องการหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ออกแรงมากเช่น แบกหาม ยกของหนัก ขุดดินร้อยละ 84.04 นอนยกขาสูงงอเข่าและยึดนิ้วเท้าเมื่อมีอาการหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม ร้อยละ 82.40 และปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่เมื่อมีอาการ เวียนศีรษะ ตาพร่ามัว มองเห็นภาพไม่ชัด เจ็บหัวใจอย่างรุนแรง หัวใจเต้นผิดปกติ ซาตามแนวน ขา และ ไม่มีแรง ร้อยละ 77.13