

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่รับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปงป่าป้อ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง

ผู้เขียน

นางสาวสุวรรณิ ใจคำ

ปริญญา

สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญประภา ศิริโรจน์

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่รับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปงป่าป้อ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง ใน 6 ประเด็น ได้แก่ การใช้ยา การบริโภคเกลือ กิจกรรมทางกาย การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์และการจัดการกับน้ำหนักตัวของตนเอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 155 คน ผู้ศึกษาสร้างแบบสอบถามโดยดัดแปลงจาก Jan, Warren-Findlow and Rachel B. Seymour และทำการวิเคราะห์สถิติด้วยไคสแควร์ ผลการวิเคราะห์สรุปได้ดังนี้

ความชุกของการควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงพบร้อยละ 29.7 และพบว่า ลักษณะทางประชากรและสังคมและสถานะสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับการควบคุมความดันโลหิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่พบความสัมพันธ์ระหว่างประสพการณ์การเจ็บป่วยกับการควบคุมความดันโลหิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ วิธีการดูแลตนเองวิธีอื่นนอกจากการรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และการกินยาหรืออาหารเสริมเพิ่มเติม

พฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่กินยาทุกวัน กินยาในเวลาเดียวกันและครบตามจำนวนที่แพทย์แนะนำ มีการกินผักและผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสม แต่มักพบพฤติกรรมการปรุงรสเค็มเพิ่มขณะทำอาหารและกินอาหาร ส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายทุกวัน และพบมากกว่า 3 ใน 4 ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างส่วน

ใหญ่มีการจัดการกับน้ำหนักตัวของตนเอง (ร้อยละ 90) โดยเฉพาะเรื่องการระมัดระวังในอาหารที่กินเพื่อการควบคุมน้ำหนักและกินอาหารปริมาณน้อยลง

ตัวของตนเองระดับเห็นด้วยขึ้นไป ส่วนใหญ่มีการระมัดระวังเกี่ยวกับอาหารที่กินเพื่อการควบคุมน้ำหนักตัว และมีการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักตัวหรือทำให้น้ำหนักตัวคงที่ ประมาณร้อยละ 95

ความสัมพันธ์ระหว่างการยึดมั่นต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองกับการควบคุมความดันโลหิตพบว่า การยึดมั่นต่อการใช้ยา การยึดมั่นต่อการไม่สูบบุหรี่ การยึดมั่นต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ และการยึดมั่นต่อการจัดการกับน้ำหนักตัวของตนเอง มีความสัมพันธ์กับการควบคุมความดันโลหิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้มีการยึดมั่นต่อการใช้ยา การไม่สูบบุหรี่ การไม่ดื่มแอลกอฮอล์ และการจัดการกับน้ำหนักตัวของตนเองน้อยกว่าผู้ป่วยที่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

<b>Independent Study Title</b>	Self-care Behaviors of Hypertensive Patients in Health Promoting Hospital Tambon Ban Pongpapo, Soem Ngam District, Lampang Province
<b>Authou</b>	Miss Suwannee Jaikum
<b>Degree</b>	Master of Public Health
<b>Independent Study Advisor</b>	Assoc. Prof. Dr. Penprapa Siviroj

#### **ABSTRACT**

This study was a descriptive study. The purpose of this study was to study the self-care behaviors of hypertensive patients in health promoting hospital at Tambon Ban Pongpapo, Soem Ngam District, Lampang Province. By studying six aspects of self-care behaviors, including medication usage, low salt intake, physical activity, smoking, alcohol drinking and weight management. The sample consisted of 155 peoples. The study tool was questionnaire that was adapted from a questionnaire of Jan, Warren-Findlow and Rachel B. Seymour. Data were analyzed by Chi-square statistics. The results were summarized below.

The prevalence of uncontrolled hypertensive found 29.7% and showed that socio-demographic characteristics and health status did not correlated with blood pressure control statistical significant at the .05 level. While the relationship between the experience of illness to controlled blood pressure statistically significant at the .05 level, such as more medication usage or supplementary food.

Self-care behaviors of the samples found that mostly of them take pill for blood pressure control every day and take it's at the same time and the right amount as medical advice. The samples regularly consume the right amount of fruits and vegetables. However often found they were cooked salty taste while cooking and eating. Most of them had physical activity and

exercise every day and found more than three in four of the sample did not smoke and did not alcohol drinking. Most had good weight management (90%), especially the careful to eat to control weight and ate less quantity.

The relationship between adherences to self-care behaviors and blood pressure control was found that adherence to medication usage, adherence to non-smoking, adherence to non-alcohol drinking and adherence to weight management, were correlated with blood pressure control statistically significant at the .05 level. It was found that patients who cannot control blood pressure had adherence to medication usage, adherence to non-smoking, adherence to alcohol drinking and adherence to weight management less than patients with controlled blood pressure.