

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชน กลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน	
ผู้เขียน	นางสาวอัมพร วงศ์ดี	
ปริญญา	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)	
คณะกรรมการที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ นางเยาว์ อุดมวงศ์ อาจารย์ ดร. รังสียา นารินทร์	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงสามารถป้องกันไม่ให้เป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ หากมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้านการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหาร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มพัฒนาโปรแกรม จำนวน 18 คน และกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรม ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 23 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย 3) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 4) แบบบันทึกระดับความดันโลหิต 5) แบบบันทึกดัชนีมวลกาย ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน และ แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา

โปรแกรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน พัฒนาขึ้นตามแนวคิดฟรีซีด-โพรซีดโมเดล แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การประเมินและวิเคราะห์ปัญหา ระยะที่ 2 การปฏิบัติและการประเมินผล ประกอบด้วย 6 กิจกรรม คือ 1) การอบรมเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 2) การให้ความรู้ผ่านหอกระจายข่าว 3) การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

4) การประชาสัมพันธ์เชิญชวนออกกำลังกายผ่านหอกระจายข่าว 5) การติดตามเยี่ยม 6) การประกวดอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า

1. จำนวนของประชาชนกลุ่มเสี่ยง มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ในระดับสูงเพิ่มขึ้น จากเดิมร้อยละ 78.26 เป็นร้อยละ 95.65
2. จำนวนของประชาชนกลุ่มเสี่ยง มีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ด้านการออกกำลังกาย ระดับประจำเพิ่มขึ้น จากเดิมร้อยละ 4.35 เป็นร้อยละ 26.09
3. จำนวนของประชาชนกลุ่มเสี่ยง มีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ระดับประจำเพิ่มขึ้น จากเดิมร้อยละ 8.70 เป็นร้อยละ 52.17
4. จำนวนของประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่มีความดันโลหิตซิสโตลิก และไดแอสโตลิกระดับเสี่ยง เปลี่ยนเป็นระดับความดันโลหิตปกติ ร้อยละ 26.09 และคงเหลืออยู่ในระดับเสี่ยง ร้อยละ 73.91
5. จำนวนของประชาชนกลุ่มเสี่ยง ที่มีดัชนีมวลกาย ระดับก่อนอ้วน จากเดิมร้อยละ 39.13 ลดเหลือ ร้อยละ 34.78 ส่วนอ้วนระดับ 1 และ 2 ไม่เปลี่ยนแปลง

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงได้ ดังนั้นควรมีการนำโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงนี้ไปประยุกต์ใช้กับชุมชนอื่น เพื่อป้องกันกลุ่มเสี่ยงพัฒนาไปเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต่อไป

Thesis Title Development of Hypertension Prevention Program Among People at Risk by Community Participation

Author Miss Umporn Wongtib

Degree Master of Nursing Science (Community Nurse Practitioner)

Advisory Committee Associate Professor Nongyao Udomvong Advisor
Lecturer Dr. Rangsiya Narin Co-advisor

ABSTRACT

People at risk for hypertension can prevent the development of hypertension by modifying their exercise and diet behaviors. The purposes of this research study were to develop and examine the effects of hypertension prevention program among people at risk by using community participation. The samples were selected by purposive sampling and divided into two groups, eighteen people were program developers and twenty-three people were program attendants. The research instruments consisted of two parts. Part 1, a data collection questionnaires included; 1) a questionnaire regarding knowledge and practices for hypertension prevention, 2) a questionnaire regarding exercise behavior, 3) a questionnaire regarding diet behavior, 4) a blood pressure record form and, 5) a body mass index record form. Part 2, an instrument for conducting research, included a hypertension prevention program among people at risk for hypertension by using community participation and an interview guideline for assessing and analyzing the situation of hypertension prevention. The data were analyzed using descriptive statistics.

The hypertension prevention program among people at risk for hypertension by using community participation was developed based on the PRECEDE PROCEED model and consisted of two phases; assessment and analysis phase, and implementation and evaluation phase. The program consisted of 6 activities including; 1) group education about hypertension, exercise

and dietary behaviors for people at risk for hypertension, 2) education via a broadcasting, 3) exercise, 4) invitation to exercise via broadcasting, 5) follow-up, and 6) local healthy food contest.

The results revealed that:

1. The number of people at risk for hypertension had knowledge and practice for preventing hypertension were at a high level, increased from 78.26 to 95.65 percent.
2. The number of people at risk for hypertension had regular exercise behavior for preventing hypertension, increased from 4.35 to 26.09 percent.
3. The number of people at risk for hypertension had regular diet behavior for preventing hypertension, increased from 8.70 to 52.17 percent.
4. The number of people at risk for hypertension had a normal systolic and diastolic blood pressure 26.09 percent and 73.91 percent remained at a risk level.
5. The number of people at risk for hypertension had a body mass index at a pre-obesity level decreased from 39.13 to 34.78 percent; however, level 1 and 2 obesity did not changed.

These results showed that people who participated in the hypertension prevention program among people at risk for hypertension by using community participation can modify their exercise and diet behaviors. Therefore, the hypertension prevention program should be applied to other communities in order to prevent people at risk for hypertension from developing hypertension.