

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
รายการอักษรย่อ	ฏ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	7
คำถามการวิจัย	8
ขอบเขตการวิจัย	8
นิยามศัพท์	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
โรคความดันโลหิตสูง	11
การป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง	20
การมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ในกลุ่มเสี่ยงโดยใช้ฟรีซีด-โพรซีดโมเดล	31
กรอบแนวคิดในการวิจัย	39
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	41
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	43
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	47
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	48
ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล	49
การวิเคราะห์ข้อมูล	52

สารบัญ (ต่อ)

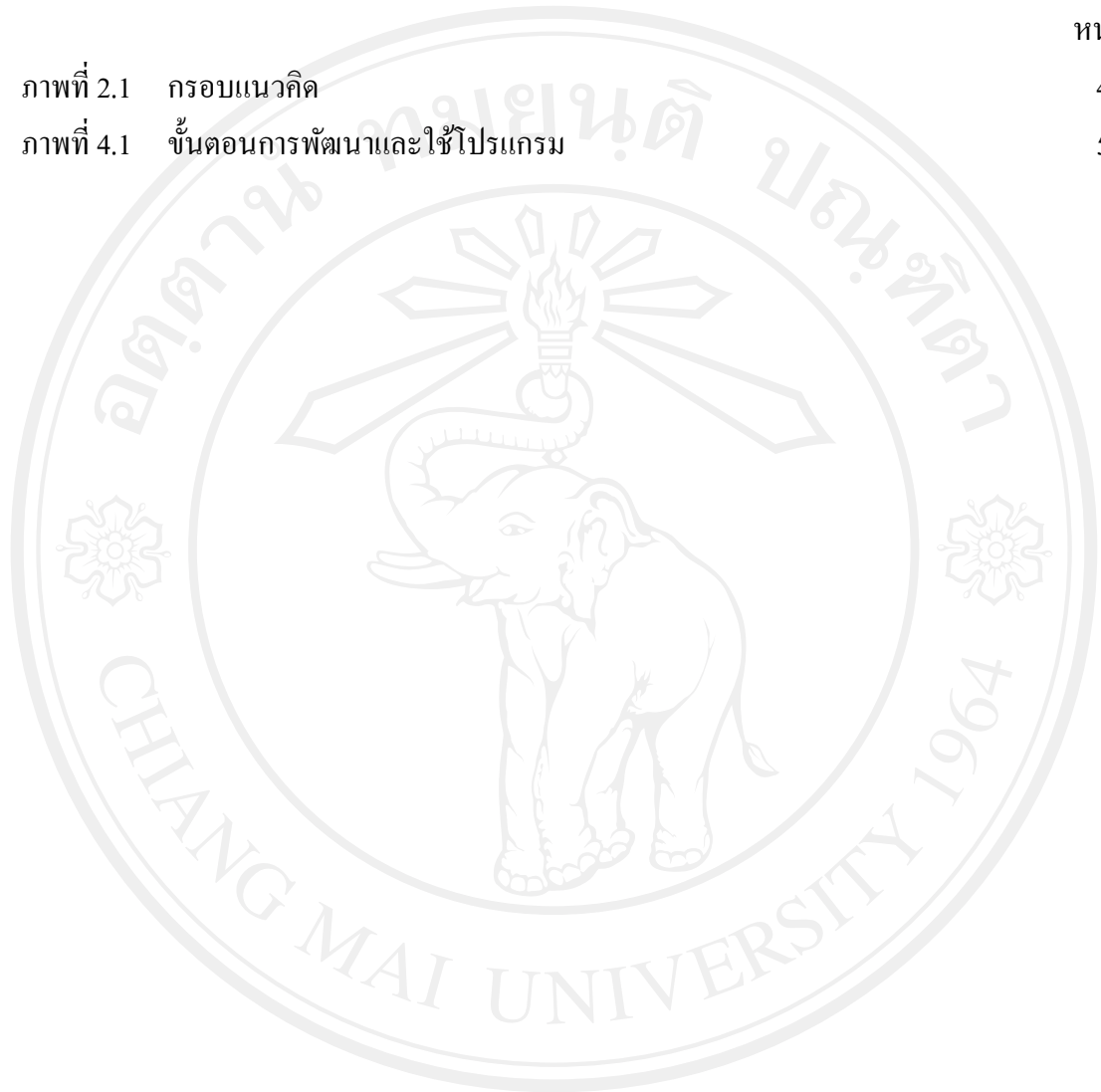
	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	53
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
การอภิปรายผล	76
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	83
สรุปผลการวิจัย	83
ข้อจำกัดของการวิจัย	85
ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้	85
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	86
เอกสารอ้างอิง	87
ภาคผนวก	101
ภาคผนวก ก ข้อมูลเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของประชาชนกลุ่มเสี่ยงด้านความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระดับความดันโลหิตและน้ำหนัก	102
ภาคผนวก ข เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล	109
ภาคผนวก ค เครื่องมือในการดำเนินการวิจัย	112
ภาคผนวก ง โปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน	116
ภาคผนวก จ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	127
ภาคผนวก ฉ การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา	128
ภาคผนวก ช เอกสารพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	131
ประวัติผู้เขียน	137

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 การออกกำลังกายระดับปานกลาง	23
ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องพัฒนาโปรแกรม จำแนกตามเพศอายุ และระดับการศึกษา	54
ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ	55
ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม จำแนกตามประวัติ การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังของสมาชิกในครอบครัว	56
ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม จำแนกตามการได้รับ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง	57
ตารางที่ 4.5 เปรียบเทียบจำนวนประชาชนกลุ่มเสี่ยงในแต่ละระดับความรู้ก่อนและหลัง เข้าร่วมโปรแกรม	74
ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบจำนวนประชาชนกลุ่มเสี่ยงในแต่ละระดับพฤติกรรมกาปฏิบัติ ตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงด้านการออกกำลังกาย ก่อนและหลัง เข้าร่วมโปรแกรม	74
ตารางที่ 4.7 เปรียบเทียบจำนวนประชาชนกลุ่มเสี่ยงในแต่ละระดับพฤติกรรมกาปฏิบัติ ตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงด้านการบริโภคอาหารก่อนและหลัง เข้าร่วมโปรแกรม	75
ตารางที่ 4.8 เปรียบเทียบจำนวนประชาชนกลุ่มเสี่ยงในแต่ละระดับความดันโลหิต ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม	75
ตารางที่ 4.9 เปรียบเทียบจำนวนประชาชนกลุ่มเสี่ยงในแต่ละระดับดัชนีมวลกาย ก่อนและ หลังเข้าร่วมโปรแกรม	76

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิด	40
ภาพที่ 4.1 ขั้นตอนการพัฒนาและใช้โปรแกรม	59



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

รายการอักษรย่อ

ACSM	American College of Sports Medicine
AIC	Appreciation Influence Control
DALY	Disability-adjusted life years
DASH	Dietary Approaches to Stop Hypertension
HDL	High - density lipoprotein
LDL	Low-density lipoprotein
WHO	World Health Organization

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved