

ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเช่า อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

อนัญญา กุอาริยะกุล *
ฉลองรัตน์ มีศรี **

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาความรู้พฤติกรรมการดูแลตนเองและความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเช่า อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่ความรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเช่า อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ปี พ.ศ. 2558 จำนวน 200 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และหาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง โดยใช้สูตร KR-20 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .72 และแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .70 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยายและสถิติสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson,s correlation)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับดีและมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

คำสำคัญ : ความรู้, พฤติกรรมการดูแลตนเอง, โรคความดันโลหิตสูง

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเช่า

Knowledge and Self - Care Behaviors of Patients with Hypertension at Tambon Pasao Health Promoting Hospital, Amphur Mueang, Uttaradit Province

Ananya Kooariyakul*

Chalongrat Meesri**

ABSTRACT

This descriptive research aimed to study knowledge, self-care behaviors and relationship between knowledge and self- care behaviors of patients with hypertension at Tambon Pasao Health Promoting Hospital, Amphur Mueang, Uttaradit Province. Samples were 200 registered patients with hypertension in responsibility area of Tambon Pasao Health Promoting Hospital, Amphur Muang, Uttaradit Province. Data were obtained using a questionnaire including Personal data, knowledge about hypertension, and self-care behaviors of patients with hypertension . Content validity of the questionnaire was confirmed by three experts. KR-20 of knowledge about hypertension was .72 and Cronbach's alpha coefficient for self-care behaviors in patients with hypertension was .70. Data were analyzed by using descriptive statistic and Pearson's correlation product.

The results of the study found as follow.

1. The majority of the patients with hypertension had hight level of knowledge about hypertension and medium level of self -care behaviors .
2. There was no statistically significant correlation between knowledge about hypertension and self-care behaviors.

Key words: Knowledge, Self - Care Behaviors, Hypertension Patients

* RN., Senior Professional Level, Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit

** RN., Professional Level, Tambon Pasao Health Promoting Hospital

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่งที่ผู้ป่วยมีความดันโลหิตในขณะหัวใจบีบตัวมีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือความดันโลหิตในขณะหัวใจคลายตัวมีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท (Mann, 2013) โรคนี้ถือเป็นเพศฆาตเงียบ เนื่องจากการดำเนินของโรคจะค่อยเป็นค่อยไป ใช้เวลานาน และในระยะแรกจะไม่แสดงอาการชัดเจน ทำให้ผู้ที่ป่วยเป็นโรคไม่ทราบว่าตนเองเป็นโรคเกิดขึ้น จากรายงานของสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่าทั่วโลกมีผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมากถึงพันล้านคน ซึ่งสองในสามของจำนวนนี้อยู่ในประเทศกำลังพัฒนาโดยประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลก 1 คน ใน 3 คน มีภาวะความดันโลหิตสูง และได้คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ.2568 (ค.ศ.2025) ประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วทั้งโลกจะป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 1.56 พันล้านคน (Pungjunun and Puntuviet, 2013)

สำหรับสถานการณ์ความดันโลหิตสูงในประเทศไทย จากข้อมูลสำนัคนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่า อัตราการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อประชากรแสนคน ปี 2557-2558 เพิ่มขึ้นจาก 1,621.72 (จำนวน 1,047,979 คน) เป็น 1,901.06 (1,236,210 คน) ตามลำดับ และอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อประชากรแสนคน ยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในรอบ 5 ปี (2554-2558) เพิ่มขึ้นจาก 5.7 (จำนวน 3,664 คน) เป็น 12.1 (จำนวน 7,886 คน) ตามลำดับ (Bureau

of non-communicable disease, 2017) โดยที่สาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ พบว่า มีสาเหตุจากพฤติกรรมและการใช้ชีวิต โดยเฉพาะการมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ การมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีรสเค็มหวาน มัน รับประทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ออกกำลังกาย ความเครียดเรื้อรัง สูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (Kooariyakul and Chidnayee, 2015) ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้เกิดน้ำหนักเกิน อ้วน ความผิดปกติของไขมันในเส้นเลือด ภาวะเบาหวาน และเกิดความดันโลหิตสูงตามมาได้ และเมื่อเกิดโรคและไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ ปัญหาที่ตามมาคือ การเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น ภาวะไตวาย การเกิดโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด การเกิดโรคหลอดเลือดสมอง จอประสาทตาเสื่อม ฯลฯ ที่มีผลทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไม่ดี และรัฐต้องสูญเสียงบประมาณในการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข ได้พยายามจัดทำยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีชีวิตไทย ระยะเวลา 10 ปี (พ.ศ.2554 -2563) เพื่อปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตคนไทย ให้ลดความเสี่ยงการเกิดโรค ลดปัญหาโรคแทรกซ้อน ลดความพิการ ลดการเสียชีวิต และลดค่าใช้จ่ายในการรักษา โดยรณรงค์เน้นที่การป้องกัน การควบคุม การเฝ้าระวังอย่างเข้มข้น เพื่อลดปัญหาการเจ็บป่วยของประชาชน ให้คนไทยมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ต้องกินยารักษาโรค เน้นเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ แต่การที่จะลดปัญหาต่างๆ เหล่านี้ได้ อย่างยั่งยืนนั้น ผู้ป่วยจะต้องมีการสร้างเสริม

สุขภาพตนเองที่ถูกต้อง โดยมีความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดี ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมอาการของโรคและลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้ รวมถึงทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

จังหวัดอุตรดิตถ์ เป็นจังหวัดหนึ่งในเขตภาคเหนือตอนล่างที่พบอัตราการเกิดโรคและเสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูงเป็นจำนวนมาก จากสถิติของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุตรดิตถ์ ปี 2557-2559 พบความชุกผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนอายุ 15 ปี ขึ้นไป เพิ่มขึ้นทุกปีตามลำดับ ดังนี้ 20.65, 21.21 และ 21.69 (Uttaradit Provincial Public Health Office, 2017) สำหรับพื้นที่ในเขตความรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเป้า อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งเป็นแหล่งฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์ พบว่า มีประชาชนที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นทุกปีเช่นกัน โดยในปี พ.ศ. 2556-2558 พบจำนวนผู้ป่วยทั้งหมด 775, 842 และ 854 คน ตามลำดับ และเป็นผู้ป่วยที่ขึ้นทะเบียนเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเป้า จำนวน 377, 440 และ 483 คน ตามลำดับ และในจำนวนนี้มีผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ร้อยละ 15.88 (Mathumma, 2016) หากประชาชนเหล่านี้ยังไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ต่อไป จะส่งผลต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนและปัญหาต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นตามมาได้ และเนื่องจากยังไม่มีข้อมูลที่ศึกษาถึงความรู้และพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้ป่วย

โรคความดันโลหิตสูงไว้อย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยในส่วนของสถาบันการศึกษาพยาบาลจึงเห็นความสำคัญในการศึกษาความรู้และพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเป้า อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งเป็นแหล่งฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการกำหนดกลยุทธ์ในการลดอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการวางแผนดำเนินการจัดกิจกรรมหรือโครงการร่วมกันระหว่างวิทยาลัยพยาบาลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อให้ประชาชนที่เจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรค นอกจากนี้ยังช่วยลดการเกิดโรคเรื้อรังในประชาชน และเป็นการลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของประชาชนและรัฐบาลต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเป้า อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเป้า อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเป้า อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองและความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเช่า อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในพื้นที่ความรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเช่า อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ ปีพ.ศ. 2559 จำนวน 327 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในพื้นที่ความรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเช่า อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ ปี พ.ศ. 2559 คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Taro Yamane ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 180 คน และผู้วิจัยเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อป้องกันข้อมูลไม่ครบถ้วนจำนวน 20% ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 216 คน และในการวิจัยครั้งนี้ได้ข้อมูลครบถ้วนจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 200 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเข้ากลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

2. ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่ความรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเช่าอำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์

3. รับอย่างต่อเนื่องจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเช่า อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์

4. ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

เกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่าง:

ผู้ป่วยมีภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงที่ส่งผลกระทบต่อสติสัมปชัญญะในการตอบคำถาม ได้แก่ ภาวะโรคหลอดเลือดสมอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สภาพการอยู่อาศัย จำนวนสมาชิก ระยะเวลาการป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง สถานที่รับยา และดัชนีมวลกาย

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับความหมายสาเหตุ/ปัจจัยเสี่ยงอาการและอาการแสดง และภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบคือ ใช่ ไม่ใช่ ไม่ทราบ จำนวน 20 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความที่ถูก : ใช่ 1 คะแนน ไม่ใช่ 0

คะแนน ไม่ทราบ 0 คะแนน

ข้อความที่ผิด : ใช่ 0 คะแนน ไม่ใช่ 1

คะแนน ไม่ทราบ 0 คะแนน

การตัดสินระดับความรู้ในการวิจัยครั้งนี้ใช้เกณฑ์การแบ่งระดับความรู้ของบลูม (Bloom,

1986 cited in Kummak, 2016) ได้ระดับความรู้
ดังนี้

ความรู้ที่อยู่ในระดับดี คือ ร้อยละ 80 ขึ้น
ไป คะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน

ความรู้ที่อยู่ในระดับปานกลาง คือ ร้อยละ
60-79คะแนนอยู่ระหว่าง 12-15 คะแนน

ความรู้ที่อยู่ในระดับต่ำ คือ ต่ำกว่า ร้อยละ
60คะแนนอยู่ระหว่าง 0-11 คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรม การ
ดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ผู้วิจัย
สร้างขึ้น ได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการลดน้ำหนักการหลีกเลี่ยงการดื่ม
แอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ การจัดการ
ความเครียดและการผ่อนคลาย การรับประทานยา
และการตรวจตามนัดโดยแบ่งกลุ่มตามลักษณะ
ความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ คือ ปฏิบัติสม่ำเสมอ
ปฏิบัติบางครั้ง และไม่ปฏิบัติ จำนวน 21 ข้อ
เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้ข้อความเชิงบวก :
ปฏิบัติสม่ำเสมอ 3 คะแนน ปฏิบัติบางครั้ง
2 คะแนน ไม่ปฏิบัติ 1 คะแนน และข้อความเชิง
ลบ:ปฏิบัติสม่ำเสมอ 0 คะแนน ปฏิบัติบางครั้ง
1 คะแนน ไม่ปฏิบัติ 2 คะแนน

การตัดสินใจระดับพฤติกรรม การดูแล
ตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ใช้
ค่าเฉลี่ยของคะแนน และนำมาแบ่งเป็น 3 ระดับ
โดยนำคะแนนสูงสุดลบด้วยคะแนนต่ำสุด หาค
ด้วยจำนวนชั้นที่ต้องการ ได้ช่วงค่าคะแนนเฉลี่ย
ดังนี้

พฤติกรรม การดูแลตนเองอยู่ในระดับดี
หมายถึง ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.00

พฤติกรรม การดูแลตนเองอยู่ในระดับ
ปานกลาง หมายถึงค่าคะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50

พฤติกรรม การดูแลตนเองอยู่ในระดับต่ำ
หมายถึงค่าคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การหาความตรงของเครื่องมือ(Validity):
ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคความดัน
โลหิตสูง และแบบสอบถามพฤติกรรม การดูแล
ตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ไป
ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity)
โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย
แพทย์ด้านอายุรกรรม จำนวน 1 ท่าน พยาบาล
ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเรื้อรัง จำนวน 2 ท่าน ได้ค่า
ดัชนีความสอดคล้อง(IOC: Index of item
objective congruence) ระหว่าง .80-1.00

การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ
(Reliability): ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการ
ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ
และได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับ
ประชาชนที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง (Try
out) จำนวน 30 คนแล้วจึงนำมาวิเคราะห์หา
ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรค
ความดันโลหิตสูง โดยสูตรของคูเดอร์ริชาร์ดสัน
(Kuder Richardson-20) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ
.72และแบบวัดพฤติกรรม การดูแลตนเองของ
ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ใช้สูตรสัมประสิทธิ์
อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha
Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .70

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยการ
แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐานและสถิติสหสัมพันธ์เพียร์สัน
(Pearson's correlation)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ และในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม ชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งหากไม่ยินดีให้ข้อมูล สามารถถอนตัวได้ตลอดเวลาตามความสมัครใจ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง และข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้างนี้จะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายร้อยละ 29.00 เพศหญิง ร้อยละ 71.00 มีอายุระหว่าง 61 – 70 ปีมากที่สุด (ร้อยละ 34.50) รองลงมามีอายุระหว่าง 51 – 60 ปี (ร้อยละ 29.00) และมีสถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 69.00) ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 80.50) รองลงมาก็คือ มัธยมศึกษา (ร้อยละ 11.00)

สำหรับอาชีพ ส่วนใหญ่คือ เกษตรกรรม (ร้อยละ 34.00) รองลงมาก็คือ รับจ้าง (ร้อยละ 29.50) โดยมีรายได้ต่อเดือน อยู่ระหว่าง 1,001 - 5,000 บาทมากที่สุด (ร้อยละ 50.50) รองลงมาก็คือ ต่ำกว่า 1,000 บาท (ร้อยละ 32.00) สำหรับสภาพการอยู่อาศัยพบว่า ส่วนใหญ่มีผู้อาศัยอยู่ด้วย (ร้อยละ 91.00) โดยมีจำนวนสมาชิก 3 - 4 คน มากที่สุด (ร้อยละ 44.51) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาการป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง น้อยกว่า 5 ปี (ร้อยละ 47.50) รองลงมาก็คือ 5 – 10 ปี (ร้อยละ 44.5) กลุ่มตัวอย่างทุกคน (ร้อยละ 100) รับยาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเป้า และมีค่า BMI ระหว่าง 25.00 – 29.99 kg/m² มากที่สุด (ร้อยละ 36.50) รองลงมาก็คือ ระหว่าง 18.50 – 22.99 kg/m² (ร้อยละ 22.50)

2. ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับดีร้อยละ 50.48 แสดงดังตาราง 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละและระดับความรู้ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ระดับความรู้	จำนวน (n=200)	ร้อยละ
ต่ำ	22	10.48
ปานกลาง	82	39.04
ดี	106	50.48

3. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่

ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.36, SD = 0.20$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดีคือ ด้านการรับประทานยาและการตรวจตามนัด และด้านการหลีกเลี่ยงการดื่ม

แอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ ($\bar{X}=2.62, 2.54$;
SD= 0.31, 0.49) ตามลำดับ ส่วนด้านการจัดการ
ความเครียดและการผ่อนคลาย ด้านการออก
กำลังกายและการลดน้ำหนักและการ

รับประทานอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$
=2.48, 2.22, 2.18; SD=0.38, 0.54, 0.27) ตามลำดับ
แสดงดังตาราง 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของผู้ป่วย
โรคความดันโลหิตสูงจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

คะแนนพฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง	$\bar{X}$	SD	ระดับ
ด้านการรับประทานอาหาร	2.18	0.27	ปานกลาง
ด้านการออกกำลังกายและการลดน้ำหนัก	2.22	0.54	ปานกลาง
ด้านการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่	2.54	0.49	ดี
ด้านการจัดการความเครียดและการผ่อนคลาย	2.48	0.38	ปานกลาง
ด้านการรับประทานยาและการตรวจตามนัด	2.62	0.31	ดี
โดยรวม	2.36	0.20	ปานกลาง

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และ
พฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดัน
โลหิตสูง

ผลการวิจัยพบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรค
ความดันโลหิตสูงไม่มีความสัมพันธ์กับ

พฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดัน
โลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเป้า
อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ แสดงดังตาราง 3

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของผู้ป่วย
โรคความดันโลหิตสูง

ตัวแปร	พฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง	
	r	p-value
ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	.098	.166

การอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้
และพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค
ความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลป่าเป้า อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้วิจัย

นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลมาแยกอภิปรายผลตาม
วัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1.ความรู้ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเป้า อำเภอ
เมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับดีร้อยละ 50.48 ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเป้า มีการคัดกรองผู้ป่วยโรคเรื้อรังตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข และเมื่อพบผู้ป่วยที่เริ่มมีภาวะความดันโลหิตสูง เจ้าหน้าที่ที่พบจะมีการให้ความรู้กับผู้ป่วยทันที ขณะเดียวกันเมื่อผู้ป่วยมีภาวะความดันโลหิตสูงแล้ว เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจะมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงให้กับผู้ป่วย และทุกครั้งที่มีผู้ป่วยมาตรวจและรับยาตามนัดที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เจ้าหน้าที่จะมีการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงซ้ำอีก และมีการบอกให้ทราบว่าระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยอยู่ในระดับใด และควรปฏิบัติตัวอย่างไรนอกจากนี้โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ ซึ่งเป็นโรงพยาบาลแม่ข่ายจะมีแพทย์ออกตรวจผู้ป่วย ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเป้า ทุกเดือน และจะมีพยาบาลเวชปฏิบัติออกให้บริการร่วมด้วยทุกครั้ง ซึ่งพยาบาลเวชปฏิบัติจะมีการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ให้กับผู้ป่วยขณะรอแพทย์ตรวจ และเมื่อผู้ป่วยได้รับการตรวจจากแพทย์และรับยาแล้ว เจ้าหน้าที่จะมีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานยาและการมาตรวจตามนัดอีกครั้ง จะเห็นว่าผู้ป่วยจะได้รับการสอนและแนะนำหลายครั้งจากเจ้าหน้าที่ ซึ่งถือเป็นการเน้นย้ำความรู้และการปฏิบัติตัวให้กับผู้ป่วย นอกจากนี้วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์ มีการมอบหมายให้นักศึกษา

พยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ฝึกเก็บรวบรวมข้อมูลปัญหาสุขภาพของผู้ป่วยรายบุคคลในรายวิชาการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 1 และวางแผนจัดทำนวัตกรรมในการส่งเสริมสุขภาพหรือแก้ไขปัญหาลงให้ผู้ป่วย ซึ่งผู้ป่วยจะได้รับความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของตนเองจากนักศึกษาพยาบาลด้วย จึงทำให้ผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับดี อย่างไรก็ตามจากการวิเคราะห์ข้อมูลยังพบว่า มีผู้ป่วยถึงร้อยละ 39.04 มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงในระดับปานกลาง และร้อยละ 10.48 มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงในระดับต่ำ ซึ่งเป็นจุดที่มีความสำคัญที่เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องควรเร่งดำเนินการในการสร้างความรู้ให้เกิดขึ้นกับผู้ป่วยเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น ทั้งนี้ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในวัยสูงอายุ (61 – 70 ปี) ถึงร้อยละ 34.50 ที่ร่างกายมีการเสื่อมถอยตามวัย และส่วนใหญ่ร้อยละ 80.50 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ซึ่งอาจส่งผลถึงการรับรู้และการจดจำสิ่งที่ได้รับการสอนหรือแนะนำจากเจ้าหน้าที่ ดังนั้นอาจจำเป็นต้องมีการย้ำเตือนและให้ความรู้บ่อยครั้งขึ้นอีก การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับศึกษาของ Kummak (2016) ที่พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนางเหล้า อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงในระดับมาก

2. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเป้าอำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์
จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการดูแล

ตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.36$, $SD=0.20$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าคะแนนอยู่ในระดับดีคือ ด้านการรับประทานยาและการตรวจตามนัด และด้านการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ ($\bar{X}=2.62$, 2.54 ; $SD=0.31$, 0.49) ตามลำดับ ส่วนด้านการจัดการความเครียดและการผ่อนคลาย ด้านการออกกำลังกายและการลดน้ำหนักและด้านการรับประทานอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.48$, 2.22 , 2.18 ; $SD=0.38$, 0.54 , 0.27) ตามลำดับที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในวัยสูงอายุ (61 – 70 ปี) ถึงร้อยละ 34.50 ที่ร่างกายมีการเสื่อมถอยตามวัย และส่วนใหญ่ร้อยละ 80.50 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ซึ่งอาจส่งผลถึงการรับรู้และการจดจำสิ่งที่ได้รับการสอนหรือแนะนำจากเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดโรคความดันโลหิตสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ Thanasakarn and Nelapichit (Thanasakarn and Nelapichit, cited in Hongkrajok, 2016) ที่ศึกษาความแตกฉานด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลด้านสุขภาพและการนำข้อมูลไปใช้ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความแตกฉานด้านสุขภาพระดับรู้แจ้งเพียงร้อยละ 10.7 ความแตกฉานด้านสุขภาพในระดับแตกฉานเพียงร้อยละ 14.9 ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเป็นส่วนน้อยที่มีความแตกฉานด้านสุขภาพในระดับรู้แจ้งแตกฉาน สะท้อนให้เห็นว่าผู้ป่วยส่วนน้อยที่มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้จนสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างครบถ้วนและสม่ำเสมอนอกจากนี้การที่

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรกรรม (ร้อยละ 34.00) ซึ่งต้องออกไปทำไร่และปลูกผักทุกวัน ตั้งแต่เช้าจนถึงเย็น จึงทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย และเมื่อกลับจากทำงานก็รู้สึกเหนื่อยแล้ว รวมถึงมีความเชื่อว่าการทำงานถือว่าเป็นการออกกำลังกาย จึงทำให้ผู้ป่วยไม่ออกกำลังกาย สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์รายข้อที่พบว่า ผู้ป่วยมีค่าคะแนนเฉลี่ยการออกกำลังกายและการลดน้ำหนักอยู่ในระดับปานกลางก่อนมาทางคำ และมีค่า BMI ระหว่าง $25.00 - 29.99 \text{ kg/m}^2$ มากที่สุด (ร้อยละ 36.50) ซึ่งจัดว่าอยู่ในระดับอ้วน ขณะเดียวกันการที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีผู้อาศัยอยู่ด้วย (ร้อยละ 91.00) โดยมีจำนวนสมาชิก 3 - 4 คน มากที่สุด (ร้อยละ 44.51) โดยบุตรหลานจะเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ประกอบอาหารให้กับผู้ป่วย เพราะต้องรับประทานกันทั้งครอบครัว ทำให้ผู้ป่วยไม่อาจหลีกเลี่ยงหรือเลือกอาหารรับประทานได้ ดังนั้นจึงทำให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้ป่วยมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง การศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับศึกษาของ Kummak (2016) ที่พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนางเหล้า อำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสมในระดับสูงทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนในคลินิกโรคความดันโลหิตสูงมีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการใช้ชีวิตประจำวัน และประสบการณ์ในการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้วย จึงทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสมในระดับสูงได้

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าเขาอำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากพฤติกรรมการดูแลตนเองของบุคคลไม่ได้เกิดจากการมีความรู้เพียงอย่างเดียว แต่อาจเกิดจากปัจจัยหรือบริบทอื่นๆ ด้วย ได้แก่ ปัจจัยด้านคุณลักษณะประชากร ปัจจัยทางสังคมจิตวิทยาปัจจัยทางโครงสร้างเป็นต้น (Tijayoung, 2014) สำหรับการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในวัยสูงอายุ (61 – 70 ปี) ถึงร้อยละ 34.50 ส่วนใหญ่มีค่า BMI อยู่ระหว่าง 25.00 – 29.99 kg/m² ซึ่งจัดอยู่ในโรคอ้วนระดับ 1 ซึ่งแสดงถึงการมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสม และส่วนใหญ่ ร้อยละ 80.50 จบการศึกษาระดับประถมศึกษาซึ่งระดับการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาความรู้และศักยภาพผู้ที่มีการศึกษาสูงย่อมเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ง่ายกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อยการได้รับการศึกษาที่สูงทำให้มีโอกาสเรียนรู้ตลอดจนแสวงหาข้อมูลและการใช้แหล่งบริการต่างๆ ให้เกิดประโยชน์ให้มากขึ้น (Tijayoung, 2014) ขณะเดียวกันการที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีผู้อาศัยอยู่ด้วย (ร้อยละ 91.00) โดยมีจำนวนสมาชิก 3 - 4 คน มากที่สุด(ร้อยละ 44.51) ซึ่งการตัดสินใจส่วนใหญ่ของบุคคลมักขึ้นอยู่กับอิทธิพลของบุคคลอื่น โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนผู้ใกล้ชิดดังนั้นการดูแลตนเองของผู้ป่วยจึงอาจเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นในครอบครัวด้วย โดยเฉพาะด้านการรับประทานอาหาร

อาหาร ซึ่งพบว่าผู้ป่วยมีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหารมีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด เนื่องจากผู้ที่ทำหน้าที่ประกอบอาหารให้กับผู้ป่วยจะเป็นบุตรหลานและต้องรับประทานกันทั้งครอบครัว ทำให้ผู้ป่วยไม่อาจหลีกเลี่ยงหรือเลือกอาหารรับประทานได้ การศึกษารังการนี้ไม่สอดคล้องกับศึกษาของ Kummak, Kummak and Kagmmunee (2015) ที่พบว่าปัจจัยด้านความรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Jangwang, Pittayapinune and Chutipattana (2016) ที่พบว่า ปัจจัยด้านความรู้ และการรับรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในอำเภอสะเตาะจังหวัดสงขลาอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง เกือบทุกด้าน ดังนั้นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง ควรหาแนวทางในการสร้างความตระหนักและกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ถูกต้องโดยมีการกำกับติดตามพฤติกรรมดูแลของผู้ป่วยทุกเดือนหรือบ่อยครั้งขึ้น โดยการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง เช่น อสม. หรือเน้นกิจกรรมการให้ความรู้กับญาติหรือผู้ดูแลผู้ป่วยให้มากขึ้นเพื่อให้

มีส่วนร่วมในการดูแลและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วย

2. จากผลการวิจัยพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ถึงร้อยละ 10.48 มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งอาจส่งผลต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ในระยะยาว ดังนั้นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องควรพัฒนากระบวนการ/กิจกรรมในการสร้างความรู้ให้เกิดขึ้นกับผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง และสร้างขวัญกำลังใจให้กับผู้ป่วย โดยมีการให้รางวัลหรือยกย่อง / ประกาศเกียรติคุณแก่ผู้ป่วยที่มีความรู้ในระดับดี และสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้อย่างต่อเนื่อง

3. วิทยาลัยพยาบาลฯ ควรกำหนดกลยุทธ์และหาแนวทางร่วมกันกับโรงพยาบาลส่งเสริม

สุขภาพตำบลป่าเป้า ในการสร้างความรู้และส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ดีขึ้น เช่น ออกให้บริการเชิงรุกให้มากขึ้น การให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยการจัดเสียงตามสาย เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาเชิงลึกถึงปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง กับความรู้และพฤติกรรมดูแลตนเองของ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

2. พัฒนารูปแบบการดูแลตนเองของ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรค เช่น ไตเสื่อม ให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่

Reference

- Bureau of non-communicable disease. (2017). Campaign Issues World Hypertension Day 2560. [Cited 2017 March 13]. Available from: <http://www.thaincd.com/2016/news/hot-news-detail.php?gid=18&id=12554>
- Halle, M. & Seshamani, M. (2009). Hidden costs of health care. Retrieved from <http://www.healthreform.gov>.
- Hongkrajok, H. (2016). Influences of Health Literacy, Perceived Self-Efficacy, and Patient - Health Care Provider Communication on Self - Care Behaviors among Patients with Primary Hypertension. Thesis of Master of Nursing Science Program in Adult Nursing. Burapha University.
- Jangwang, S , Pittayapinune , T & Chutipattana, N. (2016). Factors Related to Self-Care Behavior for Prevention of Diabetes Mellitus and Hypertension among Population Groups at Risk. The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health. The Sounthern College Network Journal of Nursing and Public Health, 3(1) (January-April) : 110-128.

- Kooariyakul, A. & Chidnayee, S. (2015). Health Promoting Competencies of the Sophomore Nursing Students at Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit. Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal, 7 (1) (January-June) : 55-62.
- Kummak, S. (2016).Self-Care Behaviors among Hypertension Patients in Tambon Nanglao Health Promoting Hospital, Amphur Satingpha, Songkhla Province. The Sounthern College Network Journal of Nursing and Public Health, 3(3) (September-December) : 153-169.
- Kummak, P, Kummak, S. & Kagmmunee, M. (2015). Factors Related to Self-Care Behaviors among Patients with Hypertension. The Sounthern College Network Journal of Nursing and Public Health, 2 (3) (September-December) : 74-91.
- Mann,A.R., (2013). Nursing Management : Patient with Hypertension. In Pellico, L.H. Focuson Adult Health Medical-Surgical Nursing. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.
- Mathumma.K. (2016).Annual Fiscal Year 2016 Performance Report of Pa Sao Health Promoting Hospital, Uttaradit: Pa Sao Health Promoting Hospital, Muang, Uttaradit Province.
- Pungjunun, T & Puntuviet, N. (2013). World Hypertension Day 2013 brochure. [Cited 2016 April 13]. Available from : <http://thaincd.com/document/file/.pdf>.
- Tijayoung, S. (2014).The Factors Influencing Preventive Behaviors among Risk Group Stroke Patients. Thesis of Master of Nursing Science Program in Community Nurse Practitioner. Christian University. Uttaradit Provincial Public Health Office.
- (2017). HDC Database Year 2014-2016.Uttaradit : Uttaradit Provincial Public Health Office.