ผลการใช้โปรแกรมสุขศึกษาป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงบ้านแม่คำตลาด อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

Effectiveness of the Health Education Program on Hypertension among Priority Group in Ban Maekhamtalad, Maekham Sub-District, Meachan District, Chiang Rai Province.

ประภาธิดา ศรีจันลา, เกวลี ดวงกำเหนิด, จันทร์ฉาย บุญรสศักดิ์, จตุพร แพงจักร และ สุเวช พิมน้ำเย็น
Prabhatida Srichanla, Kewali Duangkamnerd, Chanchay Boonrotsak, Jetsadaporn Suphason and Suwech Pimnumyen

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมสุขศึกษาป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยงบ้านแม่คำตลาด ตำบลแม่คำ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่าง 24 คน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงโดยคัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงสูง ระยะเวลาให้โปรแกรมสุขศึกษา 4 สัปดาห์ วัดความรู้ก่อน-หลังด้วยแบบทดสอบ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Paired t-test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงหลังทดลองใช้โปรแกรมสุขศึกษาสูงกว่าก่อนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.001)

คำสำคัญ : ความรู้ โรคความดันโลหิตสูง โปรแกรมสุขศึกษา

ABSTRACT

This quasi-experimental research aimed to compare the knowledge before and after using health education program on hypertension among priority group in Ban Maekhamtalad, Maekham Sub-District, Meachan District, Chiang Rai Province. The 24 samples were priority group by screening. The health education program was offered in 4-week sessions. Pre-test and post-test questionnaire for knowledge assessment. frequency, percentage, mean, standard deviation and Paired t-test (α=0.05) were statistical data analysis. The results showed that the knowledge of hypertension disease after using the health education program (pose-test) was significantly higher than before receiving the health education program (p-value<0.001).

KEYWORDS: Knowledge, Hypertension, Health Education Program

บทนำ

ข้อมูลด้านสถิตจากสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าปี 2558 ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากสาเหตุความดันโลหิตสูง เป็นจำนวน 3,664 คน สถานการณ์ป่วยและเข้ารับการรักษาในสถานบริการสาธารณสุข ของกระทรวงสาธารณสุขด้วยโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกภาค พบว่า อัตราผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง จาก 287.5 เป็น 1433.61 ต่อประชากรแสนคน ถือว่ามีอัตรา เพิ่มขึ้น 5 เท่า ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงร้อยละ 60 ในชาย และ 40 ในหญิงไม่เคยได้รับการวินิจฉัยมาก่อน ร้อยละ 8-9 ได้รับการวินิจฉัยแต่ไม่ได้รับการรักษา (กรมควบคุมโรค, 2558) สถานการณ์โรคความดันโลหิตสูงของจังหวัดเชียงราย ในปี 2555 – 2556 จากการคัดกรองสุขภาพประชาชนอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป พบว่าปี 2555 มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ 3,011 คน สำหรับปี 2556 มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ 5,043 คน จากการวิเคราะห์พบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่เพิ่มขึ้นในทุกๆปี

จากข้อมูลสถานะสุขภาพของ ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป บ้านแม่คำตลาด ตำบลแม่คำ อำเภอ แม่จัน จังหวัดเชียงราย พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ซึ่งในปี พ.ศ. 2562 ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป ได้รับการตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 339 คน คิดเป็นร้อยละ 92 พบผู้ที่มีภาวะเสี่ยงจำนวน 291 คิดเป็นร้อยละ 86 และพบผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 5 ในกลุ่มประชากรที่มีภาวะเสี่ยง หากไม่ได้รับการดูแล หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม อาจพัฒนาเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ในอนาคต เมื่อนำปัญหาเหล่านี้มาวิเคราะห์ พบว่าสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การไม่ออกกำลังกาย มีความเครียด การสูบบุหรี่และดื่มสุรา ดังนั้นทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่คำ จึงได้ดำเนินการคัดกรองในกลุ่มผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในเขตรับผิดชอบเพื่อค้นหากลุ่มเสี่ยงเพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การงดสูบบุหรี่และงดดื่มสุรา เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเหล่านี้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา ไม่ทำให้เป็นภาระต่อสังคม เศรษฐกิจ และครอบครัวที่ต้องทำหน้าที่ดูแล

ดังนั้นการส่งเสริมให้กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 3อ. 2ส. คือ การบริโภคอาหารที่เหมาะสม ควบคู่กับออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีการจัดการควบคุมอารมณ์ งดการสูบบุหรี่และงดดื่มสุรา ส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและช่วยลดอัตราป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่เป็นปัญหาสุขภาพของประชาชนบ้านแม่คำตลาด ตำบลแม่คำ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ผู้วิจัยจึงได้จัดทำวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยง บ้านแม่คำตลาด ตำบลแม่คำ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมสุขศึกษาป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยงบ้านแม่คำตลาด ตำบลแม่คำ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental design) วัดความรู้สองครั้งคือก่อนและหลังการทดลองให้โปรแกรมสุขศึกษา (Two-groups pretest Design with Comparison group)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชากรที่รับการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่คำ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ที่ระดับความดันโลหิตมากกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท แต่ไม่เกิน 139/89 มิลลิเมตรปรอท ที่อาศัยอยู่ในบ้านแม่คำตลาด ตำบลแม่คำ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ในปี พ.ศ. 2563 จำนวน 291 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ 24 คน ได้จากประชาชนที่รับการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่คำ อำเภอแม่คำ จังหวัดเชียงราย โดยเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงทั้งชายและหญิง ที่อาศัยอยู่ในบ้านแม่คำตลาด ตำบลแม่คำ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ที่มีระดับความดันโลหิต มากกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท แต่ไม่เกิน 139/89 มิลลิเมตรปรอทเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง และใช้โปรแกรม G-power ช่วยในการคัดเลือก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ส่วน ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ใช้โปรแกรมสุขศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ประกอบด้วยโปรแกรมสุขศึกษา 4 ครั้ง ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล แบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ปรับปรุงมาจาก เพ็ญศรี สุพิมล (2552)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการวิจัยนี้ใช้เวลาในการศึกษาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ กระบวนการจัดกิจกรรมประมาณ 3 ชั่วโมง/สัปดาห์ ดังมีรายละเอียดของการดำเนินงานดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1) ผู้วิจัยติดต่อประสานงานเพื่อขอความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอแม่จัน ในการดำเนินกิจกรรม

2) จัดประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่คำ ผู้ใหญ่บ้าน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำบ้านแม่คำตลาด ตำบลแม่คำ อำเภอแม่คำ จังหวัดเชียงราย เกี่ยวกับวัตถุประสงค์และรูปแบบในการดำเนินงานวิจัยตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ รวมทั้งประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษาและเพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย

3) คัดเลือกกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่มีระดับความดันโลหิตมากกว่า 120/80 แต่ไม่เกิน 139/89 มิลลิเมตรปรอท ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป จากการตรวจคัดกรองความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่คำ อำเภอแม่คำ จังหวัดเชียงราย ซึ่งศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 24 คน

4) ขอความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ให้ช่วยสอบถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกทั้ง 24 คน โดยให้ลงลายมือชื่อในแบบฟอร์มแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการตามโปรแกรมสุขศึกษาที่เกิดขึ้น

5) จัดเตรียมสื่อและเครื่องมือ (แบบสอบถาม) เพื่อใช้ในการประกอบกิจกรรม ได้แก่ อุปกรณ์ประกอบการบรรยาย เช่น แผ่นผับ คู่มือการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เครื่องวัดความดันโลหิตปรอท สายวัดรอบเอว เครื่องชั่งน้ำหนัก และอุปกรณ์ในการสาธิตต่าง ๆ

6) ประชุมชี้แจงการวิจัยในคณะผู้ทำวิจัย เพื่อให้เข้าใจในรูปแบบและแนวทางการดำเนินงานวิจัยและมีความเข้าใจในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปในทิศทางเดียวกัน

2. ขั้นดำเนินงานดำเนินการจัดโปรแกรมสุขศึกษา

ผลการวิจัย

หลังการจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value <0.001) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ขนิษฐา ทองหยด (2543) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้สูงขึ้นกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05