

การประชุมวิชาการระดับชาติ “นอร์ทเทิร์นวิจัย” ครั้งที่ 7th

Northern Research

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยงในเขตพื้นที่รับผิดชอบ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านห้วยนกกก

Factors Associated with Health Behaviors for Preventing Hypertension of Risk Groups in Responsible Area of Ban Huai Nok Kok Health Promoting

ประภาพร คำแสนราช, ธันยธร จิตตะคาม, จารูวรรณ คำเกษม และ ยลดา จันทร์ดี

Prapaporn Khamsaenrat, Thanyathorn Jittalakhom, Jarawan Khamkasem and Yonlada Jandee

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยงในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยนกกก กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกจากฐานข้อมูลการคัดกรองความดันโลหิตสูงของปีงบประมาณ 2563 ได้ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 73 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ด้วยแบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ 4 ด้าน ได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ สภาวะจิตใจ ผลการศึกษาพบว่า ด้านการรับประทานอาหาร มีการรับประทานอาหารที่เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงลดลง ด้านการออกกำลังกาย มีการออกกำลังกายที่เหมาะสม แต่ยังมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 68.4) รู้สึกหงุดหงิด ท้อแท้ซึมเศร้า ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 43.8) แต่พูดระบายความทุกข์หรือความไม่สบายใจกับบุคคลที่หาว่าไว้วางใจมากที่สุด (ร้อยละ 54.8)

คำสำคัญ: พฤติกรรมสุขภาพ

ABSTRACT

This study aimed to study factors related to health behavioral frogs to prevent hypertension among risk groups in the area responsible for Ban Huai Nok Kok Health Promoting Hospital. The sample group was selected from the hypertensive screening database for fiscal year 2020, 73 people at risk of hypertension were collected by interviewing with 4 health behavioral questionnaires: diet. Exercise Health risk behavior, mental state, the study found that Food Eating at a lower risk of high blood pressure Fitness Have proper exercise But still drinking alcohol (68.4%) felt depressed and jealous. Discouraged, depressed Who are at risk of disease (43.8%) but speak to the person you trust the most (54.8%)

KEYWORDS: Health behavior

บทนำ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประชากรทั่วโลก ประชากรทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูงถึง 7.5 ล้านคน และมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเกือบ 1 พันล้านคนทั่วโลก คาดว่าในปี 2568 ความสูงของผู้ป่วยจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.56 พันล้านคน โรคความดันโลหิตสูงถือเป็น “ฆาตกรเงียบ” เนื่องจากไม่มีอาการแสดง จนทำให้หลายคนต้องเสียชีวิต จากโรคนี้และในบางครั้งผู้ป่วยมักไปตรวจพบที่โรงพยาบาลจากการมารักษาโรคอื่น ๆ ซึ่งหากมีภาวะความดันโลหิตสูง เป็นระยะเวลานานแล้วไม่ได้รับการรักษา จะแสดงอาการปวดศีรษะ ใจสั่น ตาพร่ามัว อ่อนเพลีย วิงเวียน สับสน หายใจลำบาก หัวใจเต้นผิดปกติหากมีความดันโลหิตสูงแล้วไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ เป็นเวลานาน จะส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ ได้แก่ หลอดเลือดแดงในตาเสื่อม อาจทำให้มีเลือดออกที่จอตา ทำให้ประสาทตาเสื่อม ตามัวหรือตาบอดได้โรคหลอดเลือดหัวใจ เกิดจากหัวใจทำงานหนักขึ้น ทำให้ผนังหัวใจหนาตัว และถ้าไม่ได้รับการรักษาจะทำให้เกิดหัวใจโต และหัวใจวายในที่สุด โรคหลอดเลือดสมอง เกิดภาวะหลอดเลือดในสมองตีบ ตัน หรือแตก ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคไตเรื้อรัง เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงไตไม่เพียงพอ ทำให้เกิดไตวาย ได้อาจรุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้ (ประเด็นสารรณรงค์วันความดันโลหิตสูงโลก ปี2562) องค์การอนามัยโลกได้ประมาณไว้ว่าจำนวนผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทั่วโลก จาก 194 ประเทศ มีจำนวนถึง 970 ล้านคน โดย 330 ล้านคนอยู่ในประเทศพัฒนา และ 640 ล้านคนอยู่ในประเทศกำลังพัฒนา และในปี 2025 คาดว่าจะมีผู้ป่วยความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นเป็น 1.56 พันล้านคน (Health Information System Development Office)

สำหรับสถานการณ์ในประเทศไทย โรคความดันโลหิตสูงยังคงเป็นปัญหา สุขภาพที่สำคัญเช่นกัน เห็นได้ความชุกของโรคความดันโลหิตสูงในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นจาก 10 ล้านคน จากโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับจำนวนผู้ป่วย จาก 5,186 คนในปี 2556 เป็น 8,525 คน ในปี 2560 ปี 2557 มีการประเมินค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล พบว่าประเทศไทยต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเกือบ 80,000 ล้านบาทต่อปีต่อจำนวนผู้ป่วยประมาณการ 10 ล้านคน (ประเด็นสารรณรงค์วันความดันโลหิตสูงโลก ปี2562)

จากปีงบประมาณ 2563 สถานการณ์ในจังหวัดตาก มีกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 11,311.51 อัตรา/แสนประชากร จำนวนเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน 11,264.96 อัตรา/แสนประชากร ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อน 46.55 อัตรา/แสนประชากร ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อนทางหัวใจ 19.28 อัตรา/แสนประชากร ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อนทางไต 23.05 อัตรา/แสนประชากร และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อนหลายอย่าง 6.65 อัตรา/แสนประชากร (ระบบคลังข้อมูลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จังหวัดตาก 2563)

จากการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยนกกก ปี 2562 มีจำนวนกลุ่มเสี่ยง 78 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 ในปี 2563 มีจำนวนกลุ่มเสี่ยง 26 คน คิดเป็นร้อยละ 9.32 และปี 2564 มีจำนวนกลุ่มเสี่ยง 73 คน คิดเป็นร้อยละ 26.64 ระยะเวลา 1 ปี จากปี 2563-2564 ทำให้มีกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นร้อยละ 17.32

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยงในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยนกกก ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาไว้ดังนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้มีศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยงในเขตพื้นที่รับผิดชอบรพ.ส.ต.บ้านห้วยนกกก ซึ่งจะทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และทบทวนวรรณกรรม

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่อยู่ในเขตรับผิดชอบของ รพ.ส.ต.บ้านห้วยนกกก จำนวน 73 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ประชาชนอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปอยู่ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของรพ.ส.ต.บ้านห้วยนกกกที่ได้รับการคัดกรองและได้รับการประเมินว่ามีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงจากการคัดกรองในปีงบประมาณ 2564 จำนวน 90 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ข้อมูล 2 ส่วนได้แก่

- 1) ข้อมูลทั่วไป มีข้อคำถามอยู่ 7 ข้อ ลักษณะคำถาม เป็นข้อคำถามแบบปลายปิด ปลายเปิดและเติมคำ
- 2) ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย
 - 2.1 พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร มีคำถามปลายปิดจำนวน 10 ข้อย่อย
 - 2.2 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย มีคำถามจำนวน 5 ข้อ ลักษณะคำตอบผู้ตอบจะต้องเลือกคำตอบ

ตามที่ได้ปฏิบัติจริงหรือตรงกับความเป็นจริง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองพร้อมกับผู้ช่วยเก็บข้อมูล จำนวน 2 คนโดยใช้วิธีสัมภาษณ์ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงในเขตพื้นที่รับผิดชอบของรพ.ส.ต.บ้านห้วยนกกก ตำบลแม่หละ อำเภอสองยาง จังหวัดตาก โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน พฤศจิกายน 2563 ถึง กุมภาพันธ์ 2564 โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลของตัวอย่างตามแบบสอบถาม โดยการสัมภาษณ์
3. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของข้อมูลแล้วจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์

ผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยงในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยนกกก กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาครั้งนี้คือ ประชาชนที่ได้รับการคัดกรองโรคและมีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยนกกก จำนวนทั้งสิ้น 73 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยเก็บจากแบบสอบถามตัวอย่างจำนวน 73 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน