

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

1. คู่มืออาหารสำหรับผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง
2. แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง
3. เอกสารชี้แจงแนะนำข้อมูล (Patient Information sheet)

คู่มือ

อาหารสำหรับผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง



โดย

นายศราวุธ อยู่เกษม

นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

## คำนำ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่อันตรายเนื่องจากทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงตามมาหลายประการเช่น โรคหลอดเลือดสมอง ไตวาย หัวใจวาย เป็นอันตรายรุนแรงถึงชีวิต หากไม่สามารถควบคุมโรคได้โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ดังนั้นการดูแลตนเองอย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ

คู่มืออาหารสำหรับผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงเล่มนี้ เป็นแนวทางในการควบคุมระดับความดันโลหิตโดยส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ระดับความดันโลหิตอยู่ในภาวะใกล้เคียงกับปกติมากที่สุด รวมทั้งช่วยป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนอาจจะเกิดตามมาจากภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันได้อย่างเป็นปกติ สุขต่อไป

ศรารุท อยู่เกษม

ผู้จัดทำ

## สารบัญ

	หน้า
ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	5
- อาการของโรคความดันโลหิตสูง	
- อันตรายของโรคความดันโลหิตสูง	
- การวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง	
- สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง	
- การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	
ตอนที่ 2 การปฏิบัติตนในด้านการบริโภคอาหารควบคุมความดันโลหิต	8
- อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	
ตอนที่ 3 หลักในการเลือกรับประทานอาหาร	11

## วัตถุประสงค์

ภายหลังอ่านคู่มือฉบับนี้จบ ผู้อ่าน

1. มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
2. มีความรู้เกี่ยวกับอาหารควบคุมความดันโลหิต
3. มีทักษะในการเลือกรับประทานอาหารและรับประทานยาที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง

## ตอนที่ 1      ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

### โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่คนส่วนมากรู้จักหรือคุ้นหู โดยเป็นโรคที่พบมากทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย โดยเฉพาะในประชากรวัยสูงอายุ และเป็นโรคหนึ่งที่บั่นทอนสุขภาพรวมทั้งคร่าชีวิตผู้สูงอายุไปปีละไม่น้อย

**ความดันโลหิต** หมายถึง แรงดันภายในหลอดเลือดแดง ซึ่งเกิดจากการที่หัวใจบีบตัวเพื่อสูบฉีดเลือดที่มีออกซิเจนและสารอื่นๆ เข้าสู่หลอดเลือดแดง เพื่อดันเลือดให้กระจายไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้

การวัดระดับความดันโลหิตมี 2 ระดับ คือ **ค่าสูงสุด** (ซิสโตลิก) หมายถึงความดันสูงสุดขณะหัวใจบีบตัวฉีดเลือด เข้ามาในท่อโลหิตแดงเต็มที่และ **ค่าต่ำสุด** (ไดแอสโตลิก) หมายถึงความดันต่ำสุดในระยะเวลาที่หัวใจหยุดพักการบีบตัว ค่าความดันโลหิตทั้งสองค่านี้ มีความสำคัญทั้งคู่ การมีความดันโลหิตค่าใดค่าหนึ่งสูงกว่าปกติ ถือว่าผู้นั้นมีภาวะความดันโลหิตสูง

ค่าความดันโลหิตจะเปลี่ยนแปลงตามอายุ เพศ กรรมพันธุ์ เชื้อชาติ น้ำหนักตัว และภาวะอารมณ์ต่างๆ ดังนั้น ความดันโลหิตจะเปลี่ยนแปลงไปในการวัดแต่ละครั้ง การวัดความดันโลหิตที่ถูกต้องผู้ที่ถูกวัดควรอยู่ในภาวะ “สงบ” มากที่สุด การตื่นเต้น ตกใจ ดีใจ หรือหลังออกกำลังกายใหม่ๆ จะมีผลทำให้ ความดันโลหิตจะสูงขึ้น นอกจากนั้นความดันโลหิตของคนเราจะลดต่ำขณะพักผ่อนหรือนอนหลับ

### อาการของความดันโลหิตสูง

อาการที่พบ จำแนกได้ 3 ระยะ

1. ระยะเริ่มแรก ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะไม่มีอาการทางร่างกายปรากฏให้เห็น
2. ระยะปานกลาง ผู้ป่วยมักไม่รู้ตัวว่ามีความดันโลหิตสูง อาการเป็นๆ หายๆ อาจปรากฏอาการผิดปกติ เช่น หัวใจเต้นแรง ตื่นเต้น นอนไม่หลับ มือสั่น ปวดศีรษะ ถ้าได้รับการรักษาในระยะนี้ อาจหายได้ หรือโรคจะไม่ลุกลามรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นผู้สูงอายุหรือผู้ดูแล ถ้าพบอาการผิดปกติดังกล่าว ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพและเล่าอาการดังกล่าวเพื่อรับการช่วยเหลือ ดูแลรักษาอย่างเหมาะสม

3. ระยะรุนแรง อาการที่พบ คือ ปวดบริเวณท้ายทอยมักจะเป็นมากเวลาที่ตื่นนอนตอนเช้า และอาการอาจดีขึ้นเรื่อยๆ ในช่วงบ่าย/เย็น นอกจากนี้อาจจะมีอาการมีศีรษะตาว่ำมัว อ่อนเพลีย ใจสั่น

### อันตรายของโรคความดันโลหิตสูง

อันตรายของโรคความดันโลหิตสูง เป็นประเภท อันตรายเงียบ หรืออาจเรียกว่าเป็นฆาตกรเงียบ เพราะเป็นโรคนี้ในระยะแรกไม่มีอาการแสดงออกให้เห็นชัดเจน และปล่อยเป็นเวลานาน กว่าผู้ป่วยจะรู้สึกตัวก็สายเสียแล้ว อวัยวะต่างๆ ที่สำคัญของร่างกายถูกกระทบกระทั่งจนเสื่อมสมรรถภาพ หรือแม้กระทั่งอาจสูญเสียชีวิตอย่างกะทันหัน โดยที่ไม่รู้ตัวว่ามีความดันโลหิตสูง

หลอดเลือดแดง หลอดเลือดแดงโป่งพอง อุดตัน  
หัวใจ หัวใจทำงานหนัก เหนื่อย หอบ หัวใจวาย  
สมอง สมองพิการ อัมพาต  
ไต ไตเสื่อม เกิดภาวะไตวาย  
ตา สายตาเสีย หรือตาบอดได้

### การวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

คณะกรรมการเรื่องความดันโลหิตสูงองค์การอนามัยโลกได้กำหนดระดับของความดันโลหิตของคนที่อายุอยู่ในวัยผู้ใหญ่ดังนี้

ค่าความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)	ระดับความดันโลหิต
ต่ำกว่า 140/90	ปกติ
140/90 - 160/95	กำลัง
สูงกว่า 160/95	สูง

ผู้ที่มีความดันโลหิตที่วัดอย่างถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็ค่าสูงสุดหรือต่ำสุด หรือทั้ง 2 ค่าก็ตาม สูงกว่าระดับปกติ ถือว่าเป็นความดันโลหิตสูง

การวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ต้องตรวจวัดอย่างน้อย 3 ครั้ง ในระยะเวลาห่างกันอย่างน้อย 5 นาที โดยผู้ให้ถูกวัดนอนพักร่างกายและจิตใจ

## สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงชนิดที่ทราบสาเหตุอาจเกิดจากความผิดปกติ หรือโรคต่างๆ เช่น โรคไต ต่อมไทรอยด์ เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงในหญิงตั้งครรภ์ ความดันโลหิตสูงจากการได้รับยาและสารบางจำพวก เช่น ยาคูมก้าเนด เป็นต้น

สำหรับชนิดที่ไม่ทราบสาเหตุ พบร้อยละ 80 – 90 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ซึ่งอาจเกิดจากกรรมพันธุ์ เป็นต้น

## การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

- งดอาหารรสเค็มจัด
- ควบคุมน้ำหนัก ลดอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน ของหวาน
- งดบุหรี่ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- พักผ่อน ลดความเครียด ทำจิตใจให้แจ่มใส
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอเบาๆ ห้ามออกกำลังกายโดยใช้กำลังและแรงเบ่งสูงเช่น ยกน้ำหนัก วิดพื้น วิ่งอย่างรวดเร็ว เป็นต้น
- หากมีอาการปวดศีรษะ หน้ามืด เหนื่อยง่าย ต้องรีบไปพบแพทย์
- ผู้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง จะต้องปฏิบัติตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
- ผู้ที่มีอาการรุนแรง และแพทย์ให้รับประทานยา จะต้องปฏิบัติตามที่แพทย์สั่ง ห้ามเพิ่ม ลด หรือหยุดยาด้วยตนเอง การหยุดยาเพียง 1-2 วัน อาจมีอาการถึงขีดอันตราย

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ต้องการการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้ว่าจะไม่ปรากฏอาการ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อน

## ตอนที่ 2 การปฏิบัติตนในด้านการบริโภคอาหารควบคุมความดันโลหิต

### อาหารสำหรับโรคความดันโลหิตสูง

อาหารที่เรารับประทานกันอยู่ทุกวันนี้มี 5 หมู่หรือ 6 หมวดยกเว้นว่าอาหารแลกเปลี่ยนมีการแบ่งอาหารเป็นสัดส่วนและกำหนดพลังงานที่ได้จากอาหารที่เรารับประทานเพื่อช่วยให้เราเลือกรับประทานอาหารได้หลากหลายมากขึ้นแต่ประเด็นสำคัญคือต้องรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและเหมาะสมกับโรคที่คุณเป็นสำคัญที่สุด

อาหาร 6 หมวดยกเว้นคือ

1. หมวคนม
2. หมวผัก
3. หมวผลไม้
4. หมวธัญพืช ข้าว แป้ง
5. หมวเนื้อสัตว์
6. หมวไขมันและน้ำมัน

อาหารหมวผักและผลไม้เป็นหมวอาหารที่ควรรับประทานและหมวเนื้อสัตว์และหมวไขมันและน้ำมันควรรับประทานในปริมาณที่จำกัด นอกจากชนิดของอาหารแล้วรสชาติของอาหารก็มีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมความดันโลหิตเช่น อาหารรสเค็มหรืออาหารมัน โดยเฉพาะอาหารรสเค็ม เนื่องจากอาหารรสเค็มจะมีปริมาณเกลือโซเดียมสูงซึ่งมีผลทำให้ความดันโลหิตสูง ซึ่งองค์การอนามัยโรคได้ระบุว่าหากเรากินอาหารรสเค็มจัดที่ได้จากเกลือโซเดียมมากกว่า 6 กรัมต่อวัน หรือมากกว่า 1 ช้อนชาขึ้นไป เป็นประจำ ก็จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งการเป็นโรคความดันโลหิตสูงจะก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมาหลายอย่าง หากไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติหรือใกล้เคียงปกติได้ เราต้องระมัดระวังอาหารที่มีโซเดียมสูงอย่างจริงจัง ไมเช่นนั้นจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนดังที่กล่าวมาอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

### \*\*\*อาหารที่มีโซเดียมสูงได้แก่

1. **อาหารธรรมชาติ** โซเดียมมีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติแทบทุกชนิด โดยอาหารจาก เนื้อสัตว์ต่างๆ จะมีโซเดียมสูง ส่วนอาหารธรรมชาติที่มีโซเดียมต่ำ ได้แก่ ผลไม้ทุกชนิด ผัก ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง และเนื้อปลา ซึ่งอาหารเหล่านี้มีปริมาณโซเดียมที่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย โดยไม่จำเป็นต้อง ใช้เครื่องปรุงรสใดๆ เลย
2. **อาหารแปรรูปหรือการถนอมอาหาร** ได้แก่ อาหารกระป๋องทุกชนิด อาหารหมักดอง อาหารเค็ม อาหารตากแห้ง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า ผักดอง ผลไม้ดอง เป็นต้น
3. **เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ** เช่น **เกลือ** (ทั้งเกลือเม็ดและเกลือป่น) **น้ำปลา** **ซอสปรุงรสที่มีรสเค็ม** (เช่น ซีอิ้วขาว เต้าเจี้ยว น้ำบูดู กะปิ ปลาร้า ปลาเจ่า เต้าหู้ยี้ รวมทั้งซอสหอยนางรม) **ซอสปรุงรสที่ไม่มีรสเค็มหรือเค็มน้อย** (เช่น ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำจิ้มต่างๆ ที่มีรสเปรี้ยวๆ หวานๆ เครื่องปรุงรสเหล่านี้แม้จะมีโซเดียมปริมาณไม่มากเท่า น้ำปลา แต่คนที่ต้องจำกัดโซเดียมก็ต้องระวังไม่กินมากเกินไป)
4. **ผงชูรส** แม้เป็นสารปรุงรสที่ไม่มีรสเค็ม แต่ก็มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยประมาณร้อยละ 15 และที่เราคุ้นๆ กันอยู่ก็คือ อาหารสำเร็จรูปต่างๆ ที่ขายในท้องตลาด มักมีการเติมผงชูรสลงไปแทบทุกชนิด เพื่อให้อาหารมีรสอร่อยขึ้น หรือแม้การปรุงอาหารในบ้าน หลายครัวขาดผงชูรสไม่ได้เลย
5. **อาหารกระป๋องต่างๆ** เช่น ผลไม้กระป๋อง ปลากระป๋อง รวมทั้งอาหารสำเร็จรูปต่างๆ เช่นขนมกรุบกรอบ เป็นถุง เป็นต้น ซึ่งอาหารเหล่านี้มีการเติมเกลือหรือสารกันบูด ซึ่งมีโซเดียมในปริมาณที่สูงมาก
6. **อาหารกึ่งสำเร็จรูป** เช่น บะหมี่ ไข่ก๊วยต๋ม ซุปต่างๆ ทั้งชนิดก๋อนและชนิดซอง
7. **ขนมต่างๆ ที่มีการเติมผงฟู** เช่น ขนมเค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง ซึ่งผงฟูที่ใช้ในการทำขนมเหล่านี้มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ (โซเดียมไบคาร์บอเนต) รวมถึงแป้งสำเร็จรูป ที่ใช้ทำขนมก็มีโซเดียมอยู่ด้วย เพราะได้ผสมผงฟูไว้แล้ว
8. **น้ำและเครื่องดื่ม** น้ำฝนเป็นน้ำที่ปราศจากโซเดียม แต่น้ำบาดาลและน้ำประปามีโซเดียมปนอยู่บ้าง ในจำนวนไม่มากนัก ส่วนเครื่องดื่มเกลือแร่ยี่ห้อต่างๆ มีการเติมสารประกอบของโซเดียมลงไปด้วย เพราะมีจุดประสงค์ ให้เป็นเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬาหรือผู้ที่สูญเสียเหงื่อมาก ส่วนน้ำผลไม้บรรจุกล่อง ขวด หรือกระป๋อง ก็มักมีการเติมสารกันบูด (โซเดียมเบนโซเอต) ลงไปด้วย ทำให้น้ำผลไม้เหล่านี้มีโซเดียมสูง วิธีหลีกเลี่ยงคือดื่ม น้ำผลไม้สดจะดีกว่า

โดยภาพรวมจะเห็นว่าอาหารปรุงแต่ง หรือ อาหารแปรรูป จะมีโซเดียมสูง ดังนั้น ถ้ารับประทานอาหารแปรรูป หรืออาหารสำเร็จรูปมากหรือบ่อยเท่าไร เราก็จะได้รับโซเดียมส่วนเกิน ในปริมาณมากเกินไป ทั้งที่ความจริงแล้ว ร่างกายต้องการโซเดียม ในปริมาณเพียงเล็กน้อย

### ข้อแนะนำในการลดการรับประทานเกลือและอาหารเค็ม

1. ไม่ปรุงรสอาหารโดยการเติมเกลือ หรือซอสปรุงรสในปริมาณมาก
2. อาหารที่ขาดรสเค็ม จืดชืด อาจทำให้ไม่ชวนกิน แก้ไขโดยการปรุงให้มีรสเปรี้ยวหรือเผ็ด หรือใส่เครื่องเทศต่างๆ ช่วยเพิ่มกลิ่นหอมให้ชวนรับประทานมากขึ้น หรือปรุงให้มีสีสันสวยงาม
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป หรือกึ่งสำเร็จรูป อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง แซลมอน หากจำเป็นต้องรับประทาน

ควรอ่านสลากโภชนาการและเลือกชนิดที่มีปริมาณ เกลือหรือโซเดียมน้อยที่สุด

4. ปรับเปลี่ยนนิสัยการรับประทานอาหารให้ลดลง เช่น ไม่เติมพริกน้ำปลาหรือจิ้มพริกเกลือปน เมื่อรับประทานผลไม้ ที่สำคัญ ควรชิมอาหารก่อนเติมเครื่องปรุงต่างๆ และจำไว้เสมอว่า น้ำปลา หรือ ซีอิ๊วโดยทั่วไป 1 ช้อนชา มีโซเดียม 350-500 มิลลิกรัม
5. ลด เลิก การใส่ผงชูรสในอาหาร
6. เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้ มากขึ้น

### หลักในการเลือกรับประทานอาหาร

- งดอาหารรสเค็มจัด อาหารที่ผ่านกรรมวิธีแปรรูปทั้งหลายเช่น อาหารแห้ง อาหารหมักดอง ผลไม้แช่อิ่ม ลดอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน ของหวาน โดยเติมเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว หรือเครื่องปรุงรสอื่นๆ ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ ถ้าไม่ใส่เกลือ น้ำปลา ฯลฯ ได้ก็ยิ่งดี
- หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยรับประทานให้มีความหลากหลายไม่ซ้ำชนิด
- ถ้าน้ำหนักเกินหรืออ้วนควรบริโภคผักเพิ่มขึ้น งดอาหารมันทุกชนิด รวมทั้งอาหารประเภทผัดหรือทอด และพยายามหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งเช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น เผือก มัน ไม่ให้รับประทานมากเกินไป
- เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยกะทิให้น้อยลงหรือหลีกเลี่ยงโดยไม่รับประทาน

### อาหารที่ควรจำกัดการบริโภคหรือหลีกเลี่ยงการบริโภค

- อาหารเค็ม เช่น หมูเค็ม เบคอน ไส้กรอก เนยแข็ง
- อาหารตากแห้ง เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม กุ้งแห้ง ปลาหมึกแห้ง
- เนื้อสัตว์ปรุงรส เช่น หมูหยอง หมูแผ่น กุนเชียง หมูยอ
- อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ซุปสำเร็จรูป
- อาหารสำเร็จรูปบรรจุถุง เช่น ข้าวเกรียบ มันฝรั่งทอด
- เครื่องปรุงรสที่มีเกลือมาก เช่น ซุปก้อน ผงชูรส ผงฟู ซอสปรุงรส
- อาหารหมักดองเค็ม เช่น กะปิ เต้าหู้ยี้ ปลาร้า ไตปลา ไข่เค็ม ผักดอง แหนม ไส้กรอกอีสาน
- อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู
- อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิเช่น แกงเขียวหวาน รวมถึงขนมกวนต่างๆ เป็นต้น
- ผลไม้ดองและผลไม้แช่อิ่ม
- อาหารบรรจุกระป๋องต่างๆ
- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ตาราง อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่รับประทานได้และที่ควรงด

ชนิดอาหาร	อาหารที่รับประทานได้	อาหารที่ควรงด
ธัญพืช	ข้าว ขนมปังธรรมดา ขนมปังไม่ใส่เกลือ มะกะโรนี สปาเกตตี้ และผลิตภัณฑ์จาก แป้งที่ไม่ใส่เกลือ	ธัญพืชทุกชนิดที่ใส่เกลือ ขนมปังชนิดต่างๆ หรือ เนยผงฟูและ โซเดียมไบคาร์บอ เนต เป็นส่วนประกอบ
เนื้อสัตว์	เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลาและถั่วเมล็ดแห้ง ต่างๆ	อาหารหมักดองและแปรรูป เช่น ปลากระป๋อง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม กุ้งแห้ง ปูเค็ม หมู หยอง หมูแผ่น กุนเชียง แฮม ไส้กรอก แหนม ฯลฯ
ไข่	ไข่สดทุกชนิดประกอบอาหารโดยไม่ปรุงรส เค็ม	ไข่เค็ม ไข่เยี่ยวม้า ไข่ดอง
นํ้านม	นํ้านมทุกชนิด	นมเปรี้ยว (buttermilk)
ผัก	ผักสดทุกชนิด	ผักกระป๋อง ผักดอง
ผลไม้	ผลไม้สดทุกชนิด	ผลไม้กระป๋องที่มีเกลือและสาร กันบูดที่มีโซเดียม ผลไม้ตาก แห้งที่ใส่เกลือหรือ ส่วนประกอบของเกลือ ผลไม้ แช่อิ่ม-ดอง

ชนิดอาหาร	อาหารที่กินได้	อาหารที่ควรงด
ไขมัน	น้ำมันพืช ถั่วเหลือง รำข้าว ดอกทานตะวัน ข้าวโพด น้ำสลัดที่ไม่ใส่เกลือ เนยจืด	น้ำมันปาล์ม กะทิ น้ำมันจาก สัตว์ น้ำสลัดที่ใส่เกลือ เนยที่ใส่ เกลือ
ขนมหวาน	ทุกชนิดที่ไม่ใส่เกลือ ผงฟู โซดาไบคาโบเนต ประกอบ วุ้น น้ำผึ้ง น้ำตาล แยม เยลลี่ ที่ไม่ใส่เกลือ โซดาไบคาโบเนต	อาหารทุกอย่างที่ใส่เกลือ ผงฟู โซดาไบคาโบเนต กะทิ
เครื่องปรุงรส	เครื่องเทศที่ไม่มีโซเดียม เครื่องแกงที่ไม่มี โซเดียม น้ำตาล น้ำส้มสายชู	กะปิ เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ซอส ชนิดต่างๆ เครื่องแกงที่ใส่ เกลือ ปลาร้า ปลาเจ่า น้ำบูดู
เครื่องดื่ม	น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพรที่ไม่ใส่เกลือ	น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์

ตอนที่ 3

ตัวอย่างเมนูอาหารควบคุมความดันโลหิต

ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับโรคความดันโลหิตสูง

ชุดที่ มือ	1	2	3	4	5
เช้า	ข้าวต้มปลา กล้วยไข่ นมพร่องมันเนย	ข้าวต้ม ปลาผัดคึนซ่าย ผัดถั่วงอกเต้าหู้	โจ๊กหมูใส่ขิง ชมพู่ นมพร่องมันเนย	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ แกงจืดเลือดหมู หมูปอด ผัดบ็อคเคอรี่ไก่	ข้าวต้ม ปลานึ่งมะนาว ผัดผักบุ้งไฟแดง
ว่างเช้า	สาหร่ายตากแห้ง	นมถั่วเหลือง	ซาลาเปาไส้หวาน	ส้มโอ	นมพร่องมันเนย
กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวราด หน้าไก่ ส้มเขียวหวาน	ต้มยำไก่เห็ด ข้าวผัดคะน้าหมู มะละกอบด	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ แกงส้มผักรวม ไข่เจียวฟู ฝรั่ง	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า หมู แจ่วก๊วย-น้ำเชื่อม	แกงจืดผักกวางตุ้ง- หมูสับ ข้าวราดผัดกระเพรา- ไก่ เงาะ
ว่างบ่าย	เยลลี่ฟรุ๊ตสลัด	แจ่วก๊วย	แอปเปิ้ล	ซาลาเปาไส้หวาน	ลองกอง
เย็น	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ ต้มส้มปลาทูนอด ผัดบวบใส่ไข่ เต้าฮวยน้ำขิง	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ ซูบมันฝรั่งไก่ ปลาเก๋าสามรส แก้วมังกร	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ แกงจืดตำลึงหมูสับ น้ำพริกปลาทูนอด-ผัก ไก่อ๊บน้ำแดง สับปะรด	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ ต้มจับฉ่ายเต้าหู้ ยำปลาทูนอด องุ่น	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ ตุ๋นมะระยัดไส้หมู ผัดเผ็ดปลาช่อน- มะเขือ ส้มซ่า

หมายเหตุ อาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่

- ข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้
- เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เน้นปลา ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ
- น้ำมันพืช ยกเว้น น้ำมันปาล์ม กะทิ
- ผักสีเขียวและสีเหลือง ผลไม้ตามฤดูกาล

(อาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข , 2544 )

ตัวอย่าง การทำอาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้สูงอายุ โรคความดันโลหิตสูง

## ต้มส้มปลาทุสด

เครื่องปรุง (สำหรับคน 5 คน)

พริกไทย	10 เม็ด	5 กรัม
เกลือป่น	2 ช้อนชา	5 กรัม
รากผักชี	3 ราก	10 กรัม
หัวหอมแดง	4 หัว	15 กรัม
กะปิ	1 ช้อนชา	5 กรัม
ปลาทุสด	5 ตัว	750 กรัม
น้ำซุปล	3 ½ ถ้วย	840 กรัม
น้ำส้มมะขาม	4 ช้อนโต๊ะ	20 กรัม
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ	20 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม
ขิงซอย	2 ช้อนโต๊ะ	20 กรัม
ต้นหอมตัดท่อน	1 นิ้ว 1/3 ถ้วยตวง	20 กรัม

### วิธีทำ

1. โขลกพริกไทย เกลือ รากผักชี หัวหอมแดง และกะปิให้ละเอียด
2. ล้างปลาทุสดให้สะอาด ควักไส้ทิ้ง เชือนแก้มออก
3. ตั้งซุปลน้ำพอเดือดใส่เครื่องแกง (ข้อ 1) ลงไป คนให้ละลาย ปล่อยให้เดือดประมาณ 5 นาที ให้ได้กลิ่นหอมของเครื่องแกง
4. ใส่น้ำส้มมะขาม น้ำตาลปีบ น้ำปลา พอเดือดใส่ปลาทุสด ต้มจนสุก ใส่ขิงซอย เวลาเสิร์ฟโรยหน้าด้วยต้นหอม

หมายเหตุ รสชาติออกหวานเล็กน้อยตามด้วยรสเปรี้ยวและเค็ม

(อาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข , 2544)

## ปลาช่อนผัดขึ้นฉ่าย

เครื่องปรุง ( สำหรับ 6 คน )

เนื้อปลาช่อน 1 ตัว	250 กรัม
ขึ้นฉ่ายหั่นเป็นท่อน 5 ต้น	60 กรัม
กระเทียมสับ 1 หัว	5 กรัม
เต้าเจี้ยว 2 ช้อนชา	10 กรัม
พริกชี้ฟ้าหั่นเฉียง 2 เม็ด	30 กรัม
พริกไทยป่น ¼ ช้อนชา	น้อยกว่า 1 กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับทอด) ½ ถ้วย	120 กรัม
น้ำมันพืชสำหรับผัด 2 ช้อนโต๊ะ	24 กรัม

### วิธีทำ

1. หั่นปลาช่อนเป็นชิ้นหนาประมาณ 1 นิ้ว นำไปทอดในน้ำมันร้อนจนสุกเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
2. ใส่น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ เจียวกระเทียม ใส่เต้าเจี้ยวลงผัดพอหอม ใส่ขึ้นฉ่ายผัดจนนุ่ม ใส่ปลาทอด พริกชี้ฟ้า โรยพริกไทยป่น ผัดให้เข้ากัน ยกลง

### หมายเหตุ

- น้ำมันพืช 120 กรัม ทอดปลาแล้ว ใช้ไป 20 กรัม

(อาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข , 2544)

## บรรณานุกรม

- Catherine M, Champagne. (2006). *Dietary Interventions on Blood Pressure : The Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Trials*. Nutrition Reviews, Volume 64, No.2, February 2006.
- George A. Bray & William M. Vollmer. (2004). *A further subgroup analysis of the effects of the DASH diet and three dietary sodium levels on blood pressure: results of the DASH-Sodium Trial*. The American Journal of Cardiology, Volume 94, Issue 2, 15 July 2004, Pages 222-227
- Gilbert P.A & Heiser G. (2005) . *Salt and health : the CASH and BPA perspective*. British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin, Volume 30, Pages 62-69
- Jenice R, Wayne S, Betty B & Tihesha JS. (2005) *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Intervention Reduces Blood Pressure among Hypertensive African American Patients in a Neighborhood Health Care Center*. Journal of Nutrition Education and Behavior, Volume 37, Issue 5, September-October 2005.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ( 2544 ). *อาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์ ร.ส.พ.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. ( 2539 ). *รายงานการสำรวจสถานะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยด้วยการสอบถามและตรวจร่างกายทั่วไป ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2434-2535*. กรุงเทพฯ: บริษัท ดีไซน์ จำกัด.
- จิตนา วิเศษสาร. (2544). *ผลของการใช้กระบวนการประชุมเพื่อระดมพลังความคิดโดยประยุกต์ ทฤษฎีความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลปากพูนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล .
- นัยนา เมธา. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง*. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- นัยพินิจ คชภักดี. (2537). การวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย.หนังสือการสัมมนาโครงการ  
ศึกษาวิจัยครบวงจร.กรุงเทพฯ:ศุภวณิชการพิมพ์.
- บุญชูบ ประเสริฐผล. (2545). ความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ. ปรินญา  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พัชรินทร์ สืบสายอ่อน. (2546). การบริโภคอาหารและการรับรู้ภาวะโรคของผู้ป่วยโรคความดัน  
โลหิตสูง.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พองคำ ดิลกสกุลชัย. ( 2549 ). การปฏิบัติการพยาบาลตามหลักฐานเชิงประจักษ์ หลักการและ  
วิธีปฏิบัติ(Evidence-based nursing : Principle and Method). กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วน  
จำกัด พรวิวัน
- วรลักษณ์ คงหนู. ( 2542 ). มิติทางสังคมวัฒนธรรมในการบริโภคเกลือที่เสี่ยงต่อโรคความดัน  
โลหิตสูงของบุคคลวัยทำงาน จังหวัดสระบุรี . วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขา  
สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมจิต หนูเจริญกุล. ( 2540 ). การพยาบาลทางอายุรศาสตร์ เล่ม 2 . พิมพ์ครั้งที่ 12 . กรุงเทพฯ :  
วี.เจ.พรินติ้ง.
- สุรีย์ กาญจนวงศ์ และคณะ.(2538). รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาภาวะสุขภาพอนามัยและการ  
ดูแลตนเองเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ. ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์  
และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ : บริษัท แอล ที เพรส จำกัด.
- สุวิมล สังฆมณี.(2549). การดูแลสุขภาพตนเองด้านโภชนาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง  
ชนิดไม่ทราบสาเหตุ หมู่บ้านไทยพัฒนา อ.เมือง จ.ขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุธี วรรณนา. (2548) . การสร้างเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิต  
สูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ กิ่งอำเภอวังสมบูรณ์ จังหวัดสระแก้ว.วิทยานิพนธ์ปริญญา  
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

## แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

วัน เดือน ปี ที่เก็บข้อมูล.....

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์บันทึกข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ลงในช่องว่างหรือขีดเครื่องหมาย / ลงในช่อง [ ]

หน้าข้อความตามความจริงของผู้ตอบมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ถนน.....

ซอย..... ตำบล.....

อำเภอ..... จังหวัดปทุมธานี

โทรศัพท์.....

ระดับความดันโลหิต..... มม.ปรอท น้ำหนัก..... กิโลกรัม

ส่วนสูง..... เซนติเมตร

BMI.....

1. อายุ.....ปี [ ] [ ]

2. เพศ [ ]

[ ] 1. ชาย [ ] 2. หญิง

3. สถานภาพสมรส [ ]

[ ] 1. โสด [ ] 2. คู่

[ ] 3. หม้าย หย่า/แยก [ ] 4. อื่นๆระบุ.....

4. ศาสนา [ ]

[ ] 1. พุทธ [ ] 2. อิสลาม [ ] 3. อื่นๆ ระบุ.....

5. ระดับการศึกษา [ ]

[ ] 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ [ ] 2. ประถมศึกษา

[ ] 3. มัธยมศึกษา [ ] 4. อนุปริญญา

[ ] 5.ปริญญาตรีหรือสูงกว่า [ ] 6. อื่นๆระบุ.....

6. อาชีพ [ ]

[ ] 1. ทำงานบ้าน [ ] 2. รับจ้าง

[ ] 3. เกษตรกรรม [ ] 4. ค้าขาย

- [ ] 5. ราชการ, รัฐวิสาหกิจ [ ] 6. อื่นๆระบุ.....
7. ระยะเวลาที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง.....ปี [ ]

## แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

**คำชี้แจง** โปรดเขียนเครื่องหมาย (/) ลงในช่องว่าง ( ) ให้ตรงกับกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติพฤติกรรมในการประกอบอาหาร โดยเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

### เกณฑ์การเลือกตอบคือเกณฑ์ดังนี้

ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่เคยบริโภคอาหารนั้นๆหรือปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวเลย
ปฏิบัติ 1-3 วัน/เดือน	หมายถึง	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการบริโภคอาหารนั้นหรือปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆประมาณ 1-3 วัน ใน 1 เดือน
ปฏิบัติ 1-2 วัน/สัปดาห์	หมายถึง	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการบริโภคอาหารนั้นหรือปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆประมาณ 1-2 วัน ใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัติ 3-4 วัน/สัปดาห์	หมายถึง	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการบริโภคอาหารนั้นหรือปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆประมาณ 3-4 วัน ใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัติ 5-7 วัน/สัปดาห์	หมายถึง	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการบริโภคอาหารนั้นหรือปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆประมาณ 5-7 วัน ใน 1 สัปดาห์

พฤติกรรมกรการบริโภคอาหาร	ข้อความที่ตรงกับความรู้ของท่าน					
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ1-3 วัน/เดือน	ปฏิบัติ1-2 วัน/สัปดาห์	ปฏิบัติ3-4 วัน/สัปดาห์	ปฏิบัติ5-7 วัน/สัปดาห์	
<b>หมวดแป้ง</b>						
1. ท่านรับประทานอาหารประเภทขนมเค้ก คุกกี้ ขนมปังอบ						[ ]
2. ท่านรับประทานข้าวเหนียวมูลกะทิเช่น ข้าวเหนียวมูลกะทิสังขยา						[ ]
<b>หมวดเนื้อสัตว์</b>						
3. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทำเค็มเช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม กุ้งแห้ง ปลาร้า ปลาทุงเช่า						[ ]
4. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์หมักดองที่มีรสเปรี้ยวเช่น แหนม ไส้กรอกอีสาน ปลาแจ่ว ปลาส้ม						[ ]
5. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน						[ ]
6. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันเช่นข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมูกรอบ						[ ]
7. ท่านรับประทานอาหารประเภทแกงฮังเล แกงอ่อม						[ ]
8. ท่านรับประทานไข่แดง						[ ]
9. ท่านรับประทานไข่เค็ม						[ ]
10. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ที่บรรจุกระป๋องเช่นปลากระป๋อง เนื้อกระป๋อง						[ ]
<b>หมวดผักผลไม้</b>						
11. ท่านรับประทานผักชนิดต่างๆเช่นผักกาดขาว ผักคะน้า กะหล่ำดอก						[ ]
12. ท่านรับประทานผลไม้ชนิดต่างๆเช่น กล้วย ส้ม องุ่น สับปะรด						[ ]

พฤติกรรมกรการบริโภคอาหาร	ข้อความที่ตรงกับความรู้สึกรของท่าน					
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ1-3 วัน/เดือน	ปฏิบัติ1-2 วัน/สัปดาห์	ปฏิบัติ3-4 วัน/สัปดาห์	ปฏิบัติ5-7 วัน/สัปดาห์	
13. ท่านรับประทานผักดองเค็มเช่น ผักกาดดอง ขิงดอง กระเทียมดอง						[ ]
14. ท่านรับประทานผลไม้ดองเกลือชนิดแห้งเช่น บ๊วยเค็ม						[ ]
15. ท่านรับประทานผลไม้ดองในเกลือเช่น ลูกท้อ มะยม มะม่วง มะดัน มะกอก						[ ]
16. ท่านรับประทานผลไม้แช่อิ่มเช่น มะขามแช่อิ่ม มะม่วงแช่อิ่ม						[ ]
<b>หมวดไขมัน</b>						
17. ท่านใช้น้ำมันสัตว์ในการประกอบอาหารเช่นน้ำมันหมู น้ำมันหอยนางรม						[ ]
18. ท่านใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร						[ ]
19. ท่านรับประทานอาหารทอดเช่น เนื้อทอด ไข่ทอด ปลาทอด ไก่ทอด						[ ]
20. ท่านรับประทานอาหารที่ส่วนประกอบของกะทิ						[ ]
21. ท่านรับประทานเนย						[ ]
<b>หมวดเครื่องดื่ม</b>						
22. ท่านดื่มสุรา						[ ]
23. ท่านดื่มชา กาแฟ						[ ]
24. ท่านดื่มเบียร์						[ ]
25. ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่						[ ]
26. ท่านดื่มน้ำอัดลม						[ ]

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน					
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ1-3 วัน/เดือน	ปฏิบัติ1-2 วัน/สัปดาห์	ปฏิบัติ3-4 วัน/สัปดาห์	ปฏิบัติ5-7 วัน/สัปดาห์	
หมวดเครื่องปรุงรส						
27. ท่านใช้เกลือในการปรุงอาหาร						[ ]
28. ท่านใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร						[ ]
29. ท่านใช้น้ำปลาในการปรุงอาหาร						[ ]
30. ท่านใช้ซีอิ๊วในการปรุงรสอาหาร						[ ]
31. ท่านใช้ซอสปรุงรสเช่น ซอสถั่วเหลือง ซอยหอยนางรม ในการปรุงรสอาหาร						[ ]
32. ท่านใช้เต้าเจี้ยวในการปรุงรสอาหาร						[ ]
33. ท่านใช้กะปิในการปรุงรสอาหาร						[ ]
34. ท่านใช้ปลาร้าในการปรุงรสอาหาร						[ ]
35. ท่านใช้ซूपักอ่อน ซุปผง ผงปรุงรส สำหรับแต่งรสต่างๆ เช่น รสไก่ รสหมูในการปรุงรสอาหาร						[ ]

## เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการ (Patient Information Sheet)

### ชื่อโครงการ

การพัฒนาแนวปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ

### ผู้ศึกษา

นายศรารุช อยู่เกษม

**สถานที่ศึกษา** หน่วยบริการปฐมภูมิในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลลำลูกกา จังหวัด  
ปทุมธานี

### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาแนวปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ

### รายละเอียดที่จะปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมโครงการ

ถ้าท่านยินดีที่จะเข้าร่วมโครงการการศึกษาครั้งนี้ ท่านจะได้รับการประเมินและเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการดังต่อไปนี้

- ขั้นประเมินก่อนเข้าร่วมโครงการ** ท่านจะได้รับการประเมิน โดยใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ดังต่อไปนี้
  - แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป เป็นแบบประเมินที่เกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต เป็นต้น
  - แบบสัมภาษณ์วัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง แบ่งพฤติกรรมการบริโภคเป็นหมวดแบ่ง หมวดเนื้อสัตว์ หมวดผักผลไม้ หมวดไขมัน หมวดเครื่องดื่ม และหมวดเครื่องปรุงรส จำนวน 35 ข้อ โดยมีตัวเลือกให้เลือกตอบ 5 ระดับ
- การดำเนินกิจกรรมในโครงการ** ใช้เวลา 2 ชั่วโมง ดังนี้
  - ผู้ถูกวิจัยจะได้รับการแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตและภาวะแทรกซ้อน

- ผู้ถูกวิจัยจะได้รับคำแนะนำการเลือกชนิดของอาหาร การอ่านฉลากอาหาร หลักการจัดอาหาร ควบคุมความดัน อาหารที่ควรจำกัดการบริโภค อาหารที่ควรบริโภค และการเลือกรับประทานอาหาร
- สรุปเนื้อหา ทั้งหมดเกี่ยวกับอาหารสำหรับควบคุมความดันโลหิตสูง
- ตอบข้อซักถาม พูดคุยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น

3. **ขั้นตอนติดตามประเมินผล** มีการติดตามประเมินผล ประกอบไปด้วยขั้นตอนดังนี้

3.1 ภายหลังจากเข้าร่วมโครงการ 2 สัปดาห์ นัดผู้ป่วยมาวัดความดันโลหิตและชั่งน้ำหนักตัว ทำแบบประเมินเหมือนก่อนเข้าร่วมโครงการ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

**หมายเหตุ** ท่านสามารถที่จะหยุดการเข้าร่วมโครงการได้ทุกเวลา ทั้งนี้การไม่เข้าร่วมโครงการ จะไม่มีผลกระทบใดๆ

**ประโยชน์และผลข้างเคียงที่จะเกิดแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ**

การสัมภาษณ์ การประเมินกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้ป่วยจะได้รับประโยชน์ในการดูแลตนเอง ในการรับประทานยาเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตได้อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตามท่านจะต้องใช้เวลาในการเข้าร่วมโครงการนี้และถ้าหากท่านมีอาการผิดปกติเช่น เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หรืออาการอื่นๆ นอกเหนือจากนี้ท่านจะได้รับการดูแลจากเจ้าหน้าที่สุขภาพของโรงพยาบาล ลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ทันที

**การเก็บข้อมูลเป็นความลับ**

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ จะเก็บเป็นความลับโดยใช้ข้อมูลต่างๆจะใช้รหัสตัวเลข พยาบาลผู้ศึกษาเท่านั้นที่จะสามารถเข้าถึงข้อมูลนี้ได้

ลงนาม.....

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ขอขอบคุณในความร่วมมือน

นายศราวุธ อยู่เกษม

ผู้ศึกษา