

พฤติกรรมกรออกกำลังกายที่ถูกต้องเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ ความเชื่อด้านสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่มีส่วนช่วยส่งเสริมให้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมกรออกกำลังกายที่ถูกต้อง ในการศึกษาครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมกรออกกำลังกายของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ที่มารับบริการที่คลินิกความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 88 ราย ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2548 จนถึงเดือน มกราคม 2549 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์ความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ซึ่งผู้ศึกษาคัดแปลงมาจากแบบวัดความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงของ กรรณิกา เรือนจันทร์ (2535) และได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ความเชื่อด้านสุขภาพ .85 และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรออกกำลังกายของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงของ สุวิมล สันติเวช (2545) ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิมาแล้ว ได้ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา .96 ได้หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ความเชื่อด้านสุขภาพ และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรออกกำลังกาย โดยการใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ .89 และ .96 ตามลำดับ และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับเหมาะสมมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของภาวะความดันโลหิตสูง การรับรู้ความรุนแรงของภาวะแทรกซ้อนของภาวะความดันโลหิตสูง การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม อยู่ในระดับเหมาะสมมาก ส่วนการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม อยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง

2. กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรออกกำลังกายอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับบุคลากรทางด้านสุขภาพเพื่อประกอบการกำหนดแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมีความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมกรออกกำลังกายที่เหมาะสม

The appropriate exercise behavior can help persons with hypertension control blood pressure. Health beliefs are factors that promote appropriate exercise behavior among persons with hypertension. This study aimed at examining health beliefs and exercise behavior of persons with hypertension at Sansai Hospital, Chiang Mai Province. The subjects consisted of 88 persons with hypertension attending the Hypertensive Clinic at Sansai Hospital during November 2005 to January 2006. Study instruments consisted of the Demographic Data Recording Form, Health Beliefs of Persons with Hypertension Questionnaire modified from Kannigar Reunchan's Health Beliefs of Persons with Hypertension Questionnaire (Reunchan, 1992) and Exercise Behavior of Persons with Hypertension Questionnaire of Suwimon Santiwetch (2002). The content validity of the Health Beliefs Questionnaire was confirmed and found to be .85. Exercise Behavior Questionnaire had been confirmed on the previous study and found to be .96. Reliability was tested by Cronbach's alpha coefficient and found to be .89 for Health Beliefs and .96 for Exercise Behavior. Data were analyzed using descriptive statistics.

The results revealed that:

1. The subjects had a high level of overall health beliefs. Considering each aspect of health beliefs, perceived susceptibility to complications, perceived severity of complications and perceived benefit of health behaviors were at a high level, while perceived barriers to health behaviors were at a moderate level; and
2. The subjects had a moderate level of exercise behavior.

The information obtained from this study could be used as basic data by health care providers to promote health beliefs and exercise behavior of persons with hypertension.