

## โปรแกรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในระดับปฐมภูมิในชุมชน จังหวัดนครปฐม

(PRIMARY HYPERTENSION PREVENTION PROGRAM IN A COMMUNITY, NAKONPATHOM PROVINCE)

อรนุช พงษ์สมบูรณ์ 4836044 PHPH/M

วทม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : วิณา เทียงธรรม, Dr.PH., อาภาพร เผ่าวัฒนา, Ph.D. (Nursing)

## บทคัดย่อ

ความดันโลหิตสูงเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ สาเหตุเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงของแบบแผนการดำเนินชีวิต การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆที่ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน จึงเป็นการป้องกันโรคระดับปฐมภูมิที่สำคัญ วัตถุประสงค์ของการวิจัยถึงทดลองครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชากรกลุ่มเสี่ยง โดยประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรกลุ่มเสี่ยงอายุระหว่าง 35-59 ปี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 44 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 48 คน รวมระยะเวลาในการศึกษา 4 สัปดาห์และติดตามผลอีก 6 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตาม แล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติ โดยใช้ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Independent t-test, Paired Sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ ความรุนแรง การรับรู้โอกาสเสี่ยงการเกิดความดันโลหิตสูงและภาวะแทรกซ้อน การรับรู้ความสามารถตนเอง การรับรู้ประสิทธิผลในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ และพฤติกรรมในการป้องกันความดันโลหิตสูง สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.016$ ) ยกเว้นพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ที่พบว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนเส้นรอบเอวภายในกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.016$ )

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การจัดโปรแกรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน โดยใช้แนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม มีส่วนช่วยพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพและสร้างความคาดหวังในความสามารถตนเอง รวมทั้งการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจาก บุคคลใกล้ชิดในครอบครัว อาสาสมัครสาธารณสุข ทำให้มีการปฏิบัติตัวเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่างดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนอื่นๆและประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังอื่นๆต่อไป

คำสำคัญ : ความดันโลหิตสูง / การป้องกันระดับปฐมภูมิ / ในชุมชน

**PRIMARY HYPERTENSION PREVENTION IN A COMMUNITY, NAKONPATHOM PROVINCE****ORANUCH PHONGSOMBOON 4836044 PPHP/M****M.SC. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING****THESIS ADVISORY COMMITTEE : WEENA THIANGTHAM, Dr.PH.,  
ARPAPORN POWWATTANA, Ph.D. (Nursing)****ABTRACT**

Hypertension is a non-communicable chronic disease. It is one of the major health problems in Thailand associated with certain risk factors and life style behavior. Reducing risk factors and complications by behavior modification is the significant, primary and most significant mode of prevention. The purpose of this quasi-experimental study was to study the effectiveness of primary prevention for hypertension in a population at risk within a community program applying protection-motivation theory and social support for the reduction of risky behavior leading to hypertension. The sample consisted of a high risk group aged 35-59 years. One group was selected to be the experimental group with 44 persons, and the other was selected to be the comparison group with 48 persons. The research procedure lasted 4 weeks with a 6 week follow-up period. Data were collected by self-administered questionnaires. Statistical analysis was performed using mean, standard deviation, Independent Sample t-test, and Paired sample t-test.

Results show that after the experiment and the 6 week follow-up, the experimental group had a significantly higher mean score of perceived severity, perceived susceptibility, perceived response efficacy, perceived self-efficacy, and prevention behaviors of hypertension than prior to experimentation and greater than the same among the comparison group ( $p$ -value  $< 0.016$ ). However, the avoidance of smoking behavior did not prove to be significant and the waist-circumference of the experimental group measured before and during the follow-up period showed a higher significant difference was found ( $p$ -value  $< 0.016$ ).

The results indicated that the primary prevention program for hypertension in a community by applying protection motivation theory and social support has some effect in increasing healthy behavior and self-efficacy. Involvement of the care givers and health volunteers could also enhance sustainable practice in positive change in hypertension prevention behaviors. Therefore, this program could apply to other communities with a high risk population.

**KEY WORDS: HYPERTENSION / PRIMARY HYPERTENSION /  
IN A COMMUNITY**

227 pages