

### บทที่ 3

## สภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการ การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง

ในการนำเสนอสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง นี้ ขอเสนอเป็น 5 ตอน ดังนี้

1. คำถามการวิจัย
2. วัตถุประสงค์การวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. สภาพปัจจุบันของพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง
5. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

#### คำถามการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 1 นี้ มุ่งแสวงหาคำตอบสำหรับคำถามการวิจัยที่สำคัญ 2 คำถาม คือ

1. สภาพปัจจุบันของพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง เป็นอย่างไร
2. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง คืออะไร

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 1 นี้ มีวัตถุประสงค์การวิจัย 2 ประการ คือ

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันของพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง
2. เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง

## วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ในการวิจัย โดยในขั้นตอนที่ 1 เป็นการสร้างโอกาสให้ผู้มีส่วนอย่างสำคัญและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายได้มาร่วมกันศึกษาสภาพพฤติกรรมดูแลตนเองในปัจจุบัน รวมทั้งร่วมกันระบุปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง โดยการประยุกต์ใช้การวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ประกอบกัน โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

### 1. กรอบการวิจัย

ในการวิจัยในระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้ใช้การวิจัยครั้งนี้ ใช้กรอบการวิจัยตามแนวการรักษารอคความดันโลหิตสูง ดังนี้

#### 1.1 การรับประทานยา

##### 1.1.1 ถูกขนาด

##### 1.1.2 ถูกเวลา

#### 1.2 การออกกำลังกาย

##### 1.2.1 ความหนักพอ

##### 1.2.2 ความนานพอ

##### 1.2.3 ความสม่ำเสมอ

#### 1.3 การรับประทานอาหาร

##### 1.3.1 การควบคุมคุณภาพอาหาร

##### 1.3.2 การควบคุมปริมาณอาหาร

### 2. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง จำนวน 30 คน

2.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง จำนวน 18 คน ประกอบด้วย

2.2.1 แพทย์ประจำโรงพยาบาลสามโก้ จำนวน 1 คน

2.2.2 พยาบาลประจำคลินิกโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 1 คน

2.2.3 นักวิชาการสาธารณสุขประจำสถานอนามัยตำบลราษฎรพัฒนาและตำบลใกล้เคียง จำนวน 3 คน

2.2.4 เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชุมชนประจำสถานอนามัยตำบลราษฎรพัฒนา จำนวน 1 คน

2.2.5 ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 8 คน

2.2.6 อาสาสมัครสาธารณสุข บ้านหนองกว้าง จำนวน 4 คน

### 3. วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการและเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลหลากหลายวิธีการตามลักษณะและธรรมชาติของแหล่งข้อมูล ดังนี้

#### 3.1 การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ป่วยเก็บโดยพยาบาลประจำคลินิกโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 1 คน นักวิชาการสาธารณสุขประจำสถานอนามัยตำบลราษฎรพัฒนาและตำบลใกล้เคียง จำนวน 3 คน เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชุมชนประจำสถานอนามัยตำบลราษฎรพัฒนา จำนวน 1 คน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์ตามขั้นตอนที่ สุภางค์ จันทวานิช (2539, หน้า 82-84) ได้เสนอไว้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อให้ได้ข้อมูลตามประเด็นการศึกษาที่ตั้งไว้ ดังนี้

1) การเตรียมการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ประสานงานกับอาสาสมัครสาธารณสุขให้นัดหมายผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ที่ผู้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถเดินทางมาได้สะดวก

2) การสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและประเด็นในการสัมภาษณ์แล้วดำเนินการสัมภาษณ์ตามประเด็นที่กำหนดไว้ที่ละประเด็นจนครบทุกประเด็น ตลอดเวลาการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ประเมินความเชื่อมโยงสอดคล้องของข้อมูลที่ได้ตามประเด็นที่กำหนดไว้ซึ่งพบว่ามีประเด็นที่สมควรสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 2 ประเด็น ได้แก่

2.1) ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

2.2) การได้รับบริการจากคลินิกความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลสามโก้

ใช้เวลาโดยเฉลี่ยประมาณ 1 ชั่วโมงต่อคน

3) การจัดบันทึกการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีจัดบันทึกเนื้อหาที่เป็นประเด็นสำคัญ ๆ ไว้เป็นแนวทาง ขณะเดียวกันก็ขออนุญาตบันทึกเสียงไว้ด้วย และเพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนที่เกิดจากการสรุป ดังนั้น เมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์ในแต่ละประเด็นผู้วิจัยได้ทบทวนและสรุปประเด็นเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ยืนยันข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง ทำเช่นนั้นจนครบทุกประเด็น

4) การปิดการสัมภาษณ์ เมื่อสัมภาษณ์ครบทุกประเด็นแล้ว ผู้วิจัยได้ขอบคุณผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พร้อมทั้งขอหมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ในกรณีที่ต้องการความชัดเจนในบางประเด็นเพิ่มเติม

ในการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยได้ดำเนินการดังนี้

- 1) นำกรอบความคิดในการวิจัยดังกล่าวแล้วข้างต้นมาใช้เป็นหลักในการกำหนดประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
- 2) สร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลตามประเด็นที่กำหนด
- 3) ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์กับกรอบความคิดในการวิจัย โดยขอให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) และนำไปทดลองสัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย ก่อนนำไปใช้สัมภาษณ์จริง
- 4) ขณะที่สัมภาษณ์ เมื่อพบประเด็นที่เกี่ยวข้องก็ได้ปรับปรุงข้อคำถามเพิ่มเติมเพื่อให้ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการให้มากที่สุด

3.2 การประชุมกลุ่มเฉพาะ (focus group interview) ดำเนินการใน 2 ลักษณะคือ

3.2.1 จัดประชุมผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เมื่อวันที่ 21 เมษายน พ.ศ. 2548 เวลา 08.30 -15.00 น. ณ สถานีอนามัยตำบลราษฎรพัฒนา ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมให้ครบถ้วนสมบูรณ์และถูกต้องมากที่สุด โดยแบ่งเป็นกลุ่ม และให้ผู้รับผิดชอบได้แก่ พยาบาลประจำคลินิกโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 1 คน นักวิชาการสาธารณสุขประจำสถานีอนามัยตำบลราษฎรพัฒนาและตำบลใกล้เคียงจำนวน 3 คน เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชุมชนประจำสถานีอนามัยตำบลราษฎรพัฒนา จำนวน 1 คน ร่วมดำเนินงาน และการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าไปพร้อมกันด้วย โดยดำเนินการประชุมกลุ่มหลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้เข้าร่วมในการสนทนาได้แก่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 30 คน และผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 8 คน โดยประเด็นการสนทนา ประกอบด้วย พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการรับประทานยา ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานยา ความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานยา รักษาโรคความดันโลหิตสูง

3.2.2 จัดประชุมผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง รวมจำนวน 30 คน (รายชื่อตั้งปรากฏในภาคผนวก) เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม พ.ศ. 2548 เวลา 08.30-15.30 น. ณ สถานีอนามัยตำบลราษฎรพัฒนา ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง เพื่อให้กลุ่มได้รับทราบ ทบทวน ยืนยัน และปรับแก้ข้อมูลสภาพพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในปัจจุบัน รวมทั้งปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค

ความดันโลหิตสูงร่วมกัน จนสามารถสรุปสภาพพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในปัจจุบัน รวมทั้งปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้องแม่นยำตรงมากที่สุด นอกจากนี้ผู้ร่วมประชุมยังได้ร่วมกันสะท้อนความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองในบางส่วนอีกด้วย



ภาพ 7 การประชุมผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนา

3.3 การสังเกต (observation) ใช้เก็บข้อมูลในวันที่ให้บริการคลินิกโรคความดันโลหิตสูงของโรงพยาบาลสามโก้ ซึ่งนัดรับยาที่สถานีอนามัยตำบลราชูพัฒนา จัดในวันพฤหัสบดีของที่ 2 ของเดือน ประเด็นในการสังเกตคือ การได้รับบริการในคลินิกโรคความดันโลหิตสูง

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

4.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัยและพัฒนา พร้อมขออนุญาตออกดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงพยาบาลสามโก้

หลังจากได้รับการอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงพยาบาลสามโก้ ผู้วิจัยได้เข้าพบชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและพัฒนาแก่อาสาสมัครสาธารณสุข บ้านหนองกร่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.2 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งโดยการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และการสังเกต โดยดำเนินการตั้งแต่เดือนเมษายน ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2548

## 5. การตรวจสอบข้อมูล

เมื่อได้เก็บข้อมูลด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบกัน ดังรายละเอียดข้างต้นแล้วนั้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ครบถ้วนสมบูรณ์และชัดเจนมากที่สุด ผู้วิจัยจึงตรวจสอบข้อมูลโดยการตรวจสอบความตรง (validity) โดยผู้วิจัยได้เริ่มพัฒนากรอบการวิจัยในครั้งนี้โดยการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างชัดเจนพร้อมทั้งตรวจสอบข้อมูลตลอดระยะเวลาที่เก็บข้อมูลในสนาม เพื่อความสมบูรณ์ถูกต้องของข้อมูลที่ได้ว่าตรงตามประเด็นของกรอบการวิจัยที่ต้องการศึกษาอย่างครบถ้วนหรือไม่ ซึ่งเป็นการตรวจสอบความตรงไปแล้วขั้นหนึ่ง

นอกจากนั้นการที่ผู้วิจัยได้จัดประชุม โดยเชิญผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทุกฝ่ายมาประชุมร่วมกันเพื่อรับทราบ ทบทวน ยืนยัน และปรับแก้ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการต่าง ๆ จนสามารถสรุปพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในปัจจุบัน รวมทั้งปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้องแม่นยำมากที่สุด ก็นับเป็นการตรวจสอบความตรงของข้อมูลในอีกทางหนึ่งด้วย

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ดังนี้

6.1 การวิเคราะห์เชิงปริมาณ (quantitative analysis) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเวชระเบียนผู้ป่วย และใช้สถิติบรรยาย (descriptive statistic) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจง และการหาค่าร้อยละ

6.2 การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ (qualitative analysis) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การศึกษาเอกสาร การประชุม และการสังเกต ที่ได้ตรวจสอบแล้วนำมาวิเคราะห์ประกอบกัน โดยผู้วิจัยได้ยึดวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) มีขั้นตอนดังนี้

6.2.1 การจัดระเบียบข้อมูล มี 2 ด้าน คือด้านกายภาพเพื่อทำให้ข้อมูลเป็นระบบ ง่ายแก่การใช้งาน การจัดเก็บและเรียกมาใช้ได้เมื่อต้องการและอีกด้านหนึ่งคือ การจัดระเบียบด้านเนื้อหา ซึ่งเป็นกระบวนการค้นหาความหมายของข้อความต่างๆ ในข้อมูลเพื่อความสะดวกในการจัดประเภทข้อมูล

6.2.2 การสรุปและการตรวจสอบความถูกต้องของผลการวิจัย เมื่อข้อมูลได้ผ่านวิธีการจัดแสดงอย่างดีแล้ว ผู้วิจัยจะได้ข้อมูลที่ "พูด" บอกเรื่องราวของตัวมันได้ว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างไรในปัจจุบัน แต่สิ่งที่ได้มานั้นเป็นเพียงข้อค้นพบความจริงผู้วิจัยจึงต้องทำหน้าที่ค้นหาสาระสำคัญ ความสัมพันธ์ของข้อมูลที่ได้มาและหาข้อสรุปว่า เพราะอะไรผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจึงมีพฤติกรรมการดูแลตนเองเช่นนั้น เมื่อ

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจนได้ข้อสรุปแล้ว ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ ดังนี้

1) การตรวจสอบภายใน ผู้วิจัยได้ตรวจสอบโดยย้อนกลับไปดูว่าข้อมูลที่ได้อ้างอิงและวิธีการได้มาซึ่งข้อมูลเหมาะสมหรือมีคุณภาพดีพอหรือไม่ อีกทั้งกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลที่ถูกต้องเคร่งครัดตามหลักการเพียงใด ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหลักเกณฑ์ที่ถูกต้องเคร่งครัดตามที่กล่าวไว้แล้วนั้นในขั้นตอนของการตรวจสอบข้อมูล

2) การตรวจสอบภายนอก ผู้วิจัยใช้วิธีการฟังเสียงสะท้อนจากประชากรที่ทำการศึกษา (feedback method) โดยการจัดประชุมผู้ที่มีส่วนสำคัญและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแล้วเสนอผลการวิจัยให้ผู้เข้าร่วมประชุมรับทราบและให้ร่วมวิจารณ์เพื่อดูว่าข้อสรุปของผู้วิจัยว่าถูกต้องหรือไม่ในทัศนะของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งพบว่าผู้เข้าร่วมประชุมซึ่งประกอบด้วยผู้ที่มีส่วนสำคัญและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและเป็นผู้ให้ข้อมูล มีความเห็นและยอมรับในข้อสรุปที่ผู้วิจัยนำเสนออีกทั้งยังได้ร่วมกันสะท้อนความต้องการในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในบางส่วนอีกด้วย

### **สภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง**

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทองที่ศึกษา 30 คน มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวตั้งแต่ 2-5 คน โดยส่วนใหญ่อยู่ในครอบครัวที่มีสมาชิก 2 คน มีอายุตั้งแต่ 46-78 ปี โดยส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในระหว่าง 50-59 ปี มีรายได้จากการประกอบอาชีพของตนเองจากการทำนา รับจ้าง ค้าขายและข้าราชการบำนาญ ซึ่งครอบครัวส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ในช่วง น้อยกว่า 5,000 บาท ต่อเดือน ไม่เพียงพอสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน การรับรู้ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยส่วนใหญ่รู้ตัวว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงมานานตั้งแต่ 5-9 ปี มีเพียงบางส่วนที่รู้ตัวว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงมาตั้งแต่ 10 ปี ขึ้นไป และส่วนน้อยที่รู้ตัวว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงมาต่ำกว่า 5 ปี ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทองที่ตรวจในวันที่แพทย์นัด ส่วนใหญ่ความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับอ่อนค่าความดันซิสโตลิกอยู่ในช่วง 140-159 มิลลิเมตรปรอทหรือค่าความดันไดแอสโตลิกอยู่ในช่วง 90-99 มิลลิเมตรปรอท บางส่วนความดันโลหิตสูงเล็กน้อยแต่ยังอยู่ในระดับปกติ ค่าความดันซิสโตลิก อยู่ในช่วง 130-139 มิลลิเมตรปรอทหรือค่าความดันไดแอสโตลิกอยู่ในช่วง 85-89 มิลลิเมตรปรอท โดยมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพียงคนเดียวที่ความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับปานกลางค่าความดัน

ซีสโตลิก อยู่ในช่วง 160-169 มิลลิเมตรปรอท หรือค่าความดันไดแอสโตลิกอยู่ในช่วง 100-109 มิลลิเมตรปรอท ดังตารางที่ 6

ตาราง 6 ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎร์พัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1.จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
2 คน	6	20.00
3 คน	12	40.00
4 คน	8	26.67
5 คน	4	13.33
2.อายุ		
40-49 ปี	1	3.33
50-59 ปี	12	40.00
60-69 ปี	10	33.33
70-79 ปี	7	23.33
3.รายได้		
น้อยกว่า 5,000 บาท	19	63.33
5,000 -10,000 บาท	8	26.67
มากกว่า10,000 บาท	3	10.00
4. ระยะเวลาที่รู้ว่าป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง		
ต่ำกว่า 5 ปี	6	20.00
5 - 9 ปี	17	56.67
ตั้งแต่ 10 ปี ขึ้นไป	7	23.33

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
5. ระดับความดันโลหิต		
อยู่ในเกณฑ์ปกติ	16	53.33
สูงเล็กน้อยแต่ยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ	9	30.00
ความดันโลหิต สูงระดับอ่อน	4	13.33
ความดันโลหิต สูงระดับปานกลาง	1	3.33

## 2. การรับประทานยา

### 2.1 การรับประทานยาตามขนาดการรักษาของแพทย์

ขนาดของยาที่รับประทานที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทองได้รับตามคำสั่งของแพทย์แตกต่างกันไปตามความเห็นของแพทย์ ผู้ป่วยส่วนมากรับประทานยาตามขนาดการรักษาของแพทย์อย่างเคร่งครัด เพราะกลัวมีโรคแทรกแซง เช่น โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ เป็นต้น ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“ต้องกินยาตามหมอบอก กินวันละครั้งเม็ด ก็ครั้งเม็ด”

“กลัวโรคอื่นกำเริบ เช่นพวกโรคเบาหวาน โรคหัวใจ”

“กลัวตาย กลัวโรคแทรกซ้อน เลยต้องกินยาตามหมอบอก ”

### 2.2 การรับประทานยาตามเวลาที่แพทย์สั่ง

ส่วนใหญ่แพทย์จะสั่งให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทองรับประทานยาลดความดันโลหิตในแต่ละชนิดวันละ 1 ครั้งหลังอาหารเช้าแต่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบางส่วนจะลืมรับประทานยาจากการสัมภาษณ์พบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่แน่ใจว่ายาที่รับประทานหลังอาหาร ควรจะรับประทานหลังจากรับประทานอาหารแล้วนานกี่นาที และไม่ทราบว่าสามารถรับประทานยาลดความดันโลหิตได้ทันทีหลังรับประทานอาหาร

“ส่วนมากก็กินตอนเช้าทุกวัน กินข้าวเสร็จก็กินยาเลย”

“เคยกินยาตอนเย็นแล้วกลางคืนฉี่บ่อย นอนไม่หลับ เลยไม่กล้ากินยามืดเวลาอีก”

“ลืมกินจริง ๆ บางทียาเช้า ต้องไปกินกลางวัน เพราะลืมกินตอนเช้า ”

“ไม่ลืมกินยาหรอก แต่บางทีก็ผิดเวลา มั่วรู้ะเพลิน ก็เลยเวลากินยา”

### 2.3 การรับประทานยาสมุนไพร

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง บางรายเคยรับประทานยาสมุนไพรเมื่อมีอาการปวด เวียนศีรษะเช่น ยาลมวัดโพธิ์ (ยาหอมชนะลมร้อยแปดจำพวก) ยาแก้ลมอัมพฤกษ์ อัมพาต (ห่อละ 30 บาท) เป็นต้น

### 3. การออกกำลังกาย

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอและระยะเวลาของการออกกำลังกายยังไม่นานพอในแต่ละครั้งที่ออกกำลังกาย คิดว่าการออกกำลังกายไม่จำเป็น ประกอบกับกลัวหกล้มทำให้เส้นเลือดในสมองแตกจึงไม่ได้ออกกำลังกาย รูปแบบการออกกำลังกายส่วนใหญ่ที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงกระทำอยู่เป็นกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเช่น ทำงานเก็บกวาดบ้าน ซักผ้า ซูดแปลงผัก บางคนไปนา เข้า-เย็น ระยะทางประมาณ 300 เมตร แต่ซ้อนท้ายรถมอเตอร์ไซด์ไป บางคนไปสวน ถางหญ้า ตัดหญ้าแต่เดินไประยะทางไม่ถึง 50 เมตรก็ถึงสวน บางคนหิ้วน้ำรดน้ำต้นไม้ บางคนเดินไปวัดทุกวันระยะทางไป-กลับประมาณ 100 เมตร บางคนเลี้ยงหลานอยู่กับบ้านทุกวัน บางคนเดินขายกล้วยเตี๋ย และขายของในร้านและบางคนรับจ้างทำปลาในหมู่บ้าน เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เนื่องจากผู้ป่วยออกกำลังกายโดยใช้เวลาไม่นานพอ และกระทำไม่สม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันหรือไม่เป็นประจำใน 1 สัปดาห์ ดังคำให้สัมภาษณ์ที่ว่า

“อยู่บ้านก็ทำงานบ้าน เก็บกวาด เช็ดถูบ้าน ซักผ้า ทั้งวัน”

“ไปนาทุกวันแต่นั่งมอเตอร์ไซด์ไป”

“ส่วนมากไม่อยู่เฉยกันหรอก ไปนากันบ้าง ทำสวนกันบ้าง เก็บทางมะพร้าวมาเหลา”

“ก็ไปสวนทุกวัน เดินไม่ถึง 50 เมตรจากบ้าน หิ้วน้ำรดน้ำต้นไม้ทุกวัน”

“เลี้ยงหลานก็เหนื่อยแล้ว ได้ออกกำลังกายบ้างไหมละ”

“ออกกำลังกายทุกวัน เดินไปวัด เดินในวัด วันหนึ่งหลายนาที่แต่ไม่ติดต่อกัน”

อย่างไรก็ตามผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ไม่ทราบว่า การออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับความดันโลหิตได้ และไม่ทราบว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมต้องกระทำอย่างไร แต่มีความเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรง

#### 4. การรับประทานอาหาร

##### 4.1 การควบคุมคุณภาพอาหาร

4.1.1 อาหารที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ส่วนใหญ่รับประทานร่วมกับสมาชิกในครอบครัว อาหารที่รับประทานหาได้ง่ายในท้องถิ่นและคนในท้องถิ่นรับประทานกันโดยทั่วไป ควบคุมคุณภาพของอาหารให้เหมาะสมกับสภาวะโรคความดันโลหิตสูงรับประทานตามนิสัยความชอบส่วนบุคคล และรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม ของหมักดองและอาหารที่มีไขมันสูง ดังทำให้สัมภาษณ์ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบางคน ดังนี้

“ส่วนใหญ่กินปลา เบื่อหมู เบื่อไก่”

“ชอบกินแกงส้ม กินแทบจะทุกวัน นานๆจึงจะกินแกงกะทิสักครั้ง”

“กินน้ำพริก ผักต้ม แต่ตอนนี้กินเป็นน้ำพริกเผา”

“ที่บ้านเด็กๆ ชอบกินต้มจืด ก็เลยต้องกินกับเขาด้วย”

พบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ประกอบอาหารโดยใช้ไขมันพืชที่ทำมาจากน้ำมันปาล์ม ซึ่งเป็นไขมันอิ่มตัว (ยี่ห่อกุก, มรกตและน้ำมันบัว) ประกอบอาหารเป็นประจำ การกระทำดังกล่าวไม่ถูกต้อง เนื่องจากทำให้ไขมันอิ่มตัวจะตกตะกอนในเลือด ทำให้เส้นเลือดตีตันส่งผลให้การไหลเวียนของโลหิตไม่ดีดังทำให้สัมภาษณ์ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและผู้ดูแลผู้ป่วย ดังนี้

“ใช้น้ำมันพืชกุก น้ำมันหมูไม่ใช่”

“ใช้น้ำมันพืชยี่ห้อ มรกต ไอสัน บางทีก็น้ำมันถั่วเหลือง”

“น้ำมันบัวทอดปลาไม่ใช้น้ำมันหมู”

“ใช้น้ำมันขวดน้ำมันพืชยี่ห้อกุก มรกต น้ำมันบัวไม่ชอบ น้ำมันหมูหมอมหาห้าม”

“อย่ากินของมัน บังเอิญฉันก็ไม่ชอบกินอยู่แล้ว”

แต่ในขณะเดียวกันผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบางส่วนไม่ได้ควบคุมคุณภาพของอาหารให้เหมาะสมกับสภาวะโรคความดันโลหิตสูงรับประทานตามนิสัยความชอบ ดังนี้

“ต้องมีน้ำปลาพริก ติดอยู่ทุกมื้อ”

“ชอบปลาร้าปลาเค็ม แต่ของหมักดองไม่กิน ”

##### 4.2 การควบคุมปริมาณอาหาร

4.2.1 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ คือ เช้า กลางวัน เย็น และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบางคนยังดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์) เป็นบางครั้ง ดังข้อมูลจากคำให้สัมภาษณ์ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและผู้ดูแลผู้ป่วย ดังนี้

“ดื่มเหล้านาน ๆ ครั้ง เฉพาะมึนงานแต่จะไม่ค่อยดื่ม”

นอกจากนั้น ยังพบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ทุกคนรับรู้ความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง มีความรู้ในการป้องกันตนเองเพื่อไม่ให้เกิดเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตและมีความรู้ในการรับประทานยา

จากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรับรู้ว่าการที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงถ้ามีอาการมาก ความรุนแรงของโรคอาจเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ แต่ไม่มีผู้ป่วยคนใดทราบว่าการที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงถ้ามีอาการมาก เกิดจากการไหลเวียนของโลหิตไม่ดี ประกอบกับเส้นเลือดเปราะ ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดไม่ดี ทำให้เส้นเลือดบริเวณนั้นแตก ซึ่งเป็นผลมาจากการมีระดับความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานาน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรู้เพียงว่า ไม่เคยมีอาการ ดังนั้นจึงมีความเชื่อมั่นใจว่าการที่ตนเองปกติจึงถือว่าไม่มีอาการรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง

### **ปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง**

จากการจัดเวทีประชุมเพื่อคืนข้อมูลที่เป็นพฤติกรรมและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม พ.ศ. 2548 เวลา 08.30-15.30 น. ณ สถานีอนามัยตำบลราษฎรพัฒนา ซึ่งมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมาร่วมกันเรียนรู้ รับรู้ ทบทวน และยืนยันข้อมูลจำนวน 30 คน นั้น ผู้วิจัยได้นำเสนอพฤติกรรมและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ที่ได้ประพฤติดำเนินการอยู่เป็นประจำให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้รับรู้ ทบทวน และยืนยันที่ละประเด็นจนครบทุกประเด็นแล้ว ผู้วิจัยได้นำมาตรฐานทางการแพทย์ในแต่ละเรื่องมาให้เปรียบเทียบกับพฤติกรรมและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ที่ได้ประพฤติดำเนินการอยู่เป็นประจำดังกล่าวข้างต้นนั้น ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มาประชุมร่วมกันเห็นพ้องต้องกันว่ายังมีพฤติกรรมและการดูแลตนเองที่เป็นปัญหาและต้องการพัฒนาอีกมาก กล่าวคือ

#### **1. การรับประทานยา**

การรับประทานยาตามเวลาที่แพทย์สั่งปัญหาสำคัญ คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่จะไม่แน่ใจว่ายาที่รับประทานหลังอาหาร ควรจะรับประทานหลังรับประทานอาหารนาน กี่นาที และที่สำคัญที่สุด คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงลืมรับประทานยาหลังอาหาร และพฤติกรรมที่ควรได้รับการพัฒนาอย่างเร่งด่วน คือ การที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่จะไม่รับประทานยาก่อนไปพบแพทย์ตามวันนัด ซึ่งจะมีผลให้การวินิจฉัยและการวางแผนการรักษาของแพทย์คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริงได้

## 2. การออกกำลังกาย

### 2.1 ออกกำลังกายไม่หนักพอ

ปัญหาสำคัญ คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายหนักพอที่ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจดีขึ้น การออกกำลังกายไม่หนักพอคือ การออกกำลังกายที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ร้อยละ 20 หรือออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หอบเล็กน้อย

### 2.2 ออกกำลังกายไม่นานพอ

ปัญหาสำคัญ คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายนานพอที่จะส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจดีขึ้น การออกกำลังกายไม่นานพอ คือ การออกกำลังกายโดยใช้เวลาแต่ละครั้งอย่างน้อยประมาณ 20 - 30 นาที

### 2.3 ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ

ปัญหาสำคัญ คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง จนส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจดีขึ้น การออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ คือการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอต้องออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน หรืออย่างน้อยออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน

จากการค้นคว้าเอกสารในการรักษาผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พบว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต้องเป็นการออกกำลังกายที่ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจดีขึ้น หัวใจจะต้องสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น เป็นการออกกำลังกายที่กระทำในระยะเวลาที่นานพอ โดยใช้เวลาแต่ละครั้งในการออกกำลังกายอย่างน้อยประมาณ 20 - 30 นาทีหรือถ้ามีอาการเหนื่อยหอบก็ผ่อนให้เบาลงเพื่อเป็นการพัก แต่ต้องออกกำลังกายต่อไปจนครบตามระยะเวลาที่กำหนดและการออกกำลังกายต้องกระทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน หรืออย่างน้อยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสม ได้แก่ เดินเร็ว ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ รำไม้พลอง และวิ่งจ็อกกิ้ง การออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้น เป็นกีฬาที่ไม่มีคู่แข่งหรือคู่ต่อสู้ และที่สำคัญเป็นการออกกำลังกายที่เมื่อร่างกายรู้สึกเหนื่อยแล้ว สามารถผ่อนกำลังลงได้เพื่อให้เบาแรงลง ร่างกายจะได้พัก ภายหลังจากการออกกำลังกายร่างกายจะรู้สึกสดชื่นหรือวางแผนให้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายทุกวันนาน 30 - 45 นาที กิจกรรมที่ทำควรอยู่ในระดับปานกลาง โดยกิจกรรมเหล่านี้ต้องทำให้คุณมีการหายใจเร็วกว่าปกติเหมือนกับเวลาที่กำลังเดินเร็วหรือเดินเร็ว ๆ แต่ไม่ควรทำหนักเกินไปโดยสามารถพูดคุยได้ในขณะทำกิจกรรม

### 3. การรับประทานอาหาร

#### การควบคุมคุณภาพอาหารและการควบคุมปริมาณอาหาร

ปัญหาสำคัญ คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบางรายไม่สนใจควบคุมคุณภาพของอาหารให้เหมาะสมกับสภาวะโรคความดันโลหิตสูงทั้งทางด้านคุณภาพอาหารและปริมาณอาหาร โดยยังคงชอบรับประทานอาหารที่มีรสเค็มอยู่เป็นประจำ ใช้น้ำมันพืชที่ทำจากน้ำมันปาล์มซึ่งเป็นไขมันอิ่มตัวในการประกอบอาหาร

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ได้ร่วมกันวิเคราะห์แล้วพบว่า พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารที่เป็นปัญหานั้นจะมาจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

1) การที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ในเรื่องเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ทั้งอาการ อาการแสดง การดำเนินของโรค และความรุนแรงของโรค นอกจากนี้ยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่มักไม่รู้และเข้าใจว่าห้ามเฉพาะอาหารที่มีรสเค็มเท่านั้น

2) การที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ทั้งในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง และการรับประทานอาหาร

จากกล่าวโดยสรุปได้ว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ที่เป็นปัญหานั้นจะมาจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

1. การที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ
  - 1.1 โรคความดันโลหิตสูง ทั้งอาการ อาการแสดง การดำเนินของโรค และความรุนแรงของโรค
  - 1.2 พฤติกรรมดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง ในทุกด้าน ทั้งด้านการรับประทานยา การออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร

จากการวิจัยในระยะที่ 1 สามารถสรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทองได้ดังปรากฏในตาราง 7 - 9

ตาราง 7 สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเอง  
ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้  
จังหวัดอ่างทอง ด้านการรับประทานยา

การรับประทานยา	สภาพปัจจุบัน	ปัญหา และต้องการการพัฒนา
1. การรับประทานยา ถูกขนาด	- ขนาดของยารับประทานที่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ส่วนมาก รับประทานยาตาม แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด	- ไม่พบปัญหา มีผู้ป่วย บางส่วนต้องการการพัฒนา
2. การรับประทานยาตาม เวลาที่แพทย์สั่ง	- ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่รับประทานยาหลัง อาหาร สิมรับประทานยา เป็นบางครั้ง	1. สิมรับประทาน ยาหลัง อาหารเป็นบางครั้ง 2. ส่วนใหญ่ไม่แน่ใจว่ายาที่ รับประทานหลังอาหาร ควร จะรับประทานหลังอาหาร นานกี่นาที

ตาราง 8 สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเอง  
ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้  
จังหวัดอ่างทอง ด้านการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย	สภาพปัจจุบัน	ปัญหา และต้องการการพัฒนา
1. ความหนักพอ	ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย หนักพอที่จะส่งผลให้ ประสิทธิภาพการทำงานของ หัวใจดีขึ้น	การออกกำลังกายยังไม่หนัก พอ (การออกกำลังกายต้อง ออกกำลังกายจนรู้สึก เหนื่อยหอบเล็กน้อย)
2. ความนานพอ	ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย นานพอที่จะส่งผลให้ ประสิทธิภาพการทำงานของ หัวใจดีขึ้น	ระยะเวลาในการออก กำลังกายยังไม่นานพอ

ตาราง 8 (ต่อ)

การออกกำลังกาย	สภาพปัจจุบัน	ปัญหา และความต้องการการพัฒนา
3. ความสม่ำเสมอ	ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องที่จะส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจดีขึ้น	ระยะเวลาในการออกกำลังกายยังไม่มีสม่ำเสมอ ต่อเนื่องพอ

ตาราง 9 สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหาร	สภาพปัจจุบัน	ปัญหา และความต้องการการพัฒนา
-การควบคุมคุณภาพอาหารและปริมาณ	- รับประทานอาหารที่หาได้ง่ายในห้องถิ่นและคนในท้องถิ่นรับประทานกันโดยทั่วไป	- บางรายไม่สนใจควบคุมคุณภาพของอาหารให้เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ชอบรับประทานอาหารที่มีรสเค็มเป็นประจำ

เมื่อพิจารณาผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง เป็นรายบุคคลแล้ว พบว่าแต่ละคนมีปัญหาและความต้องการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองแตกต่างกันดังปรากฏในตารางที่ 10

ตาราง 10 สรุปปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วย  
โรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราชภูพัฒนา อำเภอสามโก้  
จังหวัดอ่างทองจำแนกเป็นรายบุคคล

คนที่	ลักษณะทั่วไป			ความต้องการการพัฒนา			
	เพศ	อายุ (ปี)	เวลาที่ป่วย โรคความ ดันโลหิตสูง (ปี)	ความรู้เรื่อง โรคความดัน โลหิตสูง	การ รับประทาน ยา	การ ออกกำลังกาย	การ รับประทานอาหาร
1	ชาย	46	5	ไม่ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
2	หญิง	50	4	ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ	ไม่ต้องการ
3	หญิง	50	4	ไม่ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ต้องการ
4	หญิง	50	3	ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ	ไม่ต้องการ
5	หญิง	51	2	ไม่ต้องการ	ไม่ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ
6	หญิง	52	5	ต้องการ	ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
7	หญิง	52	6	ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
8	หญิง	55	4	ต้องการ	ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
9	หญิง	56	7	ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
10	หญิง	57	8	ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ต้องการ
11	หญิง	57	6	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ต้องการ	ต้องการ
12	ชาย	57	6	ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ต้องการ
13	หญิง	57	7	ต้องการ	ต้องการ	ต้องการ	ต้องการ
14	หญิง	60	7	ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
15	ชาย	60	4	ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
16	หญิง	60	5	ต้องการ	ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
17	หญิง	61	6	ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
18	หญิง	61	5	ต้องการ	ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
19	หญิง	64	7	ต้องการ	ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
20	หญิง	65	11	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
21	หญิง	65	8	ต้องการ	ไม่ต้องการ	ไม่ต้องการ	ไม่ต้องการ
22	ชาย	65	9	ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ต้องการ
23	หญิง	66	12	ไม่ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ

ตาราง 10 (ต่อ)

คนที่	ลักษณะทั่วไป			ความต้องการการพัฒนา			
	เพศ	อายุ (ปี)	เวลาที่ป่วย โรคความ ดันโลหิตสูง (ปี)	ความรู้เรื่อง โรคความ ดันโลหิตสูง	การ รับประทาน ยา	การ ออกกำลังกาย	การ รับประทานอาหาร
24	หญิง	76	14	ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
25	หญิง	78	9	ต้องการ	ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
26	หญิง	70	8	ไม่ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
27	หญิง	70	12	ไม่ต้องการ	ไม่ต้องการ	ไม่ต้องการ	ไม่ต้องการ
28	ชาย	72	10	ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
29	หญิง	74	10	ต้องการ	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
30	หญิง	75	9	ไม่ต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ	ไม่ต้องการ
สรุป				21	12	24	7

จากตาราง 18 สามารถสรุปได้ว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบล  
ราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ต้องการการพัฒนาเรื่องต่าง ๆ ทุกคนในทุกด้าน  
และสามารถจัดลำดับความต้องการในการพัฒนาได้ดังนี้ คือ

1. ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองเรื่องการออกกำลังกาย จำนวน 24 คน
2. ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในการรับประทานยาที่เหมาะสมกับโรคความดัน  
โลหิตสูง จำนวน 12 คน
3. ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในเรื่องการรับประทานอาหาร จำนวน 7 คน