

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ตัวอย่างเครื่องมือการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบ้านค้อ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ID

กลุ่มทดลอง ครั้งที่.....

กลุ่มเปรียบเทียบ ครั้งที่.....

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการประเมินผลการศึกษาวิจัย ในการนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ โดยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีทางด้านสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ย่อยรวม 6 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง (จำนวน 12 ข้อ)

ส่วนที่ 2 : ความรู้เกี่ยวกับ โรคความดันโลหิตสูง (จำนวน 17 ข้อ)

ส่วนที่ 3 : การรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย (จำนวน 16 ข้อ)

ส่วนที่ 4 : ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ของการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย (จำนวน 10 ข้อ)

ส่วนที่ 5 : พฤติกรรมการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย (จำนวน 18 ข้อ)

ส่วนที่ 6 : การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมในการควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในภาวะปกติ (จำนวน 11 ข้อ)

ขอให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้ตอบแบบสัมภาษณ์ในแต่ละข้อ โดยเลือกตอบคำถามเพียงคำตอบเดียว ซึ่งใกล้เคียงหรือตรงกับความคิดของผู้ป่วยมากที่สุด ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสัมภาษณ์ในครั้งนี้ จะนำไปวิเคราะห์เพื่อหารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพต่อไป โดยผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของผู้ป่วยไว้เป็นความลับ และการวิเคราะห์ผลจะเป็นภาพรวม โดยไม่มีผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งสิ้น สิ่งสำคัญที่สุด ขอให้ผู้ป่วยตอบแบบสัมภาษณ์ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์ในครั้งนี้เป็นอย่างดี

นางสาวปราณี ลอยหา

นักศึกษาปริญญาโท สาขาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

			สำหรับผู้วิจัย
1. เพศ	<input type="checkbox"/> ชาย	<input type="checkbox"/> หญิง	Sex <input type="checkbox"/>
2. อายุ.....ปี (อายุเต็ม)			Age <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. น้ำหนักตัว.....กิโลกรัม			Weight <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. สถานภาพสมรส			Sta <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> โสด	<input type="checkbox"/> สมรส	
	<input type="checkbox"/> หย่า,แยก	<input type="checkbox"/> หม้าย	
5. ระดับการศึกษา			Edu <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> ไม่ได้เรียน	<input type="checkbox"/> ประถมศึกษา	
	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	
	<input type="checkbox"/> อนุปริญญา/ปวศ.	<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี	
	<input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> อื่นๆ(ระบุ).....	
6. อาชีพของท่าน			Occ <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> ไม่ได้ทำงาน	<input type="checkbox"/> ค้าขาย	
	<input type="checkbox"/> เกษตรกรรม	<input type="checkbox"/> รับจ้าง	
	<input type="checkbox"/> รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	<input type="checkbox"/> นักเรียน/นักศึกษา	
	<input type="checkbox"/> แม่บ้าน	<input type="checkbox"/> ผู้สูงอายุ	
	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....		
7. รายได้ของท่าน.....บาท/เดือน			Inc <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8. ลักษณะของครอบครัว			Spe <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> อยู่คนเดียวตามลำพัง		
	<input type="checkbox"/> อยู่กัน 2-3 คน		
	<input type="checkbox"/> อยู่กันเป็นครอบครัวขยายหลายคน		
9. ท่านเป็นโรคความดันโลหิตสูงมานานปี			Hyp <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. ประวัติการสูบบุหรี่ของท่าน			Smo <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> เคย	<input type="checkbox"/> ไม่เคย	
11. ประวัติการดื่มสุราของท่าน			Dri <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> เคย	<input type="checkbox"/> ไม่เคย	
12. ประวัติการเป็นโรคความดันโลหิตสูงในครอบครัวของท่าน			His <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> มี / โปรดระบุ.....		
	<input type="checkbox"/> ไม่มี		

ส่วนที่ 2 : ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ท่านเห็นด้วย

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ	สำหรับ ผู้วิจัย
1. อาการเจ็บหน้าอก ปวดศีรษะ มึนงง หัวใจเต้นแรง อาจเป็นอาการบ่งชี้ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้				K1 ()
2. อาการปวดหัวรุนแรงเฉียบพลัน พูดไม่ชัดหรือลิ้นแข็ง ตามัวหรือเห็นภาพซ้อน คือสัญญาณอันตรายของโรคหลอดเลือดสมอง				K2 ()
3. การชอบรับประทานอาหารรสเค็ม อาหารที่มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาลสูง จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง				K3 ()
4. ความเครียด เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้				K4 ()
5. การสูบบุหรี่ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้				K5 ()
6. การดื่มสุรา เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้				K6 ()
7. การถีบจักรยาน รำมวยจีนเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยลดภาวะความดันโลหิตสูงได้				K7 ()
8. ผู้ที่มีญาติ พี่น้องเป็นโรคความดันโลหิตสูง จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงด้วย				K8 ()
9. อาการเจ็บแน่นหน้าอกอย่างรุนแรงนานเกินกว่า 30 นาที และเจ็บร้าวไปยังบริเวณแขนซ้าย เป็นอาการที่บ่งชี้ว่าต้องรีบไปพบแพทย์ทันที				K9 ()
10. การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการผ่อนคลายความเครียดอยู่เสมอ จะช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง				K10 ()
11. การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรออกนาน 30-60 นาที				K11 ()
12. ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ถ้าหากมีการดูแล เอาใจใส่ตนเอง จะสามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้				K12 ()
13. เมื่อมีความตึงเครียด อารมณ์โกรธ หงุดหงิด จะทำให้ความดันโลหิตสูงได้				K13 ()
14. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตวายได้				K14 ()

ส่วนที่ 2 : ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน ที่ท่านเห็นด้วย

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ	สำหรับ ผู้วิจัย
15. การ ไม่ควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จะทำให้มีโอกาasเป็นอัมพาตได้				K15()
16. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีน้ำหนักตัวมาก (อ้วน) จะทำให้ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ยาก				K16()
17. ผู้ป่วยที่เป็นความดันโลหิตสูงที่รับประทานอาหารประเภทผักผลไม้ ถั่ว กถั่วย น้ำส้ม น้ำมะเขือเทศ และนมเป็นประจำ จะช่วยลดความดันโลหิตได้				K17()

ส่วนที่ 3 : การรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลาย

ความเครียด และการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ท่านเห็นด้วย

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	สำหรับผู้วิจัย
1. ท่านคาดว่าจะสามารถไปตรวจความดันโลหิตได้ตามที่แพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่สถานีอนามัย นัดทุกครั้ง				E1 ()
2. เมื่อท่านมีอาการแน่นหน้าอก เวียนศีรษะ หน้ามืดบ่อย ๆ ท่านจะรีบไปพบแพทย์ทันที				E2 ()
3. ท่านคาดว่าจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มได้				E3 ()
4. ท่านคาดว่าจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงได้				E4 ()
5. ท่านคาดว่าจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทแป้ง และน้ำตาลสูงได้				E5 ()
6. ท่านคาดว่าจะสามารถไม่รับประทานข้าวขาหมู และข้าวมันไก่				E6 ()
7. ท่านคาดว่าจะไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ (อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง)				E7 ()
8. ท่านคาดว่าจะไม่สามารถหาวิธีผ่อนคลายความเครียดได้ เมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจ				E8 ()
9. ท่านคาดว่าจะสามารถรับประทานยาควบคุมความดันโลหิตได้อย่างต่อเนื่องตามแพทย์สั่ง				E9 ()
10. ท่านคาดว่าจะสามารถรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง จำพวกผัก และผลไม้ ได้เป็นประจำ (รับประทานทุกวัน)				E10 ()
11. ท่านคาดว่าจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋อง ผักดองกระป๋องได้				E11 ()
12. ท่านคาดว่าจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทไส้กรอก เช่น ฮอทด็อก ไส้กรอกอีสานได้				E12 ()

ส่วนที่ 5 : พฤติกรรมการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และ
การออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ท่านเห็นด้วย

ข้อความ	สำหรับ ผู้วิจัย
<p>การปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหาร</p> <p>1. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมูกรอบ หนั๋งเปิด หนั๋งไก่ทอด บ่อยเพียงใด</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (รับประทานมากกว่า 3 ครั้ง)</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (รับประทาน 1-3 ครั้ง)</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่รับประทานเลย)</p>	P1 ()
<p>2. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารใส่กะทิ เช่น ดมข่า แกงหมูเทโพ พะแนงเนื้อ หรือขนมใส่กะทิ เช่น กล้วยบัวคชิ เต้าส่วน บ่อยเพียงใด</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (รับประทานมากกว่า 3 ครั้ง)</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (รับประทาน 1-3 ครั้ง)</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่รับประทานเลย)</p>	P2 ()
<p>3. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารทอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด ไข่ทอด ปาท่องโก๋ บ่อยเพียงใด</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (รับประทานมากกว่า 3 ครั้ง)</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (รับประทาน 1-3 ครั้ง)</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่รับประทานเลย)</p>	P3 ()
<p>4. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารประเภทไข่ดาว ไข่ต้ม ไข่พะโล้ บ่อยเพียงใด</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (รับประทานมากกว่า 3 ครั้ง)</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (รับประทาน 1-3 ครั้ง)</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่รับประทานเลย)</p>	P4 ()
<p>5. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น ส้มตำ ข้าวต่าง ๆ น้ำพริก บ่อยเพียงใด</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (รับประทานมากกว่า 3 ครั้ง)</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (รับประทาน 1-3 ครั้ง)</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่รับประทานเลย)</p>	P5 ()

ส่วนที่ 5 : พฤติกรรมการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด
และการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน ที่ท่านเห็นด้วย

ข้อความ	สำหรับ ผู้วิจัย
6. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหาร ท่านต้องเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลีสือปน ลงในอาหาร เพิ่มเติมจากที่ปรุงมาแล้ว บ่อยเพียงใด <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (เติมทุกครั้ง) <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (เติมบางครั้ง) <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่เติมเลย)	P6 ()
7. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารประเภทผัก บ่อยเพียงใด <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (รับประทานทุกวัน) <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (รับประทานบางมื้อ บางวัน) <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่รับประทานเลย / นาน ๆ ครั้ง)	P7 ()
8. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารขนมหวาน เช่น เม็ดขนุน ลูกตาลเชื่อม ตะโก้ กล้วยบัวคชี บ่อยเพียงใด <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (รับประทานมากกว่า 3 ครั้ง) <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (รับประทาน 1-3 ครั้ง) <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่รับประทานเลย)	P8 ()
9. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานผลไม้รสหวาน มีไขมันสูง เช่น ทูเรียน ลิ้นจี่ ลำไย บ่อยเพียงใด <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (รับประทานมากกว่า 3 ครั้ง) <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (รับประทาน 1-3 ครั้ง) <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่รับประทานเลย)	P9 ()
การปฏิบัติตัวด้านการผ่อนคลายความเครียด 10. ในแต่ละคืน ท่านนอนหลับสนิทนานเท่าใด <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (6 ชั่วโมงขึ้นไป) <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (4-6 ชั่วโมง) <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (น้อยกว่า 4 ชั่วโมง)	P10 ()

ส่วนที่ 5 : พฤติกรรมการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และ
การออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ท่านเห็นด้วย

ข้อความ	สำหรับ ผู้วิจัย
<p>การปฏิบัติตัวด้านการผ่อนคลายความเครียด</p> <p>11. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านทำสมาธิ หรือผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บ่อยเพียงใด</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (ทำทุกวัน)</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (ทำบ้างสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง)</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่ทำเลย)</p> <p>12. เมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจ หรือมีปัญหา ท่านจะใช้เหตุผลมาแก้ปัญหาได้บ่อยเพียงใด</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (เป็นประจำ)</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (ทำเป็นบางครั้ง)</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่ได้ทำเลย / เป็นส่วนน้อย)</p> <p>13. เมื่อท่านมีอาการหงุดหงิด กังวลใจ หรือเครียด ท่านได้ระบายความเครียดกับคนอื่นหรือ สิ่งของหรือไม่ เพียงใด</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (เป็นประจำ)</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (ทำเป็นบางครั้ง)</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่ได้ทำเลย / เป็นส่วนน้อย)</p>	<p>P11 ()</p> <p>P12 ()</p> <p>P13 ()</p>
<p>การปฏิบัติตัวด้านการออกกำลังกาย</p> <p>14. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะ ๆ ถีบจักรยาน หรือกาย บริหารให้เหงื่อออก บ่อยเพียงใด</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (มากกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์)</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-3 ครั้ง / สัปดาห์)</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่ทำเลย)</p> <p>15. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นเวลากี่นาที</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (15-30 นาที)</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (5-10 นาที)</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ต่ำกว่า 5 นาที / ไม่ได้ ออกเลย)</p>	<p>P14 ()</p> <p>P15 ()</p>

ส่วนที่ 5 : พฤติกรรมการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และ
การออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ท่านเห็นด้วย

ข้อความ	สำหรับ ผู้วิจัย
การปฏิบัติตัวด้านการออกกำลังกาย	
16. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านทำงานบ้านให้เหงื่อออก เช่น ถูบ้าน คายหญ้า บ่อยเพียงใด <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (มากกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์) สิ่งที่ท่านทำ คือ..... <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-3 ครั้ง / สัปดาห์) สิ่งที่ท่านทำ คือ..... <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่ทำเลย)	P16 ()
17. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านต้องใช้กำลังโดยการดึง ขูด หรือยกของหนัก บ่อยเพียงใด <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (มากกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์) สิ่งที่ท่านทำ คือ..... <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-3 ครั้ง / สัปดาห์) สิ่งที่ท่านทำ คือ..... <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่เคยทำเลย)	P17 ()
18. เมื่อท่านมีการออกกำลังกาย ท่านได้มีโอกาสปล่อยจิตใจให้ว่าง ไม่คิดฟุ้งซ่าน บ่อยเพียงใด <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นประจำ (ทำทุกครั้ง) <input type="checkbox"/> ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (ทำเป็นบางครั้ง) <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติเลย (ไม่เคยทำเลย)	P18 ()

ส่วนที่ 6 : การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมในการควบคุมระดับความดัน

โลหิตให้อยู่ในภาวะปกติ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ท่านเห็นด้วย

ข้อความ	ได้รับ เป็น ประจำ	ได้รับเป็น บางครั้ง	ไม่ได้รับ เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจาก เจ้าหน้าที่ให้ รับประทานผักและผลไม้ที่มีกากใยสูงเพิ่มขึ้น				S1 ()
2. ท่านได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจาก เจ้าหน้าที่ให้ สังเกตตนเองในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลาย ความเครียด และการออกกำลังกาย				S2 ()
3. ท่านได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจาก เจ้าหน้าที่ให้ สำรวจตนเอง โดยการวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ				S3 ()
4. ท่านได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจาก เจ้าหน้าที่ให้ หมั่นสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกาย ของท่าน				S4 ()
5. ท่านได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจาก เจ้าหน้าที่ให้ รู้จักวิธีการออกกำลังกายที่ถูกวิธีและเหมาะสมกับผู้ป่วย ความดันโลหิตสูง				S5 ()
6. ท่านได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจาก เจ้าหน้าที่ให้ รับรู้ถึงอันตรายจากการสูบบุหรี่ที่มีผลต่อระดับความดัน โลหิต				S6 ()
7. ท่านได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจาก เจ้าหน้าที่ให้ รับรู้ถึงอันตรายจากการดื่มสุราที่มีผลต่อระดับความดัน โลหิต				S7 ()
8. ท่านได้รับการสนับสนุนด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ สำหรับการออกกำลังกายจากชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่				S8 ()
9. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสาร ที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิต สูงจากเจ้าหน้าที่				S9 ()
10. เจ้าหน้าที่ ญาติ และชุมชน ให้การชมเชยเมื่อท่าน สามารถปฏิบัติตัวควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ ในเกณฑ์ปกติ				S10 ()

หมายเหตุ :

ได้รับเป็นประจำ	หมายถึง การได้รับการสนับสนุนจากทางสังคมทุกครั้งทั้งจาก เจ้าหน้าที่และญาติ
ได้รับเป็นบางครั้ง	หมายถึง การได้รับการสนับสนุนจากทางสังคมเป็นบางครั้ง ทั้งจากเจ้าหน้าที่ และญาติ
ไม่ได้รับเลย	หมายถึง การไม่ได้รับการสนับสนุนจากทางสังคมเลย ทั้งจากเจ้าหน้าที่และญาติ

♥♥♥♥♥ ขอขอบคุณค่ะ ♥♥♥♥♥

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

ท่านมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่านอย่างไร ในเรื่องต่อไปนี้

1. เรื่องการรับประทานอาหาร

.....
.....
.....
.....
.....

2. เรื่องการผ่อนคลายความเครียด

.....
.....
.....
.....
.....

3. เรื่องการออกกำลังกาย

.....
.....
.....
.....
.....

ภาคผนวก ข
กำหนดการดำเนินกิจกรรม

กำหนดการดำเนินกิจกรรม

วัน / เดือน / ปี	กิจกรรม
11-13 มิถุนายน 2550	ส่งหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการดำเนินการวิจัย ชี้แจงในเรื่องรายละเอียด และระยะเวลาของการวิจัย ตลอดจนขอความอนุเคราะห์การสนับสนุนอุปกรณ์ที่จำเป็นบางอย่างที่ใช้ในงานวิจัย ไปที่เจ้าหน้าที่ อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน และกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ (ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบ้านค้อ และศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านโคกนางามตำบลตำรายุ)
16 มิถุนายน 2550	เตรียมแบบสอบถาม แบบบันทึกและอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
19 กรกฎาคม 2550 (สัปดาห์ที่ 1)	เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในกลุ่มทดลองจำนวน 31 คนที่ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบ้านค้อ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
21 กรกฎาคม 2550 (สัปดาห์ที่ 1)	เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 31 คนที่ศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านโคกนางามตำบลตำรายุ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
23 กรกฎาคม 2550 (สัปดาห์ที่ 2)	<p>กิจกรรมในกลุ่มทดลองประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บันทึกการวัดระดับความดันโลหิต 2. แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และประโยชน์ที่กลุ่มทดลองจะได้รับจากการศึกษาครั้งนี้ 3. จัดกิจกรรมกลุ่มโดย <ul style="list-style-type: none"> - การสร้างสัมพันธ์ภาพ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก คู่กัน - ให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกี่ยวกับการมีระดับความดันโลหิตสูง และอันตรายที่เกิดขึ้นจากโรคความดันโลหิตสูง โดยผู้วิจัยบรรยายประกอบภาพพลิก ไปสเตอร์ และแผ่นพับเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง - ผู้วิจัยบรรยายสรุป เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง ผลเสียต่อสุขภาพ ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากโรคความดันโลหิตสูง และการแก้ไข - ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่ม สรุปผลของกิจกรรมในครั้งนี้ แจกแบบบันทึกระดับความดันโลหิต และคู่มือผู้ป่วยความดันโลหิตสูง พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดในการบันทึก <ol style="list-style-type: none"> 4. นัดหมายครั้งต่อไป
28 กรกฎาคม 2550 (สัปดาห์ที่ 3)	<p>กิจกรรมในกลุ่มทดลองประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บันทึกการวัดระดับความดันโลหิต 2. แจ้งวัตถุประสงค์ของการพบกันครั้งที่ 2 3. จัดกิจกรรมกลุ่มโดย <ul style="list-style-type: none"> - ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนเล่าถึงพฤติกรรม การบริโภคอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วจดบันทึกไว้เพื่อการสังเกตตนเอง

วัน / เดือน / ปี	กิจกรรม
	<p>ในพฤติกรรมดังกล่าว</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง โดยการเน้นตัวแบบจริงมาเล่าถึงประสบการณ์ในการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมระดับความดันให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ - ผู้วิจัยและคณะให้กำลังใจและไต่ถามถึงความเป็นอยู่ของผู้ป่วยในปัจจุบัน พร้อมทั้งให้คำแนะนำปรึกษาในปัญหาที่ผู้ป่วยสงสัย <p>4. นัดหมายครั้งต่อไป</p>
<p>31 กรกฎาคม 2550 (สัปดาห์ที่ 4)</p>	<p>กิจกรรมในกลุ่มทดลองประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บันทึกการวัดระดับความดันโลหิต 2. แจกวัสดุประสงค์ของการพบกันครั้งที่ 3 3. จัดกิจกรรมกลุ่ม โดย <ul style="list-style-type: none"> - ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้ร่วมกันอภิปราย เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หลังจากที่ได้สังเกตตนเองในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา - กลุ่มร่วมกันสรุปปัญหา และร่วมกันวางแผนในการแก้ไขปัญหา พร้อมทั้งมีการกำหนดเป้าหมาย - ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง - ผู้วิจัยและคณะ สาธิตวิธีการคลายเครียด โดยการกำหนดลมหายใจและกดจุด วิธีการออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลอง - สมาชิกในกลุ่มทุกคนร่วมกันฝึกปฏิบัติ วิธีการคลายเครียด และการออกกำลังกาย - ผู้วิจัยและคณะ ให้กำลังใจและคำแนะนำปรึกษา <p>4. นัดหมายครั้งต่อไป</p>
<p>5 สิงหาคม 2550 (สัปดาห์ที่ 5)</p>	<p>กิจกรรมในกลุ่มทดลองประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บันทึกการวัดระดับความดันโลหิต 2. แจกวัสดุประสงค์ของการพบกันครั้งที่ 4 3. จัดกิจกรรมกลุ่ม โดย <ul style="list-style-type: none"> - ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้ร่วมกันทบทวนกิจกรรมทั้งหมด พร้อมทั้งซักถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่างๆที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกิจกรรม - ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว - ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมรวมไปถึงคณะผู้วิจัย ร่วมกันประเมินพฤติกรรมในเรื่องการบริโภคอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย

วัน / เดือน / ปี	กิจกรรม
	- ทุกคนร่วมกิจกรรมสนทนากลุ่ม และมอบของรางวัลกับผู้ช่วยที่ได้รับการลงความเห็นจากกลุ่มว่าเป็นผู้ที่ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ประสบความสำเร็จอภิปราย เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หลังจากที่ได้สังเกตตนเอง
19 สิงหาคม ถึง 21 สิงหาคม 2550 (สัปดาห์ที่ 8)	ผู้วิจัยและคณะเยี่ยมบ้าน โดยวิธีการเจาะประตูบ้านเพื่อไต่ถามปัญหาสุขภาพทั่วไป และให้คำแนะนำปรึกษา
11 สิงหาคม ถึง 27 สิงหาคม 2550 (สัปดาห์ที่ 6-10)	ออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลอง สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ 20-30 นาที ทุกวัน จันทร์ พุธ ศุกร์
28 สิงหาคม 2550	เก็บข้อมูลเมื่อสิ้นสุดโครงการทั้งในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ

ภาคผนวก ก
แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา

แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา ครั้งที่ 1

สัปดาห์ที่ 2

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงบอกความหมายของโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอธิบายสาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้อง
3. เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงบอกอันตรายและผลเสียของโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสามารถสังเกตพฤติกรรมของตนเองได้
5. เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงตัดสินใจในการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

1. บันทึกการวัดระดับความดันโลหิต
2. แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และประโยชน์ที่กลุ่มทดลองจะได้รับจากการศึกษารุ่นนี้
3. จัดกิจกรรมกลุ่ม โดย
 - การสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักคุ้นเคยกัน
 - ให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกี่ยวกับการมีระดับความดันโลหิตสูง และอันตรายที่เกิดขึ้นจากโรคความดันโลหิตสูง โดยผู้วิจัยบรรยายประกอบภาพพลิกโปสเตอร์ และแผ่นพับเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
 - ผู้วิจัยบรรยายสรุป เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง ผลเสียต่อสุขภาพ ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากโรคความดันโลหิตสูง และการแก้ไข
 - ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่ม สรุปผลของกิจกรรมในครั้งนี้ แจกแบบบันทึกระดับความดันโลหิต และคู่มือผู้ป่วยความดันโลหิตสูง พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดในการบันทึก
4. นัดหมายครั้งต่อไป

สื่อประกอบการดำเนินกิจกรรม

1. วีดิทัศน์ เรื่องความดันโลหิตสูงมาตรฐานที่ฉันไม่รู้
2. สื่อจำลองสถานการณ์จริง ของโรคความดันโลหิตสูง
3. คู่มือ สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย เนื้อหาเกี่ยวกับการควบคุมความ

ดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

4. แผ่นพับ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการซักถาม
2. การร่วมแสดงความคิดเห็นของกลุ่ม

แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา ครั้งที่ 2

สัปดาห์ที่ 3

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสามารถตั้งเป้าหมายให้กับตนเองว่าตนเองสามารถที่จะปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกายได้ เพื่อให้ระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ

กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

1. บันทึกการวัดระดับความดันโลหิต
2. แข่งวัตถุประสงค์ของการพบกันครั้งที่ 2
3. จัดกิจกรรมกลุ่ม โดย

- ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนเล่าถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วจดบันทึกไว้เพื่อการสังเกตตนเองในพฤติกรรมดังกล่าว

- ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง โดยการเน้นตัวแบบจริงมาเล่าถึงประสบการณ์ในการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมระดับความดันให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

- ผู้วิจัยและคณะให้กำลังใจและไต่ถามถึงความเป็นอยู่ของผู้ป่วยในปัจจุบัน พร้อมทั้งให้คำแนะนำปรึกษาในปัญหาที่ผู้ป่วยสงสัย

4. นัดหมายครั้งต่อไป

สื่อประกอบการดำเนินกิจกรรม

1. วีดิทัศน์ เรื่องสุขกายสบายใจ หลีกไกล ความดันโลหิตสูง
2. แบบบันทึกพฤติกรรมควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย
3. ตัวแบบจริง

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการซักถาม
2. การร่วมแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกลุ่ม
3. แบบบันทึกพฤติกรรมกรับประทานอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการ

ออกกำลังกาย

4. ประเด็นสำคัญที่ได้จากการร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมที่เป็นปัญหา

แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา ครั้งที่ 3

สัปดาห์ที่ 4

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสามารถตั้งเป้าหมายให้กับตนเองว่าเมื่อตนเองได้ปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย แล้วนั้นย่อมเกิดผลดีกับตนเองอย่างแท้จริง คือระดับความดันโลหิตของตนเองอยู่ในเกณฑ์ปกติ

กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

1. บันทึกการวัดระดับความดันโลหิต
2. แข่งวัตถุประสงค์ของการพบกันครั้งที่ 3
3. จัดกิจกรรมกลุ่มโดย

- ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้ร่วมกันอภิปราย เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หลังจากที่ได้สังเกตตนเองในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา

- กลุ่มร่วมกันสรุปปัญหา และร่วมกันวางแผนในการแก้ไขปัญหารวมทั้งมีการกำหนดเป้าหมาย

- ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

- ผู้วิจัยและคณะ สาธิตวิธีการคลายเครียด โดยการกำหนดลมหายใจและกดจุด วิธีการออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลอง

- สมาชิกในกลุ่มทุกคนร่วมกันฝึกปฏิบัติ วิธีการคลายเครียด และการออกกำลังกาย

- ผู้วิจัยและคณะ ให้กำลังใจและคำแนะนำปรึกษา

4. นัดหมายครั้งต่อไป

สื่อประกอบการดำเนินกิจกรรม

1. สไลด์ เรื่องการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
2. ตัวแบบจริง (รูปแบบหมอลำพื้นบ้าน)
3. วิทยากรรับเชิญ สาธิตการออกกำลังกายท่าไม้พลองป่าบุญมี

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจและการซักถาม
2. การร่วมแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกลุ่ม
3. ข้อเสนอแนะทางแก้ไขปัญหาในพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่ได้จากการร่วมกันอภิปราย
กลุ่ม

แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา ครั้งที่ 4

สัปดาห์ที่ 5

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสามารถสามารถกำกับตนเอง ให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกายได้ เพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

1. บันทึกการวัดระดับความดันโลหิต
2. แจกวัตถุประสงค์ของการพบกันครั้งที่ 4
3. จัดกิจกรรมกลุ่มโดย
 - ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้ร่วมกันทบทวนกิจกรรมทั้งหมด พร้อมทั้งซักถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกิจกรรม
 - ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว
 - ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมรวมไปถึงคณะผู้วิจัย ร่วมกันประเมินพฤติกรรมในเรื่องการบริโภคอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย
 - ทุกคนร่วมกิจกรรมสนทนากัน และมอบของรางวัลกับผู้ป่วยที่ได้รับการลงความเห็นจากกลุ่มว่าเป็นผู้ที่ควบคุมระดับความดันโลหิต ได้ประสบผลสำเร็จอภิปราย เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หลังจากที่ได้สังเกตตนเอง
4. นัดหมายครั้งต่อไป

สื่อประกอบการดำเนินกิจกรรม

เทปบันทึกภาพและเสียงตลอดระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการซักถาม
2. การร่วมแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกลุ่ม

3. ข้อเสนอแนะทางปฏิบัติในพฤติกรรมการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. วิธีการตอบสนองต่อการกระทำของตนเอง (ให้รางวัล/ลงโทษ ต่อตนเอง)

ภาคผนวก ง
คู่มือผู้ปวยความดันโลหิตสูง

คำนำ

คู่มือผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

การควบคุมระดับความดันโลหิตเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกท่านพึงปฏิบัติ เพราะถ้าความดันโลหิตสูงอยู่ตลอดเวลาจนไม่สามารถควบคุมให้อยู่ในระดับปกติได้นั้น อันตรายที่เปรียบเสมือน “ฆาตกรเงียบ” จะตามมาทันที คือ เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดสมอง ที่บางคนอาจจะกลายเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือถึงขั้นเสียชีวิตอย่างเฉียบพลันได้



จัดทำโดย

นางสาวปราณี ลอยหา

นักศึกษาลัทธิสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า จากอันตรายที่เกิดขึ้นจากการเป็นโรคความดันโลหิตสูงตั้งที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้จัดทำจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เล่มนี้ จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้การควบคุมระดับความดันโลหิตของท่านประสบความสำเร็จไม่มากก็น้อย ซึ่งหากผิดพลาดประการใด ข้าพเจ้าขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ

ผู้จัดทำ

ปราณี ลอยหา

10 มิถุนายน 2550

สมุดประจำตัว
ผู้มีความดันโลหิตสูง

วันที่.....

สารบัญ

	หน้า
1. ข้อมูลประจำตัวผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	4
2. ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง	5
3. หลักการควบคุมระดับความดันโลหิต	7
4. การบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	10
5. ตัวอย่างอาหารสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	12
6. การกลายเค็รียดสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	13
7. ตัวอย่างการคลายเครียดสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	17
8. การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	19
9. ตัวอย่างการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย	
ความดันโลหิตสูง	22
10. การประเมินตนเอง	28
11. การตรวจร่างกาย	30
12. การแปลผล	31
13. ผลการตรวจภาวะผิดปกติ และภาวะแทรกซ้อนของ	
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	32
14. แบบผลสรุปแนวทางการปฏิบัติการดูแลตนเองจากข้อมูล	33
15. แนวทางการปฏิบัติความดันโลหิตสูง	34
16. ทักษะการปรับตัว	35
17. การเตรียมตัวเพื่อพบแพทย์และทีมรักษา	36

ชื่อ-สกุล

รหัสจังหวัด รหัสอำเภอ รหัสตำบล ลำดับที่คนไข้
(หมายเหตุ: รหัสนี้ใช้สำหรับโรงพยาบาลท้องถิ่นที่ผู้รับมีความดันโลหิตสูงขึ้น
ทะเบียนติดตามสม่ำเสมอ)

ข้อมูลทั่วไป

เพศ หญิง ชาย อายุเมื่อลงทะเบียนครั้งแรก ปี เดือน
ที่อยู่ติดต่อได้ บ้านเลขที่ หมู่ที่ ถนน
ตำบล อำเภอ
จังหวัด โทรศัพท์
ผู้ใกล้ชิดที่จะติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน ชื่อ
ที่อยู่

โทรศัพท์
ชื่อสถานพยาบาลที่ตรวจ
(1)
(2)
(3)

ข้อมูลส่วนตัว

ประวัติครอบครัว มีพ่อแม่พี่น้องสายตรงเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากอัมพาต
และโรคหัวใจขาดเลือด (อายุก่อนอายุ 55 ปี หญิงก่อนอายุ 65 ปี)

มี ไม่มี
มีภาวะผิดปกติหรือโรคประจำตัว
() วินิจฉัยครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.
() วินิจฉัยครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.
() โรคอื่นๆ วินิจฉัยครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.

ความรู้เกี่ยวกับความดันโลหิตสูง

☞ ความดันโลหิตสูง คือ ?

ความดันโลหิต เป็นแรงดันเลือด ที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือด ไปเลี้ยงทั่วร่างกาย จะมี 2 ค่า ความดันตัวบน (แรงดันเลือดขณะ หัวใจห้องซ้ายล่าง ปีบตัว) และความดันตัวล่าง (แรงดันเลือดขณะ หัวใจ ห้องซ้ายล่างคลายตัว) ปัจจุบันความดันตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปถือเป็นความดันโลหิตสูง

☞ สาเหตุมาจาก ?

สาเหตุ ความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เกิดโดยไม่มีสาเหตุที่ทราบได้ชัดเจน ส่วนน้อย คือ ประมาณร้อยละ 5 จะรู้สาเหตุที่ทำให้ความดันสูง เช่น ไตวาย หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงไตตีบ หรือมีเนื้องอกที่ต่อมหมวกไต การแก้ไขที่สาเหตุ เช่น ตัดเนื้องอกทิ้ง หรือขยายหลอดเลือดแดงไตซึ่งตีบด้วยบอลูนจะสามารถทำให้ความดันสูงหายขาด ไม่จำเป็นต้อง ใช้ยาลดความอืดต่อไป แต่ส่วนใหญ่แล้วจะพบความดันสูงชนิดไม่หายขาด จำเป็นต้อง ใช้อาหารลดความอืดควบคู่ไปตลอดเชื่อว่าเกิดจาก 2 ปัจจัยใหญ่ คือ

1) กรรมพันธุ์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่แก้ไขไม่ได้ จากหลักฐานทางระบาดวิทยา พบว่าผู้ที่มีบิดา หรือมารดาเป็นความดันโลหิตสูง มีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูง ไม่มากกว่า ผู้ที่บิดามารดาไม่เป็น ยิ่งกว่านั้นผู้ที่มี ทั้งบิดาและมารดาเป็นความดันโลหิตสูงจะมีความเสี่ยงที่จะเป็นมากที่สุด ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูง เมื่ออายุมากขึ้น ๆ

2) ตั้งเวดลัอม ซึ่งเป็นปัจจัยที่แก้ไขได้ เช่น ภาวะอ้วน เบาหวาน การรับประทานอาหารเค็ม การดื่มสุราและสูบบุหรี่ ภาวะเครียด เป็นต้น

๑๓๑

☞ อาการ คือ ?

อาการจำแนกได้ 3 ระยะ คือ

ระยะเริ่มแรก ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะไม่มีอาการทางร่างกายปรากฏให้เห็น

ระยะปานกลาง ผู้ป่วยมักไม่รู้ว่ามีความดันโลหิตสูง อาการเป็นๆ หายๆ อาจปรากฏอาการผิดปกติ เช่น หัวใจเต้นแรง ตื่นเต้นนอนไม่หลับ มือสั่น ปวดศีรษะ

ระยะรุนแรง อาการที่พบ คือ ปวดบริเวณท้ายทอยเป็นมากเวลาที่ตื่นนอนตอนเช้า และดีขึ้นเรื่อยๆ ในช่วงบ่าย/เย็นอาจจะมีอาการมีศีรษะ ตาพร่ามัว อ่อนเพลีย ใจสั่น

☞ ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง คือ ?

ผลแทรกซ้อน ของโรคความดันโลหิตสูง...

ภาวะความดันโลหิตสูง ที่ยืนอยู่นาน และไม่ได้รับการรักษา จะทำให้เกิดการทำลาย ของอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ในร่างกายได้ เช่น หัวใจ สมอง ไต หลอดเลือด และตา เป็นต้น เพราะความดันโลหิตที่สูง เป็นอยู่นาน จะทำให้ผนังหลอดเลือดแดง หนาตัวขึ้น และรูเล็กลง ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลงส่งผลให้อวัยวะเหล่านี้ทำงานได้ ไม่เป็นปกติและหากการทำลายรุนแรงมากพอ อาจทำให้เกิดอาการได้

หลักการควบคุมระดับความดันโลหิต

1. **ควบคุมอาหารและลดน้ำหนักไม่ให้เกินเกณฑ์มาตรฐาน**
 มีการศึกษาที่สนับสนุนว่าความอ้วนหรือน้ำหนักเกินเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง การลดน้ำหนักสามารถช่วยลดความดันโลหิตสูงได้ และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แม้ท่านจะไม่จืดว่าอ้วน แต่การลดอาหารประเภทไขมันก็เป็นสิ่งที่ดี หลีกเลี่ยงหรือลด การใช้เนย, ไขมัน และน้ำมัน ในการปรุงอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารทอด ให้รับประทานอาหารประเภท อก, นึ่ง, ต้ม แทนรับประทานอาหาร ประเภทผัก, ถั่ว, ผลไม้ ให้มากขึ้น หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ดื่มน้ำกาแฟที่ไม่ใสคาเฟอีน, นมพร้อมไขมันและน้ำตาลไม่
2. **รับประทานอาหารที่ไม่เค็มจัด**
 การรับประทานเกลือมากเกินไปจะทำให้ความดันโลหิตสูง และไตทำงานหนัก การลดปริมาณเกลือในอาหาร ควรปรึกษาแพทย์ของท่านก่อน หลีกเลี่ยงอาหารประเภท ของดองเค็ม เนื้อเค็ม ซุปกระป๋อง ซอสมะเขือเทศอาหารที่โรยเกลือมากๆ อาหารที่ใช้เครื่องเทศ แทนเกลือ หรือผงชูรส ปริมาณของเกลือโซเดียมตลอดไรต์ที่ควรรับประทานไม่ควรเกิน 6 กรัมต่อวัน
3. **พยายามลดความเครียด**
 ในการดำเนินชีวิตและในหน้าที่การงาน ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ทำงานหนักหักโหมมากเกินไป หากเป็นไปได้

พยายาม เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ที่จะทำให้เครียดทั้งที่งาน และที่บ้าน พยายามตอบสนองอย่างมีสติ และนุ่มนวลต่อสภาพที่เครียด ซึ่งท่านไม่สามารถเปลี่ยนแปลง หรือหลีกเลี่ยงได้

4. ควบคุมสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ อาจเพิ่มแรงดันที่ผนังของหลอดเลือดแดง ซึ่งอาจมีส่วนช่วยให้เกิดความดันโลหิตสูงนอกจากนี้บุหรี่ ยังเป็นสาเหตุที่สำคัญ ของการเกิดมะเร็งปอด, อัมพาต, โรคหัวใจขาดเลือด และความดันโลหิตสูงได้บุหรี่ทำให้เกิดการทำลายและส่งเสริมการหดตัวของผนังหลอดเลือดทำให้เพิ่มอัตราเสี่ยงต่อ การเกิดอัมพาตอีกด้วยจึงควรงดสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด

5. งด หรือ ลดการดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มแอลกอฮอล์ ในปริมาณมาก เป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ควรงดหรือดื่มในปริมาณน้อย เช่น ในวันหนึ่ง ๆ ไม่ควรดื่มสุราเกิน 60 มิลลิเมตร, เบียร์ 720 มิลลิตร., ไวน์ 240 มิลลิตร

6. ออกกำลังกายแต่พอประมาณ

การเดินวันละ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง จะช่วยให้ท่านลดน้ำหนักได้ ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นและป้องกัน โรคหลอดเลือดได้ ก่อนเริ่มออกกำลังกายใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ของท่านก่อน

7. รับประทานยาให้สม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง

8. ตรวจวัดความดันโลหิตสม่ำเสมอ

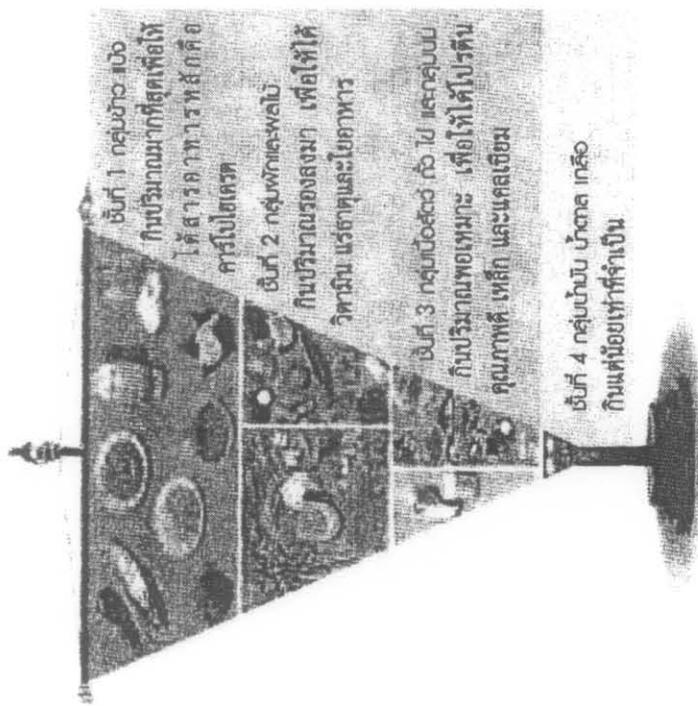
ในกรณีที่ท่านมี เครื่องวัดความดันโลหิตที่บ้าน ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อเรียนรู้วิธี วัดความดันโลหิตที่ถูกต้องอาจทำการศึกษาความดันโลหิตสัปดาห์ละครั้ง หรือเมื่อมีอาการเครียด, ปวดศีรษะไม่จำเป็น ต้อง วัดความดันโลหิต ถัดเกินความจำเป็น และควรจดบันทึกวัน, เวลา, ค่าที่วัดได้ทุกครั้ง ซึ่งจะช่วยให้แพทย์ ประเมิน ประโยชน์ ต่อแพทย์ของท่าน ในการควบคุมความดันโลหิต แนวทางที่กล่าวมานี้ อาจช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือเมื่อมีความดันโลหิตสูงเพียงเล็กน้อย ความดันอาจลดลงเป็นปกติได้โดยไม่ต้องใช้ยา หรือในกรณีที่จำเป็น ต้อง ใช้ยาลดความดัน เมื่อปฏิบัติดังกล่าว แล้วข้างต้น อาจจะช่วยให้อาการลดความดัน ได้ผลดียิ่งขึ้น จนสามารถลดขนาดของยาที่ใช้ลงได้

การบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

บริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
 - ☆ ควรกินข้าวกล้อง หรือ ข้าวซ้อมมือ
3. กินพืชผัก ให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
 - ☆ ควรรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล/ไม่มีรสหวานมาก
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
 - ☆ ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1 แก้ว
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
 - ☆ ควรกินอาหารประเภททอด ผัด และแกงกะทิแต่พอควร และเลือกกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) อบ ยำ แกงไม่ใส่กะทิเป็นประจำ
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ธงโภชนาการ

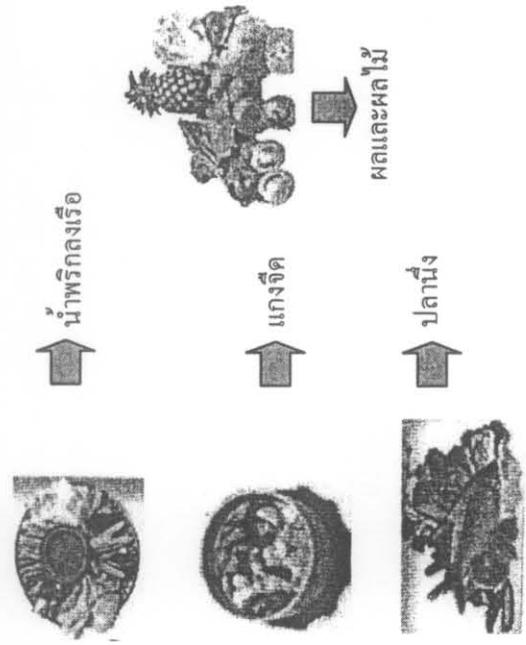


“กินอาหารถูกหลักอนามัย

ห่างไกลความดันโลหิตสูง”

ตัวอย่างอาหารสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

อาหารที่กินได้	อาหารที่ควรลด
นมพร่องมันเนย เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ	เนื้อสัตว์ที่มันมาก และไขมันอิ่มตัว น้ำปลา ซีอิ๊ว เช่น กุนเชียง ไข่กรอบ เบคอน หมูแฮม
ข้าว ผัก ผลไม้ที่รับประทานได้เกือบทุกวัน	ธัญพืชทุกชนิดที่ใส่เกลือ ผักกาดก้านยาว แป้งที่ใส่เกลือ
ผักสด	ผักดอง และผักกระป๋องที่ใส่เกลือ
ผลไม้สด	ผลไม้แปรรูปที่มีโซเดียม ผลไม้เชื่อม- ดอง ผลไม้กระป๋องที่มีเกลือและสาร กันบูดที่มีโซเดียม
	อาหารที่ใส่ผงชูรส



แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก
ต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้น
ขึ้นกับท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคย เลย	เป็น ครั้งคราว	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไร ไม่ได้เลยเพราะประสาทเชิงเครียด				
4. มีความกังวลใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเอง ไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเอง ไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเหนื่อยหน่าย ไม่อยากทำอะไร				
13. รู้สึกเฟื่องฟู ไม่มีแรงทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำอะไรต่าง ๆ				
17. ปวดหรืออึดใจกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือ ไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงง หรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

การคลายเครียดสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ความเครียดเป็นสภาวะของจิตใจ และร่างกายที่เปลี่ยนแปลง
ไป ซึ่งเป็นผลจากการต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้า
ต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบบังคับกดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์
ความไม่สบายใจ

☺ **อาการแสดงออกของความเครียด**

ทางกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ เป็นผื่นคันที่ผิวหนัง ความดัน
โลหิตสูง ใจสั่น หัวใจเต้นแรงและเร็ว การย่อยอาหาร ไม่ปกติ
ปากแห้ง

ทางอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ หงุดหงิดง่าย ฝันร้าย วิตก
กังวล เศร้า เบื่อหน่าย หวังในหวังย ตัดสินใจลำบาก สมองง่าย
มองโลกในแง่ร้าย

ทางพฤติกรรม คิ่มีจัด สูบบุหรี่จัด นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ
กัดเล็บ

โดยกำหนดให้

ไม่เคยมียา	=	0	คะแนน
เป็นครั้งคราว	=	1	คะแนน
เป็นประจำ	=	2	คะแนน
เป็นประจำ	=	3	คะแนน

ผลการประเมินระดับความเครียด

คะแนน 0-5	คะแนน หมายถึง ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก
คะแนน 6-17	คะแนน หมายถึง เกณฑ์ปกติ
คะแนน 18-25	คะแนน หมายถึง เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
คะแนน 26-29	คะแนน หมายถึง เครียดสูงกว่าปกติปานกลาง
คะแนน 30-60	คะแนน หมายถึง เครียดสูงกว่าปกติมาก

การจัดการความเครียด

1. การออกกำลังกาย
2. การทำงานอดิเรกที่ชอบ หรือถนัด
3. การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไว้ใจได้
4. การดูโทรทัศน์
5. การฟังเพลง
6. การร้องเพลง
7. การเล่นดนตรีที่ชอบ หรือถนัด

ตัวอย่างการคลายความเครียดสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

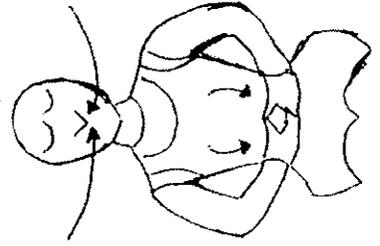
😊 การกดจุดคลายเครียด

1. จุดตรงกลางระหว่างทิว ใช้นิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด
2. จุดขมับ 2 ข้าง ใช้นิ้วชี้ 2 นิ้วกดนิ้วชี้ข้าง
3. จุดไหล่ทั้ง 2 ข้าง ใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 นิ้วกดช่วงไหล่จาก ต้นคอไปจนถึงหัวไหล่
4. จุดลงกลางไปด้านหลัง ใช้นิ้วโป้งนิ้วชี้ ขวา กดไล่ข้าง ๆ กระตุกไขสันหลังจากกลางส้นหลังถึงเอวไล่ขึ้นลง

😊 การคลายเครียดโดยการฝึกหายใจ

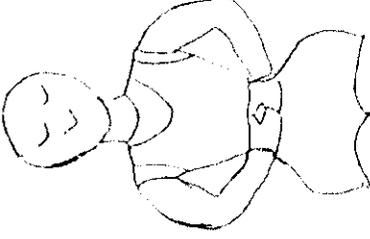
1. นิ่งในท่าที่สบาย หลังตาเอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อย ๆ หายใจเข้าพร้อมกันนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1...2...3...4... ให้มีรู้สึกว่าการต้องพองออก

1..2..3..4



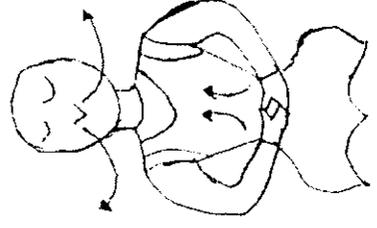
2. กลั้นหายใจไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกัน เมื่อหายใจเข้า

1..2..3..4



3. ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า 1...2...3...4...5...6...7...8 พยายามได้ลมหายใจออกมาให้หมด ดังกล่าวทำนี้ต้องแปลลง

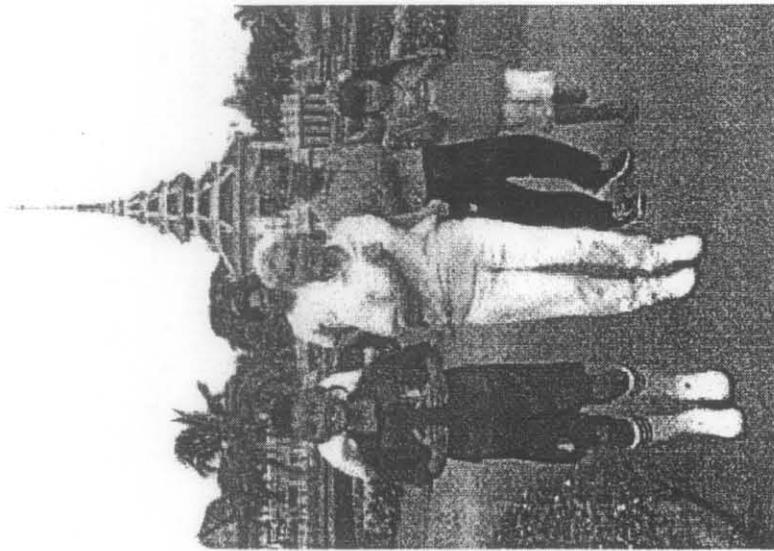
1..2..3..4..5..6..7..8



การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ถ้ามีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกลุ่มวัย จะก่อให้เกิดประโยชน์

- ⊕ สุขภาพหัวใจ : ลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ ลงประมาณร้อยละ 50
- ⊕ ควบคุมคอเลสเตอรอล : เพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) และลดไขมันไตรกลีเซอไรด์
- ⊕ เพิ่มกล้ามเนื้อ : สร้างหรือรักษาสภาพของกล้ามเนื้อ
- ⊕ กระดูกแข็งแรง : ชะลอการเสื่อมของกระดูกให้ช้าลง
- ⊕ เพิ่มประสิทธิภาพอินซูลิน : ร่างกายสามารถใช้อินซูลินได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ⊕ ลดมะเร็ง : การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งบางชนิดต่ำลง เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งมดลูก
- ⊕ ควบคุมน้ำหนักตัว : ร่วมกับการกินอาหารที่เหมาะสม จะช่วยควบคุมน้ำหนัก
- ⊕ สุขภาพจิต : ลดความเครียดและอารมณ์ซึมเศร้า
- ⊕ นอนหลับง่ายและหลับสนิท
- ⊕ ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- ⊕ ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย
- ⊕ ร่างกายแข็งแรงและกระฉับกระเฉงขึ้น



ตัวอย่างการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

☺ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



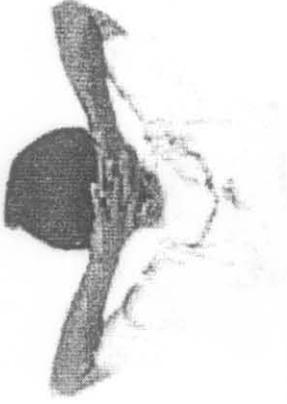
ท่าที่ 1 ทำผ่อนคลายหลังตา

เป็นการควบคุมลมหายใจควบคู่กับการฝึกสมาธิ
ทำให้จิตใจผ่อนคลาย



ท่าที่ 2
ฝ่ามือคั้นหน้าผาก ฝ่ามือคั้นขมับข้างขวา
และสลับทำข้างซ้าย

เป็นการออกแรงต้านระหว่างฝ่ามือและหน้าผาก ทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น กล้ามเนื้อคอแข็งแรงขึ้น



ท่าที่ 3

ประสานมือด้านซ้ายทอย ออกแรงคั้นระหว่าง
ฝ่ามือและศีรษะ



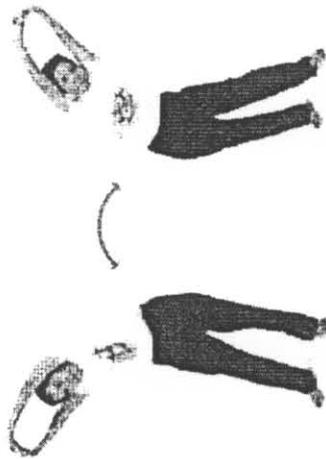
ท่าที่ 4

ประสานมือเหยียดแขนตั้งไปข้างหน้า



ท่าที่ 5

ประสานมือเหนือศีรษะเหยียดแขนตั้ง



ท่าที่ 6

เหยียดแขนเหนือศีรษะเอียงลำตัวทางด้านซ้ายและ
สลับทำข้างขวา
(สามารถทำได้ทั้งทำขึ้นและทำนั่ง)



ท่าที่ 7

ดันหรือดัดปลายนิ้วมือเข้าหาลำตัว



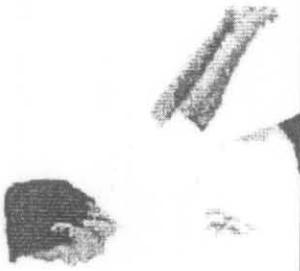
ท่าที่ 8

ตามภาพ ดันแขนเข้าหาไหล่ตรงกันข้ามแล้วสลับข้าง



ท่าที่ 9

ตามภาพ และดันข้อศอกลง



ท่าที่ 10

ประสานมือข้างหลังและยกแขนขึ้น



ท่าที่ 11

เขย่งข้อปลายเท้า



ท่าที่ 12 กระดกปลายเท้าและรุ่มปลายเท้า

ผู้สูงอายุสามารถเกาะกำแพงหรือโต๊ะ และกระดกปลายเท้าและรุ่มปลายเท้า (ตามภาพ)



ท่าที่ 13 สะบัดข้อมือ

สะบัดข้อมือ

ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมตนเอง			
ท่านคิดว่าท่านดูแลตนเองอย่างไร	😊	😐	😞
อันตราย ต้องปรับปรุง พอใช้ ดี ดีมาก	😊	😐	😞
กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใต้ช่องการรับรู้			
รายการ	วันเดือนปี	/	วันเดือนปี
	😊	😐	😞
1 การกินอาหารที่เหมาะสมทั้งปริมาณและสัดส่วน			
2 กิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายที่พอเพียง			
3 การระมัดระวังและจัดการน้ำหนักส่วนเกิน			
4 การจัดการความเครียด			
5 การงดสูบบุหรี่			
6 ลดเค็ม คิมแอลกอฮอล์			
7 การรับประทานยาและ/หรือฉีดยาสม่ำเสมอ			
8 อื่น ๆ			

การประเมินตนเอง	
ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมตนเองในชีวิตประจำวัน	ความหมาย
หัวข้อ	
การกินอาหาร ที่เหมาะสม ทั้งปริมาณและสัดส่วน	กินอาหารที่หลากหลายแต่พอดี กินข้าวเป็นหลัก กินปลาไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมันและถั่วเมล็ดแห้ง อาหารรสไม่เค็มจัด หรือหวานจัด กินผักและผลไม้ทุกมื้อ ยกเว้นผลไม้ที่มีรสหวานจัด หรือมีพลังงานสูง
กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายที่พอเพียง	มีกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่มีชีวิตตั้งแต่ 30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง 5 ครั้งขึ้นไป ต่อสัปดาห์ โดยไม่ขึ้นกับความหนักของการออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่มีชีวิต 20 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง 3 ครั้งขึ้นไป ต่อสัปดาห์ โดยแต่ละครั้งมีการออกแรงร้อยละ 50 ขึ้นไป ของความหนักของการออกกำลังกาย
การระมัดระวังและจัดการน้ำหนักเกิน	มีการประเมินน้ำหนัก และดัชนีมวลกาย ของตนเอง สม่ำเสมออย่างน้อยปีละครั้ง
การจัดการความเครียด	สามารถปฏิบัติ "การฝึกการหายใจ" เป็นพื้นฐาน และมีวิธีปฏิบัติประจำเพื่อจัดการความเครียดที่ไม่ทำลายสุขภาพอย่างน้อย 1 วิธี
การงดสูบบุหรี่	งดสูบบุหรี่หรือยาสูบใด ๆ
การดื่มแอลกอฮอล์	ลดเลิกหรือดื่มแอลกอฮอล์เช่นสุรา ไวน์ หรือเบียร์ ชายดื่มได้ไม่เกิน 3 แก้ว หญิงไม่เกิน 2 แก้ว
การรับประทานยาและ/หรือฉีดยาสม่ำเสมอ	ในกรณีที่ต้องปฏิบัติ มีการปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง
หมายเหตุ : ในระยะ 3-6 เดือนรวมการทำการประเมินทุกเดือนหรือ 2 เดือน และหลังจากที่ สามารถจัดการ ให้ถือการปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองได้แล้ว สามารถประเมินการปฏิบัติห่างไปทุก 3 หรือ 6 เดือน	

การตรวจร่างกาย

ประเมินผลการตรวจพื้นฐานร่างกาย และผลการตรวจในห้องปฏิบัติการ	
การบันทึกติดตามผลการตรวจ ส่วนสูง..... ซม.	
วันเดือนปีที่ตรวจในแต่ละครั้ง	
น้ำหนัก (กก.)	
ดัชนีมวลกาย	
ชีพจร (ครั้ง/นาที)	
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	
ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) (มก%)	
อื่นๆ <i>ข้อสังเกตและผลตรวจติดตาม</i>	
อื่นๆ <i>ครั้ง เช่น การวัดรอบเอว</i>	
 ผู้บันทึก	

การแปลผล

การแปลผลระดับความดันโลหิต	
ตารางแสดงผลการตรวจเทียบตามเกณฑ์เป้าหมาย	
วันเดือนปีที่วัดความดันในแต่ละครั้ง	
สูงกว่า 180 (สูงรุนแรง)	
160-179 (สูงปานกลาง)	
140-159 (สูงเล็กน้อย)	
น้อยกว่า 140 (ปกติ)	
สูงกว่า 110 (สูงรุนแรง)	
100-109 (สูงปานกลาง)	
90-99 (สูงเล็กน้อย)	
น้อยกว่า 90 (ปกติ)	
ความดันโลหิตซิสโตลิก (ตัวบน) และ ไดแอสโตลิก (ตัวล่าง)	
อยู่ระดับความรุนแรงที่แตกต่างกัน ให้ใช้ระดับที่รุนแรงกว่าเป็นเกณฑ์	

แปลผลสรุปแนวทางการปฏิบัติที่ตรวจตนเองจากข้อมูล

สรุปผลจากการประเมินและแนวทางการปฏิบัติที่ตรวจตนเอง
 ควรทำเมื่อเริ่มต้นและทุก 6-12 เดือนต่อครั้ง
 ถ้าพบเข้ามีปัจจัยเสี่ยงใดที่มีผลต่อโอกาสการเกิดโรคหัวใจและ
 หลอดเลือด

**ผลการตรวจภาวะผิดปกติและภาวะแทรกซ้อน
 ของผู้มีภาวะความดันโลหิตสูง**

รายการ	วันที่ / /	วันที่ / /	วันที่ / /
ระดับน้ำตาลสะสม (ฮีโมโกลบินเอวันดี < 7%)			
ระดับไขมันโคเลสเตอรอล (< 200 มก./คต.)			
ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ (< 150 มก./คต.)			
ระดับไขมันแอลดีแอล (< 100-130 มก./คต.)			
หน้าที่ของไต - ไข่ขาวในปัสสาวะ (พบ/ไม่พบ) - BUN (7-18) - Creatinine (< 1.2 มก./คต.)			
ผลการตรวจคลื่นหัวใจ อื่นๆ (เช่น เอ็กซเรย์ปอด เป็นต้น)			
หมายเหตุ : < = น้อยกว่า > = มากกว่า ตรวจภาวะผิดปกติและภาวะแทรกซ้อนปีละครั้ง เฉพาะคลื่นหัวใจตรวจตามความเหมาะสม ในกรณีความดันโลหิตสูงที่มีปัจจัยเสี่ยงร่วมกับมากกว่าสองปัจจัยขึ้นไป เป็นเบาหวาน หรือมีการทำลายของอวัยวะต่างๆ ซึ่งอันตรายต่อการ ตีบ ตัน ของหลอดเลือดมากขึ้น			

รายการ	ครั้งที่/พ.ศ.	ครั้งที่/พ.ศ.	ครั้งที่/พ.ศ.
ระดับความดันโลหิตสูง			
เบาหวาน			
อายุมาก			
มีประวัติครอบครัว			
สูบบุหรี่			
ไขมันผิดปกติ			
อ้วน			
หน้าที่ของไตผิดปกติ			
วิธีชีวิตอื่นๆ นอนๆ			
อื่นๆ			
หมายเหตุ : อายุมาก หมายถึง ซ้ำมากกว่า 45 ปี หญิงมากกว่า 55 ปี ประวัติครอบครัว หมายถึงญาติสายตรงเสียชีวิตก่อนวันอันควรรจาก อัมพาตและโรคหัวใจขาดเลือด ไขมันผิดปกติ หมายถึง โคเลสเตอรอลมากกว่า 240 มก.คต เป็นต้น			

แนวทางการปฏิบัติความดันโลหิตสูง

◆ ความดันโลหิตสูง	
จากตารางประเภทของกลุ่มเสี่ยงของผู้มีความดันโลหิตสูงข้างล่างนี้เข้าเจ้าของในกลุ่มเสี่ยงกลุ่มใดต่อโอกาสเกิดอัมพาตและโรคหัวใจขาดเลือดถ้าไม่รักษา	
การแบ่งกลุ่มผู้มีความดันโลหิตสูง	โอกาสเสี่ยงทางโรคหลอดเลือดหัวใจ
กลุ่มเสี่ยงต่ำ	<ul style="list-style-type: none"> ■ กลุ่มที่มีความดันโลหิตสูงระดับสูงเล็กน้อยและไม่มีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ■ กลุ่มที่มีความดันโลหิตสูงเล็กน้อยร่วมกับปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ 1-2 ปัจจัย ■ กลุ่มที่มีความดันโลหิตสูงปานกลางอย่างเดียวหรือร่วมกับปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ 1-2 ปัจจัย
กลุ่มเสี่ยงปานกลาง	<ul style="list-style-type: none"> ■ กลุ่มที่มีความดันโลหิตสูงเล็กน้อยหรือปานกลางเต็ม ■ ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ 3 ปัจจัยหรือมากกว่า หรือเป็นเบาหวานหรือมีการทำลายของอวัยวะส่วนปลาย ■ กลุ่มที่มีความดันโลหิตสูงรุนแรงและมีปัจจัยเสี่ยง 1-2 ปัจจัยขึ้นไป
กลุ่มเสี่ยงสูง	<ul style="list-style-type: none"> ■ กลุ่มที่มีความดันโลหิตสูงเล็กน้อยหรือสูงปานกลางแต่มีอาการของโรคหัวใจและหลอดเลือดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว
สรุปผลการประเมิน	
โอกาสเสี่ยงและแนวปฏิบัติสำหรับความดันโลหิตสูง	
เดือน/ท.ศ.	กลุ่มเสี่ยง แนวปฏิบัติ
	<input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ปานกลาง <input type="checkbox"/> สูงมาก
	<input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ปานกลาง <input type="checkbox"/> สูงมาก

ทักษะการปรับตัว

ความรู้และทัศนคติพื้นฐานที่จำเป็นในการปรับตัว	
<p>● ทักษะการจัดการทั่วไป</p> <p><input type="checkbox"/> 1 แนวการปรับตัวเพื่อรองรับความเครียดและจิตใจสังคม</p> <p><input type="checkbox"/> 2 ความสำคัญของการจัดการดูแลตนเองและการบริโภคข้อมูลข่าวสาร</p> <p><input type="checkbox"/> 3 แนวความร่วมมือของครอบครัวและเครือข่ายสังคม</p> <p><input type="checkbox"/> 4 การรู้จักปัจจัยเสี่ยงและการปรับลดและควบคุม เช่น ยาสูบ แอลกอฮอล์ ฯลฯ</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 แนวการปรับตัวเพื่อการดำรงวิถีชีวิตอย่างมีคุณภาพ</p> <p><input type="checkbox"/> 6 การสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์</p> <p><input type="checkbox"/> 7 การใช้ระบบบริการการดูแลสุขภาพและทรัพยากรในชุมชน</p> <p><input type="checkbox"/> 8 การใช้คู่มือประจำตัว</p> <p><input type="checkbox"/> 9 อื่นๆ เช่น การสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการดูแลตนเอง เป็นต้น</p>
◆ ความดันโลหิตสูง	
<p><input type="checkbox"/> 1 ความรู้ทั่วไปและธรรมชาติของการเกิดโรค</p> <p><input type="checkbox"/> 2 รู้จักความดันโลหิตและการดูแลในชีวิตประจำวัน</p> <p><input type="checkbox"/> 3 อาหาร โภชนาการและการบริโภค</p> <p><input type="checkbox"/> 4 การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 เทคนิคการจัดการจัดการความเครียด</p> <p><input type="checkbox"/> 6 การรักษาน้ำหนักตัวและการควบคุมน้ำหนัก</p> <p><input type="checkbox"/> 7 โรคและปัญหาสุขภาพแทรกซ้อนเฉียบพลันและเรื้อรัง</p> <p><input type="checkbox"/> 8 การป้องกันค้นหาสาเหตุและการดูแลเบื้องต้น</p> <p><input type="checkbox"/> 8 อื่นๆ</p>

การเตรียมตัวเพื่อพบแพทย์และที่ปรึกษา

? การเตรียมคำถามเพื่อพบแพทย์และที่ปรึกษา

คำถามที่ควรถามหมอของท่าน

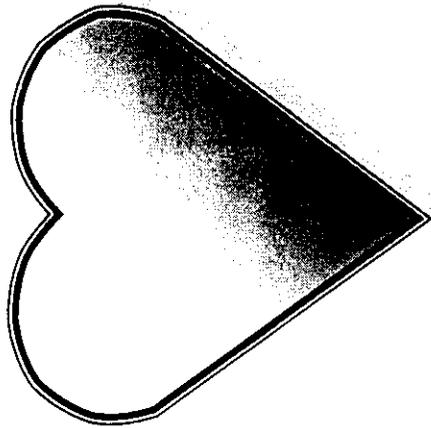
.....
.....
.....
.....



☺ นัดตรวจครั้งต่อไป		สถานพยาบาล
วัน / เดือน / ปี	เวลา	

ตัวช่วยรัก

จาก...



ที่มงาน

แต่

หวังไซ

ภาคผนวก จ
ภาพกิจกรรมการดำเนินงาน



คุณยาย..วัดความดันหน่อยนะคะครับ!



วิทยากรให้ความรู้ด้านโภชนาการ



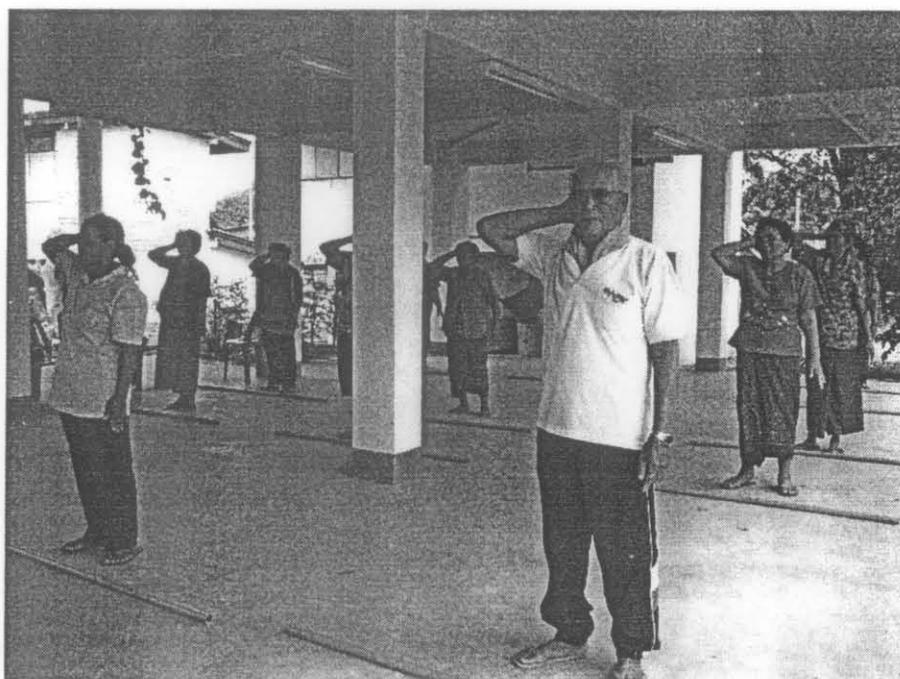
การอภิปรายกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลายความเครียด



ได้ยืดเส้นยืดสายแล้ว! รู้สึกสบายหน่อย



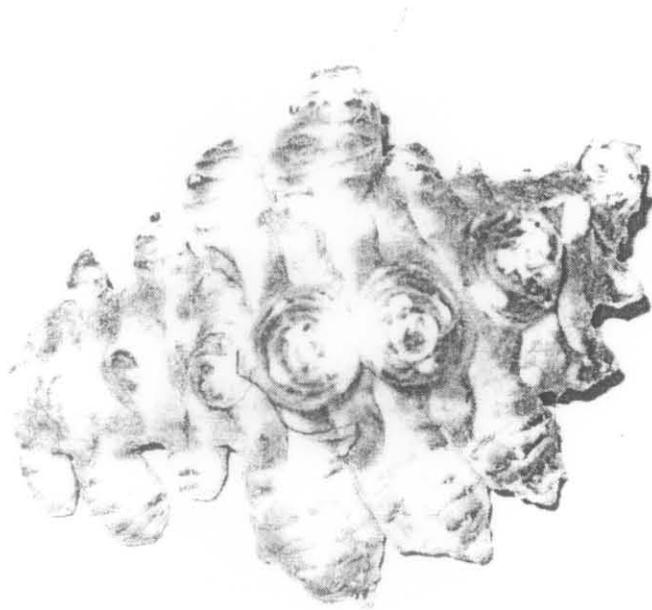
ออกกำลังกายด้วยไม้พลอง



คุณยายเพียรพยายามมากเลย....เก่งสุดๆ



หนูขอออกกำลังด้วยคนนะคะ....คุณยาย



ว่านสมุนไพร! ที่ชาวบ้านนำมาเคี้ยวกิน...เพราะเชื่อว่า
ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง และเบาหวาน (จริงหรือเปล่าเนี่ย ?)



ร่วมกันถ่ายภาพเป็นที่ระลึก

ภาคผนวก ฉ

การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายชื่อของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 33 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ในกลุ่ม
ทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	n = 31		n = 31	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อาการเจ็บหน้าอก ปวดศีรษะ มึนงง หัวใจเต้นแรง อาจเป็นอาการบ่งชี้ว่าเป็น โรคความดันโลหิตสูงได้	18	58.06	29	93.55
2. อาการปวดหัวรุนแรงเฉียบพลัน พุดไม่ชัดหรือลิ้นแข็ง ตามัว หรือเห็นภาพซ้อน คือสัญญาณอันตรายของโรคหลอดเลือดสมอง	19	61.29	26	83.87
3. การชอบรับประทานอาหารรสเค็ม อาหารที่มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาลสูง จะเสี่ยงต่อการเป็น โรคความดันโลหิตสูง	26	83.87	24	77.42
4. ความเครียด เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด โรคความดันโลหิตสูงได้	22	70.97	27	87.10
5. การสูบบุหรี่ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด โรคความดันโลหิตสูงได้	11	35.48	24	77.42
6. การดื่มสุรา เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด โรคความดันโลหิตสูงได้	16	51.61	22	70.97
7. การถีบจักรยาน รำมวยจีนเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยลดภาวะความดันโลหิตสูงได้	23	74.19	23	74.19
8. ผู้ที่มีญาติ พี่น้องเป็น โรคความดันโลหิตสูง จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงด้วย	18	58.06	22	70.97
9. อาการเจ็บแน่นหน้าอกอย่างรุนแรงนานเกินกว่า 30 นาที และเจ็บร้าวไปยังบริเวณแขนซ้าย เป็นอาการที่บ่งชี้ว่าต้องรีบไปพบแพทย์ทันที	23	74.19	23	74.19
10. การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการผ่อนคลาย ความเครียดอยู่เสมอ จะช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง	17	54.84	24	77.42
11. การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรออกนาน 30-60 นาที	15	48.39	26	83.87
12. ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ถ้าหากมีการดูแล เอาใจใส่ตนเอง จะสามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้	9	29.03	23	74.19
13. เมื่อมีความดันเต้าน อารมณ์โกรธ หงุดหงิด จะทำให้ความดันโลหิตสูงได้	19	61.29	25	80.65
14. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตวายได้	20	64.52	27	87.10

ตารางที่ 33 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ในกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	n = 31		n = 31	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
15. การไม่ควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จะทำให้มีโอกาสเป็นอัมพาตได้	17	54.84	27	87.10
16. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีน้ำหนักตัวมาก (อ้วน) จะทำให้ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ยาก	12	38.71	28	90.32
17. ผู้ป่วยที่เป็นความดันโลหิตสูงที่รับประทานอาหารประเภทผักผลไม้ ถั่ว ถั่วลิสง ถั่วฝักยาว ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วขาว ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วขาว ถั่วเหลือง จะช่วยลดความดันโลหิตได้	8	25.81	30	96.77

ตารางที่ 34 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียดและการออกกำลังกาย ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนการทดลอง (n = 31)			หลังการทดลอง (n = 31)		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)
1. ท่านคิดว่าสามารถไปตรวจความดันโลหิตได้ตามที่แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่สถานอนามัยนัดทุกครั้ง	8 (25.81)	10 (32.26)	13 (41.94)	28 (90.32)	3 (9.68)	0 (0.0)
2. เมื่อท่านมีอาการแน่นหน้าอก เวียนศีรษะ หน้ามืด บ่อย ๆ ท่านจะรีบไปพบแพทย์ทันที	4 (12.90)	5 (16.13)	22 (70.97)	27 (87.10)	4 (12.90)	0 (0.0)
3. ท่านคิดว่าไม่สามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มได้	9 (29.03)	11 (35.48)	11 (35.48)	5 (16.13)	18 (58.06)	8 (25.81)
4. ท่านคิดว่าไม่สามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงได้	5 (16.13)	11 (35.48)	15 (48.39)	11 (35.48)	13 (41.94)	7 (22.58)
5. ท่านคิดว่าไม่สามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทแป้ง และน้ำตาลสูงได้	3 (9.68)	16 (51.61)	12 (38.71)	7 (22.58)	18 (58.06)	6 (19.35)
6. ท่านคิดว่าสามารถไม่รับประทานข้าวขาหมู และข้าวมันไก่	9 (29.03)	9 (29.03)	13 (41.94)	14 (45.16)	10 (32.26)	7 (22.58)
7. ท่านคิดว่าไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ (อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง)	9 (29.03)	16 (51.61)	6 (19.35)	16 (51.61)	6 (19.35)	9 (29.03)
8. ท่านคิดว่าไม่สามารถหาวิธีผ่อนคลายความเครียดได้เมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจ	8 (25.81)	17 (54.84)	6 (19.35)	13 (41.94)	10 (32.26)	8 (25.81)
9. ท่านคิดว่าสามารถรับประทานยาควบคุมความดันโลหิตได้อย่างต่อเนื่องตามแพทย์สั่ง	10 (32.26)	5 (16.13)	16 (51.61)	29 (93.55)	2 (6.45)	0 (0.0)
10. ท่านคิดว่าสามารถรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง จำพวกผักและผลไม้ได้เป็นประจำ (รับประทานทุกวัน)	14 (45.16)	7 (22.58)	10 (32.26)	13 (41.94)	18 (58.06)	0 (0.0)
11. ท่านคิดว่าไม่สามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋อง ผักคองกระป๋องได้	11 (35.48)	8 (25.81)	12 (38.71)	30 (96.77)	1 (3.23)	0 (0.0)
12. ท่านคิดว่าไม่สามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทไส้กรอก เช่น ฮอทค็อก ไส้กรอกอีสานได้	6 (19.35)	7 (22.58)	18 (58.06)	17 (54.84)	12 (38.71)	2 (6.45)
13. ท่านคิดว่าไม่สามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทไขมันสูง เช่น ผัด, ทอด, ไข่แดงได้	12 (38.71)	5 (16.13)	14 (45.16)	7 (22.58)	9 (29.03)	15 (48.39)
14. ท่านคิดว่าสามารถที่จะไม่เติมเกลือ หรือน้ำปลาเพิ่มในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วได้	11 (35.48)	12 (38.71)	8 (25.81)	5 (16.13)	15 (48.39)	11 (35.48)
15. ท่านคิดว่าสามารถรับประทานผักที่เป็นส่วนประกอบในอาหาร ได้อย่างน้อย ครั้งหนึ่งของอาหาร ในมื้อนั้น ๆ	4 (12.90)	18 (58.06)	9 (29.03)	9 (29.03)	13 (41.94)	9 (29.03)
16. ท่านคิดว่าสามารถนั่งทำสมาธิได้อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที	6 (19.35)	8 (25.81)	17 (54.84)	9 (29.03)	16 (51.61)	6 (19.35)

ตารางที่ 35 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของความคาดหวังต่อผลลัพธ์ในการปฏิบัติตัวในเรื่อง การควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียดและการออกกำลังกาย ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนการทดลอง (n = 31)			หลังการทดลอง (n = 31)		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)
1. ถ้าท่านรับประทานอาหารพวกตากแห้ง ของหมักดอง และอาหารกระป๋องให้น้อยลง จะทำให้ความดันโลหิตลดลงได้	9 (29.03)	10 (32.26)	12 (38.71)	13 (41.94)	13 (41.94)	5 (16.13)
2. ถ้าท่านรับประทานผักและผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น พวกผักใบเขียว แดงกวา ส้ม ชมพู เป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูงได้	11 (35.48)	7 (22.58)	13 (41.94)	21 (67.74)	9 (29.03)	1 (3.23)
3. ถ้าท่านรับประทานอาหารประเภท ผัก, ทอด มาก ๆ ก็ไม่มีผลอะไรต่อระดับความดันโลหิต	14 (45.16)	5 (16.13)	12 (38.71)	19 (61.29)	12 (38.71)	0 (0.0)
4. ถ้าท่านรับประทานขนมหวาน ของเชื่อม น้ำหวาน น้ำอัดลม ก็ไม่มีผลอะไรต่อการควบคุมระดับความดันโลหิต	8 (25.81)	6 (19.35)	17 (54.84)	16 (51.61)	10 (32.26)	5 (16.13)
5. การเติมน้ำปลาเพิ่มในอาหารที่ปรุงมาแล้ว จนคิดเป็นนิสัยระหว่างรับประทาน ก็ไม่มีผลอะไรต่อการควบคุมระดับความดันโลหิต	7 (22.58)	7 (22.58)	17 (54.84)	11 (35.48)	11 (35.48)	9 (29.03)
6. ถ้าท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้เลือดในร่างกายไหลเวียนดีขึ้น ก็ไม่ได้ช่วยให้ความดันโลหิตลดลง	9 (29.03)	11 (35.48)	11 (35.48)	16 (51.61)	8 (25.81)	7 (22.58)
7. การออกกำลังกายในทำงานประจำของท่าน เช่น เดิน และออกกำลังกายของทั้งแขนและขา เกือบตลอดทั้งวัน ไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย และไม่มีผลอะไรต่อความดันโลหิตของท่าน	13 (41.94)	12 (38.71)	6 (19.35)	5 (16.13)	11 (35.48)	15 (48.39)
8. การนอนหลับพักผ่อน เป็นวิธีที่ท่านทำได้โดยง่าย เพื่อผ่อนคลายความเครียดและช่วยลดความดันโลหิตสูง	7 (22.58)	11 (35.48)	13 (41.94)	6 (19.35)	12 (38.71)	13 (41.94)
9. ถ้าท่านได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูงของท่านได้	10 (32.26)	12 (38.71)	9 (29.03)	25 (80.65)	5 (16.13)	1 (3.23)
10. การที่ท่านใช้ชีวิตแบบนั่งๆนอนๆตลอดทั้งวัน ก็จะไม่ผลอะไรต่อความดันโลหิตของท่าน	3 (9.68)	10 (32.26)	18 (58.06)	23 (74.19)	8 (25.81)	0 (0.0)

ตารางที่ 36 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียดและการออกกำลังกาย ในกลุ่ม
ทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนการทดลอง (n = 31)			หลังการทดลอง (n = 31)		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)
1. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมูกรอบ หนังเป็ด หนังไก่ทอด บ่อยเพียงใด	4 (12.90)	19 (61.29)	8 (25.81)	25 (80.65)	5 (16.13)	1 (3.23)
2. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารใส่กะทิ เช่น คัมข้าว แกงหมูเทโพ พะแนงเนื้อ หรือขนมใส่กะทิ เช่น ก๋วยเตี๋ยว เต้าส่วน บ่อยเพียงใด	4 (12.90)	15 (48.39)	12 (38.71)	19 (61.29)	12 (38.71)	0 (0.0)
3. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารทอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด ไข่ทอด ปาท่องโก๋ บ่อยเพียงใด	1 (3.23)	14 (45.16)	16 (51.61)	20 (64.52)	11 (35.48)	0 (0.0)
4. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารประเภทไข่ดาวไข่ต้ม ไข่พะโล้ บ่อยเพียงใด	4 (12.90)	18 (58.06)	9 (29.03)	15 (48.39)	15 (48.39)	1 (3.23)
5. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น ส้มตำ ข้าวต่างๆ น้ำพริก บ่อยเพียงใด	6 (19.35)	15 (48.39)	10 (32.26)	14 (45.16)	16 (51.61)	1 (3.23)
6. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารที่ต้องเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือป่น ลงในอาหารเพิ่มเติมจากที่ปรุงมาแล้ว บ่อยเพียงใด	4 (12.90)	15 (48.39)	12 (38.71)	0 (0.0)	17 (54.84)	14 (45.16)
7. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารประเภทผัก บ่อยเพียงใด	9 (29.03)	16 (51.61)	6 (19.35)	1 (3.23)	20 (64.52)	10 (32.26)
8. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารขมหวาน เช่น เม็ดขนุน ลูกตาลเชื่อม ตะโก้ ก๋วยเตี๋ยว เต้าส่วน บ่อยเพียงใด	2 (6.45)	14 (45.16)	15 (48.39)	15 (48.39)	13 (41.94)	3 (9.68)
9. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานผลไม้รสหวาน มีไขมันสูง เช่น ทุเรียน ลิ้นจี่ ลำไย บ่อยเพียงใด	5 (16.13)	19 (61.29)	7 (22.58)	21 (67.74)	9 (29.03)	1 (3.23)
10. ในแต่ละคืน ท่านนอนหลับสนิทนานเท่าใด	7 (22.58)	16 (51.61)	8 (25.81)	11 (35.48)	18 (58.06)	2 (6.45)
11. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านทำสมาธิ หรือผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บ่อยเพียงใด	3 (9.68)	13 (41.94)	15 (48.39)	4 (12.90)	24 (77.42)	3 (9.68)
12. เมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจ หรือมีปัญหา ท่านจะใช้เหตุผลมาแก้ปัญหาได้บ่อยเพียงใด	5 (16.13)	21 (67.74)	5 (16.13)	20 (64.52)	11 (35.48)	0 (0.0)
13. เมื่อท่านมีอาการหงุดหงิด กังวลใจ หรือเครียด ท่านได้ระบายความเครียดกับคนอื่นหรือสิ่งของหรือไม่ บ่อยเพียงใด	2 (6.45)	15 (48.39)	14 (45.16)	7 (22.58)	21 (67.74)	3 (9.68)

ตารางที่ 36 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียดและการออกกำลังกาย ในกลุ่ม
ทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง (n = 31)			หลังการทดลอง (n = 31)		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)
14. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะ ๆ ฝึกจักรยาน หรือการบริหารให้เหงื่อออก บ่อยเพียงใด	8 (25.81)	14 (45.16)	9 (29.03)	2 (6.45)	19 (61.29)	10 (32.26)
15. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นเวลานานเท่าใด	9 (29.03)	11 (35.48)	11 (35.48)	5 (16.13)	25 (80.65)	1 (3.23)
16. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านทำงานบ้านให้เหงื่อออก เช่น ถูบ้าน คายหญ้า บ่อยเพียงใด	5 (16.13)	14 (45.16)	12 (38.71)	2 (6.45)	18 (58.06)	11 (35.48)
17. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านต้องใช้กำลังโดยการดึง ลูก หรือยกของหนัก บ่อยเพียงใด	4 (12.90)	16 (51.61)	11 (35.48)	7 (22.58)	23 (74.19)	1 (3.23)
18. เมื่อท่านมีการออกกำลังกาย ท่านได้มีโอกาสปล่อย จิตใจให้ว่าง ไม่คิดฟุ้งซ่าน บ่อยเพียงใด	3 (9.68)	13 (41.94)	15 (48.39)	12 (38.71)	16 (51.61)	3 (9.68)

ตารางที่ 37 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนการทดลอง (n = 31)			หลังการทดลอง (n = 31)		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)
1. ท่านได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจาก เจ้าหน้าที่ให้ รับประทานผักและผลไม้ที่มีกากใยสูงเพิ่มขึ้น	3 (9.69)	15 (48.39)	13 (41.94)	18 (58.06)	13 (41.94)	0 (0.0)
2. ท่านได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจาก เจ้าหน้าที่ให้ สังเกตตนเองในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลาย ความเครียด และการออกกำลังกาย	5 (16.13)	17 (54.84)	9 (29.03)	18 (58.06)	9 (29.03)	4 (12.90)
3. ท่านได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจาก เจ้าหน้าที่ให้ สำรวจตนเองโดยการวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ	3 (9.69)	15 (48.39)	13 (41.94)	14 (45.16)	16 (51.61)	1 (3.23)
4. ท่านได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจาก เจ้าหน้าที่ให้ หมั่นสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกาย ของท่าน	0 (0.0)	16 (51.61)	15 (48.39)	20 (64.52)	9 (29.03)	2 (6.45)
5. ท่านได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจาก เจ้าหน้าที่ให้ รู้จักวิธีการออกกำลังกายที่ถูกวิธีและเหมาะสมกับ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	1 (3.23)	17 (54.84)	13 (41.94)	12 (38.71)	14 (45.16)	5 (16.13)
6. ท่านได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจาก เจ้าหน้าที่ให้ รับรู้ถึงอันตรายจากการสูบบุหรี่ที่มีผลต่อระดับความ ดันโลหิต	3 (9.68)	14 (45.16)	14 (45.16)	14 (45.16)	13 (41.94)	4 (12.90)
7. ท่านได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจาก เจ้าหน้าที่ให้ รับรู้ถึงอันตรายจากการดื่มสุราที่มีผลต่อระดับความ ดันโลหิต	4 (12.90)	13 (41.94)	14 (45.16)	4 (12.90)	11 (35.48)	16 (51.61)
8. ท่านได้รับการสนับสนุนด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ สำหรับการออกกำลังกายจากชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่	6 (19.35)	12 (38.71)	13 (41.94)	9 (29.03)	11 (35.48)	11 (35.48)
9. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสาร ที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิต สูงจากเจ้าหน้าที่	10 (32.26)	6 (19.35)	15 (48.39)	29 (93.55)	2 (6.45)	0 (0.0)
10. เจ้าหน้าที่ ญาติ และชุมชน ให้การชมเชยเมื่อท่าน สามารถปฏิบัติตัวควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ ในเกณฑ์ปกติ	8 (25.81)	9 (29.03)	14 (45.16)	10 (32.26)	14 (45.16)	7 (22.58)