



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยนเรศวร



## ภาคผนวก ก

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง  
คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและพฤติกรรมการดูแลตนเอง  
เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม แบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ส่วน คือ

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1.2 ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ

#### ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลในเรื่องพฤติกรรมการดูแลตนเอง  
เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของประชากรกลุ่มเสี่ยง เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ซึ่งไม่มี  
ผลต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใดและจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรม  
สุขภาพสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อจะได้นำข้อมูลไปใช้ในการวางแผนส่งเสริมให้ความรู้แก่  
ประชาชนในเรื่องการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง จึงขอความกรุณาให้ท่านอ่าน  
ข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง และการ  
ปฏิบัติพฤติกรรมของท่านมากที่สุดและขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามครั้งนี้

แบบสอบถามความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงและพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

ชื่อ – สกุล..... อายุ..... ปี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน  หน้าข้อความหรือเติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1.  เพศชาย  เพศหญิง
2. สถานภาพสมรสของท่านในปัจจุบัน
  - โสด  คู่  ม่าย/หย่า/แยกกันอยู่
3. ระดับการศึกษา โปรดระบุการศึกษาสูงสุด
  - ไม่ได้เรียน  ต่ำกว่าประถมศึกษา  ประถมศึกษา
  - มัธยมศึกษาตอนต้น  มัธยมศึกษาตอนปลาย  ปริญญาตรี
  - สูงกว่าปริญญาตรี  อื่น ๆ โปรดระบุ.....
4. ท่านประกอบอาชีพอะไร (ระบุอาชีพหลัก)
  - รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ  ค้าขาย หรือประกอบธุรกิจ
  - เกษตรกรรม  รับจ้าง
  - แม่บ้าน  อื่น ๆ โปรดระบุ.....
5. ท่านมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน
  - ต่ำกว่า 1,000 บาท  5,000 – 10,000 บาท
  - 1,000 – 4,999 บาท  สูงกว่า 10,000 บาท
6. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่กับใคร
  - อยู่คนเดียว  อาศัยอยู่กับคู่สมรส
  - อาศัยอยู่กับบุตร  บิดา , มารดา
  - อาศัยอยู่กับญาติ  อื่น ๆ โปรดระบุ.....
7. สมาชิกในครอบครัวของท่านมีความรัก ความผูกพันกันดี
  - ไม่ใช่
  - ใช่

## 1.2 ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ

1. อาหารที่ท่านรับประทานเป็นประจำได้จาก

- ครอบครัวยุโรป
- ชื่ออาหารสำเร็จรูป
- อื่น ๆ โปรดระบุ .....

2. ท่านออกกำลังกายหรือไม่

- ไม่ได้ออกกำลังกาย
- ออกกำลังกาย โดยวิธี โปรดระบุ .....

3. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอหรือไม่

- ไม่สม่ำเสมอ
- สม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

4. ระยะเวลาในการออกกำลังกายของท่าน

- น้อยกว่าครั้งละ 30 นาที
- ครั้งละ 30 นาที ขึ้นไป

5. ท่านมีปัญหาที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์หรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ไม่มี
- มี ..... ได้แก่ปัญหาต่อไปนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
  - ปัญหาการเงิน
  - ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว
  - ปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยง อบรมบุตร
  - ปัญหาการประกอบอาชีพ
  - ปัญหาอื่นๆ โปรดระบุ.....

6. เมื่อมีปัญหาท่านปฏิบัติอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ไปเที่ยว
- ไหว้พระสวดมนต์
- พูดคุยกับคนที่ใกล้ชิด
- ฟังเพลง, ร้องเพลง
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....

7. เมื่อเจ็บป่วยท่านปฏิบัติอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ตรวจรักษากับบุคลากรสาธารณสุข
- ตรวจรักษากับแพทย์แผนโบราณ
- ซ้ำร้ายประทานเอง
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

8. ท่านเคยตรวจสุขภาพประจำปีหรือไม่

- ไม่เคย
- เคย ครั้งสุดท้ายเมื่อ .....

9. ท่านเคยได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองเรื่องโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่

- ไม่เคย
- เคย จากแหล่งใด..... (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 

<input type="checkbox"/> แพทย์ / พยาบาล	<input type="checkbox"/> เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
<input type="checkbox"/> โทรทัศน์/ วิทยุ	<input type="checkbox"/> เอกสาร / หนังสือพิมพ์
<input type="checkbox"/> หอกระจายข่าว	<input type="checkbox"/> อาสาสมัครสาธารณสุข



**ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง**

**คำชี้แจง** อ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ และเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทำข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อความเดียว โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ท่านมีการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นอย่างสม่ำเสมอมากกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านมีการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 2 – 3 ครั้ง / สัปดาห์

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านมีการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 1 ครั้ง / สัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้นเลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
<b>พฤติกรรมควบคุมอาหาร</b>				
1. ในระหว่างการรับประทานอาหาร ท่านเติม น้ำปลา หรือเกลือ หรือซอสปรุงรสลงในอาหารที่รับประทาน				
2. ท่านรับประทานอาหารที่ประกอบ ด้วยของหมักดอง , กะปิ , ปลาจืด , ปลาเค็ม, หมูเค็ม, เนื้อเค็ม				
3. ท่านประกอบอาหารโดยใช้เครื่องปรุงรส เช่น เชน ผงฟู ผงชูรส, ซุปก้อน				
4. ท่านรับประทาน ผักใบเขียวเช่น ผักคะน้า ผักตำลึง ผักกาดเขียว ใบขี้เหล็ก ถั่วลิสงเตา				
5. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงจากเมล็ดถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ เช่น น้ำเต้าหู้, นมถั่วเหลือง, ขนมถั่วแปบ				
6. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูติดมัน, ไข่ ของทอด, ขาหมู, กุนเชียง				
7. ท่านรับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้				
8. ท่านรับประทานอาหารคาว , หวาน ที่มีส่วนผสมของกะทิหรือมะพร้าว				

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
9. ท่านรับประทานอาหารผัดหรือทอดด้วยน้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู น้ำมันไก่, น้ำมันมะพร้าว				
<b>พฤติกรรมกรรมการพักผ่อน</b>				
10. ท่านนอนหลับสนิทในเวลากลางคืนอย่างน้อย 7 ชั่วโมง				
11. ท่านพักผ่อนด้วยการฟังเพลง ดูละครทีวี				
12. ท่านต้องใช้ยานอนหลับเพื่อให้หลับในเวลา กลางคืน				
<b>พฤติกรรมกรรมการผ่อนคลายความเครียด</b>				
13. ท่านฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี เพื่อผ่อนคลาย ความเครียด				
14. ท่านฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด				
15. เมื่อท่านมีความเครียดท่านระบายโดยการสูบบุหรี่, ดื่มสุรา				
16. ท่านผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุยกับคนที่ ท่านไว้ใจ				
<b>พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย</b>				
17. ท่านออกกำลังกายโดยการใช้ไม้หรือการฝึกกาย บริหารหรือการวิ่งเหยาะหรือเดินเร็วหรือ ปั่นจักรยาน				
18. ท่านออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ขึ้นไป				
19. ท่านทำงานออกแรง แยก ยกของหนัก				
20. ท่านเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น วิ่งเร็ว				
21. ท่านอบอุ่นร่างกายโดยฝึกกายบริหาร นาน 5 นาที ก่อนออกกำลังกาย				

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
<b>พฤติกรรมกรบรีโกศสุรา , สูบบุหรี่</b>				
22. ท่านสูบบุหรี่..... มวน / วัน				
23. ท่านสูบบุหรี่เมื่อมีความเครียด				
24. ท่านดื่มสุรา , เบียร์ , เหล้าขาว , ยาแดงเหล้า				
25. ท่านดื่มสุราเพียงคนเดียว				
26. ท่านดื่มสุราเพื่อการสังสรรค์กับเพื่อนบ้าน				
27. ท่านดื่มสุราครั้งละไม่ต่ำกว่า 2 แก้ว หรือเบียร์ครั้ง ละไม่ต่ำกว่า 10 แก้ว (1 แก้ว = 30 ซีซี)				
28. ท่านเคยดื่มสุราจัดจำไม่ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง				



### แบบสอบถามรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเพียงข้อเดียว

ข้อความ	ถูก	ผิด
<b>ความหมายของโรคความดันโลหิตสูง</b>		
1. โรคความดันโลหิตสูงหมายถึง ผู้ที่มีความดันโลหิตตัวบน 140 มิลลิเมตรปรอท ตัวล่าง 90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป		
2. ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและรับประทานยาลดความดันโลหิตอย่างต่อเนื่อง เมื่อตรวจพบว่าความดันโลหิตพบว่าต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท หมายความว่าผู้นั้นหายจากโรคความดันโลหิตสูง		
<b>สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง</b>		
3. ผู้ที่ป่วยด้วยโรคไตอักเสบ โรคนิ่วในไต เป็นสาเหตุการเกิดโรคความดันโลหิตสูง		
4. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่พบมากในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตสูงชนิดที่ไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด		
5. ผู้ที่มีบิดา มารดา หรือพี่ น้องเป็นโรคความดันโลหิตสูง มีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้		
<b>อาการของโรคความดันโลหิตสูง</b>		
6. ผู้ที่มีอาการปวดศีรษะแสดงว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง		
7. ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงแต่ไม่ปรากฏอาการใด ๆ แสดงว่าไม่เป็นอันตราย		
8. โรคความดันโลหิตสูงอาจจะทำให้เกิดอาการปวดท้ายทอยตอนตื่นนอนใหม่ ๆ		
<b>อาการแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง</b>		
9. ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงนานๆอาจทำให้ตาฟ้ามัวได้		
10. ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงเป็นเวลานานอาจจะทำให้ไตวาย		
11. ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงอาจจะเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย		
12. ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงอาจเกิดอาการปากเบี้ยว, แขนขาอ่อนแรง		
<b>การรักษาโรคความดันโลหิตสูง</b>		
13. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงถ้าไม่มีอาการเจ็บป่วย ไม่ต้องรับประทานยาลดความดันโลหิต		
14. ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงได้รับการรักษาแล้วไม่มีอาการผิดปกติไม่ต้องไปรับการตรวจตามนัด		
15. ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะปกติสำหรับผู้สูงอายุ ไม่จำเป็นต้องรักษา		

ข้อความ	ถูก	ผิด
<p><b>การปฏิบัติตัวเพื่อรักษาและป้องกันโรคความดันโลหิตสูง</b></p> <p>16. การรับประทานอาหารที่ผัดหรือทอดด้วยน้ำมันปาล์ม น้ำมันหมูเป็นประจำ จะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้</p>		
<p>17. การออกกำลังกาย แยก หรือยกของหนักเป็นประจำช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง</p>		
<p>18. การรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู เป็นประจำ ป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้</p>		
<p>19. ผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไปไม่จำเป็นต้องตรวจวัดความดันโลหิต ยกเว้นเมื่อเจ็บป่วย</p>		
<p>20. ผู้ที่รับประทานอาหารที่ปรุงรสด้วยซุบก้อน, ซอสปรุงรส ผงชูรสเป็นประจำ อาจเกิดโรคความดันโลหิตสูง</p>		
<p>21. ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำทำให้หัวใจบีบตัวดี ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง</p>		
<p>22. การดื่มสุราทำให้อารมณ์ฉุนเฉียว ช่วยป้องกันเกิดโรคความดันโลหิตสูง</p>		
<p>23. การสวดมนต์, นั่งสมาธิ ทำให้ความดันโลหิตลดลง</p>		
<p>24. การเดินเร็ว, วิ่งเหยาะ ๆ ปั่นจักรยาน เป็นประจำทำให้ความดันโลหิตลดลง</p>		

ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้สร้างขึ้นมาตามกรอบทฤษฎีการพยาบาลของโอเรม โดยการวิจัยครั้งนี้ได้จัดกลุ่มให้ความรู้และสอดคล้องกับการที่แนะนำสนับสนุนและสร้างสิ่งแวดล้อมทั้งหมด 4 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ ครั้งละ 3 ชั่วโมง และเยี่ยมบ้านในสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 3 โดยแผนการสอนดังนี้

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 1 (X<sub>1</sub>)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง</li> <li>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจความหมายของความดันโลหิต</li> </ul>	<p>การจัดกลุ่มให้ความรู้ เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่าง</li> <li>2. แนะนำสถาบันการศึกษา</li> <li>3. บรรยายเนื้อหาเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความดันโลหิต หมายถึง แรงดันของกระแสเลือดที่กระทบกับผนังหลอดเลือด เกิดขึ้นขณะที่หัวใจบีบและคลายตัว ปกติมีค่าความดันโลหิตตัวบนไม่เกิน 120 มิลลิเมตรปรอท ตัวล่างไม่เกิน 80 มิลลิเมตรปรอท</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นำเสนอภาพนิ่ง</li> <li>- เอกสารแผ่นพับ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความตั้งใจในการฟัง</li> <li>การถาม – ตอบคำถาม</li> <li>- กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบแบบสอบถามเรื่องความหมายโรคความดันโลหิตสูง ได้อย่างถูกต้อง</li> </ul>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 1 (X<sub>1</sub>)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจความหมายของโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างบอกสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงได้</p>	<p>ความหมาย โรคความดันโลหิตสูงหมายถึงความดันโลหิตที่วัดเมื่อบุคคลเข้ารับบริการทางการแพทย์อย่างน้อย 2 ครั้ง พบความดันโลหิตผิดปกติ 2 ครั้ง ขึ้นไป คือมีระดับความดันโลหิตตัวบนสูงกว่าหรือเท่ากับ 140 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตตัวล่างสูงกว่าหรือเท่ากับ 90 มิลลิเมตรปรอท</p> <p><b>สาเหตุ</b></p> <p>ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงในใหญ่มากน้อยละ 90 เป็นความดันโลหิตสูงโดยไม่ทราบสาเหตุแน่ชัดแต่มีปัจจัยเสี่ยงหลายประการ เช่น ปัจจัยทางพันธุกรรมการรับประทานอาหารเค็มจัดอาหารที่มีเกลือโซเดียมมาก อาหารที่มีไขมันมาก ขาดการออกกำลังกาย มีร่างกายมีความเครียดเรื้อรัง ดื่มสุรา สูบบุหรี่</p> <p>ผู้ป่วยบางส่วนที่มีความดันโลหิตสูงเนื่องจากทราบสาเหตุชัดเจน เช่น โรคไตอักเสบ , ไตวาย , นิ่วในไต การได้รับยาบางชนิด, ฮอร์โมน โรคของต่อมไร้ท่อ, โรคของหลอดเลือดแดง, ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นำเสนอภาพนิ่ง</li> <li>- เอกสารแผ่นพับ</li> <li>- คู่มือการดูแลตนเอง</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นำเสนอภาพนิ่ง</li> <li>- เอกสารแผ่นพับ</li> <li>- คู่มือการดูแลตนเอง</li> </ul>	<p>- ความตั้งใจในการฟัง การถาม การตอบคำถาม</p>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 1 (X<sub>1</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างบอกอาการของโรคความดันโลหิตสูงได้</p>	<p><b>อาการและการแสดง</b>            ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงระยะเริ่มแรกมักไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการได้แก่ ปวดศีรษะ ทอย ตึงที่ต้นคอ วิงเวียน มักเป็นตอนตื่นนอนตอนเช้า บางรายปวดศีรษะตีบ ๆ แบบไม่เกรน ในรายที่เป็นมาก ๆ หรือเป็นมานานอาจมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น นอนไม่หลับ</p> <p><b>ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โรคหลอดเลือดหัวใจ เช่น หลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลว</li> <li>2. โรคหลอดเลือดสมอง เช่น หลอดเลือดสมองตีบแข็งและแตก ทำให้เป็น อัมพฤกษ์ อัมพาต</li> <li>3. โรคของไต เช่นไตวาย</li> <li>4. โรคของตา ตาพร่ามัว</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นำเสนอภาพนิ่ง</li> <li>- เอกสารแผ่นพับ</li> <li>- คู่มือการดูแลตนเอง</li> </ul>	<p>- ความตั้งใจในการฟัง การถาม การตอบคำถาม</p>
<p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างโรคภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้อง</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โรคหลอดเลือดหัวใจ เช่น หลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลว</li> <li>2. โรคหลอดเลือดสมอง เช่น หลอดเลือดสมองตีบแข็งและแตก ทำให้เป็น อัมพฤกษ์ อัมพาต</li> <li>3. โรคของไต เช่นไตวาย</li> <li>4. โรคของตา ตาพร่ามัว</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นำเสนอภาพนิ่ง</li> <li>- เอกสารแผ่นพับ</li> <li>- คู่มือการดูแลตนเอง</li> </ul>	<p>- ความตั้งใจในการฟัง การถาม การตอบคำถาม</p>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 1 (X<sub>1</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามการป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้อง</p>	<p><b>การป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ลดการรับประทานอาหารรสเค็ม อาหารไขมันสูง</li> <li>2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ</li> <li>3. ผ่อนคลายความเครียด</li> <li>4. ดดหรืองดดื่มสุรา สูบบุหรี่</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นำเสนอภาพนิ่ง</li> <li>- เอกสารแผ่นพับ</li> <li>- คู่มือการดูแลตนเอง</li> </ul>	<p><b>การประเมินผล</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความตั้งใจในการฟัง การถาม การตอบคำถาม</li> </ul>
<p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างอธิบายการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้</p>	<p><b>จัดกลุ่มให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การควบคุมอาหาร เช่น การจำกัดอาหารรสเค็ม จำกัดอาหารที่มีเกลือโซเดียม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก ควรเพิ่มปริมาณ ไปแต่สเตียม แคลเซียม แมกนีเซียม</li> <li>2. การออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน การออกกำลังกายโดยใช้ไม้ ครั้งละ 20 - 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง / สัปดาห์</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นำเสนอภาพนิ่ง</li> <li>- เอกสารแผ่นพับ</li> <li>- คู่มือการดูแลตนเอง</li> <li>- นำเสนอภาพนิ่ง</li> <li>- เอกสารแผ่นพับ</li> <li>- คู่มือการดูแลตนเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความตั้งใจในการฟัง การถาม การตอบคำถาม</li> </ul>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 1 (X<sub>1</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและสามารถปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างต่อเนื่อง</p>	<p>3. การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การอ่อนแอลายความเครียดโดยการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ</p> <p>4. การตรวจสุขภาพประจำปีหรือการพบบุคลากรทางการแพทย์ และ/หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมื่อมีอาการเจ็บป่วย</p> <p>สรุป เนื้อหาในการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>1. ความหมายของโรคความดันโลหิตสูง หมายถึงความดันโลหิตที่มากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท</p> <p>2. สาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ 1). โรคความดันโลหิตสูงชนิดทราบสาเหตุแน่ชัด ได้แก่ โรคไตอักเสบ, นิ่วในไต, โรคของต่อมไร้ท่อ, การได้ยาบางชนิดภาวะความดันโลหิตสูง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นำเสนอภาพนิ่ง</li> <li>- เอกสารแผ่นพับ</li> <li>- คู่มือการดูแลตนเอง</li> </ul>	<p>การประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความตั้งใจในการฟัง การถาม การตอบคำถาม</li> </ul>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 1(X<sub>1</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<p>2) โรคความดันโลหิตชนิดไม่ทราบสาเหตุแต่มีปัจจัยเกี่ยวข้อง เช่น ปัจจัยทางพันธุกรรม, การบริโภคอาหารเค็ม อาหารที่มีไขมันสูง อาหารไขมันสูง ภาวะเครียด การดื่มสุรา, สูบบุหรี่</p> <p>3.อาการและการแสดงของโรคความดันโลหิตสูง อาจมีอาการเฉย บางรายที่มีอาการ เช่น ปวดศีรษะ ทอยริงเวียนศีรษะตอนตื่นนอนตอนเช้า</p> <p>4.ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ หลอดเลือดตีบ, ไตวาย, ตาพร่ามัว</p> <p>5.การป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็ม อาหารที่มีเกลือโซเดียมมาก อาหารไขมันสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ผ่อนคลายความเครียดลดหรืองดดื่มสุรา สูบบุหรี่</p>		

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2 (X<sub>2</sub>)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>- เพื่อสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>- นำเข้าสู่บทเรียน</p>	<p>การจัดกลุ่มให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กล่าวถึงทฤษฎีกลุ่มตัวอย่าง</li> <li>- ชักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกาย</li> <li>- มีคำถามอยู่เสมอว่าการทำงานหนักทั้งวันเรียกว่าออกกำลังกายหรือไม่ คำตอบก็คือการทำงานเป็นการเคลื่อนไหวซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายระดับหนึ่งโดยเฉพาะการเผาผลาญพลังงาน แต่อาจไม่เกิดประโยชน์ต่อหัวใจและปอดและไม่มีอาการหลังสารแห่งความสุข เช่น Endorphines และ Norepinephrine ซึ่งช่วยให้อารมณ์ดีสนุกสนาน ลดความตึงเครียด นอนหลับดี การประกอบอาชีพของท่านมีกิจกรรมทั้งเดินและยกของหนักนับว่าท่านอยู่ในกลุ่มที่ทำงานหนักเกิดความล้าและปัญหาสุขภาพที่เกิดจากภาวะเสื่อมของโครงสร้างร่างกาย เช่น</li> </ul>	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>การประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความตั้งใจในการฟัง การถาม การตอบคำถาม</li> <li>- ความตั้งใจในการฟัง การถาม การตอบคำถาม</li> </ul>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2 (X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างอธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>กล่าวเมื่อกระดูก เอ็น ข้อต่อต่าง ๆ ทำให้มีอาการปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่ เขมและขา ดังนั้นจึงจำเป็นต้องสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพระบบไหลเวียนเลือด การทำงานของหัวใจและปอด</p> <p>- บรรยายเนื้อหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อการควบคุมความดันโลหิต</p> <p>การออกกำลังกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมีแบบแผนและทำซ้ำเพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์ของร่างกาย</p> <p><b>วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย หัวใจ และปอด เช่น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ การปั่นจักรยาน , เต้นแอโรบิค</li> <li>2. เพื่อเพิ่มความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อ ทำให้มีกำลัง มีความแคล่วคล่องว่องไว เช่น นกกีฬา , การทำงานออกแรง การประกอบอาชีพ</li> </ol>	<p>-</p> <p>- นำเสนอภาพนิ่ง</p> <p>- เอกสารแผ่นพับ</p> <p>- คู่มือการดูแลตนเอง</p>	<p>-</p> <p>- ความตั้งใจในการฟัง การถาม การตอบคำถาม</p>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2 (X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<p><b>ระยะเวลาในการออกกำลังกาย</b></p> <p>ระยะเวลาที่เหมาะสมของการออกกำลังกาย คืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไปโดยมีการอบอุ่นร่างกายก่อน 5 นาทีและหลังการออกกำลังกาย มีการผ่อนคลาย 5 – 10 นาที</p> <p><b>ประโยชน์ของการออกกำลังกาย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความดันโลหิตลดลง</li> <li>2. ทำให้ไขมันในเลือดที่มีโทษลดลง เพิ่มไขมันที่เป็นประโยชน์ ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ</li> <li>3. ทำให้ความจำดีขึ้นสมาธิดีขึ้น</li> <li>4. กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง ข้อต่อต่าง ๆ มีความอ่อนตัว ไม่ปวดข้อ</li> <li>5. ทำให้อารมณ์ดี มีความสุขไม่เครียดจิตใจแจ่มใส</li> <li>6. ทำให้สุขภาพทางเพศดีขึ้น</li> <li>7. ทำให้นอนหลับดี</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นำเสนอภาพนิ่ง</li> <li>- เอกสารแผ่นพับ</li> <li>- คู่มือการดูแลตนเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความตั้งใจในการฟัง การถาม การตอบคำถาม</li> </ul>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2(X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างบอกประเภทของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง</p>	<p><b>เนื้อเรื่อง</b></p> <p><b>ประเภทของการออกกำลังกาย</b></p> <p>1. การออกกำลังกายที่ใช้อกซิเจนไม่สม่ำเสมอ เป็นการออกกำลังกายที่ให้ความรวดเร็ว, ความแรง หยุดเป็นระยะ ๆ เช่น วิ่งเร็ว เดินกีฬา ยกน้ำหนัก เล่นเทนนิส แบดมินตัน การออกกำลังกายประเภทนี้ไม่เหมาะสำหรับการควบคุมระดับความดันโลหิตเพราะขณะออกกำลังกาย หัวใจจะสูบฉีดเลือดแรงขึ้น ไม่แนะนำให้ออกกำลังกายวิธีนี้สำหรับการลดความดันโลหิต</p> <p>2. การออกกำลังกายที่ใช้อกซิเจนสม่ำเสมอเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อหัวใจอย่าง ต่อเนื่อง มีการใช้ออกซิเจนเป็นหลักใหญ่ในการให้พลังงาน การออกกำลังกายวิธีนี้ยังคงต่อเนื่องจะช่วยให้ความดันโลหิตลดลงและสามารถอดทนได้ประมาณ 10 นาที เมื่อบริโภคได้แก่ การวิ่งเหยาะ ๆ, การเดินเร็ว ๆ ระยะไกล, การปั่นจักรยาน, ว่ายน้ำ, เดินเอโรบิค</p>	<p><b>อุปกรณ์</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นำเสนอภาพนิ่ง</li> <li>- เอกสารแผ่นพับ</li> <li>- คู่มือการดูแลตนเอง</li> </ul>	<p><b>การประเมินผล</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความตั้งใจในการฟัง การถาม การตอบคำถาม</li> </ul>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2(X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง บอกประเภทของการออก กำลังกายได้ถูกต้อง</p>	<p>การออกกำลังกายโดยใช้ไม้ สำหรับกิจกรรมกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้จะใช้การออกกำลังกายโดยใช้ไม้มาใช้เพื่อฝึกปฏิบัติและให้กลุ่มตัวอย่างใช้เพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที</p> <p>การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับช่วยลดความดันโลหิตมีหลายวิธีได้แก่</p> <p>การวิ่ง การวิ่งเพื่อสุขภาพ โดยการวิ่งเหยาะ ๆ ระยะเวลาไม่เกิน 4 – 8 กิโลเมตรต่อชั่วโมง พื้นที่สำหรับวิ่งไม่ควรเป็นคอนกรีตรองเท้าไม่ควรเป็นส้นแข็ง การวิ่งไม่เหมาะสำหรับคนที่อ้วน เพราะจะทำให้ปวดหลัง ปวดเข่าได้</p> <p>การปั่นจักรยาน การปั่นจักรยานสามารถทำได้ทั้งปั่นจักรยานอยู่กับที่หรือปั่นจักรยานออกนอกบ้าน การปั่นจักรยานทั้ง 2 แบบ ควรใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที ความเร็ว 16 กิโลเมตรต่อชั่วโมง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นำเสนอภาพนิ่ง</li> <li>- เอกสารแผ่นพับ</li> <li>- คู่มือการดูแลตนเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความตั้งใจในการฟัง การถาม การตอบคำถาม</li> </ul>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ควมรู้ครั้งที่ 2 (X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลองอย่างน้อย 3 วันต่อ 1 สัปดาห์ วันละ 30 นาที</p>	<p><b>เนื้อเรื่อง</b></p> <p>แอโรบิคแดนซ์ ข้อดีของการออกกำลังกายโดยแอโรบิคแดนซ์คือ ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว ข้อเสีย คือ การบาดเจ็บที่เท้าขา สะโพก หลัง สาเหตุเพราะการเดินที่ไม่ถูกวิธี , การไม่อบอุ่นร่างกายก่อนเดิน สวมรองเท้าไม่เหมาะสม เป็นต้น</p> <p><b>การบริหารร่างกายโดยใช้ไม้ (แบบบ้านบุญมี เครือรัตน์) เป็น</b></p> <p>การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ลำตัว หลัง ต้นแขน ต้นขา การออกกำลังกายโดยใช้ไม้อย่างต่อเนื่องครั้งละ 30 นาที มีการใช้พลังงาน 90 – 120 แคลลอรี่ ซึ่งเท่ากับ การออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว (ด้วยความเร็ว 1.6 กิโลเมตรในเวลา 20 นาที)</p> <p>- สาธิตร่วมกับการฉายวีซี ดี การออกกำลังกายโดยใช้ไม้</p> <p>- ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโดยใช้ไม้</p>	<p>- ส า ร ิ ต แ ล ะ ฝึ ก ปฏิบัติการออกกำลังกายโดยใช้ไม้</p> <p>- วีซี ดี การออกกำลังกายโดยใช้ไม้</p>	<p>- การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย</p> <p>- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกาย</p>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2 (X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>- นำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับการผ่อนคลายได้ถูกต้อง</p>	<p>การจัดกลุ่มให้ความรู้เรื่องการผ่อนคลายความเครียด</p> <p>- ความเครียดในระดับพอดี ๆ จะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เอาชนะปัญหาอุปสรรคได้ แต่เมื่อใดที่ความเครียดมากเกินไปจนเราควบคุมไม่ได้ เราต้องหาวิธีการผ่อนคลายหรือลดความเครียดกัน</p> <p><b>ความเครียด</b> เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวกับเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่งซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นความสามารถที่เราจะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหงุดหงิด เป็นทุกข์ เกิดความผิดปกติ ทางร่างกายจิตใจและพฤติกรรมตามไปด้วย เมื่อมีภาวะเครียดเกิดขึ้น กลไกของร่างกาย มีการตอบสนองของเพื่อปรับตัวให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล การตอบสนองมากหรือน้อย</p>	<p>-</p> <p>- นำเสนอภาพนิ่ง</p>	<p>การประเมินผล</p> <p>- ความตั้งใจในการฟัง</p> <p>คำถาม การตอบคำถาม</p> <p>- การฟัง คำถาม - ตอบ</p> <p>คำถาม</p>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2 (X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<p>ขึ้นอยู่กับความรุนแรงและระยะเวลาของความเครียด โดยสมองจะถูกกระตุ้นแล้วส่งสัญญาณไปยังต่อมใต้สมองมีการหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า Cortisol และ Adrenaline หัวใจเต้นเร็วขึ้นบีบตัวแรงขึ้น หลอดเลือดที่ผิวหนังและอวัยวะภายในหดตัวทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น</p> <p><b>สาเหตุของความเครียด</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สภาพแวดล้อม เช่น มลภาวะ ได้แก่ เสียงดังเกินไป อากาศเสีย จากควัน ฝุ่นละออง ยาฆ่าแมลง การอยู่อย่างเบียดเสียดแออัด</li> <li>2. สภาพเศรษฐกิจที่ไม่พอใจ เช่น รายได้ไม่พอจากรายจ่าย</li> <li>3. สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น สอบแข่งขันเลื่อนชั้น เข้าเรียนเข้าทำงาน เลื่อนตำแหน่ง</li> <li>4. นิติการกัม การดื่ม ที่ส่งเสริมความเครียด เช่น ดื่มกาแฟบ่อย ๆ สูบบุหรี่ ดื่มสุรา</li> </ol>	<p>- นำเสนอภาพนิ่ง</p>	<p>- การฟัง การถาม – ตอบ คำถาม</p>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบส่วนบุคคลและให้ความรู้ครั้งที่ 2 (X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<p>5. มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นที่ไม่ทราบรุ่น ชัดแจ้ง ทะเลาะเบาะแว้ง</p> <p>6. ความรู้สึกต่อตนเอง ต่ำต่อยกกว่าคนอื่น</p> <p>7. ต้องการมีอำนาจเหนือกว่าคนอื่น</p> <p>อุปนิสัยการดำรงชีวิต เช่น ความเข้มงวด เอาจริงเอ้าง อารมณ์รุนแรง ใจร้อน</p> <p><b>การสำรวจความเครียดของตนเอง</b></p> <p>- ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ท้องเสีย ท้องผูก นอนหลับไม่หรือหลับเหงา หาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ท้องอืด อาหารไม่ย่อย เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ มือเท้าเย็น ใจสั่น ถอนหายใจบ่อยๆ</p>	<p>- นำเสนอภาพนิ่ง</p>	<p>- การฟัง การถาม – ตอบ คำถาม</p>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2 (X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<p>- ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่วิตกกังวลคิดมาก หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย เปื่อหน่ายใจน้อย ซึมเศร้า สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน</p> <p>ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้ยานอนหลับ ซึ่ปน ชวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่น บ่อย ๆ กัดเล็บ ดึงผม เสียจริตเกินตัว อาเจียน เป็นลม กำหมัด หรือกริ่งก้านเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง</p> <p><b>วิธีลดความเครียด</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิธีแก้ไขที่ปลายเหตุ ได้แก่ การเข้าหาหมอเอง ยาคุม ยาแก้ปวด ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ยาแก้ลมประสาท</li> <li>2. วิธีแก้ไขที่ต้นเหตุเมื่อรู้ว่าคุณเครียดเกิดจากปัญหาใดให้พยายามแก้ไขปัญหานั้น อย่าใช้อารมณ์วุ่นวายในการแก้ปัญหา ปัญหา อย่าเอาแต่โทษตัวเองหรือโยนความผิดให้คนอื่น</li> <li>3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก</li> </ol>		

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2(X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<p>4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีทั่วไป เช่น นอนหลับ พักผ่อน สำหรับผู้ใหญ่อายุ 40 ปีขึ้นไปควรมีเวลานอนอย่างน้อย 7 – 8 ชั่วโมงต่อวันหากนอนไม่หลับนานเกิน 30 นาทีให้ทำกิจกรรม เช่น การฝึกการหายใจ ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ออกกำลังกาย, ฟังเพลง ไปเที่ยว ดูโทรทัศน์ ทำงานที่มีมือ ตกแต่งบ้าน อ่านหนังสือ เสริมสวย พูดคุยกับเพื่อน</p> <p>5. ผ่อนคลายความเครียดโดยใช้เทคนิคเฉพาะ เช่น การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี การฝึกสมาธิ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การนวดคลายเครียด</p> <p><b>คิดอย่างไรไม่ให้เครียด</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. คิดใหม่ยืดหยุ่นมากขึ้น</li> <li>2. คิดอย่างมีเหตุผล</li> <li>3. คิดหลายมุม</li> <li>4. คิดแต่เรื่องดี ๆ</li> <li>5. คิดถึงคนอื่นบ้าง</li> </ol>		

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสับสมุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2 (X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดโดยการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อถูกต้อง</p>	<p>เนื้อเรื่อง</p> <p>- สาธิตและฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดโดยฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p><b>วิธีการฝึก</b></p> <p>เลือกสถานที่ที่สงบปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หัดับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ</p> <p><b>วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กำมือขวาให้แน่นจนมีข้อนิ้วแล้วค่อย ๆ คลายมือออกจนแขนหย่อนตัวลง</li> <li>2. กำมือซ้ายให้แน่นจนมีข้อนิ้วแล้วค่อย ๆ คลายมือออกจนแขนหย่อนตัวลง</li> <li>3. เขยียดเท้าขวาเกร็งจนขาสั้นแล้วค่อย ๆ ปล่อยให้ขาขวาหย่อนตัวลง</li> <li>4. เขยียดเท้าซ้ายเกร็งจนขาสั้นแล้วค่อย ๆ ปล่อยให้ขาซ้ายหย่อนตัวลง</li> </ol>	<p>อุปกรณ์</p> <p>- สาธิตและฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลายความเครียด</p>	<p>การประเมินผล</p> <p>- การฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อความเครียด</p> <p>- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการผ่อนคลายความเครียด</p>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2 (X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างนำไปปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความเครียดโดยการฝึกการหายใจ</p>	<p><b>เนื้อเรื่อง</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. กัมตีระลงจนคางชิดอกแล้วค่อย ๆ เยกศีรษะขึ้นหน้าตรง</li> <li>6. หันหน้าไปทางซ้าย หันหน้ากลับมาตรง</li> <li>7. หันหน้าไปทางขวา หันหน้ากลับมาตรง</li> <li>8. หายใจเข้าลึก ๆ จนท้องยุบ หน้าอกยกสูงขึ้นจนสุด หายใจออกช้า ๆ จนสุด</li> </ol> <p><b>ข้อแนะนำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อให้น้อยกว่าระยะที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3 – 5 วินาที ผ่อนคลาย 10 – 15 วินาที เป็นต้น</li> <li>2. เวลาทำมือ ระวังอย่าให้เจ็บจิกมือตัวเอง</li> <li>3. ควรฝึกประมาณ 8 – 12 ครั้งเพื่อให้เกิดความชำนาญ</li> <li>4. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้วให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้ โดยไม่ต้องเกร็งก่อน</li> <li>5. อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณ ใบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น จะช่วยให้ใช้เวลาผ่อนคลายและสะดวกมากขึ้น</li> </ol>	<p>- สาริตและฝึกปฏิบัติ</p> <p>การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลายความเครียด</p>	<p>- การฝึกปฏิบัติ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลายความเครียด</p>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2 (X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p><b>การฝึกการหายใจ</b></p> <p>การฝึกการหายใจซ้ำ ๆ ลึก ๆ โดยใช้กลัมนอกกระบังลม บริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมอองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้า ๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น</p> <p><b>วิธีการฝึก</b></p> <p>นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง เขามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อย ๆ หายใจเข้าพร้อม ๆ กับนับนิ้วเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะซ้ำ ๆ</p> <p>1...2...3...4... ให้มีรู้สึกว่าการหายใจออก</p> <p>ค่อย ๆ ผอมลงหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ</p> <p>1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด</p> <p>สังเกตว่าหน้าท้องแฟบ</p>	<p><b>การฝึกการหายใจซ้ำ ๆ ลึก ๆ โดยใช้กลัมนอกกระบังลม บริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมอองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้า ๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น</b></p>	<p>- สาริตและฝึกปฏิบัติ การฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลาย</p> <p>แผ่นกระดาษ ความเครียด</p>	<p>- การฝึกปฏิบัติการฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด</p>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบผสมผสานและให้ความรู้ครั้งที่ 2 (X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<p>ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้แล้วหายใจออกโดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า</p> <p><b>ข้อแนะนำ</b></p> <p>การฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4 – 5 ครั้ง ควรฝึกทุกครั้งทีรู้สึกเครียด รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้</p> <p>ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลัดต้นความเครียดออกมา ด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น</p> <p>ในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจที่ถูกริธีให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียวกัน</p>	-	

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2 (X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาการออกกำลังกาย การผ่อนคลาย ความเครียด สามารถออกกำลังกายและผ่อนคลายได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>สรุปการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายและการผ่อนคลายความเครียด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การออกกำลังกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างมีแบบแผนและทำเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างคุณสมบัติของร่างกาย โดยมีระยะเวลาที่เหมาะสมคืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป</li> <li>- ประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือ ช่วยลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด ความจำและสมาธิดีขึ้น กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง อารมณ์ดีจิตใจสดชื่น นอนหลับดี</li> <li>- การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับช่วยลดความดันโลหิต ได้แก่ การเดินเร็ว, วิ่งเหยาะๆ, ปั่นจักรยาน, ว่ายน้ำ, เต้นแอโรบิค ออกกำลังกายโดยใช้ไม้</li> </ul>	<p>-</p>	<p>- ความตั้งใจในการฟัง การถาม การตอบ คำถาม</p>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2 (X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับลดความดันโลหิต ได้แก่ ยกน้ำหนัก เล่นกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วใช้แรงมาก เช่น เล่น เทนนิส เล่นแบดมินตัน การแบก , ยกของหนัก</li> <li>- ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ เกิดการตื่นตัวกับ เหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเป็นเรื่องที่เกินความสามารถจะ แก้ไขได้ทำให้หมกใจเป็นทุกข์</li> <li>- สาเหตุของความเครียด เช่น สภาพแวดล้อม , เศรษฐกิจ สังคม บุคลิกภาพเกี่ยวกับสัมพันธ์กับคนอื่น ความเข้มงวดเอา จริงเอาจัง ใจร้อน ต้องการมีอำนาจเหนือคนอื่น</li> <li>- การสำรวจความเครียดของตนเองจากความผิดปกติด้าน ร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม</li> </ul>		

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2 (X<sub>2</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<p><b>วิธีการลดความเครียด</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิธีแก้ไขที่ปลายเหตุ เช่น การใช้ยาดม ยาหม่อง ยาแก้ปวด ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร</li> <li>2. วิธีแก้ไขที่ต้นเหตุ เมื่อรู้ความเครียดเกิดจากปัญหาใดให้พยายามแก้ไขปัญหานั้น</li> <li>3. เรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงความคิดจากด้านลบเป็นด้านบวก</li> <li>4. ผ่อนคลายความเครียดโดยวิธีทั่วไป เช่น การนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 7 – 8 ชั่วโมง ออกกำลังกาย ไปเที่ยว ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เสริมสวย คุยกับคนอื่น</li> </ol> <p>- ผ่อนคลายความเครียดโดยใช้เทคนิคเฉพาะ เช่น การฝึกการหายใจ , ผีกสมาธิ, ผีกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p>	-	<p>การประเมินผล</p> <p>- ความตั้งใจในการฟังคำถาม การตอบคำถาม</p>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 3 (X<sub>3</sub>)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>- เพื่อสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับกระบวนการควบคุมอาหารได้ถูกต้อง</p>	<p>การจัดกลุ่มให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการควบคุมอาหาร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กล่าวถึงทฤษฎีกลุ่มตัวอย่าง</li> <li>- ชักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง</li> </ul> <p>ปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายและการผ่อนคลายความเครียด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ที่มีระดับความดันโลหิตสูงระยะเริ่มต้นควรจำกัดปริมาณโซเดียมจากอาหาร ควบคุมรับประทานอาหารโดยไม่เติมเกลืออีกเมื่อปรุงเสร็จ (no extra salt) เป็นอาหารที่ให้โซเดียมประมาณ 1 - 2 กรัม / วัน การปรุงอาหาร สามารถใช้เกลือหรือน้ำปลาหรือซีอิ๊วได้เล็กน้อยเพื่อให้รสบ้างโดยใช้เกลือแกงประมาณ 1 ช้อนชาต่อวันแต่ไม่เพิ่มการเติม เกลือ น้ำปลาซีอิ๊วเมื่อปรุงเสร็จหรือขณะรับประทาน ควรรับประทานอาหารดังนี้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>-</li> <li>- นำเสนอภาพนิ่ง</li> <li>- เอกสาร แผ่นพับ</li> </ul>	<p>การประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความตั้งใจในการฟัง</li> <li>การถาม ตอบคำถาม</li> <li>- การฟัง การถาม-ตอบ</li> <li>คำถาม</li> <li>- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร</li> </ul>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 3 (X<sub>3</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม เช่น ไม่เติมเกลือบน น้ำปลา ซอส ผงชูรสลงในอาหารระหว่างรับประทานอาหาร</li> <li>2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือโซเดียมมาก เช่น ผงฟู อาหารกระป๋อง อาหารประเภทตากแห้ง อาหารหมักดอง ผงชูรส</li> <li>3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารคาวหวานที่มีกะทิมาก อาหารทอด, หนั้หมู หนั้ไก่ หมูติดมัน ปลาหมึก</li> <li>4. เลี่ยงใช้น้ำมันในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงาไม่ควรใช้ น้ำมันปลาดี, น้ำมันมะพร้าว</li> <li>5. ปรุงอาหารโดยใช้ไขมันน้อยที่สุด เช่น ต้ม, บั๊ง, นึ่ง แกงส้ม</li> <li>6. ควรรับประทานอาหารจำพวกผักใบเขียว เมล็ดธัญพืช ผลไม้ ผลิตภัณฑ์นมและโยเกิร์ต เพื่อเพิ่มปริมาณ โปรแตสเซียม แคลเซียมและแมกนีเซียม</li> </ol>		

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 3 (X<sub>3</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการอาหารและสามารถควบคุมอาหารได้</p> <p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงโทษของสุรา</p> <p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างลดการบริโภคสุรา</p>	<p>สรุป การให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหาร</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ควรจำกัดเกลือโซเดียม โดยไม่เติมเกลือป่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรสน้ำปลาที่ปรุงเสร็จแล้ว</li> <li>2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารกระป๋อง ผงฟู ผงชูรส อาหารหมักดอง</li> <li>3. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง</li> <li>4. เลือกรับประทานโปรตีนจากเนื้อสัตว์</li> <li>5. ปรุงอาหารโดยใช้ไขมันน้อยที่สุด</li> <li>6. รับประทานอาหารที่มีกากใย ผักใบเขียว ผลไม้ เมล็ดธัญพืช</li> </ol> <p>การจัดกลุ่มให้ความรู้เรื่องสุรา , บุหรี่</p> <p>สุรา</p> <p>องค์การอนามัยโลกได้จัดสุราเป็นสิ่งเสพติดชนิดหนึ่งเพราะสุรามีลักษณะเดียวกับสิ่งเสพติดชนิดอื่น ๆ เนื่องจากถ้าเกิดการติดแล้วต้องเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าเลิกดื่มก็จะมีการอดเหล้า</p>	<p>- นำเสนอภาพนิ่ง เอกสาร แผ่นพับ</p> <p>- นำเสนอภาพนิ่ง</p> <p>- เอกสาร แผ่นพับ</p>	<p>การฟัง การถาม-ตอบ คำถาม</p> <p>- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกี่ยวกับารรับประทานอาหาร</p> <p>- ความตั้งใจในการฟัง</p> <p>การถาม-ตอบคำถาม</p> <p>- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารดื่มสุรา</p>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 3 (X<sub>3</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<p>สุภาพหมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ เช่น เหล้า เบียร์ บรันดี ไวน์ วิสกี้ กระแช่ น้ำตาลเมา เหล้าขาว แอลกอฮอล์ในสุภาพเป็นสารเสพติดได้จากกรหมักผลไม้ เมล็ดพืช โดยทั่วไปตัวมันเอง ไม่มีรสหรือกลิ่นแต่รสหรือกลิ่นในเครื่องดื่ม มาจากส่วนผสมประกอบในการหมักและการแต่งกลิ่น แอลกอฮอล์ที่บริโภคเข้าไปประมาณร้อยละ 90 จะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็วในเวลา 30 – 90 นาที แอลกอฮอล์ในเลือดจะสูงสุดและกระจายทั่วร่างกาย ผลที่เห็นลำดับแรกคือผลต่อสมอง ระยะแรกจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าคึกคักขณะเดียวกัน ก็เริ่มมีผลต่อการตัดสินใจ การพูดความว่องไวในการทำงานของระบบประสาท และกล้ามเนื้อจะช้าลงมีผลต่อการขับถ่ายปัสสาวะและเมื่อระดับแอลกอฮอล์สูงเพิ่มขึ้นอีกจะทำให้สูญเสียการทรงตัว การมองเห็น สมองจำ ความจำ อารมณ์รุนแรงถึงขั้นหมดสติ นอกจากนี้ยังทำให้สมองเสื่อม ตับอักเสบ ไทมีนสะสมในตับแข็ง ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด</p>		

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 3 (X<sub>3</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<p><b>โทษของการติดสุรา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>สุขภาพเสื่อมโทรม</li> <li>บุคลิกไม่ดี สังคมรังเกียจ</li> <li>ทำงานได้ไม่เต็มที่</li> <li>ขาดสติ</li> <li>สิ้นเปลืองเงินทอง</li> </ol>	<p>- นำเสนอภาพหนึ่ง</p>	<p><b>การประเมินผล</b></p> <p>- ความตั้งใจในการฟัง</p> <p>คำถาม การตอบคำถาม</p> <p>- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการดื่มสุรา</p>
	<p><b>การเลิกดื่มสุรา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>มีความตั้งใจที่จะเลิกดื่มด้วยตนเอง</li> <li>สมาชิกในครอบครัวควรมีส่วนร่วมสนับสนุน</li> <li>รับบริการให้การปรึกษาผู้ประสบปัญหาแอลกอฮอล์จากคลินิกเลิกดื่มสุรา กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาล ศรีสังวรสุโขทัย</li> </ol>		

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 3 (X<sub>3</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงพิษของบุหรี่</p>	<p><b>บุหรี่ยุทธ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บุหรี่ยุทธหรือยาสูบเป็นสิ่งเสพติดชนิดหนึ่งซึ่งมีสารเคมีเป็นองค์ประกอบมากกว่า 4,000 ชนิด ที่มีอันตรายมาก ตัวอย่างเช่น</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นิโคติน เป็นสารที่ทำให้คนติดยาหรือออกฤทธิ์โดยตรงต่อสมองเป็นทั้งตัวกระตุ้นและกดระบบประสาทส่วนกลาง ร้อยละ 95 ของนิโคตินที่สูบบุหรี่เข้าไปจะไปจับอยู่ที่ปอด บางส่วนจับอยู่ที่เยื่อหุ้มริมฝีปากและบางส่วนถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด มีผลต่อต่อมหมวกไต กระตุ้นการหลั่งอิพิเนฟริน ทำให้หัวใจบีบตัวแรงและเร็วขึ้น หลอดเลือดส่วนปลายหดตัวมีความต้านทานมากขึ้น มีผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นำเสนอภาพนิ่ง</li> <li>- เอกสารแผ่นพับ</li> </ul>	<p><b>การประเมินผล</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความตั้งใจในการฟัง การถาม-ตอบคำถาม</li> <li>- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารบบุหรี่</li> </ul>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ทาร์ หรือน้ำมันดิน เป็นสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งร้อยละ 50 ของทาร์จะไปจับที่ปอดทำให้เกิดการระคายเคืองทำให้ไอเรื้อรังมีเสมหะ</li> </ol>		

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสหวิชาชีพและให้ความรู้ครั้งที่ 3 (X<sub>3</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<p>3. คาร์บอนมอนนอกไซด์ เป็นก๊าซที่ทำลายคุณสมบัติในการนำออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ผลที่ตามมาคือทำให้มีנגตัดสิ้นในใจช้า เหนื่อยง่าย ทำให้เป็นโรคหัวใจ</p> <p>4. ไฮโดรเจนไซยาไนด์ เป็นก๊าซที่ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนต้นทำให้ไอเรื้อรัง</p> <p>5. ไนโตรเจนออกไซด์ เป็นก๊าซที่ทำลายเยื่อหลอดลมส่วนปลายทำให้ถุงลมโป่งพอง</p> <p>6. เบนโซไพเร็น, ฟีนอลและไนโตรซามีนเป็นสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งหลายชนิด</p> <p><b>โรคร้ายที่เกิดจากการสูบบุหรี่</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มะเร็งปอด</li> <li>2. ถุงลมโป่งพอง</li> <li>3. หลอดเลือดตีบแข็ง</li> </ol>		

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 3 (X<sub>3</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>ปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดกับสุขภาพ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ</li> <li>2. ใจสั้น เบื่ออาหาร ท้องอืด</li> <li>3. สมอง มีนงง</li> <li>4. ฟันดำ เล็บเหลือง</li> <li>5. มีกลิ่นปาก รับรู้รส กลิ่นได้น้อยาก</li> </ol> <p>ผิวแห้งแฉะเร็ว</p> <p><b>แนวทางการเลิกบุหรี่</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กำหนดใจอย่างเดียวในการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง อาศัยกำลังใจอย่างเพียงพอว่าส่วนใหญ่อุบัติได้สำเร็จ สวมรอยกัลป์มาสูบ</li> <li>2. วิธีการอื่น ๆ เช่น การใช้พฤติกรรมบำบัดการทำการทำกิจกรรมกลุ่ม การใช้น้ำยาบ้วนปาก การสะกดจิต การฝังเข็ม</li> <li>3. นึกถึงเหตุผลต่าง ๆ ในการงดบุหรี่ เช่น เพื่อชีวิตที่ยืนยาว เพื่อประหยัดเงิน เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีของลูกหลาน</li> <li>4. พยายามทำจิตใจให้แจ่มใส</li> </ol>	<p>-</p>	<p>- ความตั้งใจในการฟัง</p> <p>การถาม การตอบ คำถาม</p> <p>- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่</p>	

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 3 (X<sub>3</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<p><b>ปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดกับสุขภาพ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ</li> <li>2. ใจสั้น เบื่ออาหาร ท้องอืด</li> <li>3. สมอง มึนงง</li> <li>4. ฟันดำ เล็บเหลือง</li> <li>5. มีกลิ่นปาก รับรู้รสชาติได้น้อยาก ผิวเหี่ยวแก่เร็ว</li> </ol> <p><b>แนวทางการเลิกบุหรี่</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กำลังใจอย่างเดียวในการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง อาจยากังใจ อย่ายึดว่าส่วนใหญเลิกได้สำเร็จ ส่วนน้อยกลับมาสูบ</li> <li>2. วิธีการอื่น ๆ เช่น การใช้พฤติกรรมบำบัดการทำกิจกรรมกลุ่ม การเข้าย่ำวนปาก การสะกดจิต การฝังเข็ม</li> <li>3. นึกถึงเหตุผลต่าง ๆ ในการงดบุหรี่ เช่น เพื่อชีวิตที่ยืนยาว เพื่อประหยัดเงิน เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีของลูกหลาน</li> <li>4. พยายามทำจิตใจให้แจ่มใส</li> </ol>	-	<p><b>การประเมินผล</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความตั้งใจในการฟัง การถาม การตอบ คำถาม</li> <li>- การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการสูบบุหรี่</li> </ul>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 3 (X<sub>3</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ</li> </ul>	<p>5. พยายามชักชวนเพื่อนของทางตนเองหรือด้วย</p> <p>6. ยึดมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านนับถือ</p> <p><b>ข้อแนะนำสำหรับการปฏิบัติในการจัดความอยากสุขภาพหรือ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 – 10 แก้ว</li> <li>- อยากรับประทานอาหารอิมกินไป</li> <li>- รับประทานผัก ผลไม้ ให้มากขึ้น</li> <li>- ดื่มน้ำ กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</li> <li>- ท่านจะรู้สึกง่วงนอน ควรอาบน้ำวันละ หลายๆ ครั้ง</li> <li>- ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด ควรรับประทานวิตามิน บี 1 , ผักใบเขียว ถั่วต่าง ๆ</li> <li>- ออกกำลังกายทุกวัน</li> </ul> <p><b>สรุป</b> การให้ความรู้เกี่ยวกับการด (ลด) สุรา, บุหรี่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ เช่น เหล้า เบียร์ บรันดี กระแช่เหล้าขาว เป็นสารเสพติด เมื่อดื่มเข้าสู่ร่างกายจะแรกทำให้คึกคะนอง เมื่อดื่มต่อไปทำให้การ</li> </ul>		<p><b>การประเมินผล</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความตั้งใจในการฟัง</li> <li>คำถาม การตอบคำถาม</li> <li>- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพหรือ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความตั้งใจในการฟัง</li> <li>คำถาม การตอบคำถาม</li> </ul>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 3 (X<sub>3</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำงานของระบบประสาทที่ช้าลง ทำให้เกิดอันตรายขณะขับขี่ ยานพาหนะ แอลกอฮอล์ทำให้ไตรกลีเซอไรด์สะสมมาก ทำให้หลอดเลือดตีบแข็ง ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง</li> <li>- วิถีเลิกมสุรา เช่น ต้องมีความตั้งใจที่จะเลิกดื่มด้วยตนเอง, บุคคลในครอบครัวมีส่วนช่วยเหลือสนับสนุน, ขอรับบริการปรึกษาจากคลินิกเลิกสุราของโรงพยาบาลศรีสังวรสุโขทัย</li> <li>- บุหรี่ เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง ประกอบด้วยสารอันตรายมากกว่า 4,000 ชนิด ตัวอย่าง เช่น นิโคติน ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งอิพิเนพริน ทำให้หัวใจบีบตัวแรงและเร่งขึ้นหลอดเลือดส่วนปลายหดตัว มีความดันโลหิตสูงขึ้น ทำให้ความโลหิตสูงขึ้น ทารกหรือสูติภัณฑ์ คาร์บอนมอนอกไซด์ ไฮโดรเจนไซยาไนด์ ไนโตรเจนออกไซด์, เบนโซไพรีน เป็นต้น</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่</li> <li>- ความตั้งใจในการฟัง</li> <li>- การถาม การตอบ คำถาม</li> <li>- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่</li> </ul>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 3 (X<sub>3</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวทางการการเลิกบุหรี่ ต้องมีกำลังใจในการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง , อาจต้องการบำบัดช่วย ซึ่งขอรับบริการได้ที่กลุ่มงาน จิตเวชโรงพยาบาลศรีสังวรสุโขทัย</li> </ul> <p><b>ข้อแนะนำสำหรับการปฏิบัติในการจัดการความอยากสูบบุหรี่</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คัดวันละ 8 – 10 แก้ว , โดยรับประทานอาหารอิมเกินไป</li> <li>- รับประทานผัก ผลไม้มากขึ้น , งดค่าน้ำชา กาแฟและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ , เพิ่มการรับประทานผักใบเขียว , วิตามิน บี 1</li> <li>- ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ</li> </ul>		

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 4 (X<sub>4</sub>)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมและมีประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</p>	<p>- แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 6 กลุ่มย่อย</p> <p>กลุ่มที่ 1 สมาชิกอภิปรายเรื่องความหมายอาการและสาเหตุโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>กลุ่มที่ 2 สมาชิกอภิปรายเรื่องภาวะแทรกซ้อนในโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>กลุ่มที่ 3 สมาชิกอภิปรายเรื่องการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>กลุ่มที่ 4 สมาชิกอภิปรายเรื่องพฤติกรรมควบคุมอาหาร</p> <p>กลุ่มที่ 5 สมาชิกอภิปรายเรื่องพฤติกรรมออกกำลังกาย</p> <p>กลุ่มที่ 6 สมาชิกอภิปรายเรื่องพฤติกรรมลดความเครียด</p> <p>- ตัวแทนแต่ละกลุ่มสรุปประเด็นและนำเสนอกลุ่มละ 5 นาที</p> <p>- ผู้วิจัยสรุปประเด็นและแก้ไขในส่วนที่ไม่ถูกต้อง</p>	<p>-</p>	<p>การประเมินผล</p> <p>- การฟัง การถาม-ตอบคำถามการมีส่วนร่วม ของสมาชิกกลุ่มย่อย</p> <p>- การนำเสนอของตัวแทนกลุ่มย่อย</p> <p>- การเปลี่ยนแปลงความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการดูแลตนเอง</p>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 4 (X<sub>4</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและสามารถปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>สรุป การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความหมายของโรคความดันโลหิตสูง หมายถึงความดันโลหิตที่มากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท</li> <li>2. สาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ 1). โรคความดันโลหิตสูงชนิดทราบสาเหตุแน่ชัด ได้แก่ โรคไต, โรคของต่อมไร้ท่อ, การได้ยาบางชนิดภาวะความดันโลหิตสูงระยะสูง 2). โรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด แต่มีปัจจัยเกี่ยวกับ เช่น ปัจจัยทางพันธุกรรม, การบริโภคอาหารเค็ม อาหารที่มีโซเดียมมาก อาหารไขมันสูง ภาวะเครียด การดื่มสุรา, สูบบุหรี่</li> <li>3. อาการและอาการแสดงของโรคความดันโลหิตสูง อาจมีอาการเลย บางรายที่มีอาการ บรรเทา เช่น ปวดศีรษะ ทอยวิงเวียนศีรษะตอนตื่นนอนตอนเช้า</li> </ol>		<p>การประเมินผล</p> <p>ความตั้งใจในการฟัง</p> <p>การถาม การตอบ</p> <p>คำถาม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเปลี่ยนแปลงความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</li> <li>และพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง</li> </ul>

แผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 4 (X<sub>4</sub>) (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	อุปกรณ์	การประเมินผล
	<p>4. ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ หลอดเลือดตีบ, แตกจนเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต, หลอดเลือดหัวใจตีบ, ไตวาย, ตาพร่ามัว</p> <p>5. การป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็ม อาหารไขมันสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ผ่อนคลายความเครียดหรือดื่มน้ำสุรา สูบบุหรี่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง (O<sub>2</sub>)</li> </ul>		

# คู่มือการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง



จัดทำโดย

ประจวบ สุขสัมพันธ์

นิติปรัชญาโท สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ชื่อ .....สกุล .....อายุ .....ปี

บ้านเลขที่ ..... หมู่ที่ ..... ต. ทับผึ้ง อ. ศรีสำโรง จ. สุโขทัย

### คำนำ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด ผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงระยะแรก ๆ มักไม่มีอาการ ทำให้ไม่ได้รับการรักษา จนเมื่อโรครุนแรงมากขึ้น จึงมีอาการเจ็บป่วย ทำให้การรักษาและควบคุมระดับความดันโลหิตเป็นไปได้ยาก มีภาวะแทรกซ้อนร่วมด้วย ผู้ป่วยมีความทุกข์กับภาวะสุขภาพ เกิดผลกระทบบางร่างกายนิจิตใจครอบครัว สังคมและเศรษฐกิจ

โรคความดันโลหิตสูงสามารถป้องกันได้ เมื่อรู้ตัวตนเองมีความดันโลหิตสูงเล็กน้อย ควรป้องกันไม่ให้เกิดโรคโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนคลายความเครียด การลดหรืองดดื่มสุรา สูบบุหรี่

คู่มือการดูแลตนเองเพื่อป้องกันอาการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงจัดทำขึ้นเพื่อให้ประชากรกลุ่มเสี่ยงใช้ประกอบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำรงชีวิตให้เหมาะสมสำหรับป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ผู้จัดทำหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับปฏิบัติและขอเป็นกำลังใจให้ผู้ตั้งใจปฏิบัติประคับประคองสำเร็จปลอดภัยจากโรคความดันโลหิตสูง มีสุขภาพร่างกายจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง ครอบครัวมีความสุข เป็นรากฐานที่ดีของชุมชนและสังคมตลอดไป

ประจวบ สุขสัมพันธ์

ธันวาคม 2548

ความดันโลหิต คืออะไร

หน้า

ความหมายของโรคความดันโลหิตสูง  
การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

การควบคุมอาหาร

การออกกำลังกาย

การจัดการกับความเสี่ยง

การผ่อนคลายความเครียด

ลด (งด) ดื่มสุรา ลด(งด) สูบบุหรี่

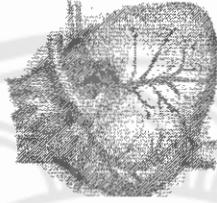
บันทึกระดับความดันโลหิต

กราฟแสดงระดับความดันโลหิต

บันทึกพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

★ ความดันโลหิต หมายถึง แรงดันของกระแสเลือดที่กระทบกับผนังหลอดเลือด เกิดขึ้นขณะที่หัวใจบีบและคลายตัว ความดันโลหิตปกติ หมายถึง ความดันโลหิต

ตัวบนไม่เกิน 120 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตตัวล่างไม่เกิน 80 มิลลิเมตรปรอท



ความหมายของ โรคความดันโลหิตสูง

★ โรคความดันโลหิตสูงหมายถึง ผู้ที่ได้รับการวัดความดันโลหิตอย่างน้อย 2 ครั้งขึ้นไป

ห่างกัน 2 - 4 สัปดาห์ พบความดันโลหิตสูงตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป คือ

- ความดันโลหิตตัวบนตั้งแต่ 140 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป
- ความดันโลหิตตัวล่าง 90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป

ตัวอย่าง ระดับความดันโลหิต 140/90 มิลลิเมตรปรอท

2

### การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง สามารถป้องกันได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีความดันโลหิตสูงกว่าระดับปกติควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่

#### 1. การควบคุมอาหาร

- ห้ามรับประทานเกลือเกิน 3 ช้อนชาต่อวัน โดย หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็ม อาหารตากแห้ง อาหารหมักดอง เช่น หมูเค็ม ปลาเค็ม ได้กรอกไม่ครบเติมเกลือ น้ำปลา ซอส ขณะรับประทานอาหาร ซึ่งปรุงเสร็จแล้ว

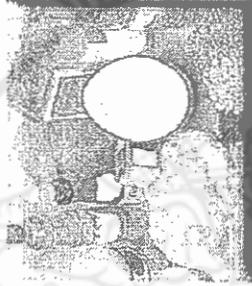


- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่มีเกลือเลยดีมาก เช่น ผงฟู ผงชูรส ซุปก้อนอาหารกระป๋อง อาหารตากแห้ง อาหารหมักดอง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



3

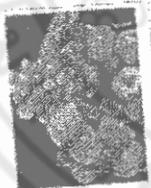
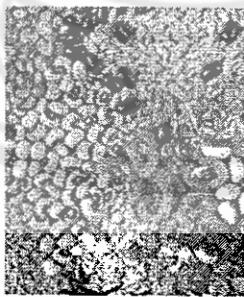
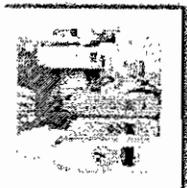
- หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง อาหารทอด หนังหมู หมูติดมัน ปลาหมึก ข้าวเหนียวมูล ขนมหวานที่มีกะทิมาก



- การปรุงอาหารโดยใช้น้ำมันน้อย เช่น ต้ม นึ่ง ปิ้ง หรือถ้าจำเป็นควรใช้น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง ไม่ควรใช้น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมู



- ◆ เพิ่มการรับประทานอาหารจำพวกผักใบเขียว เมล็ดธัญพืช เช่น ถั่วต่าง ๆ ผลไม้ ผลิตภัณฑ์นมและโยเกิร์ต เพื่อเพิ่มปริมาณ แคลเซียมและแมกนีเซียม

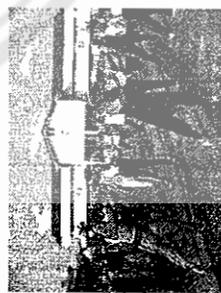


**ขั้นตอนการออกกำลังกาย**

- 1.อบอุ่นร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีความพร้อม เช่น การวิ่งทำกายบริหาร



2. การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ทุกส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างมีแบบแผนและทำเป็นประจำสม่ำเสมอ ทำให้จิตใจแจ่มใส สมาธิดี ความจำดี อารมณ์ดี คลายเครียด กล้ามเนื้อกระดูกและข้อแข็งแรงดีขึ้นความดันโลหิตลดลง การออกกำลังกายที่เหมาะสม ได้แก่ การออกกำลังกายโดยใช้ไม่พลอง, เต็นแอโรบิค



3. ผ่อนคลายร่างกาย โดยการสูดหายใจเข้าลึก ๆ ลดการเคลื่อนไหวส่วนของร่างกาย ลงช้า ๆ แทนการหยุดทันที

3. การผ่อนคลายความเครียด ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวกับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งมักเกินกว่าความสามารถที่บุคคลนั้นจะแก้ไขได้ทำให้หนักใจเป็นทุกข์

### 😊 การจัดการกับความเครียด

1. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใดให้พยายามแก้ปัญหาให้ได้
2. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด
3. เรียนรู้การเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบเป็นแง่บวก
4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีทั่วไป เช่น นอนหลับพักผ่อน ออกกำลังกาย ฟังเพลง ไปเที่ยว ดูโทรทัศน์ ทำงานฝีมือ ตกแต่งบ้าน อ่านหนังสือ เสริมสวย ทำผม พูดคุยกับเพื่อนบ้าน หรือระบายกับผู้สนิทสนมไว้ใจได้
5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการผ่อนคลายความเครียด เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ , การฝึกหายใจ การทำสมาธิ การจินตนาการ การคลายเครียดจากใจสู่กาย การนวดคลายเครียด

## การผ่อนคลายความเครียด

- ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ฝึกการหายใจ
- การทำสมาธิ
- การจินตนาการ
- การคลายเครียดจากใจสู่กาย
- การนวดคลายเครียด



4. ลด (งค) คัมภีร์และของมีนเมา, สด (งค) สูบบุหรี่

- สุราเมรัยทำให้หัวใจทำงานมากขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น
- ↳ ผลของสุราต่อร่างกาย ทำให้ตับอักเสบเป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- ↳ ผลต่อสมองและระบบประสาท ทำให้ความจำเสื่อม เตือนออกในสมอง การทรงตัวไม่ดี ขามือและเท้า
- ↳ ผลต่อครอบครัวและสังคม มีความขัดแย้งในครอบครัว การทะเลาะและกระทำความรุนแรงระหว่างคนในครอบครัว การหย่าร้าง ถูกขาดความอบอุ่น เงินไม่พอใช้ มาแล้วบ้บอาจเกิดอุบัติเหตุ เกิดคดีความ

- บุหรี่ มีสารนิโคตินทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หลอดเลือดหดตัว ความดันโลหิตสูงขึ้น หลอดเลือดแข็งตัวอาจทำให้เกิดโรคหัวใจ



ข้อเสนอแนะสำหรับการดูแลสุขภาพ

1. ตัดสินใจด้วยตัวเองทั้งบุรุษทั้งหญิงทั้งหมดรวมทั้งอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการสูบบุหรี่ ขอแนะนำว่า "ควรจดบันทึกมิใช่ลด" เพราะการสูบให้น้อยลงทำงานมีโอกาสรักษาไปสู่มากมาย
2. ใช้เหตุผลต่าง ๆ ในการงดบุหรี่ รวมทั้งเหตุผลของการมีชีวิตที่ยืนยาว เพื่อประหยัดเงิน เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีของลูกหลาน
3. พยายามหลีกเลี่ยงภาวะประจำวันของท่านเคยสูบบุหรี่
4. หลีกเลี่ยงภาวะเครียด
5. พยายามชักชวนเพื่อน ๆ ให้งดสูบบุหรี่ด้วย
6. ยึดมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านนับถือ เพื่อสร้างกำลังใจ

คำแนะนำเพื่อจัดความอยากสูบบุหรี่

1. ดื่มน้ำเปล่าวันละ 8-10 แก้ว
2. อยากรับประทานอาหารอีกมากเกินเกินไป
3. รับประทานผักผลไม้มากขึ้น





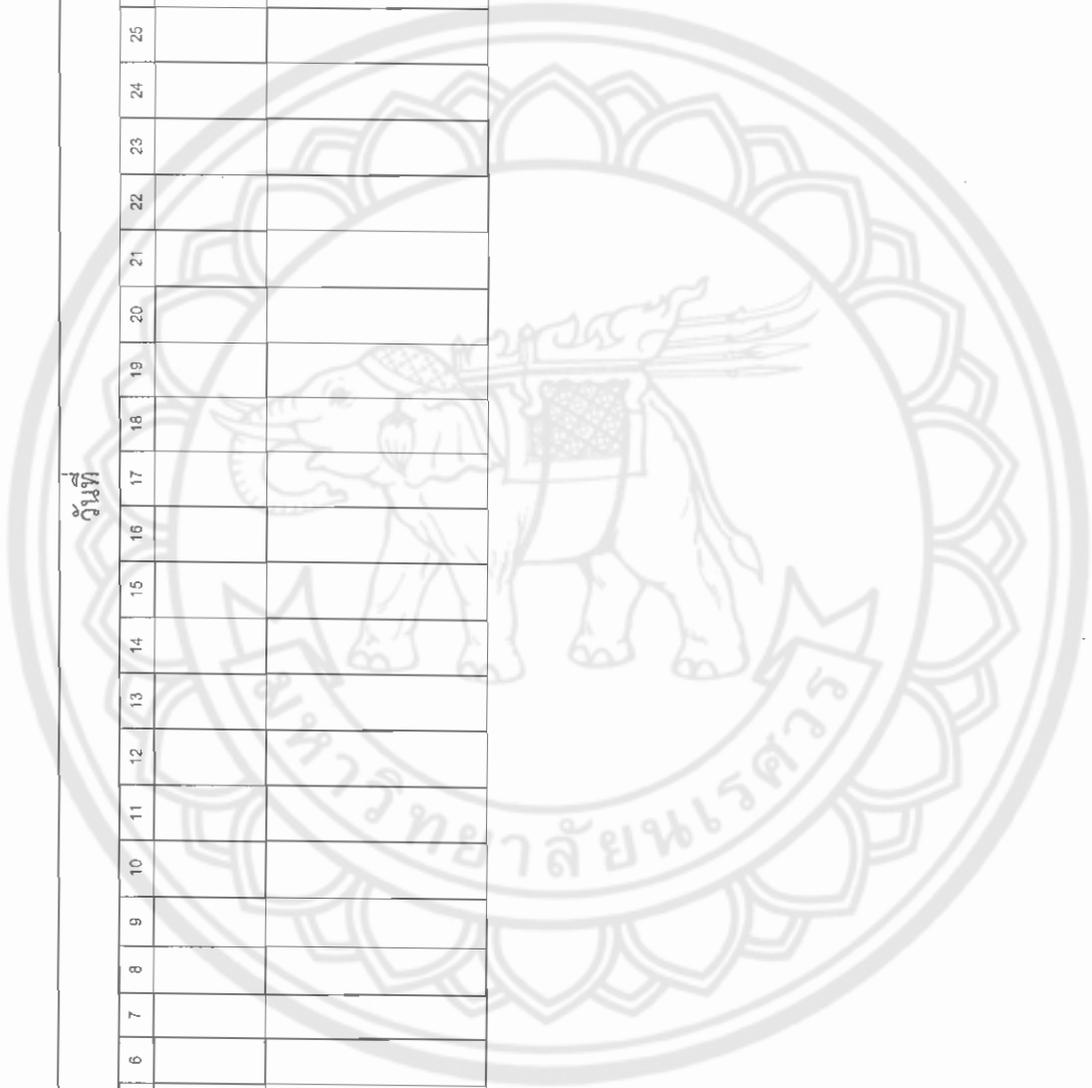








กิจกรรม	วันที																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
3. ท่านรับการตรวจตามนัดของเจ้าหน้าที่ทุกครั้ง																																		
4. ท่านรับประทานยาตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่เภสัชกร																																		



### ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

1. โรคหลอดเลือดหัวใจ เช่น หลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลว



2. โรคหลอดเลือดสมอง เช่น หลอดเลือดสมองตีบ แข็งและแตก ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต



3. โรคของไต เช่น ไตวาย
4. โรคของตา เช่น ตาบวม

### โรคความดันโลหิตสูงรักษาอย่างไร

1. รักษาด้วยยาตามแผนการรักษาของแพทย์ อย่างต่อเนื่อง พบแพทย์ตามนัด

#### 2. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ลดอาหารเค็ม, อาหารไขมันสูง



ออกกำลังกาย โดยใช้ไม่พลอง เดินแอโรบิก วันละ 30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์



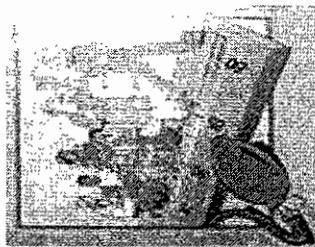
- ผ่อนคลายความเครียด เช่น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ฝึกหายใจ

- งดดื่มสุรา, สูบบุหรี่

# เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ

## โรค ความดันโลหิตสูง



ด้วยความปรารถนาดี จาก  
น.ส.ประจวบ สุขสัมพันธ์  
สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติ

ชุมชน

มหาวิทยาลัยนเรศวร

## โรคความดันโลหิตสูงคืออะไร

### โรคความดันโลหิตสูง หมายถึง

ความดันโลหิตด้วยมีค่าตั้งแต่ 140 มิลลิเมตรปรอท ขึ้นไป ความดันโลหิตตัวล่าง มีค่าตั้งแต่ 90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป โดยวัดอย่างน้อย 2 ครั้ง ห่างกัน 2 สัปดาห์



## ความดันโลหิตสูงมี 2 ชนิด

### 1. ความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

เป็นชนิดที่พบมากถึง 90% ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทั้งหมด มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ รับประทานอาหารเค็ม, ไขมันสูง, เครื่องเคียด ขาดการออกกำลังกาย ดื่มสุรา ดูปัญหรี พันธุกรรม



### 2. ความดันโลหิตสูงชนิดทราบสาเหตุ คือ

สาเหตุต่าง ๆ ทำให้เจ็บป่วยและมีโรคความดันโลหิตสูง เช่น ไตวาย, การได้รับยาบางชนิด, ฮอร์โมน, โรคของต่อมไร้ท่อ, โรคของหลอดเลือดแดง, ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

## อาการของโรคความดันโลหิตสูงเป็นอย่างไร

### ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ แต่ตรวจ

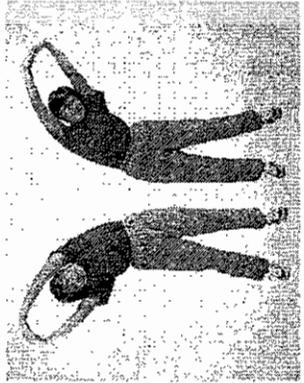
พบความดันโลหิตสูงโดยบังเอิญ

### ส่วนน้อยมีอาการดังนี้

- ปวดมีนท้ายทอย ตึงที่ต้นคอ  
จิงเวียน  
ศีรษะ มักเป็นเมื่อตื่นนอนตอนเช้า
- ในรายที่ความดันโลหิตสูงมาก ๆ  
หรือเป็นมานาน อาจอ่อนเพลีย เหนื่อย  
งายใจสั้น นอนไม่หลับ

# ข้อเสนอแนะการปฏิบัติตัวเพื่อ ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

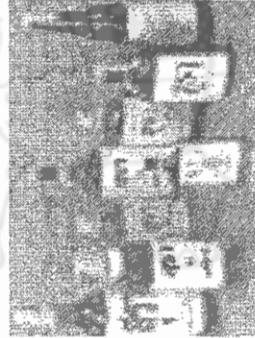
3. การหลีกเลี่ยงความเครียด  
- การฝึกบริหารร่างกาย



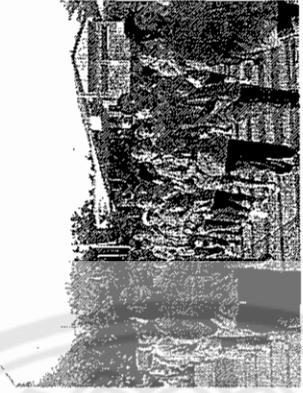
- การฝึกสมาธิ



4. การงดดื่มสุรา, งดสูบบุหรี่  
- พืชสุรา เดิมเขา ตาพร่ามัว สูญเสียสมาธิ  
และความจำ หมกคลุ้งสมองเสื่อม  
ประสาทหลอน ตับอักเสบ ตับแข็ง อุบัติเหตุ  
ขณะขับรถ ความดันโลหิตสูง หลอดเลือด  
หัวใจตีบ



- พืชของบุหรี่ เป็นสารเสพติด ทำให้  
ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วเป็นโรคหัวใจ  
ได้เร็วถึง หอบเหนื่อย เป็นมะเร็งปอด



ด้วยความปรารถนาดี  
จาก  
น.ส.ประจวบ สุขสัมพันธ์  
สาขาการพยาบาล  
เวชปฏิบัติชุมชน  
มหาวิทยาลัยนเรศวร

ความดันโลหิตสูงเล็กน้อยป้องกันได้

ข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงมีดังนี้

1. การควบคุมอาหาร (จำกัด, ลด)
  - หลีกเลี่ยงอาหารเสริม ไม่เค็มเกลือ น้ำปลา ซอส ผงชูรสในอาหารที่ปรุงรสพอดี



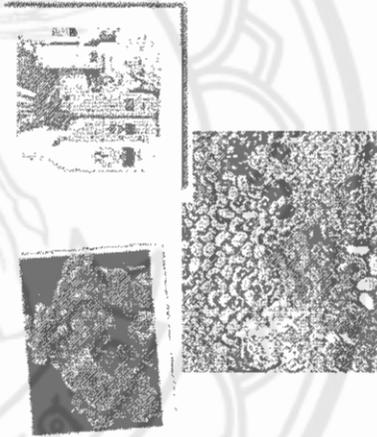
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือโซเดียมมาก เช่น ผู่ อาหารกระป๋อง อาหารตากแห้ง อาหารหมักดอง



- หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น อาหารคาวหวานที่มีกะทิมาก อาหารทอด หนั๋งหมู หมูติดมัน ปลาหมึก



- เพิ่มผักใบเขียว ผลไม้ นมและโยเกิร์ต เมล็ดธัญพืช



2. การออกกำลังกาย เช่น วิ่งเหยาะเดินเร็ว เต้นแอโรบิค, ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน

ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์



## ท่าบริหารร่างกาย

### เพื่อสุขภาพโดยใช่มี

( โดย ป้าบุญยfici เครือรัตน์ )

ท่าที่ 1. เขยเข้า ยกขาข้างใดข้างหนึ่งพาดบนโต๊ะ เก้าอี้ หรือสิ่งทีรองรับ  
น้ำหนักได้ ความสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับสภาพของแต่ละบุคคล ขาข้างที่ยืนย่อเล็กน้อย  
หลังตรง ใช้มือทั้งสองข้างจับที่ขาและเข่าขึ้นลงจนครบ 10 ครั้ง เปลี่ยนข้างทำ  
เช่นเดียวกันจนครบ



ท่าที่ 2. เหวี่ยงขา ยืนตรง เขยขา หน้าตรง มือทั้งสองข้างจับปลายไม้  
วาดไม้ออกด้านข้างตัวทวงขาขึ้นตั้งตรง พร้อมกับโยกตัวและย่อเข่าลงนับหนึ่งวาด  
ไม้ไปทวงซ้าย ทำเช่นเดียวกันนับสอง... ทำสลับไปจนครบ



ท่าที่ 3. พายเรือ ยืนตรง เขยขา หน้าตรง มือทั้งสองข้างจับปลายไม้  
และตั้งขิ้นด้านข้างลำตัวทวงขา (พายข้างใดให้เอามือข้างนั้นถือปลายไม้ด้านล่าง)  
วาดไม้จากแนวตั้งไปแนวอนไปด้านหลังจนสุด นับหนึ่งทำซ้ำจนครบ เปลี่ยนข้างทำ  
เช่นเดียวกันจนครบ



ท่าที่ 4. หมุนนกาย / หมุนเอว ยืนตรง เขยขา หน้าตรง มือทั้งสอง  
จับปลายไม้ วาดไม้ไปในแนวอนไปด้านข้างทวงขาและหมุนตัวไปทวงซ้าย ทำ  
เช่นเดียวกัน นับสอง ..... ทำสลับกันไปจนครบ



ท่าที่ 5. ตาซัง ยืนตรง เขยขา ไม้พาดบ่า แขนทั้งสองข้างโอบปลาย  
ไม้ไว้ เอียงตัวไปทวงขวาและวาดปลายไม้ข้างเดียวกันลงมา พร้อมย่อเอา นับ  
หนึ่ง เอียงตัวไปทวงซ้ายทำเช่นเดียวกัน นับสอง... ทำสลับกันไปจนครบ



ท่าที่ 6. วายน้าวัดวา ยืนตรง เขยขา หน้าตรง ไม้พาดบ่า แขนทั้ง  
สองข้างโอบปลายไม้ วาดปลายไม้ให้เป็นวงเหมือนว่ายนน้ำไปข้างหน้าให้ได้ 1  
รอบ นับหนึ่ง... ทำซ้ำจนครบ



ท่าที่ 7. กรรเจียงถอยหลัง ยืนตรง แยกขา หน้าตรง ไม่พาดบ่า แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้ วาดปลายไม้ให้เป็นวงไปข้างหลังเหมือนวงไม้ทากรรเจียงให้ได้ 1 รอบ นับหนึ่ง ...ทำซ้ำจนครบ



ท่าที่ 8. ดาวดิ่งสี่ ยืนตรง เท้าทั้งสองข้างชิดกัน ปลายเท้าแยกหน้าตรง ไม่พาดบ่า แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้ วาดปลายไม้ลงด้านข้างทางขวา ปลายไม้ด้านซ้ายวาดขึ้นด้านบนหนึ่ง วาดปลายไม้ลงด้านข้างซ้าย ปลายไม้ด้านขวา วาดขึ้นด้านบนนับสอง .... ทำสลับกันไปจนครบ



ท่าที่ 9. นกบิน ยืนตรง แยกขา หน้าตรง ไม่พาดบ่า แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้ หมุนลำตัวและไหล่ไปทางขวาพร้อมเอวขวานับหนึ่ง หมุนไปทางซ้าย ทำเช่นเดียวกันนับสอง ... ทำสลับกันไปจนครบ



ท่าที่ 10. ทศกัณฐ์ / โยเกศวร ยืนตรง แยกขา หน้าตรง แขนทั้งสองห้อยลง มือจับไม้ไว้ที่หน้าตักขวา ย่อขาขวาพร้อมโดยตัวไปทางขวา นับหนึ่ง ย่อเข้าซ้าย ทำเช่นเดียวกันนับสอง .... ทำสลับกันไปจนครบ



ท่าที่ 11. ยกน้ำหนัก/จับไม้ข้ามหัว ยืนตรง แยกขา หน้าตรง แขนทั้งสองข้างห้อยลง มือจับไม้ไว้ที่หน้าตักขวา วาดไม้ข้ามศีรษะและดึงด้านหลัง หยุดในท่าขอข้อศอก จากนั้นวาดไม้ข้ามศีรษะ กลับมาอยู่ในท่าเดิม นับหนึ่ง.... ทำซ้ำจนครบ



ท่าที่ 12. นวดตัว ยืนตรง แยกขา หน้าตรง แขนทั้งสองข้างห้อยลง มือจับไม้ไว้ที่หลังตักขวา ย่อขาหลังทั้งสองข้างอย่างให้เกินกว่ามุมขวา ใช้ไม้นวดหรือคดิงบริเวณหลังตักขวา กัน และบริเวณหลังระดับเอวตามใช้ขอบพร้อมยืดเข่าขึ้นตรง นับหนึ่ง.... ทำซ้ำจนครบ





ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรงความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย

มหาวิทยาลัยสุรินทร์

## ภาคผนวก ข

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย

1. นายแพทย์สุพร กุละพัฒน์  
โรงพยาบาลสุโขทัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัญญารัตน์ ลาภวงศ์วัฒนา  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธิ ทองวิเชียร  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. ดร. ชมนาด วรรณพรศิริ  
อาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช พิษณุโลก
5. คุณนตยา เกียรติชัยพฤกษ์  
อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
นักวิชาการสาธารณสุข 7 กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข



ภาคผนวก ค

เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยสุรินทร์

ภาคผนวก ค

เอกสารรับรองการวิจัยในมนุษย์



เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์  
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

**ชื่อโครงการ** ผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและการให้ความรู้ต่อพฤติกรรม  
การดูแลตนเองของประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง  
The Effect of Supportive – Educative Nursing System on Self-Care  
Behaviors of Hypertensive at Risk Group

**ชื่อหัวหน้าโครงการ** นางสาวประจวบ สุขสัมพันธ์

**ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา** รศ.ดร.ประภา ลิ้มประสูตร

**เลขที่โครงการ/รหัส** 49 02 02 0006

**สังกัดหน่วยงาน/คณะ** พยาบาลศาสตร์

**การรับรอง** ขอรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวข้างบนนี้ได้ผ่านการพิจารณาและรับรอง  
จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์  
ครั้งที่ 3/2549 เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2549

**ประเภทการรับรอง** รับรองแบบเร่งรัด

วิบูลย์ วัฒนาร

ลงนาม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิบูลย์ วัฒนาร)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



หนังสือแสดงความยินยอมการเข้าร่วมโครงการวิจัยกรณีอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นผู้ที่  
บรรลุนิติภาวะINFORMED CONSENT FORM

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรค  
ความดันโลหิตสูง ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลทุ่งยั้ง จังหวัดอุตรดิตถ์

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว).....อยู่บ้านเลขที่.....  
ซอย.....ถนน.....แขวง/ตำบล.....  
เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....  
บัตรประชาชน/ข้าราชการเลขที่.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับเอกสารและคำอธิบายจากผู้วิจัย ถึงวัตถุประสงค์  
ของการวิจัย วิธีวิจัย อันตรายหรืออาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยหรือจากยาที่ใช้ รวมทั้งประโยชน์ที่เกิดขึ้น  
จากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว ผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ  
ไม่ปิดบัง ไม่ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้าพเจ้าอนุญาตให้ผู้วิจัยเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าได้ตามที่ผู้วิจัย  
เห็นสมควร ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการนี้ด้วยความสมัครใจและมีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้

ผู้วิจัยและ/หรือผู้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยขอให้คำรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับข้าพเจ้าเป็นความลับและจะ  
เปิดเผยเฉพาะในรูปที่เป็นการสรุปการวิจัย โดยไม่ระบุตัวบุคคลผู้เป็นเจ้าของข้อมูล และหากเกิดอันตรายหรือความ  
เสียหายอันเป็นผลจากการวิจัยต่อข้าพเจ้า ผู้วิจัยและ/หรือผู้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยจะจัดการรักษาพยาบาลให้จน  
กลับคืนสภาพเดิม และจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งหมดในการรักษาพยาบาลรวมทั้งชดใช้ค่าเสียหายอื่นถ้าหากมี

ผู้วิจัยแจ้งด้วยว่าข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับผู้วิจัย นางสาวประจวบ สุขสัมพันธ์ ได้ที่ บ้านเลขที่ 34 หมู่ 4  
ตำบลบ้านชาน อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย โทรศัพท์ 0-5568-5150 มือถือ 086-736-9899 โทรสาร -

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ จึงได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความ  
เต็มใจ

ลงนาม.....อาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

( )

ลงนาม.....ผู้วิจัย

( )

ลงนาม.....พยาน

( )

ลงนาม.....พยาน

( )

## Information Data

### ข้อมูลสำหรับผู้ป่วยหรืออาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

#### ชื่อโครงการศึกษา

ผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและการให้ความรู้ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

ท่านได้รับการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงแล้วพบว่าท่านมีระดับความดันโลหิตสูงเล็กน้อย นับว่าเป็นผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ดิฉันจึงใคร่ขอเชิญท่านเข้าร่วมรับระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ซึ่งเป็นโครงการวิจัย ท่านมีโอกาสและเวลาอ่านข้อมูลข้างล่างก่อน หากท่านมีข้อข้องใจใด ๆ เกี่ยวกับการศึกษานี้และสิทธิของท่าน กรุณาซักถามได้จากผู้วิจัยหรือผู้ให้ข้อมูลโครงการวิจัยฉบับนี้ หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษา ท่านจะได้รับสำเนาใบยินยอมที่ท่านลงลายมือชื่อกำกับไว้ 1 ฉบับ ดิฉันรู้สึกยินดีที่ท่านได้สละเวลาอ่านข้อมูลดังต่อไปนี้

#### การศึกษานี้เกี่ยวกับเรื่องอะไร

เรื่องการให้ความรู้ ชี้นำ สนับสนุนและสร้างสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้ที่มีระดับความดันโลหิตสูงเล็กน้อยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โดยใช้ทฤษฎีระบบการพยาบาลและทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็มตามแนวคิดการดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลปะทางการพยาบาลของ ศ. เกียรติคุณ ดร. สมจิต หนูเจริญกุล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ท่านมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โดยมีผู้ร่วมการศึกษาคั้งนี้ 30 ราย

#### ท่านจะได้รับประโยชน์อะไร

ท่านจะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ในการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ ท่านจะได้รับการให้ความรู้ ชี้นำ สนับสนุนและสร้างสิ่งแวดล้อมเรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง พฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และวัดความดันโลหิตทุกครั้งี่ร่วมกิจกรรม

#### ท่านจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร

ท่านจะได้รับการขอร่องให้ลงลายมือชื่อยินยอมแสดงว่าท่านตกลงด้วยความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการศึกษาคั้งนี้ ท่านจะได้รับการวัดความดันโลหิต จับชีพจร และชั่งน้ำหนักและทำแบบสอบถามเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมดูแลตนเอง ทั้งหมด 5 ครั้ง ครั้งแรก ก่อนการศึกษาคั้งนี้ ครั้งที่ 2 เมื่อสิ้นสุดการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้, ครั้ง

ที่ 3 , 4 และ 5 เมื่อสิ้นสุดการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้เป็นเวลา 1 เดือน 2 เดือน และ 3 เดือน

ระหว่างการศึกษาวิจัย จะจัดกลุ่มให้ความรู้ 4 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ห่างกันครั้งละ 1 สัปดาห์ มีการเยี่ยมบ้าน 2 ครั้ง ครั้งแรก ในสัปดาห์ที่ 1 ของการจัดกลุ่มให้ความรู้ ครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 3 ของการจัดกลุ่มให้ความรู้ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ท่านมีโอกาสซักถามข้อสงสัยต่างๆ เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและการปฏิบัติตัวขณะเดียวกันผู้วิจัยศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง พร้อมทั้งชี้แจงน้ำหนัก วัตถุประสงค์โลหิตจับชีพจร

**ท่านจะทำอย่างไรหากท่านไม่ต้องการเข้าร่วมการศึกษาหรือหากท่านเปลี่ยนใจระหว่างเข้าร่วมศึกษา**

หากท่านไม่สมัครใจท่านไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมการศึกษานี้หรือหากท่านเข้าร่วมแล้วสามารถถอนตัวได้ การตัดสินใจของท่านจะไม่มีผลต่อการบริการสาธารณสุขที่ท่านจะได้รับรวมทั้งการตรวจรักษาโรคต่าง ๆ ในอนาคต ข้อมูลของท่านผู้วิจัยจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ

**ใครบ้างที่รู้ว่าท่านเข้าร่วมการศึกษานี้**

หัวหน้าสถานีนามยศทับผึ้ง (ศูนย์สุขภาพชุมชน) จะรับทราบการเข้าร่วมการศึกษาคั้งนี้

**การปกป้องรักษาข้อมูล**

ข้อมูลส่วนตัวที่ท่านไม่ต้องการเปิดเผยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับและเก็บรวบรวมไว้เพื่อนำมาวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

หากท่านมีคำถามหรือมีความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาคั้งนี้ ท่านสามารถติดต่อได้ที่  
น.ส.ประจวบ สุขสัมพันธ์ เบอร์โทรศัพท์ 06-7369899



## ภาคผนวก ง

### แผนการประชุมอาสาสมัครสาธารณสุข

#### แผนการประชุมชี้แจงอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน (อ.ส.ม.)

##### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ อ.ส.ม. ทราบบทบาทของตนถึงการมีส่วนร่วมในการวิจัย โดยเป็นผู้รับผิดชอบ และติดตามกลุ่มตัวอย่าง

##### แนวคิด

อาสาสมัครสาธารณสุขเป็นแกนนำสาธารณสุขในชุมชน มีบทบาทด้านสุขภาพ ควรมีส่วนร่วมในการสนับสนุนและให้ความรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรค ความดันโลหิตสูง โดยเป็นผู้แจ้งนัดหมายและติดตามกลุ่มตัวอย่าง

##### กลุ่มเป้าหมาย

ตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุข ในเขตศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลจำนวน 5 คน

##### กิจกรรม

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย
2. ชี้แจงบทบาทของอ.ส.ม. ในการแจ้งนัดหมายและติดตามกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยออกหนังสือเชิญประชุมให้กลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคลและ อ.ส.ม.แต่ละคนเป็นผู้นำส่งให้กลุ่มตัวอย่างที่รับผิดชอบจำนวน 6 คน ดังนี้ โดยมีกำหนดการดำเนินกิจกรรมดังนี้

ครั้งที่ 1 วันที่ 8 กรกฎาคม 2549

ครั้งที่ 2 วันที่ 15 กรกฎาคม 2549

ครั้งที่ 3 วันที่ 22 กรกฎาคม 2549

ครั้งที่ 4 วันที่ 29 กรกฎาคม 2549

ครั้งที่ 5 วันที่ 29 สิงหาคม 2549

ครั้งที่ 6 วันที่ 29 กันยายน 2549

ครั้งที่ 7 วันที่ 29 ตุลาคม 2549

3. ให้ อ.ส.ม. ชักถามปัญหาแสดงความคิดเห็น

## กิจกรรมการเยี่ยมบ้าน

ผู้วิจัยเยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่าง 2 ครั้งห่างกัน 2 สัปดาห์

ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 (P<sub>1</sub>) วันที่ 9 กรกฎาคม 2549 เวลา 08.00 – 17.00 น.

ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 3 (P<sub>2</sub>) วันที่ 23 กรกฎาคม 2549 เวลา 08.00 – 17.00 น.

### วัตถุประสงค์

1. ศึกษาวิถีการดำเนินชีวิต สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่าง
2. เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้อง
3. เพื่อชี้แนะสนับสนุนและสร้างสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้อง

### กิจกรรม

1. ทักทาย กลุ่มตัวอย่างและครอบครัว เพื่อสร้างสัมพันธภาพ
2. รวบรวมข้อมูล ปัญหาอุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรค

### ความดันโลหิตสูง

3. ชี้แนะ สนับสนุน สร้างสิ่งแวดล้อมกระตุ้นการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลตนเองตามปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง
4. วัดความดันโลหิต บันทึกลงในสมุดคู่มือการดูแลตนเอง



## ภาคผนวก ๑

### ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

#### การเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความแตกต่างความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที หลังการทดลอง 1 เดือน 2 เดือน และ 3 เดือน (N = 29)

ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง	$\bar{x}$	S.D.	t - test	p - value
ก่อนการทดลอง	16.38	1.69		
หลังการทดลองทันที	19.90	2.00	-8.61	0.001**
หลังการทดลอง 1 เดือน	19.72	2.77	-6.73	0.001**
หลังการทดลอง 2 เดือน	19.21	2.48	-6.21	0.001**
หลังการทดลอง 3 เดือน	19.28	3.71	-4.42	0.001**

\*\* p < 0.01

จากตาราง 11 พบว่าหลังการทดลองทันที หลังการทดลอง 1 เดือน 2 เดือน และ 3 เดือน กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 โดยมีค่า t = 8.61, 6.21 และ 4.42 ตามลำดับ

ตาราง 12 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความแตกต่าง ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลองทันที หลังการทดลอง 1 เดือน หลังการทดลอง 2 เดือนและ 3 เดือน (n = 29)

ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง	$\bar{x}$	S.D.	t - test	p - value
หลังการทดลองทันที	19.90	2.00		
หลังการทดลอง 1 เดือน	19.72	2.77	0.30	0.383
หลังการทดลอง 2 เดือน	19.21	2.48	1.34	0.094
หลังการทดลอง 3 เดือน	19.28	3.71	0.88	0.191

จากตาราง 12 พบว่าหลังการทดลอง 1 เดือน 2 เดือน และ 3 เดือน คะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่างต่ำกว่า หลังการทดลองทันทีไม่แตกต่างทางสถิติ โดยมีค่า  $t = 0.30, 1.34$  และ  $0.88$  ตามลำดับ

ตาราง 13 แสดงจำนวนและร้อยละเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการดื่มสุราของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมกรรมการดื่มสุรา		กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุรา		จำนวนครั้งในการดื่มต่อสัปดาห์ต่อคน		
		จำนวน	ร้อยละ	4 ครั้งขึ้นไป	2 - 3 ครั้ง	1 ครั้ง
กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมดื่มสุรา	ก่อนการทดลอง	18	62.06	3	5	10
	หลังการทดลองทันที	12	41.37	0	1	11
	หลังการทดลอง 1 เดือน	10	34.48	1	0	9
	หลังการทดลอง 2 เดือน	10	34.48	0	2	8
	หลังการทดลอง 3 เดือน	8	27.58	1	3	4
พฤติกรรมกรรมการดื่มสุราเพียงคนเดียว	ก่อนการทดลอง	10	34.48	1	1	8
	หลังการทดลองทันที	3	10.34	0	0	3
	หลังการทดลอง 1 เดือน	2	6.88	1	0	1
	หลังการทดลอง 2 เดือน	0	0	0	0	0
	หลังการทดลอง 3 เดือน	0	0	0	0	0
พฤติกรรมกรรมการดื่มสุราเพื่อการสังสรรค์	ก่อนการทดลอง	17	58.62	0	3	14
	หลังการทดลองทันที	11	37.93	0	1	10
	หลังการทดลอง 1 เดือน	10	34.48	1	0	9
	หลังการทดลอง 2 เดือน	10	34.48	0	2	8
	หลังการทดลอง 3 เดือน	8	27.58	1	3	4
พฤติกรรมกรรมการดื่มสุราครั้งละไม่ต่ำกว่า 60 ซีซี	ก่อนการทดลอง	12	41.37	2	1	9
	หลังการทดลองทันที	6	20.68	0	0	6
	หลังการทดลอง 1 เดือน	6	20.68	1	0	5
	หลังการทดลอง 2 เดือน	3	10.34	0	0	3
	หลังการทดลอง 3 เดือน	8	27.58	1	0	7

ตาราง 13 (ต่อ)

พฤติกรรมการดื่มสุรา		กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุรา		จำนวนครั้งในการดื่มต่อสัปดาห์ต่อคน		
		จำนวน	ร้อยละ	4 ครั้งขึ้นไป	2 - 3 ครั้ง	1 ครั้ง
พฤติกรรมดื่มสุราจัดจนจำไม่ได้ว่าเกิดอะไร	ก่อนการทดลอง	4	13.79	0	0	4
	หลังการทดลองทันที	2	6.89	0	0	2
	หลังการทดลอง 1 เดือน	1	3.44	0	0	1
	หลังการทดลอง 2 เดือน	1	3.44	0	0	1
	หลังการทดลอง 3 เดือน	2	6.89	0	0	2

จากตาราง 13 พบว่าก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุรามีจำนวน 18 คน (ร้อยละ 62.09) ดื่มไม่น้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ 3 คน 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 5 คน 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์ 10 คน หลังการทดลองทันทีกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุราลดลงเหลือ 12 คน (ร้อยละ 41.37) ดื่ม 2 - 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ 1 คน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ 11 คน หลังการทดลอง 1 เดือน 2 เดือน กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุราลดลงเท่ากันเหลือ 10 คน (ร้อยละ 34.48) ดื่มไม่น้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์มี 1 คน 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์มี 2 คน 1 ครั้งต่อสัปดาห์มี 9 คน และ 8 คน ตามลำดับ และหลังการทดลอง 3 เดือน กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุรามีเพียง 8 คน (ร้อยละ 27.58) ดื่มไม่น้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์มี 1 คน 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์มี 3 คน และ 4 ครั้งต่อสัปดาห์มี 4 คน กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุราเพียงคนเดียวก่อนการทดลองมี 10 คน (ร้อยละ 34.48) ดื่มไม่น้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์มี 1 คน 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์มี 1 คน 1 ครั้งต่อสัปดาห์มี 8 คน หลังการทดลองทันทีกลุ่มตัวอย่างที่สุราเพียงคนเดียวลดลงเหลือ 3 คน (ร้อยละ 10.34) โดยดื่ม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ หลังการทดลอง 1 เดือน มี 2 คน (ร้อยละ 6.88) ดื่มไม่น้อยกว่า 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ 1 คน หลังการทดลอง 2 เดือนและ 3 เดือน ไม่มีกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุราเพียงคนเดียว การดื่มสุราเพื่อการสังสรรค์ ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุราเพื่อการสังสรรค์มี 17 คน (ร้อยละ 58.62) ดื่ม 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์มี 3 คน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ มี 14 คน หลังการทดลองทันที กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุราเพื่อการสังสรรค์เหลือ 11 คน (ร้อยละ 37.93) ดื่ม 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 1 คน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ 10 คน หลังการทดลอง 1 เดือนและ 2 เดือน ลดลงเหลือ 10 คน (ร้อยละ 34.48) ดื่มไม่น้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์มี 1 คน 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์มี 2 คน 1 ครั้งต่อสัปดาห์มี 9 คนและ 8 คน ตามลำดับ หลังการทดลอง 3 เดือน กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุราเพื่อการ

สังสรรค์เหลือ 8 คน (ร้อยละ 27.58) ดื่มไม่น้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์มี 1 คน 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มี 3 คน 1 ครั้งต่อสัปดาห์มี 4 คน กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุราไม่ต่ำกว่า ครั้งละ 60 ซีซีก่อนการทดลองมี จำนวน 12 คน (ร้อยละ 41.37)ดื่มไม่น้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ มี 2 คน 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มี 1 คน 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์มี 9 คน หลังการทดลองทันทีและหลังการทดลอง 1 เดือน ลดลงเท่ากันเหลือ 6 คน (ร้อยละ 20.68) ดื่มไม่น้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ 1 คน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ 6 คนและ 5 คน ตามลำดับ หลังการทดลอง 2 เดือน ลดลงเหลือ 3 คน โดยทั้งหมดดื่ม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ หลังการ ทดลอง 3 เดือน กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุราไม่ต่ำกว่า 60 ซีซี จำนวน 8 คน (ร้อยละ 27.58) ดื่มไม่น้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ 1 คน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ 7 คน การดื่มสุราจัดจนจำไม่ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นก่อนการ ทดลองมีจำนวน 4 คน หลังการทดลองทันทีลดลงเหลือ 2 คน (ร้อยละ 6.89) ดื่ม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ หลังการทดลอง 1 เดือนและ 2 เดือนมีเพียง 1 คน เท่ากัน (ร้อยละ 3.44) ดื่ม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ หลังการทดลอง 3 เดือน มี 2 คน ดื่ม 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์

