

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
และความดันโลหิตสูง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ผู้เขียน นางอุไรวรรณ ชัยมินทร์

ปริญญา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

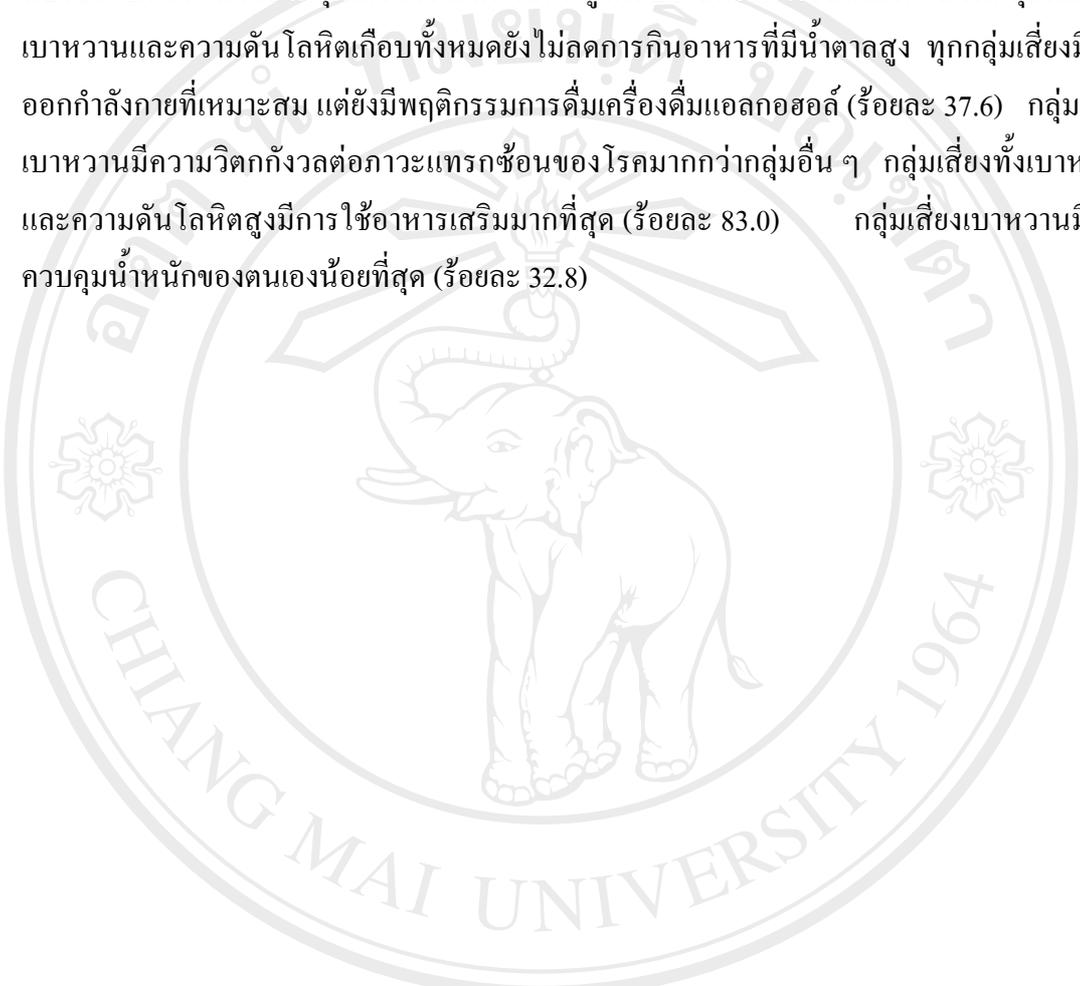
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ จีราพร สุวรรณธีรานุรักษ์ ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ กรรณิกา วิทย์สุภากร กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจากฐานข้อมูลการคัดกรองเบาหวานและความดันโลหิตของปีงบประมาณ 2549 ได้ผู้มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงจำนวน 369 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ด้วยแบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้าน ได้แก่ การกินอาหาร การออกกำลังกาย พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ สภาวะจิตใจ การใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และการควบคุมน้ำหนัก ผลการศึกษพบว่า จากผลการคัดกรองร้อยละ 48.0 เป็นผู้เสี่ยงเบาหวาน ร้อยละ 37.7 เป็นผู้เสี่ยงความดันโลหิตสูงและร้อยละ 14.3 เป็นผู้เสี่ยงทั้งเบาหวานและความดันโลหิต ในจำนวนผู้เสี่ยงทั้งเบาหวานและความดันโลหิตทั้งหมด 53 รายมีผู้ที่ตอบว่า ไม่ทราบหรือจำผลการคัดกรองไม่ได้ถึงร้อยละ 66.0 ในด้านพฤติกรรมสุขภาพพบว่า ประมาณ 3 ใน 4 ของกลุ่มเสี่ยง

เบาหวานมีพฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสมโดยเฉพาะลดอาหารที่มีน้ำตาลสูง ในขณะที่ประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงตอบว่าลดอาหารรสเค็มจัด ส่วนกลุ่มเสี่ยงทั้งเบาหวานและความดันโลหิตเกือบทั้งหมดยังไม่ลดการกินอาหารที่มีน้ำตาลสูง ทุกกลุ่มเสี่ยงมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม แต่ยังมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 37.6) กลุ่มเสี่ยงเบาหวานมีความวิตกกังวลต่อภาวะแทรกซ้อนของโรคมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ กลุ่มเสี่ยงทั้งเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีการใช้อาหารเสริมมากที่สุด (ร้อยละ 83.0) กลุ่มเสี่ยงเบาหวานมีการควบคุมน้ำหนักของตนเองน้อยที่สุด (ร้อยละ 32.8)

The logo of Chiang Mai University is a circular emblem. In the center is a detailed illustration of an elephant standing and facing left. The elephant is surrounded by a circular border containing the text "CHIANG MAI UNIVERSITY 1964". On either side of the elephant, there is a decorative floral or sunburst-like symbol. The entire logo is rendered in a light gray color.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Health Behavior of People at Risk for Diabetes and Hypertension in Mueang District, Chiang Rai Province

Author Mrs. Uraiwan Chaimin

Degree Master of Public Health

Independent Study Advisory Committee

Assoc. Prof. Jiraporn Suwanteerangkul

Chairperson

Assoc. Prof. Kannika Vitsupakorn

Member

ABSTRACT

The objective of this study was to study the health behavior of people who were at risk for diabetes and hypertension in Mueang district, Chiang Rai province. A total of 369 samples were persons at risk for diabetes and hypertension selected, using multi-stage sampling method, from the screening database of fiscal year 2006. The samples were interviewed using structured questionnaire comprised of 6 areas of health behavior: eating behavior, exercise, health-related risk behavior, mental status, dietary supplement usage and weight control. The results showed that, from the screening, there were three risk groups identified, i.e. at risk for diabetes, hypertension and diabetes with hypertension (48.0%, 37.7% and 14.3%, respectively). Of the 53 persons at risk for diabetes with hypertension, 66% reported unaware of their screening results (“don’t know” / “don’t remember”). Three out of four persons at risk for diabetes showed appropriate eating behavior, particularly by reducing sugar in diet. While nearly half of all persons at risk for hypertension tried to lower salt intake. However, almost all of those at risk for diabetes with hypertension did not reduce their sugar intake. All risk groups seemed to have appropriate, regular exercise but 37.6% of the sample still maintained their alcohol drinking.

Persons at risk for diabetes showed anxiety towards side effects from disease more than the other two risk groups. Dietary supplements were used highest among the diabetes with hypertension group (83.0%). Only 32.8% of persons at risk for diabetes had regularly controlled their weight.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved