

โรคความดันโลหิตสูงเป็นภาวะความเจ็บป่วยเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็น ในการควบคุมอาการของโรคการจัดการตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นวิธีการหนึ่งที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าว การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพและความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มารักษาที่คลินิกความดันโลหิตสูงแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลน่าน ระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2550 จำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 ราย กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ กลุ่มทดลองได้รับแผนการจัดการตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในดำเนินการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 1) แผนการจัดการตนเองสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 2) คู่มือการจัดการตนเองสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง ได้รับการตรวจสอบเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ทดสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .91 ทดสอบความเชื่อมั่นโดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันได้เท่ากับ .94 3) เครื่องวัดความดันโลหิต และ 4) แบบบันทึกความดันโลหิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มที่ไม่อิสระต่อกัน และสถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการศึกษานี้พบว่า

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในกลุ่มที่ได้รับการจัดการตนเองภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )
2. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในกลุ่มที่ได้รับการจัดการตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )
3. ความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในกลุ่มที่ได้รับการจัดการตนเองภายหลังการทดลองลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )
4. ความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ได้รับการจัดการตนเองต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การจัดการตนเองในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอย่างต่อเนื่องส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้เหมาะสม และลดความดันโลหิตได้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่าควรนำการจัดการตนเองไปใช้เป็นแนวทางเพื่อควบคุมความดันโลหิตสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงต่อไป

Hypertension is a chronic illness which can not be treated, therefore, health behaviors are necessary to control the illness. Self-management is one means to enhance health behaviors. This quasi-experimental study aimed to examine effects of self-management on health behaviors and blood pressure among hypertensive patients. Thirty subjects were purposively selected from patients attending the hypertensive clinic, out-patients department, Nan hospital, and were assigned into either a control or experimental group, 15 in each group. The subjects in the control group received routine care while those in the experimental group received the self-management plan. The research instruments consisted of: 1) The self-management plan for hypertensive patients, 2) handbook for self-management among hypertensive patients, including health behaviors recording form, which was validated by 5 experts. The instruments used for data collection consisted of: 1) Demographic data recording form, 2) health behaviors for hypertensive patients questionnaire, the content validity was tested by 5 experts was .91 and the reliability was tested by Pearson product-moment correlation coefficient and was .94, 3) mercury sphygmomanometer, and 4) blood pressure recording form. Data were analyzed by t-test for independent and dependent sample.

The results of this study revealed that:

1. Health behaviors mean score of hypertensive patients after receiving the self-management plan was significantly higher than that of before ( $p < .001$ ).
2. Health behaviors mean score of hypertensive patients who received the self-management plan was significantly higher than those who did not ( $p < .001$ ).
3. Blood pressure of the hypertensive patients who received the self-management plan had significantly decreased compared to before ( $p < .001$ ).
4. Blood pressure of the hypertensive patients who received the self-management plan was significantly lower than those who did not ( $P < .001$ ).

The results from this study indicate that the continuation of self-management results in appropriate health behaviors among hypertensive patients. Therefore, the application of self-management for blood pressure control is recommended.