



รายงานผลการวิจัย

เรื่อง

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพสำหรับกลุ่มคนที่อยู่ในภาวะ

ก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน

Health Promotion model for Prehypertension people in the community

โดย

ศิรินันท์ ตริ่มงคลทิพย์

โครงการวิจัยได้รับสนับสนุนจาก

งบประมาณแผ่นดิน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ประจำปี 2553

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่อยู่ในภาวะก่อนมีความดันโลหิตสูงในชุมชน ในครั้งนี้การวิจัยเป็นการวิจัยแบบ Action Research โดยกำหนดการดำเนินการวิจัยเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 คัดกรองประชากรในชุมชนเพื่อสำรวจความชุกของผู้ที่อยู่ในภาวะก่อนมีความดันโลหิตสูง (Prehypertension) ระยะที่ 2 วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ ความรู้และการประเมินความสมดุลของการตัดสินใจของกลุ่มผู้ที่อยู่ในภาวะก่อนมีความดันโลหิตสูงในชุมชน ระยะที่ 3 การสร้างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้ที่อยู่ในภาวะก่อนมีความดันโลหิตสูงและวิเคราะห์ผลการใช้รูปแบบส่งเสริมสุขภาพผู้ที่อยู่ในภาวะก่อนมีความดันโลหิตสูงในชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุกของผู้ที่อยู่ในภาวะก่อนมีความดันโลหิตสูงในชุมชน วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพและความสัมพันธ์ของปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงเพื่อจัดลำดับความสำคัญของปัญหาและนำมาพัฒนาและทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ โดยการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาไทยและกระบวนการมีส่วนร่วมของบุคคล ครอบครัวและชุมชน จากนั้น วิเคราะห์และติดตามประเมินผล การใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้ที่อยู่ในภาวะก่อนมีความดันโลหิตสูง

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความชุกของผู้ที่อยู่ในภาวะก่อนมีความดันโลหิตสูงในชุมชน จากการศึกษาค่าความชุก ณ จุดเวลาของผู้ที่อยู่ในภาวะก่อนมีความดันโลหิตสูง ร้อยละ 38.9 โดยในเพศชายมีค่าความชุกร้อยละ 43.9 และในเพศหญิงมีค่าความชุกร้อยละ 34.6 จากการตรวจร่างกายจำแนกเพศหญิงและชาย พบว่า ทั้งเพศชายเพศหญิงมี ค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด

2. วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพและความสัมพันธ์ของปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง พบว่าพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดอยู่ในระดับพอใช้ ค่าระดับคะแนนความรู้อยู่ในระดับดี ส่วนความสมดุลของการตัดสินใจอยู่ในระดับพอใช้

3. พัฒนาและทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ โดยการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาไทยและกระบวนการมีส่วนร่วมของบุคคล ครอบครัวและชุมชน ผู้วิจัยจัดกิจกรรมกระบวนการพื้นฐานตามทฤษฎี

ขั้นตอนการเปลี่ยนพฤติกรรม Prochaska&Diclemente ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้เพิ่มขึ้นและเกิดความตระหนัก เห็นความสำคัญของภาวะสุขภาพ

4.วิเคราะห์และติดตามประเมินผล การใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้ที่อยู่ในภาวะก่อนมีความดันโลหิตสูง การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพ ความรู้และการประเมินความสมดุลของการตัดสินใจของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ พบว่าภายหลังการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มตัวอย่างมีค่าระดับคะแนนเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ ภาวะก่อนมีความดันโลหิตสูง รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ

ABSTRACT

Health Promotion model for Prehypertensive people in the community is Action Research, which has 3 phase, phase 1 determine the prevalence of the condition of prehypertension, categorized prehypertension groups in the study community. Phase 2 study health care behavior, knowledge with the behavior change before of prehypertension group in the community and Study factors affect to the health promotion of prehypertension group. Phase 3 create and develop model of health promotion for Prehypertensive people and monitoring the evaluation of health promotion activities of prehypertension. The purposes of this research, to study the prevalence of the condition prehypertension in the community. to study the risk behavior and availability of changing behavior of a group of prehypertension in the community. to create and develop model of health promotion for Prehypertensive people and monitoring the evaluation of health promotion activities of prehypertension.

Results

1. The prevalence of prehypertension groups in the study community is 38.9%, (male = 43.9%, female = 34.6%). The result of health examinations are over body mass index and waist circumferences.
2. The behavior of consumption and knowledge of hypertension is good, behavior of exercise, stress management and balance of decision making is fair.
3. To create and develop model of health promotion for Prehypertensive people, This model is Trantheoretical model or stages of change of Prochaska and Diclemente.
4. The results of before and after monitoring, behavior of consumption, knowledge and balance of decision making are higher average score.

Keyword: prehypertension, health Promotion model

สารบัญ

| | หน้า |
|---------------------------------|------|
| บทคัดย่อ | |
| บทนำ | |
| ความสำคัญและที่มาของปัญหา | 1 |
| วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย | 4 |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ | 5 |
| การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง | 5 |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย | 14 |
| วิธีดำเนินการวิจัย | |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 15 |
| การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล | 15 |
| ผลการวิจัย | 22 |
| สรุปและอภิปรายผลการวิจัย | 36 |
| บรรณานุกรม | 39 |
| ภาคผนวก | |
| แบบสัมภาษณ์ | |
| คู่มือการดูแลสุขภาพ | |

สารบัญตาราง

| ตารางที่ | หน้า | |
|----------|--|----|
| 1 | แสดงลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง | 24 |
| 2 | แสดงผลการตรวจร่างกาย ของกลุ่มตัวอย่าง | 26 |
| 3 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับพฤติกรรมสุขภาพ | 27 |
| 4 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับคะแนนความรู้และความสมดุลของการตัดสินใจ | 28 |
| 5 | แสดงกิจกรรมกระบวนการพื้นฐานตามทฤษฎีขั้นต้นก่อนการเปลี่ยนพฤติกรรม | 30 |
| 6 | การกินอาหารลดความดันโลหิต | 31 |
| 7 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลัง การใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ | 34 |
| 8 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับคะแนนความรู้และ ความสมดุลของการตัดสินใจ | 35 |