

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความดันโลหิตสูง เป็นหนึ่งในโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ทำให้ร้ายสุขภาพประชากรโลกมาอย่างยาวนาน และเป็นเสมือนฆาตกรเงียบที่พร้อมจะพรากชีวิตผู้คนบนโลกใบนี้ได้ทุกเวลาปัจจุบัน เครือข่ายความดันโลหิตสูงโลก (World Hypertension League) พบว่า มีประชากรโลกถึง 1 ใน 4 ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง และองค์การอนามัยโลกได้คาดการณ์ว่า จะมีผู้ป่วยด้วยโรคนี้นี้ประมาณ 1,000 ล้านคนทั่วโลก เมื่อค.ศ. 2550 พบว่าความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่มีอัตราผู้ป่วยต่อแสนประชากรสูงที่สุดในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อัตราการพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลด้วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น 5 เท่า จากปี 2540 เป็น 782.4 ต่อแสนประชากรในปี 2550 และพุ่งสูงขึ้นไปถึง 860.59 ต่อแสนประชากรในปี 2551 (สำนักกระบวนวิชา กระทรวงสาธารณสุข, 2551)

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เป็นความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ และรักษาไม่หายขาด แต่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องป้องกันไว้ก่อน สาเหตุการเป็นความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจน แต่พบว่ามีความสัมพันธ์กับพันธุกรรมและการดำเนินชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ ของผู้ป่วยเช่นการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ไขมันและโคเลสเตอรอลสูงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ขาดการออกกำลังกายความเครียดในชีวิตเรื้อรัง ได้แก่ ความเครียดในการทำงาน ความเครียดในหน้าที่การงานความไม่สมดุลระหว่างความพยายามกับรางวัล ที่ได้รับความเครียดในชีวิตสมรสและในครอบครัว และความเครียดเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง (สำนักกระบวนวิชา กระทรวงสาธารณสุข, 2551 : 1)

ดังนั้นถ้าเพิ่มวิธีการจัดการความเครียดด้วยตนเองเข้ามาเพิ่มในกระบวนการดูแลรักษาผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ก็น่าจะเป็นการช่วยควบคุมความดันโลหิตเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้ การจัดการความเครียดกับโรคความดันโลหิตสูงโดยวิธีที่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันซึ่งไม่ยุ่งยากในการปฏิบัติ พบว่ามีวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ เช่น การเจริญสมาธิ การหายใจเข้า การปฏิบัติสมาธิซึ่งไม่เพียงช่วยลดความดันโลหิต สามารถป้องกันการตีบของหลอดเลือดแดง การเจริญสมาธิกับการให้สุขศึกษาเป็นเวลา 1.3 เดือน โดยดูการหนาตัวขึ้นของ

หลอดเลือดที่คอ ก่อนและหลังเข้าโครงการวิจัยสามารถลดความดันโลหิตลงได้ ดังนั้นการฝึกเจริญสมาธิในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง สามารถลดความดันโลหิตได้และป้องกันจากโรคหลอดเลือดแดงแข็งได้ด้วย (สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์, 2551 : 3)

การปฏิบัติสมาธิ เป็นประโยชน์แก่สุขภาพมากมาย ทำให้มีสุขภาพดี มีภูมิคุ้มกันโรคสูง และช่วยให้หายจากโรคเร็วขึ้นนอกจากนี้ยังทำให้มีจิตใจดีงาม มีความเห็นแก่ตัว ความโลภ โกรธ หลง และความยึดมั่นถือมั่นน้อยลง เกิดปัญญามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยสามารถปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ด้วยจิตสงบ และจะเห็นว่าในโปรแกรมการรักษาโรคเรื้อรังของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านในต่างประเทศ จะมีวิธีบำบัดรักษาด้วยการผ่อนคลาย การเจริญสติเข้ามาร่วมด้วยเสมอ (พินิจ รัตนกุล, 2550) การปฏิบัติสมาธิ เป็นประโยชน์ดังได้กล่าวมาข้างต้นเช่นนี้

สำหรับในจังหวัดชุมพร พบว่ามีผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจำนวนเพิ่มขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2552 และ 2553 คือ 20,067 ราย และ 32,967 ตามลำดับ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร, 2553) ในโรงพยาบาลหลังสวนจังหวัดชุมพร พบว่า ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงก็มีจำนวนเพิ่มขึ้น โดยในปี พ.ศ.2552 และ 2553 คือ 2,929 และ 3,420 ราย ตามลำดับ จากรายงานการเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน พบว่า ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ตามเป้าหมายคือต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท มีเพียงร้อยละ 30 เท่านั้น (โรงพยาบาลหลังสวน, 2553) และในกลุ่มที่ควบคุมความดันโลหิตสูงไม่ได้เกิดภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง คือ ภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดสมองจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ คือ ในปี พ.ศ.2551 ร้อยละ 4.65 และ เพิ่มขึ้นร้อยละ 6.55 ในปี พ.ศ.2552 (โรงพยาบาลหลังสวน, 2552) ความร้ายกาจของโรคความดันโลหิตสูงส่งผลกระทบต่ออวัยวะและการทำงานในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสเสียชีวิตจากภาวะต่าง ๆ ได้ อาทิโอกาสเสียชีวิตจากหัวใจวายถึงร้อยละ 60 -75 เนื่องจากหัวใจต้องทำงานหนักในการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ โอกาสเสียชีวิตจากหลอดเลือดสมองแตกหรืออุดตัน ร้อยละ 20-30 มีโอกาสเสียชีวิตจากไตวายร้อยละ 5-10 โอกาสเป็นอัมพาตมากกว่าคนปกติถึง 5 เท่า ที่สำคัญคือ ปัจจุบันมีคนไทยเสียชีวิตจากผลพวงของโรคความดันโลหิตสูงปีละ 48,000 ราย เฉลี่ยชั่วโมงละ 5 ราย และมีคนไทยเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตประมาณ 250,000 คน (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2551)

ปัญหาการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงของโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร คือ ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีภาวะความเครียดกับการดูแลตนเอง และการปฏิบัติด้านการรับประทานยา การออกกำลังกายและการควบคุมอาหารไม่ให้ความดันสูงขึ้น ทั้งโรงพยาบาลจึงนำโปรแกรมสมาธิเนวพุทชด้วยตนเองที่บ้านของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เพื่อให้ผู้ป่วยทำให้ใจสบาย ไม่เครียด มีความสุข ผ่องใส

หายกระวนกระวายโดยไม่จำเป็น นอนหลับง่าย เพื่อส่งผลต่อระบบความดันโลหิตได้ดีเยี่ยม เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย ให้ดีขึ้น

จากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาผลของโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร โดยนำแนวทางของพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ การเดินจงกรม และการฟังธรรมเกี่ยวกับการ มอง โลกทางบวก จักกกิจกรรมรวมกันอย่างเป็นขั้นตอนเรียกว่า โปรแกรมสมาธิแนวพุทธ ให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในกลุ่มที่ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ตามเป้าหมายได้มีการฝึกปฏิบัติโดยควบคู่ไปกับการรักษาตามปกติ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลที่ได้รับก่อน และหลังการฝึกโปรแกรมสมาธิแนวพุทธซึ่งคาดว่าจะทำให้ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง สามารถควบคุมความดันโลหิตให้ลดลงได้ และส่งผลต่อพฤติกรรมควบคุมความดันโลหิตสูงที่ดีตามมาเป็นการเพิ่มทางเลือกในการดูแลสุขภาพ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงให้สามารถควบคุมความดันโลหิตและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผล โปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผล โปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร

สมมติฐานการวิจัย

ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวนจังหวัดชุมพร มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงและพฤติกรรมควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร ซึ่งผู้เขียนได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ดังนี้

1. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูง ประกอบด้วยวิธีการเดินจงกรม วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ และวิธีการฟังบรรยายธรรม

1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ประกอบด้วยด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกายและด้านการจัดการความเครียด

2. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ผู้ที่มารับการรักษาต่อเนื่องคลินิกความดันแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร ในช่วงเดือนพฤษภาคม- กรกฎาคม พ.ศ. 2554 จำนวน 300 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ผู้ที่มารับการรักษาต่อเนื่องคลินิกความดันแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร ในช่วงเดือนพฤษภาคม- กรกฎาคม พ.ศ. 2554 จำนวน 300 คน โดยใช้สูตรของทาโร ยามานะ (Taro Yamane, 1988 อ้างถึงในยูทธ ไทยวรรณ, 2550 : 284 - 285) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 172 คน

3. ขอบเขตด้านพื้นที่และระยะเวลา

3.1 พื้นที่ที่ใช้ในการศึกษาคือ โรงพยาบาลหลังสวน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร

3.2 ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาคือตั้งแต่เดือนพฤษภาคม- ธันวาคม พ.ศ. 2554

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูง หมายถึง รูปแบบกิจกรรมโดยยึดหลักวิธีการปฏิบัติตามแนวทางในศาสนาพุทธอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อใช้ในการฝึกปฏิบัติให้กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงประกอบด้วย วิธีการเดินจงกรม วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ และวิธีการฟังบรรยายธรรม

วิธีการเดินจงกรม หมายถึง การเดินจงกรม 1 ระยะเวลา 10 นาที

วิธีการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง เป็นการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ เน้นกำหนดที่ลมหายใจยาว 30 นาที

วิธีการฟังบรรยายธรรม หมายถึง การฟังบรรยายธรรมเกี่ยวกับการมองโลกในแง่บวก การคิดบวก 10 นาที รวมระยะเวลาในการฝึกครั้งละ 50 นาที ใช้เวลาการฝึกติดต่อกันสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์

พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หมายถึง กิจกรรมที่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงปฏิบัติจนเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เหมาะสม เพื่อควบคุมหรือลดความดันโลหิต และป้องกันโรคแทรกซ้อน ในงานวิจัยนี้หมายถึง พฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมเชิงบวก (Positive behavior) คือ พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้นเพื่อควบคุมโรคความดันโลหิตสูงและป้องกันภาวะแทรกซ้อน เป็นพฤติกรรมที่ควรส่งเสริมให้บุคคลปฏิบัติต่อไปและควรปฏิบัติให้ดีขึ้น ประกอบด้วย ด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และด้านการจัดการความเครียด

ด้านการควบคุมอาหาร หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง กระทำเป็นปกติและสม่ำเสมอเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการที่เหมาะสมกับโรค ได้แก่ กินอาหารครบ 5 หมู่ กินอาหารครบ 3 มื้อ หลีกเลี่ยงอาหารประเภทมีโซเดียมสูงของหมักดอง ปลาเค็ม หมูเค็ม หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง กะทิ หมูสามชั้น อาหารผัด ทอด เลือกประกอบอาหารโดยการ ต้ม อบ ย่าง ตุ่น ทานผัก และผลไม้มากและหลีกเลี่ยงผลไม้รสหวาน หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ ชา กาแฟ

ด้านการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ปฏิบัติ หรือกระทำ เป็นประจำสม่ำเสมอเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายที่เหมาะสม ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละไม่น้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง มีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกาย เลือกออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบและสะดวกปลอดภัย เช่น การเดินเร็ว การเดินแอโรบิค โยคะ การว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เป็นต้น

ด้านการจัดการความเครียด หมายถึง กิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง กระทำหรือปฏิบัติสม่ำเสมอ เพื่อการผ่อนคลายด้านจิตใจและอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ การปฏิบัติสมาธิ การฟังธรรม การไปวัดทำบุญตักบาตร การทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ ฟังเพลง คุยปรึกษา เพื่อนสนิทเมื่อเครียด ไม่สบายใจ นอนหลับพักผ่อนกลางคืนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต อยู่ในอารมณ์เดียว หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ไม่หวั่นไหว ปราศจากความฟุ้งซ่าน

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หมายถึง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุผู้ที่มารับการรักษาต่อเนื่องคลินิกความดันแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลหลังสวน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร และเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนด

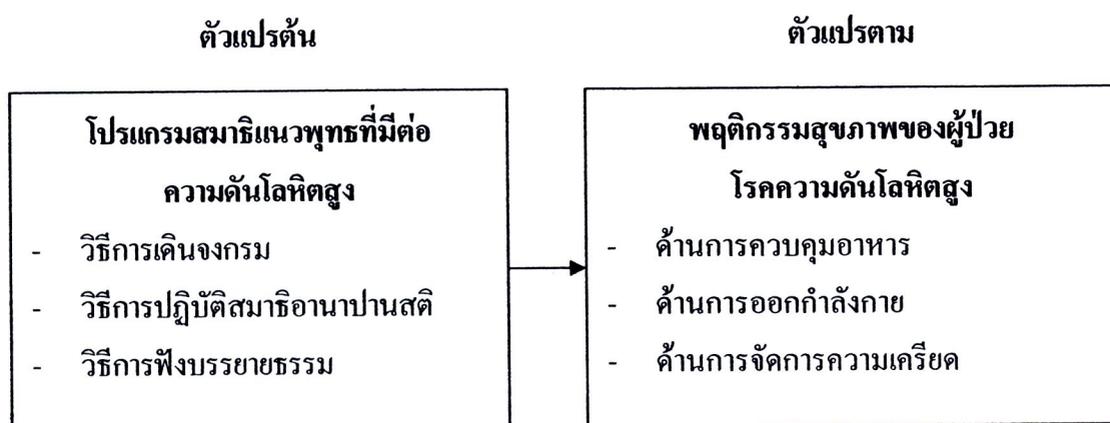
โรงพยาบาลหลังสวนจังหวัดชุมพร หมายถึง โรงพยาบาลชุมชนขนาดใหญ่ 120 เตียง ตั้งอยู่ในอำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร

ค่าความดันโลหิต หมายถึง ค่าที่ถูกระบุโดยปริมาณเลือดที่บีบออกจากหัวใจต่อนาที คูณด้วยแรงต้านของหลอดเลือดส่วนปลาย ค่าความดันโลหิตจะเกิดขึ้นเมื่อหัวใจห้องล่างซ้ายบีบตัว นำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งในแต่ละครั้งที่หัวใจบีบตัวค่าความดันโลหิตมี 2 ค่า คือ ค่าความดันตัวบนคือค่าความดันโลหิตเมื่อหัวใจบีบตัวหรือเรียกว่าความดันโลหิตซิสโตลิก ปกติจะมีค่าน้อยกว่า 120 มิลลิเมตรปรอท และค่าความดันตัวล่างหมายถึง ค่าความดันโลหิต เมื่อหัวใจคลายตัว หรือเรียกว่า ค่าความดันโลหิตไดแอสโตลิกปกติ มีค่าน้อยกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อำเภอหลังสวน โรงพยาบาลหลังสวนจังหวัดชุมพร ได้ประยุกต์แนวคิดและขั้นตอนการฝึกโปรแกรมสมาธิแนวพุทธของสมพร กันทรคุชฎีตรียมชัยศรี (2551 : 17-20) มากำหนดเป็นตัวแปรต้น และประยุกต์แนวคิดพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงของศิริวัฒน์ วงศ์พุทธคำ (2551 : 31) มากำหนดเป็นตัวแปรตาม และกำหนดเป็นกรอบแนวคิดดังนี้

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ประโยชน์ของการวิจัย

1. ทำให้ทราบผลโปรแกรมสมมติแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวนจังหวัดชุมพร
2. ทำให้ทราบพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวนจังหวัดชุมพร
3. ผลการวิจัยเป็นทางเลือกในการดูแลรักษาผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร โดยการส่งเสริมให้มีการนำโปรแกรมสมมติแนวพุทธมาใช้ในคลินิกโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลหลังสวนและสามารถขยายผลนำไปปรับใช้ในโรงพยาบาลอื่นต่อไป
4. ผลการวิจัยน่าส่งเสริมให้มีการใช้โปรแกรมสมมติแนวพุทธร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพื่อช่วยลดและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน