

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร เพื่อศึกษาผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวนจังหวัดชุมพร และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ของโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร จำนวน 172 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปเป็นผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 59.88 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.04 สถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 51.74 มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 31.40 อาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 27.91 รายได้ต่อเดือน ระหว่าง 5,001-10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 34.30

2. ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิต โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ วิธีการเดินจงกรม รองลงมา คือ วิธีการปฏิบัติสมาธิ อานาปานสติ และวิธีการฟังบรรยายธรรม

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า

2.1 วิธีการเดินจงกรม พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร มีผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิต วิธีการเดินจงกรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ วิธเดินจงกรม ช่วยให้กล้ามเนื้อของท่านผ่อนคลาย รองลงมา คือ การเดินจงกรม

ช่วยลดอัตราการเดินของหัวใจช่วยลดความดันโลหิต และการกำหนดจิตรู้ขณะเดินจงกรมช่วยให้ความดันโลหิตของท่านปกติ

2.2 วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ พบว่า ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิต โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การนั่งสมาธินั้น นั่งให้หลังตรงช่วยลดอัตราการหายใจรู้สึกสบายตัวมากขึ้น รองลงมาคือ การนั่งสมาธิ ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปอย่างราบรื่นและสะดวกขึ้น และการนั่งขัดสมาธิช่วยลดอัตราการเดินของหัวใจช่วยลดความดันโลหิต

2.3 วิธีการฟังบรรยายธรรม พบว่า ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิต โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การฟังธรรมบรรยายช่วยให้ท่านมองตัวเองและสามารถปรับตัวมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รองลงมา คือ การฟังธรรมบรรยายช่วยให้ท่านควบคุมความดันโลหิตสูงได้อย่างเหมาะสม และการฟังธรรมบรรยาย เนื้อหาการคิดบวกมองโลกในแง่บวกมีผลที่ดีต่อความดันโลหิตของท่าน

3. พฤติกรรมสุขภาพโรคความดันโลหิตสูง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ด้านการจัดการความเครียด และด้านการควบคุมอาหาร

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า

3.1 ด้านการควบคุมอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ รองลงมา คือ ไม่สูบบุหรี่ และไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงหรืออาหารทอด เช่น หมูสามชั้น ขาหมู ไก่ทอด ปลาทอดโกโก้

3.2 ด้านการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน รองลงมา คือ ออกกำลังกายด้วยวิธี เดิน วิ่ง แอโรบิก และเล่นกีฬาเช่น วัยน้ำ ฟุตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล

3.3 ด้านการจัดการความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ จัดการความเครียดด้วยการทำสมาธิ อย่างสม่ำเสมอ รองลงมา คือ เมื่อท่านรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจท่านพยายามหาหนทางแก้ไขหรือปรึกษาคนสนิท และท่านพักผ่อน โดยทำงานอดิเรกเช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ และฟังบรรยายธรรมะ

4. ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร โดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก อยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ รองลงมาคือ วิธีการฟังบรรยายธรรม ส่วนวิธีที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง วิธีการเดินจงกรม

การอภิปรายผล

ในการวิจัยเรื่องผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพรมีประเด็นตามวัตถุประสงค์ที่นำมาอภิปรายผลดังนี้

1. ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิต โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ วิธีการเดินจงกรม รองลงมา คือ วิธีการปฏิบัติสมาธิ อานาปานสติ และวิธีการฟังบรรยายธรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของวีระศักดิ์ พงษ์พิริยะไมตรี (2553 : 41) ได้ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการดูแลตนเองที่บ้านที่มีต่อความเครียดในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ผลการศึกษา โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการดูแลตนเองที่บ้าน มีระดับความเครียดลดลงจากระดับเครียดกว่าปกติ และการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการดูแลตนเองที่บ้านมีส่วนช่วยลดความเครียดในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุและมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการเพิ่มช่องทางบริการให้คำปรึกษากับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ จึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการแก้ไขปัญหาเครียดในผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และองค์กรที่มีบทบาทในการดูแลด้านสุขภาพควรเร่งรณรงค์แก้ไขปัญหาคความเครียดในผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงให้เข้าสู่ระบบการดูแลอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง เนื่องจากผู้สูงอายุในปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดเพิ่มสูงขึ้น

1.1 วิธีการเดินจงกรม พบว่า ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูง โดยรวมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของเบนสันและเวล (Bensson and Wallace, 1977 : 266) ได้ร่วมมือกันศึกษาถึงความดันเลือดที่ลดต่ำลงในคนไข้ความดันโลหิตสูงขณะฝึกสมาธิ พบว่าการฝึกสมาธิอาจทำให้ลดความดันของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงได้ โดยการเริ่มฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ความดันเลือดขณะพัก่อนก่อนที่จะมีการเรียนรู้และปฏิบัติสมาธิขณะหัวใจบีบตัว สำหรับความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวได้ รวมทั้งความดันโลหิตสูงอาจลดลงได้จากการฝึกสมาธิ

1.2 วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ พบว่า ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การนั่งสมาธินั้น นั่งให้หลังตรงช่วยลดอัตราการหายใจรู้สึกสบายตัวมากขึ้น รองลงมาคือ การนั่งสมาธิ ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปอย่างราบรื่นและสะดวกขึ้น และการนั่งขัดสมาธิช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจช่วยลดความดันโลหิต สอดคล้องกับ

งานวิจัยของเพลิน สูงโคตร (2550 : 45-46) ได้ศึกษาการปฏิบัติสมาธิในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความเครียด โรงพยาบาล โนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการปฏิบัติสมาธิในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงแล้ว สามารถลดความเครียดและมีความพึงพอใจต่อวิธีการลดความเครียดโดยการปฏิบัติสมาธิ โดยรวมในระดับมาก และยังพบว่าผู้ป่วยนำไปปรับพฤติกรรมในการรับประทานเพื่อคลายเครียดและป้องกันฟื้นฟูในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความเครียดให้มีความเครียดลดลงได้

1.3 วิธีการฟังบรรยายธรรม พบว่า ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การฟังธรรมบรรยายช่วยให้ท่านมองครู่จักตนเองและสามารถปรับตัวมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รองลงมา คือ การฟังธรรมบรรยายช่วยให้ท่านควบคุมความดันโลหิตสูงได้อย่างเหมาะสม และการฟังธรรมบรรยาย เนื้อหาการคิดบวกมองโลกในแง่บวกมีผลที่ดีต่อความดันโลหิตของท่าน สอดคล้องกับงานวิจัยของสรชัย วิรม โนมัย (2546 : 45) ศึกษาการสวดมนต์และการฟังบรรยายธรรมกับการควบคุมความดันโลหิต ผลการศึกษาพบว่า การได้รับหนังสือสวดมนต์และการสวดมนต์ฟังธรรมเวลา 30 นาที ส่งผลทำให้ระดับความโลหิตทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิก และชีพจรลดลงใกล้เคียงระดับปกติได้

2. พฤติกรรมสุขภาพโรคความดันโลหิตสูง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย รองลงมา คือ พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด และพฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริวัฒน์ วงศ์พุทธคำ (2551) ศึกษาผลของการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพและความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด โดยการทำสมาธิหรือสวดมนต์อย่างน้อย 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ทำให้ความวิตกกังวลลดลง และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ ลดปริมาณการใช้ออกซิเจนในร่างกายลดอัตราการหายใจและอัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้ความดันโลหิตลดลง

2.1 ด้านการควบคุมอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ รองลงมา คือ ไม่สูบบุหรี่ และไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงหรืออาหารทอด เช่น หมูสามชั้น ขาหมู ไก่ทอด ปลาทอดโก๋ สอดคล้องกับงานวิจัยของดิกคิคอนและคณะ (Dickicon and Others, 2006 : 215-A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับแบบแผนการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการลดลงของระดับความดันโลหิต โดยการศึกษาจากข้อมูลประวัติผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ที่สามารถควบคุมระดับความดันได้ ที่มารับการรักษาตามนัดอย่างน้อย 2 เดือนและมีระดับความดันโลหิตน้อยกว่า 140/85 มิลลิเมตรปรอท ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การจำกัดเกลือ เป็นพฤติกรรมแบบแผนการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับความดันโลหิต

2.2 ด้านการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน รองลงมาคือ ออกกำลังกายด้วยวิธี เดิน วิ่ง แอโรบิก และเล่นกีฬา เช่น ว่ายน้ำ ฟุตบอล

แบบมินตัน วอลเลย์บอล สอดคล้องกับงานวิจัยของกิ่งดาว ชู่อภัย (2548) ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซึ่งต่อต้านความดันโลหิตและการใช้ยาในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ พบว่า การออกกำลังกายแบบไท่จี๊ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ใช้สมาธิควบคุมส่งผลให้ระดับความดันโลหิตทั้งความดันซิสโตลิกและความดันไดแอสโตลิกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.3 ด้านการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ จัดการความเครียดด้วยการทำสมาธิ อย่างสม่ำเสมอ รองลงมา คือ เมื่อท่านรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจท่านพยายามหาหนทางแก้ไขหรือปรึกษาคนสนิท และท่านพักผ่อนโดยทำงานอดิเรก เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ และฟังบรรยายธรรมะ สอดคล้องกับงานวิจัยของทินันท์ เพชรฤทธิ์ (2550) ศึกษาการนำโปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิไปใช้ในการลดระดับความเครียดของผู้ป่วยมะเร็ง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดลดลง และหลังจากได้รับการรักษาพยาบาลตามแผนการฝึกอานาปานสติสมาธิส่งผลทำให้ระดับความเครียดลดลงเช่นกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของวีระศักดิ์ พงศ์พิริยะไมตรี (2553 : 41) ได้ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการดูแลตนเองที่บ้านที่มีต่อความเครียดในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ผลการศึกษา โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการดูแลตนเองที่บ้าน มีระดับความเครียดลดลงจากระดับเครียดกว่าปกติ และการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการดูแลตนเองที่บ้านมีส่วนช่วยลดความเครียดในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุและมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

4. ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร โดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก อยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ รองลงมาคือวิธีการฟังบรรยายธรรม ส่วนวิธีที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านการเงินจกรม สอดคล้องกับงานวิจัยของเพลิน สูงโคตร (2550 : 45-46) ได้ศึกษาการปฏิบัติสมาธิในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความเครียด โรงพยาบาลโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยนำไปปรับพฤติกรรมในการรับประทานยาเพื่อคลายเครียดและป้องกันฟื้นฟูในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความเครียดให้มีความเครียดลดลงได้ และการปฏิบัติสมาธิในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจและพฤติกรรมดูแลสุขภาพผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร มีพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยรวมอยู่ในระดับมากผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร โดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ ผู้วิจัยขอให้ข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. วิธีการเงินจกรม ควรปรับปรุงขั้นตอนในการปฏิบัติการเงินจกรม โดยรณรงค์แก้ไข ปัญหาความเครียดกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและเพิ่มช่องทางในการเข้าถึงบริการให้คำปรึกษากับ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่จะมีความเครียดเพิ่มสูงขึ้น โดยอาจนำรูปแบบและวิธีการฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติ
2. วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ ควรสร้างแกนนำผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านสุขภาพ ที่ประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพและการจัดการกับความเครียด และประชาสัมพันธ์ ให้สาธารณะทราบ เพื่อเป็นต้นแบบหรือแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
3. วิธีการฟังบรรยายธรรม ควรสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีเวที สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้ฟังบรรยายธรรม เพื่อได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำรงชีวิต หรือ การแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ใช้ วัดเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้
4. พฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร ควรมีการควบคุมและหลีกเลี่ยงการดื่มชาหรือกาแฟ ให้มากขึ้น รวมทั้งควรรับประทานผักผลไม้เป็นประจำเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี
5. พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ควรมีการออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงและรู้สึก สดชื่นมากขึ้น
6. พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด ควรนำโปรแกรมสมาธิแนวพุทธมาจัดการ ความเครียดเพื่อให้ระดับความดันของโลหิตนั้นลดลงให้เป็นปกติ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในรูปแบบของโปรแกรมสมมติแนวพุทธไปประยุกต์ปรับใช้กับผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง เพื่อเป็นรูปแบบในการนำไปดูแลสุขภาพและเพื่อป้องกันโรคเรื้อรังสำหรับผู้ป่วยและประชาชนกลุ่มเสี่ยงในจังหวัดชุมพร
2. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อค้นหาสาเหตุและวิธีหรือรูปแบบการแก้ไขปัญหาค่าความเครียดในผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงหรือโรคเรื้อรังอื่นๆ

