

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง ในครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มารับบริการในคลินิกผู้ป่วยความดันโลหิตสูงของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลและโรงพยาบาลกระบุรี มีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอกระบุรี จำนวน 303 คน โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามรูปตารางประกอบคำบรรยายแบ่งเป็น 4 ตอน ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง

ตอนที่ 4 การทดสอบสมมติฐาน

#### ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (n = 303 คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	148	48.80
หญิง	155	51.20
<b>อายุ</b>		
ต่ำกว่า 40 ปี	13	4.30
40-49 ปี	37	12.20
<b>รวม</b>	<b>303</b>	<b>100.00</b>

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (n = 303 คน)	ร้อยละ
50-59 ปี	130	42.90
60-69 ปี	90	29.70
70-79 ปี	28	9.20
80 ปีขึ้นไป	5	1.70
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	51	16.80
สมรส	179	59.10
หม้าย	40	13.20
แยกกันอยู่	33	10.90
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ประถมศึกษา	117	38.62
มัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า	59	19.47
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.หรือเทียบเท่า	35	11.55
อนุปริญญา/ปวส.	32	10.56
ปริญญาตรีขึ้นไป	25	8.25
ไม่ได้ศึกษา	35	11.55
<b>อาชีพ</b>		
เกษตรกรรวม	51	16.80
รับจ้าง	122	40.30
ค้าขาย	73	24.10
รับราชการ	26	8.60
งานบ้าน	21	6.90
ว่างงาน	10	3.30
<b>รวม</b>	<b>303</b>	<b>100.00</b>

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (n = 303 คน)	ร้อยละ
<b>รายได้เฉลี่ยต่อเดือน</b>		
น้อยกว่า 10,000 บาท	151	49.80
10,000-20,000 บาท	92	30.40
20,001-30,000 บาท	60	19.80
<b>ระยะเวลาที่ป่วย</b>		
ต่ำกว่า 5 ปี	64	21.12
5 ปี 1 เดือน - 10 ปี	79	26.07
10 ปี 1 เดือน - 15 ปี	79	26.07
15 ปี 1 เดือน - 20 ปี	55	18.15
มากกว่า 20 ปี	26	8.59
<b>แหล่งการรับความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง</b>		
วิทยุโทรทัศน์	21	6.90
หอกระจายข่าว	72	23.80
เจ้าหน้าที่ แพทย์ พยาบาล	203	67.00
สิ่งพิมพ์	7	2.30
<b>รวม</b>	<b>303</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอำเภอกระบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 51.20 และเป็นเพศชาย จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 48.80 มีอายุระหว่าง 50-59 ปี จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 42.90 รองลงมาคือ อายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 29.70 และมีอายุระหว่าง 40-49 ปี จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 12.20 มีสถานภาพสมรส จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 59.10 รองลงมาคือ เป็น โสด จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 16.80 และเป็นหม้าย จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 13.20 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 38.60 รองลงมา คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 19.50 และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.หรือเทียบเท่า จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 11.60 และไม่ได้ศึกษา จำนวน

35 คน คิดเป็นร้อยละ 11.60 ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 40.30 รองลงมา คือ อาชีพค้าขาย จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 24.10 และอาชีพเกษตรกรกรรม จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 16.80 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 49.80 รองลงมา คือ รายได้ 10,000-20,000 บาท จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 30.40 และ รายได้ 20,001-30,000 บาท จำนวน 60 คน คิดเป็น ร้อยละ 19.80 มีระยะเวลาที่ป่วย 5 ปี 1 เดือน - 10 ปี จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 26.07 รองลงมา คือ 10 ปี 1 เดือน - 15 ปี จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 26.07 และต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 21.12 ส่วนใหญ่ได้รับความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงจากเจ้าหน้าที่ แพทย์ พยาบาล จำนวน 203 คน คิดเป็นร้อยละ 67.00 รองลงมา คือ จากหอกระจายข่าว จำนวน 72 คน คิดเป็น ร้อยละ 23.80 และจากวิทยุโทรทัศน์ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 6.90

## ตอนที่ 2 ปัจจัยการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอำเภอกระบุรี

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำแนกเป็นรายด้านและรวมทุกด้าน

ปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น	อันดับ ที่
1. ด้านการสนับสนุนจากสังคม	2.52	0.31	มาก	3
2. ด้านการเข้าถึงบริการ	2.61	0.26	มาก	2
3. ด้านการรับรู้	2.70	0.23	มาก	1
<b>รวม</b>	<b>2.61</b>	<b>0.21</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.2 พบว่า มีความคิดเห็นต่อปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.61$ , S.D.= 0.21) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านการรับรู้ ( $\bar{X} = 2.70$ , S.D.= 0.23) รองลงมา คือ ด้านการเข้าถึงบริการ ( $\bar{X} = 2.61$ , S.D.= 0.26) และด้านการสนับสนุนจากสังคม ( $\bar{X} = 2.52$ , S.D.= 0.31)



ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการสนับสนุนจากสังคม

ด้านการสนับสนุนจากสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น	อันดับ ที่
1. บุคคลในครอบครัวของท่านมีส่วนร่วมในการดูแลในการ รับประทานยา การพบแพทย์ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน	2.91	0.30	มาก	1
2. เพื่อนบ้านของท่านมีส่วนร่วมในการดูแลหรือสนับสนุน ท่านในการให้กำลังใจ	2.18	0.83	ปานกลาง	4
3. ท่านเป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรมต่าง ๆ ในหมู่บ้านในการ ช่วยกันดูแลสุขภาพของโรคความดันโลหิตสูง	2.30	0.82	ปานกลาง	3
4. สมาชิกกลุ่มหรือชมรมมีส่วนร่วมในการดูแลหรือสนับสนุน การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการคลายเครียด	2.70	0.49	มาก	2
<b>รวม</b>	<b>2.52</b>	<b>0.31</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.3 พบว่า มีความคิดเห็นต่อปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการสนับสนุนจากสังคมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.52$ , S.D.= 0.31) เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ บุคคลในครอบครัวของท่านมีส่วนร่วมในการดูแลในการรับประทานยา การพบแพทย์ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน ( $\bar{X} = 2.91$ , S.D.= 0.30) รองลงมา คือ สมาชิกกลุ่มหรือชมรมมีส่วนร่วมในการดูแลหรือสนับสนุนการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการคลายเครียด ( $\bar{X} = 2.70$ , S.D.= 0.49) และท่านเป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรมต่างๆในหมู่บ้านในการช่วยกันดูแลสุขภาพของโรคความดันโลหิตสูง ( $\bar{X} = 2.30$ , S.D.= 0.82)

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการเข้าถึงบริการ

ด้านการเข้าถึงบริการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น	อันดับ ที่
1. ระยะเวลาในการเดินทางไปรับบริการที่สถานบริการที่ขึ้นทะเบียนรักษามีความใกล้เคียงและสะดวก	2.56	0.57	มาก	5
2. ระยะทางจากบ้านท่านกับสถานบริการที่ขึ้นทะเบียนรักษาใกล้เคียงสามารถเข้าถึงการรักษาได้	2.62	0.56	มาก	4
3. ท่านมีสวัสดิการในการรักษาพยาบาลยามเจ็บป่วย เช่น บัตรทองสิทธิข้าราชการ ประกันสังคม ในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง	2.74	0.47	มาก	1
4. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้มาเยี่ยมที่บ้านและให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงแก่ท่าน	2.62	0.54	มาก	2
5. ท่านมีพาหนะเดินทางไปรับยาที่สถานบริการที่สะดวกและปลอดภัย	2.55	0.62	มาก	7
6. ท่านพึงพอใจและสะดวกที่จะไปรับบริการของสถานพยาบาล ได้แก่ โรงพยาบาล สถานีอนามัย	2.62	0.55	มาก	3
7. ท่านพึงพอใจที่จะรับบริการของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ และพยาบาล	2.56	0.66	มาก	6
<b>รวม</b>	<b>2.61</b>	<b>0.26</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.4 พบว่า มีความคิดเห็นต่อปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการเข้าถึงบริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.61$ , S.D.= 0.26) เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านมีสวัสดิการในการรักษาพยาบาลยามเจ็บป่วย เช่น บัตรทองสิทธิข้าราชการ ประกันสังคม ในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ( $\bar{X} = 2.74$ , S.D.= 0.47) รองลงมา คือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้มาเยี่ยมที่บ้านและให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงแก่ท่าน ( $\bar{X} = 2.62$ , S.D.= 0.54) และท่านพึงพอใจและสะดวกที่จะไปรับบริการของสถานพยาบาล ได้แก่ โรงพยาบาล สถานีอนามัย ( $\bar{X} = 2.62$ , S.D.= 0.55)

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการรับรู้

ด้านการรับรู้	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น	อันดับ ที่
1. ความรุนแรงโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่รักษาไม่หาย ต้องรักษาตลอดชีวิต	2.60	0.58	มาก	7
2. ความรุนแรงโรคความดันโลหิตสูงทำให้เสียชีวิต	2.76	0.50	มาก	4
3. ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงทำให้กล้ามเนื้อ หัวใจตาย	2.62	0.59	มาก	6
4. ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงทำให้ หลอดเลือดสมองตีบทำให้เป็นอัมพาต	2.87	0.38	มาก	2
5. ภาวะคุกคามโรคความดันโลหิตสูงทำให้ต้องปฏิบัติตัว ในการรักษาโรคตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด สามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้	2.60	0.59	มาก	8
6. ภาวะคุกคามโรคความดันโลหิตสูงทำให้ได้รับคำแนะนำ จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเรื่องโรคความดันโลหิตสูง	2.86	0.41	มาก	3
7. ภาวะคุกคามโรคความดันโลหิตสูงทำให้ท่านยอมรับ คำแนะนำจากอาสาสมัครสาธารณสุขเรื่องโรคความดัน โลหิตสูง	2.66	0.51	มาก	5
8. การใช้แรงหรือการออกกำลังกายมากเกินไป อาจทำให้ ภาวะความดันโลหิตสูงเป็นมากขึ้น	2.95	0.23	มาก	1
9. การปรับลดขนาดยาเอง โดยไม่ได้รับการปรึกษาจาก แพทย์มีผลทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้	2.38	0.65	มาก	9
<b>รวม</b>	<b>2.70</b>	<b>0.23</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านการรับรู้โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.70$ , S.D.= 0.23) เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การใช้แรงหรือการออกกำลังกายมากเกินไป อาจทำให้ภาวะความดันโลหิตสูงเป็นมากขึ้น

( $\bar{X} = 2.95$ , S.D.= 0.23) รองลงมา คือ อาการแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงทำให้หลอดเลือดสมองตีบทำให้เป็นอัมพาต ( $\bar{X} = 2.87$ , S.D.= 0.38) และท่านได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเรื่องโรคความดันโลหิตสูง ( $\bar{X} = 2.86$ , S.D.= 0.41)

### ตอนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอำเภอกระบุรี

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำแนกเป็นรายด้านและรวมทุกด้าน

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	อันดับที่
1. ด้านการบริโภคอาหาร	2.71	0.22	มาก	1
2. ด้านการออกกำลังกาย	2.61	0.21	มาก	3
3. ด้านการจัดการความเครียดการพักผ่อน	2.56	0.31	มาก	4
4. ด้านการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง	2.69	0.22	มาก	2
<b>รวม</b>	<b>2.64</b>	<b>0.15</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.65$ , S.D.= 0.16) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ( $\bar{X} = 2.71$ , S.D.= 0.22) รองลงมา คือ ด้านการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง ( $\bar{X} = 2.69$ , S.D.= 0.22) และด้านการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.61$ , S.D.= 0.21)

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการบริโภคอาหาร

ด้านการบริโภคอาหาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม	อันดับที่
1. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม	2.73	0.44	มาก	5
2. ท่านรับประทานอาหารเติมน้ำปลา หรือซอสปรุงรสเพิ่มในอาหารก่อนรับประทาน	2.94	0.27	มาก	2
3. ท่านรับประทานอาหาร และขนมใส่กะทิ	2.70	0.48	มาก	6
4. ท่านรับประทานอาหารที่หลากหลายโดยเน้นผัก และผลไม้รสไม่หวาน	2.88	0.38	มาก	3
5. ท่านรับประทานอาหารข้าวขาหมู ข้าวมันไก่	2.74	0.44	มาก	4
6. ท่านรับประทานอาหารประเภทผัด หรือทอด	2.97	0.16	มาก	1
7. ท่านใช้ผงชูรส หรือผงปรุงรส ในการปรุงอาหาร	2.66	0.54	มาก	7
8. ท่านรับประทานอาหารประเภท ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ปลาหมึก หอยนางรม	2.12	0.67	ปานกลาง	8
<b>รวม</b>	<b>2.71</b>	<b>0.22</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการบริโภคอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.71$ , S.D.= 0.67) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารประเภทผัด หรือทอด ( $\bar{X} = 2.97$ , S.D.= 0.16) รองลงมาคือ ท่านรับประทานอาหารเติมน้ำปลา หรือซอสปรุงรสเพิ่มในอาหารก่อนรับประทาน ( $\bar{X} = 2.94$ , S.D.= 0.27) และท่านรับประทานอาหารที่หลากหลายโดยเน้นผัก และผลไม้รสไม่หวาน ( $\bar{X} = 2.88$ , S.D.= 0.38)

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการออกกำลังกาย

ด้านการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม	อันดับที่
1. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน	2.65	0.75	มาก	3
2. ท่านออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	2.70	0.48	มาก	1
3. ความบ่อยของการออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์	2.58	0.52	มาก	5
4. การออกกำลังกายแต่ละครั้งมีระยะเวลาการออกกำลังกายประมาณ 30-40 นาทีต่อครั้ง	2.48	0.85	มาก	6
5. ท่านได้ควบคุมระดับความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 180/110 มิลลิเมตรปรอทก่อนออกกำลังกาย	2.65	0.48	มาก	2
6. ท่านออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนสลับกับเท้าที่ก้าวเดิน สวมเท้าขาว เหยียดแขนสูงในช่วงเช้า หรือเย็น	2.61	0.50	มาก	4
<b>รวม</b>	<b>2.61</b>	<b>0.21</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.8 พบว่าระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.61$ , S.D.= 0.21) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ( $\bar{X} = 2.70$ , S.D.= 0.48) รองลงมา คือ ท่านได้ควบคุมระดับความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 180/110 มิลลิเมตรปรอทก่อนออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.65$ , S.D.= 0.48) และท่านควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน ( $\bar{X} = 2.65$ , S.D.= 0.75)

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการจัดการความเครียดการพักผ่อน

ด้านการจัดการความเครียดการพักผ่อน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม	อันดับที่
1. เมื่อมีความเครียดท่านได้ปรึกษาหารือกับคนที่ท่านไว้วางใจ บ่อยเพียงใด	2.70	0.69	มาก	2
2. เมื่อมีความเครียดท่านมีวิธึคลายเครียดของท่านเอง เช่น การทำสมาธิ ฟังธรรมะ ทำบุญตักบาตร ฟังเพลง ดูทีวี	2.43	0.90	มาก	9
3. ท่านนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง	2.74	0.44	มาก	1
4. ท่านทำงานหนัก ไม่ค่อยมีเวลาพักผ่อน	2.60	0.54	มาก	5
5. ท่านการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง โดยการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับให้เพียงพอ	2.60	0.58	มาก	6
6. ท่านพยายามลืมปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือผ่อนคลายความเครียด โดยการสูบบุหรี่	2.59	0.56	มาก	7
7. ท่านคลายเครียดโดยการทำสมาธิเบื้องต้นและเดินจงกรม	2.25	0.97	มาก	10
8. ท่านรับประทานยานอนหลับก่อนนอน	2.62	0.56	มาก	4
9. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ได้แก่ สุรา เบียร์ ไวน์ ชาของเหล้า วิสกี้	2.47	0.50	มาก	8
10. ท่านแสดงอารมณ์โกรธ ฉุนเฉียวเมื่อเครียด บ่อยแค่ไหน	2.65	0.56	มาก	3
<b>รวม</b>	<b>2.56</b>	<b>0.31</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการจัดการความเครียดการพักผ่อน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.56, S.D. = 0.31$ ) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง ( $\bar{X} = 2.74, S.D. = 0.44$ ) รองลงมา คือ เมื่อมีความเครียดท่านได้ปรึกษาหารือกับคนที่ท่านไว้วางใจ บ่อยเพียงใด ( $\bar{X} = 2.70, S.D. = 0.69$ ) และท่านแสดงอารมณ์โกรธ ฉุนเฉียวเมื่อเครียด บ่อยแค่ไหน ( $\bar{X} = 2.65, S.D. = 0.31$ )

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง

ด้านการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม	อันดับที่
1. ท่านไปรับการตรวจรักษาตามวันและเวลาที่แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขนัด	2.84	0.45	มาก	3
2. ท่านไปรับการตรวจวัดความดันโลหิตเพื่อทราบความเปลี่ยนแปลงของระดับความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ	2.67	0.52	มาก	5
3. ท่านไปรับการตรวจตามวันและเวลาที่แพทย์นัด	2.89	0.37	มาก	1
4. ท่านหยุดรับประทานยาหรือลดปริมาณยาเอง เมื่อมีอาการดีขึ้น	2.74	0.44	มาก	7
5. ท่านรับประทานยาอย่างต่อเนื่องเพื่อควบคุมภาวะโรคไม่ให้เพิ่มมากขึ้นหรือมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นน้อยที่สุด	2.55	0.54	มาก	7
6. ท่านเพิ่มปริมาณยาเอง เมื่ออาการไม่ดีขึ้น	2.56	0.50	มาก	6
7. เมื่อมีปัญหาหรืออาการผิดปกติ ท่านมาพบแพทย์ก่อนนัด	2.88	0.36	มาก	2
8. เวลามารับการตรวจรักษา ท่านมีคนในครอบครัวมารับฟังผลการตรวจหรือคำแนะนำจากแพทย์	2.45	0.61	มาก	8
<b>รวม</b>	<b>2.69</b>	<b>0.22</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการรับประทานยาอย่างต่อเนื่องโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.69$ , S.D.= 0.22) เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านไปรับการตรวจตามวันและเวลาที่แพทย์นัด ( $\bar{X} = 2.88$ , S.D.= 0.36) รองลงมา คือ เมื่อมีปัญหาหรืออาการผิดปกติ ท่านมาพบแพทย์ก่อนนัด ( $\bar{X} = 2.88$ , S.D.= 0.36) และท่านไปรับการตรวจรักษาตามวันและเวลาที่แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขนัด ( $\bar{X} = 2.84$ , S.D.= 0.45)



## ตอนที่ 4 การทดสอบสมมติฐาน

ปัจจัยต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง

ปัจจัยต่อการดูแลสุขภาพตนเอง	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง				
	ด้านการบริโภคอาหาร	ด้านการออกกำลังกาย	ด้านการจัดการความเครียดการพักผ่อน	ด้านการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง	รวม
1. ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม	0.187*	0.299*	0.041	0.052	0.167*
2. ปัจจัยด้านการเข้าถึงบริการ	0.454*	0.113*	0.520*	0.194*	0.536*
3. ปัจจัยด้านการรับรู้	0.584*	0.172*	0.338*	0.397*	0.469*
<b>รวม</b>	<b>0.606*</b>	<b>0.158*</b>	<b>0.392*</b>	<b>0.309*</b>	<b>0.583*</b>

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r = 0.583$ ) เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน พบว่าด้านที่มีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกันในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ปัจจัยด้านการเข้าถึงบริการ ( $r = 0.536$ ) เป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ปัจจัยด้านการรับรู้ ( $r = 0.469$ ) ด้านที่มีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกันในระดับต่ำมากคือ ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม ( $r = 0.167$ ) สามารถจำแนกเป็นรายด้านได้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโดยภาพรวม 4 ด้าน ในระดับต่ำมาก

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $r = 0.167$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันในระดับต่ำมาก คือ ด้านการออกกำลังกาย ( $r = 0.299$ ) เป็นอันดับแรก รองลงมา คือด้านการบริโภคอาหาร ( $r = 0.187$ ) ส่วนด้านการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง ( $r = 0.052$ ) และด้านการจัดการความเครียดการพักผ่อน ( $r = 0.041$ ) ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง

2. ปัจจัยด้านการเข้าถึงบริการมีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยภาพรวม 4 ด้าน ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $r = 0.536$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันในระดับปานกลาง คือ ด้านการจัดการความเครียดการพักผ่อน ( $r = 0.520$ ) เป็นอันดับแรก รองลงมาคือด้านการบริโภคอาหาร ( $r = 0.454$ ) ส่วนด้านที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันในระดับต่ำมาก คือ ด้านการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง ( $r = 0.194$ ) รองลงมา คือ ด้านการออกกำลังกาย ( $r = 0.113$ )

3. ปัจจัยด้านการรับรู้มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยภาพรวม 4 ด้าน ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $r = 0.469$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันในระดับปานกลาง คือ ด้านการบริโภคอาหาร ( $r = 0.584$ ) เป็นอันดับแรก รองลงมา คือ ด้านการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง ( $r = 0.397$ ) และด้านการจัดการความเครียดการพักผ่อน ( $r = 0.338$ ) ส่วนด้านที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันในระดับต่ำมาก คือ ด้านการออกกำลังกาย ( $r = 0.172$ )