



Influencing Factors of Reducing Salt and Sodium Consumption Behaviors Among Working-Age Teachers at Risk of Hypertension, Bangkok* ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงาน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร*

Yupaporn	Pangrueng**	ยุภาพร	เพ็ญเรือง**
Piyatida	Nakhakasean***	ปิยะธิดา	นาคะเกษียร***
Saovaros	Meekusol****	เสาวรส	มีกุล****

Abstract

A group of working-age teachers was found to be at risk of hypertension and exhibited behavior of consuming salty foods. Changing behaviors to reduce the consumption of salt and sodium can help decrease the risk of developing chronic diseases in the future. This predictive correlational design aimed to study the influence of body mass index (BMI), income, nutrition literacy regarding sodium consumption, access to low-salt foods, and social support on salt and sodium reduction behavior among working-age teachers at risk for hypertension in Bangkok. The 242 participants were obtained by multi-stage random sampling. Research instruments consisted of the following: 1) a general information questionnaire, 2) a nutrition literacy questionnaire regarding sodium consumption, 3) a questionnaire on access to low-salt and low-sodium foods, 4) a questionnaire on social support factors, and 5) a questionnaire on behaviors to reduce salt and sodium consumption among individuals at risk of hypertension. The reliability of the entire questionnaire was calculated using Cronbach's alpha coefficient, achieving a value of 0.92. Data were collected by questionnaires via Google forms and analyzed using descriptive statistics, with correlation and predictive power analyzed using multiple regression statistics.

The results of the study showed that body mass index, income, nutrition literacy regarding sodium consumption, and social support factors significantly predicted behavior to reduce salt and sodium consumption among working-age teachers at risk of hypertension in Bangkok by 29.70% ($R^2 = .297$, $df = 5$, $F = 19.826$).

The research results can be used as a guideline for developing programs to reduce salt and sodium consumption behavior in the working-age at risk for hypertension with an emphasis on developing nutritional literacy and social support.

Keywords: Salt and sodium consumption behavior; Working-age teachers; Risk for hypertension group

* Master's thesis, Master of Nursing Science Program in Community Nurse Practitioner, Faculty of Nursing, Mahidol University

** Graduate student of Nursing Science Program in Community Nurse Practitioner, Faculty of Nursing, Mahidol University

*** Corresponding author, Associate Professor, Faculty of Nursing, Mahidol University;
e-mail: piyatida.nak@mahidol.ac.th

**** Associate Professor, Faculty of Nursing, Mahidol University

Received 16 February 2025; Revised 16 May 2025; Accepted 19 May 2025



Influencing Factors of Reducing Salt and Sodium Consumption Behaviors Among Working-Age Teachers at Risk of Hypertension, Bangkok ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงาน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

กลุ่มบุคลากรครูวัยทำงานพบว่า มีความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็ม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการบริโภคเกลือและโซเดียม จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่อไป การศึกษาเชิงสหสัมพันธ์เพื่อหาอำนาจการทำนายนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของดัชนีมวลกาย รายได้ ความรอบรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียม การเข้าถึงอาหารลดเกลือ และแรงสนับสนุนทางสังคมต่อ พฤติกรรมลดการบริโภคเกลือและโซเดียม ในบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 242 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไป 2) แบบสอบถามความรอบรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียม 3) แบบสอบถามเกี่ยวกับการเข้าถึงอาหารลดเกลือและโซเดียม 4) แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคม 5) แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมลดการบริโภคเกลือและโซเดียมของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ คำนวณโดยใช้ Cronbach's alpha coefficient ได้เท่ากับ 0.92 เก็บข้อมูลโดยแบบสอบถามผ่าน Google forms วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ความสัมพันธ์และอำนาจการทำนาย โดยใช้สถิติ multiple regression

ผลการวิจัยพบว่า ดัชนีมวลกาย รายได้ ความรอบรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียม และปัจจัยแรงสนับสนุนด้านสังคม สามารถทำนายพฤติกรรมลดการบริโภคเกลือและโซเดียมของบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ร้อยละ 29.70 ($R^2 = .297$, $df = 5$, $F = 19.826$)

ผลการวิจัย สามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมบริโภคเกลือและโซเดียม ในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงวัยทำงาน โดยเน้นการพัฒนาความรอบรู้ด้านโภชนาการ และแรงสนับสนุนด้านสังคม

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม ครูวัยทำงาน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

* วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

** นักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

*** ผู้เขียนหลัก รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล e-mail: piyatida.nak@mahidol.ac.th

**** รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



Influencing Factors of Reducing Salt and Sodium Consumption Behaviors Among Working-Age Teachers at Risk of Hypertension, Bangkok

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงาน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร

ความเป็นมาและความสำคัญ

ความดันโลหิตสูง เป็นภาวะที่เพิ่มโอกาสต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตเรื้อรัง และเป็นสาเหตุทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ประชากรทั่วโลกประมาณ 1.3 พันล้านคน ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง (World Health Organization, 2021) ในประเทศไทย จากการรายงานทะเบียนผู้ป่วยของกระทรวงสาธารณสุข มีผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อจำนวน 22.05 ล้านคน ที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคเกลือเกินขนาด โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (Kantachuvessiri, 2019) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 6 ปี พ.ศ. 2562-2563 พบว่า ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงประมาณ 14 ล้านคน (ร้อยละ 25.4) เท่ากับว่า 1 ใน 4 ของคนไทยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มคนวัยทำงานอายุ 15-60 ปี พบว่ามีความชุกของโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น ในเขตเมืองของภาคกลาง ภาคเหนือ และกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีความชุกใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 27.2-27.5 (Ekpalakorn et al., 2021) และอัตราป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ในปีงบประมาณ 2559-2561 ร้อยละ 3.57, 3.51 และ 3.63 ตามลำดับ (Health Data Center, 2019)

จากการศึกษาพบว่า คนไทยมีการบริโภคเกลือและโซเดียมสูง โดยเครื่องปรุงรสที่นิยมมากที่สุดคือ น้ำปลา รongลงมา คือ กะปิ และเกลือ ตามลำดับ ซึ่งร้อยละ 98 บริโภคเครื่องปรุงรสทุกวัน (Department of Disease Control Ministry of Public Health, 2016) และในกลุ่มวัยทำงาน มีการบริโภคโซเดียมเฉลี่ยสูงถึง 3,636 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเท่ากับเกลือ 1.8 ช้อนชา หรือน้ำปลาประมาณ 10 ช้อนชา ทำให้คนวัยทำงานมีการบริโภคเกลือและโซเดียมเกินคำแนะนำ 2 เท่า (Division of Non Communicable Diseases Ministry of Public Health, 2021) และในกลุ่มบุคลากรครูวัยทำงาน เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำนวน 332 คน พบว่า บุคลากรครูเป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 9.94 (จำนวน 33 คน) เสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 39.75 (จำนวน 132 คน) เป็นกลุ่มปกติ ร้อยละ 50.31 (จำนวน 167 คน) และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็ม ร้อยละ 36.45 (จำนวน 121 คน) (Public Health Center 21 Watthathong, 2022)

จากสถานการณ์ความรุนแรงและภาระโรคจากโรคไม่ติดต่อ และปัญหาการบริโภคเกลือและโซเดียมในระดับนานาชาติ องค์การอนามัยโลกจึงได้กำหนดให้การลดเกลือโซเดียม เป็น 1 ใน 9 เป้าหมายระดับโลกในการควบคุมปัญหาโรคไม่ติดต่อภายในปี พ.ศ. 2568 โดยกำหนดให้ลดการบริโภคเกลือและโซเดียมลงร้อยละ 30 และองค์การอนามัยโลกได้แนะนำว่า ประชาชนควรบริโภคเกลือน้อยกว่า 5 กรัมต่อวัน (Department of Disease Control, Ministry of Public Health, 2023) เพื่อลดการเกิดภาระโรคจากโรคไม่ติดต่อ โดยประเทศไทยจัดให้มีการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในประเทศไทย พ.ศ. 2559-2568 (Department of Disease Control, Ministry of Public Health, 2016)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพ รายได้ต่อเดือน (Congprasert & Vjitsoonthornkul, 2022; Kanhasura & Chuphanit, 2023; Senaprom, 2023) ในส่วนของปัจจัยอื่น คือ การเข้าถึงอาหารลดเกลือและโซเดียมพบว่า การเข้าถึงอาหารลดเกลือและโซเดียมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม สอดคล้องกับการศึกษาของ สกุนา กัญหาสุระ และ พรพิมล ชูพานิช (Kanhasura & Chuphanit, 2023) และ ประทุม เมืองเป้ และ วุฒิชัย จริยา (Muangpe & Jariya, 2023) สำหรับปัจจัยเสริมพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ ประทุม เมืองเป้ และ วุฒิชัย จริยา (Muangpe & Jariya, 2023) และการศึกษาของ นูจรี อ่อนสิน้อย (Onsinoi, 2016)



Influencing Factors of Reducing Salt and Sodium Consumption Behaviors Among Working-Age Teachers at Risk of Hypertension, Bangkok

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงาน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร

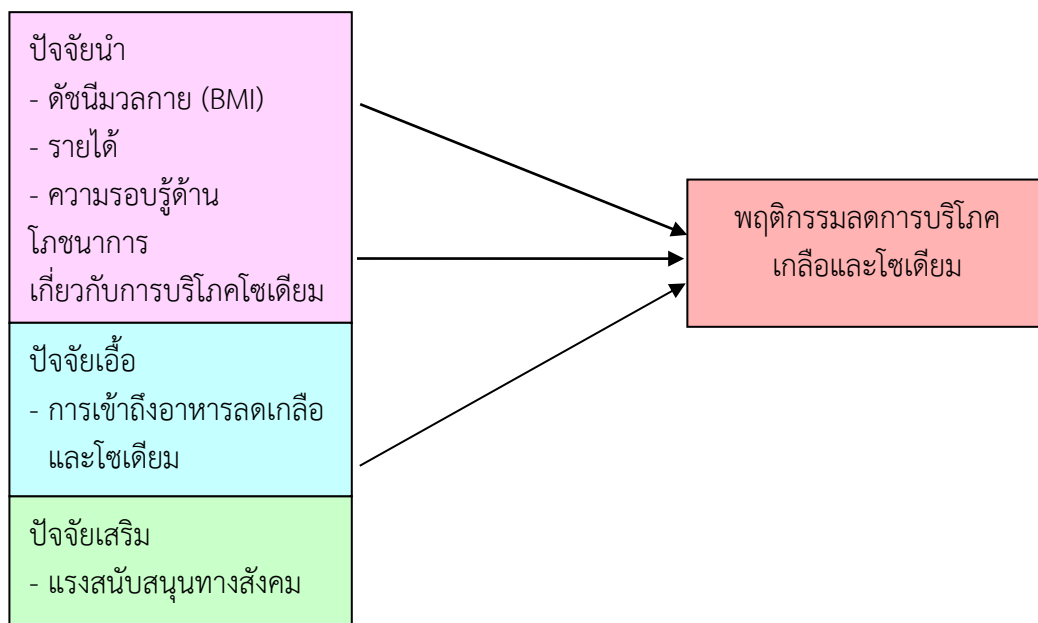
การศึกษาที่ผ่านมา ศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังทั้งโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต และประชาชนทั่วไปที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนของชุมชนเขตชนบทมากกว่าเขตเมือง บริบทที่ศึกษามุ่งเน้นในส่วนภูมิภาค อย่างไรก็ตามยังมีข้อจำกัดด้านงานวิจัยในบริบทของกรุงเทพมหานคร โดยเฉพาะกลุ่มครูวัยทำงาน และยังไม่พบการศึกษาในกลุ่มคนวัยทำงานโดยเฉพาะกลุ่มบุคลากรครูในเขตกรุงเทพมหานคร ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกรอบแนวคิดทฤษฎี PRECEDE Model ของ กรีน และ กรูเตอร์ (Green & Kreuter, 2005) มาประยุกต์ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย ปัจจัยนำ (Predisposing factors) ได้แก่ ดัชนีมวลกาย รายได้ ความรอบรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียม ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) ได้แก่ การเข้าถึงอาหารลดเกลือและโซเดียม และปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม ผลการศึกษาครั้งนี้ จะนำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง รวมถึงคนวัยทำงานกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานคร เพื่อให้สามารถกลับไปเป็นกลุ่มปกติ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของ ดัชนีมวลกาย รายได้ ความรอบรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียม การเข้าถึงอาหารลดเกลือและโซเดียม และแรงสนับสนุนทางสังคม ต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิด PRECEDE Model ของ กรีน และ กรูเตอร์ (Green & Kreuter, 2005) ขั้นตอนที่ 3 การประเมินทางการศึกษาและทางนิเวศวิทยา (Education and ecological assessment) ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัยประยุกต์จาก PRECEDE Framework (2005)



Influencing Factors of Reducing Salt and Sodium Consumption Behaviors
Among Working-Age Teachers at Risk of Hypertension, Bangkok
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงาน
กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงสหสัมพันธ์เพื่อหาอำนาจการทำนาย (predictive correlational design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ บุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2567 จำนวน 13,597 คน จาก 437 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2567 จำนวนทั้งหมด 18 โรงเรียน

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power 3.1.9.2 โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) กำหนดค่าความคลาดเคลื่อน (Alpha) α เท่ากับ .05 และค่า power ($1-\beta$) เท่ากับ .80 ซึ่งคำนวณค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .06 กำหนดตัวแปรต้นที่ใช้ในการทำนายจำนวน 5 ตัวแปร ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 220 คน ผู้วิจัยป้องกันการตอบแบบสอบถามไม่ครบและไม่สมบูรณ์ของข้อมูล จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 (Wiratchai, 2012) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 242 คน

เกณฑ์การคัดเข้า คือ 1) เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ที่ปฏิบัติงานและได้รับการบรรจุเป็นข้าราชการครูในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2567 โดยมีค่าความดันโลหิต SBP มีค่า ≥ 130 ถึง < 140 มม.ปรอท หรือ DBP มีค่า ≥ 85 ถึง < 90 มม.ปรอท (Thai Hypertension Society, 2019) 2) มีอายุ 25-59 ปี และประสบการณ์การทำงานอย่างน้อย 1 ปี 3) ไม่เคยได้รับการตรวจวินิจฉัยว่าป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงจากแพทย์ ไม่เคยรับประทานยาในการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ ยาลดความดันโลหิต ยาขับปัสสาวะ เป็นต้น และ 4) มีอุปกรณ์มือถือ คอมพิวเตอร์ Tablet ที่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเพื่อทำแบบสอบถามออนไลน์

เกณฑ์การคัดออก คือ ผู้ที่มีโรคประจำตัวรุนแรงหรือประวัติการรักษาโรคหัวใจก้างวล โรคซึมเศร้า จิตเภท ติดแอลกอฮอล์ และสารเสพติด

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multistage random sampling) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 แบ่งพื้นที่โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ตามการแบ่งกลุ่มของสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร 6 กลุ่มโซน

ขั้นตอนที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) โดยสุ่มเลือกกลุ่มเขตตามการแบ่งกลุ่มของสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยดำเนินการการจับฉลากสุ่ม แบบกลุ่มเขต ด้วยวิธีการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน (simple random sampling without replacement) ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่าง มากกลุ่มโซนละ 1 เขต เขตละ 3 โรงเรียน ได้ทั้งหมด 18 โรงเรียน

ขั้นตอนที่ 3 ใช้วิธีการเลือกตามสัดส่วนบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงของโรงเรียนแต่ละโรงเรียน ได้ทั้งหมดจำนวน 242 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบเติมค่าลงในช่องว่าง จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย (BMI) สถานภาพสมรส โรคประจำตัว ประวัติการเจ็บป่วยโรคความดันโลหิตสูงของสมาชิกในครอบครัว สมาชิกในครอบครัว การตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร/ประกอบอาหาร และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน คือ จำนวนเงินเดือนของบุคลากรครูวัยทำงาน รวมรายได้เสริมต่าง ๆ ต่อเดือน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียม จำนวน 29 ข้อ โดยใช้แบบสอบถามความรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียมของ วราภรณ์ ยังเอี่ยม (Yangiem, 2021) ซึ่งค่าความเชื่อมั่นจาก Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.81 ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตรวัดการ



Influencing Factors of Reducing Salt and Sodium Consumption Behaviors Among Working-Age Teachers at Risk of Hypertension, Bangkok

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงาน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร

ปฏิบัติ 5 ตัวเลือก

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเข้าถึงอาหารลดเกลือและโซเดียม จำนวน 6 ข้อ โดยใช้แบบสอบถามซึ่งเป็นปัจจัยเอื้อ คือ การเข้าถึงอาหารและผลิตภัณฑ์สารทดแทนโซเดียมของ ประทุม เมืองเป้ และ วุฒิชัย จริยา (Muangpe & Jariya, 2023) ซึ่งค่าความเชื่อมั่นจาก Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.86 ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 8 ข้อ โดยใช้แบบสอบถามซึ่งเป็นปัจจัยเสริม คือ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมของ ประทุม เมืองเป้ และ วุฒิชัย จริยา (Muangpe & Jariya, 2023) ซึ่งค่าความเชื่อมั่นจาก Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.80 ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 9 ข้อ โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารลดโซเดียมของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงของ พิมพ์ดา เปี่ยมสุขวิสัย (Piamsukwilai, 2022) ซึ่งค่าความเชื่อมั่นจาก Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.93 ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาใช้โดยไม่มีการดัดแปลง และได้ตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม โดยหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ ได้ค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.92

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (รหัสจริยธรรมวิจัย IRB-NS2024/39.2704) เมื่อได้รับการอนุมัติแล้วจึงดำเนินการวิจัย โดยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างทราบ และการเข้าร่วมการวิจัยเป็นไปตามความสมัครใจ และต้องลงนามเป็นลายลักษณ์อักษร กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ข้อมูลทั้งหมดถูกเก็บเป็นความลับ ผลการวิจัยนำเสนอเป็นแบบภาพรวมในเชิงวิชาการและนำไปใช้ประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้นั่น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เมื่อได้รับการอนุมัติรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลแล้ว ผู้วิจัยเตรียมเอกสารที่เกี่ยวข้องและแบบสอบถามเครื่องมือวิจัยให้ถูกต้อง ครบถ้วน
2. ผู้วิจัยประสานงานกับผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุญาตประสานครูในโรงเรียนเพื่อทำหน้าที่ประสานงานกับผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมวิจัย
3. คัดกรองความดันโลหิตของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยวิธีการวัดความดันโลหิตก่อน ถ้าพบมีความดันโลหิตสูงทำการส่งตัวไปรับการรักษาตามสิทธิการรักษาพยาบาลของบุคลากรครูต่อไป
4. บุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มตัวอย่าง ตอบแบบสอบถามออนไลน์ โดยใช้โปรแกรม Google form ผ่านคิวอาร์โค้ดหรือลิงค์เข้าระบบ ใช้เวลา 30-45 นาที ในวันศุกร์ เวลา 15.00-16.00 น.
5. ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ของแบบสอบถามและนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS Statistics 18.0 ของมหาวิทยาลัยมหิดล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่อหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมานวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุ โดยใช้สถิติ multiple regression analysis



Influencing Factors of Reducing Salt and Sodium Consumption Behaviors Among Working-Age Teachers at Risk of Hypertension, Bangkok

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงาน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 82.20 มีอายุในช่วงระหว่าง 30-44 ปี ร้อยละ 44.60 และมีอายุระหว่าง 45-59 ปี ร้อยละ 40.90 โดยมีอายุเฉลี่ย 41.13 ปี (SD = 9.81, Min = 25, Max = 59) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายมากกว่า 23.00 กิโลกรัม/เมตร² ร้อยละ 54.50 (SD = 4.34, Min = 16.53, Max = 38.05) สถานภาพสมรสที่พบมากที่สุด คือ สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 50.80 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 92.10 และไม่มีประวัติการเจ็บป่วยโรคความดันโลหิตสูงของสมาชิกในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 59.90 สมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่พบว่า มีสมาชิก 4 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 ด้านการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร/ประกอบอาหารด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 73.60 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-20,000 บาท มากที่สุด ร้อยละ 36.40 รองลงมา มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001-35,000 บาท ร้อยละ 33.10 โดยมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,166.19 บาท (SD = 13,997.12)

2. ปัจจัยที่ศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายอยู่ในระดับน้ำหนักเกินกว่าเกณฑ์ ด้านรายได้อยู่ในระดับปานกลาง ความรอบรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียมอยู่ในระดับสูง การเข้าถึงอาหารลดเกลือและโซเดียมอยู่ในระดับมาก ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับมาก และพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมอยู่ในระดับมาก ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ปัจจัยที่ศึกษา (n = 242)

ปัจจัยที่ศึกษา	Mean	SD	Possible Range	Range
ดัชนีมวลกาย (BMI)	24.35	4.34	น้อยกว่า 18.5 - มากกว่า 22.9	16.53-38.05
รายได้	30,166.19	13,997.12	15,000-90,000	15,500-90,000
ความรอบรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียม	78.82	10.51	29-103	42-103
การเข้าถึงอาหารลดเกลือ	24.36	3.94	6-30	8-30
ปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคม	31.61	4.88	8-40	14-40
พฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม	36.19	6.84	9-45	15-45

3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

ผลการวิเคราะห์พบว่า ดัชนีมวลกาย รายได้ ความรอบรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียม การเข้าถึงอาหารลดเกลือและโซเดียม และแรงสนับสนุนด้านสังคมเป็นปัจจัยที่ร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 29.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) โดยพบว่า ดัชนีมวลกาย รายได้ ความรอบรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียม และแรงสนับสนุนด้านสังคมสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.131, \beta = .212, \beta = .156$ และ $\beta = .136, p < .001$ ตามลำดับ)



Influencing Factors of Reducing Salt and Sodium Consumption Behaviors Among Working-Age Teachers at Risk of Hypertension, Bangkok

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงาน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร

ส่วนปัจจัยด้านการเข้าถึงอาหารลดเกลือและโซเดียม ไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานครได้ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์เชิงเดี่ยว แต่ไม่มีอิทธิพลร่วมเมื่อควบคุมตัวแปรอื่น ดังตารางที่ 2

สมการทำนาย ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม = $34.432 - 2.111$ (ดัชนีมวลกาย) + 3.712 (รายได้) + 3.478 (ความรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียม) + 2.296 (การเข้าถึงอาหารลดเกลือและโซเดียม) + 5.393 (ปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคม)

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของกลุ่มตัวอย่าง (n = 242)

ตัวแปรทำนาย	b	SE	β	t	p-value
ค่าคงที่ (Constant)	34.432	13.177		2.613	.003**
ดัชนีมวลกาย (BMI)	-2.111	.998	-.131	-2.115	.035*
รายได้	3.712	1.106	.212	3.357	.001***
ความรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียม	3.478	1.424	.156	2.442	.015*
การเข้าถึงอาหารลดเกลือและโซเดียม	2.296	2.184	.066	1.051	.294
ปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคม	5.393	2.530	.136	2.132	.034*

$R = .545$; $R^2 = .297$; Adj. $R^2 = .282$; $df = 5$ $F = 19.826$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

การอภิปรายผล

ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม ครอบคลุมทั้งปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม สามารถอธิบายโดยเรียงจากปัจจัยที่มีค่าอำนาจการทำนายสูงสุด ดังนี้

ปัจจัยด้านรายได้

ปัจจัยด้านรายได้ เป็นปัจจัยที่มีอำนาจการทำนายสูงสุด เนื่องจากรายได้ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 30,166.19$, $SD = 13,997.12$) มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำสุด 15,500 บาท และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนสูงสุด 90,000 บาท มีความสัมพันธ์ทางบวก ($r = .275$, $p < .001$) และยังเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในกรุงเทพมหานครได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .212$, $p < .001$) อธิบายได้ว่า การที่บุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงมีรายได้อยู่ในระดับปานกลาง สามารถเลือกรับประทานอาหารได้หลากหลาย อาหารสำเร็จรูปและอาหารปรุงเสร็จที่มีขายตามท้องตลาดมักเป็นอาหารที่มีโซเดียมสูง (Showsungnern, 2017) ซึ่งผลที่ได้สนับสนุน PRECEDE Model ที่ระบุว่า คุณลักษณะประชากร ซึ่งรายได้เป็นส่วนหนึ่งของคุณลักษณะประชากร เป็นองค์ประกอบหนึ่งของปัจจัยนำที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล (Green & Kreuter, 2005)

ด้านปัจจัยนำที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ผลการศึกษารังนี้สอดคล้องกับการศึกษา ของ สุกุณา กัณหาสุระ และ พรพิมล ชูพานิช (Kanhasura & Chuphanit, 2023) ที่พบว่า ผู้มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็น 3.5 เท่า (95% CI: 1.3-9.3) เมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,000 บาทขึ้นไป และสอดคล้องการศึกษาของ วนิดา เสนาพรหม (Senaprom, 2023) ที่ศึกษาปริมาณการบริโภคโซเดียมจากอาหารในครัวเรือนของประชาชน เขตสุขภาพที่ 4 พบว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมสูงสุด (410.58 มิลลิกรัม) ยกเว้น



Influencing Factors of Reducing Salt and Sodium Consumption Behaviors Among Working-Age Teachers at Risk of Hypertension, Bangkok

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงาน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร

กลุ่มรายได้ตั้งแต่ 20,001-30,000 บาท ค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมอยู่ในระดับเริ่มเค็ม และมากกว่า 30,000 บาท (345.05 มิลลิกรัม และ 233.18 มิลลิกรัม ตามลำดับ)

ปัจจัยด้านความรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียม

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ความรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียมของบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก ($M = 78.82$, $SD = 10.51$) มีความสัมพันธ์ทางบวก ($r = .194$, $p < .001$) และสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .156$, $p < .05$) อธิบายได้ว่า การที่บุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในกรุงเทพมหานครมีความรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียมอยู่ในระดับมาก เนื่องจากบุคลากรครูเป็นบุคคลที่มีองค์ความรู้ สามารถแสวงหาความรู้ข้อมูลสุขภาพต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และได้รับการอบรมส่งเสริมความรู้ ความรู้ด้านสุขภาพโดยบุคลากรทางด้านสาธารณสุขอย่างสม่ำเสมอ อาจมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในกรุงเทพมหานครได้ดีด้วยเช่นกัน ซึ่งผลที่ได้สนับสนุนตามกรอบแนวคิด PRECEDE Model (Green & Kreuter, 2005) ที่ระบุว่า การรับรู้ของบุคคลเป็นองค์ประกอบหนึ่งของปัจจัยนำที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ วราภรณ์ ยังเอี่ยม (Yangiem, 2021) ที่พบว่า ความรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคโซเดียมโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ และส่งผลต่อการมีพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมระดับไม่สูงหรือไม่เสี่ยงต่อสุขภาพ

ปัจจัยด้านดัชนีมวลกาย

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ดัชนีมวลกายส่วนใหญ่มีค่ามากกว่า 23.00 กิโลกรัม/เมตร² ร้อยละ 54.50 มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในกรุงเทพมหานครได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.181$, $p < .001$) และยังเป็นปัจจัยทางลบที่ทำนายพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในกรุงเทพมหานครได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.131$, $p < .05$) อธิบายได้ว่า ดัชนีมวลกายเป็นปัจจัยนำที่ร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงได้สอดคล้องกับแนวคิด PRECEDE Model (Green & Kreuter, 2005) ด้านปัจจัยนำที่อธิบายว่า ปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมสุขภาพเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลโดยพบว่าดัชนีมวลกายสูง มีอิทธิพลทางลบต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สกุนา กัณหาสุระ และ พรพิมล ชูพานิช (Kanhassura & Chuphanit, 2023) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ ผู้ที่มีดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 23 กิโลกรัม/เมตร² และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ วนิดา เสนาพรหม (Senaprom, 2023) ที่พบว่า ระดับดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน ($BMI \geq 23$) มีค่าเฉลี่ยปริมาณการบริโภคโซเดียมสูงสุด 399.40 มิลลิกรัม

จากผลการศึกษา เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรครูวัยทำงาน จึงให้ความสำคัญกับการทำงานประกอบอาชีพหารายได้มากกว่าการดูแลสุขภาพตนเอง ประกอบกับสังคมปัจจุบันมีการแข่งขันสูง มีวิถีชีวิตที่รีบเร่ง ความเครียดจากการทำงาน ซึ่งปัจจัยภายนอกเหล่านี้ทำให้เกิดพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม ได้แก่ อาหารที่มีเกลือและโซเดียมสูง อาหารที่มีไขมันสูง การบริโภคน้ำตาลรวมถึงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เหล้า และสูบบุหรี่ (Showsungnern, 2017) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและมีค่าดัชนีมวลกายที่สูงได้ และจากการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นบุคลากรครูเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 45-59 ปี (ร้อยละ 40.90)



Influencing Factors of Reducing Salt and Sodium Consumption Behaviors Among Working-Age Teachers at Risk of Hypertension, Bangkok

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงาน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร

ซึ่งเป็นวัยทำงานช่วงปลาย เป็นกลุ่มวัยที่มักมีปัญหาการมีดัชนีมวลกายที่สูง เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estradiol) ทำให้การเผาผลาญแคลอรีน้อยลงประมาณ 100 แคลอรีต่อวัน (Department of Health Ministry of Public Health, 2019) ส่งผลให้เกิดโรคอ้วนได้ง่าย ย่อมส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีดัชนีมวลกายสูง

ปัจจัยแรงสนับสนุนด้านสังคม

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า แรงสนับสนุนด้านสังคมของบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ในกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก ($M = 31.61$, $SD = 4.88$) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .197$, $p < .001$) และสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .136$, $p < .05$) อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน อสส. และบุคลากรสาธารณสุขเป็นอย่างดี จะทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในระดับดี โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ผลการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ประทุม เมืองเป้ และ วุฒิชัย จริยา (Muangpe & Jariya, 2023) ที่พบว่าปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยเสริมตามแนวคิดทฤษฎี PRECEDE Model ของ กรีน และ กรูเตอร์ (Green & Kreuter, 2005) ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ ($\beta = .228$, $p < .001$) จากลักษณะทางสังคมที่มีการช่วยเหลือเกื้อกูล ได้รับการดูแลจากครอบครัว เพื่อนบ้าน ชุมชน อสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทำให้ประชาชนเข้าถึงและมีพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ กาญจนา มณีทัพบ และ สมจิต แดนสีแก้ว (Maneetup & Daenseekaew, 2017) ที่ศึกษาสถานการณ์การบริโภคของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ตำบลทางขวาง อำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น พบว่า ปัจจัยสนับสนุนให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงลดการบริโภคได้เหมาะสม คือ การสนับสนุนจากครอบครัว กลุ่มเพื่อน และจากชุมชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการศึกษา ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นปัจจัยเสริมสามารถทำนายพฤติกรรมการลดการบริโภคเกลือและโซเดียม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด PRECEDE Model (Green & Kreuter, 2005) ด้านปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) และจากแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ เฮาส์ (House, 1981) แรงสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน ชุมชน รวมถึงการได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการดูแลสุขภาพในฐานะที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย เป็นต้น ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ดี ลดการบริโภคเกลือและโซเดียมได้

ส่วนปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ปัจจัยการเข้าถึงอาหารลดเกลือและโซเดียม ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า การเข้าถึงอาหารลดเกลือและโซเดียมของบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก ($M = 24.36$, $SD = 3.94$) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .190$, $p < .001$) และไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมของบุคลากรครูวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในกรุงเทพมหานคร อธิบายได้ว่า ด้วยบริบทที่บุคลากรครูเป็นกลุ่มที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นชุมชนเขตเมืองที่การเข้าถึงแหล่งอาหารและผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้ง่าย ประกอบกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความเร่งรีบ และภาระงานที่ต้องรับผิดชอบมีจำนวนมากทำให้ไม่มีเวลาในการปรุงหรือประกอบอาหารด้วยตนเอง ทำให้นิยมที่จะรับประทานอาหารจานด่วน อาหารปรุงสำเร็จรูป

นอกจากนี้ปัจจุบัน พฤติกรรมการเข้าถึงอาหารที่เปลี่ยนไป มีการใช้บริการการสั่งและขนส่งอาหารจากบริการสาธารณะที่เรียกว่า ไรเดอร์ รวมถึงบริบทของกรุงเทพมหานคร มีรูปแบบและช่องทางการขาย ชนิดและการปรุง



Influencing Factors of Reducing Salt and Sodium Consumption Behaviors Among Working-Age Teachers at Risk of Hypertension, Bangkok ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงาน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร

อาหารที่หลากหลาย เน้นความอร่อยรสจัด (Phanwattana, 2019) ส่งผลให้มีพฤติกรรมการลดการบริโภคเกลือและโซเดียมได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้ปัจจัยด้านการเข้าถึงอาหารไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดการบริโภคเกลือและโซเดียมซึ่งพบว่า มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ ประทุม เมืองแป้ และ วุฒิชัย จริยา (Muangpe & Jariya, 2023) ที่พบว่า การเข้าถึงอาหารและผลิตภัณฑ์สารทดแทนเกลือและโซเดียมของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ มีระดับการเข้าถึงอาหารและผลิตภัณฑ์สารทดแทนเกลือและโซเดียมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 59.01 ซึ่งไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดการบริโภคเกลือและโซเดียมได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ควรพัฒนาศักยภาพให้อาสาสมัครสาธารณสุข และสมาชิกผู้ดูแลในครอบครัวเป็นแกนนำสุขภาพในการให้คำแนะนำเรื่องการบริโภคเกลือและโซเดียม และควรมีการสร้างภาคีเครือข่าย โดยการสร้างเป็นมาตรการชุมชนลดเค็ม และให้ความสำคัญกับการพัฒนานโยบายเพื่อส่งเสริมให้กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิต มีความรู้ความเข้าใจในการเลือกและการเข้าถึงอาหารลดเกลือและโซเดียม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม ประยุกต์ใช้ในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงวัยทำงาน โดยเน้นการพัฒนาความรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคเกลือและโซเดียม และเสริมแรงสนับสนุนด้านสังคม

References

- Congprasert, J., & Vijitsoonthornkul, K. (2022). The factors related to excess salt and sodium consumption among population in 4 Provinces. *Disease Control Journal*, 48(4), 886-898. (in Thai)
- Department of Disease Control, Ministry of Public Health. (2016). *Strategy for reducing salt and sodium consumption in Thailand 2016-2025*. Office of the War Veterans Organization Printing House under Royal Patronage. <https://shorturl.asia/OUfM5> (in Thai)
- Department of Disease Control, Ministry of Public Health. (2023). *Implementation guidelines for reducing salt and sodium consumption at the provincial level*. Aksorn Graphic and Design Publishing. <https://klb.ddc.moph.go.th/dataentry/handbook/form/192>
- Department of Health Ministry of Public Health. (2019). *Health literacy for working age people*. Cucumber (Thailand). (in Thai)
- Division of Non communicable Diseases Ministry of Public Health. (2021). *Annual Report 2020*. Aksorn Graphic and Design Publishing. <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1115820210305082338.pdf> (in Thai)
- Ekpakorn, W., Phakcharoen, H., & Sathiannoppakao, W. (2021). *The 6th national health examination survey 2019-2020*. <https://online.fliphtml5.com/bcbgj/znee/#p=1> (in Thai)
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Health Data Center. (2019). *Data to respond to the service plan for on communicable diseases (NCD, DM, HT, CVD)*. Health Data Center. (in Thai)



Influencing Factors of Reducing Salt and Sodium Consumption Behaviors
Among Working-Age Teachers at Risk of Hypertension, Bangkok
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงาน
กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร

- House, J. S. (1981). *Work stress and social support (addison-wesley series on occupational stress)*. Addison-Wesley Educational Publishers.
- Kanhasura, S., & Chuphanit, P. (2023). High sodium diet intake behavior and related factors among adults in MeAung District, Udonthani Province. *Academic Journal of Community Public Health*, 9(4), 154-164. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ajcph/article/view/263890/181288> (in Thai)
- Kantachuversiri, S. (2019). *Reduce salt and sodium consumption*. The 2nd/2019 meeting of the Academic and Strategic Advisory Committee on Non communicable Diseases, National Health Foundation. <https://shorturl.asia/MuUtN> (in Thai)
- Maneetup, K., & Daenseekaew, S. (2017). Situation of salt intake among people with hypertension in Thangkhuang Subdistrict, Waengnoi District, Khonkaen Province. *Journal of Nursing and Health Care*, 35(4), 140-149. (in Thai)
- Muangpe, P., & Jariya, W. (2023). Predictive factors of reducing salt and sodium consumption behavior among people with risk of hypertension in Nong Phai District, Phetchabun Province. *Journal of Health Science*, 32(1), 19-30. (in Thai)
- Onsinoi, N. (2016). *Predictive factors of hypertension preventive behaviors among people with pre - hypertension*. [Master's thesis, Burapha University]. <https://buuir.buu.ac.th/xmlui/bitstream/handle/1234567890/11580/52920018.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (in Thai)
- Phanwattana, P. (2019). Food consumption behavior of working age people in Bangkok. *Journal of the Office of DPC7 Khon Kaen*, 26(2), 93-103. (in Thai)
- Piamsukwilai, P. (2022). *The effect of belief modification of reducing sodium consumption on blood pressure level among persons with uncontrolled hypertension*. [Master's thesis, Chulalongkorn University]. <https://digital.car.chula.ac.th/cgi/viewcontent.cgi?article=7183&context=chulaetd> (in Thai)
- Public Health Center 21 Watthathong. (2022). *Annual performance statistics report for 2022*. [Unpublished manuscript]. Public Health Center 21 Watthathong. (in Thai)
- Senaprom, W. (2023). *Factors related to the amount of sodium consumption from household food of people in Health Region 4*. Office of Disease Prevention and Control 4 Saraburi Province Department of Disease Control Ministry of Public Health. https://odpc5ratchaburi.com/news/uploads/other/file_yuefg68kd9s0j7w5r1h342t.pdf (in Thai)
- Showsungnern, N. (2017). Health promotion to improve health behavior in people who working age which aim to prevent hypertension. *Primary Health Care Division Journal*, 12(1), 9-16. <https://thaidj.org/index.php/phcdj/article/view/2648> (in Thai)
- Thai Hypertension Society. (2019). *2019 Thai guidelines on the treatment of hypertension*. Trick Think. (in Thai)
- Wiratchai, N. (2012). *Correct and modern methods for sample size determination*. National Research Council of Thailand. (in Thai)



Influencing Factors of Reducing Salt and Sodium Consumption Behaviors
Among Working-Age Teachers at Risk of Hypertension, Bangkok
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียมในบุคลากรครูวัยทำงาน
กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร

World Health Organization. (2021). *New WHO benchmarks help countries reduce salt intake and save lives*. <https://www.who.int/news/item/05-05-2021-new-who-benchmarks-help-countries-reduce-salt-intake-and-save-lives>

Yangiem, W. (2021). *Effects of the "I see right sodium" program on sodium consumption behavior among university students in lower Northern Region, Thailand*. [Doctoral dissertation, Burapha University]. https://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/61810007.pdf (in Thai)