ความรอบรู้ทางสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลชุมชนตำบลแห่งหนึ่ง

วรางคณา บุญมา, คณะพยาบาลศาสตร์, วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น, email; warangkhana.b@northern.ac.th
ศรินญาภรณ์ จันทร์ดีแก้วสกุล, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่, คณะพยาบาลศาสตร์
สถาบันพระบรมราชชนก, email; sarinyaporn@bcnc.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาความรอบรู้ทางสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงที่ขึ้นทะเบียนรับการรักษาที่โรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนแก้วจำนวน 178 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความรอบรู้ทางสุขภาพในภาวะความดันโลหิตสูงหาค่าความเชื่อมั่นด้วยสูตรของคูเดอร์-ริชาดร์สันเท่ากับ .75 และแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพภาวะความดันโลหิตสูงมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .85 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา คือร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรอบรู้ทางสุขภาพขั้นพื้นฐาน ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับปานกลาง (Mean=11.03, SD.=2.25) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลาการเจ็บป่วยเฉลี่ย 5 ปีขึ้นไป จึงได้รับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงจากทีมสุขภาพ ส่วนการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับต่ำ (Mean=38.41, SD.=6.53) อาจเนื่องจากขาดความตระหนักหรือจากปัจจัยอื่น

ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำมาเป็นแนวทางสร้างเสริมความรอบรู้ทางสุขภาพในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงของโรงพยาบาลชุมชนดอนแก้ว เพื่อเพิ่มพูนความรอบรู้ทางสุขภาพและปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในระดับสูงขึ้น เพื่อชะลอและลดความรุนแรงของโรคและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและยั่งยืนตลอดไป

คำสำคัญ: ความรอบรู้ทางสุขภาพ, ความดันโลหิตสูง, พฤติกรรมสุขภาพ

วันที่รับ (received) 17 ส.ค. 2566 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 9 พ.ย. 2566 วันที่ตอบรับ (accepted) 12 ธ.ค. 2566

Health Literacy and Health Behaviors Among People with Hypertension A Sub-District Community Hospital

Warangkhana Bunma, Faculty of Nursing, Northern College, e-mail; warangkhana.b@northern.ac.th
Sarinyaporn Chandeekaewsakoon, Boromarajonnani College of Nursing Chiangmai,
Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, e-mail; sarinyaporn@bcnc.ac.th

Abstract

This descriptive research aim to study health literacy and health behaviors Among people with Hypertension. The 178 participants were recruited by a purposive sampling who registered treatment at Don Kaeo Community Hospital. The research tool were demographic data, The health literacy questionnaire with hypertension had KR-20 value of .75 reliability and The health behavior questionnaire with hypertension. had a Cronbach Alpha Coefficient of .85 respectively. The data were analyzed by descriptive statistics.

The results showed that people with high blood pressure have basic health knowledge and understand about hypertension at moderate levels. (Mean=11.03, SD.=2.25) because the sample had an average duration of illness 5 years or more. Therefor they received basic knowledge about Hypertension from health care team. Another health behaviors with hypertension were at low levels (Mean=38.41, SD.=6.53). possibly due to lack of awareness or influencing from other factors.

The results from this study can be used as a guideline to promote well-rounded health in people with high blood pressure of Don Kaeo Community Hospital To increase knowledge of health better and practice proper health behaviors suitable for the disease in order to reduce the severity of the disease reduce the complications of the disease resulting in a good quality of life.

Keywords: Health Literacy, Hypertension, Health Behaviors

บทนำ

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีความสำคัญเนื่องจากเป็นภัยเงียบที่ไม่แสดงอาการชัดเจน แต่เมื่อโรคมีความรุนแรงขึ้น จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ หลอดเลือดสมองและไต และเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของประชากรทั่วโลก ปัจจุบันมีผู้ที่มีความดันโลหิตสูงทั่วโลก 1,000 ล้านคน โดยพบในผู้ชายมากกว่า 1 ใน 4 และผู้หญิง 1 ใน 5 (World Health Organization, 2022) สำหรับประเทศไทยจากการสำรวจในรอบ 5 ปี พ.ศ. 2556-2560 ของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าอัตราการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นจากจำนวน 3,936,171 คน เป็น 5,597,671 คน โดยภาคเหนือมีความชุกของโรคความดันโลหิตสูง สูงที่สุดคือร้อยละ 32.6 สำหรับจังหวัดเชียงใหม่ มีความชุกของโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นทุกปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2563-2565 โดยมีจำนวน 18,685.42, 19,373.23, 19,840.45 คนต่อแสนประชากร (Chiangmai Health, 2022) ส่วนอัตราตายด้วยโรคความดันโลหิตสูงของประเทศไทยต่อแสนประชากรในปี 2554-2558 เพิ่มจาก 3,664 คนเป็น 7,889 คนต่อแสนประชากร ซึ่งนอกจากอัตราการเกิดโรคและอัตราตายที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น การเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงยังส่งผลกระทบด้านเศรษฐกิจจากภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้นและจากภาวะแทรกซ้อนและทุพพลภาพที่ตามมา ซึ่งเป้าหมายการดูแลผู้ป่วยความดันโลหิตสูงคือ การควบคุมความดันโลหิตให้น้อยกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท (Thai Hypertension Society, 2019) เพื่อป้องกันความเสียหายต่อระบบอวัยวะที่สำคัญคือสมอง ไต หัวใจ มีการศึกษาพบว่าผู้ที่มีความดันโลหิตสูง และมีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำจะมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงที่ต่ำ ส่วนผู้ป่วยที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพสูง จะมีการควบคุมความดันโลหิตที่ดีกว่า โดยอาจสามารถ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองในอีก 10 ปีข้างหน้า ซึ่งการมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ดีพอ จึงถือเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการควบคุมความดันโลหิตที่ดีขึ้น (Chin et al., 2017 cite inThepin, Moolsart & Juntacumma, 2019)

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) หมายถึง ความรู้ แรงจูงใจ และความสามารถของประชาชนในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และประยุกต์ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ เพื่อพิจารณาและตัดสินใจในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดช่วงอายุแม้ขณะเจ็บป่วย (Choeisuwan, 2017; Nutbeam, 2000) โดยที่ความรอบรู้ทางสุขภาพมีองค์ประกอบ 6 อย่างได้แก่ 1) การเข้าถึงข้อมูล 2) ความรู้ความเข้าใจ 3) ทักษะการสื่อสาร 4) ทักษะการตัดสินใจ 5) ทักษะการจัดการตนเอง 6) การรู้เท่าทันสื่อ

โรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนแก้วตั้งอยู่ตรงข้ามโรงพยาบาลนครพิงค์ ซึ่งเป็นโรงพยาบาลศูนย์ของจังหวัดเชียงใหม่ห่างประมาณ 500 เมตร เป็นโรงพยาบาลที่ยกระดับจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบลและ ได้ถ่ายโอนภารกิจมาอยู่ภายใต้การปกครองของ องค์การบริหารส่วนตำบลดอนแก้ว ตั้งแต่พ.ศ. 2555 มีผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ขึ้นทะเบียนรับการรักษาจำนวน 514 คน ซึ่งในจำนวนนี้มีผู้ที่ความดันโลหิตตั้งแต่ 130/80 มิลลิเมตรปรอทร้อยละ 50 และเป็นกลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า 65 ปีเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งชุมชนดอนแก้วจัดว่าเป็นชุมชนกึ่งเมือง มีอัตราตายด้วยโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากโรคความดันโลหิตสูงเป็นลำดับต้น และมีความชุกของโรคหลอดเลือดสมอง 379.79 ต่อแสนประชากร (Chiangmai health, 2002) โดยที่ชุมชนดอนแก้ว มีเป้าหมายจะเป็นชุมชนสุขภาวะ แต่ปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่สำคัญและโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ยังจัดเป็นปัญหาสุขภาพที่ต้องได้รับการแก้ไข โดยมีข้อมูลคือระบบบริการสุขภาพและคุณภาพบริการยังเป็นแบบตั้งรับ เนื่องจากขาดแคลนบุคลากรและพยาบาลวิชาชีพที่เชี่ยวชาญ (Praesri, 2018) การดูแลรักษาพยาบาลผู้ที่มีความดันโลหิตสูง จึงเป็นการ

รักษาและให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคและวิธีดูแลตัวเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การใช้ยาและ สังเกตอาการแทรกซ้อนทางสมองเบื้องต้น ขาดการกำกับติดตามและดูแลแบบต่อเนื่อง ซึ่งเมื่อบุคคลมีภาวะความดันโลหิตสูงแล้ว ต้องปรับพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด งดสูบบุหรี่และดื่มสุรา (3อ 2ส) จึงจะสามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า แนวคิดเกี่ยวกับความรอบรู้ทางสุขภาพ จะทำให้บุคคลเกิดการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมกับโรค ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาความรอบรู้ทางสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง และการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในภาวะความดันโลหิตสูง ของกลุ่มตัวอย่างโรงพยาบาลชุมชนดอนแก้วไว้เป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อเป็นแนวทางให้ทีมสุขภาพและชุมชนได้จัดรูปแบบการดูแลผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของชุมชน และเป็นปัญหาเร่งด่วนที่ผู้ให้บริการสุขภาพควรรีบดำเนินการ เพื่อให้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง สามารถจัดการดูแลสุขภาพของตัวเองในบริบทที่เหมาะสม ลดผลกระทบและภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง อันจะส่งผลให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพตามบริบทแวดล้อม ที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ ตามปัจจัยที่มีอยู่เพื่อให้บรรลุถึงซึ่งสุขภาวะทั้งร่างกายและจิตใจ อันจะนำมาซึ่งความผาสุกตลอดไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจความรอบรู้ทางสุขภาพในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนแก้ว
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนแก้ว

คำถามการวิจัย

1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนแก้วเป็นอย่างไร
2. พฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนแก้ว เป็นอย่างไร

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาเพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลชุมชน ตำบลดอนแก้ว

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงที่ขึ้นทะเบียนรักษาที่โรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนแก้ว จำนวน 514 คน

กลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจาก ตารางสำเร็จรูปของเครซี่และมอร์แกน(Krejcie & Morga, 1970) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และกำหนดความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 217 คน โดยมีเกณฑ์คัดเข้าดังต่อไปนี้ 1) มีความดันโลหิตตั้งแต่ 130/80 mmHg. 2) ได้รับการรักษาด้วยยาลดความดันโลหิตมาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน 3) ไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคความดันโลหิตสูง 4) สามารถสื่อสารและอ่านภาษาไทยได้ 5) ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีความดันโลหิตสูงตามเกณฑ์ของสมาคมโรคความดันหิตสูงแห่งประเทศไทย (Thai Hypertension Society, 2019)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ น้ำหนัก ส่วนสูง ความดันโลหิต ชีพจร เป็นคำถามปลายเปิดแบบเติมคำและเลือกตอบ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของ Longlalerng & Dangtip (2019) ประกอบด้วย ด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพหรือแสวงหาข้อมูลสุขภาพ เป็นแบบเลือกตอบ 7 ตัวเลือก แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงจำนวน 16 ข้อ คำถามเป็นแบบเลือกตอบ ถูกและผิด คะแนนเต็มของแบบสอบถามทั้งหมดคือ 16 แปลผลคะแนนดังนี้ ตอบถูกตั้งแต่ร้อยละ 80 หมายถึง มีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับดี ตอบถูกร้อยละ 60-79 มีความรอบรู้สุขภาพระดับปานกลาง ตอบถูกต่ำกว่าร้อยละ 60 มีความรอบรู้สุขภาพอยู่ในระดับต่ำ (Boom, 1971)

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบประเมินความรอบรู้ทางสุขภาพของผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงของ Longlalerng & Dangtip (2019) ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าคูเดอร์-ริชาร์ดสันเท่ากับ .75

แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงของ Longlalerng & Dangtip (2019) ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .85

จริยธรรมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผ่านความเห็นชอบจาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่เลขที่ BCNT07/2563 คณะผู้วิจัยและผู้ช่วยจำนวน 3 คน ซึ่งไม่ใช่บุคลากรทางการแพทย์และ ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับงานวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม 2566 กุมภาพันธ์ 2566 พิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างโดยก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างทราบ พร้อมชี้แจงว่า การเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตัวเอง และแจ้งให้ทราบว่า เมื่อเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว หากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากการวิจัย สามารถกระทำได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใดๆต่อกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้จากกกลุ่มตัวอย่างจะถือเป็นความลับ ไม่มีการระบุชื่อ หรือเชื่อมโยงถึงกลุ่มตัวอย่าง การนำเสนอผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น และเมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัยแบบสอบถามจะถูกทำลาย เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัยให้ลงนามในแบบแสดงความยินยอม ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยและผู้ช่วย 3 คน เป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามให้ผู้ช่วยวิจัยเข้าใจอย่างละเอียด ใช้เวลาเก็บรวบรวมข้อมูลประมาณ 15-20 นาที หลังจากนั้นตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ได้ฉบับสมบูรณ์ทั้งสิ้น 178 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 80 เนื่องจากไม่พบผู้ป่วยจำนวน 9 ราย แบบสอบถามไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ 30 ฉบับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคลวิเคราะห์ด้วยสถิติพื้นฐานได้แก่ ความถี่ และร้อยละ

2. ข้อมูลความรอบรู้ทางสุขภาพ การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง วิเคราะห์ ด้วยสถิติพรรณนา (Descriptive Statistic) เสนอเป็นความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่าเป็นเพศหญิงร้อยละ 67.42 อายุอยู่ในช่วง 40-60 ปี (ร้อยละ 27.53) สถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 60.67) การศึกษาระดับประถมศึกษาร้อยละ 64.61 ส่วนใหญ่ไม่ระบุอาชีพ (ร้อยละ75.84) ได้รับการวินิจฉัยโรคว่า มีภาวะความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่มีระยะเวลาอยู่ระหว่าง 1-5 ปี (ร้อยละ 55.49) แหล่งข้อมูลสุขภาพที่ได้รับส่วนใหญ่มาจากโรงพยาบาล/รพ.สต.ร้อยละ (96.63)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (n=178)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	120	67.42
ชาย	58	32.58
อายุ (ปี)		
40-60 ปี	49	27.53
61-65 ปี	33	18.54
66-70 ปี	36	20.22
71-75 ปี	31	17.42
76-80 ปี	19	10.67
80 ปี ขึ้นไป	10	5.62
สถานภาพสมรส		
โสด	16	8.99
คู่	108	60.67
หม้าย	53	29.78
หย่าร้าง	1	0.56
การศึกษา		
ไม่ตอบ	9	5.06
ประถมศึกษา	115	64.61
มัธยมศึกษาตอนต้น	21	11.80
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	16	8.99
ปวส./อนุปริญญา	4	2.25
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	13	7.30
อาชีพ		
ไม่ระบุ	135	75.84
นักการเมืองท้องถิ่น	1	0.56

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (n=178) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รับจ้างทั่วไป	18	10.11
ค้าขาย	16	8.99
แม่บ้าน	6	3.37
ข้าราชการบำนาญ	1	0.56
พนักงานของรัฐ	1	0.56
ดัชนีมวลกาย (Kg./m^2)		
18.50-22.90 (ปกติ)	53	29.78
23.00-29.90 (น้ำหนักเกิน)	116	65.17
30.00 ขึ้นไป (อ้วน)	9	5.06
โรคร่วม		
เบาหวาน	23	12.92
ไขมันในเลือดสูง	3	1.69
เคยได้รับข้อมูลด้านสุขภาพ เกี่ยวกับการควบคุมความดันโลหิตหรือไม่		
เคย (จากโรงพยาบาลหรือ รพ.สต.)	172	96.63
ไม่ตอบ	6	3.37
ระยะเวลาการเจ็บป่วย		
ระหว่าง 1-5 ปี	97	54.49
ระหว่าง 5-10 ปี	68	38.20
มากกว่า 10 ปี	13	7.30

2. ระดับความรอบรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (Mean=11.03, SD.=2.25) และเมื่อจำแนกเป็นระดับ พบว่าอยู่ในระดับดีร้อยละ 44.94 ระดับปานกลาง ร้อยละ 31.46 ระดับต่ำร้อยละ 23.60 ดังตาราง

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรอบรู้ทางสุขภาพ (n=178)

ระดับความรอบรู้ทางสุขภาพ (คะแนน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดี (13-16 คะแนน)	80	44.94
ระดับปานกลาง (10-12 คะแนน)	56	31.46
ระดับต่ำ (0-9 คะแนน)	42	23.60
Mean=11.03, SD.=2.25, Median=11.00, Max=16, Min=3		

3. เมื่อจำแนกความรอบรู้ทางสุขภาพเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูก 3 ลำดับแรก ได้แก่ 1) หากคุณมีอาการแขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยวพูดไม่ชัด ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยด่วนเพราะนี่คือสัญญาณเตือนของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน ตอบถูกต้องร้อยละ 93.82 2) ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 15 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ ตอบถูกต้องร้อยละ 92.13 3) อารมณ์ความเครียดมีผลต่อภาวะความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น ตอบถูกต้องร้อยละ 90 ส่วนข้อที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อยที่สุดคือ ภาวะความดันโลหิตสูงเป็นแล้วสามารถรักษาให้หายขาดได้ ตอบถูกต้องร้อยละ 29.21 ดังตาราง

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถามถูกต้องจำแนกเป็นรายข้อ (n=178)

ลำดับ	คำถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	ภาวะความดันโลหิตสูง คือภาวะที่ค่าความต้นในหลอดเลือดแดงมีค่าสูงกว่าระดับปกติ เพราะมีความต้านทานภายใน หลอดเลือดเกิดขึ้น	148	83.15
2	หากความดันโลหิตของท่านเท่ากับ 120/80 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าท่านมีความดันโลหิตสูงแล้ว	103	57.86
3	หากท่านปล่อยให้ความดันโลหิตยังคงสูงอย่างต่อเนื่อง และไม่ได้รับการรักษา จะทำให้เกิดภาจะแทรกซ้อนหลายอย่างต่อร่างกายได้เช่น เป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ไตวายได้เป็นต้น	121	67.98
4	ค่าความดันซิสโตลิก (Systolic Pressure) หรือความดันตัวบนคือ ค่าความดันในเส้นเลือดแดงเมื่อหัวใจคลายตัว	73	41.01
5	ปัจจัยเสี่ยงของภาวะความดันโลหิตสูง ได้แก่ อายุ พันธุกรรม ความอ้วน ขาดการออกกำลังกายเป็นต้น	110	61.80
6	คนที่สูบบุหรี่จะทำให้มีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงได้มากกว่าคนที่ไม่สูบหลายเท่าตัว	108	60.67
7	การรับประทานอาหารรสเค็มทำให้มีภาวะความดันโลหิตสูงได้	127	71.35
8	อารมณ์ความเครียดมีผลต่อภาวะความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น	161	90.45
9	ภาวะความดันโลหิตสูงหากเป็นแล้วสามารถรักษาให้หายขาดได้	52	29.21
10	ภาวะความดันโลหิตสูงหากเป็นแล้วจำเป็นต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่องไปตลอดชีวิต	157	88.20
11	ภาวะความดันโลหิตสูงหากเป็นแล้วจำเป็นต้องมีอาการปวดศีรษะ ตาพร่ามัวก่อนเสมอ	130	73.03
12	ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 15 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์	164	92.13
13	ภาวะอ้วนลงพุงส่งเสริมให้เกิดความดันหิตสูง	138	77.53
14	หากคุณมีอาการเจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก เหมือนมีของหนักมาทับ หรือเจ็บร้าวไปแขน ไปไหล่โดยไม่ทราบสาเหตุ ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยด่วน เพราะนี่คือสัญญาณเตือนของการเกิดโรคหัวใจ	153	85.96
15	หากคุณเคยมีอาการมือ หรือ เท้าบวม โดยไม่ทราบสาเหตุ ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยด่วน แสดงว่าการบีบตัวของหัวใจมีปัญหา	137	76.97
16	หากคุณเคยมีอาการแขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยด่วนเพราะนี่คือสัญญาณเตือนของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน	167	93.82

3. ระดับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ (Mean= 38.41, SD.=6.53) และเมื่อจำแนกเป็นระดับ พบว่าอยู่ในระดับดีร้อยละ 1.12 ระดับปานกลางร้อยละ 53.37 ระดับต่ำร้อยละ 41.51 ดังตาราง

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง (n=178)

ระดับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดี (52 คะแนนขึ้นไป)	2	1.12
ระดับปานกลาง (39-51 คะแนน)	95	53.37
ระดับต่ำ (น้อยกว่า 39 คะแนน)	81	45.51
Mean=38.41, SD.=6.53, Median=39.0, Max=54, Min=16		

อภิปรายผล

1. ความรอบรู้ทางสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนแก้ว ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ Ploysuwan, Wongkpratoom, Rattanakamonkarn, Pantaewan, & Puengching, (2021) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชุมชนหนองปรือ จังหวัดสมุทรปราการพบว่า ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงมีคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงด้านความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 44.50 และสอดคล้องกับการศึกษาของ Codrington, Panuthai, & Khampolsiri (2021) ที่ศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและการจัดการตนเองในพระสงฆ์สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง พบว่าพระสงฆ์สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงมีความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นพื้นฐานอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน แต่เมื่อจำแนกระดับความรอบรู้ทางสุขภาพพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 45 มีความรอบรู้ทางสุขภาพอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับการศึกษาของ Ploysuwan.el al, (2021) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ในชุมชนหนองปรือ จังหวัดสมุทรปราการพบว่า ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง มีคะแนนความรอบรู้สุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงด้านความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 42.20 ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Namrinchuenjitsai (2021) ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในเขตรับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบลเซหนะเดอลู่ ตำบลแม่อุสุ อำเภอท่าสองยาง จังหวัดตากพบว่า ระดับความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำร้อยละ 63.20 ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาของพื้นที่ที่ไม่ได้รับการศึกษาร้อยละ 100

ผลการศึกษาในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ของโรงพยาบาลชุมชนดอนแก้วอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ได้รับการรักษามาเป็นเวลา 1-5 ปีเป็นส่วนใหญ่ และได้รับข้อมูลสุขภาพในภาวะความดันโลหิตสูงร้อยละ 99.63 อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างได้รับคำอธิบาย แนะนำความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง วิธีปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการสังเกตภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงของภาวะความดันโลหิตสูงจากแพทย์ พยาบาลที่ดูแลอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำและต่อเนื่อง และยังได้รับจากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือจากสื่ออื่นๆ ประกอบกับที่ตั้งของโรงพยาบาลชุมชนดอนแก้ว ใกล้กับโรงพยาบาลนครพิงค์และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่ ทั้งยังเป็นพื้นที่การฝึกภาคสนามและบริการวิชาการ ตลอดจนการเยี่ยมบ้านสนับสนุนผู้ป่วยโรคเรื้อรังของทางวิทยาลัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจ ได้รับข้อมูลสุขภาพภาวะความดันโลหิตสูงจากแหล่งต่างๆ ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 60.45 ปี จัดว่าเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย มีประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดการสุขภาพของตัวเอง รวมถึงควบคุมโรคของตัวเอง เพื่อไม่ให้เกิด

ภาวะแทรกซ้อน เป็นอันตรายถึงชีวิต ดังนั้นเมื่อพิจารณารายข้อจึงพบว่า ความรู้ที่กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบถูก 3 ดับแรกคือ 1) หากคุณมีอาการแขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยวพูดไม่ชัด ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยด่วน เพราะนี่คือสัญญาณเตือนของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน ตอบถูกต้องร้อยละ 93.82 2) ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 15 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ ตอบถูกต้องร้อยละ 92 3) อารมณ์ความเครียดมีผลต่อภาวะความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น ตอบถูกต้องร้อยละ 90 ส่วนข้อที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อยที่สุดคือ ภาวะความดันโลหิตสูงเป็นแล้วสามารถรักษาให้หายขาดได้ ตอบถูกต้องร้อยละ 29 อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างยังมีการรับรู้เกี่ยวกับหลักการรักษาโรคความดันโลหิตสูงซึ่งจัดว่าเป็นโรคเรื้อรังไม่ถูกต้อง ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาระดับประถม และอาจมีการรับรู้ว่าเมื่อเกิดเป็นโรคย่อมสามารถรักษาให้หายขาดได้

พฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนแก้ว ในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ และเมื่อจำแนกเป็นระดับพบว่า อยู่ในระดับดีร้อยละ 8 ระดับปานกลาง ร้อยละ 47 ระดับต่ำร้อยละ 41 อธิบายได้ว่าการที่บุคคลจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยภายในตัวบุคคล (ปัจจัยนำ) เช่น ความรู้ การรับรู้ ความเข้าใจและปัจจัยแวดล้อม (ปัจจัยเอื้อ,ปัจจัยเสริม) เช่น แรงสนับสนุนทางสังคมอย่างเหมาะสม ในการพัฒนาปัจจัยภายใน จะต้องปลูกฝังให้ประชาชนเกิดความรอบรู้ทางสุขภาพ ความรู้ ความเข้าใจเพื่อวิเคราะห์ ประเมินและจัดการตนเอง รวมทั้งชี้แนะเรื่องสุขภาพแก่ครอบครัวและชุมชนได้ ดังเช่นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่ร้อยละ 45 มีความรอบรู้สุขภาพระดับดี แต่ก็ยังจัดเป็นความรอบรู้สุขภาพขั้นพื้นฐาน ซึ่งควรได้รับการพัฒนาให้มีความรอบรู้ทางสุขภาพที่สูงขึ้น ให้ครบทุกมิติและทุกด้านเพื่อการพัฒนาขีดความสามารถ ในระดับบุคคลและรักษาสุขภาพของตนเองอย่างยั่งยืน (Kaewdumkeng, 2018) ซึ่ง Bunmun (2023) ศึกษาเรื่องปัจจัยความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส.ของประชาชนอำเภอเมืองสุโขทัยจังหวัดสุโขทัยพบว่า ตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส. ได้แก่ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการจัดการตนเอง ความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพ และทักษะการรู้เท่าทันสื่อ โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส. ได้ร้อยละ 10

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

โรงพยาบาลชุมชนดอนแก้ว ควรสร้างเสริมให้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง มีความรอบรู้ทางสุขภาพให้ครบทุกมิติเพื่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและยั่งยืนสืบไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำวิจัยเชิงทดลองแบบ 2 กลุ่มเปรียบเทียบในการเข้าโปรแกรมเพื่อประเมินความรอบรู้ทางสุขภาพให้ครบทุกมิติ ทั้งระดับความดันโลหิตและพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มที่ไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนวิจัยสนับสนุนจาก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

รายการอ้างอิง

Bloom, B.S. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of student learning.* New York: McGraw-Hill.

Bloom, B.S. (1975). *Taxonomy of Education*. David McKay Company Inc. New York.

Bunmun, T. (2023). Health Literacy Factor Influencing on Health Behaviors 3E 2S of Population in Mueng sukhothai District, Sukhothai Province. *Science and Technology Northern Journal, 4*(1) 37-52. (in Thai)

Chiangmai health. (2022). *Prevalence Rate of Hypertension*. Retrieved October 1, 2022, from https://smart-ncd.chiangmaihealth.go.th/web/index (in Thai)

Choeisuwan, V. (2017). Health Literacy : Concept and Application for Nursing Practice. *Royal Thai Navy Medical Journal, 44*(3), 183-187. (in Thai)

Codrington, S., Panuthai, S., & Khampolsiri. T. (2021). Health Literacy and Self - management Among Elderly Monks with Hypertension. *Nursing Journal. 48*(4). 268-280. (in Thai)

Kaewdumkeng, K. (2018) *Health Literacy access, understand, and application.* Bangkok Amarin printing.

Krejcie, R. V.,& Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement, 30*(3), 607-610.

Longlalerng. W., & Dangtip, P. (2019). *Effects of Nurses and Health Literacy with Hypertensive patients*. (in Thai) Retrieved October 1, 2020, from https://www.hospital.tu.ac.th/ndtuh/upload/addsome/files/202203241101046.pdf (in Thai)

Namrinchuenjitsai, S. (2021). *Knowledge Attitudes Health practice among Hypertension people in Health promotion hospital Tambon Mae u su Ampur thasongyang Tak province.* Retrieved March 3, 2023, from https://hpc2appcenter.anamai.moph.go.th /academic/web/site/proceeding?event_id=3&page=r2r (in Thai)

Nutbeam D. (2000). Health Literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into health the 21th century. Health Promotion International, *Printed in Great Britain, 15*(8).

Praesri, S. (2018). *Annual report.* Retrived April 1, 2019, from https://bps.moph.go.th (in Thai)

Ploysuwan, C., Wongkpratoom, S., Rattanakamonkarn, C., Pantaewan, P., Puengching, T. (2021). Factor Affecting the Health Literacy of Older Adults with Hypertension in Nong Prue Community, Samut Prakan Province. *Journal of Nursing and Education. 14*(2),62-64. (in Thai)

Thai Hypertension Society. (2019). *Guidelines for treatment of hypertension in medicine.* General update 2019. Bangkok: Thai Hypertension Society. (in Thai)

Thepin, K.,Moolsart, S., & Juntacumma. N. (2019). Effectiveness of a Health Literacy Developmental program in Patients with Uncontrolled Hypertension *Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal. 11*(1), 197-212. (in Thai)

World Health Organization. (2022). Hypertension. Retrieved October 14, 2022, from http: //www.who.int/health- topic /hypertension #tab=tab