

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางนกแขวก อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม
The Factors Related to Self-care Behaviors of Hypertension Patients
in The Elderly Club in Bang Nok Khwaek Sub-district, Bang Khonthi,
Samut Songkhram

โชจิธร พลไชยมาตย์ และ เสน่ห์ แสงเงิน

Choithrod Phonchaimat and Sane Saengoen

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Ramkhamhaeng University

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางนกแขวก อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม และ 2) หาความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางนกแขวก อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ประชากร คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 597 คน คำนวณโดยใช้สูตร Yamane Taro กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 262 คน คัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบ Systematic Random Sampling เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล, ด้านความรู้, ด้านทัศนคติ, ปัจจัยเอื้อ, ปัจจัยเสริม, และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง นำไปทดลองใช้และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลวิจัยพบว่า 1) ด้านความรู้มีค่าเฉลี่ยในระดับสูงระดับ ถึงร้อยละ 66.00 ด้านทัศนคติมีค่าเฉลี่ยในระดับสูงระดับ ถึงร้อยละ 52.30 ปัจจัยเอื้อมีค่าเฉลี่ยปานกลางร้อยละ 83.60 ปัจจัยเสริมอยู่ในระดับสูงระดับร้อยละ 76.00 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าเฉลี่ยในระดับระดับปานกลางร้อยละ 63.70 และ 2) ความสัมพันธ์พบว่า ด้านความรู้, ด้านทัศนคติและปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ปัจจัยเอื้อไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิต ($r = -0.07$, $p\text{-value} = 0.29$) ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย สถานพยาบาลและบุคลากรควรมีพัฒนารูปแบบส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ ในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยจัดให้มีโครงการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับครอบครัว และสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความตื่นตัวและตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

คำสำคัญ: พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ, โรคความดันโลหิตสูง, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research aimed 1) to study predisposing factors, enabling factors, and reinforcing factors associated with health care behavior of hypertensive patients in the elderly club in bang nok khwaek sub-district, Bang Khonthi, Samut Songkhram and 2) to find the relationship of predisposing factors, enabling factors, and reinforcing factors associated with health care behavior of hypertensive patients in the elderly club in bang nok khwaek sub-district, Bang Khonthi, Samut Songkhram. This research is descriptive research. Population was 597 elderly people and the sample size calculating used Yamane Taro formula for 262 cases. Data were collected by questionnaires composed of 6 parts; personal characteristics, knowledge, attitude, enabling factors, reinforcing factors, and health care behavior of hypertensive patients. Try out testing reliability by Cronbach's coefficient alpha was 0.91, and statistic analyzed used Pearson's Product Moment Correlation Coefficient.

The result showed that 1) knowledge had mean score with high level 66.00%. Attitude had mean score with high level 52.30%. Enabling factors had mean score with medium level 83.60%. Reinforcing factors had mean score with high level 76.00%. Health care behavior of hypertensive patients with medium level 76.00%. Health care behavior of hypertensive patients with medium level 63.70 and 2) association analyzed found that predisposing factors both knowledge, attitude and Reinforcing factors were positively associated with Health care behavior of hypertensive patients with significance at 0.05. Suggestions from research Hospitals and personnel should develop a model to promote various activities in health care for hypertensive patients. By providing projects or activities suitable for families and the environment for the elderly to be alert and aware of behavioral changes in self-care

Keywords: Self-care Behaviors, Hypertension, Elderly

Received: 2019-11-21

Revised: 2020-02-04

Accepted: 2020-03-30

บทนำ

สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย จากสถิติข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ พบว่า ในปี พ.ศ.2559 มีจำนวนประชากรทั้งประเทศ จำนวน 66,413,979 คน โดยเป็นประชากรสูงอายุ จำนวน 10,225,322 คน คิดเป็นร้อยละ 15.45 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) ปัจจุบันโรคความดันโลหิตสูงถือเป็นปัญหาใหญ่ที่กำลังทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ สืบเนื่องจากสถิติผู้เสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในปี พ.ศ. 2552 และที่สำคัญกว่านั้นคือ กว่า 80% เป็นประชากรของประเทศที่กำลังพัฒนาสำหรับประเทศไทย จากการสำรวจประชากรไทยวัยผู้ใหญ่ พบว่า 21.4% เป็นโรคความดันโลหิตสูง และพบว่าประเทศไทยมีภาระจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในสัดส่วนที่สูงกว่านานาชาติ โดยสาเหตุของการเสียชีวิตถึง 300,000 กว่ารายในปี พ.ศ. 2552 หรือ คิดเป็น 73% ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ประเทศไทยมีสถิติการเสียชีวิตและผลกระทบจาก กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากกว่าทั้งโลกซึ่งจากการสำรวจสุขภาพคนไทย พ.ศ. 2557 พบว่าผู้สูงอายุไทยในปี 2560 จะมีปัญหาเรื่องการเป็นโรคความดันเลือดสูงเพิ่มขึ้น และทวีความรุนแรงมากขึ้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2560)

จังหวัดสมุทรสงครามมีผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น และพบมากในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งผู้ป่วยที่คุมความดันโลหิตไม่ได้ มักจะพบมีปัจจัยเสี่ยงคือภาวะอ้วน เนื่องจากมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง และขาดการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานการแพทย์เขตสุขภาพที่ 5, 2561)ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในกลุ่มผู้สูงอายุจำนวนมาก ซึ่งการควบคุมความดันโลหิตเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ป่วยจะต้องมีการดูแลตนเองโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับความดันโลหิตให้เหมาะสม ได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา และการมาตรวจรักษาตามแพทย์นัด ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จึงมีความสนใจศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางนกแขวก อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม ประยุกต์ใช้แบบจำลองการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE PROCEED Model) ของ Lawrence W. Green (1974) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ และเป็นแนวทางการให้คำปรึกษาที่สอดคล้องกับปัญหาที่แท้จริง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางนกแขวก อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม
2. เพื่อหาความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางนกแขวก อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research Study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรคือ ผู้ป่วยที่แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ชมรมผู้สูงอายุตำบลบางนกแขวก ในพื้นที่ตำบลบางนกแขวก อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 597 คน ซึ่งสามารถสื่อความหมาย เข้าใจได้ ตอบแบบสอบถามได้ ไม่มีความพิการ หรือไม่เป็นอัมพาต และไม่มีโรคแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Yamane Taro และเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 10% เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 262 คน เลือกรายชื่อผู้สูงอายุเป็นตัวแทนในการเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสุ่มแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้การเก็บข้อมูล เป็นแบบสอบถาม มีทั้งหมด 6 ส่วน ได้แก่แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำด้านความรู้และด้านทัศนคติเกี่ยวกับโรคความดัน แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพ ปัจจัยเสริมด้านแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน บุคลากรสาธารณสุข และสื่อต่างๆ และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

สถิติวิเคราะห์ ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ลักษณะส่วนบุคคลโดยใช้ Inferential Statistics โดยใช้ Chi-Square วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและสถิติสัมพันธ์สหสัมพันธ์ด้วยวิธีการของ Pearson's Product moment correlation Coefficient วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 70.20 มีอายุเฉลี่ยระหว่าง 70-79 ปี จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 46.90 มีสถานภาพสมรส จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 88.20 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 76.30 มีอาชีพค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 42.7 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระหว่าง 5,000 – 10,000 บาทต่อเดือน จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 85.90 ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับสูงร้อยละ 66.00 ($\bar{X} = 2.59$, S.D. = 0.61) เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาหารทอด อาหารที่มีกะทิ ทำให้มีโอกาสดังเกิดโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 93.90 ในด้านทัศนคติอยู่ในระดับสูงถึงร้อยละ 52.30 ($\bar{X} = 2.52$, S.D. = 0.50) ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ถ้าปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์จะลดภาวะแทรกซ้อนได้ ($\bar{X} = 2.74$, S.D. = 0.50) ปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพ พบว่าอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 83.60 ($\bar{X} = 2.62$, S.D. = 0.31) ปัจจัยเสริมด้านแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน บุคลากรสาธารณสุข และสื่อต่างๆพบว่า ด้านแรง

สนับสนุนทางสังคมจากบุคลากรสาธารณสุข และสื่อต่างๆมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 2.81$, S.D. = 0.042) รองลงมาคือด้านแรงสนับสนุนจากเพื่อนบ้านและแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ($\bar{X} = 2.53$, S.D. = 0.66, $\bar{X} = 2.37$, S.D. = 0.56) ตามลำดับ ในส่วนของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยอยู่ระดับปานกลาง ร้อยละ 63.70 คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 1.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.31 เมื่อพิจารณาข้อคำถามรายด้านพบว่า ด้านการรับประทานอาหาร ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ไม่เติมน้ำปลา เกลือซอส ในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว ($\bar{X} = 2.19$, S.D. = 0.57) ด้านการออกกำลังกาย พบว่ามีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.51$, S.D. = 0.64) ด้านการจัดการความเครียด พบว่า ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือเมื่อเกิดความเครียด มีปัญหา ไม่สบายใจ ท่านจะพูดคุยหรือปรึกษากับญาติหรือบุคคลที่ไว้ใจ ($\bar{X} = 2.83$, S.D. = 0.41) และ ด้านการรับประทานยาและการมาตรวจรักษาตามแพทย์นัด พบว่า ไม่ซื้อยาความดันมารับประทานเอง ($\bar{X} = 2.61$, S.D. = 0.71) เมื่อพิจารณาปัจจัยนำพบว่า เพศ โรคประจำตัว และอาชีพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ($X^2 = 1.36$, p-value = 0.05, $X^2 = 10.11$, p-value = 0.01, $X^2 = 30.39$, p-value < 0.001) ตามลำดับ

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางนกแขวก อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม

(n=262)ปัจจัย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย		
	r	p	ระดับความสัมพันธ์
ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	0.18	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก
ปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	0.12	0.05*	มีความสัมพันธ์ทางบวก
ปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพ	0.07	0.29	ไม่มีความสัมพันธ์
ปัจจัยเสริม	0.25	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก
การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว	0.34	0.05	มีความสัมพันธ์ทางบวก
การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน	0.37	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก
การได้รับการสนับสนุนจากบุคลากรสาธารณสุขและสื่อต่าง	0.36	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก

จากตารางที่ 1 พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้, ด้านทัศนคติและปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.18$, p-value < 0.001, $r = 0.12$, p-value = 0.05 และ $r = 0.25$, p-value < 0.001 ตามลำดับ) แต่ปัจจัยเอื้อไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิต ($r = -0.07$, p-value = 0.29)

อภิปรายผล

ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พบว่า เพศ โรคประจำตัว และอาชีพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลด้าน อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เป็นการปฏิเสธสมมติฐานข้อที่ 1 อภิปรายได้ว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายที่มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองอยู่สม่ำเสมอ สามารถสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้มากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับกัลยา รัตน์ แก้ววันดี, วราภรณ์ ศิริสว่าง, จิตติมา กตัญญู.(2558) พบว่า อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา ไม่มี

ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มตัวอย่างปัจจัยนำด้านความรู้และทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของ เนตรดาว โสภิกุล (2557) ที่พบว่าความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน และสอดคล้องกับเนาวรัตน์ จันทานนท์, บุษราคัม สิงห์ชัย และ วิวัฒน์ วรวงษ์.(2554) พบว่าระดับความเชื่อของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่มีระดับความเชื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สำหรับปัจจัยเอื้อต่อการเข้าถึงบริการสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่มีความสัมพันธ์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงซึ่งแนวคิดทฤษฎี PRECEDE Framework ปัจจัยเอื้อคือ สิ่งที่มีเอื้ออำนวยให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้ง่าย ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลหรือองค์กรสอดคล้องกับ จุฑารัตน์ ทิพย์ญาณ.(2554) ที่ พบว่า ปัจจัยด้านการเข้าถึงสถานบริการด้านสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและปัจจัยเสริมด้านแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน บุคลากรสาธารณสุข และสื่อต่างๆมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งการสนับสนุนจากสังคม และการให้กำลังใจจากบุคคลในครอบครัว บุคลากรสาธารณสุข เพื่อเป็นแรงขับในการแสดงพฤติกรรมสุขภาพเยี่ยม นมรักษ์ และคณะ (2561)พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุภาวะน้ำหนักเกิน

ข้อเสนอแนะ

ควรศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องของปัญหาและอุปสรรคของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค อีกทั้งยังควรมีการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเขตเมืองกับผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตชนบทและการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่คาดว่าจะมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เช่น แรงจูงใจภายใน สภาวะการเจ็บป่วย การสูญเสีย ความคาดหวัง เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กัลยารัตน์ แก้ววันดี. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองยวง อำเภอดงเจริญหนองล่อง. วิทยานิพนธ์ หลักสูตรสาธารณสุขศาสตร มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- จุฑารัตน์ ทิพย์ญาณ.(2554). การรับรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อำเภอ نابอน จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- เนตรดาว โสภิกุล. (2557). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้ สูงอายุในชุมชนตำบลบึงสาร อำเภองครักษ์ จังหวัดนครนายก. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี. 6(3), 171-178
- เรียม นมรักษ์. (2561). การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิกอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ หลักสูตรสาธารณสุขศาสตร มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). สถานการณ์ผู้สูงอายุ ค้นเมื่อ 10 มกราคม 2562 จาก <http://www.nso.go.th/>



- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). ลดปัจจัยเสี่ยงโรคเรื้อรัง NCD ค้นเมื่อ 15 มกราคม 2562 จาก <https://www.thaihealth.or.th/Books/540/>
- สุภาพร พูลเพิ่ม. (2554). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขต ตำบลชีเหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารวิชาการวิทยาลัยนครราชสีมา*. 5(2), 49-54
- Green, L. & Kreuter, M. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach*. (4th Ed.). New York: McGraw Hill.