

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งถูกจัดว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในหลายประเทศ ทั้งประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา ผู้คนจำนวนมาก มีภาวะความดันโลหิตสูงโดยที่ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะนี้เนื่องจากเป็นโรคที่ไม่ค่อยปรากฏอาการที่ชัดเจนในช่วงแรกแต่เมื่อปล่อยนานไปโดยไม่ได้รับการดูแลรักษา แรงดันในหลอดเลือด ที่สูงจะไปทำลายผนังหลอดเลือดและอวัยวะที่สำคัญทั่วร่างกาย จึงเรียกโรคนี้กันว่า “เพชรฆาตเงียบ” (World Hypertension League, 2012, p.87) จากรายงานขององค์การอนามัยโลก พบว่า ทั่วโลกมีผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมากถึงพันล้านคน ซึ่งสองในสามของจำนวนนี้อยู่ในประเทศกำลังพัฒนาโดยประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลก 1 คน ใน 3 คน มีภาวะความดันโลหิตสูงและประชากรวัยผู้ใหญ่ในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ก็พบมี 1 คนใน 3 คนที่มีภาวะความดันโลหิตสูงเช่นกัน (World Health Organization, 2011, p.34) และได้คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2568 (ค.ศ. 2025) ประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลกจะป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 1.56 พันล้านคน โรคความดันโลหิตสูงเป็น 1 ในสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรโดยในแต่ละปีประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคนี้ถึงเกือบ 8 ล้านคน ส่วนประชากรในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีผู้เสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูง ประมาณ 1.5 ล้านคน ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงนี้ยังเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเกือบร้อยละ 50 ด้วยโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคหัวใจ (World Health Organization, 2012, p.54)

สำหรับประเทศไทย จากข้อมูลของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ปี พ.ศ. 2550, 2551, 2552, 2553 และ 2554 อัตราป่วยต่อแสนประชากรด้วยโรคความดันโลหิตสูงเท่ากับ 544.08, 778.10, 782.38 และ 862.25 1,409.10 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าอัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงภาพรวมของประเทศ

เพิ่มขึ้นตามลำดับ และจากข้อมูลและสถิติ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค พบว่า ปี พ.ศ. 2550, 2551, 2552, 2553 และ 2554 อัตราตายต่อแสนประชากรด้วยโรค ความดันโลหิตสูงเท่ากับ 3.6, 3.9, 3.6, 3.9, และ 5.7 ตามลำดับ (สำนักนโยบายและ ยุทธศาสตร์, 2554, หน้า 24) แม้ว่าอัตราตายของโรคความดันโลหิตสูงจะไม่สูงมากนัก แต่เป็นสาเหตุส่งเสริมให้เกิดโรคอื่นที่นำไปสู่การตายได้สูงเช่น โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวาย และหลอดเลือดสมอง จึงนับว่าเป็นโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญโรคหนึ่ง (Policy and Strategy Office, 2010, p.89)

โรคความดันโลหิตสูงมีภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง และมีแนวโน้มจำนวนผู้ป่วย มากขึ้น เป็นโรคที่ก่อให้เกิดความผิดปกติในอวัยวะหลายระบบ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หากไม่ได้รับการรักษามีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบมากกว่าคนปกติเพิ่มขึ้น 3 เท่า เกิดโรคหัวใจวายเพิ่มขึ้น 6 เท่า และเกิดโรคอัมพาตได้มากกว่าคนปกติเพิ่มขึ้นถึง 7 เท่า ขณะเดียวกันก็มีโอกาสเสียชีวิตจากหัวใจวายและเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือแตก ร้อยละ 20-30 และเสียชีวิตจากไตวายเรื้อรัง ร้อยละ 5-10 แต่ในทางตรงข้าม ผลการศึกษาทางการแพทย์ระบุว่า หากสามารถควบคุมความดันโลหิตสูงให้อยู่ในระดับ เป้าหมายหรือต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท จะสามารถช่วยลดโอกาสการเกิด อัมพฤกษ์-อัมพาต ลงได้ร้อยละ 35-40 ลดการเกิดโรคหัวใจล้มเหลวได้มากกว่าร้อยละ 50 และลดการเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายได้ร้อยละ 20-25 (Titeemat, 2005, pp.269-280) นอกจากนี้โรคนี้ยังเป็นโรคซึ่งทำให้ประเทศต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายอย่างมหาศาลในการดูแล รักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มพบว่าเป็นโรคจนกระทั่ง ผู้ป่วยเสียชีวิต เพราะเมื่อผู้ป่วยเป็นความดันโลหิตสูงแล้ว มักจะเกิดภาวะแทรกซ้อน ตามมาที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจ อัมพาต และไตวาย (Puangpetch, 2009, pp.141-51)

จากแผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2550-2559 โรคความดัน โลหิตสูงเป็นหนึ่งในห้าโรคหลักของการลดปัญหาโรควิถีชีวิตที่สำคัญของคนไทย โรคความดันโลหิตสูง แบ่งออกเป็นสองชนิดคือชนิดที่ทราบสาเหตุและชนิดที่ไม่ทราบ สาเหตุ ซึ่งชนิดที่ทราบสาเหตุนั้นเกิดจากโรคไต หลอดเลือดไตตีบตัน ความผิดปกติของ ฮอร์โมน หลอดเลือดหัวใจและระบบประสาทผิดปกติผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิด ทราบสาเหตุนี้เมื่อรักษาสาเหตุของการเกิดโรคแล้วระดับความดันโลหิตก็จะลดลงเป็นปกติ ทำให้โรคหายขาดได้ โรคความดันโลหิตสูงมากกว่าร้อยละ 90 เป็นชนิดไม่ทราบสาเหตุ เมื่อเริ่มมีภาวะความดันโลหิตสูงมักไม่แสดงอาการและไม่สามารถควบคุมระดับ

ความดันโลหิตสูงได้หากไม่ได้รับการรักษาในระยะเวลา 7 ถึง 10 ปี จะพบหลอดเลือด มีการเปลี่ยนแปลงและเกิดภาวะแทรกซ้อนถึงร้อยละ 30 (วิทยา ศรีดามา, 2550, หน้า 37) โรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ เกิดจากปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้ระดับ ความดันโลหิตสูงขึ้น เช่น พันธุกรรม สภาพแวดล้อม และอาหาร โดยเฉพาะเกลือแร่ และแร่ธาตุ ความผิดปกติของหัวใจและหลอดเลือด ไตไม่สามารถกำจัดเกลือแร่ โรคอ้วน พฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น ผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูงชนิดนี้ จึงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2551, หน้า 80)

จากการศึกษาสถานการณ์ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงของจังหวัดนครพนม มีผู้ป่วยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเพิ่มขึ้นในแต่ละปี และพบว่าตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550- พ.ศ. 2553 อัตราป่วยและอัตราตายด้วยโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นกัน โดยอัตราป่วยต่อประชากรแสนคนด้วยโรคความดันโลหิตสูงเท่ากับ 63.05, 368.50, 507.55 และ 602.67 ตามลำดับ และอัตราตายด้วยโรคความดันโลหิตสูงเท่ากับ 2.15, 1.43, 2.29 และ 1.99 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าทั้งอัตราป่วยและอัตราตายของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นตามลำดับ ซึ่งผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่ที่เจ็บป่วย ในระยะเวลายาวนานทำให้ผู้ป่วยขาดความตระหนักในการดูแลตนเอง และไม่เห็นถึง ความสำคัญของการดูแลตนเอง จึงส่งผลให้เกิดปัญหาและภาวะแทรกซ้อนเพิ่มมากขึ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม เพื่อศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และนำผลการใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสม ถูกต้อง และเกิดความยั่งยืนอันจะทำให้ลดอัตราป่วย อัตราตายด้วยโรคแทรกซ้อน ลดภาระของครอบครัวและสังคม สามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรม ให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในแต่ละพื้นที่ อีกทั้งยังเป็นข้อมูล ในการหาทางสนับสนุนช่วยเหลือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงให้มีพฤติกรรมสุขภาพ ในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยโรคอื่นๆ ต่อไป

คำถามของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยได้กำหนดคำถามของการวิจัย ไว้ดังนี้

1. สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม เป็นอย่างไร
2. ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม เป็นอย่างไร
3. ผลการทดลองใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ทำให้ความรู้ ความเข้าใจและพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ดีขึ้นก่อนและหลังการอบรมเป็นอย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายของการวิจัย ไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม
2. เพื่อสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม
3. เพื่อศึกษาผลการใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความรู้ ความเข้าใจและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยได้กำหนดความสำคัญของการวิจัย ไว้ดังนี้

1. ได้ทราบสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม
2. ได้ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม
3. ใช้เป็นแนวทางในการวิจัย และพัฒนาเกี่ยวกับการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังกลุ่มอื่นต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ไว้ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา
 - 1.1 ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม
 - 1.2 การสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม
 - 1.3 ผลการทดลองใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม
 - 1.3.1 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ก่อน-หลังการเข้ารับการอบรม
 - 1.3.2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ก่อน-หลังการเข้ารับการอบรม

2. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย

2.2.1 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการ
เกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท
อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม จำนวน 14 คน ได้แก่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

2.2.2 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนา
พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท
อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม จำนวน 20 คน ได้แก่ 1) ตัวแทนผู้ป่วยโรคความดัน
โลหิตสูง จำนวน 5 คน 2) ตัวแทนผู้ดูแลผู้ป่วย จำนวน 5 คน 3) อาสาสมัครสาธารณสุข
จำนวน 8 คน และ 4) เจ้าหน้าที่ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลเวินพระบาท
จำนวน 2 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

2.2.3 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการทดลองใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนา
พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท
อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม จำนวน 14 คน ได้แก่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

3. ขอบเขตด้านตัวแปร

3.1 ตัวแปรต้น คือ ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง
ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

3.2 ตัวแปรตาม คือ

3.2.1 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วย
โรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

3.2.2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

4. ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาในการวิจัย ระหว่างเดือนมกราคม 2559 ถึงเดือนพฤษภาคม 2559 รวมเวลา 5 เดือน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

4.1 การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ระหว่างเดือนมกราคม 2559 รวม 1 เดือน

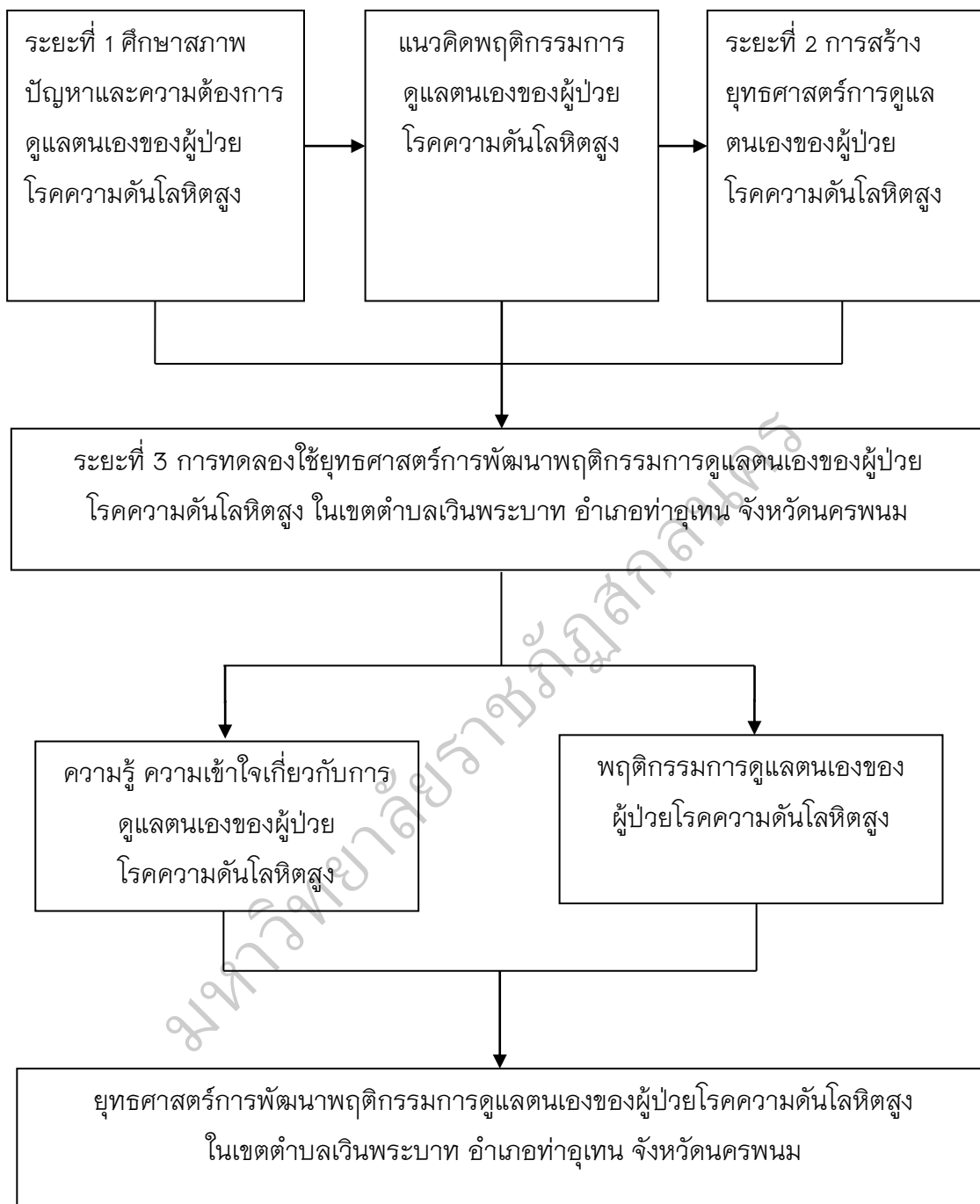
4.2 การสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2559 รวม 1 เดือน

4.3 การทดลองใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ระหว่างเดือนมีนาคม ถึง เมษายน 2559 รวม 2 เดือน

4.4 การปรับปรุงและเผยแพร่ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ระหว่างเดือนพฤษภาคม 2559 รวม 1 เดือน

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ระยะที่ 2 การสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และระยะที่ 3 ผลการใช้ยุทธศาสตร์พัฒนาความรู้ ความเข้าใจและพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

การวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม เพื่อให้มีความเข้าใจในคำศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้นิยามศัพท์เฉพาะไว้ดังนี้

1. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หมายถึง ผู้ที่ตรวจพบระดับความดันโลหิตในเส้นเลือดแดงขณะหัวใจบีบ (Systolic Blood Pressure) สูงกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท และความดันในเส้นเลือดแดงขณะหัวใจคลายตัว (Diastolic Blood Pressure) สูงกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งตรวจพบโดยเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และโรงพยาบาล และได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่า เป็นโรคความดันโลหิตสูง (Hypertension)

2. ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หมายถึง รูปแบบ วิธีการหรือแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ ความเข้าใจ และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสม

3. ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เหมาะสม ด้วยมีเกณฑ์การวัดและประเมินภายหลังการอบรมร้อยละ 70 ขึ้นไปของผู้เข้ารับการอบรม

4. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หมายถึง กิจกรรมที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต้องปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันภาวะแทรกซ้อน ด้วยมีเกณฑ์การวัดและประเมินภายหลังการอบรมร้อยละ 70 ขึ้นไปของผู้เข้ารับการอบรมประกอบด้วย 5 ด้านคือ

4.1 พฤติกรรมด้านการควบคุมอาหารและการควบคุมน้ำหนักตัว หมายถึง การเลือกรับประทานอาหารและควบคุมน้ำหนักตัว ให้ตนเองมีสุขภาพดี เพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ

4.2 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายที่เหมาะสม ให้ตนเองมีสุขภาพดี เพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ

4.3 พฤติกรรมด้านการจัดการกับความเครียดและการพักผ่อน หมายถึง การจัดการความเครียด ให้ตนเองมีสุขภาพดี เพื่อควบคุมระดับความดันโลหิต อยู่ในเกณฑ์ปกติ

4.4 พฤติกรรมด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง หมายถึง การหลีกเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยง ให้ตนเองมีสุขภาพดีเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ

4.5 พฤติกรรมด้านการรับประทานยา หมายถึง การรับประทานยา ที่ถูกต้อง เพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ

5. สภาพปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเอง ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ ปัญหาและอุปสรรคและ ความต้องการในการดูแลตนเอง พฤติกรรมดูแลตนเอง การปฏิบัติกิจกรรมในการดูแล ตนเอง การควบคุมอาหารและการควบคุมน้ำหนักตัว การออกกำลังกาย การจัดการกับ ความเครียดและการพักผ่อน การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและการรับประทานยา การรับ การตรวจรักษาและการสังเกตภาวะแทรกซ้อน

6. การอบรมเชิงปฏิบัติการ หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ภายใต้การระดมความคิด (Brainstorming) วางแผนและร่วมกันสร้างหลักสูตรการอบรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง เกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง ซึ่งเนื้อหา ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การควบคุมอาหารและการควบคุมน้ำหนักตัว การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียดและการพักผ่อน การหลีกเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยงและการรับประทานยา