

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาล
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 100 คน คณะผู้วิจัยจะนำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย
โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ เชื้อชาติ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับ
การศึกษา อาชีพ รายได้ การใช้ยา ยานักอาศัย ภารกิจ ระยะเวลาการเป็นโรคความดันโลหิตสูง
และโรคประจำตัวอื่น ๆ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป ได้แก่ อาหารและการรับ
ประทานอาหาร การขับถ่าย การรักษาความสะอาดร่างกาย การพักผ่อนนอนหลับ กิจกรรมและการ
ออกกำลังกาย ที่อยู่อาศัยและการป้องกันอุบัติเหตุ บทบาทหน้าที่และการปรับตัว

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเอง

- 3.1 ความรู้ในการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
- 3.2 การปฏิบัติตนเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ เชื้อชาติ ศาสนา
สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ
ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ เชื้อชาติ ศาสนา
สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา

รายละเอียดของข้อมูลทั่วไป		จำนวนและร้อยละ
เพศ		
	ชาย	46
	หญิง	54
อายุ (ปี)		$\bar{X} = 67.4$
	60-64	40
	65-69	30
	70-74	17
	75-79	7
	80 ปีขึ้นไป	6
เชื้อชาติ		
	ไทย	98
	จีน	2
ศาสนา		
	พุทธ	97
	คริสต์	2
	อิสลาม	1

รายละเอียดของข้อมูลทั่วไป	จำนวนและร้อยละ
สถานภาพสมรส	
โสด	1
คู่	61
หม้าย	32
หย่า	4
แยก	2
ระดับการศึกษา	
ไม่ได้เรียน	9
ประถมศึกษา	49
มัธยมศึกษา	27
ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา	5
ปริญญาตรี	9
ไม่ระบุ	1

จากตาราง 1 ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงที่ทำการศึกษามีจำนวน 100 คน เป็นเพศชาย ร้อยละ 46.0 เพศหญิงร้อยละ 54.0 มีอายุเฉลี่ย 67.4 ปี เป็นเชื้อชาติไทยร้อยละ 98 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 97 มีสถานภาพสมรสคู่ร้อยละ 61 หม้ายร้อยละ 32 และเป็นโสดเพียงร้อยละ 1 ส่วนใหญ่ศึกษาในระดับประถมศึกษาร้อยละ 49 มัธยมศึกษาร้อยละ 27 และไม่ได้ศึกษาร้อยละ 9

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ แหล่งรายได้ รายได้ ความเพียงพอของรายได้ การมีหนี้สินและการใช้จ่าย

รายละเอียดของข้อมูล	จำนวนและร้อยละ (N=100)
อาชีพ	
ข้าราชการบำนาญ	27
เกษตรกรรวม	2
ค้าขาย	7
รับจ้าง	5
ไม่มีอาชีพ	59
แหล่งรายได้ (ตอบได้หลายข้อ)	
การทำงาน	14
เงินบำนาญ	27
เงินเก็บสะสม	7
ลูกหลานให้	57
ค่าเช่าบ้าน	1
เงินทดแทนจากการเลี้ยงชีวิตของบุตร	1
รายได้ (บาท/เดือน)	$\bar{X} = 4,644.43$
ต่ำกว่า 1,000	15
1,001 - 2,000	26
2,001 - 3,000	9
3,001 - 4,000	5
4,001 - 5,000	10
5,001 - 10,000	11
10,001 - 20,000	12
ไม่ระบุ	12

รายละเอียดของข้อมูล	จำนวนและร้อยละ (N=100)
ความเพียงพอของรายได้	
เพียงพอ	83
ไม่เพียงพอ	15
ไม่ตอบ	2
การมีหนี้สินต้องผ่อนชำระ	
มีหนี้สิน	17
ไม่มีหนี้สิน	83
การใช้จ่าย (ตอบได้หลายข้อ)	
อาหาร	74
ค่าเช่าบ้าน	1
ผ่อนเงินกู้	1
ยารักษาโรค	63
ใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด	63
ด้านสังคม	58
ทำบุญกุศล	80
เลี้ยงดูบุตรหลาน	32

จากตาราง 2 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพ ร้อยละ 59 เป็นข้าราชการ บำนาญร้อยละ 27 มีอาชีพค้าขาย รับจ้างและเกษตรกรรม ร้อยละ 7, 5 และ 2 ตามลำดับ แหล่งรายได้ส่วนใหญ่ลูกหลานให้ร้อยละ 57 รองลงมาจากเงินบำนาญร้อยละ 27 การทำงาน ร้อยละ 14 มีเพียงส่วนน้อยที่ได้จากค่าเช่าบ้านและเงินทดแทนจากการเสียชีวิตของบุตร ร้อยละ 1 รายได้เฉลี่ย 4,644.43 บาท รายได้สูงสุดอยู่ระหว่าง 1,001-2,000 บาท ร้อยละ 26 รองลงมาคือ รายได้ 10,001-20,000 บาท ร้อยละ 12 น้อยที่สุด คือ รายได้ 3,001-4,000

บาท ร้อยละ 5 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีความเพียงพอของรายได้ร้อยละ 83 ไม่เพียงพอร้อยละ 15 ไม่มีหนี้สินร้อยละ 83 มีหนี้สินร้อยละ 17 ส่วนใหญ่การใช้จ่ายเป็นค่าทำบุญกุศลร้อยละ 80 และค่าอาหารร้อยละ 74 ค่ายารักษาโรคและค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ดร้อยละ 63 ด้านสังคมร้อยละ 58 ใช้จ่ายน้อยที่สุดคือ ค่าเช่าบ้านและผ่อนเงินกู้ร้อยละ 1

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ค่าความดันโลหิตสูง และโรคประจำตัวอื่น ๆ

รายละเอียดของข้อมูลทั่วไป	จำนวนและร้อยละ (N=100)
ระยะเวลาที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง	$\bar{X} = 11.7$
1 - 4 ปี	22
5 - 9 ปี	19
10 - 14 ปี	17
15 - 19 ปี	13
> 20 ปี	26
ไม่ทราบ	3
ความดันโลหิตสูงในรอบปีที่ผ่านมา	
สม่ำเสมอ	35
ไม่สม่ำเสมอ	63
ไม่ทราบ	2
ความดันโลหิตในวันที่สัมภาษณ์	
ต่ำกว่า 160/95 มิลลิเมตรปรอท	88
สูงกว่า 160/95 มิลลิเมตรปรอท	10
ไม่ได้วัด	2

รายละเอียดของข้อมูล	จำนวนและร้อยละ (N=100)
โรคประจำตัวอื่น ๆ	
ไม่มีโรคประจำตัวอื่น	28
มีโรคประจำตัวอื่นร่วมด้วย	72
มีโรคประจำตัวอื่น 1 โรค	(47)
มีโรคประจำตัวอื่นมากกว่า 1 โรค	(25)

จากตาราง 3 ผู้สูงอายุมีระยะเวลาเฉลี่ยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 11.7 ปี ส่วนใหญ่มีระยะเวลาเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่า 20 ปีขึ้นไป ร้อยละ 26 1-4 ปี ร้อยละ 22 และ 15-19 ปี ร้อยละ 13 ในรอบปีที่ผ่านมามีความดันโลหิตสูงไม่สม่ำเสมอร้อยละ 63 และในวันที่สัมภาษณ์มีความดันโลหิตต่ำกว่า 160/95 มิลลิเมตรปรอท ร้อยละ 88 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวอื่นนอกจากโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 72 และในจำนวนนี้มีโรคประจำตัวอื่นอีก 1 โรค ร้อยละ 47 และโรคประจำตัวอื่นมากกว่า 1 โรค ร้อยละ 25

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของโรคประจำตัวอื่น 1 โรค นอกเหนือจากโรคความดันโลหิตสูง

โรคประจำตัวอื่น 1 โรค	จำนวนและร้อยละ (N=100)
โรคหัวใจ	22
โรคข้อเสื่อม	13
โรคไขมันในเลือดสูง	5
โรคเบาหวาน	2
โรคกระเพาะอาหาร	2
โรคหืด	1
โรคไต	1
โรคต่อกระຈก	1
รวม	47

จากตาราง 4 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัวอื่นมากที่สุดคือ โรคหัวใจร้อยละ 22 รองลงมาคือ โรคข้อเสื่อมร้อยละ 13 โรคอื่น ๆ ที่น้อยที่สุดคือ โรคหืด โรคไต และโรคต่อกระຈก มีร้อยละ 1

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของโรคประจำตัวอื่นมากกว่า 1 โรค

โรคประจำตัวอื่นมากกว่า 1 โรค	จำนวนและร้อยละ (N=100)
โรคหัวใจ โรคเก๊าท์	5
โรคหัวใจ โรคเบาหวาน	4
โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร	2
โรคหัวใจ โรคประสาท	1
โรคหัวใจ โรคลมชัก	1
โรคหัวใจ โรคหอบหืด	1
โรคหัวใจ โรคปวดเข่า	1
โรคกระเพาะอาหาร โรคประสาท	1
โรคปวดเข่า โรคไขมันในเลือดสูง	1
โรคปวดเข่า โรคไต	1
โรคปวดเข่า โรควิตสึดวงทวาร	1
โรคเก๊าท์ โรคต่อกระຈก	1
โรคเก๊าท์ โรคลมบ้าหมู	1
โรคไขมันในเลือดสูง โรคต่อหีน	1
โรคไขมันในเลือดสูง โรคเก๊าท์ โรคไต	1
โรคหัวใจ โรคเก๊าท์ โรคกระเพาะอาหาร	1
โรคหัวใจ โรคต่อกระຈก โรคหืด	1
รวม	25

จากตาราง 5 ผู้สูงอายุกกลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัวอื่นมากกว่า 1 โรค คือ โรคหัวใจ โรคเก๊าท์มากที่สุดร้อยละ 5 รองลงมาคือ โรคหัวใจ โรคเบาหวานร้อยละ 4 โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหารร้อยละ 2 นอกนั้นเป็นโรคอื่น ๆ ร้อยละ 1

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามที่พักอาศัย

ที่พักอาศัย	จำนวนและร้อยละ (N=100)
บ้านของตนเอง	71
บ้านของลูกหลาน	23
บ้านญาติ พี่น้อง	1
บ้านเช่า	4
บ้านของผู้อื่น	1
รวม	100

จากตาราง 6 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างอาศัยบ้านของตนเองร้อยละ 71 รองลงมาอาศัยอยู่กับลูกหลานร้อยละ 23 อาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง และบ้านผู้อื่นน้อยที่สุดร้อยละ 1

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภารกิจ นอกเหนือจากการประกอบอาชีพ

ภารกิจของผู้สูงอายุ (ตอบได้หลายข้อ)	จำนวนและร้อยละ (N=100)
เฝ้าบ้าน	74
ทำงานบ้าน	63
เลี้ยงดูหลาน	25
เขียนหนังสือ	1
เลี้ยงสัตว์/ปลูกต้นไม้	3

จากตาราง 7 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีภารกิจเฝ้าบ้านมากที่สุดร้อยละ 74 ทำงานบ้าน ร้อยละ 63 เลี้ยงดูหลานร้อยละ 25 เลี้ยงสัตว์/ปลูกต้นไม้ และเขียนหนังสือเป็นภารกิจที่น้อยที่สุดร้อยละ 3 และร้อยละ 1 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเอง โดยทั่วไปของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่มี
ความดันโลหิตสูง

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการดูแลสุขภาพตนเอง
เกี่ยวกับอาหารและการรับประทานอาหาร

อาหารและการรับประทานอาหาร	จำนวนและร้อยละ (N=100)
จำนวนมื้อของการรับประทานอาหาร/วัน	
2 มื้อ	9
3 มื้อ	89
มากกว่า 3 มื้อ	2
ประเภทของอาหารที่รับประทาน (ตอบได้หลายข้อ)	
ข้าว แป้งต่าง ๆ	92
เนื้อสัตว์	91
ผัก ผลไม้	95
มังสะวิรัติทุกมื้อ	1
มังสะวิรัติเฉพาะวันพระ	21
นมหวาน	7
การเบื่ออาหาร	
บ่อยครั้ง	18
นาน ๆ ครั้ง	82

อาหารและการรับประทานอาหาร	จำนวนและร้อยละ (N=100)
การเคี้ยว และการกลืนอาหาร	
ไม่ลำบาก	73
ลำบาก <u>แก้ไข</u> โดย	27
เคี้ยวช้า ๆ	(5)
ดื่มน้ำมาก ๆ	(2)
รับประทานอาหารอ่อน	(10)
ไปพบทันตแพทย์	(2)
ไม่แก้ไข	(8)
การดื่มนม	
ดื่ม	58
ไม่ดื่ม	42
ประเภทของน้ำดื่ม	
น้ำดื่ม	43
น้ำไม่ได้ดื่ม	6
น้ำฝน	7
น้ำกรอง	31
น้ำบ่อจากบ่อน้ำตื้น	8
น้ำบรรจุขวดขาย	5
ปริมาณน้ำดื่มต่อวัน	
< 6 แก้ว	20
6 - 8 แก้ว	63
> 8 แก้ว	17

อาหารและการรับประทานอาหาร	จำนวนและร้อยละ (N=100)
เครื่องดื่มอื่น ๆ	
ไม่ดื่ม	26
ดื่ม (ตอบได้หลายข้อ)	74
ชา, กาแฟ	(35)
สุรา	(10)
เบียร์	(5)
สมุนไพรมดื่ม	(24)
น้ำอัดลม โอวัลติน	(30)

จากตาราง 8 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวันร้อยละ 89 อาหารที่รับประทานเป็นประเภทผัก ผลไม้ ข้าว แป้งต่าง ๆ และเนื้อสัตว์ร้อยละ 95, 92 และ 91 ตามลำดับ รับประทานอาหารมังสะวิรัติทุกมื้อร้อยละ 1 การเบื่ออาหารนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 82 การเคี้ยวและการกลืนลำบากร้อยละ 27 มักแก้ไขโดยการรับประทานอาหารอ่อน เคี้ยวช้า ๆ และไปพบทันตแพทย์ ส่วนใหญ่ดื่มนมทุกวันร้อยละ 58 น้ำที่ใช้ดื่มเป็นน้ำดื่มร้อยละ 43 น้ำกรองร้อยละ 31 นอกนั้นเป็นน้ำบ่อ น้ำฝน น้ำไม่ได้ต้ม และน้ำบรรจุขวดขาย ในวันหนึ่ง ๆ ส่วนใหญ่ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้วร้อยละ 63 ดื่มเครื่องดื่มอื่น ๆ ร้อยละ 74 เครื่องดื่มที่ดื่มมากที่สุดได้แก่ ชา กาแฟ ร้อยละ 35 น้ำอัดลม โอวัลตินร้อยละ 30 สมุนไพรร้อยละ 24 ดื่มสุรา และเบียร์ร้อยละ 10 และร้อยละ 5 ตามลำดับ

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ที่ชอบและงดรับประทานอาหารเมื่อมีการเจ็บป่วย

ประเภทอาหาร	จำนวนและร้อยละ (N=100) อาหารที่ชอบรับประทาน	จำนวนและร้อยละ (N=100) อาหารที่งดรับประทานเมื่อเจ็บป่วย
อาหารรสหวาน	16	7
อาหารรสจืด	38	-
อาหารรสเค็ม	11	19
อาหารรสเปรี้ยว	8	4
อาหารรสเผ็ด	20	19
อาหารมัน	4	23
เนื้อสัตว์ ไข่ นม	-	3
รับประทานทุกอย่าง	3	25
รวม	100	100

จากตาราง 9 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารรสจืดมากที่สุดร้อยละ 38 อาหารรสหวานร้อยละ 16 อาหารรสเค็มร้อยละ 11 มีเพียงส่วนน้อยที่รับประทานอาหารมัน และอาหารทุกอย่างร้อยละ 4 และร้อยละ 3 ตามลำดับ เมื่อเจ็บป่วยผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างไม่งดรับประทานอาหารทุกอย่างมากที่สุดร้อยละ 25 รองลงมาคือ งดอาหารมัน งดอาหารรสเค็มและ งดอาหารรสเผ็ดร้อยละ 23, 19, 19 ตามลำดับ อาหารที่งดน้อยที่สุดคือ อาหารรสเปรี้ยวและอาหารเนื้อสัตว์ ไข่ นม ร้อยละ 4, 3 ตามลำดับ

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการดูแลตนเองเกี่ยวกับการขับถ่าย

การขับถ่าย	จำนวนและร้อยละ (N=100)
การขับถ่ายอุจจาระ	
ขับถ่ายทุกวัน	87
ขับถ่ายไม่ทุกวัน	13
การกลั้นอุจจาระ	
ไม่เคยกลั้นอุจจาระ	81
เคยกลั้นอุจจาระ	19
การกลั้นปัสสาวะ	
ไม่เคยกลั้นปัสสาวะ	82
เคยกลั้นปัสสาวะ	18
อาการท้องผูก	
ไม่เคยท้องผูก	47
เคยท้องผูก	52
ไม่ทราบ	1
การเป็นริดสีดวงทวาร	
ไม่เคยเป็น	68
เคยเป็น (ปัจจุบันหายแล้ว)	20
เป็น (ปัจจุบันยังเป็นอยู่)	12

จากตาราง 10 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ขับถ่ายอุจจาระทุกวันร้อยละ 87 เคยท้องผูกร้อยละ 52 ไม่เคยเป็นริดสีดวงทวารร้อยละ 68 ปัจจุบันยังเป็นริดสีดวงทวารร้อยละ 12 การขับถ่ายปัสสาวะ ส่วนใหญ่ไม่เคยกลั้นปัสสาวะร้อยละ 82

ตาราง 11. จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรักษาความสะอาดร่างกาย

การรักษาความสะอาดร่างกาย	จำนวนและร้อยละ (N=100)
การทำความสะอาดปากฟัน (ตอบได้หลายข้อ)	
แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง	87
บ้วนปากตอนตื่นนอนเช้า	26
บ้วนปากก่อนนอน	11
บ้วนปากหลังอาหารทุกครั้ง	64
บ้วนปากหลังอาหารเป็นบางครั้ง	8
การทำความสะอาดฟันปลอม	
ไม่มีฟันปลอม	60
มีฟันปลอม	40
ถอดออกมาล้าง	(36)
ไม่ถอดออกมาล้าง	(4)
การอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย	
อาบน้ำวันละครั้ง	21
อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง	52
อาบน้ำวันละ 3 ครั้ง	9
ไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ	17
ไม่ตอบ	1
การสระผม	
สระผมทุกวัน	8
สระผมวันเว้นวัน	17
สระผมอาทิตย์ละ 2 ครั้ง	42

การรักษาความสะอาดร่างกาย	จำนวนและร้อยละ (N=100)
สระผมอาทิตย์ละครั้ง	32
สระผมเดือนละ 2 ครั้ง	1
การทำความสะอาดเสื้อผ้า	
ซักเอง	38
ผู้อื่นซักให้	62
การเปลี่ยนเสื้อผ้า	
เปลี่ยนทุกวัน	97
เปลี่ยนวันเว้นวัน	2
ไม่แน่นอน	1

จากตาราง 11 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง แปร่งฟันวันละ 2 ครั้งร้อยละ 87 มีผู้มี
 ฟันปลอมร้อยละ 40 ในจำนวนนี้ถอดฟันออกมอล้างร้อยละ 36 ทุกครั้งหลังรับประทานอาหารมี
 การบ้วนปากร้อยละ 64 อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทุกวันวันละ 2 ครั้งร้อยละ 52 สระผม
 อาทิตย์ละ 2 ครั้งร้อยละ 42 การทำความสะอาดเสื้อผ้ามีผู้อื่นทำให้ร้อยละ 62 ซักเองร้อยละ 38
 เสื้อผ้าที่สวมใส่เปลี่ยนทุกวันร้อยละ 97

ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการพักผ่อน นอนหลับ

การพักผ่อน นอนหลับ	จำนวนและร้อยละ (N=100)
จำนวนชั่วโมงการนอนหลับตอนกลางคืน	
< 5 ชั่วโมง	10
5 - 8 ชั่วโมง	70
มากกว่า 8 ชั่วโมง	20
การนอนหลับ/พักผ่อนตอนกลางวัน	
ไม่นอน	31
นอน	69
< 1 ชั่วโมง	(32)
1 - 2 ชั่วโมง	(29)
> 2 ชั่วโมง	(4)
ไม่แน่นอน	(4)
ลักษณะการนอนหลับ	
หลับง่าย	61
หลับยาก	39
<u>แก้ไขโดย</u>	
นั่งสมาธิ	(4)
ไหว้พระ	(6)
รับประทานยานอนหลับ	(7)
อ่านหนังสือ	(3)
ดื่มเครื่องดื่มอุ่น ๆ	(1)
ไม่ได้แก้ไข	(14)
ไม่ตอบ	(4)

การพักผ่อน นอนหลับ	จำนวนและร้อยละ (N=100)
สภาพร่างกายและจิตใจเมื่อตื่นนอนเช้า	
สดชื่น	77
อ่อนเพลีย	12
ปวดเมื่อย	4
ไม่แน่นอน	7

จากตาราง 12 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างนอนหลับตอนกลางคืน 5-8 ชั่วโมงร้อยละ 70 นอนพักกลางวันร้อยละ 69 นอนหลับง่ายร้อยละ 61 หลับยากร้อยละ 39 เมื่อนอนไม่หลับส่วนใหญ่ไม่ได้แก้ไขมีส่วนน้อยที่รับประทานยานอนหลับ ไทวันระ นิ่งสมาธิ อ่านหนังสือ และดื่มเครื่องดื่มอุ่น ๆ เมื่อตื่นนอนเช้า ร่างกายและจิตใจสดชื่นร้อยละ 77 มีส่วนน้อยที่อ่อนเพลีย และปวดเมื่อย ร้อยละ 12 และ 4 ตามลำดับ

ตาราง 13 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกิจกรรมและการออกกำลังกาย

กิจกรรมและการออกกำลังกาย	จำนวนและร้อยละ (N=100)
การออกกำลังกาย	
ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เดินตอนเช้า, ยกดขา แกว่งแขน	69
ออกกำลังกายเป็นบางครั้ง	16
ไม่ได้ออกกำลังกาย	15
กิจกรรมที่ปฏิบัติประจำวัน (ตอบได้หลายข้อ)	
ทำสวน ปลูกต้นไม้	42
อ่าน เขียนหนังสือ	64
ดูโทรทัศน์	81
ฟังวิทยุ	67
ทำงานบ้าน	66
ทำอาหาร	46
เลี้ยงสัตว์	36
เลี้ยงหลาน	14
กิจกรรมนอกบ้านที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ (ตอบได้หลายข้อ)	
ไม่มี	11
ไปวัด ไปโบสถ์	75
ไปตลาด	46
ร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ	10
ไปเยี่ยมญาติ	50
ไปเยี่ยมเพื่อน	31
ทำงานสมาคมฯ	1

จากตาราง 13 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกาย ได้แก่ เดินตอนเช้า ยกขา
แกว่งแขนร้อยละ 69 ไม่ได้ออกกำลังกายเพียงร้อยละ 15 กิจกรรมที่ปฏิบัติประจำวันโดยส่วนใหญ่
ได้แก่ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ทำงานบ้าน และอ่านเขียนหนังสือร้อยละ 81, 67, 66 และ 64 ตาม
ลำดับ มีส่วนน้อยที่เลี้ยงหลานร้อยละ 14 กิจกรรมนอกบ้านที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอคือ ไปวัด/ไป
โบสถ์ร้อยละ 75 ไปเยี่ยมญาติร้อยละ 50 และไม่มีกิจกรรมนอกบ้านเลยร้อยละ 11

ตาราง 14 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะที่อยู่อาศัยและ
การป้องกันอุบัติเหตุ

ลักษณะที่อยู่อาศัยและการป้องกันอุบัติเหตุ	จำนวนและร้อยละ (N=100)
ลักษณะบ้าน	
ชั้นเดียว	46
2 ชั้น	53
3 ชั้น	1
ชั้นที่นอนของผู้สูงอายุ	
ชั้นล่าง	58
ชั้นบน	42
ลักษณะของพื้นบ้าน (ตอบได้หลายข้อ)	
ไม้, ปาเก้	75
กระเบื้องยาง	2
ซีเมนต์	31
กระเบื้องเซรามิค	1
เสื่อน้ำมัน	1
พรม	1

ลักษณะที่อยู่อาศัยและการป้องกันอุบัติเหตุ	จำนวนและร้อยละ (N=100)
การติดตั้งสำหรับยึดจับในห้องน้ำ/ห้องส้วม	
มี	26
ไม่มี	74
แสงสว่างภายในบ้าน	
เพียงพอ	100
ไม่เพียงพอ	-
การถ่ายเทอากาศภายในบ้าน	
ดี	97
ไม่ดี	3
การออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน	
ไปเอง <u>โดยวิธี</u>	53
เดิน	(16)
จักรยาน	(2)
จักรยานยนต์	(8)
มอเตอร์ไซด์	(8)
นั่งรถประจำทาง	(19)
มีผู้ไปส่ง	47
การใช้เครื่องไฟฟ้า	
ไม่เคยลืมนัด	15
เคยลืมนัด (ไม่มีอุบัติเหตุ)	85

ลักษณะที่อยู่อาศัยและการป้องกันอุบัติเหตุ	จำนวนและร้อยละ (N=100)
การใช้เตาแก๊สหุงต้ม	
ไม่เคยลืมหิด	79
เคยลืมหิด	14
ไฟไหม้ผม	(1)
ภาชนะปรุงอาหารไหม้	(3)
ไม่เกิดอุบัติเหตุ	(10)
ไม่ได้ใช้เตาแก๊สหุงต้ม	7

จากตาราง 14 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง อาศัยอยู่ในบ้าน 2 ชั้นร้อยละ 53 มีที่นอนอยู่ชั้นล่างร้อยละ 58 พื้นบ้านส่วนใหญ่ปูด้วยไม้/ ปาเก้อร้อยละ 75 ในห้องน้ำห้องส้วมไม่มีราวสำหรับจับยึดร้อยละ 74 แต่ภายในบ้านมีแสงสว่างเพียงพอร้อยละ 100 มีอากาศถ่ายเทดีร้อยละ 97 เมื่อต้องออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน มักจะไปเองร้อยละ 53 โดยอาศัยรถประจำทางเป็นส่วนใหญ่ร้อยละ 19 มีผู้ไปส่งร้อยละ 47 การใช้เครื่องไฟฟ้า เคยลืมหิดแต่ไม่มีอุบัติเหตุร้อยละ 85 สำหรับการใช้เตาแก๊สหุงต้ม ไม่เคยลืมหิดร้อยละ 79 มีที่เคยลืมหิดร้อยละ 14 ในจำนวนนี้เกิดอุบัติเหตุ เช่น ภาชนะปรุงอาหารไหม้ ผมไหม้ ร้อยละ 3 และ 1 ตามลำดับ มีผู้สูงอายุที่ไม่ได้ใช้เตาแก๊สหุงต้มเพียงร้อยละ 7

ตาราง 15 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามบทบาทหน้าที่และการปรับตัว

บทบาท หน้าที่ และการปรับตัว	จำนวนและร้อยละ (N=100)
จำนวนสมาชิกในครอบครัว	
1-2 คน	22
3-4 คน	36
มากกว่า 5 คน	42
ความสามารถในการทำงาน	
ทำงานได้เหมือนเดิม	29
ทำงานได้ไม่เหมือนเดิม	71
เหตุผล : อายุมากแล้ว	(9)
ข้อเสียม	(5)
ร่างกายไม่แข็งแรง	(35)
เหนื่อยง่าย	(16)
มีโรคประจำตัวอื่น	(4)
ไม่ตอบ	(2)
การมาขอคำปรึกษาของบุตรหลานเมื่อมีปัญหา	
มาปรึกษา	66
ไม่มาปรึกษา	34
การได้รับความเคารพนับถือจากบุตรหลาน	
ได้รับความนับถือมาก	98
ได้รับความนับถือน้อย	2
การมีความขัดแย้งในครอบครัว	
มี	8
ไม่มี	92

บทบาท หน้าที่ และการปรับตัว	จำนวนและร้อยละ (N=100)
ผู้มีอำนาจตัดสินใจแก้ปัญหาครอบครัว	
ผู้สูงอายุเอง	55
สามี/ภรรยาของผู้สูงอายุ	9
บุตร หลาน	18
ช่วยกันแก้ปัญหา	14
ไม่มีข้อมูล	4
ในครอบครัวมีบุตรหลานอายุต่ำกว่า 5 ปี	
มี	26
ไม่มี	73
ไม่มีข้อมูล	1
ผู้ดูแลเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ในครอบครัว (ตอบได้หลายข้อ)	
ตัวผู้สูงอายุเอง	14
บิดา-มารดาเด็ก	21
พี่เลี้ยง	8
ญาติพี่น้อง	5
กิจกรรมที่ผู้สูงอายุช่วยปฏิบัติในการเลี้ยงดูเด็กในครอบครัว	
(ตอบได้หลายข้อ)	
ป้อนข้าว	7
ปรุงอาหารและป้อนข้าว	8
อาบน้ำ	10
พาเข้านอน	7
เป็นเพื่อนเล่น	21
เล่านิทาน	7

บทบาท หน้าที่ และการปรับตัว	จำนวนและร้อยละ (N=100)
พาไปเที่ยว	1
ซึกเสื้อผ้า	1
การมีเพศสัมพันธ์	
มีเพศสัมพันธ์	15
ไม่มีเพศสัมพันธ์	82
ไม่มีข้อมูล	3
การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นของผู้สูงอายุ เพศชาย (N=46)	
มี	5
ไม่มี	40
ไม่ตอบ	1
แหล่งความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองขณะ เป็นโรคความดันโลหิตสูง (ตอบได้หลายข้อ)	
แพทย์	97
พยาบาล	68
เจ้าหน้าที่อื่น ๆ ของโรงพยาบาล	16
โทรทัศน์	60
วิทยุ	36
หนังสือพิมพ์	35
ญาติพี่น้อง	32
เพื่อนฝูง	24
การประชุม	3
หนังสือ	8

บทบาท หน้าที่ และการปรับตัว	จำนวนและร้อยละ (N=100)	
การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในหมู่บ้านหรือในชุมชน (ได้แก่ งานทำบุญ, งานประเพณีของท้องถิ่น, งานบวช, งานศพ, งานแต่งงาน)		
ร่วมกิจกรรมทุกครั้ง	57	
ร่วมกิจกรรมเป็นบางครั้ง	15	
ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรม	28	
ความวิตกกังวล ความเครียดเกี่ยวกับเรื่องในครอบครัว	<u>มี</u>	<u>ไม่มี</u>
ด้านเศรษฐกิจ	21	79
หน้าที่การงาน	8	92
การเจ็บป่วย	53	47
บุตรหลาน	11	89
สัมพันธภาพในครอบครัวและเพื่อนบ้าน	6	94
ความกลัวในเรื่องต่าง ๆ	36	64

จากตาราง 15 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวมากกว่า 5 คน ร้อยละ 42 มีความสามารถในการทำงานได้ไม่เหมือนเดิมร้อยละ 71 เนื่องจากร่างกายไม่แข็งแรงร้อยละ 35 เมื่อบุตรหลานมีปัญหาขอคำปรึกษาร้อยละ 66 บุตรหลานให้ความเคารพนับถือมากร้อยละ 98 ในครอบครัวไม่มีความขัดแย้งร้อยละ 92 เมื่อเกิดปัญหาครอบครัว ผู้ที่ตัดสินใจมากที่สุดคือ ผู้สูงอายุเองร้อยละ 55 ครอบครัวของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีบุตรอายุต่ำกว่า 5 ปีร้อยละ 73 ผู้สูงอายุได้ดูแลบุตรหลานของตนเพียงร้อยละ 14 ส่วนใหญ่เป็นเพื่อนเล่นและอาบน้ำให้ร้อยละ 21 และ 10 ตามลำดับ การมีเพศสัมพันธ์ ไม่มีเพศสัมพันธ์แล้วร้อยละ 82 สำหรับผู้สูงอายุชายคงมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นร้อยละ 5 ในการได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง ขณะเป็นโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่ได้รับจากแพทย์ร้อยละ 97 รองลงมาจากพยาบาล โทรกัศน์

ร้อยละ 68 และ 60 ตามลำดับ การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน ส่วนใหญ่เข้าร่วมทุกครั้งที่ร้อยละ 57 ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมเลยเพียงร้อยละ 28 กิจกรรมที่เข้าร่วมได้แก่ งานทำบุญ งานประเพณีต่าง ๆ ซองก้องถิ่น งานบวช งานศพ งานแต่งงาน เกี่ยวกับความวิตกกังวล ความเครียดในครอบครัว ส่วนใหญ่เป็นเรื่องความเจ็บป่วยร้อยละ 53 ด้านเศรษฐกิจร้อยละ 21 จากการซักถามผู้สูงอายุมีความกลัวในเรื่องต่าง ๆ อาทิเช่น โรคประจำตัวที่เป็น เศรษฐกิจ พายุฝน ฟ้าคะนอง เสี่ยงตั้ง การช่วยตนเองไม่ได้ การไม่ได้ทำบุญทำกุศล ขโมยและความตายร้อยละ 36

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

3.1 ความรู้ในการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

ตาราง 16 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความรู้ในการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

ระดับความรู้	ช่วงคะแนน	จำนวนและร้อยละ
ระดับความรู้น้อย	0 - 19.2	16.0
ระดับความรู้ปานกลาง	19.3 - 27.7	72.0
ระดับความรู้มาก	27.8 - 30.0	12.0
รวม		100.0

$$\bar{X} = 23.5 \quad S.D. = 4.3$$

จากตาราง 16 มีเกณฑ์การแบ่งระดับคะแนนความรู้ โดยให้คะแนนที่มากกว่า $\bar{X} + S.D.$ เป็นระดับความรู้มาก คะแนนที่อยู่ระหว่าง $\bar{X} \pm S.D.$ เป็นระดับความรู้ปานกลาง และคะแนนที่น้อยกว่า $\bar{X} - S.D.$ เป็นระดับความรู้น้อย

ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างสามารถตอบได้คะแนนสูงสุดคือ 30 คะแนน จำนวน 1 คน ต่ำสุดคือ 7 คะแนน จำนวน 1 คน จากคะแนนเต็มทั้งหมด 32 คะแนน เมื่อจัดแบ่งความรู้ในการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง พบว่าส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 72 รองลงมาคือ ความรู้น้อยร้อยละ 16 และความรู้มากร้อยละ 12

ตาราง 17 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้ในการดูแลตนเอง
เกี่ยวกับความดันโลหิตสูง (N = 100)

ความรู้ในการดูแลตนเอง	ตอบถูก	ตอบผิด	ไม่ตอบ
	จำนวนและร้อยละ	จำนวนและร้อยละ	จำนวนและร้อยละ
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง			
ถ้าความดันโลหิตสูง เป็นระยะเวลานานอาการของโรคจะรุนแรงขึ้น	69	15	16
เมื่อมีความดันโลหิตสูงอาจจะมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นเสมอ เช่น ปวดศีรษะ ปวดมันท้ายทอย ปวดต้นคอ เป็นต้น	87	5	8
โรคความดันโลหิตสูงไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้	45	29	26
การควบคุมความดันโลหิตสูงจะ ได้ผลดีถ้าปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์	98	1	1
ถ้าไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจ ไต ตา มีวุ้นหรือตาบอด และอัมพาต	76	4	20

ความรู้ในการดูแลตนเอง	ตอบถูก จำนวนและร้อยละ	ตอบผิด จำนวนและร้อยละ	ไม่ตอบ จำนวนและร้อยละ
ถ้าไม่สามารถมาพบแพทย์ตามนัด ไม่ควรให้ญาติหรือเพื่อนมาพบ แพทย์แทน	73	22	5
ถ้าไม่มีอาการผิดปกติก็ต้องมาพบ แพทย์ตามเวลาที่นัดไว้	85	14	1
การมาตรวจตามนัด เป็นสิ่ง จำเป็น	83	17	-
การควบคุมอาหาร			
การรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มากเกินไป จะทำให้มีน้ำหนักตัว เพิ่มมากขึ้น	92	2	6
การลดน้ำหนักตัวถ้าอ้วนเกินไปจะ ช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลง ด้วย	68	12	20
การเติมน้ำปลาหรือเกลือใน อาหารที่ปรุงแล้ว จะทำให้ ความดันโลหิตสูงขึ้นได้	84	-	16
อาหารประเภทแป้ง ไขมัน อาหารรสหวานมีผลต่อ ความดันโลหิตสูง	75	4	21

ความรู้ในการดูแลตนเอง	<u>ตอบถูก</u> จำนวนและร้อยละ	<u>ตอบผิด</u> จำนวนและร้อยละ	<u>ไม่ตอบ</u> จำนวนและร้อยละ
การพักผ่อนและการออกกำลังกาย			
เมื่อพบว่ามีอาการวิงเวียน หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม ควร นอนยกขาสูง งอเข่าและยึด นิ้วเท้า	38	14	48
การออกกำลังกายที่ทำได้คือการ เดินเล่นหรือทำงานเล็กน้อยๆ	100	-	-
หลังจากรับประทานอาหารไม่ควร ออกกำลังกายหนักทันที	89	5	6
การนอนศีรษะสูงสลับกับการนอน ราบ จะช่วยป้องกันไม่ให้เวียน ศีรษะหรือหน้ามืดได้	45	34	21
การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่อาจเป็น			
สาเหตุของโรค			
การสูบบุหรี่ จะทำให้เกิดภาวะ แทรกซ้อนรุนแรงขึ้น	80	1	19
การดื่มกาแฟหรือน้ำชาจะทำให้ ความดันโลหิตสูงขึ้น	77	1	22
การดื่มเหล้าหรือเบียร์จะทำให้ ความดันโลหิตสูงขึ้น	80	1	19
การทำจิตใจให้สบาย ไม่นโมโห ฉุนเฉียว สามารถช่วยลด ความดันโลหิตได้	95	-	5

ความรู้ในการดูแลตนเอง	<u>ตอบถูก</u>	<u>ตอบผิด</u>	<u>ไม่ตอบ</u>
	จำนวนและร้อยละ	จำนวนและร้อยละ	จำนวนและร้อยละ
อาการอันตรายที่สำคัญของโรค	94	-	6
ความดันโลหิตสูงคือ เวียนศีรษะ ตาพร่ามัว มองเห็นภาพไม่ชัด			
การเจ็บหัวใจอย่างรุนแรง เป็น สัญญาณเตือนอันตรายที่ต้องรีบ ปรึกษาแพทย์	98	1	1
การใช้ยา			
แพทย์ให้รับประทานยา เพื่อลด ความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 160/ 95 มิลลิเมตรปรอท	65	6	29
ยาที่แพทย์สั่งให้รับประทาน ส่วน ใหญ่เป็นยาขับปัสสาวะ	63	11	26
ยาที่รับประทานจะถูกดูดซึมไม่ดี ถ้าเกิดอาการท้องผูก	26	18	56
การรับประทานยาส้มไม้ ส้ม สามารถควบคุมความดันโลหิตได้	94	2	4
การยืนหรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ ภายหลังการรับประทานยา 1 หรือ 2 ชั่วโมง จะทำให้ หลอดเลือดไปเลี้ยงสมองน้อยลง	25	16	59

ความรู้ในการดูแลตนเอง	ตอบถูก	ตอบผิด	ไม่ตอบ
	จำนวนและร้อยละ	จำนวนและร้อยละ	จำนวนและร้อยละ
ถ้าไม่มีอาการปวดศีรษะก็ต้องรับประทานยารักษาโรคความดันโลหิตสูง	77	17	6
ยากกลางบ้านหรือยาสมุนไพรใช้รักษาความดันโลหิตสูงได้ไม่ดี	31	35	34
เมื่อมีอาการดีขึ้นแล้วจะหยุดยาได้	83	10	7
ต้องปรึกษาแพทย์			
การล้มรับประทานยาเป็นสิ่งอันตราย	72	23	5
การขาดการรักษาไปชั่วคราวอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่ายและรวดเร็ว	65	18	17

จากตาราง 17 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับความดันโลหิตสูงถูกต้องมากที่สุดคือเมื่อมีความดันโลหิตสูงอาจมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นเสมอ เช่น ปวดศีรษะ ปวดมึน ท้ายทอย ปวดต้นคอร้อยละ 87 รองลงมาถ้าไม่มีอาการผิดปกติก็ต้องมาพบแพทย์ตามเวลาที่นัดไว้ ร้อยละ 85 และการมาตรวจตามนัดเป็นสิ่งจำเป็นร้อยละ 83 ผู้สูงอายุตอบได้ถูกต้องน้อยที่สุดว่า โรคความดันโลหิตสูงไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ร้อยละ 45

การควบคุมอาหาร ผู้สูงอายุมีความรู้ถูกต้องมากที่สุดในเรื่องการรับประทานอาหารที่มีรสหวานมากเกินไปจะทำให้ น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้นร้อยละ 92 รองลงมาคือ การเติมน้ำปลาหรือเกลือในอาหารที่ปรุงแล้ว จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้ร้อยละ 84 อาหาร แป้ง ไขมัน อาหาร

รสนหวานมีผลต่อความดันโลหิตสูงร้อยละ 75 การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่มีความรู้ถูกต้องมากที่สุด คือ การออกกำลังกายที่ทำได้คือ การเดินเล่น หรือทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ร้อยละ 100 หลังรับประทานอาหารไม่ควรออกกำลังกายหนักทันทีร้อยละ 89 แต่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความรู้น้อย เรื่อง ความอันตรายสูงสลับกับการนอนราบเพราะช่วยป้องกันไม่ให้ เวียนศีรษะหรือหน้ามืด ได้ร้อยละ 45 และเมื่อมีอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม ควรนอนยกขาสูง งอเข่าและยึดนิ้วเท้า ร้อยละ 38

การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่อาจเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง ข้อที่ผู้สูงอายุมีความรู้ถูกต้องมากที่สุด คือ เมื่อมีการเจ็บหัวใจอย่างรุนแรงเป็นสัญญาณเตือนอันตรายที่ต้องรีบปรึกษาแพทย์ร้อยละ 98 รองลงมาคือ การทำจิตใจให้สบาย ไม่นอนเหนียว สามารถช่วยลดความดันโลหิตได้ร้อยละ 95 และอาการอันตรายที่สำคัญของโรคความดันโลหิตสูงคือ เวียนศีรษะ ตาพร่ามัวมองเห็นภาพไม่ชัดร้อยละ 94 การใช้ยา ผู้สูงอายุที่มีความรู้ถูกต้องมากที่สุดในเรื่องการรับประทานยาสม่ำเสมอ สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ร้อยละ 94 รองลงมาเมื่อมีอาการดีขึ้นแล้วต้องการหยุดยาควรปรึกษาแพทย์ร้อยละ 83 ผู้สูงอายุที่มีความรู้ถูกต้องน้อยที่สุดในเรื่องการยืนหรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ ภายหลังจากรับประทานยา 1 หรือ 2 ชั่วโมง จะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองน้อยลง ยาที่รับประทานจะถูกดูดซึมไม่ดีถ้าเกิดอาการท้องผูกร้อยละ 25 และ 26 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุมีความรู้น้อยในเรื่องยากลางบ้านหรือยาสมุนไพรใช้รักษาโรคความดันโลหิตสูงได้ร้อยละ 69 เมื่อพบว่ามีอาการวิงเวียน หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม ควรนอนยกขาสูง งอเข่าและยึดนิ้วเท้าร้อยละ 62 และการนอนศีรษะสูงสลับกับการนอนราบจะช่วยป้องกันไม่ให้ เวียนศีรษะหรือหน้ามืดได้ร้อยละ 55

3.2 การปฏิบัติตนเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

ตาราง 18 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการปฏิบัติตนเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

การปฏิบัติตน	ช่วงคะแนน	จำนวนและร้อยละ
ไม่ได้	0 - 12.7	14.0
ปานกลาง	12.8 - 16.3	73.0
ดี	16.5 - 18.0	13.0
รวม		100.0

$$\bar{X} = 14.6 \quad S.D. = 1.9$$

จากตาราง 19 มีเกณฑ์การแบ่งคะแนนการปฏิบัติ โดยให้คะแนนที่มากกว่า $\bar{X} + S.D.$ เป็นระดับคะแนนการปฏิบัติตนดี คะแนนที่อยู่ในช่วง $\bar{X} \pm S.D.$ เป็นระดับคะแนนการปฏิบัติตนปานกลาง และคะแนนที่น้อยกว่า $\bar{X} - S.D.$ เป็นระดับคะแนนการปฏิบัติตนไม่ดี

ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติตนได้คะแนนสูงสุดคือ 18 คะแนน จำนวน 3 คน ต่ำสุด 10 คะแนน จำนวน 4 คน จากคะแนนเต็มทั้งหมด 18 คะแนน เมื่อจัดแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับ พบว่า ส่วนใหญ่มีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 73 รองลงมาคือ ปฏิบัติไม่ได้ร้อยละ 14 และปฏิบัติดีร้อยละ 13

ตาราง 19 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองเกี่ยวกับความดันโลหิตสูง (N = 100)

การปฏิบัติในการดูแลตนเอง	ปฏิบัติถูกต้อง จำนวนและร้อยละ	ปฏิบัติไม่ถูกต้อง จำนวนและร้อยละ
การปฏิบัติตนทั่วไป		
ได้รับการวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอในรอบปีที่ผ่านมา	85	15
มาตรวจตามนัดในรอบปีที่ผ่านมา	99	1
การควบคุมอาหาร		
งดรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม	75	25
อาหารว่างที่ไม่ได้รับประทานบ่อยๆ คือ อาหารรสหวาน มัน เค็ม	74	26
ใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร	92	8
การพักผ่อนและการออกกำลังกาย		
เปลี่ยนท่าช้า ๆ ทุกครั้ง จากนอน เป็นหนึ่งจากหนึ่งเป็นยืน	75	25
นอนพักผ่อนกลางวัน สม่ำเสมอ	75	25
นอนหลับสนิททุกครั้ง	77	23
นอนเปลี่ยนท่านอน สม่ำเสมอ	35	65
การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุของโรค		
งดดื่มสุราหรือเบียร์	91	9
งดสูบบุหรี่	90	10
งดดื่มชา กาแฟ	65	35

ความรู้ในการดูแลตนเอง	ปฏิบัติถูกต้อง จำนวนและร้อยละ	ปฏิบัติไม่ถูกต้อง จำนวนและร้อยละ
มีอาการหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม แล้วนอน ยกขาสูง งอเข้าและ ยึดนิ้วเท้า	48	52
มาพบแพทย์ทุกครั้งเมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น มองเห็นภาพไม่ชัด เจ็บบริเวณหัวใจอย่างรุนแรง หัวใจเต้นแรงผิดปกติ ซ้ำตาม แขนขา ไม่มีแรง	75	25
การใช้ยา		
รับประทานยาตามแพทย์สั่ง	96	4
ไม่เคยหยุดรับประทานยาที่แพทย์ สั่งด้วยตนเองเมื่อมีอาการดีขึ้น แล้ว	87	13
ไม่รับประทานยาเกิน 2 เท่า เมื่อลืมรับประทานยามื้อใด มื้อหนึ่ง	95	5
ไม่เคยซื้อยาความดันโลหิตมา รับประทานเอง	93	7

จากตาราง 19 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ปฏิบัติตนทั่วไปได้ถูกต้องมากที่สุดในการมา
ตรวจตามนัดในรอบปีที่ผ่านมา ร้อยละ 99 ได้รับการวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 85

การควบคุมอาหารโดยใช้ไขมันเพื่อปรุงอาหารร้อยละ 92 งดรับประทานอาหารที่มีรสเค็มร้อยละ 75 อาหารว่างที่ไม่รับประทานบ่อย ๆ คือ อาหารรสหวาน มัน เค็มร้อยละ 74 การนึ่งผักและ การออกกำลังกาย ส่วนมากปฏิบัติตนได้ถูกต้องคือ นอนหลับสนิททุกคืนร้อยละ 77 แต่มีนอนเปลี่ยนท่านอนเสมอร้อยละ 65 นอนพักผ่อนกลางวันเสมอและเปลี่ยนท่าช้า ๆ ทุกครั้ง จากนอนเป็นหนึ่งจากหนึ่งเป็นยืนเท่า ๆ กันร้อยละ 75 การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุของโรค ผู้สูงอายุปฏิบัติได้ถูกต้องมากที่สุดในการงดดื่มสุรา หรือเบียร์ และการสูบบุหรี่ร้อยละ 91, 90 ตามลำดับ รองลงมาคือ งดดื่มชา กาแฟร้อยละ 65 ผู้สูงอายุจะมาพบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น มองเห็นภาพไม่ชัด เจ็บบริเวณหัวใจอย่างรุนแรง หัวใจเต้นแรงผิดปกติ ซ้ำตามแขนขา ไม่มีแรงร้อยละ 75 แต่ปฏิบัติไม่ถูกต้องเมื่อมีอาการหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม โดยการนอนยกขาสูง งอเข่า และยึดนิ้วเท้าร้อยละ 52 การใช้ยาผู้สูงอายุปฏิบัติตัวได้ถูกต้องมากที่สุด ในการรับประทานยาตามแพทย์สั่งร้อยละ 96 ไม่รับประทานยาเกิน 2 เท่าเมื่อลืมรับประทานยามื้อใดมื้อหนึ่งร้อยละ 95 ไม่เคยซื้อยาความดันโลหิตมารับประทานเองร้อยละ 93 และไม่เคยหยุดรับประทานยาที่แพทย์สั่งด้วยตนเอง เมื่อมีอาการดีขึ้นแล้วร้อยละ 87