



สถาบันวิจัยและพัฒนา

การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

Self Care of the Hypertensive Elderly in Maharaj Hospital Chiangmai

โดย

กรรณิการ์	พงษ์นิท
อารีวรรณ	กลิ่นกลิ่น
ชูศรี	วงศ์เครือวัลย์
พรพรรณ	ทรัพย์ใหม่ลย์กิจ

ด้วยความสนับสนุนทุนการวิจัยจากสถาบันชีวิตศึกษาและสถาบันวิจัยและพัฒนา

มหาวิทยาลัยพายัพ

พ.ศ. 2535

กิติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณสถาบันชีวิตวิทยาและสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยพายัพ ที่ให้ทุนสนับสนุน การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วง ไปด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือร่วมมือจากหลายฝ่าย อาทิ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เจ้าหน้าที่ที่มีสุขภาพคลีนิกโรคความดันโลหิตสูง แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล รองศาสตราจารย์รัตนา ทองสวัสดิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิกุล บุญช่วง อาจารย์นิตยา ภูโยธิน อาจารย์นิกุล นันทชัยพันธ์ และอาจารย์สุธิดา ล่ามช้าง ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาตรวจสอบความตรง ของแบบสัมภาษณ์ ตลอดจนผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยยังได้รับความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ยุภาพร เม่งอำพัน ในการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชวพรพรรณ สอนง่าย ในการ ตรวจสอบข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์และแก้ไขปรับปรุงบทความภาษาอังกฤษ จึงขอขอบพระคุณ มา ณ โอกาสนี้

คณะผู้วิจัย

26 พฤศจิกายน 2535

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการดูแลตนเองเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน สุขภาพอนามัยทั่วไป ความรู้และการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 100 ราย โดยวิธีการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ผลการวิจัยสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มที่ศึกษา ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 67.4 ปี วุฒิกศึการระดับประถมศึกษา มีระยะเวลาเป็นโรคความดันโลหิตสูงเฉลี่ย 11.7 ปี ส่วนใหญ่รายได้อยู่ระหว่าง 1,000 - 2,000 บาทต่อเดือน การกิจที่ทำประจำคือ ใ้่าบ้าน และทำงานบ้าน ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวอื่นร่วมด้วย เช่น โรคหัวใจและโรคข้อเสื่อม เป็นต้น

2. ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองโดยทั่วไปได้ดีทุกด้าน ยกเว้นบางเรื่อง คือ การดื่มชา กาแฟหรือยลละ 35 อาศัยอยู่ชั้นบนของบ้านหรือยลละ 42 ในห้องน้ำไม่มีราวเกาะหรือยลละ 74 และมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยหรือยลละ 53

3. ผู้สูงอายุมีความรู้และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับปานกลางตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ส่วนใหญ่มีความรู้ถูกต้อง ยกเว้นในเรื่องการยืนหรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ ภายหลังรับประทานอาหาร 1 หรือ 2 ชั่วโมง จะมีผลทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองน้อยยลที่รับประทานจะดูตอซิม ไม้ดีถ้าเกิดอาการท้องผูก เมื่อมีอาการวิงเวียน หน้ามืดคล้ายจะเป็นลมควรรอนยลยลสูง งอเข้าและยลนิ้วเท้า ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้และยลสมุนไพรรักษาความดันโลหิตได้ดี ผู้สูงอายุปฏิบัติตัวได้ถูกต้องน้อยในเรื่องเกี่ยวกับการนอนและเมื่อมีอาการหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงว่า ผู้สูงอายุบางคนยังมีความรู้และการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องในบางเรื่อง ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูงได้ ฉะนั้นเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพที่เกี่ยวข้องควรที่จะทำการศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงความเชื่อ และการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้ปรับปรุงรูปแบบ วิธีการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงได้สอดคล้องกับวัฒนธรรมและสภาพปัญหา เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ยืนยาว

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
รายการตารางประกอบ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตการวิจัย	2
คำจำกัดความในทฤษฎีการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
การดูแลตนเอง	4
โรคความดันโลหิตสูง	9
การดูแลตนเองในผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	22
กลุ่มตัวอย่างประชากร	22
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
การหาคุณภาพของเครื่องมือ	23
การเก็บรวบรวมข้อมูล	24
การวิเคราะห์ข้อมูล	24
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	26
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	27
ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป	37

	หน้า
ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	55
3.1 ความรู้ในการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	55
3.2 การปฏิบัติตนเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	62
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	66
สรุปผลการวิจัย	67
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	67
ส่วนที่ 2 การดูแลตนเองโดยทั่วไปของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง	68
ส่วนที่ 3 การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง	69
อภิปรายผล	71
ข้อจำกัดในการวิจัย	78
การนำผลการวิจัยไปใช้	79
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	79
บรรณานุกรม	81
ภาคผนวก	85
ภาคผนวก ก. แบบสัมภาษณ์การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง ในโรงพยาบาลมหาราชันครเชียงใหม่	86
ภาคผนวก ข. การทดสอบค่าความเที่ยงของแบบสำรวจ	101
ภาคผนวก ค. หนังสือขอความร่วมมือตอบแบบสำรวจ	102
ภาคผนวก ง. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	103
ประวัติผู้วิจัย	104

รายการตารางประกอบ

	หน้า
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง	
ตาราง 1	27
จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อาชีพ เชื้อชาติ ศาสนา สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา	
ตาราง 2	29
จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ แหล่งรายได้ รายได้ ความเพียงพอของรายได้ การมีหนี้สินและการใช้จ่าย	
ตาราง 3	31
จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูง ค่าความดันโลหิตสูง และโรคประจำตัวอื่น ๆ	
ตาราง 4	33
จำนวนและร้อยละของโรคประจำตัวอื่น 1 โรค นอกเหนือจากโรค ความดันโลหิตสูง	
ตาราง 5	34
จำนวนและร้อยละของโรคประจำตัวอื่นมากกว่า 1 โรค	
ตาราง 6	35
จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพื้นที่อาศัย	
ตาราง 7	36
จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภารกิจ นอกเหนือจากการประกอบอาชีพ	
ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองโดยทั่วไปของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ที่มีความดันโลหิตสูง	
ตาราง 8	37
จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการดูแลสุขภาพ ตนเอง เกี่ยวกับการอาหารและการรับประทานอาหาร	
ตาราง 9	40
จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ที่ชอบและงดรับประทานอาหาร เมื่อมีอาการเจ็บป่วย	
ตาราง 10	41
จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการดูแลตนเอง เกี่ยวกับการขับถ่าย	

	หน้า
ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรักษา ความสะอาดร่างกาย	42
ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการพักผ่อน นอนหลับ	44
ตาราง 13 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกิจกรรมและ การออกกำลังกาย	46
ตาราง 14 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะที่อยู่อาศัย และการป้องกันอุบัติเหตุ	47
ตาราง 15 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามบทบาทหน้าที่ และการปรับตัว	50
ส่วนที่ 3 ข้อมูลการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	
ตาราง 16 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้ในการ ดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	55
ตาราง 17 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้ในการดูแล ตนเองเกี่ยวกับความดันโลหิตสูง	56
ตาราง 18 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการปฏิบัติตน เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	62
ตาราง 19 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการปฏิบัติตน ในการดูแลตนเองเกี่ยวกับความดันโลหิตสูง	63