



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## ภาคผนวก ก

### โครงการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงโดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลแม่ยวม อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

#### หลักการและเหตุผล

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจและสังคม จากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรมและความเจริญอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ซึ่งมีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ทำให้แบบแผนของการเจ็บป่วยเปลี่ยนแปลงไป จากโรคติดเชื้อเป็นโรคไม่ติดเชื้อ หรือโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคความดันโลหิตสูง กำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของหลายประเทศเนื่องจากอุบัติการณ์ของโรคนี้ได้กระจายไปทั่วโลกและมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นในทุกปี

จากปัญหาการที่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจำนวนมากไม่ได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้องและทันท่วงที ยุทธศาสตร์ “เมืองไทยแข็งแรง (Healthy Thailand)” (กระทรวงสาธารณสุข, 2548) ซึ่งได้กำหนดเป็นวาระแห่งชาติ เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2547 จึงได้กำหนดตัวชี้วัดเกี่ยวกับการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงคือร้อยละ 60 ของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไปต้องได้รับการตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงตามมาตรฐาน โดยการกำหนดกิจกรรมหลักคือการ บริการตรวจวัดระดับความดันโลหิตด้วยเครื่องมือและการวัดที่ได้มาตรฐานตามแนวทางเวชปฏิบัติ เป็นหนึ่งในตัวชี้วัดที่สำคัญในการดำเนินงานนโยบายเมืองไทยแข็งแรง

สถานีอนามัยน้ำดิบและสถานีอนามัยห้วยสิงห์ ซึ่งรับผิดชอบตำบลแม่ยวม อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีหมู่บ้านในพื้นที่รับผิดชอบทั้งหมด 13 หมู่บ้าน จำนวนประชากรทั้งหมด 9,877 คน มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงขึ้นทะเบียนรักษาทั้งหมด 440 ราย ได้ดำเนินโครงการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงโดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเพื่อค้นหาผู้ป่วยรายใหม่ตามนโยบายเมืองไทยแข็งแรงในพื้นที่รับผิดชอบ โดยจัดกิจกรรมให้ความรู้อาสาสมัครสาธารณสุขและพัฒนาทักษะการวัดความดันโลหิต เพื่อเป็นตัวแทนเจ้าหน้าที่ในการให้ความรู้การป้องกันโรคความดันโลหิตสูงแก่ประชาชน และคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มประชากรเป้าหมายอายุ 40 ปีขึ้นไปในพื้นที่

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ให้มีความรู้เรื่องความดันโลหิตสูงและทักษะการวัดความดันโลหิต
2. เพื่อคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงในประชากรกลุ่มเป้าหมายประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป

### ขั้นตอนดำเนินการ

#### ขั้นเตรียมการ

1. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ
2. ดำเนินการสำรวจข้อมูลผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในพื้นที่ และวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินสถานการณ์และวางแผนการพัฒนาระบบบริการต่อไป

#### ขั้นดำเนินการ

1. พัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ให้ความรู้โดยเจ้าหน้าที่สถานีอนามัย แบ่งการอบรมเป็น 2 กลุ่มตามพื้นที่รับผิดชอบสถานีอนามัย
  - 1.1 อบรมให้ความรู้เรื่องความดันโลหิตสูง และการวัดความดันโลหิต
  - 1.2 อบรมฝึกวัดความดันโลหิตในสถานีอนามัย
2. จัดกิจกรรมรณรงค์คัดกรองความดันโลหิตสูงในชุมชน
3. สรุปและประเมินผลการดำเนินงาน

#### สถานที่ดำเนินการ

ตำบลแม่ขวม อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

#### เป้าหมาย

อส. จำนวน	85	คน
ประชากรกลุ่มเสี่ยงอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน	3,664	คน

#### ระยะเวลาดำเนินการ

มกราคม – กันยายน 2549

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. อสม.มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และทักษะการวัดความดันโลหิต
2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอายุ 40 ปีขึ้นไปได้รับการตรวจคัดกรองความดันโลหิตสูงครอบคลุมมากกว่าร้อยละ 80

### ผังควบคุมกำกับ โครงการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงโดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ตำบลแม่ยวม อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

กิจกรรม	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	หมายเหตุ
1 จัดทำโครงการและจัดเตรียมอุปกรณ์	—						
2 จัดอบรมพัฒนาศักยภาพ อสม.		—					
3 อสม.ฝึกวัดความดันโลหิตในสถานีอนามัย		—					
4 รณรงค์คัดกรองความดันโลหิตสูงในกลุ่มเป้าหมายอายุ 40 ปีขึ้นไป			—	—			
5 สรุปและประเมินผลโครงการ						—	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## ใบความรู้ เรื่อง “ความดันโลหิตสูง”

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบบ่อย มีบุคคลจำนวนมากที่ต้องทุพพลภาพหรือมีชีวิตไม่ยืนยาวเท่าที่ควรเพราะโรคนี้ คนส่วนมากที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมักจะไม่ได้รู้ตัวว่าเป็น และเมื่อรู้ตัวว่าเป็นส่วนมากจะไม่ได้ได้รับการรักษา และเมื่อได้รับการรักษาส่วนมากจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร ส่วนหนึ่งของคนที่เป็โรคความดันโลหิตสูงอาจไม่มีอาการ จึงทำ ให้โรคความดันโลหิตสูงไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร อีกประการหนึ่งผู้ป่วยความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ มักจะเข้าใจว่าความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่หายขาด เมื่อทานยาจนความดันเป็นปกติแล้วควรเลิกทานยาได้ ในความเป็นจริงส่วนใหญ่แล้วความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ไม่หายขาด ต้องใช้ยาควบคุมไปตลอดชีวิตเช่นเดียวกับโรคเบาหวานเหมือนกัน การควบคุมความดัน ให้ปกติอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดความเสี่ยงต่างๆ ที่เกิดจากโรคความดันสูง เช่น อัมพาต หรือหลอดเลือดหัวใจอุดตันลงได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### บุคคลประเภทใดที่มักจะเป็นความดันโลหิตสูง

1. ส่วนมากมักพบได้ในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอายุตั้งแต่ 40 – 50 ปี ขึ้นไป
2. พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายเล็กน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังวัยหมดประจำเดือนพบได้บ่อย
3. พบมากในคนอ้วน แต่คนผอมก็พบบ้างเหมือนกัน
4. พบสืบทอดทางกรรมพันธุ์ประมาณร้อยละ 30 – 40
5. ความเครียด ตกใจ มีส่วนกระตุ้นในความดันโลหิตสูงขึ้นได้

### อาการ

ผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ระยะเริ่มแรกส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ อาจตรวจพบโดยการตรวจเช็คสุขภาพประจำปี หรือเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นแล้วแพทย์วัดความดันของเลือด พบว่าผิดปกติ สำหรับรายที่มีอาการจะมีอาการมึนงง ตาพร่ามัว ปวดศีรษะตรงท้ายทอย มักจะปวดตอนตื่นนอน เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย บางรายเลือดกำเดาออกบ่อยๆ อาการดังกล่าวอาจเกิดจากโรคอื่นได้อีกหลายโรค และที่สำคัญที่สุดความดันโลหิตสูงบางรายอาจไม่มีอาการใดเลยก็ได้ นอกจากตรวจวัดด้วยเครื่องมือแพทย์จึงจะทราบ ฉะนั้นถ้าท่านสงสัยว่าเป็นโรคนี้หรือท่านที่มีอายุเกิน 35 ปี ควรตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละ 1 – 2 ครั้ง

### ข้อควรปฏิบัติเมื่อมีความดันโลหิตสูง

1. ควรให้แพทย์ตรวจวัดความดันเป็นครั้งคราวตามที่แพทย์แนะนำ
2. รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ
3. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำ ของแพทย์

### การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง

1. การลดน้ำหนักตัว ในรายที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานควรพยายามลดน้ำหนักเพราะการลดน้ำหนักสามารถลดความดันได้ ความอ้วนถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

2. ออกกำลังกายที่พอควรอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะเป็นผลดีต่อหลอดเลือดแดงแล้วยังจะช่วยลดความดันและน้ำหนักลงด้วย การออกกำลังกายที่เหมาะสม ได้แก่การเดินเร็วๆ หรือการวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำ และการขี่จักรยานอยู่กับที่ ควรออกกำลังกาย ประมาณวันละ 15-20 นาที และออกกำลังอย่างน้อย 3-6 ครั้งต่อสัปดาห์

3. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด ผู้ป่วยที่เป็น โรคความดัน โลหิตสูงจะได้ประโยชน์จากการควบคุมอาหารไม่ได้มีรสเค็มจัดนานเกินไป วิธีนี้จะทำ ให้การควบคุมความดันเป็นไปได้ง่ายขึ้น

4. ลดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ เมื่อเป็น โรคความดัน โลหิตสูงอาจงดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ไปเลยหรือมีจะนั้นก็ดื่มในปริมาณน้อยๆ

5. พยายามลดความเครียดลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำ ได้ ความเครียดอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง และทำ ให้แพทย์ไม่สามารถควบคุมความดันได้ดีเท่าที่ควร ผู้ป่วยความดัน โลหิตสูงควรพยายามหาวิธีลดความเครียดเพราะอาจเป็นประโยชน์มากในการควบคุมความดันให้ปกติ

### การป้องกันโรคความดันโลหิตสูงควรปฏิบัติดังนี้

1. ออกกำลังกายอยู่เสมอ พยายามเดิน ขี่จักรยาน หรือว่ายน้ำวันละ 30 – 60 นาที
2. รับประทานผลไม้สดและผักให้มาก กินอาหารที่มีไขมันน้อย
3. กินเค็มให้น้อยลง
4. ถ้าดื่มไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าสองแก้วต่อวัน
5. รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
6. งดสูบบุหรี่

## 2. การคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง

กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้กิจกรรมการค้นหาผู้ป่วยความดันโลหิตสูงเป็นกิจกรรมที่สำคัญกิจกรรมหนึ่งในการดำเนินงานนโยบายเมืองไทยแข็งแรงโดยกำหนดตัวชี้วัดในการรณรงค์คัดกรองค้นหาผู้ป่วยไว้ดังนี้คือ

ร้อยละของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไปควรได้รับการบริการคัดกรองความดันโลหิตตามมาตรฐานไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

มาตรฐานในที่นี้หมายถึง มาตรฐานสัมพัทธ์ คือ มาตรฐานที่มาจากผลของการทบทวนแนวปฏิบัติ ขั้นตอนการบริการที่มีคุณภาพเพียงพอในการลดความเสี่ยงในประชากร ตามเงื่อนไขทรัพยากรของประเทศในปีนั้น ๆ โดยกำหนดมาตรฐานการคัดกรองความดันโลหิตและการวัดความดันโลหิตไว้ดังนี้

### 2.1 มาตรฐานการคัดกรองความดันโลหิต

1. บริการตรวจวัดระดับความดันโลหิต โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขด้วยเครื่องมือและการวัดที่ได้มาตรฐานตามแนวเวชปฏิบัติเพื่อคัดกรอง

2. บริการแจ้งค่าและอธิบายความหมายระดับความดันโลหิตที่วัดได้

3. บริการแนะนำการปฏิบัติที่เหมาะสมกับระดับความดันโลหิต

### 2.2 มาตรฐานการวัดความดันโลหิตสูง

1. เครื่องมือวัดความดันโลหิตที่มีมาตรฐานเพื่อการคัดกรอง ได้แก่

1.1 เครื่องมือวัดความดันโลหิตชนิดปรอท ที่มีการสอบเทียบค่าเป็นระยะ

1.2 เครื่องมือวัดคลิจิตอลชนิด cuff พันรอบแขน ที่มีขนาดเหมาะสมกับผู้ถูกคัดกรอง

2. การวัดที่ได้มาตรฐานตามแนวเวชปฏิบัติ โดยเฉพาะ

2.1 ให้นั่งพักก่อนอย่างน้อย 5 นาที

2.2 วัดอย่างน้อย 2 ครั้ง ห่างกัน 3-5 นาที

3. บริการแจ้งค่าและอธิบายความหมายระดับความดันโลหิตที่วัดได้ แก่ผู้ที่ได้รับการคัดกรองและอธิบายความหมายของความดันโลหิตต่อ โอกาสเสี่ยงการเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจหลอดเลือดอื่น ๆ

4. แนะนำการปฏิบัติที่เหมาะสมกับระดับความดันโลหิตและโอกาสเสี่ยงของผู้ถูกคัดกรองทั้งนี้สามารถแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มได้แก่

กลุ่มระดับความดันโลหิต	ความหมาย	ข้อแนะนำ
1. กลุ่มที่มีระดับความดันโลหิต SBP < 130 มม.ปรอท DBP < 80 มม.ปรอท	ถือว่าเป็นยังไม่เป็นโรคและโอกาส เสี่ยงน้อย	อย่างไรก็ตาม ให้ระมัดระวัง น้ำหนักเกินและการขาดการ เคลื่อนไหวที่เพียงพอเพื่อป้องกัน โรค โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในเขตเมือง ชุมชนแออัด และวิถีชีวิตนั่ง ๆ นอน ๆ
2. กลุ่มที่มีระดับความดันโลหิต SBP = 130 – 139 มม.ปรอท DBP = 80 - 89 มม. ปรอท	เป็นระดับความดันโลหิตที่เสี่ยง เป็นโรคความดันโลหิตสูงในอีก 10 ปี และเริ่มมีโอกาสเสี่ยงต่อ โรคหัวใจและอัมพาต	การปฏิบัติตัวลดอาหารเค็ม เพิ่ม การกินผัก ออกกำลังกาย ลด น้ำหนักในกรณีที่มีน้ำหนักเกิน
3. กลุ่มที่มีระดับความดันโลหิต SBP = 140 – 160 มม.ปรอท DBP = 90 – 100 มม. ปรอท	สงสัยว่าเป็นโรคความดันโลหิต สูง	ให้ส่งต่อไปรับการวินิจฉัยโดย แพทย์
4. กลุ่มที่มีระดับความดันโลหิต SBP ≥ 160 มม.ปรอท DBP ≥ 100 มม. ปรอท	ถือว่าเป็นความดันโลหิตสูงที่ อันตราย	ให้ตรวจวัดซ้ำอีกครั้ง ถ้าระดับ ความดันโลหิตยังสูงอยู่ให้ส่งต่อ สถานอนามัยหรือโรงพยาบาล ทันที เพื่อการวินิจฉัยและรักษา

#### ขั้นตอนการวัดความดันโลหิต

1. ตรวจสอบอุปกรณ์ เครื่องวัดความดัน หูฟังให้พร้อมใช้งาน สายยางไม่พับงอ ตรวจสอบข้อต่อต่างๆ ว่ายึดติดกันแน่นหรือเปล่าและ ไม่มีลมค้างในถุงผ้าพันแขน
2. ให้ผู้ที่วัดความดันโลหิตนั่งพักก่อนอย่างน้อย 5 นาที
3. จัดท่านั่งสำหรับผู้ที่วัดความดันให้เหมาะสมให้ผู้ถูกวัดอยู่ในที่สบาย โดยให้ผู้ถูกวัดนั่งหรือนอน เหยียดแขนข้างที่จะวัดให้อยู่ในท่าที่สบายที่สุด พร้อมทั้งหงายมือขึ้นพันแขนเสื้อข้างที่วัดขึ้นไปเหนือข้อศอก
4. พันผ้าพันแขนรอบแขนเหนือข้อพับขึ้นไป 1 นิ้ว ไม่ให้แน่นหรือหลวมจนเกินไป เหนือปลายผ้าให้เรียบร้อย ไม่ให้มีลมค้างในผ้าพันแขน
5. วางเครื่องวัดความดันโลหิตอยู่ในระดับหัวใจ ห่างจากระดับสายตาไม่เกิน 3 ฟุต



6. จับรีพอร์ ที่ข้อพับแขน ไต่หูฟัง วางเป็นของเครื่องฟังลงตรงตำแหน่งรีพอร์ที่คลำได้
7. บีบลูกยางด้วยอุ้งมือให้ลมเข้าไปในผ้าพันแขนให้คั่นปรอทในเครื่องวัดให้สูงกว่าค่าปกติของความดันซิสโตลิก ประมาณ 20 มม. แล้วค่อย ๆ คลายเกลียวลูกยางออกจากผ้าพันแขน โดยให้ปรอทค่อยๆ ลดลงช้าๆ
8. อ่านค่าระดับความดันที่วัดได้ ควรวัดความดันโลหิตอย่างน้อย 2 ครั้ง (ห่างกันอย่างน้อย 5 นาที) แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย  
ค่าที่วัดได้จะออกมา 2 ค่า คือ ตัวเลขค่าสูงและค่าต่ำ ค่าสูง คือ ระดับความดันโลหิตตอนที่หัวใจบีบตัว ค่าต่ำ คือ ระดับความดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว ตัวเลขทั้งสองค่าจะรายงานเป็นมิลลิเมตรปรอท ระดับของความดันโลหิตที่ถือว่าสูงผิดปกติคือมากกว่า 140/90 มม.ปรอท คือค่าสูง
9. มีการบอกผลการวัดความดันโลหิตและให้คำแนะนำแก่ผู้ถูกวัดและบันทึกผล

## ภาคผนวก ข

## แบบสอบถามอาสาสมัครสาธารณสุข

## เรื่อง ความดันโลหิตสูงและการคัดกรองผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

การวิจัยนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อประเมินผลกิจกรรมการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงของอสม. โดยในการประเมินผลครั้งนี้จะประเมินในส่วนของความรู้ในเรื่องโรค และการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนของ อสม. การให้ข้อมูลที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดจะเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย ในการนำข้อมูลนี้ไปปรับปรุงการดำเนินงานกิจกรรมการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงต่อไป

คำชี้แจง แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 4 หน้า แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของอาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 3 ความรู้เรื่องโครงการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของอาสาสมัครสาธารณสุข

1. อายุ.....ปี

2. เพศ ( )ชาย ( )หญิง

3. การศึกษาชั้นสูงสุด

( ) ประถมศึกษา

( ) มัธยมศึกษาตอนต้น

( ) มัธยมศึกษาปลาย

( ) อนุปริญญา

( ) ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

4. อาชีพหลัก

( ) ทำนา, ทำสวน

( ) ค้าขาย

( ) รับจ้าง

( ) แม่บ้าน

( ) อื่นๆระบุ.....

5. สถานภาพสมรส

( ) โสด

( ) คู่

( ) ม้าย

( ) หย่า

( ) แยก

6. ระยะเวลาที่เป็น อสม. ....ปี

7. จำนวนหลังคาเรือนที่รับผิดชอบ .....หลังคาเรือน

## ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง: อ่านข้อความในตารางข้างล่างทีละข้อ มีคำตอบให้เลือก 2 คำตอบ คือ เห็นด้วย กับ ไม่เห็นด้วย กรุณาเติมเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ความคิดเห็น		สำหรับ นักวิจัย
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	
1. ผู้ป่วยที่ปวดศีรษะบ่อยๆ คือผู้ป่วยความดันโลหิตสูง			
2. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงคือผู้ที่มีความดันโลหิตมากกว่า 140/90 และได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์			
3. ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงในระยะแรก มักจะไม่รู้ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงเนื่องจากอาการไม่ชัดเจน			
4. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ไม่มีผลทำให้ความดันโลหิตสูง			
5. ผู้ป่วยโรคไต เบาหวาน และโรคหัวใจมีความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนปกติ			
6. ในครอบครัวที่พ่อแม่ป่วยเป็นความดันโลหิตสูง ลูกๆ มักจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูง			
7. คนอ้วนที่น้ำหนักเกินมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง			
8. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง สามารถรักษาให้หายได้			
9. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควรเข้ารับการรักษอย่างต่อเนื่อง และทานยาอย่างสม่ำเสมอ			
10. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสามารถหยุดยาได้เองหลังสามารถคุมระดับความดันให้อยู่ในภาวะปกติ			
11. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควรรับประทานอาหารรสเค็มเพื่อเพิ่มความเข้มข้นของเลือด			
12. ถ้าเป็นโรคความดันโลหิตสูงอยู่นานๆ จะทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้			
13. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงถึงแม้จะไม่แสดงอาการผิดปกติแต่จะมีการทำลายอวัยวะที่สำคัญของร่างกายได้			
14. ถ้ามีเป็นโรคความดันโลหิตสูงนานๆ แล้วไม่ได้รับการรักษาอาจมีผลทำให้เป็นโรคปอดอักเสบได้			

ข้อความ	ความคิดเห็น		สำหรับ นักวิจัย
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	
15. ถ้าเป็น โรคความดันโลหิตสูงแล้วมีโอกาสเป็นเส้นเลือดในสมองตีบน้อยกว่าคนปกติ			
16. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง			
17. การสูบบุหรี่ไม่มีส่วนทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง			
18. การใช้เวลาว่างพักผ่อน ลดความเครียดมีส่วนในการลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง			
19. การลดการรับประทานอาหารรสจัด โดยเฉพาะลดเค็มช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคความดันโลหิตสูง			
20. การควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน ช่วยลดภาวะเสี่ยงของการเป็นโรคความดันโลหิตสูง			

### ส่วนที่ 3 ความรู้เรื่องการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง: ให้ท่านเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว โดยใช้เครื่องหมายกากบาท (X) กาทับลงตัวอักษร ก ถึง จ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

- กลุ่มประชาชนที่ท่านควรวัดความดันโลหิต เพื่อค้นหาผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรมีอายุเท่าใด
  - 35 ปีขึ้นไป
  - 40 ปีขึ้นไป
  - 45 ปีขึ้นไป
  - 50 ปีขึ้นไป
  - 60 ปีขึ้นไป
- บุคคลที่สงสัยว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง ท่านคิดว่าต้องมีระดับความดันโลหิตเท่าใด
  - ตั้งแต่ 130/90 มิลลิเมตรปรอท ขึ้นไป
  - ตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอท ขึ้นไป
  - ตั้งแต่ 150/90 มิลลิเมตรปรอท ขึ้นไป
  - ตั้งแต่ 160/90 มิลลิเมตรปรอท ขึ้นไป
  - ตั้งแต่ 160/100 มิลลิเมตรปรอท ขึ้นไป

3. บุคคลที่เสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่บุคคลประเภทใด
  - ก. คนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป
  - ข. คนที่มีประวัติญาติป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง
  - ค. คนมีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน
  - ง. บุคคลที่มีคุณสมบัติตามข้อใดข้อหนึ่งที่กล่าวมา
  - จ. บุคคลที่มีคุณสมบัติครบทุกข้อ ที่กล่าวมา
  
4. ก่อนวัดความดันโลหิตสูงทุกครั้งควรให้ผู้ป่วยหรือผู้ที่ถูกวัดนั่งพักก่อนอย่างน้อยเท่าใด
  - ก. ไม่ต้องพักก็ได้
  - ข. พักก่อนอย่างน้อย 5 นาที
  - ค. พักก่อนอย่างน้อย 10 นาที
  - ง. พักก่อนอย่างน้อย 15 นาที
  - จ. พักก่อนอย่างน้อย 30 นาที
  
5. การวัดความดันโลหิตเพื่อค้นหาผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในชุมชนตามแนวทางการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง วัดอย่างไรจึงจะถูกต้อง
  - ก. วัดความดันโลหิต 1 ครั้ง
  - ข. วัดความดันโลหิต 1 ครั้งหลังนั่งพัก 5 นาที
  - ค. วัดความดันโลหิต 2 ครั้งห่างกัน 5 นาที
  - ง. วัดความดันโลหิต 2 ครั้งห่างกัน 10 นาที
  - จ. วัดความดันโลหิต 2 ครั้งห่างกัน 15 นาที

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

## แบบสังเกตทักษะการวัดความดันโลหิตสูง ของ อสม.

ชื่อ อสม.....ที่อยู่.....หมู่ที่.....

ลำดับ	ขั้นตอนการวัดความดันโลหิต	ได้ทำ		ไม่ได้ทำ
		ถูก	ไม่ถูก	
	การตรวจสภาพเครื่องมือ	นำหนักคะแนน 1 คะแนน		
1	สายยางไม่พับงอ			
2	ข้อต่อระหว่างสายยางกับหน้าปัดสเกลและลูกยางต่อกันแน่น			
3	ไม่มีลมค้างในถุงพินแมน			
	การจัดทำนั่งและการเตรียมผู้ป่วย	นำหนักคะแนน 4 คะแนน		
4	ให้ผู้ถูกวัดนั่งพักก่อนวัดความดันอย่างน้อย 5 นาที			
5	จัดให้ผู้ถูกวัดอยู่ในที่สบาย โดยให้ผู้ถูกวัดนั่งหรือนอนเหยียดแขนข้างที่จะวัดให้อยู่ในท่าที่สบายที่สุด พร้อมทั้งหงายมือขึ้นพับแขนเสื้อข้างที่วัดขึ้นไปเหนือข้อศอก			
6	ได้ลมออกจากผ้าพันแขนให้หมด ไม่มีลมค้างอยู่ในผ้าพันแขน			
7	พันผ้าพันแขนรอบแขนเหนือข้อพับขึ้นไป 1 นิ้ว ไม่ให้แน่นหรือหลวมจนเกินไป เหน็บปลายผ้าให้เรียบร้อย			
8	วางเครื่องวัดความดันโลหิตอยู่ในระดับหัวใจ ห่างจากระดับสายตาไม่เกิน 3 ฟุต			
	การหาค่าแรงชีพจรและการวัดความดัน	นำหนักคะแนน 3 คะแนน		
6	คลำชีพจร ที่ข้อพับแขน ใต้หูฟังวางแป้นของเครื่องฟังลงตรงตำแหน่งชีพจรที่คลำได้			
7	บีบลูกยางด้วยอุ้งมือให้ลมเข้าไปในผ้าพันแขนให้ดันปรอทในเครื่องวัดให้สูงกว่าค่าปกติของความดันซิสโตลิกประมาณ 20 มม.			
8	ค่อย ๆ คลายเกลียวลูกยางออกจากผ้าพันแขน โดยให้ปรอทค่อย ๆ ลดลงช้า ๆ			
	การแปลผล	นำหนักคะแนน 2 คะแนน		
9	อ่านค่าความดันโลหิตสูงที่วัดได้			
10	มีการบอกผลการวัดความดันโลหิตและให้คำแนะนำ			

**แนวทางการสนทนากลุ่ม  
(Focus Group Discussion)**

การประเมินผลโครงการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงโดยอาสาสมัครสาธารณสุข  
ตำบลแม่ขวม อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

**แนวคำถาม**

1. ปัญหา สถานการณ์ ความชุกของโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนหรือหมู่บ้าน จำนวน และ การรับการรักษาของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในหมู่บ้าน ปัญหาโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านเป็นอย่างไร
2. ปัจจัยเบื้องต้น ความเหมาะสมของจำนวน อสม. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ สื่อและการประชาสัมพันธ์ วัสดุอุปกรณ์ ความเหมาะสมของจำนวน อสม. ในหมู่บ้าน ความเหมาะสมของระยะเวลาในการดำเนินโครงการคัดกรองความดันโลหิตสูง วิธีการประชาสัมพันธ์ได้ดำเนินการอย่างไร ความเพียงพอของอุปกรณ์ในการคัดกรองความดันโลหิต เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต, ฟูฟิง
3. กระบวนการดำเนินงาน และความร่วมมือในการดำเนินโครงการของ อสม.
4. ปัญหา และอุปสรรคการดำเนินกิจกรรมคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน ปัญหาหรืออุปสรรคในการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง แนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหา ข้อเสนอแนะวิธีการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน
5. ความพึงพอใจของประชาชนต่อการดำเนินกิจกรรมของ อสม.

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายสมศักดิ์ ทราชเงิน
วัน เดือน ปี เกิด	21 กันยายน 2515
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา โรงเรียนบ้านเวียงใต้ อำเภอป่า จังหวัดแม่ฮ่องสอน พ.ศ. 2527 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนป่าวิทยาคาร อำเภอป่า จังหวัดแม่ฮ่องสอน พ.ศ. 2533 สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรเจ้าพนักงานสาธารณสุข วิทยาลัย การสาธารณสุขภาคเหนือ จังหวัดพิจิตร โลก พ.ศ. 2535 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ. 2539
ปัจจุบัน	รับราชการในตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข 7 สถานีอนามัยน้ำคืบ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน