

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพและการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยบรรยายประกอบตารางดังนี้

ส่วนที่ 1 การรับรู้ภาวะสุขภาพ

ส่วนที่ 2 การดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3 การดูแลตนเองด้านสุขภาพ

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพและการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพ

ส่วนที่ 5 การรับรู้ภาวะสุขภาพ การดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพแยกตามระดับความดันโลหิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 การรับรู้ภาวะสุขภาพ

ตาราง 4.1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวมและรายด้าน (N = 120)

| การรับรู้ภาวะสุขภาพ | μ | σ | ระดับ |
|-----------------------------|-------|----------|-------|
| การรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวม | 3.34 | 0.34 | ดี |
| การรับรู้ภาวะสุขภาพรายด้าน | | | |
| การรับรู้แรงจูงใจด้านสุขภาพ | 3.58 | 0.42 | ดีมาก |
| การรับรู้ความรุนแรง | 3.54 | 0.47 | ดีมาก |
| การรับรู้ประโยชน์ | 3.53 | 0.43 | ดีมาก |
| การรับรู้โอกาสเสี่ยง | 3.25 | 0.48 | ดี |
| การรับรู้อุปสรรค | 2.81 | 0.63 | ดี |

ตาราง 4.1 ประชากรมีการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\mu = 3.34$, $\sigma = 0.34$) โดยการรับรู้ภาวะสุขภาพรายด้านที่อยู่ในระดับดีมาก ได้แก่การรับรู้แรงจูงใจด้านสุขภาพ การรับรู้ความรุนแรง และการรับรู้ประโยชน์ ($\mu = 3.58$, 3.54 และ 3.53 ตามลำดับ , $\sigma = 0.42$, 0.47 และ 0.43 ตามลำดับ) ส่วนการรับรู้ภาวะสุขภาพรายด้านที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยง และ การรับรู้อุปสรรค ($\mu = 3.25$ และ 2.81 ตามลำดับ , $\sigma = 0.48$ และ 0.63 ตามลำดับ)

ตาราง 4.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้แรงจูงใจด้านสุขภาพ

| การรับรู้แรงจูงใจด้านสุขภาพ | μ | σ | ระดับ |
|--|-------|----------|-------|
| การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวจากแพทย์และพยาบาลด้วยความเป็นกันเองทำให้ท่านยอมรับการรักษาและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตัว | 3.74 | 0.51 | ดีมาก |
| การรณรงค์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงทำให้ท่านเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตัว | 3.67 | 0.54 | ดีมาก |
| การป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงขึ้นอยู่กับความรับผิดชอบของผู้ป่วย | 3.66 | 0.61 | ดีมาก |
| ครอบครัวมีส่วนสนับสนุนในการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง | 3.60 | 0.65 | ดีมาก |
| หากผลการตรวจหรือการดำเนินของโรคไม่ดี ท่านจะมีความกังวลและทำให้เกิดแรงจูงใจในปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมโรคความดันโลหิตสูง | 3.19 | 0.83 | ดี |
| โดยรวม | 3.58 | 0.42 | ดีมาก |

ตาราง 4.2 ประชากรมีการรับรู้แรงจูงใจด้านสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ในระดับดีมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวจากแพทย์และพยาบาลด้วยความเป็นกันเองทำให้ท่านยอมรับการรักษาและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตัว การรณรงค์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงทำให้ท่านเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตัว และ การป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงขึ้นอยู่กับความรับผิดชอบของผู้ป่วย ($\mu = 3.74, 3.67$ และ 3.66 ตามลำดับ, $\sigma = 0.51, 0.54$ และ 0.61 ตามลำดับ)

ตาราง 4.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ความรุนแรง

| การรับรู้ความรุนแรง | μ | σ | ระดับ |
|---|-------|----------|-------|
| ถ้าเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคไต โรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองแตกจะทำให้ภาวะสุขภาพ เลวลงซึ่งต้องใช้เวลาในการรักษานาน | 3.71 | 0.49 | ดีมาก |
| โรคความดันโลหิตสูงอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยเฉียบพลัน | 3.65 | 0.56 | ดีมาก |
| การมีความดันโลหิตสูงเป็นเวลานานโดย ควบคุมไม่ได้จะทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้น | 3.62 | 0.62 | ดีมาก |
| การเกิดภาวะแทรกซ้อนจาก โรคความดันโลหิตสูงทำให้ไม่มีความสุข | 3.52 | 0.67 | ดีมาก |
| ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ | 3.18 | 1.09 | ดี |
| โดยรวม | 3.54 | 0.47 | ดีมาก |

ตาราง 4.3 ประชากรมีการรับรู้ความรุนแรงโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก เมื่อพิจารณาราย
ข้อพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ระดับดีมาก 3 อันดับแรกได้แก่ ถ้าเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคไต
โรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองแตกจะทำให้ภาวะสุขภาพเลวลงซึ่งต้องใช้เวลาในการรักษานาน
โรคความดันโลหิตสูงอาจทำให้เสียชีวิตได้โดยเฉียบพลัน และการมีความดันโลหิตสูงเป็นเวลานาน
โดยควบคุมไม่ได้จะทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้น ($\mu = 3.71$, 3.65 และ 3.62 ตามลำดับ , $\sigma =$
0.49 , 0.56 และ 0.62 ตามลำดับ)

ตาราง 4.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ประโยชน์

| การรับรู้ประโยชน์ | μ | σ | ระดับ |
|---|-------|----------|-------|
| การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และ พยายามอย่างถูกต้องจะทำให้ภาวะแทรกซ้อน ที่อาจเกิดขึ้นมีความรุนแรงลดลง | 3.70 | 0.62 | ดีมาก |
| การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มสามารถ ลดอันตรายจากโรคความดันโลหิตสูงได้ | 3.63 | 0.59 | ดีมาก |
| การรับประทานยาสม่ำเสมอสามารถ ควบคุมโรคความดันโลหิตสูงได้ | 3.61 | 0.66 | ดีมาก |
| การทำจิตใจให้สบาย ไม่หงุดหงิดโมโหง่าย ช่วยให้ความดันโลหิตลดลงได้ | 3.56 | 0.68 | ดีมาก |
| การตรวจร่างกายประจำปีไม่มีความจำเป็น ถ้าไม่มีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ เหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก เป็นต้น | 3.17 | 1.14 | ดี |
| โดยรวม | 3.53 | 0.43 | ดีมาก |

ตาราง 4.4 ประชากรมีการรับรู้ประโยชน์โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ระดับดีมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ และพยายามอย่างถูกต้องจะทำให้ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นมีความรุนแรงลดลง การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มสามารถลดอันตรายจากโรคความดันโลหิตสูงได้ และการรับประทานยาสม่ำเสมอสามารถควบคุมโรคความดันโลหิตสูงได้ ($\mu = 3.70$, 3.63 และ 3.61 ตามลำดับ , $\sigma = 0.62$, 0.59 และ 0.66 ตามลำดับ)

ตาราง 4.5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยง

| การรับรู้โอกาสเสี่ยง | μ | σ | ระดับ |
|--|-------|----------|-------|
| การเป็นโรคความดันโลหิตสูงทำให้เกิดโรคหัวใจได้ง่ายกว่าคนปกติ | 3.56 | 0.59 | ดีมาก |
| การเป็นโรคความดันโลหิตสูงอาจทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ | 3.55 | 0.77 | ดีมาก |
| ถ้าไม่ได้รับการรักษาโรคความดันโลหิตสูงเป็นเวลานานอาจทำให้ประสาทตาเสื่อมได้ | 3.30 | 0.78 | ดี |
| การเป็นโรคความดันโลหิตสูงทำให้เกิดโรคไตวายได้ง่ายกว่าคนปกติ | 3.28 | 0.84 | ดี |
| ความอ้วนไม่ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเพิ่มขึ้นต่อโรคความดันโลหิตสูง | 2.57 | 1.28 | ดี |
| โดยรวม | 3.25 | 0.48 | ดี |

ตาราง 4.5 ประชากรมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\mu = 3.25$, $\sigma = 0.48$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ระดับดีมากในเรื่องการเป็นโรคความดันโลหิตสูง อาจทำให้เกิดโรคหัวใจได้ง่ายกว่าคนปกติ และทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ ($\mu = 3.56$ และ 3.55 ตามลำดับ, $\sigma = 0.59$ และ 0.77 ตามลำดับ)

ตาราง 4.6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้อุปสรรค

| การรับรู้อุปสรรค | μ | σ | ระดับ |
|--|-------|----------|-------|
| การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์และ พยาบาลเป็นสิ่งที่ยุ่งยากและไม่สามารถ ปฏิบัติตามได้อย่างสม่ำเสมอ | 3.17 | 1.01 | ดี |
| ปัญหาด้านการเงินไม่เป็นอุปสรรคต่อการรักษา | 2.88 | 1.00 | ดี |
| การใช้เวลาตรวจรักษาที่นานทำให้เบื่อ เสียเวลา และไม่อยากมาตรวจ | 2.80 | 1.18 | ดี |
| การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นสิ่งที่ ปฏิบัติได้ยากเนื่องจากไม่มีเวลา | 2.59 | 1.03 | ดี |
| การควบคุมอาหารเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ยาก | 2.54 | 1.07 | ดี |
| โดยรวม | 2.81 | 0.63 | ดี |

ตาราง 4.6 ประชากรมีการรับรู้อุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ในระดับดี 3 อันดับแรก ได้แก่ การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์ และพยาบาลเป็นสิ่งที่ยุ่งยากไม่สามารถปฏิบัติตามได้อย่างสม่ำเสมอ ปัญหาด้านการเงินไม่เป็นอุปสรรคต่อการรักษา และ การใช้เวลาตรวจรักษาที่นานทำให้เบื่อ เสียเวลาและไม่อยากมาตรวจ ($\mu = 3.17, 2.88$ และ 2.80 ตามลำดับ, $\sigma = 1.01, 1.00$ และ 1.08 ตามลำดับ)

ส่วนที่ 2 การดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหาร

ตาราง 4.7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหาร โดยรวมและรายด้าน

| การดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหาร | μ | σ | ระดับ |
|---------------------------------------|-------|----------|-------|
| การดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหาร โดยรวม | 2.77 | 0.31 | ดี |
| การดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารรายด้าน | | | |
| อาหารที่ควรบริโภค | 2.85 | 0.54 | ดี |
| อาหารที่ไม่ควรบริโภค | 2.73 | 0.33 | ดี |

ตาราง 4.7 ประชากรมีการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\mu = 2.77$, $\sigma = 0.31$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าการดูแลตนเองทั้งด้านอาหารที่ควรและไม่ควรบริโภคอยู่ในระดับดีเช่นกัน ($\mu = 2.85$ และ 2.73 ตามลำดับ , $\sigma = 0.54$ และ 0.33 ตามลำดับ)

ตาราง 4.8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านอาหารที่ควรบริโภค

| อาหารที่ควรบริโภค | μ | σ | ระดับ |
|---|-------|----------|------------|
| ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว | 3.87 | 4.04 | ดีมาก |
| ใช้น้ำมันพืชประกอบอาหาร | 3.54 | 0.66 | ดีมาก |
| ผักใบเขียวต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า | 3.31 | 0.73 | ดี |
| กะหล่ำปลี เป็นต้น | | | |
| ข้าวเจ้า หรือ ข้าวสวย | 3.26 | 0.83 | ดี |
| ผลไม้ต่างๆ เช่น กล้วย ส้ม สับปะรด เป็นต้น | 3.18 | 0.76 | ดี |
| ผักสีเหลืองต่างๆ เช่น ฟักทอง แครอท | 2.77 | 0.81 | ดี |
| มะเขือเทศ เป็นต้น | | | |
| เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน | 2.54 | 0.82 | ดี |
| ดื่มน้ำเต้าหู้ หรือนมถั่วเหลือง | 2.48 | 0.78 | ค่อนข้างดี |
| ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว | 2.41 | 0.74 | ค่อนข้างดี |
| ถั่วลิสง เป็นต้น | | | |
| ดื่มนมพร่องมันเนย | 2.13 | 0.87 | ค่อนข้างดี |
| ข้าวกล้อง หรือ ข้าวซ้อมมือ | 1.83 | 0.88 | ค่อนข้างดี |
| โดยรวม | 2.85 | 0.54 | ดี |

ตาราง 4.8 ประชากรมีการดูแลตนเองด้านอาหารที่ควรบริโภคโดยรวมอยู่ในระดับดี

($\mu = 2.85$, $\sigma = 0.54$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าประชากรมีการดูแลตนเองระดับดีมาก ได้แก่ การดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 - 8 แก้ว และ การใช้น้ำมันพืชประกอบอาหาร ($\mu = 3.87$ และ 3.54 ตามลำดับ , $\sigma = 4.04$ และ 0.66 ตามลำดับ) ส่วนการรับรู้ในระดับค่อนข้างดีในเรื่องการดื่มน้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลือง การรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง เป็นต้น การดื่มนมพร่องมันเนย และการรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ($\mu = 2.48$, 2.41 , 2.13 และ 1.83 ตามลำดับ , $\sigma = 0.78$, 0.74 , 0.87 และ 0.88 ตามลำดับ)

ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านอาหารที่ไม่ควรบริโภค

| อาหารที่ไม่ควรบริโภค | μ | σ | ระดับ |
|---|-------|----------|------------|
| ใช้น้ำมันหมูประกอบอาหาร | 3.50 | 0.80 | ดีมาก |
| เครื่องดื่มประเภทเกลือแร่ | 3.21 | 0.70 | ดี |
| ผลไม้ดองเค็ม เช่น ลูกท้อ มะม่วง เป็นต้น | 3.17 | 0.69 | ดี |
| เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ | 3.12 | 0.86 | ดี |
| ดื่มชา | 3.07 | 0.82 | ดี |
| ผักดองเค็ม เช่น ผักกาดดอง ขิงดอง กระเทียมดอง เป็นต้น | 3.02 | 0.58 | ดี |
| เนื้อสัตว์หมักดองที่มีรสเปรี้ยว เช่น แหนม | 2.95 | 0.53 | ดี |
| ไส้กรอกอีสาน ปลาต้ม เป็นต้น | | | |
| เนื้อสัตว์ทำเค็ม เช่น เนื้อเค็ม กุ้งแห้ง ปลาร้า เป็นต้น | 2.83 | 0.63 | ดี |
| อาหารที่ปรุงด้วยกะทิ | 2.83 | 0.67 | ดี |
| ใช้เต้าเจี้ยวในการปรุงอาหาร | 2.77 | 0.78 | ดี |
| อาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง ปู เป็นต้น | 2.67 | 0.61 | ดี |
| ไข่แดง เครื่องในสัตว์ เป็นต้น | 2.64 | 0.70 | ดี |
| ดื่มกาแฟ | 2.51 | 1.10 | ดี |
| ข้าวเหนียว | 2.39 | 0.87 | ค่อนข้างดี |
| ใช้เกลือในการปรุงอาหาร | 2.06 | 0.86 | ค่อนข้างดี |
| ใช้ผงชูรส ซุปก้อน ซุปผง หรือผงปรุงรส | 1.98 | 0.90 | ค่อนข้างดี |
| ต่างๆ ในการปรุงอาหาร | | | |
| ใช้น้ำปลา หรือซอสต่างๆ ในการปรุงอาหาร | 1.66 | 0.80 | ค่อนข้างดี |
| โดยรวม | 2.73 | 0.33 | ดี |

ตาราง 4.9 ประชากรมีการดูแลตนเองด้านอาหารที่ไม่ควรบริโภคโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\mu = 2.73$, $\sigma = 0.33$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าประชากรมีการดูแลตนเองระดับดีมากในเรื่องการไม่ใช้น้ำมันหมูประกอบอาหาร ($\mu = 3.50$, $\sigma = 0.80$) และมีการรับรู้ระดับค่อนข้างดีในเรื่องการรับประทานข้าวเหนียว การใช้เกลือ การใช้ผงชูรส ซุปก้อน ซุปผงหรือผงปรุงรส และการใช้

น้ำปลาหรือซอสต่างๆในการปรุงอาหาร ($\mu = 2.39, 2.06, 1.98$ และ 1.66 ตามลำดับ, $\sigma = 0.87, 0.86, 0.90$ และ 0.80 ตามลำดับ)

ส่วนที่ 3 การดูแลตนเองด้านการสุขภาพ

ตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านสุขภาพโดยรวมและรายด้าน

| การดูแลตนเองด้านสุขภาพ | μ | σ | ระดับ |
|------------------------------|-------|----------|------------|
| การดูแลตนเองด้านสุขภาพโดยรวม | 2.86 | 0.40 | ดี |
| การดูแลตนเองรายด้าน | | | |
| การรับประทานยา | 3.53 | 0.53 | ดีมาก |
| การตรวจตามนัด | 3.11 | 0.63 | ดี |
| การจัดการกับความเครียด | 3.08 | 0.58 | ดี |
| การควบคุมปัจจัยเสี่ยง | 2.94 | 0.57 | ดี |
| การออกกำลังกาย | 2.42 | 0.57 | ค่อนข้างดี |

ตาราง 4.10 ประชากรมีการดูแลตนเองด้านสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\mu = 2.86, \sigma = 0.40$) การดูแลตนเองในระดับดีมาก ได้แก่ การรับประทานยา ($\mu = 3.53, \sigma = 0.53$) การดูแลตนเองในระดับดี ได้แก่ การตรวจตามนัด การจัดการกับความเครียด และการควบคุมปัจจัยเสี่ยง ($\mu = 3.11, 3.08$ และ 2.94 ตามลำดับ, $\sigma = 0.63, 0.58$ และ 0.57 ตามลำดับ) ส่วนการดูแลตนเองในระดับค่อนข้างดี ได้แก่ การออกกำลังกาย ($\mu = 2.42, \sigma = 0.57$)

ตาราง 4.11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านการรับประทานยา

| การดูแลตนเองด้านการรับประทานยา | μ | σ | ระดับ |
|---|-------|----------|-------|
| รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง | 3.71 | 0.56 | ดีมาก |
| รับประทานยาตรงตามเวลา | 3.59 | 0.59 | ดีมาก |
| หยุดรับประทานยาเองเมื่อมีอาการปกติ หรือความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ | 3.28 | 0.97 | ดี |
| โดยรวม | 3.53 | 0.53 | ดีมาก |

ตาราง 4.11 ประชากรมีการดูแลตนเองด้านการรับประทานยาโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก ($\mu = 3.53$, $\sigma = 0.53$) โดยการดูแลตนเองด้านการรับประทานยาระดับดีมาก ได้แก่ รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง และรับประทานยาตรงตามเวลา ($\mu = 3.71$ และ 3.59 ตามลำดับ, $\sigma = 0.56$ และ 0.59 ตามลำดับ)

ตาราง 4.12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านการมาตรวจตามนัด

| การดูแลตนเองด้านการมาตรวจตามนัด | μ | σ | ระดับ |
|---|-------|----------|-------|
| ไปตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง | 3.68 | 0.61 | ดีมาก |
| ไปพบแพทย์ก่อนนัดเมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น ปวดมีนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน บวมตาม ปลายมือ ปลายเท้า เป็นต้น | 2.53 | 1.16 | ดี |
| โดยรวม | 3.11 | 0.63 | ดี |

ตาราง 4.12 ประชากรมีการดูแลตนเองด้านการมาตรวจตามนัดโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\mu = 3.11$, $\sigma = 0.63$) โดยการดูแลตนเองด้านการมาตรวจตามนัดระดับดีมาก ได้แก่ ไปตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง ($\mu = 3.68$, $\sigma = 0.61$)

ตาราง 4.13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านการจัดการกับความเครียด

| การดูแลตนเองด้านการจัดการกับความเครียด | μ | σ | ระดับ |
|--|-------|----------|-------|
| เมื่อมีความเครียด ท่านผ่อนคลายความเครียด โดยการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้ยาระงับประสาท | 3.45 | 0.80 | ดี |
| เมื่อมีความเครียด ท่านสามารถผ่อนคลายโดยการนั่งสมาธิ สวดมนต์ นอนหลับ เดินเล่น อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูทีวี หรือหางานอดิเรกทำ | 2.96 | 0.84 | ดี |
| เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ท่านสามารถปรึกษากับผู้ใกล้ชิด เช่นสามี ญาติ พี่น้อง เพื่อนบ้าน เป็นต้น | 2.84 | 0.84 | ดี |
| โดยรวม | 3.08 | 0.58 | ดี |

ตาราง 4.13 ประชากรมีการดูแลตนเองด้านการจัดการกับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\mu = 3.08$, $\sigma = 0.58$) โดยการดูแลตนเองด้านการจัดการกับความเครียดระดับดี 2 อันดับแรก ได้แก่ เมื่อมีความเครียดจะผ่อนคลายความเครียดโดยการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือ ใช้ยาระงับประสาท และ เมื่อมีความเครียดสามารถผ่อนคลายโดยการนั่งสมาธิ สวดมนต์ นอนหลับ เดินเล่น อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูทีวี หรือหางานอดิเรกทำ ($\mu = 3.45$ และ 2.96 ตามลำดับ , $\sigma = 0.80$ และ 0.84 ตามลำดับ)

ตาราง 4.14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านการควบคุมปัจจัยเสี่ยง

| การดูแลตนเองด้านการควบคุมปัจจัยเสี่ยง | μ | σ | ระดับ |
|--|-------|----------|------------|
| ดูแลไม่ให้มีอาการท้องผูก | 3.32 | 0.86 | ดี |
| พักผ่อนอย่างเพียงพอโดยการนอนหลับ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง | 3.29 | 0.82 | ดี |
| ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ | 2.71 | 0.92 | ดี |
| ไม่รับประทานอาหารจุบจิบ | 2.44 | 1.02 | ค่อนข้างดี |
| โดยรวม | 2.94 | 0.57 | ดี |

ตาราง 4.14 ประชากรมีการดูแลตนเองด้านการควบคุมปัจจัยเสี่ยงโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\mu = 2.94$, $\sigma = 0.57$) การดูแลตนเองด้านการควบคุมปัจจัยเสี่ยงระดับดี 2 อันดับแรก ได้แก่ การดูแลไม่ให้มีอาการท้องผูก และ การพักผ่อนอย่างเพียงพอโดยการนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง ($\mu = 3.32$ และ 3.29 ตามลำดับ , $\sigma = 0.86$ และ 0.82 ตามลำดับ)

ตาราง 4.15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย

| การดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย | μ | σ | ระดับ |
|---|-------|----------|------------|
| ออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก เช่น ยก ดึง ลากของหนัก วิ่ง จักรยานทางไกล เป็นต้น | 3.11 | 1.02 | ดี |
| ทำงานบ้านอย่างต่อเนื่องนาน 30 นาที | 2.76 | 1.04 | ดี |
| ออกกำลังกายแต่ละครั้งนาน 30 นาที ขึ้นไป | 2.40 | 1.09 | ค่อนข้างดี |
| มีการผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย | 2.40 | 1.04 | ค่อนข้างดี |
| ทำงานเพื่อประกอบอาชีพ เช่น ทำสวน อย่างต่อเนื่องนาน 30 นาที | 2.34 | 1.18 | ค่อนข้างดี |
| อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย | 2.17 | 0.99 | ค่อนข้างดี |
| ออกกำลังกายที่ใช้แรงปานกลาง เช่น เดินเร็ว จักรยาน วายน้ำ แอโรบิค เป็นต้น | 2.17 | 0.96 | ค่อนข้างดี |
| ออกกำลังกายที่ใช้แรงน้อย เช่น เดินเล่น รำมวยจีน เล่นเปตอง เป็นต้น | 2.07 | 0.97 | ค่อนข้างดี |
| โดย รวม | 2.42 | 0.57 | ค่อนข้างดี |

ตาราง 4.15 ประชากรมีการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\mu = 2.42$, $\sigma = 0.57$) โดยการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายระดับดี ได้แก่ การออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก เช่น ยก ดึง ลากของหนัก วิ่ง จักรยานทางไกล เป็นต้น และการทำงานบ้านอย่างต่อเนื่องนาน 30 นาที ($\mu = 3.11$ และ 2.76 ตามลำดับ, $\sigma = 1.02$ และ 1.04 ตามลำดับ) และการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายระดับค่อนข้างดี 2 อันดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกายแต่ละครั้งนาน 30 นาที ขึ้นไป และการผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย ($\mu = 2.40$ ทั้ง 2 ด้าน, $\sigma = 1.02$ และ 1.04 ตามลำดับ)

ส่วนที่ 4 การรับรู้ภาวะสุขภาพ การดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพ แยกตามระดับ
ความดันโลหิต

ตาราง 4.16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพ การดูแลตนเอง
ด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพ แยกตามระดับความดันโลหิต

| ตัวแปร | ระดับความดันโลหิตดี | | | ระดับความดันโลหิตไม่ดี | | |
|--|---------------------|----------|------------|------------------------|----------|------------|
| | μ | σ | ระดับ | μ | σ | ระดับ |
| การรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวม | 3.38 | 0.34 | ดี | 3.26 | 0.33 | ดี |
| การรับรู้ภาวะสุขภาพรายด้าน | | | | | | |
| แรงจูงใจด้านสุขภาพ | 3.59 | 0.42 | ดีมาก | 3.55 | 0.41 | ดีมาก |
| การรับรู้ความรุนแรง | 3.57 | 0.49 | ดีมาก | 3.47 | 0.44 | ดี |
| การรับรู้ประโยชน์ | 3.56 | 0.42 | ดีมาก | 3.48 | 0.46 | ดี |
| การรับรู้โอกาสเสี่ยง | 3.31 | 0.52 | ดี | 3.13 | 0.41 | ดี |
| การรับรู้อุปสรรค | 2.86 | 0.64 | ดี | 2.68 | 0.60 | ดี |
| การดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหาร โดยรวม | 2.79 | 0.26 | ดี | 2.75 | 0.37 | ดี |
| การดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารรายด้าน | | | | | | |
| ด้านอาหารที่ควรบริโภค | 2.83 | 0.41 | ดี | 2.88 | 0.73 | ดี |
| ด้านอาหารที่ไม่ควรบริโภค | 2.76 | 0.36 | ดี | 2.67 | 0.28 | ดี |
| การดูแลตนเองด้านสุขภาพโดยรวม | 2.89 | 0.40 | ดี | 2.80 | 0.40 | ดี |
| การดูแลตนเองด้านสุขภาพรายด้าน | | | | | | |
| การรับประทานยา | 3.53 | 0.52 | ดีมาก | 3.52 | 0.56 | ดีมาก |
| การมาตรวจตามนัด | 3.18 | 0.62 | ดี | 2.98 | 0.66 | ดี |
| การจัดการกับความเครียด | 3.10 | 0.57 | ดี | 3.05 | 0.60 | ดี |
| การควบคุมปัจจัยเสี่ยง | 2.98 | 0.59 | ดี | 2.87 | 0.54 | ดี |
| การออกกำลังกาย | 2.46 | 0.58 | ค่อนข้างดี | 2.36 | 0.55 | ค่อนข้างดี |

ตาราง 4.16 พบว่ากลุ่มที่มีระดับความดันโลหิตดีและไม่ดีมีการรับรู้ภาวะสุขภาพ การดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหาร และการดูแลตนเองด้านสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\mu = 3.38, 2.79, 2.89, 3.26, 2.75$ และ 2.80 ตามลำดับ, $\sigma = 0.34, 0.26, 0.04, 0.03, 0.37$ และ 0.04 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทั้งสองกลุ่มมีการรับรู้ภาวะสุขภาพด้านแรงจูงใจ ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ($\mu = 3.59$ และ 3.55 ตามลำดับ, $\sigma = 0.42$ และ 0.41 ตามลำดับ) ด้านอาหารที่ควรบริโภคและไม่ควรบริโภคอยู่ในระดับดี ($\mu = 2.83, 2.88, 2.76$ และ 2.67 ตามลำดับ, $\sigma = 0.41, 0.73, 0.36$ และ 0.28 ตามลำดับ) และการดูแลตนเองด้านการรับประทานยาอยู่ในระดับ ดีมาก ($\mu = 3.53$ และ 3.52 ตามลำดับ, $\sigma = 0.52$ และ 0.56 ตามลำดับ)

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพและการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพ

ตาราง 4.17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพและการดูแลตนเอง ด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพ

| การรับรู้ภาวะสุขภาพ | การดูแลตนเอง | |
|----------------------------|--------------------|------------|
| | ด้านการบริโภคอาหาร | ด้านสุขภาพ |
| การรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวม | 0.177 | 0.259 |
| การรับรู้ภาวะสุขภาพรายด้าน | | |
| การรับรู้อุปสรรค | 0.283 | 0.234 |
| การรับรู้ประโยชน์ | 0.075 | 0.316 |
| แรงจูงใจด้านสุขภาพ | 0.134 | 0.126 |
| การรับรู้โอกาสเสี่ยง | 0.047 | 0.149 |
| การรับรู้ความรุนแรง | 0.026 | 0.069 |

ตาราง 4.17 พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวมมีความสัมพันธ์น้อยถึงน้อยมากกับการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพ เมื่อพิจารณาการรับรู้ภาวะสุขภาพรายด้าน พบว่า การรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์กันน้อยกับการดูแลตนเองทั้งด้านการบริโภค อาหารและสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กันน้อยกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพ ส่วนแรงจูงใจด้านสุขภาพ การรับรู้โอกาสเสี่ยง และการรับรู้ความรุนแรงมีความสัมพันธ์กันน้อยมากกับการดูแลตนเองทั้งด้าน การบริโภคอาหารและสุขภาพ