

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>6</b>
โรคความดันโลหิตสูง	6
การบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	10
การรักษาโรคความดันโลหิตสูง	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	28
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา</b>	<b>33</b>
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	33
เครื่องมือที่ใช้	33
การตรวจสอบและการหาคุณภาพของเครื่องมือ	36
การพิทักษ์สิทธิ์	36
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	36
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	37

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	38
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	54
สรุปผลการศึกษา	55
อภิปรายผล	56
ข้อเสนอแนะ	59
การนำผลการศึกษาไปใช้	59
การศึกษาครั้งต่อไป	60
บรรณานุกรม	61
ภาคผนวก	67
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	68
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือ	69
ภาคผนวก ค หนังสือยินยอม	80
ภาคผนวก ง รายละเอียดของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามข้อมูลการใช้ยาและ การบริโภคอาหาร	81
ภาคผนวก จ สูตรการคำนวณหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ	87
ประวัติผู้เขียน	89

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
2.1	การแบ่งระดับความดันโลหิตสูงในผู้ใหญ่ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป	7
2.2	ปริมาณโซเดียมในอาหารที่ใช้เกลือปรงรส	12
2.3	ปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวในไขมันชนิดต่างๆ	14
2.4	ปริมาณโคเลสเตอรอลในเนื้อสัตว์	15
2.5	ปริมาณอาหารที่เหมาะสมในระดับพลังงานต่างๆ	21
2.6	ดัชนีมวลกายตามมาตรฐานยุโรป	22
2.7	ดัชนีมวลกายตามมาตรฐานเอเชีย	22
2.8	ดัชนีสุขภาพตามมาตรฐานเอเชีย	23
4.1	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรสและศาสนา	39
4.2	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับการศึกษา อาชีพและรายได้	40
4.3	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระยะเวลาที่รักษาโรค ระดับความดันครั้งหลังสุด ระยะเวลาการมาตรวจตามนัด ประวัติความดันโลหิตสูงในครอบครัว	41
4.4	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามจำนวนชนิดยา	42
4.5	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการดื่มน้ำ ความเครียด การนอนหลับ และการมาตรวจตามนัด	43
4.6	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการออกกำลังกาย	44
4.7	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการสูบบุหรี่ และการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	45
4.8	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามดัชนีมวลกาย และดัชนีสุขภาพ	46
4.9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามการใช้ยา	47
4.10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามการใช้ยาโดยแบ่งตามระดับความดันโลหิต	48
4.11	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามการบริโภคอาหารโดยรวมและการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่โดยรวม	49

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามอาหารและเครื่องดื่มที่เป็นข้อห้าม การบริโภคอาหารเฉพาะโรคโดยรวม อาหารที่บริโภคได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ และอาหารที่บริโภคได้โดยไม่จำกัดปริมาณ	50
4.13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณการบริโภคอาหารของประชากร จำแนกตามกลุ่มอาหาร	51
4.14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามการบริโภคอาหารโดยแบ่งตามระดับความดันโลหิต	52
4.15 จำนวนและร้อยละของประชากรที่มีความดันโลหิต <math><140/90</math> และ >math>\geq 140/90</math> มิลลิเมตรปรอทจำแนกตามการออกกำลังกาย ดัชนีมวลกายและความเครียด	53
ง1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับการปฏิบัติการใช้ยา	81
ง2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับการปฏิบัติกรบริโภคอาหาร	82
ง3 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับการปฏิบัติกรบริโภคอาหาร กลุ่มเนื้อสัตว์แยกตามชนิด	82
ง4 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับการปฏิบัติกรบริโภคอาหาร กลุ่มนมแยกตามชนิด	83
ง5 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับการปฏิบัติกรบริโภคอาหาร กลุ่มข้าว-แป้งแยกตามชนิด	83
ง6 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับการปฏิบัติกรบริโภคอาหาร กลุ่มผักแยกตามชนิด	84
ง7 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับการปฏิบัติกรบริโภคอาหาร กลุ่มผลไม้แยกตามชนิด	84
ง8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากรจำแนกตาม การบริโภคอาหารเฉพาะโรคแยกรายข้อ	85