

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่เข้ารับการรักษาแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลสันทราย อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ เลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ จำนวน 131 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน หาความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น .78 แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

สรุปผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 51.15 อายุ 51-60 ปี ร้อยละ 37.40 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 87.02 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 98.47 การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 65.65 มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 27.48 ไม่มีรายได้ ร้อยละ 29.77 มีการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองอยู่ในระดับดี ร้อยละ 61.83 ระดับความดันโลหิตซิสโตลิกอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ร้อยละ 53.44 และไดแอสโตลิกอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ร้อยละ 81.68 มีระยะเวลาของการเป็นโรคความดันโลหิตสูง 1-5 ปี ร้อยละ 68.70 ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ ร้อยละ 32.49 พยาบาล ร้อยละ 31.73 เรื่องที่ได้รับคำแนะนำส่วนใหญ่คือการรับประทานยา ร้อยละ 20.44 การตรวจตามนัด ร้อยละ 18.87 สามารถควบคุมความดันโลหิตได้เนื่องจากการได้รับคำแนะนำ ร้อยละ 48.88

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเอง

1. การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 4.27, S.D. = 0.46$) พิจารณาเรียงตามลำดับคะแนนมีดังนี้
2. การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการมาตรวจตามนัดอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.70, S.D. = 0.47$)
3. การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการรับประทานยาอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.65, S.D. = 0.49$)
4. การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการควบคุมปัจจัยเสี่ยงอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 4.33, S.D. = 1.01$)
5. การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 3.99, S.D. = 0.63$)
6. การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 3.99, S.D. = 0.87$)
7. การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการควบคุมอาหารอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 3.93, S.D. = 0.80$)

อภิปรายผล

การศึกษาการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในโรงพยาบาลสันทราย อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 131 คน ผู้ศึกษาอธิบายตามวัตถุประสงค์ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 51.15) เมื่อพิจารณาในแง่ของสังคมวัฒนธรรมไทยบทบาทของเพศหญิงเป็นเพศที่ต้องรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพทั่วไปของสมาชิกในครอบครัว ดังนั้นเพศหญิงจึงมีการดูแลสุขภาพตนเองได้ดี เมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูงเพศหญิงจึงมีการปฏิบัติตัวในการควบคุมโรคได้ดีกว่าเพศชาย (กาญจนา เกษกาญจน์, 2541) กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 51-60 ปี (ร้อยละ 37.40) อายุจะบ่งบอกถึงวุฒิภาวะที่จะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ที่มีอายุมากย่อมดีกว่าผู้ที่มีอายุน้อย เนื่องจากได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง ได้สังเกตเห็นแบบอย่างการกระทำของผู้อื่นได้มากกว่า (สมทรง เค้าฝ่าย, 2541) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสภาพสมรสคู่

(ร้อยละ 87.02) การมีคู่สมรสจะทำให้ได้รับกำลังใจจากคู่สมรส ช่วยผ่อนคลายความวิตกกังวล และเป็นกำลังใจในการดูแลตนเองให้กับผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ สอดคล้องกับการศึกษาของบัลส์ (อ้างใน พรทิวา อินทร์พรหม, นวีวรรณ ธงชัย และสุจิตรา เทียนสวัสดิ์, 2543) ที่ศึกษาในผู้ป่วยและคู่สมรสของผู้ที่ได้รับการผ่าตัดหัวใจแบบเปิดและได้รับการดูแลที่บ้าน พบว่าการมีคู่สมรสทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจ และเกิดความมั่นใจในการดูแลตนเอง ส่งผลทำให้ความวิตกกังวล และความเครียดลดลง

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 65.65) แม้ว่าจะมีความรู้ไม่สูงมากนัก แต่จากการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูงจากแพทย์ (ร้อยละ 32.49) และพยาบาล (ร้อยละ 31.73) มีระดับความดันโลหิตซิสโตลิก (ร้อยละ 53.44) และไดแอสโตลิก (ร้อยละ 81.68) อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพอย่างถูกต้อง แบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวว่า การได้รับคำแนะนำด้วยวาจาจากบุคคลที่มีความรู้ความชำนาญจะทำให้มีการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองเกิดขึ้นหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ กลุ่มตัวอย่างมีอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 27.48) และไม่มีรายได้ (ร้อยละ 29.77) แต่กลุ่มตัวอย่างสามารถรับการตรวจตามนัดได้อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากได้รับการช่วยเหลือจากโครงการสุขภาพถ้วนหน้าซึ่งเป็นนโยบายที่รัฐบาลสร้างความมั่นใจให้กับประชาชนด้านสุขภาพ ในเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล (กระทรวงสาธารณสุข, 2545) ช่วยให้ผู้ป่วยคลายความวิตกกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายลง นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลาในการเป็นโรค 1-5 ปี (ร้อยละ 68.70) ซึ่งระยะเวลาการเป็นโรคนานจะมีการรับรู้ถึงประโยชน์ของการรักษา มากกว่าและสามารถควบคุมโรคได้ดีกว่าผู้ป่วยที่มีระยะเวลาในการเป็นโรคสั้น ทั้งนี้เนื่องจากระยะเวลาในการเป็นโรคนานทำให้ผู้ป่วยมีการเรียนรู้ว่าการรักษาโรคความดันโลหิตสูงนั้นต้องอาศัยความร่วมมือของผู้ป่วยในการปฏิบัติตัวหรือดูแลตนเองตามแผนการรักษาได้ถูกต้องจึงจะสามารถควบคุมความดันโลหิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่หากผู้ป่วยขาดความร่วมมือจากผู้ป่วย อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย และเป็นผลเสียต่อตัวผู้ป่วยตามมา ดังนั้นเมื่อผู้ป่วยได้รับรู้ถึงประโยชน์และโทษของการปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติตามแผนการรักษา ก็จะเกิดการเปรียบเทียบแล้วตัดสินใจที่จะพยายามปรับตัวให้มีการดูแลตนเองอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ จึงส่งผลให้การควบคุมโรคดีขึ้น (กรรณิกา เวื่อนจันทร์, 2535) กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 61.83) แบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวว่า ผู้ที่รับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองสูงจะประเมินสุขภาพของตนได้ดีกว่าและเร็วกว่าผู้ที่ความสามารถในการดูแลตนเองต่ำ เมื่อพิจารณาการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองรายด้านสรุปได้ดังนี้

การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการมาตรวจตามนัด

การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างด้านการมาตรวจตามนัดโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.70$) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในการมาตรวจตามนัด หากพิจารณารายชื่อพบว่า การไปตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง ($\bar{X} = 4.72$) และสังเกตอาการผิดปกติ เช่น ปวดมึนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน บวมตามปลายมือปลายเท้า หากมีอาการผิดปกติสามารถไปพบแพทย์ทันที ($\bar{X} = 4.67$) อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่ามีโรคความดันโลหิตสูงไม่สามารถรักษาให้หายได้ ถ้าไม่ได้รับการควบคุมอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง หรือเสียชีวิตได้ จึงเกิดความกลัว นอกจากนั้นการมาตรวจตามนัดทำให้ได้พบแพทย์และพยาบาล ทำให้ผู้ป่วยได้รับคำแนะนำและกำลังใจการแพทย์และพยาบาลอีกด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของอรพินท์ กายโรจน์ (2542) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลกระทบของการรับรู้สมรรถนะของตนเอง และความคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นต่อการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพของหญิงวัยกลางคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง พบว่า การมาตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง และเชื่อว่าการรักษาของแพทย์จะช่วยให้อาการต่าง ๆ ดีขึ้น หรือช่วยควบคุมอาการต่าง ๆ ได้ และการมาตรวจตามนัดทำให้สามารถติดตามผลการรักษาได้อย่างต่อเนื่อง การไม่มาตรวจตามนัดทำให้ไม่ได้รับประทานยาอาการอาจกำเริบขึ้น จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ประโยชน์ของการมาตรวจตามนัดสูง

การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการรับประทานยา

การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการรับประทานยาโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.65$) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจว่าสามารถรับประทานยาได้ตามแผนการรักษาของแพทย์ หากพิจารณาแบบรายชื่อเรียงตามลำดับคะแนนสูงสุด 3 ลำดับ ได้แก่ การรับประทานยาตามจำนวนที่แพทย์สั่ง ($\bar{X} = 4.71$) หยุดรับประทานยาเมื่อมีอาการผิดปกติแล้วรีบไปพบแพทย์ทันที ($\bar{X} = 4.70$) ไม่ซื้อยามารับประทานเอง ($\bar{X} = 4.67$) อาจเนื่องจากเมื่อหยุดรับประทานยาผู้ป่วยจะมีความดันโลหิตสูงขึ้นมีอาการ ปวดมึนศีรษะ ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ เมื่อได้รับการรับประทานยาแล้วความดันโลหิตลดลง อาการดีขึ้นสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ทำให้ผู้ป่วยมีประสบการณ์ตรงเกิดขึ้นกับตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ พร้อมจิตร จลสุวิวัฒน์วงศ์ (2539) ศึกษาถึงการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคในพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลศรีนครินทร์

พบว่า ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจะรับประทานยาสม่ำเสมอ จะช่วยให้อาการต่าง ๆ ดีขึ้น ควบคุมอาการต่าง ๆ ได้ ถ้าขาดยาหรือรับประทานยาไม่สม่ำเสมอจะทำให้อาการรุนแรงมากขึ้น

การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองตนเองด้านการควบคุมปัจจัยเสี่ยง

การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการควบคุมปัจจัยเสี่ยงโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 4.33$) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหากพิจารณาตามรายชื่อเรียงตามลำดับคะแนนสูงสุด 3 ลำดับ ได้แก่ มีความสามารถในการควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{X} = 4.66$) สามารถพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ ($\bar{X} = 4.37$) มีความสามารถดูแลตนเองไม่ให้ท้องผูก ($\bar{X} = 4.22$) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในชนบท มักจะรับประทานอาหารที่เป็นพืช ผักพื้นบ้าน ซึ่งเป็นอาหารที่มีกากใยสูง อาหารที่มีกากใยสูงจะมีคุณสมบัติอุ้มน้ำ ทำให้น้ำหนักอุจจาระเพิ่มมากขึ้น ส่งผลทำให้การขับถ่ายกากอาหารออกจากร่างกายเร็วขึ้น (สิริพันธุ์ จุลรังคะ, 2542) ลดอาการท้องผูก ส่วนความสามารถในการควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้รับคำแนะนำจากแพทย์และพยาบาลเรื่องการหลีกเลี่ยงการรับประทานที่มีไขมันหรือคอเลสเตอรอล และการรับประทานอาหารที่หวานจัด จึงส่งผลให้สามารถควบคุมน้ำหนักตัวได้ และเมื่อสามารถควบคุมสำเร็จได้ด้วยตนเอง ก็จะมีผลต่อการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองเป็นอย่างมาก (Bandura, 1986) การพักผ่อนที่เพียงพอ ($\bar{X} = 4.37$) อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีอาชีพแม่บ้าน พ่อบ้าน หรืออยู่บ้านเฉย ๆ (ร้อยละ 19.85) ทำให้มีเวลาในการพักผ่อนอย่างเต็มที่ โดยการพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอนหลับเพราะทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ผ่อนคลาย ส่งผลทำให้ความดันโลหิตลดลงได้ (วีระ ไชยศรีสุข, 2533) ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการควบคุมปัจจัยเสี่ยงอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการจัดการกับความเครียด

การรับรู้ความสามารถตนเองด้านการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 3.9$) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในการจัดการกับความเครียด หากพิจารณาแบบรายชื่อเรียงตามลำดับคะแนนสูงสุด 3 ลำดับ ได้แก่ เมื่อมีความเครียดสูงมักจะนอนหลับ เดินเล่น อ่านหนังสือ หรืออยู่เฉย ๆ ($\bar{X} = 4.23$) เมื่อมีความเครียดจะไม่ผ่อนคลายความเครียดโดยการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้ยาระงับประสาท ($\bar{X} = 4.04$) และเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจมักจะปรึกษา

ผู้ใกล้ชิด ($\bar{X} = 4.00$) กลุ่มตัวอย่างจะมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการจัดการกับความเครียด โดยการจัดการกับอารมณ์ เช่น การนอนหลับ เดินเล่น อ่านหนังสือ หรืออยู่เฉย ๆ ตรงกับคำกล่าวของเพนเดอร์ (Pender, 1987) ที่ว่าบุคคลจะรับรู้ความสามารถของตนเองและปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้ เมื่อพฤติกรรมนั้นปฏิบัติได้ไม่ยาก คล้ายกับกับการศึกษาของถนอมขวัญ คำปาน (2539) ที่ศึกษาในสตรีอายุระหว่าง 34-54 ปี ในเขตเทศบาลเมืองระยอง พบว่า ส่วนใหญ่จะใช้วิธีคลายเครียดโดยการปล่อยไว้เฉย ๆ ให้หายเองมากที่สุด มีเพียงบางส่วนที่ใช้วิธีร้องไห้ ระบายอารมณ์ ซึ่งการผ่อนคลายความเครียดโดยการจัดการกับอารมณ์ เกิดผลดีต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทำให้ความดันโลหิตไม่เพิ่มขึ้น ส่วนการไม่สูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา เพื่อผ่อนคลายความเครียด เมื่อมีอาการหงุดหงิด หรืออารมณ์เสีย อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้อันตรายที่เกิดขึ้นเมื่อจากการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ว่าจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น จึงเกิดความกลัวภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1986) ทำให้ไม่กลับไปทำพฤติกรรมนั้นอีก เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจกลุ่มตัวอย่างสามารถระบายอารมณ์กับผู้ใกล้ชิด กลุ่มตัวอย่างบางคนบอกว่า เมื่อเก็บความเครียดไว้ลำพังจะรู้สึกปวดศีรษะมากขึ้น จึงต้องมีการระบายอารมณ์กับผู้ใกล้ชิด ซึ่งจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น การดูแลตนเองด้วยการผ่อนคลายเป็นกิจกรรมที่บุคคลพัฒนาขึ้นเพื่อป้องกันภาวะเครียดที่มีมากเกินไป (อรพินท์ กายโรจน์, 2542)

การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการควบคุมอาหาร

การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการควบคุมอาหาร โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 3.93$) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในการควบคุมอาหาร หากพิจารณาแบบรายข้อเรียงตามลำดับคะแนนสูงสุด 3 ลำดับ ได้แก่ ไม่เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว หรือเกลือขณะรับประทานอาหาร ($\bar{X} = 4.09$) มีการควบคุมอาหารที่มีรสเค็ม ($\bar{X} = 3.94$) ไม่รับประทานอาหารพวกแป้งและน้ำตาลมาก ($\bar{X} = 3.93$) อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างได้รับคำแนะนำจากแพทย์ในเรื่องการควบคุม อาหารเค็ม จากการสัมภาษณ์เพิ่มเติมกลุ่มตัวอย่างบอกว่า เมื่อสามารถควบคุมอาหารเค็ม และอาหารที่มันและอาหารที่มีรสหวานได้แล้ว ทำให้ไม่มีอาการบวมตามปลายมือปลายเท้า หรือมีอาการมีนศีรษะ สอดคล้องกับการศึกษาของอรพินท์ กายโรจน์ (2542) พบว่า หญิงวัยกลางคนที่มีความดันโลหิตสูงและมีระยะเวลาการเป็นโรคมานาน มีประสบการณ์เกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อรับประทานอาหารเค็ม อาหารมัน หรืออาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่ ปลาหมึก จะมีความดันสูงขึ้นทันทีและมีอาการมีนศีรษะ จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมี

ประสบการณ์ตรงที่เกี่ยวกับตนเองเป็นเกณฑ์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่วนการไม่รับประทานอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลมาก อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสามารถในการควบคุมน้ำหนักตัวได้ดี ถ้าควบคุมไม่ได้จะทำให้ฮั้วและความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างได้ใช้ความรู้ที่ได้รับจากคำแนะนำมาใช้เป็นเกณฑ์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับประทานอาหารทั้งในส่วนนลดปริมาณอาหารและหลีกเลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อโรค สอดคล้องกับคำกล่าวของแบนดูรา (Bandura, 1986) ที่ว่าการให้การส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในการกระทำร่วมกับคำพูดชักจูง สามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองได้

การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย

การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายโดยรวมของกลุ่มอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 3.99$) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในการออกกำลังกาย หากพิจารณาแบบรายข้อเรียงตามลำดับคะแนนสูงสุด 3 ลำดับ ได้แก่ การหยุดออกกำลังกายเมื่อมีอาการผิดปกติแล้วรีบไปปรึกษาแพทย์ ($\bar{X} = 4.34$) สังเกตอาการผิดปกติหลังจากออกกำลังกายได้ ($\bar{X} = 4.09$) ไม่ออกกำลังกายแบบการยก ลาก ดึงของหนัก ($\bar{X} = 3.93$) อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในการออกกำลังกายเป็นอย่างดีว่าไม่ควรออกกำลังกายแบบหนัก เช่น การยกของ แบก ลาก ดึง เพราะการยกของจะทำให้หลอดเลือดหดตัว (ปรียาพรรณ สุวรรณประพิศ, 2539) ในผู้ป่วยที่มีระดับความดันโลหิตสูงควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพูนศรี อรุณเนตร (2541) ที่ศึกษาเรื่องผลการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อความรู้เรื่องโรคเบาหวาน พฤติกรรมการดูแลตนเองและควบคุมโรคของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นแม่บ้าน พ่อบ้าน หรืออยู่บ้านเฉย ๆ ทำให้มีเวลาที่จะออกกำลังกาย โดยการเดินหรือทำงานบ้านเบา ๆ นอกจากนั้นยังมีเจ้าหน้าที่สุขภาพมาให้คำแนะนำการออกกำลังกายกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงก็เพียงพอแล้ว จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. จากผลการศึกษาค้นคว้าพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง พยาบาลที่ให้การดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรจะนำผลการศึกษาค้นคว้าไปใช้ในการประเมินพฤติกรรมด้านสุขภาพในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อวางแผนในการพัฒนาศักยภาพในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงให้ดียิ่งขึ้นในโรงพยาบาลสันทราย อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

2. ควรนำผลการศึกษาค้นคว้าไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เนื่องจากการที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองอยู่ในระดับสูง จะเป็นแรงจูงใจที่สำคัญให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการตัดสินใจ มั่นใจในความสามารถของตนที่จะแก้ไขสถานการณ์ที่ยุ่งยาก มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง

3. จัดให้มีโครงการให้ความรู้คำแนะนำในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอย่างต่อเนื่อง โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาพชุมชนนั้น ๆ และมีการออกติดตามเยี่ยมผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่บ้าน กระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดีอยู่เสมอ

4. ส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยแนะนำบุคคลในครอบครัวให้เข้าใจและเห็นใจเกี่ยวกับพยาธิสภาพของผู้ป่วย พร้อมทั้งให้กำลังใจ สนใจ แสดงความห่วงใยผู้ป่วยอยู่เสมอ ยินดีรับฟังปัญหาเพื่อช่วยแก้ไข ตลอดจนให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพได้

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง หรือมีผลต่อความรู้ความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เช่น รายได้ ระดับการศึกษา ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมในการดูแลตนเอง

2. ควรมีการศึกษาซ้ำโดยเพิ่มจำนวนของกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้น และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของกลุ่มประชากร ซึ่งความแตกต่างทั้งในเรื่องระดับการศึกษา รายได้ ภาวะสุขภาพ เพื่อยืนยันในผลการศึกษาค้นคว้า