

## ผลของการให้ความรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมสุขภาพและค่าความดันโลหิต

### ของผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง

ปทุมณณิน เชื้อนเพ็ชร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ<sup>1</sup>, รุ่งลาวัลย์ กาวิละ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ<sup>2</sup>

#### บทคัดย่อ

**ความสำคัญ:** การให้ข้อมูลด้านสุขภาพโดยใช้กระบวนการกลุ่มในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เป็นการให้ความรู้ในลักษณะการพูดคุยถึงปัญหาและแนวทางในการแก้ปัญหาจากผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่มีปัญหาความต้องการเดียวกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้ ช่วยเหลือสนับสนุนกันภายในกลุ่ม เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเกิดแรงจูงใจ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถควบคุมค่าความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

**วัตถุประสงค์:** เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและค่าความดันโลหิตของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังให้ความรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม

**รูปแบบศึกษา สถานที่ และผู้ป่วย:** เป็นการศึกษาเชิงทดลอง One-group intervention study โดยวัดผลก่อนหลัง ไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ ศึกษาที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง งานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแม่ลาว ศึกษาในระหว่างเดือนมีนาคม 2560 – มิถุนายน 2560 คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ โดยมีระดับความดันโลหิต > 140/90 มิลลิเมตรปรอท มากกว่า 2 ครั้งขึ้นไป จำนวน 26 ราย

**การวัดผลและวิธีการ :** ผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ จะได้รับความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพโดยใช้กระบวนการกลุ่ม ในด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด โดยมีการติดตามพฤติกรรมสุขภาพและระดับความดันโลหิต ร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่ม ในสัปดาห์ที่ 4, 8 ประเมินพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและค่าความดันโลหิตในสัปดาห์ที่ 12 วิเคราะห์โดยใช้สถิติ Paired t-test

**การประเมินผล:** ผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพโดยใช้กระบวนการกลุ่ม มีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหารเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 7.9 คะแนน ด้านการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 2.0 คะแนน ด้านการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 3.4 คะแนน ด้านการจัดการปัจจัยเสี่ยง เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 1.2 คะแนน ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวลดลงเฉลี่ย 30.3 mm.Hg ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวลดลงเฉลี่ย 13.3 mm.Hg โดยไม่มีการปรับเปลี่ยนยา

**ข้อสรุปและข้อเสนอแนะ :** ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทุกราย ที่ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ ควรได้รับความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพโดยใช้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้ภายในกลุ่ม เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเกิดแรงจูงใจ ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถควบคุมค่าความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

**คำสำคัญ:** กระบวนการกลุ่ม, พฤติกรรมสุขภาพ, โรคความดันโลหิตสูง