

ผลของการสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมผลการดูแลสุขภาพและค่าความดันโลหิต
ของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

ปทุมณณิน เชื้อนเพ็ชร พย.ม*

บทคัดย่อ

ความสำคัญ

โรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เป็นในผู้สูงอายุและมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี ปัญหาที่สำคัญคือหากไม่มีการควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติจะก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย ได้แก่ โรคหัวใจ โรคไตวายเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง และนำไปสู่การเสียชีวิตได้

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาพฤติกรรมผลการดูแลสุขภาพและค่าความดันโลหิตในผู้สูงอายุ ภายหลังได้รับการสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพ

วิธีการศึกษา

One-group intervention study โดยวัดผลก่อนหลัง ในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ จำนวน 20 ราย คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ให้ได้รับการสนับสนุนพฤติกรรมจัดการตนเอง ในด้านพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียดโดยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุกำกับติดตามพฤติกรรมสุขภาพตนเอง ประเมินตนเอง และติดตามระดับความดันโลหิตด้วยตนเอง ประเมินผลในสัปดาห์ที่ 2, 4, 6, 8 และ 10 ประเมินพฤติกรรมผลการดูแลสุขภาพและค่าความดันโลหิตในสัปดาห์ที่ 12 ระหว่างเดือนธันวาคม 2557 ถึง มีนาคม 2558 วิเคราะห์โดยใช้สถิติ Paired t-test

ผลการศึกษา

พฤติกรรมผลการดูแลสุขภาพและความดันโลหิตของผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมผลการดูแลสุขภาพดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหารเพิ่มขึ้น เฉลี่ย 7.2 คะแนน ด้านการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 1.7 คะแนน ด้านการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 3.2 คะแนน ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวลดลงเฉลี่ย 33.2 mm.Hg ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวลดลงเฉลี่ย 13.45 mm.Hg

สรุปและข้อเสนอแนะ

ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมผลการดูแลสุขภาพ มีพฤติกรรมผลการดูแลสุขภาพและค่าความดันโลหิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทุกราย ที่ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ ควรได้รับการสนับสนุนการจัดการตนเองด้านพฤติกรรมสุขภาพ

คำสำคัญ

โรคความดันโลหิตสูง, การสนับสนุนการจัดการตนเอง, พฤติกรรมสุขภาพ