

# การศึกษาเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในเขตจังหวัดพิจิตร

## A Study of Factors Related to Health Behavior of People at Risk of Diabetes and Hypertension in Phichit Province

ภฤดา แสงสินศร วท.บ. (สุขศึกษา)

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัย เรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร ครั้งนี้ เป็นการวิจัย เชิงพรรณนา (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ตลอดจนศึกษาปัญหา อุปสรรค และเสนอแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร จำนวน 400 คน และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง จำนวน 16 คน

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 72.75 มีอายุเฉลี่ย 50.12 ปี จบปริญญาตรี ร้อยละ 33.50 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 66.75 มีอาชีพข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างของรัฐ ร้อยละ 30.75 มีรายได้เฉลี่ย 17,433.88 บาทต่อเดือน ความรู้ ทักษะคติ การเข้าถึงบริการสุขภาพ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 64.50, 58.25, 58.00, 66.25 และ 54.00 ตามลำดับ) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ การได้รับความรู้ข่าวสาร การตรวจสุขภาพ ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ ทักษะคติ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงบริการสุขภาพ และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ การป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ การได้รับความรู้ข่าวสาร ความรู้ ทักษะคติ การเข้าถึงบริการสุขภาพ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ( $R = 0.852$ )

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะที่เหมาะสมในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า กลุ่มเสี่ยงขาดความรู้ความเข้าใจมีความเชื่อผิดๆ ในเรื่องการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ควรให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง สนับสนุนปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม จัดทีมให้คำปรึกษาเชิงรุกทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน

**คำสำคัญ :** ปัจจัย, พฤติกรรมสุขภาพ, ภาวะเสี่ยง, โรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง

### Abstract

This is a descriptive research aimed at studying health behaviors in self-care to prevent and control diabetes and hypertension of people with diabetes mellitus and hypertension in Phichit Province. Risk of diabetes and high blood pressure in Phichit province. Study of correlated

factors and predictive factors affecting health behaviors. as well as to study problems, obstacles, and propose appropriate guidelines for the development of health behaviors The sample group consisted of 400 people at risk of diabetes and high blood pressure in Phichit Province and 16 related personnel.

The results of the research found that the sample group was 72.75% female, average age 50.12 years, 33.50% graduated with a bachelor's degree, 33.50% were married, 66.75% were civil servants/state employees, 30.75 percent had average incomes of 17,433.88 baht. per month knowledge, attitude, access to health services getting social support and health behaviors in self-care moderate (64.50%, 58.25,58.00,66.25 and 54.00, respectively) Personal factors were gender, age, education level, marital status, occupation, income adequacy. obtaining news knowledge Health check-up, leading factors were knowledge, attitudes; contributing factors were access to health services. and the complementary factor is receiving social support correlated with the health behaviors of the samples. Predictive factors affecting health behaviors were sex, age, marital status, income, and chronic illnesses. obtaining information, knowledge, attitudes, access to health services and receiving social support ( $R = 0.852$ ).

Problems, obstacles and proposals for appropriate guidelines for health behavior development found that the risk group lacked knowledge and misunderstandings. In the prevention and control of diabetes and high blood pressure should provide the correct understanding support the contributing factor and complementary factors Organize proactive consulting team at individual, family and community levels.

**Keywords :** factors, health behaviors, risk conditions, diabetes, high blood pressure

## บทนำ

สถานการณ์โรคเบาหวานในจังหวัดพิจิตร ปี 2561 - 2563 พบว่า อัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานมีแนวโน้มสูงขึ้น คิดเป็นร้อยละ 7.95, 8.28 และ 8.69 ตามลำดับ ส่วน อัตราตาย มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เช่นกัน กล่าวคือจากปี 2561 - 2563 พบอัตราตายด้วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 2.08, 2.15 และ 2.16 ตามลำดับ สำหรับสถานการณ์โรคความดันโลหิตสูง ปี 2561 - 2563 พบอัตราป่วยและตายมีแนวโน้มสูงขึ้น กล่าวคือ มีผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 19.39, 20.18 และ 20.99 ตามลำดับ ตายด้วยโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 2.03, 2.01 และ 2.09 ตามลำดับ<sup>(1)</sup> จากผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนจังหวัดพิจิตร ตามนโยบาย 3อ3ส ในปี 2560 พบว่า กลุ่มอายุสูงสุด คือ อายุ 31-40 ปี ส่วนใหญ่ มีโรคประจำตัว มีพฤติกรรมในทุกๆ ด้านยังไม่เหมาะสมทั้งในด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์ ด้านการสูบบุหรี่ ด้าน

การดื่มสุรา ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ ด้านอาหารปลอดภัย และด้านสิ่งแวดล้อมกับภัยสุขภาพ<sup>(2)</sup> จากข้อมูลข้างต้น หากต้องการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดๆ จำเป็นต้องคำนึงถึงอิทธิพลจากหลายๆ ปัจจัยดังกล่าว ร่วมกันเสมอสอดคล้องกับแนวคิด PRECEDE-PROCEED Model ของ Green and Kreuter<sup>(3,4)</sup> ในส่วนของการวินิจฉัย ปัญหา (Diagnostic Phase) หรือทฤษฎีการวิเคราะห์ พฤติกรรมของบุคคลแบบสหปัจจัยที่เรียกว่า PRECEDE Model (Predisposing, Reinforcing, and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation) เพื่อนำไปใช้ในการวินิจฉัยและประเมินสาเหตุหรือปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ปัจจัยนำ (Predisposing factors) ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) และ ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) ให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ กล่าวคือ พฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุมาจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอกบุคคล ดังนั้นการดำเนินงานเพื่อเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมจะต้องมีการดำเนินการหลายด้านประกอบกัน โดยจะต้องวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมนั้นก่อน จึงจะสามารถวางแผนและกำหนดวิธีการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยปฏิบัติงานในฐานะนักวิชาการสาธารณสุข ทำหน้าที่ในการรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลและร่วมวางแผนยุทธศาสตร์การพัฒนางานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร จึงสนใจที่จะศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร โดยประยุกต์ใช้แนวคิด PRECEDE-PROCEED Model ของ Green and Kreuter<sup>(4)</sup> ในส่วนของการวินิจฉัยปัญหา (Diagnostic Phase) หรือ ทฤษฎีการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลแบบสหปัจจัย ที่เรียกว่า PRECEDE Model ดังกล่าว มาศึกษา เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรม สุขภาพในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร
3. เพื่อศึกษาปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร
4. เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรค และเสนอแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร

### วิธีการศึกษา

#### รูปแบบการวิจัย

ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยศึกษาจากประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร และบุคลากร ที่เกี่ยวข้องจากแบบสอบถามและการสนทนากลุ่มบุคคลากรที่เกี่ยวข้อง

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา ประกอบด้วย ประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานในเขตจังหวัดพิจิตร จำนวน 24,607 คน และประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร จำนวน 15,747 คน รวม 40,354 คน และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน (Robert V. Krejcie and Eayle W. Morgan. 1970)<sup>(5)</sup> ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 400 คน แยกเป็น ประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน จำนวน 244 คน และ ประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 156 คน สำหรับตอบแบบสอบถาม สุ่มตัวอย่างโดยการจับฉลาก และกลุ่มตัวอย่างในการสนทนากลุ่ม จำนวน 16 คน ได้แก่ ผู้แทนประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน จำนวน 3 คน และ ผู้แทนประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 3 คน ผู้รับผิดชอบงานควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอำเภอ /ตำบล จำนวน 6 คน ผู้แทนผู้นำชุมชน จำนวน 2 คน และ อสม. จำนวน 2 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เป็นแบบสอบถามสำหรับสอบถามประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นจากความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับ PRECEDE-PROCEED Model และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

นำแบบสอบถามและแบบสนทนากลุ่มไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความครอบคลุมประเด็นที่ต้องศึกษา ได้ค่า IOC ของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.90 แก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอ



แนวของผู้ทรงคุณวุฒิ นำแบบสอบถามไปกับทดลองใช้กับประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในจังหวัดอุทัยธานี จำนวน 30 คน คำนวณหาค่าความยากง่ายและความเชื่อมั่น ของแบบสอบถาม คำนวณหาค่าความยากง่ายของแบบสอบถามของความรู้ โดยใช้สูตรของ คูเดอร์และริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson: KR-20) (ประกาย จิโรจน์กุล, 2548)<sup>6</sup> ได้ค่าความยากง่ายเท่ากับ 0.69 และคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติ การเข้าถึงบริการสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)<sup>(6)</sup> หาค่าความเชื่อมั่น แบบสอบถามทัศนคติ ได้เท่ากับ 0.89 การเข้าถึงบริการสุขภาพ เท่ากับ 0.85 แรงสนับสนุนทางสังคม เท่ากับ 0.81 และพฤติกรรมสุขภาพ เท่ากับ 0.87 ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่สามารถนำมาใช้ได้

#### ระยะเวลาดำเนินการวิจัย

ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2564 ถึง เดือนธันวาคม พ.ศ. 2564

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละค่าเฉลี่ยส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมสุขภาพใช้การทดสอบไคว์สแคว (Chi-Square test) วิเคราะห์ปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยการหา ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (Stepwise Multiple Regression) สรุปข้อมูลปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพโดยการวิเคราะห์ข้อมูล

**ตารางที่ 1** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในภาพรวม

ระดับความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำ (2-11 คะแนน)	59	14.75
ปานกลาง (12-18 คะแนน)	258	64.50
สูง (19-20 คะแนน)	83	20.75
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.00</b>

Mean = 14.97 S.D = 3.44 Min = 2 Max = 20 คะแนนเต็ม 20 คะแนน

พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติ อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 58.25 รองลงมา ระดับต่ำ ร้อยละ 23.00 และระดับสูง ร้อยละ 18.75 ดังตารางที่ 2

เชิงเนื้อหาโดยการบรรยายสรุปความ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอสรุปการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

#### การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการศึกษาวิจัย ในมนุษย์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตรเลขที่ 14/2564 เมื่อผู้วิจัยได้รับอนุมัติแล้วได้ทำหนังสือชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาวิจัย ไม่มีการระบุชื่อของกลุ่มตัวอย่าง การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ และการเสนอผลงานวิจัยในภาพรวม ตลอดจนสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย หรือสิทธิที่จะถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบต่อสถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง

#### ผลการวิจัย

- ปัจจัยส่วนบุคคลของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 72.75 มีอายุเฉลี่ย 50.12 ปี จบปริญญาตรี ร้อยละ 33.50 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 66.75 มีอาชีพข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างของรัฐ ร้อยละ 30.75 มีรายได้เฉลี่ย 17,433.88 บาทต่อเดือน มีโรคประจำตัว ร้อยละ 54.00 ได้รับความรู้ข่าวสารเรื่องโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ร้อยละ 93.00 และได้ตรวจสุขภาพ (ในรอบปีที่ผ่านมา) ร้อยละ 83.75
- ปัจจัยนำด้านความรู้และทัศนคติ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีความรู้ อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 64.50 รองลงมา ระดับสูง ร้อยละ 20.75 และระดับต่ำ ร้อยละ 14.75 ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 2** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการป้องกัน และควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในภาพรวม

ระดับทัศนคติ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำ (59- 68 คะแนน)	92	23.00
ปานกลาง ( 69-86 คะแนน)	233	58.25
สูง (87-99 คะแนน)	75	18.75
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.00</b>

Mean = 77.26 S.D = 8.67 Min = 59 Max = 99 คะแนนเต็ม 100 คะแนน

**3. ปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพ**

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการเข้าถึงบริการสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 58.00 รองลงมา ระดับต่ำ ร้อยละ 22.75 และระดับสูง ร้อยละ 19.25 ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนก ตามระดับการเข้าถึงบริการสุขภาพเกี่ยวกับการ ป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในภาพรวม

ระดับการเข้าถึงบริการสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำ (10- 29 คะแนน)	91	22.75
ปานกลาง (30- 48 คะแนน)	232	58.00
สูง 49- 50 คะแนน)	77	19.25
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.00</b>

Mean = 38.71 S.D = 8.85 Min = 10 Max = 50 คะแนนเต็ม 50 คะแนน

**4. ปัจจัยเสริมด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม**

พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีแรงสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 66.25 รองลงมา ระดับสูง ร้อยละ 18.25 และระดับต่ำ ร้อยละ 15.50 ดังตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในการป้องกัน และควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในภาพรวม

ระดับแรงสนับสนุนทางสังคม	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำ (23-39 คะแนน)	62	15.50
ปานกลาง (40-58 คะแนน)	265	66.25
สูง (59-70 คะแนน)	73	18.25
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.00</b>

Mean = 49.24 S.D = 8.95 Min = 23 Max = 70 คะแนนเต็ม 70 คะแนน

**5. พฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง**

พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 54.00 รองลงมา ระดับต่ำ ร้อยละ 27.25 และระดับสูง ร้อยละ 18.75 ดังตารางที่ 5

**ตารางที่ 5** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในภาพรวม

ระดับพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำ (50-59 คะแนน)	109	27.25
ปานกลาง (60-80 คะแนน)	216	54.00
สูง (81-94 คะแนน)	75	18.75
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.00</b>

Mean = 70.18 S.D = 10.15 Min = 50 Max = 94 คะแนนเต็ม 100 คะแนน

**6. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง**

พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ความเพียงพอของรายได้ การมีโรคประจำตัว การได้รับความรู้ข่าวสาร

การได้รับความรู้ การตรวจสุขภาพ ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ทัศนคติ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงบริการสุขภาพ และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 6

**ตารางที่ 6** ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมสุขภาพ	$\chi^2$	df	p - value
ปัจจัยส่วนบุคคล			
-เพศ	34.561	2	0.000*
-อายุ	27.650	4	0.000*
-ระดับการศึกษา	24.921	10	0.005*
-สถานภาพสมรส	28.416	4	0.000*
-อาชีพ	104.887	12	0.000*
-รายได้	95.043	8	0.000*
-ความเพียงพอของรายได้	27.535	6	0.000*
-การมีโรคประจำตัว	5.322	2	0.070
-การมีโรคเบาหวาน	7.054	2	0.029*
-การมีโรคความดันโลหิตสูง	3.255	2	0.196
-การมีไขมันในเลือดสูง	4.265	2	0.045*
-การมีโรคหัวใจ	21.126	2	0.000*
-การมีโรคกระดูกและข้อ	23.688	2	0.000*
-การมีโรคกระเพาะ	19.021	2	0.000*
-การมีโรคเก๊าท์	6.954	2	0.031*
-การมีโรคประจำตัวอื่นๆ	6.683	2	0.035*
-การได้รับความรู้ข่าวสารโดยรวม	30.814	2	0.000*
-การได้รับความรู้ข่าวสารจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	26.341	2	0.000*

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรม ฯ	$\chi^2$	df	p – value
-การได้รับความรู้ข่าวสารจาก อสม.	30.186	2	0.000*
-การได้รับความรู้ข่าวสาร จากคนใน ครอบครัวเพื่อนบ้านหรือคนในชุมชน	14.852	2	0.001*
-การได้รับความรู้ข่าวสารจากเอกสารแผ่นพับ	6.425	2	0.040*
-จากบอร์ดประชาสัมพันธ์ข่าวสาร	3.927	2	0.040*
-การได้รับความรู้ข่าวสาร จากวิทยุหรือ โทรทัศน์	2.378	2	0.305
-การได้รับความรู้ข่าวสารจากการเข้าประชุม หรืออบรม	17.736	2	0.003*
-การได้รับความรู้ข่าวสารจากเสียงตามสาย/ หอกระจายข่าวสาร	11.108	2	0.004*
-การตรวจสุขภาพ	35.584	2	0.000*
ปัจจัยนำ			
-ความรู้	59.663	4	0.000*
-ทัศนคติ	144.735		
ปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพ	179.824	4	0.000*
ปัจจัยเสริมด้านการได้รับแรงสนับสนุนทาง สังคม	124.432	4	0.000*

\* P < 0.05

**7. ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเพื่อหาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง**

เมื่อหาค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (Stepwise Multiple Regression) พบว่าปัจจัยพยากรณ์ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มี 14 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ

สถานภาพสมรสรายได้การป่วยด้วยโรคเบาหวานการป่วยด้วยโรคหัวใจ การมีไขมันในเลือดสูง การป่วยด้วยโรคกระเพาะ การป่วยด้วยโรคเก๊าท์ การได้รับความรู้ข่าวสาร ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ทัศนคติ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงบริการสุขภาพ ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม โดยทั้งหมดมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ 0.852 ดังตารางที่ 7

**ตารางที่ 7** แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร

ปัจจัย	B	SE B	Beta	T	Sig.
การเข้าถึงบริการสุขภาพ	.490	.049	.471	10.078	0.000*
ทัศนคติ	.249	.035	.238	7.118	0.000*
เพศ	.598	.048	.396	12.434	0.000*
การป่วยด้วยโรคเบาหวาน	-.204	.103	-.072	-1.979	0.048*
ความรู้	-.204	.040	-.180	-5.165	0.000*
การได้รับความรู้ข่าวสาร	.190	.092	.072	2.073	0.039*

ปัจจัย	B	SE B	Beta	T	Sig.
การได้รับความรู้ข่าวสาร	.190	.092	.072	2.073	0.039*
การป่วยด้วยโรคกระเพาะ	-.401	.157	-.078	-2.545	0.011*
การป่วยด้วยโรคเก๊าต์	.948	.153	.197	6.199	0.000*
การป่วยด้วยโรคหัวใจ	.407	.078	.157	5.243	0.000*
การมีไขมันในเลือดสูง	.393	.058	.260	6.725	0.000*
อายุ	.017	.004	.131	4.432	0.000*
รายได้	-.054	.019	-.090	-2.838	0.005*
สถานภาพสมรส	.146	.038	.123	3.809	0.000*
การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	.113	.054	.097	2.076	0.039*

R = .852    R<sup>2</sup> = .725    R<sup>2</sup> adj = .712    SEE = .361    a = -2.152

### 8. ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะทางที่เหมาะสมในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

ปัญหา อุปสรรคคือ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงและคนในครอบครัวขาดความรู้ ความเข้าใจ มีความเชื่อผิดๆ ในเรื่อง การป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เช่น สาเหตุของโรค การเลือกอาหาร การปรุงอาหารที่ไม่ถูกต้อง มีความเคยชินกับรสอาหารเค็มๆ ซอภักินอาหารหวาน มัน เค็ม ไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้องทั้งทางด้านโภชนาการ ออกกำลังกายและการจัดการความเครียด ไม่ได้ได้รับการกระตุ้นเตือนหรือคำแนะนำหรือการให้ข่าวสารต่างๆ ในการปฏิบัติตัวตลอดจนการสนับสนุนหรือแรงจูงใจให้เกิดการจัดการตนเองเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงในการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง อย่างต่อเนื่องการเฝ้าระวังความเสี่ยงในการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ได้แก่ การนัดกลุ่มเสี่ยงมารับบริการ การเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามการประเมินคัดกรองปัจจัยเสี่ยงและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมยังไม่ครอบคลุมกลุ่มเสี่ยง อุปสรรคออกกำลังภายในชุมชน มีน้อยไม่เพียงพอ

ข้อเสนอแนะทางที่เหมาะสมในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ คือ ควรอบรมให้ความรู้ ความเข้าใจ ส่งเสริมให้เกิดความเชื่อที่ถูกต้องแก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ทั้งทางด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกายและด้านการจัดการความเครียดในรูปของค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จัดสรร

งบประมาณให้เพียงพอต่อการบริหารจัดการหาสถานที่ออกกำลังกาย จัดหาแกนนำออกกำลังกาย ในหมู่บ้าน/ชุมชน จัดหาแกนนำอาสาสมัคร ทีมสุขภาพเข้ามาตามชุมชนหรือให้ออม. ดำเนินการเชิงรุกในการให้คำแนะนำเรื่อง การกินอาหาร ออกกำลังกายและการจัดการความเครียด ส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายตามความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่หน่วยงานหรือชุมชนจัดขึ้น โดยมีรางวัลให้ จัดประกวดแข่งขัน จัดทีมให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโภชนาการ การควบคุมอาหาร และการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัดต่างๆแก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจและความเชื่อที่ถูกต้องแก่ทั้งกลุ่มเสี่ยงและคนในครอบครัว รวมถึงคนในชุมชน ผู้นำอาหาร จัดสภาพแวดล้อม สถานที่และอุปกรณ์ที่เหมาะสม ส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนจัดกิจกรรมรณรงค์สร้างกระแสในชุมชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย ส่งเสริมกำลังใจและแรงจูงใจในการลดพฤติกรรมเสี่ยงทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ที่ให้การสนับสนุน เช่น จัดกิจกรรมประกวดให้รางวัลบุคคลครอบครัว ชุมชนและหน่วยงานตัวอย่าง จัดทีมสุขภาพออกมาตรวจสุขภาพเชิงรุกในชุมชนและส่งเสริมให้ประชาชนปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเอง

### อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 1** เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน



และความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ความรู้ ทักษะ การเข้าถึงบริการสุขภาพและการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน เมื่อพิจารณา รายด้าน มีค่าเฉลี่ยตามลำดับ ได้แก่ ด้านโภชนาการ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.71$ ) ด้านการจัดการความเครียด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.57$ ) และด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ ปานกลาง ( $\bar{X}=3.20$ ) สอดคล้องกับที่ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยง อำเภอสะเตา จังหวัดสงขลา<sup>(7)</sup> พบว่า พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลหนองยวง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน<sup>(8)</sup> พบว่า พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 2** เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร

พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ความเพียงพอของรายได้ การมีโรคเบาหวาน การมีไขมันในเลือดสูง การมีโรคหัวใจ การมีโรคกระดูกและข้อ (เข่าเสื่อม สะโพกเสื่อม) การมีโรคกระเพาะ การมีโรคเก๊าท์ การมีโรคประจำตัวอื่นๆ การได้รับความรู้ข่าวสารเรื่อง โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงโดยรวม การได้รับความรู้ข่าวสารเรื่องโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากอสมจากคนในครอบครัว จากเพื่อนบ้านหรือคนในชุมชน จากเอกสารแผ่นพับ จากบอร์ดประชาสัมพันธ์ข่าวสารจากการ เข้าร่วมชมหรืออบรมจากทางอินเทอร์เน็ต/เฟสบุ๊ค/ไลน์/สื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ และจากเสียงตามสาย/หอกระจายข่าวสาร การตรวจสุขภาพ

มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ความเพียงพอของรายได้ การมีโรคประจำตัว การได้รับความรู้ข่าวสารเรื่องโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงแหล่งความรู้ข่าวสาร เรื่องโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และการตรวจสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร สอดคล้องกับที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น<sup>(9)</sup> พบว่า ปัจจัยด้านสถานภาพสมรสและระยะเวลาการป่วยเป็นโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์ต่อการปฏิบัติพฤติกรรมของผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $pvalue=0.026$ ,  $pvalue=0.028$ )

ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ ทักษะ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร สอดคล้องกับที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเกศกาสร อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร<sup>(10)</sup> พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิต ได้แก่ ทักษะเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ( $r = 0.382$ ,  $p < 0.001$ ) การรับรู้อุปสรรคของการควบคุมความดันโลหิต ( $r = -0.239$ ,  $p = 0.002$ ) การเข้าถึงบริการสุขภาพ ( $r = -0.323$ ,  $p < 0.001$ ) และการได้รับแรง

สนับสนุนทางสังคม ( $r = 0.300, p < 0.001$ )

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงบริการสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เป็นสมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงบริการสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร สอดคล้องกับที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การควบคุมความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเกษตร อําเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร<sup>(10)</sup> พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมควบคุมความดันโลหิตได้แก่ทัศนคติเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ( $r = 0.382, p < 0.001$ ) การรับรู้อุปสรรคของการควบคุมความดันโลหิต ( $r = -0.239, p = 0.002$ ) การเข้าถึงบริการสุขภาพ ( $r = -0.323, p < 0.001$ ) และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ( $r = 0.300, p < 0.001$ )

ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ 4 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร สอดคล้องกับที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองยวง อําเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน<sup>(8)</sup> พบว่า การกระตุ้นเตือนจากบุคคลในครอบครัว จากแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติตนและการได้รับคำแนะนำ จากแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่

สาธารณสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 3** เพื่อศึกษาปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร

พบว่าปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มี 14 ปัจจัย คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ การป่วยด้วยโรคเบาหวาน การป่วย ด้วยโรคหัวใจการมีไขมันในเลือดสูง การป่วยด้วยโรคกระเพาะ การป่วยด้วยโรคเก๊าท์ การได้รับความรู้ข่าวสาร ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ ทัศนคติ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงบริการสุขภาพ ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม โดยทั้งหมดมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ 0.852 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในระดับสูง ดังนั้นในการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงควรคำนึงถึงปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมดังกล่าวด้วย

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 4** เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรค และเสนอแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร

พบว่า ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า ประชาชนกลุ่มเสี่ยงและคนในครอบครัวขาดความรู้ความเข้าใจ มีความเชื่อผิดๆในเรื่อง การป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ควรจัดอบรมให้ความรู้ความเข้าใจ ให้ข้อมูลข่าวสาร และส่งเสริมให้เกิดความเชื่อที่ถูกต้อง

แก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยงและคนในครอบครัว จัดสรรงบประมาณ จัดหาสถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ จัดทีมให้คำปรึกษาเชิงรุกในเรื่องโภชนาการ การออกกำลังกายและการจัดการความเครียด ส่งเสริมกำลังใจและแรงจูงใจ ในการลดพฤติกรรมเสี่ยงทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่ให้การสนับสนุน สอดคล้องกับที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยง อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา<sup>(7)</sup> มีข้อเสนอแนะว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ที่เกี่ยวข้อง ควรมีการส่งเสริมและให้ความรู้อย่างต่อเนื่องโดยมีการดำเนินงานเชิงรุกเพิ่มขึ้น โดยให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น

จากผลการศึกษานี้ สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการวางแผนงานหรือจัดทำโครงการพัฒนา/ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตรต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ควรกำหนดการพัฒนา/ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร เป็นนโยบายเน้นหนักในระดับจังหวัด อำเภอ และตำบล เพื่อให้ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องให้การสนับสนุน ลงไปดูแลและให้ความสำคัญให้เพิ่มมากขึ้นและจริงจัง
2. เร่งรัดให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในทุกอำเภอ ตำบล จัดทำแผนงานหรือโครงการพัฒนา/ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร
3. หน่วยงานสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ควรส่งเสริมประชาชนที่มีได้เข้ารับการอบรมหรือประชุม ตลอดจนให้ข่าวสารในเรื่อง การป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงให้มีความรู้ความเข้าใจและความเชื่อที่ถูกต้อง ทั้งทางด้านโภชนาการ

ด้านการออกกำลังกายและด้านการจัดการความเครียด

4. จัดสรรงบประมาณให้เพียงพอต่อการบริหารจัดการจัดหาสถานที่ออกกำลังกายและจัดหาแกนนำออกกำลังกายในหมู่บ้าน/ชุมชน
5. ส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนจัดกิจกรรมรณรงค์สร้างกระแสในชุมชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาเรื่อง เชิงคุณภาพหรือเชิงปฏิบัติการ ในการส่งเสริมหรือพัฒนาหรือสร้างปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์และเป็นปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อมีกับพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตจังหวัดพิจิตร

## เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร.สถานการณ์โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในจังหวัดพิจิตร ปี 2561 – 2563. เอกสารอัดสำเนา; 2564.
2. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร. เอกสารตรวจราชการ เขตตรวจราชการสุขภาพที่ 3 รอบที่ 1/2561. เอกสารอัดสำเนา; 2561.
3. โกเมน ควรหา, พรนภา หอมสินธุ์ และ รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพผู้ใหญ่ในพระสงฆ์ จังหวัดระยอง”. วารสารพยาบาลสาธารณสุข ปีที่ 24 ฉบับที่ 3. 2553; 68-76.
4. นรลักษณ์ เอื้อกิจ และ ลัดดาวัลย์ เพ็ญศรี. “การประยุกต์ใช้แนวคิด PRECEDE MODEL ในการสร้างเสริมสุขภาพ”. วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย ปีที่ 12 ฉ.1 ม.ค.-มิ.ย. 62. 2562; 38-48.
5. ชีรวุฒิ เอกะกุล. ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. อุดรราชธานี : สถาบันราชภัฏอุดรราชธานี; 2543.
6. ประกาย จิโรจน์กุล. การวิจัยทางการแพทย์ แนวคิด หลักการ และวิธีปฏิบัติ. กรุงเทพฯ:

- สร้างสื่อจำกัด. อาชีพผลิตยางพารา. วิทยานิพนธ์  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาล  
อาชีวอนามัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2548.
7. สมใจ จางวาง เทพกร พิทยภินันและนิรช  
ชุตีพัฒนะ “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม  
การดูแลตนเอง เพื่อป้องกันโรคเบาหวานและ  
ความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยง  
อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา”. วารสารเครือข่าย  
วิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้  
ปีที่ 3 เล่ม 1 มกราคม – เมษายน 2559  
(บทคัดย่อ); 2559.
  8. กัลยารัตน์ แก้ววันดี วราภรณ์ ศิริสว่างและ  
จิตติมา กตัญญู. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ  
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน  
กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาล  
ส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองยวง อำเภอเวียง  
หนองล่อง จังหวัดลำพูน; 2556.
  9. อภิญญา บ้านกลาง. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม  
สุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในเขต  
รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลศิลา  
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. รายงานวิจัย;  
2559.
  10. จิราวรรณ เจนจบและสุพัฒนา คำสอน. ปัจจัย  
ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุม  
ความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง  
ชนิดไม่ทราบสาเหตุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ  
ตำบลบ้านเกศกาสร อำเภอลานกระบือ จังหวัด  
กำแพงเพชร. รายงานวิจัย; 2558.