

งานวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนานวัตกรรมแอปพลิเคชัน
การส่งเสริมการจัดการตนเองและการมีส่วนร่วมของครอบครัว
ต่อพฤติกรรมสุขภาพและค่าความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความ
ดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ในเขตจังหวัดนครราชสีมา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชูศักดิ์ นิธิเกตุกุล

โดย นางสาววิศรา ปั่นทองกลาง

นิสิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

แนะนำตัว ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วริศรา ปันทองกลาง



ระดับปริญญา	วุฒิการศึกษา	สถาบันการศึกษา
ปริญญาตรี	พยาบาลศาสตร์	วพบ.นครราชสีมา
ปริญญาโท	พยม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)	ม. ขอนแก่น
อื่น ๆ	หลักสูตร การพยาบาลเฉพาะทาง ผู้ป่วยวิกฤต	ม.มหิดล
	หลักสูตร การพยาบาลเฉพาะทาง ผู้ป่วยฉุกเฉิน	วพบ. กรุงเทพฯ
	หลักสูตร การพยาบาลเฉพาะทาง ศาสตร์และศิลป์การสอนทางการ พยาบาล	วพบ. กรุงเทพฯ

โรคความดันโลหิตสูง



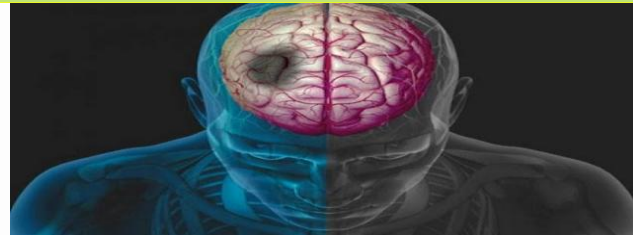
โดย นางสาววิศรา ปั่นทองกลาง นิสิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ทำไมผู้ป่วยโรคความดันสูงต้องปรับพฤติกรรมสุขภาพ

- ▶ แม้โรคความดันโลหิตสูงจะไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนหรือชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนให้ช้าลงได้ หากควบคุมค่าความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ (Georgianos et al., 2023; Bushnell et al., 2024; Lai et al., 2025)

ในประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม ทำให้ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ สูงถึงร้อยละ 45 (คิดเป็นประมาณ 5.8 ล้านคน) (สมาคมโรคความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, 2567)

- ▶ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่สำคัญมากในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง สามารถช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตให้ปกติได้ (สมาคมโรคความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, 2567; Williams et al., 2021)
- ▶ ดังนั้น ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ส่งผลทำให้ลดภาวะแทรกซ้อนและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากความดันโลหิตสูงได้



พฤติกรรมสุขภาพสุขภาพ

- ▶ **พฤติกรรมสุขภาพ (Health behavior)** หมายถึง กิจกรรมหรือพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเป็นประจำและเป็นปกติและสม่ำเสมอในการป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพตามความเชื่อของตนเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพดี เป็นเป้าหมายสุดท้ายหรือผลลัพธ์ในการส่งเสริมสุขภาพ ถ้าบุคคลสามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจะทำให้บุคคลมีสุขภาพดีตลอดช่วงชีวิต (Pender, 2011)
- ▶ **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม** สามารถช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตให้ปกติได้ คือ การลดน้ำหนัก ทานอาหารเพื่อสุขภาพ การจำกัดปริมาณเกลือ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ การจำกัดปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เลิกสูบบุหรี่ ลดความเครียดและกระตุ้นอารมณ์ ทานยาสม่ำเสมอ การลดการสัมผัสมลพิษและอากาศเย็น (สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, 2567 ; Unger et al., 2020 ; Williams et al., 2021)



การปรับปรุง
เปลี่ยนแปลงวิถี
การดำเนินชีวิต



trueID Food

6 เป้าหมายสำคัญ เพื่อมุ่งสู่การลดความดันสูง

เมื่อคุณตรวจพบว่าความดันสูง
คุณตาเปลี่ยนตัวเอง โดยการตั้งเป้าหมาย ดังนี้



1. คุมน้ำหนักตัว และ รอบพุงไม่เกินส่วนสูงหารสอง

2. ลดเค็มจากเครื่องปรุงน้ำปลาหรือซีอิ๊ว
ไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อมื้อ

3. ปรับสัดส่วนอาหารเป็นสูตร 2:1:1 เน้นผักเขียว
กินผลไม้มือละกำมือ กินข้าวกล้อง เนื้อสัตว์ไม่แปรรูป

4. ออกกำลังกายให้หายใจเหนื่อยเล็กน้อย เช่น เดินเร็ว
วิ่งเหยาะๆ หรือ ปั่นจักรยาน อย่างน้อย 150 นาที / สัปดาห์

5. กินยาตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด
ไปพบหมอตามนัดเสมอ



6. บอกลาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ทิ้งเหล้า เบียร์ ลงถังขยะ

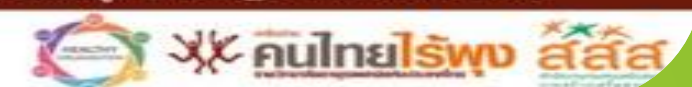


หมายเหตุ การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน
เช่น แพลงก์ สควอท ไม่เหมาะกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



อ้างอิงจาก แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2562

บทความโดย ปวีณา วงศ์อัยรา (นักกำหนดอาหารวิชาชีพ)
วิทยากรโภชนาการเครือข่ายคนไทยไร้พุง



คำแนะนำสำหรับประชาชนและผู้ป่วย



ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม
มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI)
ตั้งแต่ 18.5 – 22.9 kg/m²



ออกกำลังกายสะสมอย่างน้อย
150 นาทีต่อสัปดาห์
สัปดาห์ละ 3-5 วัน



ผ่อนคลายจิตใจ ไม่เครียด
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



ปรับปริมาณอาหารให้เหมาะสม โดยใช้สูตร
เมฆอาหาร 2:1:1 ผัก 2 ส่วน,
ข้าว 1 ส่วน, เนื้อสัตว์ 1 ส่วน



จำกัดปริมาณเกลือและโซเดียม
สำหรับ**บุคคลทั่วไป** ไม่เกิน 2,000 mg/วัน
สำหรับ**ผู้ป่วย** ไม่เกิน 1,500 mg/วัน



งดการดื่มสุรา **งด**สูบบุหรี่
และหลีกเลี่ยงการสูดควันบุหรี่
(รวมบุหรี่ไฟฟ้าและผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่นๆ)



บุคคลทั่วไป ควรตรวจคัดกรอง
โรคความดันโลหิตสูงตั้งแต่อายุ 35 ปีขึ้นไป
ในสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน



ผู้ป่วย ด้วยโรคความดันโลหิตสูง
ควรเข้ารับการรักษาอย่างเข้มงวด
พบแพทย์ตามนัดห้ามหยุดยาเอง



ตารางเกณฑ์ ระดับความดันโลหิต



ระดับ	ตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	ตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)	คำแนะนำ
โรคความดันโลหิตสูง อันตราย	ตั้งแต่ 180 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 110 ขึ้นไป	รีบพบแพทย์ทันที
โรคความดันโลหิตสูง ระดับที่ 2	160 - 179	100 - 109	ควรรีบพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัย และรับการรักษา ที่เหมาะสม
โรคความดันโลหิตสูง ระดับที่ 1	140 - 159	90 - 99	
เสี่ยง	130 - 139	80 - 89	
ปกติ	120 - 129	น้อยกว่า 80	1. ควบคุมอาหาร 2. ออกกำลังกาย 3. วัดความดันโลหิต อย่างสม่ำเสมอ
เหมาะสม	น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	

ที่มา : แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป ปี พ.ศ. 2567



ระดับความดันโลหิตที่เหมาะสมควร น้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท

ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย วัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ

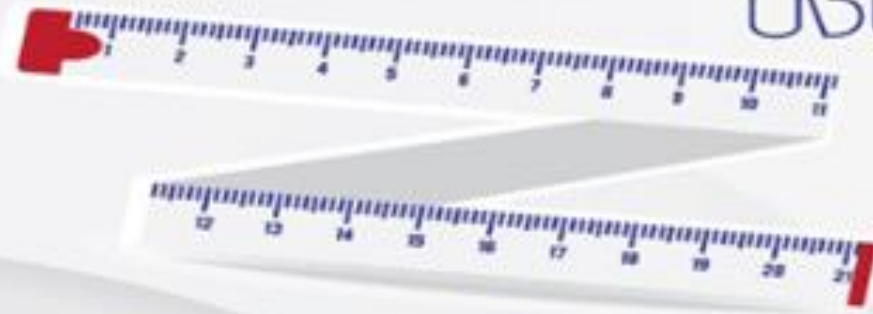


ควรรีบพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย และรับการรักษาที่เหมาะสม

“อ้วน-พอม” มากเกินไป

บ่งบอกได้จาก ค่า

BMI



$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$



น้อยกว่า 18.5

18.5-22.9

มากกว่า
หรือ
เท่ากับ 23

23.0 - 24.9

25.0 - 29.9

มากกว่า
หรือ
เท่ากับ 30

น้ำหนักตัวน้อย
พอม

น้ำหนักตัวปกติ

น้ำหนักเกิน

น้ำหนักเกิน
มีภาวะเสี่ยง

อ้วนระดับ 1

อ้วนระดับ 2

อย่าลืมเป้าหมายของตัวเอง

“ฉันควบคุมโรคความดันโลหิตสูงให้ได้”

“ฉันจะปรับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อควบคุมความดันโลหิตให้ปกติให้ได้”



จบการนำเสนอ

ขอบคุณค่ะ