

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



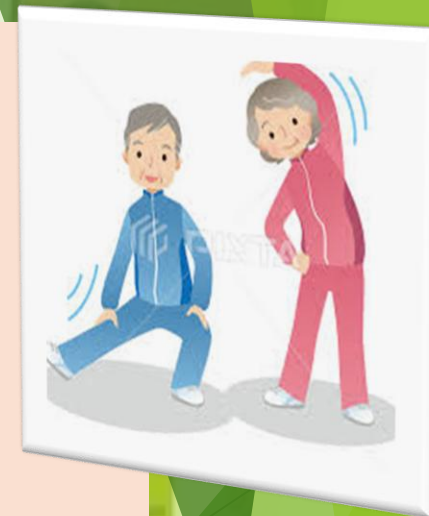
โดย นางสาววิศรา ปั่นทองกลาง นิสิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

การออกกำลังกาย

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรออกกำลังกายพอประมาณอย่างสม่ำเสมอ เช่นการเดินวันละ 20-30 นาที



- ❖ ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น
- ❖ ช่วยป้องกันโรคของหลอดเลือด
- ❖ การลดลงของระดับไขมันที่สะสมในร่างกายโดยเฉพาะบริเวณท้อง
- ❖ ช่วยในการลดน้ำหนัก
- ❖ ทำให้ความดันโลหิตลดลง



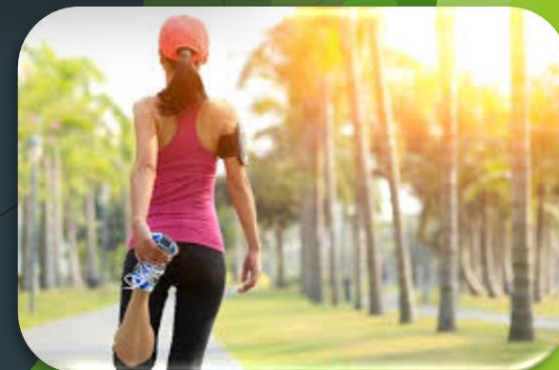
ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือ ตอนเช้า และควรออกกำลังกายในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก

ควรใส่เสื้อผ้าที่รัดกุมไม่รุ่มร่าม สามารถระบายความร้อนได้ดี

ไม่ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารมื้อหลักทันที

หลังการออกกำลังกาย ต้องพักผ่อนให้หายเหนื่อย
ไม่ควรดื่มน้ำเย็น หรืออาบน้ำทันทีหลังออกกำลังกาย
ควรรออย่างน้อย 5 - 10 นาที



วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

- การเดินเร็ว
- การวิ่ง
- โยคะ
- การรำมวยจีน
- การรำไม้กลอง
- การถีบจักรยาน
- การว่ายน้ำ
- แอโรบิก (Aerobics)
- กายบริหาร



วิธีการผ่อนคลายความเครียด

การนอนหลับพักผ่อน



การทำสมาธิ สวดมนต์ การฝึกการหายใจ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกาย ยืดเอ็นสาย รำมวยจีน โยคะ



ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ

ปลูกต้นไม้ จัดสวน เล่นกับสัตว์เลี้ยง

การระบายความไม่สบายใจให้ผู้อื่นรับฟัง



ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

ในผู้ป่วยที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย ควรเริ่มทำจากน้อยไปมาก

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ควรอยู่ในช่วง 30 – 60 นาที

ความบ่อยหรือความถี่ในการออกกำลังกายในช่วงเริ่มต้นปฏิบัติ 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์
เมื่อร่างกายเริ่มคุ้นเคย สามารถเพิ่มเป็น 4 – 5 ครั้ง ต่อสัปดาห์

ควรออกกำลังกายอย่างช้าๆ โดยไม่มีการแข่งขัน ถ้าต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่ หลากๆคน ควรอยู่ในวัยเดียวกัน

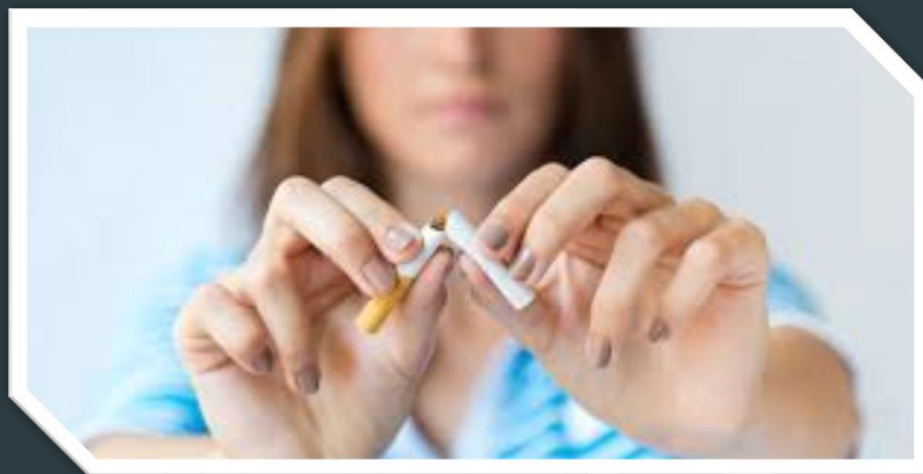
ควรหยุดออกกำลังกายเมื่อมีความผิดปกติ เช่น หัวใจเต้นเร็วไม่สม่ำเสมอ ปวดแน่นใต้ลิ้นปี่
หายใจเหนื่อยหอบ เวียนศีรษะ เหนื่อยออกกำลังกายแล้ว



การลดหรือเลิกบุหรี่



การสูบบุหรี่ทำให้ความดันโลหิตสูงได้
และการสูบบุหรี่ยังเป็นสาเหตุที่เป็น
ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิด
โรคหัวใจขาดเลือดและอัมพาต



การลดหรืองดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ผู้ป่วยความดันสูงควรพิจารณาลดลงจนถึงการงดอย่างเด็ดขาด

ผู้ชาย

ผู้หญิง

ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์เกิน 30 มิลลิลิตร / วัน

ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์เกิน 15 มิลลิลิตร / วัน

การรับประทานยาและพบแพทย์ตามนัด

- ❖ ผู้ป่วยควรทราบชื่อยา วิธีการใช้ยา การออกฤทธิ์ของยา และรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด รวมทั้งนำตัวอย่างยาหรือเม็ดยาที่เหลือมาพบแพทย์ทุกครั้ง
- ❖ ควรรับประทานในเวลาที่เหมาะสมและตรงกันทุกวัน เช่น รับประทานหลังอาหารเข้าประมาณ 30 นาที
- ❖ ถ้าหากลืมรับประทานยาให้รับประทานยาทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าหากใกล้กับเวลารับประทานยาครั้งต่อไปให้รับประทานยานั้นตามปกติ โดยไม่ต้องเพิ่มขนาดยาเป็น 2 เท่า
- ❖ หากมียาชนิดใดที่รับประทานแล้ว ทำให้รู้สึกไม่สบายควรแจ้งให้แพทย์ทราบทันที
- ❖ การรับประทานยาลดความดันโลหิตอาจมีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด มึนงง ขณะเปลี่ยนอิริยาบถอย่างรวดเร็ว จึงควรเปลี่ยนอิริยาบถอย่างช้าๆ

ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง

ยาขับปัสสาวะ



ไฮโดรคลอโรไทอะไซด์

กล้ามเนื้ออ่อนล้า ไม่มีแรง เป็นตะคริว



ควรรับประทาน กลัวย ล้ม มะเขือเทศ

ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลีย หิวน้ำ วิงเวียน ปวดศีรษะ



ค่อยๆ เคลื่อนไหวเมื่อเปลี่ยนท่า

การรับประทานยาและพบแพทย์ตามนัด

❖ การรับประทานยาโรคความดันโลหิตสูง หากไม่มีอาการของโรคของมีอาการดีขึ้น

****ห้ามหยุดรับประทานยาเอง ต้องไปพบแพทย์และแพทย์เป็นผู้บอกหยุดรับประทานยาเอง**

❖ ห้ามใช้ยาลดความดันโลหิตสูงร่วมกับผู้อื่น หรือซื้อยาลดความดันโลหิตมารับประทานเอง

❖ ควรมียาสสำรองเพียงพอในกรณีที่ต้องเดินทางไกล

❖ ควรมาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งเพื่อประเมินผลการรักษา



ยาขยายหลอดเลือด



อะทีโนลอล คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย ท้องผูก ดื่มน้ำตามมากๆ



อีนาซาพริล คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ท้องเสีย ไอแห้งๆ

อาการรุนแรงหรือไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์



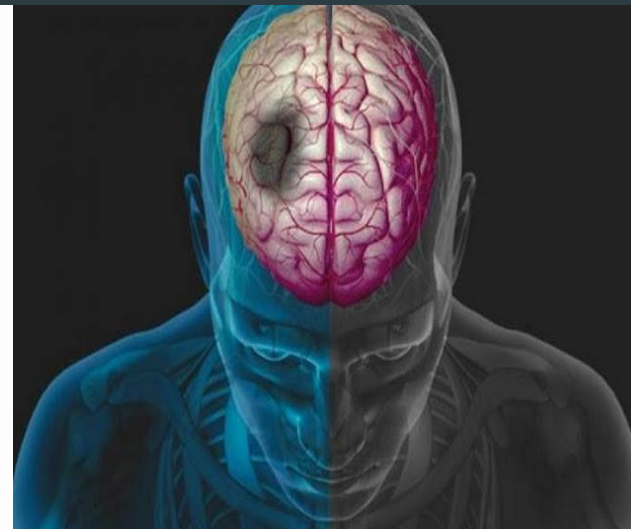
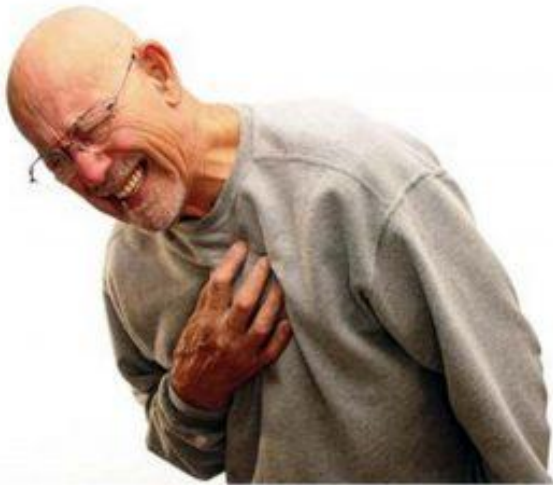
แอมโลดิพีน ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ร้อนวูบวาบ คลื่นไส้ เจ็บยอดอก ตะคริว
เจ็บคอ

อาการเหล่านี้ไม่หายรุนแรงขึ้น พบแพทย์

อย่าลืมเป้าหมายของตัวเอง

“ฉันควบคุมโรคความดันโลหิตสูงให้ได้”

“ฉันจะปรับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อควบคุมความดันโลหิตให้ปกติให้ได้”



จบการนำเสนอ

ขอบคุณค่ะ