

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. นายแพทย์จรัญ บุญฤทธิการ | แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ครอบครัว
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตราด จังหวัดตราด |
| 2. ผศ.ดร.รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวสน์ | อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลชุมชน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. นางสาวจิตรา วาสุกีรี | พยาบาลวิชาชีพ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม
โรงพยาบาลตราด จังหวัดตราด |

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากดิฉัน นางสาวพรพนิต ปวงนิม เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงอำเภอเมือง จังหวัดตราด” ท่านได้เป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ดิฉันจึงใคร่ขอความร่วมมือท่าน ในการตอบแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการความเครียด ซึ่งท่านสามารถเลือกตอบตามการปฏิบัติจริงของท่าน ในระหว่างการวิจัยหากท่านไม่พอใจ หรือต้องการเลิกการเข้าร่วมการวิจัย ท่านสามารถถอนจากการวิจัยได้ก่อนการดำเนินการวิจัยจะสิ้นสุดลง โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลนี้ไว้เป็นความลับโดยไม่มี การเปิดเผยชื่อของท่าน ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้จะมีการนำเสนอโดยภาพรวมเท่านั้น จะไม่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตและการรับบริการด้านสุขภาพใด ๆ ของผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนา รูปแบบการให้บริการแก่กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับงานวิจัยในครั้งนี้ ดิฉันยินดีตอบข้อซักถามของท่านตลอดเวลา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

พรพนิต ปวงนิม

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้า..... ได้อ่าน และ ได้รับคำอธิบายตาม

รายละเอียดของการวิจัยด้านบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

- () ยินดีเข้าร่วมวิจัย
- () ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ

(.....)

วันที่

ภาคผนวก ก
แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มเสี่ยงความดัน

โลหิตสูง โดยผู้สัมภาษณ์จะบันทึกข้อมูลที่ได้รับลงในช่องว่าง _____ หรือทำเครื่องหมาย

✓ ลงในช่อง () ตามที่ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบตามความเป็นจริง

1. เพศ () 1 ชาย () 2 หญิง
2. อายุ ปี
3. สถานภาพสมรสของท่านคืออะไร
 () 1 โสด () 2 คู่
 () 3 หม้าย () 4 หย่า/แยก
4. ท่านจบการศึกษาสูงสุดระดับใด
 () 1 ไม่ได้เรียน () 2 ประถมศึกษา () 3 มัธยมศึกษา
 () 4 อนุปริญญา () 5 ปริญญาตรี () 6 สูงกว่าปริญญาตรี
5. ท่านประกอบอาชีพอะไร
 () 1 ไม่ได้ประกอบอาชีพ () 2 รับจ้าง () 3 ค้าขาย
 () 4 รับราชการ () 5 เกษตรกรรม () 6 ประมง
 () 7 อื่น ๆ
6. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวประมาณเดือนละเท่าไร
 () 1 ไม่มีรายได้ () 2 ต่ำกว่า 3,000 บาท
 () 3 3,001 - 5,000 บาท () 4 5,001 - 10,000 บาท
 () 5 10,001 - 15,000 บาท () 6 15,001 - 20,000 บาท
 () 7 มากกว่า 20,000 บาท
7. รายได้ของครอบครัวท่านต่อเดือน เพียงพอในใช้จ่ายหรือไม่
 () 1. พอใช้ () 2. ไม่เพียงพอ () 3. มีเหลือเก็บ
8. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
 () 1. ไม่มี () 2. มี (ระบุ).....
9. ท่านพบว่ามีความดันโลหิตสูงเกิน 130/85 มิลลิเมตรปรอท มาแล้ว ปี

10. ท่านมีบิดา มารดา หรือพี่น้อง (ท้องเดียวกัน) ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่

- () 1. ไม่มี () 2. มี () 3. ไม่ทราบ

11. ปัจจุบันท่านดื่มเหล้า หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือไม่

() 1. ไม่ดื่ม

() 2. ดื่ม

2.1 ระยะเวลาในการดื่ม ปี

2.2 ดื่ม วัน ต่อ สัปดาห์

2.3 ปริมาณการดื่ม ต่อ ครั้ง

() 3. เคยดื่มแต่เลิกแล้ว ระยะเวลาในการเลิกดื่ม

() 4. อื่น ๆ (ระบุ)

12. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือไม่

() 1. ไม่สูบ

() 2. สูบ

2.1 จำนวน มวน/ วัน

2.2 ระยะเวลาในการสูบบุหรี่ ปี

() 3. เคยสูบแต่เลิกแล้ว ระยะเวลาในการเลิกสูบ

() 4. อื่น ๆ (ระบุ)

ภาคผนวก ง

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบข้อเท็จจริงในพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สัมภาษณ์จะอ่านข้อความให้ท่านพิจารณา ว่าท่านมีการปฏิบัติสิ่งเหล่านี้ กี่ครั้ง โดยตอบให้ตรงกับความเป็นจริง ซึ่งแต่ละคำตอบมีความหมาย ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ผู้ตอบคำถามมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้นมากกว่า 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ผู้ตอบคำถามมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้น 1-3 ครั้งใน 1 สัปดาห์

ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ผู้ตอบคำถามไม่มีพฤติกรรมหรือไม่ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติเลย	
พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
1. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมูกรอบ หนึ่งเปิดหนึ่งไก่ หมูสามชั้น และอาหารทอดไขมันสูง เช่น ไก่ทอด หมูทอด ไข่ เจียว หนึ่งไก่ทอด ปาท่องโก๋				B1 []
2. ท่านรับประทานอาหารทะเลประเภท หมึก กุ้ง หอยนางรม ไข่ปลา				B2 []
3. ท่านรับประทานอาหารประเภทไข่ดาว ไข่ต้ม ไข่ พะโล้				B3 []
4. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยกะทิ เช่น คัมข่า ไก่ พะแนงหมู แกงเขียวหวานไก่ ก๋วยเตี๋ยว ผักทอง แกงบวด				B4 []
5. ท่านรับประทานอาหารประเภทตากแห้ง เช่น ปลาเค็ม หมึกแห้ง กุ้งแห้ง กะปิ				B5 []

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติเลย	
6. ท่านรับประทานอาหารประเภทหมักดอง เช่น ผักกาดดอง เครื่องกระป๋อง ผลไม้ดอง				B6[]
7. ท่านรับประทานอาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ เช่น อาหารบรรจุกระป๋องชนิดต่าง ๆ ปลากระป๋อง ขนมกรุบกรอบ มันฝรั่งทอด				B7[]
8. ท่านรับประทานอาหารอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊ก ข้าวต้ม ซุปชนิดต่าง ๆ ทั้งชนิดกึ่งและชนิดซอง				B8[]
9. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น น้ำพริก ส้มตำ ยำต่าง ๆ บ่อยเพียงใด				B9[]
10. ท่านเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส เกลือป่นลงในอาหารเพิ่มเติมจากที่ปรุงแล้ว				B10[]
11. ท่านรับประทานขนมหวานที่มีส่วนผสมจากไข่ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน				B11[]
12. ท่านรับประทานขนมที่มีส่วนผสมของผงฟู เช่น ขนมถ้วย สาลี่ ขนมเค้ก ปาท่องโก๋				B12[]
13. ท่านรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้				B13[]
14. ท่านรับประทานผลไม้รสหวานที่มีน้ำตาลและไขมันสูง เช่นทุเรียน ลิ้นจี่ ลำไย ขนุน มะม่วงสุก ละมุด				B14[]
15. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน ชาเขียวบรรจุขวด				B15[]
16. ท่านดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่/ เครื่องดื่มชูกำลัง				B16[]
17. ท่านดื่มชา กาแฟ				B17[]

ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์เหตุการณ์ส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบข้อเท็จจริงในพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สัมภาษณ์จะอ่านข้อความให้ท่านพิจารณาว่าท่านมีการปฏิบัติกิจกรรมนั้นอย่างไร และให้ท่านตอบให้ตรงกับความเป็นจริง ซึ่งแต่ละคำตอบมีความหมาย ดังนี้

- บ่อยครั้ง** หมายถึง ผู้ตอบคำถามมีความคิด ความรู้สึก อาการ หรือมีการปฏิบัติกิจกรรมนั้นบ่อยครั้ง หรือมากกว่า 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์
- บางครั้ง** หมายถึง ผู้ตอบคำถามมีความคิด ความรู้สึก อาการ หรือมีการปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นบางครั้ง หรือประมาณ 1 - 3 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
- ไม่เคยเลย** หมายถึง ผู้ตอบคำถามไม่มีความคิด ความรู้สึก อาการ หรือมีการปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย	
ด้านการจัดการความเครียด ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
1. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจหรือมีปัญหา ท่านหาสาเหตุเพื่อแก้ไขปัญหาได้				S1 []
2. ท่านพยายามทำจิตใจให้แจ่มใส และหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้				S2 []
3. เมื่อท่านเกิดอารมณ์โกรธ กังวลใจ หงุดหงิด หรือเกิดความเครียด ท่านระงับหรือผ่อนคลายได้โดยเร็ว				S3 []
4. เมื่อท่านเกิดความเครียด ไม่สบายใจ ท่านมีการผ่อนคลายความเครียดด้วย วิธีทำสมาธิ ฟังเพลง เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้				S4 []
5. เมื่อท่านเกิดความเครียด ไม่สบายใจ ท่านจะพูดคุยปรึกษากับบุคคลในครอบครัว หรือคนที่ไว้ใจ				S5 []
6. ท่านสามารถพักผ่อนนอนหลับได้สนิทตลอดคืน				S6 []
7. ท่านใช้ยาระงับประสาท หรือ ยานอนหลับ				S7 []

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย	
8. เมื่อท่านเกิดความเครียด ไม่สบายใจ ท่านใช้วิธีการ ผ่อนคลายความเครียด โดยการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า				S8 []
9. เมื่อท่านเกิดความเครียด ไม่สบายใจ ท่านจะพยายาม หลีกเลี่ยงปัญหา เช่น หนีไป ไม่สนใจ ทั้งปัญหาให้ผู้อื่น จัดการ				S9 []

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก

แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบข้อเท็จจริงในพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง ผู้สัมภาษณ์จะอ่านข้อความให้ท่านพิจารณาว่าท่านมีการปฏิบัติสิ่งเหล่านี้หรือไม่ โดยตอบให้ตรงกับความเป็นจริง

1. ท่านออกกำลังกายหรือไม่

E 1 ☐

() 1. ไม่ออกกำลังกาย (จบการสัมภาษณ์)

() 2. ออกกำลังกาย (ตอบคำถามข้อต่อไป)

2. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านได้ออกกำลังกาย บ่อยเพียงใด

E 2 ☐

() 1. ไม่เคยเลย

() 2. 1-3 ครั้ง/ สัปดาห์

() 3. มากกว่า 3 ครั้ง/ สัปดาห์

3. เวลาท่านออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ท่านใช้เวลานานเท่าไร ในแต่ละครั้ง

E 3 ☐

() 1. ไม่แน่นอน

() 2. น้อยกว่า 30 นาที

() 3. 30 นาทีขึ้นไป

4. ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

E 4 ☐

() 1. เดินเร็ว

() 2. วิ่ง

() 3. ขี่จักรยาน

() 4. แอโรบิก

() 5. ว่ายน้ำ

() 6. อื่น ๆ (ระบุ)

ภาคผนวก ข

แบบบันทึกเป้าหมายการควบคุมการปฏิบัติตน

แบบบันทึกเป้าหมายการควบคุมการปฏิบัติตน

ชื่อ-สกุล อายุ ปี

คำชี้แจง

1. ให้ท่านตั้งเป้าหมายในการที่จะควบคุมระดับความดันโลหิตของตนเองในแต่ละสัปดาห์ และเขียนเป้าหมายที่ตั้งไว้ในช่องว่าง
2. ในแต่ละสัปดาห์ ควรหมั่นตรวจสอบการปฏิบัติตัวของท่านว่า ทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ และให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความทำได้ตามเป้าหมายหรือทำไม่ได้ตามเป้าหมาย พร้อมทั้งระบุเหตุผลด้วยว่าเพราะเหตุใดจึงทำได้ หรือทำไม่ได้
3. เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการควบคุมระดับความดันโลหิต การตอบคำถามควรเป็นคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และขอให้ท่านมั่นใจว่าท่านจะต้องทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในสัปดาห์ต่อไป

[illegible]

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง

แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โดยผู้สัมภาษณ์จะทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ตามความรู้สึกเชื่อมั่นของท่านในข้อความต่อไปนี้

ข้อความ	มั่นใจ	ไม่ค่อย มั่นใจ	ไม่ มั่นใจ
1. ท่านสามารถลดหรือลดอาหารที่มีรสชาดเค็ม ได้			
2. ท่านสามารถลดหรือลดการเติมน้ำปลา-ซีอิ๊ว ระหว่าง รับประทานอาหาร ได้			
3. ท่านสามารถลดหรือลดอาหารประเภทตากแห้ง เช่น กะปิ กุ้งแห้ง ปลาเค็ม ได้			
4. ท่านสามารถลดหรือลดอาหารประเภทหมักดอง อาหาร สำเร็จรูป เช่น ผักกาดดอง ผลไม้ดอง อาหารกระป๋อง นะหมี่ กึ่งสำเร็จรูป ได้			
5. ท่านสามารถลดหรือรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ขาหมู หมูสามชั้น หนังไก่ และของทอดต่าง ๆ ให้น้อยลงได้			
6. ท่านสามารถรับประทานอาหารและขนมที่ปรุงด้วยกะทิ เช่น แกงกะทิต่าง ๆ กลั้วยบวชชี ได้			
7. ท่านสามารถรับประทานขนมที่มีรสหวาน เช่น ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง และขนมเชื่อมต่าง ๆ ได้			
8. ท่านสามารถรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก ขนุน ทุเรียน ได้			
9. ท่านสามารถลดการดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน ได้			
10. ท่านสามารถรับประทานอาหารประเภทต้มจืด แกงส้ม แกงป่าแทนอาหารที่ผัดโดยใช้น้ำมันมาก ๆ ได้			
11. ท่านสามารถงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ได้			
12. ท่านสามารถงดการดื่มเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ ได้			

ข้อความ	มั่นใจ	ไม่ค่อย มั่นใจ	ไม่ มั่นใจ
13. ท่านสามารถออกกำลังกายได้เป็นประจำ ครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์			
14. เวลาที่ท่านมีปัญหา ท่านสามารถพูดคุยปรึกษา กับญาติ หรือเพื่อนสนิท ได้เสมอ			
15. ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียด หรือจัดการกับอารมณ์ โกรธ หงุดหงิดของท่านได้เสมอ			
16. ท่านสามารถนอนหลับได้ตามปกติ โดยไม่ต้องพึ่งพายา นอนหลับ หรือสิ่งอื่น			

ภาคผนวก ๓

กิจกรรมสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

กิจกรรมสัมพันธ์

เพราะเรารู้กัน

“นกคู่กับท้องฟ้า

หอย ปู ปลา คู่กับทะเล

แม่น้ำคู่จระเข้

ตัวฉันว่าเหวจะคู่กับใคร”

รายละเอียดกิจกรรม

1. เพลงข้างต้นคือเพลงเริ่มต้นของเกมสนี้ ขณะร้องเพลง ผู้นำกิจกรรมจะแจกกระดาษที่เขียนคำว่า นก ท้องฟ้า หอย ปู ปลา ทะเล แม่น้ำ และจระเข้ ให้เท่ากับจำนวนสมาชิก
2. เมื่อสมาชิกได้รับกระดาษรายชื่อคำครบทุกคนแล้ว ผู้นำกิจกรรมให้ทุกคนไปหาคู่กัน โดยที่ นก คู่กับท้องฟ้า, หอย คู่กับทะเล, ปู คู่กับทะเล, ปลา คู่กับทะเล, จระเข้ คู่กับแม่น้ำ
3. การเล่นเกมสนี้จะแบ่งเป็น 3 รอบ 3 แบบ ดังนี้
 - รอบที่ 1 ให้ใช้เสียงเรียกหากัน ใครคู่ใคร ต้องการหาใคร ใช้เสียงเรียกกันได้เลย
 - รอบที่ 2 ห้ามใช้เสียง ให้ใช้ท่าทางประกอบ ห้ามใช้เสียงกระซิบ และห้ามคู่กับคนเดิม
 - รอบที่ 3 รวมชื่อประเภทเดียวกัน เช่น นกรวมกับนก หอยรวมกับหอย ให้แต่ละชนิตรวมตัวกัน ห้ามใช้เสียง

ข้อเสนอแนะ

- ทำกระดาษรายชื่อคำว่า ทะเล ให้มีจำนวนเท่า ๆ กับ หอย ปู ปลา รวมกัน เพราะสัตว์ทั้ง 3 ชนิดต้องคู่กับทะเล

ภาคผนวก ๓

โรคความดันโลหิตสูง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิต คือ ความดันของเลือดในหลอดเลือดแดง ที่จะเป็นสิ่งที่ผลักดันให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยการบีบตัวของหัวใจห้องล่าง (หัวใจเด่น) และการบีบตัวของเส้นเลือด

ดังนั้นเมื่อหัวใจห้องล่างบีบตัว (หัวใจเด่น) เลือดจะพุ่งออกจากหัวใจไปตามหลอดเลือดแดง ทำให้ความดันในหลอดเลือดแดงสูงขึ้นที่ ค่าความดันโลหิตขณะนี้ คือ ค่าความดันตัวบน หรือ ความดันซิสโตลิก (Systolic-Pressure) และเมื่อหัวใจห้องล่างคลายตัว (หยุดเด่น) ความดันในหลอดเลือดแดงจะลดลงทันที ค่าความดันโลหิตขณะนี้ คือ ค่าความดันตัวล่าง หรือ ความดันไดแอสโตลิก (Diastolic Pressure) ความดันโลหิตจึงมีอยู่ 2 ค่าดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น และมีหน่วยการวัดเป็น มิลลิเมตรปรอท (mmHg)

จำแนกระดับความดันโลหิต

มีเกณฑ์ในการจำแนกดังนี้ (WHO & ISH, 1999) ดังนี้

ระดับความดันโลหิต	ความดันตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	ความดันตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)
ปกติ	น้อยกว่า 130	น้อยกว่า 85
ปกติค่อนข้างสูง	130-139	85-89
สูงเล็กน้อย	140-159	90-99
สูงปานกลาง	160-179	100-109
สูงรุนแรง	มากกว่า 180	มากกว่า 110

สาเหตุ

1. โรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ พบได้บ่อยถึงร้อยละ 90-95 ของประชากรที่มีความดันโลหิตสูง ยังไม่ทราบแน่ชัดเกี่ยวกับสาเหตุการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เชื่อกันว่าเกิดจากเหตุปัจจัยหลายประการ เช่น พันธุกรรม สภาพแวดล้อม อาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีเกลือสูง ความผิดปกติของหัวใจและหลอดเลือดไตที่ไม่สามารถกำจัดเกลือแร่ได้อย่างสมดุล โรคอ้วน พฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น
2. โรคความดันโลหิตสูงชนิดทราบสาเหตุ เรียกว่า ความดันโลหิตสูงทุติยภูมิ ซึ่งพบได้

ร้อยละ 5-10 มีสาเหตุจากโรคไตวายเรื้อรัง โรคของต่อมไทรอยด์ โรคของระบบประสาท โรคของหลอดเลือดแดง โรคพิษแห่งครรภ์ หรือจากยาและสารเคมี เช่น ยาคุมกำเนิด เป็นต้น

อาการของผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

โดยทั่วไปผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่มีระดับความดันโลหิตสูงเล็กน้อยหรือปานกลางมักจะไม่มีอาการอะไร บางรายอาจมีอาการปวดท้ายทอย (ในตอนเช้า) ปวดกระบอกตา เวียนศีรษะ เหนื่อยง่าย เลือดกำเดาไหล ส่วนกลุ่มที่มีระดับความดันโลหิตสูงมากหรือสูงในระดับรุนแรงเป็นมานาน ๆ จะทำให้เกิดอาการจากภาวะแทรกซ้อนต่ออวัยวะสำคัญ ได้แก่

1. สมอง อาจเกิดหลอดเลือดเลี้ยงสมองแข็งและตีบแคบ เกิดลมชักเลือดอุดตันในหลอดเลือดแดงเล็ก ๆ และมีการโป่งพองที่ผนังหลอดเลือด หลอดเลือดเสียความยืดหยุ่น เมื่อระดับความดันโลหิตสูงขึ้นอาจทำให้ส่วนที่มีการโป่งพองแตก เกิดหลอดเลือดเลี้ยงสมองแตกได้
2. หัวใจ เกิดโรคหลอดเลือดที่เลี้ยงหัวใจ คือ โรคหัวใจขาดเลือดและกล้ามเนื้อหัวใจตาย ซึ่งเป็นผลมาจากหลอดเลือดมีการตีบและมีความแข็งมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้เกิดภาวะหัวใจวายได้ง่ายจากผลของหัวใจห้องล่างซ้ายทำงานหนัก
3. ไต เป็นผลมาจากหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงไตมีผนังภายในที่หนาแข็ง หลอดเลือดตีบหรือแคบลง ขรุขระ ทำให้ปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงไตไม่เพียงพอ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของไต การตายของหน่วยไตเกิดขึ้นและเกิดภาวะไตวายในเวลาต่อมา
4. ตา หลอดเลือดฝอยเล็กๆที่ตาเกิดคราบน้ำตาสีแดงและตีบแคบ ทำให้มีแรงดันในหลอดเลือดตาสูงขึ้น หลอดเลือดอาจแตกและมีเลือดซึมออกมา ทำให้ประสาทตาเสื่อม ถูกทำลายหรือเสื่อมสมรรถภาพ

แนวทางการรักษาความดันโลหิตสูง

1. การรักษาความดันโลหิตสูงโดยการให้ยา
2. การรักษาความดันโลหิตสูงโดยการปรับเปลี่ยนแบบแผนการบริโภคอาหาร โดยลดอาหารเค็มและอาหารที่มีไขมันสูง ได้แก่
 - 2.1 งดอาหารกระป๋องทุกชนิด อาหารหมักดอง อาหารเค็ม อาหารตากแห้ง เครื่องปรุงรสชนิดต่าง ๆ อาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมชนิดต่าง ๆ ที่มีการเติมผงฟู เครื่องดื่มเกลือแร่
 - 2.2 หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันอิ่มตัวสูง ได้แก่ ขาหมู หมูสามชั้น เป็ดพะโล้

หนังหมู หนังไก่ทอด ไข่แดง เครื่องในสัตว์ น้ำมันหมู อาหารทอด ที่มีน้ำมันมาก เช่น ปาท่องโก๋ ทอดมัน ไข่เจียว

2.3 หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง ได้แก่ ไข่แดง ปลาหมึก กุ้ง หอยนางรม ไข่ปลา เครื่องในสัตว์ เป็นต้น

3. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่ หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ งการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ควบคุมน้ำหนักตัว ออกกำลังกาย จัดการความเครียดอย่างถูกต้อง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก

เกลือโซเดียมต่อการเพิ่มความดันโลหิต

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

เกลือโซเดียมต่อการเพิ่มความดันโลหิต

ร่างกายที่ได้รับการบริโภคอาหารที่มีเกลือโซเดียมมาก จะเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง เมื่อได้มีการกำจัดโซเดียมได้น้อยลงจะทำให้ระดับของโซเดียมคลอไรด์และน้ำในเลือดเพิ่มขึ้นและจากคุณสมบัติของโซเดียมที่ทำหน้าที่ในการดูดน้ำเข้าหลอดเลือด จึงทำให้ผนังหลอดเลือดแดงเกิดอาการบวม มีปริมาณเลือดและความต้านทานในหลอดเลือดแดงสูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลทำให้ระดับความดันโลหิตเพิ่มขึ้นด้วย ดังนั้นปริมาณเกลือโซเดียมที่ร่างกายควรได้รับ คือ 1,500-3,000 มิลลิกรัมต่อวัน และการรับประทานเกลือไม่เกินวันละ 1500 มิลลิกรัม หรือประมาณ 2/3 ช้อนชา จะสามารถช่วยป้องกันการเกิดความดันโลหิตสูงได้ อาหารที่มีโซเดียมสามารถจำแนกได้ ดังนี้

1. อาหารที่มีโซเดียมโดยธรรมชาติ ปกติจะมีอยู่ในอาหารจำพวกสัตว์มากกว่าพืช
2. อาหารที่มีการแปรรูปหรือการถนอมอาหาร เช่น อาหารกระป๋องทุกชนิด อาหารหมักดอง อาหารเค็ม อาหารตากแห้ง เป็นต้น
3. เครื่องปรุงรสชนิดต่าง ๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซึ่งมีปริมาณของเกลือร้อยละ 23-35
ซอสปรุงรสที่มีรสเค็ม เช่น ซอสถั่วเหลือง ซิอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม เต้าเจี้ยว น้ำบูดู กะปิ ปลา ร้า เต้าหู้ยี้ น้ำปลาหรือซิอิ๊ว 1 ช้อนชา จะมีโซเดียม 350-500 มิลลิกรัม ควรใช้ปรุงรสที่ไม่มีรสเค็มหรือเค็มน้อย เช่น ซอสมะเขือเทศ ผงชูรส จะมีปริมาณของโซเดียมร้อยละ 15 จึงควรหลีกเลี่ยงการปรุงรสด้วยการเติมเกลือ น้ำปลา หรือซิอิ๊ว ระหว่างรับประทานอาหาร
4. อาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ เช่น อาหารบรรจุกระป๋องชนิดต่าง ๆ ผลไม้กระป๋อง ปลากระป๋อง ขนมกรอบที่เป็นถุง ๆ มันฝรั่งทอด เป็นต้น
5. อาหารถึงสำเร็จรูป อาหารสำเร็จรูปที่มีขายอยู่ในท้องตลาด เช่น บะหมี่ โจ๊ก ข้าวต้ม ซุปชนิดต่าง ๆ ทั้งชนิดกึ่งสำเร็จรูปและชนิดซอง
6. ขนมชนิดต่าง ๆ ที่มีการเติมผงฟู (Baking Powder หรือ Baking Soda) ขนมหลายชนิดที่ทำให้ฟู เช่น เค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง รวมทั้งแป้งสำเร็จรูปที่ใช้ทำขนมดังกล่าวจะมีโซเดียมและส่วนผสมของผงฟูอยู่ด้วย
7. เครื่องดื่มเกลือแร่บรรจุขวด

ภาคผนวก ก
อาหารแดช DASH

อาหารแดช DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

การรับประทานอาหารแดช DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) เป็นการศึกษาของสมาคมโรคหัวใจและหลอดเลือด ประเทศสหรัฐอเมริกา (AHA: American Heart Association, 2007) ที่พบว่าการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำโดยเฉพาะไขมันอิ่มตัวต่ำ เน้นการรับประทานธัญพืช ผัก ผลไม้ หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อแดง (หมูและวัว) รับประทานปลาแทน และลดเครื่องดื่มที่มีรสหวานหรือผสมน้ำตาล การรับประทานอาหารแดช DASH จะช่วยลดความดันโลหิตซิสโตลิก (Systolic) ได้ 3-6.8 มิลลิเมตรปรอท และเมื่อรับประทานอาหารแดช DASH ร่วมกับการลดการรับประทานเกลือโซเดียม จะช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลงมากขึ้น

การรับประทานอาหารแดช DASH ที่มีพลังงานเท่ากับ 2000 กิโลแคลอรี ดังนี้

กลุ่มอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน (ส่วน)	ตัวอย่างอาหารต่อ 1 ส่วน
แป้ง ธัญพืช	7-8 (หนึ่งวันจะ รับประทานข้าวไม่เกิน 7-8 ทัพพี แป้ง 3 มื้อ)	ขนมปัง 1 ชิ้น, ซีเรียล 1 ถ้วยตวง, ข้าวสุก ½ ถ้วย หรือ 1 ทัพพี หรือบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หรือ ขนมจีน 1 จั๊บ
ผัก	4-5	ผักสด 1 ถ้วย, ผักดอง ½ ถ้วย, น้ำผัก 240 มล.
ผลไม้	4-5	น้ำผลไม้ 180 ซีซี, ผลไม้ขนาดกลาง 1 ผล, ผลไม้ แห้ง ¼ ถ้วย, ผลไม้กระป๋อง ½ ถ้วย
นม	2-3	นมพร่องมันเนย 240 ซีซี, โยเกิร์ต 1 ถ้วย, ชีส 1 ½ ออนซ์
เนื้อสัตว์ไม่ติด มัน	น้อยกว่า 2 ส่วน	เนื้อสัตว์ปรุงสุก 3 ช้อนโต๊ะ
ถั่ว	4-5 ส่วนต่อสัปดาห์	ถั่ว 1/3 ถ้วย, เมล็ดพืช 2 ช้อนโต๊ะ, ถั่วลิสง ½ ถ้วย
น้ำมัน	2-3	น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ, สลัดน้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ สลัดน้ำใส 2 ช้อนโต๊ะ, มายองเนส 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	5 ส่วนต่อสัปดาห์	น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำมะนาว 240 ซีซี แยม 1 ช้อนโต๊ะ

การประยุกต์อาหารสำหรับคนไทยตามแนวทางของอาหารแดช DASH แต่ละมื้อจะประกอบด้วย

1. ข้าว (หรือบะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีนที่เทียบเท่าปริมาณ 1 ส่วน) ไม่เกิน 2 ทัพพี
2. ผักมีอะลูมิเนียม (อาจจะเป็นผักกาดขาว ผักบุ้ง ผักคะน้า แตงกวา มะเขือเทศ ฯลฯ)
3. เนื้อสัตว์ 4-5 ช้อนคำ (ควรจะเป็นพวกปลามากกว่าสัตว์อื่น หากเป็นไก่หรือเป็ดต้อง

ลอกหนังออก หมูต้องเป็นหมูเนื้อแดง)

4. ผลไม้ขนาดกลางมีอะลูมิเนียม (เช่น ส้ม 1 ลูก หรือฝรั่ง 1 ลูก หรือ มะม่วงครึ่งซีก หรือ สับปะรด 6 ช้อนคำ หรือมะละกอ 8 ช้อนคำ หรือแตงโม 12 ช้อนคำ หรือกล้วยหอมครึ่งลูก หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล หรือชมพู 2-3 ผล หรือขนุน 2-3 ขว หรือทุเรียนขนาดเล็ก 1 เม็ด ฯลฯ)

5. นมต้องเป็นชนิดพร่องมันเนย หรือโยเกิร์ต วันละ 2 ถ้วย

6. ถั่วได้แก่ถั่วลิสง มะม่วงหิมพานต์ อัลมอนต์ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม ถั่วลิ้นเตา ถั่วแระ ถั่วเขียว ฯลฯ วันละส่วน น้ำมันให้ใช้น้ำมันพืชแทนน้ำจากสัตว์ เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน น้ำมันข้าวโพดพยายามหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันปาล์ม

7. อาหารทอด ผัดให้ใช้ ไขมัน ต้ม หรือ เผาแทน

8. ผู้ที่รับประทานอาหารแดช DASH ไม่ควรที่จะรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม

ให้รับประทานเกลือไม่เกินวันละ 1500 มิลลิกรัม หรือประมาณ 2/3 ช้อนชา ซึ่งจะสามารถช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลงได้มากขึ้น

ภาคผนวก ฐ

การออกกำลังกาย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

การออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนทานยิ่งขึ้น
2. ให้ร่างกายมีความกระฉับกระเฉงว่องไว ทรงตัวได้ดี และสรีระร่างกายจะสมส่วน
3. เพิ่มความต้านทานโรคและชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
4. ลดความเครียด ทำให้จิตใจแจ่มใส
5. ระบบทางเดินอาหารทำงานดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายจะเพิ่มการเคลื่อนไหวของลำไส้ ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก
6. ทำให้นอนหลับดีขึ้น ระบบหัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง
7. ระบบหัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง
8. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ
9. ป้องกันโรคกระดูกพรุน ทำให้กระดูกแข็งแรง
10. ช่วยให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
11. สามารถลดน้ำหนักตัว

ขั้นตอนการออกกำลังกาย ควรปฏิบัติทั้ง 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เป็นขั้นตอนสำหรับการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนที่จะเข้าสู่ขั้นตอนของการออกกำลังกายจริง ๆ การอบอุ่นร่างกายจะช่วยให้ข้อต่อกระดูกและกล้ามเนื้อตื่นตัวมีการยืดขยายและป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะต่าง ๆ ใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาที

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนออกกำลังกายอย่างจริงจัง (Exercise) เป็นขั้นตอนที่ร่างกายมีความพร้อมเต็มที่ ที่จะเพิ่มความหนักของการเคลื่อนไหว ถึงจุดที่ร่างกายสามารถใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย เพื่อทำให้เกิดพลังงานจนถึงระดับหนึ่ง ปอด หัวใจ ข้อต่อและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำงานเต็มที่ ใช้เวลาประมาณ 15 - 20 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนการผ่อนคลายให้เย็นลง (Cool down) หลังออกกำลังกายควรค่อย ๆ ผ่อนการออกกำลังกายลงทีละน้อยไม่ควรหยุดทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่คั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อได้มีโอกาสกลับคืนสู่หัวใจ ป้องกันการเต้นของหัวใจที่ผิดปกติเพราะอาจจะทำให้เกิดอาการช็อกหรือหัวใจล้มเหลวได้

หลักปฏิบัติในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

1. มีการปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง
2. พยายามออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และถ้าจำเป็นต้องหยุดออกกำลังกายไปเป็นเวลานาน เมื่อเริ่มออกกำลังกายใหม่ ต้องค่อย ๆ ปรับเพิ่มการออกกำลังกาย ไม่หักโหมออกกำลังกายหนักทันที

3. รู้หลักในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ได้แก่

3.1 ออกกำลังกายเมื่อรู้สึกว่าร่ากายปกติดี ถ้ารู้สึกที่ไม่สบาย เช่น มีไข้เป็นหวัด ควรรอให้หายก่อนอย่างน้อย 2 วัน ก่อนเริ่มกลับไปออกกำลังกาย

3.2 ไม่ออกกำลังกายทันทีหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง

3.3 ดื่มน้ำให้เพียงพอ

3.4 ระวังเรื่องอากาศร้อน ไม่ใส่เสื้อผ้าที่คับหรืออึดอัดจนเกินไป

3.5 เตรียมอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายให้พร้อม เช่น รองเท้า

ถุงเท้า

การออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพและเกิดประโยชน์แก่ร่างกายมากที่สุด ขณะออกกำลังกายนั้นหัวใจจะต้องมีอัตราการเต้นสูงสุด สามารถคิดดังนี้

$$\text{อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ} = (220 - \text{อายุ}) \times 0.75$$

ตัวอย่าง นาย ก. อายุ 65 ปี

$$\text{อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ} = (220 - 65) \times 0.75 = 116 \text{ ต่อนาที}$$

หมายความว่า นาย ก. ควรจะต้องออกกำลังกายจนหัวใจเต้น 116 ครั้ง/นาที จะเกิดประโยชน์แก่ร่างกายมากที่สุด

อาการที่ไม่ควรออกกำลังกาย และปรึกษาแพทย์ ถ้ามีอาการดังต่อไปนี้

1. รู้สึกอึดอัด หรือไม่ปกติบริเวณส่วนบนของร่างกาย เช่น ทรวงอก คอ คาง แขน ถิ่นปี อาการอาจจะเป็นอาการ แน่น ปวด เจ็บ ตึง หรือร้าว ก็ได้
2. มึนศีรษะ เวียนศีรษะ เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน
3. เหนื่อยมาก หอบ ขณะออกกำลังกาย
4. รู้สึกผิดปกติ เช่น เจ็บ ปวด ตึง ตามกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อ ขณะออกกำลังกาย หรือหลังออกกำลังกาย

ภาคผนวก ท

คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง

คู่มือการดูแลสุขภาพตนเอง

เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง



รวบรวมโดย...นางสาวพรพนิศ ปวงนิยม

นักศึกษาลัทธิสุตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา

“ความดันโลหิตสูง เหนือมาตรฐานที่ยอมรับได้ ทำให้ท่านคาดไม่ถึง”

ความดันโลหิตคืออะไร ?

ความดันโลหิต คือ แรงที่ผลักดันเลือดให้ไหลผ่านเป็นหลอดเลือด มีอยู่ 2 ค่า คือ

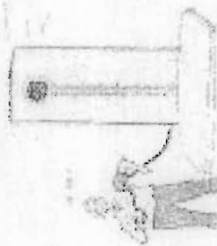
ความดันตัวบน หรือ ความดันซิสโตลิก (Systolic Pressure) หมายถึง แรงดัน

เลือดขณะที่หัวใจบีบตัว

ความดันตัวล่าง หรือ ความดันไดแอสโตลิก (Diastolic Pressure) หมายถึง

แรงดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว

ความดันโลหิตมีหน่วยการวัดเป็น มิลลิเมตรปรอท (mmHg)



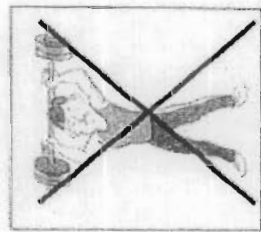
ระดับความดันโลหิต (WHO & ISH, 1999) แบ่งได้ ดังนี้

ระดับความดันโลหิต	ความดันตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	ความดันตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)
ปกติ	ต่ำกว่า 130	ต่ำกว่า 85
ปกติค่อนข้างสูง	130-139	85-89
สูงเล็กน้อย	140-159	90-99
สูงปานกลาง	160-179	100-109
สูงรุนแรง	สูงกว่า 180	สูงกว่า 110

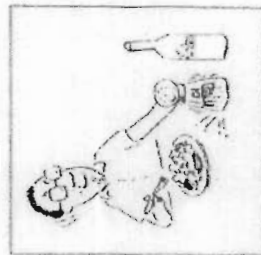
สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

1. กรรมพันธุ์ มักพบ ในบุคคลที่อยู่ในครอบครัวเดียวกัน

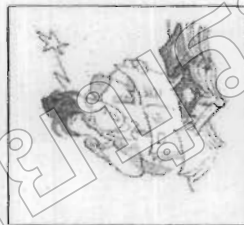
2. พฤติกรรม ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง



ความอ้วน, การไม่ออกกำลังกาย



ชอบอาหารเค็มจัด



ความเครียด



ดื่มเหล้า เบียร์ เหล้าขาว ไวน์

วงการโรคความดันโลหิตสูง

หรือมีอาการ

อาจมีอาการผิดปกติ



เวียนศีรษะ



ตาพร่ามัว



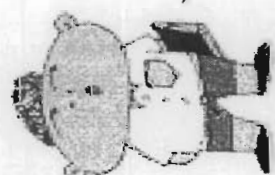
ปวดศีรษะ มึนงง เหนื่อยง่าย

อาการแทรกซ้อน

เส้นเลือดสมองแตก

หัวใจวาย

เส้นเลือดหัวใจตีบ
อุดตัน



อัมพาต

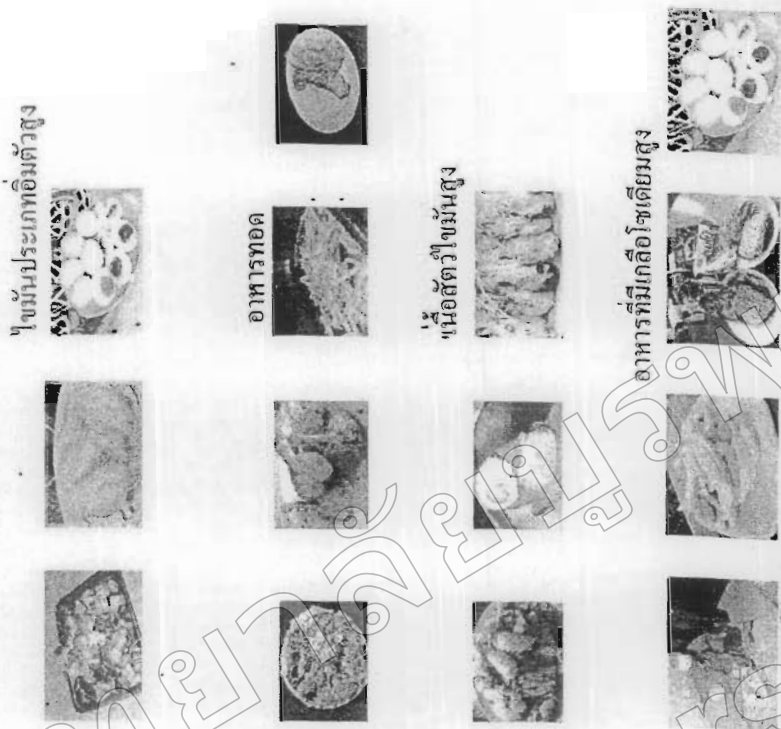
ไตวาย

ตาบอด

ตาย !

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

1. ปรับเปลี่ยนอาหาร ควรลดอาหาร ดังนี้



ไขมันประเภทอิ่มตัวสูง

อาหารทอด

เนื้อสัตว์ไขมันสูง

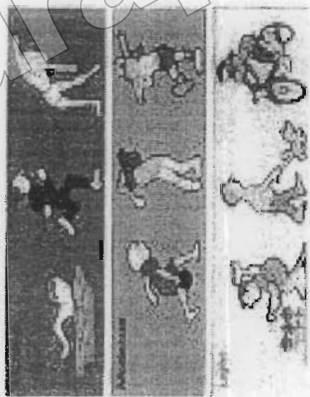
อาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง

* ควรกินเกลือแร่ไม่เกิน 5 กรัม/วัน (1 ช้อนชา)

ไม่ดื่มน้ำปลา ซิอิวและซอสต่าง ๆ ขณะรับประทานอาหาร *

2. ออกกำลังกาย

ควรเป็นการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะๆ รำมวยจีน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ จักรยานและการเดินเอโรบิก เป็นต้น



* การออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน *

การออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพและเกิดประโยชน์แก่ร่างกายมากที่สุด ขณะออกกำลังกายนั้นหัวใจจะต้องมีอัตราการเต้นสูงสุด สามารถคิดดังนี้

$$\text{อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ} = (220 - \text{อายุ}) \times 0.75$$

ตัวอย่าง นาย ก. อายุ 65 ปี

$$\text{อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ} = (220 - 65) \times 0.75 = 116 \text{ ครั้ง/นาที}$$

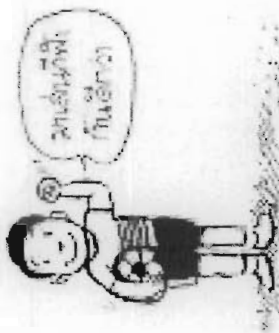
หมายความว่า นาย ก. ควรจะต้องออกกำลังกายจนหัวใจเต้น 116 ครั้ง/นาที จะเกิดประโยชน์แก่ร่างกายมากที่สุด

ขั้นตอนการออกกำลังกาย ประกอบด้วย 3 ระยะ คือ

1. การอบอุ่นร่างกาย เพื่อยืดกล้ามเนื้อและเสริมสร้างความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวของข้อต่อ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
2. ออกกำลังกายอย่างจริงจัง เพื่อบริหารความอดทนของปอด หัวใจและระบบไหลเวียนเลือด ใช้เวลาประมาณ 10-30 นาที
3. กำรผ่อนคลายให้เย็นลง เพื่อยืดกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที



การออกกำลังกายที่จะมีผลต่อสุขภาพจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน วันเว้นวัน หรือ 3 วันต่อสัปดาห์



★ หยุด! ออกกำลังกายทันทีเมื่อมีอาการ ★

เจ็บหน้าอก จุกแน่นร้าวไปทั่วคอ ไหล่ หรือแขน เวลาออกกำลังกาย
เหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็วมาก หรือช้าเกินไป หัวใจเต้นผิดจังหวะ เป็นลม
บ่อยมาก



3. หลีกเลี่ยงปัจจัยส่งเสริม



สุรา



บุหรี่



ชา กาแฟ



ความเครียด

การผ่อนคลายความเครียด

ความเครียดเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
ดังนั้นควรทำจิตใจ ให้แจ่มใสอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้เครียด หรือเมื่อเกิด
ความเครียดควรหาวิธีลด หรือคลายความเครียดอย่างเหมาะสม

“วิธีการผ่อนคลายความเครียด มีหลายวิธี
จะให้วิธีนี้ได้อยู่แต่ละบุคคล ”



“แนะนำการผ่อนคลายเครียดอย่างง่าย”

1. นั้งหลับตาในที่ที่สบาย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนคลายตัว
2. ทำจิตใจให้สงบ
3. ผ่อนคลายใจเข้าออกช้าๆ
4. เปิดเพลงคลอเบาๆ

ตารางบันทึกการตรวจสุขภาพของกัญ

“ความดันโลหิตสูงเพราะมาด้วยเจียบ”

*** อย่าปล่อยให้ตัวคุณตกเป็นเหยื่อของ
โรคความดันโลหิตสูง โดยตรวจและวัดความดันโลหิต
อย่างสม่ำเสมอ หากพบอาการผิดปกติ
ของโรคความดันโลหิตสูง ควรพบแพทย์หรือ
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยเร็ว ***

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

.....

[illegible]

บ้านพัก

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ รักษาไม่หายขาดแต่สามารถควบคุมและป้องกันไม่ให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หรือเกิดภาวะแทรกซ้อนได้หากมีการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง ซึ่งคนกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะก้าวไปเป็นผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้ หากไม่ได้รับความรู้คำแนะนำในเรื่องการปรับเปลี่ยนแบบแผนวิถีชีวิตต่าง ๆ

เมื่อการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง มีเนื้อหาประกอบด้วยความหมายของโรค สาเหตุอาการ การภาวะแทรกซ้อน และการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โดยมุ่งเน้นให้กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูงที่ถูกต้อง และสามารถปฏิบัติตามเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้อง

คู่มือเล่มนี้จะประสบความสำเร็จไปไม่ได้หากไม่ได้รับความแนะนำจาก

ดร.วรรณภา อัครวิสิฏฐิกรม รศ.ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ให้ข้อเสนอแนะในการจัดทำคู่มือนี้ จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

พรพนิต ปวงนิยม

นักศึกษาลัทธิศูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

มหาวิทยาลัยบูรพา