

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา การปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีวัตถุประสงค์เพื่อทำการศึกษา การรับรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตามแผนการดูแลและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพตามการรับรู้ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจากผู้ป่วยที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลลี จ.ลำพูน จำนวน 26 ราย รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ระดับลึก และการติดตามสังเกตที่บ้าน ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ถึง เมษายน 2544 และทำการรวบรวมข้อมูลโดยการบันทึกเทปและจดบันทึกภาคสนาม

#### การรับรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างได้อธิบายถึงการรับรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพในด้าน การรับประทานยา การรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย และการมาพบแพทย์ผู้รักษาตามนัด สรุปได้ดังนี้

1. การปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานยา ผู้ให้ข้อมูลที่มีการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานยาอย่างถูกต้อง ครบถ้วน และสม่ำเสมอ เข้าใจและตระหนักในความสำคัญของการรับประทานยาว่า มีผลต่อทั้งการควบคุมอาการและลดความดันโลหิตสูง ในกลุ่มนี้จึงไม่เคยมีประวัติการขาดยา มีการรับประทานยาอย่างถูกต้องตามขนาด และเวลาอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งมีการใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองได้มีการรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ การเตือนตนเอง จำเอาไว้ การรับประทานยาหลังกิจวัตรประจำวัน การเก็บยาไว้ในที่ที่มองเห็นง่าย และการพกยาติดตัว ส่วนผู้ให้ข้อมูลที่มีการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพ

ด้านการรับประทานยาที่ไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน และไม่สม่ำเสมอ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการรับประทานยาให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวันในด้านอื่น ๆ เช่น การเลื่อนการรับประทานยา การงดการรับประทานยาเป็นบางมื้อ ผู้ให้ข้อมูลบางรายเข้าใจว่าการรับประทานยาเป็นวิธีการรักษาประทานยาให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวันในด้านอื่น ๆ เช่น การเลื่อนการรับประทานยา การงดการรับประทานยาเป็นบางมื้อ ผู้ให้ข้อมูลบางรายเข้าใจว่าการรับประทานยาเป็นวิธีการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในขณะที่มีอาการของโรคเท่านั้น ผู้ให้ข้อมูลซึ่งรับประทานยาเมื่อรู้สึกมีอาการ มีการปรับเพิ่มหรือลดจำนวนยาตามอาการและหยุดการรับประทานยาเมื่อรู้สึกเป็นปกติ

2. การปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ผู้ให้ข้อมูลที่มีการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลไปรับบริการสุขภาพที่โรงพยาบาลในระบบการดูแลสุขภาพภาควิชาชีพ มักจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์และบุคลากรทางสุขภาพในการปรับพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าให้เหมาะสมกับโรค โดยที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการรับประทานอาหารเช้าให้เหมาะสมเป็นวิธีที่ใช้ในการควบคุมโรค ผู้ให้ข้อมูลจึงมีการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอในการรับประทานอาหาร โดยที่ให้ความสำคัญต่อการลดการรับประทานอาหารเช้า และพยายามงดเว้นอาหารไขมันสูง ใช้วิธีการไม่รับประทานอาหารเช้าที่เห็นว่าเค็มจัดจนเกินไป การทำอาหารเค็มให้เจือจาง ทำอาหารรสไม่เค็มสำหรับตนเอง มีผู้อื่นที่ทำอาหารไม่เค็มให้ตนเอง หรือการรับประทานอาหารเช้าที่เห็นว่าเค็มในปริมาณที่น้อยลงเนื่องจากไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ รวมทั้งการงดการรับประทานอาหารเช้าที่เห็นชัดเจนว่ามีไขมันสูง รับประทานอาหารเช้าชนิดอื่นที่มีไขมันต่ำกว่าแทน และมีวิธีการเตรียมอาหารที่ช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารนั้น เช่น ใช้การบึ่งหรือย่างแทนการทอดหรือผัด ส่วนผู้ให้ข้อมูลที่มีการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องด้านการรับประทานอาหาร ผู้ให้ข้อมูลคิดว่ารับประทานอาหารเช้าไม่มีผลต่อการควบคุมโรค โดยประเมินจากการที่ไม่มีอาการผิดปกติ และการจำกัดอาหารอย่างเคร่งครัดหรือการแยกรับประทานอาหารเฉพาะตนเอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่มีความสุข ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลจึงมีการรับประทานอาหารเช้าตามปกติอย่างที่เคยปฏิบัติ และมีการปรับวิธีการปรุงอาหารเพื่อให้ได้รับประทานอาหารเช้าที่ต้องการได้

3. การควบคุมน้ำหนัก ผู้ให้ข้อมูลที่มีการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องด้านการควบคุมน้ำหนักตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมน้ำหนัก และคิดว่าการอ้วนจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ผู้ให้ข้อมูลใช้วิธีการพยายามควบคุมน้ำหนักของตน บังคับตนเองในการลดปริมาณอาหารที่รับประทาน และรับประทานอาหารเช้าที่คิดว่าไม่ทำให้อ้วน ส่วนผู้ให้ข้อมูลที่มีการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพอย่างไม่ถูกต้องในด้านการควบคุมน้ำหนัก โดยบางรายให้เหตุผลว่า

ถ้าน้ำหนักลดลงแล้วจะไม่มีแรงทำงาน ไม่สามารถบังคับตนเองในการรับประทานอาหาร จึงรับประทานอาหารตามใจชอบ และบางรายมีความสุขในการรับประทานอาหารกับครอบครัว

4. การออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูลที่ปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอในด้านการออกกำลังกาย เข้าใจว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบชัดเจน ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอต่อเนื่องในเวลาเดียวกัน และต้องการเวลาพอสมควรในการปฏิบัติ ผู้ให้ข้อมูลทุกรายมีการออกกำลังกายในช่วงเช้าหลังจากตื่นนอน เนื่องจากเป็นช่วงที่มีเวลามากที่สุด โดยให้เหตุผลของการออกกำลังกายว่าช่วยให้สุขภาพแข็งแรงมากขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้น้ำหนักตัวของตนเองเพิ่มขึ้น เป็นผลให้ความดันโลหิตไม่เพิ่มขึ้นด้วย ส่วนผู้ให้ข้อมูลที่มีการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องด้านการออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบชัดเจน ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้จึงคิดว่าตนเองไม่มีเวลา มีภาระกิจมาก บางรายคิดว่าการออกกำลังกายตามแผนการดูแลสุขภาพ หมายถึง การกระทำกิจกรรมใด ๆ ก็ได้ที่เหนื่อยและเหงื่อออก หรือหมายถึงการทำงานทั้งในบ้านและนอกบ้าน บางรายให้เหตุผลว่าการออกกำลังกายอาจเกิดอันตรายแก่ตนเองได้ และอาจทำให้อาการของความดันโลหิตสูงกลับเป็นมาเพิ่มขึ้น

5. การมาพบแพทย์ผู้รักษาตามนัด ผู้ให้ข้อมูลที่มีการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอในด้านการมาพบแพทย์ผู้รักษาตามนัด โดยที่ผู้ให้ข้อมูลมาตามนัดทุกครั้งไม่ได้ผัดผ่อน บางรายมาก่อนนัดเนื่องจากมีอาการเจ็บป่วยอย่างอื่นที่ไม่ใช่อาการของความดันโลหิตสูง เช่น ไข้หวัด ปวดท้อง การมาพบแพทย์ผู้รักษาตามนัด เพื่อแพทย์จะได้ประเมินภาวะความดันโลหิตสูง ถึงแม้ว่ายารักษาความดันโลหิตยังเหลืออยู่หรือไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ นอกจากนั้นผู้ให้ข้อมูลที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับแพทย์คิดว่าการมาพบแพทย์และแพทย์ได้อธิบายความก้าวหน้าของการรักษาความดันโลหิตสูงทำให้ได้รับกำลังใจในการรักษาโรค ส่วนผู้ให้ข้อมูลที่มีการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องและไม่สม่ำเสมอด้านการมาพบแพทย์ผู้รักษาตามนัด ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการมาพบแพทย์ผู้รักษาตามนัดหมายถึงการที่ตนเองมีอาการที่ต้องมาขอคำปรึกษาหรือมาตรวจพบแพทย์ ดังนั้นถ้าไม่มีอาการผิดปกติจึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมาตามแพทย์นัด บางรายคิดว่าการรับประทานยาเช่นเดิมทุกวันเหมาะสมแล้ว จึงไม่ไปตามนัดและรับประทานยาเช่นเดิมจนกว่ายาหมด บางรายคิดว่าเป็นการไปปรับลดความดันโลหิต จึงรอให้ยาหมดก่อนจึงค่อยไปพบแพทย์ บางรายมีภาระกิจมาก จึงให้บุคคลอื่นมารับยาแทน และบางรายลืมวันนัดเนื่องจากมีธุระต้องเดินทางไปที่อื่นเมื่อกลับมาจึงมาพบแพทย์

อย่างไรก็ตามยังมีผู้ให้ข้อมูลบางรายที่มีการใช้วิธีการบำบัดแบบทางเลือก เนื่องจากได้รับคำแนะนำจากบุคคลใกล้ชิดหรือผู้มีประสบการณ์ทางด้านการรักษาเยียวยามาก่อน โดยเชื่อว่าจะทำให้หายจากการเป็นความดันโลหิตสูง จะได้ไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบันต่อไป ซึ่งการทดลองใช้

การบำบัดแบบทางเลือกได้แก่ การใช้พืชที่คิดว่าเป็นสมุนไพร เช่น ต้นไมยราบ ผลเสาวรส (กะทกรก) มะขม กระเทียม ดอกคำฝอย กาฝากของพืชบางชนิด เป็นต้น การรักษากับหมอพื้นบ้าน โดยการเป่า การเช็ด การแหก ร่วมกับการรับประทานยาลูกกลอน

### ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

1. ประสบการณ์เกี่ยวข้องกับอาการของโรค ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพทั้งส่งเสริมและขัดขวาง
2. ความรู้ความเข้าใจในแผนการดูแลสุขภาพ เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพทั้งส่งเสริมและขัดขวางงานปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพ
3. สัมพันธภาพกับแพทย์ผู้รักษาทั้งทางด้านดีและไม่ดีที่มีผลต่อการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพ
4. ความเชื่อในสาเหตุของการเจ็บป่วย ซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพที่ตอบสนองความเชื่อนั้น ๆ
5. ความรับผิดชอบด้านสุขภาพ โดยตระหนักว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องกระทำต่อตนเอง
6. ความกลัวภาวะแทรกซ้อนและกลัวเสียชีวิต
7. การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด บุคคลในครอบครัวจะเป็นผู้ที่สนับสนุนในการปรับพฤติกรรมการปฏิบัติตามแผนการรักษาให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

### การนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงการรับรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยในโรคความดันโลหิตสูงซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในด้านการปฏิบัติการพยาบาล และการศึกษาพยาบาลดังนี้

#### ด้านการปฏิบัติพยาบาล

1. พยาบาลสามารถนำความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ตามการรับรู้ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ไปใช้ใน

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติของผู้ป่วยที่เป็นการรับรู้ตามประสบการณ์เดิมของผู้ป่วย และเป็นแนวทางการศึกษาปัญหาความต้องการของผู้ป่วยสามารถให้การดูแลรักษาพยาบาลที่ตรงความต้องการของผู้ป่วย ช่วยให้ผู้ป่วยที่มีการรับรู้ที่ถูกต้องนั้นสามารถนำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อควบคุมอาการของโรค และระดับประคองให้มีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข

2. การให้ความรู้ในเรื่องของการรักษาพยาบาลทางเลือกเป็นสิ่งสำคัญ พยาบาลควรทำการศึกษาย่างจริงจังและควรให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรักษาแบบทางเลือกนี้ จัดทำเอกสารความรู้ต่างๆ ที่เหมาะสมเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับตนเอง ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

3. จากการที่ผู้ป่วยมีความเชื่อเกี่ยวกับความเจ็บป่วยตามวัฒนธรรมความเชื่อในศาสนาต่าง ๆ การให้การพยาบาลควรคำนึงถึงความต้องการการปฏิบัติตามวัฒนธรรมหรือพิธีกรรมทางศาสนา ควรให้การสนับสนุนการปฏิบัติในระดับเหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของผู้ป่วย

4. ส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัวหรือสังคมเป็นแหล่งประโยชน์ที่สำคัญ ในการให้คำปรึกษาและเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการจัดการกับความเจ็บป่วยของผู้ป่วย

#### ด้านการศึกษาพยาบาล

1. สอดแทรกเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลด้วยความรู้สึกไวต่อวัฒนธรรม (cultural sensitive care) เพื่อให้นักศึกษาได้รับความรู้มากขึ้นและตระหนักถึงความสำคัญของการพยาบาลที่คำนึงถึงความคิด ความเชื่อ ตามวัฒนธรรมและบริบททางสังคมที่รายล้อมผู้ป่วย สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติพยาบาล

2. ควรจัดให้มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับศาสตร์การรักษาแบบทางเลือก และแนวทางการปฏิบัติจริงที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้มีความรู้ ความเข้าใจในการรักษาแบบทางเลือกมากขึ้น

#### ข้อจำกัดในการทำวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่เลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเฉพาะเจาะจงและมีขนาดเล็ก เป็นการศึกษาในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่มารับการรักษาใน โรงพยาบาลลี จ.ลำพูน

เท่านั้น ทำให้ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่มีคุณสมบัติและวัฒนธรรมที่แตกต่างจากชุมชนนี้ได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพซ้ำ ถึงการปฏิบัติตามแผนดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีที่อยู่อาศัยในชุมชนที่ไม่ได้มารับบริการในโรงพยาบาล
2. จากการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการใช้การรักษาแบบทางเลือก ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการรักษาแบบทางเลือกในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
3. ควรศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับระบบการดูแลสุขภาพ (health care system) ที่มีอิทธิพลต่อการรักษากับความเจ็บป่วยของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง