

บทคัดย่อ

โครงการวิจัย “ส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงจากโรคความดันโลหิตสูง บ้านปลักแตน ตำบลไทรทอง อำเภอมะนัง จังหวัดปัตตานี” มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงของชาวบ้านปลักแตน 2) เพื่อหาแนวทางในการลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงของชาวบ้านปลักแตน

การดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงจากโรคความดันโลหิตสูง ได้ทำการคัดกรองผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดัน ได้จัดกิจกรรมคัดกรองเพื่อคัดกรองผู้ป่วยความดัน โดย บัณฑิตอาสา ทีมวิจัย และโรงพยาบาลมะนัง โดยมีแบบซักประวัติและคัดกรองผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เพื่อสรุปว่า จากการคัดกรองมีผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงหลังจากได้ทำการคัดกรองพบผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 44 คน รวมผู้ป่วยรายเก่าที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้ว 3 ราย รวมเป็น 47 คน เมื่อทีมวิจัยได้รายชื่อกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง จึงมีการวางแผนเพื่อให้กลุ่มเสี่ยงมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

เมื่อได้ให้ความรู้และทำการสัมภาษณ์ แล้วพบว่ากลุ่มเป้าหมายเกิดความเข้าใจสาเหตุซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้น โดยประเมินจากการพูดคุย สอบถาม และสังเกตพฤติกรรมของผู้ป่วย จัดทำแผนในการติดตามกลุ่มเป้าหมาย โดยจัดให้มีการวัดความดันที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยเดือนละครั้ง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค ลดอาหารประเภทแกงกะทิ ของทอด อาหารรสเค็มจัด หวานจัด งดเครื่องดื่มประเภทยา แกงจืด หรือต้มยำใส (ไม่ใส่กะทิ) เช่น ยำมะม่วง ปลาต้มสมุนไพร แกงจืดวันเส้น ฯลฯ จัดกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดด้วยการปลูกผัก เลี้ยงเป็ด ทำขนม ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแล้วยังมีแรงจูงใจทางรายได้เสริมให้ทำได้ต่อเนื่อง จัดกิจกรรมสอยทักษะการนวดผ่อนคลาย และกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม โดยใช้สื่อเพื่อช่วยบรรยายธรรมผ่านเครื่องขยายเสียงของมัสยิดนูรุุลฮูดา

คณะวิจัย

มิถุนายน 2550