**ชื่อเรื่อง:** การพัฒนาแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ของชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดกาฬสินธุ์

**รายชื่อผู้วิจัย:** นายเจนณรงค์ ละอองศรี**,** น.ส.ฐิตาภา การรัตน์ และนายธนพัฒน์ ละราคี

**หน่วยงาน:** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนนาจาน อำเภอนาคู จังหวัดกาฬสินธุ์

**ที่มาและความสำคัญของปัญหา:** ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีประชาชนบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง ประมาณ 4,200 – 4,400 มิลลิกรัมต่อวัน สูงเป็นสองเท่าของปริมาณโซเดียมที่กำหนดไว้โดยองค์การอนามัยโลก คือ ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับความดันโลหิต นำมาซึ่งการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งในปัจจุบันมีประชากรไทยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 21.4 หรือ 11.5 ล้านคน โดยโรคความดันโลหิตสูง เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมของประชาชนในการบริโภคอาหารรสชาติเค็ม จากการดำเนินงานคลินิกโรคเรื้อรังของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนนาจาน พบว่า ประชากรทั้งหมด 3,664 คน มีผู้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 340 คน คิดเป็นร้อยละ 9.28 จากผลการคัดกรองความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 2,245 คน พบว่า มีกลุ่มเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 67 คน จากผลการสำรวจพบว่า 2 ใน 3 ของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงเหล่านี้ ชอบรับประทานอาหารรสชาติเค็มจัด ซึ่งมาจากการเติมเครื่องปรุงรสระหว่างการประกอบอาหาร และขาดการออกกำลังกาย รวมไปถึงการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา ทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญในการส่งเสริมให้กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิต และลดอัตราการเกิดผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต่อเนื่องและยั่งยืน ลดอัตราการเกิดผู้ป่วยรายใหม่ และส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป**วัตถุประสงค์:** 1.เพื่อศึกษาสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนความดันโลหิตสูงในชุมชน

2.เพื่อพัฒนาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนความดันโลหิตสูงในชุมชน

**กลุ่มเป้าหมาย:** การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาสถานการณ์ในการดูแลสุขภาพตนเองและกระบวนการที่สนับสนุนในการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนความดันโลหิตสูง ในพื้นที่บ้านจานพัฒนา หมู่ที่ 9 ตำบล โนนนาจาน อำเภอนาคู จังหวัดกาฬสินธุ์อำเภอนาคู จังหวัดกาฬสินธุ์ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและเป็นผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ กลุ่มเสี่ยงระยะก่อนความดันโลหิตสูง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน สมาชิกองค์กรในชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนนาจาน

ระยะเวลาดำเนินการตั้งแต่ มีนาคม พ.ศ.2563 - กันยายน พ.ศ.2563

**เครื่องมือ:** เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ได้แก่ แนวทางการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และแนวทางการสนทนากลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวทางการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างสำหรับกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนความดันโลหิตสูงประกอบด้วยประเด็นคำ ถาม 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลภาวะสุขภาพ และปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง

ส่วนที่ 2 การรับรู้เกี่ยวกับความดันโลหิตระยะก่อนความดันโลหิตสูงและผลกระทบต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจและหลอดเลือด

ส่วนที่ 3 การปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการลดปัจจัยเสี่ยงเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตและป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจและหลอดเลือด

ส่วนที่ 4 ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพ

2. แนวทางการสนทนากลุ่มสำหรับสมาชิกองค์กรในชุมชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนความดันโลหิตสูงในชุมชน ในประเด็นการมีนโยบายสาธารณเพื่อสุขภาพ การรวมกลุ่มทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลในการดูแลสุขภาพและระบบบริการสุขภาพในชุมชน

**ขั้นตอนการดำเนินงาน:** การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อศึกษาสภาพการณ์และแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนความดันโลหิตสูง ในพื้นที่บ้านจานพัฒนา หมู่ที่ 9 ตำบลโนนนาจาน อำเภอนาคู จังหวัดกาฬสินธุ์ แบ่งระยะการศึกษา ดังนี้

1. ระยะเตรียมการก่อนการดำเนินการวิจัยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสถิติอุบัติการณ์ความชุกของโรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจและหลอดเลือด จากทะเบียนรายงาน เตรียมความรู้จากเอกสาร ตำ รา วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนความดันโลหิตสูง และกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เตรียมผู้ร่วมวิจัยโดยการสร้างสัมพันธภาพ อธิบายวัตถุประสงค์ในการวิจัย และขออนุญาตพื้นที่ในการทำวิจัย

2. ระยะดำเนินการวิจัย การดำเนินการวิจัยตามกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนความดันโลหิตสูงในชุมชน เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิโดยการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนความดันโลหิตสูง สนทนากลุ่มสมาชิกองค์กรในชุมชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และเก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิจากเอกสารทะเบียนและสถิติรายงาน

ขั้นตอนที่ 2 ออกแบบบริการสุขภาพสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนความดันโลหิตสูง โดยจัดเวทีเสวนาชุมชน ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลสถานการณ์โรคความดันโลหิตสูงและให้กลุ่มเสี่ยงและสมาชิกองค์กรในชุมชนร่วมกันแสดงความคิดเห็นหาแนวทางแก้ปัญหาและตัดสินใจเลือกปัญหาที่ควรพัฒนาได้ก่อนในระยะเวลาที่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3 ปฏิบัติตามแบบบริการสุขภาพสะท้อนผลการปฏิบัติและปรับปรุงการปฏิบัติระหว่างวันที่โดยการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจและหลอดเลือดการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลในด้านการเลือกบริโภคและฝึกทักษะการประกอบอาหารลดโซเดียม การฝึกทักษะการออกกำลังกายที่เหมาะสม เทคนิคการลดความเครียด และติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนความดันโลหิตสูง

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลกระบวนการโดยการสังเกตการมีส่วนร่วมและประเมินผลลัพธ์จากกลุ่มเสี่ยงมีทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยการสัมภาษณ์รายบุคคลในการติดตามเยี่ยมบ้าน การประเมินรายกลุ่มในวันจัดกิจกรรมและประเมินภาวะสุขภาพ วัดความดันโลหิตและค่าดัชนีมวลกาย ประเมินการมีกิจกรรมที่สนับสนุนให้กลุ่มเสี่ยงในชุมชนได้มีการสร้างเสริมสุขภาพและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วม

**คำสำคัญ:** การพัฒนาแนวทาง, การสร้างเสริมสุขภาพ, กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง