

การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพ สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

พิไลพร สุขเจริญ (ปร.ด.)^{1*}, จิตภา พลรักษ์ (ส.ม.)¹, สุภิญญา นามนวล (พย.บ.)²

บทคัดย่อ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทยอาจส่งผลทำให้ผู้ป่วยเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง พิการ และเสียชีวิตได้ การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสรุปวิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจากงานวิจัยตั้งแต่ปีพ.ศ. 2554 - 2564 โดยใช้แนวทางการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของสถาบันโจแอนนาบริกส์ ผลการสืบค้นอย่างเป็นระบบพบงานวิจัยทั้งหมด 12 เรื่อง เป็นงานวิจัยกึ่งทดลองที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกทั้งหมด 5 เรื่อง เครื่องมือที่ใช้ในการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ได้แก่ แบบประเมินคุณภาพงานวิจัย และแบบสกัดข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และสถิติเชิงพรรณนา

ผลของการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ พบว่า วิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย การให้ความรู้โรคความดันโลหิตสูง การพัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ การพัฒนาทักษะในการตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การพัฒนาทักษะด้านการรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และการพัฒนาทักษะในการจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบครั้งนี้ได้วิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง บุคลากรทีมสุขภาพสามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เพื่อเกิดความรู้ทางสุขภาพ เกิดความรู้ความเข้าใจในโรคที่เผชิญอยู่ และสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง

คำสำคัญ : การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ความรอบรู้ทางสุขภาพ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

¹ อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

² พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าชี

* ผู้ประสานการตีพิมพ์เผยแพร่ E-mail: pilaiporn.suk@sru.ac.th

Systematic Review on Health Literacy Promotion for Hypertension Patients

Pilaiporn Sukcharoen (Ph.D.)^{1*}, Jidapa Polruk (M.P.H.)¹, Supinya Namnuan (B.N.S.)²

Abstract

Hypertension is a main health problem in Thailand that causes severe complications, disability, and death. This systematic review had the objective of investigating health literacy promotion methods for hypertension patients based on the concept of Joan Anna Briggs and capturing publications from 2011–2021. The data-based searching yielded 12 studies, but only 5 studies passed the research screening and quality assessment criteria. The data were analyzed through content analysis and descriptive statistics. The research instruments in the systematic review were the research quality assessment form and the data extraction form.

The results of the systematic review showed that the health literacy promotion model among hypertension patients consisted of five methods, consisting of: 1) Education about hypertension disease 2) Development of knowledge transferability 3) Development of decision-making skills related to hypertension 4) Development of media literacy skills; and 5) Development of self-management skills related to hypertension. The findings revealed a health literacy promotion model among hypertension patients. An interdisciplinary team can organize health promotion activities for hypertension patients to improve health literacy, increase knowledge and understanding of the causes of diseases, and raise concern about their ability to care for themselves.

Keyword: systematic review, health literacy, hypertension patients

¹ Nursing instructor, Suratthani Rajabhat University

² Practice Nurse, Tha-Chi Health Promoting Hospital

* Corresponding author E-mail: pilaiporn.suk@sru.ac.th

บทนำ

จากการศึกษาสถานการณ์การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของประชากรทั่วโลก พบว่าการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของประชากรส่วนใหญ่เกิดจากโรคเรื้อรังเป็นหลัก ได้แก่ โรคเมเร็นโรระบบหัวใจและหลอดเลือด และโรคความดันโลหิตสูงที่มีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง¹ สำหรับประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าในทุกๆ ปี² โดยพบกลุ่มบุคคลที่มีอายุมากกว่า 25 ปี มีการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง 1 พันล้านคน และเสียชีวิตปีละ 9.4 ล้านคน³ ในปี พ.ศ. 2558 รวมถึงการพบว่าประชากรไทยเสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น 3 เท่าจากปี พ.ศ. 2556⁴ และครึ่งหนึ่งของประชากรที่เสียชีวิตมีสาเหตุจากภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมองและภาวะหัวใจขาดเลือด³ ส่งผลทำให้อัตราการเสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูงของประชากรไทยอยู่ที่ร้อยละ 25.3 ต่อประชากรแสนคน⁴ บุคลากรทีมสุขภาพจึงควรให้ความสำคัญต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อดูแลช่วยเหลือให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการดูแลตนเอง และเกิดภาวะแทรกซ้อนน้อยที่สุด

โรคความดันโลหิตสูงถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทยซึ่งทำให้บุคคลที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมีภาวะแทรกซ้อนเกิดความพิการ และมีอัตราการเสียชีวิตสูง โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่งที่สัมพันธ์กับระบบหัวใจและหลอดเลือดซึ่งทำให้หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมองและไตเกิด

การเสื่อมสภาพ เกิดภาวะเสี่ยงต่อหลอดเลือดสมองแตก ตีบ หรืออุดตัน และอาจทำให้ผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และเป็นอัมพาต ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ดูแลตนเองไม่ดีจึงเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง และเกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต⁵ แต่ในทางตรงกันข้าม หากผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความสามารถในการควบคุมระดับความดันโลหิต ให้ต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท จะลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้²

เมื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้ประชากรไทยเกิดโรคความดันโลหิตสูง พบว่า เกิดจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การรับประทานอาหารไม่ได้อิ่มส่วน การรับประทานอาหารประเภทผัด และทอด อาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง อาหารรสหวาน และรับประทานผักและผลไม้ไม่พอ รวมถึงการมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันไม่ถูกต้อง ได้แก่ การไม่ออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และภาวะอ้วน⁶ การเสริมสร้างให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเกิดความรู้ในโรค พยาธิสภาพ และการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง ถือเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการดูแลตนเอง⁵ บุคลากรทีมสุขภาพจึงควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพให้แก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้ผู้ป่วยตระหนักถึงความสำคัญของโรคความดันโลหิตสูง และพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองทั้งด้านการใช้ชีวิต และการดูแลสุขภาพ นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี⁶⁻⁷

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับ ความรอบรู้ทางสุขภาพ (health literacy) พบว่า แนวคิดนี้เป็นทักษะทางการรับรู้ และสังคม โดยเป็นตัวกำหนดความสามารถของบุคคลในการที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลทางสุขภาพ เพื่อส่งเสริมและรักษาภาวะสุขภาพตนเอง และนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ สามารถแบ่งความรู้ทางสุขภาพได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ความรอบรู้ทางสุขภาพระดับพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลเกิดความสามารถในการนำข่าวสารทางสุขภาพไปใช้ในชีวิตประจำวัน ความรอบรู้ทางสุขภาพระดับการสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีที่ช่วยให้บุคคลสามารถเลือกใช้ แยกแยะ และประยุกต์ใช้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เพื่อรักษาสุขภาพตนเอง และความรู้ทางสุขภาพระดับการมีวิจารณญาณที่ช่วยให้บุคคลวิเคราะห์ เปรียบเทียบ ประเมิน และนำข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพไปใช้เพื่อตัดสินใจเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ⁸⁻⁹

ความรู้ทางสุขภาพเป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่สำคัญต่อความรู้ และพฤติกรรมการดูแลตนเอง¹⁰ โดยเฉพาะการประยุกต์ใช้แนวคิดนี้กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประเทศ เพื่อทำให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรอบรู้ทางสุขภาพ ได้แก่ การมีความสามารถในการดูแลตนเองตามหลักมิตินการดูแลสุขภาพ ได้แก่ การดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค และการส่งเสริมสุขภาพ⁹ การมีความรู้ความเข้าใจในโรคที่กำลังเผชิญอยู่ และการมีความสามารถในการประยุกต์ใช้องค์ความรู้เพื่อดูแลตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้อง และมีภาวะสุขภาพที่ดี¹⁰

บุคลากรทีมสุขภาพจึงควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เสริมสร้างให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเกิดความรู้ทางสุขภาพ เกิดความรู้ และมีความสามารถในการดูแลตนเอง

เมื่อศึกษาทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง พบว่า งานวิจัยที่ผ่านมาเป็นการประยุกต์ใช้แนวคิดความรู้ทางสุขภาพกับผู้ป่วยโรคเรื้อรังกลุ่มโรคอื่น ๆ อาทิ โรคเบาหวานและเป็นการศึกษาวิจัยเชิงความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงกับระดับความดันโลหิต⁶⁻⁷ แต่ยังไม่พบการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพในโรคโรคความดันโลหิตสูง ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจศึกษาทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โดยผลการวิจัยที่เกิดขึ้นทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับวิธีการสร้างเสริมความรู้ทางสุขภาพสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความรู้ในการดูแลตนเอง เกิดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้และสรุปวิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

กรอบแนวคิดการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยใช้แนวคิด แนวคิดการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ของสถาบันโจแอนนาบริกส์ (The Joanna Briggs Institute) ด้วยการสืบค้นงานวิจัยจากแหล่ง สืบค้นข้อมูล ได้แก่ Science Direct, Pubmed, Wiley online library, SpringerLink และ ฐานข้อมูล Thai-Journal Citation Index Centre (TCI) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความ รอบรู้ทางสุขภาพสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โดยมีแนวคิดที่ประกอบด้วย ความรอบรู้ทาง สุขภาพ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยโรคความ ดันโลหิตสูงเกิดความรู้ความเข้าใจในโรคที่เผชิญ อยู่ และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้อง^{9,10} และโรคความดันโลหิตสูง เป็นภาวะที่หลอดเลือด แดงซึ่งไปเลี้ยงสมองและไตเกิดการเสื่อมสภาพ และอาจส่งผลทำให้ผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต^{5,7} บุคลากรทีม สุขภาพควรมีการเสริมสร้างความรอบรู้ทาง สุขภาพให้แก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้ ผู้ป่วยมีความรู้ และทักษะที่ถูกต้องในการดูแล ตนเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ทำการทบทวนวรรณกรรมอย่าง เป็นระบบ เพื่อวิเคราะห์ และสังเคราะห์องค์ ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทาง สุขภาพสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โดยใช้ แนวคิดการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ของสถาบันโจแอนนา บริกส์ (The Joanna Briggs Institute) ประกอบด้วย การกำหนด หัวข้อการทบทวนวรรณกรรม การกำหนด

วัตถุประสงค์ และคำถามในการทบทวน วรรณกรรม การกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก งานวิจัย การสืบค้นเอกสารงานวิจัย การประเมิน คุณภาพงานวิจัย การสกัดข้อมูล การวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้จากผลการวิจัย และการ นำเสนอผลการทบทวนวรรณกรรม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. กำหนดหัวข้อสำหรับการทบทวน ความรู้อย่างเป็นระบบจากการทบทวนเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการ เสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพผู้ป่วยความดัน โลหิตสูง

2. กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัยโดย เกณฑ์คัดเข้าเป็นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการ เสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพสำหรับผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ เป็นภาษาอังกฤษ หรือเป็นภาษาไทยตั้งแต่ปีพ.ศ. 2554 เป็นต้นมา

3. สืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามเกณฑ์ที่ กำหนด โดยมีวิธีการที่ประกอบด้วย การกำหนด คำสำคัญ (Key words) ได้แก่ ความรอบรู้ทาง สุขภาพ โรคความดันโลหิตสูง และความรอบรู้ ทางสุขภาพในโรคความดันโลหิตสูง และการ กำหนดแหล่งสืบค้นข้อมูล ได้แก่ Science Direct, Pubmed, Wiley online library, SpringerLink และฐานข้อมูล Thai-Journal Citation Index Centre (TCI)

4. อ่านรายงานวิจัยเพื่อประเมินคุณภาพ สกัดข้อมูล และบันทึกผลการสกัดข้อมูล ได้แก่ รูปแบบ การวิจัย กลุ่มตัวอย่าง จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง วิธีการจัดกระทำ วิธีการแปลผล ผลการ ศึกษาวิจัย และข้อเสนอแนะ วิเคราะห์และ

สังเคราะห์ความรู้จากผลการวิจัย และสรุปโดยการบรรยายเนื้อหา

5. นำเสนอผลการทบทวนวรรณกรรมโดยการนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบของตารางเพื่อความชัดเจน และอภิปรายผล เพื่อเสนอผลการทบทวนวรรณกรรม มีการแปลความหมายและให้ข้อคิดเห็นโดยพิจารณาจากงานวิจัยที่ศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดแนวทาง หรือนโยบายในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อเสริมให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีความรอบรู้ทางสุขภาพในโรคความดันโลหิตสูง

การวิเคราะห์ การวิเคราะห์วิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และสถิติเชิงพรรณนา

จริยธรรมการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เอกสารรับรองเลขที่ REC-SRU 004-2020

ระยะเวลาการวิจัย การวิจัยนี้เป็นการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนกรกฎาคม 2563 ถึงเดือนมีนาคม 2564 รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 เดือน

ผลการวิจัย

ผลการสืบค้นงานวิจัยจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ Science Direct, Pubmed, Wiley online library, SpringerLink

และ Thai-Journal Citation Index Centre (TCI) โดยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบตามแนวคิดของสถาบันโจแอนนาบริกส์ เกณณ์ คัดเลือกงานวิจัย ได้แก่ เป็นงานวิจัยตีพิมพ์เผยแพร่ภาษาอังกฤษหรือภาษาไทยตั้งแต่ปีพ.ศ. 2554 เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง และใช้คำสืบค้น ได้แก่ “ความรอบรู้ทางสุขภาพ” “ความดันโลหิตสูง” พบรายงานวิจัย จำนวน 12 เรื่อง แต่พบงานวิจัยที่ได้รับคัดเลือก จำนวน 5 เรื่อง¹¹⁻¹⁵ โดยเป็นงานวิจัยจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ Pubmed 2 เรื่อง และ Thai-Journal Citation Index Centre (TCI) 3 เรื่อง ที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ดังตารางที่ 1 ทั้งนี้จากผลการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ พบว่า วิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย 1) การให้ความรู้โรคความดันโลหิตสูง 2) การพัฒนาความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ 3) การพัฒนาทักษะในการตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง 4) การพัฒนาทักษะด้านการรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และ 5) การพัฒนาทักษะในการจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง โดยวิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการใช้กิจกรรมแบบผสมผสาน แต่ในทุกรูปแบบจะมุ่งเน้นกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงเป็นหลัก¹¹⁻¹⁵ ประกอบด้วย ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมที่มีผลต่อโรคความดันโลหิตสูง วิธีการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคความดัน

โลหิตสูง และมีวิธีการให้ความรู้ที่หลากหลาย ได้แก่ การบรรยาย คลิปวิดีโอ คู่มือการดูแลตนเอง และการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เน้นฝึกทักษะการดูแลตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล พบว่า รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง แบบประเมินทักษะการสื่อสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และแบบประเมินพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในโรคความดันโลหิตสูง

ผลลัพธ์ของวิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง พบว่า วิธีเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพส่งผลต่อความรู้ในโรคความดันโลหิตสูง ทักษะด้านการสื่อสาร และการรู้เท่าทันสื่อในโรคความดันโลหิตสูง ทักษะการจัดการตนเองในโรคความดันโลหิต

สูง และการมีระดับความดันโลหิตที่ลดลง ดังตารางที่ 2

วิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพ ทั้ง 5 เรื่อง มุ่งเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง¹¹⁻¹⁵ และมีผลการวิจัย 1 เรื่องที่พบว่า วิธีการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงด้วยการบรรยายร่วมกับการติดตามระดับความโลหิต ส่งผลทำให้ผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น มีระดับความดันโลหิตลดลง และมีระดับความดันโลหิตต่ำกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับกิจกรรม¹² แสดงให้เห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงเป็นสิ่งสำคัญ หากผู้ป่วยมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงจะนำไปสู่การมีความสามารถในการดูแลตนเอง และมีระดับความดันโลหิตลดลง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 วิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพและผลการวิจัย

วิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพ	ผลการวิจัย	ระดับความน่าเชื่อถือ
การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงด้วยการบรรยาย ¹¹	ผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น และมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับกิจกรรม	ระดับ 1
การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงด้วยการบรรยาย ร่วมกับการติดตามระดับความโลหิต ¹²	ผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นและมีระดับความดันโลหิตลดลง และต่ำกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับกิจกรรม	ระดับ 1
การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงด้วยการบรรยาย และคู่มือการดูแลตนเองร่วมกับการฝึกทักษะการดูแลตนเอง ¹⁵	ผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น และมากกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับกิจกรรม และมีระดับความดันโลหิตลดลง และต่ำกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับกิจกรรม	ระดับ 2

ตารางที่ 2 วิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพและผลการวิจัย (ต่อ)

วิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพ	ผลการวิจัย	ระดับความน่าเชื่อถือ
การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงด้วยการบรรยาย และคลิปวิดีโอ ร่วมกับการฝึกทักษะด้านการตัดสินใจ และทักษะการรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ¹⁴	ผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น และมีทักษะด้านการตัดสินใจ และการรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง สูงกว่าก่อนได้รับกิจกรรม และมากกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับกิจกรรม	ระดับ 2
การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงด้วยการบรรยาย ร่วมกับการฝึกทักษะในการจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ¹³	ผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น มีทักษะในการจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องสูงกว่าก่อนได้รับกิจกรรม และมากกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับกิจกรรม	ระดับ 2

อภิปรายผล

จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพ สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง พบว่า วิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพ ประกอบด้วย การให้ความรู้โรคความดันโลหิตสูงแก่ผู้ป่วย เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้ความเข้าใจในโรคและความเจ็บป่วยที่ตนเองเผชิญอยู่ เกิดความสามารถในการวิเคราะห์ และประเมินภาวะสุขภาพของตน^{10,11,16} และนำไปสู่การตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองให้ดีขึ้น¹⁷⁻¹⁹ การพัฒนาทักษะด้านการถ่ายทอดความรู้ของผู้ป่วยเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดสามารถสื่อสารและการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ต้องไปสู่บุคคลอื่น และมีความสามารถในการปรึกษาหารือกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เพื่อเข้าถึงกระบวนการส่งเสริมภาวะสุขภาพของตน^{11,17-18}

รวมถึงการพัฒนาทักษะด้านการตัดสินใจ และทักษะด้านการรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดความสามารถด้านการตัดสินใจที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพ และเกิดความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ อย่างถูกต้อง อาทิ พฤติกรรมสุขภาพนั้นๆ ทำให้ผู้ป่วยเกิดผลลัพธ์ด้านสุขภาพอย่างไร เป็นต้น ซึ่งทำให้ผู้ป่วยเกิดความตระหนักรู้ในพฤติกรรมสุขภาพของตน และพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทิศทางที่ดีขึ้น¹⁸⁻²⁰ และการพัฒนาทักษะในการจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้ความเข้าใจในพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เกิดความสามารถในการประเมินและเลือกรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ และประยุกต์ใช้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ เพื่อปรับปรุงภาวะสุขภาพของตน¹² ทำให้ผู้ป่วยมีทักษะบริหาร

จัดการภาวะสุขภาพของตน และมีพฤติกรรม
สุขภาพที่ถูกต้อง¹⁵

จากข้อมูลข้างต้น ความรอบรู้ทางสุขภาพ
เป็นแนวคิดหนึ่งที่มีส่วนทำให้ผู้ป่วยเกิดพฤติกรรม
สุขภาพที่ดี ช่วยลดอันตราย และภาวะแทรกซ้อนที่
รุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง^{9,12,18} บุคลากร
ทีมสุขภาพจึงควรให้ความสำคัญต่อการเสริมสร้าง
ให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเกิดความรอบรู้ทาง
สุขภาพ เพื่อทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้ความเข้าใจใน
โรคที่เผชิญอยู่ เกิดความสามารถด้านการสื่อสาร
การตัดสินใจ การรู้เท่าทันสื่อโรคความดันโลหิตสูง
และสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง¹⁹⁻²⁰

สรุป

ความรอบรู้ทางสุขภาพเป็นแนวคิดหนึ่งที่
ส่งผลโดยตรงต่อการรู้คิด และพฤติกรรมสุขภาพ
โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มี
แนวโน้มเพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้
หากผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีความรอบรู้ทาง
สุขภาพ จะมีส่วนทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้ความเข้าใจ
ในโรคที่เผชิญอยู่ เกิดทักษะที่ถูกต้องในการดูแล
ตนเอง และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี บุคลากรทีม
สุขภาพจึงควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่
เป็นเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพให้แก่ผู้ป่วย
ความดันโลหิตสูง ได้แก่ การให้ความรู้โรคความดัน
โลหิตสูง การพัฒนาความสามารถในการถ่ายทอด
ความรู้ การพัฒนาทักษะในการตัดสินใจและการ
รู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และการ
พัฒนาทักษะในการจัดการตนเอง เพื่อทำให้ผู้ป่วย
เกิดความรู้ที่ถูกต้องในการดูแลตนเอง และมี
พฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

บุคลากรทีมสุขภาพ และเจ้าหน้าที่ใน
หน่วยงานด้านการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ควรนำองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบ และวิธีการ
เสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพสำหรับผู้ป่วย
ความดันโลหิตสูงไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม
ส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
เพื่อทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้ความรอบรู้ทางสุขภาพ เกิด
ความรู้ความเข้าใจในโรคที่เผชิญอยู่ และสามารถ
ดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

บทความนี้ เป็นการศึกษาทบทวน
วรรณกรรม และสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับความ
รอบรู้ทางสุขภาพในโรคความดันโลหิตสูงซึ่งได้มา
จากเอกสารงานวิจัยทั้งในประเทศไทย และ
ต่างประเทศ จึงควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อประเมิน
ประสิทธิผลของวิธีการเสริมสร้างความรอบรู้ทาง
สุขภาพสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงโดยเฉพาะ
บริบทไทย เพื่อให้เหมาะสมกับการเสริมสร้างความ
รอบรู้ทางสุขภาพให้แก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ในประเทศไทย

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏ
สุราษฎร์ธานีที่มอบทุนสนับสนุนการวิจัยปี 2563

References

1. World health organization. Silent killer,
global public health crisis [Internet].
2020 July [cited 7 July 2019]. Available
from: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2013/en/>

2. Khumtaveeporn P, Jirathummakoon S. Health management of hypertension elderly in urban community, Bangkok. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2016; 17(2):154-162. (in Thai)
3. Khantamoon R, Daenseekaew S. Self-Management among people with uncontrolled hypertension. *Journal of Nursing and Health Care* 2017; 35(2):89-97. (in Thai)
4. Ministry of Public Health. Situation of Hypertension [online]. 2015 [cited 7 July 2019]. Available from: <https://moph.go.th/index.php/news/read/275>. (in Thai)
5. Chukumnird S, Boonyasopun U, Jittanoon P. Perspectives regarding adherence to preventive behaviors: a qualitative study of Thais with prehypertension. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research* 2016; 20(2):106-118.
6. Nawsuwan K, Singhasem P, Yimyearn Y, et al. Relationship and the predictive power of social support on the practice of hypertensive patients. *Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal* 2016; 8(1): 1-13. (in Thai)
7. Kummak P, Kummak S, Kagmmunee M. Factors related to self-care behaviors among patients with hypertension. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health* 2015; 2(3): 74-91. (in Thai)
8. Indhraratana A. Health literacy of health professionals. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2014;15(3): 174-178. (in Thai)
9. Turner K, Rakkwamsuk S, Duangchai O. Health literacy of nursing students at Boromarajonani College of Nursing, Chonburi. *Journal of Health Science Research* 2018; 16(1): 1-9. (in Thai)
10. Aboumatar HJ, Carson KA, Beach MC, et al. The impact of health literacy on desire for participation in healthcare, medical visit communication, and patient reported outcomes among patients with hypertension. *Journal of General Internal Medicine* 2013; 8(11):1469–1476.
11. Ko Y, Balasubramanian TD, Wong L, et al. Health literacy and its association with disease knowledge and control in patients with hypertension in Singapore. *International Journal of Cardiology* 2013; 168: 116–117.

12. Halladay JR, Donahue KE, Cene CW, et al. The association of health literacy and blood pressure reduction in a cohort of patients with hypertension: The heart healthy lenoir trial. *Patient Education and Counseling* 2017; 100: 542–549.
13. Thanathiti T, Chamroonsawasdi K, Development of optimal self-care behavior of seniors in a senior club, Bangtoey sub-district, Sampran District, Nakhon Pathom Province. *Songklanagarind Journal of Nursing* 2015; 35(3): 57-72. (in Thai)
14. Kim MT, Song HJ, Han HR, et al. Development and validation of the high blood pressure-focused health literacy scale. *Patient Education and Counseling* 2013; 87: 165–170.
15. Choeisuwan V. Health literacy: Concept and application for nursing practice. *Royal Thai Navy Medical Journal* 2017; 44(3): 183-197. (in Thai)
16. Intarakamhang U. Creating and developing of Thailand Health Literacy Scales online]. 2017 [cited 7 April 2018]. Available From: <http://bsris.swu.ac.th/upload/268335.pdf>. (in Thai)
17. Edwards M, Wood F, Davies M, et al. The development of health literacy in patients with a long-term health condition: the health literacy pathway model. *BMC Public Health* 2012; 12(130): 1-15.
18. Khansomboon C, Nippanon P. The effects of applying empowerment and health literacy to the health literacy in hypertension prevention of elderly, in subdistrict municipality Ummao, Yangtalat district, Kalasin province. *Journal of Health Education* 2017; 40(2): 141-156. (in Thai)
19. Huang YJ, Wang YL, Wu TY, et al. Validation of the short form Health Literacy Scale in patients with stroke. *Patient Education and Counseling* 2015; 98: 762–770.
20. Thepin K, Moolsart S, Jantacumma N. Effectiveness of a health literacy developmental program in patients with uncontrolled hypertension. *Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal* 2019; 11(1): 197-212. (in Thai)