



พุทธวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงใน ผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา

The Buddhist Methods for Behavioral Modification and Prevention of Complications from Hypertension in the Elderly in Dan Kwian Subdistrict Chokchai District Nakhon Ratchasima Province

พระครูขันติธรรมธารี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Phrakhu Khantidhammathari
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Ratchasima Campus, Thailand
E-mail: joybenyapa@gmail.com

Received: 10 October 2024; Revised: 11 December 2024; Accepted 12 December 2024
© The Author(s) 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา 2) ศึกษาพุทธวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา 3) นำเสนอพุทธวิธีการมีส่วนร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 13 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบพรรณนาความ ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ รับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน ประเภทผักพื้นบ้านที่มีอยู่ทั่วไปเป็นประจำ กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อส่งเสริมสุขภาพ อสม. จัดกิจกรรมนำยามาส่งให้ผู้ป่วยได้รับประทาน ยอมรับสภาพความจริงของชีวิตการเจ็บป่วยหนี 2) พุทธวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ การกำหนดสติสัมปชัญญะบริโภคอาหาร การรับประทานอาหารอย่างมีสติ กำหนดสติสัมปชัญญะเคลื่อนไหวร่างกาย มีการเรียนรู้ถึงปัญหาที่เกิดจากอาการป่วย 3) นำเสนอพุทธวิธีการมีส่วนร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ ริเริ่มสร้างความร่วมมือของภาครัฐกับคณะสงฆ์ให้เกิดการป้องกันและลดอาการป่วยซ้ำซ้อนของพระสงฆ์ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร่วมกำหนดทิศทางเพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

คำสำคัญ: พุทธวิธี; ภาวะแทรกซ้อน; โรคความดันโลหิตสูง; ผู้สูงอายุ

Abstract

This research article aims to 1) study behavior to prevent complications from high blood pressure in the elderly in Dan Kwian Subdistrict, Chok Chai District, Nakhon Ratchasima

Province; 2) study Buddhist methods to change behavior to prevent complications from high blood pressure in the elderly in the Dan Kwian Subdistrict, Chok Chai District, Nakhon Ratchasima Province; 3) present Buddhist methods to participate in changing behavior to prevent complications from high blood pressure in the elderly, Dan Kwian Subdistrict, Chok Chai District, Nakhon Ratchasima Province, through the qualitative research conducted with 13 key informants. The research instrument was an interview form which used a descriptive data analysis method. The research findings revealed key insights into preventing complications from high blood pressure in the elderly. Firstly, behaviors that promote health include consuming local vegetables readily available in daily life, participating in group exercise activities, and ensuring medication adherence through activities organized by village health volunteers. Additionally, fostering acceptance of life's realities and adopting illness prevention measures are critical. Secondly, Buddhist methods play a significant role in modifying behavior, emphasizing mindful eating, awareness of body movements, and understanding health problems caused by illness to encourage preventive actions. Lastly, the application of Buddhist principles involves fostering cooperation between the government and the Sangha to prevent and reduce recurrent illnesses among monks with high blood pressure. Furthermore, collaboration between village health volunteers and Subdistrict Health Promotion Hospitals is essential to establish shared strategies and directions for improving health outcomes.

Keywords: Buddhist Methods; Complications; Hypertension; Elderly

1. บทนำ

โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเป็นโรคไม่ติดต่อ (non-communicable disease) ที่เป็นปัญหาที่สำคัญอย่างยิ่งด้านสาธารณสุขในปัจจุบันของหลายๆประเทศทั่วโลกทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศยังไม่พัฒนา ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพ 1 ใน 5 สาเหตุของการเสียชีวิตที่สำคัญพบว่ามีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงทั่วโลกเกือบ 4 ล้านคนต่อปี โดยประเทศไทย มีอัตราการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อต่ำสุดเมื่อเทียบกับในกลุ่มประเทศภูมิภาคเอเชียใต้-ตะวันออก (SEARO) จากข้อมูลปี พ.ศ.2559 โรคไม่ติดต่อยังคงเป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของประชาชนไทยทั้งในแง่การโรค และอัตราการเสียชีวิต อัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (30-69 ปี) จากโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ประกอบด้วย โรคหลอดเลือดสมอง, โรคหัวใจขาดเลือด, โรคเบาหวาน,ภาวะความดันโลหิตสูง และโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 ถึงปี พ.ศ. 2559 หลังจากนั้นแนวโน้มลดลงเล็กน้อยและคงที่ในปี พ.ศ. 2561 โดยโรคหลอดเลือดสมองมีอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรสูงที่สุดเท่ากับ 44.3 รายต่อประชากรแสนคน และอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรด้วยโรคหลอดเลือดสมองในผู้ชายสูงกว่าเพศหญิง จากสถิติการสำรวจทุกๆ 5 ปี คาดว่าในอนาคตต้องเพิ่มสูงขึ้นเนื่องจากโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องที่เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดเรื้อรังโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้มากขึ้น (สำนักนโยบายและพัฒนาศาสตร์สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2562)

ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ได้แก่ การเกิดภาวะไตวายเรื้อรัง ตาบอด โรคหลอดเลือดหัวใจและสมองอุดตัน ความผิดปกติของเส้นประสาท การเกิดแผลที่เท้า ส่งผลให้เกิดภาวะทุพพลภาพ ซึ่งกำลังเป็นปัญหาในการรักษาพยาบาลอย่างมากในปัจจุบัน เนื่องจากโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด จึงต้องมีการรักษาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเป็นระยะเวลา

ยาวนาน ซึ่งการรักษาผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีการรักษาหลักสองประการ คือ การปรับพฤติกรรมสุขภาพ และการใช้ ยาควบคู่กันไปผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมีความเข้าใจว่าการรับประทานยาลดเบาหวานและความดันโลหิตสูงอย่างต่อเนื่องเป็นวิธีการรักษาที่สำคัญ แต่ในความเป็นจริงแล้วสำหรับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงนั้น การปรับพฤติกรรมสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเพราะเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้สามารถควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้อย่างยั่งยืนในปัจจุบันรัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการจัดบริการดูแลผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่มีประสิทธิภาพโดยมีความสอดคล้องกับปัญหาและบริบทของแต่ละชุมชน โดยมีการดำเนินการมาระยะหนึ่ง พบว่ามีผลสำเร็จของการดำเนินการแต่ก็ยังคงพบว่ามีสถิติของผู้ป่วยโรคเรื้อรังและภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคเรื้อรังเบาหวานและความดันโลหิตสูงยังมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดจากหลาย ๆ ปัจจัย เช่น ปัจจัยด้านตัวผู้ป่วย ระบบบริการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม (อวัชชัย สัตยสมบูรณ์ และยุวณูช สัตยสมบูรณ์, 2563)

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ส่งผลให้เกิดความผิดปกติต่ออวัยวะต่าง ๆ หลายระบบในร่างกาย ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงเรื้อรังที่ไม่มารักษาควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติได้อย่างต่อเนื่อง มักเกิดภาวะแทรกซ้อนต่ออวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ หลอดเลือด ตา ไต สมอซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายอย่างยิ่ง ซึ่งบุคลากรทางสุขภาพควรให้ความสำคัญกับการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง การป้องกัน และการรักษา เพื่อที่จะสามารถชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ทั้งนี้ การรักษาโรคความดันโลหิตสูง เป็นการรักษา ร่วมกันระหว่างการรักษาโดยไม่ใช้ยากับการรักษาโดยใช้ยา ซึ่งเป้าหมายของการรักษาคือ เพื่อลดการทำลายอวัยวะสำคัญ เช่น ไต หัวใจ สมอ ซึ่งจะช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตได้ โดยสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย ได้กำหนดให้การปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตเป็นการรักษาเบื้องต้น หลังจากที่ผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงภายในระยะ 6-12 เดือนแรก (นิพพานินทร์ สินทร์พย์และคณะ, 2560)

นอกจากนี้วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปได้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่าง ทั้งนี้ผู้คนส่วนใหญ่ในสังคมปัจจุบันมีอายุน้อย วัยรุ่น ผู้สูงอายุตกอยู่ในสภาพแรงกดดันคล้าย ๆ กัน คือการเผชิญกับความเครียดจากสถิติของกระทรวงสาธารณสุข พบว่าปัจจุบันประชาชนได้ป่วยเป็นโรคเครียดเพิ่มขึ้น รวมทั้งอัตราการเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียดก็เพิ่มตามด้วยเช่นกัน เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น ซึ่งบางโรคจะมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นเมื่อตกอยู่ในสภาวะเครียดที่รุนแรง เช่นผู้ที่มีความดันสูง เมื่อเผชิญกับความเครียดอาจส่งผลให้เส้นเลือดในสมองแตก จนเกิดอัมพาตได้ หรือในผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ ความเครียดอาจส่งผลให้หัวใจหยุดเต้น (Cardiac arrest) โดยเฉียบพลันได้ ความเครียด เป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนจะต้องประสบ ระดับของความเครียดถ้ามีเพียงเล็กน้อย ก็จะเป็นพลังกระตุ้นให้มีความกระตือรือร้นในการทำงาน แต่ถ้าระดับของความเครียดเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ และไม่ได้รับการแก้ไขย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานของคุณภาพของบุคคลนั้น ๆ อย่างแน่นอน (ปีทมา จารูวัต, 2553)

ข้อมูลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลด่านเกวียน มีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี และมีภาวะเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นทำให้เกิดทุพพลภาพทางร่างกาย และเกิดผู้ป่วยภาวะติดเตียง ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลด่านเกวียน รับผิดชอบรวบรวมทั้งหมด 10 หมู่บ้าน จำนวนประชากร 3,320 คน และมีผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจำนวนทั้งสิ้น 70 ราย จึงมีการ

สำรวจภาวะพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และผลสำรวจพฤติกรรมการใช้ชีวิตมีปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคเพิ่มขึ้นนั้น การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุป่วยโรคความดันโลหิตสูงทราบแนวทางในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง ปรับพฤติกรรมลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ และจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลด่านเกวียน, 2563)

วัดด่านเกวียน วัดต้นแบบวิถีพุทธได้รักษาวิถีพุทธ วิถีคนด่านเกวียน ปรับประยุกต์เป็นชุมชนคุณธรรม โดยพระสงฆ์วัดด่านเกวียนเป็นแกนนำชุมชนที่น้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ขับเคลื่อนด้วยพลังบวรเกิดเป็นผลสำเร็จเป็นต้นแบบให้กับชุมชนอีกหลายแห่งทั่วประเทศ การดำรงชีวิตอย่างจริงจังด้วยการทำการเกษตร ที่เน้นทำแปลงผักหลายแปลงและปลูกหลายอย่างสำหรับบริโภคในครัวเรือนเพื่อลดค่าใช้จ่าย เหลือจากนั้นก็เก็บขายสร้างรายได้เสริม ช่วงวันออกพรรษา กิจกรรมโดดเด่นของชุมชนคือ ประเพณีกวนข้าวทิพย์ วันออกพรรษา ซึ่งแสดงถึงความสามัคคีของชุมชน และอีกหนึ่งกิจกรรมที่น่าชื่นชมชุมชนแห่งนี้คือ ส่งเสริมให้เยาวชน นักเรียน ประชาชน เข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์ทุกเย็นวันอาทิตย์

ปัญหาเชิงพื้นที่ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลในการจัดทำแผนการพัฒนาสุขภาพประชาชนในตำบลด่านเกวียน จังหวัดนครราชสีมา พบว่าพื้นที่ดังกล่าวปัญหาของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัญหาสุขภาพ สุขภาพกาย ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันใน เลือดสูง โรคหัวใจ โรคกระดูกและข้อ และโรคเบาหวาน สุขภาพจิต ได้แก่ วิตก กังวล/เครียด เนื่องจากขาดการดูแลเอาใจ ใส่จากบุคคลในครอบครัวและสังคม กลไกเชิงพื้นที่พุทธวิธีการเจริญสติปัญญา 4 วิถีวัดด่านเกวียนกับการใช้ชีวิตประจำวันมีความสำคัญในการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุโดยอาศัยความร่วมมือของชุมชนในการสร้างและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ลดความดันโลหิตสูง ลดความเครียดสะสม เรียนรู้เข้าใจตนเอง เจริญสติปัญญา 4 ในชีวิตประจำวันเป็นประจำ สร้างความภาคภูมิใจในตนเองในการอยู่ในชุมชน จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา พุทธวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง ในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยมาใช้กำหนดเป็นนโยบายขององค์การบริหารส่วนตำบลในการดูแลและสุขภาพผู้สูงอายุ นโยบายดูแลสุขภาพชุมชนในระดับจังหวัดของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไปที่จะช่วยขับเคลื่อนสังคมผู้สูงอายุให้ยั่งยืนต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา

2.2 เพื่อศึกษาพุทธวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา

2.3 เพื่อนำเสนอพุทธวิธีการมีส่วนร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พุทธวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง ใน

ผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

3.1 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มนักวิชาการหรือองค์กรภาครัฐ จำนวน 2 คน กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้นำชุมชนหรือกลุ่มร่วมการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 2 คน กลุ่มที่ 3 กลุ่มประชาชนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองบอน หมู่ 6 ตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 3 คน กลุ่มที่ 4 นักวิชาการด้านการจัดการสุขภาพ และกลุ่มที่ 5 นักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 2 รูปหรือคนรวมทั้งสิ้น จำนวน 13 รูปหรือคน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยใช้แนวการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เพื่อศึกษาพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา และศึกษาพฤติกรรมมีส่วนร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา โดยแบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ตอนที่ 2 พฤติกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา ตอนที่ 3 พฤติกรรมมีส่วนร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา เป็นการสัมภาษณ์แบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการเพื่อสร้างการสนทนาอย่างเป็นธรรมชาติ ระหว่างผู้สัมภาษณ์ และผู้ถูกสัมภาษณ์

3.3 วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล ขึ้นเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนลงสนามเพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการนัดหมายวันเวลาที่สัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างพร้อมกับขอเอกสารต่างๆ พร้อมกันนั้น ผู้วิจัยจะต้องศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เตรียมและศึกษาวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียง เตรียมสมุดจดบันทึกและอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ ขึ้นดำเนินการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้สัมภาษณ์ พร้อมอธิบายเอกสารชี้แจงข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ตามหลักปฏิบัติที่แจ้งขอคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ และลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัย วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียง ในขณะที่สัมภาษณ์ ขออนุญาตใช้กล้องถ่ายรูปเพื่อใช้อ้างอิงในการสัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่างๆ ที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และนำข้อมูลจากที่ได้จากการสัมภาษณ์มาแยกประเด็นตามแต่ละประเด็น แล้วนำมาเปรียบเทียบความเหมือนหรือความแตกต่างของผู้สัมภาษณ์แต่ละคน ก่อนจะนำข้อมูลนั้นไปวิเคราะห์ และสรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

4. ผลการวิจัย

4.1 พฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา

1. ด้านการรับประทานอาหาร ลักษณะพฤติกรรม การบริโภคอาหารมีความแตกต่างกัน ส่วนหนึ่ง ไม่นิยมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน ประเภทผักได้แก่ผักสดผักลวกและอาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ทั่วไปเป็นประจำ อีกส่วนหนึ่ง มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เบียร์ยาดองสุราสาโทเป็นประจำ แต่อาหารประเภท ผัก ผักสดผักลวกและอาหารพื้นบ้านทั่วไป แม้ว่า ผู้สูงอายุจะรับรู้ข้อมูล จากหมอและอสมแนะนำ แต่ถ้าว่าพฤติกรรมบริโภคด้วยอาหารที่มีเกลือ น้ำปลาซีอิ้วรสปรุงในอาหารจึงเป็นอาหารที่รับประทานเป็นประจำในผู้สูงอายุ

2. ด้านการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ได้จัดกิจกรรมให้ความรู้และสนับสนุนให้แกนนำได้จัดกิจกรรม ส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่มและการออกกำลังกายเป็นคู่ องค์กรบริหารส่วนตำบลและเทศบาลตำบลด่านเกวียนสนับสนุนให้กลุ่มต่างๆได้จัดทำโครงการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกิจกรรมป้องกันโรคพร้อมทั้งจัดหาอุปกรณ์สนับสนุนการจัดกิจกรรม ส่งเสริมการออกกำลังกายอยู่เสมอและจัดอาคารสถานที่ส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายที่พอเหมาะ ป้องกันความเครียด ความวิตกกังวล ลดปัจจัยเสี่ยงเกิดความดันโลหิตสูง

3. ด้านการรับประทานยารักษาภาวะความดันโลหิตสูง แกนนำสุขภาพชุมชน ส่วนมากเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และแกนนำจิตอาสา จัดกิจกรรมนำยามาส่งให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้รับประทานอย่างต่อเนื่องและอำนวยความสะดวกในการประสานไปยังเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในการติดตามดูแลผู้สูงอายุป่วยโรคความดันโลหิตสูง

4. ด้านการติดตามและประเมินระดับความดันโลหิต การติดตามวัดระดับความดันโลหิตเป็นจุดเริ่มต้นที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้ใกล้ชิดผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เป็นผู้สูงอายุจะต้องหมั่นวัดและติดตามอยู่เสมอ ทั้งโดยการสอบถามอาการต่าง ๆ ในแต่ละช่วงวัน ถ้าสามารถจดบันทึกข้อมูลและนำไปปรึกษาแพทย์จะเป็นการดีสำหรับการปรับประยุกต์ใช้กับการลดอาการความดันโลหิตสูง และกลุ่มจิตอาสาในชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดการเกี่ยวกับการติดตามและประเมินผล

4.2 พุทธวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา

1. การกำหนดสติสัมปชัญญะบริโภคอาหาร การรับประทานอาหารอย่างมีสติจะช่วยปรับพฤติกรรม การรับประทานอาหารให้มีสุขภาพดีขึ้นและสามารถทำได้อย่างยั่งยืน ตั้งสติให้มากเมื่อพบอาหาร เครื่องดื่มที่ทำให้ความดันโลหิตสูง เหล้า เครื่องปรุง ลดที่ละชนิด ปรับพฤติกรรมรับประทานอาหารในแต่ละช่วงวัน ตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้ และวิธีการฝึกสติเจริญกรรมฐาน การกำหนดสติสัมปชัญญะเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ถูกนำมาใช้ในชุมชน

2. การกำหนดสติสัมปชัญญะเคลื่อนไหวร่างกาย แกนนำสุขภาพชุมชน ส่วนมากเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และแกนนำจิตอาสา จัดกิจกรรมกำหนดสติสัมปชัญญะเคลื่อนไหวร่างกายในชุมชนดูแลป้องกันปัญหาสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง การส่งเสริมให้เคลื่อนไหวร่างกาย ทำกิจกรรมวัน ทำงานปกติพร้อมทั้งกำหนดสติเป็นกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุขณะออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

3. การกำหนดสติสัมปชัญญะเรียนรู้ตนเอง ผู้สูงอายุป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการเรียนรู้ถึงปัญหาที่เกิดจาก อาการป่วยเมื่อความดันโลหิตสูงและอาการป่วยที่เกิดจากโรคเบาหวาน เจ็บป่วยด้วยโรคอื่นๆ ผสมผสานกันส่งผลให้ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง เกิดภาวะความเครียดระหว่างใช้ชีวิตประจำวัน จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยร่วมกับเจ้าหน้าที่และนักวิชาการผู้เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่านเกวียน

4.3 นำเสนอพุทธวิธีการมีส่วนร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลท่านเกวียน อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา

1. ด้านการริเริ่ม การริเริ่มสร้างความร่วมมือของภาครัฐกับคณะสงฆ์ ให้เกิดการป้องกันและลดอาการป่วยซ้ำซ้อนของพระสงฆ์ป่วยด้วยโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูง เป็นความร่วมมือระหว่างภาครัฐกับคณะสงฆ์แกนนำเพื่อให้พระสงฆ์ วัดท่านเกวียน วัดต้นแบบวิถีพุทธได้รักษาวิถีพุทธ วิถีคนท่านเกวียน ปรับประยุกต์เป็นชุมชนคุณธรรม โดยพระสงฆ์วัดท่านเกวียนเป็นแกนนำชุมชนที่น้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และสมาชิกในชุมชนที่อยู่ในแต่ละคุ้มมีความคุ้นเคยกับผู้สูงอายุป่วยโรคความดันโลหิตสูงจึงริเริ่มทำกิจกรรมสังคมเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่ให้มีภาวะความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันปัญหาภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ทางสุขภาพ

2. ด้านร่วมคิดวางวิสัยทัศน์ กำหนดทิศทาง การร่วมคิดวางวิสัยทัศน์กำหนดทิศทางเพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่านเกวียน และคณะสงฆ์ในตำบลท่านเกวียน ร่วมกำหนดกิจกรรมป้องกันและลดอาการโรคความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดเป็นชุมชนน่าอยู่สังคมน่าอยู่ผู้สูงอายุป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความสุขกับการร่วมกิจกรรมในชุมชนส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสอดคล้องกับการดำรงชีวิตประจำวัน

3. ด้านร่วมปฏิบัติตามแนวทางดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุป่วยโรคความดันโลหิตสูงร่วมปฏิบัติตามแนวทางดูแลสุขภาพนำพุทธวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุด้วยการกำหนดสติสัมปชัญญะเรียนรู้เมื่อเคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกายตามลักษณะการใช้ชีวิตประจำวัน การรับประทานอาหารจะเน้นลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ส่วนใหญ่ไม่สามารถลดอาหารที่ต้องปรุงรสในลักษณะมีรสเค็มและมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสุขภาพและกิจกรรมอื่น ๆ ส่งผลให้จำนวนผู้เข้าใช้บริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่านเกวียนลดลง

4. ด้านร่วมประเมิน ตรวจสอบวัดความดันและจัดทำข้อมูลไว้ในสมุด จากนั้นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และแกนนำจิตอาสา จะนำข้อมูลผลการตรวจวัดความดันไปส่งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่านเกวียน และประเมินผู้สูงอายุเพื่อค้นหากลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง นำผลการประเมินไปวางแผนในการจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพส่งเสริมสุขภาพป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงควบคู่กับการจัดกิจกรรมชุมชนเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพชุมชนเพื่อให้เป็นชุมชนน่าอยู่

5. อภิปรายผล

5.1 พฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลท่านเกวียน อำเภอ

โชคชัย จังหวัดนครราชสีมา ด้านการรับประทานอาหาร ลักษณะพฤติกรรม การบริโภคอาหารมีความแตกต่างกัน ส่วนหนึ่ง ไม่นิยมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน ประเภทผักได้แก่ผักสดผักลวกและอาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ทั่วไปเป็นประจำ อีกส่วนหนึ่ง มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เบียร์ยาดองสุราสาโทเป็นประจำ พฤติกรรมการบริโภคด้วยอาหารที่มีเกลือ น้ำปลาซีอิ๊วซอสปรุงรลงในอาหารจึงเป็นอาหารที่รับประทานเป็นประจำในผู้สูงอายุ ด้านการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ได้จัดกิจกรรมให้ความรู้และสนับสนุนให้แก่นำได้จัดกิจกรรม ส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่มและการออกกำลังกายเป็น องค์การบริหารส่วนตำบลและเทศบาลตำบลด่านเกวียน สนับสนุนให้กลุ่มต่างๆได้จัดทำโครงการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกิจกรรมป้องกันโรคพร้อมทั้งจัดหาอุปกรณ์สนับสนุนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายอยู่เสมอ ด้านการรับประทานยา อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และแกนนำจิตอาสา จัดกิจกรรมนำยามาส่งให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้รับประทานยาอย่างต่อเนื่องและอำนวยความสะดวกในการประสานไปยังเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในการติดตามดูแลผู้สูงอายุป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการเผชิญและผ่อนคลายความเครียด ผู้สูงอายุป่วยโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่ยอมรับสภาพความจริงของชีวิต การเจ็บป่วยหนีไม่พ้น สอดคล้องกับคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา สามารถผสมผสานกิจกรรมของวัดให้เกิดการจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้ ด้านการติดตามและประเมินระดับความดันโลหิต การติดตามวัดระดับความดันโลหิตเป็นจุดเริ่มต้นที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้ใกล้ชิดผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เป็นผู้สูงอายุจะต้องหมั่นวัดและติดตามอยู่เสมอ การติดตามประเมินระดับความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการจัดกิจกรรมควบคุมระดับความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยให้เข้าพบแพทย์และรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับงานวิจัยของ วัฒนา สว่างศรี และศิริภรณ์ อินทรหนองไผ่ (2558) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ในชุมชน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมตามโปรแกรมการพัฒนา กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการพัฒนา ในด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกายและด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียด อาจเป็นผลสืบเนื่องจากการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ในชุมชน ในขั้นตอนการทำประชาคมที่มีภาคีที่หลากหลายเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ได้รับทราบข้อมูลสถานการณ์และความรุนแรงของปัญหาเกิดการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ วางแผนแก้ไขปัญหาาร่วมกัน นอกจากนั้นผลของการประชาสัมพันธ์ทำให้กลุ่มเสี่ยงและประชาชนได้รับข้อมูลข่าวสารและมาร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องอีกทั้งการอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การศึกษาดูงานหมู่บ้านต้นแบบ และการจัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายล้วนมีส่วนทำให้กลุ่มเสี่ยงตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

5.2 พุทธวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา การกำหนดสติสัมปชัญญะบริโภคอาหาร การรับประทานอาหารอย่างมีสติจะช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้มีสุขภาพดีขึ้นและสามารถทำได้อย่างยั่งยืน ตั้งสติให้มากเมื่อพบอาหาร เครื่องดื่มที่ทำให้ความดันโลหิตสูง เหล้า เครื่องปรุงรส ลดที่ละนิด ปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารในแต่ละช่วงวัน ตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้ และวิธีการฝึกสติเจริญกรรมฐาน การกำหนดสติสัมปชัญญะเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ถูกนำมาใช้ในชุมชน การกำหนดสติสัมปชัญญะเคลื่อนไหวร่างกาย แกนนำ

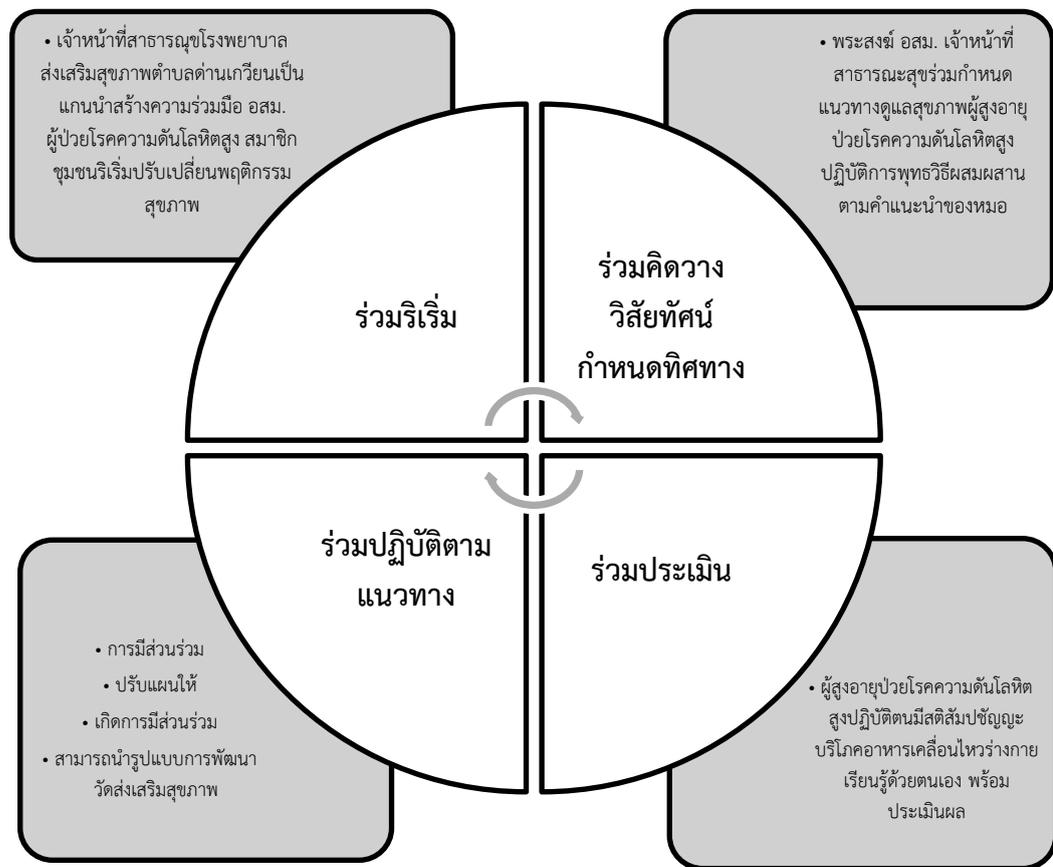
สุขภาพชุมชน ส่วนมากเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และแกนนำจิตอาสา จัดกิจกรรม กำหนดสถิติสัมปชัญญะเคลื่อนไหวร่างกายในชุมชนดูแลป้องกันปัญหาสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง การส่งเสริมให้เคลื่อนไหวร่างกาย ทำกิจกรรมวัน ทำงานปกติพร้อมทั้งกำหนดสถิติเป็น กิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุขณะออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน การกำหนด สถิติสัมปชัญญะเรียนรู้ตนเอง ผู้สูงอายุป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการเรียนรู้ถึงปัญหาที่เกิดจาก อาการป่วยเมื่อ ความดันโลหิตสูงและอาการป่วยที่เกิดจากโรคเบาหวาน เจ็บป่วยด้วยโรคอื่นๆ ผสมผสานกันส่งผลให้ผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง เกิดภาวะความเครียดระหว่างใช้ชีวิตประจำวัน จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง โดยร่วมกับเจ้าหน้าที่และนักวิชาการผู้เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพในโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบลด่านเกวียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต และคณะ (2558) ได้ศึกษา เรื่อง การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพองค์กรรวมของพระสงฆ์ใน จังหวัดขอนแก่น โดยเน้นการมีส่วนร่วมของ เครือข่าย ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพองค์กรรวมของพระสงฆ์ในจังหวัดขอนแก่น โดย อาศัยการมีส่วนร่วมของเครือข่าย มีการบูรณาการแนวคิดการดูแลสุขภาพองค์กรรวมตามหลักการ พระพุทธศาสนา เข้ากับหลักการดูแลสุขภาพ ของกระทรวงสาธารณสุข พร้อมทั้งนำสถานการณ์สภาพปัญหา ความต้องการด้านสุขภาพของพระสงฆ์ก่อนการพัฒนา ผ่านกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อ พัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพองค์กรรวมของพระสงฆ์ในจังหวัด ขอนแก่น โดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ได้แนวทางการดูแลสุขภาพตามระบบการสาธารณสุขว่าสถานบริการ สาธารณสุขซึ่งได้แบ่งการดูแลออกเป็น 4 ด้าน คือ คือ ด้านส่งเสริม ป้องกัน รักษา และการฟื้นฟูสภาพ โดยทั้งหมดอยู่ในหลักการของการดูแลสุขภาพ องค์กรรวม และมีการกำหนดบทบาทหน้าที่ของภาคีเครือข่ายในการดำเนินงาน ผลการ ดำเนินงานมีการจัดระบบ บริการสุขภาพในด้านต่าง ๆ ให้สอดคล้องเหมาะสมกับบริบทของพระสงฆ์ได้แก่ปัญหาในส่วนขาดและความ ต้องการของพระสงฆ์และหลังจากที่ได้ดำเนินการตามแผนกระบวนการวิจัยแล้วเว้นช่วงเวลา 6 เดือนได้ ทำการ ประเมินพฤติกรรมสุขภาพองค์กรรวมของพระสงฆ์พบว่ามีความเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากก่อนดำเนินงานทุกมิติ

5.3 นำเสนอพุทธวิถีการมีส่วนร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดัน โลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อ.โชนชัย จ.นครราชสีมา ด้านการริเริ่ม การริเริ่มสร้างความร่วมมือของ ภาครัฐกับคณะสงฆ์ให้เกิดการป้องกันและลดอาการป่วยซ้ำซ้อนของพระสงฆ์ป่วยด้วยโรคเบาหวานโรคความ ดันโลหิตสูง เป็นความร่วมมือระหว่างภาครัฐกับคณะสงฆ์แกนนำเพื่อให้พระสงฆ์ วัดด่านเกวียน วัดต้นแบบวิถี พุทธได้รักษาวิถีพุทธ ปรับประยุกต์เป็นชุมชนคุณธรรม ด้านร่วมคิดวางวิสัยทัศน์ กำหนดทิศทางเพื่อสร้างความ ร่วมมือระหว่างอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลด่านเกวียน และคณะสงฆ์ในตำบลด่านเกวียน ร่วมกำหนดกิจกรรมป้องกันและลดอาการโรคความดัน โลหิตสูงของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดเป็นชุมชนน่าอยู่สังคมน่าอยู่ ด้านร่วมปฏิบัติตามแนวทางดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ ป่วยโรคความดันโลหิตสูงร่วมปฏิบัติตามแนวทางดูแลสุขภาพนำพุทธวิถีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุด้วยการกำหนดสถิติสัมปชัญญะเรียนรู้เมื่อเคลื่อนไหว ร่างกาย ออกกำลังกายตามลักษณะการใช้ชีวิตประจำวัน การรับประทานอาหารจะเน้นลดการดื่มเครื่องดื่มผสม แอลกอฮอล์ ด้านร่วมประเมิน ตรวจสอบวัดความดันและจัดทำข้อมูลไว้ในสมุด จากนั้นอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน (อสม.) และแกนนำจิตอาสา จะนำข้อมูลผลการตรวจวัดความดันไปส่งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลด้านเกวียน และประเมินผู้สูงอายุเพื่อค้นหากลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุ่นเอื้อ สิงห์คำ (2557) ได้วิจัยเรื่อง กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาพขององค์กรรวมวิถีพุทธ ผลการวิจัยพบว่า 1) กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพขององค์กรรวมวิถีพุทธจัดขึ้นเป็นระยะเวลา 5 วัน เพื่อเรียนรู้ทฤษฎีการสร้างสุขภาพควบคู่กับการปฏิบัติ โดยบูรณาการองค์ความรู้บนความเชื่อจากวิถีการดำรงชีวิตของสังคมไทยและวิทยาการทางวิทยาศาสตร์ เน้นองค์ความรู้เพื่อการ “พึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้” มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายจิตใจสังคมและจิตวิญญาณมีการฟังและสนทนาธรรมจากนักบวชเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณสู่การลด ละ เลิกความโลภ โกรธ หลง 2) ผลจากกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพขององค์กรรวมวิถีพุทธทำให้คนมีสุขภาพที่ดีขึ้นเกิดจิตใจที่ดีงาม มีความเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส ทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ทรมาน เพื่อให้มีสุขภาพดีและช่วยทำให้สุขภาพของสังคมดีขึ้น

6. องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาวิจัยการสำรวจเอกสารที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึกและมีการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ที่ศึกษาวิจัยมีความชัดเจนเหมาะสมสามารถนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางในพุทธวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง ในผู้สูงอายุตำบลด้านเกวียน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

7. สรุป

พฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตำบลด่านเกวียน อ.โชคชัย จ. นครราชสีมา การกำหนดสติสัมปชัญญะบริโภคอาหาร การรับประทานอาหารอย่างมีสติจะช่วยปรับพฤติกรรม การรับประทานอาหารให้มีสุขภาพดีขึ้นและสามารถทำได้อย่างยั่งยืน การกำหนดสติสัมปชัญญะเคลื่อนไหวร่างกาย แคนนำสุขภาพชุมชน จัดกิจกรรมกำหนดสติสัมปชัญญะเคลื่อนไหวร่างกายในชุมชนดูแลป้องกัน ปัญหาสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง การส่งเสริมให้เคลื่อนไหวร่างกาย ทำ กิจกรรมวัน พร้อมทั้งกำหนดสติกำหนดสติสัมปชัญญะเรียนรู้ตนเอง มีการเรียนรู้ถึงปัญหาที่เกิดจาก เมื่อมีอาการป่วยหรือ เกิดภาวะความเครียดระหว่างใช้ชีวิตประจำวัน จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยร่วมกับเจ้าหน้าที่และนักวิชาการผู้เกี่ยวข้องร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรมีสถาบันสนับสนุนการสร้างความร่วมมือของภาครัฐป้องกัน โรคความดันโลหิตสูงในจังหวัด นครราชสีมา
2. ควรนำหลัก 6ร. 2ส. และ 10อ. มาเป็นแนวทางในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในเขต จังหวัดนครราชสีมา
3. ควรมีส่งเสริมงบประมาณดูแลผู้สูงอายุภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกัน สุขภาพเทศบาล

8.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชนในการดูแลรักษาผู้สูงอายุ โรคความดันสูงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
2. ควรศึกษาเกี่ยวกับระบบการดูแลผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงแบบพึ่งพาตนเอง รongรับการลดภาระงบประมาณภาครัฐ
3. ควรศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาระบบโมเดลป้องกันและลดการป่วยซ้ำซ้อนพระสงฆ์ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงแบบพึ่งพาตนเอง รongรับการลดภาระงบประมาณภาครัฐ

เอกสารอ้างอิง

- ธวัชชัย สัตยสมบุรณ์ และยุานุช สัตยสมบุรณ์. (2563). รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังและการสนับสนุนการ จัดการตนเองในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 : การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*. 7(2), 233-245.
- นิพพานัทธ สิ้นทรัพย์และคณะ. โรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ: เพชฌฆาตเงียบที่ควรตระหนัก. *วารสาร วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*. 28(1), 100-104.



ปัทมา จารุวัต. (2553). เทคนิคการผ่อนคลายเครียดด้วยการฝึกสมาธิ ประโยชน์ที่แท้จริง. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต.

พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต และคณะ. (2558). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ในจังหวัดขอนแก่น โดยเน้นการมีส่วนร่วมของเครือข่าย. ขอนแก่น : สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6.

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลด่านเกวียน. (2563). จำนวนผู้ป่วยในตำบลด่านเกวียน. นครราชสีมา : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลด่านเกวียน.

วัฒนา สว่างศรี และศิริภิญโญ อินทรหนองไผ่. (2558). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ในชุมชน. วารสารพยาบาลทหารบก. 16(1), 121-132.

สำนักนโยบายและพัฒนายุทธศาสตร์สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2562). รายงานสถานการณ์โรค NCDs เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง พ.ศ. 2563. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.

อุ้นเอื้อ สິงห์คำ. (2557). กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาพะองค์รวมวิถีพุทธ. วารสารสมาคมนักวิจัย. 19(1), 145-167.