

บทวิจัย

ประสิทธิผลของโปรแกรมการกำกับตนเองในการลดน้ำหนักของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะอ้วนของผู้ป่วยนอกที่มารับบริการ จังหวัดระนอง

กัญชรัย พัฒนา* แอนน์ จิระพงษ์สุวรรณ** อภาพพร เผ่าวัฒนา***

มธุรส ทิพยมงคลกุล**** เรวดี จงสุวัฒน์*****

บทคัดย่อ

การมีภาวะอ้วนในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงที่อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดซ้ำ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองในการลดน้ำหนักของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะอ้วนแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 29 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 28 คน ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ 1) โปรแกรมการกำกับตนเองในการลดน้ำหนักของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะอ้วนจัดกิจกรรม 3 ครั้ง ใน 6 สัปดาห์ ดำเนินการวิจัย 10 สัปดาห์ 2) แบบสอบถามโดยการสัมภาษณ์ คือ ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการรับประทานอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Fisher's Exact test, Independent sample t-test และ Repeated measurement ANOVA กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) 2) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความยาวเส้นรอบเอวลดลงกว่าก่อนการทดลอง และลดลงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) 3) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงกว่าก่อนการทดลอง และลดลงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p > 0.05$) กลุ่มทดลองมีภาวะอ้วนลดลงในระยะติดตามผลจากการประเมินความยาวเส้นรอบเอวของเพศหญิงจากเดิม 20 คน ลดลงเหลือ 15 คน ซึ่งไม่มีภาวะอ้วนในเพศชาย และดัชนีมวลกายที่มีภาวะอ้วนจากเดิม 29 คน ลดลงเหลือ 22 คน จึงควรส่งเสริมให้พยาบาลและผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชน

คำสำคัญ : การกำกับตนเอง/การลดน้ำหนัก/โรคความดันโลหิตสูง/ภาวะอ้วน

*นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**ผู้รับผิดชอบหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

***รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

****รองศาสตราจารย์ ภาควิชาระบาดวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

*****ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาโภชนาวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

The Effects of a Self-regulation Program for Weight Reduction of Obese Hypertensive Outpatients in Ranong Province

Kancharee Pattana* Ann Jirapongsuwan** Arpaporn Powwattana*** Mathuros
Tipayamongkholgul**** Rewadee Chongsuwat*****

ABSTRACT

Obesity among hypertensive patients increases the risk of potentially life-threatening illnesses. This quasi-experimental research with a two-group pretest-posttest design aimed to apply self-regulation theory to study the effects of a self-regulation program for weight reduction in two participant groups: 29 patients in the experimental group and 28 patients in the comparison group. The research included: 1) a program on weight reduction in obese hypertensive patients with three activities over six weeks in a 10 week program and; 2) interview questionnaires consisting of demographic data, food consumption behavior, and an exercise behavior questionnaire. Questionnaire content validity and reliability were tested. Data were analyzed using Fisher's exact test, independent sample t-test and repeated-measurement ANOVA with statistical significance at $p < .05$.

The findings showed that the experimental group had higher mean food consumption and exercise behavior scores at post-test and follow-up than at pre-test and for the comparison group at statistical significance ($p < .05$). Further, subjects in the experimental group had lower mean waist circumference at post-test and follow-up than at pre-test and then the comparison group at follow-up with statistical significance ($p < .05$). The experimental group also had lower body mass index at post-test and follow-up than at pre-test and then the comparison group. Regarding waist circumference, 5 out of 20 female participants changed from the obesity to the overweight group, while all three male obese participants changed to the overweight group. According to the body mass index, 22 of 29 obese participants changed to the overweight group. Thus, this program shows promise to be used by nurses or healthcare providers in communities for weight reduction among obese hypertensive patients.

Keywords: self-regulation/weight reduction/hypertension/obesity

*Master student, Master of Nursing Science (Community Nurse Practitioner), Faculty of Public Health, Mahidol University.

**Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Public Health Nursing, Faculty of Public Health, Mahidol University.

***Associate Professor, Department of Public Health Nursing, Faculty of Public Health, Mahidol University.

****Associate Professor, Department of Epidemiology, Faculty of Public Health, Mahidol University.

*****Assistant Professor, Department of Nutrition, Faculty of Public Health, Mahidol University.