

บ้านคลองขุดลดพฤติกรรมเสี่ยงลดความดันโลหิต

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กำไล สมรักษ์

อาจารย์ชนม์ชนก บุญสุข

อาจารย์ลัดดาวัลย์ เพ็ญศรี

ที่มาและความสำคัญ: ความดันโลหิตสูง (hypertension) เป็นปัญหาทางสาธารณสุขทั้งในประเทศไทยและประชากรโลก องค์การอนามัยโลกระบุว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มมากขึ้นเป็น 2 เท่า เกินกว่าครึ่งของผู้ป่วยไม่ตระหนักความเสี่ยงของตนเอง และในประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 30 โดยระดับความดันโลหิตที่สูงขึ้น ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด จากการคัดกรองภาวะสุขภาพในชุมชนบ้านคลองขุด ตำบลปากนคร จังหวัดนครศรีธรรมราช ในประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 126 ราย พบกลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ร้อยละ 48.4 และในจำนวนนั้นพบกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง ร้อยละ 11.5 และกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 50 ของจำนวนผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทางสำนักวิทยบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ได้เล็งเห็นถึงผลกระทบต่อด้านสุขภาพทั้งในกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ร่วมกับชุมชนในการหาแนวทางการแก้ปัญหา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 2อ (อาหารและออกกำลังกาย) เพื่อลดความดันโลหิตและส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำ "โครงการบ้านคลองขุดลดพฤติกรรมเสี่ยงลดความดันโลหิต" ขึ้นเพื่อช่วยให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

กลุ่มเป้าหมาย: ผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 65 คน ประกอบด้วย กลุ่มคณะทำงาน จำนวน 15 คน และกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง รวมจำนวน 50 คน

การดำเนินงาน: กิจกรรมการปรับพฤติกรรม แบ่งเป็น 2 กิจกรรมย่อย ดังนี้ 1) การออกกำลังกาย โดยการเดินเล่นแอโรบิก และจัดกิจกรรมเดิน-วิ่ง และ 2) ลดโซเดียมและผงชูรส โดยการจัดกิจกรรมรื้อครัว ทั้งในครัวเรือนและร้านค้าในชุมชน เพื่อการลดปริมาณโซเดียมและผงชูรสในการปรุงอาหาร รวมถึงรณรงค์ให้ร้านค้าต่าง ๆ มีส่วนร่วมในการปรุงอาหารลดโซเดียม และมีการติดตามการดำเนินการและการเปลี่ยนแปลงหลังเข้าร่วมโครงการทุก 1 เดือน เพื่อติดตามระดับความดันโลหิต

โครงการความร่วมมือ: ความสำเร็จของโครงการนี้เป็นผลมาจากการร่วมมือกันระหว่างผู้นำชุมชน ความร่วมมือจากองค์กรภาคีต่างๆ ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลปากนคร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดมุขธารา ประธานและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลปากนคร อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช สำนักวิทยบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ และได้รับแหล่งทุนจากกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผลลัพธ์ของโครงการ: กลุ่มคณะทำงาน จำนวน 15 คน ดำเนินงานตามแผนงานและผลลัพธ์โครงการ และกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความเข้าใจ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 2 ด้าน คือการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารลดที่มีโซเดียมสูง และออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมากกว่าร้อยละ 50 ของกลุ่มเป้าหมาย และมีกลุ่มเสี่ยงไม่เกิดโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มผู้ป่วยสามารถคุมระดับความดันโลหิตได้ดีขึ้นมากกว่าร้อยละ 50 ของกลุ่มเป้าหมาย

สรุป: โครงการนี้ทำให้คนในชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ภายใต้การสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยมีความมุ่งมั่น ทำให้คนในชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน ช่วยให้ประชาชนมีสุขภาวะดีขึ้น และส่งเสริมความสามัคคีของคนในชุมชน