การศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่

A study of health literacy and health behavior according to 3aor 2sor people aged 15 years and above Rong Kwang District, Phrae Province

พรศรี สิงคะปะ[1] และวงศกร ราชปันติ๊บ[2]
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่

วันรับ 15/01/2564
วันแก้ไข 09/02/2564
วันตอบรับ 25/02/2564

บทคัดย่อ

การศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน อายุ 15 ปี ขึ้นไป และศึกษาพฤติกรรม 3อ.2ส. ของประชาชน อายุ 15 ปี ขึ้นไป โดยรูปแบบงานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ในพื้นที่อำเภอร้องกวาง และไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 2,090 คน เครื่องมีที่ใช้ คือ แบบสอบถามความความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ. 2ส. ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ฉบับปรับปรุงปี 2561 ของกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เก็บข้อมูลตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2562 – 31 มีนาคม 2563

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. ของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$=3.68, S.D.=1.19) ภาพรวมของการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง และการรู้เท่าทันสื่อ ตาม 3อ.2ส. ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X}$=32.50, S.D.=6.25) ระดับการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องตาม 3อ.2ส. ภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=9.88, S.D.=1.71) และภาพรวมของพฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ.2ส. ของกลุ่มเป้าหมาย อยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X}$=21.67, S.D.=4.01)

จากผลการศึกษา ทำให้ทราบระดับในภาพรวมของความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมตาม 3อ.2ส. ของกลุ่มตัวอย่างศึกษา แต่เมื่อพิจารณารายข้อกลับพบบางประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจผิด เช่น การบริโภคผัก ผลไม้ และการออกกำลังกาย ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าว พร้อมปรับรูปแบบในการผสานความร่วมมือ เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องพร้อมทั้งส่งเสริม พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมให้เข้ากับบริบทในพื้นที่

คำสำคัญ : ความรอบรู้ด้านสุขภาพ, พฤติกรรมตาม 3อ.2ส.

ABSTRACT

A study of health knowledge and health behavior according to 3aor2sor people aged 15 years and over, Rong Kwang District, Phrae Province. Objective study of health knowledge people aged 15 years and over and study health behavior according to 3aor2sor people aged 15 years and over. This research model is survey research. Sample group are people aged 15 years and over in Rong Kwang District and there are no medical diseases in the amount of 2,090 people. Machine has used is questionnaire on health literacy and health behavior according to 3aor2sor people aged 15 years and over, 2018 revision of the Health Education Division Department of Health Service Support Ministry of Public Health. The statistics used were mean, percentage, standard deviation. Data collection from 1 october 2019 - 31 march 2020

Research team finding showed the sample has knowledge health 3aor2sor understanding are moderate level ($\overline{X}$=3.68, S.D.=1.19). Overview of access to information and health services health communication self-management and media literacy according to 3aor2sor are moderate level ($\overline{X}$=32.50, S.D.=6.25) and the level of the right decision to discriminate to 3aor 2sor are high level ($\overline{X}$=9.88, S.D.=1.71).

From the study giving an overall level of knowledge of health and behavior according to 3aor2sor of the sample group but considering Instead, some issues were found to be misunderstood by the sample, such as consumption of vegetables, fruits, and exercise. Therefore, knowledge and understanding of the above issues should be promoted. And adjust the format for integrating understanding with context in the area.

Keyword : Health literacy, Health behavior, 3aor2sor

บทนำ

จากการสืบค้นข้อมูลฐานประชากร ปี 2562 พื้นที่อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ พบว่า มีประชากรที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จริง Typ1 และ Typ3 ตามฐานข้อมูล HOSxP จากหน่วยบริการในพื้นที่ จำนวน 18 แห่ง มีจำนวนประชากร ทั้งสิ้น 31,047 คน โดยในจำนวนนี้ ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 20,896 คน[1,2] โดยในจำนวนนี้ ป่วยเป็นโรค NCDs ร้อยละ 32.69 และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น[1] เมื่อพิจารณาองค์ประกอบต่าง ๆ ในการสนับสนุนข้อมูลเพื่อเป็นฐานในการสร้างกิจกรรมตลอดจนแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค NCDs ซึ่งประกอบด้วย ความรอบรู้ทางด้านสุขภาพและพฤติกรรม 3อ.2ส. ยังไม่พบว่าไม่มีข้อมูลในส่วนนี้ในพื้นที่ ดังนั้นผู้วิจัยและคณะในฐานะผู้ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขในพื้นที่ จึงมุ่งหวังศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. ประชาชนที่มีอายุ 15 ปี ขึ้นไป[3] ในพื้นที่อำเภอร้องกวาง เพื่อให้ทราบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน อายุ 15 ปี ขึ้นไป และทราบพฤติกรรม 3อ.2ส. ของประชาชน อายุ 15 ปี ขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ โดยผลจากการศึกษาครั้งนี้นำมาใช้ในการวางแผนงาน ในการดำเนินการด้านสาธารณสุขของอำเภอร้องกวาง ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน อายุ 15 ปี ขึ้นไป

2. เพื่อศึกษาพฤติกรรม 3อ.2ส. ของประชาชน อายุ 15 ปี ขึ้นไป

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

รูปแบบงานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน อายุ 15 ปี ขึ้นไป และเพื่อศึกษาพฤติกรรม 3อ.2ส. ของประชาชน อายุ 15 ปี ขึ้นไป ทำการศึกษาในประชาชน อายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 2,090 คน เก็บข้อมูลตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2562 – 31 มีนาคม 2563

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชาชนอายุ 15 ปี ขึ้นไป ในพื้นที่ที่ไม่มีโรคประจำตัว และอาศัยอยู่ในพื้นที่ อำเภอร้องกวาง จำนวน 20,896 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การคำนวณกลุ่มตัวอย่างการศึกษา ของการกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์ร้อยละ โดยประชากรหลักหมื่นใช้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 5–10 อ้างจาก ประกาย วิโรจน์กุล[4] ทำให้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ได้ดังนี้

$$\text{กลุ่มตัวอย่าง} = \frac{20{,}896 \times 10}{100} = 2{,}089.6$$

ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เท่ากับ 2,090 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมิน ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. ของประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ฉบับปรับปรุง ปี 2561[3] จำนวน 5 ตอน รวม 30 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ

ตอนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง และการรู้เท่าทันสื่อ ตาม 3อ.2ส. ประกอบด้วย 10 ข้อ

ตอนที่ 4 การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องตาม 3อ.2ส. จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ.2ส. ประกอบด้วย 6 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เตรียมการก่อนดำเนินการ

1.1 คณะผู้วิจัยปรึกษาประธาน คป.สอ.ร้องกวางเพื่อเสนอขอบเขตของการศึกษาวิจัย วัตถุประสงค์ และขออนุญาตดำเนินการวิจัย

1.2 ภายหลังการได้รับอนุญาต คณะผู้วิจัยเข้าชี้แจงและขอความร่วมมือผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง สถานบริการสาธารณสุขชุมชน และโรงพยาบาลร้องกวาง ในการดำเนินการวิจัย

2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

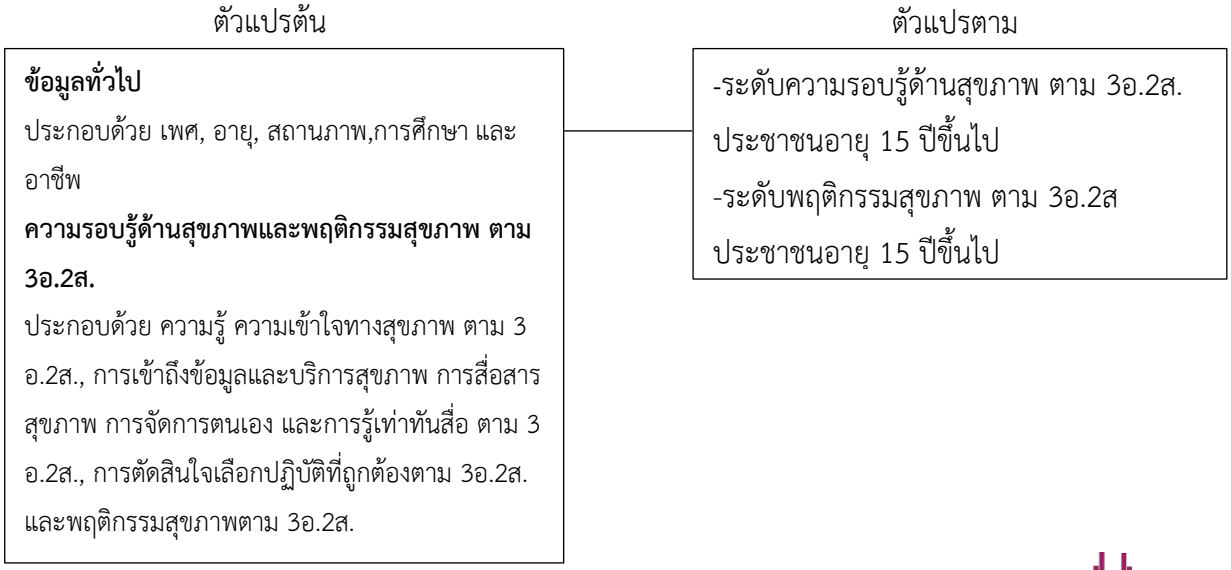
2.1 คณะผู้วิจัยชี้แจงทำความเข้าใจกับผู้รับงานวิชาการจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง สถานบริการสาธารณสุขชุมชน และโรงพยาบาลร้องกวาง ในการใช้แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ฉบับปรับปรุงปี 2561

2.2 เจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง สถานบริการสาธารณสุขชุมชน และโรงพยาบาลร้องกวาง ประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ฉบับปรับปรุงปี 2561 ในพื้นที่ของแต่ละหน่วยบริการ

2.3 คณะผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของแบบประเมิน จากผู้รับผิดชอบงานงานวิชาการจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง สถานบริการสาธารณสุขชุมชน และโรงพยาบาลร้องกวาง เพื่อดูความถูกต้องของแบบประเมิน

2.4 คณะผู้วิจัยดำเนินการลงข้อมูลตามแบบประเมิน ในโปรแกรมวิเคราะห์สถิติสำเร็จรูป และสรุปผลการศึกษา

กรอบแนวคิด



ข้อมูลสถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติเชิงพรรณนา ดังนี้

1. ร้อยละในการอธิบาย และแสดงผลข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2. ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการอธิบายความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส., การเข้าถึงข้อมูล และบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง และการรู้เท่าทันสื่อ ตาม 3อ.2ส., การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องตาม 3อ.2ส. และพฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ.2ส.

สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป

พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง ร้อยละ 60.5 มีอายุ อยู่ในช่วง 48-59 ปี ร้อยละ 31.8 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส/คู่ ร้อยละ 61.6 ระดับการศึกษา ร้อยละ 37.6 อยู่ระดับประถมศึกษา ด้านอาชีพส่วนใหญ่ร้อยละ 61.0 เป็นอาชีพที่ใช้แรง เช่น ทำไร่ ทำนา ทำสวน รับจ้างทั่วไป

ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพตาม 3อ.2ส.

พบว่า ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. ของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$=3.68, S.D.=1.19) เมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยข้อคำถามรายข้อ พบว่า ข้อคำถามการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลกระทบต่อปัญหาใดมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\overline{X}$=.92, S.D.=.26) รองลงมาคือข้อคำถามอาหารชนิดใดที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหัวใจ มากที่สุด ($\overline{X}$=85, S.D.=.36) ส่วนข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การออกกำลังกายอย่างไร ถึงจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ($\overline{X}$=.19, S.D.=.39)

การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง และการรู้เท่าทันสื่อ ตาม 3อ.2ส.

พบว่า ภาพรวมของการเข้าถึงข้อมูล และบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง และการรู้เท่าทันสื่อ ตาม 3อ.2ส. ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ระดับปานกลาง ($\overline{X}$=32.50,S.D.=6.25) และเมื่อพิจารณาตามรายข้อพบว่า ทุกข้ออยู่ระดับปานกลาง

การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องตาม 3อ.2ส.

พบว่า ระดับการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องตาม 3อ.2ส. ภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$=9.88, S.D.=1.71) เมื่อพิจารณาตามรายข้อ พบว่า ข้อ 3. หากท่านขับรถไปงานเลี้ยง และปรากฏว่าเพื่อนชวนดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ ท่านจะปฏิบัติตนเช่นไร มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\overline{X}$=3.50, S.D.=.81) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือข้อ 1 เมื่อท่านไปงานเลี้ยงสังสรรค์ที่บ้านของเพื่อนบ้านแล้วได้รับเชิญให้กินอาหารหวานมีไขมันสูง ท่านตัดสินใจทำอย่างไร ($\overline{X}$=2.97, S.D.=.93)

พฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ.2ส.

พบว่า ภาพรวมของพฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ.2ส. ของกลุ่มเป้าหมาย อยู่ระดับปานกลาง ($\overline{X}$=21.67, S.D.=4.01) ส่วนรายข้อ พบว่าข้อที่ 5

ท่านสูบ หรือ สูดควันบุหรี่ บ่อยแค่ไหนมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ($\overline{X}$=4.14, S.D.=1.32) ส่วนข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือข้อ 2. ท่านกินผัก และผลไม้สด สะอาดเสมอวันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม บ่อยแค่ไหน ($\overline{X}$=3.19, S.D.=1.09)

การอภิปรายผล

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ พบว่า ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. ของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$=3.68, S.D.=1.19) เมื่อพิจารณารายข้อกลับพบว่าร้อยละ 80.8 ตอบผิดในเรื่องของการออกกำลังกาย และร้อยละ 62.0 ตอบผิดเกี่ยวกับการบริโภคผัก สืบเนื่องจากการทำงานที่เวลาไม่แน่นอน เพราะอาชีพของกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 61.0 เป็นอาชีพที่ใช้แรง เช่น ทำไร่ ทำนา ทำสวน รับจ้างทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับ บุญศรี ปันติ๊บ[5] กล่าวว่า อาชีพเกษตรกรรม เป็นอาชีพที่ไม่มีเวลาที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับสภาพดิน ฟ้า อากาศ ทำให้การจัดสรรเวลาของกลุ่มตัวอย่างในการทำความเข้าใจในเรื่องของการออกกำลังกาย และการบริโภคผักคลาดเคลื่อนได้ ในด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง และการรู้เท่าทันสื่อ ตาม 3อ.2ส. ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ระดับปานกลาง ($\overline{X}$=32.50, S.D.=6.25) ซึ่งถือได้ว่าผ่านเกณฑ์ระดับปานกลางที่ค่อนข้างต่ำคือค่าเฉลี่ยมากกว่าระดับต่ำ 2.50 คะแนน ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้ดังกล่าว เกิดจากความแตกต่างทางด้านอาชีพ ซึ่งความแตกต่างทางด้านอาชีพส่งผลต่อรายได้และฐานะทางเศรษฐกิจ โดยผู้ที่มีสภาพคล่องทางเศรษฐกิจที่ดีย่อมมีเวลาที่จะสามารถแสวงหาข้อมูลด้านสุขภาพ การดูแลตนเองและการสื่อสารกับบุคคลอื่น ๆ เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีสอดคล้องกับระวีวรรณ กัณทะกาลัง [6] ที่กล่าวว่าบุคคลที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ จะมีอุปสรรคเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพอนามัย จึงสนใจที่จะประกอบอาชีพมากกว่าสนใจสุขภาพ จะมีการไปรับบริการด้านการแพทย์เพื่อป้องกันโรค และค้นหาโรคในด้านต่าง ๆ น้อยกว่าบุคคลที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีกว่า และสอดคล้อง กับ อรรถพงศ์ เพ็ชร์สุวรรณ์[7] พบว่า ผู้รับบริการที่มีอาชีพต่างกันจะมีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกัน เนื่องจากผู้ที่มีความพร้อมด้านรายได้จะสามารถแสวงหาหรือซื้ออาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อุปกรณ์ในการออกกำลังกายทุกชนิด และการเข้ารับบริการในสถานบริการสาธารณสุข ที่มีคุณภาพโดยเฉพาะการตรวจร่างกายประจำปี เพื่อค้นหาภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ซึ่งจะพบได้ว่า กิจกรรมเพื่อสุขภาพหลายๆ ชนิด จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก ซึ่งผู้ที่มีรายได้น้อยกว่าจำเป็นต้องเก็บเงินรายได้ไว้เพื่อใช้จ่ายในครอบครัว การยังชีพ สำหรับการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องตาม 3อ.2ส. ภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$=9.88, S.D.=1.71) ความสามารถในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องตาม 3อ.2ส. ภาพรวมอยู่ในระดับสูง เนื่องจากปัจจัยทางด้านเพศ ซึ่งเพศหญิงเป็นเพศที่สามารถที่จะเลือกและปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านสุขภาพ 3อ.2ส. ได้ดีกว่าเพศชาย ตลอดจนลักษณะของการสูบหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มักพบในกลุ่มเพศชายมากกว่าซึ่งสอดคล้องกับ สุปราณี วงค์ปาลี[8] ที่กล่าวว่า เพศชายมีการสูบบุรี่และดื่มสุรา มากกว่าเพศหญิง

พฤติกรรม 3อ.2ส. พบว่า ภาพรวมของพฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ.2ส. ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 21.67, S.D.=4.01) โดยค่าเฉลี่ยที่ได้ค่อนข้างสูง ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ซึ่งเพศหญิงจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่สูงกว่าเพศชาย ตลอดจนการตัดสินใจและการเลือกปฏิบัติต่าง ๆ เช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย สอดคล้องกับสุปราณี วงค์ปาลี[8] กล่าวว่า เพศหญิงมีแนวโน้มในการดูแลสุขภาพและปฏิบัติตามคำแนะนำดีกว่าเพศชาย และพฤติกรรมสุขภาพบางอย่างที่มีความแตกต่างระหว่างเพศ เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุรามักพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 48 – 59 ปี ซึ่งอายุที่มากขึ้นก็สามารถที่จะสั่งสมประสบการณ์ด้านสุขภาพจากหน่วยบริการในพื้นที่ ที่มีการประชาสัมพันธ์/อบรม ให้ความรู้ด้านสุขภาพต่าง ๆ จึงสามารถตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้ สอดคล้องกับระวีวรรณ กัณทะกาลัง[6] กล่าวว่า กับบุคคลมีวุฒิภาวะมากขึ้นย่อมมีการตัดสินใจหาทางเลือกที่ดี และมีการตัดสินใจที่ถูกต้อง ทั้งในเรื่องการดูแลตนเองและด้านสุขภาพตลอดจนสถานภาพสมรส เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการดูแลเช่นกัน สอดคล้องกับสุปราณี วงค์ปาลี[8] กล่าวว่า คู่สมรสและบุตรจะเป็นผู้ที่มีส่วนส่งเสริมสนับสนุนในการดูแลตนเอง

ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษา เชิงทดลองเพื่อหาวิธีการ รูปแบบกระบวนการที่ จะส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมตาม 3อ2ส ของประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ในพื้นที่โดยเน้นการส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์

เอกสารอ้างอิง

1. จิรชาย นาบุญมี. **ข้อมูลสุขภาพประชากร ตามฐานข้อมูล HOSxP. ประชุมสรุปข้อมูลประจำปี คป.สอ.ร้องกวาง ประจำปีงบประมาณ 2561**; วันที่ 27 กันยายน 2562; ห้องประชุมผานางคอย โรงพยาบาลร้องกวาง. แพร่;2562.
2. **ข้อมูลประชากรในระบบ HDC สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่[อินเตอร์เน็ต]**. แพร่; 2562 [เข้าถึงเมื่อ 4 ต.ค. 2562]. เข้าถึงได้จาก: https://pre.hdc.moph.go.th/hdc/main/index_pk.php.
3. กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. **แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. 2561 ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ฉบับปรับปรุงปี 2561 [อินเตอร์เน็ต]**. นนทบุรี;2561[เข้าถึงเมื่อ 4 ต.ค. 2562]. เข้าถึงได้จาก: http://www.hed.go.th/linkHed/333.
4. ประกาย วิโรจน์กุล, บรรณาธิการ. การวิจัยทางการพยาบาล : **แนวคิด หลักการ และวิธีปฏิบัติ**. นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก; 2556.

5. บุญศรี ปันติ๊บ. **พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่หน่วย บริการปฐมภูมิบ้านแท่นดอกไม้ ตำบลสบเตี๊ยะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่[วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]**. เชียงใหม่:มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2549.
6. ระวีวรรณ กัณทะกาลัง. **ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรงพยาบาลสองแคว จังหวัดน่าน [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]**. เชียงใหม่:มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่; 2550
7. อรรถพงศ์ เพ็ชร์สุวรรณ์. **พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน: กรณีศึกษา ผู้มารับบริการทางการแพทย์เขตสถานีอนามัย อำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี[วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต]**. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์; 2552
8. สุปราณี วงค์ปาลี. **พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตได้และควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ ในโรงพยาบาลแม่แตงจังหวัด[วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]**. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2550.