



## REFERENCE

- August, P. (2003). Initial treatment of hypertension. N Engl Med. 348(7), 610–617.
- Asakura, T., & Karino, T., (1990). Flow patterns and spatial distribution of atherosclerotic lesions in human coronary arteries. Circ Res. 66(4) 1045–1066.
- Ministry of Public Health, Bureau of Health Policy and Planning. (2002). Burden of Disease and Injuries in Thailand: Priority Setting for Policy. Bangkok. The Printing House of the War Veterans Organization of Thailand Under the Royal Patronage of His Majesty the King.
- Chuprapawan, C., et al. (2000). The study of first phase of mortality data in Thailand, all deaths in 5 provinces, Khon Khaen, Nakornsrihammarat, Ranong, Nakorn Sawan, Nan and 4 Zones in Bangkok Metropolitan. Nonthaburi: Health System Research Institute.
- Chockalingam, A., & Balaguer-Vintro, I. (1999). Impending Global Pandemic of Cardiovascular Diseases. Barcelona, Spain: Prous Science.
- Conlin, P.R., Chow, D., Miller, E.R., Svetkey, L.P., Lin, P.H., & Harsha, D.W., et al. (2000). The effect of dietary patterns on blood pressure control in hypertensive patients: Results from the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) trial. Am J Hypertens. 13(9), 949–955.
- Cutler, J.A. (1993). Combinations of lifestyle modification and drug treatment in management of mild-moderate hypertension: a review of randomized clinical trials. Clin Exp Hypertens. 15(6), 1193–1204.
- Davis, M., McKay, M., & Eshelman, E.R. (2000). The Relaxation and Stress Reduction Workbook. S.1.: New Harbinger Publishers.

- Dedrick, J. (2006). Planning Stress Management. Retrieved March 1, 2008, from <http://www.EMomsFitness.com>.
- Everson, S.A., Kaplan, G.A., Goldberg, D.E., & Salonen, J.T. (1996). Anticipatory blood pressure response to exercise predicts future high blood pressure in middle-aged men. Hypertension 27(5), 1059–1064.
- Ezzati, M., Lopez, A.D., Rodgers, A., Vander Hoorn, S., & Murray, C.J. (2002). Selected major risk factors and global and regional burden of disease. Lancet. 360(9343), 1347-1360.
- Fahey, T., & Silagy, C. (1994). General practitioners' knowledge of and attitudes to the management of hypertension in elderly patients. Department of Public Health Medicine, Kettering Health Authority. Oxford. Br J Gen Pract. 44(387), 446–449.
- Geleijnse, J.M., Kok, F.J., & Grobbee, D.E. (2003), Blood pressure response to changes in sodium and potassium intake: a meta regression analysis of randomized trials. J Hum Hypertens. 17(7), 471–480.
- Greenberg, J. (2003). Comprehensive Stress Management. 8<sup>th</sup> ed. New York: McGraw-Hil.
- Hanujareonkul, S., & Panprakdee, O. (1999). Hypertension Nursing: State of Art Review, Situation and Factors on Self-care. Bangkok. Gathering of agricultural cooperation Thailand press.
- Hatha Yoga Poses for Hypertension and Stress Management. (2005). Retrieved February 18, 2008, From <http://www.yogiclogic.com>.
- Healey, J.F. (1995). Statistics: a tool for social research. (4<sup>th</sup> ed). Sammario: Wadsworth.

- He, F.J., & MacGregor, G.A. (2002). Effect of modest salt reduction on blood pressure: a meta-analysis of randomized trials. Implications for public health. J Hum Hypertens. 16(11), 761–770.
- Herbert, J. (1997). Stress, the brain, and mental illness. BMJ. 315(7107), 530-536.
- Hooper, L., Bartlett, C., Davey, S.M., & Ebrahim, S. (2003). Reduced dietary salt for prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database Syst Rev (2), CD003656.
- Jacob, R.G., Chesney, M.A., Williams, D.M., Yijun Ding, B.S., & Shapiro, A.P. (1991). Relaxation therapy for hypertension: design effects and treatment effects. Annals of Behavioral Medicine. 13(1), 5-17.
- Johnston, D.W. (1991). Stress management in the treatment of mild primary hypertension. Hypertension. 17(suppl III), 63-68.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Dell Publishing.
- Kanjanawasri, S. (2002). Applied Statistics for Research. (3<sup>rd</sup> ed). Bangkok: Chulalongkorn University Printing House.
- Kearney, P.M., Whelton, M., Reynolds, K., Muntner, P., Whelton, P.K., & He, J. (2005). Global burden of hypertension: analysis of worldwide data. Lancet. 365(9455), 217–223.
- Kesaniemi, Y.K., Danforth, Y.E., Jensen, M.D., Kopelman, P.G., Lefebvre, P., & Reeder, B.A. (2001). Consensus statement: dose-response issues concerning physical activity and health. An evidence based symposium. Med Sci Sports Exerc. 33(suppl 6), S351–S358.

- Khan, N.A., McAlister, F., Lewanczuk, R., Touyz, R., Rabkin, S., & Padwal, D., et al. (2005). The 2005 Canadian Hypertension Education Program (CHEP) recommendations for the management of hypertension: Part 2- Therapy. Can J Cardiol. 21(8), 657–672.
- Kovačič, Z., Marendić, M., Šoljić, M., Pecotić, R., Kardum, G., & Đogaš, Z. (2002). Knowledge and Attitude Regarding Sleep Medicine of Medical Students and Physicians in Split, Croatia. STUDENT CMJ. 43(1), 71-74.
- Macleod, J., Smith, G.D., Heslop, P., Metcalfe, C., Carroll, D., & Hart, C. (2002). Psychological stress and cardiovascular disease: empirical demonstration of bias in a prospective observational study of Scottish men. British Medical Journal. 324(7348), 1247-1251.
- Nakanishi, N., Makino, K., Nishina, K., Suzuki, K., & Tataru, K. (2002). Relationship of light to moderate alcohol consumption and risk of hypertension in Japanese male office workers. Alcohol Clin Exp Res. 26(7), 988–994.
- Ohmori, S., Kiyohara, Y., Kato, I., Kubo, M., Tanizaki, Y., & Iwamoto, H., et al. (2002). Alcohol intake and future incidence of hypertension in a general Japanese population: the Hisayama study. Alcohol Clin Exp Res. 26(7), 1010–1016.
- Patel, C., Marmot, M.G., Terry, D.J., Carruthers, M., Hunt, B., & Patel, M. (1985). Trial of relaxation in reducing coronary risk: four year follow up. BMJ. 290(6495), 1103-1106.
- Perusse, L., Moll, P.P., & Sing, C.F. (1991). Evidence that a single gene with gender- and age-dependent effects influences systolic blood pressure determination in a population-based sample. Am. J. Hum. Genet. 49(1), 94–105.

- Pongsiri, K. (1993). Study on factors affecting smoking in Lance Corporal Cadet, Lopburi province. Master's Thesis. Faculty of Medicine Siriray Hospital, Mahidol University.
- Puddey, I.B., Parker, M., Beilin, L.J., Vandongen, R., & Masarei, J.R. (1992). Effects of alcohol and caloric restriction on blood pressure and serum lipids in overweight men. Hypertension. 20(4), 533–541.
- Raosoft. (2004). Sample Size Calculator. Retrieved March 4, 2008, from <http://www.raosoft.com/samplesize.html>.
- Rice, T., An, P., Gagnon, J., Leon, A.S., Skinner, J.S., & Wilmore, J.H., et al. (2002). Heritability of HR and BP response to exercise training in the HERITAGE Family Study. Med Sci Sports Exerc. 34(6), 972–979.
- Sacks, F.M. (2002). Dietary fat, the Mediterranean diet, and health. Reports from scientific exchanges 1998 and 2000. Introduction. Am J Med. 113, 51–54.
- Sivagnanm, G., Thirumalaikolundusubramanian, P., Namasivayam, K., & Gitanjali, B. (2004). Study of the Knowledge, Beliefs, and Practice of Sleep among Medical Undergraduates of Tamilnadu, India. MedGenMed. 6(4); 5.
- Slotnick, D., & Sacher, M. (2007). Stress Management. Retrieved March 5, 2008, from <http://www.yourttotalhealth.ivillage.com>.
- Srinual, K. (1993). Factors influencing smoking behavior among Thai monk in Ratchaburi province. Master's Thesis. Faculty of Public Health, Mahidol University.
- Steffen, P.R., Sherwood, A., Gullette, E.C.D., Georgiades, A., Hinderliter, A., & Blumenthal, J. (2001). Effects of exercise and weight loss on blood pressure during daily life. Medicine and Science in Sports and Exercise. 33, 1635-1640.

- Stevens, V.J., Obarzanek, E., Cook, & N.R., et al. (2001). Long-term weight loss and changes in blood pressure: Results of the Trials of Hypertension Prevention, Phase II. Ann Intern Med. 134(1), 1–11.
- Stevens, V.J., Corrigan, S.A., Obarzanek, E., Bernauer, E., Cook, N.R., & Hebert, P., et al. (1994), Weight loss intervention in phase 1 of the Trials of Hypertension Prevention. TOHP Collaborative Research Group. Arch Intern Med. 15(7), 849–858.
- Stress And Hypertension. (2008). Retrieved March 2 2008, from <http://www.blood-pressure-treatment.org/>.
- The joint national committee. (1993). The fifth report of the joint national committee on detection, evaluation and treatment of high blood pressure. (JNC.V.) Archives of internal medicine. 153(2), 155-183.
- Touyz, R.M., Campbell, N., Logan, A., Gledhill, N., Pedrella, R., & Padwal, R. (2004). The 2004 Canadian recommendations for the management of hypertension: Part III – Lifestyle modification to prevent and control hypertension. Can J Cardiol. 20(1), 55–59.
- Wannamethee, S.G., & Shaper, A.G. (1996). Patterns of alcohol intake and risk of stroke in middle-aged British men. Stroke. 27(6), 1033-1039.
- WHO MONICA Project. (1989). Risk factors. Int J Epidemiol. 18, S46-S55.
- World Health Organization. (WHO). (1993). “Primary prevention of essential hypertension” World Health Organization technical report series. No. 686.983; 7-11.
- Wolf-Maier, K., Cooper, R.S., Banegas, J.R., Giampaoli, S., Hense, H.W., & Joffres, M., et al. (2003). Hypertension prevalence and blood pressure levels in 6

European countries, Canada, and the United States. JAMA. 289(18), 2363–2369.

Xin, X., He, J., Frontini, M.G., Ogden, L.G., Motzamai, O.I., & Whelton, P.K. (2001). Effects of alcohol reduction on blood pressure. A meta-analysis of randomized controlled trials. Hypertension. 38(5), 1112–1117.

## **APPENDICES**



## **APPENDIX A**

### **Pre- test results**

After getting content validity from the Thesis Committee in end January, 2008, the process of reliability test was done for a number of 40 pre-test samples who were the OPD patients for Hypertension Clinic at BMA Health Center No. 43 and 45, which are located in the Navamin and Ladkrabang areas (northern side of Bangkok) in order to avoid any contamination effects. Once approved, the researcher and the two other research assistants collected the data during early February, 2008 for about one week time. Upon analysis, the Cronbach's Alpha value was used and it was found that the value was 0.547 for knowledge part, 0.455 for attitude part, and 0.691 for practice part. The overall Cronbach's Alpha value was 0.706. The result of the pre-test was satisfactorily confirmed by the Thesis Committee to be used in the actual field test without any deletion of the items designed.

## 1. Knowledge

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.547	9

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
k1	5.68	2.430	.322	.493
k2	5.50	3.128	-.094	.607
k3	5.55	2.869	.070	.570
k4	5.65	2.131	.572	.397
k5	5.55	2.356	.472	.446
k6	5.90	2.400	.321	.493
k7	5.38	2.856	.327	.516
k8	5.45	2.664	.340	.498
k9	5.95	2.818	.055	.585

## 2. Attitude

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.455	10

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	22.75	5.833	.232	.410
a2	22.18	4.507	.423	.302
a3	21.25	5.987	.325	.390
a4	22.33	5.302	.210	.424
a5	21.95	5.997	.075	.484
a6	21.15	7.105	-.086	.486
a7	21.35	5.669	.358	.369
a8	21.13	7.138	-.094	.478
a9	21.15	6.695	.183	.439
a10	21.23	6.538	.112	.449

### 3. Practice

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.691	13

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	28.78	12.948	.004	.721
p2	28.80	10.677	.543	.637
p3	29.05	11.536	.394	.662
p4	28.88	10.010	.609	.620
p5	28.43	11.789	.474	.658
p6	28.63	11.163	.486	.649
p7	28.73	12.102	.216	.687
p8	28.25	12.808	.189	.687
p9	28.53	11.692	.457	.658
p10	28.58	12.046	.293	.676
p11	28.55	12.203	.221	.686
p12	29.23	11.153	.338	.671
p13	29.40	12.862	.032	.715

#### 4. Total

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.706	32

##### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
k1	60.88	32.522	.188	.702
k2	60.70	33.344	.068	.707
k3	60.75	32.346	.264	.698
k4	60.85	32.490	.200	.701
k5	60.75	31.372	.474	.688
k6	61.10	31.990	.274	.697
k7	60.58	32.712	.409	.698
k8	60.65	32.233	.381	.695
k9	61.15	32.490	.190	.701
a1	60.23	31.358	.255	.697
a2	59.65	28.541	.436	.679
a3	58.73	31.948	.271	.697
a4	59.80	33.856	-.086	.734
a5	59.43	31.430	.164	.707
a6	58.63	33.779	-.029	.711
a7	58.83	31.122	.340	.691
a8	58.60	33.682	.013	.708
a9	58.63	32.753	.273	.699
a10	58.70	31.600	.345	.692
p1	59.15	33.515	-.027	.720
p2	59.18	29.174	.585	.671
p3	59.43	32.046	.209	.700
p4	59.25	28.910	.535	.672
p5	58.80	31.446	.423	.689
p6	59.00	31.538	.282	.695
p7	59.10	32.400	.137	.706
p8	58.63	32.651	.231	.700
p9	58.90	33.169	.068	.708
p10	58.95	31.536	.317	.693
p11	58.93	30.994	.373	.689
p12	59.60	31.579	.190	.703
p13	59.78	33.974	-.080	.722



## APPENDIX D

### Informed Consent Form

Sample no.....

**“Preventive behaviors regarding stress management in essential-mild hypertension patients at BMA Health Center No. 48, Thailand”**

Mr. Ja Song Ho is my name who is now studying for a Master’s degree level at the College of Public Health Sciences, Chulalongkorn University.

I am from North Korea but I have a Thai research assistant with me so that if you want to ask questions, please do so.

My topic is about preventive behaviors regarding stress management in essential-mild hypertension patients at this Center. As you are one of the essential-mild hypertension OPD patients here, I would then like to ask for your permission to join this study.

If you agree, first please sign your name at the “Name of the Subject” below. You will see the questionnaire of 49 items which may take only 20 minutes to reply. From total 4 parts, first is the part of general information background of you as a patient with essential-mild hypertension. The second part is your knowledge about preventive behaviors regarding stress management, followed with your attitudes and your practices of preventive behaviors regarding stress management.

The result of the study is not only for my academic learning. It will also benefit this Clinic of your choice as health professionals here can learn about it and plan their health promotion activities for their essential-mild hypertension patients accordingly.

Your reply will be confidential. You may decline to participate now or at any other time. All of this will have no harm on your treatment here. No need to make any payment to take part in this research as well.

May I sincerely thank you for joining us.

.....

Place/Date

.....

Researcher/Assistant

.....

Place/Date

.....

Subject Name

## APPENDIX E

### Questionnaire in English

**Questionnaire on “Preventive behaviors regarding stress management in essential-mild hypertension patients at BMA Health Center No. 48, Thailand”**

**By Mr. Ja Song Ho**

**The College of Public Health Sciences, Chulalongkorn University, 2008.**

#### **Part 1: General information**

Instruction: The following questions are about your demographic information. Please mark X in the parenthesis ( ) for the only one answer that fits yourself. Please also write down in the blank space where provided.

1. Name.....Surname.....  
Address.....
2. Gender           ( ) 2.1 Male       ( ) 2.2 Female
3. Age .....years
4. Nationality       ( ) 4.1 Thai           ( ) 4.2 Other.....
5. Marital status  
( ) 5.1 Single       ( ) 5.2 Married       ( ) 5.3 Widowed  
( ) 5.4 Divorced   ( ) 5.5 Separate       ( ) 5.6 Other.....
6. Educational level (the highest level you obtained)  
( ) 6.1 Less than Prathomsuksa   ( ) 6.2 Prathomsuksa  
( ) 6.3 Mathayom 3               ( ) 6.4 Mathayom 6  
( ) 6.5 Lower Vocational School   ( ) 6.6 Higher Vocational School  
( ) 6.7 a Bachelor’s degree       ( ) 6.8 Other.....
7. Occupation  
( ) 7.1 Agricultural worker       ( ) 7.2 Public sector employee  
( ) 7.3 Private sector employee   ( ) 7.4 Business owner  
( ) 7.5 Student                   ( ) 7.6 Housekeeper  
( ) 7.7 Retired person           ( ) 7.8 Other.....



8. How many people live in your household? ..... People
9. Monthly household income .....baht.
10. Monthly household expenditure .....baht.
11. Your family member who has hypertension
- ( ) 11.1 Father      ( ) 11.2 Mother      ( ) 11.3 Siblings
- ( ) 11.4 Brothers      ( ) 11.5 Other.....
12. What is the main cause of your stress? You may check more than one choice
- ( ) 12.1 Financial problem      ( ) 12.2 Social status
- ( ) 12.3 Social relation with others      ( ) 12.4 Family problem
- ( ) 12.5 Relation with your life partner      ( ) 12.6 Other.....
13. Do you know how to relieve your stress?
- ( ) 13.1 Yes      ( ) 13.2 No
14. You sleep about.....hours per night on average.
15. Your height.....centimeters.
16. Your weight.....kilograms (to nearest 100 grams or closer).
17. Your blood pressure for the two most recent times
- 17.1 .....on.....
- 17.2 .....on.....

**Part 2: Knowledge about preventive behaviors regarding stress management**

**Instruction:** The following questions are about your knowledge in preventive behaviors regarding stress management. Please mark X in the column for the one best answer only.

*Right* means the statement is correct.

*Wrong* means the statement is not correct.

Please do your best to decide if the question is right or wrong. If you cannot decide, you may answer *Do not know*.

Item	Statement	Right	Wrong	Do not know
1.	Habits of smoking and drinking alcohol can have an impact on one's high blood pressure.			
2.*	Hypertension patients should take salty food.			
3.	Blood pressure range between 120/80 is good for adolescent.			
4.	Bossiness can be a kind of bad behaviors expressed due to stress.			
5.	Stress management is one type of non-medication treatment for hypertension.			
6.*	Emotional stress has no effect on one's blood pressure.			
7.	Relaxation from stress is one type of lifestyle change.			
8.	Lack of concentration is one of the mental signs when someone is under stress.			
9.	One symptom of stress is grinding teeth.			

\* reverse answer

### Part 3: Attitudes about preventive behaviors regarding stress management.

**Instruction:** The following questions are about your attitudes on preventive behaviors regarding stress management. Please mark X in the column for the one best answer only.

*Agree* means you totally agree with the statement.

*Not certain* means you are not sure with the statement.

*Disagree* means you absolutely disagree with the statement.

Item	Statement	Agree	Not certain	Disagree
1.*	Hypertension is difficult to manage.			
2.*	Trying to change one's lifestyle for blood pressure control is inconvenient.			
3.	Keeping one's blood pressure in a normative range is possible.			
4.*	Controlling high fat food consumption is hard to do.			
5.*	Medication therapy is the only way to treat hypertension.			
6.	Anxiety is an emotional sign when one is stressful.			
7.	Meditation is useful for stress relaxation.			
8.	Social support can help to protect against stress.			
9.	Self-forgiveness can help to reduce one's stress levels.			
10.	Never make promises that you are unlikely to keep.			

\* reverse answer

#### **Part 4: Practices about preventive behaviors regarding stress management**

**Instruction:** The following questions are about your practices in preventive behaviors regarding stress management. Please mark X in the column for the one best answer only.

*Always or often* means you practice the statement more than one-half of the time.

*Occasionally* means you practice the statement between one-half to one-third of the time.

*Rarely/never* means you practice the statement less than one-third of the time.

Item	Statement	Always/ Often	Occasionally	Rarely/ Never
1.	You have deep sleeping for more than 6-8 hours a day.			
2.	You can pray, meditate, or sing a song, in order to relax your tension for more than 3 times a week.			
3.	You go to the temple to listen to the monk's praying more than 3 times a week.			
4.	You can practice your proper breathing for more than 3 times a week.			
5.	You keep your home environment as peaceful and calm as possible.			
6.	You practice your progressive relaxation (full body muscle relaxation).			
7.	You can exercise at least 3 times a week for 30 minutes a time.			
8.	You strictly visit your doctor as appointed.			
9.	You can control your anger successfully.			
10.	Whenever you have problems, you can solve them.			
11.	You use many skills for your stress management.			
12.	You participated in parties or fairs or merit rites.			
13.	If you are unhappy, you express your feeling with someone close to you.			

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

ผลของการวิจัยนี้เป็นไปเพื่อการศึกษาของผมและเพื่อประโยชน์ของคลินิกแห่งนี้ด้วย เพราะบุคลากรทางการแพทย์ที่นี่สามารถใช้ข้อมูลจากการวิจัยนี้ในการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงระยะที่ 1 (อ่อน)

คำตอบของคุณจะถูกเก็บเป็นความลับ ผมขออนุญาตแจ้งให้คุณทราบว่า คุณสามารถตัดสินใจที่จะไม่ร่วมในงานวิจัยนี้ได้ และสามารถหยุดการร่วมงานวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้เช่นกัน ซึ่งไม่ส่งผลต่อการรักษาของคุณที่คลินิกนี้แต่ประการใด คุณไม่ต้องชำระเงินใดๆ เพื่อการศึกษานี้ด้วย

ผมขอขอบพระคุณที่กรุณาเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยของผมในครั้งนี้จากใจจริง

ขอแสดงความนับถือ

จา สง โฮ

.....

วันที่

.....

วันที่

.....

นักวิจัย/ผู้ช่วยนักวิจัย

.....

ชื่อของคุณ (กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย)

**แบบสอบถาม**

การศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันเกี่ยวกับการจัดการความเครียดในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงระยะที่ 1  
(อ่อน) ณ ศูนย์บริการสาธารณสุข 48 ประเทศไทย

**ส่วนที่หนึ่ง ข้อมูลทั่วไป**

คำแนะนำ ในส่วนนี้จะเป็นคำถามทั่วไป เกี่ยวกับคุณ กรุณากากบาท X ในช่อง ( ) เพียงหนึ่งคำตอบที่ตรงกับคุณเท่านั้น กรุณาเติมข้อความในช่องว่างที่จัดให้ด้วย

1. ชื่อ.....นามสกุล.....

ที่อยู่.....

2. เพศ        ( ) 2.1 ชาย                                ( ) 2.2 หญิง

3. อายุ.....ปี

4. สัญชาติ                ( ) 4.1 ไทย                                ( ) 4.2 อื่นๆ .....

5. สถานภาพการสมรส

( ) 5.1 โสด                                ( ) 5.2 แต่งงานแล้ว                                ( ) 5.3 ม่าย

( ) 5.4 หย่า                                ( ) 5.5 แยกกันอยู่                                ( ) 5.6 อื่นๆ .....

6. ระดับการศึกษา (สูงสุดที่ได้รับ)

( ) 6.1 น้อยกว่าระดับประถมศึกษา    ( ) 6.2 ระดับประถมศึกษา                                ( ) 6.3 มัธยม 3

( ) 6.4 มัธยม 6                                ( ) 6.5 ปวช.                                ( ) 6.6 ปวส.

( ) 6.7ปริญญาตรี                                ( ) 6.8 อื่นๆ .....

7. อาชีพ

( ) 7.1 เกษตรกร                                ( ) 7.2 ข้าราชการ                                ( ) 7.3 พนักงานบริษัทเอกชน

( ) 7.4 เจ้าของกิจการ                                ( ) 7.5 นักศึกษา( ) 7.6 แม่บ้าน/พ่อบ้าน

( ) 7.7 เกษียณแล้ว                                ( ) 7.8 อื่นๆ .....

8. จำนวนสมาชิกในครัวเรือน.....คน
9. รายได้ของครัวเรือน.....บาทต่อเดือน
10. รายจ่ายของครัวเรือน.....บาทต่อเดือน
11. คนในครอบครัวของคุณที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
- ( ) 11.1 คุณพ่อ                      ( ) 11.2 คุณแม่                      ( ) 11.3 พี่หรือน้องสาว
- ( ) 11.4 พี่หรือน้องชาย      ( ) 11.5 อื่นๆ .....
12. สาเหตุที่คุณมีความเครียด
- ( ) 12.1 ปัญหาด้านการเงิน    ( ) 12.2 สถานภาพทางสังคม
- ( ) 12.3 การมีความสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคม                      ( ) 12.4 ปัญหาครอบครัว
- ( ) 12.5 ความสัมพันธ์กับคู่สมรส    ( ) 12.6 อื่นๆ.....
13. คุณทราบวิธีการผ่อนคลายความเครียดหรือไม่
- ( ) 13.1 ทราบ    ( ) 13.2 ไม่ทราบ
14. คุณนอนหลับ.....ชั่วโมงโดยเฉลี่ย
15. คุณสูง.....เซ็นต์เมตร
16. น้ำหนักของคุณคือ..... กิโลกรัม
17. ความดันโลหิตของคุณในสองครั้งล่าสุดที่วัดได้
- 17.1.....ณ วันที่.....
- 17.2 .....ณ วันที่.....

**ส่วนที่สอง** ความรู้เรื่องพฤติกรรมป้องกันเกี่ยวกับการจัดการความเครียดในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงระยะที่ 1 (อ่อน)

**คำแนะนำ** ในส่วนนี้จะเป็นการถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องพฤติกรรมป้องกันเกี่ยวกับการจัดการความเครียดในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงระยะที่ 1 (อ่อน) ของคุณ กรุณากากบาท X ในคอลัมน์ เพียงหนึ่งคำตอบเท่านั้น



คำว่า “ถูก” หมายความว่า คุณคิดว่าข้อความนั้นถูกต้อง

คำว่า “ผิด” หมายความว่า คุณคิดว่าข้อความนั้นผิด

คำว่า “ไม่ทราบ” หมายความว่า คุณไม่ทราบเกี่ยวกับข้อความนั้นๆ

ลำดับ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1.	นิสัยของการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อาจมีผลต่อระดับความดันโลหิต			
2.*	ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงควรทานอาหารที่มีรสเค็ม			
3.	ความดันโลหิตช่วง 120/80 คือระดับที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น			
4.	นิสัยชอบวางอำนาจถือเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีซึ่งแสดงออกเพราะเครียด			
5.	การจัดการความเครียดถือเป็นการรักษาโรคความดันโลหิตสูงแบบไม่ใช้ยา			
6.*	ความเครียดทางอารมณ์ไม่มีผลต่อความดันโลหิต			
7.	การผ่อนคลายจากความเครียดถือเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตแบบหนึ่ง			
8.	การขาดสมาธินับเป็นสัญญาณทางจิตใจเนื่องจากมีความเครียด			
9.	อาการหนึ่งของความเครียดคือการขบฟัน			

ส่วนที่สาม      ทศนคติเรื่องพฤติกรรมการป้องกันเกี่ยวกับการจัดการความเครียดในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง  
ระยะที่ 1 (อ่อน)

คำแนะนำ      ในส่วนนี้จะเป็นการถามเกี่ยวกับทศนคติเรื่องพฤติกรรมการป้องกันเกี่ยวกับการจัดการความเครียดใน  
ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงระยะที่ 1 (อ่อน) ของคุณ กรุณากากบาท X ในคอลัมน์ เพียงหนึ่งคำตอบเท่านั้น

คำว่า “เห็นด้วย” หมายความว่า คุณเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ เต็มที่

คำว่า “ไม่แน่ใจ” หมายความว่า คุณไม่ค่อยแน่ใจกับข้อความนั้นๆ

คำว่า “ไม่เห็นด้วย” หมายความว่า คุณไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ แต่อย่างไร

ลำดับที่	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1.*	ความดันโลหิตสูงเป็นเรื่องยากที่จะควบคุม			
2.*	การพยายามเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อคุมความดันโลหิตนับว่าไม่สะดวกที่จะทำ			
3.	การรักษาความดันโลหิตในช่วงปกติที่ควรเป็นสามารถทำได้			
4.*	การควบคุมการทานอาหารไขมันสูงนับว่าทำได้ยาก			
5.*	การรักษาด้วยยาเป็นวิธีการเดียวที่จะรักษาความดันโลหิตสูง			
6.	ความกระวนกระวายเป็นสัญญาณทางอารมณ์ของผู้ที่เครียด			
7.	การนั่งสมาธิเป็นประโยชน์ในการผ่อนคลายความเครียด			
8.	การสนับสนุนทางสังคมช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความเครียด			
9.	การให้อภัยตนเองช่วยลดระดับความเครียด			
10.	ไม่ควรให้คำมั่นสัญญากับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถกระทำได้			

**ส่วนที่สี่** การปฏิบัติเรื่องพฤติกรรมการป้องกันเกี่ยวกับการจัดการความเครียดในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ระยะที่ 1 (อ่อน)

**คำแนะนำ** ในส่วนนี้จะเป็นการถามเกี่ยวกับการปฏิบัติเรื่องพฤติกรรมการป้องกันเกี่ยวกับการจัดการความเครียดใน

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงระยะที่ 1 (อ่อน) ของคุณ กรุณากากบาท X ในคอลัมน์ เพียงหนึ่งคำตอบเท่านั้น

คำว่า “เสมอๆ / บ่อยๆ” หมายความว่า คุณปฏิบัติข้อความนั้นมากกว่าครึ่งหนึ่งของเวลา

คำว่า “บางครั้ง” หมายความว่า คุณปฏิบัติข้อความนั้นประมาณครึ่งหนึ่งถึงหนึ่งส่วนสามของเวลา

คำว่า “แทบจะไม่/ไม่เคย” หมายความว่า คุณปฏิบัติข้อความนั้นน้อยกว่าหนึ่งส่วนสามของเวลา

ลำดับที่	ข้อความ	เสมอๆ / บ่อยๆ	บางครั้ง	แทบจะไม่/ ไม่เคย
1.	คุณหลับสนิทมากกว่า 6-8 ชั่วโมงต่อวันโดยเฉลี่ย			
2.	คุณสามารถสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือร้องเพลง เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์โดยเฉลี่ย			
3.	คุณไปวัดเพื่อฟังพระเทศน์มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์โดยเฉลี่ย			
4.	คุณฝึกลมหายใจเข้า-ออกมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์โดยเฉลี่ย			
5.	คุณรักษาสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้สงบเท่าที่จะทำได้			
6.	คุณฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่บ่อยๆ เท่าที่จะทำได้			
7.	คุณออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ครั้งละ 30 นาทีโดยเฉลี่ย			
8.	คุณพบแพทย์ตามนัดอย่างเคร่งครัด			
9.	คุณสามารถควบคุมความโกรธของตัวเองได้อย่างประสบความสำเร็จ			
10.	ทุกครั้งที่มีปัญหา คุณแก้ไขมันได้			
11.	คุณใช้ทักษะหลายๆอย่างเพื่อจัดการความเครียดของคุณ			
12.	ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณร่วมงานปาร์ตี้ งานรื่นเริง หรือพิธีทำบุญต่างๆ			
13.	ถ้าคุณไม่มีความสุข คุณจะแสดงความรู้สึกออกมากับคนที่คุณใกล้ชิดด้วย			

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

## CURRICULUM VITAE

**Name** : Mr. Song Ho Ja

**Date of Birth** : 25 February 1978

**Place of Birth** : Korea

**Education**

1994-2001      Graduated in Pyongyang Medical University

**Experience**

2001- Now      Doctor in Korean Red Cross General Hospital

