THE MOTIVATION APPROACH FOR DIETARY CONTROL ON BLOOD PRESSURE AND WEIGHT REDUCTION AMONG OVERWEIGHT/OBESE HYPERTENSIVE PATIENTS

SUMITTA VUTTISINAKSARA

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE
(FOOD AND NUTRITION FOR DEVELOPMENT)
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2013

Copyright © by Mahidol University

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

THE MOTIVATION APPROACH FOR DIETARY CONTROL ON BLOOD PRESSURE AND WEIGHT REDUCTION AMONG OVERWEIGHT/OBESE HYPERTENSIVE PATIENTS

SUMITTA VUTTISINAKSARA 5136844 NUFN/M

M.Sc. (FOOD AND NUTRITION FOR DEVELOPMENT)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: SUNARD TAECHANGAM, Ph.D., CHANIDA PACHOTIKARN, Ph.D., RRAJAK SUCHATSUNTORN, M.D.

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease which is an increasing in tendency every year. Proper healthy behavior is needed to prevent life-threatening complications. A quasi-experimental study was conducted to develop a motivational program and assess the effectiveness of the developed program for blood pressure control and weight reduction among overweight/obese hypertensive patients. The motivational program has five main topics with 13 activities. The main topics comprise general knowledge of hypertension, food exchange, meal planning, sodium intake, and types of fat. A total of 80 subjects were divided into two groups consisting of the intervention group and control group. In the intervention period, subjects participated to assess the effectiveness of the developed motivational program once a month for six months. Attitude, knowledge, practice, as well as anthropometric parameters, dietary intake, and blood pressure of the intervention group were compared to the control group.

The results of the study showed that the mean weight of the intervention group was significantly different from the baseline at 76.34±12.64 and 75.05±12.64, kgs before and after the intervention, respectively ($p<0.05$) and the mean systolic blood pressure and diastolic blood pressure were significantly different from the baseline of 154.65±13.14 vs 134.25±12.99 mmHg and 88.58±8.16 vs 78.98±7.88 mmHg, respectively ($p<0.05$). In addition, in the intervention group, visceral fat and sodium intake decreased significantly compared to the baseline whereas the mean score of attitude and knowledge increased significantly compared to the baseline. The mean weight and visceral fat were significantly difference between the intervention group and control group ($p<0.05$). The mean blood pressure were significantly lower in both groups; however, there was no significant difference found between the intervention group and the control group. There was a tendency towards a higher mean score of knowledge and attitude in both groups, but no significant differences were found between the intervention group and the control group.

In conclusion, the developed motivational program can improve attitudes and knowledge in overweight/obese hypertensive patients as well as control blood pressure and reduce body weight in the overweight/obese.

KEY WORDS: HYPERTENSION / PROTECTION MOTIVATION THEORY / DASH DIET / COMPLICATION PREVENTIVE BEHAVIORS

158 pages

Copyright by Mahidol University

การสร้างแรงจูงใจในการควบคุมอาหารเพื่อลดความดันโลหิตและน้ำหนักตัวในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีน้ำหนักตัวเกิน/อ้วน

THE MOTIVATION APPROACH FOR DIETARY CONTROL ON BLOOD PRESSURE AND WEIGHT REDUCTION AMONG OVERWEIGHT/OBESE HYPERTENSIVE PATIENTS

สุมิตตา วุฒิสินอักษรา 5136844 NUFN/M

วท.ม. (อาหารและโภชนาการเพื่อการพัฒนา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: สุนาฏ เตชางาม, Ph.D., ชนิดา ปโชติการ, Ph.D., ประจักษ์ สุชาติสุนทร, M.D.

บทคัดย่อ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนจึงเป็นเรื่องสำคัญ การศึกษานี้เป็นการศึกษากึ่งทดลองที่ต้องการพัฒนากิจกรรมโดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจร่วมกับการบริโภคอาหารแบบแดช ไดเอท เพื่อควบคุมความดันโลหิตและน้ำหนักตัวในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน ซึ่งประกอบด้วย 5 หัวข้อ 13 กิจกรรม โดยเนื้อหาภายในกิจกรรมประกอบด้วย ความรู้โรคความดันโลหิตสูง ความรู้ทางด้านโภชนาการ อาหารแลกเปลี่ยนการวางแผนอาหาร การลดการบริโคโซเดียม การเลือกชนิดของไขมัน โดยผู้ที่เข้าร่วมการศึกษานี้มีทั้งหมด 80 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละเท่าๆกัน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะเวลา 6 เดือนๆละ 1 ครั้ง เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม จะมีการนัดหมายเดือนละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 เดือน ทั้ง 2 กลุ่มจะได้รับการประเมินทัศนคติ ความรู้ การวัดสัดส่วนของร่างกาย การประเมินอาหารที่บริโภค และ วัดความดันโลหิต

ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวในกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง คือ 76.34±12.64 และ75.05±12.64 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยความดันตัวบนและความดันตัวล่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญคือ 154.65±13.14 และ 134.25±12.99 mmHg และ 88.58±8.16 และ 78.98±7.88 mmHg ตามลำดับ นอกจากนี้ ค่าเฉลี่ยของไขมันในช่องท้องและปริมาณโซเดียมที่รับประทาน ลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ในขณะที่ คะแนนความรู้เฉลี่ยและคะแนนทัศนคติหลังจากที่สิ้นสุดการศึกษาพบว่า มีคะแนนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยน้ำหนักและไขมันในช่องท้องแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทั้ง 2 กลุ่ม อย่างไรก็ตามไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่า คะแนนความรู้เฉลี่ยและคะแนนทัศนคติ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นแต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษานี้สรุปได้ว่า กิจกรรมสร้างแรงจูงใจช่วยให้มีความรู้และทัศนคติเพิ่มขึ้นในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน และยังช่วยในการควบคุมความดันโลหิตและลดน้ำหนักตัวในผู้ป่วยกลุ่มนี้ด้วย

158 หน้า

Copyright by Mahidol University