



**ภาคผนวก**

**ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร	สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาศถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์เทียมศร ทองสวัสดิ์	ภาควิชาการพยาบาลสูตินรีเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุเทน ปัญญา	ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
นายแพทย์วิเชียร โพธิ์แก้ว	ฝ่ายพัฒนาคุณภาพบริการและวิชาการ โรงพยาบาลนครพิงค์ ตำบลคอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

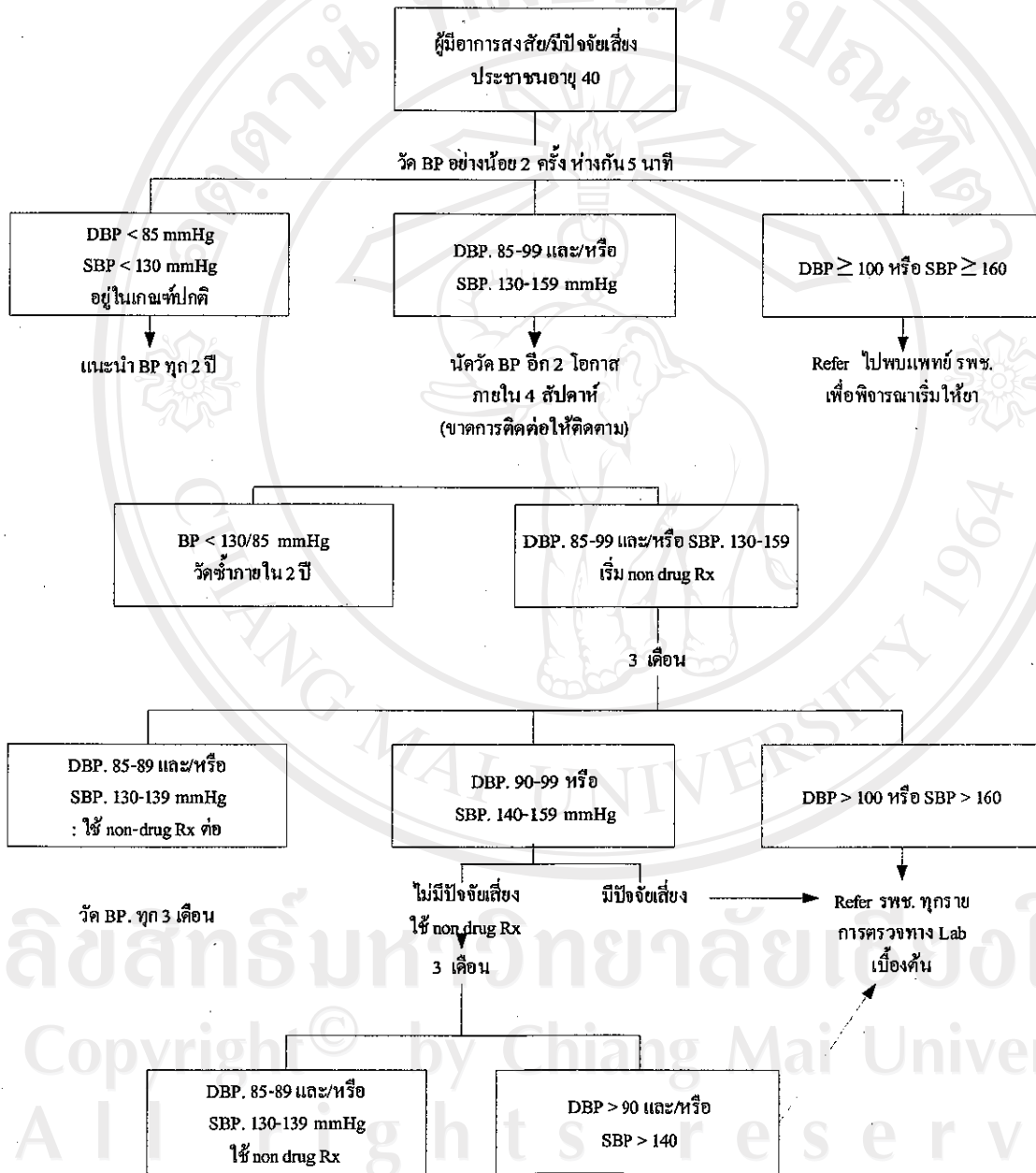
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

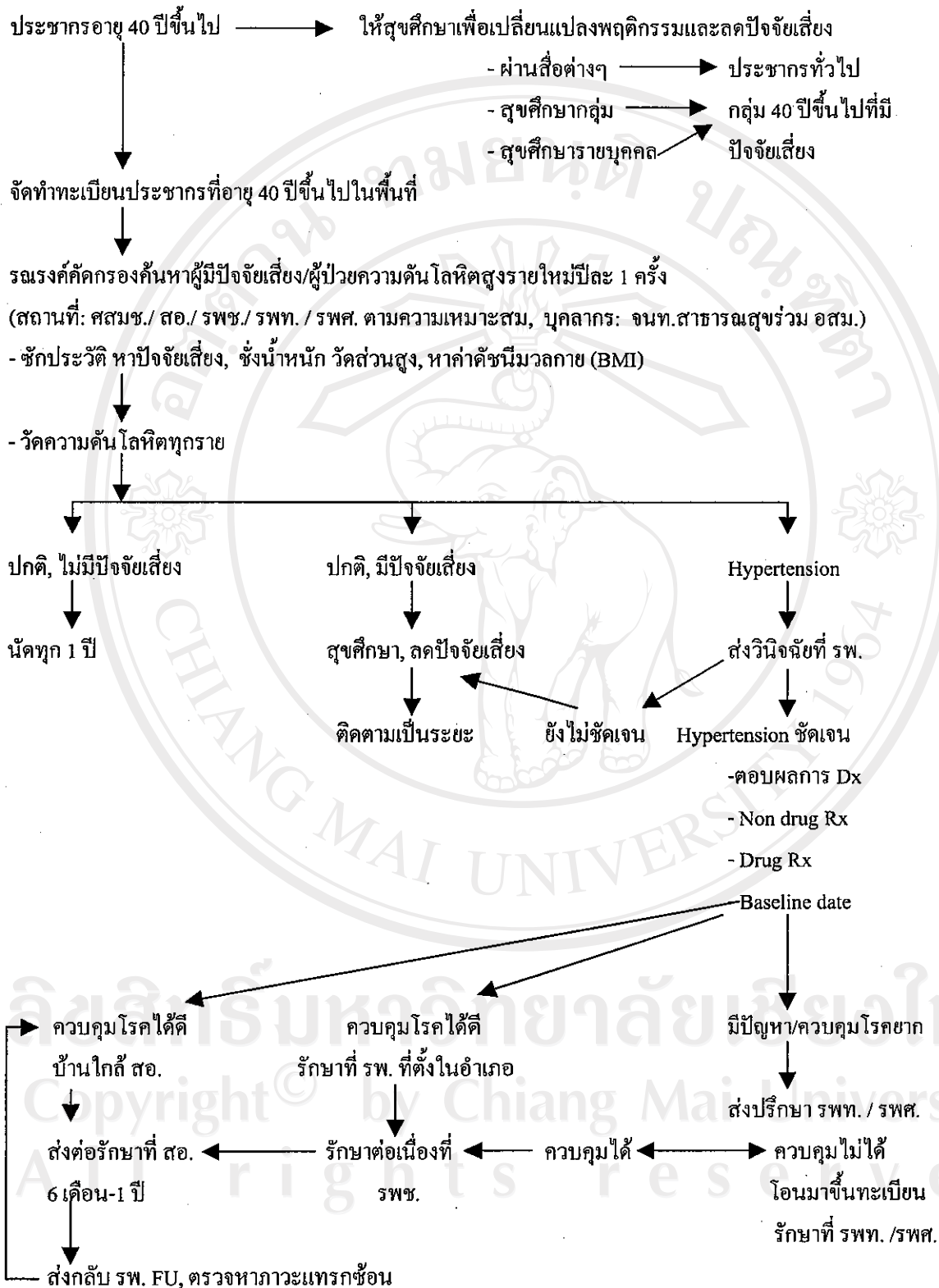
ภาคผนวก ข

แผนภูมิแนวทางการปฏิบัติในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง  
สำหรับศูนย์สุขภาพชุมชน



ที่มา: งานป้องกันควบคุมโรคเขต 10 (2541, หน้า 70)

**แผนภูมิแนวคิดหลักในการศึกษาป้องกันควบคุมความดันโลหิตสูง**



ที่มา: งานป้องกันควบคุมโรคเขต 10 (2541, หน้า 72)

คำอธิบาย \*ศสมช. หมายถึง ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน \*สอ. หมายถึง สถานีอนามัย \*รพช. หมายถึง โรงพยาบาลชุมชน  
\*รพท. หมายถึง โรงพยาบาลทั่วไป \*รพศ. หมายถึง โรงพยาบาลศูนย์

## ภาคผนวก ก

## เครื่องมือ

## แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การบริโภคอาหารอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่สามารถควบคุม  
ความดันให้อยู่ในระดับปกติ

ศูนย์สุขภาพชุมชนสันป่าเถิง ตำบลสันป่าเถิง อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

เวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์.....ชั่วโมง.....นาที  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

## คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้ใช้สำหรับสัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการที่  
ศูนย์สุขภาพชุมชนสันป่าเถิง ตำบลสันป่าเถิง อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ทั้งหมด 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกการสังเกต

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ให้เติมคำลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ให้ตรงกับความเป็นจริงของผู้ให้สัมภาษณ์

1. เพศ สำหรับผู้วิจัย  
 ( ) 1. หญิง ( ) 2. ชาย
2. อายุ  
 ( ) 1. 30-40 ปี ( ) 2. 41-50 ปี ( ) 3. 51-60 ปี ( ) 4. มากกว่า 60 ปี
3. ระยะเวลาที่รักษา  
 ( ) 1. น้อยกว่า 5 ปี ( ) 2. 5-10 ปี ( ) 3. มากกว่า 10 ปี
4. สถานภาพสมรส  
 ( ) 1. โสด ( ) 2. คู่ ( ) 3. หม้าย หย่า แยก
5. ศาสนา  
 ( ) 1. พุทธ ( ) 2. คริสต์ ( ) 3. อื่น ๆ ระบุ .....
6. ระดับการศึกษาสูงสุด  
 ( ) 1. ไม่ได้เรียน ( ) 2. ชั้นประถมศึกษา ( ) 3. ชั้นมัธยมศึกษา   
 ( ) 4. ประกาศนียบัตร ( ) 5. ปริญญาตรี ( ) 6. สูงกว่าปริญญาตรี
7. อาชีพหลัก  
 ( ) 1. เกษตรกรรม ( ) 2. ค้าขาย ( ) 3. พ่อบ้าน - แม่บ้าน   
 ( ) 4. ข้าราชการ ( ) 5. รับจ้าง ระบุ..... ( ) 6. อื่น ๆ ระบุ.....
8. รายได้ของครอบครัว/เดือน  
 ( ) 1. ต่ำกว่า 5,000 บาท ( ) 2. 5,000-10,000 บาท ( ) 3. มากกว่า 10,000 บาท

9. ความเพียงพอของรายได้
- ( ) 1. เพียงพอ ( ) 2. ไม่เพียงพอ
- ( ) 2.1 มีหนี้สิน ( ) 2.2 ไม่มีหนี้สิน
10. โรคประจำตัวอื่น ๆ
- ( ) 1. โรคหอบหืด ( ) 2. โรคเก๊าท์ ( ) 3. อื่น ๆ ระบุ
11. น้ำหนัก ..... ส่วนสูง .....
12. คำนีมวลกาย ..... Kg/m<sup>2</sup>
13. คำนีสุขภาพของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (HWDD) .....
14. การสูบบุหรี่
- ( ) 1. ไม่สูบ ( ) 2. สูบ ปริมาณที่สูบ .....
15. มีประวัติโรคความดันโลหิตสูงในครอบครัว
- ( ) 1. ไม่มี ( ) 2. มี ได้แก่
- ( ) 2.1 พ่อ ( ) 2.2 แม่ ( ) 2.3 อื่น ๆ ระบุ.....
16. ความเครียด
- ( ) 1. เครียดบ่อย ๆ ( ) 2. บางครั้ง ( ) 3. ไม่เครียด
- วิธีการผ่อนคลายความเครียด (ระบุ) .....
17. ปัญหาเรื่องท้องผูก
- ( ) 1. ไม่มี ( ) 2. มี ท่านมีวิธีแก้ไขอย่างไร (ระบุ) .....
18. การออกกำลังกาย
- ( ) 1. ไม่ออก ( ) 2. ออกน้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์
- ( ) 3. ออก 3 ครั้ง/สัปดาห์ขึ้นไป ระบุวิธี .....

19. แพทย์นัดท่านมาตรวจ

- ( ) 1. 1 เดือน/ครั้ง      ( ) 2. 2 เดือน/ครั้ง      ( ) 3. อื่น ๆ ระบุ .....

20. ท่านมาตรวจตามนัด

- ( ) 1. เสมอ      ( ) 2. ไม่สม่ำเสมอ

21. ท่านมีหลักประกันสุขภาพในการรักษาพยาบาลประเภทใด

- ( ) 1. สิทธิบัตรในโครงการประกันสุขภาพถ้วนหน้า  
 ( ) 2.สวัสดิการข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ  
 ( ) 3. ไม่มี

22. ท่านได้รับความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงและการดูแลตนเองจากแหล่งใด

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์สุขภาพชุมชน      ( ) 2. วิทยุ  
 ( ) 3. โทรทัศน์      ( ) 4. อื่น ๆ ระบุ .....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



## ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับประทานอาหาร

### หมวดที่ 1 นิสัยการรับประทานอาหาร

#### 1.1 การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ และการดื่มน้ำ

ข้อคำถาม	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
1. อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อ นม ไข่ ถั่วต่าง ๆ รับประทานอาหารในมือหลักครบทุกมือ			
2. อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล รับประทานอาหารในมือหลักครบทุกมือ			
3. อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักต่าง ๆ รับประทานอาหารในมือหลักครบทุกมือ			
4. อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ รับประทานอาหารในมือหลักครบทุกมือ ผลไม้ที่รับประทานบ่อยที่สุดคือ (ระบุ).....			
5. อาหารหมู่ที่ 5 ไขมัน รับประทานไขมันที่ไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกทานตะวัน			
6. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 - 8 แก้ว			

## 1.2 การรับประทานอาหารเฉพาะโรค

อาหารที่รับประทานได้แต่จำกัดปริมาณ อาหารที่เป็นข้อห้าม อาหารที่รับประทานได้โดยไม่จำกัดปริมาณ

ข้อความ	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
<b>อาหารที่รับประทานได้แต่จำกัดปริมาณ</b>			
1. ลดการเติมน้ำปลา หรือ ซอสลงในอาหาร			
2. เติมผงชูรสในอาหารที่รับประทาน*			
3. หลีกเลี่ยงอาหารหมักเกลือ หรือคองเค็ม เช่น ปลาเค็ม ผักกาดดอง ผลไม้ดอง			
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่ผงฟู เช่น ขนมถ้วยฟู ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยวเป็งทอด			
5. หลีกเลี่ยงขนมปรรุส เช่น ข้าวเกรียบ มันฝรั่งทอด			
6. รับประทานข้าวเหนียว*			
7. รับประทานไข่แดง ปลาหมึก เครื่องในสัตว์*			
8. รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป*			

\*การรับประทานอาหารเชิงลบ

ข้อความ	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
<b>อาหารที่เป็นข้อห้าม</b>			
9. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์*			
10. ดื่มกาแฟ			
<b>อาหารที่รับประทานได้โดยไม่จำกัดปริมาณ</b>			
11. รับประทานผักต่าง ๆ โดยไม่จำกัดปริมาณ			
12. ใช้เครื่องเทศแทนเครื่องปรุงรส			
13. รับประทานผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น กล้วย มะม่วงสุก ส้มเขียวหวาน สับปะรด			

\*การรับประทานเชิงลบ

1.3 ท่านมีความเชื่อเรื่องอาหารเกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูงอย่างไรบ้าง

( ) ไม่มี ( ) มี อย่างไร.....

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

หมวดที่ 2 การเลือก การเตรียม การปรุง และการเก็บรักษาอาหาร

ข้อคำถาม	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
<b>การเลือก</b>			
1. เลือกซื้อหมูไม่ติดมัน			
2. เลือกใช้น้ำมันพืชแทนไขมันสัตว์			
<b>การเตรียม</b>			
3. หมักเนื้อด้วยเครื่องปรุงรสก่อนนำมาปรุงอาหาร*			
<b>การปรุง</b>			
4. ใช้กะทิ ในการปรุงอาหาร*			
<b>การเก็บรักษา</b>			
5. เก็บรักษาอาหารด้วยวิธีการหมักเกลือตากแห้ง เช่น ปลา หรือคองเค็ม เช่น ผักกาด* เช่น ปลา หรือคองเค็ม เช่น ผักกาด*			

\*การปฏิบัติเชิงลบ

แบบบันทึกสังเกตการบริโภคอาหารของผู้ป่วยในกรณีศึกษา รายที่ .....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

มื้ออาหาร	อาหารที่ รับประทาน	หลักการเลือก อาหาร	การเตรียม อาหาร	การปรุง อาหาร	การเก็บรักษา อาหาร
มื้อเช้า (เวลา)  อาหารว่าง (เวลา)					
มื้อกลางวัน (เวลา)  อาหารว่าง (เวลา)					
มื้อเย็น (เวลา)  อาหารว่าง (เวลา)					

## ภาคผนวก ง

## ผลการวิเคราะห์การบริโภคอาหาร

ตาราง 1 ระดับ การรับประทาน ที่จำกัดปริมาณ และ อาหารที่เป็นข้อห้ามของกลุ่มตัวอย่าง

การรับประทานอาหาร	$\bar{X}$	SD	ระดับการรับประทาน
1. ไม่เติมผงชูรสในอาหารที่รับประทาน	0.36	0.56	ไม่ดี
2. ไม่รับประทานขนมที่ถึงสำเร็จรูป	1.41	0.56	พอใช้
3. ไม่รับประทานข้าวเหนียว	0.83	0.58	ไม่ดี
4. ไม่รับประทาน ไข่แดง ปลาหมึก เครื่องในสัตว์	1.06	0.41	พอใช้
5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	1.55	0.54	ดี
6. ไม่ดื่มกาแฟ	1.47	0.73	พอใช้
7. ไม่หมักเนื้อด้วยเครื่องปรุงรส ก่อนนำไปประกอบอาหาร	0.39	0.53	ไม่ดี
8. ไม่ใช้กะทิในการปรุงอาหาร	1.28	0.52	พอใช้
9. ไม่เก็บรักษาอาหาร โดยหมักเกลือ ดอกเค็ม	1.68	0.51	ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ตาราง 2 การรับประทานผลไม้ที่เป็นแหล่งโพแทสเซียมของกลุ่มตัวอย่าง (n = 95)

ชนิดของผลไม้	จำนวน	ร้อยละ
ส้มเขียวหวาน	47	49.50
กล้วยน้ำหว้า	20	21.10
ฝรั่ง	17	17.90
สับปะรด	4	4.20
แอปเปิล	3	3.20
มะละกอ	2	2.10
มะม่วงดิบ	1	1.10
มะขามหวาน	1	1.10
รวม	95	100.00

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ตาราง 3 การเปรียบเทียบระดับการรับประทานอาหารที่เป็นข้อห้ามของกลุ่มตัวอย่าง (n = 95)

ระดับการรับประทาน	กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยา		กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ยา	
	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ไม่ดื่มกาแฟ	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ไม่ดื่มกาแฟ
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
ระดับดี	48.00	76.00	60.00	55.70
ระดับพอใช้	52.00	16.00	37.10	28.60
ระดับไม่ดี	-	8.00	2.90	15.70

ตาราง 4 ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง (n = 95)

ระดับการศึกษา	กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้ยา		กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ยา	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ได้เรียนหนังสือ	4	16.00	6	8.60
ประถมศึกษา	14	56.00	53	75.70
มัธยมศึกษา	6	24.00	7	10.00
ประกาศนียบัตร	1	4.00	1	1.40
ปริญญาตรี	-	-	1	1.40
สูงกว่าปริญญาตรี	-	-	2	2.90
รวม	25	100.00	70	100.00



ตาราง 5 แสดงเปรียบเทียบการรับประทานอาหารที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05  
( $p < 0.05$ )

การรับประทานอาหาร	กลุ่มที่ไม่ใช้ยา		กลุ่มที่ใช้ยา		p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. การรับประทานอาหารหมู่ที่ 3	1.96	0.20	1.74	0.47	.002
2. การรับประทานอาหารหมู่ที่ 4	1.52	0.51	1.27	0.51	.042
3. ไม่รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	1.20	0.41	1.49	0.58	.010
4. รับประทานผัก อาหารที่มีเส้นใย อย่างไม่จำกัด	2.00	0.00	1.83	0.45	.002
5. ใช้เครื่องเทศแทนเครื่องปรุงรส	0.36	0.61	0.74	0.51	.006
6. เลือกรับประทานผลไม้สด	1.60	0.50	1.23	0.56	.005
7. ไม่ใช้กะทิในการปรุงอาหาร	1.52	0.51	1.20	0.50	.007

ตาราง 6 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับการบริโภคอาหาร

ลักษณะที่ศึกษา	p-value
เพศ	.213
อายุ	.570
สถานภาพสมรส	.640
ระดับการศึกษา	.702
อาชีพ	.743
รายได้ของครอบครัว	.844
ความเพียงพอของรายได้	.159
โรคประจำตัว	.001
ดัชนีมวลกาย	.071
การสูบบุหรี่	.614
ประวัติโรคความดันโลหิตสูงในครอบครัว	.005
ความเครียด	.809
ปัญหาท้องผูก	.774
การออกกำลังกาย	.179
ความถี่ในการนัดของแพทย์	.854
การมาตรวจตามนัด	.719

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางอวยพร จินาวงศ์
วัน เดือน ปี เกิด	6 ตุลาคม 2509
ภูมิลำเนา	188/2 หมู่ที่ 2 ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
2528	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนร้องกาวอนุสรณ์ อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่
2532	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ และผดุงครรภ์ชั้นสูง วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์
ประสบการณ์ทำงาน	
2532	พยาบาลประจำการ งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรกรรม ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลแพร่ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่
2533	พยาบาลประจำการ งานการพยาบาลผู้ป่วยศัลยกรรม ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลแพร่ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่
2538	พยาบาลประจำการ งานการพยาบาลผู้ป่วยอุบัติเหตุและฉุกเฉิน ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลนครพิงค์ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่
2546-ปัจจุบัน	พยาบาลชุมชน ศูนย์สุขภาพชุมชนสันป่าเล เครือข่ายโรงพยาบาลนครพิงค์ ตำบลสันป่าเล อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ฝ่ายเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลนครพิงค์ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่