

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
ขอบเขตการศึกษา	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน	10
ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง	16
การคัดกรองโรค	22
พฤติกรรมสุขภาพ	26
เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	41
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	45
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	45
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	46
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	47
การรวบรวมข้อมูล	48
การวิเคราะห์ข้อมูล	49

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	50
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	51
ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ	55
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผลของการศึกษา และข้อเสนอแนะ	66
สรุปผลการศึกษา	67
อภิปรายผลของการศึกษา	70
ข้อเสนอแนะ	78
เอกสารอ้างอิง	79
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	86
ภาคผนวก ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	91
ภาคผนวก ค การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา	92
ภาคผนวก ง การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง	93
ประวัติผู้เขียน	95

สารบัญตาราง

	หน้า
1. ข้อมูลทั่วไป	51
2. ดัชนีมวลกายตามกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงของโรค	53
3. การรับรู้ผลการคัดกรองภาวะเสี่ยงจากการสัมภาษณ์	54
4. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร	56
5. พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย	57
6. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	58
7. พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์	60
8. พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์*	61
9. พฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริม	63
10. พฤติกรรมด้านการควบคุมน้ำหนัก	64
11. การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว	65

สารบัญภาพ

	หน้า
2.1 คู่มือธงโภชนาการ	29
2.2 ปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มที่แนะนำต่อวันใน 3 ระดับพลังงาน	30
2.3 การได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย	31



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved