



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อโรคกระดูกพรุนในสตรีวัยหลังหมดประจำเดือน จังหวัดพะเยา
แบบสัมภาษณ์เลขที่ วันที่สัมภาษณ์ HN.....

บ้านเลขที่ หมู่ที่ ถนน ตำบล อำเภอ.....
จังหวัด โทรศัพท์.....

คำชี้แจงแบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านสุขภาพ ส่วนที่ 3 แบบแผนการดำเนินชีวิต
โปรดเติมคำในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงตามความเป็นจริง
ของผู้ให้สัมภาษณ์มากที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ปัจจุบันท่านอายุ ปี (จำนวนปีเต็ม)
2. สถานภาพสมรสของท่าน
 1. โสด 2. คู่ 3. หม้าย 4. หย่า
3. ท่านจบการศึกษาระดับใด
 1. ไม่ได้เรียน 2. ประถมศึกษา 3. มัธยมศึกษาตอนต้น
 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย 5. ปวช/ปวส/ อนุปริญญา
 6.ปริญญาตรี หรือสูงกว่า
4. ท่านประกอบอาชีพอะไร
 1. เกษตรกร 2. รับจ้างใช้แรงงาน 3. ค้าขาย
 4. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ 5. แม่บ้าน 6. อื่นๆ ระบุ
5. รายได้ของครอบครัวท่าน บาทต่อเดือน
6. ความเพียงพอของรายได้
 1. ไม่เพียงพอ 2. ไม่เพียงพอ / มีหนี้สิน
 3. เพียงพอ 4. เพียงพอ / มีเหลือเก็บ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านสุขภาพ

1. น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร
2. ท่านเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก เมื่ออายุ ปี ประจำเดือนหมดเมื่ออายุ ปี
3. ท่านตั้งท้องทั้งหมด.....ครั้ง แท้ง.....ครั้ง ท่านมีบุตร คน
มีบุตรครั้งแรกเมื่ออายุ ปี ท่านให้นมบุตรคน
4. ท่านเคย/คุมกำเนิดด้วยวิธี (สามารถตอบได้หลายข้อ)
 1. กินยาคุม 2. ฉีดยาคุม 3. ใส่ห่วง 4. ฝังยาคุม
 5. ทำหมัน 6. อื่นๆ ระบุ.....
5. ท่านมีโรคประจำตัว หรือไม่
 1. ไม่มี
 2. มี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 1. โรคต่อมไทรอยด์ 2. โรคเบาหวาน 3. โรคความดันโลหิตสูง
 4. ปวดข้อเข่า 5. โรคกระเพาะอาหาร 6. ภาวะดุกหัก
 7. โรคปอด หอบหืด 8. โรคไตวายเรื้อรัง 9. อัมพาต
 10. โรคมะเร็ง ระบุชนิด 11. โรคทางระบบจิตประสาท
 12. อื่นๆ ระบุ
6. ท่านเคยได้รับการผ่าตัดรังไข่ หรือไม่
 1. ไม่เคย 2. เคยข้าง เมื่ออายุปี
7. ท่านเคยรักษาด้วยยาประเภทสเตียรอยด์เป็นระยะเวลานานกว่า 3 เดือน หรือไม่
 1. ไม่เคย 2. เคย ได้แก่ 1 ยาในรูปยาเม็ด 2 ยาฉีดยา
8. ท่านเคยมีกระดูกหักหรือไม่
 1 ไม่เคย 2 เคย เมื่ออายุ.....ปี
 8.1 ระบุส่วนที่หัก 1. กระดูกสันหลัง 2. กระดูกขา
 3. กระดูกแขน 4. อื่นๆ(ระบุ).....
 8.2 ระบุสาเหตุของการหัก 1. หกล้ม 2. ตกจากที่สูง 3. หักเอง
 4. รถชน 5. อื่นๆ (ระบุ).....
9. ท่านมีญาติพี่น้องสายตรงที่เคยกระดูกพรุน หรือไม่
 1. ไม่มี 2. มี เกี่ยวข้องเป็น

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านแบบแผนการดำเนินชีวิต

3.2 การรับประทานอาหาร

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องความถี่ของอาหารที่รับประทานในรอบปีที่ผ่านมา

รายการอาหาร	ความถี่ที่รับประทาน						นานๆครั้ง/ ไม่เคย บริโภค
	ประจำ ทุกวัน	จำนวนครั้ง/ สัปดาห์			จำนวนครั้ง/ เดือน		
		1-2	3-4	5-6	2-3	≤1	
1. <u>นมและผลิตภัณฑ์จากนม</u> เช่น นม นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ไข่เค็ม							
2. <u>อาหารจำพวกแป้ง</u> เช่น ข้าว ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง							
3. <u>เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์</u> เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย ไข่							
4. <u>ปลากุ้งปู</u> เช่น ปลา ปลาเล็กปลาน้อย ปลาแห้ง ปลา ทู ปลากระป๋อง กุ้งแห้ง ปู ปูนา							
5. <u>ถั่ว ถั่วเมล็ดแห้งและธัญพืช</u> เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ถั่วเน่า ถั่วเหลือง ถั่วเขียว งาขาว งาคั่ว							
6. <u>ผักต่างๆ</u> เช่น ผักกาด ผักกาดขาว คะน้า ใบตำลึง ผักบุ้ง ถั่วงอก หน่อไม้ เห็ด บวบ มะเขือ พวง							
7. <u>ผลไม้</u> เช่น ถั่วงอกน้ำว้า มะละกอ ขนุน ฝรั่ง สับปะรด ส้ม แดงโม							
8. กาแฟ							
9. น้ำอัดลม ประเภท โคล่า โคคาโคล่า เป๊ปซี่							

3.2 การออกกำลังกายและการทำกิจกรรมประจำวัน

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่พิจารณาว่าตรงกับการปฏิบัติจริงมากที่สุด

1. ในรอบปีที่ผ่านมา โดยเฉลี่ยท่านออกกำลังกาย ท่านใช้แรงกายมากน้อยเพียงใด

- 1 มาก (ออกกำลังกายจนหัวใจเต้นเร็ว เช่น วิ่ง เดินแอโรบิก ถีบจักรยาน
เดินเร็ว)
- 2 ปานกลาง (ออกกำลังกายจนเหนื่อยได้เหงื่อ เช่น วิ่งเหยาะ รำกระบอง รำมวยจีน ฟีก
โยคะ ไทเก๊ก)
- 3 เบา (ออกกำลังกายใช้แรงเพียงเล็กน้อย เช่น เดินบนพื้นราบ ลีลาศ)
- 4 ไม่ได้ออกกำลังกายเลย
- 9 ไม่ทราบ

2. ในรอบปีที่ผ่านมา โดยเฉลี่ยการทำกิจกรรมประจำวัน ท่านใช้แรงกายมากน้อยเพียงใด

- 1 หนักมาก (ใช้แรงกายจนได้เหงื่อโชก เช่น ขุดดิน ทำสวน)
- 2 ปานกลาง (ใช้แรงกายจนเหนื่อยไม่ถึงกับหมดแรง เช่น กวาดบ้าน/ถูบ้าน)
- 3 เบา (ใช้แรงเพียงเล็กน้อย เช่น ขึ้นบันไดมากกว่า 5 ชั้น)
- 4 เกือบไม่ได้ออกแรงเลย(นั่งกับที่เป็นส่วนใหญ่ เช่น ดูทีวี)
- 9 ไม่ทราบ

3. ปริมาณการออกกำลังกาย และทำกิจกรรมประจำวัน ในเดือนที่ผ่านมาเทียบกับ 12 เดือนก่อนของ
ท่านเป็นอย่างไร

- 1 ใช้แรงกายมากขึ้น
- 2 แรงกายน้อยลง
- 3 ใช้แรงกายคงเดิม
- 9 ไม่ทราบ

4. เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลวัยเดียวกันกับท่าน ท่านคิดว่าตนเอง

- 1 กระฉับกระเฉงมากกว่า
- 2 กระฉับกระเฉงน้อยกว่า
- 3 กระฉับกระเฉงพอกัน
- 9 ไม่ทราบ

3.3 การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการรับประทานแคลเซียม

1. ท่านสูบบุหรี่ หรือไม่

- 1 ไม่สูบ
- 2 สูบ

- เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ.....ปี
 แต่ปัจจุบันเลิกแล้ว สูบบุหรี่มานาน ปี
 ปัจจุบันยังสูบบุหรี่อยู่ ปริมาณ มวน/วัน
2. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ และไวน์ หรือไม่
- 1 ไม่ดื่ม
 2 ดื่ม
- เริ่มดื่มเมื่ออายุ.....ปี
 แต่ปัจจุบันเลิกแล้ว ดื่มมานาน ปี
 ปัจจุบันยังดื่มอยู่ ปริมาณ แก้ว/วัน (250ซีซี/แก้ว)
3. ท่านรับประทานแคลเซียมเสริมหรือไม่
- 0 ไม่ได้รับ 1 ได้รับ รับประทานเมื่ออายุปี รับประทาน..... ปี
-

แบบบันทึกผลการตรวจความหนาแน่นของกระดูก จากทะเบียนประวัติ

ผลการตรวจความหนาแน่นของกระดูก

- 0 ปกติ 1 กระดูกบาง 2 กระดูกพรุน

กระดูกสันหลัง (L1-L4)

T- score.....BMD gm/cm².....

กระดูกสะโพก

T- score.....BMD gm/cm².....

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อโรคกระดูกพรุนในสตรีวัยหลังหมดประจำเดือน ในจังหวัดพะเยา

	ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1.	ผศ.ดร.ทรงวุฒิ ดวงรัตน์พันธ์	ภาควิชาทันตกรรมครอบคร้วและชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2.	รศ.ดร.เพ็ญประภา ศิริโรจน์	ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3.	นพ.จิตติพล เหมวุฒิพันธ์	นายแพทย์ระดับเชี่ยวชาญ กลุ่มงานสูติกรรมโรงพยาบาลพะเยา จังหวัดพะเยา

ภาคผนวก ก

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมศึกษา ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนในสตรีวัยหลังหมดประจำเดือน ใน จังหวัดพะเยา”

ข้าพเจ้า นางอรทัย มาลัยรุ่งสกุล นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการสาธารณสุข แผน ก คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความประสงค์ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย เพื่อการค้นคว้าอิสระเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน ในสตรีวัยหลังหมดประจำเดือน ในพะเยา” เนื่องจากท่านเป็นผู้หนึ่งที่เคยได้รับการตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูกและมีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ของกลุ่มอาสาสมัครที่ต้องการในการทำการวิจัยครั้งนี้ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน ในสตรีวัยหลังหมดประจำเดือน ในจังหวัดพะเยา ได้แก่ปัจจัยด้านบุคคลคือ อาชีพ สถานภาพสมรส การศึกษา รายได้ ความเพียงพอของรายได้ พันธุกรรม และ ดัชนีมวลกาย ปัจจัยทางด้านสุขภาพ ได้แก่ อายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก อายุที่หมดประจำเดือน ระยะเวลาที่หมดประจำเดือน จำนวนการตั้งครรภ์ การมีโรคประจำตัว และ ปัจจัยทางด้านแบบแผนการดำเนินชีวิต ได้แก่ การออกกำลังกาย การได้รับแคลเซียมเสริม การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมคาเฟอีน การได้รับยาสเตียรอยด์ การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อ โรคกระดูกพรุน ในสตรีวัยหลังหมดประจำเดือนจังหวัดพะเยา เพื่อนำผลการศึกษามาปรับใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้าง และป้องกัน โรคกระดูกพรุนในสตรีในพื้นที่ต่อไป ซึ่งท่านจะมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลโดยการตอบแบบ สัมภาษณ์ตามความเป็นจริงที่ใช้ระยะเวลาประมาณ 20 นาที โดยท่านจะไม่สูญเสียประโยชน์ใดๆ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ไม่มีความเสี่ยงหรือผลเสียที่จะเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการ และไม่มี ค่าตอบแทนสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการสิทธิประโยชน์อื่น อันจะเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตาม ระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การเข้าร่วมโครงการวิจัยและตกลงที่จะเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้แล้ว ท่านจะได้เห็นชื่อ แสดงความยินยอมการเข้าร่วมการศึกษา หลังจากนั้นท่านจะมีกิจกรรมคือร่วมให้ข้อมูลแก่ผู้ สัมภาษณ์ โดยผู้สัมภาษณ์จะใช้แบบสัมภาษณ์ในการสัมภาษณ์ท่าน การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ เป็นไปด้วยความสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจที่จะตอบแบบสัมภาษณ์หรือเปลี่ยนใจระหว่างตอบ แบบสัมภาษณ์ท่านสามารถถอนตัวจากการตอบคำถามครั้งนี้ได้ตลอดเวลา โดยท่านจะไม่สูญเสีย

สิทธิประโยชน์ใดๆ ที่ท่านควรได้รับ และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะถูกเก็บเป็นความลับ และดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะทำในภาพรวมของผลการศึกษาเท่านั้น และสิทธิประโยชน์อื่นๆ อันเกิดจากผลการศึกษาจะปฏิบัติตามข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ท่านสามารถติดต่อกับผู้ศึกษาคือ นางอรทัย มาลัยรุ่งสกุล ได้ที่ บ้านเลขที่ 494 ถนนพหลโยธิน ตำบลเวียง อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา โทรศัพท์ 08-619-130387

ด้วยความขอบคุณยิ่ง

รองศาสตราจารย์ ดร.นพ.พงศ์เทพ วิวรรณะเดช หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน

ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

(อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)

นางอรทัย มาลัยรุ่งสกุล งานประกันสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา จังหวัดพะเยา

(นักศึกษาสารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางอรทัย มาลัยรุ่งสกุล
วัน เดือน ปี เกิด	18 กันยายน 2506
ประวัติการศึกษา	
2524	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม จังหวัด เชียงราย
2528	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ และผดุงครรภ์ชั้นสูง จาก วิทยาลัยพยาบาลลำปาง จังหวัดลำปาง
2532	สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ประวัติการทำงาน	
2528 - 2535	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลดอกคำใต้ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา
2535 – ปัจจุบัน	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา