

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วันที่ กรกฎาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

เรียน

ดิฉัน นางสาวนัยนา เมธา นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาร่วม
โภชนศาสตร์ศึกษา (ภาคพิเศษ) บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ไคร้ขอความร่วมมือ
จากท่านช่วยกรุณาตอบแบบสอบถามนี้ เพื่อจะได้้นำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการศึกษาค้นคว้า
แบบอิสระเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการบริโภค
อาหารของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ขอความร่วมมือจากท่านตอบคำถามทุกข้อและตอบตาม
ความเป็นจริง ข้อมูลที่ได้ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นข้อลับไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่าน โดยจะนำเสนอ
ผลงานวิจัยในลักษณะภาพรวม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความ
เชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เพื่อนำข้อมูลที่ได้
จากการศึกษาเป็นแนวทางให้คำแนะนำผู้ป่วยความดันโลหิตสูงให้มีความเชื่อด้านสุขภาพที่ถูก
ต้องและมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับโรค ผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับ
ความร่วมมือจากท่านด้วยดีในการให้ข้อมูลและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงในความร่วมมือของท่าน
มา ณ โอกาสนี้

(นัยนา เมธา)

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. ชื่อ.....
2. เพศ () หญิง () ชาย
3. อายุ..... ปี
4. ระดับการศึกษา
 - () ไม่ได้เรียน / ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 4
 - () ประถมต้น
 - () ประถมปลาย
 - () มัธยมต้น
 - () มัธยมปลาย/ปวช./ปกศ.ต้น
 - () ปวส/ปกศ.สูง/อนุปริญญา
 - ()ปริญญาตรีขึ้นไป
5. อาชีพ
 - () ไม่ได้ทำงาน
 - () ข้าราชการ
 - () พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 - () ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว
 - () รับจ้าง
 - () เกษตรกรรม
 - () อื่นๆ โปรดระบุ.....
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
 - () ไม่มีรายได้
 - () ต่ำกว่า 1,000 บาท
 - () 1,000 – 3,000 บาท
 - () 3,001 - 6,000 บาท
 - () 6,001 - 9,000 บาท
 - () มากกว่า 9,000 บาท

7. รายได้ของท่านเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่
- () เพียงพอ
- () ไม่เพียงพอ
8. ถ้าท่านไม่มีรายได้ ท่านได้รับความช่วยเหลือจากแหล่งใด
- () บุตร
- () สามี/ภรรยา
- () ญาติพี่น้อง
- () อื่นๆ โปรดระบุ.....
9. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่
- () ไม่สูบ
- () สูบ ถ้าสูบนาน..... ปี วันละ..... มวน
- () เคยสูบ แต่หยุดแล้ว ระยะเวลาหยุดสูบ..... ปี
- จำนวนมวนที่เคยสูบต่อวัน..... นาน..... ปี
10. ท่านดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่
- () ไม่ดื่ม (ถ้าไม่ดื่ม ให้ข้ามไปตอบข้อ 14)
- () เคยดื่ม แต่ปัจจุบันเลิกแล้ว ระยะเวลาที่หยุดดื่ม..... ปี
- () ดื่ม
11. ความถี่ในการดื่ม
- () ทุกวัน
- () 1 ครั้ง/สัปดาห์
- () 2-3 ครั้ง/สัปดาห์
- () 4-6 ครั้ง/สัปดาห์
- () 2-3 สัปดาห์/ครั้ง
- () เดือนละ 1 ครั้ง
- () มากกว่า 1 เดือน/ครั้ง
12. จำนวนแก้วที่ท่านดื่มเหล้าต่อครั้ง
- () 1 แก้ว
- () มากกว่า 1 แก้ว

13. จำนวนแก้วที่ท่านดื่มเบียร์ต่อครั้ง
 2 แก้ว
 มากกว่า 2 แก้ว
14. ท่านออกกำลังกายหรือไม่
 ไม่ออก (ถ้าไม่ออกกำลังกายให้ข้ามไปตอบข้อ 17)
 ออก
15. ความถี่ในการออกกำลังกาย
 น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์
 3-4 ครั้ง/สัปดาห์
 มากกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์
16. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย
 น้อยกว่า 20 นาที
 20-30 นาที
 มากกว่า 30 นาที
17. ท่านเคยได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่
 เคย ไม่เคย
18. ถ้าเคยท่านได้รับความรู้จากแหล่งใดต่อไปนี้
 แพทย์ พยาบาล
 นิตยสาร วารสาร สื่อสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ
 วิทยุ โทรทัศน์
 อื่นๆ โปรดระบุ.....
19. ระยะเวลาที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง..... ปี

แบบวัดความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ ความนึกคิด ความเข้าใจ หรือความเชื่อตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ซึ่งแต่ละข้อจะมีคำตอบเดียวและกรุณาตอบทุกข้อ

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึคนึกคิด ความเข้าใจ ความคิดเห็น และความเชื่อของผู้ตอบทุกประการ

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่แน่ใจว่าตรงกับความนึกคิด ความเข้าใจ ความคิดเห็น และความเชื่อของผู้ตอบ

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความนึกคิด ความเข้าใจ ความคิดเห็น และความเชื่อของผู้ตอบเป็นส่วนใหญ่

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
การรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคและภาวะแทรกซ้อน			
1. คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าคนที่ไม่เป็น			
2. คนที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติหรืออยู่ในภาวะอ้วนมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้มากขึ้น			
3. ถึงแม้ว่าระดับความดันโลหิตจะสูงเป็นระยะเวลานานก็ไม่มีโอกาสจะเป็นโรคหัวใจหรือโรคหลอดเลือดสมองได้			
4. ถ้าไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจโรคหลอดเลือดสมองและโรคไตได้			
5. การบริโภคอาหารที่มีรสเค็มไม่ทำให้ระดับความดันโลหิตเพิ่มขึ้น			

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
การรับรู้ถึงความรุนแรงของการเป็นโรค			
6. ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ			
7. ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงยังคงรับประทาน อาหารประเภทไขมันได้ตามปกติ			
8. ถ้าดื่มสุราหรือสูบบุหรี่จะทำให้โรคกำเริบมากขึ้น			
9. อาการของโรคจะรุนแรงขึ้น ถ้าความดันโลหิตสูง เป็นระยะเวลานาน			
10. การออกกำลังกายช่วยทำให้ระดับความดันโลหิต ลดลงได้			
11. ถ้ารับประทานอาหารเค็ม เช่น เนื้อเค็ม ไข่เค็ม น้ำพริกกะปิ จะไม่มีผลต่อระดับความดันโลหิต			
12. การที่น้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ปกติไม่ทำให้ระดับ ความดันโลหิตสูงขึ้น			
การรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติตนในเรื่องของการ ป้องกันและรักษาโรค			
13. การรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอและพบแพทย์ตาม นัดจะสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้			
14. การงดหรือลดการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม ไม่มี ผลต่อการลดลงของระดับความดันโลหิต			
15. การงดหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ไม่มีผลต่อการลดลงของระดับความดันโลหิต			
16. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดระดับความดัน โลหิตให้ลดลง			
17. การลดน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติช่วยลดระดับ ความดันโลหิตให้ลดลง			

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
18. การฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้สบาย ไม่มโหหรือฉุนเฉียวง่าย ไม่มีผลในการช่วยลดระดับความดันโลหิต			
19. การงดดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ช่วยทำให้ระดับความดันโลหิตลดลง			
การรับรู้ถึงอุปสรรคในการปฏิบัติตน			
20. การที่ต้องงดรับประทานอาหารที่มีรสเค็มทำให้ชีวิตขาดความสุข			
21. การที่จะควบคุมความดันโลหิตให้ได้นั้นต้องเปลี่ยนแปลงนิสัยความเคยชินหลายอย่าง			
22. ปัญหาค่าใช้จ่ายไม่เป็นอุปสรรคในการรักษาโรคความดันโลหิตสูงของท่าน			
23. การควบคุมอาหารนั้น ไม่มีผลต่อการควบคุมระดับความดันโลหิต			
24. การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์ พยาบาล เป็นเรื่องที่ยากทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามได้อย่างสม่ำเสมอ			
ปัจจัยร่วมต่าง ๆ			
25. สมาชิกในครอบครัวของท่านให้ความสนใจดูแลและเอาใจใส่ต่อภาวะการเจ็บป่วยของท่านเป็นอย่างดี			
26. ท่านได้รับคำแนะนำในเรื่องการปฏิบัติตัวในด้านการบริโภคอาหารให้ถูกต้องเหมาะสมกับภาวะของโรคจากแพทย์และพยาบาลด้วยความเป็นกันเอง			
27. ท่านไม่มีความอดทนพอที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล			
28. ท่านได้รับกำลังใจจากบุคคลรอบข้างเสมอ ทำให้ท่านไม่มีความวิตกกังวลในโรคที่ท่านเป็นอยู่			
29. การควบคุมอาหารตามคำแนะนำของแพทย์ พยาบาล จะช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ให้สูงขึ้น			

แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างให้ตรงกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของท่าน ซึ่งแต่ละข้อจะมีคำตอบเดียวและกรณาคอบทุกข้อ

เกณฑ์การเลือกตอบคือเกณฑ์ดังนี้

- ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงไม่เคยมีพฤติกรรมบริโภคอาหารนั้นๆเลย
- ปฏิบัติ 1-3 วัน/เดือน หมายถึง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมบริโภคอาหารนั้นประมาณ 1-3 วันใน 1 เดือน
- ปฏิบัติ 1-2 วัน/สัปดาห์ หมายถึง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมบริโภคอาหารนั้นประมาณ 1-2 วันใน 1 สัปดาห์
- ปฏิบัติ 3-4 วัน/สัปดาห์ หมายถึง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมบริโภคอาหารนั้นประมาณ 3-4 วันใน 1 สัปดาห์
- ปฏิบัติ 5-7 วัน/สัปดาห์ หมายถึง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมบริโภคอาหารนั้นประมาณ 5-7 วันใน 1 สัปดาห์

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติ 1-3 วัน/เดือน	ปฏิบัติ 1-2 วัน/สัปดาห์	ปฏิบัติ 3-4 วัน/สัปดาห์	ปฏิบัติ 5-7 วัน/สัปดาห์
หมวดแป้ง					
1. ท่านรับประทานอาหารประเภทขนมเค้ก คุกกี้ ขนมปังอบ					
2. ท่านรับประทานข้าวเหนียวมูนกะทิ เช่น ข้าวเหนียวมูนกะทิสังขยา					
หมวดเนื้อสัตว์					
3. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทำเค็ม เช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม กุ้งแห้ง ปลาร้า					
4. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์หมักดองให้มีรสเปรี้ยว เช่น แหนม ไส้กรอกอีสาน ปลาแจ่ว ปลาส้ม					

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ไม่เคยปฏิบัติ เลข	ปฏิบัติ 1-3 วัน/ เดือน	ปฏิบัติ 1-2 วัน/ สัปดาห์	ปฏิบัติ 3- 4 วัน/ สัปดาห์	ปฏิบัติ 5-7 วัน/ สัปดาห์
5. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน					
6. ท่านรับประทานอาหารประเภทข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมูกรอบ					
7. ท่านรับประทานอาหารประเภทแกงฮังเล แกงอ่อม แอ็บอ่องออ					
8. ท่านรับประทานไข่แดง					
9. ท่านรับประทานไข่เค็ม					
10. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ที่บรรจุกระป๋อง เช่น ปลากระป๋องเนื้อกระป๋อง					
หมวดผักผลไม้					
11. ท่านรับประทานผักชนิดต่างๆ เช่น ผักกาดขาว ผักคะน้า กะหล่ำดอก					
12. ท่านรับประทานผลไม้ชนิดต่างๆ เช่น กล้วย ส้ม องุ่น สับปะรด					
13. ท่านรับประทานผักดองเค็มที่มีรสเค็มจัด เช่น ผักกาดดอง ชิงดอง กระเทียมดอง					
14. ท่านรับประทานผลไม้ดองเกลือชนิดแห้ง เช่น บัวเค็ม					
15. ท่านรับประทานผลไม้ดองในน้ำเกลือ เช่น ลูกท้อ มะยม มะม่วงมะดัน มะกอก					
16. ท่านรับประทานผลไม้รสเปรี้ยวแช่อิ่ม เช่น มะขามแช่อิ่ม มะม่วงแช่อิ่ม					
หมวดไขมัน					
17. ท่านใช้น้ำมันหมูในการประกอบอาหาร					

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย	ปฏิบัติ 1-3 วัน/ เดือน	ปฏิบัติ 1-2 วัน/ สัปดาห์	ปฏิบัติ 3- 4 วัน/ สัปดาห์	ปฏิบัติ 5-7 วัน/ สัปดาห์
18. ท่านใช้น้ำมันพืชในการประกอบ อาหาร					
19. ท่านรับประทานอาหารทอด เช่น เนื้อทอด ไข่ทอด ปลาทอด ไก่ทอด					
20. ท่านรับประทานอาหารที่ส่วน ประกอบของกะทิ					
21. ท่านรับประทานเนย หมวดเครื่องดื่มนม					
22. ท่านดื่มน้ำสุรา					
23. ท่านดื่มน้ำ กาแฟ					
24. ท่านดื่มน้ำเบียร์					
25. ท่านดื่มน้ำอัดลมประเภทเกลือแร่					
26. ท่านดื่มน้ำอัดลม หมวดเครื่องดื่มปรุงรส					
27. ท่านใช้เกลือในการปรุงอาหาร					
28. ท่านใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร					
29. ท่านใช้น้ำปลาในการปรุงรสอาหาร					
30. ท่านใช้ซีอิ๊วในการปรุงรสอาหาร					
31. ท่านใช้ซอสปรุงรส เช่น ซอสถั่ว เหลือง ซอสหอยนางรม ในการปรุง รสอาหาร					
32. ท่านใช้เต้าเจี้ยวในการปรุงรสอาหาร					
33. ท่านใช้กะปิในการปรุงรสอาหาร					
34. ท่านใช้ปลาร้าในการปรุงรสอาหาร					
35. ท่านใช้ซุบก้อน ซุปผง ผงปรุงรส สำหรับแต่งรสต่างๆ เช่น รสไก่ รสหมู ในการปรุงรสอาหาร					

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ อารีย์ ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร
โภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. นายแพทย์ วีรชาติ เลิศนิกุล อายุรแพทย์ โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - นามสกุล	นางสาวนัยนา เมธา
วัน เดือน ปีเกิด	11 พฤษภาคม 2518
ประวัติการศึกษา	
2535	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมปลาย โรงเรียนคาราวีวิทยาลัย
2539	สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาการพยาบาลและผดุงครรภ์ มหาวิทยาลัยพายัพ
ประวัติการทำงาน	
2540 - 2543	พยาบาลประจำการแผนกผู้ป่วยโรคหัวใจ โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่
2543 - ปัจจุบัน	อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่