

## APPENDIX A

### Health and lifestyle questionnaire

แบบสอบถามพฤติกรรมทางสุขภาพ

คำชี้แจง กรุณาเติมคำในช่องว่างหรือ / ในข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

อายุ ..... ปี เพศ  ชาย  หญิง น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร  
รอบเอว.....เซนติเมตร รอบสะโพก.....เซนติเมตร ค่าBMI.....kg/m<sup>2</sup>

#### 1. ด้านสุขภาพ

a. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

ไม่มี  มี เป็นโรค .....

b. ถ้าหากท่านมีโรคประจำตัวแล้วมียาที่ต้องรับประทานเป็นประจำหรือไม่

ไม่มี  มี ชื่อยา .....

#### 2. ด้านการบริโภค

a. ประเภทอาหารที่รับประทานเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> ข้าว/ขนมปัง/ก๋วยเตี๋ยว	<input type="checkbox"/> ผัก/ผลไม้
<input type="checkbox"/> ปลา/เนื้อสัตว์ไขมัน	<input type="checkbox"/> ปลา/เนื้อสัตว์ติดมัน
<input type="checkbox"/> ขนมขบเคี้ยว/ของหวาน	<input type="checkbox"/> เบหมีกึ่งสำเร็จรูป
<input type="checkbox"/> อาหารฟาส์ฟู้ดส์	<input type="checkbox"/> ของมัน/ของทอด

b. ท่านดื่มน้ำกาแฟเป็นประจำหรือไม่

ไม่ดื่มเลย  ดื่มเป็นประจำทุกวัน

ไม่ดื่มทุกวัน เป็น.....ครั้งต่อสัปดาห์

c. ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่

ไม่ดื่มเลย

- ดื่มเป็นประจำทุกวัน
- ไม่ดื่มทุกวัน เป็น.....ครั้งต่อ  สัปดาห์  เดือน  ปี
- เคยดื่มแต่หยุดแล้ว ในอดีตดื่ม.....ครั้งต่อ  สัปดาห์  เดือน  ปี  
ระยะเวลาที่ดื่ม..... ปี และหยุดดื่มมาเป็นเวลา..... ปี

d. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่

- ไม่เคยสูบ
- เคยสูบแต่หยุดแล้ว เฉลี่ยวันละ.....มวน หยุดสูบมานาน.....ปี
- ยังสูบอยู่ เฉลี่ยวันละ .....มวน หยุดสูบมานาน.....ปี

3. ด้านการออกกำลังกาย

a. ท่านออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่

- ไม่ออกกำลังกายเลย
- ออกกำลังกายบ้างเป็นบางครั้ง (2-3 ครั้ง/สัปดาห์)
- ออกกำลังกายเป็นประจำ (มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์)
- ออกกำลังกายทุกวัน

b. ถ้าตอบว่าออกกำลังกายในข้อ(a) ปกติแล้วท่านออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าใด

- น้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง  30 นาทีหรือมากกว่า/ครั้ง

c. ถ้าตอบว่าออกกำลังกายในข้อ (a) ปกติแล้วท่านออกกำลังกายความหนักเท่าใด

- ปานกลาง (หัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย เช่น เดินรำ ทำสวน วิ่งเหยาะๆ สามารถพูดจาโต้ตอบได้อย่างปกติในขณะที่ออกกำลังกาย)
- หนัก (หายใจถี่ หัวใจเต้นเร็ว เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน แข่งขันกีฬา ยกน้ำหนักมากกว่า20kg ไม่สามารถพูดจาโต้ตอบอย่างปกติได้ในขณะออกกำลังกาย)

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## CURRICULUM VITAE

Author's Name	Ms. Dunaghathai Pasanta
Date/Year of Birth	November 1, 1993
Place of Birth	Chiang Mai Province, Thailand
Education	2016 Bachelor of Science, Radiologic Technology, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand 2012 Certificate of High School, Sacred Heart Collage Chiang Mai, Thailand
Scholarship	2 years 40 <sup>th</sup> Anniversary Associated Medical Sciences Scholarship
Award	“Outstanding Oral Award” in The 12 <sup>th</sup> International Symposium of Medical Imaging and Radiological Science. September 29-30, 2017, Shu-Zen Junior College of Medicine and Management, Kaohsiung, Taiwan.
Oral presentation	<b>Duanghathai P*</b> , Suchart K, Tipparat K, Montree T. Effect of Muscle fiber orientation to main magnetic field on muscle metabolite profiles. The 12 <sup>th</sup> International Symposium of Medical Imaging and Radiological Science. September 29-30, 2017, Shu- Zen Junior College of Medicine and Management, Taiwan.

