



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงวุฒิ

สังกัด

1. รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ ภาควิชาสถิติและการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ ละออ ตันติศรีนทร์ ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์ พิภพ บุญช่วง ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

เรื่อง การบริโภคอาหารและการรับรู้ภาวะโรคของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เรื่อง การบริโภคอาหารและการรับรู้ภาวะโรคของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบโดยตรงต่อตัวท่านแต่อย่างไร ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นข้อมูล เพื่อใช้เป็นประโยชน์พื้นฐาน ในการให้ความรู้ และ คำแนะนำแก่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงต่อไป

แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย 4 ส่วนดังนี้

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว 19 ข้อ
- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการบริโภคอาหารของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 32 ข้อ
- ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ภาวะโรคของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 30 ข้อ
- ส่วนที่ 4 แบบบันทึกข้อมูลความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. อายุ.....ปี

2. เพศ () ชาย () หญิง

3. ศาสนา () พุทธ () คริสต์
() อิสลาม () อื่นๆ ระบุ.....4. สถานภาพ () โสด () คู่
() หม้าย () หย่า/แยกกันอยู่

5. ระดับการศึกษา

- () ไม่ได้เรียนหนังสือ
 () ประถมศึกษาตอนต้น (ป.1 – ป.4)
 () ประถมศึกษาตอนปลาย (ป.5 – ป.6)
 () มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 – ม.3)
 () มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 – ม.6) / ป.ว.ช. / ป.ก.ศ.ต้น
 () ป.ว.ศ. / อนุปริญญา / ป.ก.ศ.สูง
 () ปริญญาตรี หรือสูงกว่าปริญญาตรี

6. อาชีพ

- () ไม่มีอาชีพ () ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว
 () ข้าราชการ () เกษตรกรรม
 () พนักงานรัฐวิสาหกิจ () อื่นๆ ระบุ.....
 () รับจ้าง

7. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

- () ไม่มีรายได้ () 3,001 – 6,000 บาท
 () ต่ำกว่า 1,000 บาท () 6,001 – 9,000 บาท
 () 1,000 – 3,000 บาท () มากกว่า 9,000 บาท

8. ถ้าท่านไม่มีรายได้ ท่านได้รับความช่วยเหลือจากแหล่งใด

- () บุตร () ญาติพี่น้อง
 () สามเณร / ภรรยา () อื่นๆ ระบุ.....

9. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่

- () ไม่สูบ
 () สูบ วันละ.....มวน สูบมานาน.....ปี
 () เคยสูบ แต่หยุดแล้ว ระยะเวลาที่หยุดสูบ.....ปี
 จำนวนที่เคยสูบวันละ.....มวน นาน.....ปี

10. ท่านดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่

- () ดื่ม ดื่มมานาน.....ปี
 () เคยดื่ม แต่ปัจจุบันเลิกแล้ว ระยะเวลาที่หยุดดื่ม.....ปี
 เคยดื่มมา.....ปี
 () ไม่ดื่ม

11. ท่านดื่มชาหรือกาแฟหรือไม่

- () ดื่ม ดื่มมานาน.....ปี
 () เคยดื่ม แต่ปัจจุบันเลิกแล้ว ระยะเวลาที่หยุดดื่ม.....ปี
 เคยดื่มมา.....ปี
 () ไม่ดื่ม

12. ท่านออกกำลังกายหรือไม่

- () ใช่
 () ไม่ใช่ (ถ้าไม่ออกกำลังกาย ข้ามไปตอบข้อ 16)

13. ความถี่ในการออกกำลังกาย

- () น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์
 () 3 – 4 ครั้ง/สัปดาห์
 () มากกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์

14. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

- () น้อยกว่า 20 นาที
 () 20 – 30 นาที
 () มากกว่า 30 นาที

15. ระยะเวลาที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง.....ปี

16. โรคประจำตัวอื่นๆ ระบุ.....

17. ท่านเคยได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่

- () เคย
 () ไม่เคย (ถ้าไม่เคยข้ามไปข้อ 20)

18. ถ้าเคย ท่านได้รับความรู้จากแหล่งใดต่อไปนี้มากที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () แพทย์ พยาบาล
 () วิทยุ โทรทัศน์
 () นิตยสาร วารสาร สื่อสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ
 () อื่นๆ ระบุ.....

19. การรักษาที่ได้รับขณะนี้ คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () รับประทานยา 1 ชนิด
 () รับประทานยามากกว่า 1 ชนิด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการบริโภคอาหารของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างให้ตรงกับกรบริโภคอาหารและเครื่องดื่มของท่าน
ซึ่งในแต่ละข้อจะมีคำตอบเดียวและกรุณาตอบทุกข้อ

เกณฑ์การเลือกตอบคือเกณฑ์ดังนี้

ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ท่านไม่เคยบริโภคอาหารนั้นๆ เลย
ปฏิบัติหลายๆ ครั้ง	หมายถึง	ท่านมีการบริโภคอาหารนั้น ประมาณ 1 – 3 วัน ใน 1 เดือน
ปฏิบัติบ่อย	หมายถึง	ท่านมีการบริโภคอาหารนั้น ประมาณ 1 – 2 วัน ใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ท่านมีการบริโภคอาหารนั้น ประมาณ 3 – 4 วัน ใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ท่านมีการบริโภคอาหารนั้น ประมาณ 5 – 7 วัน ใน 1 สัปดาห์

การบริโภคอาหาร	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ปฏิบัติ บ่อย	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็นประจำ
1. รับประทานข้าวเจ้า หรือ ข้าวสาลี					
2. รับประทานข้าวเหนียว					
3. รับประทานข้าวกล้อง หรือ ข้าวซ้อมมือ					
4. รับประทานอาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง ปู					
5. เนื้อสัตว์หมักดองมีรสเปรี้ยว เช่น แหนมดิบ ไส้กรอกอีสาน ปลาสาม					
6. ปลาป่น ปลากรอบ กุ้งแห้ง ปลาตัวเล็ก					
7. ข้าวขามู ข้าวมันไก่ ข้าวหมูกรอบ					

การบริโภคอาหาร	ไม่เคย ปฏิบัติเลย	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ปฏิบัติ บ่อย	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็นประจำ
8. ปลาน้ำจืด เช่น ปลาหีบทิม ปลาตะเพียน ปลาแรด					
9. ปลาทะเล เช่น ปลาทู ปลา กระพง ปลาเก๋า					
10. แกงฮังเล แกงอ่อม แอ็บอ่อง ออ					
11. ไข่เป็ด หรือ ไข่ไก่					
12. ไข่เค็ม					
13. เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่					
14. อาหารกระป๋อง เช่น ปลา กระป๋อง เนื้อกระป๋อง ผักดอง กระป๋อง					
15. รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง					
16. ผักใบเขียวชนิดต่างๆ เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง กะหล่ำปลี					
17. พืชผักสีเหลือง เช่น ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ					
18. ผลไม้ชนิดต่างๆ เช่น ส้ม กล้วย สับปะรด					
19. อาหารที่ทอดด้วยน้ำมันหมู					
20. อาหารที่ทอดด้วยน้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำ น้ำมันถั่วเหลือง					
21. ขนมหวาน					
22. นม					
23. สุรา เบียร์					
24. ชา กาแฟ					

การบริโภคอาหาร	ไม่เคย ปฏิบัติเลย	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ปฏิบัติ บ่อย	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็นประจำ
25. น้ำผลไม้ เช่น น้ำส้มคั้น น้ำ มะนาว น้ำฝรั่ง					
26. น้ำอัดลม					
27. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว					
28. น้ำเต้าหู้ หรือนมถั่วเหลือง					
29. เครื่องดื่มสมุนไพร เช่น น้ำ ดอกคำฝอย น้ำลูกยอ					
30. ใช้น้ำปลาในการปรุงรส อาหาร					
31. ใช้เกลือในการปรุงอาหาร					
32. ใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ภาวะโรคของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับ ความรู้ ความนึกคิด และความเข้าใจตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ซึ่งแต่ละข้อ จะมีคำตอบ เดียวและกรุณาตอบทุกข้อ

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้ ความนึกคิด และความเข้าใจของผู้ตอบทุกประการ
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความในประโยคนั้นไม่แน่ใจว่าตรงกับความรู้ ความนึกคิด และความเข้าใจของผู้ตอบ
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้ ความนึกคิด และความเข้าใจของผู้ตอบเป็นส่วนใหญ่

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน			
1. คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงจะเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าคนอื่น			
2. โรคความดันโลหิตสูงไม่มีผลต่อการเป็นโรคไตวาย			
3. ถ้าระดับความดันโลหิตสูงมากเป็นเวลานานๆ อาจทำให้เป็นโรคอัมพาตได้			
4. ความอ้วน ไม่มีผลต่อโรคความดันโลหิตสูง			
5. การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงมากๆ ไม่ทำให้ระดับความดันโลหิตเพิ่มขึ้น			
6. การบริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัด จะทำให้ระดับความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น			
การรับรู้ถึงความรุนแรงของการเป็นโรค			
7. โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่ไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ ร่างกาย			

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
8. ถ้าความดันโลหิตสูงมากๆ เป็นเวลานานๆ จะทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้			
9. โรคความดันโลหิตสูงสามารถรักษาให้หายขาดได้			
10. อาการของโรคจะรุนแรงขึ้น ถ้าไม่มีการควบคุม			
11. การดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ ไม่มีผลทำให้โรคความดันโลหิตสูงรุนแรงขึ้น			
12. ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง สามารถรับประทานอาหารประเภทไขมันได้ตามปกติ			
การรับรู้ประโยชน์ของการรักษาและการปฏิบัติตัว			
13. การลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มไม่มีผลต่อโรค ความดันโลหิตสูง			
14. การลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ทำให้ระดับ ความดันโลหิตที่สูงลดลง			
15. การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ จะทำให้ระดับของความดันโลหิตสูงขึ้น			
16. การดื่มชา หรือกาแฟ ไม่มีผลต่อโรคความดันโลหิตสูง			
17. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยทำให้ระดับความดันโลหิตลดลงได้			
18. การรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอและมาพบแพทย์ตามนัด จะสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้			
การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติตัว			
19. การที่ต้องรับประทานอาหารที่มีรสเค็มทำให้ชีวิตขาดความสุข			
20. การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล เป็นสิ่งที่ยุ่งยาก ไม่สามารถปฏิบัติตามได้อย่างสม่ำเสมอ			

ข้อความ	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ ใจ	ไม่ เห็น ด้วย
21. การที่จะควบคุมโรคความดันโลหิตสูงให้ได้นั้น ต้องมีการเปลี่ยนแปลงนิสัยความเคยชินหลายอย่าง			
22. การงดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบากในการเข้าสังคม			
23. การมาพบแพทย์แต่ละครั้งต้องรอนานมาก ทำให้เสียเวลา			
24. การควบคุมอาหาร เป็นสิ่งที่ยุ่งยากมาก			
แรงจูงใจด้านสุขภาพทั่วไป			
25. ครอบครัวมีส่วนสนับสนุนในการควบคุม โรคความดันโลหิตสูง			
26. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว ในการบริโภคอาหารเมื่อเป็น โรคความดันโลหิตสูง จากแพทย์และพยาบาล อย่าง สม่าเสมอ			
27. แพทย์และพยาบาลให้ความเป็นกันเองทุกครั้งที่ได้รับ การรักษา			
28. การควบคุมอาหารตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล จะช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตได้			
29. ถ้าได้รับทราบว่าผลการดำเนินของโรคไม่ดีขึ้น ท่านจะไม่มา พบแพทย์อีก			
30. ท่านได้รับกำลังใจจากบุคคลรอบข้างเสมอ ทำให้ไม่มี ความวิตกกังวลในโรคที่เป็นอยู่			

ส่วนที่ 4 แบบบันทึกข้อมูลความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

-ระดับความดันโลหิตเมื่อมารับการตรวจรักษา (ภายใน 1 ปี)

เดือน.....	เดือน.....	เดือน.....	เดือน.....

ภาคผนวก ค

ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะโรคและการบริโภคอาหาร

		อาหารที่ควรบริโภค		P = 0.014
		ดี	ไม่ดี	
โอกาสเสี่ยงการเกิด ภาวะแทรกซ้อน	ถูกต้อง	37	22	
	ไม่ถูกต้อง	20	31	

		อาหารที่ควรบริโภค		P = 0.021
		ดี	ไม่ดี	
ประโยชน์ของ การ รักษา	ถูกต้อง	33	19	
	ไม่ถูกต้อง	24	34	

ลิขสิทธิ์รับหา... เชียงใหม่

Copyright © by

All rights reserved

		การบริโภคอาหารในภาพรวม		P = 0.002
		ดี	ไม่ดี	
โอกาสเสี่ยงการเกิด ภาวะแทรกซ้อน	ถูกต้อง	37	22	
	ไม่ถูกต้อง	17	34	

การบริโภคอาหารในภาพรวม

		ดี	ไม่ดี	
ความรุนแรงของ การเป็นโรค	ถูกต้อง	38	29	P = 0.046
	ไม่ถูกต้อง	16	27	

การบริโภคอาหารในภาพรวม

		ดี	ไม่ดี	
ประโยชน์ของ การ รักษา	ถูกต้อง	34	18	P = 0.001
	ไม่ถูกต้อง	20	38	

การบริโภคอาหารในภาพรวม

		ดี	ไม่ดี	
อุปสรรคใน การ ปฏิบัติตัว	ถูกต้อง	38	28	P = 0.029
	ไม่ถูกต้อง	16	28	

การบริโภคอาหารในภาพรวม

		ดี	ไม่ดี	
แรงจูงใจด้าน สุขภาพทั่วไป	ถูกต้อง	40	31	P = 0.040
	ไม่ถูกต้อง	14	25	

การบริโภคอาหารในภาพรวม

		ดี	ไม่ดี	
การรับรู้ภาวะโรคในภาพรวม	ถูกต้อง	41	21	P < 0.001
	ไม่ถูกต้อง	13	35	

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวพัชรินทร์ สืบสายอ่อน		
วัน เดือน ปีเกิด	2 มกราคม 2516		
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.	ชื่อสถาบัน	
	2533	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี จังหวัดพิษณุโลก
	2537	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	พ.ศ.	ตำแหน่ง	สถานที่
	2538 - ปัจจุบัน	พยาบาลประจำการ	ตึกพิเศษ 7 งานพยาบาลผู้ป่วยพิเศษ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved