

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

ศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) เรื่องการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในตำบลอินทขิล อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่รับการรักษาที่คลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลแม่แตง จำนวน 140 คน รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมีนาคม ถึง เดือนเมษายน 2551 ผู้ศึกษานำเสนอผลการศึกษาลำดับดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการ
- ส่วนที่ 3 การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านการรับประทานยา
- ส่วนที่ 4 การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 5 การปฏิบัติการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ เพศ และสถานภาพสมรส

(n = 140)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ ( $\bar{X}$ = 55.74 , SD = 10.13 , Min - Max = 30 ปี - 93 ปี)		
30 -40 ปี	5	3.60
41 -50 ปี	41	29.30
51 -60 ปี	58	41.40
มากกว่า 60 ปี	36	25.70
เพศ		
หญิง	98	70.00
ชาย	42	30.00
สถานภาพสมรส		
คู่	108	77.14
หม้าย	22	15.71
โสด	7	5.00
หย่า / แยก	3	2.15

จากตาราง 4.1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 51 - 60 ปีร้อยละ 41.40 อายุเฉลี่ย 55.74 ปี (SD = 10.13) อายุต่ำสุด 30 ปี อายุสูงสุด 93 ปี เป็นเพศหญิงร้อยละ 70.00 และสถานภาพสมรสคู่ร้อยละ 77.14

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษาและอาชีพ  
(n = 140)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียน	6	4.30
ประถมศึกษา	123	87.90
มัธยมศึกษา	8	5.70
ประกาศนียบัตร/ปวช./ปวส.	1	0.70
ปริญญาตรีขึ้นไป	2	1.40
<b>อาชีพ</b>		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	24	17.14
เกษตรกร	49	35.00
รับจ้างทั่วไป	52	37.15
ค้าขาย	10	7.14
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างประจำ	5	3.57

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

จากตาราง 4.2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 87.90  
และมีอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 37.15

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน และความเพียงพอของรายได้ (n = 140)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน</b>		
น้อยกว่า 1,000 บาท	10	7.10
1,001- 3,000 บาท	62	44.30
3,001- 6,000 บาท	40	28.60
6,001-10,000 บาท	12	8.60
มากกว่า 10,001 บาทขึ้นไป	16	11.40
<b>ความเพียงพอของรายได้</b>		
เพียงพอและมีเงินเหลือเก็บ	16	11.40
เพียงพอแต่ไม่มีเงินเหลือเก็บ	51	36.40
ไม่เพียงพอและไม่มีหนี้สิน	27	19.30
ไม่เพียงพอและมีหนี้สิน	46	32.90

จากตาราง 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีรายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 1,001-3,000 บาทร้อยละ 44.30 และรายได้เพียงพอแต่ไม่มีเงินเหลือเก็บร้อยละ 36.40

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ลักษณะครอบครัว จำนวนสมาชิก ในครอบครัว บทบาทของผู้ป่วยในครอบครัว และประวัติการเป็นเบาหวานใน ครอบครัว (n = 140)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>ลักษณะครอบครัว</b>		
ครอบครัวเดี่ยว	111	79.30
ครอบครัวขยาย	29	20.70
<b>จำนวนสมาชิกในครอบครัว</b>		
1 -2 คน	40	28.60
3 -4 คน	81	57.90
≥ 5 คน	19	13.50
<b>บทบาทของผู้ป่วยในครอบครัว</b>		
ผู้นำครอบครัว	53	37.90
สมาชิกในครอบครัว	87	62.10
<b>ประวัติการเป็นโรคเบาหวานในครอบครัว</b>		
ไม่มี	118	84.30
มี	22	15.70

จากตาราง 4.4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นครอบครัวเดี่ยวร้อยละ 79.30 มีจำนวนสมาชิก ในครอบครัว 3 - 4 คนร้อยละ 57.90 บทบาทในครอบครัวเป็นสมาชิกในครอบครัวร้อยละ 62.10 และไม่มีประวัติการเป็นเบาหวานในครอบครัวร้อยละ 84.30

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาที่เป็นโรคเบาหวาน  
ความถี่ของการนัดมาตรวจ และการมาตรวจตามนัด (n=140)

ข้อมูลด้านสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ระยะเวลาที่เป็นโรคเบาหวาน ( $\bar{X}$ = 6.11 , SD = 5.1 , Min - Max = 1ปี - 25 ปี)		
1- 5 ปี	82	58.57
6- 10 ปี	40	28.57
> 10 ปี	18	12.86
ความถี่ของการนัดมาตรวจ		
1 เดือน	40	28.60
2 เดือน	97	69.30
3 เดือน	3	2.10
ไม่สม่ำเสมอ	3	2.14
การมาตรวจตามนัด		
สม่ำเสมอ	134	95.72
ไม่สม่ำเสมอ	3	2.14

จากตาราง 4.5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลาเป็นโรคเบาหวานอยู่ในช่วง 1- 5 ปี ร้อยละ 58.57 ความถี่ของการนัดมาตรวจทุก 2 เดือนร้อยละ 69.30 และมาตรวจตามนัดสม่ำเสมอ ทุกครั้งร้อยละ 95.72

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรคที่เป็นร่วมอื่น และโรคที่เป็น  
(n=140)

ข้อมูลด้านสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โรคอื่นที่เป็นร่วมอื่น		
ไม่มี	43	30.70
มี	97	69.30
โรคอื่นที่เป็นร่วม(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
โรคความดันโลหิตสูง	84	86.6
ไขมันในเลือดสูง	39	40.21
โรคหัวใจ	18	18.56
โรคไทรอยด์เป็นพิษ	3	3.09
โรคเกาต์	2	2.06
โรคไตวาย	2	2.06

จากตาราง 4.6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีโรคที่เป็นร่วมอื่นร้อยละ 69.30 และโรคที่เป็นพบมากที่สุดคือโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 86.6 รองลงมาคือไขมันในเลือดสูงร้อยละ 40.21

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับน้ำตาลในเลือด  
ภาวะโภชนาการ และการสูบบุหรี่ (n = 140)

ข้อมูลด้านสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)</b>		
ดี (80 - 120 )	60	42.86
ดีพอใช้ (121 - 140 )	22	15.71
พอใช้ (141 - 180 )	39	27.86
ไม่ดี (>180 )	19	13.57
<b>ภาวะโภชนาการ</b>		
ผอม > 112	9	6.40
ปกติ (> 100 – 112 )	52	37.20
ท้วม (> 95 – 100 )	30	21.40
อ้วน (> 82 – 95 )	35	25.00
อ้วนอันตราย ( $\leq$ 82)	14	10.00
<b>การสูบบุหรี่</b>		
สูบ	18	12.90
ไม่สูบ	122	87.10

จากตาราง 4.7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับดีร้อยละ 42.86

ภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 37.20 และไม่สูบบุหรี่ร้อยละ 87.10



ตาราง 4.8 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแหล่งความรู้ในการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคเบาหวาน (n = 140)

แหล่งความรู้	จำนวน	ร้อยละ
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
พยาบาล	133	95.00
แพทย์	117	83.60
โภชนาการ	59	42.10
หนังสือ โปสเตอร์ แผ่นพับ	31	22.10
ญาติพี่น้องที่เป็นเบาหวาน	8	5.70
เพื่อนที่เป็นเบาหวาน	11	7.90
วิทยุ / โทรทัศน์	9	6.40
อาสาสมัครสาธารณสุข	3	2.10

จากตาราง 4.8 พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้ในการดูแลตนเองจากพยาบาลร้อยละ 95.00 และจากแพทย์ร้อยละ 83.60

## ส่วนที่ 2 การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพ

การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมและรายด้าน 4 ด้าน ได้แก่การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการ การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านการรับประทานยา การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย และการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ดังแสดงในตาราง 4.9 - 4.13

ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมและรายด้าน (n=140)

การดูแลตนเอง	$\bar{X}$	SD	ระดับ
โดยรวม	2.21	.26	ดี
รายด้าน			
การรับประทานยา	2.72	.35	ดีมาก
การป้องกันภาวะแทรกซ้อน	2.26	.34	ดี
โภชนาการ	2.22	.32	ดี
การออกกำลังกาย	1.21	.52	ดี

จากตาราง 4.9 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 2.21$ ,  $SD = .26$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านการรับประทานยาอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X} = 2.72$ ,  $SD = .35$ ) และด้านที่อยู่ในระดับดีคือ ด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ด้านโภชนาการ และด้านการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.26$ ,  $2.22$  และ  $1.21$  ตามลำดับ  $SD = .34$ ,  $.32$  และ  $.52$  ตามลำดับ )

ตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างด้านการรับประทานยา (n=140)

การดูแลตนเอง	$\bar{X}$	SD	ระดับ
รับประทานยาตามแพทย์สั่ง	2.94	.27	ดีมาก
รับประทานยาตรงเวลา	2.88	.38	ดีมาก
ไม่ปรับขนาดยา หรือหยุดยาเอง	2.71	.66	ดีมาก
ไม่รับประทานยาสมุนไพรหรืออาหารเสริมอื่น	2.63	.84	ดีมาก
ร่วมกับยาแผนปัจจุบันโดยไม่ปรึกษาแพทย์			
ไม่ซื้อยารับประทานเองเมื่อเจ็บป่วย	2.43	.85	ดี
<b>โดยรวม</b>	<b>2.72</b>	<b>.35</b>	<b>ดีมาก</b>

จากตาราง 4.10 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านการรับประทานยาโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X} = 2.72$ ,  $SD = .35$ ) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากคือการรับประทานยาตามแพทย์สั่ง การรับประทานยาตรงเวลา ไม่ปรับขนาดยาหรือหยุดยาเอง และไม่รับประทานยาสมุนไพรหรืออาหารเสริมอื่น ( $\bar{X} = 2.94$ ,  $2.88$ ,  $2.71$  และ  $2.63$  ตามลำดับ  $SD = .27$ ,  $.38$ ,  $.66$  และ  $.84$  ตามลำดับ) ส่วนการไม่ซื้อยารับประทานเองเมื่อเจ็บป่วยอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 2.43$ ,  $SD = .85$ )

ตาราง 4.11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติการดูแลตนเอง  
ของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน(n=140)

การดูแลตนเอง	$\bar{X}$	SD	ระดับ
<b>การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านจิตใจ</b>			
การจัดการกับความเครียดโดยการปรึกษาผู้ใกล้ชิด	2.62	.67	ดีมาก
ใช้ธรรมชาติ ออกกำลังกาย และพักผ่อนหย่อนใจ			
ทำจิตใจให้สบายไม่โมโหหรือหงุดหงิดง่าย	2.19	.57	ดี
<b>โดยรวม</b>	<b>2.41</b>	<b>.52</b>	<b>ดี</b>
<b>การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านการดูแลเท้า</b>			
สวมรองเท้าเมื่อออกนอกบ้าน	2.92	.38	ดีมาก
ล้างและฟอกสบู่ที่เท้าอย่างทั่วถึงทุกวัน	2.76	.64	ดีมาก
ตัดเล็บในแนวตรงไม่ขีดผิวหนังและไม่ตัดขอบด้านข้าง	2.69	.72	ดีมาก
ตัด คีบ หรือแกะหนังแข็งๆหรือตาปลาที่ฝ่าเท้า	2.61	.82	ดีมาก
หลังล้างเท้าหรือเมื่อเท้าเปียกได้เช็ดเท้าเบาๆทุกส่วน โดยเฉพาะ	2.43	.89	ดี
บริเวณซอกนิ้วเท้าให้แห้งด้วยผ้านุ่มๆ			
ตรวจเท้าอย่างละเอียด เพื่อดูความผิดปกติ	2.21	1.09	ดี
นั่งไขว่ห้าง นั่งยองๆหรือนั่งพับเพียบ	2.01	1.02	ดี
บริหารเท้า	1.78	.99	พอใช้
ทาครีมหรือ โลชันบำรุงผิวที่เท้าบางๆโดยเว้นบริเวณซอกนิ้วเท้า	1.08	1.20	พอใช้
และรอบเล็บเท้า			
<b>โดยรวม</b>	<b>2.28</b>	<b>.40</b>	<b>ดี</b>
<b>การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป</b>			
การอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	2.99	.11	ดีมาก
การอาบน้ำทำความสะอาดซอกอับ ข้อพับของร่างกายและอวัยวะ	2.91	.31	ดีมาก
สืบพันธุ์			
การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์หลังการขับถ่าย	2.85	.41	ดีมาก

ตาราง 4.11 (ต่อ)

การดูแลตนเอง	$\bar{X}$	SD	ระดับ
การดูแลตนเองให้มีการจับถ่ายอุจจาระเป็นปกติ	2.79	.58	ดีมาก
การแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	2.75	.62	ดีมาก
การนอนหลับพักผ่อนติดต่อกันวันละ 6-8 ชั่วโมง	2.74	.62	ดีมาก
การถ่ายปัสสาวะทันทีเมื่อรู้สึกปวด	2.56	.90	ดีมาก
การสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายที่เสี่ยงต่อภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำ	2.46	.84	ดี
การอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	1.86	1.10	พอใช้
การเตรียมน้ำหวาน ลูกอมหรือลูกกวาด	1.84	1.33	พอใช้
การพกดมุดประจำตัวผู้ป่วยที่ระบุโรคและยาที่ใช้รักษาเวลาเดินทาง	1.71	1.28	พอใช้
การพบจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	0.81	1.14	ควรปรับปรุง
การตรวจสุขภาพปากและฟันทุก 6 เดือน	0.69	1.04	ควรปรับปรุง
<b>โดยรวม</b>	<b>2.18</b>	<b>.42</b>	<b>ดี</b>

จากตาราง 4.11 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดี ด้านจิตใจ ( $\bar{X} = 2.41$ ,  $SD = .52$ ) การปฏิบัติดูแลตนเองด้านการดูแลเท้า ( $\bar{X} = 2.28$ ,  $SD = .40$ ) และการปฏิบัติดูแลตนเองด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป ( $\bar{X} = 2.18$ ,  $SD = .42$ )

ตาราง 4.12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติการดูแลตนเอง  
ของกลุ่มตัวอย่างด้านโภชนาการ (n = 140)

การดูแลตนเอง	$\bar{X}$	SD	ระดับ
<b>การรับประทานอาหารประเภทที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน</b>			
รับประทานผักชนิดต่างๆ ครบ 3 มื้อ	2.31	.85	ดี
<b>โดยรวม</b>	<b>2.31</b>	<b>.85</b>	<b>ดี</b>
<b>การรับประทานอาหารประเภทที่รับประทานได้แต่จำกัดจำนวน</b>			
การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.73	.61	ดีมาก
การรับประทานข้าวหรืออาหารประเภทแป้งครบ 3 มื้อ	2.68	.70	ดีมาก
การหลีกเลี่ยงการรับประทานไขมันจากสัตว์ น้ำมันมะพร้าว หรือ น้ำมันปาล์มในการปรุงอาหาร	2.61	.77	ดีมาก
การรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันหรือถั่วครบ 3 มื้อ	2.14	.89	ดี
การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็ม อาหารหมักดอง	1.64	1.09	พอใช้
การรับประทานผลไม้รสไม่หวานครบ 3 มื้อ	1.62	.85	พอใช้
การดื่มนมรสจืดพร้อมมันเนย	.90	1.08	ควรปรับปรุง
<b>โดยรวม</b>	<b>2.05</b>	<b>.36</b>	<b>ดี</b>
<b>การรับประทานอาหารประเภทที่ห้ามรับประทาน</b>			
การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ....	2.75	.63	ดีมาก
การดื่ม ชา กาแฟที่เติมน้ำตาล ครีมเทียมหรือนมข้นหวาน	2.44	.99	ดี
การรับประทานน้ำผึ้งและอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาล	1.94	.90	พอใช้
การปรุงอาหารโดยใส่ผงชูรส	1.00	1.187	ควรปรับปรุง
<b>โดยรวม</b>	<b>2.03</b>	<b>.57</b>	<b>ดี</b>
<b>ความเหมาะสมในการรับประทานอาหาร</b>			
การรับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ	2.89	.44	ดีมาก
การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	2.82	.49	ดีมาก

ตาราง 4.12 (ต่อ)

การดูแลตนเอง	$\bar{X}$	SD	ระดับ
การรับประทานอาหารในปริมาณใกล้เคียงกันในแต่ละมื้อ	2.54	.75	ดีมาก
การเลือกอาหารให้เหมาะสมกับโรคเวลาไปเที่ยวหรืองานเลี้ยง	2.51	.87	ดีมาก
การลดรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นกว่าปกติ	2.46	.82	ดี
การควบคุมการรับประทานอาหารตามน้ำหนักตัวให้เหมาะสม	2.23	1.00	ดี
การงดรับประทานจุบจิบระหว่างมื้อ	1.67	1.05	พอใช้
<b>โดยรวม</b>	<b>2.50</b>	<b>.41</b>	<b>ดีมาก</b>

จากตาราง 4.12 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดีด้านการรับประทานอาหารประเภทที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน ( $\bar{X} = 2.31$ ,  $SD = .85$ ) การรับประทานอาหารประเภทที่รับประทานได้แต่จำกัดจำนวน ( $\bar{X} = 2.05$ ,  $SD = .36$ ) การรับประทานอาหารประเภทที่ห้ามรับประทาน ( $\bar{X} = 2.03$ ,  $SD = .57$ ) และอยู่ในระดับดีมากด้านความเหมาะสมในการรับประทานอาหาร ( $\bar{X} = 2.50$ ,  $SD = .41$ )

ตาราง 4.13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติการดูแลตนเอง  
ของกลุ่มตัวอย่างด้านการออกกำลังกาย

การดูแลตนเอง	$\bar{X}$	SD	ระดับ
ออกกำลังกายในปริมาณพอๆกันในแต่ละครั้ง	1.59	.49	ดีมาก
ระยะเวลาการออกกำลังกาย 20 - 30 นาที	1.43	6.51	ดี
ทำงานออกแรงที่ได้เหงื่อติดต่อกัน 20-30 นาที	1.43	.76	ดี
มีการผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย	1.41	.64	ดี
อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	1.32	.72	ดี
มีการออกกำลังกาย	1.22	.84	ดี
ออกกำลังกายหลังอาหาร.....	.86	.80	พอใช้
โดยรวม	1.21	.51	ดี

จากตาราง 4.13 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 1.21, SD = .51$ ) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากได้แก่ ออกกำลังกายในปริมาณพอๆกันในแต่ละครั้ง ( $\bar{X} = 1.59, SD = .49$ ) และอยู่ในระดับพอใช้ในเรื่องการออกกำลังกายหลังอาหาร ( $\bar{X} = .86, SD = .80$ )