

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
โภชนศึกษา	6
โรคเบาหวาน	9
อาหารกับโรคเบาหวาน	11
การดูแลสุขภาพโดยทั่วไปของผู้ป่วยโรคเบาหวาน	17
ผู้ป่วยโรคเบาหวานกับการออกกำลังกาย	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
กรอบแนวคิดในการศึกษา	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	23
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	23
เครื่องมือที่ใช้	24
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล	28
การวิเคราะห์ข้อมูล	28

บทที่ 4 ผลการศึกษา	30
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	46
สรุปผลการศึกษา	46
อภิปรายผล	50
ข้อเสนอแนะ	56
บรรณานุกรม	57
ภาคผนวก	61
ภาคผนวก ก. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	62
ภาคผนวก ข. ตารางกำหนดกิจกรรม	63
ภาคผนวก ค. แผนการสอน	64
ภาคผนวก ง. แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวาน	74
ภาคผนวก จ. ภาวะโภชนาการ ความดันโลหิต และระดับน้ำตาล ในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน	76
ประวัติผู้เขียน	77

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
2.1	ชนิดผลไม้ในปริมาณ 1 ส่วน	14
3.1	เกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ โดยดัชนีสุขภาพ มช.	25
3.2	เกณฑ์ในการวัดความดันโลหิต	25
4.1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	31
4.2	ประวัติสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง	32
4.3	พฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา	33
4.4	การรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา	34
4.5	อาหารที่รับประทานได้แต่เลือกชนิดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา	36
4.6	ความเชื่อในเรื่องอาหารเกี่ยวกับโรคของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา	38
4.7	การออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา	39
4.8	การดูแลสุขภาพเท้าของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา	40
4.9	การดูแลสุขภาพฟันของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา	41
4.10	การได้รับยาของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา	42
4.11	การดูแลด้านจิตใจของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา	43
4.12	พฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและการดูแลสุขภาพ โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา	44
4.13	เปรียบเทียบระดับการดูแลตนเองด้านพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและการดูแลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโภชนศึกษา	45