

ภาคผนวก ง

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ภาวะโรคกระดูกพรุน (n = 40)

การรับรู้	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุน			
1. เมื่ออายุเพิ่มขึ้นจะมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	36(90.00)	3(7.50)	1(2.50)
2. เพศหญิงมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากกว่าเพศชาย	29(72.50)	10(25.00)	1(2.50)
3. เมื่อฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	31(77.50)	8(20.00)	1(2.50)
4. หญิงที่ผอมมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากกว่าหญิงที่อ้วน	11(27.50)	17(42.50)	12(30.00)
5. ชาวเอเชียมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากกว่าชาวยุโรป	4(10.00)	23 (57.50)	13(32.50)
6. เมื่อบุคคลในครอบครัวเป็นโรคกระดูกพรุนจะทำให้มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	27(67.50)	7(17.50)	6(15.00)
7. การรับประทานแคลเซียมน้อยจะมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	37(92.50)	1(2.50)	2(5.00)
8. การรับประทานผักที่มีกากใยสูงจะมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	6(15.00)	23(57.50)	11(27.50)
9. การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจะมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	19(47.50)	13(32.50)	8(20.00)
11. การรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงปริมาณมาก จะมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	11(27.50)	13(32.50)	16(40.00)
11. ถ้าดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ได้แก่ เบียร์ สุรา จะมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	33(82.50)	4(10.00)	3(7.50)

(ต่อ)

การรับรู้	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
12. การดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนได้แก่ ชา กาแฟ น้ำ อัดลมประเภทโคลาโค้ด่า จะมีโอกาสเกิดโรคกระดูก พรุนมากขึ้น	33(82.50)	5(12.50)	2(5.00)
13. การสูบบุหรี่เป็นประจำ จะมีโอกาสเกิดโรคกระดูก พรุนมากขึ้น	30(75.00)	6(15.00)	4(10.00)
14. การรับประทานยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ยากัน ชัก ยาปฏิชีวนะเตตราซัยคลิน ยารักษาโรคเบาหวาน จะ มีโอกาสดเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	14(35.00)	22(55.00)	4(10.00)
15. การออกกำลังกายน้อยหรือเคลื่อนไหวน้อย จะมี โอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	36(90.00)	2(5.00)	2(5.00)
16. การเป็นโรคบางชนิด เช่น โรคไต โรคตับ โรคเกี่ยวกับ ต่อมไร้ท่อ ไทรอยด์เป็นพิษ จะมีโอกาสเกิดโรคกระดูก พรุนมากขึ้น	13(32.50)	22(55.00)	5(12.50)
ความรุนแรงของการเกิดโรคกระดูกพรุน			
1. การเป็นโรคกระดูกพรุนจะทำให้กระดูกหักและพิการ	35(87.50)	2(5.00)	3(7.50)
2. การเป็นโรคกระดูกพรุนจะทำให้มีอาการปวดกระดูก เรื้อรัง	33(82.50)	4(10.00)	3(7.50)
3. การเป็นโรคกระดูกพรุนจะทำให้กระดูกต่างๆผิดรูปร่าง เช่น หลังค่อม โกงงอ ส่วนสูงลด	32(80.00)	5(12.50)	3(7.50)
4. อาการหลังค่อมที่เกิดจากโรคกระดูกพรุนจะทำให้การ ทำงานของปอดผิดปกติ	13(32.50)	15(37.50)	12(30.00)
5. การเป็นโรคกระดูกพรุนจะทำให้เกิดความสูญเสียใน ด้านต่างๆ เช่น สังคม เศรษฐกิจ เสียเวลา สูญเสีย ภาพลักษณ์	30(75.00)	5(12.50)	5(12.50)

(ต่อ)

การรับรู้	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
6. การเป็นโรคกระดูกพรุนจะทำให้การทำงานประจำวันและหน้าที่การงานของท่านลดลง	34(85.00)	3(7.50)	3(7.50)
7. การเป็นโรคกระดูกพรุนจะทำให้ท่านช่วยเหลือตัวเองได้น้อย อาจเกิดแผลกดทับและมีการติดเชื้อในกระแสเลือด	9(22.50)	17(42.50)	14(35.00)
8. การเป็นโรคกระดูกพรุน ถ้าได้รับการรักษาไม่ถูกต้อง จะทำให้เกิดการเสียชีวิตได้	27(67.50)	8(20.00)	5(12.50)
ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน			
1. การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง จะช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	38(95.00)	1(2.50)	1(2.50)
2. การรับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหมวดหมู่ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	40(100.00)	0(0)	0(0)
3. การรับประทานธาตุฟอสฟอรัสจะช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	28(70.00)	11(27.50)	1(2.50)
4. การรับประทานปลาเล็กปลาน้อย จะช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	39(97.50)	1(2.50)	0(0)
5. การรับประทานอาหารโปรตีนสูงปริมาณมากจะช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	12(30.00)	17(42.50)	11(27.50)
6. การรับประทานพืชผักให้หลากหลาย จะช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	32(80.00)	5(12.50)	3(7.50)
7. การรับประทานแคลเซียมเสริม จะช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	37(92.50)	3(7.50)	0(0)

(ต่อ)

การรับรู้	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
8. การออกกำลังกายที่มีการลงน้ำหนัก เช่นการวิ่งเหยาะๆ การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน การเดินรำ อย่างสม่ำเสมอ ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	38(95.00)	2(5.00)	0(0)
9. การออกกำลังกายครั้งละ 30-45 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้งอย่างสม่ำเสมอ ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	38(95.00)	2(5.00)	0(0)
10. การได้รับฮอร์โมนทดแทนตามแผนการรักษาของแพทย์ ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้	23(57.50)	16(40.00)	1(2.50)
11. การได้รับแสงแดดวันละ 15 นาที เข้า-เย็นจะช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้	33(82.50)	6(15.00)	1(2.50)
อุปสรรคของการเกิดโรคกระดูกพรุน			
1. การไม่มีความรู้เกี่ยวกับโรคกระดูกพรุน จะทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้	37(92.50)	1(2.50)	2(5.00)
2. การมีปัญหาส่วนตัวที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง จะทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้	9(22.50)	18(45.00)	13(32.50)
3. การมีภาระงานมาก จะทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้	10(25.00)	15(37.50)	15(37.50)
4. การมีปัญหาค่าใช้จ่ายในการปฏิบัติตัวจะทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน	21(52.50)	8(20.00)	11(27.50)
5. การไม่รับแสงแดด จะทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน	32(80.00)	3(7.50)	5(12.50)
6. การไม่มีเวลาออกกำลังกาย จะทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน	29 (72.50)	1(2.50)	10(25.00)
7. การไม่ชอบออกกำลังกายชนิดลงน้ำหนัก เช่นการวิ่งเหยาะๆ การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน การเดินรำ จะทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน	33(82.50)	3(7.50)	4(10.00)

(ต่อ)

การรับรู้	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
8. การไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใช้ยาบางชนิด เช่น ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ยาแก้ปวด ยาปฏิชีวนะเตตราซัยคลิน ยารักษาโรคเบาหวาน จะทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้	20(50.00)	15(37.50)	5(12.50)
9. การที่ครอบครัวของท่านสนับสนุนในเรื่องการปฏิบัติตัวป้องกันโรคกระดูกพรุน จะช่วยให้ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้	39(97.50)	0(0)	1(2.50)
แรงจูงใจด้านสุขภาพทั่วไปของการเกิดโรคกระดูกพรุน			
1. การได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ ช่วยให้อันป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	38(95.00)	1(2.50)	1(2.50)
2. แพทย์และพยาบาลมีส่วนทำให้สนใจที่จะป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	39(97.50)	1(2.50)	0(0)
3. การหมั่นสังเกตอาการที่เปลี่ยนแปลงของร่างกาย จะป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้	34(85.00)	2(5.00)	4(10.00)
4. การตัวอย่างผู้ที่เป็โรคกระดูกพรุน ทำให้เกิดการป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	27(67.50)	7(17.50)	6(15.00)
5. การศึกษาข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ เกี่ยวกับการโรคกระดูกพรุนช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้	36(90.00)	4(10.00)	0(0)
6. การไปพบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติเป็น จะช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้	35(87.50)	3(7.50)	2(5.00)
7. การสนใจในการตรวจร่างกายประจำปี จะช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้	37(92.50)	2(5.00)	1(2.50)
8. การชักชวนของครอบครัว ผู้ใกล้ชิดหรือเพื่อนๆ ทำให้สนใจในการป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	37(92.50)	3(7.50)	0(0)

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุน (n = 40)

พฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุน	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
1. ดื่มนมหรือเครื่องดื่มต่างๆที่ทำจากนมเนย	13 (32.50)	9 (22.50)	17 (42.50)	1 (2.50)
2. รับประทานอาหารจำพวกปลาไส้ตัน ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งตัวเล็ก กะปิ ปลาข้าว ไข่แดง	23 (57.50)	14 (35.00)	3 (7.50)	0 (0)
3. รับประทานอาหารที่ทำจากเต้าหู้	5 (12.50)	11 (27.50)	22 (55.00)	2 (5.00)
4. รับประทานอาหารถั่วชนิดต่างๆ	8 (20.00)	22 (55.00)	9 (22.50)	1 (2.50)
5. รับประทานอาหารธัญพืชประเภทงา	11 (27.50)	11 (27.50)	17 (42.50)	1 (2.50)
6. รับประทานอาหารหลากหลายชนิด	28 (70.00)	9 (22.50)	2 (5.00)	1 (2.50)
7. รับประทานอาหารเสริมประเภทแคลเซียม เช่น แคลเซียมชนิดเม็ด	9 (22.50)	1 (2.50)	10 (25.00)	20 (50.00)
8. รับประทานโปรตีนสูงปริมาณมาก(หมู,ไก่,ปลา)	9 (22.50)	8 (20.00)	19 (47.50)	4 (10.00)
9. รับประทานอาหารรสเค็ม	2 (5.00)	6 (15.00)	23 (57.50)	9 (22.50)
10. ดื่มน้ำและเครื่องดื่มมีน้ำตาลทุกชนิด	0 (0)	1 (2.50)	14 (35.00)	25 (62.50)
11. ดื่มเครื่องดื่มประเภท โคคาโคล่า	1 (2.50)	4 (10.00)	20 (50.00)	15 (37.50)
12. ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น น้ำชา กาแฟ (1-2 แก้วต่อวัน)	16 (40.00)	3 (7.50)	5 (12.50)	16 (40.00)
13. สูบบุหรี่	0 (0)	0 (0)	2 (5.00)	38 (95.00)
14. รับประทานยารักษาโรคกระดูกเปราะ ยาแก้ปวด ยาเบาหวาน ยาปฏิชีวนะ ยารักษาไทรอยด์เป็นพิษ	1 (2.50)	2 (5.00)	7 (17.50)	30 (75.00)
15. ออกกำลังกาย / สัปดาห์ (โยคะ,แอโรบิค,วิ่ง)	12 (30.00)	14 (35.00)	9 (22.50)	5 (12.50)
16. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (30-60 นาที)	15 (37.50)	12 (30.00)	9 (22.50)	4 (10.00)
17. ความถี่ในการออกกำลังกาย	13 (32.50)	14 (35.00)	9(22.50)	4 (10.00)
18. สวมใส่รองเท้าส้นสูง	4 (10.00)	9 (22.50)	13 (32.5)	14 (35.00)
19. ระวังการเกิดอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม	28 (70.00)	8 (20.00)	3 (7.50)	1 (2.50)
20. ใช้ฮอร์โมนทดแทน (พริมาริน)	2 (5.00)	0 (0)	2 (5.00)	36 (90.00)
21. มีความเครียด	0 (0)	6 (15.00)	32 (80.00)	2 (5.00)
22. ได้รับแสงแดดเวลาเช้า - เย็น	7 (17.50)	21 (52.50)	11 (27.50)	1 (2.50)
23. ได้รับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (วิตามิน)	10 (25.00)	1 (2.50)	3 (7.50)	26 (65.00)

