



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภู่วิภาดาวรรณ ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย มั่งค้าย ภาควิชาสัตยศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ดร. ลัดดาวัลย์ สิงห์คำฟู หัวหน้าหอผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์ หญิง 2  
งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์  
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
5. นายการุณ การดำริห์ หัวหน้าหอผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์ ชาย 3  
งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์  
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

## ภาคผนวก ข

## ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

## แผนการสอน

เรื่อง :	อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง
วิชา :	โภชนาการ
ผู้สอน :	นางสาวจิรัชญา คำภีระบุรี
เวลา :	30 นาที
กลุ่ม :	ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง
แผนก :	งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์

## ความสำคัญของอาหาร

อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การได้รับสารอาหารที่เพียงพอทั้งปริมาณ และคุณภาพ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง หากมีการเจ็บป่วยจะช่วยให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ การได้รับสารอาหารที่เหมาะสมมีความสำคัญต่อความสำเร็จของการรักษาผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง ส่งเสริมการหายของแผล และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น เช่น การติดเชื้อของแผลผ่าตัด แผลหายช้า หรือแผลไม่ติด เป็นต้น

๑๓๑

## จุดประสงค์การเรียนรู้ หรือจุดประสงค์ปลายทาง

เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเข้าใจหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมเมื่อได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง

## จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ผู้ป่วยสามารถตอบแบบสัมภาษณ์ด้านความรู้ที่อยู่ในระดับคะแนนตั้งแต่ร้อยละ 76 ขึ้นไป

๑๓๑

## เนื้อหา

### 1. อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง

ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพราะอาหารมีผลต่อการหายของแผล ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลังควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งประกอบด้วย

**อาหารหมู่ที่ 1** เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากนม อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของสารอาหาร โปรตีน

ฯลฯ

### 2. ประโยชน์ของอาหารแต่ละหมู่

อาหารประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ หลายชนิดที่มีความสัมพันธ์ต่อการหายของแผล ผ่าตัด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ นอกจากนี้ยังประกอบด้วย น้ำ และใยอาหาร (fiber)

#### ประโยชน์ของอาหารแต่ละหมู่ต่อการหายของแผลผ่าตัด

**อาหารหมู่ที่ 1** เป็นแหล่งของสารอาหาร โปรตีน ซึ่งมีความจำเป็นต่อการเสริมสร้างร่างกาย การสร้างเซลล์เม็ดเลือดขาวและโปรตีนมีผลโดยตรงต่อการหายของแผล อาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น นม ไข่ เนื้อปลา เนื้อไก่ ถั่วเหลืองป้องกันการแยกของบาดแผล ภาวะขาดโปรตีนทำให้การหายของแผลช้าลง ระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลง เสี่ยงต่อการติดเชื้อ นมและผลิตภัณฑ์นม ยังเป็นแหล่งของแร่ธาตุแคลเซียม ช่วยในการเชื่อมติดกันของกระดูกต่าง ๆ

ฯลฯ

### 3. สัดส่วนอาหารที่ควรบริโภค

ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง ควรบริโภคอาหารต่าง ๆ ดังนี้

**หมวดนม และผลิตภัณฑ์นม** วันละ 2-3 ส่วน

: ให้แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปรตีน และวิตามินบี

: ควรคั่วมันฝรั่งนึ่งเพื่อลดปริมาณไขมันจากน้ำมัน หรือนมจืดเพื่อลดปริมาณน้ำตาล

: นม 1 ส่วน คือ นม 1 แก้ว (240 มล.) โยเกิร์ตไม่ปรุงรส 1 ถ้วยตวง

หมวดผัก วันละ 3-5 ส่วน

: ให้วิตามินเอ โปรแตสเซียม และใยอาหาร

: ควรบริโภคผักใบเขียว ผักสีเหลือง เช่น ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง

: ผัก 1 ส่วน คือ ผักที่ปรุงสุก ½ ถ้วยตวง ผักสด 1 ถ้วยตวง

ฯลฯ

#### 4. สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง

สิ่งที่เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลังควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากมีผลทำให้แผลผ่าตัดหายช้าและกระดูกเชื่อมติดช้าลง คือ

**วิตามินอี** ได้รับความนิยมในการนำมาใช้บำรุงผิวและป้องกันการเกิดรอยแผลเป็น แต่วิตามินอีมีผลยับยั้งขบวนการหายของแผล โดยขัดขวางขบวนการอักเสบ และขัดขวางขบวนการสร้างเนื้อเยื่อ วิตามิน อี พบมากในน้ำมันรำข้าว

**การสูบบุหรี่** เนื่องจากการสูบบุหรี่ทำให้หลอดเลือดเสื่อม เลือดไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ลดลง เนื้อเยื่อได้รับออกซิเจนลดลง ส่งผลให้แผลหายช้า กระดูกเชื่อมติดช้าลง

ฯลฯ

#### กิจกรรมการสอน

##### 1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1.1 สอบถามผลการตรวจสุขภาพ ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง

1.2 กล่าวถึงความสำคัญของอาหารสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง

##### 2. ขั้นสอน

2.1 ผู้สอนสอบถามเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง ควรรับประทานเพื่อส่งเสริมการหายของแผลผ่าตัด

2.2 ผู้สอนแนะนำอาหารที่เหมาะสม สำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง ตามอาหารหลัก 5 หมู่ โดยอธิบายตามแผนภาพอาหารหลัก 5 หมู่

ฯลฯ

### 3. ขั้นสรุป

3.1 อภิปรายสรุป “อาหารที่ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง ควรบริโภคคือ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ตามปริมาณที่แนะนำ โดยแบ่งอาหารที่ควรบริโภคออกเป็น 5 หมวด คือ หมวดนมวันละ 2-3 ส่วน หมวดผักวันละ 3-5 ส่วน หมวดผลไม้วันละ 4 ส่วน หมวดหมวดธัญพืชวันละ 6-11 ส่วน เนื้อสัตว์วันละ 2-3 ส่วน และหมวดไขมัน ควรรับประทาน ปริมาณที่จำกัด นอกจากนั้นควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง และการสูบบุหรี่”

3.2 แจกแผ่นพับเกี่ยวกับคำแนะนำอาหารสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูก

สันหลัง

สื่อการสอน

1. แผนภาพอาหารหลัก 5 หมู่
2. ปริมาณอาหารแลกเปลี่ยน
3. แผ่นพับ คำแนะนำอาหารสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด กระดูกสันหลัง

การวัดและประเมินผล

1. ด้วยการใช้สังเกตความสนใจของผู้ป่วย
2. ผลจากการตอบคำถาม

เอกสารอ้างอิง

นิธยา รัตนปนนท์ และวิบูลย์ รัตนปนนท์. (2537). โภชนศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โอ. เอส.

พรินดีง เฮ้าส์.

Douglas Mackey & Alan L. Miller. (2003). Nutritional Support for Wound Healing.

**Alternative Medicine Review**, 359-377.

Kirk Mamilform. (1995). Wound Healing and Nutrition. **American Journal of Clinical**

**Nutrition**, 32(2): 416-418.

Nutrition in Wound Healing. (Online). Available: <http://www.WoundHealer.com>

(July 4, 2004).

เลขที่แบบสัมภาษณ์ .....

แบบวัดความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร  
ของผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง

## คำชี้แจง

1. โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ใน ( ) หน้าข้อความที่ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบ และเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์
2. แบบวัดนี้ใช้สัมภาษณ์ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง แบบวัดแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่
 

ส่วนที่ 1	ข้อมูลส่วนบุคคลสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง
ส่วนที่ 2	แบบวัดความรู้ทางโภชนาการสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง
ส่วนที่ 3	แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง

ผู้สัมภาษณ์ \_\_\_\_\_

สัมภาษณ์เมื่อ วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง

1. HN \_\_\_\_\_
2. อายุ \_\_\_\_\_ ปี
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. ความเพียงพอของรายได้
 

<input type="checkbox"/> เพียงพอเหลือเก็บ	<input type="checkbox"/> เพียงพอไม่เหลือเก็บ
<input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอไม่มีหนี้สิน	<input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอมีหนี้สิน
9. จำนวนสมาชิกในครอบครัว \_\_\_\_\_ คน
10. ผู้ดูแลเมื่อผู้ป่วยอยู่ที่บ้าน
 

<input type="checkbox"/> ดูแลตนเอง	<input type="checkbox"/> คู่สมรส
<input type="checkbox"/> บุตร-หลาน-ญาติ	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ _____
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_

25. ลักษณะของแผลผ่าตัด .....



## ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้ทางโภชนาการสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง

**คำชี้แจง** ต่อไปนี้เป็นข้อความที่บรรยายถึงลักษณะความรู้ทางโภชนาการสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง กรุณาตอบแบบวัดในแต่ละข้อ โดยใช้เครื่องหมาย ✓ ในข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุด

ใช่ หมายถึง สิ่งที่ท่านคิดว่าถูกต้อง  
 ไม่ใช่ หมายถึง สิ่งที่ท่านคิดว่าไม่ถูกต้อง

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ผู้วิจัย
1. การดื่มนม และผลิตภัณฑ์นมเพิ่มขึ้นช่วยให้กระดูกเชื่อมติดเร็วขึ้น *2. นมพร่องมันเนย หรือ นมถั่วเหลือง ไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วย 3. สารอาหารที่มีมากในผักและผลไม้ได้แก่ วิตามิน และแร่ธาตุ . . . 22. การดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มักทำให้เกิดปัญหาสุขภาพโภชนาการ			

ส่วนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด กระดูกสันหลัง

1. ท่านรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ

- ( ) 1 มื้อ      ( ) 2 มื้อ      ( ) 3 มื้อ  
 ( ) 4 มื้อ      ( ) 5 มื้อ      ( ) 6 มื้อ  
 ( ) มากกว่า 6 มื้อ

2. จำนวนมื้ออาหารที่ท่านรับประทานเป็นอาหารมื้อหลัก

- ( ) 1 มื้อ      ( ) 2 มื้อ      ( ) 3 มื้อ  
 ( ) มากกว่า 3 มื้อ

3. ท่านดื่มน้ำเปล่าวันละกี่แก้ว

- ( ) ไม่ดื่ม      ( ) 1-2 แก้ว      ( ) 3-4 แก้ว  
 ( ) 5-6 แก้ว      ( ) 7-8 แก้ว      ( ) มากกว่า 8 แก้ว

6. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่งดเว้นหลังได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง

- ( ) ไม่มี  
 ( ) มี ระบุ \_\_\_\_\_

สาเหตุเพราะ \_\_\_\_\_





แบบบันทึกอาหารที่บริโภคในแต่ละวัน จำนวน 3 วัน

คำชี้แจง กรุณาจดบันทึกรายการอาหารที่บริโภคในแต่ละวัน พร้อมทั้งจดบันทึกปริมาณอาหารที่บริโภคโดยการคาดคะเนปริมาณ ทำการบันทึกรายการอาหารเป็นเวลา 3 วัน

ชื่อ.....นามสกุล.....HN.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

วันที่	มื้ออาหาร	ชนิดอาหารที่บริโภค	ปริมาณอาหาร
1	เช้า		
	กลางวัน		
	เย็น		
	อาหารระหว่างมื้อ		

## ภาคผนวก ค

## รายการอาหารแลกเปลี่ยน

รายการอาหารแลกเปลี่ยนทั้ง 6 หมวด (รัศมี คันทะเสวี, 2532)

## หมวดที่ 1 รายการอาหารแลกเปลี่ยนน้ำนม

อาหารหมวดนี้ 1 ส่วน มีโปรตีน 8 กรัม ไขมัน 10 กรัมคาร์โบไฮเดรต 12 กรัม และ 170 แคลอรี

อาหาร	ปริมาณตวง	น้ำหนัก (กรัม)
น้ำนมธรรมชาติ	1 ถ้วยตวง	240
น้ำนมระเหย	½ ถ้วยตวง	120
นมผง	¼ ถ้วยตวง	35
นมผงไม่มีไขมัน	¼ ถ้วยตวง	35
น้ำนมไม่มีไขมัน	1 ถ้วยตวง	240

## หมวดที่ 2 รายการแลกเปลี่ยนผัก

ผักประเภท ก. จะรับประทานดิบในปริมาณเท่าใดก็ได้ เพราะจำนวนโปรตีนไขมันและคาร์โบไฮเดรตมีน้อยมาก แต่ถ้ารับประทานสุกเกิน ½ ถ้วยตวงในหนึ่งมื้อ จะต้องคำนวณคุณค่า ซึ่งอาจอนุโลมให้เท่ากับหนึ่งรายการแลกเปลี่ยนของผักประเภท ข.

ผักประเภท ก. ได้แก่ หน่อไม้ ผักกวางตุ้ง ใบกุ๊ยไช้ บวบ กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักคะน้า พริก มะเขือเทศ แดงกวา หัวไชเท้า ถั่วงอก ถัวยาว มะเขือชนิดต่างๆ ผักตำลึง ผักกาด ผักโขม ถั่วพู ผักกาดหอม เห็ด ฟัก ผักตบชวย ผักบุ้ง ผักกระเฉด น้ำเต้า มะระ หัวปลี ดอกโสน ดอกกระถิน ผักชะอม ยอดผักทอง ฯลฯ

ผักประเภท ข. ผักประเภทนี้ 1 ส่วน จะเท่ากับ 100 กรัม หรือ 1/2 ถ้วยตวงมีโปรตีน 2 กรัม ไขมันมีน้อยมากไม่คำนวณ คาร์โบไฮเดรต 7 กรัม และ 36 แคลอรี

ผักประเภท ข. ได้แก่ หัวผักกาดแดง หัวผักกาดเหลือง หอมใหญ่ ถั่วลันเตา ฟักทอง ขนุนดิบ กะหล่ำปลี มะเขือเทศ ดอกแค ถั่วแขก มะเขือขียว ถั่วฝักยาว สะเดา ใบขี้เหล็ก พริกหยวก มะรุม มันแกว สะตอ ลูกเนียง ฯลฯ

หมายเหตุ ดอกแคปกติจะเบาตราซัง ในการรับประทานโดยทั่วไปก็ไม่ถึง 100 กรัม จึงมักรวมเข้าไว้ในประเภท ก. มากกว่า

### หมวดที่ 3 รายการแลกเปลี่ยนผลไม้

ผลไม้หมวดนี้มีโปรตีนและไขมันน้อย จึงคำนวณแต่ปริมาณคาร์โบไฮเดรต เนื่องจากจำนวนคาร์โบไฮเดรตในผลไม้ 100 กรัม ชนิดต่าง ๆ กันจะไม่เท่ากัน จึงใช้วิธีกำหนดปริมาณคาร์โบไฮเดรตให้เท่ากันแทน คือ ผลไม้ 1 ส่วน จะมีคาร์โบไฮเดรต 10 กรัม และมี 40 แคลอรี ส่วนน้ำหนักของผลไม้ 1 ส่วนนั้น จะแตกต่างกันไป ดังนี้

อาหาร	น้ำหนัก (กรัม)
กล้วยสุก	35
ขนุน	40
แตง แคนตาลูป	135
ชมพู่มาเหมี่ยว	75
ชมพู่สาแหรก	70
แตงไทย	220
แตงโม	140
ทับทิม	70
ทุเรียน	25
น้อยหน่า	35
น้อยโหน่ง	30
น้ำมะนาว	165
น้ำส้ม	110
ฝรั่งเนื้อแดง	30
ฝรั่งเนื้อขาว	40
พุทรา	60
มะขามเทศ	55
มะขามป้อม	70
มะม่วงดิบ	70
มะม่วงห่าม	60
มะม่วงสุก	65

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

อาหาร	น้ำหนัก (กรัม)
มะละกอสุก	80
มะเฟือง	110
มังคุด	55
ละมุด	70
นางสาด	60
ลำไย	60
ลิ้นจี่สด	60
ลูกท้อ	100
ลูกพลับจีนแห้ง	18
สาเก	60
สาละสุก	75
สับปะรด	70
ส้มเกลี้ยง	100
เงาะ	60
ส้มเขียวหวาน	125
ส้มจีน	100
ส้มโอ	55
สตรอบเบอร์รี่	145
แอปเปิ้ลเขียว	65
แอปเปิ้ลแดง	65
องุ่น	50
ลูกตาลโตนดอ่อน	100
ลูกชิด	200
มะพร้าวอ่อน (เนื้อ)	140
เมล็ดขนุน	28
แห้วจีน (ดิบ)	50
แห้วจีน (สุก)	20

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



#### หมวดที่ 4 รายการแลกเปลี่ยนธัญพืช

อาหารในหมวดนี้แต่ละอย่างประกอบด้วยโปรตีน 2 กรัม ไขมันมีน้อยมาก  
คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม และ 68 แคลอรี

อาหาร	ปริมาณตวง	น้ำหนัก (กรัม)
ขนมปังธรรมดา	1 แผ่นใหญ่	25
บิสกิต ไรธรรมา	1 (เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 นิ้ว)	35
มัฟฟิน ธรรมดา	1 (เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 นิ้ว)	35
แป้งสาลี	2½ ช้อนตวง	20
ข้าวสุก	½ ถ้วยตวง	65
ธัญพืชสุก (cooked cereal)	½ ถ้วยตวง	100
ธัญพืชแห้ง (flakes และ puffed)	½ ถ้วยตวง	20
มักกะโรนี	½ ถ้วยตวง	65
เส้นก๋วยเตี๋ยว	½ ถ้วยตวง	65
ขนมแคร็กเกอร์	2 (สี่เหลี่ยม 2½ นิ้ว)	20
ผัก-ถั่วแห้ง (สุก)	½ ถ้วยตวง	90
ข้าวโพด	1/3 ถ้วยตวง	80
ถั่วลันเตา	½ ถ้วยตวง	100
มันเทศ (สุก) เหลือง	½ ถ้วยตวง	50
มันฝรั่ง (สุก) ไม่มีเปลือก	1 ลูก (เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 นิ้ว)	100
วุ้นเส้น (สุก)		80
บะหมี่ (สุก)		70
ขนมไข่	1 (ขนาด 1½ นิ้ว)	25
ไอศกรีมธรรมดา	½ ถ้วยตวง	70

(สำหรับไอศกรีมนั้น ถ้าให้ผู้ป่วยรับประทาน จะต้องลดอาหารแลกเปลี่ยนไขมัน 1½ ส่วน)

#### หมวดที่ 5 รายการแลกเปลี่ยนเนื้อสัตว์

เนื่องจากเนื้อสัตว์มีปริมาณไขมันไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับว่าเนื้อนั้นมาจากส่วนใด และสัตว์  
ได้รับการเลี้ยงดูอย่างไร จึงได้มีการแบ่งหมวดเนื้อสัตว์ออกเป็น 3 กลุ่ม ตามปริมาณไขมันที่มีอยู่  
ดังนี้

กลุ่ม ก. เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 1 ส่วน มีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 3 กรัม และพลังงาน

55 แคลอรี

อาหาร	น้ำหนัก	อาหาร	น้ำหนัก
เนื้อลูกวัว	30 กรัม	เนื้อวัวสันใน เนื้อสะโพกวัว	30 กรัม
เนื้อหมูสันใน	30 กรัม	เนื้อแกะสันใน เนื้อสะโพก	30 กรัม
ไก่ (ไม่มีหนัง)	30 กรัม	ปลา	30 กรัม
เต้าหู้ขาว	100 กรัม	เต้าหู้เหลือง	60 กรัม
กุ้ง-ปู-หอย	45 กรัม	ไส้กรอกที่ทำด้วยเนื้อไม่ติดมัน	50 กรัม
เมล็ดถั่วแห้ง	½ ถ้วยตวง		

กลุ่ม ข. เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง 1 ส่วน มีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 5 กรัม พลังงาน

73 แคลอรี

อาหาร	น้ำหนัก
เนื้อวัว แต่งและเอาไขมันที่ติดอยู่ออก เนื้อบด	30 กรัม
เนื้อหมู แต่งและเอาไขมันที่ติดอยู่ออก	30 กรัม
เครื่องใน	30 กรัม
ไก่ธรรมชาติ	30 กรัม
ไข่	1 ฟอง
ไส้กรอก	50 กรัม

กลุ่ม ค. เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง 1 ส่วน มีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 8 กรัม พลังงาน

120 แคลอรี

อาหาร	น้ำหนัก
เนื้อวัวที่มีไขมันเนื้อบดปนมัน	30 กรัม
เนื้อแกะ	30 กรัม
เนื้อหมู เนื้อหมูบด	30 กรัม
ไก่ตอน	30 กรัม
ปลาไขมัน	30 กรัม
แฮมขนาด 4½, 1/8 นิ้ว	1 แผ่น
ไส้กรอกผสมไขมัน	50 กรัม

### หมวดที่ 6 รายการแลกเปลี่ยนไขมัน

อาหารในรายการนี้ 1 ส่วน แต่ละอย่าง มีโปรตีน และคาร์โบไฮเดรตน้อยมาก มีไขมัน 5 กรัม และ 45 แคลอรี

อาหาร	ปริมาณตวง	น้ำหนัก (กรัม)
เบคอน (กรอบ)	1 ชิ้น	10
เนยหรือมาการีน	1 ช้อนชา	5
ครีม 20%	2 ช้อนโต๊ะ	30
ครีม 40%	1 ช้อนโต๊ะ	15
Cream cheese	1 ช้อนโต๊ะ	15
น้ำสลัด-ใส	1 ช้อนโต๊ะ	15
น้ำสลัดข้น (mayonnaise)	1 ช้อนชา	5
ลูกนัท	6 (ขนาดเล็ก ๆ)	10
น้ำมัน	1 ช้อนชา	5

## ภาคผนวก ง

## หนังสือพิทักษ์สิทธิ

## ข้อมูลสำหรับผู้ป่วย

ชื่อโครงการศึกษา : ผลการให้โภชนศึกษาต่อความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับ  
การบริโภคอาหารของผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาถึงผลการให้โภชนศึกษา ซึ่งครอบคลุมเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด ประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิด อาหารที่ควรบริโภคและอาหารที่ไม่ควรบริโภค พฤติกรรมการบริโภคอาหารประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลด้านการบริโภคอาหาร ซึ่งจะครอบคลุมจำนวนมื้ออาหาร ความถี่ของอาหารที่บริโภค ความเชื่อเรื่องอาหาร ตลอดจนอาหารที่งดเว้นในภาวะปกติ ภาวะเจ็บป่วยและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

## วิธีการ

ในกรณีที่คุณตกลงเข้าร่วมในการศึกษา คุณจะถูกรอชื่อให้เขียนชื่อลงในใบยินยอม ซึ่งแสดงว่าคุณสมัครใจเข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้ คุณจะถูกผู้ทำการศึกษาสัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร คำถามบางข้ออาจจะทำให้คุณประหม่า ขอความกรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริงให้มากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ อย่างไรก็ตามคุณไม่จำเป็นต้องตอบคำถามที่คุณไม่ต้องการจะตอบ คำถามทุกข้อจะเก็บเป็นความลับ ไม่มีใครสามารถล่วงรู้ได้ยกเว้นผู้สัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์ จะทำการสัมภาษณ์คุณ 2 ครั้ง แต่แต่ละครั้งจะใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 30 นาที โดยใช้ห้องแยกในหอผู้ป่วยในการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง

### ความเสี่ยง

ความเสี่ยงในการเข้าร่วมทางศึกษาคั้งนี้จะมีแค่เวลา และความพยายามในการตอบคำถามของคุณ อย่างไรก็ตามเราจะเก็บรักษาความลับของคุณไว้เป็นความลับ จะไม่มีชื่อของคุณปรากฏในคำตอบ ดังนั้นจึงไม่มีใครสามารถบอกได้ว่าคุณตอบคำถามเช่นไร

### การรักษาความลับ

เราจะพยายามอย่างยิ่งในการเก็บรักษาข้อมูลของคุณไว้เป็นความลับ จะมีเพียงรหัสปรากฏในการตอบคำถามของคุณ และจะไม่มีชื่อคุณแต่อย่างไร รายงานผลต่าง ๆ จากการศึกษาวิจัย จะไม่มีข้อมูลส่วนตัวใด ๆ ปรากฏอยู่ ข้อมูลจะถูกนำเสนอในภาพรวม ข้อมูลของคุณจะถูกเก็บเป็นความลับนานประมาณ 6 เดือน หลังจากการศึกษาลิ้นสุดลง จะถูกทำลายทำโดยลบข้อมูลออกจากคอมพิวเตอร์

### ความสมัครใจในการเข้าร่วมการศึกษาวิจัย

การเข้าร่วมในการศึกษาคั้งนี้ เป็นไปตามความสมัครใจของคุณเท่านั้น อีกทั้งคุณจะสามารถออกจากการศึกษาเมื่อไหร่ก็ได้ และจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้นในการรับบริการทางการแพทย์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ หรือที่ใด ๆ ทั้งนี้ที่การสัมภาษณ์สิ้นสุดลง ถือว่าการมีส่วนร่วมในการศึกษาเป็นอันจบสิ้นลง

### คำถามหรือปัญหา

ถ้าคุณมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยคั้งนี้ หรือรู้สึกรังเกียจใจ คุณสามารถติดต่อผู้ทำการศึกษา คือ นางสาวจิรัฐยา คำภีระบุรี โทรศัพท์ 053-945794 (เวลาราชการ) และ 09-5535361 (นอกเวลาราชการ)

## หนังสือแสดงความยินยอมการเข้าร่วมในโครงการวิจัย

## INFORMED CONSENT FORM

ข้าพเจ้า นาย/ นาง/ นางสาว..... ที่อยู่.....  
 บัตรประจำตัวประชาชน / ข้าราชการ เลขที่..... ขอให้ความยินยอมของตนเอง  
 ที่จะเข้าเกี่ยวข้องในการวิจัย/ คั่นคว้า เรื่อง ผลการให้โภชนาศึกษาต่อความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับ  
 การบริโภคอาหารของผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง ซึ่งผู้วิจัย คือนางสาวจิรัฐมา คำภีระบุรี  
 ได้อธิบายต่อข้าพเจ้าเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้แล้ว ผู้วิจัยมีความยินดีที่จะให้คำตอบต่อคำถามประการใด  
 ที่ข้าพเจ้าอาจจะมีได้ ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะที่  
 เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย และผู้วิจัยจะได้  
 ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือจิตใจของข้าพเจ้า ตลอดการวิจัยนี้ และรับรองว่า  
 หากเกิดมีอันตรายใด ๆ จากการวิจัยดังกล่าว ผู้ยินยอมจะได้รับการรักษาอย่างเต็มที่ที่ข้าพเจ้ายินยอม  
 เข้าร่วมการวิจัยโดยการสมัครใจ และสามารถที่จะถอนตัวจากการวิจัยนี้ เมื่อใดก็ได้ ทั้งนี้โดยไม่มี  
 ผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลที่ข้าพเจ้าจะได้รับ ถ้าข้าพเจ้าเป็นผู้ป่วย และในกรณีที่เกิดข้อข้องใจ  
 หรือปัญหาที่ข้าพเจ้าต้องการปรึกษากับผู้วิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับผู้วิจัย คือ นางสาวจิรัฐมา  
 คำภีระบุรี ได้ที่ หอผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์ ชาย 3 โทรศัพท์ 053-945794 (เวลาราชการ) และ  
 09-5535361 (นอกเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

ลงนาม.....สามี/ภรรยา

ผู้ปกครอง ของผู้ยินยอม

ลงนาม.....ผู้วิจัย

ลงนาม.....พยาน

ลงนาม.....พยาน

วันที่.....

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวจิรัฐยา คำภีระบุรี
วัน เดือน ปี เกิด	20 ตุลาคม 2521
ประวัติการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรังษีวิทยา จังหวัดเชียงใหม่
2539	พยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์
2544	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	พยาบาลวิชาชีพ หอผู้ป่วยออร์โทปิดิกส์ ชาย 3
2544- ปัจจุบัน	งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โทปิดิกส์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved