

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

**ภาคผนวก**

### แบบสอบถาม

เรื่อง ความเชื่อด้านอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้ติดเชื้อเอชไอวี  
ในจังหวัดเชียงใหม่

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อด้านอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีภาวะโภชนาการปกติและทุพโภชนาการ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาศาสนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบโดยตรงต่อตัวท่านแต่อย่างใด ผลของการศึกษาที่ได้สามารถใช้เป็นประโยชน์พื้นฐานในการให้ความรู้ คำแนะนำแก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ต่อไป

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเชื่อด้านอาหาร
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภค
- ตอนที่ 4 แบบบันทึกภาวะโภชนาการ

## แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

## ตอนที่ 1

1. อายุ ..... ปี

2. เพศ

ชาย

หญิง

3. ศาสนา

พุทธ

คริสต์

อิสลาม

อื่น ๆ .....

4. สถานภาพสมรส

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.ว.ส. / อนุปริญญา

ปริญญาตรี หรือสูงกว่าปริญญาตรี

6. อาชีพปัจจุบันของท่าน

ไม่ได้ทำงาน

รับจ้าง .....

นักเรียน – นักศึกษา

ค้าขาย .....

รับราชการ

เกษตรกรรม .....

รัฐวิสาหกิจ

อื่น ๆ .....

## 7. รายได้ของท่าน

- ไม่มีรายได้ ถ้าท่านไม่มีรายได้ ท่านได้รับความช่วยเหลือจากแหล่งใด  
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- สามเณร / ภรรยา  บุตร  
 ญาติ พี่น้อง  อื่น ๆ (ระบุ) .....

- น้อยกว่า 1,000 บาท ต่อเดือน  
 1,001 – 3,000 บาท ต่อเดือน  
 3,001 – 6,000 บาท ต่อเดือน  
 6,001 – 9,000 บาท ต่อเดือน  
 มากกว่า 9,000 บาท ต่อเดือน

## 8. รายได้ของท่านเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่

- เพียงพอ เหลือเก็บ  เพียงพอ ไม่เหลือเก็บ  
 ไม่เพียงพอ ไม่มีหนี้สิน  ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน

## 9. ท่านทราบว่าติดเชื่อมานานาน ..... ปี

## 10. ท่านคาดว่าท่านติดเชื่อจาก

- เพศสัมพันธ์  ยาเสพติด  
 รับประทาน  อื่น ๆ (ระบุ) .....

## 11. ท่านเคยรับประทาน หรือกำลังรับประทานยาต้านเชื้อไวรัสอยู่หรือไม่

- ไม่เคย  
 เคย ชื่อ .....

## 12. ท่านเคยฉีดวัคซีน หรือกำลังได้รับวัคซีนต้านเชื้อไวรัสอยู่หรือไม่

- ไม่เคย  
 เคย

13. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการรับประทานอาหารที่เหมาะสมบ้างหรือไม่

- ไม่เคย
- เคย (ถ้าเคย ท่านได้รับคำแนะนำจากแหล่งใดมากที่สุด ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่อนามัย
  - บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ สามี ภรรยา ลูก ญาติพี่น้อง
  - เพื่อน ผู้ร่วมงาน กลุ่มเครือข่ายผู้ติดเชื้อ
  - โทรทัศน์
  - วิทยุ
  - หนังสือพิมพ์
  - เอกสารเผยแพร่ความรู้
  - อื่น ๆ เช่น .....

14. ท่านออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่

- ไม่เคยออกกำลังกายเลย
- นาน ๆ ครั้ง
- ประมาณ 2 – 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์
- เป็นประจำ

15. ถ้าท่านออกกำลังกาย ท่านใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

- น้อยกว่า 20 นาที ต่อครั้ง
- 20 – 30 นาที ต่อครั้ง
- มากกว่า 30 นาที ต่อครั้ง

## แบบสอบถามความเชื่อด้านอาหาร

## ตอนที่ 2

## ความหมาย

เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นด้วยกับความเชื่อดังกล่าว
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านไม่เห็นด้วยกับความเชื่อดังกล่าว
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ท่านไม่แน่ใจในความเชื่อดังกล่าว

	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
1. ท่านมีความเชื่อว่าการดื่มนมวัว หรือนมกล่องจะทำให้ท้องเสีย			
2. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารทะเล โดยเฉพาะ ปลาหมึก ปลาหู จะทำให้ไม่สบาย ปวดศีรษะ และท้องเสีย			
3. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานเนื้อวัวสุก จะทำให้มีผื่นคัน เวียนศีรษะ เป็นไข้และปวดเมื่อยตามตัว			
4. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานเห็ด จะทำให้มีไข้ ปวดศีรษะ			
5. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารหมักดอง ปลาสด จะทำให้เกิดอาการของโรคทรูค			
6. ท่านมีความเชื่อว่าการดื่มน้ำมะพร้าวจะทำให้มีอาการของโรคทรูค			
7. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานผักสดทุกวันจะทำให้ร่างกายแข็งแรง			
8. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ			
9. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารที่ปรุงจากไก่ จะทำให้มีอาการคันตามตัว			
10. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานปลาไม่มีเกล็ด เช่น ปลาคู จะทำให้เป็นตุ่มบริเวณผิวหนังได้ง่าย			
11. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานถั่วทำให้มีอาการของโรคทรูค			

	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
12. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานมะระจีนทำให้ อาการของโรคดีขึ้น			
13. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารเหลวทำให้ดื่ม ตามผิวหนังเป็นน้ำ			
14. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานผักที่มีรสขมเป็นยา ช่วยรักษาโรค			
15. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานปลาร้าทำให้อาการ ของโรคทรุด			
16. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานขนมจีนทำให้ท้องร่วง			
17. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานลาบดิบ ลู๊ เป็น ยาบำรุงกำลัง			
18. ท่านมีความเชื่อว่าการดื่มโสม หรือรังนกจะช่วยบำรุง ร่างกาย			
19. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานข้าวมาก ๆ ทำให้ ร่างกายแข็งแรง			
20. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานสัปรดทำให้ ท้องเสีย			
21. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานลำไยทำให้ปาก เป็นแผล			
22. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานหอยทำให้อาการของ โรคทรุดลง			

## แบบสอบถามพฤติกรรมกรการบริโภค

## ตอนที่ 3

## ความหมาย :

ทำประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 5 ถึง 7 วัน / สัปดาห์
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 3 ถึง 4 วัน / สัปดาห์
บ่อย	หมายถึง	ปฏิบัติ 1 ถึง 2 วัน / สัปดาห์
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1 ถึง 3 วัน / เดือน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวเลย

พฤติกรรมกรการบริโภคของท่าน	เป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	บ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ					
2. ท่านรับประทานอาหารเช้า					
3. ท่านรับประทานอาหารกลางวัน					
4. ท่านรับประทานอาหารมื้อเย็น					
5. ท่านรับประทานอาหารประเภทข้าว					
6. ท่านรับประทานอาหาร ประเภทกล้วยเดี่ยว					
7. ท่านรับประทานอาหาร ประเภทเนื้อสัตว์					
8. ท่านรับประทานผัก					
9. ท่านรับประทานผลไม้					
10. ท่านดื่มนมวัว					
11. ท่านดื่มน้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง					
12. ท่านดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 – 10 แก้ว					
13. ท่านรับประทานอาหารประเภทไข่					
14. ท่านรับประทานอาหารทะเล					
15. ท่านรับประทานขนมหวานใส่กะทิ					
16. ท่านรับประทานอาหารประเภทถั่ว เมล็ดแข็งต่าง ๆ					
17. ท่านดื่มน้ำสุรา					



พฤติกรรมกรบรีโภคของท่าน	เป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	บ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
18. ท่านดื่มเบียร์					
19. ท่านรับประทานอาหารทอด					
20. ท่านทำอาหารรับประทานเอง					
21. ท่านรับประทานอาหารนอกร้าน					
22. ท่านซื้ออาหารสดที่ตลาด					
23. ท่านซื้ออาหารปรุงสำเร็จมารับประทาน					
24. ท่านซื้ออาหารสดจากห้างสรรพสินค้า					
25. ท่านรับประทานอาหารดิบ ๆ สุก ๆ					
26. ท่านดื่มน้ำอัดลม					
27. ท่านดื่มน้ำผลไม้					
28. ท่านรับประทานผลไม้ดอง					
29. ท่านรับประทานอาหารรสจัด					
30. ท่านรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป					
31. ท่านรับประทานอาหารหมัก ดอง					
32. ท่านใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร					
33. ท่านล้างผักก่อนนำไปบริโภคทุกครั้ง					
34. ท่านล้างผลไม้ก่อนนำไปบริโภคทุกครั้ง					
35. ท่านรับประทานแต่น้ำแข็งหลอด					
36. ท่านล้างมือก่อนการปรุงอาหาร					
37. ท่านล้างมือก่อนรับประทานอาหาร					
38. ท่านล้างมือก่อนและหลังเข้าห้องน้ำ					
39. ท่านทำความสะอาดภาชนะหลังการใช้ ทุกครั้ง					
40. ท่านล้างภาชนะให้แห้งก่อนนำไปเก็บทุกครั้ง					
41. ท่านทำความสะอาดของสด เช่น เนื้อ ผัก ก่อนการรับประทานทุกครั้ง					
42. ท่านอุ่นอาหารที่ปรุงค้างคืนก่อนนำมา รับประทาน					

## แบบบันทึกภาวะโภชนาการ

ตอนที่ 4

น้ำหนัก \_\_\_\_\_ กิโลกรัม

ส่วนสูง \_\_\_\_\_ เมตร

ค่าดัชนีมวลกาย \_\_\_\_\_ กิโลกรัมต่อตารางเมตร

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวจัญจรา วาฤทธิ
วัน เดือน ปี เกิด	6 พฤศจิกายน 2513
วุฒิการศึกษา	2532 สำเร็จมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนปิ่นสร้อยแยลส์ วิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ 2536 วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาการพยาบาลและผดุงครรภ์ มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่
การทำงาน	2536 – 2539 พยาบาลประจำห้องฉุกเฉิน โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม 1 จังหวัดเชียงใหม่ 2539 – ปัจจุบัน พยาบาลประจำห้องผ่าตัด โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม 1 จังหวัดเชียงใหม่