



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ลำดับที่.....

แบบบันทึกการตรวจร่างกาย

คำชี้แจง : ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความในแต่ละข้อ หรือเติมคำ
ในช่องว่างตามที่ได้ตรวจร่างกายให้ตรงกับความเป็นจริง

วัน เดือน ปี ที่ตรวจร่างกาย...../...../.....

น้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบเอว

1. ความสูง.....เซนติเมตร
2. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
3. เส้นรอบเอว.....เซนติเมตร

การวัดความดันโลหิต

4. แขนที่ใช้วัดความดัน

ขวา	ซ้าย
ชาย	ชาย
5. ท่าที่ใช้วัดความดัน

นั่ง	นอน
ชาย	ชาย
6. ค่าความดัน

ครั้งที่ 1 ซิสโตลิก.....	ไดแอสโตลิก.....	มิลลิเมตร.ปรอท
ครั้งที่ 2 ซิสโตลิก.....	ไดแอสโตลิก.....	มิลลิเมตร.ปรอท
ครั้งที่ 3 ซิสโตลิก.....	ไดแอสโตลิก.....	มิลลิเมตร.ปรอท

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบสัมภาษณ์

คำชี้แจง : ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หรือ () หน้าข้อความในแต่ละข้อ หรือเติมคำ ในช่องว่างตามที่ผู้รับการสัมภาษณ์ได้ตอบแบบสัมภาษณ์ให้ตรงกับความเป็นจริง

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ปัญหาสุขภาพ และภาวะสุขภาพทั่วไป

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป

- 1 เพศ ชาย หญิง
- 2 ขณะนี้ท่านอายุ.....ปี.....เดือน
- 3 ภูมิลำเนาเดิม
อำเภอเชียงของ อำเภอเวียงแก่น ประเทศลาว อื่น ๆ (ระบุ)
- 4 ท่านอาศัยอยู่ในอำเภอเชียงของเป็นระยะเวลานาน.....ปี.....เดือน
- 4 สถานภาพสมรส
โสด คู่ หย่า หม้าย
แยกกันอยู่
- 5 นับถือศาสนา พุทธ คริสต์ อื่น ๆ (ระบุ).....
- 7 ระดับการศึกษาสูงสุด
ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น
มัธยมศึกษาตอนปลาย ประกาศนียบัตรวิชาชีพ / อนุปริญญา
อื่น ๆ ระบุ.....
- 8 ปัจจุบันท่านมีอาชีพใดเป็นอาชีพหลัก (รายได้ส่วนใหญ่ได้มาจากการประกอบอาชีพนี้)
เกษตรกร กรรมกร ค้าขาย
รับจ้าง รับราชการ / พนักงานของรัฐ
พนักงานบริษัท / เอกชน อื่น ๆ ระบุ.....
- 9 รายได้ของท่านเฉลี่ยต่อเดือน.....บาท
- 10 รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน.....บาท
- 11 ความพอเพียงของค่าใช้จ่ายในครัวเรือน
พอใช้ และมีเหลือเก็บ พอใช้ แต่ไม่มีเหลือเก็บ
ไม่พอใช้ แต่ไม่มีหนี้ ไม่พอใช้ และเป็นหนี้
- 12 หนี้สินของทั้งครอบครัวทั้งหมด ณ ปัจจุบัน.....บาท

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ภาวะสุขภาพ

- 1 ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมาท่านได้รับการตรวจสุขภาพร่างกายโดยบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขใช่หรือไม่

ไม่ใช่

ใช่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง () วัดรอบเอว
() วัดความดันโลหิต () อื่น ๆ (ระบุ).....

- 2 ผู้ที่ตอบว่าใช่ในข้อที่ 2 ผลการตรวจร่างกายของท่านเป็นอย่างไร

ปกติ

ไม่ปกติ

- () น้ำหนักน้อย () น้ำหนักเกิน
() ความดันโลหิตสูง () อื่น ๆ (ระบุ).....

ไม่ทราบ

- 3 ท่านมีการเจ็บป่วยเรื้อรังหรืออาการเรื้อรังที่มีอาการนานกว่า 6 เดือนหรือไม่

ใช่ (ระบุโรคหรืออาการ).....

ไม่ใช่

- 4 ปัจจุบันท่านมีปัญหาสุขภาพอื่น ๆ หรือไม่

ใช่ (ระบุ).....

ไม่ใช่

- 5 ภาวะสุขภาพโดยรวมในปัจจุบันของท่านเป็นอย่างไร

มีการเจ็บป่วย ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันและช่วยเหลือตนเองได้

มีการเจ็บป่วย สามารถทำกิจวัตรประจำวันและช่วยเหลือตนเองได้ปกติ แต่ทำงานหนักไม่ได้

มีการเจ็บป่วยเล็กน้อย สามารถทำกิจวัตรประจำวันและดูแลตนเองได้ปกติ แต่ทำงานหนักได้เพียงเล็กน้อย

ไม่มีการเจ็บป่วย สามารถทำกิจวัตรประจำวัน ดูแลช่วยเหลือช่วยเหลือตนเองได้ปกติ และสามารถทำงานหนักได้

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพแบ่งเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ด้านการบริโภคอาหาร

1 ปกติใน 1 วัน ท่านรับประทานอาหารจำนวน.....มื้อ

2 ทุกวันในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมาท่านรับประทานอาหารประเภทใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() หมู่ที่ 1 อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไช้ นม ถั่วเมล็ดแห้ง

() หมู่ที่ 2 อาหารจำพวกข้าว น้ำตาล เผือก มัน

() หมู่ที่ 3 อาหารจำพวกพืชผักใบเขียวทุกชนิดและพืชผักต่าง ๆ และน้ำ

() หมู่ที่ 4 อาหารจำพวกผลไม้ต่าง ๆ

() หมู่ที่ 5 อาหารจำพวกน้ำมันหรือไขมัน ที่ได้จากพืชหรือสัตว์

ครบทั้ง 5 หมู่ (ข้ามไปข้อ 4)

ไม่ครบ 5 หมู่

3 ผู้ที่ตอบในข้อ 2 ไม่ครบทั้ง 5 หมู่ ท่านจะปฏิบัติเช่นนี้ต่อไปอีกใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

4 ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมาท่านรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เช่น ขนมชั้น สังขยา ลอดช่อง ขนมขบเคี้ยว ลูกอม ช็อคโกแลต อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่ (ข้ามไปข้อ 6)

5 ผู้ที่ตอบว่าใช่ในข้อ 4 ท่านจะรับประทานอาหาร ในข้อ 4 เช่นนี้ต่อไปใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

6 ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมาท่านรับประทานอาหารที่มีไขมัน เช่น หนังไก่ หมูสามชั้น ไข่กรอก กุนเชียง แองกะทิ แองเจียวหวาน กลัวยาวคชิ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่ (ข้ามไปข้อ 8)

7 ผู้ที่ตอบว่าใช่ในข้อ 6 ท่านจะรับประทานอาหาร ในข้อ 6 ต่อไปอีกใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

8 ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมาท่านดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง(กระทิงแดง ฉลาม ลิโพ เอ็ม 100 ฯ รวมกันมากกว่า 2 ขวดหรือมากกว่า 2 แก้วต่อวัน ใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่ ไม่ใช่ (ข้ามไปข้อ 10)

9 ผู้ที่ตอบว่าใช่ในข้อ 8 ท่านจะดื่มเครื่องดื่มในข้อ 8 เช่นนี้ต่อไปอีกใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

10 ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมาท่านรับประทานอาหารจุกจิกไม่เป็นเวลา ใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่ (ข้ามไปข้อ 12)

11 ผู้ที่ตอบว่าใช่ในข้อ 10 ท่านจะกระทำเช่นนี้ต่อไปใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

12 ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมาท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัดและ/หรือเค็มเครื่องปรุงจนมีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เป็นต้น และ/หรืออาหารหมักดอง เช่น ผักกาดดอง หน่อไม้ดอง ผลไม้ดอง ใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่ (ข้ามไปข้อ 14)

13 ผู้ที่ตอบว่าใช่ในข้อ 12 ท่านจะรับประทานอาหาร ในข้อ 12 เช่นนี้ต่อไปใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

14. ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมาท่านรับประทานอาหารสำเร็จรูป กึ่งสำเร็จรูปต่าง ๆ เช่น ปลากระป๋อง ผักกระป๋อง ผลไม้กระป๋อง มาม่า ยำยำ อย่างใดอย่างหนึ่งใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่ (ข้ามไปข้อ 16)

15 ที่ตอบว่าใช่ในข้อ 14 ท่านจะรับประทานอาหาร ในข้อ 14 เช่นนี้ต่อไปใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

16 ในรอบ 12 เดือน ที่ผ่านมากท่านรับประทานชาลดน้ำหนักหรือยาระบายเพื่อลดน้ำหนักใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่ (ข้ามไปข้อ 18)

17 ผู้ที่ตอบว่าใช่ในข้อ 16 ท่านจะกระทำเช่นนี้ต่อไปใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

ข้อคำถามข้อที่ 18 และ 19 ให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ดูรูปภาพที่ 1 การบริโภคผักและผลไม้ และ ถ้วยตวงมาตรฐานของจริง พร้อมทั้งให้คำอธิบายต่อไปนี้ “ คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวข้องกับการบริโภคผักและผลไม้ ท่านบริโภคเป็นประจำ ขอให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้โดยนึกถึงการบริโภคใน 1 สัปดาห์ ขอให้ท่านคิดถึงผลไม้หรือผักที่ได้รับประทานเป็นประจำแล้วนำมาเปรียบเทียบว่าถ้าได้ลงในถ้วยมาตรฐานที่เป็นภาพประกอบจะได้ ก็ถ้วยตวงมาตรฐาน (1 ถ้วย = 150 cc) ซึ่งเป็นคำตอบของจำนวนหน่วยมาตรฐานของผักหรือผลไม้ที่รับประทานต่อวัน (ผลไม้ 1 หน่วยมาตรฐานเท่ากับ มะละกอ แดงโม หรือสัปรด 6 - 8 คำ หรือ ถ้วยน้ำว่า 1 ผล หรือ ถ้วยหอม 1 ผลขนาดกลาง หรือส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ หรือเงาะ 4 ผล หรือผลไม้บด ผลไม้แปรรูป ½ ถ้วย หรือผลไม้กระป๋อง 1 ถ้วย หรือน้ำผลไม้สด ½ ถ้วย ทั้งนี้ผลไม้แปรรูปไม่นับรวมผลไม้กวน เชื่อม ฉาบ โดยให้บันทึกเป็นหน่วยมาตรฐานเป็นจำนวนเต็ม)

18 ในแต่ละวัน ใน 12 เดือนที่ผ่านมาท่านรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้รวมกันน้อยกว่า 5 ถ้วยตวงใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

19 ในแต่ละวันในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมาท่านรับประทานผักและผลไม้ประเภทต่าง ๆ เป็นจำนวน.....หน่วยมาตรฐานต่อวัน

(ผลไม้ 1 หน่วยมาตรฐาน เท่ากับ มะละกอ แดงโม หรือสัปปะรด 6 - 8 คำ หรือ กล้วยน้ำว่า 1 ผล หรือ กล้วยหอม 1 ผลขนาดกลาง หรือส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ หรือเงาะ 4 ผล หรือผลไม้บด ผลไม้แปรรูป ½ ถ้วย หรือผลไม้กระป๋อง 1 ถ้วย หรือน้ำผลไม้สด ½ ถ้วย ทั้งนี้ผลไม้แปรรูปไม่นับรวมผลไม้กวน เชื่อม ฉาบ โดยให้บันทึกเป็นหน่วยมาตรฐานเป็นจำนวนเต็ม)

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1 ตลอดช่วงชีวิตท่านเคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ สาทิ เหล้าอู ใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

ข้ามไปตอน 3

2 เหตุผลที่ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ตอบ ได้มากกว่า 1 ข้อ)

ชอบ

เครียด

เพื่อนชวน

มีงานเลี้ยง งานบุญหรือ งานสังสรรค์

อื่น ๆ ระบุ.....

3 ท่านเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกเมื่ออายุ.....ปี

4 ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำเป็นระยะเวลานาน.....ปี

5 ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมา ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ที่กล่าวมาแล้วใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

ข้ามไปตอน 3

6 ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมาท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ทุกวัน ๆ ละ..... ครั้ง

ทุกสัปดาห์ ๆ ละ..... ครั้ง

ทุกเดือน ๆ ละ ครั้ง

ปีละ ครั้ง

7 ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมาท่านเคยดื่มเหล้าอย่างหนักใช่หรือไม่

(การดื่มเหล้าอย่างหนักหมายถึงการดื่มเหล้าผสมโซดาตั้งแต่ 8 แก้ว หรือ 8 เป๊กขึ้นไป หรือเหล้าขาว 40 ดีกรีตั้งแต่ครึ่งขวดขึ้นไป หรือเบียร์ ตั้งแต่ 4 กระป๋องหรือขวดใหญ่ 2 ขวดขึ้นไปหรือสาโท กระแส เหล้าอู หรือสุราหมักพื้นบ้านขนาดเท่าขวดเบียร์ขนาดใหญ่ 630 ซีซี ตั้งแต่ขวดครึ่งขึ้นไป (1 เป๊กมีปริมาตรเท่ากับ 30 ซีซี)

ใช่ จำนวน.....ครั้ง

ไม่ใช่ ข้ามไปตอน 3

8 ท่านคิดจะดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อไปอีกหรือไม่

ใช่

ไม่ใช่ ห้ามไปตอน 3

9. ผู้ที่ตอบว่าใช่ ในข้อ 11 เพราะเหตุผลใด ท่านจึงคิดว่าท่านจะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อีกต่อไป

ผ่อนคลายความเครียด

ใจสั้น มือสั้น กระสับกระส่ายนอนไม่หลับ

มีงานเลี้ยง งานบุญหรือ งานสังสรรค์

อื่น ๆ (ระบุ).....

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ด้านการสูบบุหรี่

1 ในตลอดช่วงชีวิตท่านเคยสูบบุหรี่ หรือยาสูบประเภทอื่น ๆ ใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่ จบการสัมภาษณ์

2 ท่านเคยสูบบุหรี่ หรือยาสูบอื่น ๆ มากกว่า 100 มวน หรือ 100 ครั้ง ใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

3 ท่านสูบบุหรี่ หรือยาสูบประเภทอื่น ๆ ทุกวันหรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

4 ท่านเริ่มสูบบุหรี่ หรือยาสูบประเภทอื่น ๆ เป็นประจำทุกวันเมื่อท่านมีอายุ.....ปี

5 ท่านสูบบุหรี่ หรือยาสูบประเภทอื่น ๆ เป็นประจำทุกวันเป็นระยะเวลาาน.....ปี

6 ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมาท่านสูบบุหรี่อะไร

บุหรี่ซองที่มีขายตามท้องตลาด จำนวน.....มวนต่อวัน

บุหรี่มวนเอง

() มวนด้วยกระดาษขาวจำนวน.....มวนต่อวัน

() มวนด้วยใบตองจำนวน.....มวนต่อวัน

() อื่น ๆ (ระบุ) จำนวน.....มวนต่อวัน

7 ท่านคิดจะเลิกสูบบุหรี่ต่อไปหรือไม่

ไม่ใช่ จบการสัมภาษณ์

ใช่เมื่อใด.(ระบุ).....

คำชี้แจง และการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมในการศึกษา

ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของชนเผ่าขมุวัยแรงงานในอำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

ภาวะบีบคั้นทางเศรษฐกิจและสังคมในช่วง 20 – 30 ปีที่ผ่านมา มีผลกระทบต่อวิถีชีวิตของชนเผ่าขมุ โดยชนเผ่าขมุ ได้รับเอาวัฒนธรรมวิถีชีวิตคนเมืองนำมาปฏิบัติพร้อมกับยึดถือเป็นค่านิยม แต่ด้วยข้อจำกัดของชนเผ่าขมุในด้านการศึกษา ทำให้ต้องเผชิญกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ส่งผลให้เกิดปัญหาหลาย ๆ ด้าน เช่น ปัญหาสุขภาพ พบว่ากลุ่มชนเผ่าขมุวัยแรงงานมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ได้แก่ การบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วน การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติดเป็นต้น ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยด้วยโรคไม่ติดต่อต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของชนเผ่าขมุวัยแรงงาน เพื่อให้ได้ข้อมูลในการวางแผนงานหรือการจัดโครงการด้านต่าง ๆ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชนเผ่าขมุต่อไป

ในการศึกษานี้ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านเข้ารับกรรับการสัมภาษณ์แบบสัมภาษณ์และตรวจสุขภาพร่างกายโดยการ ชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง วัดเส้นรอบเอว วัดความดันโลหิต ขบวนการเก็บข้อมูลดังกล่าวไม่เก็บค่าใช้จ่ายใด ๆ ไม่มีความเสี่ยงอันตรายใด ๆ ไม่มีความเจ็บปวด และใช้เวลาไม่เกิน 20 นาทีต่อคน ท่านสามารถถอนตัวจากการศึกษารั้งนี้ได้ทุกเวลา ทุกท่านที่เข้าร่วมการศึกษาจะได้รับแจ้งสภาวะสุขภาพ ได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพ และ การส่งต่อไปรับบริการที่เหมาะสมต่อไป

ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นายชนสรณ์ ใจอินผล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง

ในการดำเนินการศึกษานี้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร ยามานะ (Taro Yamane) และกำหนดความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 ดังนี้

จากสูตร

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ $N =$ ขนาดของประชากร $= 536$ คน

$e =$ ค่าความคลาดเคลื่อน $= 0.05$

$n =$ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

จะได้ว่า

$$n = \frac{536}{1 + 536 (0.05)^2}$$

$$= 229$$

ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 229 คน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

รายละเอียดเกี่ยวกับภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง

ตาราง 12 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะสุขภาพ ได้แก่ ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และระดับความดันโลหิต

ภาวะสุขภาพ	ชาย (n = 110) (ร้อยละ)	หญิง (n = 119) (ร้อยละ)	รวม (n = 229) (ร้อยละ)
ดัชนีมวลกาย (Kg/m ²)			
< 18.5 (น้ำหนักน้อย)	10.0	11.8	10.9
18.5 - 24.9 (น้ำหนักปกติ)	75.5	63.0	69.4
25.0 - 29.9 (น้ำหนักเกิน)	13.6	20.2	16.7
30.0 - 34.9 (อ้วน ระดับ 1)	0.9	4.2	2.4
> 40 (อ้วน ระดับ 3)	0	0.8	0.4
เส้นรอบเอว (ซม.)			
ปกติ	98.2	73.1	85.2
เสี่ยงเพิ่มขึ้น	1.8	21.0	11.8
เสี่ยงเพิ่มมากขึ้น	0	5.9	3.0
ระดับความดันโลหิต			
ปกติ	79.1	84.9	82.1
สูงกว่าปกติ	11.8	9.2	10.5
ความดันโลหิตสูงระดับ	8.2	4.2	6.1
ความดันโลหิตสูงระดับ 2	0.9	1.7	1.3

ตาราง 13 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะและประเภทอาหาร

ประเภทของอาหารที่รับประทาน	ไม่ถูกต้อง	ถูกต้อง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. รับประทานอาหารสำเร็จรูป ทั้งสำเร็จรูปต่าง ๆ (n = 202)	177 (87.6)	25 (12.4)
2. รับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เช่น ขนมชั้น สังขยา ลอดช่อง ลูกอม (n = 180)	154 (85.6)	26 (14.4)
3. รับประทานอาหารที่มีไขมัน เช่น หนั๋งไก่ หมูสามชั้น (n = 195)	164 (84.1)	31 (15.9)
4. ดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลังรวมกัน > 2 ขวด หรือ 2 แก้วต่อวัน (n = 130)	25 (19.2)	105 (80.8)

ตาราง 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะและพฤติกรรมที่รับประทาน
อาหาร

พฤติกรรมการรับประทานอาหาร	ไม่ถูกต้อง	ถูกต้อง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน(ร้อย ละ)
1. รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ต่อวัน (n = 74)	65 (87.8)	9 (12.2)
2. รับประทานยาลดน้ำหนักหรือยาระบายเพื่อลดน้ำหนัก (n = 14)	10 (71.4)	4 (28.6)
3. รับประทานอาหารที่เติมเครื่องปรุงจนมีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด และ/หรืออาหารหมักดอง (n = 163)	19 (11.7)	144 (88.3)
4. รับประทานอาหารจุกจิบไม่เป็นเวลา (n = 91)	7 (7.7)	84 (92.3)

ตาราง 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามลักษณะการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	จำนวน	ร้อยละ
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (n = 180)		
เลิกดื่ม	55	30.6
ไม่เลิกดื่ม	125	69.4
เหตุที่ไม่เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์*(n = 125)		
มีงานเลี้ยง งานบุญหรือ งานสังสรรค์	102	81.6
ชอบดื่ม	28	22.4
เพื่อนชวน	32	25.6
แก้ปวดเมื่อย/ขารักษาโรค	5	4.0
ผ่อนคลายความเครียด	4	3.2

*ตอบ ได้หลายข้อ

ตาราง 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในรอบปีที่ผ่านมา

การดื่มในรอบปีที่ผ่านมา	ชาย(n = 100)	หญิง(n = 80)	รวม(n = 180)
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
ดื่มอย่างหนัก	66 (66.0)	25(31.2)	91(50.6)
ไม่ดื่มอย่างหนัก	34 (34.0)	55(68.8)	89 (49.4)

ตาราง 17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและการสูบบุหรี่ในช่วงชีวิต

การสูบบุหรี่	ชาย (n = 110)	หญิง (n = 119)	รวม (n = 229)
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
ไม่เคยสูบ	42 (38.2)	88 (73.9)	130 (56.8)
เคยสูบ	68 (61.8)	31 (26.1)	99 (43.2)
สูบเป็นประจำ	37 (54.4)	18 (58.1)	55 (55.6)
ไม่สูบเป็นประจำ	31 (45.6)	13 (41.9)	44 (44.4)

ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละการสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทบุหรี่ที่สูบและจำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวันในรอบปีที่ผ่านมา

จำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน (มวน)	ประเภทบุหรี่			จำนวน จำนวน(ร้อยละ)
	บุหรี่ยี่ห้อ	มวนด้วยกระดาษ	มวนด้วยใบตอง	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
1 – 5	3 (42.8)	13 (37.1)	11 (84.6)	27 (49.1)
6 – 10	1 (14.3)	14 (40.0)	2 (15.4)	17 (30.9)
11 – 15	1 (14.3)	3 (8.6)	0	4 (7.3)
> 15 มวน	2 (28.6)	5 (14.3)	0	7 (12.7)
รวม	7 (100.0)	35 (100.0)	13 (100.0)	55 (100.0)

ตารางที่ 19 จำนวนและร้อยละการสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศในรอบปีที่ผ่านมา

การเลิกสูบบุหรี่ (n = 55)	ชาย (n = 37)	หญิง (n = 18)	รวม (n = 55)
ไม่เลิกสูบบุหรี่	27 (73.0)	13 (72.2)	40 (72.7)
คิดจะเลิกสูบบุหรี่	10 (27.0)	5 (27.8)	15 (27.3)

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

1. รองศาสตราจารย์ นงเยาว์ อุดมวงศ์ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ยูยงค์ จันทรวิจิตร ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล	นายชนสรณ์ ใจอินผล
วัน เดือน ปีเกิด	2 มีนาคม 2509
ประวัติการศึกษา	<p>พ.ศ. 2528 สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่</p> <p>พ.ศ. 2530 สำเร็จการศึกษาระดับอนุปริญญาประกาศนียบัตรเจ้าพนักงานสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขภาคเหนือ</p> <p>พ.ศ. 2535 สำเร็จการศึกษาปริญญา สาขาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช</p> <p>พ.ศ. 2548 สำเร็จการศึกษาปริญญา สาขารัฐศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช</p>
ประวัติการทำงาน	<p>พ.ศ. 2532 - 2535 เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 3 สถานีอนามัยตำบลบ่อสลี อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่</p> <p>พ.ศ. 2535- 2539 เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 4 - 5 สถานีอนามัยตำบลบ่อหลวง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่</p> <p>พ.ศ. 2540- 2541 เจ้าหน้าที่บริหารงานสาธารณสุข 6 สถานีอนามัยตำบลบ่อหลวง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่</p>
ปัจจุบัน	<p>นักวิชาการสาธารณสุข 7 ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลริมโขง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย</p>
ผลงานทางวิชาการ	<p>พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว ตำบลริมโขง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย</p>