



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

ตารางร้อยละของความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน

ตารางที่ ก-1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ ความเชื่อด้านสุขภาพ ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ในขณะที่ท่านคิดว่าตนเองมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคเบาหวาน เนื่องจากมีปัจจัยเสี่ยง	74 (46.2)	54 (33.7)	12 (7.5)	10 (6.3)	10 (6.3)
2. ท่านคิดว่าการปล่อยให้อ้วนโดยไม่ควบคุม น้ำหนักทำให้ท่านมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้มากขึ้น	129 (80.6)	25 (15.7)	4 (2.5)	1 (0.6)	1 (0.6)
3. ท่านคิดว่า ถ้าท่านได้รับการตรวจสุขภาพจากบุคลากรสาธารณสุขสม่ำเสมอ ท่านจะไม่มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้เลย *	0	7 (4.4)	34 (21.2)	83 (51.9)	36 (22.5)
4. ท่านคิดว่าคนที่เครียดเป็นประจำ เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากกว่าคนที่ไม่เครียด	92 (57.5)	28 (17.5)	33 (20.6)	6 (3.8)	1 (0.6)
5. ท่านคิดว่าคนที่มีญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ พี่ หรือ น้อง เป็นโรคเบาหวาน จะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานมากกว่าผู้อื่น	133 (83.1)	18 (11.3)	8 (5.0)	1 (0.6)	0
6. ท่านคิดว่าผู้หญิงที่เคยคลอดลูกน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 4 กิโลกรัม มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานมากกว่าผู้อื่น	63 (39.3)	31 (19.4)	56 (35.0)	7 (4.4)	3 (1.9)
7. ท่านคิดว่าคนที่มียาอายุ 35 ปีขึ้นไปมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากกว่าคนอายุน้อย	115 (71.8)	23 (14.4)	15 (9.4)	7 (4.4)	0

ตารางที่ ก-1 (ต่อ)

8. ท่านคิดว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากกว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ	137 (85.6)	15 (9.3)	4 (2.5)	2 (1.3)	2 (1.3)
---	---------------	-------------	------------	------------	------------

หมายเหตุ * หมายถึง ข้อความด้านลบ

ตารางที่ ก-2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ ความเชื่อด้านสุขภาพ ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน

การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ท่านคิดว่าผู้ป่วยเบาหวานมีโอกาสพิการหรือตายได้ ถ้าไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ	150 (93.8)	8 (5.0)	2 (1.2)	0	0
2. ท่านคิดว่าการเป็นโรคเบาหวานจะทำให้ความสามารถในการทำงานลดลง	128 (80.0)	22 (13.8)	5 (3.1)	5 (3.1)	0
3. ท่านคิดว่าการเป็นเบาหวานนานๆ จะทำให้จอตาเสื่อม ถึงตาบอดได้	147 (91.9)	10 (6.2)	3 (1.9)	0	0
4. ท่านคิดว่าการเป็นเบาหวานนานๆ จะทำให้ไตอักเสบ และไตวาย	133 (83.2)	13 (8.1)	13 (8.1)	1 (0.6)	0
5. ท่านคิดว่าการเป็นโรคเบาหวานจะทำให้เป็นแผลเรื้อรังง่าย แต่หายยาก และบางคนแผลอาจลุกลามมากจนถึงต้องตัดอวัยวะส่วนนั้นทิ้ง	154 (96.3)	5 (3.1)	1 (0.6)	0	0
6. ท่านคิดว่าผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานหากควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ มีโอกาสเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด	122 (76.2)	22 (13.8)	15 (9.4)	1 (0.6)	0
7. ท่านคิดว่าโรคเบาหวาน ทำให้เกิดการเสื่อมของเส้นเลือดในสมองอาจจะทำให้เป็นอัมพาตได้	119 (74.4)	24 (15.0)	15 (9.4)	2 (1.2)	0

ตารางที่ ก-3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ ความเชื่อด้านสุขภาพ
ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกัน โรคเบาหวาน

การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกัน โรคเบาหวาน	เห็นด้วย อย่าง มาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ท่านคิดว่า การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การเต้นรำ การเล่นกีฬา การบริหารร่างกาย อย่างสม่ำเสมอ ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้	144 (90.0)	11 (6.9)	3 (1.9)	1 (0.6)	1 (0.6)
2. ท่านคิดว่า การควบคุมน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถป้องกันโรคเบาหวานได้	139 (86.9)	15 (9.4)	4 (2.5)	2 (1.2)	0
3. ท่านคิดว่า การหลีกเลี่ยงจากการดื่มสุราและสูบบุหรี่ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้	134 (83.8)	11 (6.9)	13 (8.1)	2 (1.2)	0
4. ท่านคิดว่า การควบคุมปริมาณของอาหาร โดยการรู้จักเลือกกินอาหารในปริมาณที่เหมาะสม จะป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้	150 (93.8)	8 (5.0)	1 (0.6)	1 (0.6)	0
5. ท่านคิดว่า การหลีกเลี่ยงอาหารมัน เช่น แยม ฮังเด แคมหมู หมูสามชั้น แยมกะทิ อาหารทอด และการปรุงอาหารด้วยน้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม เป็นการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน	147 (91.9)	9 (5.6)	3 (1.9)	1 (0.6)	0
6. ท่านคิดว่า โรคเบาหวานสามารถป้องกันได้ด้วย การหลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน เช่น ขนมหวาน น้ำหวาน ผลไม้ที่มีรสหวาน น้ำอัดลม หรือ เครื่องดื่มบำรุง	151 (94.4)	6 (3.7)	3 (1.9)	0	0
7. ท่านคิดว่า การรู้จักจัดการกับความเครียด ทำจิตใจให้สบาย จะช่วยลดการเป็นโรคเบาหวานได้	120 (75.0)	26 (16.2)	12 (7.5)	2 (1.3)	0

ตารางที่ ก-4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ ความเชื่อด้านสุขภาพ ด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน

การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติ เพื่อป้องกัน โรคเบาหวาน	เห็นด้วย อย่าง มาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ท่านคิดว่าการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์พยาบาลและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นเรื่องยุ่งยากทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามได้ อย่างสม่ำเสมอ *	18 (11.3)	28 (17.5)	4 (2.5)	20 (12.5)	90 (56.2)
2. ท่านมีงานมากจนไม่มีเวลาออกกำลังกาย*	12 (7.5)	22 (13.7)	8 (5.0)	31 (19.4)	87 (54.4)
3. ท่านคิดว่าการออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง ถีบจักรยาน ฯลฯ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ 30 นาที เป็นเรื่องยุ่งยากทำให้ไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ *	13 (8.1)	19 (11.9)	6 (3.8)	28 (17.5)	94 (58.7)
4. ท่านรู้สึกอับอายเวลาต้องออกกำลังกาย *	1 (0.6)	1 (0.6)	0	5 (3.1)	153 (95.7)
5. ท่านคิดว่าการที่ต้องควบคุมอาหารโดยไม่รับประทานอาหารรสหวาน อาหารที่มีไขมันสูง เป็นเรื่องที่ปฏิบัติได้ยาก *	13 (8.1)	23 (14.4)	3 (1.9)	19 (11.9)	102 (63.7)
6. เรื่องค่าใช้จ่ายเป็นอุปสรรคในการดูแลสุขภาพ หรือการไปตรวจสุขภาพประจำปีของท่าน *	4 (2.5)	46 (28.8)	0	12 (7.5)	98 (61.2)

หมายเหตุ * หมายถึง ข้อความด้านลบ

จากตารางที่ ก-4 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีความเชื่อด้านสุขภาพ ด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน โดย ไม่เห็นด้วยอย่างมาก เรื่อง ความรู้สึกอับอายเวลาต้องออกกำลังกาย ร้อยละ 95.6 รองลงมา คือไม่เห็นด้วยอย่างมาก ในการที่ต้องควบคุมอาหารโดยไม่รับประทานอาหารรสหวาน อาหารที่มีไขมันสูง เป็นเรื่องที่ปฏิบัติได้ยาก ร้อยละ 63.7 และไม่เห็นด้วยอย่างมาก เรื่องค่าใช้จ่ายเป็นอุปสรรคในการดูแลสุขภาพ หรือการไปตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 61.2

ตารางที่ ก-5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ ความเชื่อด้านสุขภาพ ด้านสิ่งจูงใจการรับรู้สู่การปฏิบัติเพื่อป้องกัน โรคเบาหวาน

สิ่งจูงใจการรับรู้สู่การปฏิบัติ เพื่อป้องกัน โรคเบาหวาน	เห็นด้วย อย่าง มาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ถ้าท่านเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเองอยู่ เสมอจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้	149 (93.1)	10 (6.3)	0	0	1 (0.6)
2. ท่านคิดว่าท่านยังไม่ป่วย จึงไม่มีความ จำเป็นต้องควบคุมอาหาร *	3 (1.9)	14 (8.7)	6 (3.8)	18 (11.2)	119 (74.4)
3. สมาชิกในครอบครัวรวมทั้งบุคคลที่อยู่รอบ ข้างท่าน มีส่วนสนับสนุนท่านในการดูแล สุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน	142 (88.8)	14 (8.8)	2 (1.2)	1 (0.6)	1 (0.6)
4. คำแนะนำของแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ สาธารณสุข ตลอดจน อสม. ทำให้ท่าน อยากดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน	154 (96.3)	5 (3.1)	0	1 (0.6)	0
5. การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ ทั้ง โทรทัศน์ วิทยุ แผ่นพับ โปสเตอร์ มีส่วนทำให้ ท่านดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน	153 (95.7)	5 (3.1)	1 (0.6)	1 (0.6)	0

หมายเหตุ * หมายถึง ข้อความด้านลบ

จากตารางที่ ก-5 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีความเชื่อด้านสุขภาพ ด้านสิ่งจูงใจการรับรู้สู่การปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน โดย เชื่อว่าคำแนะนำของแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตลอดจน อสม. ทำให้อยากดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน เห็นด้วยอย่างมาก ร้อยละ 96.3 และเชื่อว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ ทั้งโทรทัศน์ วิทยุ แผ่นพับ โปสเตอร์ ทำให้มีการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน เห็นด้วยอย่างมาก ร้อยละ 95.7 นอกจากนี้ยังเชื่อว่าการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเองอยู่เสมอจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้ เห็นด้วยอย่างมาก ร้อยละ 93.1

ตารางที่ ก-6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ ความเชื่อด้านสุขภาพ ด้านปัจจัยร่วม กับการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน

ปัจจัยร่วม กับการปฏิบัติเพื่อ ป้องกันโรคเบาหวาน	เห็นด้วย อย่าง มาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ท่านคิดว่าโรคเบาหวานเป็นโรคที่สามารถควบคุมได้ ถ้าปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม	153 (95.6)	7 (4.4)	0	0	0
2. การได้รับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคทำให้ท่านสามารถปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน	153 (95.6)	7 (4.4)	0	0	0
3. วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนภาคเหนือ เช่น ข้าวเหนียว แกงฮังเล ใ้ส้อั่ว แคนหมู แหนม แอบอ่องออ แกงอ่อมเครื่องใน ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน	143 (89.3)	14 (8.8)	3 (1.9)	0	0
4. ท่านคิดว่าปัจจัยด้านเพศ อายุ และการศึกษามีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน	84 (52.5)	44 (27.5)	27 (16.8)	3 (1.9)	2 (1.3)

จากตารางที่ ก-6 พบว่า กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน มีความเชื่อด้านสุขภาพ ด้านปัจจัยร่วม กับการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน โดยเชื่อว่าโรคเบาหวานเป็นโรคที่สามารถควบคุมได้ ถ้าปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม และเชื่อว่าการได้รับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคทำให้สามารถปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน เห็นด้วยอย่างมาก ร้อยละ 95.6 นอกจากนี้ยังเชื่อว่า วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนภาคเหนือ เช่น ข้าวเหนียว แกงฮังเล ใ้ส้อั่ว แคนหมู แหนม แอบอ่องออ แกงอ่อมเครื่องใน ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน เห็นด้วยอย่างมาก ร้อยละ 89.3

ตารางที่ ก-7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ด้านการควบคุมอาหาร

พฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ด้านการควบคุมอาหาร	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ทำนลดการรับประทานอาหารประเภทข้าว แป้ง ขนมปัง เผือก มัน	104	65.0	38	23.8	18	11.2
1. ทำนหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทอาหารมัน อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ขาหมู หมูสามชั้น หมูย่าง แองฮังเล ไล้ อ้ว แคนหมู แหนม แองกะทิ แองเผ็ด แองเจียวหวาน ไช้แดง หนังกะปิ หนังกุ้ง หนังกุ้งกรอบ เนย รวมทั้งอาหารประเภททอด	66	41.2	87	54.4	7	4.4
3. ทำนเติมน้ำตาลในการกินอาหาร เช่น ก้วยเตี่ยว ราวหน้า ข้าวผัด *	17	10.6	14	8.8	129	80.6
4. ทำนใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร ยกเว้น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว	157	98.1	2	1.3	1	0.6
5. ทำนรับประทานอาหารว่าง ขนมจุบจิบ ระหว่างมื้ออาหาร *	3	1.9	60	37.5	97	60.6
6. ทำนรับประทานขนมหวาน ขนมที่มีกะทิ เช่น ไอศกรีม ทองหยิบ ทองหยอด ก้วยบัวชี่ *	3	1.9	76	47.5	81	50.6
7. ทำนรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัดเช่น ลำไย ขนุน ทุเรียน สับปะรด องุ่น มะม่วง สุกและผลไม้สุกอื่นๆ *	6	3.8	136	85.0	18	11.2
8. ทำนรับประทานอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ผัก และผลไม้ ต่างๆ ที่ไม่หวานจัด เช่น ชมพู ฝรั่ง	151	94.4	9	5.6	0	0
9. ทำนดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้ หรือ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง *	10	6.2	40	25.0	110	68.8

หมายเหตุ * หมายถึง ข้อความด้านล่าง

ตารางที่ ก-8 จำนวนและร้อยละของกลุ่ม ตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ด้านการออกกำลังกาย

พฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ด้านการออกกำลังกาย	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ทำน้ออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การบริหารร่างกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาทีขึ้นไป	99	61.9	46	28.7	15	9.4
2. ทำน้ออกกำลังกายเต็มรูปแบบ เช่น เดินแอโรบิก รำไทเก๊ก รำไม้พลอง รำมวยจีน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาทีขึ้นไป	19	11.9	10	6.2	131	81.9
3. ทำน้อเดินหรือปั่นจักรยานแทนการใช้รถ ในระยะทางที่ใกล้ๆ	118	73.7	27	16.9	15	9.4
4. ทำน้อออกแรงทำกิจกรรม ครั้งละ 10 นาทีขึ้นไปสัปดาห์ละ 3 ครั้ง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ขุดดิน ทำสวน ฉาดหญ้า	129	80.6	26	16.3	5	3.1
5. ทำน้อออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลักแล้วไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง	138	86.2	20	12.5	2	1.3
6. ขณะออกกำลังกายเมื่อมีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด ตามัว ใจสั่น ตัวเย็น แขน ขาอ่อนแรง ทำน้อหยุดออกกำลังกายทันที	160	100	0	0	0	0

ตารางที่ ก-9 จำนวนและร้อยละของกลุ่ม ตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ด้านการดูแลสุขภาพที่จำเป็น

พฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ด้านการดูแลสุขภาพที่จำเป็น	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ท่านสวมรองเท้าให้พอดีกับเท้า และให้เหมาะสมกับกิจกรรม	157	98.1	2	1.3	1	0.6
2. ท่านดื่มน้ำวันละ 8 – 10 แก้ว	131	81.9	18	11.2	11	6.9
3. ท่านจัดบ้านหรือที่อยู่อาศัยให้สะอาด น่าอยู่ มีอากาศถ่ายเทสะดวก	156	97.5	4	2.5	0	0
4. ท่านไปตรวจสุขภาพทั่วไปอย่างน้อยปี ละครั้ง หรือ เมื่อท่านมีอาการผิดปกติ	112	70.0	10	6.2	38	23.8
5. ท่านไปรับการตรวจคัดกรอง โรคเบาหวานทุกปี	153	95.6	6	3.8	1	0.6
6. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ ยาดองเหล้า*	4	2.5	41	25.6	115	71.9
7. ท่านสูบบุหรี่ *	5	3.1	8	5.0	147	91.9
8. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน	144	90.0	11	6.9	5	3.1

หมายเหตุ * หมายถึง ข้อความด้านลบ

จากตารางที่ ก-9 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการดูแลสุขภาพที่จำเป็น โดยมีการสวมรองเท้าให้พอดีกับเท้า และให้เหมาะสมกับกิจกรรม มากที่สุด ร้อยละ 98.1 รองลงมา ได้แก่ มีการจัดบ้านหรือที่อยู่อาศัยให้สะอาด น่าอยู่ มีอากาศถ่ายเทสะดวก ร้อยละ 97.5 ไปรับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานทุกปี ร้อยละ 95.6 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 91.9 มีการควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน ร้อยละ 90.0

ตารางที่ ก-10 จำนวนและร้อยละของกลุ่ม ตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ด้านการจัดการความเครียด

พฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ด้านการจัดการความเครียด	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ท่านนอนหลับสนิท ติดต่อกัน วันละ 6 - 8 ชั่วโมง	118	73.7	39	24.4	3	1.9
2. ท่านมีความรู้สึกที่ดี เช่น มีความสุข มี ความหวัง มีความสนุกสนาน	136	85.0	24	15.0	0	0
3. ท่านมีวิธีการทำจิตใจให้สบาย เช่น สวดมนต์ ไหว้พระ อ่านหนังสือ การมองโลกในแง่ดี การมีอารมณ์ขัน รู้จักการให้อภัย	147	91.9	13	8.1	0	0
4. ท่านพักผ่อนหย่อนใจ โดยการดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก ฯลฯ	149	93.1	11	6.9	0	0
5. เมื่อท่านไม่สบายใจ รู้สึกกังวล ท่านปรึกษา ผู้ที่ไว้วางใจ	143	89.4	10	6.2	7	4.4
6. ท่านมีปัญหาเรื่องนอนไม่หลับ เพราะคิดมาก หรือกังวลใจจนต้องกินยานอนหลับ หรือยา คลายเครียด *	1	0.6	17	10.6	142	88.8
7. ท่านรู้สึกกลัว หรือวิตกกังวล เมื่อรู้ว่าตนเอง เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน *	10	6.2	28	17.5	122	76.3
8. ท่านรู้สึกหดหู่ ไม่มีความสุข ผิดหวัง หมด หวังในชีวิต ท้อแท้ หรือเศร้าหมอง *	1	0.6	27	16.9	132	82.5

หมายเหตุ * หมายถึง ข้อความด้านล่าง

จากตารางที่ ก-10 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรค ด้านการจัดการความเครียด โดยมีการพักผ่อนหย่อนใจ โดยการดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก ร้อยละ 93.1 มีการทำจิตใจให้สบาย เช่น สวดมนต์ไหว้พระ อ่านหนังสือ การมองโลกในแง่ดี การมีอารมณ์ขัน รู้จักการให้อภัย ร้อยละ 91.9 เมื่อไม่สบายใจ รู้สึกกังวล ปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจได้ ร้อยละ 89.4 และมีความรู้สึกที่ดี เช่น มีความสุข มีความหวัง มีความสนุกสนาน ร้อยละ 85.0

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์

ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริง และเติมข้อความลงในช่องว่าง.....ให้ครบถ้วน

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ ปี

3. สถานภาพสมรส

โสด

หม้าย

คู่

หย่า/แยก

.....

1. ท่านเคยได้รับความรู้เรื่องโรคเบาหวานหรือไม่

ไม่เคย

เคย จากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)*

.....

2. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานหรือไม่

.....

ส่วนที่ 2 ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

คำชี้แจง ให้ใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง ที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้ถูกสัมภาษณ์มากที่สุด

คำตอบ

เห็นด้วยอย่างมาก	หมายถึง	เมื่อผู้ถูกสัมภาษณ์มีความเชื่อหรือความรู้สึกนึกคิดตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อผู้ถูกสัมภาษณ์มีความเชื่อหรือความรู้สึกนึกคิดตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	เมื่อผู้ถูกสัมภาษณ์รู้สึกไม่แน่ใจว่าจะมีความเชื่อหรือความรู้สึกนึกคิดอย่างไรกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อผู้ถูกสัมภาษณ์มีความเชื่อหรือความรู้สึกนึกคิดไม่ตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	หมายถึง	เมื่อผู้ถูกสัมภาษณ์มีความเชื่อหรือความรู้สึกนึกคิดไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างมาก
การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน					
1. ในขณะที่ท่านคิดว่าตนเองมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคเบาหวาน เนื่องจากมีปัจจัยเสี่ยง					
2. ท่านคิดว่าการปล่อยให้อ้วนโดยไม่ควบคุมน้ำหนักทำให้ท่านมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้มากขึ้น					
3.....					
4.....					
5.					
6. ท่านคิดว่าคนที่มียาอายุ 35 ปีขึ้นไปมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากกว่าคนอายุน้อย					

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน

คำชี้แจง ให้ใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง ที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้ถูกสัมภาษณ์มากที่สุด

คำตอบ

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	เมื่อผู้ถูกสัมภาษณ์มีการปฏิบัติทุกครั้ง สม่ำเสมอ เกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่ หรือปฏิบัติ 4 – 7 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	เมื่อผู้ถูกสัมภาษณ์มีการปฏิบัติบ้าง ไม่ปฏิบัติบ้าง เกิดขึ้นเป็นส่วนน้อย หรือปฏิบัติ ไม่เกิน 3 ครั้งต่อสัปดาห์
ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง	เมื่อผู้ถูกสัมภาษณ์ไม่มีการปฏิบัติเลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
การควบคุมอาหาร			
1. ท่านลดการรับประทานอาหารประเภทข้าว แป้ง ขนมปัง เผือก มัน			
2. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทอาหารมัน อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ขาหมู หมูสามชั้น หมูย่าง แกงฮังเล ใส่อั่ว แคนหมู แหนม แกงกะทิ แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน ไข่แดง หนั๋ง เป็ด หนังกุ้ง หนักรอบ เนย รวมทั้งอาหารประเภททอด			
3. ท่านเติมน้ำตาลในการกินอาหาร เช่น ก้วยเตี่ยว ราดหน้า ข้าวผัด *			
4.			
5.			
6.			
7.			
8. ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง *			
การออกกำลังกาย			
1. ท่านออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การบริหารร่างกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 30 นาทีขึ้นไป			
2. ท่านออกกำลังกายเต็มรูปแบบ เช่น เต้นแอโรบิค รำไทเก๊ก รำไม้พลอง รำมวยจีน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 30 นาทีขึ้นไป			

3.			
4.			
5.			
6. ขณะออกกำลังกายเมื่อมีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด ตามัว ใจ สั่น ตัวเย็น แขน ขาอ่อนแรง ท่านหยุดออกกำลังกายทันที			
การดูแลสุขภาพที่จำเป็น			
1. ท่านสวมรองเท้าให้พอดีกับเท้า และให้เหมาะสมกับกิจกรรม			
2. ท่านดื่มน้ำวันละ 8 – 10 แก้ว			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน			
การจัดการกับความเครียด			
1. ท่านนอนหลับสนิท ติดต่อกัน วันละ 6 - 8 ชั่วโมง			
2. ท่านมีความรู้สึกที่ดี เช่น มีความสุข มีความหวัง มีความ สนุกสนาน			
3.			
4.			
5.			
6.			
7. ท่านรู้สึกหดหู่ ไม่มีความสุข ผิดหวัง หมดหวังในชีวิต ท้อแท้ หรือเศร้าหมอง *			

ภาคผนวก ก

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index)

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน คำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ดังนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 76/86 = 0.88$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 78/86 = 0.91$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3} = 72/86 = 0.84$$

$$\text{รวม} = 2.63$$

$$\text{ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 2.63/3 = 0.88$$

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา
ของแบบสัมภาษณ์ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ นางเยาว์ อุดมวงศ์ | ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. คุณนงนุช สุวิทย์วงศ์ | นักวิชาการสาธารณสุข 8
หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพและ
อนามัยสิ่งแวดล้อม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง |
| 3. คุณประยูทธ ศรีกระจำง | นักวิชาการสาธารณสุข 7
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเกาะคา
จังหวัดลำปาง |

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางนันทวดี ดวงแก้ว
วัน เดือน ปี เกิด	25 เมษายน 2510
ที่อยู่ปัจจุบัน	28/121 ถนนวังขวา ตำบลสบตุ๋ย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
ประวัติการศึกษา	2529 มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย 2533 ประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ (ระดับต้น) วิทยาลัยพยาบาลพะเยา จังหวัดพะเยา 2541 ปริญญาตรีสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต จาก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	2533 – 2537 เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชุมชน 2 สถานีอนามัยปงป่าป้อ ตำบลเสริมขวา อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง 2537 – 2541 เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชุมชน 3 สถานีอนามัยศาลาดงลาน ตำบลศาลา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง 2541 – ปัจจุบัน นักวิชาการสาธารณสุข 7 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง