

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ทำเครื่องหมาย <input checked="" type="checkbox"/> ลงในช่อง <input type="checkbox"/> หรือกรอกคำตอบให้ชัดเจน	สำหรับผู้วิจัย
ตามความเป็นจริง	ID .....
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ. ....	
1. เพศ <input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง	Sex.....
2. ปัจจุบันอายุ.....ปี	Age.....
3. สถานภาพสมรส <input type="checkbox"/> โสด <input type="checkbox"/> คู่ <input type="checkbox"/> หม้าย <input type="checkbox"/> หย่า/แยก	Status.....
4. จำนวนสมาชิกในครอบครัว .....คน	No. family.....
5. การศึกษา <input type="checkbox"/> ไม่ได้เรียนหนังสือ	Edu.....
<input type="checkbox"/> ระดับประถมศึกษาตอนต้น	
<input type="checkbox"/> ระดับประถมศึกษาตอนปลาย	
<input type="checkbox"/> ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	
<input type="checkbox"/> ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	
<input type="checkbox"/> ระดับอนุปริญญา	
<input type="checkbox"/> ระดับปริญญาตรี	
<input type="checkbox"/> ระดับสูงกว่าปริญญาตรี	
6. รายได้ต่อเดือน.....บาท	Income.....
7. รายได้ <input type="checkbox"/> พอใช้ <input type="checkbox"/> ไม่พอใช้	Finance.....
8. ค่าใช้จ่ายในการรักษา <input type="checkbox"/> เบิกคืนสังกัด	Resource.....
<input type="checkbox"/> จ่ายด้วยตนเอง	
<input type="checkbox"/> จ่ายเองโดยสามี/ภรรยา	
<input type="checkbox"/> จ่ายเอง โดย ลูก/หลาน	
<input type="checkbox"/> สังคมสงเคราะห์ เช่น บัตรสุขภาพ บัตรสปร	

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| <p>9. มีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการรักษาเพียงใด</p> <p>( ) มีปัญหาหนัก ( ) มีปัญหาเล็กน้อย</p> <p>( ) มีปัญหาปานกลาง ( ) ไม่มีปัญหา</p>  | <p>Cost.....</p>      |
| <p>10. เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการรักษาแก้ไขโดย</p> <p>( ) คุ้มญาติ ( ) คุ้มบุคคลอื่น ( ) คุ้มธนาคาร</p> <p>( ) ขอความช่วยเหลือจากสังคมสงเคราะห์ ( ) อื่นๆ ระบุ .....</p> | <p>Probsolve.....</p> |
| <p>11. ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมานาน .....ปี</p>  | <p>Diagnos.....</p>   |
| <p>12. ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวจากบุคลากรทางการแพทย์</p> <p>( ) เคยได้รับ ( ) ไม่เคยได้รับ</p>  | <p>Advice.....</p>    |
| <p>13. ประวัติการสูบบุหรี่</p> <p>( ) ไม่เคยสูบ</p> <p>( ) สูบ หรือ เคยสูบ</p>   | <p>Smoking.....</p>   |
| <p>14. ถ้าสูบ หรือ เคยสูบ ท่านสูบบุหรี่มานาน.....ปี</p>  | <p>Smo.year.....</p>  |
| <p>จำนวนบุหรี่ที่สูบ.....มวนต่อวัน</p>   | <p>Amout.....</p>     |
| <p>ปัจจุบันเลิกสูบบุหรี่มานาน.....ปี</p>   | <p>Quit year</p>      |
| <p>...</p>   | <p>...</p>            |

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบของผู้ป่วยที่ได้รับการสัมภาษณ์

1. ความเชื่อด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการกลับเป็นซ้ำของโรคและการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ถ้าท่านอยู่ในที่มีควันหรือฝุ่นเป็นประจำ และเป็นเวลานานๆ ท่านมีโอกาสกลับเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังซ้ำได้	.....	.....	.....	.....	.....
2. ท่านมีโอกาสเกิดภาวะหายใจว้ายได้ ถ้าท่านสูบบุหรี่หรืออยู่ใกล้ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ	.....	.....	.....	.....	.....
3. ท่านมีโอกาสเกิดหัวใจโตได้ในภายหลัง	.....	.....	.....	.....	.....
4. ท่านมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังซ้ำได้	.....	.....	.....	.....	.....
5. ขณะนี้ท่านไม่ได้สูบบุหรี่ จึงไม่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังซ้ำได้อีก	.....	.....	.....	.....	.....
6. การอยู่ในสถานที่ที่แออัด เช่น โรงภาพยนตร์ ทำให้มีท่านโอกาสที่จะเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังซ้ำได้	.....	.....	.....	.....	.....
7. ท่านไม่มีโอกาสเกิดภาวะหายใจว้าย	.....	.....	.....	.....	.....
8. ถ้าท่านเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังซ้ำ ท่านมีโอกาสเกิดหอบเหนื่อยกำเริบบ่อยครั้ง	.....	.....	.....	.....	.....

## 2. ความเชื่อด้านการรับรู้ถึงความรุนแรงของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและภาวะแทรกซ้อน

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หากมีอาการ หายใจหอบเหนื่อยมาก มีโอกาสถึงแก่ ชีวิตได้	.....	.....	.....	.....	.....
2. การเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ทำให้ ท่านทุกข์ทรมาน รักษาไม่หาย	.....	.....	.....	.....	.....
3. การเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ทำให้ ท่านไม่สามารถทำงานหนักได้	.....	.....	.....	.....	.....
4. การเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ทำให้ ท่านเป็นภาระของครอบครัว เพราะไม่ สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้เหมือน คนปกติ	.....	.....	.....	.....	.....
5. การเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังทำให้ ท่านหายใจเหนื่อยหอบมากเมื่ออากาศ ร้อนจัด เย็นจัด อากาศชื้น และฝนตก	.....	.....	.....	.....	.....
6. ถ้าท่านมีการอักเสบติดเชื้อทางเดินหายใจ บ่อยๆ ร่วมกับการเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ทำให้ท่านมีโอกาสเกิดภาวะหายใจวายและ เสียชีวิตได้	.....	.....	.....	.....	.....
7. โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังทำให้ท่านเป็น โรคหัวใจโต ซึ่งทำให้ท่านมีโอกาสเสียชีวิตได้	.....	.....	.....	.....	.....
8. การเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ทำให้ ท่านไม่สามารถเข้าสังคมได้เหมือนคน ปกติ	.....	.....	.....	.....	.....

3. ความเชื่อด้านการรับรู้ประโยชน์ของการรักษาและปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านไม่เกิดอาการหายใจหอบเหนื่อย เนื่องจากรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ	.....	.....	.....	.....	.....
2. การที่ท่านไปพบแพทย์ตามนัดทำให้ ทราบอาการของโรค และความก้าวหน้า ในการรักษา	.....	.....	.....	.....	.....
3. การที่ท่านใช้ยาพ่นที่ถูกต้องทำให้ อาการเหนื่อยหอบลดลงได้	.....	.....	.....	.....	.....
4. การที่ท่านฝึกการหายใจช่วยให้ท่าน ได้รับออกซิเจนได้มากขึ้น และ ควบคุม การหายใจให้ช้าลง	.....	.....	.....	.....	.....
5. ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีฝุ่นควัน มากๆเป็นประจำ และเลิกสูบบุหรี่ เพื่อ ลดการกระตุ้นไม่ให้เกิดอาการเหนื่อย หอบ	.....	.....	.....	.....	.....
6. การออกกำลังกายเบาๆ วันละ 2 ครั้ง ทุกวัน ช่วยให้ร่างกายทนต่อการ หายใจเหนื่อยหอบได้ดี	.....	.....	.....	.....	.....
7. ท่านจะไม่เปลี่ยนแพทย์ผู้รักษาและวิธี การรักษาบ่อยๆ เพื่อให้การรักษาได้ผล ดี	.....	.....	.....	.....	.....
8. ท่านรักษากับแพทย์หรือสถานพยาบาล ประจำ เพื่อถ้าหากอาการของท่านไม่ดี ขึ้น แพทย์จะเป็นผู้เปลี่ยนแนวทางการ รักษาท่านเอง	.....	.....	.....	.....	.....

## 4. ความเชื่อด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตนในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านไม่สามารถหลีกเลี่ยงควันหรือฝุ่น ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพท่านได้	.....	.....	.....	.....	.....
2. ท่านต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ที่จะเลิกสูบบุหรี่ ถึงสามารถเลิกได้	.....	.....	.....	.....	.....
3. ท่านไม่ออกกำลังกายเนื่องจากเกรงว่า จะทำให้หอบมากขึ้น	.....	.....	.....	.....	.....
4. ท่านลืมนับประทานยาในบางครั้ง ทำให้ การรักษาไม่สม่ำเสมอ	.....	.....	.....	.....	.....
5. ท่านไม่สามารถรับการตรวจตามนัด อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากไม่มีญาติมาส่ง	.....	.....	.....	.....	.....
6. ท่านไม่มีเวลามาตรวจและรับยา เพราะหุดงานไม่ได้	.....	.....	.....	.....	.....
7. ท่านไม่สามารถมาตรวจที่โรงพยาบาล ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากท่าน ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาก	.....	.....	.....	.....	.....
8. การมาตรวจแต่ละครั้ง เสียเวลามาก น่าเบื่อหน่าย ท่านจึงมาตรวจเฉพาะเวลา หายใจเหนื่อยหอบมากๆ เท่านั้น	.....	.....	.....	.....	.....
9. การพ่นยาที่ถูกต้องเป็นเรื่องยุ่งยาก ท่านจึงไม่ค่อยพ่นยาเวลาเหนื่อยหอบ	.....	.....	.....	.....	.....
10. ท่านใส่ชุดพ่นยาทาง Nebulizer เป็น บางครั้งเนื่องจากราคาแพง	.....	.....	.....	.....	.....

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมความเจ็บป่วยของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง  
ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบของผู้ป่วยที่ได้รับการสัมภาษณ์

1. พฤติกรรมความเจ็บป่วยด้านการแสวงหาการรักษาพยาบาล

ข้อความ	ทำบ่อย มาก	ทำบ่อย	ทำ	ทำน้อย	ไม่ได้ทำ
1. ท่านหาการรักษาอาการหายใจหอบเหนื่อยมารับประทานเอง	.....	.....	.....	.....	.....
2. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลจากญาติ หรือ เพื่อนบ้าน	.....	.....	.....	.....	.....
3. ท่านรับประทานยาสมุนไพรที่ญาติ หรือเพื่อนบ้านนำมาให้ร่วมกับการรักษาของแพทย์	.....	.....	.....	.....	.....
4. เมื่อหายใจเหนื่อยหอบอย่างฉับพลัน ท่านมารับการรักษาที่โรงพยาบาลทันที	.....	.....	.....	.....	.....
5. ท่านหาข้อมูลจากญาติ หรือเพื่อนบ้าน เพื่อหาวิธีการในการรักษาด้วยวิธีอื่น	.....	.....	.....	.....	.....
6. ท่านเปลี่ยนแพทย์และสถานที่รักษา เนื่องจากการรักษากับแพทย์ประจำทำให้ท่านเสียเวลารอ และได้รับยาเหมือนเดิมทุกครั้ง	.....	.....	.....	.....	.....
7. ท่านย้ายแหล่งการรักษาแห่งใหม่ เพื่อการรักษาที่ดีขึ้น	.....	.....	.....	.....	.....
8. ท่านสอบถามข้อมูลกับแพทย์ประจำของท่านถึงวิธีการรักษาพยาบาล เพื่อการตัดสินใจในการเลือกรับการรักษา	.....	.....	.....	.....	.....
9. ท่านใช้การรักษาแบบพื้นบ้านร่วมกับการรักษาแบบการแพทย์แผนปัจจุบัน	.....	.....	.....	.....	.....



## 2. พฤติกรรมความเจ็บป่วยด้านการให้ความร่วมมือในการรักษาพยาบาล

ข้อความ	ทำบ่อย มาก	ทำบ่อย	ทำ	ทำน้อย	ไม่ได้ทำ
<b>ด้านการบรรเทาอาการหอบเหนื่อย</b>					
1. ท่านฝึกการหายใจเพื่อบรรเทาอาการ หอบเหนื่อยตามคำแนะนำของแพทย์ และพยาบาล	.....	.....	.....	.....	.....
2. เมื่อได้รับออกซิเจนช่วยการหายใจ ขณะอยู่โรงพยาบาลหรือห้องฉุกเฉิน ท่านใส่สายออกซิเจนอยู่ตลอดเวลา	.....	.....	.....	.....	.....
3. ท่านใช้ออกซิเจนช่วยการหายใจ ตามจำนวนที่เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล ปรับให้เท่านั้น	.....	.....	.....	.....	.....
4. ท่านสามารถปรับจำนวนออกซิเจนเองได้ ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล	.....	.....	.....	.....	.....
5. ท่านจะใช้ยาพ่นขยายหลอดลมตาม แผนการรักษาเสมอ เมื่อมีอาการหอบ เหนื่อย	.....	.....	.....	.....	.....
<b>ด้านการรับประทานยา</b>					
6. ท่านรับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำ	.....	.....	.....	.....	.....
7. ท่านซื้อยาแก้หอบเหนื่อยมารับประทาน เองเมื่อรู้สึกไม่สบาย	.....	.....	.....	.....	.....
8. ท่านจะรับประทานยาสม่ำเสมอ โดยไม่หยุดยาแม้รู้สึกสบายขึ้น	.....	.....	.....	.....	.....
9. ท่านสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น หลังรับประทานยาตามแพทย์สั่งและ หาวิธีแก้ไขได้	.....	.....	.....	.....	.....
10. ยาบางตัวทำให้ท่านใจสั่น ท่านปรึกษา แพทย์ก่อนหยุดรับประทานยานั้น	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อความ	ทำบ่อย มาก	ทำบ่อย	ทำ	ทำน้อย	ไม่ได้ทำ
<b>ด้านโภชนาการ</b>					
11.ท่านรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย จำพวกแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน เป็นประจำ	.....	.....	.....	.....	.....
12.ท่านรับประทานอาหาร ผักและผลไม้ เป็นประจำ	.....	.....	.....	.....	.....
13.ท่านหลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หรือของทอด	.....	.....	.....	.....	.....
14.ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่ม ที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ	.....	.....	.....	.....	.....
<b>ด้านการออกกำลังกาย</b>					
15.ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดย การเดินหรือออกกำลังกายเบาๆ วันละ 2 ครั้ง และออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที	.....	.....	.....	.....	.....
16.ท่านออกกำลังกายอย่างช้าๆ ไม่หักโหม ไม่เหนื่อยจนเกินไป	.....	.....	.....	.....	.....
17.ท่านจะหยุดออกกำลังกายทันที และ นั่งหรือนอนพักจนหายเหนื่อยเมื่อท่านรู้สึก เหนื่อยมากกว่าปกติ หรือใจสั่น หายใจขัด ขณะออกกำลังกาย	.....	.....	.....	.....	.....
18.ท่านได้บริหารการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อ ส่วนล่าง กล้ามเนื้อหน้าท้องและกระบัง ลมอย่างผสมผสาน	.....	.....	.....	.....	.....
<b>ด้านการพักผ่อน</b>					
19.ท่านพักผ่อนช่วงกลางวัน โดยการ อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ หรือ นอนพัก	.....	.....	.....	.....	.....
20.ท่านนอนหลับประมาณคืนละ 5-8 ชั่วโมง	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อความ	ทำบ่อย มาก	ทำบ่อย	ทำ	ทำน้อย	ไม่ได้ทำ
<b>ด้านการพักผ่อน(ต่อ)</b>					
21. ท่านได้นอนหลับในสถานที่ที่มี อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีเสียงรบกวน	.....	.....	.....	.....	.....
22. ถึงแม้ท่านจะนอนไม่หลับ แต่ท่าน เข้านอนตามปกติ โดยไม่รับประทานยา นอนหลับ	.....	.....	.....	.....	.....

3. พฤติกรรมความเจ็บป่วยด้านการหลีกเลี่ยงภาวะหรือสิ่งกระตุ้นให้เกิดความรุนแรงของโรคเพิ่มขึ้น

ข้อความ	ทำบ่อย มาก	ทำบ่อย	ทำ	ทำน้อย	ไม่ได้ทำ
1. ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มี ควัน หรือฝุ่นต่างๆ เป็นประจำ หรือเป็น เวลานานๆ	.....	.....	.....	.....	.....
2. ท่านกำจัดขยะที่บ้านโดยวิธีอื่น ยกเว้น การเผา	.....	.....	.....	.....	.....
3. ท่านป้องกันควัน หรือฝุ่น โดยการใส่ผ้า ปิดปากและจมูก เมื่อเข้าไปในสถานที่ที่ มีควัน หรือฝุ่น	.....	.....	.....	.....	.....
4. ท่านระมัดระวังไม่เข้าใกล้สัตว์เลี้ยง ที่มีขน เช่น แมว สุนัข นก เป็นต้น	.....	.....	.....	.....	.....
5. ท่านหลีกเลี่ยงละอองต่างๆ เช่น ละอองเกสรดอกไม้ ละอองข้าว เป็นต้น	.....	.....	.....	.....	.....
6. ท่านพยายามรักษาร่างกายให้อบอุ่น อยู่เสมอ เมื่ออากาศเย็น	.....	.....	.....	.....	.....
7. ท่านหลีกเลี่ยงไม่ใกล้ชิดผู้ที่มีการติดเชื้อ ระบบทางเดินหายใจ	.....	.....	.....	.....	.....
8. ท่านไม่สูบบุหรี่ และ ไม่อยู่ใกล้ผู้ที่ สูบบุหรี่	.....	.....	.....	.....	.....
9. ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด เช่น โรงภาพยนตร์ สถานเริงรมย์กลางคืน	.....	.....	.....	.....	.....
10. ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีอากาศ ร้อนจัด	.....	.....	.....	.....	.....

## ภาคผนวก ข

### สถิติที่ใช้ในการศึกษา

#### 1. การคำนวณขนาดตัวอย่าง

โดยใช้สูตรของเกรงซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970, cited.in Bernard, H.R., 1994, p. 42) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 %

$$n = \frac{\chi^2 NP(1-P)}{C^2(N-1) + \chi^2 P(1-P)}$$

แทนค่าได้  $n = 102$  คน

#### 2. การหาความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์

โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก (Cronbach 's alpha coefficient) (ประคอง วรรณสุด, 2538, หน้า 47)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right)$$

เมื่อ  $\alpha$  = ความเชื่อมั่นของแบบวัด

$k$  = จำนวนข้อคำถาม

$S_i^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

$S_x^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ถูกทดสอบทั้งหมด

### 3. การหาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวมและรายหมวกกับพฤติกรรมความเจ็บป่วย

โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับแบบสเปียร์แมน (Spearman 's rank correlation coefficient) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543, หน้า 146)

จากสูตร

$$r = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

$r$  = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในรูปอันดับที่

$D$  = ผลต่างของอันดับของข้อมูลแต่ละคู่

$N$  = จำนวนคนหรือจำนวนคู่ของข้อมูล

ภาคผนวก ก

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ ของความเชื่อด้านสุขภาพด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการกลับเป็นซ้ำของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและการเกิดภาวะแทรกซ้อน ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อ

ความเชื่อด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการกลับเป็นซ้ำของโรค และการเกิดภาวะแทรกซ้อน	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	$\bar{X}$
	อย่างยิ่ง	อย่างยิ่ง	จำนวน	จำนวน	จำนวน	
	จำนวน	จำนวน	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	
1. ถ้าท่านอยู่ในที่มีควันหรือฝุ่นเป็นประจำ และเป็นเวลานานๆ ท่านมีโอกาสกลับเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังซ้ำได้	30(29.4)	66(64.7)	0(0.0)	6(5.9)	0(0.0)	4.18
2. ท่านมีโอกาสเกิดภาวะหายใจวายได้ถ้าท่านสูบบุหรี่หรืออยู่ใกล้ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ	3(2.9)	50(49.0)	11(10.8)	33(32.4)	5(4.9)	3.13
3. ท่านมีโอกาสเกิดหัวใจโตได้ในภายหลัง	5(4.9)	41(40.2)	17(16.7)	39(38.2)	0(0.0)	3.12
4. ท่านมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังซ้ำได้	87(85.3)	15(14.7)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.85
5. ขณะนี้ท่านไม่ได้สูบบุหรี่ จึงไม่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังซ้ำได้อีก*	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	12(11.8)	90(88.2)	4.88
6. การอยู่ในสถานที่แออัด เช่น โรงภาพยนตร์ ทำให้มีท่านโอกาสที่จะเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังซ้ำได้	11(10.8)	91(89.2)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.11
7. ท่านไม่มีโอกาสเกิดภาวะหายใจวาย*	0(0.0)	29(28.4)	23(22.5)	47(46.1)	3(2.9)	3.24
8. ถ้าท่านเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังซ้ำ ท่านมีโอกาสเกิดหอบเหนื่อยกำเริบบ่อยครั้ง	97(95.1)	5(4.9)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.95

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละ ของความเชื่อด้านสุขภาพหมวดการรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค  
ปอดอุดกั้นเรื้อรังและภาวะแทรกซ้อนของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อ

ความเชื่อด้านการรับรู้ถึงความรุนแรงของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและภาวะแทรกซ้อน	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	X
	อย่างยิ่ง				อย่างยิ่ง	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
1. โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หากมีอาการหายใจหอบเหนื่อยมาก มีโอกาสถึงแก่ชีวิตได้	0(0.0)	75(73.5)	27(26.5)	0(0.0)	0(0.0)	3.74
2. การเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ทำให้ท่านทุกข์ทรมาน รักษาไม่หาย	60(58.8)	42(41.2)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.59
3. การเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ทำให้ท่านไม่สามารถทำงานหนักได้	21(20.6)	78(76.5)	0(0.0)	3(2.9)	0(0.0)	4.15
4. การเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ทำให้ท่านเป็นภาระของครอบครัว เพราะไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้เหมือนคนปกติ	2(2.0)	57(55.9)	1(1.0)	42(41.2)	0(0.0)	3.19
5. การเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ทำให้ท่านหายใจเหนื่อยหอบมาก เมื่ออากาศร้อนจัด เย็นจัด อากาศชื้น และฝนตก	78(76.5)	24(23.5)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.76
6. ถ้าท่านมีการอักเสบติดเชื้อทางเดินหายใจบ่อยๆร่วมกับการเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังทำให้ท่านมีโอกาสเกิดภาวะหายใจวายและเสียชีวิตได้	54(52.9)	47(46.1)	1(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.52
7. โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังทำให้ท่านเป็นโรคหัวใจโต ซึ่งทำให้ท่านมีโอกาสเสียชีวิตได้	2(2.0)	40(39.2)	25(24.5)	34(33.3)	1(1.0)	3.08
8. การเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ทำให้ท่านไม่สามารถเข้าสังคมได้เหมือนคนปกติ	4(3.9)	61(59.8)	0(0.0)	34(33.3)	3(2.9)	3.28



ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละ ของความเชื่อด้านสุขภาพหมวดการรับรู้ถึงประโยชน์ของการรักษา และ  
ปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อ

ความเชื่อด้านการรับรู้ถึงประโยชน์ของ การรักษา และการปฏิบัติตน	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	— X
	อย่างยิ่ง				อย่างยิ่ง	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
1. ท่านไม่เกิดอาการหายใจหอบเหนื่อย เนื่องจากรับประทานยาอย่าง สม่ำเสมอ	31(30.4)	43(42.2)	1(1.0)	27(26.5)	0(0.0)	3.76
2. การที่ท่านไปพบแพทย์ตามนัด ทำให้ทราบอาการของโรค และ ความก้าวหน้าของการรักษา	38(37.3)	32(31.4)	0(0.0)	32(31.4)	0(0.0)	3.75
3. การที่ท่านใช้ยาพ่นที่ถูกต้องทำให้ อาการเหนื่อยหอบลดลงได้	7(6.9)	71(69.6)	0(0.0)	22(21.6)	2(2.0)	3.58
4. การที่ท่านฝึกการหายใจช่วยให้ ท่านได้รับออกซิเจนได้มากขึ้น และ ควบคุมการหายใจให้ช้าลง	0(0.0)	44(43.1)	0(0.0)	56(54.9)	2(2.0)	2.84
5. ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีฝุ่นควัน มากๆเป็นประจำ และเลิกสูบบุหรี่ เพื่อลดการกระตุ้นไม่ให้เกิดอาการ เหนื่อยหอบ	64(62.7)	32(31.4)	0(0.0)	2(2.0)	4(3.9)	4.47
6. การออกกำลังกายเบาๆ วันละ 2 ครั้ง ทุกวัน ช่วยให้ร่างกายทนต่อการหายใจ เหนื่อยหอบได้ดี	1(1.0)	38(37.3)	2(2.0)	46(45.1)	15(14.7)	2.65
7. ท่านจะไม่เปลี่ยนแพทย์ผู้รักษา และวิธีการรักษาบ่อยๆ เพื่อให้การ รักษาได้ผลดี	90(88.2)	10(9.8)	0(0.0)	2(2.0)	0(0.0)	4.84
8. ท่านรักษากับแพทย์หรือสถานพยาบาล ประจำ เพื่อค้นหาอาการของท่าน ไม่ดีขึ้น แพทย์จะเป็นผู้เปลี่ยนแนวทาง การรักษาท่านเอง	93(91.2)	8(7.8)	0(0.0)	1(1.0)	0(0.0)	4.89

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละ ของความเชื่อด้านสุขภาพหมวดการรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติตน  
ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อ

ความเชื่อด้านการรับรู้ถึงอุปสรรคของ การปฏิบัติตน	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	X
	อย่างยิ่ง				อย่างยิ่ง	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
1. ท่านไม่สามารถหลีกเลี่ยงควัน หรือฝุ่นที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ท่านได้	17(16.7)	82(80.4)	0(0.0)	3(2.9)	0(0.0)	1.89
2. ท่านต้องใช้ความพยายามอย่าง มากที่จะเลิกสูบบุหรี่ ถึงสามารถ เลิกได้	66(64.7)	20(19.6)	0(0.0)	8(7.8)	8(7.8)	1.75
3. ท่านไม่ออกกำลังกายเนื่องจาก เกรงว่าจะทำให้หอบมากขึ้น	9(8.8)	55(53.9)	1(1.0)	31(30.4)	6(5.9)	2.71
4. ท่านลิ้มรับประทานยาในบางครั้ง ทำให้การรักษาไม่สม่ำเสมอ	1(1.0)	9(8.8)	0(0.0)	30(29.4)	62(60.8)	4.40
5. ท่านไม่สามารถมารับการตรวจ ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจาก ไม่มีญาติมาส่ง	0(0.0)	10(9.8)	0(0.0)	20(19.6)	72(70.6)	4.51
6. ท่านไม่มีเวลามาตรวจและรับยา เพราะหยุดงานไม่ได้	0(0.0)	1(1.0)	0(0.0)	2(2.0)	99(97.1)	4.95
7. ท่านไม่สามารถตรวจที่โรงพยาบาล ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจาก ท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดิน ทางมาก	0(0.0)	1(1.0)	0(0.0)	1(1.0)	100(98.0)	4.96
8. การมาตรวจแต่ละครั้ง เสียเวลามาก น่าเบื่อหน่าย ท่านจึงมาตรวจ เฉพาะเวลาหายใจเหนื่อยหอบ มากๆเท่านั้น	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	5(4.9)	97(95.1)	4.95
9. การพ่นยาที่ถูกต้องเป็นเรื่องยุ่งยาก ท่านจึงไม่ค่อยพ่นยาเวลาเหนื่อย หอบ	0(0.0)	10(9.8)	0(0.0)	17(16.7)	75(73.5)	4.54
10. ท่านใส่ชุดพ่นยาทาง Nebulizer เป็นบางครั้งเนื่องจากราคาแพง	0(0.0)	11(10.8)	0(0.0)	12(11.8)	79(77.5)	4.56

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมด้านการแสวงหาการรักษาพยาบาลของกลุ่มตัวอย่าง  
จำแนกตามรายชื่อ

พฤติกรรมด้านการแสวงหา การรักษาพยาบาล	ไม่	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	X
	ปฏิบัติ	น้อย	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
1. ท่านหาการรักษาอาการหายใจ หอบเหนื่อยมารับประทานเอง *	75(73.5)	22(21.6)	0(0.0)	4(3.9)	1(1.0)	3.99
2. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการ รักษาพยาบาลจากญาติ หรือ เพื่อน บ้าน	1(1.0)	58(56.9)	5(4.9)	36(35.3)	2(2.0)	2.80
3. ท่านรับประทานยาสมุนไพรที่ ญาติหรือเพื่อนบ้านนำมาให้ร่วม กับการรักษาของแพทย์ *	60(58.8)	35(34.3)	2(2.0)	1(1.0)	4(4.0)	4.43
4. เมื่อหายใจเหนื่อยหอบอย่างฉับพลัน ท่านมารับการรักษาที่โรงพยาบาล ทันที	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(2.0)	100(98.0)	4.98
5. ท่านหาข้อมูลจากญาติ หรือ เพื่อนบ้าน เพื่อหาวิธีการในการ รักษาด้วยวิธีอื่น *	20(19.6)	49(48)	7(6.9)	26(25.5)	0(0.0)	2.38
6. ท่านเปลี่ยนแพทย์และสถานที่ รักษา เนื่องจากการรักษากับแพทย์ ประจำทำให้ท่านเสียเวลารอ และ ได้รับยาเหมือนเดิมทุกครั้ง *	93(91.2)	8(7.8)	1(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.65
7. ท่านย้ายแหล่งการรักษาแห่ง ใหม่ เพื่อการรักษาที่ดีขึ้น *	66(64.7)	30(29.4)	1(1.0)	5(4.9)	0(0.0)	3.59
8. ท่านสอบถามข้อมูลกับแพทย์ ประจำของท่านถึงวิธีการรักษา พยาบาล เพื่อการตัดสินใจในการ เลือกรับการรักษา	79(77.5)	18(17.6)	0(0.0)	4(3.9)	1(1.0)	1.33
9. ท่านใช้การรักษาแบบพื้นบ้าน ร่วมกับการรักษาแบบการแพทย์ แผนปัจจุบัน *	80(78.4)	21(20.6)	1(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.77

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละ ของพฤติกรรมด้านการให้ความร่วมมือในการรักษาพยาบาลของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อ

พฤติกรรมด้านการให้ความร่วมมือ ในการรักษาพยาบาล	ไม่	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	$\bar{X}$
	ปฏิบัติ	น้อย	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
<b>ด้านการบรรเทาอาการหอบเหนื่อย</b>						
1. ท่านฝึกการหายใจเพื่อบรรเทา อาการหอบเหนื่อยตามคำแนะนำ ของแพทย์และพยาบาล	0(0.0)	38(37.3)	1(1.0)	33(32.4)	30(29.4)	2.46
2. เมื่อได้รับออกซิเจนช่วยการ หายใจขณะอยู่โรงพยาบาลหรือ ห้องฉุกเฉินท่านได้สายออกซิเจน อยู่ตลอดเวลา	93(91.2)	9(8.8)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.91
3. ท่านใช้ออกซิเจนช่วยการหายใจ ตามจำนวนที่เจ้าหน้าที่ของโรง พยาบาลปรับให้เท่านั้น	100 (98.0)	1(1.0)	1(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.97
4. ท่านสามารถปรับจำนวน ออกซิเจนเองได้ ตามคำแนะนำ ของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล	1(1.0)	19(18.6)	2(2.0)	9(8.8)	71(69.6)	1.73
5. ท่านจะใช้อุปกรณ์ช่วยหายใจ ตามแผนการรักษาเสมอ เมื่อมี อาการหอบเหนื่อย	7(6.9)	55(53.9)	2(2.0)	37(36.3)	1(1.0)	3.29
<b>ด้านการรับประทานยา</b>						
6. ท่านรับประทานยาตามที่แพทย์ แนะนำ	100 (98.0)	2(2.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.98
7. ท่านซื้อยาแก้หอบเหนื่อยมา รับประทานเองเมื่อรู้สึกไม่สบาย *	15(14.7)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	87(85.3)	4.41
8. ท่านจะรับประทานยาสม่ำเสมอ โดยไม่หยุดยาแม้รู้สึกสบายขึ้น	98(96.1)	4(3.9)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.96
9. ท่านสังเกตอาการผิดปกติที่เกิด ขึ้นหลังรับประทานยาตามแพทย์ สั่งและหาวิธีแก้ไขได้	1(1.0)	81(79.4)	0(0.0)	19(18.6)	1(1.0)	3.61

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละ ของพฤติกรรมด้านการให้ความร่วมมือในการรักษาพยาบาลของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อ (ต่อ)

พฤติกรรมด้านการให้ความร่วมมือ ในการรักษาพยาบาล	ไม่	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	$\bar{X}$
	ปฏิบัติ	น้อย	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
10. ยาบางตัวทำให้ท่านใจสั้น ท่านปรึกษาแพทย์ก่อนหยุดรับประทาน ยานั้น ด้านโภชนาการ	1(1.0)	82(80.4)	0(0.0)	19(18.6)	0(0.0)	3.64
11. ท่านรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย จำพวกแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน เป็นประจำ	25(24.5)	77(75.5)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.25
12. ท่านรับประทาน ผักและผลไม้ เป็นประจำ	24(23.5)	69(67.6)	7(6.9)	2(2.0)	0(0.0)	4.13
13. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หรือ ของทอด	39(38.2)	63(61.8)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.38
14. ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา หรือ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ ด้านการออกกำลังกาย	86(84.3)	3(2.9)	0(0.0)	13(12.7)	0(0.0)	4.59
15. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยการเดินหรือออกกำลังกายเบาๆ วันละ 2 ครั้ง และออกกำลังกาย อย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที	1(1.0)	33(32.4)	4(3.9)	24(23.5)	40(39.2)	2.32
16. ท่านออกกำลังกายอย่างช้าๆ ไม่หักโหม ไม่เหนื่อยจนเกินไป	31(30.4)	9(8.8)	1(1.0)	26(25.5)	39(34.3)	2.75
17. ท่านจะหยุดออกกำลังกายทันที และนั่งหรือนอนพักจนหายเหนื่อย เมื่อท่านรู้สึกเหนื่อยมากกว่าปกติ หรือใจสั้น หายใจขัดขณะออก กำลังกาย	46(45.1)	8(7.8)	0(0.0)	12(11.8)	36(35.3)	3.16

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละ ของพฤติกรรมด้านการให้ความร่วมมือในการรักษาพยาบาลของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อ (ต่อ)

พฤติกรรมด้านการให้ความร่วมมือ ในการรักษาพยาบาล	ไม่	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	$\bar{X}$
	ปฏิบัติ	น้อย	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
18. ท่านได้บริหารการหายใจโดยใช้ กล้ามเนื้อส่วนล่าง กล้ามเนื้อหน้าท้อง และกระบังลมอย่างผสมผสาน ด้านการพักผ่อน	1(1.0)	33(32.4)	1(1.0)	4(3.9)	63(61.8)	2.07
19. ท่านพักผ่อนช่วงกลางวัน โดยการ อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ หรือ นอนพัก	74(72.5)	19(18.6)	1(1.0)	8(7.8)	0(0.0)	4.56
20. ท่านนอนหลับประมาณคืนละ 5-8 ชั่วโมง	99(97.1)	2(2.0)	0(0.0)	1(1.0)	0(0.0)	4.95
21. ท่านได้นอนหลับในสถานที่ที่มี อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีเสียง รบกวน	94(92.2)	7(6.9)	0(0.0)	1(1.0)	0(0.0)	4.90
22. ถึงแม้ท่านจะนอนไม่หลับ แต่ ท่านพักผ่อนตามปกติ โดยไม่รับประทาน ยานอนหลับ	42(41.2)	46(45.1)	2(2.0)	11(10.8)	1(1.0)	4.15

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละ ของพฤติกรรมด้านการหลีกเลี่ยงภาวะหรือสิ่งกระตุ้นให้เกิด ความรุนแรงของโรคเพิ่มขึ้นของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อ

พฤติกรรมด้านการหลีกเลี่ยงภาวะ หรือสิ่งกระตุ้นให้เกิดความรุนแรง ของโรคเพิ่มขึ้น	ไม่	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	$\bar{X}$
	ปฏิบัติ	น้อย	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
1. ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ ที่มีควัน หรือฝุ่นต่างๆ เป็นประจำ หรือเป็นเวลานานๆ	20(19.6)	80(78.4)	0(0.0)	2(2.0)	0(0.0)	4.16
2. ท่านกำจัดขยะที่บ้านโดยวิธีอื่น ยกเว้นการเผา	44(43.1)	34(33.3)	1(1.0)	22(21.6)	1(1.0)	3.96
3. ท่านป้องกันควัน หรือฝุ่น โดย การใช้ผ้าปิดปากและจมูก เมื่อเข้าไปในสถานที่ที่มีควัน หรือฝุ่น	1(1.0)	46(45.1)	1(1.0)	50(49.0)	4(3.9)	2.90
4. ท่านระมัดระวังไม่เข้าใกล้สัตว์ เลี้ยงที่มีขน เช่น แมว สุนัข นก เป็นต้น	28(27.5)	73(71.6)	0(0.0)	1(1.0)	0(0.0)	4.25
5. ท่านหลีกเลี่ยงละอองต่างๆ เช่น ละอองเกสรดอกไม้ ละอองข้าว เป็นต้น	39(38.2)	63(61.8)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.38
6. ท่านพยายามรักษาร่างกายให้อบอุ่น อยู่เสมอ เมื่ออากาศเย็น	91(89.2)	9(8.8)	0(0.0)	2(2.0)	0(0.0)	4.85
7. ท่านหลีกเลี่ยงไม่ใกล้ชิดผู้ที่มี การติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ	54(52.9)	47(46.1)	1(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.52
8. ท่านไม่สูบบุหรี่ และ ไม่อยู่ใกล้ ผู้ที่สูบบุหรี่	68(66.7)	15(14.7)	0(0.0)	9(8.8)	10(9.8)	4.20
9. ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด เช่น โรงภาพยนตร์ สถานเริงรมย์ กลางคืน	90(88.2)	11(10.8)	1(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	4.87
10. ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มี อากาศร้อนจัด	23(22.5)	75(73.5)	1(1.0)	3(2.9)	0(0.0)	4.16

## ภาคผนวก ง

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.กนกพร สุคำวัง      ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ์      ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. นายแพทย์ณัฐพล โฆษิตนันทน์      แพทย์ประจำบ้านหลักสูตรต่อยอด  
หน่วยโรคระบบหายใจและเวชบำบัดวิกฤต  
ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล	นางชญัญลักษณ์ ไชยรินทร์
วัน เดือน ปีเกิด	3 มีนาคม 2506
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2528 สำเร็จการศึกษาวิทยาศาสตรบัณฑิต (พยาบาลและผดุงครรภ์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	พ.ศ. 2528-2530 พยาบาลประจำการ แผนกการพยาบาลผู้ป่วยนอกและฉุกเฉิน โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่  พ.ศ. 2530-2533 พยาบาลวิชาชีพ ฝ่ายสุขาภิบาลและควบคุมโรค โรงพยาบาลคอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่  พ.ศ. 2533-ปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพ งานผู้ป่วยใน โรงพยาบาลสารภี จังหวัดเชียงใหม่