

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ชื่อ - สกุล

สังกัด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ สมศักดิ์ เชาววิศิษฐาน์

ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
 เชียงใหม่

นายแพทย์ อำนวย ชิงชานุรักษ์

ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
 เชียงใหม่

ดร. ประติมา ภัทโรวาสน์

ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรี
 เวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คุณลัดดาวัลย์ สิงห์คำฟู

หัวหน้าแผนกหอผู้ป่วยออร์โทปิดิกส์
 หอผู้ป่วย 2 ชั้น 4 ตึกสุจินโณ โรงพยาบาล
 มหาราชนครเชียงใหม่

ภาคผนวก ข
เอกสารพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการศึกษา
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2545

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย ดิฉัน นางสาววิภาวดี กองศรี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของพยาบาล บริษัทโรงพยาบาลเชียงใหม่รามจำกัด จังหวัดเชียงใหม่ ท่านเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการตอบแบบสอบถาม โดยข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของท่านมีความสำคัญต่อการศึกษาครั้งนี้ และจะนำไปใช้เพื่อประโยชน์เพื่อพัฒนาโปรแกรมในการป้องกันโรคกระดูกพรุนของพยาบาล

การให้ข้อมูลเป็นไปตามความสมัครใจของท่าน และข้อมูลที่ได้รับทั้งหมดจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ซึ่งการเสนอผลงานการศึกษาจะเสนอโดยรวมในเชิงวิชาการ ไม่มีการเปิดเผยเป็นรายบุคคล และไม่ทำให้เกิดผลเสียหายต่อท่าน หรือหน่วยงานของท่านแต่ประการใด หากท่านยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ กรุณาตอบแบบสอบถามอย่างครบถ้วนโดยขอให้ตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด และส่งคืนแบบสอบถามมายังหัวหน้าแผนกของท่าน หากท่านเปลี่ยนใจ ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลาโดยไม่มีข้อแม้ใดๆ

ดิฉันหวังว่าการศึกษานี้คงได้รับความร่วมมือจากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านได้กรุณาสละเวลาในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ภาคผนวก ก
ตัวอย่างแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษา
แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกัน โรคกระดูกพรุนของพยาบาล บริษัทโรงพยาบาล
เชียงใหม่ราม จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันการป้องกัน โรคกระดูก
พรุนของพยาบาล ประกอบด้วย

- 2.1 ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกัน โรคกระดูกพรุน
- 2.2 ปัจจัยเอื้อด้านการสนับสนุนขององค์กรที่มีผลต่อการป้องกัน โรคกระดูกพรุน
- 2.3 ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมการ
ป้องกันการ โรคกระดูกพรุน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกัน โรคกระดูกพรุนของพยาบาล

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับข้อความหรือเติมคำในช่องว่าง

1. อายุ ปี
2. ระดับการศึกษา

<input type="checkbox"/> 1. ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	<input type="checkbox"/> 2. สูงกว่าปริญญาตรี
--	--
3. สถานภาพสมรส

<input type="checkbox"/> 1. โสด	<input type="checkbox"/> 2. คู่
<input type="checkbox"/> 3. หม้าย หย่า แยก	
4. ลักษณะประจำเดือน

<input type="checkbox"/> 1. ปกติสม่ำเสมอ	<input type="checkbox"/> 2. ผิดปกติ หรือมาไม่สม่ำเสมอ
<input type="checkbox"/> 3. ขาดหายไปช่วง 3-11 เดือน	<input type="checkbox"/> 4. ขาดหายไป 12 เดือนหรือมากกว่า
<input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ).....	
5. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

<input type="checkbox"/> 1. ไม่มี	<input type="checkbox"/> 2. มี (ระบุ)
-----------------------------------	---
6. ลักษณะงานของท่านที่ปฏิบัติเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1. ยืนนานๆ	<input type="checkbox"/> 2. แบก / ยก (ผู้ป่วยหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์)
<input type="checkbox"/> 3. เดินนานๆ	<input type="checkbox"/> 4. นั่งอเฝ้า / นั่งเก้าอี้
<input type="checkbox"/> 5. ขึ้น – ลง บันไดบ่อยๆ	
<input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ)	
7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับโรคกระดูกพรุน

<input type="checkbox"/> 1. ตนเองเป็นโรคกระดูกพรุน
<input type="checkbox"/> 2. มีญาติหรือบุคคลในครอบครัวเป็นโรคกระดูกพรุน
<input type="checkbox"/> 3. ปฏิบัติงานพยาบาลเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคกระดูกพรุน
<input type="checkbox"/> 4. ไม่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับโรคกระดูกพรุน

ตอนที่ 2 **แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันการป้องกันโรค
กระดูกพรุนของพยาบาล**

คำชี้แจง พิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้หรือ
ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด แบ่งออกเป็น 3 คำตอบ ดังนี้

- | | | |
|----------|---------|---|
| ใช่ | หมายถึง | ปัจจัยนั้นตรงกับความรู้หรือความคิดเห็น |
| ไม่ใช่ | หมายถึง | ปัจจัยนั้นไม่ตรงกับความรู้หรือความคิดเห็น |
| ไม่แน่ใจ | หมายถึง | ไม่แน่ใจว่าปัจจัยนั้นตรงกับความรู้หรือความคิดเห็น |

ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุน

ข้อ	ปัจจัย	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
	ปัจจัยนำ ความรู้เกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค			
1.	การมีประวัติบุคคลในครอบครัว เช่น ย่า ยาย มารดา พี่สาว และน้องสาว เป็นโรคกระดูกพรุน ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนได้สูงกว่าสตรีอื่นๆ			
2.	ในระยะใกล้หมดประจำเดือนหรือต่อเนื่องไปจนถึงระยะหมดประจำเดือน ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนได้สูงกว่าสตรีวัยอื่นๆ			
3.	การมีอายุมากขึ้นทำให้กระดูกเริ่มบางและมวลกระดูกจะลดลงเรื่อยๆ ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน			
4.	สตรีที่มีลักษณะรูปร่างผอมบาง มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนได้น้อยกว่าสตรีที่มีรูปร่างอ้วนเตี้ย			
5.	การได้รับสารอาหารประเภทแคลเซียมน้อย ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน			
6.	การได้รับวิตามินดี และสารอาหารอื่นๆ เช่น ฟอสฟอรัส อลูมิเนียม แมกนีเซียมมาก ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน			
7.	การรับประทานอาหารที่มีปริมาณคาไลสูงมากเกินไปเป็นประจำ ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนลดลง			
8.	การรับประทานอาหารประเภทโปรตีนหรือฟอสฟอรัส จากเนื้อสัตว์มากเกินไป ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน			

ข้อ	ปัจจัย	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
9.	การดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน เช่น ชา และกาแฟ ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน			
10.	การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากเป็นประจำทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน			
11.	การสูบบุหรี่มากเป็นประจำทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน			
12.	การได้รับประทานยาที่เพิ่มอัตราการสลายเนื้อกระดูก และยาที่ลดการดูดซึมแคลเซียมในลำไส้เป็นประจำ เช่น ยาลดกรดในกระเพาะ ยากันชัก ยาปฏิชีวนะชนิดเตตราซัยคลิน เป็นต้น ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน			
13.	โรคประจำตัวบางโรค เช่น โรคธัยรอยด์เมีย โรคตับเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคที่เกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อ ได้แก่ โรคคอพอกเป็นพิษ โรคเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน ภาวะต่อมธัยรอยด์ทำงานมากผิดปกติ ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน			
14.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดลงน้ำหนักที่กระดูก เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ เทนนิส บาสเก็ตบอล โบว์ลิ่ง กอล์ฟ และเดินรำ อย่างน้อยครั้งละ 30-45 นาที และสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ทำให้ท่านมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนสูงขึ้น			
15.	ความรู้เกี่ยวกับความรุนแรงของโรค การเป็นโรคกระดูกพรุนจะทำให้เกิดอาการปวดกระดูกเรื้อรัง			
16.	การเป็นโรคกระดูกพรุนจะทำให้กระดูกหัก และเกิดความพิการได้			

ข้อ	ปัจจัย	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
17.	การเป็นโรคกระดูกพรุน และมีภาวะกระดูกหักด้วย จะมีผลกระทบต่อด้านลบต่อภาวะเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัวมากกว่าภาวะกระดูกหักทั่วไป			
18.	การเป็นโรคกระดูกพรุนจะมีผลกระทบต่อหน้าที่ การทำงานของท่าน ทำให้ท่านไม่สามารถที่จะ ปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ			
19.	การเป็นโรคกระดูกพรุนร่วมกับมีอาการปวด กระดูกเรื้อรังอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา คือ กระดูกหักง่ายเมื่อถูกกระแทกเพียงเล็กน้อย			
20.	การเป็นโรคกระดูกพรุนร่วมกับกระดูกหัก เช่น กระดูกสันหลังหัก ยุบตัว หรือคอง จะทำให้ท่าน เกิดความทุกข์ทรมานจากอาการปวดเพิ่มขึ้น มีการ เคลื่อนไหวลำบากต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ต้องแยกตัว เองออกจากสังคม และทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้			
21.	การเป็นโรคกระดูกพรุนเป็นการเจ็บป่วยเรื้อรังอาจ ต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนถ้าไม่ได้รับการดูแล อย่างดี เช่น อาจเกิดแผลกดทับ เกิดทุพพลภาพจาก ภาวะข้อติดและมีการติดเชื้อเข้าสู่ร่างกาย เป็นต้น ซึ่งภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้อาจเป็นอันตรายแก่ชีวิต ได้			
22.	ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม การป้องกันโรคกระดูกพรุน การรับประทานอาหารแคลเซียมสูงจะช่วยลด โอกาสเกิดโรคกระดูกพรุน			
23.	การรับประทานอาหารรสเค็มจะช่วยลด โอกาสการ เกิดโรคกระดูกพรุน			

ข้อ	ปัจจัย	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
24.	การรับประทานอาหารแคลเซียมสูงและการออกกำลังกายชนิดลงน้ำหนักที่กระดูก ตั้งแต่วัยสาวจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน			
25.	การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนมากๆ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน			
26.	การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากๆ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน			
27.	การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน			
28.	การรับประทานอาหารจำพวกเส้นใยมากๆ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน			
29.	ความรู้เกี่ยวกับอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรค การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงเป็นสิ่งที่ท่านปฏิบัติได้ยากเนื่องจากไม่มีเวลาในการจัดอาหารหรือประกอบอาหาร			
30.	การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงเป็นสิ่งที่ท่านปฏิบัติได้ยาก เนื่องจากต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม			
31.	การที่ท่านจะปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคนั้น ท่านต้องเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคจากความเคยชินของท่านหลายอย่าง			
32.	อาชีพที่ท่านปฏิบัติอยู่นี้มีผลทำให้ท่านรู้สึกไม่อยากออกกำลังกายเนื่องจากความเหนื่อยล้าจากการทำงาน			
33.	ท่านไม่มีเวลาพอที่จะไปออกกำลังกายเนื่องจากต้องทำงานและดูแลครอบครัว			
34.	ท่านไม่ทราบว่าควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน			

ข้อ	ปัจจัย	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
35.	การที่ท่านไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดลงน้ำหนักที่กระดูก เนื่องจากมีข้อจำกัดเกี่ยวกับโรคประจำตัว			
36.	<u>ปัจจัยเอื้อ</u> หน่วยงานของท่านมีการจัดอบรมเกี่ยวกับการป้องกันโรคกระดูกพรุน			
37.	ท่านได้รับการอบรมเกี่ยวกับการป้องกันโรคกระดูกพรุน			
38.	หน่วยงานของท่านมีการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้แก่พยาบาล โดยการจัดบอร์ดทางวิชาการเกี่ยวกับการป้องกันโรคกระดูกพรุน			
39.	หน่วยงานของท่านมีอาหารประเภทแคลเซียมสูง เช่นผลิตภัณฑ์จากนม ฯลฯ จำหน่ายมากมายหลายชนิด			
40.	<u>ปัจจัยเสริม</u> ผู้บริหาร โรงพยาบาลของท่าน ได้ให้การสนับสนุนด้านการจัดอบรมวิชาการเกี่ยวกับโรคกระดูกพรุนแก่พยาบาล			
41.	ผู้บริหารงานการพยาบาลให้การสนับสนุนการตรวจหาความหนาแน่นของกระดูกแก่พยาบาล			
42.	หัวหน้าของท่านส่งเสริมให้มีการจัดบอร์ดหรือความรู้ทางวิชาการ เกี่ยวกับโรคกระดูกพรุนภายในแผนก			
43.	ผู้บริหาร โรงพยาบาลของท่าน ได้ให้การสนับสนุนนโยบายที่เอื้อให้มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้พยาบาล			
44.	เพื่อนร่วมงานของท่านมีการจูงใจให้ท่านออกกำลังกาย ชนิดลงน้ำหนักที่กระดูกสม่ำเสมอ			

ข้อ	ปัจจัย	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
45.	เพื่อนร่วมงานของท่านสนับสนุนให้ท่านเตรียมอาหารที่มีแคลเซียมสูง มารับประทานขณะที่ท่านต้องมาปฏิบัติหน้าที่ในการทำงาน			
46.	ท่านนำอาหารที่เพิ่มแคลเซียม เช่น นม ผลิตภัณฑ์จากนม ขณะที่ท่านมาทำงานสม่ำเสมอ			
47.	ท่านมีญาติพี่น้อง เพื่อน หรือ บุคคลในครอบครัวป่วยเป็นโรคกระดูกพรุน จึงเป็นแรงจูงใจให้ท่านสนใจที่จะปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนเพิ่มขึ้น			
48.	ท่านมีประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนจึงเป็นแรงจูงใจให้ท่านปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนเพิ่มขึ้น			

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการโรคกระดูกพรุนของพยาบาล

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด โดยมีระดับความหมาย ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง กระทำสม่ำเสมอทุกวัน หรือกระทำทุกครั้ง
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง กระทำเป็นส่วนใหญ่ หรือกระทำบ่อยครั้ง
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง กระทำเป็นส่วนน้อย หรือกระทำนานๆครั้ง
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง ไม่เคยกระทำเลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานอาหารแคลเซียมสูง เช่น ปลาไส้ตัน กุ้งตัวเล็ก ไข่แดง กล้วยหอม มะเขือเทศ และใบชะพลู เป็นต้น				
2. ท่านรับประทานอาหารที่เพิ่มแคลเซียม เช่น นมชนิดเสริมแคลเซียม ผลิตภัณฑ์จากนม และอาหารเสริมแคลเซียมเม็ด เป็นต้น				
3. ท่านรับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันสูง ที่มีผลขัดขวางการดูดซึมแคลเซียมในร่างกาย เช่น บลอคโคลี และผักคะน้า เป็นต้น				
4. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เป็นต้น				
5. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ เป็นต้น				
6. ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม หรือ เครื่องดื่มโคคาโคล่า				
7. ท่านสูบบุหรี่				
8. ท่านรับประทานยาที่เพิ่มอัตราการสลายเนื้อกระดูก และยาที่ลดการดูดซึมแคลเซียมในลำไส้ เช่น ยาลดกรดในกระเพาะ ยากันชัก ยาปฏิชีวนะชนิดเตตราไซคลิน				
9. ท่านรับประทานอาหารรสเค็มจัด				
10. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดลงน้ำหนักที่กระดูก อย่างน้อยครั้งละ 30 – 45 นาที สัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง				

ภาคผนวก ง

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง
กระดุกพรุณ (N = 114)

จำแนกตามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันโรค

ปัจจัยนำ	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
ความรู้เกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค			
1.การมีประวัติบุคคลในครอบครัว เช่น ย่า ยาย มารดา พี่สาว และน้องสาว เป็นโรคกระดุกพรุณ ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดุกพรุณ ได้สูงกว่าสตรีอื่นๆ	56(49.1)	44(38.6)	14(12.3)
2. ในระยะใกล้หมดประจำเดือนหรือต่อเนื่องไปจนถึงระยะหมดประจำเดือน ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดุกพรุณ ได้สูงกว่าสตรีวัยอื่นๆ	87(76.3)	14(12.3)	13(11.4)
3.การมีอายุมากขึ้นทำให้กระดูกเริ่มบางและมวลกระดูกจะลดลงเรื่อยๆ ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดุกพรุณ	114(100)	-	-
4.สตรีที่มีลักษณะรูปร่างผอมบาง มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดุกพรุณ ได้น้อยกว่าสตรีที่มีรูปร่างอ้วนเตี้ย	26(22.8)	59(51.8)	19(22.8)
5.การได้รับสารอาหารประเภทแคลเซียมน้อย ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดุกพรุณ	104(91.3)	7(6.1)	3(2.6)
6.การได้รับวิตามินดี และสารอาหารอื่นๆ เช่น ฟอสฟอรัส อลูมิเนียม แมกนีเซียมมาก ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดุกพรุณ	85(74.6)	18(15.8)	11(9.6)
7.การรับประทานอาหารที่มีปริมาณคาไลสูงมากเกินไปเป็นประจำ ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดุกพรุณลดลง	44(38.6)	46(40.4)	24(21.1)

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันการป้องกันโรค
กระดูกพรุน (N = 114) (ต่อ)

ปัจจัยนำ	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
8.การรับประทานอาหารประเภทโปรตีนหรือ ฟอสฟอรัส จากเนื้อสัตว์มากเกินไป ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน	46(40.4)	25(21.9)	43(37.7)
9.การดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน เช่น ชา และกาแฟ ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน	96(84.2)	4(3.5)	14(12.3)
10.การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากเป็นประจำทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน	85(74.6)	9(7.9)	20(17.5)
11.การสูบบุหรี่มากเป็นประจำทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน	83(72.8)	9(7.9)	22(19.3)
12.การได้รับประทานยาที่เพิ่มอัตราการสลายเนื้อกระดูก และยาที่ลดการดูดซึมแคลเซียมในลำไส้เป็นประจำ เช่น ยาลดกรดในกระเพาะ ยาแก้อักเสบ ยาปฏิชีวนะชนิดเตตราซัยคลิน เป็นต้น ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน	91(79.8)	6(5.3)	17(14.9)
13.โรคประจำตัวบางโรค เช่น โรคธาลัสซีเมีย โรคตับเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบต่อมไร้ท่อ ได้แก่ โรคคอพอกเป็นพิษ โรคเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน ภาวะต่อมธัยรอยด์ทำงานมากผิดปกติ ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน	74(64.9)	10(8.8)	34(26.3)
14.การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดลงน้ำหนักที่กระดูก เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ เทนนิส บาสเก็ตบอล โบว์ลิ่ง กอล์ฟ และเดินรำ อย่างน้อยครั้งละ 30-45 นาที และสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ทำให้ท่านมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนสูงขึ้น	22(19.3)	80(70.2)	12(10.5)

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำนวนตามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกำบังโรค
กระดูกพรุน (N = 114) (ต่อ)

ปัจจัยนำ	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
ความรู้เกี่ยวกับความรุนแรงของโรค			
15.การเป็นโรคกระดูกพรุนจะทำให้เกิดการปวดกระดูก เรื้อรัง	85(74.6)	18(15.8)	11(9.6)
16.การเป็นโรคกระดูกพรุนจะทำให้กระดูกหัก และเกิด ความพิการได้	103(90.4)	7(6.1)	4(3.5)
17.การเป็นโรคกระดูกพรุน และมีภาวะกระดูกหักด้วย จะ มีผลกระทบด้านลบต่อภาวะเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว มากกว่าภาวะกระดูกหักทั่วไป	98(86.0)	9(7.9)	7(6.1)
18.การเป็นโรคกระดูกพรุนจะมีผลกระทบต่อหน้าที่การ ทำงานของท่าน ทำให้ท่านไม่สามารถที่จะปฏิบัติหน้าที่ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	105(92.1)	6(5.3)	3(2.6)
19.การเป็นโรคกระดูกพรุนร่วมกับมีอาการปวดกระดูก เรื้อรังอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา คือ กระดูกหัก ง่ายเมื่อถูกกระแทกเพียงเล็กน้อย	107(93.9)	4(3.5)	3(2.6)
20.การเป็นโรคกระดูกพรุนร่วมกับกระดูกหัก เช่น กระดูก สันหลังหัก ขูดตัว หรือคดงอ จะทำให้ท่านเกิดความทุกข์ ทรมานจากอาการปวดเพิ่มขึ้น มีการเคลื่อนไหวลำบาก ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ต้องแยกตัวเองออกจากสังคม และทำ ให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้	101(88.6)	11(9.6)	2(1.8)

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำนวนความปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรป้องกันโรค
กระดูกพรุน (N = 114) (ต่อ)

ปัจจัยนำ	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
21.การเป็นโรคกระดูกพรุนเป็นการเจ็บป่วยเรื้อรังอาจต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนถ้าไม่ได้รับการดูแลอย่างดี เช่น อาจเกิดแผลกดทับ เกิดทุพพลภาพจากภาวะข้อติดและมีการคิดเชื่อเข้าสู่ร่างกาย เป็นต้น ซึ่งภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้อาจเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้	95(83.3)	16(14.0)	3(2.6)
ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมกรป้องกันโรคกระดูกพรุน			
22.การรับประทานอาหารแคลเซียมสูงจะช่วยลดโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุน	108(94.7)	2(1.8)	4(3.5)
23.การรับประทานอาหารรสเค็มจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน	51(44.7)	17(14.9)	46(40.4)
24.การรับประทานอาหารแคลเซียมสูงและการออกกำลังกายชนิดลงน้ำหนักที่กระดูก ตั้งแต่วัยสาวจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน	81(71.1)	16(14.0)	17(14.9)
25.การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนมากๆ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน	97(85.1)	6(5.3)	11(9.6)
26.การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากๆ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน	94(82.5)	6(5.3)	14(12.3)
27.การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน	88(77.2)	10(8.8)	16(14.0)
28.การรับประทานอาหารจำพวกเส้นใยมากๆ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน	38(33.3)	37(32.5)	39(34.2)

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำนวนตามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรค
กระดูกพรุน (N = 114) (ต่อ)

ปัจจัยนำ	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
ความรู้เกี่ยวกับอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรค			
29.การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงเป็นสิ่งที่ท่านปฏิบัติได้ยากเนื่องจากไม่มีเวลาในการจัดอาหารหรือประกอบอาหาร	30(26.3)	79(69.3)	5(4.4)
30.การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงเป็นสิ่งที่ท่านปฏิบัติได้ยาก เนื่องจากต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม	9(7.9)	100(87.7)	5(4.4)
31.การที่ท่านจะปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคนั้นท่านต้องเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคจากความเคยชินของท่านหลายอย่าง	69(60.5)	38(33.3)	7(6.1)
32.อาชีพที่ท่านปฏิบัติอยู่นี้มีผลทำให้ท่านรู้สึกไม่อยากออกกำลังกายเนื่องจากความเหนื่อยล้าจากการทำงาน	63(55.3)	42(36.8)	9(7.9)
33.ท่านไม่มีเวลาพอที่จะไปออกกำลังกายเนื่องจากต้องทำงานและดูแลครอบครัว	54(47.4)	57(50.0)	3(2.6)
34.ท่านไม่ทราบว่าควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	14(12.3)	84(73.7)	16(14.0)
35.การที่ท่านไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดลงน้ำหนักที่กระดูก เนื่องจากมีข้อจำกัดเกี่ยวกับโรคประจำตัว	10(8.8)	100(87.7)	4(3.5)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาว วิภาวดี กองศรี
วัน เดือน ปี เกิด	29 พฤษภาคม 2517
ที่อยู่ปัจจุบัน	48 หมู่ 6 ตำบลสันกลาง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ 50130
ประวัติการศึกษา	ปี 2529 สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนคาราวินาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ปี 2532 สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนคาราวินาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ปี 2535 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี พยาบาลศาสตร์ บัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	ปี 2539 ถึงปัจจุบัน พยาบาลประจำแผนกห้องผ่าตัด บริษัทโรงพยาบาลเชียงใหม่ราม จำกัด จังหวัดเชียงใหม่