

รายการอ้างอิง

1. สุมนทนา เสรีรัตน์. เบาหวานกำลังระบาดทั่วโลก. วารสารเบาหวาน 29,4 (ตุลาคม-ธันวาคม 2540)
2. ฉายศรี สุพรศิลป์ชัย. เอกสารการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มคุณภาพระบบบริการดูแล ควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงและเบาหวานในสถานบริการสุขภาพพื้นฐาน 4 ภาค ครั้งที่ 3 วันที่ 25-27 มิถุนายน 2546.กรุงเทพมหานคร:สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข , 2546. (อัดสำเนา)
3. สาธิต วรณแสง. Epidemiology of diabetes mellitus in Thailand. ในวรรณิ นิธิยานนท์ และคณะ(บรรณาธิการ),Diabetes in practice(หน้า8-14).กรุงเทพฯ:มหานครอพเพชเพรส จำกัด, 2530.
4. สุนทร ตันทนนท์,วลัย อินทร์พรชัย. คู่มือโรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ : ศุภวานิชการพิมพ์,2532.
5. จันทรเพ็ญ ชูประภาวรรณ. การสำรวจสุขภาพประชากรวัย 50 ปีขึ้นไป ประเทศไทย ปี พ.ศ. 2538. นนทบุรี : โครงการสำนักพิมพ์สถาบันวิจัยกระทรวงสาธารณสุข.
6. WHO Expert Committee. Physical status :The use and Interpretation of Anthropology. World Health Organ Tech Rep Ser 854(1995):312 – 452.
7. นพวรรณ อัศวรัตน์,ฉายศรี สุพรศิลป์ชัย. “เกริ่นนำ” แนวพัฒนากิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพระบบไหลเวียน.พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.),2544.
8. ชัยชาญ ดีโรจนวงศ์. New Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. โรคต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิซึมสำหรับเวชปฏิบัติ 3. กรุงเทพฯ:ยูนิตีพับลิเคชั่น,2541.
9. อัญชลี ศิริพิทยาคุณกิจ,เจวดสรร นามวาท.แนวทางการเฝ้าระวังโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และหัวใจขาดเลือด.พิมพ์ครั้งที่ 1.กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์(ร.ส.พ.),2547.
10. American diabetes association.Screening for type2 diabetes.Diabetes Care 23,1 (2000):S20-S23.
11. โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข.การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เล่ม 4. กรุงเทพมหานคร, 2541.
12. Haffner, S.M. Epidemeology of type 2 diabetes : risk factor. Diabetes Care 21,1 (2000):C3-C6.

13. สมาคมต่อมไร้ท่อแห่งประเทศไทย. แนวทางการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน พ.ศ.2543.
14. การประเมินความอ้วน.แหล่งที่มา : http://www.Siamhealth.Net/Disease/endocrine/obesity/bmi_risk.htm [12 มกราคม 2548]
15. วลัย อินทร์พรชัย. อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ:เรือนแก้วการพิมพ์, 2539.
16. ดุชนี สุทธิยาศรี. การรักษาโรคเบาหวานด้วยยาเกิน ควรปฏิบัติอย่างไร.คู่มือผู้ป่วยโรคเบาหวาน. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล,2531.
17. วิทยา ศรีมาดา. การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่2. โครงการตำราจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ยูนิดี,2543.
18. สุนทร ตันชนันท์. การรักษาโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อน. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, 2539.
19. ศุภวรรณ มโนสุนทร, ฉายศรี สุพรศิลป์ชัย. การออกกำลังกายกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูงโรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด.พิมพ์ครั้งที่1.หนังสือชุดการดูแลและรักษากลุ่มโรคไม่ติดต่อด้านพฤติกรรมและวิถีชีวิต.กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย,2542.
20. Peyrot, M.F. & McMurry, J.F. Stress buffering and glycemic control, Diabetes Care 15,7(1992):842-846.
21. พันธุ์ทิพย์ รามสูตร. ระบาดวิทยาสังคม.พิมพ์ครั้งที่1.กรุงเทพฯ:สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน, 2540.
22. ประภาเพ็ญ สุวรรณ. พฤติกรรมสุขภาพ. ในเอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา หน่วยที่ 1-7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ : สัมพันธ์พาณิชย์,2526.
23. กัญญา สุวรรณแสง. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : รวมสาสน์,2540.
24. Twaddle AC. Sickness behavior and the sick role. Massachusetts:Schenkman, 1981.
25. บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. แนวคิดและรูปแบบการสุขภาพศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต. รายงานการประชุมสัมมนาวิชาการสุขภาพศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 3 เรื่องแนวทางการดำเนินงานสุขภาพศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต วันที่ 25-25 มีนาคม 2530.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กองสุขภาพศึกษา, 2530.
26. Pender NJ. Health promotion in nurse practice. 2nded. Norwalk- conneticut: Applenton & Lange,1987.

27. จินตนา ยูนิพันธ์, บรรณาธิการ. การประเมินผลการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์. รายงานการประชุมทางวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ 5-8 ตุลาคม 2536 ณ ห้องประชุม408 อาคารวิทยพัฒนา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
28. ธนวรรค์ อิ่มสมบุญ. พฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ. รายงานการประชุมวิชาการโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2547.
29. วรรณวิไล จันทราภา. มโนคติเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน. ในเอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน หน่วยที่1-7 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : กิจจันทร์การพิมพ์, 2536.
30. Palank CL. Determinants of health – promotive behavior : a review of current research. Nurs Clin North Am 26(1991):815-832.
31. เฉลิมพล ต้นสกุล. พฤติกรรมศาสตร์สุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.
32. The English Language Institute of America, The Lexicon Webster dictionary, 1977.
33. อนันต์ ศรีโสภาค. การพัฒนาการทดสอบ. กรุงเทพฯ : จุฬารัตน์การพิมพ์, 2525.
34. ชวาล แพร์ตกุล. เทคนิคการเขียนข้อสอบ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ครุสภาลาดพร้าว, 2540.
35. Rokeach M. Belief, attitudes and value ; a theories of organizational change. 1st ed., San Francisco : Jossey-Bass, 1970.
36. Newcomb TM. Social psychology. New York : Dryder Press, 1954.
37. National Health Examination Survey Cycle II. Available from : http://www.Thaiheart.org/epidemiology/may25-25meeting.htm [5 August 2004]
38. CDC. Prevalence of Diabetes and Impaired Fasting Glucose in Adults---United states ,1992-2000. Available from :http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5235a1.htm [5 August 2004]
39. ประกาย วิบูลย์วิภา. การพัฒนาระบบการส่งเสริมสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย และกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ จังหวัดยโสธร. สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดยโสธร, 2547.

- 40.จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. รายงานการสำรวจสถานะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยด้วยการสอบถามและการตรวจร่างกายทั่วประเทศ ครั้งที่1 พ.ศ.2534-2535.กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข,2539.
- 41.จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. รายงานการสำรวจสถานะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยด้วยการสอบถามและการตรวจร่างกายทั่วประเทศ ครั้งที่2 พ.ศ.2539-2540. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข:2543.
- 42.วารสารส่งเสริมสุขภาพ. ลักษณะการกระจายของไขมันที่สะสมตามร่างกายต่ออัตราเสี่ยงของการเกิดโรคโรคต่างๆในผู้สูงอายุ.แหล่งที่มา:http://www.anamai.moph.go.th/advisor /13108.html [5 สิงหาคม 2547]
- 43.วิโรจน์ หมั่นคติธรรม, สาธิต วรรณแสง, นิพนธ์ พวงวรินทร์. การศึกษาตัดขวางของอัตราความชุกชุมและปัจจัยเสี่ยงโรคความดันเลือดสูงในประชากรไทยที่เป็นเบาหวาน. สารศิริราช 40(2531):367-377.
- 44.อภิชาติ อภิวัดมนพร และ จิตรา เลิศสุบิน. การสำรวจหาอัตราความชุกของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง รวมทั้งปัจจัยความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานในชุมชนเขตเมืองจังหวัดอุดรธานี. ว.การแพทย์กลุ่มเครือข่าย 6/2 3,1(2538):45-50.
- 45.ธงชัย ประภูภานวัตร, ภัทระ แสนไชยสุริยา. การศึกษาความชุกของโรคเบาหวานในกลุ่มประชากรที่มารักษาที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ที่มีปัจจัยเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคเบาหวาน. ศรีนครินทร์เวชสาร 12 (ตุลาคม-ธันวาคม 2540):72-73.
- 46.เพชร รอดอารีย์. ความชุกและปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวานในญาติสายตรงของผู้ป่วยเบาหวาน.เวชเวชสาร 42,2(พฤษภาคม 2541):121-126.
47. วลัยลักษณ์ อัครกุล , อัมพา สุทธิจำรูญ , ยุพิน เบ็ญจสุรัตน์วงศ์ . ความชุกของโรคอ้วนในผู้ป่วยหญิงโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินในคลินิกโรคเบาหวานของโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า.เวชสารแพทย์ทหารบก 49,1(มกราคม-มีนาคม 2539):17-24.
- 48.ผกามาศ นามประดิษฐ์กุล. ปัจจัยที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา.วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์), วิชาเอกสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล,2536.
- 49.Diabetes In Control Dot Com : Diabetes Care 25(2002):1612-1618.

50. Reaven G. & Strom T.K. and Fox B. Syndrome X : Overcoming the Silent Killr that Can Give You a Heart Attack,2000.
51. Wu KD, Hsiao CF, Ho LT, Sheu WH, Pei d, Chuang LM, Curb D, Chen YD, Tsai HJ, Dzau VJ, Cox D, Tai TY. Clustering and heritability of insulin resistance in Chinese and Japanese Hypertensive families : a Stanford – Asia pacific Program in Hypertension and insulin resistance sibling study. Hypertens Res 25,4(2002):529-36.
52. Wu G. Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi. The prevalence of metabolic syndrome in a 11 province cohort in China. Further Study Of Risk Factors For Stroke And Coronary Heart Disease 36,5(September 2002):298-300.
53. Agner E , Thorsteinssen B , Eriksen M , Impaired Glucose Tolerance and diabetes mellitus in elderly subject. Diabetes Care 5(1882):600 –604.
54. เต็มศรี ชำนิจารกิจ. สถิติประยุกต์ทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2544.
55. งานควบคุมโรค.รายงานผลการดำเนินงานป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงจังหวัดสระแก้ว ปี 2546.สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว,2546.
56. ภัทธา นิคมานนท์. การประเมินผลการเรียน. ภาควิชาทดสอบและวิจัยคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ทิพย์วิสุทธิการพิมพ์,2538.
57. คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. คู่มือโภชนาการ:กินพอดี สุขีทั่วไทย.นนทบุรี:กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ,2545.
58. Jalowice A, Power MJ, Stress and coping in hypertensive and emergency room patient. Nurs Res 30(1980):10-15.
59. Jalowice A, Confirmatory factor analysis of the Jalowice coping scale. In : Waltz CF, Strickland OL, editors. Measurement of nursing outcome. New York Springer(1988):287-306.
60. ปิยวรรณ คำพันธ์. ความรู้ เจตคติ ค่านิยม ความเชื่อและการรับรู้ กับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในชุมชนแออัด เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2542.

- 61.Despres JP. Abdominal obesity as important component of insulin resistance syndrome. Nutrition 9(1993):452-459.
- 62.Despres JP , Prud ' homone D , Pouliot MC , Trem blay A , Bonchard C . Estimation of deep abdominal fat accumulation from simple anthropometric measurement in men. Am J Clin Nutr 54(1991):471-477.
63. อภิชาติ วิษณุวรรตน์. Update on Diabetes therapy . วารสารเบาหวาน. 21, 2 (เมษายน – มิถุนายน 2533):32-33.

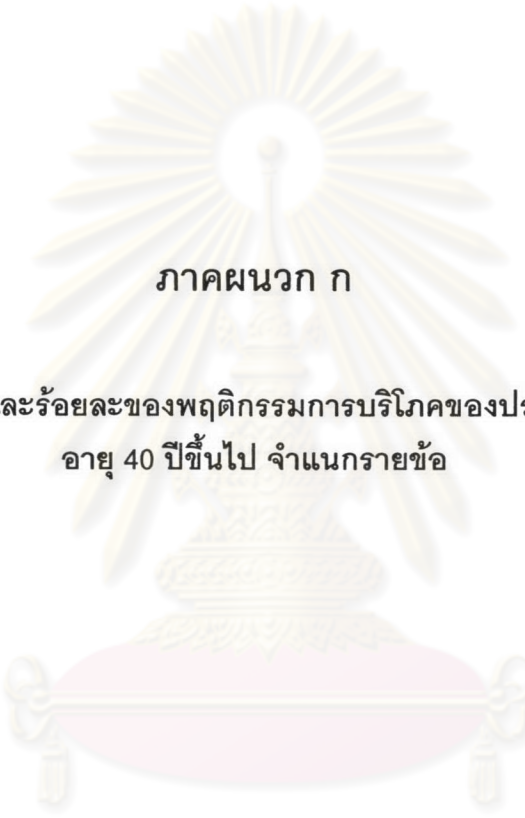


ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคของประชากร
อายุ 40 ปีขึ้นไป จำแนกรายข้อ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดง จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป
จำแนกเป็นรายข้อ

พฤติกรรมการบริโภค	คะแนน	จำนวน	ร้อยละ
1.การดื่มน้ำต่อวัน			
น้อยกว่า 4 แก้ว	1	90	11.3
4-7 แก้ว	2	259	32.5
อย่างน้อย 8 แก้ว	3	447	56.2
2.การรับประทานผักหรือผลไม้			
ไม่ค่อยรับประทาน	1	124	15.6
1 มื้อ ทุกวัน	2	256	32.2
2 มื้อ ทุกวัน	3	186	23.4
3 มื้อ ทุกวัน	4	230	28.9
3.ส่วนใหญรับประทานเนื้อสัตว์ประเภทใด			
เนื้อหมู / เนื้อวัว	1	480	60.3
เนื้อเป็ด / เนื้อไก่	2	139	17.5
เนื้อปลา	3	177	22.2
4.การรับประทานอาหารทอดและผัด			
ทุกมื้อ	1	139	17.5
2 มื้อ ทุกวัน	2	188	23.6
1 มื้อ ทุกวัน	3	217	27.3
ไม่ค่อยได้รับประทาน	4	252	31.7
5.การรับประทานอาหารปิ้งย่าง รมควัน			
ทุกมื้อ	1	77	9.7
2 มื้อ ทุกวัน	2	105	13.2
1 มื้อ ทุกวัน	3	167	21.0
ไม่ค่อยได้รับประทาน	4	447	56.2

ตารางแสดง (ต่อ) จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป
จำแนกเป็นรายข้อ

พฤติกรรมการบริโภค	คะแนน	จำนวน	ร้อยละ
6. การรับประทานบะหมี่สำเร็จรูป			
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง	1	20	2.5
สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	2	33	4.1
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	3	90	11.3
ไม่ค่อยรับประทาน	4	653	82.0
7. รสชาติอาหาร			
เค็มนำ	1	152	19.1
หวานนำ	2	124	15.6
เผ็ดนำ	3	48	6.0
เปรี้ยวนำ	4	26	3.3
รสชาติปกติ	5	446	56.0
8. การรับประทานหมักดอง			
บ่อย/อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง	1	32	4.0
สัปดาห์ละ 3-5 วัน	2	13	1.6
สัปดาห์ละ 1-2 วัน	3	149	18.7
ส่วนใหญ่ไม่ค่อยรับประทาน	4	602	75.6
9. การดื่มน้ำอัดลม			
ทุกวัน	1	12	1.5
สัปดาห์ละ 3-5 วัน	2	42	5.3
สัปดาห์ละ 1-2 วัน	3	156	19.6
ส่วนใหญ่ไม่ค่อยดื่ม	4	586	73.6
10. การใส่ผงชูรส			
วันละ 2 ช้อนชาขึ้นไป	1	141	17.7
ไม่เกิน 2 ช้อนชาต่อวัน	2	539	67.7
ไม่ใส่ผงชูรส	3	116	14.6

ตารางแสดง (ต่อ) จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป
จำแนกเป็นรายชื่อ

พฤติกรรมการบริโภค	คะแนน	จำนวน	ร้อยละ
11. การรับประทานข้าวกล้อง			
ไม่รับประทาน	1	545	68.5
นานๆ ครั้ง	2	190	23.9
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	3	10	1.3
รับประทานทุกวัน	4	51	6.4
12. การดื่มสุรา			
ดื่มประจำ	1	37	4.6
ดื่มนานๆ ครั้ง	2	187	23.5
ไม่ดื่มเลย	3	572	71.9
13. การสูบบุหรี่			
สูบทุกวัน	1	48	6.0
สูบนานๆ ครั้ง	2	87	10.9
ไม่สูบเลย	3	661	83.3

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

แบบเก็บข้อมูลผู้ที่มีภาวะเบาหวาน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เลขที่แบบสอบถาม

แบบสอบถามประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป (40-75 ปี)
เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
ในประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป ในจังหวัดสระแก้ว

ส่วนที่ 1 (เจ้าหน้าที่กรอก)

เติมข้อความและใส่เครื่องหมาย / ในกรอบ <input type="checkbox"/> ที่ต้องการ	สำหรับผู้วิจัย
รหัสชื่อ-สกุล.....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> name
เพศ <input type="checkbox"/> 1.ชาย <input type="checkbox"/> 2.หญิง	<input type="checkbox"/> sex
อายุ.....ปี	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> age
รหัสบ้านเลขที่.....หมู่.....ตำบล.....อำเภอ.....	<input type="checkbox"/> place
ผลการตรวจเลือดระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม 46 –28 กุมภาพันธ์ 47	
- เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.254....	
- ระดับน้ำตาลในเลือด.....มิลลิกรัม/เดซิลิตร	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> bsb
ได้รับการตรวจเลือดที่ <input type="checkbox"/> 1. โรงพยาบาล <input type="checkbox"/> 2.PCU <input type="checkbox"/> 3. สถานีอนามัย	<input type="checkbox"/> hc
เป็นการเจาะเลือดจาก	
<input type="checkbox"/> 1.ปลายนิ้วอ่านผลจากเครื่องอัตโนมัติ <input type="checkbox"/> 2.เส้นเลือดดำข้อพับแขน	<input type="checkbox"/> bsf
ผลการวัดความดันโลหิต...../.....มิลลิเมตรปรอท	<input type="checkbox"/> bpb
ผลการตรวจอื่นๆในเลือดถ้ามี.....	<input type="checkbox"/> blood
การศึกษา	<input type="checkbox"/> edu
<input type="checkbox"/> 1.ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	
<input type="checkbox"/> 2.มัธยมศึกษา/ปวช.	
<input type="checkbox"/> 3.สูงกว่ามัธยมศึกษา (อนุปริญญา ปริญญาตรี /โท)	
สถานภาพการสมรส	<input type="checkbox"/> status
<input type="checkbox"/> 1.โสด	
<input type="checkbox"/> 2.สมรส	
<input type="checkbox"/> 3.ม่าย /หย่า / แยก	
อาชีพหลัก	<input type="checkbox"/> occ
<input type="checkbox"/> 1.รับจ้างทั่วไป	<input type="checkbox"/> 2.ข้าราชการ+รัฐวิสาหกิจ
<input type="checkbox"/> 3.ค้าขาย+กิจการส่วนตัว	<input type="checkbox"/> 4.อยู่บ้าน + ไม่มีอาชีพ
<input type="checkbox"/> 5.อื่นๆระบุ.....	

รายได้ของครอบครัว.....บาทต่อเดือน

□□□□□

1. ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน ระบุจำนวน..... บาท. inc
2. 10,000 – 20,000 บาท / เดือน ระบุจำนวน..... บาท
3. 20,000 บาท ขึ้นไป ระบุจำนวน..... บาท

ท่านมีอาการหรือประวัติต่างๆต่อไปนี้หรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. บิดาหรือมารดามีพี่น้อง(ญาติสายตรง)เป็นเบาหวาน r1
2. มีประวัติคลอดลูกน้ำหนัก>4,000 กรัม(เฉพาะผู้หญิง) r2
3. ปัจจุบันมีอาการหิวน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย r3
4. ปัจจุบันมีอาการกินจุ อ่อนเพลีย น้ำหนักลด r4
5. ปัจจุบันมีอาการผื่นแดง คัน / เป็นเชื้อรา r5
6. ปัจจุบันมีอาการชาตามปลายมือ ปลายเท้า / มีแผลเรื้อรัง r6
7. ปัจจุบันท่านรับประทานยารักษาโรค.....(ระบุชนิดของยา.....) r7
8. ท่านมีโรคประจำตัว (ระบุชื่อโรค.....) r8

ส่วนที่ 2 ความรู้ / ทักษะ / พฤติกรรมสุขภาพ เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย / ในข้อที่ท่านเห็นตรงกับความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

ลำดับ	ความรู้	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับผู้วิจัย
1.	โรคเบาหวานเป็นโรคที่มีความผิดปกติอยู่ที่ตับอ่อน			<input type="checkbox"/> k1
2.	โรคเบาหวานเป็นโรคที่ร่างกายไม่สามารถนำอาหารประเภท แป้ง ข้าว น้ำตาล ไปใช้ได้เหมาะสม			<input type="checkbox"/> k2
3.	ถ้าพ่อแม่เป็นเบาหวาน ลูกมีโอกาสเป็นเบาหวานมากขึ้น			<input type="checkbox"/> k3
4.	ความอ้วนเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้เกิดโรคเบาหวาน			<input type="checkbox"/> k4
5.	ผู้หญิงที่คลอดลูกน้ำหนัก> 4 กิโลกรัมมีแนวโน้มเป็นโรคเบาหวาน			<input type="checkbox"/> k5
6.	ความเครียดเรื้อรังเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้เกิดโรคเบาหวาน			<input type="checkbox"/> k6
7.	ปัสสาวะบ่อย/กระหายน้ำมาก/กินจุ/ผอมลงคืออาการของโรคเบาหวาน			<input type="checkbox"/> k7
8.	โรคเบาหวานทำให้เกิดโรคจอตาเสื่อม/ตาบอดได้			<input type="checkbox"/> k8
9.	โรคเบาหวานทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูงและไตวายได้			<input type="checkbox"/> k9
10.	โรคเบาหวานเสี่ยงต่อการเป็นอัมพาต-อัมพฤกษ์			<input type="checkbox"/> k10

ทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย / ในข้อที่ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความข้างล่างนี้

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	สำหรับผู้วิจัย
1.	โรคเบาหวานไม่จำเป็นต้องดูแลรักษานานๆไปโรคก็หายเอง					<input type="checkbox"/> a1
2.	ท่านคิดว่ามียาหรือสมุนไพรรักษาโรคเบาหวานให้หายขาดได้					<input type="checkbox"/> a2
3.	ก่อนไปตรวจน้ำตาลในเลือดไม่จำเป็นต้องอดอาหารและเครื่องดื่ม					<input type="checkbox"/> a3
4.	การรับประทานอาหารหวานจัดทำให้เกิดโรคเบาหวาน					<input type="checkbox"/> a4
5.	บุนารี เหล้า เบียร์ ไวน์ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น					<input type="checkbox"/> a5
6.	คนอ้วนอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดทุกปี					<input type="checkbox"/> a6
7.	การออกกำลังกายสม่ำเสมอ 20-30 นาที เป็นเรื่องที่ยาก					<input type="checkbox"/> a7
8.	ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะเกิดโรคต่างๆ ได้น้อยกว่าผู้ที่มีความเครียด					<input type="checkbox"/> a8
9.	คนที่ป่วยโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่จะพิการจากการถูกตัดขา					<input type="checkbox"/> a9
10.	โรคเบาหวานมีค่าใช้จ่ายสูง และเป็นภาระของครอบครัว					<input type="checkbox"/> a10

พฤติกรรมทางสุขภาพ ด้านการบริโภค/และแบบแผนชีวิต

คำชี้แจง กรุณาเลือกข้อที่ตรงกับกรปฏิบัติจริงของท่านมากที่สุด

- ท่านดื่มน้ำวันละกี่แก้ว b1
 - 1. ดื่มน้ำน้อยกว่าวันละ 4 แก้ว
 - 2. ดื่มน้ำวันละ 4-7 แก้ว
 - 3. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือไม่ต่ำกว่าวันละ 2 ลิตร
- ท่านรับประทานผักหรือผลไม้บ่อยครั้งเพียงใด b2
 - 1. ส่วนใหญ่ไม่ค่อยรับประทาน
 - 2. รับประทานผัก / ผลไม้ วันละ 1 มื้อ ทุกวัน
 - 3. รับประทานผัก/ ผลไม้ วันละ 2 มื้อ ทุกวัน
 - 4. รับประทานผัก / ผลไม้ วันละ 3 มื้อ ทุกวัน
- ส่วนใหญ่ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ประเภทใด b3
 - 1. เนื้อหมู / เนื้อวัว
 - 2. เนื้อเป็ด / เนื้อไก่
 - 3. เนื้อปลา
- ในแต่ละวันท่านรับประทานอาหารทอดและผัด บ่อยครั้งเพียงใด b4
 - 1. รับประทานทุกมื้อ
 - 2. รับประทานวันละ 2 มื้อ
 - 3. รับประทานวันละ 1 มื้อ
 - 4. ส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้รับประทาน

- 5.ในแต่ละวันท่านรับประทานอาหารบั้ง ย่าง ร่มควัน บ่อยครั้งเพียงใด b5
- 1. รับประทานอาหารทุกมื้อ
 - 2. รับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ
 - 3. รับประทานอาหารวันละ 1 มื้อ
 - 4. ส่วนใหญ่ไม่ค่อยรับประทานอาหาร
- 6.ท่านรับประทานอาหารบะหมี่สำเร็จรูปบ่อยครั้งเพียงใด b6
- 1. รับประทานอาหารบ่อย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง
 - 2. รับประทานอาหารสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง
 - 3. รับประทานอาหารสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
 - 4. ส่วนใหญ่ไม่ค่อยรับประทานอาหาร
- 7.ท่านรับประทานอาหารรสใดเป็นส่วนใหญ่ b7
- 1. เค็มนำ 2. หวานนำ
 - 3. เผ็ดนำ 4. เปรี้ยวนำ
 - 5. รสปกติ
- 8.ท่านรับประทานอาหารหมักดอง บ่อยครั้งเพียงใด b8
- 1. รับประทานอาหารบ่อย อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
 - 2. รับประทานอาหารสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง
 - 3. รับประทานอาหารสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน
 - 4. ส่วนใหญ่ไม่ค่อยรับประทานอาหาร
- 9.ท่านดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน บ่อยครั้งเพียงใด b9
- 1. ดื่มทุกวันหรือดื่มแทนน้ำ
 - 2. ดื่มสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน
 - 3. ดื่มสัปดาห์ละ 1- 2 วัน
 - 4. ส่วนใหญ่ไม่ค่อยดื่ม
- 10.ครอบครัวของท่านปรุงอาหารใส่ผงชูรสมากเพียงใด b10
- 1. ใส่ผงชูรสวันละ 2 ซ้อนชาขึ้นไป
 - 2. ใส่ผงชูรสวันละไม่เกิน 2 ซ้อนชา
 - 3. ไม่ใส่ผงชูรส
- 11.ท่านรับประทานอาหารข้าวกล้องหรือไม b11
- 1. ไม่รับประทานอาหาร
 - 2. รับประทานอาหารนานๆครั้ง
 - 3. รับประทานอาหารอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 มื้อ
 - 4. รับประทานอาหารประจำทุกวัน

12. ท่านนอนหลับวันละกี่ชั่วโมง b12
1. น้อยกว่า 4 ชั่วโมง
2. 4-6 ชั่วโมง
3. 6-8 ชั่วโมง
13. ท่านมีพฤติกรรมการขับถ่ายอย่างไร b13
1. ท้องผูกเป็นประจำ
2. ไม่ถ่ายทุกวัน รอจนปวดจึงถ่าย
3. ถ่ายอุจจาระทุกวันจนเป็นนิสัย
14. ท่านดื่มสุร่าบ่อยครั้งเพียงใด b14
1. ดื่มเป็นประจำ
2. ดื่มนานๆครั้ง
3. ไม่ดื่มเลย
15. ท่านสูบบุหรี่บ่อยครั้งเพียงใด b15
1. สูบทุกวัน
2. สูบนานๆครั้ง
3. ไม่สูบเลย

ด้านพฤติกรรมกรออกกำลังกาย

ท่านมีพฤติกรรมกรออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร แต่ละครั้งนานเท่าใด ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา (เลือกได้หลายข้อ)

ข้อที่	รูปแบบการออกกำลังกาย	สัปดาห์ละกี่ครั้ง	ครั้งละกี่นาที	สำหรับผู้วิจัย
1	เดินช้า			<input type="checkbox"/> e1
2	เดินเร็ว			<input type="checkbox"/> e2
3	วิ่ง			<input type="checkbox"/> e3
4	เต้นแอโรบิค			<input type="checkbox"/> e4
5	ขี่จักรยาน			<input type="checkbox"/> e5
6	เล่นฟุตบอลหรือตะกร้อ			<input type="checkbox"/> e6
7	ทำงานใช้แรงในบ้าน ไม่เหนื่อย			<input type="checkbox"/> e7
8	ทำงานใช้แรงในบ้าน เหนื่อย			<input type="checkbox"/> e8
9	ทำงานใช้แรงในที่ทำงาน ไม่เหนื่อย			<input type="checkbox"/> e9
10	ทำงานใช้แรงในที่ทำงาน เหนื่อย			<input type="checkbox"/> e10
11	อื่นๆระบุ.....			<input type="checkbox"/> e11

การจัดการความเครียด

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย / ในข้อที่ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความข้างล่างนี้

ลำดับ	ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย	สำหรับผู้วิจัย
1.	ท่านพยายามมองโลกในแง่ดี				<input type="checkbox"/> d1
2.	ท่านทำให้มีความสุขและพอใจในชีวิตของตนเอง				<input type="checkbox"/> d2
3.	ท่านพูดคุยหรือขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ไว้วางใจเมื่อมีปัญหาหรือวิตกกังวลใจ				<input type="checkbox"/> d3
4.	ท่านมักหาเวลาพูดคุยปัญหากับบุคคลที่ท่านไว้วางใจ				<input type="checkbox"/> d4
5.	ท่านผ่อนคลายภาวะเครียดด้วยการดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา หรือสวดมนต์ทำสมาธิ ฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลาย ฯลฯ				<input type="checkbox"/> d5
6.	ท่านจะหยุดพักเมื่อรู้สึกว่าคุณเองเมื่อยล้ามากเกินไป				<input type="checkbox"/> d6
7.	ท่านพยายามทำให้ยอมรับและเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน				<input type="checkbox"/> d7

ส่วนที่ 3 ผลการตรวจสุขภาพ/ตรวจเลือดในช่วงเดือนธันวาคม 2547 – กุมภาพันธ์ 2548

ผลการตรวจเลือด/สุขภาพครั้งนี้ ทำในวันที่เดือน.....2548.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม wei

ความสูง.....เซนติเมตร hi

ความยาวรอบเอว.....นิ้ว wc

ความดันโลหิต...../.....มิลลิเมตรปรอท bpa

ชีพจร.....ครั้งต่อนาที pr

ระดับน้ำตาลในเลือด.....มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร bsa



ภาคผนวก ง

ข้อมูลสำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลสำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม
การศึกษา : การเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในประชากร
อายุ 40 ปีขึ้นไป ในจังหวัดสระแก้ว

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ที่ได้รับเชิญจากผู้วิจัยให้เข้าร่วมการศึกษาการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป ในจังหวัดสระแก้ว ก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมการศึกษา ดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

โรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อที่เรื้อรัง ซึ่งมีแนวโน้มสูงขึ้น สาเหตุเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย ทำให้เกิดภาวะอ้วน การเผชิญกับความเครียด และไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ โรคเบาหวานส่วนใหญ่เป็นในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ประมาณร้อยละ 40 ที่เป็นตามพันธุกรรม และมีปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความดันโลหิต น้ำหนัก อัตราการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือด

ทั้งนี้จังหวัดสระแก้วยังไม่มีข้อมูลพื้นฐานดังกล่าวที่แสดงถึงการเป็นโรคเบาหวานของประชาชน ผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษาการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับและพัฒนาการดำเนินงานป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน

เนื่องจากการวิจัยนี้เป็นการศึกษาการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องจึงมีความจำเป็นต้องเจาะเลือดจากปลายนิ้วของท่าน และการตรวจสุขภาพอื่น ได้แก่ การวัดความดันโลหิต การชั่งน้ำหนัก วัดความสูง วัดเส้นรอบเอว หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้ ท่านจะได้รับการสัมภาษณ์จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และตรวจสุขภาพตามที่กล่าวแล้วนั้น พร้อมคำแนะนำการสร้างเสริมสุขภาพ

การเข้าร่วมการศึกษา จะเป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการศึกษาครั้งนี้ได้ และที่สำคัญคือผลของการศึกษาครั้งนี้จะนำไปใช้ในการประกอบการพิจารณาแก้ไข ปรับปรุงการดำเนินงานเท่านั้น โดยข้อมูลต่างๆจะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ และไม่มีการแพร่พรายสู่ สาธารณชน และขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยรายชื่อ หรือที่อยู่ของท่าน

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางอรพิน เขียวฟู เกิดวันที่ 3 มีนาคม 2509 สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตร
 พยาบาลและผดุงครรภ์ระดับต้น จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพระพุทธบาท-สระบุรี เมื่อ
 ปี พ.ศ.2529 สำเร็จการศึกษาศึกษาศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
 เมื่อ ปี พ.ศ.2532 สำเร็จการศึกษาศาสตรบัณฑิตและผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาล
 บรมราชชนนีชลบุรี เมื่อปี พ.ศ. 2536 เข้ารับราชการครั้งแรก ในปี พ.ศ.2529 ในตำแหน่ง
 พยาบาลเทคนิค ระดับ 2 ณ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี ย้ายไปรับ
 ราชการที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว ปี พ.ศ.2537 - ปัจจุบัน เข้าศึกษาต่อหลักสูตร
 วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ.2546 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่ง
 นักวิชาการสาธารณสุข ระดับ 7 กลุ่มสนับสนุนวิชาการ งานควบคุมโรค สำนักงานสาธารณสุข
 จังหวัดสระแก้ว



ศูนย์วิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย