

บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ กลุ่มงานวิเคราะห์อาหารและโภชนาการ. (2545). *ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : กรมอนามัย.
- กิตติ โตเต็มโชคชัยการ. (2549). *ศิริราช-รามาธิบดีบูรณาวิชาการ ผสานสร้างสุขภาพสู่ความเป็นเลิศ*. ประชุมวิชาการศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์.
- คลินิก เกียรติคุณ. (2546). *การส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม*. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- คลินิก เกียรติคุณ และ อำนวย อุณนันทน์. (2549) ข้อเข่าเสื่อมและข้อเข่าเทียม. *วารสารธนบุรี*. มค-เม.ย.
- ชาตรี บานชื่น. (2548). *แนวทางเวชปฏิบัติการวินิจฉัยและรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม*. กรุงเทพฯ : ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. จำกัด.
- จิตรา วงศ์วิวัฒนานนท์. (2542). ข้อเข่าเสื่อม. *วารสารโรงพยาบาลรามคำแหง*. 4(12).
- ธวัช ประสาทฤทธา. (2550). ข้อเข่าเสื่อม. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : ซีจี ฑูล จำกัด
- ธวัช ประสาทฤทธา. (2550). ข้อเข่าเสื่อมซ่อมได้. *Fitness*; 9 (100)
- ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. (2547). แม่บ้านกับการข้อเข่าเสื่อม. *หนังสือพิมพ์มติชน*; คอลัมน์หมอสนาม. พฤศจิกายน,2.
- นิภาพร ดันติโกสม. (2544). *ผลของการสอนตามโปรแกรมการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นันทนา กลิตานนท์ ปวีณา เชี่ยวชาญวิศวกิจ พิบูลย์ ดวงเฉลิมวงศ์ และคณะ. (2549). *แนวทางเวชปฏิบัติโรคข้อเสื่อม (Osteoarthritis)*. กรุงเทพฯ: สมาคมรูมาติสซั่มแห่งประเทศไทย
- ผู้ป่วยคนที่ 1-5 ผู้ให้สัมภาษณ์, สมฤทัย ปานเจริญ เป็นผู้สัมภาษณ์. (2549). *ความเข้าใจและพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกิน*. ที่หน่วยปฐมภูมิเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลศูนย์สระบุรี
- ฝ่ายโภชนาการ. (2549). *อาหารแลกเปลี่ยน*. เอกสารประกอบการสอนผู้ป่วย. โรงพยาบาลสระบุรี
- พรวิษณุ ศรีภิรมย์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, สีมวลชน เป็นผู้สัมภาษณ์. (2549). *ทำอย่างไรให้ห่างไกลโรคข้อเสื่อม*. ที่ห้องพักแพทย์ศัลยกรรม. ตึกสิรินธร. ชั้น 4. โรงพยาบาลราชวิถี.
- พรวิษณุ ศรีภิรมย์. (2549). *โรคข้อเข่าเสื่อม สารพัดโรคกระดูกและข้อ*. เวชศาสตร์ฟื้นฟู, จาก <http://www.thaihealth.or.th/cms/detail.php?id=584>

- พนมกร ดิษฐสุวรรณ์. (2543). *ข้อเข่าเสื่อม*. Medical bible, จาก <http://www.thaiclinic.com/oaknee1.html>
- พนมกร ดิษฐสุวรรณ์. (2547). *ข้อเข่าเสื่อม*. ราชวิทยาลัยแพทยออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย, จาก http://www.rcost.or.th/html/index.php?option=com_content&task=view&id=107&Itemid=40
- พัชรพล อุดมเกียรติ. (2550). *ความรู้สู่ประชาชน สารสุขภาพ : เตือนหนุ่มสาวข้อเสื่อมได้ไม่รอแก่*, จาก <http://www.News&file=article&sid=2061>
- พองคำ ดิลกสกุลชัย. (2549). *การปฏิบัติการพยาบาลตามหลักฐานเชิงประจักษ์ หลักการและวิธีปฏิบัติ (Evidence-based nursing: Principle and Method)*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟรี-วัน
- ภัทรารุช อินทรกำแหง. (2548). *กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เอกสารประกอบการเรียนปริญญาโทวิชา. การส่งเสริมสุขภาพบุคคลและครอบครัว. คณะพยาบาลศาสตร์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- รุจิรา รามะสุต. (2547). *รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย(Thai Food Exchange list)*. โภชนบำบัด. 15(1):33-44
- วรุณี เจริญศิริ. (2550). *เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับข้อเข่า*. ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ. จาก http://www.ddswim.com/print.php?type=A&item_id=13
- วิไลพรรณ สมบุญตนนท์. (2547) *การพัฒนาคุณภาพการพยาบาลกับการวิจัย. สำนักการพยาบาล: 31(1)*
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2548). *คู่มือแนวทางการดูแลรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม*. กรมการแพทย์. กรุงเทพฯ : ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2545). *อาหารทั่วไปและอาหารเฉพาะโรคผู้สูงอายุ* กรมการแพทย์ กรุงเทพฯ : ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สมาคมรูมาติซึมแห่งประเทศไทย. (2549). *แนวทางเวชปฏิบัติการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม (Guideline for the Treatment of Osteoarthritis of Knee.)* กรุงเทพฯ
- สุรพงศ์ อำพันวงษ์. (2543). *ตอบปัญหาโรคข้อเสื่อม*. หนังสือพิมพ์เดลินิวส์. กุมภาพันธ์, 13
- สุรศักดิ์ นิลภานุวงศ์และสุรสุณี ปรีชานันท์. (2548). *ตำราโรคข้อ*. พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ : เอส พี เอ็นการพิมพ์.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2543) *Modified WOMAC scale for knee pain*. *เวชศาสตร์ฟื้นฟู* 3

(9) : 82-5

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2549). คนไทยข้อเข่าเสื่อมกว่า 6 ล้านคน เนะ

กินปลาป้องกันได้. จาก <http://www.thaihealth.or.th/cms/detail.php?id=3558>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2549). สถิติด้านสุขภาพ. จาก <http://web.nso.go.th/thai/index.htm>

สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์. (2548). แนวทางเวชปฏิบัติการวินิจฉัยและรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม.

กรมการแพทย์. กรุงเทพฯ : ชุมชุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

อรพิน สว่างวัฒนเศรษฐ์. (2540). ปัจจัยที่มีผลต่อการฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อต้นขา ควอดริเซพใน

ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตคณะพยาบาลศาสตร์.

มหาวิทยาลัยมหิดล.

อารี ตनावลี. (2550). โรคข้อเข่าเสื่อม. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. จาก <http://www.orthochula.com/KNEE/Kneedecline.html>

AARP Org Online., (2007). *Eating Well*. from http://www.aarp.org/health/staying_healthy/eating/calories_know_your_numbers.html

Bellamy, N., (2005). The WOMAC Knee and Hip Osteoarthritis Indices:Development, validation, globalization and influence on the development of the AUSCAN Hand Osteoarthritis Indices.*Clin Exp Rheumatol*. 23 (39).148-53.

Bellamy, N., Buchanan, W.W., Goldsmith, CH., et al. (1988). validation study of WOMAC: a health status instrument for measuring clinically important patient relevant outcomes to antirheumatic drug therapy in patients with osteoarthritis of the hip or knee. *Journal of rheumatology*.15 (12).1833-40.

Bammert, C.S., Connell, S.O., Miskevics, S., et al. (2006). Increased Mobility in Obese Elderly with Knee Osteoarthritis-A Home-base Walking and Strength Program.*Medicine & Science in Sports & Exercise*. 38(5). 419-20.

Bennell, K., & Hinman, R., (2005). Exercise as a Treatment for Osteoarthritis. *Current Opinion in Rheumatology*.17(5).634-40.

Bischoff, Heike, A., & Roos, H., (2003). Effectiveness and safety of strengthening, aerobic, and coordination exercises for patients with osteoarthritis. *Current Opinion in Rheumatology*. 15(2).141-44.

Brown, Brunnhuber, Chalkidou , et al., (2006). How to formulate research

- recommendations. *Brit Med J.* 333(7572): 804-6.
- Borg, G. (1998) Borg's Perceived Exertion and Pain Scales. *Human Kinetics.* (pp. 49)
- Christensen, R., Astrup, A., & Bliddal, H., (2005). Weight loss: the treatment of choice for knee osteoarthritis? A randomized trial. Denmark. The Parker Institute. *Osteoarthritis Cartilage.* 13(1). 20-7.
- Cimen, O.B., Incel, N.A., Yapici, Y., et al., (2004). Obesity Related Measurements and Joint Space Width in Patients with Knee Osteoarthritis. *Medical sciences.* 109 (2). 159-64.
- Craig, J.V., (2002). in Craig & R.L. Smyth (Eds.), *Evidence-based practice manual for nurses* (pp. 21-44). Philadelphia: Churchill Livingstone.
- Deyle, G.D., Henderson, N.E., Matekel, R.L., et al., (2000). Effectiveness of Manual Physical Therapy and Exercise in Osteoarthritis of the Knee. A Randomized, Controlled Trial. *Annals of Internal Medicine.* 3(132). 173-81.
- Focht, B.C., Rejeski, W.J., Ambrosius, W.T., et al., (2005). Exercise, self-efficacy, and mobility performance in overweight and obese older adults with knee osteoarthritis. *Arthritis Rheum.* 15(53). 659-65.
- Goode, C.J., & Titler, M.G., (1996). Moving research-based practice throughout the health care system. *MEDSURG Nursing.* 5(5). 380-83.
- Gool, C.H., Penninx, B.W., Kempen, G.I., et al., (2006). Determinants of high and low attendance to diet and exercise interventions among overweight and obese older adults Results from the arthritis, diet, and activity promotion trial. *Contemporary Clinical Trials.* 27(3). 227-37.
- Harris, J.A., & Benedict, F.G., (1919). A biometric study of basal metabolism in man. Washington D.C. Carnegie Institute of Washington.
- Hough, A.J. (1997). Pathology of osteoarthritis. *textbook of rheumatology.* 13(2). 1945-68.
- Joanna Briggs Institute., (2006). *Systematic Reviews - The Review Process*, from <http://www.Joannabriggs.Edu.au/pubs/approach.php>
- Marks, R. (2007) Obesity Profiles with Knee Osteoarthritis: Correlation with Pain,

- Disability, Disease Progression. *Obesity*. 15. 1867-74.
- Mcalindon, T. & Felson, D.T., (1997). Nutrition; risk factors for osteoarthritis. *Ann Rheum Dis*. 56.397-400.
- Messier, S.P., Gutekunst, J., & Davis, C., (2005). Weight Loss Reduces Knee- Joint Loads in Overweight and Obese Older Adult With Knee Osteoarthritis. *ARTHRITIS & RHEUMATISM*. 52 (7). 2026–32.
- Messier, S.P., Loeser, R.F., Miller, G.D., et al., (2004). Exercise and dietary weight loss in overweight and obese older adults with knee osteoarthritis: the Arthritis, Diet, and Activity Promotion Trial. *Arthritis Rheum*. 50(5).1501-10.
- Miller, G.D., Nicklas, B.J., Davis, C.I., et al., (2006). Intensive Weight Loss Program Improves Physical Function in Older Obese Adults with Knee Osteoarthritis. *OBESITY*. 14(7).1219-29.
- Nicklas, B.J., Ambrosius, W., Messier, S.P., et al., (2004). Diet – induced weight loss, exercise, and chronic inflammation in order, obese adults. *American Journal of Clinical Nutrition*. 79 (4). 544-551.
- ONS., (2004). *Evidence-based practice resource area: EBP process*, from <http://onsopcontent.ons.org/toolkits/evidence/Process/index.shtml>
- PICO A. <http://pubmedhh.nlm.nih.gov.nlm/picostudy/pico3.html>
- PICO B. <http://pubmedhh.nlm.nih.gov.nlm/picostudy/pico2.html>
- Polit, D.F. & Beck, C.T., (2004). *Nursing Research: Principle and methods*. 7th Edition. Philadelphia Lippincott Williams and Wilkins.
- Powers, SK., Dodd, SL., (2003). *Total fitness and Wellness*. Benjamin Cummings San Francisco
- Quinn, E., (2004). *Rating of Perceived Exertion Scale* A simple way to determine exercise intensity, from <http://sportsmedicine.about.com/cs/strengthening/a/030904.htm>
- Roddy, E., Zhang, W. & Doherty, M., (2005). Aerobic walking or strengthening exercise for osteoarthritis of the knee? A systematic review. *British Medical Journal*; 64: 544-48.

- Soukup, S.M., (2000). The Center for advanced nursing practice evidence-based problem model. *Nursing Clinical of North America*. 35 (2).301-9.
- Suputtitada, A., (2007). *Rehabilitation in Musculoskeletal Pain* .Rehabilitation Medicine. ChulalongkornUniversity. from.<http://www.md.chula.ac.th/aging2007/download9/...pdf>
- Tanwattana, C.Suputtitada, A. Aksaranugraha, S., et al., (2002). Effectiveness of modified quadriceps strengthening exercise in patients with osteoarthritis of knees.*J Thai Rehabi*.12(1). 32-43.
- Waehner, P., (2005). Find Your Target Heart Rate. Find the low end of your target heart rate (pp.1-8) from http://exercise.about.com/od/cardioworkouts/ss/findtargetheart_2.htm