

เอกสารอ้างอิง

- จิระวัฒน์ วงศ์สวัสดิวัฒน์. (2538). **ทัศนคติ ความเชื่อ และพฤติกรรม: การวัด การพยากรณ์ และการเปลี่ยนแปลง**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สามดีการพิมพ์.
- จุฑารัตน์ ลมอ่อน. (2548). **ผลโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลเพื่อ อำเภอเพื่อ จังหวัดอุดรธานี**. วิทยานิพนธ์ปริญญา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จุฬารัตน์ โสตะ. (2546). **กลยุทธ์การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ**. ขอนแก่น: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เฉลิมพล ต้นสกุล และคณะ. (2546). **ทฤษฎีและโมเดลการประยุกต์ใช้ในงานสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์**. กรุงเทพฯ: ยุทธรินทร์การพิมพ์.
- ช่อผกา จิระกาล. (2550). **ผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อพฤติกรรมดูแลตนเองและพฤติกรรมดูแลบุคคลที่พึ่งพาในผู้ป่วยเบาหวานและครอบครัว ที่มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลภูกระดึง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชุมศักดิ์ พงษ์พานิช. (2548). **10 โรคคุกคามคนไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ก. พล.
- จิตติชัย ลาภจรัสสุริยา. (2548). **รู้จักโรคเบาหวานและอาหารสำหรับผู้ป่วย**. กรุงเทพฯ: บ้านหนังสือ 19.
- ทองออน ศรีสุข. (2551). **ประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของชายวัยทอง อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เทพ หิมะทองคำ. (2548). **ความรู้เรื่องเบาหวานฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.
- ธิดิ สันบุญ. (2549). **การดูแลรักษาเบาหวานแบบองค์รวม**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ธีระ ภักดีจรุง. (2548). การใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนของครอบครัว ในการควบคุมโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ศูนย์สุขภาพชุมชนช่องสามหมอ อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บุญทิพย์ สิริรังศรี. (2539). ผู้ป่วยเบาหวาน: การดูแลแบบองค์รวม. พิมพ์ครั้งที่ 3. นครปฐม: ศูนย์อาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญมาศ จันศิริมงคล. (2550). ความเครียด การเผชิญความเครียด แรงสนับสนุนทางสังคม และคุณภาพชีวิตของญาติผู้ดูแลที่เป็นมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พงศอมร บุญนาค. (2542). เทคนิคการดูแลรักษาโรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- พัชรี เชื้อทอง. (2548). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เพลินตา ศิริปการ. (2532). ผลของโปรแกรมให้คำปรึกษาโปรแกรมการสอนอย่างมีแบบแผนต่อระดับความรู้และการปรับตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- โรงพยาบาลเอราวัณ. (2551). รายงานฝ่ายเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน ประจำปี 2551. เลย: ฝ่ายเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลเอราวัณ.
- วลัย อินทร์มพรรษ์. (2528). โภชนาการกับโรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ: ศูนย์การพิมพ์.
- ศรีสุพรรณ นันทไพบูลย์. (2548). ผลของการพัฒนาศักยภาพในการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมดูแลตนเองและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมทรง รักษ์เผ่า, & สรวงศ์ภรณ์ ดวงคำสวัสดิ์. (2540). กระบวนการดำเนินงานสุขภาพเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรณี: การพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภคในชุมชน. กรุงเทพฯ: สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.



- สาริต วรรณแสง. (2549). **มารู้จักโรคเบาหวานกันเถอะ**. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สุนทร ตัณฑนันท์. (2546). **ตำราโรคเบาหวาน**. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สุพร มหาวรรการ. (2551). **ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะแทรกซ้อน** โรงพยาบาลศูนย์อุดรธานี จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุรเกียรติ อาชานานุภาพ. (2544). **ตำราการตรวจและรักษาโรคทั่วไป**. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2549). **สถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทย**. ค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2552, จาก http://www.epid.moph.go.th/weekly/w_2548/.../wk48_47_3.html.
- สำนักงานโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2550). **สถานการณ์ปัญหาโรคเบาหวาน**. ค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2552, จาก <http://www.ncd.ddc.moph.go.th/ncd%20web1/ncd/data/Diabetes-52.doc>.
- อรุณ จิรวัดน์กุล. (2548). **ชีวิตดีดีสำหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.
- อรุณีย์ ศรีนวล. (2548). **การประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงในอำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Atak Nazli, Gurkan Tanju, & Kose Kenan. (2006). **The effect of education on knowledge, self - management behaviours and self efficacy of patients with type 2 diabetes**. Retrieved August 20, 2008, from <http://www.proquest.umi.com/>.
- Bean Debbie, Cundy Tim, & Petrie Keith. (2006). **Ethnic differences in illness perceptions, self-efficacy and diabetes self-care**. Retrieved August 17, 2008, from <http://www.proquest.umi.com/>.
- Best, John W. (1981). **Research in education**. Retrieved August 30, 2008, from <http://www.proquest.umi.com/>.
- Bloom B.S. (1971). **Handbook on Formative and Sumative Evaluation of Study of Learning**. Retrieved September 20, 2008, from <http://www.proquest.umi.com/>.

Go Fugen, Karaoz Sureyya , Goz Mustafa, & Cetin Ibrahim. (2005). **Effects of the diabetic patients' perceived social support on Their quality-of-life.** Retrieved October 4, 2008, from <http://www.proquest.umi.com/>.

Grey Margaret, Whittemore Robin, Jaser Sarah, & Ambrosino Jodie. (2009). **Effects of coping skills training in school-age children with type 1 diabetes.** Retrieved September, 2008, from <http://www.proquest.umi.com/>.

Siguroardottir A run. (2004). **Self-care in diabetes: model of factors affecting self-care.** Retrieved October 17, 2008, from <http://www.proquest.umi.com/>.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แผนจัดกิจกรรม

โปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเอง วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน อาหารที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรรับประทาน อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย การมารับบริการตรวจตามนัด
2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถดูแลตนเองได้ถูกต้องในเรื่องอาหารการออกกำลังกาย การป้องกันภาวะแทรกซ้อน
3. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมารับบริการตรวจตามนัด ได้ทุกครั้ง

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคเบาหวานกลุ่มทดลองจำนวน 35 คน

แนวคิดหลัก

เมื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานการรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องอาหารที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรรับประทาน อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง การออกกำลังกาย และการมารับบริการตรวจตามนัด ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถดูแลตนเองได้ถูกต้อง

ระยะเวลา

ธันวาคม 2552 ถึง เดือน มีนาคม 2553

สถานที่

คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลเอราวัณ จังหวัดเลย

กิจกรรม การดำเนินการวิจัยทั้งหมด 12 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 สร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกับผู้วิจัยและระหว่างสมาชิกด้วยกันเองโดยการแนะนำตนเองต่อกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกลุ่ม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้นเป็นเวลา 2 ชั่วโมง ประกอบด้วย การตรวจหาค่า Hb A1c น้ำหนักตัว ชีพจร รอบเอวและความดันโลหิตและร่วมกันวิเคราะห์ค่าผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการโดยผู้วิจัยแจ้งค่าปกติ จัดอบรมความรู้เรื่องโรคเบาหวาน อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน และการออกกำลังกายโดยผู้ป่วยต้องนำญาติมาร่วมอบรม 1 คน โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อน และร่วมกันตั้งเป้าหมายในการดูแลตนเองเพื่อนำไปปฏิบัติ สมาชิก

กลุ่มได้ฝึกการออกกำลังกายโดยมีการสาธิตการรำไม้พลอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจในการนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ผู้วิจัยแนะนำเรื่องการลงบันทึกในแบบบันทึกการดูแลตนเอง สรุปแนวทางปฏิบัติที่บ้านตามเป้าหมายที่กำหนดและขอให้สมาชิกลงบันทึกตามที่ปฏิบัติจริง พร้อมทั้งนัดหมายในสัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.9, 10, 11 สมาชิกกลุ่มร่วมกันออกกำลังกายทุกวันศุกร์

สัปดาห์ที่ 2 - 11 การเยี่ยมบ้าน ให้กำลังใจโดยผู้วิจัยติดตามการเยี่ยมบ้านรายบุคคล ให้กำลังใจแนะนำผู้ป่วยเบาหวานและญาติผู้ป่วยเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน แนะนำญาติกระตุ้นการควบคุมอาหาร การรับประทานยา การออกกำลังกายและผ่อนคลายความเครียด รวมทั้งให้แรงเสริมในรูปแบบต่าง ๆ ให้คำแนะนำแก้ไขปัญหาอุปสรรค

สัปดาห์ที่ 12 ดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วยการตรวจหาค่า Hb A1c น้ำหนักตัว ชีพจร รอบเอวและความดันโลหิต สรุปกิจกรรม ชักถามปัญหา อุปสรรค เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดคุย ชักถามปัญหาและกล่าวขอบคุณพร้อมมอบเกียรติบัตร เก็บข้อมูลหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามชุดเดิม ยกเว้นข้อมูลทั่วไป

การดำเนินการตามโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเอง กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพและการค้นหาปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหาและประเมินความเจ็บป่วยเรื่องโรคเบาหวาน
2. เพื่อกระตุ้นให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลกำหนดและจัดลำดับความสำคัญของปัญหาร่วมกัน

วิธีการดำเนินการ

1. จัดสถานที่ สิ่งแวดล้อม บรรยากาศที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรม
2. กล่าวทักทายเพื่อให้เกิดความไว้วางใจพร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยแสดงความคิดเห็น และเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยแสดงความคิดเห็นถึงอาการป่วยที่เป็นอยู่ ความสามารถในการดูแลตนเองในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการภาวะเครียด การป้องกันภาวะแทรกซ้อน ตามต้องการ
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มผู้ดูแลแสดงความคิดเห็น โดยประเมินความรู้ ความเข้าใจและทักษะในการปฏิบัติ

การประเมินผล

1. จากการสังเกต ท่าทาง การแสดงออก ความสนใจของผู้ป่วยและผู้ดูแล
2. ข้อมูลด้านความรู้ ความเข้าใจตามบทบาทของผู้ป่วยและผู้ดูแล
3. ข้อมูลสภาพปัญหาที่เกี่ยวกับผู้ป่วยเบาหวานและผู้ดูแล

การดำเนินการตามโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเอง กิจกรรมที่ 2 การเห็นสภาพจริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยเข้าใจปัญหาและทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้ผู้ป่วยตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับตนเองได้

วิธีการดำเนินการ

1. จัดสถานที่ สิ่งแวดล้อม บรรยากาศที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรม
2. กล่าวทักทายเพื่อให้เกิดความไว้วางใจพร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
3. ผู้วิจัยทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา และแนวทางแก้ไขปัญหา
4. ผู้วิจัยสาธิตการจัดมืออาหารและการออกกำลังกาย
5. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร

วัสดุอุปกรณ์

1. โทรทัศน์และเครื่องเล่นวีดิทัศน์
2. ไมโครโฟน และเครื่องเสียง
3. คู่มือการดูแลตนเองและแบบบันทึกการดูแลตนเอง
4. ตัวอย่างอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
5. ตัวแบบมีชีวิต โดยใช้สมาชิกในกลุ่มที่มีการปฏิบัติตัวดีมาเป็นตัวแบบในการสังเกต

และนำไปปฏิบัติ

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. การซักถามความเข้าใจถึงวิธีการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การรับประทานยาและการมารับบริการตรวจตามนัด
3. การติดตามเยี่ยมบ้าน
4. แบบบันทึกการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

การดำเนินการตามโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเอง กิจกรรมที่ 3 การดูแลตนเองของผู้ป่วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตาม ทบทวนกิจกรรม การหาอุปสรรค ของการดำเนินกิจกรรม
2. ช่วยเหลือและส่งเสริมการปฏิบัติที่ถูกต้อง
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยดำเนินการตามเป้าหมายที่วางไว้
4. เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจในการดูแลตนเอง รับรู้ว่าคุณเองทำอะไรได้ดี

วิธีการดำเนินการ

1. จัดสถานที่ สิ่งแวดล้อม บรรยากาศที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรม
2. บอกกล่าวทักทายเพื่อให้เกิดความไว้วางใจพร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
3. ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา
4. ประเมินแบบบันทึกการออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร
5. กล่าวชื่นชมกับผู้ป่วยที่ได้ปฏิบัติตัวดี อยู่แล้ว
6. ส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเอง

การประเมินผล

1. จากการสังเกต ท่าทาง การแสดงออก ความสนใจของผู้ป่วย
2. จากแบบบันทึกการออกกำลังกายและแบบบันทึกการรับประทานอาหาร

การดำเนินการตามโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเอง กิจกรรมที่ 4 การสิ้นสุดของโปรแกรม

วัตถุประสงค์

เพื่อติดตามประเมินผลของโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเอง

วิธีการดำเนินการ

1. จัดสถานที่ สิ่งแวดล้อม บรรยากาศที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรม
2. กล่าวทักทาย
3. ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา
4. ผู้ป่วยประเมินผลตนเองจากกิจกรรมที่ผ่านมา
5. ส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองต่อไป
6. กล่าวปิด โปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเอง

การประเมินผล

1. จากสีหน้า ท่าทาง และการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ป่วย

ภาคผนวก ข
คู่มือโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน



จัดทำโดย

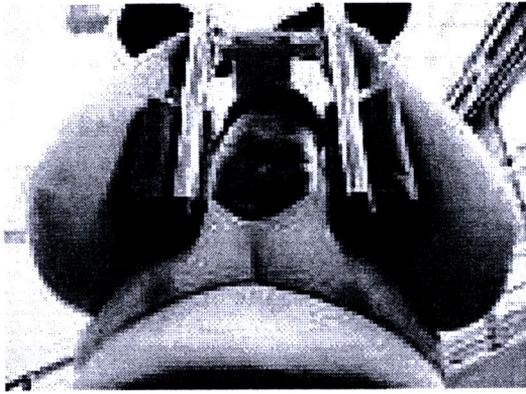
โรงพยาบาลเอราวัณ อำเภอเอราวัณ จังหวัดเลย

เบาหวานคืออะไร

เบาหวานเป็นชื่อกลุ่มอาการจากความคิดปกติที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นและถูกขับออกมาทางปัสสาวะ เนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนสำคัญตัวหนึ่ง คือ อินซูลินจากตับอ่อนที่ผลิตไม่พอใช้หรือผลิตแล้วใช้ไม่ได้ตามปกติ เมื่อมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงอยู่นาน ก็เกิดโรคแทรกซ้อนตามมาทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง ในกรณีเรื้อรังจะไปทำให้หลอดเลือดเสื่อมเสียหายและทำลายอวัยวะส่วนปลายทาง เช่น ไต สมออง หัวใจ เป็นต้น โดยเฉพาะเมื่อมีปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ที่ทำลายหลอดเลือดร่วมอยู่ด้วย

อาการของผู้ที่เป็นเบาหวาน

1. ปัสสาวะบ่อยและมาก ปัสสาวะกลางคืน
2. คอแห้ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำบ่อย และมาก
3. หิวบ่อย กินจุ แต่น้ำหนักลด ผอมลง อ่อนเพลีย
4. เป็นแผลหรือฝีง่าย แต่หายยาก
5. คันตามผิวหนังและบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
6. ซาปลายมือปลายเท้า ความรู้สึกทางเพศลดลงตามัว พร่า ต้องเปลี่ยนแว่นบ่อย ๆ



สาเหตุของเบาหวาน

1. น้ำหนักเกิน ความอ้วน และขาดการเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เพียงพอ
2. กรรมพันธุ์ มักพบโรคนี้ในผู้ที่มีบิดามารดา เป็นเบาหวาน ลูกมีโอกาสเป็นเบาหวาน 6-10 เท่าของคนที่มีพ่อแม่ไม่เป็นเบาหวาน
3. ความเครียดเรื้อรังทำให้อินซูลินทำงานนำน้ำตาลเข้าเนื้อเยื่อได้ไม่เต็มที่
4. อื่น ๆ เช่น จากเชื้อโรคหรือยาบางชนิด เกิดร่วมกับโรคเนื้องอกของต่อมใต้สมองหรือต่อมหมวกไต เป็นต้น

ผู้ใดควรจะสงสัยว่าตนเองเป็นเบาหวาน

ผู้มีอาการของโรคเบาหวาน ผู้มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 40 ปี และผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 40 ปี ถ้ามีปัจจัยเสี่ยงอย่างน้อยในข้อใดข้อหนึ่งต่อไปนี้

1. มีบิดา มารดา พี่ หรือน้อง คนใดคนหนึ่งเป็นโรคเบาหวาน
2. อ้วน โดยมีดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25
3. มีภาวะความดันโลหิตสูง
4. มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ (ไตรกลีเซอไรด์) มากกว่า 250 มก./ดล. เอช ดีแอลคอเลสเตอรอล(HDL cholesterol) น้อยกว่า 35 มก./ดล.

5. มีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือมีประวัติการคลอดบุตรที่น้ำหนักตัวแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม
6. มีประวัติหรือเคยมีประวัติน้ำตาลในเลือดสูงจากการตรวจเลือดโดยการงดอาหาร (Fasting Plasma Glucose) = 110-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หรือตรวจวัดน้ำตาลในเลือด 2 ชั่วโมงหลังกินกลูโคส 75 กรัม ตรวจพบน้ำตาล = 140-199 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นเบาหวาน

ถ้าสงสัยว่ามีความเสี่ยงข้อใดข้อหนึ่ง ให้ไปตรวจน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้วที่สถานบริการรักษาพยาบาลพื้นฐาน ก่อนไปตรวจจะต้องงดอาหารทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่าก่อนอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ถ้าผลเลือดตรวจพบน้ำตาลมากกว่าหรือเท่ากับ 110 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ต้องสงสัยว่าเป็นเบาหวาน และสามารถรับประทานอาหารได้หลังการเจาะเลือดในการเก็บปัสสาวะเพื่อตรวจทดสอบให้มีมาตรฐานที่ดีในการตรวจนั้น ควรปัสสาวะทิ้งหลังจากตื่นนอนตอนเช้าเสียก่อน แล้วจากนั้นดื่มน้ำตาม 1 แก้ว รับประทานอาหารเช้าแล้ว หลังอาหาร 2 ชั่วโมงจึงเก็บปัสสาวะส่งตรวจและถ้ายังมีอาการน่าสงสัย แต่ตรวจไม่พบความผิดปกติจากการตรวจน้ำตาลในปัสสาวะให้ไปตรวจอีกครั้งจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน เช่น โรงพยาบาลชุมชน เป็นต้น เมื่อตรวจพบความผิดปกติจากการตรวจคัดกรองข้างต้นแล้วสถานบริการพื้นฐานจะส่งตัวท่านไปวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานหรือไม่โดยแพทย์ ซึ่งจะตรวจระดับน้ำตาลในเลือดจากข้อพับแขนของท่านอีก โดยการเตรียมตัวเพื่อรับการตรวจเช่นเดียวกับการตรวจเลือดปลายนิ้วและจะวินิจฉัยว่าท่านเป็นเบาหวานเมื่อผล

เลือดของท่านมากกว่า 126 มก./คล. ขึ้นไปอย่างน้อย 2 ครั้ง

ถ้าไม่ดูแลตนเอง เมื่อเป็นเบาหวาน

1. โรคแทรกซ้อนเฉียบพลัน หมายถึง โรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นเมื่อเป็นเบาหวานและเกิดขึ้นโดยกะทันหันในเวลาใดเวลาหนึ่งก็ได้ซึ่งเกิดจากการที่น้ำตาลในเลือดขาดการควบคุมหรือควบคุมไม่ได้ซึ่งมักพบบ่อยในเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลินภาวะกรดคั่งในเลือด น้ำตาลต่ำหรือสูงเกินไป ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอาจหมดสติหรือเสียชีวิตได้

2. โรคแทรกซ้อนเรื้อรังหมายถึง โรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นหลังเป็นเบาหวานเป็นเวลานาน ๆ อาจจะนานเกิน 10 ปี ซึ่งจะเกิดขึ้นช้า ๆ โดยผู้ป่วยไม่รู้ตัวเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะรักษาให้กลับคืนสภาพเดิมได้ยากหรือไม่ได้เลย ซึ่งปัจจุบันพบภาวะแทรกซ้อนกลุ่มนี้ได้มากกว่าร้อยละ 50

นอกจากนั้น ในผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานจะมีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย เนื่องจากน้ำตาลในเลือดสูงทำให้การทำงานของเม็ดเลือดขาวในการต้านทานเชื้อโรคลดลง การติดเชื้อพบแทบทุกอวัยวะ แต่ที่พบบ่อยคือเป็นแผลหรือฝี ซึ่งลุกลามเร็ว เช่น ฝีฝีกบัว แผลที่เท้า วัณโรค และไตอักเสบ เป็นต้น

โรคแทรกซ้อนเหล่านี้สามารถป้องกันได้โดยการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี แต่สำหรับภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังที่ทำลายหลอดเลือดสามารถควบคุมปัจจัยเสี่ยงหรือโรคเสี่ยงแทรกซ้อนที่อยู่ร่วมกับภาวะแทรกซ้อนที่อยู่ร่วมกับภาวะแทรกซ้อนที่อยู่ร่วมกับภาวะเบาหวานให้ได้ดี มีความสำคัญพอ ๆ กับการควบคุมระดับน้ำตาล

ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ต้องควบคุมให้ได้ ได้แก่ ไขมันสูง โรคความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันผิดปกติ

การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อเป็นเบาหวาน

1. การบริโภคอาหารที่สมดุลกับสุขภาพ
2. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. การจัดการภาวะเบาหวานและข้อแนะนำทางการแพทย์ที่เหมาะสมกับอายุและสถานการณ์ชีวิตของแต่ละคน
4. งดสูบบุหรี่และละหรือจำกัดปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์
5. มีจิตใจสบายและชีวิตสังคมอย่างมีสุขภาพ เพื่อผ่อนคลายและเรียนรู้การเป็นเบาหวานและร่วมกันสนับสนุนการดูแลและป้องกันระหว่างครอบครัวและเพื่อน

การออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย

เป็นเบาหวาน

- ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง เพราะขณะออกกำลังกายกล้ามเนื้อและไขมันจะใช้น้ำตาลเพิ่มขึ้น
 - ช่วยให้น้ำหนักตัวลดลง และมีความกระฉับกระเฉง
- ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ซึ่งจะลดโรคแทรกซ้อนบางอย่างของเบาหวานได้

หลักการออกกำลังกาย ควรทำสม่ำเสมออย่างน้อยวันละประมาณ 30 นาที หรือออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อยมากกว่า 10 นาทีขึ้นไปจนร่างกายอบอุ่น ให้ได้เกือบทุกวัน ร่วมกับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อที่แขน ไหล่ หลัง สะโพกและขา อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหมและไม่ควรออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่ม ทั้งหมดนี้จะเห็นผลหลังออกกำลังกายนาน 4-6 เดือน



การออกกำลังกายที่ผู้ป่วยเบาหวานสามารถทำได้

ท่านสามารถเลือกออกกำลังกายและกาย

บริหารตามที่ชอบได้อย่างต่อเนื่องดังต่อไปนี้

- เดินวันละ ½ - 1 ชม.
- ขึ้นบันไดเข่งปลายเท้า
- ยืดกล้ามเนื้อหน้าอก
- ออกกำลังกายบนเก้าอี้
- ท่างอเข่า
- ออกกำลังกายปลายเท้า
- ท่าแกว่งเท้า
- ท่าย่อส้นเท้า
- ท่าหมุนเท้า

หยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อมีอาการ

- ตื่นเต้นกระสับกระส่าย
- มือสั่น ใจสั่น
- เหงื่อออกมากผิดปกติ อ่อนเพลีย
- ปวดศีรษะ ตาพร่า หิว
- เจ็บแน่นหน้าอก
- เจ็บที่หน้าอกร้าวไปที่แขน คอ กรรไกร
- หายใจหอบมากผิดปกติ

ข้อควรระวัง

1. งดออกกำลังกายถ้าระดับน้ำตาลในเลือดเมื่อ

งดอาหารสูงกว่า 250 มก./คล. หรือ

ระดับน้ำตาลหลังอาหารสูงกว่า 300 มก./คล.

2. ใส่รองเท้าที่เหมาะสมต่อการออกกำลังกาย

3. สำหรับผู้ที่เริ่มออกกำลังกายควรเริ่มต้นทีละ

น้อยตามกำลังของตนเองก่อน อย่าให้หັก

โหม หรือเหนื่อยเกินไป แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย

4. ผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นมานาน หรือมีโรค
แทรกซ้อน หรือเป็นผู้สูงอายุก่อนจะเริ่มออก
กำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์ผู้รักษาก่อน

5. การออกกำลังกายที่เกินกว่า 1 ชั่วโมง อาจ
จำเป็นต้องกินอาหารเครื่องดื่ม ได้แก่

ขนมปังหนึ่งแผ่น น้ำหวานหรือน้ำผลไม้ครึ่งแก้ว เป็น
ต้น

6. หลังการออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำเปล่าให้
เพียงพอ

งดสูบบุหรี่ และจำกัดการบริโภคแอลกอฮอล์

ภาวะเบาหวานที่ควบคุมไม่ดีจะไปทำลายผนัง
หลอดเลือดทั้งเล็กและใหญ่อยู่แล้ว การสูบบุหรี่ และการ
ดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณสูง (มากกว่า 2 แก้วต่อวัน) จะ
ยิ่งไปเพิ่มการทำลายผนังหลอดเลือดทั้งทางตรงและ
ทางอ้อมผ่านการเพิ่มภาวะความดันโลหิตสูงและไขมัน
ผิดปกติ เกิดโรคแทรกซ้อนของไต สมอง หัวใจได้ง่าย
และเร็วขึ้น

มีจิตใจสบายและชีวิตสังคมอย่างมีสุขภาพ

ผู้มีภาวะเบาหวานหลายคนเข้าใจผิดว่า วิถีชีวิต
ของตนแตกต่างกับคนปกติทั่วไปเพราะต้อง
เคร่งครัดในการปฏิบัติหลายอย่าง โดยเฉพาะการกิน
อาหาร ซึ่งนับว่าเป็นความเข้าใจผิดอย่างยิ่ง เพราะ
สัดส่วนและปริมาณของอาหารเบาหวานเกือบทั้งหมด
เป็นอาหารสุขภาพของคนทั่วไป และวิถีชีวิตอื่น ๆ
ไม่ได้แตกต่างจากผู้มีภาวะเบาหวานมากมายนัก การมี
เวลาออกไปผ่อนคลายกับครอบครัวและเพื่อนบ้าง
นอกจากวิถีชีวิตทำงานปกติกลับจะทำให้ผู้เป็นเบาหวาน
ลดความเคร่งเครียด โดยทั่วไปแล้วยังพบว่า การไม่
เครียดบ่อย จะทำให้ควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้น

การดูแลเท้า

เป็นความจำเป็นที่ผู้ป่วยจะต้องเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานบ้างพอสมควรว่า คนที่เป็นเบาหวานอาจมีอาการชาเท้าทั้ง 2 ข้าง เนื่องจากมีเลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายได้น้อยทำให้เท้ารู้สึกเจ็บร้อนน้อยกว่าคนปกติ ซึ่งผู้ป่วยอาจถูกหนามหรือตะปูตำหรือถูกความร้อนโดยไม่รู้ตัว เช่น การวางกระเป๋าน้ำร้อน มารู้อีกทีก็ต่อเมื่อมีแผลติดเชื้อเกิดขึ้นแล้วทำให้การรักษาลำบาก เชื้ออาจลุกลามเป็นแผลเน่าใหญ่โต กินเข้าไปในกระดูก ต้องรักษาโดยการตัดเท้าทิ้งซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นบ่อยทีเดียว

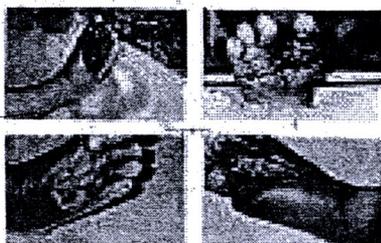
ดังนั้น ควรป้องกันโดยการสวมรองเท้าที่พอดี ไม่คับ ตรวจสอบเท้าตัวเองทุกวันและทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย โดยสังเกตว่ามีแผลที่ใดบ้างหรือเปล่า ดูแลรักษาเท้าและให้สะอาดอยู่เสมอ ดังนี้

- ล้างเท้าให้สะอาดทุกวัน
- เช็ดเท้าให้แห้ง
- ทานวุ้นน้ำมัน
- ตัดเล็บเท้าให้เป็นเส้นตรง
- ไม่เดินเท้าเปล่า
- สวมถุงเท้าสั้นหรือยาวที่สะอาด

ไม่คับหรือรัดข้อเท้า

- หมั่นตรวจรองเท้าก่อนสวม
- ใส่รองเท้าที่พอเหมาะพอดี

ระวังอย่าให้มีเศษวัตถุมีคมในรองเท้าและรองเท้าซื้อใหม่ไม่ควรสวมเกินวันละ 30 นาที



ยาเกิน

แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

1. ยากระตุ้นให้ตับอ่อนหลั่งอินซูลินให้พอใช้ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานชนิดไม่ต้องพึ่งอินซูลิน
2. ยาออกฤทธิ์ช่วยแก้ไขภาวะคือต่ออินซูลินที่ตับและเซลล์กล้ามเนื้อ
3. ชนิดช่วยชะลอการย่อยและดูดซึมน้ำตาลจากลำไส้
4. ยาออกฤทธิ์ช่วยแก้ไขภาวะคือยาต่ออินซูลินที่เซลล์กล้ามเนื้อ ตับ และไขมัน

ส่วนใหญ่จะใช้จ่ายในข้อแรกก่อนแต่ถ้าไม่สามารถควบคุมได้จึงเพิ่มชนิดของยาในข้อรองลงมาที่

เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน

ข้อควรปฏิบัติเมื่อต้องกินยา

1. ควรแจ้งให้แพทย์ทราบถึงประวัติแพ้ยาและการใช้ยาที่ใช้อยู่ประจำ
2. กินอาหารในปริมาณสม่ำเสมอและตรงเวลา
3. กินยาตามมือที่แพทย์สั่ง แต่ถ้าลืมกินยาตามเวลาที่สั่ง 1-2 ชั่วโมง สามารถกินได้ทันที ที่นี้ก็ได้ในช่วงเวลาข้างต้น แต่ถ้าลืมจนถึงมือถัดไปไม่ ต้องเพิ่มขนาดยาเพราะจะเกิดผลเสียมากกว่า
4. เมื่อสงสัยว่ามีอาการข้างเคียงของยาควรปรึกษาแพทย์
5. ควรทราบวิธีแก้ไขเมื่อเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
6. ควรทราบวิธีปฏิบัติเมื่อมีการเจ็บป่วยกรณีมีปัญหาในการควบคุมระดับน้ำตาล เช่น น้ำตาลสูงหรือต่ำบ่อย ๆ ควรมีการตรวจเช็คน้ำตาลปลายนิ้วที่บ้าน

ยาฉีด

ในผู้ป่วยเบาหวานที่จำเป็นต้องฉีดยาคงต้องทำความเข้าใจกับยาอินซูลินที่ใช้สำหรับฉีดรักษาเบาหวานสักเล็กน้อย

อินซูลิน มี 2 ชนิด คือ ชนิดน้ำใส และชนิดน้ำขุ่น

ชนิดน้ำใส จะออกฤทธิ์และหมดฤทธิ์เร็ว จึงฉีดวันละ 3-4 ครั้งก่อนอาหารแต่ละมื้อ

ชนิดน้ำขุ่น ออกฤทธิ์และหมดฤทธิ์ช้า ฉีดวันละ 1 หรือ 2 ครั้ง

ยาฉีดที่กำลังใช้อยู่ไม่ต้องแช่เย็นก็ได้ เพียงแต่เก็บไว้ในที่เย็น ระวังอย่าให้แดดส่องถึง คังนั้นจึงสะดวกในการเดินทางส่วนที่ยังไม่ได้เปิดใช้ให้เก็บไว้ในกระติกน้ำแข็งหรือตู้เย็นที่ไม่ใช่ช่องแช่แข็ง



ดูแลสุขภาพทั่วไปในชีวิตประจำวัน

1. แปร่งฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า-ก่อนนอน บ้วนปากหลังอาหารทุกครั้ง และใช้แปรงที่ขนไม้แข็งจนเกินไป

2. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ใช้สบู่ที่มีฤทธิ์อ่อน รักษาความสะอาดบริเวณซอกอับ เช่น รักแร้-ขาหนีบ ใต้ราวนม อวัยวะขับถ่ายเป็นพิเศษ และหลีกเลี่ยงความอับชื้น

3. ควรล้างเท้าด้วยน้ำธรรมดาและสบู่ทุกวัน ซับทุกวันให้แห้ง

4. สวมเสื้อผ้าแห้ง สะอาด ระบายอากาศดีและควรเปลี่ยนทุกวัน

5. กินอาหารให้เหมาะสมทั้งปริมาณและชนิด

6. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 แก้ว

7. เลิกบุหรี่

8. จำกัดหรือเลิกดื่มแอลกอฮอล์

9. ออกกำลังกายสม่ำเสมอวันละ 20-30

นาที

10. หลีกเลี่ยงและรู้จักจัดการความเครียดทาง

อารมณ์

11. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละ 7-8

ชั่วโมง

12. มีการติดตามหรือประเมินระดับน้ำตาล

น้ำหนักร และปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ให้อยู่ใน

เป้าหมายการควบคุมตามกำหนด

13. ถ้าต้องกินยา ควรกินยาสม่ำเสมอตาม

กำหนด

14. พบक्टरประจำตัวว่าเป็นเบาหวานเป็น

ประจำ โดยระบุอาการและการแก้ไขภาวะน้ำตาลใน

เลือดต่ำ



ภาคผนวก ค
เครื่องมือในการวิจัย

สำหรับผู้วิจัย

เลขที่แบบสอบถาม ID [] []

กลุ่มทดลอง ครั้งที่.....

กลุ่มเปรียบเทียบ ครั้งที่.....

แบบสอบถาม

เรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนและกระบวนการกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลเอราวัณ อำเภอเอราวัณ จังหวัดเลย

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 6 ส่วน ข้าพเจ้าใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถาม โดยให้ตอบทุกข้อตรงกับความรู้สึก และความเป็นจริงของท่าน แบบสอบถามนี้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อสิทธิการรักษาพยาบาลต่อท่านทั้งในปัจจุบันและอนาคต

แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้

- | | | |
|-----------|---|--------|
| ส่วนที่ 1 | ข้อมูลทั่วไป | |
| ส่วนที่ 2 | ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน | 20 ข้อ |
| ส่วนที่ 3 | การรับรู้ความสามารถของตนเองในการดูแลตนเอง | 17 ข้อ |
| ส่วนที่ 4 | ความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเอง | 3 ข้อ |
| ส่วนที่ 5 | ปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน | 30 ข้อ |
| ส่วนที่ 6 | แบบประเมินความเครียด | 20 ข้อ |

ขอขอบพระคุณทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นอย่างดี

นางดวงสมร นิลदानนท์

นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สำหรับผู้วิจัย

<p>8. ครอบครัวของท่านมีใครเป็นโรคเบาหวานหรือไม่</p> <p>() 1. มี (ตอบได้มากกว่า 1ข้อ)</p> <p>() 1.1 พ่อ () 1.2 แม่</p> <p>() 1.3 พี่/น้อง () 1.4สามี/ภรรยา () อื่น ๆ ระบุ.....</p> <p>() 2. ไม่มี</p>	Fam8 <input type="checkbox"/>
<p>9.ท่านเคยได้รับข้อมูลข่าวสารทางใด</p> <p>() 1.วิทยุ/โทรทัศน์ () 2.หนังสือพิมพ์ () 3.เจ้าหน้าที่สาธารณสุข</p> <p>() 4.หอกระจายข่าว () 5.อื่นๆระบุ.....</p>	New9 <input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้โรคเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก (/) ลงใน () ตามความคิดเห็นของท่าน

คำถามเรื่องโรคเบาหวาน	สำหรับผู้วิจัย
<p>1. โรคเบาหวานเป็นโรคที่สามารถรักษาให้หายขาดได้</p> <p>() ใช่ () ไม่ใช่</p>	K1 <input type="checkbox"/>
<p>2. โรคเบาหวานเป็นโรคที่สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์</p> <p>() ใช่ () ไม่ใช่</p>	K2 <input type="checkbox"/>
<p>3. โรคเบาหวานมีสาเหตุเกิดจากการทำงานที่ผิดปกติของตับอ่อน</p> <p>() ใช่ () ไม่ใช่</p>	K3 <input type="checkbox"/>
<p>4. ปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรคเบาหวานได้ง่ายคือความอ้วน</p> <p>() ใช่ () ไม่ใช่</p>	K4 <input type="checkbox"/>
<p>5. อาการของโรคเบาหวานคือ ปัสสาวะบ่อย หิวบ่อย รับประทานอาหารจุ แต่น้ำหนักลด</p> <p>() ใช่ () ไม่ใช่</p>	K5 <input type="checkbox"/>

คำถามเรื่องโรคเบาหวาน	สำหรับผู้วิจัย
6. คนที่เป็นโรคเบาหวานมานานแล้วจะเกิดความดันโลหิตสูง ตาพร่ามัวได้ () ใช่ () ไม่ใช่	K6 <input type="checkbox"/>
7. การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติเป็นการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวานที่ดีที่สุด () ใช่ () ไม่ใช่	K7 <input type="checkbox"/>
8. การควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ () ใช่ () ไม่ใช่	K8 <input type="checkbox"/>
9. ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรรับประทานอาหารจุกจิก () ใช่ () ไม่ใช่	K9 <input type="checkbox"/>
10. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ สามารถช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานลดลงได้ () ใช่ () ไม่ใช่	K10 <input type="checkbox"/>
11. ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถรับประทานผักแทนอาหารจำพวกแป้งได้ () ใช่ () ไม่ใช่	K11 <input type="checkbox"/>
12. ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยงการดื่มนมที่มีแต่งรสหวานทุกชนิด () ใช่ () ไม่ใช่	K12 <input type="checkbox"/>
13. การรักษาโรคเบาหวานผู้ป่วยต้องรับประทานยาตามที่หมอสั่ง () ใช่ () ไม่ใช่	K13 <input type="checkbox"/>
14. การรับประทานยาก่อนอาหารให้รับประทานก่อนอาหาร 30 นาที () ใช่ () ไม่ใช่	K14 <input type="checkbox"/>
15. ผู้ป่วยเบาหวานที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ () ใช่ () ไม่ใช่	K15 <input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในการดูแลตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก (/) ลงใน () ตามความคิดเห็นของท่าน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 5 คะแนน

เห็นด้วย = 4 คะแนน

ไม่แน่ใจ = 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย = 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1 คะแนน

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
1.การควบคุมน้ำหนัก ด้านอาหาร 1. ท่านสามารถลดอาหาร จำพวกแป้งหรือผลิตภัณฑ์จาก แป้งเช่น ขนมปัง ขนมกรุบ กรอบ บะหมี่						B1 <input type="checkbox"/>
2. ท่านสามารถลดเนื้อสัตว์ติด มัน เช่นหนังไก่ เนื้อหมูติดมัน						B2 <input type="checkbox"/>
3. ท่านสามารถรับประทาน เนื้อปลาแทนเนื้อสัตว์อื่นๆ						B3 <input type="checkbox"/>
4. ท่านสามารถรับประทาน ข้าวกล้องแทนข้าวเหนียวได้						B4 <input type="checkbox"/>
5. ท่านสามารถลดอาหารที่มี กะทิได้						B5 <input type="checkbox"/>
6. ท่านสามารถลดอาหารที่มี รสหวานได้ เช่น ของหวาน						B6 <input type="checkbox"/>

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
7. ท่านสามารถลดผลไม้ที่มี รสหวานเช่น มะขามหวาน ลำไยทุเรียน ขนุน น้อยหน่า						B7 <input type="checkbox"/>
8. ท่านสามารถรับประทาน อาหารจำพวก ผักเช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ฟักทอง						B8 <input type="checkbox"/>
9. ท่านสามารถลดดื่ม เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์เช่นสุรา เบียร์ ไวน์						B9 <input type="checkbox"/>
10. ท่านสามารถรับประทาน อาหารได้ตรงเวลาทุกมื้อ						B10 <input type="checkbox"/>
ด้านการออกกำลังกาย 11. ท่านสามารถออกกำลังกาย ได้สัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง/ สัปดาห์						B11 <input type="checkbox"/>
12. ท่านสามารถอบอุ่นร่างกาย โดยทำกายบริหารง่ายๆอย่าง น้อย 5-10 นาทีก่อนออกกำลังกาย						B12 <input type="checkbox"/>
13. ท่านสามารถออกกำลังกาย เช่นเดินระยะไกลหรือวิ่งเบาๆ จนเหงื่อออกติดต่อกันอย่าง น้อย 30 นาที						B13 <input type="checkbox"/>

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
14. ท่านสามารถผ่อนคลาย กล้ามเนื้อโดยการออกกำลัง กายเบาๆเหมือนอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังอย่างน้อย 5 -10 นาทีหลังออกกำลังกาย						B14 <input type="checkbox"/>
ด้านการรับประทานยา 15. ท่านสามารถรับประทาน ยารักษาโรคเบาหวานได้ ถูกต้องตามคำแนะนำแพทย์						B15 <input type="checkbox"/>
16. ท่านสามารถสังเกตอาการ ผิดปกติจากการรับประทานยา รักษาโรคเบาหวานได้ เช่น ผื่น						B16 <input type="checkbox"/>
17. ท่านสามารถควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือดของท่านให้อยู่ ในระดับปกติได้						B17 <input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตัวในการดูแล

ตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก (/) ลงใน () ตามความคิดเห็นของท่าน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 5 คะแนน

เห็นด้วย = 4 คะแนน

ไม่แน่ใจ = 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย = 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1 คะแนน

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
1.ถ้าท่านควบคุมอาหารได้จะ ทำให้น้ำหนักตัวของท่าน ลดลง						C1 <input type="checkbox"/>
2.ถ้าท่านสามารถควบคุม น้ำหนักตัวได้จะช่วยลด ภาวะแทรกซ้อนจาก โรคเบาหวานได้						C2 <input type="checkbox"/>
3.ถ้าท่านสามารถควบคุม น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ได้จะมีผลต่อระดับน้ำตาลใน เลือดของท่าน						C3 <input type="checkbox"/>
4.ถ้าท่านออกกำลังกายทุกวัน จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือด อยู่ในเกณฑ์ปกติได้						C4 <input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก (/) ลงใน () ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ

ปฏิบัติทุกวัน	หมายถึง	ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน/ สัปดาห์
ปฏิบัติ 5-6 วัน	หมายถึง	ปฏิบัติ 5-6 วัน / สัปดาห์
ปฏิบัติ 3-4 วัน	หมายถึง	ปฏิบัติ 3-4 วัน / สัปดาห์
ปฏิบัติ 1-2 วัน	หมายถึง	ปฏิบัติ 1-2 วัน / สัปดาห์
ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่มีการปฏิบัติเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ ทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
1. รับประทานข้าวเหนียว 1 กระจิบเล็ก						D1 <input type="checkbox"/>
2. รับประทานข้าวสวย 1 จาน						D2 <input type="checkbox"/>
3. รับประทานข้าวกล้อง 1 จาน						D3 <input type="checkbox"/>
4. รับประทานขนมปัง 2 แผ่น						D4 <input type="checkbox"/>
5. รับประทานขนมจีน 2 จีบ						D5 <input type="checkbox"/>
6. รับประทานเนื้อสัตว์ 1 ส่วน						D6 <input type="checkbox"/>
7. รับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน						D7 <input type="checkbox"/>
8. รับประทานขนมที่มีรสหวาน						D8 <input type="checkbox"/>
9. รับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น มะขามหวาน ลำไย						D9 <input type="checkbox"/>
10. รับประทานผลไม้ที่ไม่มีรสหวาน เช่น ฝรั่ง						D10 <input type="checkbox"/>
11. รับประทานผัก 2 ส่วน						D11 <input type="checkbox"/>
12. คั้มเครื่องคั้มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุราเบียร์						D12 <input type="checkbox"/>
13. คั้มเครื่องคั้มชูกำลั้ง เช่น เอ็มร้อย						D13 <input type="checkbox"/>
14. คั้มน้ำอั้ดลมหรือน้ำหวาน						D14 <input type="checkbox"/>
15. ทำงานบ้านเช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ตัดหญ้า						D15 <input type="checkbox"/>
16. ออกกำลั้งกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้งเป็น เวลา 30 นาที						D16 <input type="checkbox"/>
17. ก่อนออกกำลั้งกายมีการอบอุ่นร่างกายหรือ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ						D17 <input type="checkbox"/>

ข้อความ	ปฏิบัติ ทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
18. หลังออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายหรือ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ						D18 <input type="checkbox"/>
19. รับประทานยารักษาโรคเบาหวานตามแพทย์ สั่ง						D19 <input type="checkbox"/>
20. ลืมรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน						D20 <input type="checkbox"/>

แบบวัดความเครียดสวนปรุง
(Suanprung Stress Test-20, SPST - 20)

ข้อ	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะใน อากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					

แบบบันทึกการออกกำลังกายด้วยตนเองเป็นเวลา 1 สัปดาห์

วัน / เดือน / ปี	เวลา	ชนิดการออกกำลังกาย	อาการผิดปกติ

แบบบันทึกการรับประทานอาหารด้วยตนเองเป็นเวลา 1 สัปดาห์
(7 days food record)

วัน / เดือน / ปี	มื้ออาหาร	รายการอาหารที่รับประทาน	จำนวน (จาน, ชาม, ถ้วย, ช้อนโต๊ะ อื่น ๆ)	หมายเหตุ

ภาคผนวก ง
ผลการวิเคราะห์รายชื่อของกลุ่มทดลอง

ผลการวิเคราะห์รายชื่อของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 30 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลอง ที่ตอบความรู้เรื่องโรคเบาหวาน เปรียบเทียบก่อน และหลังการทดลอง จำแนกรายชื่อ

ข้อคำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. โรคเบาหวานเป็นโรคที่สามารถรักษาให้หายขาดได้	19	54.3	32	91.4
2. โรคเบาหวานเป็นโรคที่สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์	20	57.1	24	68.6
3. โรคเบาหวานมีสาเหตุเกิดจากการทำงานที่ผิดปกติของตับอ่อน	19	54.3	29	82.9
4. ปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรคเบาหวานได้ง่ายคือความอ้วน	21	60.0	31	88.6
5. อาการของโรคเบาหวานคือ ปัสสาวะบ่อย หิวบ่อย รับประทานอาหารจุแต่น้ำหนักลด	21	60.0	29	82.9
6. คนที่เป็นโรคเบาหวานมานานแล้วจะเกิดความดันโลหิตสูง ตาพร่ามัวได้	17	48.6	32	91.4
7. การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเป็นการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวานที่ดีที่สุด	19	54.3	29	82.9
8. การควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	17	48.6	35	100.0
9. ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรรับประทานอาหารจุบจิบ	17	48.6	33	94.3
10. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ สามารถช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานลดลงได้	17	48.6	34	97.1
11. ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถรับประทานผักแทนอาหารจำพวกแป้งได้	17	48.6	30	85.7
12. ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยงการดื่มนมที่มีแต่งรสหวานทุกชนิด	19	54.3	32	91.4
13. การรักษาโรคเบาหวานผู้ป่วยต้องรับประทานยาตามที่หมอสั่ง	19	54.3	30	85.7
14. การรับประทานยาก่อนอาหาร ให้รับประทานก่อนอาหาร 30 นาที	19	54.3	28	80.0
15. ผู้ป่วยเบาหวานที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	19	54.3	31	88.6
16. การออกกำลังกายในแต่ละครั้งต้องใช้เวลาน้อย 30 นาที	19	54.3	24	68.6
17. เมื่อมีอาการหน้ามืด ใจสั่น เหงื่อออก คล้ายจะเป็นลม ควรรับประทานอาหารหวานหรือลูกอม	18	51.4	24	68.6
18. เวลาตัดเล็บให้ใช้วัสดุแข็งและซอกเล็บให้สะอาด	14	40.0	24	68.6
19. เมื่อมีบาดแผลเกิดขึ้นควรรีบทำการรักษาทันที	24	68.6	24	68.6
20. เมื่อมีอาการชาที่เท้าควรแช่เท้าในน้ำอุ่นหรือวางทับด้วยกระเป๋าน้ำร้อน	19	54.3	24	68.6

ตารางที่ 31 จำนวนและร้อยละของการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของกลุ่มทดลอง เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง จำแนกรายข้อ

ข้อความ	ก่อนทดลอง					หลังทดลอง				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.การควบคุมน้ำหนักด้านอาหาร										
1. ท่านสามารถลดอาหารจำพวกแป้งหรือผลิตภัณฑ์จากแป้งเช่น ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ คุกกี้	0 (0.0)	0 (0.0)	28 (80.0)	4 (11.4)	3 (8.6)	0 (0.0)	4 (68.6)	11 (31.4)	0 (0.0)	0 (0.0)
2. ท่านสามารถลดเนื้อสัตว์ไขมัน เช่นหนังไก่ เนื้อหมูติดมัน	0 (0.0)	0 (0.0)	28 (80.0)	7 (20.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	28 (80.0)	7 (20.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
3. ท่านสามารถรับประทานเนื้อปลาแทนเนื้อสัตว์อื่นๆ	0 (0.0)	0 (0.0)	32 (91.4)	3 (8.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	32 (91.4)	3 (8.6)	0 (0.0)	0 (0.0)
4. ท่านสามารถรับประทานข้าวกล้องแทนข้าวเหนียวได้	0 (0.0)	0 (0.0)	26 (74.3)	8 (22.9)	1 (2.9)	0 (0.0)	32 (91.4)	3 (8.6)	0 (0.0)	0 (0.0)
5. ท่านสามารถลดอาหารที่มีกะทิได้	0 (0.0)	0 (0.0)	27 (77.1)	7 (20.0)	1 (2.9)	0 (0.0)	32 (91.4)	3 (8.6)	0 (0.0)	0 (0.0)
6. ท่านสามารถลดอาหารที่มีรสหวานได้ เช่น ของหวาน	0 (0.0)	0 (0.0)	24 (68.6)	6 (17.1)	5 (14.3)	0 (0.0)	30 (85.7)	5 (14.3)	0 (0.0)	0 (0.0)
7. ท่านสามารถลดผลไม้ที่มีรสหวานเช่น มะขามหวาน ลำไยทุเรียน ขนุน น้อยหน่า	0 (0.0)	0 (0.0)	30 (85.7)	4 (11.4)	1 (2.9)	0 (0.0)	29 (82.9)	6 (17.1)	0 (0.0)	0 (0.0)
8. ท่านสามารถรับประทานอาหารจำพวก ผักเช่น ผักนึ่ง ผักคะน้า ผักทอง	0 (0.0)	0 (0.0)	29 (82.9)	6 (17.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	30 (85.7)	5 (14.3)	0 (0.0)	0 (0.0)
9. ท่านสามารถดื่มน้ำดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่นสุรา เบียร์ ไวน์	0 (0.0)	0 (0.0)	6 (18.8)	3 (9.4)	10 (31.3)	0 (0.0)	30 (85.7)	5 (14.3)	0 (0.0)	0 (0.0)
10. ท่านสามารถรับประทานอาหารได้ตรงเวลา ทุกมื้อ	0 (0.0)	0 (0.0)	27 (77.1)	6 (17.1)	2 (5.7)	0 (0.0)	29 (82.9)	6 (17.1)	0 (0.0)	0 (0.0)
ด้านการออกกำลังกาย										
11. ท่านสามารถออกกำลังกายได้สัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง/สัปดาห์	0 (0.0)	0 (0.0)	29 (82.9)	4 (11.4)	2 (5.7)	0 (0.0)	30 (85.7)	5 (14.3)	0 (0.0)	0 (0.0)
12. ท่านสามารถอบอุ่นร่างกายโดยทำกายบริหาร ง่าย ๆ อย่างน้อย 5-10 นาทีก่อนออกกำลังกาย	0 (0.0)	0 (0.0)	28 (80.0)	5 (14.3)	2 (5.7)	0 (0.0)	29 (82.9)	6 (17.1)	0 (0.0)	0 (0.0)
13. ท่านสามารถออกกำลังกายเช่นเดินระยะไกล หรือวิ่งเบา ๆ จนเหงื่อออกติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที	0 (0.0)	0 (0.0)	23 (65.7)	11 (31.4)	1 (2.9)	0 (0.0)	29 (82.9)	6 (17.1)	0 (0.0)	0 (0.0)
14. ท่านสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการออกกำลังกายเบาๆ เหมือนอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายอย่างน้อย 5 -10 นาทีหลังออกกำลังกาย	0 (0.0)	0 (0.0)	22 (62.9)	12 (34.3)	1 (2.9)	0 (0.0)	29 (82.9)	6 (17.1)	0 (0.0)	0 (0.0)

ตารางที่ 31 จำนวนและร้อยละของการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของกลุ่มทดลอง เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง จำแนกรายข้อ (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนทดลอง					หลังทดลอง				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ด้านการรับประทานยา						0	30	5	0	0
15. ท่านสามารถรับประทานยารักษาโรคเบาหวานได้ถูกต้องตามคำแนะนำแพทย์	0 (0.0)	0 (0.0)	23 (65.7)	5 (14.3)	7 (20.0)	0 (0.0)	(85.7)	(14.3)	0 (0.0)	0 (0.0)
16. ท่านสามารถลดอาหารจำพวกแป้งหรือผลิตภัณฑ์จากแป้งเช่น ขนมปัง ขนมกรูบ กรอบ ะหมี่	0 (0.0)	0 (0.0)	23 (65.7)	9 (25.7)	3 (8.6)	0 (0.0)	29 (82.9)	6 (17.1)	0 (0.0)	0 (0.0)
17. ท่านสามารถลดเนื้อสัตว์ติดมัน เช่นหนังไก่ เนื้อหมูติดมัน	0 (0.0)	0 (0.0)	24 (68.6)	8 (22.9)	3 (8.6)	0 (0.0)	31 (88.6)	4 (11.4)	0 (0.0)	0 (0.0)



**ตารางที่ 32 จำนวนและร้อยละของคะแนนความคาดหวังผลลัพธ์ในการปฏิบัติในการดูแลตนเอง
ของกลุ่มทดลอง เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง จำแนกรายข้อ**

ข้อความ	ก่อนทดลอง					หลังทดลอง				
	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ถ้าท่านควบคุมอาหารได้จะทำให้ น้ำหนักตัวของท่านลดลง	0 (0.0)	0 (0.0)	22 (62.9)	9 (25.7)	4 (11.4)	5 (14.3)	8 (22.9)	19 (54.3)	3 (8.6)	0 (0.0)
2. ถ้าท่านสามารถควบคุมน้ำหนักตัว ได้จะช่วยลดภาวะแทรกซ้อนจาก โรคเบาหวานได้	0 (0.0)	0 (0.0)	15 (42.9)	13 (37.1)	7 (20.0)	2 (5.7)	11 (31.4)	14 (40.0)	8 (22.9)	0 (0.0)
3. ถ้าท่านสามารถควบคุมน้ำหนักตัว ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้จะมีผลต่อ ระดับน้ำตาลในเลือดของท่าน	0 (0.0)	0 (0.0)	20 (57.1)	4 (11.4)	11 (31.4)	2 (5.7)	13 (37.1)	16 (45.7)	4 (11.4)	0 (0.0)
4. ถ้าท่านออกกำลังกายทุกวันจะทำให้ ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ใน เกณฑ์ปกติได้	0 (0.0)	0 (0.0)	15 (42.9)	8 (22.9)	12 (34.3)	3 (8.6)	11 (31.4)	18 (51.4)	3 (8.6)	0 (0.0)

ตารางที่ 33 จำนวนและร้อยละของคะแนนการปฏิบัติในการดูแลตนเองของกลุ่มทดลอง
เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง จำแนกรายข้อ

ข้อความ	ก่อนทดลอง					หลังทดลอง				
	ปฏิบัติ ทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ ทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ ปฏิบัติ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. รับประทานข้าวเหนียว 1 กระจิบเล็ก	0 (0.0)	0 (0.0)	13 (37.1)	15 (42.9)	7 (20.0)	0 (0.0)	5 (14.3)	22 (62.9)	7 (20.0)	1 (2.9)
2. รับประทานข้าวสวย 1 จาน	0 (0.0)	0 (0.0)	17 (48.6)	9 (25.7)	9 (25.7)	0 (0.0)	1 (2.9)	21 (60.0)	10 (28.6)	3 (8.6)
3. รับประทานข้าวกล้อง 1 จาน	0 (0.0)	0 (0.0)	18 (51.4)	9 (25.7)	8 (22.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	12 (34.3)	16 (45.7)	7 (20.0)
4. รับประทานขนมปัง 2 แผ่น	0 (0.0)	0 (0.0)	6 (18.8)	4 (12.5)	4 (12.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	14 (40.0)	10 (28.6)	11 (31.4)
5. รับประทานขนมจีน 2 จับ	0 (0.0)	0 (0.0)	11 (31.4)	11 (31.4)	13 (37.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	15 (42.9)	16 (45.7)	4 (11.4)
6. รับประทานเนื้อสัตว์ 1 ส่วน	0 (0.0)	0 (0.0)	16 (45.7)	12 (34.3)	7 (20.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	15 (42.9)	15 (42.9)	5 (14.3)
7. รับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบ ของกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน	0 (0.0)	0 (0.0)	12 (34.3)	13 (37.1)	10 (28.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	22 (62.9)	11 (31.4)	2 (5.7)
8. รับประทานขนมที่มีรสหวาน	0 (0.0)	0 (0.0)	13 (37.1)	18 (51.4)	4 (11.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	15 (42.9)	16 (45.7)	4 (11.4)
9. รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานเช่น มะขามหวาน ลำไย	0 (0.0)	0 (0.0)	17 (48.6)	7 (20.0)	11 (31.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	13 (37.5)	18 (51.4)	4 (11.4)
10. รับประทานผลไม้ที่ไม่มีรสหวาน เช่น ฝรั่ง	0 (0.0)	0 (0.0)	14 (40.0)	12 (34.3)	9 (25.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	16 (45.7)	15 (42.9)	4 (11.4)
11. รับประทานผัก 2 ส่วน	0 (0.0)	0 (0.0)	18 (51.4)	6 (17.1)	11 (31.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	7 (20.0)	9 (25.7)	19 (54.3)
12. คั้นเครื่องคั้นที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์	0 (0.0)	0 (0.0)	11 (31.4)	19 (54.3)	5 (14.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	7 (20.0)	19 (54.3)	9 (25.7)
13. คั้นเครื่องคั้นชูกำลัง เช่น เอ็มร้อย	0 (0.0)	0 (0.0)	10 (28.6)	9 (25.7)	16 (45.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	11 (31.4)	20 (57.1)	4 (11.4)
14. คั้นน้ำอัลคัมหรือน้ำหวาน	0 (0.0)	0 (0.0)	18 (51.4)	17 (48.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	11 (31.4)	11 (31.4)	13 (37.1)
15. ทำงานบ้านเช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ตัดหญ้า	0 (0.0)	0 (0.0)	23 (65.7)	6 (17.1)	6 (17.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	18 (51.4)	17 (48.6)	0 (0.0)
16. ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละ ครั้งเป็นเวลา 30 นาที	0 (0.0)	0 (0.0)	17 (48.6)	8 (22.9)	10 (28.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	23 (65.7)	6 (17.1)	6 (17.1)
17. ก่อนออกกำลังกายมีการอบอุ่น ร่างกายหรือผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	0 (0.0)	0 (0.0)	12 (34.3)	12 (34.3)	11 (31.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	23 (65.7)	10 (28.6)	2 (5.7)
18. หลังออกกำลังกายมีการอบอุ่น ร่างกายหรือผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	0 (0.0)	0 (0.0)	14 (40.0)	11 (31.4)	10 (28.6)	0 (0.0)	2 (5.7)	13 (37.1)	12 (34.3)	8 (22.9)
19. รับประทานยารักษาโรคเบาหวาน ตามแพทย์สั่ง	0 (0.0)	0 (0.0)	22 (62.9)	12 (34.3)	1 (2.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	24 (68.6)	10 (28.6)	1 (2.9)
20. ลืมรับประทานยา โรคเบาหวาน	0 (0.0)	0 (0.0)	5 (14.3)	12 (34.3)	18 (51.4)	0 (0.0)	2 (5.7)	21 (60.0)	11 (31.4)	1 (2.9)

ตารางที่ 34 จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดของกลุ่มทดลอง เปรียบเทียบก่อนและหลัง
การทดลอง จำแนกรายข้อ

ข้อ	ข้อความ	ก่อนทดลอง						หลังทดลอง					
		ไม่ตอบ	ไม่รู้สึก	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	ไม่ตอบ	ไม่รู้สึก	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
		จำนวน (ร้อยละ)											
1	ท่านกลัวทำงานผิดพลาด	8 (22.9)	4 (11.4)	13 (37.1)	7 (20.0)	2 (5.7)	1 (2.9)	0 (0.0)	29 (82.9)	6 (17.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
2	ท่านรู้สึกว่าจะทำอะไรไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจไว้	7 (20.0)	5 (14.3)	6 (17.1)	5 (14.3)	10 (28.6)	2 (5.7)	0 (0.0)	22 (62.9)	13 (37.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
3	ครอบครัวของท่านมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	0 (0.0)	9 (25.7)	13 (37.1)	8 (22.9)	4 (11.4)	1 (2.9)	0 (0.0)	21 (60.0)	14 (40.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
4	ท่านกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	10 (28.6)	6 (17.1)	6 (17.1)	5 (14.3)	4 (11.4)	4 (11.4)	1 (2.9)	27 (77.1)	7 (20.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
5	ท่านรู้สึกว่าต้องทำงานแข่งกับเวลาและเปรียบเทียบกับการทำงานกับผู้อื่น	9 (25.7)	5 (14.3)	8 (22.9)	7 (20.0)	3 (8.6)	3 (8.6)	0 (0.0)	11 (31.4)	24 (68.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
6	การใช้เงินของท่านไม่เพียงพอ	0 (0.0)	3 (8.6)	6 (17.1)	10 (28.6)	13 (37.1)	3 (8.6)	0 (0.0)	23 (65.7)	12 (34.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
7	ท่านมีอาการกล้ามเนื้อตึงหรือปวด	3 (8.6)	5 (14.3)	10 (28.6)	10 (28.6)	6 (17.1)	1 (2.9)	2 (5.7)	30 (85.7)	3 (8.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
8	ท่านมีอาการปวดศีรษะจากความตึงเครียดตึงเครียด	3 (8.6)	5 (14.3)	12 (34.3)	10 (28.6)	5 (14.3)	0 (0.0)	3 (8.6)	30 (85.7)	2 (5.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
9	ท่านมีอาการปวดหลัง	4 (12.5)	5 (15.6)	6 (18.8)	3 (9.4)	10 (31.3)	4 (12.5)	3 (8.6)	29 (82.9)	3 (8.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
10	ท่านมีอาการเบื่ออาหาร	2 (6.3)	6 (18.8)	12 (37.5)	4 (12.5)	8 (25.0)	0 (0.0)	2 (5.7)	32 (91.4)	1 (2.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
11	ท่านมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว	0 (0.0)	5 (15.6)	18 (56.3)	5 (15.6)	4 (12.5)	0 (0.0)	3 (8.6)	30 (85.7)	2 (5.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
12	ท่านรู้สึกวิตกกังวล	2 (6.3)	1 (3.1)	12 (37.5)	6 (18.8)	8 (25.0)	3 (9.4)	0 (0.0)	34 (97.1)	1 (2.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
13	ท่านรู้สึกคับข้องใจหรือไม่สบายใจ	2 (6.3)	1 (3.1)	12 (37.5)	2 (6.3)	12 (37.5)	3 (9.4)	2 (5.7)	31 (88.6)	2 (5.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
14	ท่านรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด	0 (0.0)	1 (3.1)	10 (31.3)	8 (25.0)	11 (34.4)	2 (6.3)	3 (8.6)	31 (88.6)	1 (2.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
15	ท่านรู้สึกเศร้า	0 (0.0)	1 (3.1)	12 (37.5)	13 (40.6)	6 (18.8)	0 (0.0)	1 (2.9)	23 (65.7)	11 (31.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
16	ท่านรู้สึกว่าความจำของท่านไม่ดี	0 (0.0)	7 (21.9)	17 (53.1)	5 (15.6)	3 (9.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	24 (68.6)	11 (31.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
17	ท่านรู้สึกสับสน	1 (3.1)	2 (6.3)	10 (31.3)	15 (46.9)	3 (9.4)	1 (3.1)	2 (5.7)	31 (88.6)	2 (5.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
18	ท่านไม่ค่อยมีสมาธิในเวลาทำงาน	0 (0.0)	8 (25.0)	14 (43.8)	8 (25.0)	2 (6.3)	0 (0.0)	2 (5.7)	32 (91.4)	1 (2.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
19	ท่านรู้สึกเหนื่อยง่าย	4 (12.5)	3 (9.4)	11 (34.4)	10 (31.3)	4 (12.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	35 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
20	ท่านเป็นหวัดบ่อยๆ	5 (15.6)	4 (12.5)	11 (34.4)	7 (21.9)	3 (9.4)	2 (6.3)	2 (5.7)	33 (94.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

ภาคผนวก จ

หนังสือรับรองโครงการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

- โครงการวิจัยเรื่อง : ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนและกระบวนการกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลเอราวัณ อำเภอเอราวัณ จังหวัดเลย
(EFFECTS OF HEALTH PROMOTIVE PROGRAM BY SELF - EFFICACY, GROUP PROCESS AND SOCIAL SUPPORT FOR DIABETES PATIENTS TYPE 2 IN ARAWAN HOSPITAL, AMPHUR ARAWAN, LOEI PROVINCE)
- หัวหน้าโครงการวิจัย: นางดวงสมร นิลตานนท์ และคณะ
- หน่วยงานที่สังกัด : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- เอกสาร ที่รับรอง : 1. แบบเสนอขอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2552
2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2552
3. แบบคำชี้แจงสำหรับอาสาสมัคร Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2552
4. แบบใบยินยอมให้ทำการวิจัยจากผู้ถูกวิจัย Version 1.0 ฉบับลงวันที่ 6 ตุลาคม พ.ศ. 2552
5. แบบบันทึกข้อมูล Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 6 ตุลาคม พ.ศ. 2552

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยยึดหลักเกณฑ์ตามคำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki) และแนวทางการปฏิบัติการวิจัยทางคลินิกที่ดี (ICH GCP)

ให้ไว้ ณ วันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2552

(รองศาสตราจารย์จิราพร สิริธิดาวรร)

รองประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

ประจำสาขาวิชาทางชีวเวชศาสตร์และสุขภาพสังคมศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ปฏิบัติราชการแทนประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

ประจำสาขาวิชาทางชีวเวชศาสตร์และสุขภาพสังคมศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ลำดับที่: 4.3.16: 102552

เลขที่: HE522246

วันหมดอายุ : 14 ธันวาคม พ.ศ. 2553

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Institutional Review Board Number: IRB000011

สำนักงาน: 123 ถนนมิตรภาพ อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40002

Federal Wide Assurance: FWA000034

โทร. (043) 366616, (043) 366617 โทรสาร (043) 366617

ภาคผนวก ฉ

รายนามผู้เชี่ยวชาญและทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบเครื่องมือ

1. รศ. ดร. พรรณี บัญชรหัตถกิจ ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ผศ. ดร. รุจิรา ดวงสงค์ ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. นายแพทย์วิรัช พลิตนันทเกียรติ นายแพทย์เชี่ยวชาญ
ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลเอราวัณ



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นางดวงสมร นิลตานนท์
เกิด 24 มีนาคม 2521
บิดา นายสนั่น ป็องศิริ
มารดา นางสาว ป็องศิริ
ภูมิลำเนา 1/41 หมู่ 14 ตำบลหมากแข้ง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
อาชีพ รับราชการในตำแหน่ง เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชำนาญงาน ปฏิบัติงาน
ในตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข รับผิดชอบงานด้านสุศึกษาและการ
ส่งเสริมสุขภาพ
สถานที่ปฏิบัติงาน โรงพยาบาลเอราวัณ อำเภอเอราวัณ จังหวัดเลย
โทรศัพท์ 083-3365364
ประวัติการศึกษา พ.ศ. 2539 มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเลยพิทยาคม อำเภอเมือง
จังหวัดเลย
พ.ศ. 2541 ประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ จากวิทยาลัยการสาธารณสุข
สิรินธรขอนแก่น
พ.ศ. 2548 สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยมหาสารคาม
พ.ศ. 2553 สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและการ
ส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ความเชี่ยวชาญ ด้านสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ

