

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข สำนักโรคไม่ติดต่อ. จำนวนและอัตราการตายด้วยโรคเบาหวาน. (ออนไลน์).

แหล่งที่มา : http://thaincd.com/data_disease.php (27 กรกฎาคม 2553).

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลโภชนบำบัดในโรคเบาหวาน โรค

ความดันโลหิตสูงและภาวะไขมันในเลือดผิดปกติสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ชุมชม

สหกรณ์การพิมพ์แห่งประเทศไทย, 2549.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตารางแสดงคุณค่าโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพฯ: สาม

เจริญพานิชย์(กรุงเทพ), 2545.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย

ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/> (20

มีนาคม 2554)

กัญญาบุตร สรนครินทร์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการลดของระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยที่ได้รับการ

รักษาอย่างต่อเนื่อง โรงพยาบาลบ้านลาด จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุข

ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่,

2540.

เกียรติรัตน์ คุณารัตนพฤกษ์. โภชนศาสตร์ชุมชนพื้นฐานสำหรับนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์.

ขอนแก่น: คลังนานาวิทยาภัณฑ์; 2540.

ขนิษฐา นันทบุตร, กล้าเผชิญ โชคบำรุง, ไพโรจน์ บุญสวัสดิ์กุลชัย, อัมพล ศรีรักษา, บำเพ็ญจิตร

แสงชาติ, & จินตนา ลีละไกรวรรณและคณะ. การศึกษาและการพัฒนาศักยภาพการดูแล

ผู้ป่วยโรคเบาหวานบนพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมของท้องถิ่นอีสาน. ขอนแก่น:

มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2546.

จันทิพย์ ลิ้มทองกุล. กลไกการเกิดพฤติกรรมการกิน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,

2543.

จุรีรัตน์ เอกอำรุง. (บรรณาธิการ). คู่มือเบาหวาน. กรุงเทพฯ: ก. พล, 2546.

คลังวัช ชุณหวานิต. ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลระดับไขมันในเลือดผู้ป่วย

เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา:

<http://www.hsri.or.th/th/download/detail.php?id=106&key=download> (25 สิงหาคม

เทพ หิมะทองคำ. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวาน. เอกสารประกอบการประชุมโครงการอบรม
การให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน; 8-11 มกราคม 2551; กรุงเทพฯ.

ธีรฤดี เอกกะกุล. ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. [ม.ป.ท.: ม.ป.พ.]; 2543.

บรรจบ อุบลแสน. ความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน

โรงพยาบาลสังคม จ.หนองคาย [ออนไลน์] 2554 [อ้างเมื่อ 25 สิงหาคม 2553]. จาก

<http://www.hsri.or.th/th/download/detail.php?id=106&key=download>.

บุญทิพย์ สิริรังศรี. ผู้ป่วยเบาหวาน: การดูแลแบบองค์รวม. นนทบุรี: มหาวิทยาลัย

สุโขทัยธรรมมาธิราช; 2539.

บุญธรรม กิจปรีดาสุทธิ. การวิจัย การวัดผลและการประเมินผล. กรุงเทพฯ: ศรีอนันต์; 2543.

เบญจา มุกตพันธุ์, สุวลี โลวีรกรณ์, พิชญ อุตตมะเวทิน, รพีพร ภาโนมัย. ภาวะโภชนาการ

และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลวัยแรงงานในชนบท ภาค

ตะวันออกเฉียงเหนือ: กรณีศึกษาบ้านโป่งแห้ง ตำบลวังหินลาด อำเภอชุมแพ

จังหวัดขอนแก่น. ขอนแก่น: ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2544.

ประภัทร์ โสคติโสภา. อาหารผู้ป่วยเบาหวาน **Diabetic Education Handbook**. กรุงเทพฯ: เทกซ์
แอนด์เจอร์นัลพับลิเคชั่น, 2542.

ปิยะมิตร ศรีธรรม. เบาหวานและความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด. กรุงเทพฯ: หน่วยหัวใจ

ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล; 2550.

แผนกเวชระเบียน โรงพยาบาลสุพรรณคูหา. รายงานประจำปี. หนองบัวลำภู: โรงพยาบาลสุพรรณคูหา;
2553.

พิชญ อุตตมะเวทิน. โภชนศาสตร์ชุมชน. ขอนแก่น: ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2540.

มินตรา สารรักษ์. แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพในผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดไม่พึ่งอินซูลิน.

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี 2551; 10(2): 28-30.

ยุพิน เบ็ญจสุรัตน์วงศ์. ยารักษาเบาหวานชนิดรับประทาน. เอกสารประกอบการประชุมโครงการ
อบรมการให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน; 8-11 มกราคม 2551; กรุงเทพฯ.

เขารัตน์ ปรปักษ์ขาม. สถานการณ์สุขภาพของคนไทย. [ออนไลน์] 2549 [อ้างเมื่อ 25 สิงหาคม
2553]. จาก <http://www.hiso.or.th/hiso/brochure/>

วลัย อินทร์มพรรย์. รายการอาหารแลกเปลี่ยน. เอกสารประกอบการประชุมโครงการอบรมการให้
ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน; 8-11 มกราคม 2551; กรุงเทพฯ.

วลัย อินทร์มรรย. โรคเบาหวาน. ใน: วิทยา ศรีดามา (บรรณาธิการ). โรคต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม สำหรับเวชปฏิบัติทั่วไป 2. กรุงเทพฯ: ยูนิตีพับลิเคชั่น; 2537. หน้า 204-27.

วัลลา ตันตโยทัย, อติสัย สงคติ. การพยาบาลผู้ป่วยเบาหวาน. กรุงเทพฯ: [ม.ป.พ.]; 2538.

วิชัย ตันไพจิตร. การวินิจฉัยและการบำบัดภาวะความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด. โภชนศาสตร์คลินิก 2540; 1: 1-22.

วิชัย เอกพลากร. ประสิทธิภาพในการใช้ยาลดไขมันในเส้นเลือดผู้ป่วยเบาหวาน. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี; 2549.

วินธนา คูศิริสิน. การดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพกับระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา]. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2545.

ศักดิ์ชัย จันทอมรกุล และ เทพ หิมะทองคำ. โรคแทรกซ้อนของเบาหวาน. เอกสารประกอบการประชุมโครงการอบรมการให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน; 19-23 กรกฎาคม 2551; กรุงเทพฯ.

ศัลยา คงสมบูรณ์เวช. โภชนบำบัดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน. เอกสารประกอบการประชุมโครงการอบรมหลักสูตรผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานหลักสูตรพื้นฐาน; 8-11 มกราคม 2551; กรุงเทพฯ.

ศุภวดี ลิ้มพานนท์. ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ณ โรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา จังหวัดกาญจนบุรี. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2537.

สถาบันวิจัยโภชนาการ. คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ. วารสารสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ 2546; 35(1): 1-53.

สมนึก กุลสถิตพร, วัลลา ตันตโยทัย, เทพ หิมะทองคำ, ยุภา ไพรงามเนต, ดาวัณย์ ศรีชัยรัตน์, สิริเนตร กฤติยาวงศ์, วินัย คะห์ลัน. พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ศึกษาชุมชนบางคอแหลม [ออนไลน์] 2554 [อ้างเมื่อ 25 สิงหาคม 2553]. จาก <http://www.hsri.or.th/th/download/detail.php?id=106&key=download>

สมพร สาตแสงธรรม. ความสัมพันธ์ของภาวะน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินในคลินิกผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2548.

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน พ.ศ. ๒๕๕๑. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๕๗๗); 2551.

สำนักโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. จำนวนและอัตราการตายด้วยโรคเบาหวาน. [ออนไลน์] 2554 [อ้างเมื่อ 27 กรกฎาคม 2553]. จาก http://thaincd.com/data_disease.php.

สิทธา พงษ์พิบูลย์. การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน. เอกสารประกอบการประชุมโครงการอบรมหลักสูตรผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานหลักสูตรพื้นฐาน; 8-11 มกราคม 2551; กรุงเทพฯ.

สุนทร ตันชนันท์. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่อโรคเบาหวาน. สารศิริราช 2539; 48(3): 281-284.

สุภาวดี ลิขิตมาศกุล. โรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น. ใน: สุทิน ศรีอภัยพร, วรณิ นิธิยานันท์, บรรณาธิการ. โรคเบาหวาน Diabetes Mellitus. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์; 2548. หน้า 669-83.

สุนงา เสรีรัตน์. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ: อรุณศิลป์ปริทัศน์; 2543.

สุวิมล ว่องวาณิช. การประเมินผลการเรียนรู้แนวใหม่. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2546.

อรสา พันธักดิ์. การพยาบาลผู้ป่วยที่มีภาวะฉุกเฉินของโรคเบาหวาน. ใน: การพยาบาลอายุรศาสตร์ เล่ม 4. กรุงเทพฯ: วีเจ พรินติ้ง; 2538. หน้า 145-89.

อรุณ จิรวรรณกุล. ชีวิตที่ดีสำหรับงานวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา; 2548.

อารี วัลยะเสวี, บรรณาธิการ. สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย. กรุงเทพฯ: [ม.ป.พ.]; 2540.

American Diabetes Association. Report of the expert committee on the diagnosis and American Diabetes Association: Position statement on diagnosis and classification of diabetes mellitus. **Diabetes Care** 2007; 30(1): S42-7.

American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes 2007. **Diabetes Care** 2007; 30(1): S4-41.

Bloom BS. **Taxonomy of Education Objective Handbook**. New York: David McKay; 1975.

Haffner ST, Cassells H. Hyperglycemia as a cardiovascular risk factor. **Am J Med** 2003; 115(8A): 6S-11S.

Juutilainen A, Kortelainen S, Lehto S, Ronnemaa T, Pyorala K, Laakso M. Gender difference in the impact of type 2 diabetes on coronary heart disease risk. **Diabetes Care** 2004; 27(12): 2898-2904.

- Nakhjavani M, Esteghamati AR, Esfahanian F, Herhmat AR. Dyslipidemia in type 2 Diabetes Mellitus : More Atherogenic lipid profile in woman. **Acta Medica Iranica** 2006; 44(2): 111-118.
- UK Prospective Diabetes Study Group. Tight blood pressure control and risk of macrovascular and microvascular complications in type 2 diabetes. **BMJ** 1998; 317: 703-13.
- Wolever TMS, Nguyen PM, Chiusson JL, Hant JA, Josse RG, Palmason C, et al. Relationship between habitual diet and blood glucose and lipids in non-insulin dependent diabetes (NIDDM). **J Nutr Res** 1995; 15(6): 843-57.
- Wolever TMS. Glycemic index of 102 complex carbohydrate foods in patients with diabetes. **J Nutr Res** 1994; 14(5): 651-69.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป 1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง 2. อายุ ปี 3. สถานภาพสมรส () 1. โสด () 2. คู่ () 3. หย่า / แยก / หม้าย 4. อาชีพ () 1. เกษตรกรรม ทำนา ทำสวน ทำไร่ () 2. ค้าขาย () 3. รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ () 4. ไม่ได้ประกอบอาชีพ () 5. รับจ้างทั่วไป () 6. อื่นๆ ระบุ..... 5. ระดับการศึกษา () 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ () 2. ประถมศึกษา () 3. มัธยมศึกษา หรือเทียบเท่า () 4. อาชีวศึกษา / อนุปริญญา หรือ เทียบเท่า () 5. ปริญญาตรี หรือ เทียบเท่า () 6. สูงกว่าปริญญาตรี 6. รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน บาท 7. บุคคลในครอบครัวของท่านป่วยด้วยโรคเบาหวาน () มี () ไม่มี () 1. บิดา / มารดา () 2. ปู่ / ย่า / ตา / ยาย () 3. ลุง / ป้า / น้า / อา () 4. พี่ / น้อง () 5. บุตร/หลาน 8. ระยะเวลาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานตามการวินิจฉัยของแพทย์ ปี 9. ท่านมาได้รับการรักษาโรคเบาหวาน ณ คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวาน) มาแล้ว.....ปี 10. ใน 1 ปีที่ผ่านมาท่านมาได้รับการรักษาตรงตามนัดหรือไม่ () 1. ตรงตามนัด	Sex () Age () () Status () Occ () Ed () Income () DM fam() () Year () () Treat () () Meet () ()
--	--

() 2. ไม่ตรงตามนัด..... ครั้ง/ปี โปรคนระบุเหตุผล	
---	--

ข้อมูลสุขภาพ 1. น้ำหนัก (กิโลกรัม) 2. ส่วนสูง..... (เซนติเมตร) 3. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)..... kg/m ² 4. เส้นรอบเอว.....(เซนติเมตร) 5. ระดับน้ำตาลในเลือดหลังดน้ำ / อาหาร อย่างน้อย 6 ชั่วโมง FBS mg/dl (ตรวจเมื่อวันที่.....เดือน..... 2553) 6. ระดับไขมันเลือดหลังดน้ำ / อาหาร อย่างน้อย 6 ชั่วโมง (ตรวจเมื่อวันที่.....เดือน.....2553) TG mg/dl (≤150 mg/dl) TC..... mg/dl (≤170 mg/dl) LDL-C..... mg/dl (≤100 mg/dl) HDL-C..... mg/dl (≥45 mg/dl) 7. ความดันโลหิต BP mmHg (ตรวจเมื่อวันที่.....เดือน2553) 8. จากเกณฑ์ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเส้นเลือด สรุป ได้ว่า () 1. ผู้ป่วยมีระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเส้นเลือดสูง () 2. ผู้ป่วยมีระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเส้นเลือดปกติ 9. ท่านได้รับยาลดระดับไขมันในเส้นเลือดหรือไม่ () 1. ไม่ได้รับ () 2. ได้รับ ชื่อยา ☐ Gemfibrosill ☐ Simvas	Weight ().() High ().() BMI () Hip () () . () FBS () TG () TC () LDL-C () HDL-C () BP () Dys () Med Lipid () ()
--	--

10. ยาลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือดที่ท่านได้รับ	Med Sugar
() 1. ยาฉีด ☐ NPH ☐ Mixtard	() ()
() 2. ยากิน ☐ Glibenclamide (GB)	
☐ Glipizide (GP)	Complicate (
☐ Metformin (MF) ☐ อื่นๆระบุ	)
.....	Type 1 ()
11. ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน (จากการวินิจฉัยของแพทย์) () 1.	Type 2 ()
มี () 2. ไม่มี	Type 3 ()
() 1. HT	Type 4 ()
() 2. DLD	Type 5 ()
() 3. CVD	Type 6 ()
() 4. IHD	
() 5. CRF	
() 6. อื่นๆ.....	

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ และเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่ท่าน
คิดว่าถูกต้องเพียงคำตอบเดียว

1. อาหารชนิดใดดังต่อไปนี้ที่ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณ	K1 ()
() 1. กว๊ายเตี๋ย ขนมหิน	
() 2. ผักลวก ปลานึ่ง	
() 3. ฟักทอง ข้าวโพด	
() 4. ผลไม้ ขนมหวานต่างๆ	
() 5. อื่นๆ (ระบุ)	K2 ()
2. อาหารชนิดใดดังต่อไปนี้ที่ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรรับประทาน	
() 1. กว๊ายเตี๋ย ขนมหิน	
() 2. ผักลวก ปลานึ่ง	
() 3. ฟักทอง ข้าวโพด	
() 4. ผลไม้ ขนมหวานต่างๆ	
() 5. อื่นๆ (ระบุ)	K3 ()
3. อาหารชนิดใดดังต่อไปนี้ที่ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานได้ในปริมาณจำกัด	
() 1. ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า	
() 2. ผักลวก ปลานึ่ง	
() 3. ไส้กรอก ไข่ปลา	
() 4. หน่อไม้สับ ส้มผัก	K4 ()
() 5. อื่นๆ (ระบุ)	
4. อาหารชนิดใดดังต่อไปนี้ที่ผู้ป่วยเบาหวานที่มีไขมันในเส้นเลือดสูงควรเลือก	

9. ข้อใดต่อไปนี้เป็นวิธีการการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ () 1. การกินยา อย่างเดียว () 2. การควบคุมอาหาร () 3. การออกกำลังกาย () 4. ทั้ง 3 วิธี คือ กินยา ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร () 5. ไม่มีข้อถูก	K9 ()
10. ผู้ป่วยเบาหวานต้องควบคุมอาหารไปนานเท่าใด () 1. เฉพาะเวลาตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือดสูง () 2. เฉพาะเวลาน้ำหนักตัวขึ้น () 3. เฉพาะเวลาป่วย ไม่สบาย () 4. ตลอดไป () 5. ไม่จำเป็นต้องควบคุมอาหาร	K10 ()

ส่วนที่ 3 ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ และเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้องเพียงคำตอบเดียว

ระดับ 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง ระดับ 3 = ไม่แน่ใจ ระดับ 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
ระดับ 4 = เห็นด้วย ระดับ 2 = ไม่เห็นด้วย

ข้อคำถามด้านทัศนคติ	ระดับ					
	5	4	3	2	1	
1. การรับประทานข้าวข้าวหรือข้าวเหนียวทำให้ควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ไม่แตกต่างกัน						A 1 ()
2. ผู้ป่วยเบาหวานรับประทานอาหารประเภทแป้ง นึ่ง ต้ม ดีกว่ารับประทานอาหาร ประเภท ผัดทอด						A 2 ()
3. ผู้ป่วยเบาหวานที่มีไขมันในเลือดสูงไม่ควรรับประทาน แป้งและน้ำตาลมาก						A 3 ()
4. ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว (มะม่วง สับปะรด) ได้ไม่จำกัดจำนวน						A 4 ()
5. ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานนมเปรี้ยวได้เนื่องจากมีรสเปรี้ยวไม่น่าจะมีน้ำตาลมาก						A 5 ()
6. ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานน้ำอัดลมได้เมื่อมีอาการน้ำตาลต่ำ						A 6 ()
7. การรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น หนังไก่ ไข่กรอก กุนเชียง จะทำให้ระดับไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น						A 7 ()
8. ผู้ป่วยเบาหวานสามารถหยุดรับประทานยาเองได้ตามต้องการ						A 8 ()

ข้อคำถามด้านทัศนคติ	ระดับ					
	5	4	3	2	1	
10. การรับประทานอาหารครั้งละน้อยๆแต่บ่อยครั้งทำให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้						A 10 ()
11. ระดับน้ำตาล ไขมันในเลือด เป็นผลโดยตรงจากการรับประทานอาหาร						A 11 ()
12. การกิน ข้าวโพด ฟักทอง ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น						A 12 ()
13. อาหารพื้นบ้าน เช่น ส้มตำ ตำถั่ว ตำแตง ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานได้						A 13 ()
14. สมุนไพร ยาแผนโบราณบางชนิด สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้						A 14 ()
15. หากรับประทานอาหารไม่ตรงเวลาหรือล่าช้ากว่าปกติ ควรรับประทานมือนั้นให้อิ่มเต็มที่ เพื่อให้ร่างกายไม่อ่อนเพลีย						A 15 ()
16. การรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลในปริมาณมากส่งผลให้ระดับไขมันในเลือดสูงขึ้น						A 16 ()
17. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์สามารถลดระดับไขมันในเลือดได้						A 17 ()
18. การรับประทานธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ช่วยลดระดับน้ำตาล ไขมันในเลือดได้						A 18 ()
19. การรับประทานถั่วลิสงเป็นประจำส่งผลให้ระดับไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น						A 19 ()
20. การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงทำให้อ้วน						A 20 ()

ส่วนที่ 4 การปฏิบัติตัวในด้านการบริโภคอาหาร ชนิด ปริมาณ ความถี่ในการบริโภคอาหาร

4.1 การปฏิบัติตนในเรื่องการบริโภคอาหารและการดูแลตนเอง

1.การปฏิบัติตัวในเรื่องการบริโภคอาหาร

1.1 ในหนึ่งวันท่านรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ P1. []

- () 1. มื้อเดียว () 2. สองมื้อ
() 3. สามมื้อ () 4. มากกว่าสามมื้อ ระบุ.....

1.2 อาหารประเภทข้าวที่ท่านรับประทานเป็นประจำ P2. []

- () 1. ข้าวเหนียว () 2. ข้าวเจ้า
() 3. ข้าวกล้อง () 4. อื่นๆ ระบุ.....

1.3 ส่วนใหญ่ท่านรับประทานอาหารมื้อใดดังต่อไปนี้ P3[]

อาหารมื้อเช้า P3. 1[]

- () 1. รับประทาน ระบุชนิดอาหารที่รับประทานบ่อยๆ.....
() 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....

เวลาในการรับประทานอาหาร () 1. ตรงเวลา () 2. ไม่ตรงเวลา

อาหารมื้อกลางวัน P3.2[]

- () 1. รับประทาน ระบุชนิดอาหารที่รับประทานบ่อยๆ.....
() 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....

เวลาในการรับประทานอาหาร () 1. ตรงเวลา () 2. ไม่ตรงเวลา

อาหารมื้อเย็น P3.3[]

- () 1. รับประทาน ระบุชนิดอาหารที่รับประทานบ่อยๆ.....
() 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....

เวลาในการรับประทานอาหาร () 1. ตรงเวลา () 2. ไม่ตรงเวลา

อาหารมื้ออื่นๆ โปรดระบุ..... P3.4[]

1.4 ส่วนใหญ่ท่านรับประทานอาหารว่างหรือไม่ () 1. รับประทาน () 2. ไม่รับประทาน P4[]

อาหารก่อนมื้อเช้า P4.1[]

- () 1. รับประทาน ระบุชนิดอาหารที่รับประทานบ่อยๆ.....
() 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....

เวลาในการรับประทานอาหาร () 1. ตรงเวลา () 2. ไม่ตรงเวลา

อาหารว่างมื้อสาย P4.2[]

() 1. รับประทาน ระบุชนิดอาหารที่รับประทานบ่อยๆ.....

() 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....

เวลาในการรับประทานอาหาร () 1. ตรงเวลา () 2. ไม่ตรงเวลา

อาหารว่างมือบ้าย P4.3[]

() 1. ชนิดอาหารที่รับประทานบ่อยๆ.....

() 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....

เวลาในการรับประทานอาหาร () 1. ตรงเวลา () 2. ไม่ตรงเวลา

อาหารว่างมือก่อนนอน () 1. ไม่รับประทาน P4.4[]

() 1. รับประทาน ระบุชนิดอาหารที่รับประทานบ่อยๆ.....

() 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....

รวมจำนวนมือที่รับประทานมือ

1.5 ท่านรับประทานเข้าเียนยวอย่างไรกับคนในครอบครัว P5[]

() 1. ไม่รับประทาน

() 2. หยิบจากกระต๊ับเดียวกับคนอื่นในครอบครัว

() 3. แยกใส่กระต๊ับต่างหากจากคนอื่นในครอบครัว ขนาดและจำนวนป็นที่

รับประทานต่อมือ

1.6 ท่านรับประทานข้าวจ้าวอย่างไร P6[]

() 2. รับประทานไม่จำกัด

() 3. รับประทานมือละ ทัพพี

1.7 ในแต่ละมือท่านรับประทานอาหารอย่างไร P7[]

() 1. รับประทานเต็มอ้อมทุกมือ () 2. ไม่แน่นอนขึ้นอยู่กัชนิดและรสชาติของอาหาร

() 3. รับประทานแต่พออ้อม () 4. รับประทานจนหมด เนื่องจากเสียดายของ

1.8 เมื่อไปงานเลี้ยง งานบุญ ท่านปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหารอย่างไร P8[]

() 1. กินอาหารจากบ้านไปก่อน () 2. รับประทานแต่พออ้อม

() 3. รับประทานจนอ้อมเต็มที () 4. เลือกรับประทานอาหารบางชนิดเช่น.....

1.9 อาหารส่วนใหญที่ท่านรับประทานปรุงด้วยวิธีใด P9[]

() 1. ปิ้ง , ย่าง

() 2. ผัด , ทอด

() 3. ต้ม , นึ่ง

() 4. อื่นๆ ระบุ.....

1.10 ส่วนใหญ่ท่านใช้น้ำมันชนิดใดในการปรุง , ประกอบอาหาร P10[]

() 1. น้ำมันหมู

- () 2. น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว
 () 3. น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว
 () 4. อื่นๆ ระบุ.....

1.11 ท่านชอบรับประทานอาหารรสชาติใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) **P11[]**

- () 1. รสหวาน () 2. รสเค็ม
 () 3. รสมัน () 4. อื่นๆ ระบุ.....

1.12 กับข้าวที่บ้าน ท่านได้มาอย่างไร **P12[]**

- () 1. ทำกินเอง
 () 2. ซื้ออาหารสำเร็จรูป
 () 3. ทั้ง 2 ข้อ
 () 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....

1.13 ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อท่านมีการปรุงรสเพิ่มเติมหรือไม่ **P13[]**

- () 1. เติม ระบุสิ่งที่เติม..... () 2. ไม่เติม

1.14 ในมื้ออาหารของท่านมีผักเป็นส่วนประกอบอย่างน้อย 1 ท็อปพีหรือไม่ **P14[]**

- () 1. มี () 2. ไม่มี

1.15 จงบอกชื่อผลไม้ที่ท่านรับประทานบ่อยๆ มา 3 ชนิด **P15[]**

.....

1.15 เครื่องดื่มที่ท่านดื่มเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1.15.1 น้ำหวาน () 1. ดื่ม () 2. ไม่ดื่ม **P15.1[]**

1.15.2 เหล้า/เบียร์ () 1. ดื่ม () 2. ไม่ดื่ม **P15.2[]**

1.15.3 ชา/กาแฟ () 1. ดื่ม () 2. ไม่ดื่ม **P15.3[]**

1.15.4 เครื่องดื่มบำรุงกำลัง () 1. ดื่ม () 2. ไม่ดื่ม **P15.4[]**

1.16 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร / ยาสมุนไพรที่ท่านบริโภค

ระบุชื่อ 1.)

2.)

3.)

4.2 แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง วันที่

มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณ (ช้อนชา, ช้อน โต๊ะ, ถ้วยตวง)	น้ำหนัก (กรัม)	รหัส อาหาร
ก่อนมื้อเช้า เวลา.....					
มื้อเช้า เวลา.....					
มือกกลางวัน เวลา.....					
มื้อว่างบ่าย เวลา....					
มื้อเย็น เวลา.....					
มือก่อนนอน เวลา.....					

4.2.1 แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง วันที่

มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณ (ช้อนชา, ช้อนโต๊ะ , ถ้วยตวง)	น้ำหนัก (กรัม)	รหัส อาหาร
ก่อนมื้อเช้า เวลา.....					
มื้อเช้า เวลา.....					
มื้อกลางวัน เวลา.....					
มื้อว่างบ่าย เวลา....					
มื้อเย็น เวลา.....					
มื้อก่อนนอน เวลา.....					

4.2.3 แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง วันที่

มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณ (ช้อนชา, ช้อน โต๊ะ, ถ้วยตวง)	น้ำหนัก (กรัม)	รหัสอาหาร
ก่อนมื้อเช้า เวลา.....					
มื้อเช้า เวลา.....					
มือกกลางวัน เวลา.....					
มื้อว่างบ่าย เวลา....					
มื้อเย็น เวลา.....					
มือก่อนนอน เวลา.....					

4.3 ความถี่ในการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องจำนวนครั้งของการบริโภคอาหารใน 1 เดือนที่ตรงกับที่ท่านปฏิบัติจริงมากที่สุด

ชนิดอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร				
	ทุก วัน	1-2 ครั้ง /สัปดาห์	≥3 ครั้ง / สัปดาห์	2 - 3 ครั้ง / เดือน	< 1 ครั้ง /เดือน
1. อาหารรสชาติ หวาน , มัน					
2.อาหารไขมันมาก เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน กุนเชียง ไส้กรอก หมูสามชั้น เป็นต้น					
3. อาหาร /ของหวานที่มีกะทิ มะพร้าวเป็นส่วนประกอบ					
4. อาหารประเภทปลา					
5. อาหารประเภทไข่ (ไข่แดง ไข่ปลา)					
6. อาหารประเภทเครื่องในสัตว์ต่างๆ					
7. อาหารประเภทอาหารทะเล เช่น ปลาหมึก หอยแครง หอยแมลงภู่					
8. ท่านรับประทานอาหารประเภทหมักดอง เช่น ส้มผัก หน่อไม้ส้ม					
9. ท่านรับประทานอาหารเหล่านี้ เช่น ปลาจ่อม ปลาต้ม แหนม					
10.ท่านรับประทานอาหารประเภทที่ทอดด้วย น้ำมันมากๆ เช่น ก๋วยเตทอด มันทอด ปลาทอดโก๋					
11.ท่านรับประทานผัก					
11.1.....					
11.2.....					
11.3.....					

ชนิดอาหาร	ความถี่				
	ทุก วัน	1-2 ครั้ง /สัปดาห์	≥3 ครั้ง/ สัปดาห์	2 - 3 ครั้ง/ เดือน	< 1 ครั้ง /เดือน
12.ท่านรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก มะขามหวาน ลำไย ขนุน แดงโม ฯลฯ					
13.ท่านรับประทานขนมหวานต่างๆ เช่น ลอดช่อง เฉาก๊วย					
14.ท่านรับประทานข้าวเหนียว					
15.ท่านรับประทานข้าวเจ้า					
16.ท่านรับประทาน ฟักทอง ข้าวโพด ถั่วลิสง					
17.ท่านรับประทานขนมกรุบกรอบบรรจุซอง ต่างๆ เช่น ข้าวเกรียบ มันฝรั่งทอด ฯลฯ					
18.ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ					
19.ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น M100 กระทิงแดง ฯลฯ					
20.ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ฯลฯ					
21.ท่านรับประทานอาหารประเภทผัด					
22.ท่านรับประทานน้ำผลไม้					

ส่วนที่ 5 การปฏิบัติตัวในด้าน การออกกำลังกาย การใช้ยา และการดูแลสุขภาพ

1. โดยปกติท่านออกกำลังกายหรือไม่

() 1. ไม่ออก () 2. ออก โปรแกรมชนิดการออกกำลังกาย.....

2. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย/ครั้งนาที

3. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละวัน

4. ท่านรับประทานยาเบาหวาน / ไขมันในเส้นเลือด อย่างอื่น นอกเหนือจากที่ได้รับจากแพทย์หรือไม่

() 1. ไม่รับประทาน

() 2. รับประทาน โปรแกรม 1.

2.

5. ท่านเคยเพิ่มหรือลดขนาดยารักษาเบาหวาน โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์

() 1. เคย

() 2. ไม่เคย

() 3. อื่นๆ โปรแกรม.....

6. เมื่อท่านลืมรับประทานยา ท่านปฏิบัติ ดังนี้

() 1. รับประทานทันทีที่นึกได้

() 2. รับประทานยาที่ลืมในการรับประทานยามื้อต่อไป

() 3. ไม่รับประทานเลย

() 4. อื่นๆ โปรแกรม.....

ภาคผนวก ข
เอกสารรับรองจริยธรรม



มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

โครงการวิจัยเรื่อง : พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีและไม่มีภาวะไขมันในเส้นเลือดสูงแทรกซ้อนที่มารับบริการในคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลสุรนคร จ.หนองบัวลำภู
Food Consumption Behavior and Self-care of Type 2 Diabetic Patients with Dyslipidemia in Diabetic Clinic, Suwannakuha Hospital, Nongbualamphu Province

ผู้วิจัย : 1. นางสาวศุภลักษณ์ ชามพิทักษ์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุวดี โสวิกรณ์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สำหรับเอกสาร :

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2554
2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2554
3. แบบคำชี้แจงอาสาสมัคร Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2554
4. แบบยินยอมอาสาสมัคร Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2554
5. แบบสัมภาษณ์การวิจัย Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2554

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยยึดหลักเกณฑ์
ตามคำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki) และแนวทางการปฏิบัติการวิจัยทางคลินิกที่ดี (ICH GCP)

ให้ไว้ ณ วันที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2554

(นายแพทย์เกรียงศักดิ์ เวทีวุฒาจารย์)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ลำดับที่ : 4.3.01 : 18/2553

เลขที่ : HE532311

วันหมดอายุ : 12 ธันวาคม พ.ศ. 2554

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Institutional Review Board Number ; IRB00001189

สำนักงาน : อาคารสมเด็จพระศรีนครินทร์ บรมราชชนนี อนุสรณ์ (ชั้น 17)

Federal Wide Assurance ; FWA00003418

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



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นางสาวสุกัลลักษณ์ ฮามพิทักษ์

วัน-เดือน-ปีเกิด 7 กรกฎาคม 2525

ที่อยู่ปัจจุบัน 29 หมู่ 3 ตำบลสุวรรณภูหา อำเภอสวรรณภูหา จังหวัดหนองบัวลำภู

ประวัติการศึกษา

2542 มัธยมศึกษา โรงเรียนอุครพิทยานุกูล จังหวัดอุดรธานี

2546 อุดมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเทคโนโลยี
การอาหารและโภชนาการ

ประวัติการทำงาน

2550 – ปัจจุบัน นักโภชนาการ โรงพยาบาลสุพรรณภูมิ จังหวัดหนองบัวลำภู

