

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ มีดังต่อไปนี้

1. รองศาสตราจารย์ ดร. อมรรัตน์ รัตนศิริ ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
2. นายแพทย์จิตร พาสีรัตน์ ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
3. นางสาวเสาวลักษณ์ คัชมาตย์ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่6 ขอนแก่น
จังหวัดขอนแก่น
4. พันเอกนายแพทย์อนุชา ปิยสุทธิ ศัลยแพทย์ทางเดินปัสสาวะ
โรงพยาบาลค่ายประจักษ์ศิลปาคม
จังหวัดอุดรธานี

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต
ตำบลโนนสูง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

คำชี้แจง

เนื่องด้วย ข้าพเจ้า นางนิริวดี ปิยสุทธิ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต ตำบลโนนสูง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ข้าพเจ้าใคร่ขอความร่วมมือจากผู้สูงอายุ ในการตอบแบบสัมภาษณ์ด้วยความสมัครใจ โดยตอบให้ตรงกับความรู้สึก ความเป็นจริงของท่าน แบบสัมภาษณ์นี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้สูงอายุ ข้อมูลที่ได้จะนำเสนอในภาพรวม เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ไปเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโตเพื่อประโยชน์ในการลดอาการของผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโตต่อไป

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

นางนิริวดี ปิยสุทธิ

ผู้วิจัย

แบบสัมภาษณ์เลขที่		ID
☐ กลุ่มทดลอง ครั้งที่.....		☐ G
☐ กลุ่มควบคุม ครั้งที่.....		☐ O

ชื่อ.....นามสกุล.....
 บ้านเลขที่..... หมู่บ้าน.....ชื่อบ้าน.....ตำบล โนนสูง อำเภอ เมือง จังหวัดอุดรธานี
 วัน เดือน ปี ที่ตอบสัมภาษณ์.....เบอร์โทรศัพท์.....
 ผู้สัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 5 ส่วน ดังนี้

- | | | |
|-----------|---|--------------|
| ส่วนที่ 1 | ข้อมูลทั่วไป | จำนวน 9 ข้อ |
| ส่วนที่ 2 | ความรู้เรื่องโรคต่อมลูกหมากโต | จำนวน 12 ข้อ |
| ส่วนที่ 3 | เจตคติของผู้ป่วยเกี่ยวกับโรคต่อมลูกหมากโต | จำนวน 10 ข้อ |
| ส่วนที่ 4 | ความเชื่อทางด้านสุขภาพ เกี่ยวกับเรื่อง | |
| | - การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคต่อมลูกหมากโต | จำนวน 8 ข้อ |
| | - การรับรู้ความรุนแรงของโรคต่อมลูกหมากโต | จำนวน 10 ข้อ |
| | - การรับรู้ผลดีและอุปสรรคของการปฏิบัติตามคำแนะนำตามคำแนะนำเพื่อลดอาการของโรคโรค | จำนวน 9 ข้อ |
| | - แรงจูงใจของผู้ป่วยในการปฏิบัติตัว | จำนวน 5 ข้อ |
| | - การได้รับบริการตรวจสุขภาพในคลินิกผู้สูงอายุ | จำนวน 5 ข้อ |
| ส่วนที่ 5 | พฤติกรรมในการปฏิบัติตัวในผู้ป่วยต่อมลูกหมากโต | จำนวน 10 ข้อ |

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ตอบข้อคำถามโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง □ หน้าข้อความหรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่เป็นจริงมากที่สุด

	สำหรับผู้วิจัย
1. อายุปี(จำนวนปีเต็ม)	AGE 1 ☐
2. สถานภาพสมรส ☐ 1. โสด ☐ 2. คู่ ☐ 3. หม้าย ☐ 4. หย่า ☐ 5. แยก	STA 2 ☐
3. วุฒิการศึกษาสูงสุด ☐ 1. ไม่ได้เรียน ☐ 2. ประถมศึกษา ☐ 3. มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ☐ 5. อนุปริญญา/ปวส. ☐ 7. ปริญญาตรี ☐ 6. อื่นๆ ระบุ.....	EDU 3 ☐
4. อาชีพ ☐ 1. เกษตรกร ☐ 2. รับจ้างทั่วไป ☐ 3. ค้าขาย ☐ 4. ว่างาน ☐ 5. อื่นๆ ระบุ	OCC 4 ☐
5. รายได้ ท่านเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่ ☐ 1. เพียงพอ ☐ 2. ไม่เพียงพอ	ECO 5 ☐
6. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ ☐ 1. ไม่มี ☐ 2. มี ระบุ	DIS 6 ☐
7. ท่านนอนหลับวันละชั่วโมง(รวมทั้งกลางวันและ กลางคืน)	RES 7 ☐
8. ท่านเคยได้รับข้อมูล หรือความรู้เรื่องโรคต่อมลูกหมากโตหรือไม่ ☐ 1. เคย ☐ 2. ไม่เคย (ข้ามไปส่วนที่ 2)	KNO 8 ☐
9. หากท่านเคยได้รับความรู้เรื่องโรคต่อมลูกหมากโตท่านได้รับจากที่ไหน (ตอบได้มากกว่า1ข้อ) ☐ 1. เพื่อน ☐ 2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ☐ 3. หนังสือพิมพ์,นิตยสาร ชื่อ..... ☐ 4. วิทยุ คลื่น..... ☐ 5. โทรทัศน์ ช่อง..... ☐ 6. อื่น ๆ ระบุ	WHER9 -1 ☐ WHER9 -2 ☐ WHER9-3 ☐ WHER9-4 ☐ WHER9-5 ☐ WHER9-6 ☐

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ด้านความรู้เกี่ยวกับโรคต่อมลูกหมากโต

คำชี้แจง : ให้ตอบข้อคำถามโดยใช้เครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ท่านเห็นว่าข้อความนั้นใช่หรือไม่ใช่
หรือท่านไม่ทราบว่ายืนยันใช่หรือไม่ใช่

ข้อคำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ	สำหรับผู้วิจัย
1. โรคต่อมลูกหมากโต มักเกิดขึ้นในผู้ชายอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป				K 1 ☐
2. โรคต่อมลูกหมากโตเกิดจากการงอกของเนื้อเยื่อเพิ่มทั้งขนาดและจำนวนเซลล์มากกว่าปกติ				K 2 ☐
3. ต่อมลูกหมากเป็นอวัยวะที่อยู่ใต้กระเพาะปัสสาวะของผู้ชาย				K 3 ☐
4. ต่อมลูกหมากมีรูปร่างคล้ายลูกเกาลัด				K 4 ☐
5. ต่อมลูกหมากโตเป็นโรคเรื้อรัง				K 5 ☐
6. ต่อมลูกหมากมีหน้าที่ผลิตของเหลว ซึ่งเป็นส่วนประกอบของน้ำอสุจิ				K 6 ☐
7. สาเหตุของโรคต่อมลูกหมากโตที่แน่ชัดไม่มีใครทราบ				K 7 ☐
8. คนที่เป็นโรคต่อมลูกหมากโตมักจะ ทำให้ปัสสาวะไหลไม่ออกหรือไหลได้น้อย				K 8 ☐
9. อาการของโรคต่อมลูกหมากโตมักไม่ค่อยรู้ตัวแล้ว มีอาการผิดปกติเพิ่มมากขึ้นจนทำให้เป็นปัญหาในการถ่ายปัสสาวะ				K 9 ☐
10. อาการเริ่มแรกของโรคต่อมลูกหมากโตพบว่าเมื่อปวดถ่ายปัสสาวะจะต้องใช้เวลานานกว่าจะถ่ายปัสสาวะได้/ ปัสสาวะไม่พุ่ง / ถ้าปัสสาวะอ่อนลง				K 10 ☐
11. อาการในระยะต่อมาของโรคต่อมลูกหมากโตจะถ่ายปัสสาวะเป็นหยดๆและ รู้สึกถ่ายปัสสาวะไม่หมด				K 11 ☐
12. โรคต่อมลูกหมากโตเป็นโรคต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง				K 12 ☐

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ ด้านเจตคติของผู้ป่วย เกี่ยวกับโรคต่อมลูกหมากโต

คำชี้แจง : ให้ตอบข้อคำถามโดยใช้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

มากที่สุด

ข้อคำถาม	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านคิดว่าผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโตเป็นโรคใน ผู้ชายสูงอายุเท่านั้น				A 1 ☐
2. ท่านคิดว่าอาการหนึ่งของโรคต่อมลูกหมากโตคือ อาการลุกอั้นตะบวมโต				A 2 ☐
3. ท่านคิดว่าสาเหตุของโรคต่อมลูกหมากโตทำให้ ท่านลำบากในเรื่อง การถ่ายปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะบ่อย				A 3 ☐
4. ท่านคิดว่าอาการถ่ายปัสสาวะไม่พุ่งหรือ ล้าปัสสาวะ อ่อนลง เมื่อถ่ายปัสสาวะเป็น เรื่องผิดปกติของผู้สูงอายุ				A 4 ☐
5. ท่านคิดว่าการดื่มน้ำมากๆ เป็นการป้องกันโรค ต่อมลูกหมากโต				A 5 ☐
6. ท่านคิดว่าโรคต่อมลูกหมากโตรักษาด้วยยา ให้ หาย ขาดได้				A 6 ☐
7. ท่านคิดว่าโรคต่อมลูกหมากโตเป็น โรคที่ติดต่อ ไปยังผู้อื่นได้				A 7 ☐
8. ท่านคิดว่าเมื่อได้รับความรู้เกี่ยวกับ โรคต่อม ลูกหมากโต ทำให้ท่านกระตือรือร้น ในการ ดูแลตนเอง				A 8 ☐
9. ท่านคิดว่าเป็นโรคต่อมลูกหมากโต ไม่เกี่ยว กับ ความเสื่อมสภาพทางเพศ				A 9 ☐
10. ท่านคิดว่าเป็นโรคต่อมลูกหมากโต ต้องรักษา โดยการผ่าตัดอย่างเดียว				A10 ☐

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์ ด้านความเชื่อด้านสุขภาพ เกี่ยวกับโรคต่อมลูกหมากโต

คำชี้แจง : ให้ตอบข้อคำถามโดยใช้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต				
1. อายุที่มากขึ้นทำให้มีโอกาasเป็นโรคต่อมลูกหมากโตมากขึ้น				B 1 ☐
2. ผู้สูงอายุที่นอนไปปัสสาวะบ่อยๆมากกว่า 1 ครั้ง ขณะที่นอนหลับตอนกลางคืน มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต				B 2 ☐
3. ผู้สูงอายุที่ปัสสาวะเสร็จแล้วยังไม่ถึง 2 ชั่วโมงก็ต้องถ่ายปัสสาวะอีก มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต				B 3 ☐
4. ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถกลั้นปัสสาวะได้ จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต				B 4 ☐
5. การถ่ายปัสสาวะที่ต้องเบ่งปัสสาวะให้ออกมีโอกาasเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต				B 5 ☐
6. การถ่ายปัสสาวะที่ไม่ถ่ายปัสสาวะรวดเดียวเสร็จ กระปริดกระปรอย มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต				B 6 ☐
7. การถ่ายปัสสาวะที่ไม่พุ่งแรงเหมือนปีที่ผ่านมา มีโอกาasเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต				B 7 ☐
8. การรับประทานอาหารพวกไขมันสูง กะทิ ของทอดผัด ของมันๆ หมูสามชั้น ฯลฯ มีโอกาasเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโตสูง				B 8 ☐

ข้อคำถาม	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
การรับรู้ความรุนแรงของโรคต่อมลูกหมากโต				
1. ท่านมักลุกปัสสาวะตอนกลางคืนบ่อยๆ ส่งผล ทำให้รบกวนการนอนหลับ ทำให้พักผ่อนไม่ เพียงพอ				H 1 ☐
2. เมื่อเป็นโรคต่อมลูกหมากโตที่มีอาการถ่าย ปัสสาวะไม่ออก ทำให้เกิดความวิตกกังวลว่าจะ เป็นนี้				H 2 ☐
3. อาการปัสสาวะบ่อยๆ อาจส่งผลกระทบต่อ ดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านสังคมเช่น การ ทำงาน การเดินทาง การไปงานสังคมต่างๆ				H 3 ☐
4. อาการปัสสาวะบ่อยๆอาจส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านครอบครัว เช่น การพักผ่อนหย่อนใจ การมีเพศสัมพันธ์				H 4 ☐
5. โรคต่อมลูกหมากโตถ้ามีอาการรุนแรงไม่ สามารถรักษาให้หายขาดได้				H 5 ☐
6. อาการสำคัญของโรคต่อมลูกหมากโต คือ ปัสสาวะลำบาก				H 6 ☐
7. เมื่อเป็นโรคต่อมลูกหมากโต ถ้าไม่ได้รับการ รักษา อาจมีภาวะแทรกซ้อน ทำให้ไตวาย				H 7 ☐
8. ผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต ถ้าไม่ได้รับการรักษา โอกาสเป็นโรคลี้เลือน				H 8 ☐
9. ผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต ถ้าไม่ได้รับการรักษา ทำให้เกิดโรคนี้อันตรายในกระเพาะปัสสาวะได้				H 9 ☐
10. ผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโตที่มีอาการรุนแรงต้อง เสียค่าใช้จ่ายสูงในการรักษา				H 10 ☐

ข้อคำถาม	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
การรับรู้ถึงผลดีและอุปสรรคของการปฏิบัติตาม คำแนะนำเพื่อลดอาการของโรคโรคต่อมลูกหมากโต				I 1 ☐
1. ตอนกลางวันถ้าท่าน ดื่มน้ำ โดยเฉลี่ยประมาณ วันละ 6-8 แก้ว จะทำให้ถ่ายปัสสาวะในเวลา กลางคืนน้อยลง				
2. การงดหรือการลดน้ำ และเครื่องดื่มน้ำที่มี แอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มอื่นๆในช่วงก่อน นอน จะทำให้ถ่ายปัสสาวะในตอนกลางคืน น้อยลง				I 2 ☐
3. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้การถ่าย ปัสสาวะลำบาก				I 3 ☐
4. การขมิบก้นหลังถ่ายปัสสาวะจะช่วยลดอาการ ปัสสาวะเล็ดและซึมหลังปัสสาวะเสร็จได้				I 4 ☐
5. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ผักผลไม้ และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่นนมถั่วเหลือง เต้าหู้ สามารถป้องกันเป็นโรคต่อมลูกหมากโตได้				I 5 ☐
6. หากท่านได้รับความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร เกี่ยวกับ เรื่อง การปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของโรค ต่อมลูก หมากโต ท่านสามารถนำไปปฏิบัติใน ชีวิตประจำวันได้ อย่างเคร่งครัด				I 6 ☐
7. ผู้ป่วยที่เป็นโรคต่อมลูกหมากโต ต้องมาพบแพทย์ ตามนัด เพื่อรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง				I 7 ☐
8. การมาตรวจและรับการรักษาโรคต่อมลูกหมากโต ทำให้เสียเวลาและมีขั้นตอนยุ่งยาก				I 8 ☐
9. การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นสิ่งที่ไม่สะดวก ลำบาก ในการจะปฏิบัติ ตาม				I 9 ☐

ข้อคำถาม	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
แรงจูงใจของผู้ป่วยต่อมลูกหมากโตในการปฏิบัติตัว				
1. ท่านยินดี จะปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในเรื่อง การดื่มน้ำเฉลี่ยวันละ 6-8 แก้ว				J 1 ☐
2. ท่านยินดี จะปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เรื่องในการงดหรือการลด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มอื่นๆในช่วงก่อนนอน				J 2 ☐
3. ท่านยินดี จะปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง				J 3 ☐
4. ท่านยินดี จะปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในเรื่องความรู้โรคต่อมลูกหมากโตและการปฏิบัติตัว				J 4 ☐
5. สมาชิกในครอบครัวของเรามีส่วนช่วยส่งเสริมให้ท่านตั้งใจปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข				J 5 ☐
การได้รับบริการตรวจสอบสุขภาพในคลินิกผู้สูงอายุ				
1. เจ้าหน้าที่กระตือรือร้นและเอาใจใส่ เป็นกันเองต่อท่าน				L 1 ☐
2. ท่านมารับบริการที่นี่เพราะเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีความชำนาญในการบริการตรวจสอบสุขภาพ				L 2 ☐
3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อธิบายวิธีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับโรคต่อมลูกหมากโตทำให้เข้าใจได้ง่าย				L 3 ☐
4. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตอบข้อซักถามและให้ข้อมูลทุกอย่าง แก่ท่านอย่างเข้าใจ				L 4 ☐
5. ท่านได้รับเอกสาร แผ่นพับ หรือสื่อความรู้ และได้ดูวิดีโอ เกี่ยวกับโรคต่อมลูกหมากโต				L 5 ☐

ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์ด้านพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวในผู้ป่วยต่อมลูกหมากโต

คำชี้แจง : ให้ตอบข้อคำถามโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงหรือใกล้เคียงกับสิ่งที่ท่าน

ปฏิบัติมากที่สุด

หมายเหตุ ปฏิบัติประจำ

ปฏิบัติบ่อยครั้ง

ปฏิบัติบางครั้ง

ไม่ปฏิบัติ

หมายถึง ปฏิบัติทุกครั้งหรือทุกวัน

หมายถึง ปฏิบัติเกือบครบทุกครั้งหรือเกือบทุกวัน

หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางโอกาส

หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว ในช่วงกลางวัน					P 1 ☐
2. ท่านงดหรือลดน้ำช่วงค่ำจนถึงก่อนนอน					P 2 ☐
3. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือ เครื่องดื่มอื่นๆ ก่อนนอน					P 3 ☐
4. อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่เป็นผลไม้หรือ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น นมถั่วเหลือง เต้าหู้					P 4 ☐
5. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู แกงกะทิ อาหารทอดหรือผัดๆ					P 5 ☐
6. ท่านได้ออกกำลังกาย					P 6 ☐
7. ท่านถ่ายปัสสาวะทันทีเมื่อปวดปัสสาวะ					P 7 ☐
8. ท่านลุกถ่ายปัสสาวะในตอนกลางคืนมากกว่า 1 ครั้ง					P 8 ☐
9. ท่านได้ฝึกขมิบก้นหลังถ่ายปัสสาวะเสร็จ					P 9 ☐
10. ท่านปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ก่อน นำยามารับประทาน					P 11 ☐

แบบสัมภาษณ์ด้านพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวในผู้ป่วยต่อมลูกหมากโต

คำชี้แจง : ให้ตอบข้อคำถามให้ตรงหรือใกล้เคียงกับสิ่งที่ท่านปฏิบัติมากที่สุด
(เพื่อประกอบการสัมภาษณ์)

1. ท่านดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว ในช่วงกลางวัน หรือไม่ อย่างไร
.....
2. ท่านงดหรือลดน้ำช่วงทำงานถึงก่อนนอน หรือไม่ อย่างไร
.....
3. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มอื่นๆ ก่อนนอน เป็นอย่างไร
.....
4. อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่เป็นผลไม้ หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น นำนมถั่วเหลือง /
เต้าหู้
กินอะไรบ้าง
กินแบบไหน(ปฏิบัติแบบไหน).....
5. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู แกงกะทิ อาหารทอดหรือผัด ฯลฯ
กินอะไรบ้าง
กินแบบไหน(ปฏิบัติแบบไหน).....
6. ท่านได้ออกกำลังกาย แบบไหน ใช้เวลาเท่าไร เช่น ปั่นจักรยาน เดินไปนา ไปสวน ฯลฯ
.....
7. ท่านถ่ายปัสสาวะทันทีเมื่อปวดปัสสาวะ วันหนึ่งถ่ายปัสสาวะกี่ครั้งแล้วประมาณกี่ครั้งที่กั้นไม่อยู่
.....
8. ท่านลุกถ่ายปัสสาวะในตอนกลางคืนกี่ครั้ง
.....
9. ท่านได้ฝึกขมิบก้นหลังถ่ายปัสสาวะเสร็จหรือไม่ วันหนึ่งถ่ายปัสสาวะกี่ครั้งแล้วประมาณกี่ครั้งที่
ขมิบก้น
.....
10. ท่านปรึกษาแพทย์หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขก่อนไปหายมารับรับประทาน
.....

แบบบันทึกการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต (ใช้ประกอบการสัมภาษณ์)

ชื่อ สกุล บ้านเลขที่ หมู่ ตำบล อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

ลำดับ	กิจกรรม	สัปดาห์ 1 เริ่มวัน							สัปดาห์ 2 เริ่มวัน							หมายเหตุ
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	
1	ดื่มน้ำวันละ 6 - 8 แก้ว															
2	งดหรือลดน้ำดื่ม/เครื่องดื่ม (นม, โอวัลติน) กาแฟ, เหล้า, เบียร์ ฯลฯ ช่วงเช้าถึงก่อนนอน															
3	ออกกำลังกายอย่างน้อย 20 - 30 นาที															
4	ขมิบก้นหลังปัสสาวะเสร็จ															
5	ปัสสาวะช่วงนอนหลับกลางคืนน้อยกว่า 1 ครั้ง															
6	กินปัสสาวะได้และถ่ายปัสสาวะเมื่อปวดมากพอสมควร															

ให้ใส่เครื่องหมาย / ในช่องวันที่ผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโตปฏิบัติตามกิจกรรมตามความเป็นจริง

ให้ใส่เครื่องหมาย X ในช่องวันที่ผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโตไม่ได้ปฏิบัติตามกิจกรรม

ภาคผนวก ค
แผนการสอนดูศึกษาเรื่องโรคต่อมลูกหมากโต

แผนการสอน เรื่อง ความรู้เรื่องโรคต่อมลูกหมากโต

ผู้เข้ารับการสอน จำนวน 36 คน เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้ผู้ปวยมีความรู้เรื่องต่อมลูกหมากโต

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	วิธีการสอน	เวลา	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. บอกปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในตัวเองได้	- ความสำคัญของปัญหา	- ชักถาม	10 นาที	- รูปภาพ	- ชักถาม
	- ธรรมชาติของโรคต่อมลูกหมากโต	- คู่มือทัศน	10 นาที	- วิดีทัศน์	- สังเกต
2. บอกถึงความหมายอาการสาเหตุการดำเนินโรคการปฏิบัติตัวและการป้องกันโรคต่อมลูกหมากโต	- การวินิจฉัยโรคต่อมลูกหมากโต	- บรรยาย	20 นาที	- คู่มือเรียนรู้	- สรุป
	- อาการของโรคต่อมลูกหมากโต	- เปิดโอกาสให้อภิปราย	10 นาที	และเข้าใจโรค	
	- ภาวะแทรกซ้อนของโรคต่อมลูกหมากโต	- ผู้วิจัยเพิ่มเติมและสรุป	10 นาที	ต่อมลูกหมากโต	
3. บอกถึงโอกาสเสี่ยงความรุนแรง และผลดีและอุปสรรคของการปฏิบัติตามคำแนะนำ	- การรักษาโรคต่อมลูกหมากโต			- เอกสารแผ่นพับ	
	- การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต			โรคต่อมลูกหมากโต	

ด้านเอ็นไซน์ 5-อัลฟา รีดักเตส โดยจะไปยับยั้งที่
สาเหตุคือ เอ็นไซน์ 5-อัลฟา รีดักเตส ทำให้ DHT ลดลงมี
ผลทำให้ต่อมลูกหมากเล็กลง อาการปัสสาวะดีขึ้น

3. การผ่าตัด
อ. อาศศฉายาการกรงของกล้ามเนื้อเรียบในเนื้อ
ต่อมลูกหมาก ทำให้อาการดีขึ้นได้แก่ กลุ่มยาต้านอัลฟา

3. การผ่าตัด
ใช้ในรายที่มีอาการมากเดือดร้อนมากหรือมี
ผลแทรกซ้อนคงกล่าวมาข้างต้น

การผ่าตัดมีหลายชนิด แต่วิธีที่นิยมกันมากที่สุด
คือ การใส่เครื่องมือเข้าทางท่อปัสสาวะและตัดต่อม
ลูกหมากออกนอกทางท่อปัสสาวะด้วยไฟฟ้า วิธีนี้เรียกว่า
Transurethral resection of the prostate gland (TURP)
วิธีการนี้มีการสูญเสียเลือดบาง อาจต้องให้เลือดในบางราย
(รูปที่ 5)

หากต่อมลูกหมากใหญ่มากก็ต้องใช้วิธีผ่าตัด
ผ่านหน้าท้องเหนือหัวหน่าว จากนั้นแพทย์ก็ผ่าตัดเอาต่อม
ลูกหมากออก

4. การรักษารังสี

หลักการ เพื่อทำให้เกิดความร้อนต่อเนื้อเยื่อต่อม
ลูกหมาก เช่นการใช้ความร้อนที่ได้จาก ไมโครเวฟ (Mi-
crowave), คลื่นวิทยุ (Radio frequency), คลื่นเสียงอัลตรา
ซาวด์ (Ultrasound) หรือเลเซอร์ (Laser) เป็นผลให้ต่อม
ลูกหมากแห้งเล็กลง ทำให้ท่อทางเดินปัสสาวะกว้างขึ้น

การรักษารังสีมีทั้งรังสีเอกซ์และรังสีซี จึงควรให้
สัตวแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะเป็นผู้พิจารณา
การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยต่อมลูกหมากโต

1. นิโคตินมีผลต่อการขับถ่ายปัสสาวะ มีหลักฐานดังนี้

- ความคุมปริมาณน้ำดื่มให้พอควร
- ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว (1,500-2,000 ซี.ซี.)
- ลดปริมาณสารคาเฟอีน โดยไม่ดื่มกาแฟ น้ำอัดลม น้ำ
ชามากเกินไป
- ลดการดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากทำให้ปัสสาวะมากขึ้น
และสมองควบคุมกระเพาะปัสสาวะได้ลำบาก
- นึกคิดเข้าห้องถ่ายอย่างถูกต้อง
- ใช้เวลาเดิมที่เมื่อถ่ายปัสสาวะ ไม่ต้องรีบร้อนให้แน่ใจว่า
คุณถ่ายปัสสาวะออกจนเกลี้ยงทุกครั้ง

- หลีกเลี่ยงการเข้าห้องน้ำโดยบังเอิญบ่อยๆ ที่ๆที่ไม่ปวด
ปัสสาวะ เพราะทำให้กระเพาะปัสสาวะเล็ก เข้าห้องน้ำเมื่อ
กระเพาะปัสสาวะเต็มเท่านั้น

(หมายเหตุ ยกเว้นก่อนนอนหรือเมื่อกจะออกเดินทาง
ไปดื่มน้ำ ควรถ่ายปัสสาวะทิ้งก่อนเป็นการเตรียมตัวที่ดี)

2. ลดอาหารไขมันสูงซึ่งอาจเป็นปัจจัยเสี่ยง สาเหตุหนึ่ง
ของการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก

3. สังเกตอาการผิดปกติของการปัสสาวะ สัญญาณเตือน
ว่าจะเริ่มมีปัญหาในการขับถ่ายปัสสาวะได้แก่ ปวดกลั้น
ไปห้องน้ำแทบไม่ทัน ปัสสาวะบ่อยเกินได้ไม่ถึง 2 ชั่วโมง
ปัสสาวะมีสีแฉะเป็นเลือด เริ่มปัสสาวะต้องวออยู่นาน
กว่าจะออก ออกไม่สะดวกต้องเบ่ง สายปัสสาวะเล็กละ
ตอนเป็นช่วงๆ และมีความรู้สึกว่ามีปัสสาวะเหลือค้าง

4. ผู้ชายที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรรับการตรวจต่อมลูก
หมากกับสัตวแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะอย่างสม่ำเสมอ
ปีละครั้ง

สรุป

โรคต่อมลูกหมากโต เป็นโรคที่พบได้บ่อยมากใน
ชายสูงอายุ ทำให้มีปัญหาในการขับถ่ายปัสสาวะและ มีผล
ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้ การรักษามีหลายวิธีที่ใช้
กันมากที่สุดและในคนที่มีการ และเดือดร้อนจากโรคนี้คือ
การรักษารังสีด้วยยาเคมี แต่ด้วยมีการแทรกซ้อนจากโรคต่อม
ลูกหมากโตแล้ว เช่น ปัสสาวะไม่ออกควรใช้การผ่าตัดด้วย
กล้องจะเหมาะสมที่สุด คนที่ยังไม่มีปัญหาในการถ่าย
ปัสสาวะ แต่ถ้าอายุ 50 ปีขึ้นไป ควรให้แพทย์ตรวจคัด
ต่อมลูกหมากทางทวารหนักปีละครั้ง เพื่อตรวจเช็คมะเร็ง
ต่อมลูกหมาก การ ดื่มน้ำ และถ่ายปัสสาวะในจำนวน และ

เวลาที่เหมาะสมช่วย
ป้องกัน ปัญหาจาก
โรคต่อมลูกหมากโต
ได้ระดับหนึ่ง ดังนั้น
การดูแลสุขภาพของ
ต่อมลูกหมากจึงเป็น
เรื่องจำเป็นของชาย
สูงอายุ



โรงพยาบาลค่ายประจักษ์ศิลปาคม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

โรคต่อมลูกหมากโต



โรคต่อมลูกหมากโต เป็นโรคที่พบบ่อยในชายสูง
อายุ ความสูงของโรคนี้จะเกิดในชายไทย อายุ 60 ปี ขึ้นไป
ในเขตชุมชนเมืองคิดเป็นร้อยละ 41.3 หมายความว่าใน
ชายสูงอายุ 5 คน จะเป็นโรคต่อมลูกหมากโตถึง 2 คน แม้
ว่าโรคนี้จะไม่เป็นอันตรายถึงชีวิต แต่ก็มีความกระทบต่อ
คุณภาพชีวิตไม่น้อย ดังนั้นการเรื้อรังและเข้าใจในเรื่องนี้
น่าจะเป็นประโยชน์ต่อการดูแลตนเองหรือคนที่คุณรัก

ต่อมลูกหมาก เป็นอวัยวะหนึ่งของระบบสืบพันธุ์
เพศชาย เป็นก้อนคล้ายลูกเกาดัดล้อมรอบท่อปัสสาวะ
ส่วนต้นต่อจากคอกระเพาะปัสสาวะติดชิดด้านในของกระ
ลูกท่อน้ำและหน้าต่อทวารหนัก มีขนาดโดยประมาณ
คือ กว้าง 2 เซนติเมตร ยาว 4 เซนติเมตร และหนา 2
เซนติเมตร ทำหน้าที่สร้างของเหลวและสารที่หล่อเลี้ยง
ตัวอสุจิให้แข็งแรงและสามารถสืบพันธุ์ได้ในขณะที่อยู่
ในช่องคลอดภายหลังการร่วมเพศ (รูปที่ 1)

ต่อมลูกหมากโต เป็นความผิดปกติที่มีความเจริญเต็มทั้งขนาด และจำนวนของเซลล์มากกว่าปกติ ทำให้ต่อมลูกหมากโตเป็นก้อนเนื้อออก ซึ่งมี 2 ชนิดคือชนิดธรรมดาจะพบบ่อยมาก อีกชนิดเป็นชนิดร้าย(มะเร็ง) ลักษณะเซลล์ไม่เหมือนเซลล์ปกติ และเจริญรวดเร็ว มีการแพร่กระจายของเซลล์ไปยังอวัยวะอื่น

ต่อมลูกหมากโต ชนิดธรรมดาไม่ใช่ มะเร็ง และไม่กลายเป็นมะเร็ง แต่ทั้งสองโรคอาจพบร่วมกันได้ในบางคน ทั้งนี้เนื่องจากตำแหน่งที่เกิดโรคทั้งสองอยู่ระหว่างคนละบริเวณของต่อมลูกหมาก

ต่อมลูกหมากโตชนิดธรรมดา

เป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติของกุ่มเซลล์ต่อมลูกหมากที่อยู่รอบๆท่อปัสสาวะ เมื่อโตมากขึ้นจะบีบรัดท่อปัสสาวะให้ตีบแบนและยาวทำให้ เกิดการอุดตันบริเวณท่อทางเดินปัสสาวะ เป็นผลให้ปัสสาวะไหลไม่สะดวก

(รูปที่ 2.3)

สาเหตุ

สาเหตุที่แน่ชัด ไม่มีใครทราบ แต่คิดว่าเกิดจาก

1. อายุมากขึ้น พบว่าชายที่ มีอายุระหว่าง 51-80 ปี มีอุบัติการณ์

ของ ต่อมลูกหมากโต 50 % หากอายุ ถึง 80 ปี อุบัติการณ์เกือบ 100 %

2. สกัวโมนเพศชาย Testosterone ส่วนใหญ่มาจากลูกอัณฑะ ส่วนน้อยจากต่อมลูกหมากโต ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นสกัวโมน Dihydrotestosterone (DHT) โดยเอนไซม์ 5-alpha re-

ductase (5-อัลฟา รีดักเตส) ในต่อมลูกหมาก สารเหล่านี้จะกระตุ้นให้ต่อมลูกหมากโตขึ้น

อาการของต่อมลูกหมากโต

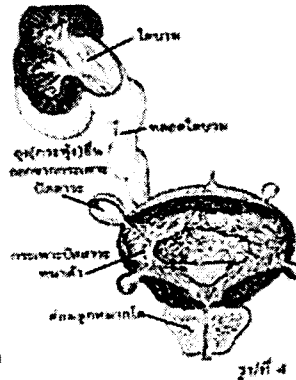
1. ปัสสาวะบ่อยทั้งกลางวันและกลางคืน ปวดปัสสาวะบ่อยจน บางครั้งก็รบกวนถึงห้องนอน
2. ปัสสาวะไม่ค่อยออก ต้องรอนาน
3. ปัสสาวะนานกว่าจะหมด
4. ปัสสาวะไม่พุ่ง ลำปัสสาวะอ่อนลง
5. กระป๋องปัสสาวะ, ถัง, ถัง, ถัง
6. ปัสสาวะไม่สุด ยังเหลือตกค้าง
7. บางครั้งมีอาการสับสนตัวอ้วก ทำให้มีปัสสาวะปวดแสบ

ผลแทรกซ้อน

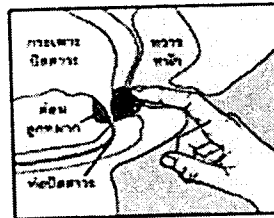
1. ปัสสาวะมีเลือดออก เพราะเส้นเลือดแตกเนื่องจากแรงเบ่ง
2. ปัสสาวะไม่ออก
3. มีอาการคั่งค้ำของน้ำปัสสาวะ
4. เกิดการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ
5. มีนิ่วเกิดขึ้นในกระเพาะปัสสาวะ
6. มีถุง(หรือกระพุ้ง)ยื่นออกจากกระเพาะปัสสาวะ(รูปที่ 4)
7. ไตเสื่อม
8. เกิดได้เลื่อนหรือริดสีดวงทวารได้ เนื่องจากออกแรงเบ่งปัสสาวะบ่อย

การวินิจฉัยโรค

1. อักประวัติและถามอาการ, ระยะเวลาที่เป็น
2. แพทย์จะทำการตรวจทวารหนัก เพื่อคลำต่อมลูกหมากโตมากน้อยเพียงใด (รูปที่ 5)
3. การใช้แบบสอบถามอาการ โดยคิดออกมาเป็นคะแนน



รูปที่ 4



รูปที่ 5

4. ปัสสาวะได้เครื่องวัดความแรงและปริมาณของน้ำปัสสาวะ และตรวจดูน้ำปัสสาวะว่ามีเลือดในกระเพาะปัสสาวะเท่าใด

5. การส่องกล้องดูทางท่อปัสสาวะเพื่อดูว่าต่อมลูกหมากโตจริงหรือไม่ และดูว่ามีผลแทรกซ้อนเกิดขึ้นในกระเพาะปัสสาวะด้วยหรือไม่ เช่น นิ่ว

6. การตรวจโดยใช้วิธีตรวจหาเซลล์เพื่อวัดขนาดและลักษณะของต่อมลูกหมาก

7. การเจาะเลือดดู พี.เอส. เอ เพื่อช่วยแยกโรค

มะเร็งต่อมลูกหมาก

การรักษา

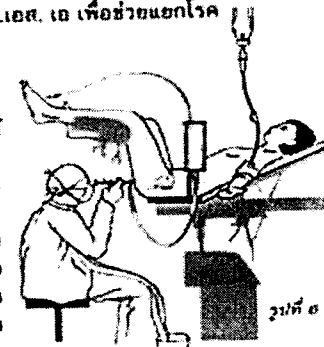
จุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถปัสสาวะได้ตามปกติ

วิธีการรักษามี 4 วิธีคือ

1. การรักษาแบบประคับประคอง ใช้ในกรณีที่มีอาการไม่มากและไม่มีการแทรกซ้อน ด้วยการรักษาโดยการให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัว ซึ่งมีความสำคัญตามอาการเป็นระยะๆ

การรักษาโรคต่อมลูกหมากด้วยตนเอง ได้แก่ พฤติกรรมบำบัด ซึ่งสามารถรักษาอาการบางอย่างได้ ได้แก่

1. การวัดปัสสาวะจากบริเวณโคนอวัยวะเพศ ภายหลังการปัสสาวะอาจร่วมกับการขมิบกัน ทำให้น้ำปัสสาวะที่ค้างอยู่ในท่อปัสสาวะถูกขับออกมา ทำให้อาการปัสสาวะเล็ดหลังถ่ายปัสสาวะเสร็จดีขึ้น
2. การถ่ายปัสสาวะซ้ำเป็นครั้งที่ 2 หลังถ่ายเสร็จ ครั้งแรก 2-5 นาที
3. การฝึกกระเพาะปัสสาวะให้ถ่ายปัสสาวะ ได้จำนวนพอเหมาะทั้งวัน 2-4 ชั่วโมง
2. การใช้ยา ยารักษาต่อมลูกหมากโต ซึ่งเป็นที่ถ่อมรับกันมี 2 ชนิด
- ก. ยาที่ลดขนาดต่อมลูกหมากได้แก่ กลุ่มยา



รูปที่ 6

ท่าบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพของป้าบุญมี เครือรัตน์

การบริหารร่างกายโดยใช้ไม้ของป้าบุญมี เครือรัตน์ เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ลำตัว หลังและต้นขาช่วยป้องกันและลดอาการปวดหลังได้ การบริหารร่างกายดังกล่าวนี้ 12 ท่า ป้าบุญมีทำท่าละ 99 ครั้ง สำหรับผู้ที่เริ่มต้นฝึกอาจเริ่มท่าละทำจำนวนน้อยครั้ง เช่น 20-30 ครั้ง และเคลื่อนไหวช้า ๆ ก่อน เมื่อเกิดความชำนาญจึงเพิ่มจำนวนครั้งและความเร็ว

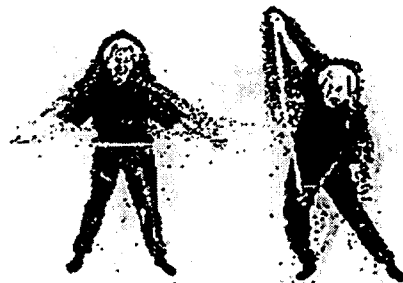
ท่าที่ 1 : เขย่งเข่า

ยกขา 1 ข้าง ทอดมือแตะเท้าหรือสิ่งของที่รับน้ำหนักได้ ขาข้างที่ยืนย่อลงเล็กน้อยมือสองข้างจับเข่าข้างที่ยก เขย่งขึ้นลงจนทiring เปลี่ยนขาอีกข้างทำเช่นเดียวกัน



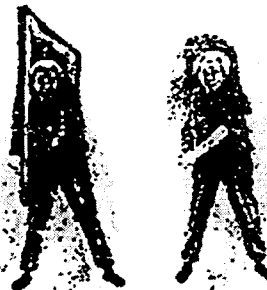
ท่าที่ 2 : เหยียดขา

ยืนตรง แยกขา มือทั้งสองข้างจับปลายไม้ วาดไม้ยกไปด้านหลังลำตัว ปลายไม้ด้านหลังขวา วาดขึ้นด้านซ้าย อยู่หน้าขวาพร้อมกับโยกตัวและย่อเข่าลงมือหนึ่ง วาดไม้ไปด้านซ้ายทำเช่นเดียวกันมือสอง ทำสลับกันไปจนครบ



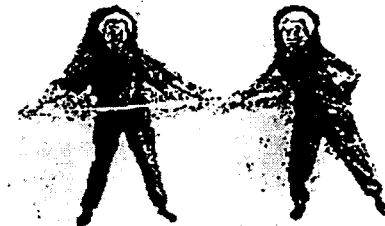
ท่าที่ 3 : พายเรือ

ยืนตรงแยกขามือทั้งสองข้างจับปลายไม้ และดึงขึ้นด้านข้างลำตัวทางขวา วาดไม้จากแนวตั้งไปแนวนอนให้ไม้ขนานกับพื้น จับหนึ่งเท้าจรดกรบ เปลี่ยนข้างทำเช่นเดียวกัน



ท่าที่ 4 : หมุนขา/หมุนเอว

ยืนตรง แยกขา มือทั้งสองข้างจับปลายไม้ วาดไม้ในแนวนอนไปด้านหลังขวาและหมุนลำตัวพร้อมย่อเข่าลงมือหนึ่ง วาดไม้และหมุนตัวไปซ้ายมือ ทำเช่นเดียวกัน มือสอง ทำสลับกันไปจนครบ



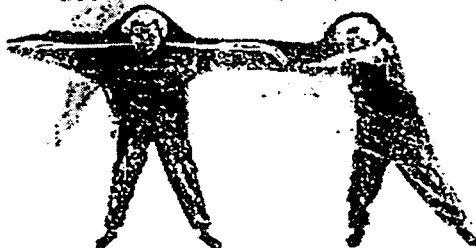
ท่าที่ 5 : ตาซัง

ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า แขนโอบ
ปลายไม้ไว้ เอียงตัวไปด้านขวาและ
วาดปลายไม้ทางขวาออกมา เข้าซ้ายย่อ
เข่าหนึ่ง เอียงตัวไปทางซ้ายทำเช่น
เดียวกันนับสอง ทำซ้ำจนครบ



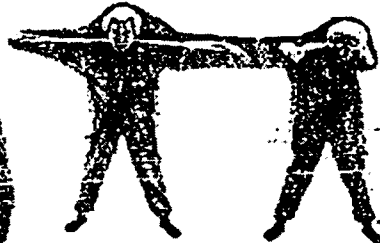
ท่าที่ 9 : แขนบิน

ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า แขนโอบ
ปลายไม้ไว้ หมุนลำตัวและไหล่ไป
ทางขวา พร้อมกับย่อเข่าขวาหนึ่ง
หมุนไปทางซ้ายทำเช่นเดียวกันนับ
สอง ทำซ้ำจนครบไปจนครบ



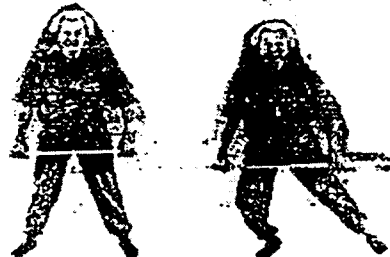
ท่าที่ 6 : วาสนาวัดวา

ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า แขนโอบ
ปลายไม้ไว้ วาดปลายไม้ให้เป็นวง
เหมือนว่าวน้ำไปข้างหน้าให้ได้ รอบ
นับหนึ่ง ทำซ้ำจนครบ



ท่าที่ 10 : ทศกัณฐ์โยกตัว

ยืนตรง แยกขา มีดจับไม้ไว้ที่หน้าขา
ย่อเข่าขวาพร้อมโยกตัวไปทางขวา
นับหนึ่ง ย่อเข่าซ้ายทำเช่นเดียวกันนับ
สอง ทำซ้ำจนครบไปจนครบ



ท่าที่ 7 : กระเชือกถอยหลัง

ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า แขนโอบ
ปลายไม้ไว้ วาดปลายไม้ให้เป็นวง
เหมือนว่าวน้ำทำกระเชือกให้ได้
รอบ นับหนึ่ง ทำซ้ำจนครบ



ท่าที่ 11 : ชกน้ำหนัก

ยืนตรง แยกขา มีดจับไม้ไว้ที่หน้าขา
วาดไม้ข้ามศีรษะ และดึงลงด้านหนึ่ง
หยุดในท่างอข้อศอก แล้ววาดไม้ข้าม
ศีรษะกลับมามาเดิม นับหนึ่ง ทำซ้ำ
จนครบ



ท่าที่ 8 : คาวคิง

ยืนตรง ทำชิดกันปลายเท้าแตะ ไม้
พาดบ่า แขนโอบปลายไม้ไว้ วาด
ปลายไม้ลงด้านข้างขวา ปลายไม้
ด้านซ้ายวาดขึ้นบนนับหนึ่ง ทำเช่น
ข้างไปจนครบ



ท่าที่ 12 : นวดตัว

ยืนตรง แยกขา มีดจับไม้ไว้ที่หน้าขา
หลัง ย่อเข่าลงทั้งสองข้างอย่าให้เกิน
กว่ามุมฉาก ใช้ไม้กดขา ถัดข้อ
และบริเวณเอวหรืออกนับหนึ่ง ทำซ้ำ
จนครบ



ภาคผนวก ง
การวิเคราะห์ SWOT และแผนปฏิบัติงาน

การวิเคราะห์ SWOT

จุดอ่อน (W)

1. ขาดความรู้เรื่องโรคต่อมลูกหมากโตที่ชัดเจน
2. มีเจตคติที่ผิดเกี่ยวกับโรคต่อมลูกหมากโต
3. ขาดความรู้ในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง
4. บุคลากรสาธารณสุขขาดความรู้ในเรื่องโรคต่อมลูกหมากโต
5. ผู้สูงอายุเดินทางลำบาก
6. ผู้สูงอายุขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง
7. ขาดสิทธิบัตร (ไม่ครอบคลุม)

จุดแข็ง (S)

1. ผู้สูงอายุสนใจและต้องการความรู้เรื่องโรคต่อมลูกหมากโต
2. กระตือรือร้นต่อการรับรู้เรื่องโรค, ความรุนแรง/การปฏิบัติตัว
3. มีชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมต่อเนื่องทุกเดือน
4. ภูมิปัญญาเรื่องสมุนไพร ภูมิปัญญาท้องถิ่น
5. หลักประกันสุขภาพฟรีสำหรับผู้สูงอายุ
6. ทำงานบ้าน/งานสวน เป็นกิจกรรมเสริม
7. มีผู้เป็นโรคต่อมลูกหมากที่เคยรักษาเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติตัว
8. สถานีนอนมัยใกล้บ้าน
9. มีสถานที่ออกกำลังกายที่สถานีนอนมัยและที่อบต.จัดให้

ภาวะคุกคาม (T)

1. เศรษฐกิจไม่ดีต้องยังทำมาหากินอยู่

โอกาส (O)

1. นโยบายด้านสุขภาพผู้สูงอายุ
2. อบต.ให้การสนับสนุน
3. โครงการ 30 บาทรักษาคนไข้ห่างไกลโรค

WO

1. พัฒนาความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโรคต่อมลูกหมากโต ให้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นโรค และกลุ่มเสี่ยงในประชาชนทั่วไป และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
2. การตรวจโรค ค้นหาโรคต่อมลูกหมากโต โดยทีมแพทย์ให้มาบริการที่สถานีนอนามัย
3. ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพแข็งแรง
 - ด้านอาหาร
 - ด้านออกกำลังกาย
 - ด้านอารมณ์
4. พัฒนาระบบการเข้าถึงหลังประกันสุขภาพ

SO

1. พัฒนาความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุในเรื่องโรคต่อมลูกหมากโต และตรวจค้นหาโรค และให้การแนะนำ
การปฏิบัติตนในการป้องกันและรักษา การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
2. พัฒนาความรู้และทักษะแก่บุคลากร

กระบวนการ AIC การประชุมเชิงปฏิบัติการ การมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์

สรุปสถานการณ์โรคต่อมลูกหมากโต

อดีต → ปัจจุบัน

1. ขาดความรู้เรื่องโรคต่อมลูกหมากโต/ อาการ/ การรักษา / การปฏิบัติตัว
2. มีอาการรบกวนทำให้ไม่สุขสบาย
3. เจตคติที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคและความรุนแรง ภาวะเสี่ยง ภาวะแทรกซ้อนของโรค
4. มีการปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง
5. ไม่เคยค้นหาโรคในตัวเอง ไม่เคยได้รับการคัดกรองว่าเป็นโรค (ไม่มีการประชาสัมพันธ์ในโรคนี้)

อนาคต ต้องการมีสุขภาพที่ดีไม่มีอาการรบกวนต่อชีวิตประจำวัน

1. ต้องการมีความรู้เรื่องโรค/อาการ/การรักษา/การปฏิบัติตัว
2. ต้องการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง
3. ต้องการปรับเจตคติในเรื่องต่อมลูกหมากโตให้ถูกต้อง
4. ต้องการปฏิบัติตัวให้ถูกต้องเพื่อลดอาการของโรค
5. ต้องการจะเผยแพร่ประชาสัมพันธ์โรคนี้ให้ผู้อื่นได้รับรู้ในสิ่งที่ถูกต้อง

แนวทางปฏิบัติของผู้ป่วย

1. ตรวจและคัดกรองสุขภาพประจำปีทุกคน
2. เมื่อพบโรคควรทำตามคำแนะนำหรือปฏิบัติตัวตามที่แพทย์สั่ง
3. ออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์
4. วิเคราะห์ตนเองตลอดรวมกลุ่มผู้สูงอายุเฉพาะกิจ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์

แนวทางปฏิบัติของสถานบริการสาธารณสุข

1. ให้บริการตรวจสุขภาพและอธิบายให้ชัดเจนแก่ผู้ป่วย
2. แนะนำวิธีปฏิบัติ/ การป้องกันโรค
3. อสม. ควรมีความรู้และสามารถให้คำแนะนำแก่คนในชุมชนได้
4. ประธาน/ประชาสัมพันธ์ให้ท้องถิ่นให้การสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงาน

ผลวิเคราะห์ SWOT ได้ กิจกรรมในการดำเนินงาน ดังนี้

1. ส่งเสริมการถ่ายทอดองค์ความรู้และการดูแลตนเองการปฏิบัติตัว
2. ส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
3. ส่งเสริมการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องของโรคต่อมลูกหมากโต
4. ส่งเสริมชมรมผู้สูงอายุให้เข้มแข็ง
5. ให้มีการประชาสัมพันธ์ทุกรูปแบบ
6. สถานีนอมน้ำควรมีการตรวจและคัดกรองโรคต่าง ๆ ให้ครอบคลุมตามความเหมาะสมกับพื้นที่

แผนปฏิบัติงานผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2549

หน่วยงาน สถานีอนามัยหนองหมื่นท้าว ตำบล โนนสูง อำเภอ เมือง จังหวัดอุดรธานี

กิจกรรมที่ช่วยกันดำเนินงาน

ชื่อโครงการ / กิจกรรม (ว่าอะไร)	วัตถุประสงค์ (ทำไมต้องทำ)	วิธีการ กิจกรรมย่อย (ทำอย่างไร)	ผลที่คาดว่าจะได้รับ (สิ่งที่จะเกิดขึ้น)	เป้าหมาย	ใช้ทรัพยากร อะไรบ้าง	ทำที่ไหน	เมื่อไร	ใครช่วยทำ (ชื่อบุคคล)	ใครรับผิดชอบ (ชื่อบุคคล)
1. โครงการการดูแล	1. เพื่อให้สุขภาพ	1. ประชุมย่อย	1. สุขภาพแข็งแรง	36 คน	งบประมาณ	สอ.หนอง-	22 ธค.48	- ผู้ใหญ่บ้าน	1.นายสพันธุ์ พิมพ์ศรี
ตนเองของผู้ป่วยโรค	แข็งแรง	2. แต่งตั้งคณะกรรมการ	2. เกิดโรค		- อาหารว่างและ	หมื่นท้าว	8.30-12.00น.	นายจรูญ ม.3	2.นายอุดม พงษ์สาทิศ
ต่อมลูกหมากโต	2. เพื่อปฏิบัติตัวให้	3. ประชาสัมพันธ์ให้มา	3. มีความรู้ สามารถ		เครื่องดื่ม 720บาท			นายชำนาญ ม.4	(ของงบประมาณ)
- ออกกำลังกาย	ถูกต้อง	รวมกลุ่ม	ออกกำลังกายและปฏิบัติ		- ค่าไฟ			นายสง่า ม.5	3.นายเงิน บุญงาม
- การปฏิบัติตัว	3. สุขภาพจิตเบิกบาน	4. ประสานวิทยากร	ตัวได้อย่างถูกต้องได้		- เครื่องเสียง			นายประทีน ม.8	4.นายทองสุข ลาแสง
ที่ถูกต้อง	4. มีการรวมกลุ่ม	สถานที่ / วัน เวลา	4. มีเพื่อนมากขึ้น		- VDO/VCD			นายบุญน้ำ ม.13	5.นายหมื่น เทียบคุณ
- การพบแพทย์	5. เพื่อเป็นตัวอย่าง	5. จัดหาเครื่องเสียง	5. ชุมชนชื่นชมที่ผู้สูงอายุ		รำไม้พลอง			นายสมพร ม.14	6.นายรบ อุปธิ
ตามนัด	กับเยาวชนรุ่นหลัง	จาก สอ.หรือ อบต.	เป็นตัวอย่างในการดูแล		- ไม้พลอง			- อสม.ทุกหมู่	7.นายสุรศักดิ์ บุณสิงห์
- ดึงกลุ่มผู้สนใจ		6. ดำเนินการให้ความรู้	สุขภาพตนเอง		- ผ้าขาวม้า			- แกนนำออก-	8.นายเสาร์ ศรีสารคาม
ดูแลตนเอง		และออกกำลังกาย			(เชิดเหงื่อ)			กำลังกาย	9.นายกิ่ง วงษาทอง
		7. ประเมินผลการ						นางแห่ม	10.นายบัวเงิน วงศา
		ดำเนินงาน						นางเข็มพร	11.นายแถว มุกคาม่วง
		8. สรุปผลการดำเนินงาน						นางนิ	
								นางเป็ด	
								- เจ้าหน้าที่ สอ.	

แผนปฏิบัติงานผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2549

กิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่น

ชื่อโครงการ/ กิจกรรม (ทำอะไร)	วัตถุประสงค์ (ทำไมต้องทำ)	วิธีการ / กิจกรรมย่อย (ทำอย่างไร)	ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ทำแล้วได้อะไร)	เมื่อไร	ประสานกับหน่วยงานใด (ชื่อหน่วยงาน)	ใครเป็นผู้ประสานงาน ติดตามความก้าวหน้า
1. การให้ความรู้และ การปฏิบัติตนในเรื่อง โรคต่อมลูกหมากโต	1. เพื่อให้ได้รับความรู้ที่ ถูกต้อง	1. ประชุมกลุ่ม 2. แต่งตั้งคณะกรรมการ	1. ได้รับความรู้เรื่องโรคต่อม ลูกหมากโต	22 ธค.48 เวลา 08.30 -	- สถานีอนามัย - ผู้วิจัย	1. นายพันธ์ พิมพ์ศรี 2. นายเงิน บุญงาม
	2. เพื่อให้รู้จักการปฏิบัติตัว ได้ถูกต้องและการป้องกัน	3. ประสานสถานีอนามัย ในเรื่อง	2. สามารถปฏิบัติตัวตาม คำแนะนำได้	12.00 น.	- อบต. - ผู้ใหญ่บ้าน/กำนัน	3. นายทองสุข ลาแสง 4. นายหมุน เทียบคุณ
	3. เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง	3.1 วิทยากรให้ความรู้/	3. สุขภาพแข็งแรง		- อสม.	5. นายรบ อูปลี
	4. เพื่ออายุยืน	การออกกำลังกาย	4. ได้รับความอบอุ่นใจที่มี			
	5. เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย	3.2 จัดสถานที่ให้ความรู้และ	คนมาดูแล			
	6. เพื่อนำไปเผยแพร่ให้กับ ผู้อื่นในชุมชนได้ทราบ	การสาธิตการออกกำลังกาย	5. สามารถเผยแพร่ความรู้เรื่อง โรคต่อมลูกหมากโตให้กับ			
		3.3 กำหนดวัน เวลา สถานที่ ให้ประชาสัมพันธุ์	ชุมชนได้			
		4. ดำเนินการให้ความรู้/ การคัดกรองโรค สาธิตการ ปฏิบัติตัว				
		5. ประเมินผลการดำเนินงาน				
		6. สรุปผลการดำเนินงาน				

กิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่น

ชื่อโครงการ/ กิจกรรม (ทำอะไร)	วัตถุประสงค์ (ทำไมต้องทำ)	วิธีการ / กิจกรรมย่อย (ทำอย่างไร)	ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ทำแล้วได้อะไร)	เมื่อไร	ประสานกับหน่วยงานใด (ชื่อหน่วยงาน)	ใครเป็นผู้ประสานงาน ติดตามความก้าวหน้า
2. บอกเล่าเก็บเรื่อง โรคต่อมลูกหมากโต	1. เพื่อให้ชุมชนมีความรู้	1. ประชุมย่อย	1. ชุมชนมีความรู้	ปลายเดือน	- สอ.หนองหมื่นท้าว	- นายเงิน บุญงาม
	2. เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี	2. แต่งตั้งคณะกรรมการ	2. กลุ่มเป้าหมาย(ชายสูงอายุ)	มกราคม 2549	- อบต.	- นายทองสุข ลาแสง
	3. เพื่อให้ครอบครัวชุมชน สนับสนุนในการปฏิบัติตัว ที่ถูกต้อง	3. ประสานสถานีอนามัย 3.1 ทำหนังสือให้กับกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อบต. อสม. แกนนำหมู่บ้านเรื่องการ ประชาสัมพันธ์	รู้จักวิธีการป้องกันและปฏิบัติตัว ได้อย่างถูกต้อง		- กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน - อสม. - แกนนำหมู่บ้าน	- นายหมุน เทียบคุณ - นายรบ อุปสี
		4. คณะกรรมการไปให้ คำแนะนำเรื่องโรคแก่กลุ่ม ตัวแทนในการประชาสัมพันธ์ ในหมู่บ้าน				
		5. ประชาสัมพันธ์ให้แก่ชุมชน โดยการประชุม / หอกระจาย ข่าว/ เสียงตามสาย โดย แกนนำ				
		6. ประเมินผลการดำเนินงาน ในหมู่บ้าน				
		7. สรุปผลการดำเนินงาน				

ภาคผนวก จ
ผลการวิเคราะห์รายชื่อแยกตามกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 10 ร้อยละของตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบใช่ตอบไม่ใช่/ไม่ทราบ
เกี่ยวกับความรู้โรคต่อมลูกหมากโต แยกรายข้อ

ข้อความ	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง (n = 36)		หลังการทดลอง (n=36)	
		ตอบใช่ (ร้อยละ)	ตอบไม่ใช่/ ไม่ทราบ (ร้อยละ)	ตอบใช่ (ร้อยละ)	ตอบไม่ใช่/ ไม่ทราบ (ร้อยละ)
1. โรคต่อมลูกหมากโต มักเกิดขึ้นในผู้ชาย อายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	55.6 66.7	44.6 33.3	100 91.7	0.0 8.3
2. โรคต่อมลูกหมากโตเกิดจากการรอกของ เนื้อเยื่อเพิ่มทั้งขนาดและจำนวนเซลล์ มากกว่าปกติ	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	13.9 25.0	86.1 75.0	100 66.7	0.0 33.3
3. ต่อมลูกหมากเป็นอวัยวะที่อยู่ใต้กระเพาะ ปัสสาวะของผู้ชาย	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	50.0 66.7	50.0 33.3	91.7 83.3	8.3 16.7
4. ต่อมลูกหมากมีรูปร่างคล้ายลูกเกาลัด	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	25.0 13.9	75.0 86.1	88.9 36.1	11.1 63.9
5. ต่อมลูกหมากโตเป็นโรคเรื้อรัง	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	25.0 41.7	75.0 58.3	77.8 63.9	22.2 36.1
6. ต่อมลูกหมากมีหน้าที่ผลิตของเหลวซึ่งเป็น ส่วนประกอบของน้ำอสุจิ	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	38.9 50.0	61.1 50.0	94.4 69.4	5.6 30.6
7. สาเหตุของโรคต่อมลูกหมากโตที่แน่ชัดไม่มี ใครทราบ	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	47.2 63.9	52.8 36.1	94.4 66.7	5.6 33.3
8. คนที่เป็นโรคต่อมลูกหมากโตมักจะทำให้ ปัสสาวะไหลไม่ออกหรือไหลได้น้อย	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	44.4 77.8	55.6 22.2	100 91.7	0.0 8.3
9. อาการของโรคต่อมลูกหมากโตมักไม่ค่อย รู้ตัวแล้วมีอาการผิดปกติเพิ่มมากขึ้นจนทำให้ เป็นปัญหาในการถ่ายปัสสาวะ	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	50.0 61.1	50.0 38.9	100 86.1	0.0 13.9

ตารางที่ 10 ร้อยละของตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบใช่ตอบไม่ใช่/ไม่ทราบ
เกี่ยวกับความรู้โรคต่อมลูกหมากโต แยกรายข้อ (ต่อ)

ข้อความ	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง (n = 36)		หลังการทดลอง(n=36)	
		ตอบใช่ (ร้อยละ)	ตอบ ไม่ใช่/ไม่ ทราบ (ร้อยละ)	ตอบใช่ (ร้อยละ)	ตอบ ไม่ใช่/ ไม่ทราบ (ร้อยละ)
10. อาการเริ่มแรกของโรคต่อมลูกหมากโตพบว่า เมื่อปวกถ่ายปัสสาวะจะต้องใช้เวลานานกว่า จะถ่ายปัสสาวะได้/ปัสสาวะไม่พุ่ง/ถ้า ปัสสาวะอ่อนลง	กลุ่มทดลอง	50.0	50.0	100	0.0
	กลุ่มควบคุม	66.7	33.3	88.9	11.1
11. อาการในระยะต่อมาของโรคต่อมลูกหมากโต จะถ่ายปัสสาวะเป็นหยด ๆ และรู้สึกถ่าย ปัสสาวะไม่หมด	กลุ่มทดลอง	44.4	55.6	100	0.0
	กลุ่มควบคุม	63.9	36.1	80.6	19.4
12. โรคต่อมลูกหมากโตเป็นโรคต้องได้รับการ รักษาอย่างต่อเนื่อง	กลุ่มทดลอง	61.6	38.9	91.7	8.3
	กลุ่มควบคุม	63.9	36.1	83.3	16.7

ตารางที่ 11 ร้อยละของตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่ตอบเห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย
เกี่ยวกับเจตคติของผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต แยกรายข้อ

ข้อความ	กลุ่ม	ก่อนทดลอง (n = 36)			หลังทดลอง (n=36)		
		เห็นด้วย (ร้อยละ)	ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)	เห็นด้วย (ร้อยละ)	ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)
1. ท่านคิดว่าผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโตเป็นโรคในผู้ชายสูงอายุเท่านั้น	กลุ่มทดลอง	44.4	33.3	22.2	100	100	0.0
	กลุ่มควบคุม	66.7	22.2	11.1	91.7	5.6	2.8
2. ท่านคิดว่าอาการหนึ่งของโรคต่อมลูกหมากคืออาการถูกอั้นขณะบวมโต	กลุ่มทดลอง	30.6	44.4	25.0	22.2	11.1	66.7
	กลุ่มควบคุม	16.7	25.0	58.3	36.1	19.4	44.4
3. ท่านคิดว่าสาเหตุของโรคต่อมลูกหมากโตทำให้ท่านลำบากในเรื่องการถ่ายปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะบ่อย	กลุ่มทดลอง	52.8	30.6	16.7	97.2	0.0	2.8
	กลุ่มควบคุม	86.1	13.9	0.0	97.2	0.0	2.8
4. ท่านคิดว่าอาการถ่ายปัสสาวะไม่พุ่งหรือล้าปัสสาวะอ่อนลงเมื่อดำเนินการปัสสาวะ เป็นเรื่องผิดปกติของของผู้สูงอายุ	กลุ่มทดลอง	58.3	19.4	22.2	72.2	2.8	25.0
	กลุ่มควบคุม	80.6	19.4	0.0	88.9	2.8	8.3
5. ท่านคิดว่าอาการคั่งน้ำมาก ๆ เป็นการป้องกันโรคต่อมลูกหมากโต	กลุ่มทดลอง	33.3	41.7	25.0	50.0	5.6	44.4
	กลุ่มควบคุม	16.7	38.9	44.4	55.6	22.2	22.2
6. ท่านคิดว่าโรคต่อมลูกหมากโตรักษาด้วยยา ให้หายขาดได้	กลุ่มทดลอง	44.4	33.3	22.2	25.0	0.0	75.0
	กลุ่มควบคุม	22.2	30.6	47.2	38.9	33.3	27.8
7. ท่านคิดว่าโรคต่อมลูกหมากโตเป็นโรคที่ติดต่อไปยังผู้อื่นได้	กลุ่มทดลอง	50.0	27.8	22.2	2.8	0.0	97.2
	กลุ่มควบคุม	55.6	33.3	11.1	22.2	5.6	72.2
8. ท่านคิดว่าเมื่อได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคต่อมลูกหมากโต ทำให้ท่านกระตือรือร้นในการดูแลตนเอง	กลุ่มทดลอง	50.0	33.3	16.7	100	0.0	0.0
	กลุ่มควบคุม	91.7	8.3	0.0	91.7	8.3	0.0
9. ท่านคิดว่าเป็นโรคต่อมลูกหมากโตไม่เกี่ยวกับความเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ	กลุ่มทดลอง	52.8	30.6	16.7	75.0	0.0	25.0
	กลุ่มควบคุม	36.1	36.1	27.8	72.2	2.8	25.0
10. ท่านคิดว่าเป็นโรคต่อมลูกหมากโตต้องรักษาโดยการผ่าตัดอย่างเดียว	กลุ่มทดลอง	47.2	30.6	22.2	25.0	8.3	66.7
	กลุ่มควบคุม	19.4	25.0	55.6	38.9	22.2	38.9

ตารางที่ 12 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความเชื่อด้วยสุขภาพเกี่ยวกับโรคต่อมลูกหมากโต
แยกรายชื่อก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อความ	กลุ่ม	ก่อนทดลอง (n = 36)			หลังทดลอง (n=36)		
		เห็นด้วย (ร้อยละ)	ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)	เห็นด้วย (ร้อยละ)	ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)
การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต							
1. อายุที่มากขึ้นทำให้มีโอกาasเป็นโรคต่อมลูกหมากโตมากขึ้น	กลุ่มทดลอง	55.6	27.8	16.7	100	0.0	0.0
	กลุ่มควบคุม	61.1	33.3	5.6	88.9	5.6	5.6
2. ผู้สูงอายุที่นอนไปปัสสาวะบ่อยๆ มากกว่า 1 ครั้ง ขณะตื่นนอนหลับตอนกลางคืน มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต	กลุ่มทดลอง	27.8	50.0	22.2	97.2	2.8	0.0
	กลุ่มควบคุม	55.6	33.3	11.1	66.7	27.8	5.6
3. ผู้สูงอายุที่ปัสสาวะเสร็จแล้วยังไม่ถึง 2 ชั่วโมง ก็ต้องถ่ายปัสสาวะอีกมีโอกาasเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต	กลุ่มทดลอง	41.7	52.8	5.6	97.2	2.8	0.0
	กลุ่มควบคุม	63.9	30.6	5.6	72.2	22.2	5.6
4. ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถกลั้นปัสสาวะได้ จะมีโอกาasเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต	กลุ่มทดลอง	47.2	36.1	16.7	94.4	2.8	2.8
	กลุ่มควบคุม	66.7	25.0	8.3	80.6	16.7	2.8
5. การถ่ายปัสสาวะที่ต้องเบ่งปัสสาวะให้ออก มีโอกาasเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต	กลุ่มทดลอง	47.2	36.1	16.7	94.4	2.8	2.8
	กลุ่มควบคุม	66.7	25.0	8.3	72.2	22.2	5.6
6. การถ่ายปัสสาวะที่ไม่ถ่ายปัสสาวะรวดเดียวเสร็จ กระปริดกระปรอย มีโอกาasเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต	กลุ่มทดลอง	50.0	36.1	13.9	97.2	2.8	0.0
	กลุ่มควบคุม	66.7	30.6	2.8	77.8	22.2	0.0
7. การถ่ายปัสสาวะที่ไม่พุ่งแรงเหมือนปีที่ผ่านมา มา มีโอกาasเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต	กลุ่มทดลอง	41.7	38.9	19.4	94.4	2.8	0.0
	กลุ่มควบคุม	55.6	36.1	8.3	61.1	25.0	0.0
8. การรับประทานอาหารพวกไขมันสูงกะทิ ของทอดผัดของมัน ๆ หมูสามชั้น ฯลฯ มีโอกาasเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโตสูง	กลุ่มทดลอง	13.9	63.9	22.2	86.1	5.6	2.8
	กลุ่มควบคุม	38.9	33.3	27.8	47.2	36.1	13.9

ตารางที่ 12 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ความเชื่อด้วยสุขภาพเกี่ยวกับโรคต่อมลูกหมากโต
แยกรายชื่อก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)

ข้อความ	กลุ่ม	ก่อนทดลอง (n = 36)			หลังทดลอง (n=36)		
		เห็นด้วย (ร้อยละ)	ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)	เห็นด้วย (ร้อยละ)	ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)
การรับรู้ความรุนแรงของโรคต่อม ลูกหมากโต	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	72.2	5.6	22.2	100	0.0	0.0
1. ท่านมักถูกปัสสาวะตอนกลางคืน บ่อยๆ ส่งผลทำให้รบกวนการนอน หลับ ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ		75.0	11.1	13.9	88.9	2.8	8.3
2. เมื่อเป็นโรคต่อมลูกหมากโตที่มี อาการถ่ายถ่ายปัสสาวะไม่ออก ทำ ให้เกิดความวิตกกังวลว่าจะเป็นนี้	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	80.6 61.1	16.7 30.6	2.8 8.3	94.4 77.8	0.0 19.4	5.6 2.8
3. อาการปัสสาวะบ่อยๆ อาจส่งผล กระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านสังคมเช่น การทำงาน การ เดินทาง การไปงานสังคมต่าง ๆ	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	83.3 75.0	0.0 8.3	16.7 16.7	100 91.7	0.0 2.8	0.0 5.6
4. อาการปัสสาวะบ่อยๆ อาจส่งผล กระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านครอบครัว เช่น การพักผ่อน หย่อนใจ การมีเพศสัมพันธ์	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	66.7 58.3	5.6 11.1	27.8 30.6	100 86.1	0.0 5.6	0.0 8.3
5. โรคต่อมลูกหมากโตถ้ามีอาการ รุนแรงไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	30.6 47.2	55.6 36.1	13.9 16.7	80.6 63.9	0.0 25.0	19.4 11.1
6. อาการสำคัญของโรคต่อมลูกหมากโต คือปัสสาวะลำบาก	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	63.9 69.4	33.3 30.6	2.8 0.0	100 88.9	0.0 8.3	0.0 2.8
7. เมื่อเป็นโรคต่อมลูกหมากโต ถ้าไม่ ได้รับการรักษา อาจมีภาวะแทรกซ้อน ทำให้ไตวาย	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	44.4 69.4	47.2 27.8	8.3 2.8	97.2 72.2	2.8 27.8	0.0 0.0
8. ผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต ถ้าไม่ได้ รักษามีโอกาสเป็นโรคลี้เลื้อน	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	38.9 50.0	44.4 41.7	16.7 8.3	86.1 61.1	5.6 30.6	8.3 8.3
9. ผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต ถ้าไม่ได้ การรักษาทำให้เกิดโรคนีวใน กระเพาะปัสสาวะได้	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	44.4 72.2	47.2 27.8	8.3 0.0	91.7 75.0	2.8 25.0	5.6 0.0
10. ผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโตที่มีอาการ รุนแรง ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงในการ รักษา	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	75.0 80.6	25.0 16.7	0.0 2.8	100 86.1	0.0 11.1	0.0 2.8

ตารางที่ 12 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความเชื่อด้วยสุขภาพเกี่ยวกับโรคต่อมลูกหมากโต
แยกรายข้อก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)

ข้อความ	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	ก่อนทดลอง n = 36			หลังทดลอง n=36		
		เห็นด้วย (ร้อยละ)	ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)	เห็นด้วย (ร้อยละ)	ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)
การรับรู้ถึงผลดีและอุปสรรคของการปฏิบัติตามคำแนะนำในการลดอาการของโรคต่อมลูกหมากโต							
1. ตอนกลางวันถ้าท่านดื่มน้ำโดยเฉลี่ยประมาณวันละ 6 – 8 แก้ว จะทำให้ถ่ายปัสสาวะในเวลากลางคืนน้อยลง	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	38.9 44.4	30.6 5.6	30.6 50.0	100 44.4	0.0 27.8	0.0 27.8
2. การงดหรือการลดน้ำและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ในช่วงค่ำก่อนนอน จะทำให้ลดถ่ายปัสสาวะในตอน กลางคืนน้อยลง	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	75.0 75.0	13.9 8.3	11.1 16.7	100 86.6	0.0 13.9	0.0 5.6
3. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้การถ่ายปัสสาวะลำบาก	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	77.8 63.9	16.7 19.4	5.6 16.7	0.0 25.0	0.0 13.9	100.0 61.1
4. การขมิบก้นหลังถ่ายปัสสาวะ จะช่วยลดอาการปัสสาวะเล็ดและซึมหลังปัสสาวะเสร็จได้	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	50.0 61.1	36.1 16.7	13.9 22.2	97.8 72.2	2.8 19.4	0.0 8.3
5. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ผักผลไม้และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่นนมถั่วเหลือง เต้าหู้ สามารถป้องกันเป็นโรคต่อมลูกหมากโตได้	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	38.9 69.4	50.0 22.2	11.1 8.3	100 75.0	0.0 19.4	0.0 5.6
6. หากท่านได้รับความรู้ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของโรคต่อมลูกหมากโต ท่านสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างเคร่งครัด	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	80.6 88.9	13.9 11.1	5.6 0.0	97.2 91.7	2.8 8.3	0.0 0.0
7. ผู้ป่วยที่เป็นโรคต่อมลูกหมากโต ต้องมาพบแพทย์ตามนัด เพื่อรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	94.4 86.1	2.8 8.3	2.8 5.6	100 100	0.0 0.0	0.0 0.0
8. การมาตรวจและรับการรักษาโรคต่อมลูกหมากโต ทำให้เสียเวลาและมีขั้นตอนยุ่งยาก	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	27.8 75.0	16.7 5.6	55.6 19.4	0.0 38.9	0.0 8.3	100.0 52.8
9. การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นสิ่งที่ไม่สะดวกลำบากในการจะปฏิบัติตาม	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	44.4 55.6	11.1 8.3	44.4 36.1	16.7 22.2	5.6 5.6	77.7 72.2

ตารางที่ 12 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความเชื่อด้วยสุขภาพเกี่ยวกับโรคต่อมลูกหมากโต
แยกรายชื่อก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)

ข้อความ	กลุ่ม	ก่อนทดลอง (n = 36)			หลังทดลอง (n=36)		
		เห็นด้วย (ร้อยละ)	ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)	เห็นด้วย (ร้อยละ)	ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)
แรงจูงใจของผู้ป่วยต่อมลูกหมากโตใน การปฏิบัติตัว							
1. ท่านยินดีจะปฏิบัติตามคำแนะนำของ แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใน เรื่องการดื่มน้ำเฉลี่ยวันละ 6 – 8 แก้ว	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	80.6 83.3	11.1 13.9	8.3 2.8	100 86.1	0.0 11.1	0.0 2.8
2. ท่านยินดีจะปฏิบัติตามคำแนะนำ ของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เรื่องในการงดหรือการลดเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มอื่นๆ ในช่วงคำนึงถึงก่อนนอน	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	86.1 94.4	5.6 5.6	8.3 0.0	100 88.9	0.0 11.1	0.0 0.0
3. ท่านยินดีจะปฏิบัติตามคำแนะนำ ของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	69.4 77.8	19.4 13.9	11.1 8.3	94.4 72.2	2.8 13.9	2.8 13.9
4. ท่านยินดีจะปฏิบัติตามคำแนะนำ ของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในเรื่องความรู้โรคต่อมลูกหมากโต และการปฏิบัติตัว	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	88.9 91.7	8.3 8.3	2.8 0.0	100 83.3	0.0 16.7	0.0 0.0
5. สมาชิกในครอบครัวของท่านมีส่วน ช่วยส่งเสริมให้ท่านตั้งใจปฏิบัติตาม คำแนะนำของแพทย์และเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	80.6 91.7	16.7 8.3	2.8 0.0	100 83.3	0.0 11.1	0.0 5.6
การได้รับบริการตรวจสุขภาพใน คลินิกผู้สูงอายุ							
1. เจ้าหน้าที่กระตือรือร้นและเอาใจใส่ เป็นกันเองต่อท่าน	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	88.9 88.9	2.8 11.1	8.3 0.0	100 97.2	0.0 2.8	0.0 0.0
2. ท่านมารับบริการที่นี่เพราะเจ้าหน้าที่ ศร. มีความชำนาญในการบริการ ตรวจสุขภาพ	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	86.1 91.7	8.3 8.3	5.6 0.0	100 91.7	0.0 8.3	0.0 0.0
3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอธิบายวิธีการ ปฏิบัติตัวเกี่ยวกับโรคต่อมลูก- หมากโต ทำให้เข้าใจได้ง่าย	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	0.0 0.0	25.0 66.7	75.0 33.3	94.4 50.0	2.8 36.1	2.8 13.9
4. เจ้าหน้าที่ ศร. ตอบข้อซักถามและให้ ข้อมูลทุกอย่างแก่ท่านอย่างเข้าใจ	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	61.1 47.2	25.0 52.8	13.9 0.0	100 58.3	0.0 33.3	0.0 8.3
5. ท่านได้รับเอกสาร แผ่นพับ หรือสื่อ ความรู้และได้ดูวิดีโอ เกี่ยวกับโรค ต่อมลูกหมากโต	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	0.0 0.0	27.8 61.1	72.2 38.9	97.2 41.7	0.0 38.9	2.8 19.4

ตารางที่ 13 ร้อยละกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามด้านพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวในผู้ป่วย
โรคต่อมลูกหมากโต แยกรายข้อก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม

ข้อความ	กลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง n = 36				หลังการทดลอง n = 36			
		ปฏิบัติ ประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ บ่อย (ร้อยละ)	ปฏิบัติ บางครั้ง (ร้อยละ)	ไม่ ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ ประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ บ่อย (ร้อยละ)	ปฏิบัติ บางครั้ง (ร้อยละ)	ไม่ ปฏิบัติ (ร้อยละ)
1. ท่านดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว ในช่วงกลางวัน	กลุ่มทดลอง	44.4	22.2	27.8	5.6	91.7	0.0	2.8	5.6
	กลุ่มควบคุม	55.6	16.7	16.7	11.1	50.0	16.7	27.8	5.6
2. ท่านงดหรือลดน้ำช่วงค่ำ จนถึงก่อนนอน	กลุ่มทดลอง	30.6	8.3	36.1	25.0	75.0	5.6	11.1	8.3
	กลุ่มควบคุม	33.3	5.6	47.2	13.9	36.1	11.1	36.1	16.7
3. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่ม อื่นๆ ก่อนนอน	กลุ่มทดลอง	16.7	16.7	13.9	52.8	0.0	8.3	0.0	91.7
	กลุ่มควบคุม	11.1	5.6	11.1	72.2	13.9	8.3	8.3	69.4
4. อาหารที่รับประทาน ส่วนใหญ่เป็นผลไม้หรือ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น นมถั่วเหลือง เต้าหู้	กลุ่มทดลอง	25.0	27.8	44.4	2.8	80.6	2.8	16.7	0.0
	กลุ่มควบคุม	36.1	30.6	33.3	0.0	50.0	19.4	30.6	0.0
5. ท่านรับประทานอาหาร ที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขา หมูแกงกะทิ อาหารทอด หรือผัด ฯลฯ	กลุ่มทดลอง	5.6	13.9	55.6	25.0	0.0	8.3	27.8	63.9
	กลุ่มควบคุม	2.8	11.1	50.0	36.1	0.0	11.1	44.4	44.4
6. ท่านได้ออกกำลังกาย	กลุ่มทดลอง	30.6	19.4	33.3	16.7	91.7	2.8	5.6	0.0
	กลุ่มควบคุม	38.9	16.7	27.8	16.7	41.7	13.9	33.3	11.1
7. ท่านถ่ายปัสสาวะทันที เมื่อปวดปัสสาวะ	กลุ่มทดลอง	52.8	30.6	16.7	0.6	8.3	13.9	8.3	69.4
	กลุ่มควบคุม	55.6	25.0	13.9	5.6	66.7	19.4	13.9	0.0
8. ท่านถูกลถ่ายปัสสาวะใน ตอนกลางคืนมากกว่า 1 ครั้ง	กลุ่มทดลอง	58.3	25.0	5.6	11.1	13.9	5.6	13.9	66.7
	กลุ่มควบคุม	75.0	8.3	8.3	8.3	75.0	11.1	13.9	0.0
9. ท่านได้ฝึกขมิบกั้นหลัง ถ่ายปัสสาวะเสร็จ	กลุ่มทดลอง	13.9	0.0	27.8	58.3	94.4	0.0	2.8	2.8
	กลุ่มควบคุม	33.3	2.8	19.4	44.4	33.3	11.1	19.4	36.1
10. ท่านปรึกษาแพทย์หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ก่อนนำยามรับประทาน	กลุ่มทดลอง	50.0	2.8	33.3	13.9	80.6	13.9	2.8	2.8
	กลุ่มควบคุม	61.1	5.6	13.9	19.4	63.9	8.3	19.4	8.3

ภาคผนวก ฉ
รูปภาพประกอบกิจกรรม

ภาพกิจกรรม



แนะนำตัวและชี้แจงวัตถุประสงค์



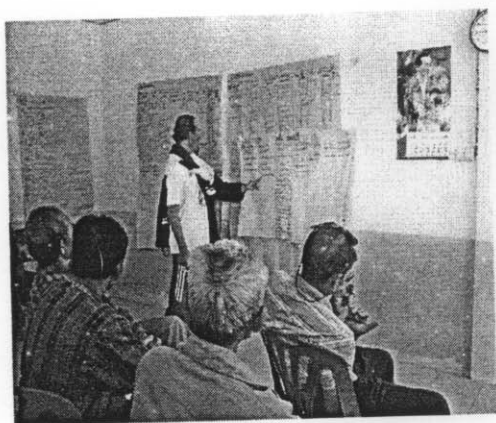
ให้ความรู้โดยแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



ตรวจสอบภาพโดยแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



กระบวนการAIC และวิเคราะห์ SWOT



นำเสนอแผนปฏิบัติที่ร่วมกันทำ



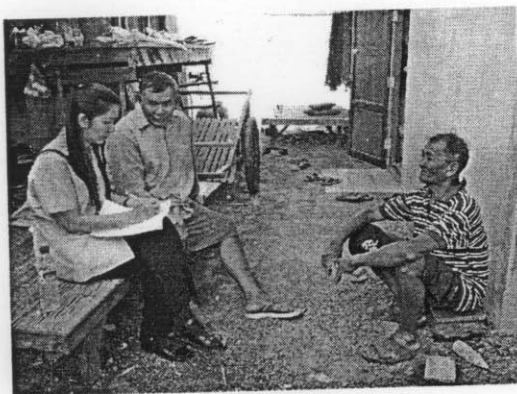
ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม



ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบรำไม้พลอง



ตัวแบบมีชีวิต และมอบรางวัล



ติดตามเยี่ยมบ้าน