

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือการวิจัย

แบบสัมภาษณ์

**พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการ
ในคลินิกเบาหวานบริการแบบเบ็ดเสร็จ โรงพยาบาลขอนแก่น**

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ชุดนี้แบ่งออกเป็น 2 ชุด

ชุดที่ 1 ประกอบด้วย

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน
- ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง
- ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร
- ส่วนที่ 4 การปฏิบัติตัวในด้านการบริโภคอาหารและการดูแลตนเอง ทักษะการ
บริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเบาหวาน

ชุดที่ 2 ประกอบด้วย

แนวคำถามเชิงคุณภาพสำหรับสัมภาษณ์ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการในคลินิก
เบาหวานบริการแบบเบ็ดเสร็จ โรงพยาบาลขอนแก่น

โดยผู้สัมภาษณ์ทำการบันทึกข้อมูลจากการสัมภาษณ์ หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง
() หน้าข้อความ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ ถือเป็นความลับ และไม่มีผลเสียหายต่อผู้ตอบแต่อย่าง
ใด ซึ่งผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้เพื่อวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิจัยต่อไป จึงขอความร่วมมือจากท่านผู้ให้
สัมภาษณ์ โปรดให้คำตอบตามความเป็นจริง เพื่อประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอ
ขอบคุณในความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์มา ณ โอกาสนี้ด้วย

นาง จันทนา แสงเพชร

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนาการชุมชน

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ชื่อผู้ป่วย.....สกุล.....HN.....DM.NO..... 1.เพศ () 1.ชาย () 2. หญิง 2.อายุปี 3.สถานภาพสมรส () 1. โสด () 2. คู่ () 3. หย่า/แยก/ ม่าย 4.อาชีพ () 1. เกษตรกรรม ทำนา ทำสวน ทำไร่ () 2. ค้าขาย () 3. รับราชการ () 4. อยู่บ้านเฉยๆ / เลี้ยงหลาน () 5. อื่นๆ ระบุ..... 5.ระดับการศึกษา () 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ () 2. ประถมศึกษา () 3. มัธยมศึกษา () 4. อาชีวศึกษา / อนุปริญญา () 5. ปริญญาตรี () 6. สูงกว่าปริญญา 6.รายได้เฉลี่ยต่อเดือน..... 7. ท่านมีญาติพี่น้องในครอบครัวป่วยเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ () 1. ไม่มี () 2. มี เกี่ยวข้องกับอย่างไร โปรดระบุ..... 8.ระยะเวลาที่เป็นโรค หรือแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน มาแล้วปี 9.ท่านมารักษาโรคเบาหวานที่โรงพยาบาลขอนแก่นมาแล้ว.....ปี 10.ใน 1 ปีที่ผ่านมา ท่านมาตรวจตามนัดหรือไม่ () 1. ตรงตามนัด () 2. ไม่ตรงตามนัด.....ครั้ง/ปี โปรดระบุเหตุผล..... 11.ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ในเรื่องใดต่อไปนี้ () 1. ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน จำนวน.....ครั้ง () 2. ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย จำนวน.....ครั้ง () 3. ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร จำนวน.....ครั้ง () 4. ความรู้เรื่องการดูแลตนเอง จำนวน.....ครั้ง (ผู้สัมภาษณ์สรุปข้อมูลผู้ป่วยได้รับความรู้ในเรื่องใดบ้าง) 12.ท่านมีคนในครอบครัว ช่วยเหลือ ดูแลในการดูแลรักษาโรคเบาหวานหรือไม่ () 1. ไม่มี () 2. มี ถ้ามีเกี่ยวข้องกับอย่างไรกับท่าน โปรดระบุ.....	1.[] 2.[][] 3.[] 4.[] 5.[] 6.[][][][][] 7.[] 8.[][] 9.[][] 10.[] 11.[][][][] 12.[]
--	--

แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ

วัน.....เดือน.....พ.ศ.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

เส้นรอบวงเอว.....เซนติเมตร

เส้นรอบวงสะโพก.....เซนติเมตร

ระดับน้ำตาลในเลือด(FBS).....mg.% (ข้อมูลจากทะเบียนประวัติผู้ป่วย)

ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท (ข้อมูลจากทะเบียนประวัติผู้ป่วย)

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

เลขที่.....

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....วันที่สัมภาษณ์

มีอาหาร ระบุเวลา โดย ประมาณ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ ของอาหาร	ปริมาณ (ช้อนชา, ช้อนโต๊ะ, ถ้วยตวง ฯลฯ)	รหัส อาหาร	น้ำหนัก (กรัม)

ส่วนที่ 3 ความถี่ในการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ

เลขที่.....

กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับที่ท่านปฏิบัติจริงมากที่สุดและใส่จำนวนครั้งในช่องทุกวัน
ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านบริโภคอาหารอย่างไร

ชนิดอาหาร	ความถี่				สำหรับ ผู้วิจัย
	ครั้ง/ วัน	ครั้ง/ สัปดาห์	ครั้ง/ เดือน	ไม่รับ ประทาน	
1.ท่านรับประทานอาหารหวาน,มัน					F1[]
2. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเช่น เนื้อสัตว์ติดมัน กุนเชียง อาหารประเภททอดด้วยน้ำมันมาก ๆ หนั๋งไก่ทอด, แคบหมู,ปลาทอดโก๋					F2[]
3.ท่านรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิต่างๆ เช่น ขนม หรือแกงที่ใส่กะทิ					F3[]
4.ท่านรับประทานอาหารประเภทปลา					F4[]
5. ท่านรับประทานไข่					F5[]
6.ท่านรับประทานเครื่องในสัตว์ต่างๆ					F6[]
7. ท่านรับประทานอาหารทะเล เช่น ปลาหมึกสด หอย นางรม					F7[]
8. ท่านรับประทานผักดองต่างๆ เช่น ผักกาดดอง, หน่อไม้ดอง, ผักเสี้ยนดอง					F8[]
9. ท่านรับประทานอาหารเหล่านี้ เช่น ปลาจ่อม,ปลาต้ม , ไส้กรอกอีสาน , แหนม					F9[]
10. ท่านรับประทาน ผักใบต่างๆเช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผัก กาด ผักกวาดตุ้ง คื่นช่าย ยอดแค					F10[]
11.ท่านรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก, มะขามหวาน,ขนุนสุก,ละมุด,น้อยหน่าทุเรียน,กล้วยตาก, ลูกเกด, อ้อยควั่น ฯลฯ					F11[]
12.ท่านรับประทานขนมหวานต่างๆ เช่น ขนมชั้น,ทอง หยอด,ขนมหม้อแกง,ข้าวเหนียวสังขยา ฯลฯ					F12[]
13.ท่านรับประทานขนม เค้ก/เบเกอรี่ / พายต่างๆ ฯลฯ					F13[]
14.ท่านรับประทานขนม กรูบกรอบบรรจุซองต่างๆเช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบต่างๆ ฯลฯ					F14[]

ชนิดอาหาร	ความถี่				สำหรับผู้วิจัย
	ครั้ง/ วัน	ครั้ง/ สัปดาห์	ครั้ง/ เดือน	ไม่รับ ประทาน	
15.ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากเช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม					F15
16.ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน					F16
17.ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังต่าง ๆ เช่น กระทิงแดง / เอ็ม 100 / เอ็ม 150 / ฉลาม / ลิโพวัตันตี					F17
18.ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					F18

ส่วนที่ 4 กาปฏิบัติตัวในเรื่องการบริโภคอาหารและการดูแลตนเอง ทศนคติต่อการบริโภคอาหาร
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

4.1 การปฏิบัติตัวด้านการบริโภคอาหารและการดูแลตนเอง

4.1.1 การปฏิบัติตัวในเรื่องการบริโภคอาหาร

1. อาหารประเภทข้าวที่ท่านรับประทานเป็นประจำ P1. []
 - () 1. ข้าวเจ้า () 2. ข้าวเหนียว
 - () 3. ข้าวกล้อง () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
2. ส่วนใหญ่ท่านรับประทานอาหารมื้อต่อไปนีหรือไม่
อาหารมื้อเช้า
 - () 1. รับประทาน ระบุชนิดอาหารที่รับประทานบ่อยๆ..... P2 []
 - () 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....
 เวลาในการรับประทานอาหาร () 1. ตรงเวลา () 2. ไม่ตรงเวลา P2.1 []
อาหารมื้อกลางวัน
 - () 1. รับประทาน ระบุชนิดอาหารที่รับประทานบ่อยๆ..... P2.2 []
 - () 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....
 เวลาในการรับประทานอาหาร () 1. ตรงเวลา () 2. ไม่ตรงเวลา []
อาหารมื้อเย็น
 - () 1. รับประทาน ระบุชนิดอาหารที่รับประทานบ่อยๆ..... P2.3 []
 - () 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....
 เวลาในการรับประทานอาหาร () 1. ตรงเวลา () 2. ไม่ตรงเวลา []
อาหารมื้ออื่น ๆ โปรดระบุ.....
3. ส่วนใหญ่ท่าน รับประทานอาหารว่างหรือไม่ () 1. รับประทาน () 2. ไม่รับประทาน P3 []
 - 3.1 อาหารก่อนมื้อเช้า
 - () 1. รับประทาน โปรดระบุชนิดอาหารที่รับประทานบ่อยๆ..... P3.1 []
 - () 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....
 - 3.2 อาหารว่างมื้อสาย
 - () 1. รับประทาน โปรดระบุชนิดอาหารที่รับประทานบ่อยๆ..... P3.2 []
 - () 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....
 - 3.3 อาหารว่างมื้อบ่าย
 - () 1. รับประทาน โปรดระบุชนิดที่รับประทานบ่อยๆ..... P3.3 []
 - () 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....
 - 3.4 อาหารว่างมื้อก่อนนอน () 1. ไม่รับประทาน
 - () 1. รับประทาน โปรดระบุชนิดอาหารที่รับประทานบ่อยๆ..... P3.4 []
 - () 2. ไม่รับประทาน เพราะ.....
 รวมจำนวนมื้อที่รับประทาน มื้อ (ผู้สัมภาษณ์กรอก) []
4. ท่านรับประทานข้าวเจ้าอย่างไร P4 []
 - () 1. รับประทานไม่จำกัด () 2. จำกัดในปริมาณใกล้เคียงกันทุกมื้อ
 จำกัดมื้อละกี่ทัพพี โปรดระบุ.....

5. ท่านรับประทานข้าวเหนียวอย่างไรกับคนในครอบครัว P5 []
 () 1.หยิบจากกระต๊อบเดียวกันกับคนอื่นในครอบครัว
 () 2.แยกใส่กระต๊อบต่างหากจากสมาชิกคนอื่นในครอบครัว
6. ท่านรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ อย่างไร P6 []
 () 1.รับประทานจนอิ่มเต็มที่ทุกมื้อ () 2.รับประทานไม่แน่นอน แล้วแต่วันไหนอาหารอร่อย
 () 3.รับประทานแต่พออิ่ม () 4.รับประทานให้หมด เพราะเสียดาย
7. โดยปกติท่านเลือกชนิดอาหารที่รับประทานหรือไม่อย่างไร P7 []
 () 1.ไม่เลือก รับประทานทุกอย่างที่มีที่บ้าน
 () 2.เลือก เลือกอย่างไรโปรดระบุ.....
8. เมื่อท่านไปงานเลี้ยง งานบุญ ท่านปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหารอย่างไร P8 []
 () 1.กินอาหารไปจากบ้านก่อน
 () 2.รับประทานแต่พออิ่ม
 () 3.รับประทานจนอิ่มเต็มที่
 () 4.เลือกรับประทานอาหารบางชนิด เช่น.....
9. อาหารที่ท่านรับประทานส่วนมาก ประคบด้วยวิธีใด P9 []
 () 1.ปิ้ง,ย่าง () 2.ผัด,ทอด
 () 3.ต้ม,นึ่ง () 4.อื่นๆ ระบุ.....
10. ท่านใช้น้ำมันชนิดใดในการปรุงประกอบอาหาร P10. []
 () 1.น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่
 () 2.น้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง, รำข้าว
 () 3.อื่นๆ ระบุ.....
11. ท่านชอบรับประทานอาหารรสชาติใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) P11. [] [] [] []
 () 1.รสเปรี้ยว () 2.รสหวาน () 3.รสมัน
 () 4.รสเค็ม () 5.รสเผ็ด () 6.อื่นๆ ระบุ.....
12. ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ ท่านมีการเติมรสเพิ่มเติมหรือไม่ P12. []
 () 1.ไม่เติม () 2.เติม รสใดโปรดระบุ.....ปริมาณ.....
13. กับข้าวที่บ้านที่ท่านรับประทานบ่อยๆ ได้แก่ P13. []
 () 1.กับข้าวแบบอีสาน เช่น แกงอ่อม ปลาเนียง ป่นปลา
 () 2.ผัดผัก หมูทอด ปลาทอด
 () 3.แกงกะทิต่างๆ
 () 4.อื่นๆ โปรดระบุ.....
14. ส่วนใหญ่กับข้าวที่บ้าน ท่านได้มาอย่างไร P14. []
 () 1.ทำกินเอง
 () 2.ซื้ออาหารสำเร็จรูป
 () 3.ทั้งทำกินเองและทั้งซื้ออาหารสำเร็จ
 () 4.โปรดระบุ ประเภทที่ซื้อบ่อย.....

15. หากท่านทำอาหารรับประทานเอง ใครเป็นผู้ทำอาหารให้ท่านกิน P15. []
 () 1.ท่านทำเอง () 2.ลูก /หลาน
 () 3.สามี () 4.อื่นๆ โปรดระบุ.....
16. ท่านรับประทานผักเป็นประจำหรือไม่ P16. []
 () 1.ไม่รับประทานประจำ () 2.รับประทานประจำ
 โปรดระบุชนิดที่กินบ่อย.....
17. ท่านรับประทานผลไม้อย่างไร P17. []
 () 1.รับประทานตามที่มี () 2.รับประทานทุกชนิด
 () 3.รับประทานตามที่ชอบ () 4.อื่นๆ โปรดระบุ.....
18. จงบอกชื่อผลไม้ที่ท่านรับประทานบ่อยๆ มา 3 ชนิด P18. []
 โปรดระบุชนิด.....
19. เครื่องดื่มชนิดต่างๆที่ท่านดื่มเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 19.1 น้ำหวาน () 1.ดื่ม () 2.ไม่ดื่ม P19.2 []
 19.2 เหล้า () 1.ดื่ม () 2.ไม่ดื่ม P19.3 []
 19.3 ชา / กาแฟ () 1.ดื่ม () 2.ไม่ดื่ม P19.4 []
 19.4 เครื่องดื่มบำรุงกำลัง () 1.ดื่ม () 2.ไม่ดื่ม P19.5 []
 อื่นๆโปรดระบุ.....
20. ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภทนมเหล่านี้หรือไม่
 20.1 น้ำเต้าหู้ () 1.ไม่ดื่ม (ข้ามไปข้อ 4.1.2) () 2.ดื่ม P20.1 []
 จำนวน.....ครั้ง/สัปดาห์
 20.2 นมจืด () 1.ไม่ดื่ม () 2.ดื่ม P20.2 []
 จำนวน.....ครั้ง/สัปดาห์
 20.3 นมปรุงแต่ง เช่นรสหวาน รสช็อคโกแลต รสสตอเบอรี่ P20.3 []
 () 1.ไม่ดื่ม () 2.ดื่ม
 จำนวน.....ครั้ง/สัปดาห์
 20.4 นมเปรี้ยว () 1.ไม่ดื่ม () 2.ดื่ม P20.4 []
 จำนวน.....ครั้ง/สัปดาห์
21. จากข้อ 20.1 ถ้าท่านดื่มน้ำเต้าหู้
 21.1 ท่านดื่มน้ำเต้าหู้ที่มีขายตามปกติใช่หรือไม่ P21.1 []
 () 1.ไม่ดื่ม () 2.ดื่ม
 จำนวน.....ครั้ง/สัปดาห์
 21.2 ท่านดื่มน้ำเต้าหู้ที่ไม่เติมน้ำตาล P21.2 []
 () 1.ไม่ดื่ม () 2.ดื่ม
 จำนวน.....ครั้ง/สัปดาห์

4.1.2 การปฏิบัติตัวด้าน การออกกำลังกาย การใช้ยา และการดูแลสุขภาพ

- 4.1.2.1. ท่านออกกำลังกายบ้างหรือไม่ P4.1.2.1. []
- () 1. ไม่ได้ออกกำลังกาย () 2. กระบี่กระบอง
() 3. แอโรบิก () 4. โยคะ
() 5. รำ () 6. เดิน
() 7. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- 4.1.2.2. ระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกาย/ครั้ง P4.1.2.2. []
- () 1. 15 นาที () 2. ครึ่งชั่วโมง
() 3. หนึ่งชั่วโมง () 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- 4.1.2.3. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ P4.1.2.3. []
- () 1. หนึ่งวัน () 2. น้อยกว่า 3 วัน
() 3. มากกว่า 3 วัน () 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- 4.1.2.4. ท่านรับประทานยาเบาหวานอย่างอื่น นอกเหนือจากที่ได้รับจากแพทย์หรือไม่ P4.1.2.4. []
- () 1. ไม่รับประทาน () 2. รับประทาน
โปรดระบุชนิด..... []
() 1. ผลไม้ที่ควรหลีกเลี่ยง () 2. ผลไม้ที่รับประทานได้ โดยจำกัดปริมาณ
- 4.1.2.5. ถ้าท่านลืมนับรับประทานยาเบาหวานท่านปฏิบัติอย่างไร P4.1.2.5 []
- () 1. ถ้าลืมนับรับประทาน 1 – 2 ชั่วโมง จะรับประทานทันทีที่นึกได้
() 2. ถ้าลืมนับรับประทานมานานไปมากกว่านี้ จะรับประทานเมื่อถัดไป
() 3. อื่นๆ ระบุ.....
- 4.1.2.6. เมื่อท่านมีอาการเหนื่อย,อ่อนเพลีย หิวข้าว ตาลาย คล้ายจะเป็นลมท่านปฏิบัติอย่างไร P4.1.2.6.[]
- () 1. รับประทานอาหาร () 2. ดื่มน้ำหวาน
() 3. อมลูกอม () 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- 4.1.2.7. ท่านดูแลสุขภาพร่างกาย รักษาความสะอาดของร่างกายอย่างไร P4.1.2.7. []
- () 1. อาบน้ำน้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง () 2. อาบน้ำวันละ 1 ครั้ง
() 3. อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง () 4. อาบน้ำวันละ 3 ครั้ง
() 5. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- 4.1.2.8. เวลาเครียด ท่านมีวิธีคลายเครียดอย่างไร P4.1.2.8. []
- () 1. เข้าวัด ฟังธรรม () 2. หาคณรูใจปรึกษา ระบายความเครียด
() 3. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- 4.1.2.9. ท่านดูแลเท้าอย่างไร P4.1.2.9. []
- สำรวจเท้าตัวเองทุกวัน () 1. ทำ () 2. ไม่ทำ []
สวมรองเท้าที่พอดีเท้าเป็นประจำ () 1. ทำ () 2. ไม่ทำ []
ผู้สัมผัสภาชนะสิ่งสกปรก () 1. ตัด () 2. ไม่ตัด []
ตัดแบบไหน () 1. มน () 2. ตรง []

4.1.2.10. ท่านมีแผลที่เท้า หรือที่อื่นๆหรือไม่

- () 1. ไม่มี () 2. มี โปรดระบุตำแหน่ง.....

4.1.2.11 เมื่อเกิดแผลท่านปฏิบัติตัวอย่างไร P4.1.2.10. []

- () 1. ทิ้งไว้ให้หายเอง () 2. รักษาให้สะอาดซื้อยามาใส่แผลเอง
() 3. ไปพบแพทย์ () 3. อื่นๆโปรดระบุ.....

4.1.2.12. เมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ ท่านทำอะไร P4.1.2.12 []

- () 1. หายารับประทานเอง () 2. ไปพบแพทย์
() 3. อื่นๆ โปรดระบุ.....

4.1.2.13. ท่านดูแลน้ำหนักตัวเองหรือไม่ P4.1.2.13 []

- () 1. ไม่ดูแล () 2. ดูแล

4.1.2.14. ท่านดูแลน้ำหนักตัวของท่านอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) P4.1.2.14 []

- () 1. ไม่รับประทานอาหารมาก () 2. ไม่รับประทานอาหารมัน อาหารทอดบ่อย
() 3. ออกกำลังกาย () 4. อื่นๆโปรดระบุ.....

4.2 ทักษะที่มีต่อการบริโภคอาหาร

กรุณาใส่เครื่องหมาย✓ลงในช่องข้อความที่ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย โดยมีเกณฑ์ดังนี้

เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมาก
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่สามารถตัดสินใจได้

ข้อคำถาม	เห็น ด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	สำหรับผู้วิจัย
1.การรับประทานอาหารมีผลต่อการ ควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือด				A1 []
2.ผู้เป็นเบาหวานไม่ต้องควบคุมอาหารก็ได้ เพราะมี ยากินอยู่แล้ว				A2 []
3.การควบคุมอาหารสำหรับโรคเบาหวานทำได้ไม่ยาก				A3 []
4.ผู้เป็นเบาหวานสามารถรับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ได้โดยไม่จำกัดจำนวน				A4 []
5.ผู้เป็นเบาหวานรับประทานข้าวเหนียวมากๆจะทำให้ น้ำตาลในเลือดสูงได้				A5 []
6.อาหารเบาหวานมักจะมีรสจืดไม่อร่อย				A6 []
7.โรคเบาหวานเป็นแล้วไม่หายเดี๋ยวก็ตาย ไม่จำเป็นต้องควบคุมอาหารก็ได้				A7 []
8.การรับประทานอาหารให้หลากหลาย จะทำให้มีสุขภาพดี				A8 []
9. อาหารที่มีกากใยมาก เช่น ผัก ต่างๆ ผลไม้ที่ไม่มีรสหวาน มีผลดีต่อผู้เป็นเบาหวาน				A9 []
10.เมื่อน้ำตาลสูงมากๆ ก็สบายดีไม่มีอาการผิดปกติอะไร ผู้เป็นเบาหวานจึงไม่จำเป็นต้องควบคุมอาหารก็ได้				A10 []
11.การรับประทานอาหารเสริมต่างๆที่มีขายในท้องตลาด จะช่วยให้โรคเบาหวานหายได้				A11 []

4.3 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความรู้ความเข้าใจของท่าน

1. การควบคุมอาหารมีประโยชน์ต่อผู้เป็นเบาหวานอย่างไร K1 .[]
 - () 1.ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด () 2.ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน, ผอมเกินไป
 - () 3.ช่วยป้องกันโรคแทรกซ้อน () 4.ทุกข้อ
2. ผู้เป็นเบาหวานควรรับประทานอาหารอย่างไร K2 .[]
 - () 1.รับประทานเมื่อรู้สึกหิว () 2.รับประทานเฉพาะบางมื้อ
 - () 3.รับประทานเมื่อว่างจากงาน () 4.รับประทานอาหารมื้อหลักให้ครบ 3 มื้อและตรงเวลา
3. ผู้เป็นเบาหวานควรรับประทานอาหารปริมาณเท่าใดในแต่ละมื้อ K3 .[]
 - () 1.รับประทานน้อยๆ () 2.รับประทานให้มากๆ
 - () 3.รับประทานปริมาณที่เหมาะสมทุกมื้อ/ทุกวัน () 4.รับประทานตามใจตัวเอง
4. อาหารต่อไปนี้ ข้อใดเป็นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง K4 .[]
 - () 1.ขนมหวาน น้ำอัดลม ผักตบชวา () 2.ข้าวเหนียว ขนมจีน
 - () 3.ผักประเภทใบต่างๆ () 4.ผลไม้ที่ไม่หวานจัด
5. เครื่องดื่มชนิดใดต่อไปนี้ ที่ผู้เป็นเบาหวานไม่ควรกินมากที่สุด K5 .[]
 - () 1.นมจืดพร่องมันเนย () 2.น้ำอัดลม
 - () 3.น้ำชาไม่ใส่น้ำตาล () 4.น้ำผลไม้ต่างๆ ที่ไม่ใส่น้ำตาล
6. เนื้อสัตว์ประเภทใดที่ไม่เหมาะสมกับผู้เป็นเบาหวาน K6 .[]
 - () 1.หมูสามชั้น () 2.อกไก่ไม่มีหนัง
 - () 3.เนื้อปลา () 4.หมูเนื้อแดงล้วน
7. อาหารต่อไปนี้ชนิดใดไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน มากที่สุด K7 .[]
 - () 1.แกงเขียวหวาน () 2.แกงจืดเต้าหู้
 - () 3.แกงอ่อม () 4.ต้มยำ
8. อาหารอะไรที่ท่านรับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน K8 .[]
 - () 1.เนื้อสัตว์ () 2.ข้าว, แป้ง
 - () 3.ผัก () 4.ผลไม้
9. ผลไม้ชนิดใดมีน้ำตาลสูง มากที่สุด K9 .[]
 - () 1.ฝรั่ง () 2.มะละกอสุก
 - () 3.ส้มเขียวหวาน () 4.ละมุด
10. เครื่องปรุงต่อไปนี้ เครื่องปรุงใดที่ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรกินในปริมาณมาก K10.[]
 - () 1.ผงชูรส () 2.รสดี
 - () 3.คะนอ () 4.ทุกข้อ
11. ไขมันหรือน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารควรเป็นชนิดใด K11.[]
 - () 1.น้ำมันหมู () 2.น้ำมันถั่วเหลือง, รำข้าว
 - () 3.น้ำมันมะพร้าว () 4.กะทิ
12. ผู้เป็นเบาหวานควรหลีกเลี่ยง อาหารรสชาติใดมากที่สุด K12.[]
 - () 1.รสจืด () 2.รสเปรี้ยว
 - () 3.รสเค็ม () 4.รสขม

13. หากอยากรับประทานกล้วยหอมสามารถรับประทานได้เท่าใดต่อมือ K13.[]
() 1.ครึ่งลูก () 2.หนึ่งลูก
() 3.รับประทานเท่าใดก็ได้ () 4.ถูกทุกข้อ
14. การรับประทานเนื้อสัตว์ติดมันจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนใด K14.[]
() 1.ไขมันอุดตันในเส้นเลือด () 2.โรคต่อกระจาก
() 3.โรคนิ่วทางเดินปัสสาวะ () 4.โรคเอ็นเสื่อม
15. การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มมาก ๆ จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนใด K15.[]
() 1.โรคมะเร็ง () 2.โรคนิ่ว
() 3.โรคเก๊าท์ () 4.โรคความดันโลหิตสูง

ชุดที่ 2 คำถามเชิงคุณภาพ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการที่คลินิก
เบาหวานบริการแบบเบ็ดเสร็จ โรงพยาบาลขอนแก่น

1. พฤติกรรมการรับประทานอาหารในแต่ละวันเป็นอย่างไร
 - ผู้ป่วยเบาหวานควรกินอาหารอย่างไร
 - แหล่งอาหารและการได้มาของอาหาร
 - จำนวนมื้ออาหารที่รับประทานใน 1 วัน / เหตุผล
 - ชนิดของข้าวที่บริโภค
 - รูปแบบการเตรียม ปรง ประกอบอาหาร การรับประทานอาหาร
 - ปริมาณอาหารที่รับประทาน
 - เวลาในการรับประทานอาหาร
 - มีปัญหาอุปสรรคในการควบคุมอาหารหรือไม่(ถ้ามี มีอะไรบ้าง)
2. ชนิดอาหารที่รับประทานเป็นประจำ/ปริมาณ/ความถี่
 - อาหารที่ชอบ/ไม่ชอบ รับประทาน
 - การเลือกรับประทานอาหาร
3. การรับรู้เกี่ยวกับอาหารและโรคเบาหวาน
 - ความเชื่อเกี่ยวกับโรคเบาหวาน
 - ความเชื่อเรื่องอาหารแสลง
4. พฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - ประเภทของการออกกำลังกาย
 - ความถี่ในการออกกำลังกาย
 - ระยะเวลาในการออกกำลังกาย
6. พฤติกรรมการใช้ยา
 - ชนิดของยาที่ใช้ ยาก่อนอาหาร ยาหลังอาหารวันละกี่ครั้ง ครั้งละกี่เม็ด และยาประเภทอื่นๆ
 - การลิ้มรับประทานยาเบาหวาน
 - การรับประทานยาอย่างอื่นร่วม เช่น ยาลดความดัน ยาสมุนไพร
7. พฤติกรรมการดูแลตนเองเป็นอย่างไร
 - เมื่อมีอาการน้ำตาลต่ำ
 - มีบาดแผล
 - มีความวิตกกังวล/เครียด
8. การปฏิบัติตัวในการมารับบริการที่คลินิกเบาหวาน
 - การเตรียมตัวก่อนมารับบริการ
 - การได้รับการส่งเสริมสุขภาพ
 - ความคิดเห็นต่อการแนะนำของเจ้าหน้าที่
 - การนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติตัว

9. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมโรคเบาหวาน

- ทักษะคดีที่มีต่อโรคเบาหวาน
- การได้รับบริการ
- ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริการของคลินิกเบาหวาน

10. การดูแลน้ำหนักตัว เหมาะสมหรือไม่

11. ท่านรับประทานยาสมุนไพรรักษาโรคเบาหวานหรือไม่

- ทำไมถึงรับประทาน
- ใครแนะนำ
- รับประทานอย่างไรและได้ผลเป็นอย่างไร

12. ท่านรับประทานอาหารเสริมสุขภาพชนิดใดบ้าง

- ทำไมถึงรับประทาน ใครแนะนำและผลเป็นอย่างไร

ภาคผนวก ข
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 19 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับจำแนกตามเพศ

พลังงาน/สารอาหาร		ปริมาณที่ได้รับ	ร้อยละ RDA
พลังงาน (กิโลแคลอรี)			
ชาย	$\bar{X} \pm SD$	1501.5 $\pm$ 536.2	72.5 $\pm$ 26.0
	Median (Q ₁ -Q ₃)	1283.7(1168.2-1864.5)	64.4(55.6-90.3)
	95%CI	1304.8-1698.1	
หญิง	$\bar{X} \pm SD$	1046.7 $\pm$ 297.8	60.4 $\pm$ 16.9
	Median (Q ₁ -Q ₃)	1000.7(891.3-1195.4)	57.6(51.3-70.7)
	95%CI	979.5-1113.8	
โปรตีน (กรัม)			
ชาย	$\bar{X} \pm SD$	67.7 $\pm$ 28.2	118 $\pm$ 49.5
	Median (Q ₁ -Q ₃)	57.6(40.9-85.8)	101.0(71.7-150.5)
	95%CI	57.4-78.1	
หญิง	$\bar{X} \pm SD$	49.7 $\pm$ 20.3	95.5 $\pm$ 39.1
	Median (Q ₁ -Q ₃)	44.9(37.2-61.6)	57.6(51.3-70.7)
	95%CI	45.1-54.3	
โปรตีนจากสัตว์ (กรัม)			
ชาย	$\bar{X} \pm SD$	23.2 $\pm$ 12.6	-
	Median (Q ₁ -Q ₃)	20.4(15.9-29.9)	-
	95%CI	2.3-18.6	-
หญิง	$\bar{X} \pm SD$	29.6 $\pm$ 19.7	-
	Median (Q ₁ -Q ₃)	25.7(16.5-41.4)	-
	95%CI	25.1-34.0	-
โปรตีนจากพืช (กรัม)			
ชาย	$\bar{X} \pm SD$	23.2 $\pm$ 12.6	-
	Median (Q ₁ -Q ₃)	20.4(15.9-29.9)	-
	95%CI	2.3-18.6	-
หญิง	$\bar{X} \pm SD$	16.0 $\pm$ 7.4	-
	Median (Q ₁ -Q ₃)	14.8(12.5-19.1)	-
	95%CI	14.4-17.7	-

ตารางที่ 19 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับจำแนกตามเพศ (ต่อ)

พลังงาน/สารอาหาร		ปริมาณที่ได้รับ	ร้อยละ RDA
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)			
ชาย	$\bar{X} \pm SD$	236.7 $\pm$ 108.8	
	Median (Q ₁ -Q ₃)	213.9(164.7-279.5)	
	95%CI	196.8-276.6	
หญิง	$\bar{X} \pm SD$	166.7 $\pm$ 55.9	
	Median (Q ₁ -Q ₃)	154.8(134.5-194.2)	
	95%CI	154.1-179.3	
ไขมัน (กรัม)			
ชาย	$\bar{X} \pm SD$	30.6 $\pm$ 18.4	
	Median (Q ₁ -Q ₃)	30.5(14.8-40.6)	
	95%CI	23.9-37.4	
หญิง	$\bar{X} \pm SD$	19.6 $\pm$ 13.1	
	Median (Q ₁ -Q ₃)	16.8(10.9-22.9)	
	95%CI	16.6-22.5	

ตารางที่ 20 ปริมาณเกลือแร่และวิตามินที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับจำแนกตามเพศ

เกลือแร่และวิตามิน	ปริมาณที่ได้รับ	ร้อยละของ RDA*
วิตามินเกลือแร่		
แคลเซียม (มิลลิกรัม)		
ชาย		
$\bar{X} \pm SD$	365 $\pm$ 276.1	42.2 $\pm$ 31.4
Median (Q ₁ -Q ₃)	279 (15.67-482.1)	34.9 (19.1-60.3)
95%CI	264.1-466.6	-
หญิง		
$\bar{X} \pm SD$	280.2 $\pm$ 173.8	30.4 $\pm$ 20.4
Median (Q ₁ -Q ₃)	279.5 (142.2-362)	28.6 (16.2-38.3)
95%CI	241.1-319.4	-
เหล็ก (มิลลิกรัม)		
ชาย		
$\bar{X} \pm SD$	8.9 $\pm$ 5.2	85.6 $\pm$ 50.0
Median (Q ₁ -Q ₃)	7.7 (4.9-12.2)	73.6 (47.4-117.3)
95%CI	7.1-10.8	-
หญิง		
$\bar{X} \pm SD$	7.8 $\pm$ 7.6	66.6 $\pm$ 81.3
Median (Q ₁ -Q ₃)	5.6 (4.2-8.2)	48.4 (28.1-79.5)
95%CI	6.0-9.5	-
เหล็กจากสัตว์ (มิลลิกรัม)		
ชาย		
$\bar{X} \pm SD$	3.7 $\pm$ 2.9	-
Median (Q ₁ -Q ₃)	2.9 (1.9-4.4)	-
95%CI	2.7-4.8	-
หญิง		
$\bar{X} \pm SD$	4.3 $\pm$ 7.2	-
Median (Q ₁ -Q ₃)	2.2 (1.4-4.2)	-
95%CI	2.7-6.1	-
เหล็กจากพืช (มิลลิกรัม)		
ชาย		
$\bar{X} \pm SD$	4.7 $\pm$ 3.9	-
Median (Q ₁ -Q ₃)	3.6 (2.6-5.7)	-
95%CI	3.3-6.1	-

ตารางที่ 20 ปริมาณเกลือแร่และวิตามินที่ผู้ป่วยเบาหวานได้รับจำแนกตามเพศ (ต่อ)

เกลือแร่และวิตามิน		ปริมาณที่ได้รับ	ร้อยละของ RDA
หญิง			
	$\bar{X} \pm SD$	3.0 ± 1.8	-
	Median (Q_1-Q_3)	2.6 (1.9-3.8)	-
	95%CI	2.6-3.4	-
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)			
ชาย			
	$\bar{X} \pm SD$	495.0 ± 1317.3	70.7 ± 188.2
	Median (Q_1-Q_3)	236 (60.1-398.5)	33.8 (8.6-56.9)
	95%CI	11.8-978.2	-
หญิง			
	$\bar{X} \pm SD$	285.0 ± 725.1	47.5 ± 120.8
	Median (Q_1-Q_3)	128.8 (53.3-232.5)	21.5 (8.9-38.7)
	95%CI	121.6-448.5	-
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)			
ชาย			
	$\bar{X} \pm SD$	0.7 ± 0.8	56.9 ± 62.9
	Median (Q_1-Q_3)	0.5 (0.3-0.9)	37.5 (20.8-70)
	95%CI	0.4-1.1	-
หญิง			
	$\bar{X} \pm SD$	0.5 ± 0.5	47.7 ± 42.2
	Median (Q_1-Q_3)	0.3 (0.2-0.8)	30.5 (16.4-68.2)
	95%CI	0.4-0.6	-

ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละของคำตอบรายข้อตามแบบสอบถามความรู้

	ข้อความรู้	จำนวน	ร้อยละ
1	ประโยชน์ของการควบคุมอาหาร		
	1.ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด	17	15.6
	2.ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนหรือผอมเกินไป	6	5.5
	3.ช่วยป้องกันโรคแทรกซ้อน	7	6.4
	4.ถูกทุกข้อ	79	72.5
2	อาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทาน		
	1.รับประทานเมื่อรู้สึกหิว	9	8.3
	2.รับประทานเฉพาะบางมื้อ	2	1.8
	3.รับประทานเมื่อว่างจากงาน	2	1.8
	4.รับประทานอาหารมื้อหลักให้ครบ 3 มื้อและตรงเวลา	96	88.1
3.	ปริมาณอาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานควรได้รับในแต่ละมื้อ		
	1.รับประทานน้อย ๆ	12	11.0
	2.รับประทานให้มาก ๆ	0	0
	3.รับประทานให้เหมาะสมทุกมื้อทุกวัน	95	87.2
	4.รับประทานตามใจตัวเอง	2	1.8
4.	อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง		
	1.ขนมหวาน น้ำอัดลม ผักดอง	102	93.6
	2.ข้าวเหนียว ขนมจีน	3	2.7
	3.ผักประเภทใบต่าง ๆ	2	1.8
	4.ผลไม้ที่ไม่หวานจัด	2	1.8
5.	เครื่องดื่มที่ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรดื่ม		
	1.นมจืดพร่องมันเนย	2	1.8
	2.น้ำอัดลม	102	93.6
	3.น้ำชาไมใส่น้ำตาล	2	1.8
	4.น้ำผลไม้ต่าง ๆ ที่ไม่ใส่น้ำตาล	3	2.8
6.	เนื้อสัตว์ที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน		
	1.หมูสามชั้น	1	0.9
	2.อกไก่ไม่มีหนัง	105	96.3
	3.เนื้อปลา	1	0.9
	4.หมูเนื้อแดงล้วน	2	1.8
	1.แกงเขียวหวาน	107	98.2
	2. แกงจืดเต้าหู้	1	0.9
	3.แกงอ่อม	1	0.9
	4.ต้มยำ	0	0

ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละของคำตอบรายข้อตามแบบสอบถามความรู้ (ต่อ)

	ข้อความรู้	จำนวน	ร้อยละ
7.	อาหารที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน		
	1.แกงเขียวหวาน	107	98.2
	2. แกงจืดเต้าหู้	1	0.9
	3.แกงอ่อม	1	0.9
	4.ต้มยำ	0	0
8	อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน		
	1.เนื้อสัตว์	3	2.8
	2.ข้าว,แป้ง	1	0.9
	3.ผัก	101	92.7
	4.ผลไม้	4	3.7
9.	ผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง		
	1.ฝรั่ง	2	1.8
	2.มะละกอสุก	5	4.6
	3.ส้มเขียวหวาน	3	2.8
	4.ละมุด	99	90.8
10	เครื่องปรุงที่ไม่ควรรับประทานมาก		
	1.ผงชูรส	27	24.8
	2.รสดี	1	0.9
	3.คะนอร์	1	0.9
	4.ทุกข้อ	80	73.4
11	ชนิดของไขมันหรือน้ำมันที่ควรใช้ปรุงอาหาร		
	1.น้ำมันหมู	1	3
	2.น้ำมันถั่วเหลือง,รำข้าว	106	97
	3.น้ำมันมะพร้าว	0	0
	4.กะทิ	0	0
12	รสชาติของอาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยง		
	1.รสจืด	4	3.7
	2.รสเปรี้ยว	1	0.9
	3.รสเค็ม	104	95.4
	4.รสขม	0	0

ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละของคำตอบรายข้อตามแบบสอบถามความรู้ (ต่อ)

	ข้อความรู้	จำนวน	ร้อยละ
13.	ปริมาณกล้วยหอมที่รับประทานได้ต่อมือ		
	1.ครึ่งลูก	104	95.4
	2.หนึ่งลูก	4	3.7
	3.รับประทานเท่าใดก็ได้	1	0.9
	4.ถูกทุกข้อ	0	0
14.	รับประทานเนื้อสัตว์ติดมันทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนใด		
	1.ไขมันอุดตันในเส้นเลือด	104	95.4
	2.โรคต่อกระຈ	4	3.7
	3.โรคนี้ทางเดินปัสสาวะ	1	0.9
	4.โรคเอ็นเสื่อม	0	0
15.	รับประทานอาหารที่มีรสเค็ม		
	1.โรคมะเร็ง	4	3.7
	2.โรคนี้	1	0.9
	3.โรคเก๊าท์	6	5.5
	4.โรคความดันโลหิตสูง	98	89.9

ตารางที่ 22 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยเบาหวานจำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับ
ผู้ป่วยเบาหวาน (N= 109)

ข้อความ	ถูกต้อง		ไม่ถูกต้อง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.ประโยชน์ของการควบคุมอาหาร	79	72.5	30	27.5
2.อาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทาน	96	88.1	13	11.9
3.ปริมาณอาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานต่อมื้อ	95	87.2	14	12.8
4.อาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยง	102	93.6	7	6.4
5.เครื่องดื่มที่ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรรับประทาน	102	93.6	7	6.4
6.เนื้อสัตว์ที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน	105	96.3	4	3.7
7.อาหารที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน	107	98.2	2	1.8
8.อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน	101	92.7	8	7.3
9.ผลไม้ที่มีน้ำตาลสูงมาก	99	90.8	10	9.2
10.เครื่องปรุงที่ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรรับประทาน	80	73.4	29	26.6
11.ไขมันหรือน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร	106	97.3	3	2.7
12.รสชาติของอาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยง	104	95.4	5	4.6
13.ปริมาณของผลไม้ที่รับประทานได้	89	81.7	20	18.3
14.โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากการรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน	104	95.4	5	4.6
15.โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม	98	89.9	11	10.1

ตารางที่ 23 ชนิดอาหารที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานบริโภคในมื้อต่าง ๆ

	มื้ออาหาร	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า (n=107)	ชา กาแฟ นม โยโย่ ปลาทองโก	8	7.3
	ข้าวต้มโจ๊ก ต้มเส้น	10	9.2
	กล้วยเตี่ยว	1	0.9
	ข้าวราดแกง	3	2.8
	ข้าวเจ้ากับอาหารที่มีไขมันต่ำ	37	33.9
	ข้าวกับผลไม้	1	0.9
	ข้าวเจ้ากับอาหารที่มีไขมันสูง	1	0.9
	ข้าวเหนียวกับอาหารที่มีไขมันต่ำ	43	39.4
	ข้าวเหนียวกับอาหารที่มีไขมันสูง	3	2.8
มือเที่ยง (n=103)	ข้าวต้มโจ๊ก ต้มเส้น	1	0.9
	กล้วยเตี่ยว,ขนมจีน,มาม่า	16	14.7
	ข้าวราดแกง	3	2.8
	ข้าวเจ้ากับอาหารที่มีไขมันต่ำ	40	36.7
	ข้าวเจ้ากับอาหารที่มีไขมันสูง	0	0
	ข้าวเหนียวกับอาหารที่มีไขมันต่ำ	41	37.6
	ข้าวเหนียวกับอาหารที่มีไขมันสูง	2	1.8
มือเย็น (n=108)	ผลไม้	2	1.8
	ข้าวต้มโจ๊ก ต้มเส้น	1	0.9
	กล้วยเตี่ยว	1	0.9
	ข้าวราดแกง	0	0
	ข้าวเจ้ากับอาหารที่มีไขมันต่ำ	35	32.1
	ข้าวเจ้ากับอาหารที่มีไขมันสูง	2	1.8
	ข้าวเหนียวกับอาหารที่มีไขมันต่ำ	67	61.5
	ข้าวเหนียวกับอาหารที่มีไขมันสูง	0	0

หมายเหตุ อาหารที่มีไขมันต่ำ หมายถึงอาหารประเภท ปิ้ง,ย่าง,ต้ม,นึ่ง,อบ,ยำ,แกงไม่ใส่กะทิ
อาหารที่มีไขมันสูง หมายถึงอาหารประเภท ผัด ทอด แกงใส่กะทิ อาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ติด
มัน

ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยโรคเบาหวานจำแนกตามเส้นรอบเอว/เส้นรอบสะโพกและตามเพศ

เส้นรอบเอว/เส้นรอบสะโพก	จำนวน	ร้อยละ
เพศชาย(n=31) ค่าผิดปกติ > 1		
0.80-0.89	18	58.1
0.90-0.98	13	41.9
— X=0.90, SD=0.05, =0.82, 0.98		
เพศหญิง(n=78) ค่าผิดปกติ > 0.8		
0.75-0.80	7	9.0
0.81-0.89	39	50
0.91-0.99	32	41.0
— X=0.88, SD = 0.05, Min =0.75 , Max =0.99		

ตารางที่ 25 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยโรคเบาหวานจำแนกตามเส้นรอบเอวและตามเพศ

เส้นรอบเอว	จำนวน	ร้อยละ
เพศชาย (n=31)ผิดปกติ > 90 ซม.		
70-79	7	22.6
80-89	14	45.2
90-99	8	25.8
>100	2	6.4
— X=86.5, SD=10.9, Min=70, =129		
เพศหญิง (n= 78) ผิดปกติ > 80 ซม.		
70-79	4	5.1
81-89	29	37.2
90-99	29	37.2
100-109	12	15.4
110-126	4	5.1
— X=92.4, SD =9.6, Min=70, Max= 126		

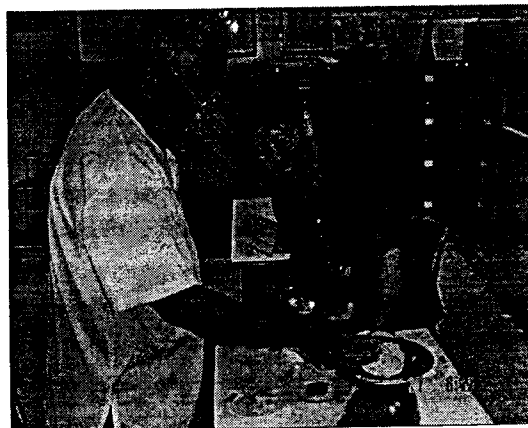
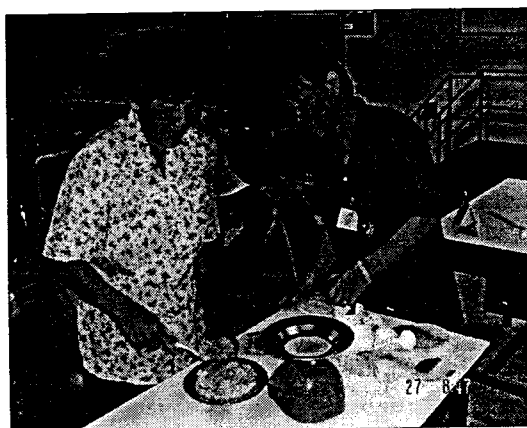
ภาคผนวก ค
ภาพกิจกรรม



ภาพที่ 3 กิจกรรมด้านโภชนาการ



ภาพที่ 4 ประเมินภาวะโภชนาการ



ภาพที่ 5 การประเมินอาหารที่บริโภคโดยการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

ภาคผนวก ง
เอกสารรับรองจริยธรรมทางการวิจัย



เอกสารรับรองจริยธรรมทางการวิจัย

เอกสารฉบับนี้ เพื่อแสดงว่า โครงการวิจัย

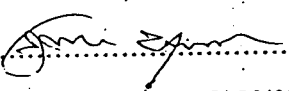
เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการ ในคลินิก
เบาหวานบริการแบบเบ็ดเสร็จ โรงพยาบาลขอนแก่น

ผู้วิจัย คือ นางจันทนา แสงเพชร

สถาบัน/หน่วยงาน นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการชุมชน
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมทางการวิจัย โรงพยาบาลขอนแก่น แล้ว
และเห็นว่าผู้วิจัยต้องดำเนินการตามโครงการวิจัยที่ได้กำหนดไว้แล้ว หากจะมีการปรับเปลี่ยนหรือ
แก้ไขใด ๆ ควรผ่านความเห็นชอบหรือแจ้งต่อคณะกรรมการจริยธรรมทางการวิจัยอีกครั้ง

ออกให้ ณ วันที่ 14 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2548

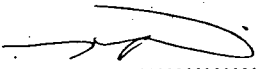
ลงชื่อ 

(นายสุกรานต์ ยุทธเกษมสันต์)

นายแพทย์ 7

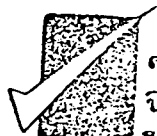
ประธานกรรมการจริยธรรมทางการวิจัย

โรงพยาบาลขอนแก่น

ลงชื่อ 

(นายวิทยา จารุพูนผล)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลขอนแก่น



คณะกรรมการ

จริยธรรมวิจัยในมนุษย์

รพ.ขอนแก่น

ลำดับที่ 48 / 2548

คณะกรรมการจริยธรรมทางการวิจัย โรงพยาบาลขอนแก่น

สำนักงาน: งานวิจัยและพัฒนาาระบบสุขภาพ กลุ่มพัฒนาระบบบริการสุขภาพ โรงพยาบาลขอนแก่น

ถนนศรีจันทร์ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40000

โทร. (043) 336789 ต่อ 1160 โทรสาร (043) 337053