

ภาคผนวก



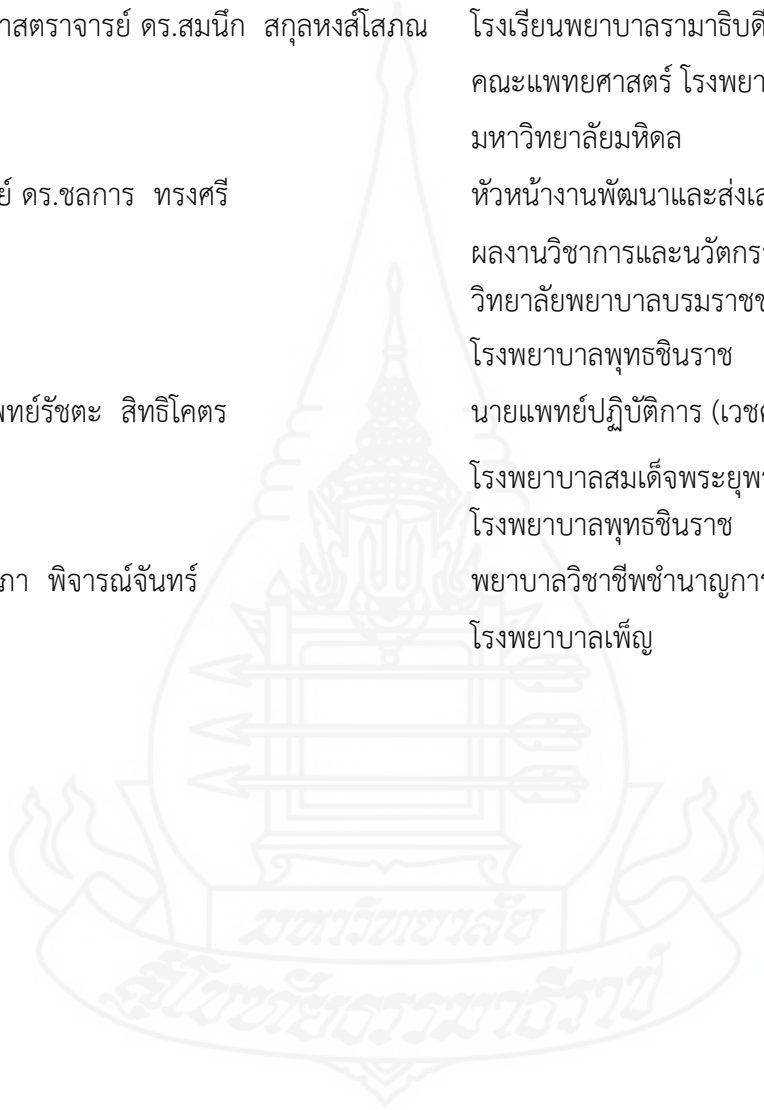
ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.อาภาพร เผ่าวัฒนา ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมนึก สกุลหงส์โสภณ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล
3. อาจารย์ ดร.ชลการ ทรงศรี หัวหน้างานพัฒนาและส่งเสริมงานวิจัย
ผลงานวิชาการและนวัตกรรม
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี
โรงพยาบาลพุทธชินราช
4. นายแพทย์รัชตะ สิทธิโคตร นายแพทย์ปฏิบัติการ (เวชศาสตร์ครอบครัว)
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชบ้านดุง
โรงพยาบาลพุทธชินราช
5. คุณจิรภา พิจารณ์จันทร์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลเพ็ญ



ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์





สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120
โทร. 02-5048036, 02-5048037 โทรสาร 02-5032620

NS No. ...28/2561.....

เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน

ชื่อโครงการวิจัย : ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
ของกลุ่มเสี่ยง อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี
รหัสโครงการ : 2595100633
ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นายศราวุฒิ บุญญะรัง
สถานที่ทำการวิจัย : รพ.สต.โพธิ์สวรรค์ ต.โคกกลาง อ.เพ็ญ จ.อุดรธานี

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ได้พิจารณาโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าว มีความเห็นว่ามีคุณสมบัติสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล
จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการศึกษาวิจัยได้

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญทิพย์ สิริรังศรี)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ พ.ต.อ.หญิง ดวงกมล ปิ่นเฉลียว)

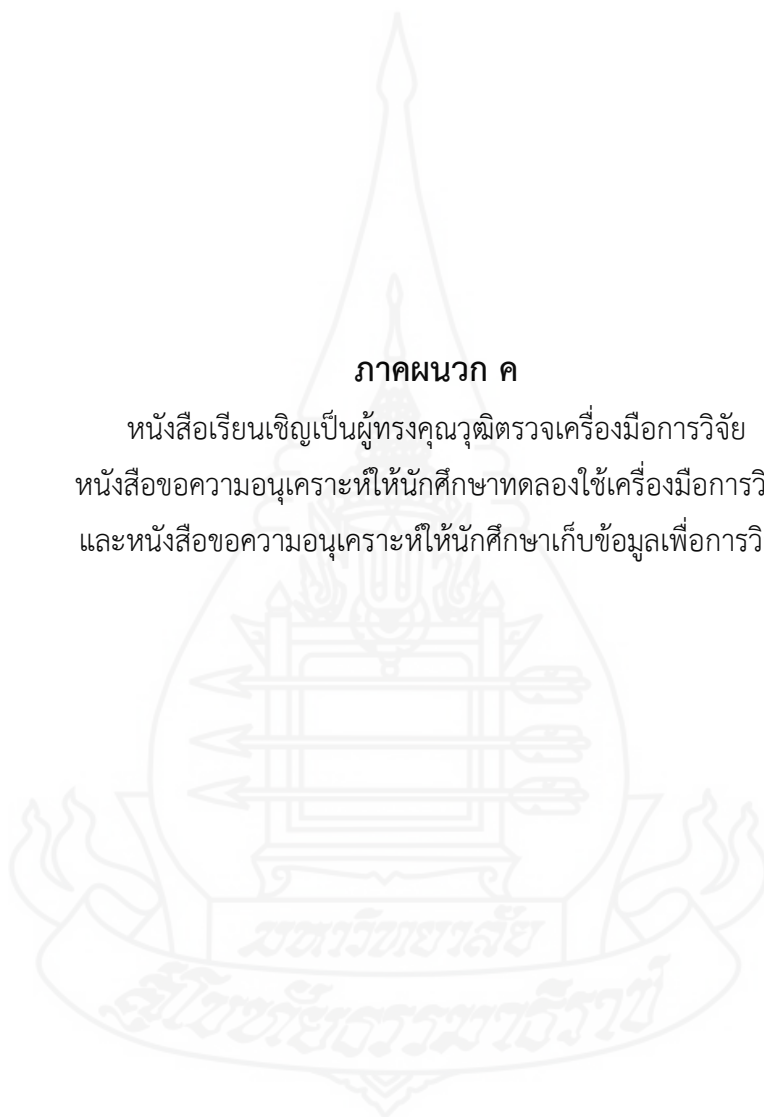
กรรมการและเลขานุการ

วันที่ให้การรับรอง : 12/7/2561.....

วันที่หมดอายุการรับรอง : 11/9/2562.....

ภาคผนวก ค

หนังสือเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย
หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือการวิจัย
และหนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย





ที่ ศธ ๐๕๒๒.๒๖/ว. ๙๙๕

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
๙/๙ หมู่ ๙ ถนนแจ้งวัฒนะ
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.อาภาพร เผ่าวัฒนา

ด้วย นายศราวุฒิ บุญญะรัง นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการพยาบาล
เวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“โปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี” โดยมี อาจารย์ พ.ต.หญิง ดร.
นภาเพ็ญ จันทขัมมา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอยู่ระหว่างการดำเนินการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ เห็นว่าท่านมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี
จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ของนักศึกษา ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ พุทธาพิทักษ์ผล)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๐๓๖-๗

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๒๖๒๐

โทรศัพท์ ๐๘-๓๓๕๕-๒๗๔๑ (นายศราวุฒิ บุญญะรัง)



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๒๖/ว.๘๓๕

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
๙/๙ หมู่ ๙ ถนนแจ้งวัฒนะ
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมนึก สกุนหงส์โสภณ

ด้วย นายศราวุฒิ บุญญะรัง นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการพยาบาล
เวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“โปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี” โดยมี อาจารย์ พ.ต.หญิง ดร.
นภาพิณ จันทขัมมา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอยู่ระหว่างการดำเนินการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ เห็นว่าท่านมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี
จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ พุทธาพิทักษ์ผล)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๐๓๖-๗

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๒๖๒๐

โทรศัพท์ ๐๘-๓๓๕๘-๒๗๔๑ (นายศราวุฒิ บุญญะรัง)



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๒๖/ว ๘๙๕

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
๙/๙ หมู่ ๙ ถนนแจ้งวัฒนะ
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย
เรียน อาจารย์ ดร.ชลกร ทรงศรี

ด้วย นายศราวุฒิ บุญญะรัง นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการพยาบาล
เวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“โปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี” โดยมี อาจารย์ พ.ต.หญิง ดร.
นภาพิณ จันทขัมมา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอยู่ระหว่างการดำเนินการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ เห็นว่าท่านมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี
จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ พุทธาพิทักษ์ผล)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๐๓๖-๗
โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๒๖๒๐
โทรศัพท์ ๐๘-๓๓๕๘-๒๗๔๑ (นายศราวุฒิ บุญญะรัง)



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๒๖/ว. ๘๙๕

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
๙/๙ หมู่ ๙ ถนนแจ้งวัฒนะ
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน นายแพทย์รัชตะ สิริโคตร

ด้วย นายศราวุฒิ บุญญะรัง นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการพยาบาล
เวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“โปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี” โดยมี อาจารย์ พ.ต.หญิง ดร.
นภาเพ็ญ จันทขัมมา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอยู่ระหว่างการดำเนินการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ เห็นว่าท่านมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี
จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ พุทธาพิทักษ์ผล)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๐๓๖-๗

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๒๖๒๐

โทรศัพท์ ๐๘-๓๓๕๘-๒๗๔๑ (นายศราวุฒิ บุญญะรัง)



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๒๖/ว ๙๙๕

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
๙/๙ หมู่ ๙ ถนนแจ้งวัฒนะ
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน คุณจิรภา พิจารณ์จันทร์

ด้วย นายศราวุฒิ บุญญะรัง นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี” โดยมี อาจารย์ พ.ต.หญิง ดร. นภาพิญา จันทร์ขัมมา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอยู่ระหว่างการดำเนินการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ เห็นว่าท่านมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ พุทธาพิทักษ์ผล)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๐๓๖-๗

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๒๖๒๐

โทรศัพท์ ๐๘-๓๓๕๘-๒๗๔๑ (นายศราวุฒิ บุญญะรัง)



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๒๖/ ๑๒๔๒

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือการวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน สาธารณสุขอำเภอเพ็ญ

ด้วย นายศราวุฒิ บุญญะรัง นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการพยาบาล
เวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผล
ของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยง อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี” ซึ่งกลุ่ม
ตัวอย่างเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โดยมี อาจารย์ พ.ต.หญิง ดร.นภาพัฒญา จันทขัมมา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือการวิจัยและเก็บรวบรวม
ข้อมูลวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑. ขอทดลองใช้เครื่องมือในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจอมศรี ตำบล
จอมศรี จำนวน ๓๐ ชุด

๒. ขอเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยสำหรับกลุ่มทดลองในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลโพนสวรรค์ ตำบลโคกกลาง จำนวน ๓๐ ชุด

๓. ขอเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยสำหรับกลุ่มเปรียบเทียบในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริม
สุขภาพตำบลสมเฒ่า ตำบลสมเฒ่า จำนวน ๓๐ ชุด

ทั้งนี้ นักศึกษาจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธีพร มุลศาสตร์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๐๓๖-๗

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๒๖๒๐

โทรศัพท์ ๐๘-๓๓๕๕-๒๗๔๑ (นายศราวุฒิ บุญญะรัง)



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๒๖/๑๕๔๗

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจอมศรี

ด้วย นายศราวุฒิ บุญญะรัง นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยง อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี” ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โดยมี อาจารย์ พ.ต.หญิง ดร.นภาเพ็ญ จันทขัมมา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของท่าน จำนวน ๓๐ ราย เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ นักศึกษาจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธีพร มุลศาสตร์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๐๓๖-๗

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๒๖๒๐

โทรศัพท์ ๐๘-๓๓๕๕-๒๗๔๑ (นายศราวุฒิ บุญญะรัง)



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๒๖/ว. ๑๒๔๔

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพสพสวรรค์

ด้วย นายศราวุฒิ บุญญะรัง นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยง อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี” ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โดยมี อาจารย์ พ.ต.หญิง ดร.นภาพิณ จันทขัมมา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว สำหรับเป็นกลุ่มทดลองในเขตพื้นที่รับผิดชอบของท่าน จำนวน ๓๐ ราย เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ นักศึกษาจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มุลศาสตร์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๐๓๖-๗

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๒๖๒๐

โทรศัพท์ ๐๘-๓๓๕๕-๒๗๔๑ (นายศราวุฒิ บุญญะรัง)



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๒๖/๑. ๑๒๕๔

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสมเฝ้า

ด้วย นายศราวุฒิ บุญญะรัง นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยง อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี” ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โดยมี อาจารย์ พ.ต.หญิง ดร.นภาพัฒญา จันทขัมมา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว สำหรับเป็นกลุ่มเปรียบเทียบในเขตพื้นที่รับผิดชอบของท่าน จำนวน ๓๐ ราย เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ นักศึกษาจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธีพร มุลศาสตร์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๐๓๖-๗

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๒๖๒๐

โทรศัพท์ ๐๘-๓๓๕๘-๒๗๔๑ (นายศราวุฒิ บุญญะรัง)

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



เลขที่แบบสอบถาม ก่อน/หลังการทดลอง /

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วันที่.....

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม (กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง)

ด้วยกระผม นายศราวุฒิ บุญญะรัง นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ แขนงวิชาพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้จัดทำวิทยานิพนธ์ประกอบการศึกษา เรื่อง ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยง อำเภอยะผิง จังหวัดอุดรธานี โดยมี อาจารย์ พ.ต.หญิง ดร.นภาเพ็ญ จันทขัมมา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งในการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวจำเป็นต้องได้รับข้อมูลจากท่านเพื่อนำมาใช้ในการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยงต่อไป

ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ขอให้ท่านอ่านข้อความและตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ เพื่อประโยชน์ในการสรุปผลวิจัย ข้อมูลที่ได้รับจากท่าน กระผมขอรับรองว่าจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ โดยจะนำข้อมูลไปวิเคราะห์ในภาพรวมเท่านั้น ซึ่งข้อมูลที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านแต่อย่างใด

ผู้วิจัยหวังว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถาม และขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายศราวุฒิ บุญญะรัง)

นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

แขนงวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

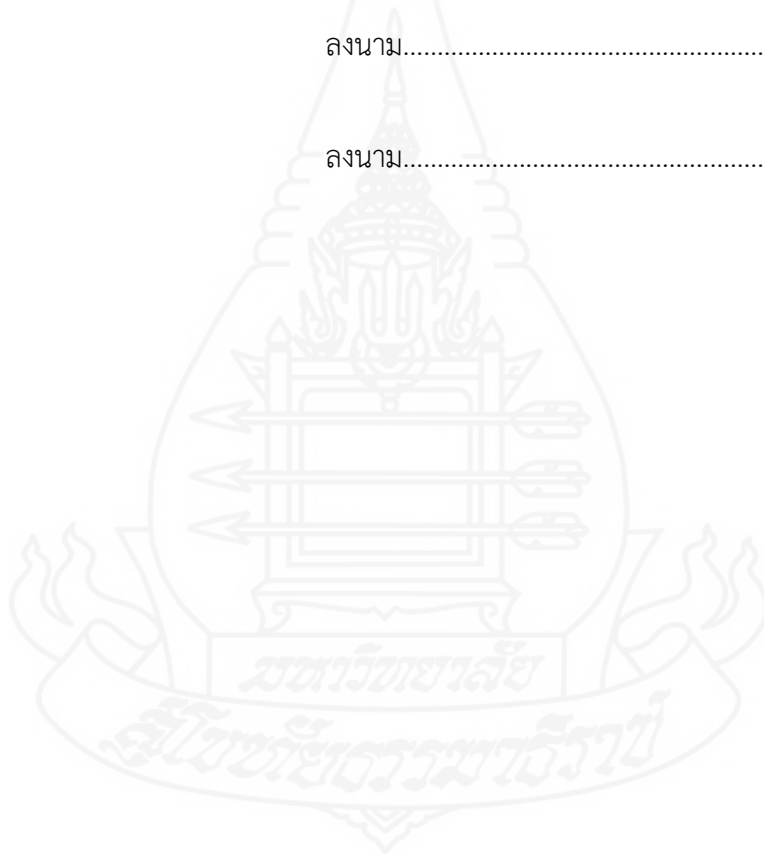
เอกสารแสดงการยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....ได้รับทราบ
ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี และผู้ดำเนินการวิจัยพร้อมจะ
ตอบคำถามที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจไม่ปิดบังจนข้าพเจ้าพอใจ รวมทั้งจะเปิดเผยข้อมูลเป็นสรุป
ผลการวิจัยต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ และมีสิทธิ์จะบอกเลิก
การเข้าร่วมการวิจัยโดยไม่มีผลกระทบต่อการรักษาของข้าพเจ้า จึงขอลงลายมือชื่อในใบยินยอมไว้
เป็นหลักฐานด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

ลงนาม.....(พยาน)

ลงนาม.....(พยาน)



แบบสอบถาม

เรื่อง ผลของโปรแกรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยง อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี

กลุ่มทดลองครั้งที่.....

เลขที่แบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามมีทั้งหมด 7 หน้า ประกอบด้วย 72 ข้อคำถาม มี 3 ส่วน ดังนี้

- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป | จำนวน 15 ข้อ |
| ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร | จำนวน 43 ข้อ |
| ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย | จำนวน 14 ข้อ |

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อคำถามและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หรือเติมข้อความลงใน

ช่องว่างตามความเป็นจริงที่ตรงกับข้อมูลท่านมากที่สุด

ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง
2. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี (ระบุอายุเต็ม ถ้ามากกว่า 6 เดือน นับเป็น 1 ปี)
3. สถานภาพสมรส

<input type="checkbox"/> 1. โสด	<input type="checkbox"/> 2. คู่
<input type="checkbox"/> 3. หม้าย	<input type="checkbox"/> 4. หย่า / แยกกันอยู่
4. การศึกษาสูงสุด

<input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้เรียน	<input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา
<input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษาตอนต้น	<input type="checkbox"/> 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.
<input type="checkbox"/> 5. อนุปริญญา/ปวส.	<input type="checkbox"/> 6. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า
5. อาชีพปัจจุบัน

<input type="checkbox"/> 1. เกษตรกร	<input type="checkbox"/> 2. ค้าขาย
<input type="checkbox"/> 3. แม่บ้าน/ พ่อบ้าน	<input type="checkbox"/> 4. รับจ้างทั่วไป
<input type="checkbox"/> 5. ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว	<input type="checkbox"/> 6. รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ
<input type="checkbox"/> 7. ไม่ได้ประกอบอาชีพ	<input type="checkbox"/> 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....

6. รายได้รวมของครอบครัวท่านต่อเดือน.....บาท

7. ความเพียงพอของรายได้ครอบครัว

- ☐1. เพียงพอมีเหลือเก็บ ☐2. เพียงพอ ไม่มีเหลือเก็บ
☐3. ไม่เพียงพอ แต่ไม่มีภาระหนี้สิน ☐4. ไม่เพียงพอ และมีภาระหนี้สิน

8. ปัจจุบันท่านได้ออกกำลังกายหรือไม่

- ☐1. ไม่ได้ออกกำลังกาย (ข้ามไป 10)
☐2. ออกกำลังกายแต่ไม่สม่ำเสมอ
☐3. ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ๆ ละอย่างน้อย 30 นาที

9. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายด้วยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐1. วิ่งเหยาะ ๆ ☐2. เดินเร็ว
☐3. แกว่งแขน ☐4. เต้นบาสโลป
☐5. เต้นแอโรบิค ☐6. ยางยืด
☐7. อื่นๆ โปรดระบุ.....

10. พฤติกรรมการสูบบุหรี่

- ☐1. สูบ.....มวน/วัน ☐2. ไม่สูบ(เลิกสูบบุหรี่แล้วมากกว่า 1 ปี)

11. พฤติกรรมการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- ☐1. ดื่ม วันละ.....แก้ว (แก้วละ 250 มิลลิลิตร)
☐2. ไม่ดื่มหรือเคยดื่มแต่หยุดแล้วมากกว่า 1 ปี

12. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐1. ไม่มี
☐2. มี ได้แก่
☐2.1 โรคเบาหวาน ☐2.2 โรคไขมันในเลือดสูงนาน.....ปี
☐2.3 โรคอ้วน ☐2.4 อื่น ๆ โปรดระบุ.....

13. ปัจจุบันท่านรับประทานยาเป็นประจำอยู่หรือไม่

- ☐1. ไม่ได้รับประทาน
☐2. รับประทาน โปรดระบุชื่อยา ขนาด และวิธีรับประทานยา
ชนิดที่ 1.
ชนิดที่ 2.
ชนิดที่ 3.

14. ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือไม่ ☐1. ไม่เคย ☐2. เคย ได้แก่

- ☐2.1 กิจกรรมเข้าค่ายวิถีธรรม ☐2.2 กิจกรรมค่ายลดพุง ลดโรค
☐2.3 กิจกรรมชมรมแอโรบิค-บาสโลป ☐2.4 อื่นๆ โปรดระบุ.....

ข้อมูลทางคลินิก (สำหรับผู้วิจัย)

15. ผลการตรวจประเมินภาวะสุขภาพกลุ่มเสี่ยง (ว.ด.ป.ที่ตรวจ.....)

15.1 น้ำหนักกิโลกรัม ส่วนสูงเซนติเมตร

ค่าดัชนีมวลกาย.....ก.ก./ม²

15.2 รอบเอวเซนติเมตร

15.3 ค่าความดันโลหิต

แขนขวา ครั้งที่ 1 .../...มม.ปรอท ครั้งที่ 2/.... มม.ปรอท ค่าเฉลี่ย /..... มม.ปรอท**แขนซ้าย** ครั้งที่ 1 .../...มม.ปรอท ครั้งที่ 2/.... มม.ปรอท ค่าเฉลี่ย /..... มม.ปรอท**ตอนที่ 2 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร**

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อคำถามและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับสิ่งที่ท่านปฏิบัติ
มากที่สุดในแต่ละข้อ โดยมีตัวเลือกดังนี้

- | | | | |
|---|---------------------------|---------|--|
| 5 | ปฏิบัติเป็นประจำ | หมายถึง | ปฏิบัติตามข้อความนั้น สัปดาห์ละ 7 วัน |
| 4 | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | หมายถึง | ปฏิบัติตามข้อความนั้น สัปดาห์ละ 5-6 วัน |
| 3 | ปฏิบัติบางครั้ง | หมายถึง | ปฏิบัติตามข้อความนั้น สัปดาห์ละ 3-4 วัน |
| 2 | ปฏิบัติน้อยครั้ง | หมายถึง | ปฏิบัติตามข้อความนั้น สัปดาห์ละ 1-2 วัน |
| 1 | ปฏิบัติน้อยมาก/ไม่ปฏิบัติ | หมายถึง | ปฏิบัติตามข้อความนั้น น้อยมากหรือไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้น ๆ เลย |

ข้อ	ข้อความ	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	น้อย ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ นักวิจัย
พฤติกรรมทั่วไปในการรับประทานอาหาร							
1	ท่านสามารถรับประทานอาหารตรงเวลา						FG -1 <input type="checkbox"/>
2	ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ						FG -2 <input type="checkbox"/>
3	ท่านสามารถรับประทานอาหารในแต่ละมื้อในปริมาณที่เท่าๆ กัน โดยรับประทานแต่พออิ่ม						FG -3 <input type="checkbox"/>
4	ท่านกินอาหารจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร						FG -4 <input type="checkbox"/>
5	ท่านรับประทานอาหารเย็นหลังเวลา 19.00 น.						FG -5 <input type="checkbox"/>
6	ท่านรับประทานอาหารมื้อเช้าน้อยที่สุด มื้อกลางวันมากขึ้นมา มื้อเย็นมากที่สุด (อาหารเย็นกินข้าวมากกว่า 2 ทัพพี)						FG -6 <input type="checkbox"/>

ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	สำหรับนักวิจัย
7	เมื่อท่านรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว ท่านจะไม่รับประทานข้าวในมื้อนั้น						FG -7 <input type="checkbox"/>
8	ท่านหรือสมาชิกในครอบครัวของท่านมักซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน หรือชอบรับประทานอาหารนอกบ้าน						FG -8 <input type="checkbox"/>
พฤติกรรมรับประทานอาหาร ธัญพืช ผักและผลไม้							
9	ท่านรับประทานข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวฮาง เป็นต้น ในแต่ละวันไม่เกิน 8 ทัพพี						FD -9 <input type="checkbox"/>
10	ท่านรับประทานถั่วเปลือกแข็ง เช่น ถั่วลิสง ถั่วอินคา มากกว่า 7 ส่วนต่อวัน (1 ส่วน เท่ากับ 1 ชีด)						FD -10 <input type="checkbox"/>
11	ท่านรับประทานผักที่เหมาะสม เช่น รับประทานผักใบเขียว ถั่วฝักยาว ผักกาด ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย กวางตุ้ง เป็นต้น ผักสุกไม่น้อยกว่าวันละ 5 ทัพพี หรือผักดิบไม่น้อยกว่าวันละ 10 ทัพพี						FD -11 <input type="checkbox"/>
12	ท่านรับประทานผลไม้สดไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง ชมพู่ แก้วมังกร กล้วยน้ำว้า มะม่วงดิบ เป็นต้น ไม่น้อยกว่าวันละ 4 ผลขนาดกลาง หรือ 8 ผลขนาดเล็ก						FD -12 <input type="checkbox"/>
13	ท่านรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น งา ถั่วขาว คื่นช่าย บล็อกเคอรี่ น้ำส้ม ข้าวโอ๊ต เป็นต้น						FD -13 <input type="checkbox"/>
14	ท่านรับประทานอาหารที่มีแมกนีเซียมสูง เช่น ถั่วลิสง น้ำเต้าหู้ พองเต้าหู้ เต้าหู้ เป็นต้น						FD -14 <input type="checkbox"/>
15	ท่านเลือกรับประทานนมพร่องมันเนย หรือผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ 3 ส่วน/วัน (450 ซีซี/วัน)						FD -15 <input type="checkbox"/>
16	ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา เนื้อไม่ติดมัน เป็นต้น ไม่น้อยกว่าวันละ 2 ฝ่ามือต่อวัน						FD -16 <input type="checkbox"/>

ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	สำหรับนักวิจัย
17	ท่านดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง ไม่เกิน 2 ครั้งต่อวัน						FD -17 <input type="checkbox"/>
18	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้าขาว เบียร์ เหล้าแดง ผู้หญิงไม่เกิน 1 ดื่ม ผู้ชายไม่เกิน 2 ดื่มต่อวัน (เหล้าขาว/เหล้าแดง 1 ดื่ม 30 cc. เบียร์ 1 ดื่ม 240 cc.)						FD -18 <input type="checkbox"/>
พฤติกรรมการรับประทานอาหารโซเดียมสูง							
19	ท่านใช้เกลือแกงปรุงอาหาร ไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือหากใช้น้ำปลาแทนไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน						FS -19 <input type="checkbox"/>
20	ท่านกินอาหาร ขนมห หรือเครื่องดื่มที่มีโซเดียมสูง เช่น สปอนด์เซอร์ มันฝรั่งทอด ขนมหกรอบ เป็นต้น						FS -20 <input type="checkbox"/>
21	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็มหรือใช้โซเดียมเป็นส่วนประกอบ เช่น น้ำปลา น้ำปลาร้า ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ซอสหอย ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ ผงชูรส รสดี สารกันบูด อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ผงฟู (ขนมปัง ขนมหเค้ก คุกกี้) เป็นต้น						FS -21 <input type="checkbox"/>
22	ท่านรับประทานอาหารที่ใช้เกลือถนอมอาหารได้แก่ เช่น เต้าหู้ยี้ แหนม ปูเค็ม ผลไม้ดอง ผักดอง อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป เป็นต้น						FS -22 <input type="checkbox"/>
23	ท่านรับประทานผัก ผลไม้หมักดอง เช่น หน่อไม้ดอง มะขามดอง มะม่วงดอง ผักเสี้ยนดอง ผักกาดดอง หอมดอง เป็นต้น						FS -23 <input type="checkbox"/>
24	ท่านจะเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือป่น หรือน้ำปลาพริกลงในอาหารเพิ่มเติมจากที่ปรุงรสมาแล้ว ทุกครั้งที่รับประทานอาหาร						FS -24 <input type="checkbox"/>
25	ท่านรับประทานอาหารแปรรูป เช่น ลูกชิ้น หมูยอ กุนเชียง แหนมหดิบ ไส้กรอกอีสาน หม่าล่า ไข่ต้ม ปลาต้ม เป็นต้น						FS -25 <input type="checkbox"/>

ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	สำหรับนักวิจัย
26	ท่านและครอบครัวปรุงอาหารโดยไม่ใช้ผงชูรส ชูปีก่อน (คนอร์) ชูผง (รสดี)						FS -26 <input type="checkbox"/>
27	ในมื้ออาหารของท่านมักจะมีพริกน้ำปลา หรือ แจ่วบอง หรือซอสสุเขาทอง หรือซอสพริก						FS -27 <input type="checkbox"/>
28	ท่านจะรับประทานน้ำซุสที่มากับกับอาหารจน หมด หรือรับประทานน้ำถ้วยเดียวจนหมด						FS -28 <input type="checkbox"/>
พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีไขมัน							
29	ท่านและครอบครัวเลือกใช้ไขมันในการ ประกอบอาหารที่เหมาะสม คือใช้น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง ในการผัด ใช้น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันรำข้าว ในการ ทอด						FF -29 <input type="checkbox"/>
30	ท่านเลือกใช้ไขมันในการประกอบอาหารใน ปริมาณไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน						FF -30 <input type="checkbox"/>
31	ท่านมักจะประกอบอาหารโดยใช้วิธีต้ม นึ่ง ลวก อบ แทนการทอด						FF -31 <input type="checkbox"/>
32	ท่านชอบรับประทานอาหาร เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวราดผัดกระเพรา หมูสามชั้น หนังสัตว์ ไส้กรอก กุนเชียง เบคอน ไก่ทอด หมูทอด ปาท่องโก๋ แครกหมู ก๋วยเตี๋ยวทอด ไช้ฉก กระทาทอด เป็นต้น						FF -32 <input type="checkbox"/>
33	ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงจากกะทิ เช่น แกง เขียวหวาน มัสมั่น แกงกะทิ ต้มข่าไก่ ต้ม สายบัว ก๋วยเตี๋ยวซี่ ฟักทองแกงบวช บัวลอย เป็นต้น						FF -33 <input type="checkbox"/>
34	ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันทรานส์สูง จำพวก เนย มาร์การีน ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ (เลย์ รวย เพื่อน ฮานามิ) เป็นต้น						FF -34 <input type="checkbox"/>
35	ท่านรับประทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ปลาหมึก อาหาร						FF -35 <input type="checkbox"/>

ข้อ	ข้อความ	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	น้อย ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ นักวิจัย
	ทะเลที่มีเปลือก (หอยแครง หอยแมลงภู่ หอยนางรม กุ้ง) เป็นต้น						
36	ก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป ท่านอ่านฉลากโภชนาการเพื่อพิจารณาปริมาณพลังงาน ใยอาหาร ไขมันทรานส์ โซเดียม ผงชูรส สารกันบูด						FF -36 <input type="checkbox"/>
พฤติกรรมการรับประทานอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล							
37	ท่านเลือกใช้น้ำตาลในการปรุงอาหารหรือเครื่องดื่มไม่เกิน 6 ช้อนชา หรือเติมนมข้นหวานในเครื่องดื่มไม่เกิน 1 ช้อนชา						FC -37 <input type="checkbox"/>
38	ท่านชอบรับประทานผลไม้ ที่มีรสหวาน เช่น น้อยหน่า ทูเรียน มะม่วงสุก ขนุนสุก ลำไย ละมุด เป็นต้น						FC -38 <input type="checkbox"/>
39	ท่านชอบรับประทานขนมหวาน เช่น ผลไม้เชื่อม หม้อแกง สังขยา ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง แกงบวด บัวลอย ลอดช่อง ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ โรตีสี เป็นต้น						FC -39 <input type="checkbox"/>
40	ท่านรับประทานขนม เช่น ไอศกรีม ลูกอม ช็อกโกแลต เค้ก ขนมปังสอดไส้ครีมต่างๆ เป็นต้น						FC -40 <input type="checkbox"/>
41	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม โอเลี้ยง ชาเย็น ชานมไข่มุก กาแฟสำเร็จรูป นมเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้บรรจุกล่อง เป็นต้น						FC -41 <input type="checkbox"/>
42	ท่านรับประทานขนมประเภท ขนมทอดเคลือบน้ำตาล เช่น ไข่หงส์ กล้วยข้าวเม่า เป็นต้น						FC -42 <input type="checkbox"/>
43	ท่านมักเติมน้ำตาลลงในอาหารจานเดียว เช่น ราดหน้า ก๋วยเตี๋ยว ผัดซีอิ้ว ผัดไทย เป็นต้น						FC -43 <input type="checkbox"/>

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อคำถามและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับสิ่งที่ท่านปฏิบัติมากที่สุดในแต่ละข้อ โดยมีตัวเลือกดังนี้

- | | | | |
|---|---------------------------|---------|---|
| 5 | ปฏิบัติเป็นประจำ | หมายถึง | ปฏิบัติตามข้อความนั้น สัปดาห์ละ 7 วัน |
| 4 | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | หมายถึง | ปฏิบัติตามข้อความนั้น สัปดาห์ละ 5-6 วัน |
| 3 | ปฏิบัติบางครั้ง | หมายถึง | ปฏิบัติตามข้อความนั้น สัปดาห์ละ 3-4 วัน |
| 2 | ปฏิบัติน้อยครั้ง | หมายถึง | ปฏิบัติตามข้อความนั้น สัปดาห์ละ 1-2 วัน |
| 1 | ปฏิบัติน้อยมาก/ไม่ปฏิบัติ | หมายถึง | ปฏิบัติได้น้อยมากหรือ ไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้น ๆ เลย |

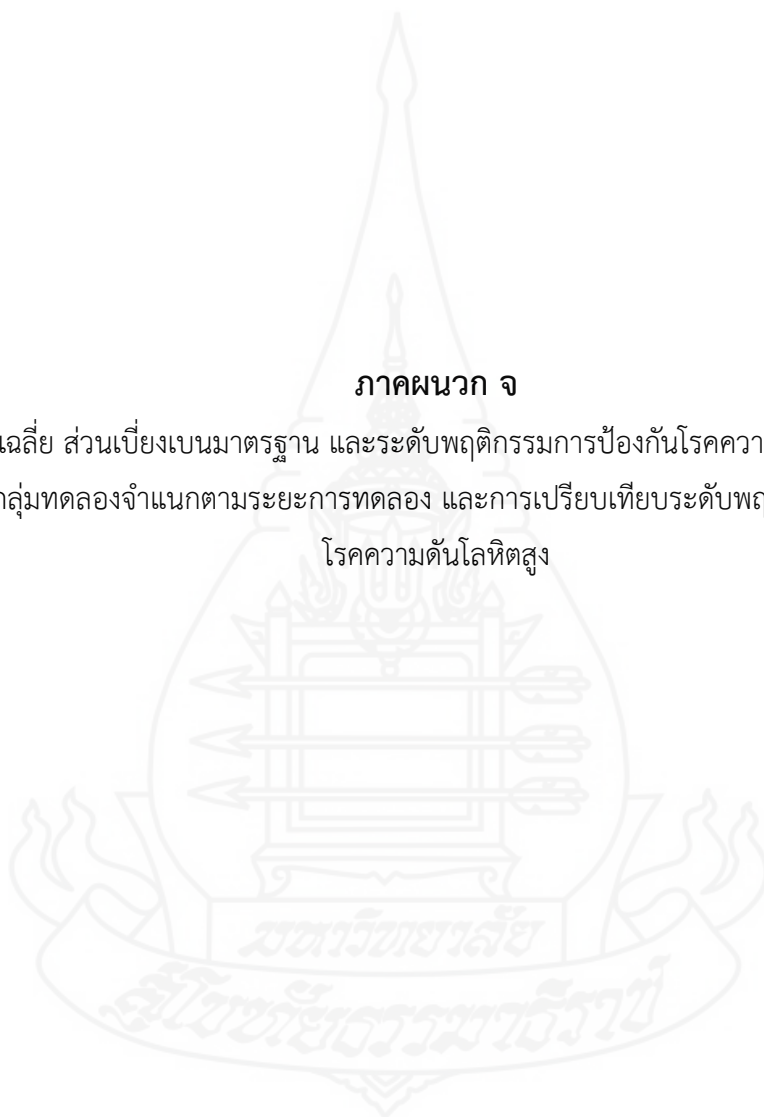
ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	สำหรับนักวิจัย
1	ท่านแต่งกายโดยสวมใส่เสื้อผ้าที่มีการระบายอากาศดี และสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย						Ex -1 <input type="checkbox"/>
2	ท่านออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารแล้วประมาณ 2 ชั่วโมง						Ex -2 <input type="checkbox"/>
3	ท่านออกกำลังกายในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง						Ex -3 <input type="checkbox"/>
4	ท่านมีการอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที ก่อนและหลังออกกำลังกาย						Ex -4 <input type="checkbox"/>
5	ท่านออกกำลังกาย เช่น แกว่งแขน เต้นแอโรบิก เต้นบาสโลบ เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน เป็นต้น อย่างต่อเนื่องครั้งละอย่างน้อย 30 นาที						Ex -5 <input type="checkbox"/>
6	ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หายใจเร็ว/แรงกว่าปกติเล็กน้อย แต่ไม่ถึงกับหอบ ยังพูดคุยได้จนจบประโยค ไม่สะดุด หรือจนกระทั่งเหงื่อออก						Ex -6 <input type="checkbox"/>
7	ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม						Ex -7 <input type="checkbox"/>

ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	สำหรับนักวิจัย
8	ท่านไม่หยุดออกกำลังกายในทันทีที่แต่ละความเร็วย่างช้า ๆ						Ex -8 <input type="checkbox"/>
9	ท่านจับชีพจรตนเองที่ข้อมือก่อนออกกำลังกายหลังนั่งพักอย่างน้อย 5 นาที หลังจากอบอุ่นร่างกายและเริ่มออกกำลังกาย เมื่อออกกำลังกายและหลังจากอบอุ่นร่างกายแล้ว นั่งพัก 5-10 นาทีจนหายเหนื่อย และจับชีพจรอีกครั้ง						Ex -9 <input type="checkbox"/>
10	ท่านออกกำลังกายเวลาใดก็ได้ที่ท่านสะดวกโดยไม่คำนึงสภาพอากาศ เวลา และสถานที่						Ex-10 <input type="checkbox"/>
11	ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนหรือหลังออกกำลังกาย						Ex-11 <input type="checkbox"/>
12	ท่านสังเกตอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย เช่น แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก หัวใจเต้นผิดปกติ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นต้น						Ex-12 <input type="checkbox"/>
13	เมื่อท่านพบอาการผิดปกติท่านจะหยุดออกกำลังกายแล้วนั่งพัก						Ex-13 <input type="checkbox"/>
14	ท่านทราบวิธีดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อพบอาการผิดปกติ เช่น ตะคริว หน้ามืด วิงเวียน เป็นต้น						Ex-14 <input type="checkbox"/>

ขอบคุณที่กรุณาตอบแบบสอบถามอย่างครบถ้วน

ภาคผนวก จ

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
ของกลุ่มทดลองจำแนกตามระยะการทดลอง และการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมป้องกัน
โรคความดันโลหิตสูง



ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มทดลองจำแนกตามระยะการทดลอง และการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้โปรแกรมฯ รายข้อ โดยใช้สถิติการทดสอบทีชนิดไม่อิสระ (Paired t-test) (n=30)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
พฤติกรรมทั่วไปในรับประทาน								
อาหาร								
1. ท่านสามารถรับประทานอาหารตรงเวลา	3.60	1.102	ปานกลาง	4.57	0.728	มากที่สุด	-4.455	.000*
2. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	4.30	1.119	มาก	4.80	0.610	มากที่สุด	-2.628	.014*
3. ท่านสามารถรับประทานอาหารในแต่ละมื้อในปริมาณที่เท่า ๆ กัน โดยรับประทานแต่พออิ่ม	4.10	1.062	มาก	4.43	0.898	มาก	-1.542	.013*
4. ท่านกินอาหารจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร	3.40	1.102	ปานกลาง	4.00	1.017	มาก	-2.426	.022*
5. ท่านรับประทานอาหารเย็นหลังเวลา 19.00 น.	2.50	1.306	ปานกลาง	2.37	1.608	มาก	.315	.755*
6. ท่านรับประทานอาหารมื้อเช้า น้อยที่สุด มื้อกลางวันมากขึ้นมา มื้อเย็นมากที่สุด (อาหารเย็นกินข้าวมากกว่า 2 ทัพพี)ในการประกอบอาหารประเภทการทอดทุกครั้ง เป็นต้น	2.83	1.147	ปานกลาง	3.40	1.476	มาก	-1.694	.001*
7. เมื่อท่านรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว ท่านจะไม่รับประทานข้าวในมื้อนั้น	2.77	0.817	ปานกลาง	3.70	1.418	มาก	.242	.010*
8. ท่านหรือสมาชิกในครอบครัวของท่านมักซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน หรือชอบรับประทานอาหารนอกบ้าน	3.50	1.106	มาก	3.70	1.055	มาก	-.722	.476*

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
พฤติกรรมกรับประทานอาหาร								
ธัญพืช ผักและผลไม้								
9. ท่านรับประทานข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวฮาง เป็นต้น ในแต่ละวันไม่เกิน 8 ทัพพี	2.57	0.971	ปานกลาง	2.97	1.326	ปานกลาง	-1.326	.195*
10. ท่านรับประทานถั่วเปลือกแข็ง เช่น ถั่วลิสง ถั่วอินคา มากกว่า 7 ส่วนต่อวัน (1 ส่วน เท่ากับ 1 ชีด)	2.67	0.758	ปานกลาง	3.23	1.006	ปานกลาง	2.149	.040*
11. ท่านรับประทานผักที่เหมาะสม เช่น รับประทานผักใบเขียว ถั่วฝักยาว ผักกาด ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย กวางตุ้ง เป็นต้น ผักสุกไม่น้อยกว่าวันละ 5 ทัพพี หรือผักดิบไม่น้อยกว่าวันละ 10 ทัพพี	3.77	1.006	มาก	4.50	0.820	มากที่สุด	-4.253	.000*
12. ท่านรับประทานผลไม้สดไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง ชมพู่ แก้วมังกร ถั่วลิสง มะม่วงดิบ เป็นต้น ไม่น้อยกว่าวันละ 4 ผลขนาดกลาง หรือ 8 ผลขนาดเล็ก	3.23	0.774	มาก	3.53	0.819	มาก	-1.557	.030*
ด้านการออกกำลังกาย								
13. ท่านรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น งา ถั่วขาว คื่นช่าย บล็อกเคอรี่ น้ำส้ม ข้าวโอ๊ต เป็นต้น	2.73	0.785	ปานกลาง	3.63	0.669	มาก	-4.267	.000*
14. ท่านรับประทานอาหารที่มีแมกนีเซียมสูง เช่น ถั่วลิสง น้ำเต้าหู้ ฟองเต้าหู้ เต้าหู้ เป็นต้น	2.77	0.935	ปานกลาง	3.57	0.626	มาก	-3.890	.001*
15. ท่านเลือกรับประทานนมพร่องมันเนย หรือผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ 3 ส่วน/วัน (450 ซีซี/วัน)	2.93	0.944	ปานกลาง	3.33	0.922	ปานกลาง	-1.588	.012*

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
16. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา เนื้อไม่ติดมัน เป็นต้น ไม่น้อยกว่าวันละ 2 ฝ่ามือต่อวัน	3.63	0.928	มาก	4.13	0.819	มาก	-2.628	.014*
17. ท่านดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง ไม่เกิน 2 ครั้งต่อวัน	2.53	1.306	ปานกลาง	4.53	0.681	มากที่สุด	-6.437	.000*
18. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้าขาว เบียร์ เหล้าแดง ผู้หญิงไม่เกิน 1 ดื่ม ผู้ชายไม่เกิน 2 ดื่มต่อวัน (เหล้าขาว/เหล้าแดง 1 ดื่ม 30 cc. เบียร์ 1 ดื่ม 240 cc.)	1.67	1.124	น้อย	4.57	0.679	มากที่สุด	-10.173	.000*
พฤติกรรมการรับประทานอาหาร								
โซเดียมสูง								
19. ท่านใช้เกลือแกงปรุงอาหาร ไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือหากใช้น้ำปลาแทนไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อ	3.83	1.206	มาก	4.40	0.814	มาก	-2.207	.035*
20. ท่านกินอาหาร ขนม หรือ เครื่องดื่มที่มีโซเดียมสูง เช่น สปอนด์เซอร์ มันฝรั่งทอด ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น	3.30	1.055	ปานกลาง	3.70	0.651	มาก	-1.934	.043*
21. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็มหรือใช้โซเดียมเป็นส่วนประกอบ เช่น น้ำปลา น้ำปลาร้า ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ซอสหอย ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ ผงชูรส รสดี สารกันบูด อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ผงฟู (ขนมปัง ขนมเค้ก คุกกี้) เป็นต้น	2.33	0.959	น้อย	4.03	0.850	มาก	-6.456	.000*
22. ท่านรับประทานอาหารที่ใช้เกลือถนอมอาหาร ได้แก่ เช่น เต้าหู้ยี้ แหนม ปูเค็ม ผลไม้ดอง ผักดอง อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป เป็นต้น	3.30	1.022	ปานกลาง	3.53	0.819	มาก	-.942	.354*

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
23. ท่านรับประทานผัก ผลไม้หมัก ดอง เช่น หน่อไม้ดอง มะขามดอง มะม่วงดอง ผักเสี้ยนดอง ผักกาด ดอง หอมดอง เป็นต้น	3.43	1.006	ปาน กลาง	3.67	0.661	มาก	-1.191	.243*
24. ท่านจะเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือ ป่น หรือน้ำปลาพริกลงในอาหาร เพิ่มเติมจากที่ปรุงรสมาแล้วทุกครั้ง ที่รับประทานอาหาร	2.80	1.375	ปาน กลาง	4.03	0.809	มาก	-4.644	.000*
25. ท่านรับประทานอาหารแปรรูป เช่น ลูกชิ้น หมูยอ กุนเชียง แหนม ดิบ ไส้กรอกอีสาน หม่า ไส้ฮั่ว ปลาต้ม เป็นต้น	3.30	0.794	ปาน กลาง	3.47	0.730	ปาน กลาง	-.867	.393*
26. ท่านและครอบครัวปรุงอาหาร โดยไม่ใช้ผงชูรส ซุปก้อน (คนอร์) ซุปผง (รสดี)	3.53	1.383	มาก	3.90	1.094	มาก	-1.233	.028*
27. ในมื้ออาหารของท่านมักจะมี พริกน้ำปลา หรือแจ่วบอง หรือซอส ภูเขาทอง หรือซอสพริก	2.47	1.137	น้อย	3.77	0.935	มาก	-4.448	.000*
28. ท่านจะรับประทานน้ำซุพที่มา กับกับอาหารจานหมด หรือ รับประทานน้ำก๋วยเตี๋ยวจานหมด	3.63	1.129	มาก	3.73	1.172	มาก	-.317	.754*
พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ที่มีไขมัน								
29. ท่านและครอบครัวเลือกใช้ น้ำมันในการประกอบอาหารที่ เหมาะสม คือใช้น้ำมันรำข้าว น้ำมัน ดอกคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง ในการ ผัด ใช้น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมัน รำข้าว ในการทอด	3.87	1.224	มาก	4.03	1.189	มาก	-.645	.524*

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
30. ท่านเลือกใช้ไขมันในการประกอบอาหารในปริมาณไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน	3.47	1.307	ปานกลาง	3.91	0.514	มาก	-2.745	.023*
31. ท่านมักจะประกอบอาหารโดยใช้วิธีต้ม นึ่ง ลวก อบ แทนการทอด	3.70	1.179	มาก	4.01	1.050	มาก	-1.071	.293*
32. ท่านชอบรับประทานอาหาร เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวราดผัดกระเพรา หมูสามชั้น หนังสัตว์ ไส้กรอก กุนเชียง เบคอน ไก่ทอด หมูทอด ปาท่องโก๋ แครกหมู กลัวยทอด ไชนักระเทียมทอด เป็นต้น	3.47	1.106	ปานกลาง	3.83	0.834	มาก	-1.578	.025*
33. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงจากกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน มัสมัน แกงกะทิ ต้มข่าไก่ ต้มสาบัว กลัวยบวชชี ฟักทองแกงบวช บัวลอย เป็นต้น	3.07	0.776	ปานกลาง	3.50	0.572	มาก	-.215	.831*
34. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันทรานส์สูง จำพวก เนย มาร์การีน ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ (เลย์ รวยเพื่อน ฮานามิ) เป็นต้น	3.73	0.907	มาก	3.77	0.817	มาก	-.158	.876*
35. ท่านรับประทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ปลาหมึก อาหารทะเลที่มีเปลือก (หอยแครง หอยแมลงภู่ หอยนางรม กุ้ง) เป็นต้น	3.57	0.679	มาก	3.90	0.803	มาก	-1.775	.086*
36. ก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป ท่านอ่านฉลากโภชนาการเพื่อพิจารณาปริมาณพลังงาน ใยอาหาร ไขมันทรานส์ โซเดียม ผงชูรส สารกันบูด	3.77	1.357	มาก	4.17	0.834	มาก	-2.343	.090*

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
พฤติกรรมกรับประทานอาหาร								
จำพวกแป้งและน้ำตาล								
37. ท่านเลือกใช้น้ำตาลในการปรุงอาหารหรือเครื่องดื่มไม่เกิน 6 ช้อนชา หรือเติมนมข้นหวานในเครื่องดื่มไม่เกิน 1 ช้อนชา	2.90	.995	ปานกลาง	3.30	1.179	ปานกลาง	-1.309	.201*
38. ท่านชอบรับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น น้อยหน่า ทุเรียน มะม่วงสุก ขนุนสุก ลำไย ละมุด เป็นต้น	3.03	.999	ปานกลาง	3.53	0.937	มาก	-2.055	.049*
39. ท่านชอบรับประทานขนมหวาน เช่น ผลไม้เชื่อม หม้อแกง สังขยา ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง แกงบวช บัวลอย ลอดช่อง ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ โรตี เป็นต้น	3.70	0.794	มาก	3.80	0.887	มาก	-.532	.599*
40. ท่านรับประทานขนม เช่น ไอศกรีม ลูกอม ช็อกโกแลต เค้ก ขนมปังสอดไส้ครีมต่างๆ เป็นต้น	3.33	0.805	ปานกลาง	3.87	0.730	มาก	-2.387	.002*
41. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม โอเลี้ยง ชาเย็น ชานมไข่มุก กาแฟสำเร็จรูป นมเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้บรรจุกล่อง เป็นต้น	3.53	0.860	มาก	3.77	0.817	มาก	-1.229	.229*
42. ท่านรับประทานขนมประเภทขนมทอดเคลือบน้ำตาล เช่น ไข่หงส์ กัลล้วยข้าวเม่า เป็นต้น	3.53	0.900	มาก	4.67	.844	มากที่สุด	-4.680	.000*
43. ท่านมักเติมน้ำตาลลงในอาหารจานเดียว เช่น ราดหน้า ก๋วยเตี๋ยว ผัดซีอิ๊ว ผัดไทย เป็นต้น	2.83	1.177	ปานกลาง	3.87	0.730	มาก	-4.447	.000*

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
พฤติกรรมการออกกำลังกาย								
1. ท่านแต่งกายโดยสวมใส่เสื้อผ้าที่มีการระบายอากาศดี และสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.57	1.357	มาก	4.27	0.944	มาก	-2.395	.023*
2. ท่านออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารแล้วประมาณ 2 ชั่วโมง	2.60	1.303	ปานกลาง	4.17	1.315	มาก	-4.460	.000*
3. ท่านออกกำลังกายในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง	3.80	1.297	มาก	4.53	0.900	มากที่สุด	-2.552	.016*
4. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที ก่อนและหลังออกกำลังกาย	3.37	1.326	ปานกลาง	4.63	0.850	มากที่สุด	-4.604	.000*
5. ท่านออกกำลังกาย เช่น แกว่งแขน เดินแอโรบิก เดินบาสโลบ เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน เป็นต้น อย่างต่อเนื่องครั้งละอย่างน้อย 30 นาที	3.53	1.137	มาก	4.53	0.681	มากที่สุด	-4.257	.000*
6. ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หายใจเร็ว/แรงกว่าปกติเล็กน้อย แต่ไม่ถึงกับหอบ ยังพูดคุยได้จนจบประโยค ไม่สะดุด หรือจนกระทั่งเหงื่อออก	2.67	1.028	ปานกลาง	4.27	1.143	มาก	-5.845	.000
7. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม	3.70	1.236	มาก	4.53	0.860	มากที่สุด	-3.068	.005*
8. ท่านไม่หยุดออกกำลังกายในทันทีแต่ลดความเร็วลงอย่างช้าๆ	3.30	1.466	ปานกลาง	4.60	0.814	มากที่สุด	-4.640	.000*

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
9. ท่านจับชีพจรตนเองที่ข้อมือก่อน ออกกำลังกายหลังนั่งพักอย่างน้อย 5 นาที หลังจากอบอุ่นร่างกายและ เริ่มออกกำลังกาย เมื่อออกกำลังกาย และหลังจากอบอุ่นร่างกายแล้ว นั่งพัก 5-10 นาทีจนหายเหนื่อย และจับชีพจรอีกครั้ง	2.80	1.375	ปาน กลาง	3.90	1.296	มาก	-3.705	.001*
10. ท่านออกกำลังกายเวลาใดก็ได้ ที่ท่านสะดวก โดยไม่คำนึงสภาพ อากาศ เวลา และสถานที่	3.00	1.313	ปาน กลาง	2.70	1.535	ปาน กลาง	.858	.398
11. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อน หรือหลังออกกำลังกาย	3.40	0.855	ปาน กลาง	4.70	0.596	มากที่สุด	-4.557	.000*
12. ท่านสังเกตอาการผิดปกติขณะ ออกกำลังกาย เช่น แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก หัวใจเต้นผิดปกติ เวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นต้น	2.43	1.278	น้อย	3.33	1.516	มาก	-2.851	.008*
13. เมื่อท่านพบอาการผิดปกติท่าน จะหยุดออกกำลังกายแล้วนั่งพัก	2.87	1.383	ปาน กลาง	4.50	1.042	มากที่สุด	-5.226	.000*
14. ท่านทราบวิธีดูแลตนเอง เบื้องต้นเมื่อพบอาการผิดปกติ เช่น ตะคริว หน้ามืด เวียน เป็นต้น	3.07	1.530	ปาน กลาง	4.37	1.189	มาก	-4.448	.000*

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ของกลุ่มทดลองจำแนกตามระยะการทดลอง และการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรม ป้องกันโรคความดันโลหิตสูงหลังใช้โปรแกรมฯ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ รายข้อ โดยใช้สถิติการทดสอบทีชนิดอิสระ (Independent t-test) (n=30)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
พฤติกรรมทั่วไปในรับประทาน								
อาหาร								
1. ท่านสามารถรับประทานอาหารตรงเวลา	4.57	0.728	มากที่สุด	3.50	0.861	มาก	5.182	.000*
2. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	4.80	0.610	มากที่สุด	3.77	0.971	มาก	4.934	.000*
3. ท่านสามารถรับประทานอาหารในแต่ละมื้อในปริมาณที่เท่าๆ กัน โดยรับประทานแต่พออิ่ม	4.43	0.898	มาก	3.47	0.973	ปานกลาง	3.999	.000*
4. ท่านกินอาหารจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร	4.00	1.017	มาก	2.50	0.731	ปานกลาง	6.559	.000*
5. ท่านรับประทานอาหารเย็นหลังเวลา 19.00 น.	2.37	1.608	น้อย	2.23	0.774	น้อย	.409	.684*
6. ท่านรับประทานอาหารมื้อเช้า น้อยที่สุด มื้อกลางวันมากขึ้น มื้อเย็นมากที่สุด (อาหารเย็นกินข้าวมากกว่า 2 ทัพพีในการประกอบอาหารประเภทการทอดทุกครั้ง เป็นต้น	3.40	1.476	มาก	2.50	0.861	ปานกลาง	2.884	.005*
7. เมื่อท่านรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว ท่านจะไม่รับประทานข้าวในมือนั้น	3.70	1.418	มาก	3.60	0.932	มาก	-2.905	.005*
8. ท่านหรือสมาชิกในครอบครัวของท่านมักซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน หรือชอบรับประทานอาหารนอกบ้าน	3.70	1.055	มาก	2.80	0.847	ปานกลาง	3.643	.001*

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
พฤติกรรมมารับประทานอาหาร								
ธัญพืช ผักและผลไม้								
9. ท่านรับประทานข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวฮาง เป็นต้น ในแต่ละวันไม่เกิน 8 ทัพพี	2.97	1.326	มาก	3.13	0.860	ปานกลาง	-0.578	.566*
10. ท่านรับประทานถั่วเปลือกแข็ง เช่น ถั่วลิสง ถั่วอินคา มากกว่า 7 ส่วนต่อวัน (1 ส่วน เท่ากับ 1 ชีด)	3.23	1.006	มาก	3.10	0.923	ปานกลาง	-3.477	.001*
11. ท่านรับประทานผักที่เหมาะสม เช่น รับประทานผักใบเขียว ถั่วฝักยาว ผักกาด ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย กวางตุ้ง เป็นต้น ผักสุกไม่น้อยกว่าวันละ 5 ทัพพี หรือผักดิบไม่น้อยกว่าวันละ 10 ทัพพี	4.50	0.820	มากที่สุด	3.40	1.003	ปานกลาง	4.649	.000*
12. ท่านรับประทานผลไม้สดไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง ชมพู่ แก้วมังกร ถั่วลิสง น้ำมะม่วงดิบ เป็นต้น ไม่น้อยกว่าวันละ 4 ผลขนาดกลาง หรือ 8 ผลขนาดเล็ก	3.53	0.819	มาก	3.30	0.915	ปานกลาง	1.040	.030*
ด้านการออกกำลังกาย								
13. ท่านรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น งา ถั่วขาว คื่นช่าย บล็อกเคอรี่ น้ำส้ม ข้าวโอ๊ต เป็นต้น	3.63	0.669	มาก	3.10	0.885	ปานกลาง	2.634	.011*
14. ท่านรับประทานอาหารที่มีแมกนีเซียมสูง เช่น ถั่วลิสง น้ำเต้าหู้ ฟองเต้าหู้ เต้าหู้ เป็นต้น	3.57	0.626	มาก	3.30	0.837	ปานกลาง	1.398	.168*
15. ท่านเลือกรับประทานนมพร่องมันเนย หรือผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ 3 ส่วน/วัน (450 ซีซี/วัน)	3.33	0.922	มาก	3.30	0.915	ปานกลาง	.141	.889*

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
16. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา เนื้อไม่ติดมัน เป็นต้น ไม่น้อยกว่าวันละ 2 ฝ่ามือต่อวัน	4.13	0.819	มาก	3.40	0.855	ปานกลาง	3.392	.001*
17. ท่านดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง ไม่เกิน 2 ครั้งต่อวัน	4.53	0.681	มากที่สุด	3.33	0.922	ปานกลาง	5.732	.000*
18. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้าขาว เบียร์ เหล้าแดง ผู้หญิงไม่เกิน 1 ดื่ม ผู้ชายไม่เกิน 2 ดื่มต่อวัน (เหล้าขาว/เหล้าแดง 1 ดื่ม 30 cc. เบียร์ 1 ดื่ม 240 cc.)	4.57	0.679	มากที่สุด	2.87	1.106	ปานกลาง	7.175	.000*
พฤติกรรมการรับประทานอาหาร								
โซเดียมสูง								
19. ท่านใช้เกลือแกงปรุงอาหาร ไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือหากใช้น้ำปลาแทนไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อ	4.40	0.814	มาก	3.47	0.973	ปานกลาง	4.030	.000*
20. ท่านกินอาหาร ขนม หรือ เครื่องดื่มที่มีโซเดียมสูง เช่น สปอนด์เซอร์ มันฝรั่งทอด ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น	3.70	0.651	มาก	2.73	5.583	ปานกลาง	4.032	.000*
21. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็มหรือใช้โซเดียมเป็นส่วนประกอบ เช่น น้ำปลา น้ำปลาร้า ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ซอสหอย ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ ผงชูรส รสดี สารกันบูด อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ผงฟู (ขนมปัง ขนมเค้ก คุกกี้) เป็นต้น	4.03	0.850	มาก	2.67	0.959	ปานกลาง	5.841	.000*
22. ท่านรับประทานอาหารที่ใช้เกลือถนอมอาหาร ได้แก่ เช่น เต้าหู้ยี้ แหนม ปูเค็ม ผลไม้ดอง ผักดอง อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป เป็นต้น	3.53	0.819	มาก	2.97	1.033	ปานกลาง	2.354	.022*

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
23. ท่านรับประทานผัก ผลไม้หมัก ดอง เช่น หน่อไม้ดอง มะขามดอง มะม่วงดอง ผักเสี้ยนดอง ผักกาด ดอง หอมดอง เป็นต้น	3.67	0.661	มาก	3.03	1.159	ปาน กลาง	2.600	.012*
24. ท่านจะเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือ ป่น หรือน้ำปลาพริกลงในอาหาร เพิ่มเติมจากที่ปรุงรสมาแล้วทุกครั้ง ที่รับประทานอาหาร	4.03	0.809	มาก	2.90	1.094	ปาน กลาง	4.563	.000*
25. ท่านรับประทานอาหารแปรรูป เช่น ลูกชิ้น หมูยอ กุนเชียง แหนม ดิบ ไส้กรอกอีสาน หม่า ไส้อั่ว ปลาต้ม เป็นต้น	3.47	0.730	มาก	3.03	0.890	ปาน กลาง	2.062	.044*
26. ท่านและครอบครัวปรุงอาหาร โดยไม่ใช้ผงชูรส ซุปก้อน (คะนอร์) ซุปผง (รสดี)	3.90	1.094	มาก	3.00	1.017	ปาน กลาง	3.300	.002*
27. ในมื้ออาหารของท่านมักจะมี พริกน้ำปลา หรือแจ่วบอง หรือซอส ภูเขาทอง หรือซอสพริก	3.77	0.935	มาก	2.57	0.858	ปาน กลาง	5.178	.000*
28. ท่านจะรับประทานน้ำซุพที่มา กับกับอาหารจานหมด หรือ รับประทานน้ำก๋วยเตี๋ยวจานหมด	3.73	1.172	มาก	2.73	0.944	ปาน กลาง	3.638	.001*
พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีไขมัน								
29. ท่านและครอบครัวเลือกใช้ น้ำมันในการประกอบอาหารที่ เหมาะสม คือใช้น้ำมันรำข้าว น้ำมัน ดอกคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง ในการ ผัด ใช้น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมัน รำข้าว ในการทอด	4.03	1.189	มาก	3.27	0.980	ปาน กลาง	2.095	.041*

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
30. ท่านเลือกใช้ใช้น้ำมันในการประกอบอาหารในปริมาณไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน	3.91	0.514	มาก	3.03	0.964	ปานกลาง	1.502	.139*
31. ท่านมักจะประกอบอาหารโดยใช้วิธีต้ม นึ่ง ลวก อบ แทนการทอด	4.01	1.050	มาก	3.57	1.006	มาก	1.632	.018*
32. ท่านชอบรับประทานอาหาร เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวราดผัดกระเพรา หมูสามชั้น หนังสัตว์ ไส้กรอก กุนเชียง เบคอน ไก่ทอด หมูทอด ปาท่องโก๋ แครกหมู กล้วยทอด ไข่นกกระทาทอด เป็นต้น	3.83	0.834	มาก	2.87	0.973	ปานกลาง	4.131	.000*
33. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงจากกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน มัสมั่น แกงกะทิ ต้มข่าไก่ ต้มสายบัว กล้วยบวชชี ฟักทองแกงบวช บัวลอย เป็นต้น	3.50	0.572	มาก	3.07	0.868	ปานกลาง	2.282	.026*
34. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันทรานส์สูง จำพวก เนย มาร์การีน ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ (เลย์ รวยเพื่อน ฮานามิ) เป็นต้น	3.77	0.817	มาก	3.03	0.850	ปานกลาง	3.406	.001*
35. ท่านรับประทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ปลาหมึก อาหารทะเลที่มีเปลือก (หอยแครง หอยแมลงภู่ หอยนางรม กุ้ง) เป็นต้น	3.90	0.803	มาก	3.17	1.020	ปานกลาง	3.094	.003*
36. ก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป ท่านอ่านฉลากโภชนาการเพื่อพิจารณาปริมาณพลังงาน ใยอาหาร ไขมันทรานส์ โซเดียม ผงชูรส สารกันบูด	4.17	0.834	มาก	3.17	0.950	ปานกลาง	4.333	.000*

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
พฤติกรรมกรับประทานอาหาร								
จำพวกแป้งและน้ำตาล								
37. ท่านเลือกใช้น้ำตาลในการปรุงอาหารหรือเครื่องดื่มไม่เกิน 6 ช้อนชา หรือเติมนมข้นหวานในเครื่องดื่มไม่เกิน 1 ช้อนชา	3.30	1.179	มาก	2.87	0.860	ปานกลาง	1.626	.110*
38. ท่านชอบรับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น น้อยหน่า ทุเรียน มะม่วงสุก ขนุนสุก ลำไย ละมุด เป็นต้น	3.53	0.937	มาก	3.00	0.788	ปานกลาง	2.386	.020*
39. ท่านชอบรับประทานขนมหวาน เช่น ผลไม้เชื่อม หม้อแกง สังขยา ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง แงบวช บัวลอย ลอดช่อง ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ โรตีสี่ เป็นต้น	3.80	0.887	มาก	2.97	0.890	ปานกลาง	3.633	.001*
40. ท่านรับประทานขนม เช่น ไอศกรีม ลูกอม ช็อกโกแลต เค้ก ขนมปังสอดไส้ครีมต่างๆ เป็นต้น	3.87	0.730	มาก	3.13	0.900	ปานกลาง	3.467	.001*
41. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม โอเลี้ยง ชาเย็น ชานม ไข่มุก กาแฟสำเร็จรูป นมเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้บรรจุกล่อง เป็นต้น	3.77	0.817	มาก	2.77	1.006	ปานกลาง	4.225	.000*
42. ท่านรับประทานขนมประเภทขนมทอดเคลือบน้ำตาล เช่น ไข่หงส์ กล้วยข้าวเม่า เป็นต้น	4.67	.844	มากที่สุด	3.07	0.980	ปานกลาง	1.921	.060*
43. ท่านมักเติมน้ำตาลลงในอาหารจานเดียว เช่น ราดหน้า ก๋วยเตี๋ยว ผัดซีอิ๊ว ผัดไทย เป็นต้น	3.87	0.730	มาก	2.83	0.913	ปานกลาง	4.841	.000*

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
พฤติกรรมการออกกำลังกาย								
1. ท่านแต่งกายโดยสวมใส่เสื้อผ้าที่มีการระบายอากาศดี และสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	4.27	0.944	มาก	3.33	0.758	ปานกลาง	4.221	.000*
2. ท่านออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารแล้วประมาณ 2 ชั่วโมง	4.17	1.315	มาก	3.13	1.008	ปานกลาง	3.415	.001*
3. ท่านออกกำลังกายในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง	4.53	0.900	มากที่สุด	3.63	1.033	มาก	3.598	.001*
4. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที ก่อนและหลังออกกำลังกาย	4.63	0.850	มากที่สุด	3.53	1.074	มาก	4.398	.000*
5. ท่านออกกำลังกาย เช่น แกว่งแขน เต้นแอโรบิก เต้นบาสโลบ เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน เป็นต้น อย่างต่อเนื่องครั้งละอย่างน้อย 30 นาที	4.53	0.681	มากที่สุด	3.47	1.074	ปานกลาง	4.592	.000*
6. ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หายใจเร็ว/แรงกว่าปกติ เล็กน้อย แต่ไม่ถึงกับหอบ ยังพูดคุยได้จนจบประโยค ไม่สะดุด หรือจนกระทั่งเหงื่อออก	4.27	1.143	มาก	3.43	0.898	ปานกลาง	3.141	.003*
7. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม	4.53	0.860	มากที่สุด	3.37	1.066	ปานกลาง	4.664	.000*
8. ท่านไม่หยุดออกกำลังกายในทันทีแต่ลดความเร็วลงอย่างช้าๆ	4.60	0.814	มากที่สุด	3.50	1.042	มาก	4.557	.000*

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนใช้โปรแกรมฯ			หลังใช้โปรแกรมฯ			t	p-value
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
9. ท่านจับชีพจรตนเองที่ข้อมือก่อน ออกกำลังกายหลังนั่งพักอย่างน้อย 5 นาที หลังจากอบอุ่นร่างกายและ เริ่มออกกำลังกาย เมื่อออกกำลังกาย และหลังจากอบอุ่นร่างกายแล้ว นั่งพัก 5-10 นาทีจนหายเหนื่อย และจับชีพจรอีกครั้ง	3.90	1.296	มาก	3.30	0.988	ปาน กลาง	2.017	.048*
10. ท่านออกกำลังกายเวลาใดก็ได้ที่ ท่านสะดวก โดยไม่คำนึงถึงสภาพ อากาศ เวลา และสถานที่	2.70	1.535	ปาน กลาง	2.57	1.135	ปาน กลาง	.383	.703*
11. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อน หรือหลังออกกำลังกาย	4.70	0.596	มากที่สุด	3.33	1.028	ปาน กลาง	6.298	.000*
12. ท่านสังเกตอาการผิดปกติขณะ ออกกำลังกาย เช่น แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก หัวใจเต้นผิดปกติ เวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นต้น	3.33	1.516	มาก	2.97	0.999	ปาน กลาง	1.106	.273*
13. เมื่อท่านพบอาการผิดปกติท่าน จะหยุดออกกำลังกายแล้วนั่งพัก	4.50	1.042	มากที่สุด	3.30	1.119	ปาน กลาง	4.299	.000*
14. ท่านทราบวิธีดูแลตนเอง เบื้องต้นเมื่อพบอาการผิดปกติ เช่น ตะคริว หน้ามืด เวียน เป็นต้น	4.37	1.189	มาก	3.33	0.994	ปาน กลาง	3.653	.001*

ภาคผนวก ฉ

การทดสอบ Assumption กลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังใช้โปรแกรมฯ

โดยใช้สถิติ One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test



ตารางที่ 1 การทดสอบ Assumption กลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังใช้โปรแกรมฯ โดยใช้สถิติ
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

พฤติกรรม (N=30)	\bar{X}	S.D.	t	P-value
กลุ่มเปรียบเทียบก่อนทดลอง				
พฤติกรรมทั่วไปในการรับประทานอาหาร	3.35	3.38	.176	.058
พฤติกรรมการรับประทานอาหารธัญพืช ผักและผลไม้	3.29	5.71	.125	.200
พฤติกรรมการรับประทานอาหารโซเดียมสูง	2.93	5.20	.190	.007
พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีไขมัน	3.27	3.25	.162	.043
พฤติกรรมการรับประทานอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล	3.13	7.15	.217	.001
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	3.44	6.47	.146	.104
พฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	3.14	3.05	.117	.041
ดัชนีมวลกาย	25.59	3.03	.120	.200
รอบเอว	85.07	8.75	.147	.098
ความดันโลหิตซิสโตลิก	130.03	4.93	.114	.200
ความดันโลหิตไดแอสโตลิก	75.45	7.08	.145	.110
กลุ่มเปรียบเทียบหลังทดลอง				
พฤติกรรมทั่วไปในการรับประทานอาหาร	3.05	2.38	.105	.200
พฤติกรรมการรับประทานอาหารธัญพืช ผักและผลไม้	3.22	6.20	.161	.055
พฤติกรรมการรับประทานอาหารโซเดียมสูง	3.01	6.82	.160	.058
พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีไขมัน	3.14	2.75	.231	.000
พฤติกรรมการรับประทานอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล	2.94	3.87	.129	.200
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	3.30	6.92	.123	.200
พฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	3.32	3.06	.125	.210
ดัชนีมวลกาย	25.71	3.06	.137	.160
รอบเอว	84.23	8.01	.114	.200
ความดันโลหิตซิสโตลิก	127.63	5.70	.143	.122
ความดันโลหิตไดแอสโตลิก	76.16	4.74	.177	.017

ตารางที่ 1 (ต่อ)

พฤติกรรม (N=30)	\bar{X}	S.D.	t	P-value
กลุ่มทดลองก่อนทดลอง				
พฤติกรรมทั่วไปในการรับประทานอาหาร	3.38	3.19	.134	.176
พฤติกรรมการรับประทานธัญพืช ผักและผลไม้	2.85	3.30	.127	.200
พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าเพียงสูง	3.19	4.00	.095	.200
พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีไขมัน	3.65	3.48	.103	.200
พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าจำพวกแป้ง และน้ำตาล	3.38	3.58	.092	.200
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	3.22	8.34	.120	.200
พฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	3.25	2.43	.130	.013
ดัชนีมวลกาย	27.13	3.16	.082	.200
รอบเอว	90.83	8.50	.133	.189
ความดันโลหิตซิสโตลิก	129.80	7.16	.104	.200
ความดันโลหิตไดแอสโตลิก	75.15	7.32	.182	.013
กลุ่มทดลองหลังทดลอง				
พฤติกรรมทั่วไปในการรับประทานอาหาร	3.75	3.58	.120	.200
พฤติกรรมการรับประทานธัญพืช ผักและผลไม้	3.70	4.03	.131	.198
พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าเพียงสูง	3.82	3.43	.122	.200
พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีไขมัน	2.76	2.76	.172	.054
พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าจำพวกแป้ง และน้ำตาล	3.66	3.23	.182	.013
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	4.21	6.23	.265	.000
พฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	3.87	3.27	.079	.200
ดัชนีมวลกาย	25.76	3.32	.120	.200
รอบเอว	87.23	8.06	.147	.098
ความดันโลหิตซิสโตลิก	121.50	8.55	.145	.110
ความดันโลหิตไดแอสโตลิก	74.00	6.09	.114	.200