

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

12. ท่านดูแลความสะอาดร่างกาย ดังนี้

- 12.1 อาบน้ำ () วันละ 2 ครั้ง พร้อมทั้งความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก
() วันละ 1-2 ครั้ง พร้อมทั้งความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก

- 12.2 แปรงฟัน () วันละ 1 ครั้ง เช้าหรือก่อนนอน
() วันละ 2 ครั้ง เช้า และก่อนนอน
() วันละ 3 ครั้ง เช้า กลางวัน และก่อนนอน

12.3 ดูแลเท้า เกี่ยวกับการทำความสะอาด

- () ทำความสะอาดเท้าเป็นพิเศษโดยการแช่เท้า ขัดล้าง
พร้อมทั้งตรวจดูนิ้วและง่ามเท้า
() ไม่ได้ทำความสะอาดพิเศษ เพียงแต่ล้างเท้าขณะอาบน้ำ

เกี่ยวกับการตัดเล็บเท้า () ตัดแบบตรง

() ตัดแบบโค้ง

() ไม่ตัดเล็บและสกปรก

เกี่ยวกับรองเท้า () สวมรองเท้าชนิด.....

() ไม่สวม

13. ท่านได้ออกกำลังกายหรือไม่

- () ออกกำลังกาย () ไม่ได้ออกกำลังกาย

14. ท่านได้รับการสอนเกี่ยวกับโรคเบาหวานและการปฏิบัติตนในด้านต่าง ๆ หรือไม่

() ได้รับการสอน (ตอบข้อ 15)

() ไม่ได้ได้รับการสอน

15. ท่านได้รับการสอนในหัวข้อใดบ้างเกี่ยวกับเบาหวาน และปฏิบัติตนในหัวข้อใดบ้าง

() โรคเบาหวานคืออะไร บอกความหมาย.....

() วิธีการควบคุมโรคเบาหวาน ประกอบด้วยอะไร.....

() การควบคุมโรคเบาหวานด้วยอาหาร

() การควบคุมโรคเบาหวาน การออกกำลังกาย

() การควบคุมโรคเบาหวาน ยารักษาหรือยาฉีด

() การควบคุมโรคเบาหวาน การทำความสะอาดร่างกาย

() อื่น ๆ โปรดระบุ.....

16. ท่านมีภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานหรือไม่ อะไรบ้าง (ศึกษาจากแฟ้มประวัติร่วมด้วย)

() ไม่มี

() มี ตอบได้มากกว่า 1 () ตาพิการ () ไตพิการ

() ความดันโลหิตสูง () มีแผลเรื้อรัง

() ชาตามปลายมือปลายเท้า

() หมดความรู้สึกทางเพศ

() อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ภาคผนวก ข

- . รายละเอียดของตาราง เพิ่มเติม
- . รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

ผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน	จำนวน	ร้อยละ
(1)หรือ(2)หรือ(3)หรือ(4)หรือ(5)หรือ(6)	27	24.32
(1+3)หรือ(2+3)หรือ(2+5)หรือ(3+5)หรือ(4+5)หรือ(5+6)	32	28.83
(1+2+5)หรือ(1+3+5)หรือ(1+5+6)หรือ(2+3+5)หรือ(2+5+6)หรือ(3+4+6)หรือ(4+5+6)หรือ(3+5+6)	13	11.71
(1+2+3+5)หรือ(1+2+4+5)หรือ(1+2+5+6)หรือ(2+3+5+6)	12	10.81
(1+2+3+5+6)หรือ(1+3+4+5+6)	6	5.41
1+2+3+4+5+6	1	0.90
รวม	91	81.98

หมายเหตุ

- ผู้ป่วยภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน หมายถึง
 - หมายถึง ดาพิจาร
 - หมายถึง ไตพิการ
 - หมายถึง ความดันโลหิตสูง
 - หมายถึง มีแผลเรื้อรัง
 - หมายถึง ชาตามปลายมือปลายเท้า
 - หมายถึง หมดความรู้สึกลงเท้า
- จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานเท่ากับร้อยละ 20 ร้อยละ 18.02

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ได้รับการสอนในหัวข้อต่าง ๆ

ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ได้รับการสอน	จำนวน	ร้อยละ
(3)หรือ(5)	9	8.11
(1+3)หรือ(2+3)หรือ(3+4)หรือ(3+5)หรือ(3+6)	28	25.23
(1+2+3)หรือ(2+3+4)หรือ(2+3+5)หรือ(3+4+5)	8	7.21
(1+2+3+4)หรือ(1+2+3+5)หรือ(2+3+4+5)หรือ(3+4+5+6)	12	10.81
(1+2+3+4+5)หรือ(2+3+4+5+6)	12	10.81
1+2+3+4+5+6	14	12.61
รวม	83	74.77

หมายเหตุ

(1) ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ได้รับการสอน

- หมายเลข 1 หมายถึง ความหมายของโรคเบาหวาน
- หมายเลข 2 หมายถึง วิธีการควบคุมโรคเบาหวาน
- หมายเลข 3 หมายถึง วิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับด้านอาหาร
- หมายเลข 4 หมายถึง วิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับยารับประทานหรือยาฉีด
- หมายเลข 5 หมายถึง วิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- หมายเลข 6 หมายถึง วิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลความสะอาดร่างกาย

(2) จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่ได้รับการสอนเท่ากับจำนวน 28

ร้อยละ 25.23

ตารางที่ 13 จำนวนมือ ลักษณะและปริมาณอาหารที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่รักษาด้วยการ
รับประทานยา จำนวน 93 ราย จำแนกกลุ่มตามจำนวนมืออาหารที่รับประทาน

-
- กลุ่มที่ 1** รับประทานอาหาร 2 มื้อ คือ มื้อเช้า (10.00 น.) และมื้อเย็น (18.00 น.)
เป็นกลุ่มผู้ป่วยที่ต้องการลดความอ้วนมีจำนวน 7 ราย ลักษณะอาหารมื้อเช้าส่วน
ใหญ่เป็นผลไม้ตามฤดูกาล จำนวนความต้องการ ขนมปังหรือแครกเกอร์ 2-3
แผ่น ส่วนมื้อเย็นรับประทานข้าวสวย 1-2 ทัพพี หรือข้าวเหนียว 1 ปั้น กับข้าว
เป็นอาหารพื้นเมืองส่วนใหญ่เป็นผัก
- กลุ่มที่ 2** รับประทานอาหาร 3 มื้อ คือ มื้อเช้า (9.00 น.) มื้อกลางวัน (13.00-14.00
น.) มื้อเย็น (18.00-20.00 น.) มีจำนวน 45 ราย ลักษณะและปริมาณ
อาหารดังนี้
1. ข้าวสวย 3 มื้อ ๆ ละ 1-2 จานเต็ม กับข้าวเป็นจำพวก ผัดเผ็ด แกงจืด
ของทอด
 2. ข้าวเหนียว 3 มื้อ ๆ ละ 4-5 ปั้น กับข้าวเป็นอาหารพื้นเมือง
 3. มื้อเช้า ข้าวต้ม 1 ถ้วยกับของหมักดอง มื้อกลางวันก๋วยเตี๋ยว 1 ชาม มื้อ
เย็นข้าวสวย 1 จานเต็ม กับข้าวเป็นอาหารผัก ทอด และแกงจืด
- กลุ่มที่ 3** รับประทานอาหาร 3 มื้อ คือ มื้อเช้า (9.00 น.) มื้อกลางวัน (14.00 น.)
มื้อเย็น (19.00 น.) ร่วมกับมีอาหารก่อนนอน และอาหารระหว่างมื้อ มีจำนวน
5 ราย ลักษณะและปริมาณอาหาร รับประทานข้าวเหนียวทั้ง 3 มื้อ กับอาหารพื้น
เมืองจวนี่ไม่จำกัดระหว่างมื้อมีขนมหวาน หรือของหมักดอง อาหารก่อนนอนเป็น
ขนมหวานหรือผลไม้
- กลุ่มที่ 4** รับประทานอาหาร 3 มื้อ คือ มื้อเช้า (10.00 น.) มื้อกลางวัน (14.00 น.)
มื้อเย็น (19.00 น.) ร่วมกับมีอาหารก่อนนอน มีจำนวน 5 ราย ลักษณะและ
ปริมาณอาหาร รับประทานข้าวสวย 2 จานเต็มทั้ง 3 มื้อ หรือข้าวเหนียวมอด
กลางวัน 4-5 ปั้น กับข้าวเป็นอาหารผัด แกง ทอด หรืออาหารพื้นเมือง ส่วน
อาหารก่อนนอนเป็นขนมหวาน หรือผลไม้

กลุ่มที่ 5 รับประทานอาหาร 3 มื้อ คือ มื้อเช้า (9.00 น.) มื้อกลางวัน (13.00 น.) มื้อเย็น (18.00 น.) ร่วมกับอาหารระหว่างมื้อ มีจำนวน 30 ราย ลักษณะและปริมาณอาหาร คล้ายกับกลุ่มที่ 2 แต่มีอาหารระหว่างมื้อเป็นขนมหวาน ผลไม้ ขนมปังกับวอลล์ติน

หมายเหตุ

ในกลุ่มตัวอย่างนี้ มี 2 รายที่ซอด้มสุราประมาณ 1/2 แก้ว ก่อนอาหารเย็น 2 รายมีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการควบคุมอาหารเนื่องจากเป็นเบาหวานนานกว่า 10 ปี

ตารางที่ 14 จำนวนมื้อ ลักษณะและปริมาณอาหารที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่รักษาด้วยยาอินซูลินจำนวน 18 คน จำแนกกลุ่มตามจำนวนมื้ออาหารที่รับประทาน

กลุ่มที่ 1 รับประทานอาหาร 3 มื้อ คือ มื้อเช้า (8.00-9.00 น.) มื้อกลางวัน (13.00 น.) มื้อเย็น (18.00-19.00 น.) มีจำนวน 5 ราย ซึ่งแต่ละรายมีลักษณะและปริมาณอาหารที่รับประทานดังนี้

1. ข้าวสวย 3 มื้อ ๆ ละ 1-2 จาน กับข้าวเป็นอาหารผัด แกง ทอด
2. มื้อเช้าเป็นกาแฟ 1 ถ้วย มื้อกลางวันและมื้อเย็นเป็นข้าวสวยมอละ 1 จาน กับข้าวเป็นอาหารผัด แกง ทอด ร่วมกับต้มเบียร์
3. มื้อเช้าเป็นกาแฟ 1 ถ้วย มื้อกลางวันเป็นข้าวสวย 1 จานพูนกับข้าวเป็นอาหารผัด ยำ และแกง มื้อเย็นเป็นขนมปังและผลไม้
4. มื้อเช้าเป็นกาแฟ 1 ถ้วย มื้อกลางวันเป็นถ้วยเดี่ยว 1 ซาม มื้อเย็นเป็นข้าวสวย 1 จานกับข้าวเป็นอาหารผัด กับแกงจืด
5. ข้าวเหนียว 3 มื้อ ๆ ละ 4-5 ปัน กับข้าวเป็นอาหารผัดเมือง

- กลุ่มที่ 2** รับประทานอาหาร 3 มื้อ คือมื้อเช้า (9.00 น.) มื้อกลางวัน (13.00 น.) มื้อเย็น (18.00-19.00 น.) ร่วมกับอาหารก่อนและอาหารระหว่างมื้อ มีจำนวน 4 ราย ลักษณะและปริมาณอาหารที่รับประทานคล้ายกับกลุ่มที่ 1 ใน 4 ข้อแรก แต่เพิ่มอาหารก่อนนอนส่วนใหญ่เป็นขนมหวาน ผลไม้ ขนมปัง ส่วนอาหารระหว่างมื้อเป็นของหวาน ผลไม้ ส้ม 1 ผล
- กลุ่มที่ 3** รับประทานอาหาร 3 มื้อ คือมื้อเช้า (9.00 น.) มื้อกลางวัน (13.00 น.) มื้อเย็น (19.00 น.) ร่วมกับอาหารระหว่างมื้อ มีจำนวน 6 ราย ลักษณะและปริมาณอาหารที่รับประทานคล้ายกับกลุ่มที่ 1 แต่เพิ่มอาหารระหว่างมื้อ 3 มื้อ ส่วนมากเป็นของหวาน ผลไม้ (ส้มและฝรั่ง) นมสด ปริมาณอาหารที่รับประทานบางครั้งรับประทานตามใจปาก
- กลุ่มที่ 4** รับประทานอาหาร 3 มื้อ คือมื้อเย็น (9.00 น.) มื้อกลางวัน (13.00 น.) มื้อเย็น (19.00 น.) ร่วมกับอาหารก่อนนอน มีจำนวน 3 ราย ลักษณะและปริมาณอาหารที่รับประทานคล้ายกับกลุ่มที่ 1 แต่เพิ่มอาหารก่อนนอน ส่วนมากเป็นขนมปังเค็ม ขนมหวาน ผลไม้ ก๋วยเตี๋ยว

หมายเหตุ

จากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยในกลุ่มที่ 2 ที่ทราบลักษณะจำนวนมื้อ ปริมาณอาหารที่รับประทานและดำเนินถึงพลังงานที่ควรจะได้รับ นอกนั้นไม่ทราบและมักจะรับประทานตามใจปากของตนเอง

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์**

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิง เพ็ญพันธ์ ภูริปัญญ
 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ปิยะทัศน์ ทัศนาวัดน์
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เรมवल นันทศุกวัฒน์
 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริพร เจริญวัฒน์
 5. อาจารย์ อัจฉรา หล่อวิจิตร
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น
 6. นางทองสมัย ยूरชัย หัวหน้าหอผู้ป่วยอายุรกรรม รพ.ศรีนครินทร์ ม.ขอนแก่น
 7. นางจวนเพ็ญ สุริยะไกร พยาบาลประจำห้องตรวจอายุรกรรม รพ.ศรีนครินทร์ ม.ขอนแก่น
-