

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับคำแนะนำและการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีใกล้ชิดตลอดจนการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย ดังมีรายนามดังต่อไปนี้

- | | |
|---|--|
| 1. นายแพทย์ อมร นนทสุต | อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. ต่าย เชียงถิ | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร. เจ็ดหั่ว สุนทรวิภาต | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 4. ดร. ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ | คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ตรีณี ณ ลำปาง | คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 6. คุณสมลักษณ์ นิมสกุล | สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 7. คุณอรุณรัตน์ ตั้งมันคงวรกุล | สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิดังรายนามดังกล่าวมาแล้วข้างต้นไว้ ณ ที่นี้ด้วย

จินทนา สิทธิกัน

กันยายน 2542

ภาคผนวก ข

รายชื่ออาหารที่มีขายในตลาดร้านค้าในหมู่บ้าน

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1. ปลาทุ | 6. ขนมหึงกรอบ |
| 2. ปลาทุเค็ม | 7. มะม่วง |
| 3. ปลากระป๋อง | 8. ปลาแห้ง |
| 4. น้ำมันพืช | 9. ขนมหอบกรอบ |
| 5. ขนมหึงและลูกอมต่างๆ | 10. ถั่วหมัก |

ตารางแสดงค่าไมโครกรัมวิตามินเอ (RE) ของอาหารที่พบในหมู่บ้าน

ชื่ออาหาร	RE/100 กรัม	คะแนนวิตามินเอ
1. ตับไก่	450	5
2. ตับวัว	605	5
3. ไข่ไก่	528	3
4. ไข่เป็ด	400	3
5. ยอดมันสำปะหลัง	1345	3
6. ตำลึง	700	3
7. ยอดฟักทอง	374	1
8. ผักบุ้ง	420	1
9. มะละกอสุก	174	3
10. ฟักทอง	98	1

(ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2538)

แสดงการเทียบหน่วยวัดปริมาณวิตามินเอ

$$\begin{aligned}
 1 \text{ RE} &= 1 \text{ } \mu\text{g retinol} \\
 &= 6 \text{ } \mu\text{g } \beta\text{-carotene} \\
 &= 12 \text{ } \mu\text{g other provitamin A carotenoids} \\
 &= 3.33 \text{ IU vitamin A activity as retinol} \\
 &= 10 \text{ IU vitamin A activity as } \beta\text{-carotene}
 \end{aligned}$$

ภาคผนวก ค
วิธีประเมินการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ

วิธีการประเมินการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอโดยอ้างอิงจาก IVACG (1988) มี 2 แบบดังนี้

1. การคำนวณหาดัชนีการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ หรือค่า CI (Consumption Index) เป็นการสอบถามการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา โดย FAO/WHO แนะนำให้เด็กวัยก่อนเรียนได้รับวิตามินเอวันละ 350 RE ต่อวัน หรือ 7 x 50 RE ต่อวัน ซึ่งถือว่าเป็น Low risk

มีการประมาณว่าหากเด็กได้รับอาหารที่มีวิตามินเอน้อยกว่า 2/3 ของ RDI (Recommended Dietary Intake) ถือว่าเป็น high risk

อาหารที่มี คะแนนวิตามินเอต่ำ คือ น้อยกว่า 50 RE (1 x 50)

อาหารที่มี คะแนนวิตามินเอปานกลาง คือ 150 RE (3 x 50)

อาหารที่มี คะแนนวิตามินเอสูง คือ มากกว่า 250 RE (5 x 50)

ระดับความเสี่ยงที่ได้จากค่า CI คือ

คะแนนมากกว่า 7 ถือว่ามีระดับความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอต่ำ

คะแนนอยู่ระหว่าง 5 – 7 ถือว่ามีระดับความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอปานกลาง

คะแนนต่ำกว่า 5 ถือว่ามีระดับความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอสูง

ตารางแสดงวิธีการคำนวณหาคะแนน CI

Vitamin A score	Multification Factor	Serving size		
		1 Small	2 Medium	4 Large
Low	1	F x 1 x 1	F x 1 x 2	F x 1 x 4
Moderate	3	F x 3 x 1	F x 3 x 2	F x 3 x 4
High	5	F x 5 x 1	F x 5 x 2	F x 5 x 4

หมายเหตุ - F คือความถี่

- Risk index คือ CI score + Breast Feeding Adjustment

2. การคำนวณแบบแผนการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ หรือ UPF (Usual Pattern of Food) เป็นการสอบถามอาหารที่บริโภคย้อนหลัง 1 อาทิตย์ และ 1 เดือนที่ผ่านมา ซึ่ง FAO/WHO ได้จัดทำมาตรฐานคะแนนที่ได้จากการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอตามความถี่ของการบริโภคและระดับคะแนนของอาหารแต่ละชนิดไว้ดังนี้

RE / 100 กรัม	ระดับคะแนนของอาหารที่มีวิตามินเอ	ระดับคะแนนที่ได้จากการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอตามความถี่		
		ทุกวัน	1-3 ครั้ง/อาทิตย์	1-3 ครั้ง/เดือน
สูง	5	150	60	15
ปานกลาง	3	90	36	9
ต่ำ	1	30	12	3

หมายเหตุ กำหนดให้อาหารที่มีคะแนนวิตามินเอสูงต้องมีค่ามากกว่า 250 RE/ 100 กรัม และ 1 คะแนนเท่ากับ 50 RE

ระดับความเสี่ยงที่ได้จากค่า UPF

คะแนนมากกว่า 210 ถือว่ามีระดับความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอต่ำ

คะแนนอยู่ระหว่าง 120-210 ถือว่ามีระดับความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอปานกลาง

คะแนนน้อยกว่า 120 ถือว่ามีระดับความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอสูง

ภาคผนวก ง
แบบสัมภาษณ์

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมโภชนาการและการดูแลเด็กกับความเสี่ยงต่อการขาด
วิตามินเอในเด็ก 0-5 ปี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 ข้อมูลเกี่ยวกับเด็ก

1. ชื่อ.....
2. เพศ () ชาย () หญิง
3. อายุ.....ปี.....เดือน.....วัน
4. เป็นบุตรคนที่.....จากจำนวนบุตร.....คน
5. สถานที่คลอด.....
6. น้ำหนักแรกเกิด.....กรัม/กิโลกรัม
7. น้ำหนักปัจจุบัน.....กรัม/กิโลกรัม
8. ส่วนสูงปัจจุบัน.....ซม.
9. ภาวะโภชนาการ =.....
10. ตรวจอาการทางตา () พบ.....
() ไม่พบ

1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับพ่อ / แม่ / ผู้ปกครอง (ระบุ).....

1. อายุ.....ปี
2. เชื้อชาติ.....
3. อาชีพ.....
4. ศาสนา.....
5. จบการศึกษา.....
6. รายได้ตลอดปีประมาณ.....บาท

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านโภชนาการในเด็ก

1. ปัจจุบันเด็กได้รับนมแม่หรือไม่ () ได้รับ () ไม่ได้รับ
2. เด็กเคยได้รับนมแม่จนถึงอายุ.....ปี / เดือน
3. นอกจากอาหารและหรือนมแล้วท่านให้เด็กรับประทานอะไรอีกบ้าง (ระบุ).....
.....
4. ขณะนี้เด็กทานอาหารมังสวัดหรือ ไม่ () ไม่ทาน
() ทานเพราะ.....
5. ก่อนหน้านี 6 เดือน เด็กเคยได้รับวิตามินเอหรือไม่
() ไม่ได้รับ
() ได้รับ เมื่อ.....จำนวน.....ยูนิต (จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก)
6. ท่านมีวิธีการใดบ้างในการเตรียมและประกอบอาหารให้แก่เด็กในแต่ละมื้อ.....
.....
7. มีการจัดเตรียมอาหารแก่เด็กโดยเฉพาะหรือไม่ (ไม่รวมกับของผู้ใหญ่หรือคนอื่นๆ)
() ใช่ เนื่องจาก.....
() ไม่ใช่เนื่องจาก.....
8. เด็กเคยได้รับอาหารที่ไม่ได้ผ่านความร้อนหรือไม่ (ทั้งเนื้อและผัก)
() ผ่าน
() ไม่ผ่าน เนื่องจาก.....
9. ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาเด็กได้บริโภคอาหารที่ใช้ไขมันประกอบอาหารหรือไม่
() ได้รับ
() ไม่ได้รับ เพราะ.....
10. ในครอบครัวของท่านใช้น้ำมันปรุงอาหารบ่อยแค่ไหน
() ทุกวัน () 1-3 ครั้ง/อาทิตย์
() 1-3 อาทิตย์/เดือน () นาน ๆ ครั้ง
11. ในการปรุงอาหารแต่ละครั้งท่านใช้น้ำมันประกอบประมาณ.....ช้อนโต๊ะ

12. น้ำที่ใช้ดื่มนำมาจาก.....และผ่านการต้มทุกครั้งหรือไม่
 () ดื่ม คิดว่ามีประโยชน์คือ.....
 () ไม่ดื่ม เพราะ.....
13. เด็กเคยได้รับประทานอาหารพวกถั่วหรือไม่
 () ไม่เคย เพราะ.....
 () เคย บ่อยแค่ไหน อย่างไร.....
14. เด็กเคยได้รับประทานเนื้อสัตว์หรือไม่
 () ไม่เคย เพราะ.....
 () เคย บ่อยแค่ไหน อย่างไร.....

ส่วนที่ 3 การดูแลเด็ก

1. เคยนำเด็กไปซังน้ำหนัก วัดส่วนสูง จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือไม่
 () เคย คิดว่ามีประโยชน์คือ.....
 () ไม่เคย เพราะ.....
2. เคยนำเด็กไปรับวัคซีนหรือไม่
 () เคย เมื่อ.....
 () ไม่เคย เพราะ.....
3. ฤดูที่เด็กเจ็บป่วยบ่อยคือ.....
4. เด็กเคยป่วยเป็น โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ (ปอดบวม/หัด/อุจจาระร่วง) หรือไม่
 () เคย เมื่อ.....เดือนและมีวิธีการรักษาอย่างไร(รักษาเอง/ซื้อยากินเอง
 หาหมออนามัย หรืออื่น ๆ).....
 () ไม่เคย
5. เด็กเคยเป็น โรคตาบอดแสงหรือไ้ตาฟางหรือไม่ (แมกกีซอ)
 () เคยเมื่อ.....
 () ไม่เคย
6. ท่านดูแลการขับถ่ายของเด็กและทำความสะอาดอย่างไร.....

7. การสุขาภิบาลที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อม.....
8. ที่ตั้งของส้วมห่างจากตัวบ้าน(ถ้ามี).....
9. ความสะอาดของห้องครัว.....
10. ความสะอาดของเด็กและเสื้อผ้า (สุขอนามัยส่วนตัว).....
11. วิธีการกำจัดขยะ (ชักถาม สังเกต).....

การบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ ของเด็ก 0 – 5 ปี อำเภอสะเมิง

ชื่ออาหาร	คะแนน วิตามิน เอ	ขนาด อาหาร มาตรฐาน	ความถี่อาหารที่กินใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา				ความถี่อาหารที่กินใน 1 เดือนที่ผ่านมา			ไม่กิน	รวม
			1 เล็ก	2 กลาง	4 ใหญ่	รวม	ทุกวัน	1-3 ครั้ง/ สัปดาห์	1-3 ครั้ง/ เดือน		
นม/ไข่/เนื้อสัตว์											
1. นมสด	1	100 ซีซี									
2. ไข่(ไก่/เป็ด)	3	1 ฟอง									
3. ไก่ (ทอด/ต้ม ปิ้ง/ย่าง)	1	1 ซ้อนแกง									
4. ตับ	5	½ ช.ก.									
ผักต่าง											
1. ผักกาดเขียว	3	1 1/2 ช.ก.									
2. ผักตำลึง	3	1 1/2 ช.ก.									
3. ผักบุ้ง	1	1 1/2 ช.ก.									
4. ยอดฟักทอง	1	1 1/2 ช.ก.									
5. ใบมัน ตำปะหลัง	3	1 1/2 ช.ก.									
ผลไม้ต่างๆ											
1. มะละกอสุก 4x3x3 เซนติเมตร	3	1 ชิ้น									
2. กลิ้วน้ำว้า 4 x 7"	1	½ ผล									
3. ขนุนสุก	1	3 – 4 ขวง									
อื่น ๆ(ระบุ)											
1.....											
2.....											
3.....											
4.....											
5.....											

เด็กได้รับนมแม่ (อายุ 7–12 เดือน) เพิ่ม 4 คะแนน

เด็กได้รับนมแม่ (อายุ 13–24 เดือน) เพิ่ม 2 คะแนน

เด็กได้รับนมแม่ (อายุ 24 เดือนขึ้นไป) เพิ่ม 1 คะแนน

ภาคผนวก จ
ภาพกิจกรรมต่าง ๆ



ผู้วิจัยและผู้นำทางเข้าไปเก็บข้อมูล



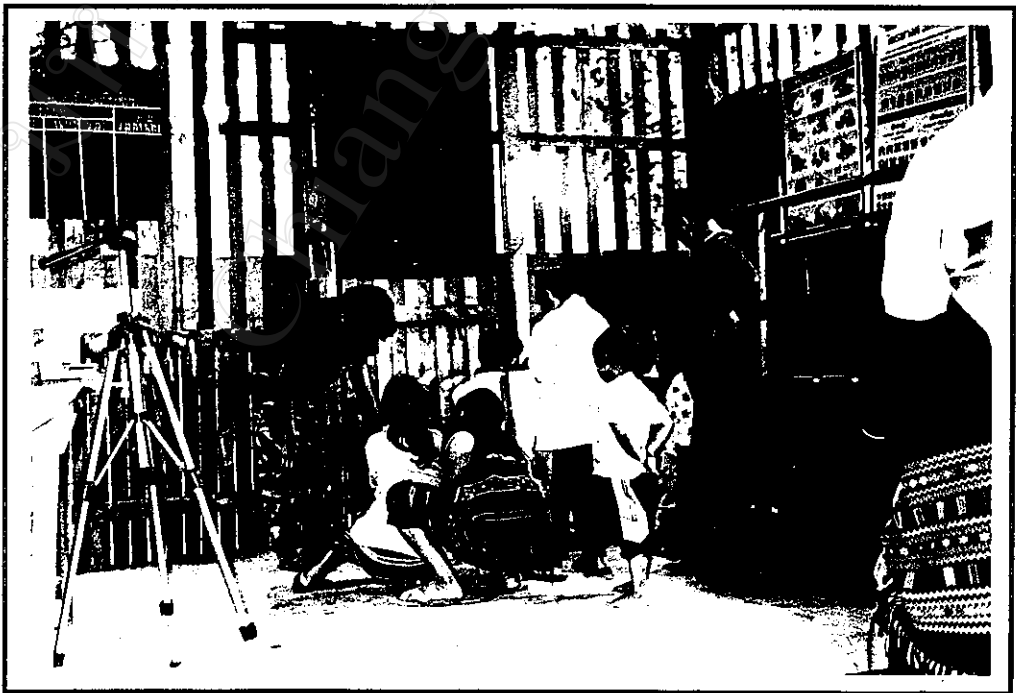
สถานที่อยู่อาศัยของชาวกระเหรี่ยง



สถานที่อยู่อาศัยของชาวกระเหรี่ยง



สถานที่อยู่อาศัยของชาวกระเหรี่ยง



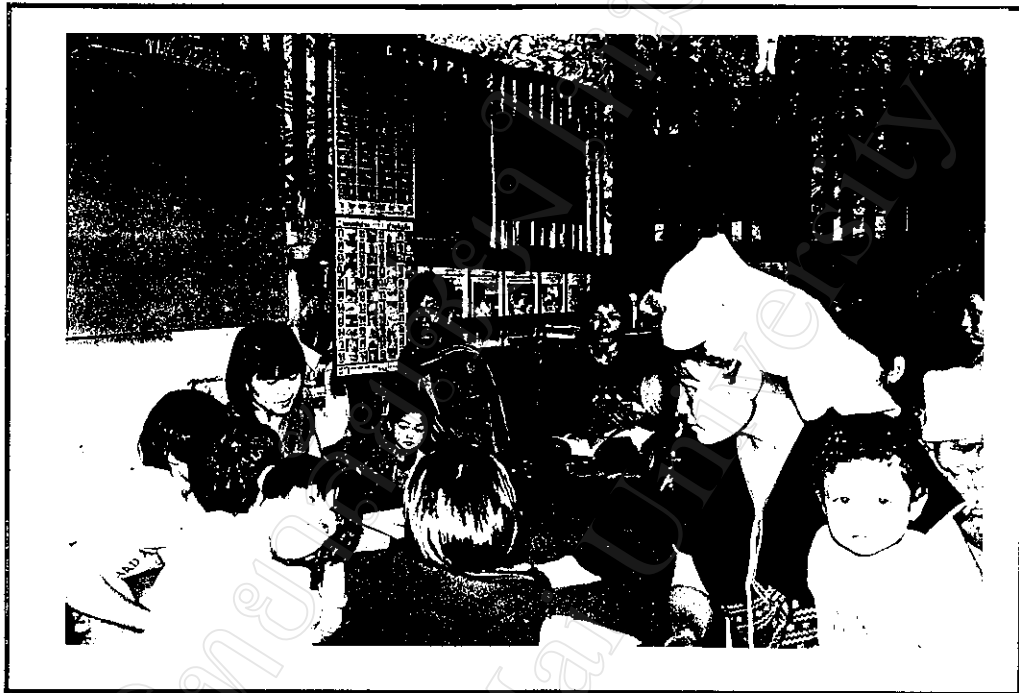
เก็บข้อมูลพื้นฐานร่วมกับ อสม.



เด็กกระเหรียง



ผู้วิจัยสำรวจร้านค้าในหมู่บ้าน



ผู้วิจัยเก็บข้อมูลพื้นฐาน



สภาพความเป็นอยู่ในเด็กแรกเกิด



สัมภาษณ์ผู้นำหมู่บ้าน



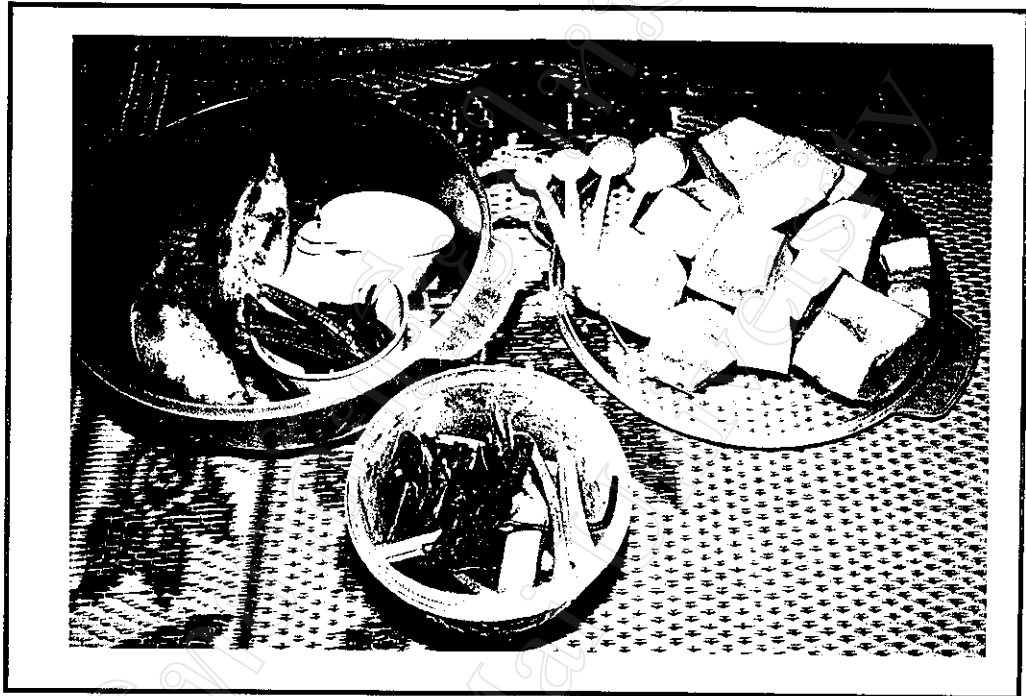
ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ปกครองเด็ก



FOCUS GROUP



FOCUS GROUP



เครื่องมือวิจัย

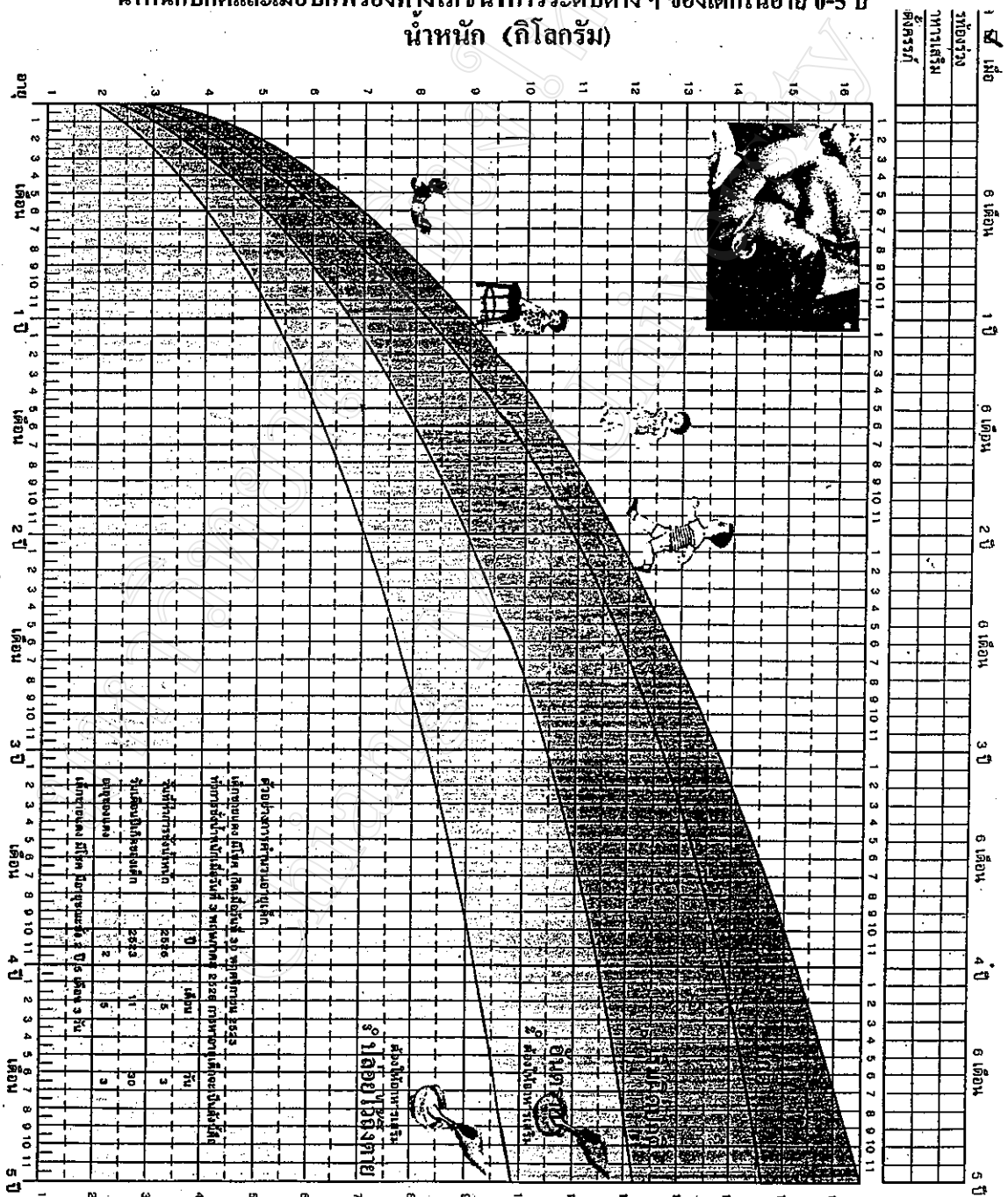


มารดาประมาณขนาดการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ



มารดาประเมิณการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ

น้ำหนักปกติและเมื่อบกพร่องทางโภชนาการระดับต่าง ๆ ของเด็กในอายุ 0-5 ปี
น้ำหนัก (กิโลกรัม)

[illegible]

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - นามสกุล นางสาวจันทนา สิริธิกัน

วัน เดือน ปี เกิด 21 กุมภาพันธ์ 2514

ที่อยู่ปัจจุบัน 151 หมู่ 2 บ้านทุ่งโป่ง ตำบลเหล่ายาว อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดลำพูน

ประวัติการศึกษา

2533 โรงเรียนธีรภานุภัณฑ์บ้านไผ่ จังหวัดลำพูน

2537 พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

2537 – 2539 โรงพยาบาลลานนา จังหวัดเชียงใหม่

2539 – 2541 โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม จังหวัดเชียงใหม่

2541 – ปัจจุบัน โรงพยาบาลสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่