

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เพื่อสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาและศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน ซึ่งมีผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 7 คน โดยแบ่งระยะการให้คำปรึกษาเป็น 8 ระยะ ๆ ละ 1 สัปดาห์ ทำการศึกษา ระหว่างวันที่ 8 มีนาคม 2547 ถึง 3 พฤษภาคม 2547 และนำเสนอผลการศึกษาดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 รูปแบบการให้คำปรึกษา

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษา

ส่วนที่ 3 ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษา

ส่วนที่ 4 การปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร

ส่วนที่ 5 การปรับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 6 การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษาตลอดโครงการการให้คำปรึกษา

ส่วนที่ 7 ผลการศึกษารายบุคคล

ส่วนที่ 1 รูปแบบการให้คำปรึกษา

รูปแบบการให้คำปรึกษาประกอบด้วยกิจกรรมการให้คำปรึกษาที่ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้น โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นมีทั้งหมด 8 กิจกรรม ตามระยะของการให้คำปรึกษา ดังแสดงในตาราง 4.1 และคู่มือการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นเครื่องมือและสื่อที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรมให้คำปรึกษาทั้ง 8 ระยะ ดังแสดงในตาราง 4.2

ตาราง 4.1 รูปแบบการให้คำปรึกษาจำแนกตามชื่อกิจกรรม ขั้นตอนการทำกิจกรรมและผลที่ได้รับ

ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	ผลที่ได้รับ
1. เล่าสู่กันฟัง	<ol style="list-style-type: none"> อธิบายวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการศึกษา สัมภาษณ์ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย ข้อมูลด้านการรับประทานอาหาร ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงของผู้รับคำปรึกษา อธิบายวิธีการบันทึกอาหารที่รับประทานประจำวัน โดยระบุวัน เวลา และ ปริมาณ อาหารที่รับประทานในแต่ละวัน พร้อมทั้งให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกอาหารที่รับประทานเป็นเวลา 7 วันติดต่อกัน 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา - ทราบปัญหาเบื้องต้นของผู้รับคำปรึกษา - ผู้รับคำปรึกษามีความรู้เกี่ยวกับวิธีการบันทึกอาหารที่รับประทานประจำวัน
2. เข้าใจปัญหา	<ol style="list-style-type: none"> สรุปปัญหาจากแบบสัมภาษณ์และแบบบันทึกอาหารประจำวันในระยะที่ 1 ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาและแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนัก ให้ความรู้เรื่องหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ อาหารลดน้ำหนักและเรื่องเป้าหมาย กำหนดเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา โดยให้รับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ และเปลี่ยนอาหารระหว่างมื้อเป็นผลไม้สด น้ำผลไม้สด หรือนมพร่องมันเนย พร้อมทั้งเขียนลงในใบงานเป้าหมายของฉันท ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกอาหารที่รับประทานเป็นเวลา 7 วัน 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาของตนเอง - ผู้รับคำปรึกษามีความรู้เรื่องหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ อาหารลดน้ำหนัก และความรู้เรื่องเป้าหมาย - ผู้รับคำปรึกษามีเป้าหมายในการปฏิบัติที่ชัดเจน - ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลักและอาหารระหว่างมื้อดีขึ้น

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	ผลที่ได้รับ
3. สุขภาพดีด้วย อาหารไขมันต่ำ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของผู้รับ คำปรึกษา 2. ให้ความรู้เรื่องไขมัน 3. สํารวจอาหารที่มีไขมันสูงจากแบบบันทึก อาหารใน 7 วันที่ผ่านมาว่าผู้รับคำปรึกษา รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงกี่ครั้ง จดบันทึกแล้วตั้งเป้าหมายในการปรับลด จำนวนครั้งของการรับประทานอาหารที่มี ไขมันสูงเช่นอาหารประเภทผัด ทอดหรือ อาหารที่มีกะทิโดยรับประทานได้ไม่เกิน 7 ครั้งต่อสัปดาห์ พร้อมทั้งบันทึกเป้าหมาย นั้นในใบงานเป้าหมายของฉัน 4. ประเมินผลการรับประทานอาหารจาก แบบบันทึกอาหารประจำวันตามเป้าหมาย ที่กำหนดไว้ในระยะที่ 2 บันทึกผลการ ประเมินลงในใบงานเป้าหมายของฉัน 5. ให้ผู้รับคำปรึกษานบันทึกอาหารที่ รับประทานเป็นเวลา 7 วัน 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ เกี่ยวกับโทษของอาหาร ไขมันสูงที่ส่งผลกระทบต่อ ต่อสุขภาพ - ผู้รับคำปรึกษามีการปรับ พฤติกรรมการรับประทาน อาหารจากอาหารที่มี ไขมันสูงเป็นอาหารที่มี ไขมันต่ำ - น้ำหนักของผู้รับ คำปรึกษาเริ่มลดลง - ทราบผลการปฏิบัติตาม เป้าหมายที่ 2

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	ผลที่ได้รับ
4. ออกกำลังกาย วันละนิดจิตใจ เบิกบาน	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงผู้รับคำปรึกษา 2. ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย 3. ผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมายการออกกำลังกาย 4 ครั้งต่อสัปดาห์ พร้อมทั้งบันทึกลงในใบงานเป้าหมายของฉัน 4. ผู้รับคำปรึกษานันทนาการออกกำลังกายเป็นเวลา 7 วัน 5. ประเมินผลการรับประทานอาหารจากแบบบันทึกในระยะเวลาที่ 3 กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ บันทึกผลการประเมินลงในใบงานเป้าหมายของฉัน 6. กำหนดเป้าหมายในการปรับลดจำนวนครั้งของการรับประทานอาหารไขมันสูง โดยรับประทานไม่เกิน 5 ครั้งต่อสัปดาห์ 7. ให้ผู้รับคำปรึกษานันทนาการที่รับประทานเป็นเวลา 7 วัน 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้รับคำปรึกษามีความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองและนำไปปฏิบัติได้ - ผู้รับคำปรึกษา รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงน้อยลงกว่าเดิม - น้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษาลดลง - ทราบผลการปฏิบัติตามเป้าหมายที่ 3

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	ผลที่ได้รับ
5. ผักผลไม้ อาหาร มหัศจรรย์	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงผู้รับคำปรึกษา 2. ให้ความรู้เรื่องผักผลไม้และโยอาหาร 3. สสำรวจอาหารที่รับประทานจากแบบบันทึกอาหารใน 7 วันที่ผ่านมาว่า รับประทานผัก ผลไม้กี่ครั้ง แล้วตั้งเป้าหมายในการรับประทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้นทุกมื้อ พร้อมทั้งบันทึกเป้าหมายนั้นในใบงานเป้าหมายของฉัน 4. ประเมินผลการรับประทานอาหารจากแบบบันทึกอาหารตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในระยะที่ 4 บันทึกผลการประเมินลงในใบงานเป้าหมายของฉัน 5. ประเมินผลการออกกำลังกายจากแบบบันทึกการออกกำลังกายตลอด 7 วัน ที่ผ่านมากับเป้าหมายที่ตั้งไว้ แล้วบันทึกผลการประเมินในใบงานเป้าหมายของฉัน พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายการออกกำลังกายในระยะต่อไป 6. ให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกอาหารที่รับประทานและกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นเวลา 7 วัน 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวลดลงกว่าเดิม - ผู้รับคำปรึกษา รับประทานอาหาร ที่มีไขมันสูงน้อยลง - ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรม การออกกำลังกายดีขึ้น - ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ เรื่องประโยชน์ของผักผลไม้และโยอาหารเพิ่มขึ้น

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	ผลที่ได้รับ
6. สารอาหารโปรตีนเพื่อสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง สรุปผลของน้ำหนักตัวที่ลดลง 2. ให้ความรู้เรื่องสารอาหาร โปรตีน และเรื่องปลา อาหารทรงคุณค่าจากแหล่งน้ำ 3. สํารวจอาหารที่รับประทานจากแบบบันทึกอาหารใน 7 วันที่ผ่านมาว่ามีการรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนประเภทใดมากที่สุด บันทึกปัญหาที่พบพร้อมทั้งกำหนดเป้าหมาย โดยเปลี่ยนจากอาหารที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันสูงเป็นอาหารที่ให้โปรตีนและมีไขมันต่ำ 4. ประเมินผลการรับประทานอาหารจากแบบบันทึกอาหารตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในระยะที่ 5 บันทึกผลการประเมินในใบงานเป้าหมายของฉัน 5. ประเมินผลและบันทึกผลการออกกำลังกายและกำหนดเป้าหมายการออกกำลังกายในระยะต่อไป 6. ให้ผู้รับคำปรึกษานบันทึกการอาหารที่รับประทานและกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นเวลา 7 วัน 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวลดลง - มีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ให้สารอาหาร โปรตีนสูงแต่มีไขมันต่ำ - มีการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารจากอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนแต่มีไขมันสูงเป็นอาหารที่ให้สาร โปรตีนและมีไขมันต่ำ - มีพฤติกรรมออกกำลังกายกำลังกายดีขึ้น

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	ผลที่ได้รับ
7. หลีกเลี้ยง อาหารหวานจัด และเค็มจัด	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง 2. ให้ความรู้เรื่องน้ำตาลกับการปรุงรสอาหาร สำรวจอาหารที่รับประทานจากแบบ บันทึกอาหารในระยะที่ 6 ว่าตลอด 7 วัน ที่ผ่านมามีการรับประทานอาหารรส หวานจัดและเค็มจัดกี่ครั้ง แล้วบันทึกไว้ พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมาย โดยค้มนม พร้อมมันเนยหรือรับประทานผลไม้ ไม่หวานแทนขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว หรือน้ำหวาน 3. ประเมินผลการรับประทานอาหารจาก แบบบันทึกอาหารประจำวันกับเป้าหมาย ที่ตั้งไว้ในระยะที่ 6 แล้วบันทึกผลลงใน ใบงานเป้าหมายของฉัน 4. ประเมินผลการออกกำลังกายแล้วบันทึก ลงในใบงานเป้าหมายของฉันพร้อมทั้ง ตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายต่อไป ทุกวัน วันละไม่น้อยกว่า 30 นาที 5. ให้ผู้รับคำปรึกษบันทึกอาหารที่ รับประทานและกิจกรรมการออกกำลังกาย ในแบบบันทึก เป็นเวลา 7 วัน 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ เรื่องโทษของอาหาร หวานจัดและเค็มจัด - ผู้รับคำปรึกษาลดการ รับประทานอาหาร และ เครื่องดื่มที่มีรสหวาน - มีพฤติกรรมการออก กำลังกายที่ดีขึ้น - น้ำหนักตัวของผู้รับ คำปรึกษาลดลง

จากตาราง 4.1 รูปแบบการให้คำปรึกษาเป็นกิจกรรมที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ดำเนินการ มีทั้งหมด 8 กิจกรรม ประกอบด้วย

กิจกรรมเล่าสู่กันฟัง ดำเนินการโดยการสัมภาษณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความไว้วางใจ และเก็บข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษา

กิจกรรมเข้าใจปัญหา เป็นการสรุปปัญหาที่ได้จากการสัมภาษณ์และจากแบบบันทึกอาหารประจำวันของผู้รับคำปรึกษานั้นเป็นเวลา 7 วัน ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวพร้อมทั้งกระตุ้นให้เกิดการแก้ไขปัญหอย่างเหมาะสมด้วยการให้ความรู้เรื่องหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ อาหารลดน้ำหนักและเรื่องเป้าหมาย

กิจกรรมสุขภาพดีด้วยอาหารไขมันต่ำ เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงโทษของการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันสูง จะทำให้เกิดโรคอ้วนและมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ การลดปริมาณไขมันในอาหารที่รับประทานเป็นการลดพลังงานที่ได้รับจากอาหาร ถ้ามีการควบคุมอย่างต่อเนื่องจะส่งผลให้น้ำหนักตัวลดลง

กิจกรรมออกกำลังกายวันละนิดจิตใจเบิกบาน เป็นกิจกรรมให้ความรู้เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาควบคู่กับการรับประทานอย่างมีแบบแผน เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกินที่สะสมไว้ในร่างกายให้หมดไป ทำให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ

กิจกรรมผัก ผลไม้ อาหารมหัศจรรย์ เป็นกิจกรรมให้ความรู้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงประโยชน์ของผัก ผลไม้และใยอาหารกับการมีสุขภาพดี เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้นซึ่งจะส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก

กิจกรรมสารอาหารโปรตีนเพื่อสุขภาพเป็นกิจกรรมให้ความรู้เรื่องอาหารที่เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีนคุณภาพดีและเหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

กิจกรรมหลีกเลี่ยงอาหารหวานจัดและเค็มจัดเป็นกิจกรรมให้ความรู้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงโทษของอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านรสชาติของอาหารที่รับประทาน โดยเฉพาะอาหารที่หวานจัดเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเกินความจำเป็น ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอ้วน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการลดอาหารรสหวานจัดจะช่วยลดพลังงานที่ได้รับจากอาหาร ซึ่งเป็นผลดีต่อการลดน้ำหนัก

กิจกรรมอาหารสมดุลเป็นกิจกรรมสุดท้ายของการให้คำปรึกษา เป็นการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และอาหารสมดุล ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทราบแนวทางการรับประทานอาหารที่ต้องคำนึงถึงสัดส่วนที่พอเหมาะของอาหารแต่ละหมู่ ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสมตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว นอกจากนี้ทุก ๆ ระยะของการให้คำปรึกษาจะทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของผู้รับคำปรึกษา และให้ผู้รับคำปรึกษابันทึกอาหารที่รับประทานทุกอย่างลงในแบบบันทึกอาหารประจำวันเพื่อประเมินผลการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในแต่ละระยะ ตั้งแต่ระยะที่ 4 เป็นต้นไป ได้ให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกายพร้อมทั้งบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวัน แล้วทำการประเมินผลการออกกำลังกายควบคู่ไปกับด้านอาหาร จนสิ้นสุดการให้คำปรึกษา

ตาราง 4.2 คู่มือการให้คำปรึกษา

ประเภทของกลุ่ม	ระยะที่ใช้	วัตถุประสงค์
1. แบบสัมภาษณ์	1	เพื่อเก็บข้อมูลทั่วไป และศึกษาถึงปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษารวมทั้งเพื่อสร้างความคุ้นเคยและไว้วางใจแก่ผู้รับคำปรึกษา
2. แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง	1-8	เพื่อบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของผู้รับคำปรึกษาทุกระยะของการให้คำปรึกษา
3. แบบบันทึกอาหารประจำวัน	1-8	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกอาหารที่รับประทานทุกวันตลอดระยะเวลาของการให้คำปรึกษา
4. แบบบันทึกการออกกำลังกาย	4-8	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายตั้งแต่ระยะที่ 4 ถึงระยะที่ 8

ตาราง 4.2 (ต่อ)

ประเภทของกลุ่ม	ระยะที่ใช้	วัตถุประสงค์
5. ใบบงานเป้าหมายของคลื่น	2-8	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจเป้าหมายที่ต้องปรับเปลี่ยนและประเมินผลการปฏิบัติในแต่ละระยะ
6. ใบบความรู้เรื่อง		
- หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ	2	เพื่อให้ความรู้แก่ผู้รับคำปรึกษาถึงวิธีปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- อาหารลดน้ำหนัก	2	เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง เหมาะสมและเป็นผลดีต่อสุขภาพ
- เป้าหมาย	2	ให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตซึ่งเปรียบเสมือนเข็มทิศนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้
- ไขมัน	3	เพื่อให้ความรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงโทษของการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันสูงจะทำให้เกิดโรคอ้วนและมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ การลดปริมาณไขมันในอาหารที่รับประทานเป็นการลดพลังงานที่ได้รับจากอาหาร ถ้ามีการควบคุมอย่างต่อเนื่องจะทำให้ น้ำหนักตัวลดลง

ตาราง 4.2 (ต่อ)

ประเภทของกลุ่มมือ	ระยะที่ใช้	วัตถุประสงค์
- ออกกำลังกายให้เป็นนิสัยได้ อย่างไร	4	เป็นการให้ความรู้เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะต้องทำควบคู่กับการรับประทานอาหารอย่างมีแบบแผน เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกินที่สะสมไว้ในร่างกายให้หมดไป ทำให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ
- ผัก ผลไม้ อาหารมหัศจรรย์ และโยเกิร์ต	5	เพื่อให้ความรู้แก่ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงประโยชน์ของผัก ผลไม้ และโยเกิร์ตกับการมีสุขภาพดี เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพและการลดน้ำหนัก
- สารอาหาร โปรตีน และปลา อาหารทรงคุณค่าจากแหล่งน้ำ	6	เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เป็นแหล่งของสารอาหาร โปรตีน คุณภาพดี มีไขมันต่ำ เหมาะสำหรับการลดน้ำหนัก
- น้ำตาลกับการปรุงรสอาหาร	7	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงโทษของอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด แล้วเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านรสชาติของอาหารที่รับประทานซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพและการลดน้ำหนัก

ตาราง 4.2 (ต่อ)

ประเภทของคู่มือ	ระยะที่ใช้	วัตถุประสงค์
- อาหารหลัก 5 หมู่ และ อาหารสมดุล	8	เป็นการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ ซึ่ง จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความสำคัญ ของอาหารแต่ละหมู่ที่มีผลต่อสุขภาพ เป็น การส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษารับประทาน อาหารครบทุกหมู่ในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อ ให้ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน

จากตาราง 4.2 คู่มือการให้คำปรึกษาเป็นเครื่องมือและสื่อที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรมในแต่ละระยะ ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ใช้เพื่อเก็บข้อมูลทั่วไป และศึกษาถึงปัญหาที่มีผลกระทบต่อภาวะน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งเพื่อสร้างความคุ้นเคยและไว้วางใจแก่ผู้รับคำปรึกษา

แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง ใช้สำหรับบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของผู้รับคำปรึกษาตลอดระยะเวลาของการให้คำปรึกษาเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะ

แบบบันทึกอาหารประจำวัน ใช้สำหรับให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกอาหารที่รับประทานทุกวัน ตั้งแต่เริ่มกิจกรรมการให้คำปรึกษา จนถึงสิ้นสุดการให้คำปรึกษา เพื่อประเมินผลการปรับพฤติกรรมทางด้านอาหารตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในแต่ละระยะ

แบบบันทึกการออกกำลังกาย ใช้สำหรับให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวันตั้งแต่ระยะที่ 4 เป็นต้นไปจนถึงสิ้นสุดการให้คำปรึกษาเพื่อใช้ประเมินผลการปรับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของผู้รับคำปรึกษา

ใบงานเป้าหมายของฉัน ใช้สำหรับให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกเป้าหมายที่ต้องการปรับเปลี่ยนทั้งทางด้านอาหารและการออกกำลังกาย รวมทั้งใช้บันทึกผลประเมินการปรับพฤติกรรมทั้งสองด้านในแต่ละระยะ

ใบความรู้เรื่องหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ใช้ประกอบการให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพดี

ใบความรู้เรื่องอาหารลดน้ำหนัก ใช้ประกอบการให้ความรู้เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม

ใบความรู้เรื่องเป้าหมาย ใช้เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความหวังและเกิดพลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

ใบความรู้เรื่องไขมัน ใช้ประกอบการให้ความรู้เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงโทษของการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันสูงจะทำให้เกิดโรคอ้วนและมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ การลดปริมาณไขมันในอาหารที่รับประทานเป็นการลดพลังงานที่ได้รับจากอาหาร ถ้ามีการควบคุมอย่างต่อเนื่องจะทำให้น้ำหนักตัวลดลง

ใบความรู้เรื่องออกกำลังกายให้เป็นนิสัยได้อย่างไร ใช้ประกอบการให้ความรู้เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะต้องทำควบคู่กับการรับประทานอาหารอย่างมีแบบแผน เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกินที่สะสมไว้ในร่างกายให้หมดไป ทำให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ

ใบความรู้เรื่องผัก ผลไม้ อาหารมหัศจรรย์ และใบความรู้เรื่องโยอาหาร ใช้ประกอบการให้ความรู้แก่ผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์ของผัก ผลไม้และโยอาหารกับการมีสุขภาพดี เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพและการลดน้ำหนัก

ใบความรู้เรื่องสารอาหารโปรตีน และใบความรู้เรื่องปลา อาหารทรงคุณค่าจากแหล่งน้ำ ใช้สำหรับให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เป็นแหล่งของสารอาหาร โปรตีนคุณภาพดีและมีไขมันต่ำเหมาะสำหรับการลดน้ำหนัก

ใบความรู้เรื่องน้ำตาลกับการปรุงรสอาหาร ใช้ประกอบการให้ความรู้แก่ผู้รับคำปรึกษาให้ทราบถึงโทษของอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านรสชาติของอาหารที่รับประทาน ซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพและการลดน้ำหนัก

ใบความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ ใช้ประกอบการให้ความรู้ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความสำคัญของอาหารแต่ละหมู่ที่มีผลต่อสุขภาพ เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารครบทุกหมู่เพื่อให้ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน

ใบความรู้เรื่องอาหารสมดุล ใช้สำหรับให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายโดยคำนึงถึงสัดส่วนที่พอเหมาะของอาหารแต่ละประเภท เพื่อการมีสุขภาพดี เป็นการกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนสัดส่วนของอาหารที่รับประทาน ซึ่งจะ เป็นผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษา

ข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษา แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย และข้อมูลด้านการรับประทานอาหาร

ตาราง 4.3 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้รับคำปรึกษา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	7	100.00
อายุ (ปี)		
16 ปี	1	14.29
17 ปี	5	71.42
18 ปี	1	14.29
ระดับการศึกษา		
ปวช. 1	1	14.29
ปวช. 2	3	42.85
ปวช. 3	3	42.85
ที่พักอาศัยระหว่างเรียน		
อาศัยอยู่กับบิดามารดา	7	100.00
การเดินทางมาเรียน		
รถยนต์ส่วนตัว	1	14.29
รถจักรยานยนต์	4	57.14
รถรับส่งนักเรียน	2	28.57

ตาราง 4.3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ระยะทางจากที่พักถึงสถานศึกษา (กม.)		
1 – 10	5	71.42
> 20	1	14.29
> 30	1	14.29
จำนวนเงินที่ได้รับต่อวัน (บาท)		
ต่ำกว่า 50	4	57.14
มากกว่า 50	3	42.86

จากตาราง 4.3 พบว่า ผู้รับคำปรึกษาทั้งหมดเป็นเพศหญิง ร้อยละ 100.00 อายุ 17 ปี ร้อยละ 71.42 รองลงมา มีอายุ 16 และ 18 ปี ร้อยละ 14.29 เท่ากัน ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ระดับชั้นปีที่ 2 และ 3 ร้อยละ 42.85 เท่ากัน ทั้งหมดพักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 100.00 เดินทางมาเรียนโดยใช้รถจักรยานยนต์ ร้อยละ 57.14 ระยะทางจากที่พักถึงสถานศึกษาอยู่ระหว่าง 1-10 กิโลเมตร ร้อยละ 71.42 และจำนวนเงินที่ได้รับต่ำกว่า 50 บาทต่อวัน ร้อยละ 57.14

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของผู้รับคำปรึกษา จำแนกตามการตรวจสอบสุขภาพประจำปี โรคประจำตัว การเจ็บป่วยครั้งหลังสุด การกินยาเพื่อลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย และกิจกรรมอื่นที่ปฏิบัติเป็นประจำ

ข้อมูลด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ/ลำดับที่
การตรวจสอบสุขภาพประจำปี		
ไม่เคย	7	100.00
โรคประจำตัว		
มี	1	14.29
ไม่มี	6	85.71
อาการเจ็บป่วยครั้งหลังสุด		
ไข้หวัด	5	71.42
ไซนัส	1	14.29
เวียนศีรษะ	1	14.29
การกินยาเพื่อลดน้ำหนัก		
เคย	5	71.42
ไม่เคย	2	28.58
การออกกำลังกายภายใน 1 สัปดาห์ (ครั้ง)		
1-2	5	71.42
ทุกวัน	1	14.29
ไม่เคย	1	14.29
กิจกรรมอื่นที่ปฏิบัติเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ดูโทรทัศน์	4	1
ทำงานบ้าน	4	1
ขายอาหาร	2	3
ขายของในตลาด	1	4
อ่านหนังสือ	1	4

จากตาราง 4.4 พบว่า ผู้รับคำปรึกษาทั้ง 7 คน ไม่เคยตรวจสอบคุณภาพมาก่อน ร้อยละ 100.00 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 85.71 อาการเจ็บป่วยครั้งสุดท้ายสุดเป็นไข้หวัด ร้อยละ 71.42 เคยกินยาเพื่อลดน้ำหนัก ร้อยละ 71.42 ออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 71.42 และกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำคือ ดูโทรทัศน์และทำงานบ้าน จำนวน 4 คนเท่ากัน

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของผู้รับคำปรึกษาด้านการรับประทานอาหาร จำแนกตามวันที่ไปเรียนหนังสือ และวันหยุด

มื้ออาหาร	วันที่ไปเรียนหนังสือ				วันหยุด			
	รับ ประทาน	ร้อยละ	ไม่ รับประทาน	ร้อยละ	รับ ประทาน	ร้อยละ	ไม่ รับประทาน	ร้อยละ
เช้า	4	57.14	3	42.85	5	71.42	2	28.57
เช้า-กลางวัน	3	42.85	4	57.14	2	28.57	5	71.42
กลางวัน	7	100.00	-	-	5	71.42	2	28.57
กลางวัน-เย็น	5	71.42	2	28.57	3	42.85	4	57.14
เย็น	7	100.00	-	-	6	85.71	1	14.29
หลังมื้อเย็น	4	57.14	3	42.85	3	42.85	4	57.14
ก่อนนอน	1	14.29	6	85.71	2	28.57	5	71.42

จากตาราง 4.5 การรับประทานอาหารแต่ละมื้อของผู้รับคำปรึกษา พบว่า วันที่ไปเรียนหนังสือและวันหยุดรับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 57.14 และ 71.42 ไม่รับประทานอาหารระหว่างมื้อเช้าและมื้อกลางวัน ร้อยละ 57.14 และ 71.42 รับประทานอาหารเช้ากลางวัน ร้อยละ 100.00 และ 71.42 รับประทานอาหารมื้อเย็น ร้อยละ 100.00 และ 85.71 และไม่รับประทานอาหารก่อนนอน ร้อยละ 85.71 และ 71.42 ส่วนการรับประทานอาหารระหว่างมื้อกลางวันและมื้อเย็นในวันที่ไปเรียนหนังสือรับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 71.42 วันหยุดไม่รับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 57.14 และหลังมื้อเย็นวันที่ไปเรียนหนังสือรับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 57.14 วันหยุดไม่รับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 57.14

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของผู้รับคำปรึกษา จำแนกตามการรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
อาหารที่รับประทานในแต่ละวัน		
ทำเองและซื้ออาหารปรุงสำเร็จบางส่วน	7	100.00
ระหว่างการดูโทรทัศน์หรือเล่นเกม		
ไม่รับประทานอาหารใดๆ	2	28.57
รับประทานอาหารและ/หรือเครื่องดื่ม	5	71.43
เวลาอาหารมื้อสุดท้ายของแต่ละวัน		
18.00 – 20.00 น.	5	71.42
20.01 – 24.00 น.	1	14.29
24.01 – 02.00 น.	1	14.29

จากตาราง 4.6 การรับประทานอาหารของผู้รับคำปรึกษา พบว่า อาหารที่รับประทานในแต่ละวันทำเองและซื้ออาหารปรุงสำเร็จบางส่วน ร้อยละ 100.00 รับประทานอาหารและ/หรือเครื่องดื่มระหว่างการดูโทรทัศน์หรือเล่นเกม ร้อยละ 71.43 และเวลาที่รับประทานอาหารมื้อสุดท้ายในแต่ละวัน คือ 18.00–20.00 น. ร้อยละ 71.42

ตาราง 4.7 จำนวนของผู้รับคำปรึกษา จำแนกตามชนิดของอาหารคาว อาหารหวาน และเครื่องดื่ม
ที่ชอบมากที่สุด

ชนิดของอาหาร และเครื่องดื่ม	จำนวน	ลำดับที่
อาหารคาว		
ไก่ทอด	4	1
ผัดกระเพรา	3	2
พิซซ่า	2	3
ข้าวมันไก่	2	3
มันฝรั่งทอด	2	3
ผัดซีอิ้ว	1	4
ข้าวผัด	1	4
ข้าวเกรียบทอด	1	4
คอหมูย่าง	1	4
น้ำพริกอ่อน	1	4
ก๋วยเตี๋ยว	1	4
อาหารหวาน		
เครปญี่ปุ่น	5	1
ไอศกรีม	3	2
ขนมไทย	2	3
ขนมขบเคี้ยว	1	4
ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่	1	4
ลูกอม	1	4
เครื่องดื่ม		
ชามุก	2	1
น้ำส้มปั่น	1	2

จากตาราง 4.7 พบว่า อาหารที่ผู้รับคำปรึกษาชอบรับประทานมากที่สุดคือ ไก่ทอด รองลงมาคือ ผัดกระเพรา ขนมหวานที่ชอบรับประทานมากที่สุดคือ เค้กป๊อป รองลงมา ไอศกรีม และเครื่องดื่มที่ชอบดื่มมากที่สุดคือ ชามุก รองลงมาคือ น้ำส้มปั่น

ส่วนที่ 3 ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษา

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัว หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติก่อนเข้ารับคำปรึกษาที่มีผลต่อน้ำหนักตัว ประกอบด้วย พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสรุปมาจากแบบสัมภาษณ์ และแบบบันทึกอาหารประจำวัน ที่บันทึกในระยะเวลาที่ 1 ระหว่างวันที่ 8-14 มีนาคม 2547

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของผู้รับคำปรึกษา จำแนกตามปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (n = 7)

พฤติกรรมการรับประทานอาหาร	ใช่		ไม่ใช่	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ	-	-	7	100.00
รับประทานอาหารเป็นเวลา	-	-	7	100.00
รับประทานอาหาร/เครื่องดื่มระหว่างมื้อ	5	71.43	2	28.57
รับประทานอาหารขณะดูโทรทัศน์/เล่นเกม	5	71.43	2	28.57
รับประทานอาหารก่อนนอน	3	42.86	4	57.14

จากตาราง 4.8 ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อภาวะน้ำหนักตัวด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้รับคำปรึกษา พบว่า ทั้งหมดรับประทานอาหารหลักไม่ครบ 3 มื้อ และรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ร้อยละ 100.00 รับประทานอาหาร/เครื่องดื่มระหว่างมื้อ และรับประทานอาหารขณะดูโทรทัศน์/เล่นเกม ร้อยละ 71.43 เท่ากัน รับประทานอาหารก่อนนอน ร้อยละ 42.86

ตาราง 4.9 จำนวนและร้อยละของผู้รับคำปรึกษา จำแนกตามปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ

การออกกำลังกายและกิจกรรมที่ปฏิบัติ	จำนวน	ร้อยละ
การออกกำลังกาย/สัปดาห์		
1 – 2 ครั้ง	5	71.42
ทุกวัน	1	14.29
ไม่เคย	1	14.29
กิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ		
ดูโทรทัศน์	4	57.14
ทำงานบ้าน	4	57.14
ขายอาหาร	2	28.57
ขายของในตลาด	1	14.29
อ่านหนังสือ	1	14.29

จากตาราง 4.9 ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อภาวะน้ำหนักตัวด้านการออกกำลังกาย พบว่า ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกาย 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 71.42 กิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำคือ ดูโทรทัศน์ ร้อยละ 57.14

ส่วนที่ 4 การปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร

การปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร ดำเนินการตั้งแต่วันที่ 2 จนกระทั่งสิ้นสุดการให้คำปรึกษา หรือตั้งแต่วันที่ 15 มีนาคม ถึงวันที่ 3 พฤษภาคม 2547 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพดี และเพื่อการลดน้ำหนัก ดำเนินการปรับพฤติกรรมทั้งสิ้น 6 เรื่อง 7 ระยะ ดังแสดงในตาราง 4.10

ตาราง 4.10 การปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารจำแนกตามระยะของการให้คำปรึกษา (n = 7)

ระยะที่	การปรับพฤติกรรม	จำนวน	ร้อยละ
2	รับประทานอาหารมือหลักครบ 3 มือ		
	ดีมาก (ปฏิบัติทุกวัน)	0	0
	ดี (ปฏิบัติ 5-6 วัน)	2	28.57
	พอใช้ (ปฏิบัติ 3-4 วัน)	3	42.86
	ต้องปรับปรุง (ปฏิบัติ < 3 วัน)	2	28.57
3	ควบคุมอาหารที่มีไขมันสูงโดยรับประทานไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์		
	ดีมาก (≤ 7 ครั้ง)	1	14.28
	ดี (8 ครั้ง)	3	42.86
	พอใช้ (9 ครั้ง)	3	42.86
	ต้องปรับปรุง (> 9 ครั้ง)	0	0
4	ควบคุมอาหารที่มีไขมันสูงโดยรับประทานไม่เกิน 5 ครั้ง/สัปดาห์		
	ดีมาก (≤ 5 ครั้ง)	1	14.29
	ดี (6 ครั้ง)	5	71.42
	พอใช้ (7 ครั้ง)	1	14.29
	ต้องปรับปรุง (> 7 ครั้ง)	0	0

ตาราง 4.10 (ต่อ)

ระยะที่	การปรับพฤติกรรม	จำนวน	ร้อยละ
5	รับประทานผักหรือผลไม้ไม่หวานทุกมื้อ		
	ดีมาก	0	0
	ดี (ปฏิบัติ 5-6 วัน)	4	57.14
	พอใช้ (ปฏิบัติ 3-4 วัน)	3	42.86
	ต้องปรับปรุง (ปฏิบัติ < 3 วัน)	0	0
6	รับประทานเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์จากหมูไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์		
	ดีมาก	0	0
	ดี (8 ครั้ง)	5	71.43
	พอใช้ (9 ครั้ง)	2	28.57
	ต้องปรับปรุง (> 9 ครั้ง)	0	0
7	รับประทานนมพร้อมมันเนยหรือผลไม้ไม่หวานจัด แทนขนมหวานและน้ำหวาน		
	ดีมาก (ปฏิบัติทุกวัน)	0	0
	ดี (ปฏิบัติ 5-6 วัน)	5	71.43
	พอใช้ (ปฏิบัติ 3-4 วัน)	2	28.57
	ต้องปรับปรุง (ปฏิบัติ < 3 วัน)	0	0
8	รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกมื้อ		
	ดีมาก (ปฏิบัติทุกวัน)	0	0
	ดี (ปฏิบัติ 5-6 วัน)	4	57.14
	พอใช้ (ปฏิบัติ 3-4 วัน)	3	42.86
	ต้องปรับปรุง (ปฏิบัติ < 3 วัน)	0	0

จากตาราง 4.10 การปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร ซึ่งประเมินจากเป้าหมาย ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารที่ค้างไว้ในแต่ละระยะ โดยเริ่มจากระยะที่ 2 ถึงระยะที่ 8 ซึ่งมีทั้งหมด 7 เป้าหมาย พบว่าเป้าหมายที่ 1 รับประทานอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ ผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ร้อยละ 42.86 รองลงมาปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี และต้องปรับปรุง ร้อยละ 28.57 เท่ากัน เป้าหมายที่ 2 ควบคุมอาหารที่มีไขมันสูงโดยรับประทานไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์ ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดีและพอใช้ ร้อยละ 42.86 และปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ ต่ำมาก ร้อยละ 14.28 เป้าหมายที่ 3 ควบคุมอาหารที่มีไขมันสูงโดยรับประทานไม่เกิน 5 ครั้งต่อ สัปดาห์ ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี ร้อยละ 71.42 ปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ต่ำมากและพอใช้ ร้อยละ 14.29 เท่ากัน เป้าหมายที่ 4 รับประทานผักหรือผลไม้ไม่หวานจัดทุกมื้อ ผู้รับคำปรึกษา ปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี ร้อยละ 57.14 ปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ร้อยละ 42.86 เป้าหมายที่ 5 รับประทานเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์จากหมูไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์ ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี ร้อยละ 71.43 ปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ร้อยละ 28.57 เป้าหมายที่ 6 รับประทานนมพร่องมันเนย หรือผลไม้ไม่หวานจัดแทนขนมหวานหรือน้ำหวาน ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี ร้อยละ 71.43 ปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ร้อยละ 28.57 และเป้าหมายที่ 7 รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกมื้อ ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี ร้อยละ 57.14 ปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ร้อยละ 42.86

ส่วนที่ 5 การปรับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

การปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดำเนินการปรับตั้งแต่ระยะที่ 4 ถึงระยะที่ 8 หรือตั้งแต่วันที่ 29 มีนาคม ถึงวันที่ 3 พฤษภาคม 2547 เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเพิ่มการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานจากไขมันส่วนเกินที่สะสมไว้ให้หมดไป จะช่วยให้น้ำหนักตัวลดลงได้มากขึ้น ดังแสดงในตาราง 4.11

ตาราง 4.11 การปรับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายจำแนกตามระยะการให้คำปรึกษา
จากระยะที่ 4 ถึงระยะที่ 8 (n = 7)

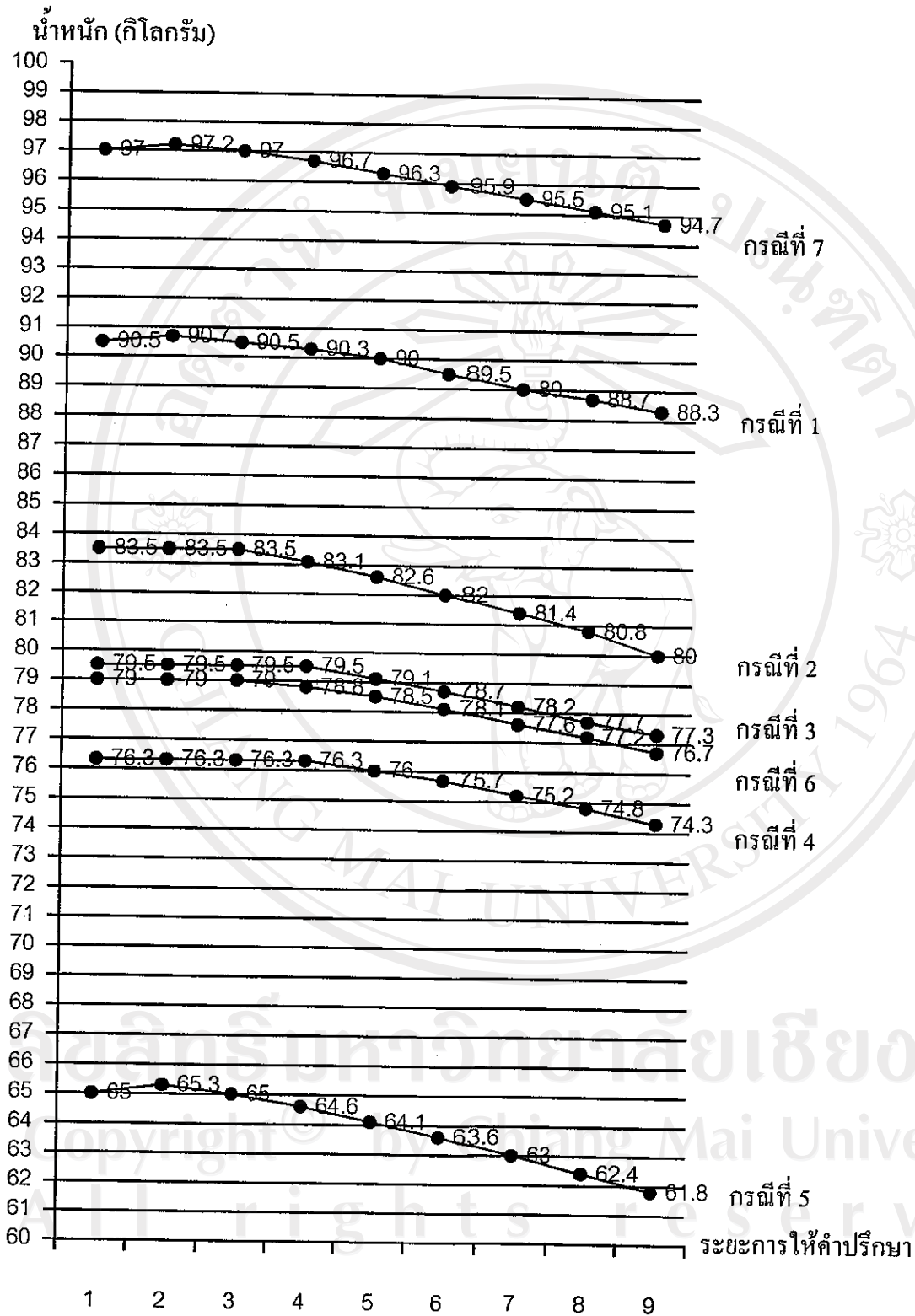
ระยะที่	การออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
4	ออกกำลังกาย 4 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)		
	ดีมาก (≥ 4 ครั้ง)	3	42.86
	ดี (3 ครั้ง)	4	57.14
5	ออกกำลังกาย 5 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)		
	ดีมาก (≥ 5 ครั้ง)	2	28.57
	ดี (4 ครั้ง)	4	57.14
	พอใช้ (3 ครั้ง)	1	14.29
6	ออกกำลังกาย 6 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)		
	ดีมาก (≥ 6 ครั้ง)	2	28.57
	ดี (5 ครั้ง)	2	28.57
	พอใช้ (4 ครั้ง)	3	42.86
7	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)		
	ดีมาก (≥ 7 ครั้ง)	1	14.29
	ดี (≥ 6 ครั้ง)	2	28.57
	พอใช้ (5 ครั้ง)	2	28.57
	ต้องปรับปรุง (4 ครั้ง)	2	28.57

ตาราง 4.11 (ต่อ)

ระยะที่	การปรับพฤติกรรม	จำนวน	ร้อยละ
8	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)		
	ดีมาก (7 ครั้ง)	2	28.57
	ดี (6 ครั้ง)	2	28.57
	พอใช้ (5 ครั้ง)	3	42.86

จากตาราง 4.11 การปรับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายประเมินจากเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายที่ตั้งไว้ตั้งแต่ระยะที่ 4 ถึงระยะที่ 8 ซึ่งมีทั้งหมด 5 เป้าหมาย พบว่า เป้าหมายที่ 1 ออกกำลังกาย 4 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที หรือมากกว่า ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี ร้อยละ 57.14 ปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ร้อยละ 42.86 เป้าหมายที่ 2 ออกกำลังกาย 5 ครั้ง/สัปดาห์ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที หรือมากกว่า ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี มีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 57.14 รองลงมาปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ร้อยละ 28.57 และปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ร้อยละ 14.29 เป้าหมายที่ 3 ออกกำลังกาย 6 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที หรือมากกว่า ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์พอใช้ มีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 42.86 ปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และดี ร้อยละ 28.57 เป้าหมายที่ 4 ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที หรือมากกว่า ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี พอใช้ และต้องปรับปรุง ร้อยละ 28.57 เท่ากัน ปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ร้อยละ 14.29 และเป้าหมายที่ 5 ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที หรือมากกว่า ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และดี ร้อยละ 28.57 ปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ร้อยละ 42.86

ส่วนที่ 6 การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษาตลอดโครงการการให้คำปรึกษา



ภาพ 4.1 กราฟแสดงผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว

จากภาพ 4.1 การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษาที่ชั่งด้วยเครื่องชั่งน้ำหนักที่ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัดเครื่องเดียวกันตลอดระยะเวลาของการให้คำปรึกษาทั้ง 8 ระยะเวลาทำการชั่งน้ำหนักก่อนรับประทานอาหาร พบว่า ระยะที่ 1 ซึ่งเป็นระยะของการศึกษาปัญหาของผู้รับคำปรึกษา เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับพฤติกรรม ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวคงที่จำนวน 4 คน มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นระหว่าง 0.2–0.3 กิโลกรัม จำนวน 3 คน ระยะที่ 2 เป็นระยะการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวคงที่จำนวน 4 คน และน้ำหนักตัวลดลงระหว่าง 0.2–0.3 กิโลกรัม จำนวน 3 คน ระยะที่ 3 เป็นระยะการควบคุมอาหารที่มีไขมันสูง พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวลดลงเฉลี่ย 0.3 กิโลกรัม จำนวน 5 คน น้ำหนักตัวคงที่ จำนวน 2 คน ส่วนระยะที่ 4 เป็นระยะของการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารด้านประเภทของอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย พบว่า ผู้เข้ารับคำปรึกษาทุกคนมีน้ำหนักตัวลดลงทุกระยะ จากระยะที่ 2 ถึงระยะที่ 8 พบว่า ผู้เข้ารับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวลดลง 3.5, 3.2 และ 2 กิโลกรัม จำนวน 1 คน เท่ากัน ลดลง 2.3 และ 2.2 กิโลกรัม จำนวน 2 คน เท่ากัน ค่าเฉลี่ยน้ำหนักที่ลดลงทั้งหมดเท่ากับ 2.53 กิโลกรัม

ส่วนที่ 7 ผลการศึกษารายบุคคล

ผลการศึกษารายบุคคล

กรณีที่ 1

ข้อมูลทั่วไป

เพศหญิง อายุ 16 ปี น้ำหนัก 90.5 กิโลกรัม ส่วนสูง 163.8 เซนติเมตร กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 มาจากครอบครัวหย่าร้าง อาศัยอยู่กับบิดาและภรรยาใหม่ของบิดา และไปอยู่กับมารดาบ้างเป็นครั้งคราว เดินทางมาเรียนด้วยรถจักรยานยนต์ ระยะทางจากบ้านถึงสถานศึกษาประมาณ 3 กิโลเมตร ได้รับเงินเฉลี่ยวันละ 100 บาท ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี ไม่มีโรคประจำตัว ป่วยครั้งล่าสุดด้วยโรคหวัด ระยะเวลาประมาณ 7 วัน เคยกินยาเพื่อลดน้ำหนักสัปดาห์ละ 1 ชุด ราคาชุดละ 380 บาท จากคลินิกแพทย์ศัลยกรรม ซึ่งทำให้น้ำหนักลดลงประมาณ 1.2 กิโลกรัม แต่หยุดกินเนื่องจากมีอาการใจเต้น มือสั่น หน้ามืด เวียนศีรษะ ในแต่ละสัปดาห์จะออกกำลังกายประมาณ 1-2 ครั้ง ด้วยการเดินประมาณ 20 นาที กิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ ดูโทรทัศน์ และในขณะที่ดูโทรทัศน์รับประทานขนมขบเคี้ยวประเภทมันฝรั่งทอด ข้าวปุ้นทอด และ น้ำส้ม 25 % ฯลฯ ด้วย

ส่วนการรับประทานอาหาร ในวันที่ต้องไปเรียนหนังสือรับประทานอาหารทั้งหมด 4 มื้อ คือ มื้อกลางวัน ระหว่างกลางวัน-เย็น มื้อเย็น และหลังมื้อเย็น ส่วนวันหยุดรับประทานอาหาร 6 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า ระหว่างมื้อเช้า-กลางวัน กลางวัน ระหว่างกลางวัน-เย็น มื้อเย็น และก่อนนอน ซึ่งรับประทานเวลา 23.00 นาฬิกา ทำอาหารรับประทานเองและซื้อสำเร็จบางส่วน อาหารที่รับประทานบ่อยที่สุดคือ ไก่ทอด ผัดกระเพรา ไข่ตุ๋น

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษา

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัว จากการสัมภาษณ์และจากแบบบันทึกอาหารประจำวัน ในระยะที่ 1 พบว่า ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารไม่เป็นเวลา บางวันรับประทานอาหารหลักไม่ครบ 3 มื้อ รับประทานอาหารจุบจิบ อาหารที่รับประทานมีปริมาณไขมันสูง มีผักและผลไม้ไม่เพียงพอรวมทั้งรับประทานอาหารก่อนนอน ได้รับเงินเพื่อใช้จ่ายต่อวันจำนวนมาก และออกกำลังกายน้อย

ตาราง 4.12 ผลการปรับพฤติกรรมกรับประทานอาหาร กรณีที่ 1

ระยะที่	เป้าหมาย	ผลการปรับพฤติกรรม
1	ศึกษาปัญหาของผู้รับคำปรึกษา	-
2	รับประทานอาหารหลัก ครบ 3 มื้อ	ต้องปรับปรุง (ปฏิบัติ <3วัน)
3	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์	พอใช้ (รับประทาน 9 ครั้ง)
4	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงไม่เกิน 5 ครั้ง/สัปดาห์	พอใช้ (รับประทาน 7 ครั้ง)
5	รับประทานผักและผลไม้ไม่หวานทุกมื้อ	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 วัน)
6	รับประทานเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์จากหมูไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์	พอใช้ (รับประทาน 9 ครั้ง)
7	ดื่มนมพร่องมันเนยหรือรับประทานผลไม้ไม่หวาน จัดแทนขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว หรือน้ำหวาน	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 วัน)
8	รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทุกมื้อ	ดี (ปฏิบัติ 5 วัน)

จากตาราง 4.12 ผลการปรับพฤติกรรมกรับประทานอาหาร พบว่า ในระยะที่ 2 ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในระดับต้องปรับปรุง ส่วนระยะที่ 3-7 ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ และระยะที่ 8 ซึ่งเป็นระยะสุดท้าย ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในระดับดี

ตาราง 4.13 ผลการปรับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย กรณีที่ 1

ระยะที่	เป้าหมาย	กิจกรรม	ผลการปรับ
4	ออกกำลังกาย 4 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน วิ่งเหยาะ ๆ	ดี (ปฏิบัติ 3 ครั้ง)
5	ออกกำลังกาย 5 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน วิ่งเหยาะ ๆ	ดี (ปฏิบัติ 3 ครั้ง)
6	ออกกำลังกาย 6 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน เต้นแอโรบิก	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 ครั้ง)
7	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน เต้นแอโรบิก	ปรับปรุง(ปฏิบัติ 4 ครั้ง)
8	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน เต้นแอโรบิก	พอใช้ (ปฏิบัติ 5 ครั้ง)

จากตาราง 4.13 พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นตามลำดับ โดยระยะที่ 4 ถึงระยะที่ 5 ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติเป็นเวลา 3 ครั้ง ระยะที่ 6 ถึงระยะที่ 7 ปฏิบัติเป็นเวลา 4 ครั้ง และระยะสุดท้ายผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติเป็นเวลา 5 ครั้ง

ตาราง 4.14 ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษากรณีที่ 1 จำแนกตามระยะของการให้คำปรึกษา

ระยะที่	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ผลการเปลี่ยนแปลง (กิโลกรัม)
0	90.5	0
1	90.7	+0.2
2	90.5	-0.2
3	90.3	-0.2
4	90.0	-0.3
5	89.5	-0.5
6	89.0	-0.5
7	88.7	-0.3
8	88.3	-0.4

จากตาราง 4.14 พบว่า ในระยะที่ 1 ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 0.2 กิโลกรัม ตั้งแต่ระยะที่ 2 เป็นต้นไป ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวลดลงทุกระยะ จนถึงสุดการให้คำปรึกษา รวมน้ำหนักตัวที่ลดลงทั้งสิ้น 2.2 กิโลกรัม (เฉลี่ย ระยะละ 0.275 กิโลกรัม)

ผลการศึกษารายบุคคล

กรณีที่ 2

ข้อมูลทั่วไป

เพศหญิง อายุ 18 ปี น้ำหนัก 83.5 กิโลกรัม ส่วนสูง 157.7 เซนติเมตร กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 3 อาศัยอยู่กับบิดา มารดา ช่วยครอบครัวขายอาหารในเวลา กลางคืนระหว่างเวลา 20.00-01.00 น. เดินทางมาเรียนด้วยรถจักรยานยนต์ ระยะทางจากบ้านถึงสถานศึกษาประมาณ 1 กิโลเมตร ได้รับเงินเฉลี่ยวันละ 70 บาท ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี ไม่มีโรคประจำตัว เจ็บป่วยครั้งหลังสุดด้วยโรคหวัด ระยะเวลาประมาณ 4 วัน เคยกินยาเพื่อลดน้ำหนัก สัปดาห์ละ 1 ชุด ราคาชุดละ 250 บาท จากคลินิกแพทย์ศัลยกรรม ซึ่งทำให้น้ำหนักลดลงประมาณ 0.8 กิโลกรัม แต่หยุดกินเนื่องจากมีอาการใจสั่น มือสั่น หน้ามืด เวียนศีรษะ ออกกำลังกายประมาณ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ด้วยการเดินประมาณ 30 นาที กิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ ช่วยขายอาหารและดูแลโทรทัศน์ และรับประทานขนมขบเคี้ยวกับดื่มน้ำอัดลมไปด้วย ด้านการรับประทานอาหารในวันที่ต้องไปเรียนหนังสือรับประทานอาหารทั้งหมด 6 มื้อ คือ มื้อเช้า ระหว่างเช้า-กลางวัน กลางวัน ระหว่างกลางวัน-เย็น มื้อเย็น และหลังมื้อเย็น ส่วนวันหยุดเพิ่มการรับประทานอาหารมื้อก่อนนอน เวลา 02.00 น. อาหารที่รับประทานได้มาจากการทำเองและซื้อสำเร็จบางส่วน อาหารที่รับประทานบ่อยที่สุด คือ พิซซ่า ข้าวเหนียวไก่ทอด คอหมูย่าง ประเภทขนมหวานที่ชอบ คือ ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เครปญี่ปุ่น เครื่องดื่มที่ชอบคือ ชามูก นิศัยในการรับประทานอาหารซ้ำ ๆ จนเบื่อจึงเปลี่ยนชนิดของอาหาร

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษา

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัว จากการสัมภาษณ์และจากแบบบันทึกอาหารประจำวัน ในระยะที่ 1 พบว่า ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารไม่เป็นเวลา บางวันรับประทานอาหารหลัก ไม่ครบ 3 มื้อ รับประทานอาหารจุบจิบตลอดเวลา อาหารที่รับประทานมีปริมาณไขมัน และน้ำตาลสูง รับประทานผักและผลไม้ น้อย รับประทานอาหารมื้อก่อนนอน และออกกำลังกายน้อย

ตาราง 4.15 ผลการปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร กรณีที่ 2

ระยะที่	เป้าหมาย	ผลการปรับพฤติกรรม
1	ศึกษาปัญหาของผู้รับคำปรึกษา	-
2	รับประทานอาหารหลัก ครบ 3 มื้อ	ดี (ปฏิบัติ 5 วัน)
3	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์	ดี (รับประทานอาหาร 8 ครั้ง)
4	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงไม่เกิน 5 ครั้ง/สัปดาห์	ดี (รับประทานอาหาร 6 ครั้ง)
5	รับประทานอาหารผักและผลไม้ไม่หวาน ทุกมื้อ	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 วัน)
6	รับประทานอาหารเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์จากหมูไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์	พอใช้ (รับประทานอาหาร 9 ครั้ง)
7	ดื่มนมพร่องมันเนยหรือรับประทานผลไม้ไม่หวานจัด แทนขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว หรือน้ำหวาน	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 วัน)
8	รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทุกมื้อ	ดี (ปฏิบัติ 5 วัน)

จากตาราง 4.15 ผลการปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร พบว่า ผู้รับคำปรึกษา ปฏิบัติอยู่ในระดับดี และระดับพอใช้

ตาราง 4.16 ผลการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีที่ 2

ระยะที่	เป้าหมาย	กิจกรรม	ผลการปรับ
4	ออกกำลังกาย 4 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก	ดีมาก (ปฏิบัติ 6 ครั้ง)
5	ออกกำลังกาย 5 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก	ดีมาก (ปฏิบัติ 6 ครั้ง)
6	ออกกำลังกาย 6 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก	ดีมาก (ปฏิบัติ 6 ครั้ง)
7	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก	ดีมาก (ปฏิบัติ 7 ครั้ง)
8	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก	ดีมาก (ปฏิบัติ 7 ครั้ง)

จากตาราง 4.16 พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก โดยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 6-7 ครั้ง

ตาราง 4.17 ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษากรณีที่ 2 จำแนกตามระยะของการให้คำปรึกษา

ระยะที่	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ผลการเปลี่ยนแปลง (กิโลกรัม)
0	83.5	0
1	83.5	0
2	83.5	0
3	83.1	-0.4
4	82.6	-0.5
5	82.0	-0.6
6	81.4	-0.6
7	80.8	-0.6
8	80.0	-0.8

จากตาราง 4.17 ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวคงที่ ในระยะที่ 1-2 ตั้งแต่ระยะที่ 3 ถึงระยะที่ 8 ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวลดลงทุกระยะอย่างต่อเนื่อง รวมน้ำหนักที่ลดลงทั้งสิ้น 3.5 กิโลกรัม (เฉลี่ย ระยะละ 0.438 กิโลกรัม)

ผลการศึกษารายบุคคล

กรณีที่ 3

ข้อมูลทั่วไป

เพศหญิง อายุ 17 ปี น้ำหนัก 79.5 กิโลกรัม ส่วนสูง 165 เซนติเมตร กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 3 อาศัยอยู่กับบิดา มารดา ซึ่งมีอาชีพค้าขาย เดินทางมาเรียนด้วยรถรับส่งนักเรียน ระยะทางจากบ้านถึงสถานศึกษาประมาณ 27 กิโลเมตร ได้รับเงินเฉลี่ยวันละ 40 บาท ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี ไม่มีโรคประจำตัว เจ็บป่วยครั้งล่าสุดด้วยอาการเวียนศีรษะระยะเวลาประมาณ 7 วัน เคยกินยาเพื่อลดน้ำหนักสัปดาห์ละ 1 ชุด ราคาชุดละ 250 บาท จากคลินิกแพทย์ศัลยกรรม แต่หยุดกินเนื่องจากมีอาการใจสั่น มือสั่น หน้ามืด เวียนศีรษะ ในแต่ละสัปดาห์ออกกำลังกายด้วยการเดิน ประมาณ 1-2 ครั้ง ระยะเวลาในการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ กิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำคือ ทำงานบ้านและขายของในตลาด ด้านการรับประทานอาหาร ในวันที่ต้องไปเรียนหนังสือรับประทานอาหารทั้งหมด 6 มื้อ คือ มื้อเช้า ระหว่างเช้า-กลางวัน กลางวัน ระหว่างกลางวัน-เย็น มื้อเย็น และหลังมื้อเย็น ส่วนวันหยุดจะรับประทานอาหารมื้อเช้า กลางวัน มื้อเย็น และหลังมื้อเย็น เวลา 20.00 น. ทำอาหารรับประทานเองและซื้อสำเร็จบางส่วน อาหารที่รับประทานบ่อยที่สุด คือ ข้าวเหนียวไก่ทอด ยำต่าง ๆ ข้าวเกรียบทอด ประเภทขนมหวานที่ชอบคือ คุกกี้ วนักะทิ เครปญี่ปุ่น เครื่องดื่มที่ชอบคือ ชามุก ระหว่างดูโทรทัศน์รับประทานขนมประเภทขบเคี้ยวด้วย

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษา

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัว จากการสัมภาษณ์และจากแบบบันทึกอาหารประจำวัน ในระยะที่ 1 พบว่า ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารหลักไม่ครบ 3 มื้อ รับประทานอาหารจุกจิก อาหารที่รับประทานมีปริมาณไขมัน และน้ำตาลสูง รับประทานผักและผลไม้ น้อย และออกกำลังกายน้อย

ตาราง 4.18 ผลการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร กรณีที่ 3

ระยะที่	เป้าหมาย	ผลการปรับพฤติกรรม
1	ศึกษาปัญหาของผู้รับคำปรึกษา	-
2	รับประทานอาหารหลัก ครบ 3 มื้อ	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 วัน)
3	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์	ดี (รับประทาน 8 ครั้ง)
4	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงไม่เกิน 5 ครั้ง/สัปดาห์	ดี (รับประทาน 6 ครั้ง)
5	รับประทานผักและผลไม้ไม่หวาน ทุกมื้อ	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 วัน)
6	รับประทานเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์จากหมูไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์	พอใช้ (รับประทาน 9 ครั้ง)
7	คัมนมพร้อมมันเนยหรือรับประทานผลไม้ไม่หวาน จัดแทนขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว หรือน้ำหวาน	ดี (ปฏิบัติ 5 วัน)
8	รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทุกมื้อ	พอใช้ (ปฏิบัติ 3 วัน)

จากตาราง 4.18 ผลการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พบว่า ผู้รับคำปรึกษา ปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ และอยู่ในระดับดี

ตาราง 4.19 ผลการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีที่ 3

ระยะที่	เป้าหมาย	กิจกรรม	ผลการปรับ
4	ออกกำลังกาย 4 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน วิ่งเหยาะ ๆ	ดี (ปฏิบัติ 3 ครั้ง)
5	ออกกำลังกาย 5 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน วิ่งเหยาะ ๆ	ดี (ปฏิบัติ 4 ครั้ง)
6	ออกกำลังกาย 6 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน วิ่งเหยาะ ๆ	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 ครั้ง)
7	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน วิ่งเหยาะ ๆ	พอใช้ (ปฏิบัติ 5 ครั้ง)
8	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน แอโรบิก	พอใช้ (ปฏิบัติ 5 ครั้ง)

จากตาราง 4.19 ผลการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายจากระยะที่ 4 ถึงระยะที่ 8 พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกายดีขึ้นตามลำดับ โดยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง

ตาราง 4.20 ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษากรณีที่ 3 จำแนกตามระยะของการให้คำปรึกษา

ระยะที่	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ผลการเปลี่ยนแปลง (กิโลกรัม)
0	79.5	0
1	79.5	0
2	79.5	0
3	79.5	0
4	79.1	-0.4
5	78.7	-0.4
6	78.2	-0.5
7	77.7	-0.5
8	77.3	-0.4

จากตาราง 4.20 พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวคงที่ ระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 3 ส่วนระยะที่ 4 ถึงระยะที่ 8 น้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษาลดลงอย่างต่อเนื่อง รวมน้ำหนักที่ลดลงทั้งสิ้น 2.2 กิโลกรัม (เฉลี่ย ระยะละ 0.275 กิโลกรัม)

ผลการศึกษารายบุคคล

กรณีที่ 4

ข้อมูลทั่วไป

เพศหญิง อายุ 17 ปี น้ำหนัก 76.3 กิโลกรัม ส่วนสูง 166.5 เซนติเมตร กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 อาศัยอยู่กับบิดา มารดา เดินทางมาเรียนด้วยรถจักรยานยนต์ ระยะทางจากบ้านถึงสถานศึกษาประมาณ 10 กิโลเมตร ได้รับเงินเฉลี่ยวันละ 50 บาท ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี ไม่มีโรคประจำตัว เจ็บป่วยครั้งหลังสุดด้วยโรคไข้หวัด ระยะเวลาประมาณ 5 วัน เคยกินยาเพื่อลดน้ำหนักเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ๆ 1 เม็ด ราคาเม็ดละ 20 บาท โดยซื้อจากร้านขายยา น้ำหนักลดลงประมาณ 1 กิโลกรัม แต่หยุดกินเนื่องจากมีอาการปวดศีรษะ ในแต่ละสัปดาห์จะออกกำลังกายทุกวันด้วยการเดินเล่นกับสุนัข ระยะเวลาประมาณ 30 นาที กิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำคือ ทำงานบ้านและดูโทรทัศน์ ด้านการรับประทานอาหาร ในวันที่ต้องไปเรียนหนังสือจะรับประทานอาหาร 3 มื้อ คือ มื้อเช้า กลางวัน และมื้อเย็น ส่วนวันหยุดจะรับประทานอาหารระหว่าง มื้อเช้า-กลางวัน มื้อกลางวัน หลังมื้อเย็นและมื้อมก่อนนอน อาหารที่รับประทานได้มาจากการทำเอง ในครอบครัวและซื้อสำเร็จบางส่วน อาหารที่รับประทานบ่อยที่สุดคือ ผักกระเพราหมู น้ำพริกอ่อน ประเภทขนมหวานที่ชอบคือ ไอศกรีม และลูกอม

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษา

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัว จากการสัมภาษณ์และจากแบบบันทึกอาหารประจำวัน ในระยะที่ 1 พบว่า ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารหลักไม่ครบ 3 มื้อ อาหารที่รับประทานมีปริมาณไขมัน และน้ำตาลสูง รับประทานผักและผลไม้ น้อย รับประทานอาหารมื้อมก่อนนอน และกิจกรรมที่ออกกำลังกายใช้พลังงานน้อย

ตาราง 4.21 ผลการปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร กรณีที่ 4

ระยะที่	เป้าหมาย	ผลการปรับพฤติกรรม
1	ศึกษาปัญหาของผู้รับคำปรึกษา	-
2	รับประทานอาหารหลัก ครบ 3 มื้อ	ดี (ปฏิบัติ 5 วัน)
3	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์	ดี (รับประทานอาหาร 8 ครั้ง)
4	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงไม่เกิน 5 ครั้ง/สัปดาห์	พอใช้ (รับประทานอาหาร 6 ครั้ง)
5	รับประทานผักและผลไม้ไม่หวาน ทุกมื้อ	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 วัน)
6	รับประทานเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์จากหมูไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์	พอใช้ (รับประทานอาหาร 9 ครั้ง)
7	ดื่มนมพร่องมันเนยหรือรับประทานผลไม้ไม่หวานจัด แทนขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว หรือน้ำหวาน	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 วัน)
8	รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทุกมื้อ	ดี (ปฏิบัติ 5 วัน)

จากตาราง 4.21 ผลการปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ และอยู่ในระดับดี

ตาราง 4.22 ผลการปรับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย กรณีที่ 4

ระยะที่	เป้าหมาย	กิจกรรม	ผลการปรับ
4	ออกกำลังกาย 4 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน	ดี (ปฏิบัติ 3 ครั้ง)
5	ออกกำลังกาย 5 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน	พอใช้ (ปฏิบัติ 3 ครั้ง)
6	ออกกำลังกาย 6 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 ครั้ง)
7	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดินสลับกับวิ่ง	ปรับปรุง (ปฏิบัติ 4 ครั้ง)
8	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดินแอโรบิก	พอใช้ (ปฏิบัติ 5 ครั้ง)

จากตาราง 4.22 ผลการปรับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นตามลำดับ โดยออกกำลังกาย ตั้งแต่ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์

ตาราง 4.23 ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษากรณีที่ 4 จำแนกตามระยะของการให้คำปรึกษา

ระยะที่	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ผลการเปลี่ยนแปลง (กิโลกรัม)
0	76.3	0
1	76.3	0
2	76.3	0
3	76.3	0
4	76.0	-0.3
5	75.7	-0.3
6	75.2	-0.5
7	74.8	-0.4
8	74.3	-0.5

จากตาราง 4.23 พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวคงที่ ตั้งแต่ระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 3 ตั้งแต่ระยะที่ 4 เป็นต้นไปจนสิ้นสุดการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวลดลงทุกระยะอย่างต่อเนื่อง รวมน้ำหนักที่ลดลงทั้งสิ้น 2 กิโลกรัม (เฉลี่ยระยะละ 0.25 กิโลกรัม)

ผลการศึกษารายบุคคล

กรณีที่ 5

ข้อมูลทั่วไป

เพศหญิง อายุ 17 ปี น้ำหนัก 65 กิโลกรัม ส่วนสูง 153 เซนติเมตร กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 อาศัยอยู่กับบิดา มารดา เดินทางมาเรียนด้วยรถจักรยานยนต์ ระยะทางจากบ้านถึงสถานศึกษาประมาณ 3 กิโลเมตร ได้รับเงินเฉลี่ยวันละ 50 บาท ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี มีโรคประจำตัวคือ โรคไซนัส เจ็บป่วยครั้งหลังสุดด้วยโรคไซนัส ระยะเวลาประมาณ 7 วัน ไม่เคยกินยาเพื่อลดน้ำหนัก ในแต่ละสัปดาห์จะออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งประมาณ 1-2 ครั้ง ระยะเวลาประมาณ 20 นาที กิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำคือ ทำงานบ้านและดูโทรทัศน์ และในขณะที่ดูโทรทัศน์รับประทานขนมขบเคี้ยวไปด้วย ด้านการรับประทานอาหารในวันที่ต้องไปเรียนหนังสือและวันหยุดจะรับประทานอาหารเหมือนกันคือ มื้อกลางวัน ระหว่างกลางวัน-เย็น และมื้อเย็น อาหารที่รับประทานได้มาจากการทำเองในครอบครัวและซื้อสำเร็จบางส่วน อาหารที่รับประทานบ่อยที่สุดคือ ผัดกระเพราหมู ก๋วยเตี๋ยว ข้าวต้มเครื่อง ประเภทขนมหวานที่ชอบคือ ไอศกรีม เครปญ์ปุ่น และขนมขบเคี้ยว

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษา

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัว จากการสัมภาษณ์และจากแบบบันทึกอาหารประจำวัน ในระยะที่ 1 พบว่า ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารหลักไม่ครบ 3 มื้อ รับประทานอาหารจุบจิบ อาหารที่รับประทานมีปริมาณไขมัน และน้ำตาลสูง รับประทานผักและผลไม้ น้อย รับประทานอาหารมื่อก่อนนอน และกิจกรรมที่ออกกำลังกายใช้พลังงานน้อย

ตาราง 4.24 ผลการปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร กรณีที่ 5

ระยะที่	เป้าหมาย	ผลการปรับพฤติกรรม
1	ศึกษาปัญหาของผู้รับคำปรึกษา	-
2	รับประทานอาหารหลัก ครบ 3 มื้อ	ดี (ปฏิบัติ 6 วัน)
3	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์	ดีมาก (รับประทานอาหาร 6 ครั้ง)
4	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงไม่เกิน 5 ครั้ง/สัปดาห์	ดี (รับประทานอาหาร 6 ครั้ง)
5	รับประทานอาหารผักและผลไม้ไม่หวาน ทุกมื้อ	ดี (ปฏิบัติ 5 วัน)
6	รับประทานอาหารเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์จากหมูไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์	ดี (รับประทานอาหาร ครั้ง)
7	ดื่มนมพร่องมันเนยหรือรับประทานผลไม้ไม่หวานจัด แทนขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว หรือน้ำหวาน	ดี (ปฏิบัติ 5 วัน)
8	รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทุกมื้อ	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 วัน)

จากตาราง 4.24 ผลการปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร พบว่า จากระยะที่ 2 ถึง ระยะที่ 7 ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในระดับดีและดีมาก ส่วนระยะสุดท้ายของการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทุกมื้อ ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้

ตาราง 4.25 ผลการปรับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย กรณีที่ 5

ระยะที่	เป้าหมาย	กิจกรรม	ผลการปรับ
4	ออกกำลังกาย 4 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน วิ่ง ซิทอัพ	ดีมาก (ปฏิบัติ 5 ครั้ง)
5	ออกกำลังกาย 5 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	วิ่ง และเดินแอโรบิก	ดีมาก (ปฏิบัติ 5 ครั้ง)
6	ออกกำลังกาย 6 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	วิ่ง และเดินแอโรบิก	ดีมาก (ปฏิบัติ 6 ครั้ง)
7	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	วิ่ง และเดินแอโรบิก	ดี (ปฏิบัติ 6 ครั้ง)
8	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	วิ่ง และเดินแอโรบิก	ดีมาก (ปฏิบัติ 7 ครั้ง)

จากตาราง 4.25 พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นตามลำดับ โดยระยะที่ 4 และระยะที่ 5 ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกาย 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะที่ 6 และระยะที่ 7 ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกาย 6 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะที่ 8 ซึ่งเป็นระยะสุดท้าย ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกายทุกวัน

ตาราง 4.26 ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษากรณีที่ 5 จำแนกตามระยะของการให้คำปรึกษา

ระยะที่	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ผลการเปลี่ยนแปลง (กิโลกรัม)
0	65.0	-
1	65.3	+0.3
2	65.0	-0.3
3	64.6	-0.4
4	64.1	-0.5
5	63.6	-0.5
6	63.0	-0.6
7	62.4	-0.6
8	61.8	-0.5

จากตาราง 4.26 พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 0.3 กิโลกรัม ในระยะที่ 1 ตั้งแต่ระยะที่ 2 จนกระทั่งสิ้นสุดการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวลดลงทุกระยะอย่างต่อเนื่อง รวมน้ำหนักตัวที่ลดลงทั้งสิ้น 3.2 กิโลกรัม (เฉลี่ย ระยะละ 0.4 กิโลกรัม)

ผลการศึกษารายบุคคล

กรณีที่ 6

ข้อมูลทั่วไป

เพศหญิง อายุ 17 ปี น้ำหนัก 79 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 อาศัยอยู่กับบิดา มารดา เดินทางมาเรียนด้วยรถยนต์ส่วนตัว ระยะทางจากบ้านถึงสถานศึกษาประมาณ 6 กิโลเมตร ได้รับเงินเฉลี่ยวันละ 20-40 บาท ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี ไม่มีโรคประจำตัว เจ็บป่วยครั้งล่าสุดด้วยโรคไข้หวัด ระยะเวลาประมาณ 10 วัน ไม่เคยกินยาเพื่อลดน้ำหนัก ไม่ออกกำลังกาย กิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำคือ ทำงานบ้านและอ่านหนังสือ ด้านการรับประทานอาหาร ทั้งวันที่ต้องไปเรียนหนังสือและวันหยุดรับประทานอาหาร 3 มื้อ คือ มื้อเช้า กลางวัน และมื้อเย็น อาหารที่รับประทานได้มาจากการ ทำเองและซื้อสำเร็จบางส่วน อาหารที่รับประทานบ่อยที่สุดคือ ข้าวผัด ผัดซีอิ้ว ข้าวมันไก่ ประเภทขนมหวานและเครื่องดื่มที่ชอบคือ ไอศกรีม เครปป์ญี่ปุ่น และน้ำส้มปั่น

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษา

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัว จากการสัมภาษณ์และจากแบบบันทึกอาหารประจำวัน ในระยะที่ 1 พบว่า บางวันผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารหลักไม่ครบ 3 มื้อ อาหารที่รับประทานมีปริมาณไขมัน และน้ำตาลสูง รับประทานผักและผลไม้ น้อย ไม่ออกกำลังกาย กิจกรรมที่ทำไม่ได้ใช้พลังงานมาก

ตาราง 4.27 ผลการปรับพฤติกรรมกรับประทานอาหาร กรณีที่ 6

ระยะที่	เป้าหมาย	ผลการปรับพฤติกรรม
1	ศึกษาปัญหาของผู้รับคำปรึกษา	-
2	รับประทานอาหารหลัก ครบ 3 มื้อ	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 วัน)
3	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์	ดี (รับประทาน 8 ครั้ง)
4	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ไม่เกิน 5 ครั้ง/สัปดาห์	พอใช้ (รับประทาน 6 ครั้ง)
5	รับประทานผักและผลไม้ไม่หวานทุกมื้อ	ดี (ปฏิบัติ 5 วัน)
6	รับประทานเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์จากหมูไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์	พอใช้ (รับประทาน 9 ครั้ง)
7	ดื่มนมพร่องมันเนยหรือรับประทานผลไม้ไม่หวานจัด แทนขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว หรือน้ำหวาน	ดี (ปฏิบัติ 5 วัน)
8	รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทุกมื้อ	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 วัน)

จากตาราง 4.27 ผลการปรับพฤติกรรมกรับประทานอาหาร พบว่า ผู้รับคำปรึกษา ปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ และอยู่ในระดับดี

ตาราง 4.28 ผลการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีที่ 6

ระยะที่	เป้าหมาย	กิจกรรม	ผลการปรับ
4	ออกกำลังกาย 4 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน	ดี (ปฏิบัติ 3 ครั้ง)
5	ออกกำลังกาย 5 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน	ดี (ปฏิบัติ 4 ครั้ง)
6	ออกกำลังกาย 6 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	วิ่งสลับกับเดิน	ดี (ปฏิบัติ 5 ครั้ง)
7	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดินแอโรบิก	พอใช้ (ปฏิบัติ 5 ครั้ง)
8	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดินแอโรบิก	ดี (ปฏิบัติ 6 ครั้ง)

จากตาราง 4.28 พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นตามลำดับตั้งแต่ระยะที่ 4 จนถึงระยะสุดท้ายของการให้คำปรึกษา โดยออกกำลังกายตั้งแต่ 3-6 ครั้งต่อสัปดาห์

ตาราง 4.29 ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษากรณีที่ 6 จำแนกตามระยะของการให้คำปรึกษา

ระยะที่	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ผลการเปลี่ยนแปลง (กิโลกรัม)
0	79.0	0
1	79.0	0
2	79.0	0
3	78.8	-0.2
4	78.5	-0.3
5	78.1	-0.4
6	77.6	-0.5
7	77.2	-0.4
8	76.7	-0.5

จากตาราง 4.29 พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวคงที่ ในระยะที่ 1-2 ตั้งแต่ระยะที่ 3 จนกระทั่งถึงระยะที่ 8 ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวลดลงอย่างต่อเนื่อง รวมน้ำหนักที่ลดลงทั้งสิ้น 2.3 กิโลกรัม (เฉลี่ย ระยะละ 0.288 กิโลกรัม)

ผลการศึกษารายบุคคล

กรณีที่ 7

ข้อมูลทั่วไป

เพศหญิง อายุ 17 ปี น้ำหนัก 97 กิโลกรัม ส่วนสูง 163 เซนติเมตร กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 3 อาศัยอยู่กับบิดา มารดา เดินทางมาเรียนด้วยรถรับส่งนักเรียน ระยะทางจากบ้านถึงสถานศึกษาประมาณ 36 กิโลเมตร ได้รับเงินเฉลี่ยวันละ 60 บาท ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี ไม่มีโรคประจำตัว เจ็บป่วยครั้งล่าสุดด้วยโรคหวัด ระยะเวลาประมาณ 5 วัน เคยกินยาเพื่อลดน้ำหนักสัปดาห์ละ 1 ชุด ราคาชุดละ 250 บาท จากคลินิกแพทย์ศัลยกรรม เป็นเวลา 1 สัปดาห์ น้ำหนักลดลง 1 กิโลกรัม แต่หยุดกินเนื่องจากมีอาการใจสั่น มือสั่น หน้ามืด เวียนศีรษะ ในแต่ละสัปดาห์จะออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ ประมาณ 1-2 ครั้ง ระยะเวลาในการออกกำลังกายประมาณ 20 นาที กิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำคือ ช่วยครอบครัววางอาหาร การรับประทานอาหารในวันที่ต้องไปเรียนหนังสือ จะรับประทานอาหารทั้งหมด 5 มื้อ โดยดมมือเช้า และมือก่อนนอน ส่วนวันหยุดจะรับประทานทั้งหมด 7 มื้อ เวลาที่รับประทานอาหารมื้อสุดท้ายคือ 19.00 น. ทำอาหารรับประทานเองและซื้อสำเร็จบางส่วน อาหารที่รับประทานบ่อยที่สุดคือ ข้าวมันไก่ พืชช้า ไก่ทอด ประเภทขนมหวานที่ชอบคือ เครปี่ปูนและผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ ในขณะที่ดูโทรทัศน์รับประทานขนมประเภทขบเคี้ยวและน้ำหวานต่าง ๆ

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษา

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัว จากการสัมภาษณ์และจากแบบบันทึกอาหารประจำวัน ในระยะที่ 1 พบว่า ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารหลักไม่ครบ 3 มื้อ รับประทานอาหารจุบจิบ อาหารที่รับประทานมีปริมาณไขมัน และน้ำตาลสูง รับประทานผัก และผลไม้ น้อย รับประทานอาหารมือก่อนนอน และออกกำลังกายน้อย

All rights reserved

ตาราง 4.30 ผลการปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร กรณีที่ 7

ระยะที่	เป้าหมาย	ผลการปรับพฤติกรรม
1	ศึกษาปัญหาของผู้รับคำปรึกษา	-
2	รับประทานอาหารหลัก ครบ 3 มื้อ	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 วัน)
3	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์	พอใช้ (รับประทานอาหาร 9 ครั้ง)
4	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงไม่เกิน 5 ครั้ง/สัปดาห์	ดี (รับประทานอาหาร 6 ครั้ง)
5	รับประทานอาหารผักและผลไม้ไม่หวาน ทุกมื้อ	พอใช้ (ปฏิบัติ 4 วัน)
6	รับประทานอาหารเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์จากหมูไม่เกิน 7 ครั้ง/สัปดาห์	พอใช้ (รับประทานอาหาร 9 ครั้ง)
7	ดื่มนมพร่องมันเนยหรือรับประทานผลไม้ไม่หวานจัด แทนขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว หรือน้ำหวาน	ดี (ปฏิบัติ 5 วัน)
8	รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทุกมื้อ	พอใช้ (ปฏิบัติ 3 วัน)

จากตาราง 4.30 ผลการปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร พบว่า ผู้รับคำปรึกษา ปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ และระดับดี

ตาราง 4.31 ผลการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีที่ 7

ระยะที่	เป้าหมาย	กิจกรรม	ผลการปรับ
4	ออกกำลังกาย 4 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน สลับกับวิ่ง	ดีมาก (ปฏิบัติ 4 ครั้ง)
5	ออกกำลังกาย 5 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน สลับกับวิ่ง	ดี (ปฏิบัติ 4 ครั้ง)
6	ออกกำลังกาย 6 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน สลับกับวิ่ง	ดี (ปฏิบัติ 5 ครั้ง)
7	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน แอโรบิก	ดี (ปฏิบัติ 6 ครั้ง)
8	ออกกำลังกาย 7 ครั้ง/สัปดาห์ (≥ 30 นาที/ครั้ง)	เดิน แอโรบิก	ดี (ปฏิบัติ 6 ครั้ง)

จากตาราง 4.31 พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกายดีขึ้นตามลำดับ ตั้งแต่ระยะที่ 4 เป็นต้นไป โดยระยะที่ 4 และระยะที่ 5 ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกาย 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะที่ 6 ออกกำลังกาย 5 ครั้งต่อสัปดาห์ และ 2 ระยะสุดท้าย ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกายเป็นเวลา 6 ครั้งต่อสัปดาห์

ตาราง 4.32 ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษากรณีที่ 7 จำแนกตามระยะของการให้คำปรึกษา

ระยะที่	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ผลการเปลี่ยนแปลง (กิโลกรัม)
0	97.0	0
1	97.2	+0.2
2	97.0	-0.2
3	96.7	-0.3
4	96.3	-0.4
5	95.9	0.4
6	95.5	-0.4
7	95.1	-0.4
8	94.7	-0.4

จากตาราง 4.32 พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 0.2 กิโลกรัม ในระยะที่ 1 ตั้งแต่ระยะที่ 2 เป็นต้นไป จนถึงสิ้นสุดการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวลดลงทุกระยะอย่างต่อเนื่อง รวมน้ำหนักที่ลดลงทั้งสิ้น 2.3 กิโลกรัม (เฉลี่ย ระยะละ 0.288 กิโลกรัม)