



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

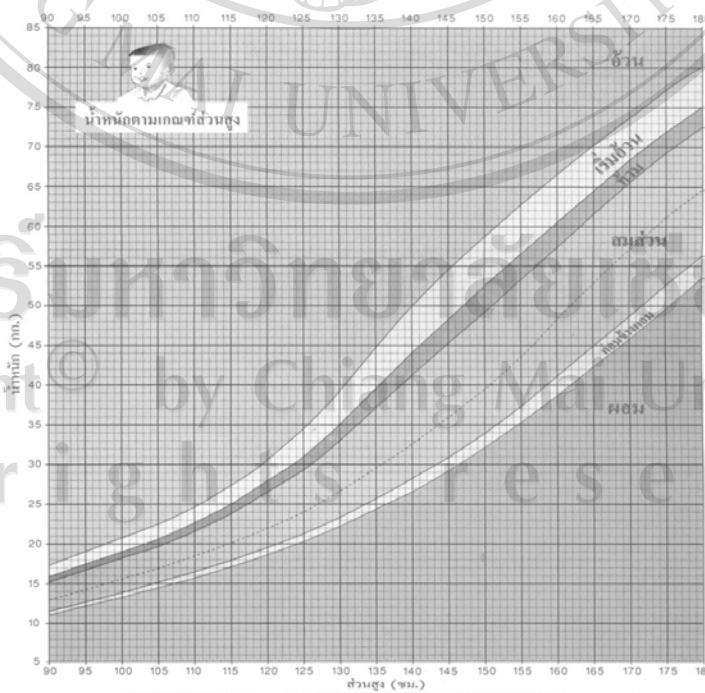
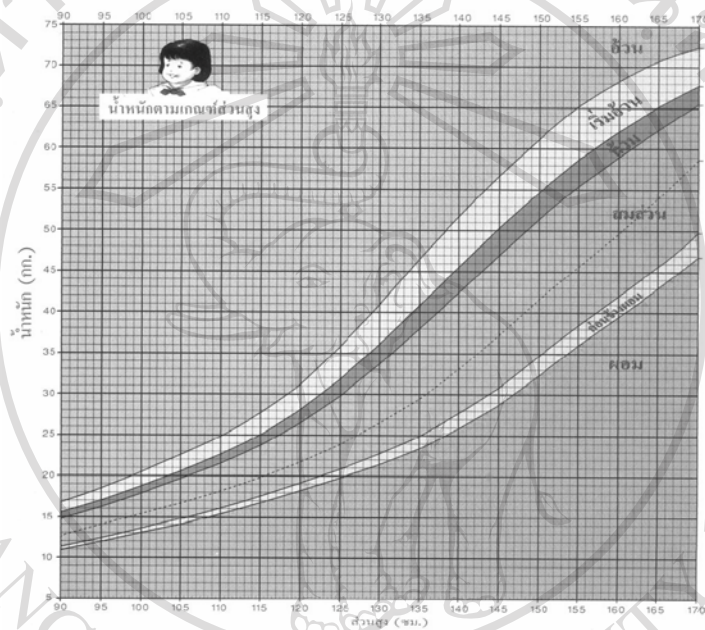
ธงโภชนาการ



ลิขสิทธิ์ในภาพนี้สงวนไว้โดยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ข

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในเพศหญิงและเพศชายของกลุ่มอายุ 15-18 ปี



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

การสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่จะเลือกใช้จะเป็นแบบการสุ่มหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1. ศึกษาประชากรที่อาศัยอยู่ในตำบลเชิงกลัด อำเภอบางระจันออกเป็น 13 หมู่บ้าน แล้วนำจำนวนประชากรในแต่ละหมู่บ้านมาเรียงลำดับจากน้อยไปมากเพื่อทราบขนาดของประชากรในแต่ละหมู่บ้าน ได้รายละเอียดของประชากรดังตาราง 19

ตาราง 19 แสดงประชากรเรียงลำดับจากน้อยไปมากของทั้ง 13 หมู่บ้านในตำบลเชิงกลัด

ลำดับ	หมู่ที่	จำนวนประชากร (คน)
1	4	57
2	10	79
3	6	90
4	5	137
5	12	147
6	9	157
7	13	201
8	1	232
9	2	249
10	11	271
11	8	312
12	7	399
13	3	407

ขั้นที่ 2. เนื่องจากประชากรในตำบลเชิงกลัดมีลักษณะคล้ายคลึงกันทั้งตำบล จึงสุ่มหมู่บ้านที่จะนำมาศึกษาจำนวน 5 หมู่บ้าน โดยหมู่บ้านที่จะนำมาศึกษาจำนวน 5 หมู่บ้านใช้วิธีการสุ่มแบบมีระบบ (Systemic sampling) โดยใช้สูตร

$$I = N/n$$

$$I = 13/5$$

$$I = 2.6 \approx 3$$

เมื่อ I คือ ช่วงระหว่างหมู่บ้าน
N คือ จำนวนหมู่บ้านทั้งหมด
n คือ จำนวนหมู่บ้านที่ต้องการ

สุ่มหาตำแหน่งตั้งต้นโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายได้ตำแหน่งที่ 1 และหมู่บ้านที่สุ่มได้คือ หมู่ที่ 4 หมู่ที่ 5 หมู่ที่ 13 หมู่ที่ 11 และหมู่ที่ 3 ตามลำดับ

ขั้นที่ 3. แบ่งประชากรแต่ละหมู่ออกเป็น 3 กลุ่มอายุคือ 15-24 ปี 25-44 ปี และ 45-59 ปี ได้รายละเอียดของประชากรที่จะศึกษาดังตาราง 20

ตาราง 20 แสดงประชากรที่ใช้ในการศึกษาแบ่งตามหมู่บ้านและกลุ่มอายุ

หมู่ที่	15-24 ปี	25-44 ปี	45-59 ปี	รวม
3	97	195	115	407
4	23	18	16	57
5	28	61	48	137
11	63	125	83	271
13	41	90	70	201
รวม	252	489	332	1073

ขั้นที่ 4. คำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากประชากร เพื่อหาว่าในแต่ละหมู่บ้านควรมีก่อนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มอายุจำนวนเท่าใด โดยคำนวณดังนี้

$$\text{จำนวนประชากรในแต่ละกลุ่มอายุของหมู่บ้านหนึ่งๆ} \times 700$$

จำนวนประชากรที่ใช้ในการศึกษา

โดยกำหนดว่าหากสัดส่วนที่ได้มีทศนิยมเกิดขึ้นให้ปัดขึ้นเป็นจำนวนเต็มทั้งหมดเพื่อป้องกันการขาดหายไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวอย่างเช่น คำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากประชากรในกลุ่มอายุ 15-24 ปี ของหมู่ที่ 3

$$\begin{aligned} \text{จำนวนกลุ่มตัวอย่าง} &= (97 \times 700) / 1,073 \\ &= 63.28 \approx 64 \text{ คน} \end{aligned}$$

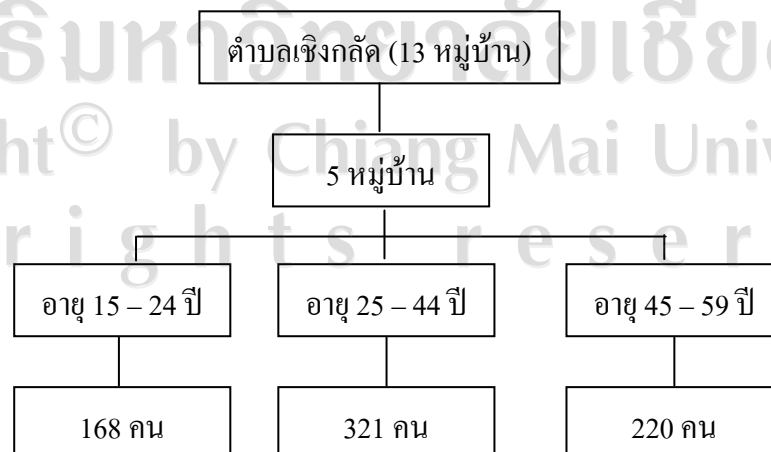
ได้รายละเอียดของกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาดังตาราง 21

ตาราง 21 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาแบ่งตามหมู่บ้านและกลุ่มอายุ

หมู่ที่	15-24 ปี	25-44 ปี	45-59 ปี	รวม
3	64	128	76	268
4	16	12	11	39
5	19	40	32	91
11	42	82	55	179
13	27	59	46	132
รวม	168	321	220	709

ขั้นที่ 5. เลือกกลุ่มตัวอย่างในแต่ละหมู่บ้านโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ในแต่ละกลุ่มประชากร ตามจำนวนที่กำหนดไว้

สรุปขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้ดังนี้



ภาคผนวก ง

เอกสารพิทักษ์สิทธิและแบบสอบถาม

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยในการศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการ
ของคนวัยทำงาน ตำบลเชิงกลัด อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี”

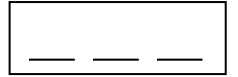
ในปัจจุบันนี้ โรคที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั่วไปมักเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคเก๊าท์ เป็นต้น ซึ่งสาเหตุที่สำคัญสาเหตุหนึ่งของโรคเหล่านี้ก็คือ การมีภาวะโภชนาการที่ไม่ดี และการที่คนแต่ละคนจะมีภาวะโภชนาการดีหรือไม่ นั้น เกิดจากพฤติกรรมของคนคนนั้นนั่นเอง ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ จึงมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะโภชนาการของคนวัยทำงานที่อาศัยอยู่ในตำบลเชิงกลัด อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการแก้ปัญหาสุขภาพโภชนาการ ทั้งภาวะโภชนาการเกิน และโภชนาการน้อย และเป็นข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการ อันจะเป็นประโยชน์แก่เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องดำเนินการหาวิธีแก้ไขต่อไป

ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านตอบแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ และขอขังน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบแขน รอบเอว รอบสะโพกของท่าน

ในการตอบแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลดังกล่าวใช้เวลาไม่เกิน 20 นาทีต่อคน ท่านสามารถถอนตัวจากการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่านเอง และผลการตอบแบบสอบถามของท่านทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับและจะนำเสนอผลการศึกษาเป็นภาพรวมเท่านั้น

หากท่านมีปัญหาหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมใดๆ สามารถติดต่อ นางสาวสุภัท เพ็ชรนิล ฝ่ายเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี โทร 0-3654-4435 ต่อ 125, 223 หรือ 08-7910-8559

ด้วยความขอบคุณยิ่ง
นางสาวสุภัท เพ็ชรนิล
(เจ้าของโครงการวิจัย)



แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ
ของคณวิทำงานตำบลเชิงกลัด

แบบสอบถามนี้แบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	16	ข้อ
ส่วนที่ 2	ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ	จำนวน	58	ข้อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมคำในช่องว่างและทำเครื่องหมาย \checkmark ลงในช่อง () ตามความเป็นจริง

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ

- () 1. ชาย
() 2. หญิง

2. อายุ.....ปี (อายุเต็ม)

3. เชื้อชาติ

- () 1. ไทย
() 2. อื่นๆ ระบุ

4. ศาสนา

- () 1. พุทธ () 2. อิสลาม
() 3. คริสต์ () 4. อื่นๆ ระบุ

5. ระดับการศึกษาสูงสุด

- () 1. ไม่ได้เข้าโรงเรียน/เรียนหนังสือ () 2. ประถมศึกษา
() 3. มัธยมศึกษาตอนต้น () 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.
() 5. อนุปริญญา/ปวส. () 6. ปริญญาตรี
() 7. สูงกว่าปริญญาตรี

6. สถานภาพสมรส

- () 1. โสด () 2. คู่
() 3. หม้าย () 4. หย่า
() 5. แยกกันอยู่ () 6. อื่นๆ ระบุ

7. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () 1. อยู่คนเดียว () 2. อยู่กับพ่อ/แม่
- () 3. อยู่กับสามี/ภรรยา () 4. อยู่กับลูก/หลาน
- () 5. อื่นๆ ระบุ
8. ใครเป็นคนประกอบอาหารให้กิน
- () 1. ส่วนใหญ่เป็นคนทำกินเอง () 2. ส่วนใหญ่มีคนในบ้านทำให้กิน
9. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () 1. เกษตรกรรม () 2. รับจ้าง
- () 3. ค้าขาย () 4. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
- () 5. อื่นๆ ระบุ
10. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน จำนวน
11. ประวัติการมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
- () 1. ไม่มี () 2. มี ระบุ
12. ประวัติญาติสายตรง เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ เป็นโรคอ้วน
- () 1. ไม่มี () 2. มี ระบุ
13. ประวัติการบริโภคยาที่เป็นประจำ เช่น ยาแก้ปวด ยาคุมกำเนิด ยาแก้แพ้
- () 1. ไม่มี () 2. มี ระบุ

1.2 ข้อมูลการรับรู้ข่าวสาร

14. ท่านเคยได้รับข่าวสารเกี่ยวกับ โรคอ้วนหรือโรคขาดสารอาหารหรือไม่
- () 1. ไม่เคย () 2. เคย
15. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคดังกล่าวจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () 1. โทรทัศน์ () 2. วิทยุ
- () 3. หนังสือพิมพ์ () 4. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- () 5. อาสาสมัครสาธารณสุข () 6. อื่นๆ ระบุ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ

2.1 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

คำชี้แจง ให้ท่านสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารของตนเองว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านปฏิบัติกิจกรรมในข้อใดบ้าง และปฏิบัติกิจกรรมนั้นบ่อยขนาดไหน แล้วใส่เครื่องหมาย \surd ลงใน () หน้าคำตอบที่คุณเลือก

1. คุณกินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ (อาหาร 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ข้าว/แป้ง ผัก ผลไม้ ไขมัน)
 - () 1. กินครบ 5 หมู่ทุกวัน
 - () 2. กินครบ 5 หมู่บางวัน
 - () 3. ไม่เคยกินครบ 5 หมู่เลย
2. คุณกินอาหารซ้ำซาก
 - () 1. กินเหมือนๆ กันทุกวัน
 - () 2. ส่วนใหญ่กินเหมือนกัน แต่ก็มีบางวันที่กินแตกต่างกันออกไป
 - () 3. กินหลากหลายทุกวัน
3. คุณกินธัญพืช เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโพด ถั่วลิสง ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น
 - () 1. กินทุกวัน
 - () 2. กินเป็นบางวัน
 - () 3. กินนานๆ ครั้ง หรือไม่เคยกินเลย
4. คุณกินผลไม้
 - () 1. กินทุกวัน
 - () 2. กินเป็นบางวัน
 - () 3. กินนานๆ ครั้ง หรือไม่เคยกินเลย
5. คุณกินปลา
 - () 1. กินทุกวัน
 - () 2. กินเป็นบางวัน
 - () 3. กินนานๆ ครั้ง หรือไม่เคยกินเลย
6. คุณกินหมูและเนื้อที่ไม่ติดมัน
 - () 1. กินทุกวัน
 - () 2. กินเป็นบางวัน
 - () 3. กินนานๆ ครั้ง หรือไม่เคยกินเลย
7. คุณดื่มนม
 - () 1. ดื่มทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว
 - () 2. ดื่มเป็นบางวัน
 - () 3. ดื่มนานๆ ครั้ง หรือไม่เคยดื่มเลย

8. คุณกินผักหลากหลายชนิดในแต่ละวัน
- () 1. กินหลากหลายทุกวัน () 2. กินหลากหลายบางวัน
() 3. ไม่กินผัก หรือกินผักเพียงชนิดเดียว
9. คุณกินอาหารที่ทำมาจากถั่วชนิดต่างๆ เช่น เต้าหู้ วุ้นเส้น น้ำเต้าหู้ เป็นต้น
- () 1. กินทุกวัน () 2. กินเป็นบางวัน
() 3. กินนานๆ ครั้ง หรือไม่เคยกินเลย
10. คุณกินอาหารทะเล เช่น ปลาหู หมึก หอยทะเล เป็นต้น
- () 1. กินสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง () 2. กินเดือนละครั้ง
() 3. นานๆ จึงกินสักครั้ง
11. คุณกินอาหารที่มีน้ำมันและไขมัน
- () 1. กินทุกวัน () 2. กินเป็นบางวัน
() 3. นานๆ จึงกินสักครั้ง
12. คุณกินอาหารประเภททอด และผัด
- () 1. กินทุกวัน () 2. กินเป็นบางวัน
() 3. นานๆ จึงกินสักครั้ง
13. คุณดื่มน้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม
- () 1. ดื่มทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว () 2. ดื่บบ้างบางวัน
() 3. นานๆ จึงดื่มสักครั้ง หรือไม่ดื่มเคยเลย
14. คุณกินอาหารที่มีรสหวาน เช่น ทองหยอด ขนมชั้น ลอดช่อง รวมมิตร บัวลอย เป็นต้น
- () 1. กินทุกวัน () 2. กินเป็นบางวัน
() 3. นานๆ จึงกินสักครั้ง
15. คุณเติมน้ำตาลทุกครั้งที่คุณกินอาหาร
- () 1. เติมแล้วเติมน้ำตาล 6 ช้อนชาขึ้นไป () 2. เติมแล้วเติมน้ำตาล 1-6 ช้อนชา
() 3. ไม่เคยเติมน้ำตาลเพิ่มลงไปในการกินเลย
16. คุณกินอาหารรสเค็ม เช่น ปลาเค็ม หมูเค็ม เนื้อเค็ม ของดองเค็มต่างๆ เป็นต้น
- () 1. กินทุกวัน () 2. กินเป็นบางวัน
() 3. นานๆ จึงกินสักครั้ง
17. คุณเติมน้ำปลาหรือเกลือทุกครั้งที่คุณกินอาหาร
- () 1. เติมทุกครั้ง () 2. เติมเป็นบางครั้ง
() 3. ไม่เคยเติมน้ำปลาหรือเกลือเลย

2.2 พฤติกรรมการออกแรงหรือออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้ท่านสำรวจดูพฤติกรรมสุขภาพของตนเองว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านปฏิบัติกิจกรรมในข้อใดบ้าง และปฏิบัติกิจกรรมนั้นบ่อยขนาดไหน แล้วเครื่องหมาย √ ลงใน () หน้าคำตอบที่คุณเลือก

1. คุณมักจะนั่งทำงานทั้งวัน ไม่ค่อยได้ลุกเดินไปไหน
 1. ทำอย่างนี้ทุกวัน 2. ทำบ้างเป็นบางวัน
 3. ไม่เคยทำ หรือนานๆ จึงทำสักครั้ง
2. นอกจากการออกแรงกายจากงานที่ทำแล้ว คุณจะหาเวลาว่างออกกำลังกายอย่างอื่น เช่น วิ่ง เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ ฟล่อง
 1. ออกกำลังกายอย่างอื่นด้วยทุกวัน 2. ออกกำลังกายอย่างอื่นด้วยบางวัน
 3. ไม่เคยออกกำลังกาย หรือนานๆ จึงออกกำลังกายสักครั้ง
3. คุณจะออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
 1. เป็นอย่างนี้ทุกสัปดาห์ 2. เป็นอย่างนี้บ้างบางสัปดาห์
 3. ไม่เคยออกกำลังกาย หรือทำไม่เคยครบ 3 ครั้งเลยในแต่ละสัปดาห์
4. คุณจะออกกำลังกายครั้งละประมาณ 30 นาที
 1. เป็นอย่างนี้ทุกครั้ง 2. เป็นอย่างนี้บ้างบางครั้ง
 3. ไม่เคยออกกำลังกาย หรือไม่เคยทำถึง 30 นาทีเลยสักครั้ง
5. วันที่คุณไม่ต้องไปทำงาน คุณจะทำงานบ้าน หรือปลูกต้นไม้-ดอกไม้บริเวณบ้าน
 1. ทำอย่างนี้ทุกวัน 2. ทำบ้างเป็นบางวัน
 3. ไม่เคยทำ หรือนานๆ จึงทำสักครั้ง
6. คุณชอบนั่งๆ นอนๆ ดูโทรทัศน์ในวันที่หยุดงาน
 1. ทำอย่างนี้ทุกวัน 2. ทำบ้างเป็นบางวัน
 3. ไม่เคยทำ หรือนานๆ จึงทำสักครั้ง
7. คุณทำงานบ้านเช่น ซักผ้า ถูบ้าน ล้างรถ หรือไม้กีดน้ำรดต้นไม้โดยไม่ใช้สายยาง
 อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
 1. ทำอย่างนี้ทุกสัปดาห์ 2. ทำอย่างนี้บ้างบางสัปดาห์
 3. ไม่เคยทำงานบ้าน หรือทำไม่เคยครบ 3 ครั้งเลยในแต่ละสัปดาห์
8. คุณทำงานบ้านในข้อ 7 ใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที
 1. เป็นอย่างนี้ทุกครั้ง 2. เป็นอย่างนี้บ้างบางครั้ง
 3. ไม่เคยทำงานบ้าน หรือไม่เคยทำถึง 30 นาทีเลยสักครั้ง

9. คุณจะใช้เครื่องผ่อนแรงในการทำงานบ้าน เช่น เครื่องซักผ้า เครื่องปั่นอาหาร

() 1. ไม่เคยใช้เลย () 2. ใช้บ้างบางครั้ง

() 3. ใช้ทุกครั้ง หรือไม่ค่อยได้ทำงานบ้านเลย

10. คุณจะเลือกใช้มอเตอร์ไซด์คันที่ที่ต้องเดินทาง แม้เป็นเพียงระยะทางสั้นๆ

ที่สามารถเดินหรือขี่จักรยานไปได้ (แม้ระยะทางเพียง 100 เมตร)

() 1. ทำอย่างนี้ทุกครั้ง () 2. ทำบ้างเป็นบางครั้ง

() 3. ไม่เคยทำเลย หรือนานๆ จึงทำสักครั้ง

2.3 พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามที่ถามถึงประสบการณ์การดื่มสุราของคุณใน 6 เดือนที่ผ่านมา โดยสุราในที่นี้หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ได้แก่ เบียร์ เหล้า กระแช่ สปาย ไวน์ เป็นต้น กรุณาตอบตามความเป็นจริง โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าคำตอบที่คุณเลือก

1. คุณดื่มสุราบ่อยเพียงใด

() 0. ไม่เคยเลย () 1. เดือนละครั้งหรือน้อยกว่า () 2. 2-4 ครั้งต่อเดือน

() 3. 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ () 4. 4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์

2. เวลาที่คุณดื่มสุราโดยทั่วไปแล้ว คุณดื่มประมาณเท่าไรต่อวัน (เลือกตอบเป็นเบียร์ข้อ ก หรือเหล้าข้อ ข เพียงข้อเดียว)

ก. ถ้าเทียบเป็นปริมาณเบียร์ สปาย (เช่น เบียร์ช้าง สิงห์ อาชา)

() 0. 1 กระป๋อง แต่ไม่เกิน 2 กระป๋อง

() 1. 2 - 3 กระป๋อง

() 2. มากกว่า 3 กระป๋อง แต่ไม่เกิน 4 กระป๋อง

() 3. มากกว่า 4 กระป๋อง แต่ไม่เกิน 7 กระป๋อง

() 4. มากกว่า 7 กระป๋อง

ข. ถ้าเทียบเป็นปริมาณเหล้า เช่น แม่โจ้ หงส์ทอง หงส์ทิพย์ เหล้าขาว 40 ดีกรี

() 0. 2-3 ผา () 1. 1 ใน 4 ของแบน () 2. ครึ่งแบน

() 3. 3 ใน 4 ของแบน () 4. 1 แบน ขึ้นไป

3. บ่อยครั้งเท่าไรที่คุณดื่มเบียร์ 4 กระป๋องขึ้นไป หรือเหล้ามากกว่าครึ่งแบน

() 0. ไม่เคยเลย () 1. น้อยกว่าเดือนละครั้ง () 2. เดือนละครั้ง

() 3. สัปดาห์ละครั้ง () 4. ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

4. ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา มีบ่อยครั้งเพียงใดที่คุณพบว่า คุณไม่สามารถหยุดดื่มได้ หากคุณสามารถเริ่มดื่มไปแล้ว
- () 0. ไม่เคยเลย () 1. น้อยกว่าเดือนละครั้ง () 2. เดือนละครั้ง
() 3. สัปดาห์ละครั้ง () 4. ทุกวันหรือเกือบทุกวัน
5. ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา มีบ่อยครั้งเพียงใดที่คุณไม่ได้ทำสิ่งที่ควรจะทำตามปกติ เพราะคุณมัวแต่ไปดื่มสุราเสีย
- () 0. ไม่เคยเลย () 1. น้อยกว่าเดือนละครั้ง () 2. เดือนละครั้ง
() 3. สัปดาห์ละครั้ง () 4. ทุกวันหรือเกือบทุกวัน
6. ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา มีบ่อยครั้งเพียงใดที่คุณต้องรีบดื่มสุราทันทีในตอนเช้า เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตตามปกติ หรือถอนอาการเมาค้างจากการดื่มหนักในคืนที่ผ่านมา
- () 0. ไม่เคยเลย () 1. น้อยกว่าเดือนละครั้ง () 2. เดือนละครั้ง
() 3. สัปดาห์ละครั้ง () 4. ทุกวันหรือเกือบทุกวัน
7. ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา มีบ่อยครั้งเพียงใดที่คุณรู้สึกไม่ดี โกรธ หรือเสียใจ เนื่องจากคุณทำบางสิ่งบางอย่างลงไปขณะที่คุณดื่มสุราเข้าไป
- () 0. ไม่เคยเลย () 1. น้อยกว่าเดือนละครั้ง () 2. เดือนละครั้ง
() 3. สัปดาห์ละครั้ง () 4. ทุกวันหรือเกือบทุกวัน
8. ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา มีบ่อยครั้งเพียงใดที่คุณไม่สามารถจำได้ว่าเกิดอะไรขึ้นในคืนที่ผ่านมา เพราะว่าคุณได้ดื่มสุราเข้าไป
- () 0. ไม่เคยเลย () 1. น้อยกว่าเดือนละครั้ง () 2. เดือนละครั้ง
() 3. สัปดาห์ละครั้ง () 4. ทุกวันหรือเกือบทุกวัน
9. ตัวคุณเองหรือคนอื่น เคยได้รับบาดเจ็บ ซึ่งเป็นผลจากการดื่มสุราของคุณหรือไม่
- () 0. ไม่เคยเลย () 1. เคย แต่ไม่ได้เกิดขึ้นในปีที่ผ่านมา
() 4. เคยเกิดขึ้นในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา
10. เคยมีแพทย์ หรือบุคลากรทางการแพทย์ หรือเพื่อนฝูง หรือญาติพี่น้องแสดงความ เป็นห่วงเป็นใยต่อการดื่มสุราของคุณหรือไม่
- () 0. ไม่เคยเลย () 1. เคย แต่ไม่ได้เกิดขึ้นในปีที่ผ่านมา
() 4. เคยเกิดขึ้นในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา

2.4 ความเครียด

คำชี้แจง สำหรับพฤติกรรมความเครียดให้คุณอ่านข้อความต่อไปนี้ และสำรวจว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับคุณบ้างหรือไม่ ถ้าไม่เกิดเหตุการณ์นั้นๆ ให้คุณทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องไม่เกิดเหตุการณ์เท่านั้น แต่ถ้าเกิดเหตุการณ์นั้นๆ ให้คุณทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องเกิดเหตุการณ์ และให้คุณประเมินว่าคุณเครียดแค่ไหนต่อเหตุการณ์ดังกล่าว โดยทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องระดับความเครียดที่ตรงกับความรู้สึกของคุณ โดยมีระดับความเครียดดังนี้

- | | | |
|---|---------|---|
| 1 | หมายถึง | ไม่รู้สึกเครียดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเลย |
| 2 | หมายถึง | รู้สึกเครียดเล็กน้อยกับเหตุการณ์นั้น |
| 3 | หมายถึง | รู้สึกเครียดปานกลางกับเหตุการณ์นั้น |
| 4 | หมายถึง | รู้สึกเครียดมากกับเหตุการณ์นั้น |
| 5 | หมายถึง | รู้สึกเครียดมากที่สุดกับเหตุการณ์นั้น |

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับคุณ	ไม่เกิด เหตุการณ์	เกิด เหตุการณ์	ระดับความเครียด				
			1	2	3	4	5
1. คุณกลัวทำงานผิดพลาด							
2. คุณไปไม่ถึงเป้าหมายที่คุณวางไว้							
3. ครอบครัวของคุณมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน							
4. คุณเป็นกังวลเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน							
5. คุณรู้สึกว่าต้องแข่งขัน หรือถูกเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ							
6. เงินไม่พอจ่าย							
7. กล้ามเนื้อของคุณตึงและปวด							
8. คุณปวดหัวเพราะความตึงเครียด							
9. คุณปวดหลัง							
10. ความอยากอาหารของคุณเปลี่ยนแปลง							
11. คุณปวดศีรษะข้างเดียว							
12. คุณรู้สึกวิตกกังวล							
13. คุณรู้สึกคับข้องใจ							

คำถาม	ไม่เกิด เหตุการณ์	เกิด เหตุการณ์	ระดับความเครียด				
			1	2	3	4	5
14. คุณรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด							
15. คุณรู้สึกเศร้า							
16. ความจำของคุณไม่ดี							
17. คุณรู้สึกสับสน							
18. คุณตั้งสมาธิลำบาก							
19. คุณรู้สึกเหนื่อยได้ง่าย							
20. คุณเป็นหวัดอยู่บ่อยๆ							

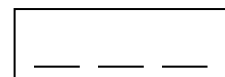
ที่มา : ปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง (กรมสุขภาพจิต, 2548)



ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาเรียนรู้ค่ะ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



แบบบันทึกภาวะโภชนาการ (สำหรับเจ้าหน้าที่)

		สำหรับผู้วิจัย
1	น้ำหนัก.....กิโลกรัม	BW [.....]
2	ส่วนสูง.....เซนติเมตร	Ht [.....]
3	รอบวงแขน.....เซนติเมตร	arm [.....]
4	รอบเอว.....เซนติเมตร	waist [.....]
5	รอบสะโพก.....เซนติเมตร	hip [.....]

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก จ

พฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของกลุ่มตัวอย่างตามแบบประเมิน AUDIT

ตาราง 22 แสดงร้อยละและช่วงความเชื่อมั่นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (n = 659)

พฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ชาย (n=149)	หญิง (n=27)	รวม (n=176)
	ร้อยละ (95% CI)	ร้อยละ (95% CI)	ร้อยละ (95% CI)
1. ความถี่ในการดื่มสุรา			
เดือนละครั้งหรือน้อยกว่า	36.9 (29.6-45.2)	59.3(40.7-77.8)	40.3 (33.1-47.6)
2-4 ครั้งต่อเดือน	22.1 (15.7-29.2)	0	18.8 (13.0-24.5)
2-3 ครั้งต่อสัปดาห์	30.2 (23.2-38.1)	29.6 (12.4-46.9)	30.1 (23.3-36.9)
4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์	10.7 (5.8-15.9)	11.1 (-0.7-23.0)	10.8 (6.2-15.4)
2. ปริมาณสุราที่ดื่มโดยทั่วไป			
เบียร์ 1-1.5 กระป๋อง/สุรา 2 - 3 ผา	21.5 (15.1-28.4)	55.6 (36.8-74.3)	26.7 (20.2-33.2)
เบียร์ 2-3 กระป๋อง/สุรา 1 ใน 4 ของแบน	29.5 (22.5-37.3)	22.2 (6.5-37.9)	28.4 (21.7-35.1)
เบียร์ 3.5-4 กระป๋อง/สุราครึ่งแบน	29.5 (22.5-37.3)	18.5 (3.9-33.2)	27.8 (21.2-34.5)
เบียร์ 4.5-7 กระป๋อง/สุรา 3 ใน 4 ของแบน	12.8 (7.5-18.3)	0	10.8 (6.2-15.4)
เบียร์มากกว่า 7 กระป๋อง/สุรา 1 แบนขึ้นไป	6.7 (2.7-10.9)	3.7 (-3.4-10.8)	6.3 (2.7-9.8)
3. ความถี่ในการดื่มอย่างหนัก (bring drinking) (เบียร์มากกว่า 4 กระป๋อง หรือเหล้ามากกว่าครึ่งแบน)			
ไม่เคยเลย	12.1 (6.9-17.5)	44.4 (25.7-63.2)	17.0 (11.5-22.6)
น้อยกว่าเดือนละครั้ง	31.5 (24.4-39.5)	18.5 (3.9-33.2)	29.5 (22.8-36.3)
เดือนละครั้ง	20.8 (14.5-27.7)	11.1 (-0.7-23.0)	19.3 (13.5-25.2)
สัปดาห์ละครั้ง	26.8 (20.0-34.4)	14.8 (1.4-28.2)	25.0 (18.6-31.4)
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	8.7 (4.3-13.4)	11.1 (-0.7-23.0)	9.2 (4.8-13.3)

ตาราง 22 (ต่อ)

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ชาย (n=149)	หญิง (n=27)	รวม (n=176)
	ร้อยละ (95%CI)	ร้อยละ (95%CI)	ร้อยละ (95%CI)
4. ความถี่ในการดื่มแบบหยุดไม่ได้ ในช่วงหนึ่งปีที่แล้ว			
ไม่เคยเลย	35.6 (28.3-43.8)	55.6 (36.8-74.3)	38.6 (31.4-45.8)
น้อยกว่าเดือนละครั้ง	29.5 (22.5-37.3)	18.5 (3.9-33.2)	27.9 (21.2-34.5)
เดือนละครั้ง	12.1 (6.9-17.5)	3.7 (-3.4-10.8)	10.8 (6.2-15.4)
สัปดาห์ละครั้ง	16.8 (10.9-23.1)	11.1 (-0.7-23.0)	15.9 (10.5-21.3)
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	6.0 (2.2-10.0)	11.1 (-0.7-23.0)	6.8 (3.1-10.5)
5. ความถี่ในการไม่ได้ทำกิจกรรมตามปกติหลังจากดื่มสุรา ในช่วงหนึ่งปี			
ไม่เคยเลย	49.7 (42.3-58.4)	66.7 (48.9-84.4)	52.3 (44.9-59.7)
น้อยกว่าเดือนละครั้ง	25.5 (18.8-32.9)	25.9 (9.4-42.5)	25.6 (19.1-32.0)
เดือนละครั้ง	11.4 (6.4-16.7)	3.7 (-3.4-10.8)	10.2 (5.8-14.7)
สัปดาห์ละครั้ง	10.1 (5.3-15.1)	0	8.5 (4.4-12.6)
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	3.4 (0.5-6.3)	3.7 (-3.4-10.8)	3.4 (0.7-6.1)
6. ความถี่ที่ต้องดื่มสุราตอนเช้า เพื่อถอนอาการเมาในช่วงหนึ่งปี			
ไม่เคยเลย	62.4 (55.5-71.1)	66.7 (48.9-84.4)	63.0 (55.9-70.2)
น้อยกว่าเดือนละครั้ง	20.8 (14.5-27.7)	14.8 (1.4-28.2)	19.9 (14.0-25.8)
เดือนละครั้ง	10.1 (5.3-15.1)	3.7 (-3.4-10.8)	9.1 (4.8-13.3)
สัปดาห์ละครั้ง	4.0 (0.9-7.3)	3.7 (-3.4-10.8)	4.0 (1.1-6.9)
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	2.7 (0.1-5.4)	11.1 (-0.7-23.0)	4.0 (1.1-6.9)
7. ความถี่ที่รู้สึกไม่ดีในการกระทำหลังดื่มสุรา ในช่วงหนึ่งปี			
ไม่เคยเลย	53.7 (46.4-62.5)	63.0 (44.7-81.2)	55.1 (47.8-62.5)
น้อยกว่าเดือนละครั้ง	30.9 (23.8-38.8)	22.2 (6.5-37.9)	29.6 (22.8-36.3)
เดือนละครั้ง	10.1 (5.3-15.1)	3.7 (-3.4-10.8)	9.1 (4.8-13.3)
สัปดาห์ละครั้ง	4.0 (0.9-7.3)	7.4 (-2.5-17.3)	4.5 (1.5-7.6)
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	1.3 (-0.5-3.2)	3.7 (-3.4-10.8)	1.7 (-0.2-3.6)

ตาราง 22 (ต่อ)

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ชาย (n=149)	หญิง (n=27)	รวม (n=176)
	ร้อยละ (95%CI)	ร้อยละ (95%CI)	ร้อยละ (95%CI)
8. ความถี่ที่ดื่มสุราแล้วจำเหตุการณ์ไม่ได้ ในช่วงหนึ่งปี			
ไม่เคยเลย	55.0 (47.8-63.8)	66.7 (48.9-84.4)	56.8 (49.5-64.1)
น้อยกว่าเดือนละครั้ง	29.5 (22.5-37.3)	22.2 (6.5-37.9)	28.4 (21.7-35.1)
เดือนละครั้ง	10.1 (5.3-15.1)	7.4 (-2.5-17.3)	9.7 (5.3-14.0)
สัปดาห์ละครั้ง	3.4 (0.5-6.3)	3.7 (-3.4-10.8)	3.4 (0.7-1.6)
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	2.0 (-0.2-4.3)	0	1.7 (-0.2-3.6)
9. ประวัติการได้รับบาดเจ็บจากการดื่มสุรา			
ไม่เคยเลย	67.8 (61.2-76.2)	81.5 (66.8-96.1)	69.9 (63.1-76.7)
เคย แต่ไม่ได้เกิดขึ้นในปีที่แล้ว	18.8 (12.7-25.4)	14.8 (1.4-28.2)	18.2 (12.5-23.9)
เคยเกิดขึ้นในช่วง 1 ปีที่แล้ว	13.4 (8.1-19.1)	3.7 (-3.4-10.8)	11.9 (7.1-16.7)
10. บุคคลรอบข้างแสดงความเป็นห่วงใยในการดื่มสุรา			
ไม่เคยเลย	38.3 (30.9-46.7)	40.7 (22.2-59.3)	38.6 (31.4-45.8)
เคย แต่ไม่ได้เกิดขึ้นในปีที่แล้ว	41.6 (34.2-50.2)	29.6 (12.4-46.9)	39.8 (32.5-47.0)
เคยเกิดขึ้นในช่วง 1 ปีที่แล้ว	20.1 (13.9-26.9)	29.6 (12.4-46.9)	21.6 (15.5-27.7)

ภาคผนวก จ

ระดับความเครียดในเหตุการณ์ต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 23 แสดงจำนวนและร้อยละของความเครียดในเหตุการณ์ต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่าง (n = 659)

พฤติกรรมความเครียด	0	1	2	3	4	5
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
1. กลัวทำงานผิดพลาด	173 (26.3)	64 (9.7)	224 (34.0)	128 (19.4)	61 (9.1)	10 (1.5)
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่คํวามวางไว้	208 (31.6)	57 (8.6)	202 (30.7)	152 (23.0)	37 (5.6)	3 (0.5)
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งในเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน	272 (41.3)	65 (9.8)	137 (20.8)	123 (18.7)	54 (8.2)	8 (1.2)
4. เป็นกังวลเรื่องสารพิษ หรือ มลภาวะ	272 (41.3)	92 (14.0)	144 (21.9)	124 (18.8)	23 (3.5)	4 (0.5)
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขัน หรือถูก เปรียบเทียบกับคนอื่น	238 (36.1)	89 (13.5)	168 (25.5)	130 (19.7)	30 (4.6)	4 (0.6)
6. เงินไม่พอจ่าย	155 (23.6)	67 (10.2)	140 (21.2)	142 (21.5)	114 (17.3)	41 (6.2)
7. กล้ามเนื้อตึงและปวด	222 (33.6)	72 (10.9)	189 (28.7)	131 (19.9)	36 (5.5)	9 (1.4)
8. ปวดหัวเพราะความตึงเครียด	231 (35.0)	75 (11.4)	182 (27.6)	124 (18.8)	40 (6.1)	7 (1.1)
9. ปวดหลัง	227 (34.4)	62 (9.4)	155 (23.5)	146 (22.2)	62 (9.4)	7 (1.1)
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	345 (52.4)	74 (11.2)	147 (22.3)	69 (10.5)	18 (2.7)	6 (0.9)

ตาราง 23 (ต่อ)

พฤติกรรมความเครียด	0	1	2	3	4	5
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	325 (49.2)	85 (12.9)	139 (21.1)	92 (14.0)	13 (2.0)	5 (0.8)
12. รู้สึกวิตกกังวล	253 (38.4)	82 (12.4)	184 (27.9)	121 (18.4)	16 (2.4)	3 (0.5)
13. รู้สึกคับข้องใจ	300 (45.5)	89 (13.5)	178 (27.0)	77 (11.7)	14 (2.1)	1 (0.2)
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด	181 (27.6)	72 (10.9)	193 (29.3)	142 (21.5)	53 (8.0)	18 (2.7)
15. รู้สึกเศร้า	298 (45.2)	108 (16.4)	150 (22.8)	91 (13.8)	9 (1.4)	3 (0.4)
16. ความจำไม่ดี	329 (49.9)	84 (12.7)	129 (19.6)	82 (12.4)	31 (4.8)	4 (0.6)
17. รู้สึกสับสน	330 (50.0)	87 (13.2)	150 (22.8)	82 (12.4)	9 (1.4)	1 (0.2)
18. ตั้งสมาธิลำบาก	365 (55.4)	82 (12.4)	138 (20.9)	65 (9.9)	8 (1.2)	1 (0.2)
19. รู้สึกเหนื่อยได้ง่าย	269 (40.8)	73 (11.1)	140 (21.2)	120 (18.2)	52 (7.9)	5 (0.8)
20. เป็นหวัดอยู่บ่อยๆ	430 (65.3)	100 (15.2)	95 (14.4)	27 (4.0)	6 (0.9)	1 (0.2)

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์สรिता ชีระวัฒน์สกุล ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.น.สพ.ภาวิน ผดุงทศ ภาควิชาสัตวแพทยสาธารณสุข
คณะสัตวแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. นายแพทย์สมเกียรติ จำนุรักษ์ นายแพทย์ 9 ด้านเวชกรรมป้องกัน
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวสุภัทก์ เพ็ชรนิล
วัน เดือน ปีเกิด	29 เมษายน 2523
ภูมิลำเนา	จังหวัดสิงห์บุรี
ประวัติการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบางระจันวิทยา จังหวัดสิงห์บุรี
พ.ศ. 2540	
พ.ศ. 2544	พยาบาลศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดชัยนาท
ประวัติการทำงาน	พยาบาลวิชาชีพ 3 พ. หอผู้ป่วยใน ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
พ.ศ.2544	
พ.ศ.2544	พยาบาลวิชาชีพ 4 หอผู้ป่วยใน ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
พ.ศ.2549	พยาบาลวิชาชีพ 4 ฝ่ายเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
พ.ศ.2549 - ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 5 ฝ่ายเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี