



**ภาคผนวก**

**ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ก

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ เทียมศร ทองสวัสดิ์ ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. นายแพทย์ จักรชัย ติตตะบุตร แพทย์ประจำโรงพยาบาลเชียงดาว  
จังหวัดเชียงใหม่
3. นางอรสา พรหมวรรณ พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเชียงดาว  
จังหวัดเชียงใหม่
4. ภญ. สุภาภรณ์ สฤณีชัยกุล เกษัตริ์กร โรงพยาบาลเชียงดาว  
จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ข

## เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

## แบบสอบถามการใช้จ่ายและการบริโภคอาหารของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการใช้จ่าย

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาเติมคำลงในช่องว่าง หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน  และเติมคำลงในช่องว่างให้ตรงกับข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

หญิง

ชาย

2. อายุ.....ปี.....เดือน

3. สถานภาพสมรส

โสด

คู่

หม้าย

หย่า/แยก

4. ศาสนา

พุทธ

คริสต์

อิสลาม

อื่นๆโปรดระบุ.....

5. ระดับการศึกษา

ประถมศึกษา

มัธยมศึกษา

ปริญญาตรี

อื่นๆโปรดระบุ.....

6. อาชีพ

รับราชการ

รับจ้าง

ค้าขาย

พ่อบ้าน/แม่บ้าน

เกษตรกรรม

อื่นๆโปรดระบุ.....

7. รายได้ต่อเดือนของครอบครัวของท่าน

- ต่ำกว่า 1,000 บาท     1,000-3,000 บาท     3,001-6,000 บาท  
 6,001-9,000 บาท     มากกว่า 9,000 บาท

8. ระยะเวลาที่รักษาโรคความดันโลหิตสูง.....ปี

9. ระดับความดันโลหิตครั้งหลังสุด.....มิลลิเมตรปรอท

10. จำนวนชนิดยาที่ใช้รักษาความดันโลหิตสูงในปัจจุบัน.....ชนิด

11. ประวัติโรคความดันโลหิตสูงในครอบครัวของท่าน

- ไม่มี                       มี ได้แก่  
 พ่อ                       แม่                       พ่อและแม่  
 อื่นๆโปรดระบุ.....

12. ระยะเวลาที่แพทย์นัดท่านมาตรวจระดับความดันโลหิต และรับยารักษาความดันโลหิตสูง โปรดระบุระยะเวลา.....เดือน/ครั้ง

13. ท่านมาตรวจระดับความดันโลหิต และรับยาตามแพทย์นัดอย่างไร

- มาสม่ำเสมอ                       มาไม่สม่ำเสมอ

14. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือไม่

- ไม่สูบ                       สูบ ท่านสูบครั้งละกี่มวน โปรดระบุ.....  
ท่านสูบสัปดาห์ละกี่ครั้ง โปรดระบุ.....

15. ท่านออกกำลังกายหรือไม่

- ไม่ออก  
 ออก ชนิดของการออกกำลังกาย  
 เดิน     วิ่ง     แอโรบิก  
 อื่นๆ โปรดระบุ.....

จำนวน.....ครั้ง/สัปดาห์

ระยะเวลาที่ออก.....นาที/ครั้ง

16. ท่านมีความเครียดบ้างหรือไม่

- ไม่มี  
 มี ได้แก่  
 รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย                       หนี้สิน                       การเจ็บป่วย  
 อื่นๆโปรดระบุ.....

17. ท่านดื่มน้ำวันละกี่แก้ว(ขนาด 200 ซีซี)

- น้อยกว่า 3 แก้ว       3-5 แก้ว       6-8 แก้ว  
 มากกว่า 8 แก้ว

18. การนอนหลับของท่าน

- นอนหลับปกติดี       นอนไม่ค่อยหลับเป็นบางครั้ง  
 นอนไม่ค่อยหลับบ่อยครั้ง       นอนไม่ค่อยหลับทุกวัน

19. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือไม่

- ไม่ดื่ม  
 ดื่ม

ท่านดื่มครั้งละกี่แก้ว โปรดระบุ.....

ท่านดื่มสัปดาห์ละกี่ครั้ง โปรดระบุ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## ส่วนที่ 2 ข้อมูลการใช้ยา

คำชี้แจง กรุณาเติมค่าลงในช่องว่าง หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน  ให้ตรงกับข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติตามข้อคำถามนั้นเลย

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อคำถามนั้นเป็นบางครั้ง

ปฏิบัติทุกครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อคำถามนั้นทุกครั้งที่มีกิจกรรม

ท่านมีวิธีการปฏิบัติในการใช้ยาอย่างไร	การปฏิบัติ		
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติทุกครั้ง
1. ท่านตรวจสอบชื่อ-สกุลบนซองยาก่อนรับประทานยา			
2. ท่านตรวจสอบชนิดยาให้ถูกต้องตามที่ใช้เป็นประจำ เมื่อมีข้อสงสัยจะถามผู้จ่ายยาทันที			
3. ท่านตรวจสอบวิธีการใช้ยาก่อนรับประทานยา			
4. ท่านอ่านข้อแนะนำบนซองยาก่อนรับประทานยา เช่น รับประทานกล้วย ส้ม และแตงโม			
5. ท่านรับประทานยาตรงตามเวลาเดิม			
6. ท่านรับประทานยาลดความดันโลหิต ไม่ครบทุกชนิดตามคำสั่งแพทย์			
7. ถ้าท่านลืมรับประทานยา จะรับประทานทันทีที่นึกได้ในจำนวนเดิม			
8. ท่านเพิ่มหรือลดขนาดยาเอง			
9. ท่านรับประทานชนิดอื่นหรืออาหารเสริมที่ระบุว่าสามารถลดความดันโลหิต			
10. ท่านหยุดรับประทานยาเองเมื่อรู้สึกว่าการลดความดันโลหิตลดลง			
11. ท่านเก็บรักษายาให้พ้นแสงในที่สะอาด แห้งและอากาศถ่ายเทสะดวก			

ท่านมีวิธีการปฏิบัติในการใช้ยาอย่างไร	การปฏิบัติ		
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติทุกครั้ง
12. ถ้าท่านป่วยด้วยโรคอื่นๆเช่น ไข้หวัด หรือปวดเมื่อย ท่านจะแจ้งแพทย์ผู้รักษาว่าท่านเป็นโรคความดันโลหิตสูง			
13. ท่านเยี่ยมยารักษาความดันโลหิตของผู้ป่วยรายอื่นรับประทานเมื่อยามใด			
14. ท่านแจ้งแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้การรักษาทันที ถ้าเกิดอาการผิดปกติหลังรับประทานยาลดความดันโลหิต เช่น ไอเรื้อรัง เป็นตะคริว อ่อนเพลีย ใจสั่น หรือข้อเท้าบวม			
15. ท่านนอนพักประมาณ 30 นาทีหลังรับประทานยาลดความดันโลหิต			
16. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากยา เช่น รับประทานกล้วย ส้ม และแตงโม			
17. ท่านขับรถ หรือทำงานกับเครื่องจักรในขณะที่มีอาการง่วงซึมจากการรับประทานยา			
18. ท่านรีบนอนลงทันที ถ้ารู้สึกเวียนศีรษะหรือหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม			
19. ท่านค่อยๆเปลี่ยนท่าทาง หรือลุกจากเตียง หรือเก้าอี้หลังรับประทานยาลดความดันโลหิต			

### ส่วนที่ 3 ข้อมูลการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง กรุณาเติมค่าลงในช่องว่าง หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน  ให้ตรงกับข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ไม่บริโภค หมายถึง ท่านไม่เคยบริโภคอาหารชนิดนั้นเลย ใน 1 สัปดาห์  
 บริโภคบางครั้ง หมายถึง ท่านบริโภคอาหารชนิดนั้น 1-7 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์  
 บริโภคบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านบริโภคอาหารชนิดนั้น 8-14 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์  
 บริโภคเป็นประจำ หมายถึง ท่านบริโภคอาหารชนิดนั้น 15-21 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์

ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านบริโภคอาหารดังรายการ ต่อไปนี้ได้อย่างไร	การบริโภค				ปริมาณที่บริโภค/ ครั้ง
	ไม่ บริโภค	บริโภค เป็น บางครั้ง	บริโภค บ่อยครั้ง	บริโภค เป็น ประจำ	
ปลา					.....ช้อนกินข้าว
ไก่					.....ช้อนกินข้าว
หมู					.....ช้อนกินข้าว
วัว					.....ช้อนกินข้าว
เต้าหู้ขาวหลอด					.....ช้อนกินข้าว
เต้าหู้เหลือง					.....ช้อนกินข้าว
นมพร่องมันเนย รสจืด					.....ซีซี
นมพร่องมันเนย รสหวาน					.....ซีซี
นม รสจืด					.....ซีซี
นม รสหวาน					.....ซีซี



ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่าน บริโภคอาหารดังรายการ ต่อไปนี้หรือไม่อย่างไร	การบริโภค				ปริมาณที่ บริโภค/ครั้ง
	ไม่ บริโภค	บริโภค เป็น บางครั้ง	บริโภค บ่อยครั้ง	บริโภค เป็นประจำ	
นมถั่วเหลือง					.....ซีซี
นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม					.....ซีซี
ข้าวเหนียว					.....ปิ่นของกำมือ
ข้าวสวย					.....ทัพพี
ข้าวกล้อง					.....ทัพพี
กล้วยเดี่ยว					.....ทัพพี
ขนมจีน					.....ทัพพี
บะหมี่					.....ทัพพี
ผักกาดขาว					.....ทัพพี
แตงกวา					.....ทัพพี
ผักบุ้งจีน					.....ทัพพี
ผักตำลึง					.....ทัพพี
ผักกาดเขียว					.....ทัพพี
กะหล่ำปลี					.....ทัพพี
กะหล่ำดอก					.....ทัพพี
ฝรั่ง					.....ผล
กล้วยน้ำว้าสุก					.....ผล
มะม่วงสุก					.....ผล
มะม่วงดิบ					.....ผล
มะละกอสุก					.....ชิ้นพอคำ

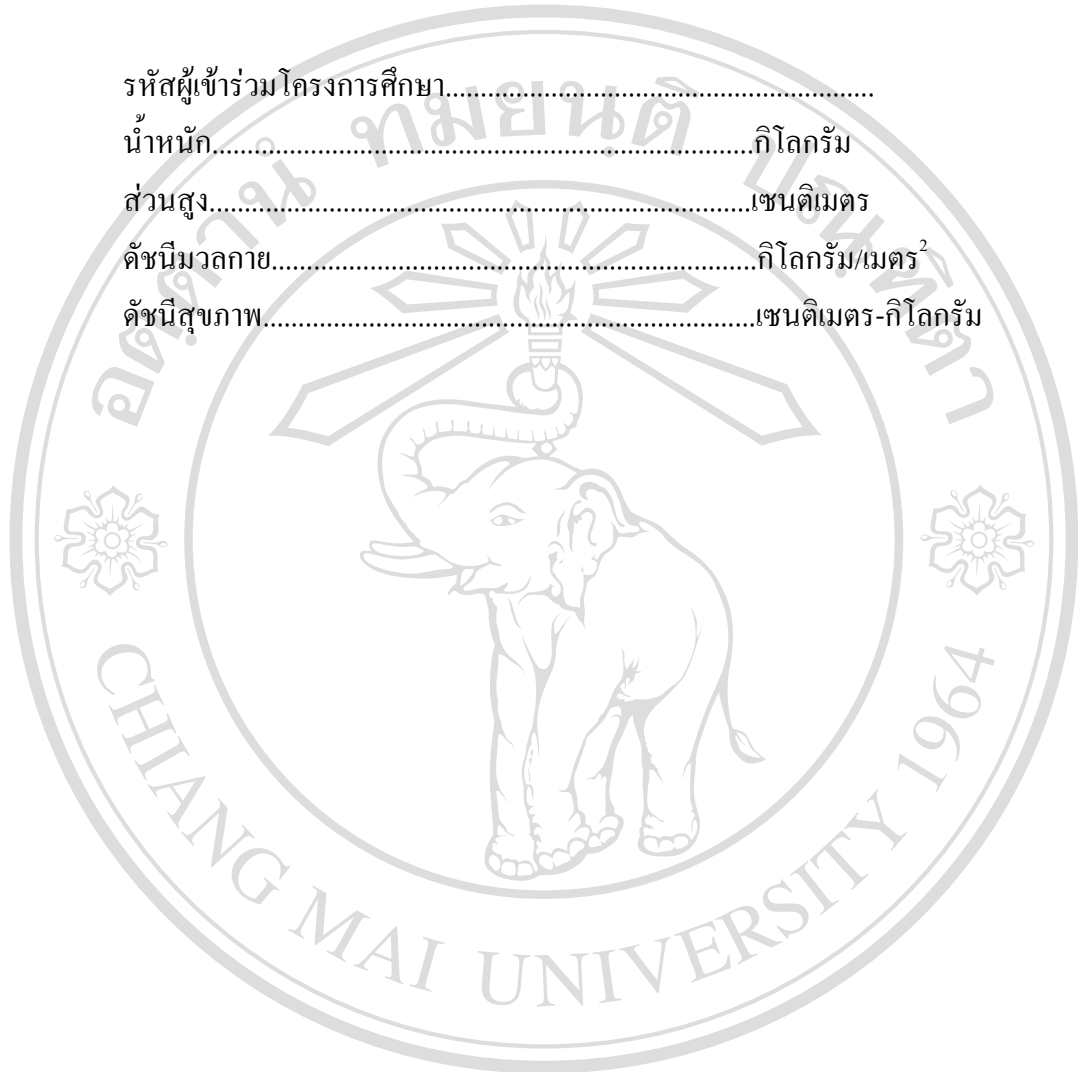
ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านบริโภคอาหารดัง รายการต่อไปนี้อย่างไร	การบริโภค				ปริมาณที่บริโภค/ ครั้ง
	ไม่ บริโภค	บริโภค เป็น บางครั้ง	บริโภค บ่อยครั้ง	บริโภค เป็น ประจำ	
แตงโม					.....ชิ้นพอคำ
ส้มเขียวหวาน					.....ผล
ไก่ทอด					.....ชิ้นกินข้าว
หมูทอด					.....ชิ้นกินข้าว
เนื้อหมูติดมัน					.....ชิ้นกินข้าว
แคบหมู					.....ชิ้นกินข้าว
กุนเชียง					.....ชิ้นกินข้าว
แหนม					.....ชิ้นกินข้าว
ไส้อ้ว					.....ชิ้นกินข้าว
ขนมเทียน					.....ชิ้นกินข้าว
ข้าวต้มมัด					.....ชิ้นกินข้าว
ขนมครก					.....ชิ้นกินข้าว
กล้วยทอด					.....ชิ้นกินข้าว
มันทอด					.....ชิ้นกินข้าว
ปาต่องโก้					.....ชิ้นกินข้าว
ข้าวเหนียวเปียก					.....ชิ้นกินข้าว
ข้าวเหนียวมูน					.....ชิ้นกินข้าว

ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านบริโภคอาหาร เครื่องดื่ม และสารปรุงแต่งรสตั้งรายการ ต่อไปนี้อย่างไร	การปฏิบัติ			
	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น ประจำ
ท่านบริโภคผักชนิดต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ผักกาด มะเขือเทศ และแตงกวา				
ท่านบริโภคผลไม้รสไม่หวานจัด เช่น กล้วย ส้ม แตงโม มะละกอ หรือ ฝรั่ง				
ท่านใช้เกลือในการปรุงอาหาร				
ท่านเติมน้ำปลาในการปรุงอาหารที่ปรุง เสร็จแล้ว				
ท่านใช้ซอสปรุงรสในการปรุงอาหาร				
ท่านเติมทั้งซอสปรุงรส เกลือ และ น้ำปลา ลงในอาหาร				
เครื่องในสัตว์				
ปลาหมึก				
เห็ด				
เบียร์				
ชา				
กาแฟ				
น้ำหวาน				
น้ำอัดลม				
อาหารบรรจุกระป๋อง				
เนื้อเค็ม				
ปลาเค็ม				

ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านบริโภคอาหาร เครื่องดื่ม และสารปรุงแต่งรสตั้งรายการ ต่อไปนี้หรือไม่	การปฏิบัติ			
	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น ประจำ
กะปิ				
ปลาร้า				
ปูคอง				
หมูหวาน				
ปลาหวาน				
ปลาต้ม				
ผักกาดดอง				
หน่อไม้ดอง				
ผลไม้ดอง				
ผลไม้เชื่อม				
ซูปลง หรือซูปล้อน				
ผงชูรส				

แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง

รหัสผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา.....  
 น้ำหนัก..... กิโลกรัม  
 ส่วนสูง..... เซนติเมตร  
 ดัชนีมวลกาย..... กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>  
 ดัชนีสุขภาพ..... เซนติเมตร-กิโลกรัม



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ภาคผนวก ค

เอกสารพิทักษ์สิทธิ์

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน .....

ข้าพเจ้า นางสาวสิริลักษณ์ พงษ์สวัสดิ์ เป็นนักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ(Independent Study)เรื่อง การใช้ยาและการบริโภคอาหารของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางเพื่อวางแผนให้คำแนะนำการใช้ยาและการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแก่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และท่านสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใดๆเกิดขึ้นกับตัวท่าน

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษารั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา  
( )

ลายมือชื่อ.....พยาน  
( )

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา  
( )

## ภาคผนวก ง

รายละเอียดของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามข้อมูลการใช้ยาและการบริโภคอาหาร

ตารางที่ ง1 จำนวนและร้อยละของประชากร(N=54)จำแนกตามระดับการปฏิบัติการใช้ยา

การใช้ยา	ดี N(%)	พอใช้ N(%)	ควรปรับปรุง N(%)
การใช้ยาโดยรวม	42(77.80)	12(22.20)	-
การใช้ยาถูกต้องตามหลักการ	49(90.70)	5(9.30)	-
การป้องกันอันตรายและ อาการข้างเคียงจากการใช้ยา	13(23.60)	36(65.50)	5(9.10)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ ๖2 จำนวนและร้อยละของประชากร(N=54)จำแนกตามระดับการปฏิบัติการบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหาร	ดี N(%)	พอใช้ N (%)	ควรปรับปรุง N (%)	ต้องปรับปรุง N (%)
การบริโภคอาหารโดยรวม	-	53(98.10)	1(1.90)	-
อาหารหลัก 5 หมู่โดยรวม	-	4(7.40)	50(92.60)	-
เนื้อสัตว์	-	7(13)	47(87)	-
นม	-	-	4(7.40)	50(92.60)
ข้าว-แป้ง	-	1(1.90)	26(48.10)	27(50.00)
ผัก	-	22(40.70)	32(59.3)	-
ผลไม้	-	14(25.90)	40(71.10)	-
ไขมัน	51(94.40)	3(5.60)	-	-
อาหารเฉพาะโรคโดยรวม	-	20(37.00)	34(63.00)	-
อาหารที่บริโภคได้ไม่จำกัด				
จำนวน	2(3.70)	44(81.50)	8(14.80)	-
อาหารที่บริโภคได้แต่ต้อง				
จำกัดจำนวน	25(46.30)	29(53.70)	-	-
อาหารที่เป็นข้อห้าม	37(68.50)	16(29.60)	1(1.90)	-

ตารางที่ ๖3 จำนวนและร้อยละของประชากร(N=54)จำแนกตามการปฏิบัติการบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์แยกตามชนิด

การบริโภค	เป็นประจำ N(%)	บ่อยครั้ง N (%)	บางครั้ง N (%)	ไม่บริโภค N (%)
ปลา	2(3.7)	11(20.40)	41(75.90)	-
ไก่	1(1.90)	3(5.60)	44(81.50)	6(11.10)
หมู	3(5.60)	28(51.90)	21(38.90)	2(3.70)
วัว	-	1(1.90)	14(25.90)	39(72.20)
เต้าหู้ขาว	-	-	17(31.50)	37(68.50)
เต้าหู้เหลือง	-	-	20(37.00)	34(63.00)



ตารางที่ ๔4 จำนวนและร้อยละของประชากร(N=54)จำแนกตามการปฏิบัติกรบริโภคอาหารกลุ่มนมแยกตามชนิด

การบริโภค	เป็นประจำ N(%)	บ่อยครั้ง N (%)	บางครั้ง N (%)	ไม่บริโภค N (%)
นมพร้อมมันเนรสจืด	-	1(1.90)	1(1.90)	52(96.30)
นมพร้อมมันเนรสหวาน	-	-	-	54(100.00)
นมรสจืด	-	1(1.90)	5(9.30)	48(88.90)
นมรสหวาน	1(1.90)	3(5.60)	13(24.10)	37(68.50)
นมถั่วเหลือง	-	1(1.90)	8(14.80)	45(83.30)
นมเปรี้ยว	-	-	8(14.80)	46(85.20)

ตารางที่ ๔5 จำนวนและร้อยละของประชากร(N=54)จำแนกตามการปฏิบัติกรบริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้งแยกตามชนิด

การบริโภค	เป็นประจำ N(%)	บ่อยครั้ง N (%)	บางครั้ง N (%)	ไม่บริโภค N (%)
ข้าวเหนียว	43(79.60)	3(5.60)	7(13.00)	1(1.90)
ข้าวสวย	9(16.70)	2(3.70)	26(48.10)	17(31.50)
ข้าวกล้อง	1(1.90)	-	2(3.70)	51(94.40)
ก๋วยเตี๋ยว	-	1(1.90)	37(68.50)	16(29.60)
ขนมจีน	-	2(3.7)	30(55.60)	22(40.70)
บะหมี่	-	-	5(9.30)	49(90.70)

ตารางที่ ๖6 จำนวนและร้อยละของประชากร(N=54)จำแนกตามการปฏิบัติกรบริโภคอาหารกลุ่มผักแยกตามชนิด

การบริโภค	เป็นประจำ N(%)	บ่อยครั้ง N (%)	บางครั้ง N (%)	ไม่บริโภค N (%)
ผักกาดขาว	2(3.70)	3(5.60)	43(79.60)	6(11.10)
แตงกวา	1(1.90)	29(53.70)	20(37.00)	4(7.40)
ผักบุ้ง	1(1.90)	6(11.10)	37(68.50)	10(18.50)
ผักตำลึง	1(1.90)	9(16.70)	43(79.60)	1(1.90)
ผักกาดเขียว	1(1.90)	29(53.70)	22(40.70)	2(3.70)
กะหล่ำปลี	-	3(5.60)	27(50.00)	24(44.40)
กะหล่ำดอก	-	1(1.90)	21(38.90)	32(59.30)

ตารางที่ ๖7 จำนวนและร้อยละของประชากร(N=54)จำแนกตามการปฏิบัติกรบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้แยกตามชนิด

การบริโภค	เป็นประจำ N(%)	บ่อยครั้ง N (%)	บางครั้ง N (%)	ไม่บริโภค N (%)
ฝรั่ง	-	-	34(63.00)	20(37.00)
กล้วยน้ำว้าสุก	1(1.90)	3(5.60)	40(74.10)	10(18.70)
มะม่วงสุก	1(1.90)	1(1.90)	45(83.30)	7(13.00)
มะม่วงดิบ	-	1(1.90)	40(74.10)	13(24.10)
มะละกอสุก	-	3(5.60)	48(88.90)	3(5.60)
แตงโม	-	1(1.90)	27(50.00)	26(48.10)
ส้มเขียวหวาน	1(1.90)	31(57.40)	21(38.90)	1(1.90)

ตารางที่ ๖8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร(N=54)จำแนกตามการบริโภคอาหารเฉพาะโรคแยกรายข้อ

การบริโภคอาหารเฉพาะโรค	$\mu$	$\sigma$	ระดับการปฏิบัติ
<b>อาหารที่บริโภคได้โดยไม่จำกัดปริมาณ</b>			
บริโภคผักชนิดต่างๆเช่น ผักบุ้ง ผักกาด มะเขือเทศ และแตงกวา	1.93	0.47	พอใช้
บริโภคผลไม้รสไม่หวานจัดเช่น กล้วย ส้ม แตงโม มะละกอหรือฝรั่ง	1.13	0.34	ควรปรับปรุง
<b>อาหารที่บริโภคได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ</b>			
เติมทั้งซอส เกลือและน้ำปลาในอาหาร	2.96	0.19	ดี
ใช้ซอสปรุงรสในการปรุงอาหาร	2.52	0.54	ดี
เติมน้ำปลาในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว	2.11	0.46	พอใช้
ใช้เกลือในการปรุงอาหาร	1.76	0.67	พอใช้
<b>อาหารที่เป็นข้อห้าม</b>			
บริโภคปูดอง	2.87	0.48	ดี
บริโภคหมูหวาน	2.85	0.53	ดี
บริโภคปลาหวาน	2.85	0.41	ดี
บริโภคเนื้อเค็ม	2.81	0.39	ดี
บริโภคปลาหมึก	2.78	0.42	ดี
บริโภคผลไม้ดอง	2.76	0.47	ดี
บริโภคปลาเค็ม	2.72	0.53	ดี
บริโภคอาหารกระป๋อง	2.70	0.46	ดี
บริโภคปลาต้ม	2.70	0.50	ดี
บริโภคเครื่องในสัตว์	2.67	0.51	ดี
บริโภคหน่อไม้ดอง	2.48	0.54	พอใช้
บริโภคผักกาดดอง	2.37	0.53	พอใช้
บริโภคปลาร้า	1.06	0.86	ควรปรับปรุง
บริโภคกะปิ	0.87	0.67	ควรปรับปรุง

ตารางที่ ๖8 (ต่อ) ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร(N=54)  
จำแนกตามการบริโภคอาหารเฉพาะโรคแยกรายข้อ

การบริโภคอาหารเฉพาะโรค	$\mu$	$\sigma$	ระดับการปฏิบัติ
บริโภคผลไม้แช่อิ่ม	2.91	0.29	ดี
ดื่มเบียร์	2.91	0.29	ดี
ดื่มชา	2.87	0.39	ดี
ดื่มเหล้า	2.83	0.38	ดี
ดื่มน้ำอัดลม	2.74	0.52	ดี
ดื่มกาแฟ	2.57	0.63	ดี
ดื่มน้ำหวาน	2.44	0.54	พอใช้
บริโภคซูปผงหรือซูปก้อน	2.28	0.71	พอใช้
บริโภคผงชูรส	1.61	0.76	พอใช้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก จ

## สูตรการคำนวณหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค ในกรณีที่รวบรวมข้อมูลจากประชากร มีรายละเอียดดังนี้

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left( 1 - \frac{\sum \sigma_{i=1}^2}{\sigma_t^2} \right)$$

เมื่อ

$\alpha$  = ดัชนีความเชื่อถือได้ของแบบสอบถาม หรือสัมประสิทธิ์อัลฟา

$K$  = จำนวนข้อของแบบสอบถาม

$\sigma_{i=1}^2$  = ความแปรปรวนของแบบสอบถามแต่ละข้อ

$\sigma_t^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับของประชากรทั้งหมดที่ทำแบบสอบถาม

การคำนวณหาความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

$$\sigma_{i=1}^2 = \frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

การคำนวณหาความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับของประชากรทั้งหมดที่ทำแบบสอบถาม

$$\sigma_t^2 = \frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

การหาความเชื่อมั่นของเครื่องชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงใช้สัมประสิทธิ์ของความผันแปร  
(Coefficient of variation ; CV)

$$CV = (\text{ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน} / \text{ค่าเฉลี่ย}) * 100$$



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสิริลักษณ์ พงษ์สวัสดิ์
วัน เดือน ปีเกิด	15 กุมภาพันธ์ 2512
ที่อยู่ปัจจุบัน	272 หมู่ 2 ตำบลเมืองงาย อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2529	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2533	ประกาศนียบัตรเจ้าพนักงานเภสัชกรรม วิทยาลัยการสาธารณสุขภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
พ.ศ.2544	ปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ประสบการณ์การทำงาน	
พ.ศ.2533 ถึงปัจจุบัน	เจ้าพนักงานเภสัชกรรม ฝ่ายเภสัชกรรม โรงพยาบาลเชียงดาว อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved