

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของพยาบาล บริษัทโรงพยาบาลเชียงใหม่ราม จำกัด จังหวัดเชียงใหม่ เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ลักษณะประจำเดือน โรคประจำตัว ลักษณะงานที่ปฏิบัติเป็นประจำ และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับโรคกระดูกพรุน

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคกระดูกพรุนของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุน

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพสมรส

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N=114)	ร้อยละ
<b>อายุ (ปี)</b>		
21-25 ปี	40	35.11
26-30 ปี	43	37.71
31-35 ปี	25	21.92
36-40 ปี	3	2.63
40-44 ปี	3	2.63
( $\bar{X} = 28.12$ , $SD = 4.41$ )		
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ปริญญาตรี	103	90.35
ปริญญาโท	11	9.65
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	80	70.17
คู่	34	29.83

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 26 - 30 ปี และ 21-25 ปี คิดเป็น ร้อยละ 37.71 และ 35.11 ตามลำดับ อายุเฉลี่ยเท่ากับ 28.12 ปี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 90.35 สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 70.17

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะประจำเดือน โรคประจำตัว ลักษณะงานที่ปฏิบัติเป็นประจำและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับโรคกระดูกพรุน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N=114)	ร้อยละ
<b>ลักษณะประจำเดือน</b>		
ปกติสม่ำเสมอ	97	85.11
ผิดปกติ หรือมาไม่สม่ำเสมอ	13	11.40
ขาดหายไปช่วง 3-11 เดือน	1	0.87
ขาดหายไป 12 เดือนหรือมากกว่า	1	0.87
อื่นๆ ได้แก่ ตั้งครรภ์	2	1.75
<b>โรคประจำตัว</b>		
ไม่มี	99	86.85
มี	15	13.15
โรกระบบภูมิคุ้มกัน	9	7.87
ลมพิษ ปวดประจำเดือน	1	0.88
โรกระบบทางเดินอาหาร	4	3.52
ไมเกรน	1	0.88
<b>ลักษณะงานที่ปฏิบัติเป็นประจำ*</b>		
ยืนนาน ๆ	86	75.43
แบก / ยก (ผู้ป่วยหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์)	25	21.92
เดินนาน ๆ	90	78.94
นั่งงอเข่า / นั่งเก้าอี้นาน ๆ	20	17.54
ขึ้น-ลง บันไดบ่อย ๆ	17	14.91
อื่นๆ ได้แก่ ลุก-นั่ง บ่อย ๆ	3	2.63
<b>ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับโรคกระดูกพรุน</b>		
มีญาติหรือบุคคลในครอบครัวเป็นโรคกระดูกพรุน	17	14.92
ปฏิบัติงานพยาบาลเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคกระดูกพรุน	37	32.45
ไม่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับโรคกระดูกพรุน	60	52.63

\* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประจำเดือนมาปกติสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 85.11 ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 86.85 สำหรับกลุ่มที่มีโรคประจำตัว พบโรคที่เป็นมากที่สุด 2 อันดับแรก ได้แก่ โรคระบบภูมิคุ้มกัน และโรคระบบทางเดินอาหาร การเดินและยืนนานๆ เป็นลักษณะงานที่ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 78.94 และ 75.43 ตามลำดับ และไม่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับโรคกระดูกพรุน คิดเป็นร้อยละ 52.63

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การป้องกันโรคกระดูกพรุนจำแนกตามปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค (N = 114)

ปัจจัยนำด้านความรู้	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
<b>ความรู้เกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค</b>			
1. การมีอายุมากขึ้นทำให้กระดูกเริ่มบางและมวลกระดูกจะลดลง ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน	1.00	.00	สูง
2. การได้รับสารอาหารประเภทแคลเซียมน้อย ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน	.90	.29	สูง
3. การดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน	.85	.34	สูง
4. การได้รับประทานยาที่เพิ่มอัตราการสลายเนื้อกระดูกและยาที่ลดการดูดซึมแคลเซียมในลำไส้เป็นประจำ ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน	.79	.40	สูง
5. ในระยะใกล้หมดประจำเดือนหรือต่อเนื่องไปจนถึงระยะหมดประจำเดือน ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนได้สูงกว่าสตรีวัยอื่นๆ	.76	.42	สูง
6. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากเป็นประจำทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน	.74	.43	สูง

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การป้องกันโรคกระดูกพรุนจำแนกตามปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับโอกาส เสี่ยงต่อการเกิดโรค (ต่อ) (N = 114)

ปัจจัยนำด้านความรู้	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
7. การสูบบุหรี่มากเป็นประจำทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน	.72	.44	สูง
8. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดลงน้ำหนักที่กระดูก อย่างน้อยครั้งละ 30-45 นาที และสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ทำให้ท่านมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนสูงขึ้น	.70	.45	สูง
9. โรคประจำตัวบางโรค ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน	.64	.47	ปานกลาง
10. สตรีที่มีลักษณะรูปร่างผอมบาง มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนได้น้อยกว่าสตรีที่มีรูปร่างอ้วนเตี้ย	.74	.43	ปานกลาง
11. การมีประวัติบุคคลในครอบครัว เป็นโรคกระดูกพรุน ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน ได้สูงกว่าสตรีอื่นๆ	.49	.50	ปานกลาง
12. การรับประทานอาหารที่มีปริมาณแคลเซียมสูงมากเกินไปเป็นประจำ ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนลดลง	.49	.50	ปานกลาง
13. การรับประทานอาหารประเภทโปรตีนหรือฟอสฟอรัส จากเนื้อสัตว์มากเกินไป ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน	.44	.49	ปานกลาง
14. การได้รับวิตามินดี และสารอาหารอื่นๆ มาก ทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน	.38	.48	ต่ำ
รวม	.67	.40	สูง

ตารางที่ 4.3 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .67 พิจารณาในรายชื่อส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับ

โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.00 , .90 และ .85 ตามลำดับ และในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .70 , .51 และ .49 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การป้องกันโรคกระดูกพรุน จำแนกตามปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับความรุนแรงของโรค (N = 114)

ปัจจัยนำด้านความรู้	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
<b>ความรู้เกี่ยวกับความรุนแรงของโรค</b>			
1.การเป็นโรคกระดูกพรุนร่วมกับมีอาการปวดกระดูก เรื้อรังอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา	.93	.24	สูง
2.การเป็นโรคกระดูกพรุนจะมีผลกระทบต่อหน้าที่การทำงานของท่าน ทำให้ท่านไม่สามารถที่จะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	.92	.27	สูง
3.การเป็นโรคกระดูกพรุนจะทำให้กระดูกหัก และเกิดความพิการได้	.90	.29	สูง
4.การเป็นโรคกระดูกพรุนร่วมกับกระดูกหัก จะทำให้ท่านเกิดความทุกข์ทรมานจากอาการปวดเพิ่มขึ้น มีการเคลื่อนไหวลำบากต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ต้องแยกตัวเองออกจากสังคม และทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้	.88	.31	สูง
5.การเป็นโรคกระดูกพรุน และมีภาวะกระดูกหักด้วย จะมีผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัวมากกว่าภาวะกระดูกหักทั่วไป	.85	.34	สูง
6.การเป็นโรคกระดูกพรุนเป็นการเจ็บป่วยเรื้อรังอาจต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนถ้าไม่ได้รับการดูแลอย่างดี ซึ่งภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้ อาจเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้	.83	.37	สูง

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนจำแนกตามปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับความรุนแรงของโรค (ต่อ) (N=114)

ปัจจัยนำด้านความรู้	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
7.การเป็นโรคกระดูกพรุนจะทำให้เกิดอาการปวดกระดูกเรื้อรัง	.74	.43	สูง
รวม	.86	.32	สูง

ตารางที่ 4.4 ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับความรุนแรงของโรคกระดูกพรุนของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .86

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนจำแนกตามปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับ ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันโรค (N = 114)

ปัจจัยนำด้านความรู้	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
<b>ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันโรค</b>			
1.การรับประทานอาหารแคลเซียมสูงจะช่วยลดโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุน	.94	.22	สูง
2.การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนมากๆ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน	.85	.34	สูง
3.การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากๆ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน	.82	.38	สูง
4.การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน	.77	.42	สูง
5.การรับประทานอาหารแคลเซียมสูงและการออกกำลังกายชนิดลงน้ำหนักที่กระดูก ตั้งแต่วัยสาวจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน	.71	.45	สูง
6.การรับประทานอาหารรสเค็มจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน	.34	.47	ปานกลาง
7.การรับประทานอาหารจำพวกเส้นใยมากๆ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน	.31	.46	ต่ำ
รวม	.67	.39	สูง

ตารางที่ 4.5 ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .67 พิจารณาในรายชื่อส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .94 , .85 และ .92 ตามลำดับ ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .34 และในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .31



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนจำแนกตามปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับอุปสรรค ต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันโรค (N = 114)

ปัจจัยนำด้านความรู้	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
<b>ความรู้เกี่ยวกับอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันโรค</b>			
1. การที่ท่านไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดลงน้ำหนักที่กระดูก เนื่องจากมีข้อจำกัดเกี่ยวกับโรคประจำตัว	.87	.32	สูง
2. ท่านไม่ทราบว่าควรจะทำอย่างไรเพื่อป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	.73	.44	สูง
3. การที่ท่านจะปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันโรคนั้น ท่านต้องเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคจากความเคยชินของท่านหลายอย่าง	.60	.49	ปานกลาง
4. อาชีพที่ท่านปฏิบัติอยู่นี้มีผลทำให้ท่านรู้สึกไม่อยากออกกำลังกายเนื่องจากความเหนื่อยล้าจากการทำงาน	.55	.49	ปานกลาง
5. ท่านไม่มีเวลาพอที่จะไปออกกำลังกายเนื่องจากต้องทำงานและดูแลครอบครัว	.47	.50	ปานกลาง
6. การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงเป็นสิ่งที่ท่านปฏิบัติได้ยากเนื่องจากไม่มีเวลาในการจัดอาหารหรือประกอบอาหาร	.25	.43	ต่ำ
7. การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงเป็นสิ่งที่ท่านปฏิบัติได้ยาก เนื่องจากต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม	.07	.27	ต่ำ
รวม	.50	.42	ปานกลาง

ตารางที่ 4.6 ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .50 ในรายชื่อความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนในระดับสูง มีค่า

เฉลี่ยเท่ากับ .87 และ .73 ตามลำดับ ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .60 , .55 และ .47 ตามลำดับ และในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .25 และ .07 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยจำแนกตามปัจจัยนำด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันการโรคกระดูกพรุนโดยรวม (N=114)

ปัจจัยนำด้านความรู้	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
1. ความรู้เกี่ยวกับความรุนแรงของโรค	.86	.32	สูง
2. ความรู้เกี่ยวกับ โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค	.67	.40	สูง
3. ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการโรค	.67	.40	สูง
4. ความรู้เกี่ยวกับอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการโรค	.50	.42	ปานกลาง
รวม	.67	.38	สูง

ตารางที่ 4.7 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีปัจจัยนำด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันการโรคกระดูกพรุนโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ .67 ในรายด้าน พบว่า ความรู้เกี่ยวกับความรุนแรงของโรค ความรู้เกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค และความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการโรคอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .86 , .67 และ .67 ตามลำดับ ส่วนความรู้เกี่ยวกับอุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการโรคอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .50

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัจจัยจำแนกตามปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคระดูกพรุน (N=114)

ปัจจัยเอื้อ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
1.หน่วยงานของท่านมีอาหารประเภทแคลเซียมสูง จำหน่ายมากมายหลายชนิด	.71	.45	สูง
2.หน่วยงานของท่านมีการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ ให้ ความรู้แก่พยาบาล โดยการจัดบอร์ดทางวิชาการเกี่ยวกับ การป้องกันโรคระดูกพรุน	.28	.45	ต่ำ
3.หน่วยงานของท่านมีการจัดอบรมเกี่ยวกับการป้องกัน โรคระดูกพรุน หน่วยงานของท่านมีการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้แก่พยาบาล โดยการจัดบอร์ด ทางวิชาการเกี่ยวกับการป้องกันโรคระดูกพรุน	.23	.42	ต่ำ
4.ท่านได้รับการอบรมเกี่ยวกับการป้องกันโรคระดูก พรุน	.13	.33	ต่ำ
รวม	.33	.41	ต่ำ

จากตารางที่ 4.8 ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคระดูกพรุนของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .33 ในรายชื่อปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคระดูกพรุนส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .28 , .23 และ .13 ตามลำดับ และในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .71

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัจจัยฯ จำแนกตามปัจจัยเสริมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการ ป้องกันโรคกระดูกพรุน (N = 114)

ปัจจัยเสริม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
1.ผู้บริหารงานการพยาบาลให้การสนับสนุนการตรวจสุขภาพประจำปีแก่พยาบาล	.61	.48	ปานกลาง
2.ทำนนำอาหารที่เพิ่มแคลเซียม ขณะที่ท่านมาทำงานสม่ำเสมอ	.57	.49	ปานกลาง
3.ผู้บริหารโรงพยาบาลของท่านได้ให้การสนับสนุนนโยบายที่เอื้อให้มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้พยาบาล	.44	.49	ปานกลาง
4.เพื่อนร่วมงานของท่านมีการจูงใจให้ท่านออกกำลังกาย ชนิดลงน้ำหนักที่กระดูกสม่ำเสมอ	.38	.48	ปานกลาง
5.ท่านมีประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนจึงเป็นแรงจูงใจให้ท่านปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนเพิ่มขึ้น	.37	.48	ปานกลาง
6.เพื่อนร่วมงานของท่านสนับสนุนให้ท่านเตรียมอาหารที่มีแคลเซียมสูง มารับประทานขณะที่ท่านต้องมาปฏิบัติหน้าที่ในการทำงาน	.34	.47	ปานกลาง
7.หัวหน้าของท่านส่งเสริมให้มีการจัดบอร์ดหรือความรู้ทางวิชาการ เกี่ยวกับโรคกระดูกพรุนภายในแผนก	.23	.42	ต่ำ
8.ผู้บริหารโรงพยาบาลของท่านได้ให้การสนับสนุนด้านการจัดอบรมวิชาการเกี่ยวกับโรคกระดูกพรุนแก่พยาบาล	.24	.43	ต่ำ
9.ท่านมีญาติพี่น้อง เพื่อน หรือ บุคคลในครอบครัวป่วยเป็นโรคกระดูกพรุน จึงเป็นแรงจูงใจให้ท่านสนใจที่จะปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนเพิ่มขึ้น	.27	.44	ต่ำ
รวม	.38	.46	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.9 ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .38 ในรายชื่อปัจจัยเสริมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .61 , .51 และ .44 ตามลำดับ และในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .27 , .24 และ .23 ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมฯ จำแนกตามพฤติกรรมการ  
ป้องกันโรคกระดูกพรุน (N=114)

พฤติกรรมการป้องกันโรค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
1. ท่านรับประทานอาหารที่เพิ่มแคลเซียม เช่น นม ชนิดเสริมแคลเซียม ผลิตภัณฑ์จากนม และอาหาร เสริมแคลเซียมเม็ดเป็นต้น	2.08	.80	สูง
2.ท่านรับประทานอาหารแคลเซียมสูง เช่น ปลา ไส้ตัน กุ้งตัวเล็ก ไข่แดง งา ขอบมะขามอ่อน และใบ ชะพลู เป็นต้น	1.87	.75	ปานกลาง
3.ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม หรือเครื่องดื่ม โคคาโคล่า	1.61	.70	ปานกลาง
4.ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เป็นต้น	1.43	1.02	ปานกลาง
5.ท่านรับประทานอาหารที่มีปริมาณกลายสูง ที่มีผล ขัดขวางการดูดซึมแคลเซียมในร่างกาย เช่น บลอค โคลี และผักคะน้าเป็นต้น	1.32	.74	ปานกลาง
6.ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดลงน้ำหนักที่ กระดูก อย่างน้อยครั้งละ 30 – 45 นาที สัปดาห์ละ 3 –4 ครั้ง	1.07	.84	ปานกลาง
7. ท่านสูบบุหรี่	2.94	.31	ต่ำ
8.ท่านรับประทานยาที่เพิ่มอัตราการสลายเนื้อกระดูก และยาที่ลดการดูดซึมแคลเซียมในลำไส้ เช่น ยาลด กรดในกระเพาะ ยากันชัก ยาปฏิชีวนะชนิดเตตราซัย คลิน	2.63	.57	ต่ำ
9. ท่านรับประทานอาหารรสเค็มจัด	2.25	.77	ต่ำ
10.การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์	2.33	.71	ต่ำ
รวม	1.95	.72	ปานกลาง

ตารางที่ 4.10 กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.95 ในรายชื่อพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.08 ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.87, 1.61 และ 1.43 ตามลำดับ และในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94, 2.63 และ 2.33 ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University