

ภาคผนวก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบสอบถาม

--	--	--

## แบบสอบถาม

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของสารนิพนธ์ ระดับปริญญาโท เรื่องความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน (กรณีศึกษา ชำราชากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร)

2. แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกตอน ตอบทุกข้อ และตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ขอขอบคุณทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

นางสาวภัคฐิพิชา เลิศวิทยาภักดิ์

นักศึกษาระดับชั้นปริญญาโท สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

#### 1. เพศ

1. ชาย                       2. หญิง

#### 2. อายุ.....ปี

- ต่ำกว่า 30 ปี     31 - 35 ปี     36 - 40 ปี     41 - 45 ปี  
 46 - 50 ปี     51 - 55 ปี     56 - 60 ปี     61 ปีขึ้นไป

#### 3. สถานภาพ

1. โสด             2. สมรส             3. หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่

#### 4. ระดับการศึกษาสูงสุด

1. ต่ำกว่าปริญญาตรี  
 2. ปริญญาตรี  
 3. สูงกว่าปริญญาตรี

#### 5. ประเภทบุคลากร

1. ข้าราชการ             2. พนักงานมหาวิทยาลัย     3. ลูกจ้างประจำ  
 4. ลูกจ้างชั่วคราว     5. พนักงานราชการ

#### 6. ท่านสังกัดคณะใด

1. คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
 2. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
 3. คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน  
 4. คณะบริหารธุรกิจ  
 5. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
 6. คณะวิศวกรรมศาสตร์  
 7. คณะศิลปศาสตร์  
 8. คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอ และออกแบบแฟชั่น  
 9. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และการออกแบบ

7. ท่านมีรายได้เฉลี่ย (บาท/เดือน)

- ( ) ต่ำกว่า 5,000 บาท      ( ) 5,001-10,000 บาท      ( ) 10,001-15,000 บาท  
 ( ) 15,001-20,000 บาท      ( ) 20,001-25,000 บาท      ( ) 25,001 บาทขึ้นไป

8. ท่านตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปีหรือไม่

- ( ) 1. ไม่ตรวจ                      ( ) 2. ตรวจ 1 ครั้ง/ปี  
 ( ) 3. ตรวจ 2 ครั้ง/ปี              ( ) 4. ตรวจ มากกว่า 3 ครั้ง/ปี

9. สิทธิในการรักษาพยาบาล

- ( ) 1. สิทธิข้าราชการ/เบิกค่ารักษาพยาบาลได้  
 ( ) 2. บัตรประกันสังคม  
 ( ) 3. บัตรประกันสุขภาพ  
 ( ) 4. อื่นๆ ระบุ .....

10. น้ำหนัก ..... กิโลกรัม

11. ส่วนสูง ..... เซนติเมตร

12. เส้นรอบคอ ..... เซนติเมตร หรือ (.....นิ้ว)

13. ท่านมีญาติสายตรงเป็นเบาหวาน เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นต้น

- ( ) 1. ไม่มี                              ( ) 2. มี

14. ท่านมีประวัติความดันโลหิตสูงหรือไม่

- ( ) 1. ไม่มี  
 ( ) 2. มี (สูงกว่า 140/40 มิลลิเมตร หรือกำลังได้รับการรักษาความดันโลหิตสูงอยู่)

15. ท่านมีโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ หรือไม่

- ( ) 1. ไม่มี                      ( ) 2. ไม่ทราบ              ( ) 3. มี ระบุ .....

## ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1. โรคเบาหวานบางส่วนเกิดจากกรรมพันธุ์			
2. โรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน เกิดจากความบกพร่องของตับอ่อน			
3. โรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ส่วนใหญ่พบในอายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไป			
4. ปัสสาวะบ่อย ตื่นน้ำมาก รับประทานน้ำตาลหนักเกินไป เป็นอาการที่พบในผู้ป่วยโรคเบาหวาน			
5. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานอาจไม่มีอาการผิดปกติเลย			
6. ค่าปกติของระดับน้ำตาลในเลือดเท่ากับ 80-120 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์			
7. การควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนน้อยลง			
8. โรคเบาหวานหากไม่รักษาอย่างต่อเนื่อง หรือควบคุมได้ไม่ดี จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย			
9. โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากเบาหวาน เช่น โรคแทรกซ้อนทางตา โรคแทรกซ้อนทางไต โรคแทรกซ้อนทางระบบประสาท โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น			
10. โรคเบาหวานสามารถรักษาให้หายขาดได้			
11. ผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน ลงพุง และไม่ออกกำลังกาย ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน			
12. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง และระดับไขมันสะสมในร่างกายสูง มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน			
13. การรับประทานยาที่เพียงพอแล้วสำหรับรักษาโรคเบาหวาน			
14. การควบคุมอาหารจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้			
15. การรับประทานน้ำตาลไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง			
16. การรับประทานน้ำตาลให้น้อยลงเพื่อหลีกเลี่ยงการมีน้ำตาลในเลือดสูง			
17. ผู้ป่วยเบาหวานไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์ ไขมันปาล์ม และไขมันมะพร้าว			
18. การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานน้อย เช่น ผัก ผลไม้ ที่มีกากมากๆ จะช่วยไม่ให้ท้องผูก และลดการดูดซึมของน้ำตาลในลำไส้			
19. อาหารที่มีไกลซีมิกอินเด็กซ์สูง (High Glycemic index) ควรนำมาใช้กับผู้ป่วยเบาหวาน			
20. การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา เป็นข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน			

### ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	ระดับการปฏิบัติ				
	ปฏิบัติ ทุกวัน	5-6 วัน ต่อ สัปดาห์	3-4 วัน ต่อ สัปดาห์	1-2 วัน ต่อ สัปดาห์	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. ท่านกรรับประทานอาหาร 3 มื้อ ตรงเวลาที่ใกล้เคียงทุกวัน					
2. ท่านรับประทาน ครบ 5 หมู่ ทุกมื้อ					
3. ท่านรับประทานอาหารแต่ละมื้อ อิ่มจนเต็มที					
4. ท่านรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อ					
5. ท่านดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน					
6. ท่านเติมเครื่องปรุงรสหวานเวลารับประทานอาหาร					
7. ท่านรับประทานอาหารประเภทข้าวประมาณ 1-2 ทัพพี ในแต่ละมื้อ					
8. ท่านรับประทานข้าวซ้อมมือเป็นประจำ					
9. ท่านรับประทานหุ่นเส้น กว๊ายเตี๋ยว บะหมี่ เป็นประจำ					
10. ท่านรับประทาน ข้าวที่ขัดสี ข้าวเหนียว ขนมปังขาว					
11. ท่านรับประทานผักใบเขียวทุกชนิดอย่างไม่จำกัด					
12. ท่านรับประทานผัก ประเภทผักใบที่ปรุงสุกแล้ว มื้อละประมาณ 2-3 ทัพพี					
13. ท่านรับประทานผลไม้ประเภท องุ่น ทูเรียน ลำไย ละมุด					
14. ท่านรับประทานผลไม้อย่างไม่จำกัดปริมาณ					
15. ท่านรับประทานผลไม้ประเภท มะละกอ ส้ม แดงไทย ฝรั่ง					
16. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ประเภท หมู เนื้อ ไก่					
17. ท่านรับประทานแกงกะทิเป็นประจำ					
18. ท่านรับประทานอาหารทอด					
19. ท่านดื่มเครื่องดื่ม เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โอเลี้ยง เป็นประจำ					
20. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
21. ท่านรับประทานอาหารหวาน และขนมหวาน					
22. ท่านใช้สารให้ความหวาน หรือน้ำตาลเทียมทดแทน น้ำตาลในอาหารและเครื่องดื่ม					

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - นามสกุล	นางสาวภัคฐ์พิชา เลิศวิทยาภักดิ์
วัน เดือน ปีที่เกิด	9 พฤษภาคม 2528
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ที่อยู่	254/39 ถ.จรัญสนิทวงศ์ แขวงบ้านช่างหล่อ เขตบางกอกน้อย จ.กรุงเทพฯ 10700
ประวัติการศึกษา	
วุฒิ	คหกรรมศาสตร์บัณฑิต (อาหารและโภชนาการ)
ชื่อสถาบัน	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
ปีที่สำเร็จการศึกษา	2549