

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี @ สงคราม
Pibulsongkram Rajabhat University

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
Pibulsongkram Rajabhat University

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเลขที่

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ที่มารับบริการห้องตรวจโรค โรงพยาบาลค่ายพ่อนนทเขตเมือง ซึ่งจะใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย
2. ผู้วิจัยขอให้ท่านกรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง คำตอบที่ได้จากท่านถือว่าเป็นความลับ และกรุณาตอบทุกข้อ มิฉะนั้นแบบสอบถามฉบับนี้จะไม่สามารถนำไปใช้ได้
3. สรุปผลการศึกษาจะมีประโยชน์ต่อส่วนรวม จึงใคร่ขอให้ท่านกรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

แบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. อายุ () 35 - 45 ปี () 46 - 55 ปี () 56 ปี ขึ้นไป
2. เพศ () ชาย () หญิง
3. สถานภาพ () โสด () สมรส () หม้าย / หย่า / แยกกันอยู่
4. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน
() 5,000 - 10,000 บาท () 10,001 - 15,000 บาท () ตั้งแต่ 15,001 บาทขึ้นไป
5. ระดับการศึกษา
() ประถมศึกษา () มัธยมศึกษาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ () ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงหรืออนุปริญญา () ปริญญาตรีหรือเทียบเท่าขึ้นไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูล การดูแลตนเองของท่าน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในตารางที่ตรงกับการปฏิบัติของท่าน

ความหมายคะแนน

- 5 หมายถึง ท่านปฏิบัติมากที่สุด / ปฏิบัติประจำ (6 - 7 ครั้ง / สัปดาห์)
- 4 หมายถึง ท่านปฏิบัติมาก / ปฏิบัติบ่อย (4 - 5 ครั้ง / สัปดาห์)
- 3 หมายถึง ท่านปฏิบัติปานกลาง / ปฏิบัติบ้างไม่ปฏิบัติบ้าง (2 - 3 ครั้ง / สัปดาห์)
- 2 หมายถึง ท่านปฏิบัติน้อย / ปฏิบัตินานๆครั้ง (1 ครั้ง / สัปดาห์หรือน้อยกว่า)
- 1 หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติ

การดูแลตนเอง	ระดับการปฏิบัติ				
	1	2	3	4	5
ด้านการบริโภค					
1. รับประทานอาหาร ครบ 5 หมู่ รวมทั้งผักและผลไม้ ที่มีเส้นใยเป็นประจำ					
2. รับประทานอาหาร ปลา แทน เนื้อหมู เนื้อวัว เป็นประจำ					
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสัตว์ หรือ ปริมาณคอเลสเตอรอลสูง					
4. รับประทานอาหาร ต้ม นึ่ง ตุ่น แทนการทอด					
5. รับประทานอาหาร พอกับความต้องการ เพื่อให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานไม่อ้วนเกินไป					
6. การจำกัดน้ำปลาและเกลือในอาหาร ควรรับประทานเกลือไม่เกิน 6 กรัม หรือประมาณหนึ่งช้อนชาต่อวัน					
7. หลีกเลี่ยงการดื่ม กาแฟ น้ำชา น้ำอัดลม น้ำหวาน					
8. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่					
9. หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา เบียร์ หรือของมีแอลกอฮอล์					
10. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว					
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ					
1. ท่านรับประทานยาตามแพทย์สั่ง					
2. ไม่ซื้อยารับประทานเอง					
3. ไม่งดรับประทานยาด้วยตนเอง					
4. ถ้าลืมรับประทานยา ท่านรับประทานขนาดเท่าเดิม					
5. เมื่อมีอาการวิงเวียนหน้ามืด แสดงว่าอาจมีความดันเลือดต่ำ ท่านนอนราบ ชันเข่าหรือยกขาสูง					
6. การสังเกตความผิดปกติของร่างกาย แขนขาอ่อนแรง ชา ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด เป็นต้น					
7. มาตรวจตามแพทย์นัด					
8. มีการเปลี่ยนท่าขณะเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ขณะนอนควรลุกขึ้นช้าๆ เพื่อป้องกันอาการหน้ามืด					
9. ท่านพูดคุยกับผู้ป่วยอื่นเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลตนเอง					
10. การหาความรู้เรื่องยา เช่น เมื่อได้รับยาตัวใหม่ต้องสอบถามแพทย์หรือพยาบาล					
11. ตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจวัดเสมอ ทุอย่างอย่างน้อยเดือนละครั้งหรือตามแพทย์นัด					

การดูแลตนเอง	ระดับการปฏิบัติ				
	1	2	3	4	5
ด้านการปฏิบัติกิจกรรม					
1. มีการขยับถ่ายบัสสาวะเป็นปกติ ทั้งปริมาณ จำนวนครั้ง และลักษณะดี					
2. มีการขยับถ่ายอุจจาระปกติ					
3. การรักษานามัยส่วนตัว ทำความสะอาดร่างกายทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง					
4. การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ระยะเวลา 30 นาที ขึ้นไป					
5. ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองทั้งหมดไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น					
6. ระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุกับตนเอง					
7. ทำนปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลอย่างต่อเนื่อง					
ด้านการจัดการความเครียด					
1. ทำนอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง					
2. ทำมีโอกาสได้พักผ่อนหย่อนใจ เช่น ท่องเที่ยว ดูทีวี					
3. ทำพบปะบุคคลอื่นและมีสัมพันธภาพที่ดี					
4. ได้พูดคุยกับบุคคลอื่นเพื่อระบายความเครียด					
5. ทำจัดการกับความเครียดโดยการ ทำงานอดิเรก อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ฟังธรรม นั่งสมาธิ เป็นต้น					
6. ทำหลีกเลี่ยงสิ่งทำให้เกิดความเครียด					
7. จัดสิ่งแวดล้อมภายในและบริเวณบ้านให้น่าอยู่					

ขอขอบคุณที่กรุณาตอบแบบสอบถาม

พ.ท. หญิง วิภาพร วงศ์วนากุล

แบบสำรวจข้อมูล

แบบสำรวจข้อมูลนี้ใช้บันทึกข้อมูลผู้เข้าร่วมกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดัน
เลือดสูงของโรงพยาบาลค่ายพ่อขุนผาเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

คำชี้แจง : แบบสำรวจนี้ ทั้งหมด 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการตรวจร่างกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้วิจัยขอให้ท่านกรุณาตอบตามความเป็นจริง คำตอบที่ได้จากท่านถือว่าเป็นความลับไม่มี
ผลต่อผู้ตอบไม่ว่ากรณีใดๆ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เติมคำในช่องว่างและเครื่องหมาย หน้าข้อที่
เห็นว่าตรงกับข้อมูลท่าน

ชื่อ-สกุล

สังกัด.....

1. ท่านอายุปี
2. เพศ () ชาย () หญิง
3. ประวัติการผ่าตัด () ช่องท้อง () เนื้ออก () กระดูก () อื่นๆ.....
4. โรคประจำตัว () เบาหวาน () ไต () หัวใจ () อื่นๆ.....
5. ประวัติแพ้ยา () ยาแก้อักเสบ () ยาแก้ปวด () อื่นๆ.....
6. การสูบบุหรี่ () สูบเป็นประจำทุกวัน () สูบบางครั้ง () ไม่เคยสูบ
7. การดื่มสุราหรือของมีแอลกอฮอล์ () ดื่มเป็นประจำทุกวัน () ดื่มบางครั้ง () ไม่เคยดื่ม

ขอขอบคุณ

ส่วนที่ 2. แบบบันทึกข้อมูลสำรวจสุขภาพร่างกายของผู้ป่วยโรคความดันเลือดสูงเพื่อ
เปรียบเทียบผล

ลำดับ	รายการ	ก่อนทำกิจกรรม/...../.....	เดือนที่ 2/...../.....	เดือนที่ 3/...../.....	หลังทำกิจกรรม/...../.....
1	น้ำหนักก.ก.ก.ก.ก.ก.ก.ก.
2	ส่วนสูงซ.ม.ซ.ม.ซ.ม.ซ.ม.
3	ดัชนีมวลกายก.ก/ม ²ก.ก/ม ²ก.ก/ม ²ก.ก/ม ²
4	ความดันเลือด
5	ชีพจรครั้ง/นาทีครั้ง/นาทีครั้ง/นาทีครั้ง/นาที
6	ผลคลอเลสเตอรอลม.ก.%ม.ก.%ม.ก.%ม.ก.%
7	ความผิดปกติอื่นๆ
	ผู้บันทึกข้อมูล	ชื่อ..... ()	ชื่อ..... ()	ชื่อ..... ()	ชื่อ..... ()
	เจ้าของข้อมูล	ชื่อ..... ()	ชื่อ..... ()	ชื่อ..... ()	ชื่อ..... ()

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักเป็นกิโลกรัม}}{(\text{ส่วนสูงเป็นเมตร})^2}$$

ค่าปกติ = 20 – 24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร

ผอม = ค่าต่ำกว่า 20 กิโลกรัม/ตารางเมตร

น้ำหนักเกิน = ค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า 25 – 30 กิโลกรัม/ตารางเมตร

โรคอ้วน = ค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า 30 กิโลกรัม/ตารางเมตร

แบบประเมินความคิดเห็นการดำเนินงาน
โครงการพัฒนาศาสตร์การดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันเลือดสูง
โรงพยาบาลค่ายพ่อนภาเมือง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

รายละเอียด	ความคิดเห็น		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. การอบรมให้ความรู้			
1.1 เนื้อหาเหมาะสม			
1.2 ระยะเวลาเหมาะสม			
1.3 ประโยชน์ที่ได้รับ			
1.4 การนำไปประยุกต์ใช้			
2. คู่มือ			
2.1 เนื้อหาเหมาะสม			
2.2 อ่านเข้าใจง่าย			
2.3 นำไปปฏิบัติได้			
3. การจัดการกระบวนการกลุ่ม			
3.1 เหมาะสม			
3.2 ได้แสดงความคิดเห็น			
3.3 มีประโยชน์			
3.4 นำแบบอย่างไปปฏิบัติได้			
4. การส่งจดหมายหรือไปรษณียบัตร			
4.1 เป็นการกระตุ้นเตือน			
4.2 มีประโยชน์			
5. กิจกรรมเยี่ยมบ้าน			
5.1 เป็นการกระตุ้นเตือน			
5.2 มีประโยชน์			

ชื่อเสนอแนะ.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่แสดงความคิดเห็น

ผนวก ข

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

แสดงผลพิจารณาความสอดคล้องของแบบสอบถามของผู้ทรงคุณวุฒิ (IOC)

เนื้อหา	ผู้ทรงคุณวุฒิ						
	1	2	3	4	5	รวม	\bar{x}
ด้านการบริโภค							
1. รับประทานอาหาร ครบ 5 หมู่ รวมทั้งผัก และ ผลไม้ ที่มีเส้นใยเป็นประจำ	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8
2. รับประทานอาหาร ปลา แทน เนื้อหมู เนื้อวัว เป็นประจำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสัตว์หรือปริมาณ คอเลสเตอรอลสูง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
4. รับประทานอาหาร ต้ม นึ่ง ตุ่น แทนการทอด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5. รับประทานอาหาร พอกับความต้องการ เพื่อให้ น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานไม่อ้วน เกินไป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
6. มีการจำกัดน้ำปลาและเกลือในอาหาร รับประทานเกลือไม่เกิน 6 กรัมต่อวันหรือ ปริมาณหนึ่งช้อนชา	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
7. หลีกเลี่ยงการดื่ม กาแฟ น้ำชา น้ำอัดลม น้ำหวาน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
8. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
9. หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา เบียร์ หรือของมีแอลกอฮอล์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
10. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ							
1. ท่านรับประทานยาตามแพทย์สั่ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2. ไม่ซื้อยารับประทานเอง	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
3. ไม่งดรับประทานยาด้วยตนเอง	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8
4. ถ้าลืมรับประทานยาจะรับประทานขนาด เท่าเดิม	0	0	+1	+1	+1	3	0.6

เนื้อหา	ผู้ทรงคุณวุฒิ						
	1	2	3	4	5	รวม	\bar{x}
5. เมื่อมีอาการเวียนศีรษะหน้ามืด แสดงว่าอาจมีความดันเลือดต่ำ ท่านนอนราบ ชันเข่าหรือยกขาสูง	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
6. การสังเกตความผิดปกติของร่างกาย แขนขาอ่อนแรง ซา ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด เป็นต้น	+1	0	+1	+1	0	3	0.6
7. มาตรวจตามแพทย์นัด	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
8. การเปลี่ยนท่าขณะเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ขณะนอนคว่ำลุกขึ้นช้าๆเพื่อป้องกันอาการหน้ามืด	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
9. ท่านพูดคุยกับผู้ป่วยอื่นเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลตนเอง	0	0	+1	+1	+1	3	0.6
10. การหาความรู้เรื่องยา เช่น เมื่อได้รับยาตัวใหม่ต้องสอบถามแพทย์หรือพยาบาล	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
11. การวัดความดันโลหิต ตรวจวัดเสมอๆ อย่างน้อยเดือนละครั้งหรือตามแพทย์นัด	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
ด้านการปฏิบัติกิจกรรม							
1. มีการขับถ่ายปัสสาวะ ปกติ ทั้ง ปริมาณ จำนวนครั้ง และลักษณะสี	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
2. การขับถ่ายอุจจาระปกติ	+1	+1	+1	+1	-1	3	0.6
3. การรักษานามัยส่วนตัว ทำความสะอาดร่างกายทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
4. การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 30 นาที ขึ้นไป	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
5. ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองทั้งหมด ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
6. ท่านระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุกับตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
7. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลอย่างต่อเนื่อง	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8

(ต่อ)

เนื้อหา	ผู้ทรงคุณวุฒิ						
	1	2	3	4	5	รวม	\bar{x}
ด้านการจัดการความเครียด							
1. ท่านนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
2. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนหย่อนใจ เช่น ท่องเที่ยว ดูทีวี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3. ท่านพบปะบุคคลอื่นและมีสัมพันธภาพที่ดี	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
4. ได้พูดคุยกับบุคคลอื่นเพื่อระบายความเครียด	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
5. ท่านจัดการกับความเครียดโดยการทำงานอดิเรก ฟังเทศน์ ฟังธรรม นั่งสมาธิ เป็นต้น	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
6. ท่านหลีกเลี่ยงสิ่งทำให้เกิดความเครียด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
7. มีการจัดสิ่งแวดล้อมภายในและบริเวณบ้านให้น่าอยู่	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

คนที่ 1 พันตรี นายแพทย์ จิตตกานต์ อรรถธรรม

คนที่ 2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อำนวยพร สุนทรสมัย

คนที่ 3 อาจารย์ อรษา ภูเจริญ

คนที่ 4 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อนงค์นาฏ คงประชา

คนที่ 5 อาจารย์ วราภรณ์ สัตยวงศ์

ภาคผนวก ค

**เปรียบเทียบผลค่าดัชนีมวลกาย ระดับความดันเลือด ระดับคอเลสเตอรอล
ก่อนและหลังการทดลอง**

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	รหัส	ดัชนีมวลกาย	
		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	001	30.54	29.09
2	002	27.57	26.47
3	003	29.10	30.12
4	004	26.97	26.25
5	005	20.54	20.54
6	006	26.72	25.00
7	007	21.32	21.69
8	008	22.26	22.05
9	009	26.42	26.42
10	010	25.39	24.60
11	011	29.41	28.43
12	012	21.24	20.58
13	013	25.25	25.25
14	014	27.68	27.69
15	015	30.12	30.12
16	016	25.95	25.25
17	017	27.81	27.81
18	018	38.84	36.69
19	019	23.68	23.68
20	020	29.68	28.90
21	021	28.88	28.88
22	022	24.28	21.90
23	023	31.68	32.06
24	024	24.35	24.35
25	025	28.57	26.66
26	026	23.77	23.77
27	027	34.17	33.09

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

คนที่	รหัส	ดัชนีมวลกาย	
		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
28	028	29.78	29.78
29	029	31.32	30.52
30	030	31.53	31.53

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบระดับความดันเลือดก่อนและหลังทดลอง

คนที่	รหัส	ความดันเลือด			
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		ความดัน ซิสโตลิก	ความดัน ไดแอสโตลิก	ความดัน ซิสโตลิก	ความดัน ไดแอสโตลิก
1	001	150	80	120	80
2	002	140	100	120	80
3	003	150	100	140	90
4	004	140	90	110	70
5	005	140	90	120	80
6	006	140	90	130	90
7	007	130	90	120	80
8	008	150	100	120	80
9	009	150	90	110	80
10	010	150	90	130	90
11	011	130	90	110	70
12	012	150	90	130	90
13	013	140	90	120	80
14	014	150	90	120	70
15	015	130	90	120	80
16	016	130	80	120	80
17	017	130	90	120	80
18	018	160	90	150	90
19	019	140	90	120	80

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบระดับความดันเลือดก่อนและหลังทดลอง (ต่อ)

คนที่	รหัส	ความดันเลือด			
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		ความดัน ซิสโตลิก	ความดัน ไดแอสโตลิก	ความดัน ซิสโตลิก	ความดัน ไดแอสโตลิก
20	020	130	80	120	80
21	021	150	90	120	80
22	022	130	80	120	80
23	023	150	80	140	80
24	024	140	90	130	80
25	025	150	90	100	70
26	026	130	90	120	80
27	027	130	90	130	80
28	028	140	90	120	80
29	029	140	90	120	80
30	030	140	80	120	80

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคอเลสเทอรอลก่อนทดลองและหลังทดลอง

คนที่	รหัส	คอเลสเทอรอล	
		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	001	262	234
2	002	155	161
3	003	143	140
4	004	196	161
5	005	154	170
6	006	214	184
7	007	166	140
8	008	162	165
9	009	202	201
10	010	196	185
11	011	206	171
12	012	222	224

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบระดับคอเลสเทอรอลก่อนและหลังทดลอง (ต่อ)

คนที่	รหัส	คอเลสเทอรอล	
		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
13	013	293	187
14	014	241	217
15	015	189	139
16	016	214	207
17	017	178	147
18	018	252	248
19	019	291	268
20	020	213	246
21	021	162	163
22	022	171	166
23	023	201	204
24	024	201	233
25	025	256	223
26	026	181	197
27	027	155	158
28	028	202	196
29	029	278	140
30	030	269	173

ภาคผนวก
คู่มือการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันเลือดสูงด้านการบริโภค

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
Pibulsongkram Rajabhat University

การดูแลตนเองด้านการบริโภคของผู้ป่วยความดันเลือดสูง

ลดการบริโภคอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูงและเพิ่มการบริโภคอาหารที่สมดุลกับสุขภาพ

ไม่รับประทานอาหารรสเค็มหรือรสจัด รวมทั้งอาหารหมักดอง เพื่อไม่ให้บริโภคเกลือเกิน 1 ช้อนชาหรือ 6 กรัมต่อวัน และรับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ ธัญพืช โดยเฉพาะที่มีรสเปรี้ยว และอาหารประเภทถั่ว และลดการบริโภคอาหาร ที่มีไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอล ซึ่งสอดคล้องกับข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพในคนไทย ทั้งนี้ควรสร้างความเคยชินให้กับตัวเอง โดยการรับประทานอาหารที่มีรสไม่จัด โดยเฉพาะรสเค็ม

ลด ละ เลิก ปริมาณการบริโภคแอลกอฮอล์ในแต่ละวัน และลดจำนวนของการดื่มต่อสัปดาห์

ไม่ดื่มสุราเป็นประจำ ถ้าเคยดื่มควรลดปริมาณของแอลกอฮอล์ (Ethanol) ลงไม่เกินวันละ 1 ออนซ์ หรือ 30 ซีซี. (ปริมาณ Ethanol ในเบียร์ 24 ออนซ์เท่ากับ 8 ออนซ์ ในเหล้าและไวน์ และเท่ากับ 2 ออนซ์ในเหล้าวิสกี้)

ละเลิก การสูบบุหรี่

ไม่สูบบุหรี่ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคหัวใจ การสูบบุหรี่เป็นครั้งคราว อาจทำให้ความดันเลือดสูงได้ชั่วคราว นอกจากนั้น ยังมีผลต่อการเกิดภาวะเส้นเลือดในสมอง และหัวใจอุดตัน ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวหรืออาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง

อาหารที่มีไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันสัตว์ หนังสัตว์ และอาหารตะวันตก ที่มีไขมันชนิดทรานส์ เป็นอาหารที่ทำให้ไขมันเกิดการแข็งตัวจำพวกมาการีน อาหารฟาส์ฟูด ายละเอียด ดังตาราง

อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง

คาร์โบไฮเดรตให้พลังงานมีความสัมพันธ์โดยอ้อม ถ้าบริโภคมากเกินไป จะทำให้น้ำหนักเกิน และอาจเกิดโรคอ้วนตามมา อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง และน้ำตาล

อาหารที่มีเส้นใย

การบริโภคใยอาหารจากธัญพืช มีความสัมพันธ์กับการเกิดความดันเลือดสูง ควรบริโภคใยอาหาร ประมาณวันละ 15 กรัมต่อพลังงาน 1,000 แคลลอรี่ และควรได้จากธรรมชาติ เช่น ผัก ผลไม้ เมล็ดทานตะวัน เป็นต้น

โฟเลตและโปแตสเซียมในอาหาร

นักวิชาการเชื่อว่าลดการเกิดโรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่นความดันเลือดสูงและหัวใจขาดเลือด มีมากในผักผลไม้

การบริโภคอาหาร

อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ ผัก ผลไม้ ปลา ถั่ว เต้าหู้ นมพร่องไขมัน น้ำมันพืช เช่น น้ำ
 มันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะกอก ไขมันจากปลาทะเล สาหร่าย สาหร่าย สาหร่าย หัวหอม เป็นต้น
 ปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารบางชนิด ที่อาจทำให้เส้นเลือดหัวใจตีบ / อุดตัน
 (คิดเป็นมิลลิกรัมต่ออาหาร 100 กรัม หรือ 1 ชีด)

1. ไข่เนกกระทา	3,640	21. เบคอน	215	41. ซีโรงหมู	105
2. สมอหมู	3,100	22. ปลาทูนา	186	42. แฮม,ไส้กรอก	100
3. สมอวัว	2,300	23. ปลาไกลทะเล	180	43. เนื้อวัวล้วน(ไม่ติดมัน)	60-100
4. ไข่แดง (ไก่)	2,000	24. มันเปลว	90-170	44. เนื้อเป็ด(ลอกหนัง)	60-90
5. ปลาหมึกใหญ่	1,170	25. ปู	164	45. เนื้อไก่ (ลอกหนัง)	60-90
6. ไข่แดง (เป็ด)	1,120	26. กระเพาะหมู	150	46. ปลาลิ้นหมา	80
7. ดับไก่	750	27. กระเพาะวัว	150	47. ปลาแซลมอน	80
8. ดับแกะ	610	28. ไส้หมู	150	48. เนื้อหมูล้วน(ไม่ติดมัน)	60-70
9. ไข่ไก่ทั้งฟอง	550	29. กุนเชียง	150	49. เนื้อแกะ	70
10. หอยนางรม	230-470	30. หัวใจวัว	145	50. เนื้อกระต่าย	65
11. หอยแมลงภู่	454	31. เนยแข็ง	140	51. ปลาตุ๊ก(ลอกหนัง)	60
12. ดับหมู	420	32. เนื้อลูกวัว	140	52. เนื้อแพะ	60
13. หัวใจหมู	400	33. เนื้อหมูปนมัน	126	53. ปลาทู	41
14. ไตหมู	380	34. ปลาจาระเม็ด	126	54. นมสด (low fat)	24
15. ดับวัว	370	35. กุ้งเล็ก	125	55. แมงกะพรุน	24
16. ปลาหมึกเล็ก	348	36. มันแพะหรือมันแกะ	80-122	56. โยเกิร์ต (low fat)	13
17. ครีม	300	37. เนื้อวัวปนมัน	120	57. ลูกชิ้นปลา	10
18. ไข่ปลา	300	38. นกพิราบ	110	58. ปลิงทะเล	0
19. กุ้งใหญ่	300	39. น้ำมันหมู	110	59. ไข่ขาว	0
20. เนยเหลว	250	40. นมผง	109	60. ถั่วลิสง	0

ความต้องการโคเลสเตอรอล ปกติ 300 mg / วัน ผู้ที่มีโคเลสเตอรอลสูง ต้องการเพียง 200 — 250mg / วัน

กินตามโภชนบัญญัติ

กินตามโภชนบัญญัติ คือ ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยมี 9 ข้อ ดังนี้

บัญญัติที่ 1 กินอาหารครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

ทุกวัน ๆ ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่โดยในแต่ละหมู่ควรเลือกกินหลาย ๆ ชนิดไม่ซ้ำซาก หมั่นดื่มน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเสมอ เด็กต่ำกว่า 20 ปี ใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงผู้ใหญ่อายุ 20 ขึ้นไปใช้ดัชนีมวลกายเป็นเกณฑ์โดยใช้สูตร

$$\text{ค่าดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ค่าปกติ 18.5 – 24.9 กิโลกรัม / เมตร

บัญญัติที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ

ข้าว ควรเลือกข้าวกล้องเพราะอุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุต่าง ๆ และใยอาหารกินสลับอาหารประเภทแป้งอื่น ๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือกหรือมัน ฯลฯ

บัญญัติที่ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักผลไม้ วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น นานาชนิด ควรกินพืชผักผลไม้เป็นประจำทุกวันโดยเลือกกินให้หลากหลายชนิดสลับกันไป

บัญญัติที่ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ

ปลา เป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ช่วยลดการสะสมไขมันในร่างกายและในเลือด ถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งของโปรตีน

บัญญัติที่ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นม มีโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุสำคัญ หลายชนิด เหมาะสมสำหรับทุกวัย แต่ละวัยต้องการนมชนิดและปริมาณแตกต่างกัน โดยทั่วไปเด็กแรกเกิดถึง 6 เดือน กินนมแม่ดีที่สุดหลังจากนี้มันมผงดัดแปลงซึ่งกินเพิ่มเติมในกรณีที่นมแม่มีไม่เพียงพอ เด็กวัยเรียนกินนมสด วันละ 1 – 2 แก้ว สำหรับผู้ใหญ่ควรกินนมพร่องมันเนยเพื่อป้องกันการได้รับไขมันมากเกินไป

บัญญัติที่ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันเป็นแหล่งพลังงาน และจำเป็นในการดูดซึมวิตามินที่สำคัญบางตัว เราจำเป็นต้องกินไขมัน แต่หากกินมากเกินไปจะทำให้เกิด โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง และโรคอื่น ๆ ที่ร้ายแรง

ตามมา ฉะนั้น อาหารทอด ผัดน้ำมัน หรืออาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ ไขมันสัตว์ เครื่องในสัตว์ หนังสัตว์ อาหารทะเล ไข่แดง ควรกินแต่น้อย

บัญญัติที่ 7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

อาหารหวานจัด จะมีน้ำตาลสูง ซึ่งหากกินมากก็จะอ้วนได้ ควรกินน้ำตาลไม่เกิน วันละ 6 ช้อนชา อาหารรสเค็มจัด จะมีเกลือมาก ไม่ควรกินเกลือเกินวันละ 1 ช้อนชาต่อวัน ซึ่งหากกินเข้าไปมากมีผลต่อโรคความดันเลือดสูงได้

บัญญัติที่ 8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

เลือกซื้ออาหารสด อาหารในบรรจุภัณฑ์และอาหารปรุงสุกที่สะอาด มั่นใจความปลอดภัยโดยดูจากสัญลักษณ์ของกระทรวงสาธารณสุขทุกครั้งที่คุณซื้อ

บัญญัติที่ 9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่แอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์ มีโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากดื่มเป็นประจำเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคตับแข็ง ผลในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้แอลกอฮอล์ทำให้สมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลง หากขับขี่ยานพาหนะทำให้เกิดอุบัติเหตุสูญเสียชีวิตหรือเกิดความพิการได้

โภชนบัญญัติทั้ง 9 ประการนี้ หากปฏิบัติได้ตามนี้ร่างกายจะได้รับอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน เด็ก ๆ เจริญเติบโตตามวัย ผู้ใหญ่สุขภาพดี

อาหารเค็มน้อยเหมาะสำหรับผู้ป่วยความดันเลือดสูง

ปกติอาหารแทบทุกชนิดจะมีเกลือโซเดียมทั้งที่มีรสเค็มและไม่เค็ม อาหารที่มีโซเดียมจำแนกได้ดังนี้

1. อาหารที่มีเกลืออยู่ตามธรรมชาติ ซึ่งจะอยู่ในอาหารจำพวกเนื้อสัตว์มากกว่าพืช และไม่มียอดเค็ม
2. อาหารที่มีเกลือเนื่องจากการแปรรูปหรือการถนอมอาหาร เช่น อาหารกระป๋อง อาหารตากแห้ง อาหารหมักดอง อาหารเค็ม เป็นต้น
3. เครื่องปรุงรสชนิดต่าง ๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม เต้าเจี้ยว กะปิ น้ำบูดู ปลาร้า ปลาเจ่า เต้าหู้ยี้ ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำจิ้มไก่ เป็นต้น
4. ผงชูรส เป็นเครื่องปรุงรสที่ไม่มีรสเค็ม แต่มีเกลืออยู่ประมาณ ร้อยละ 15
5. อาหารบรรจุกระป๋องต่าง ๆ เช่น ผลไม้กระป๋อง ขนมกรอบ มันฝรั่งทอด
6. อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊ก ซุปชนิดต่าง ๆ

7. ขนมชนิดต่างๆที่เติมผงฟู เช่น เค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง เป็นต้น
8. น้ำบาดาล น้ำประปามักมีเกลือโซเดียมปนอยู่บ้างเล็กน้อย และเครื่องดื่ม

ประเภทเกลือแร่ การประกอบอาหารควรลดปริมาณเกลือลง

ข้อแนะนำในการรับประทานอาหาร

1. ปรุงอาหารรับประทานเองแทนการซื้ออาหารสำเร็จรูป
2. รับประทานผลไม้แทนขนมหวาน หรือขนมขบเคี้ยว กรูบกรอบ
3. พยายามรับประทานอาหารเช้าในมือโดยเฉพาะที่โต๊ะอาหารและลุกจากโต๊ะ

ทันทีที่อิ่ม

4. รับประทานวันละ 3 มื้อ
5. อย่าน็อคอาหารมือใดมือหนึ่ง
6. รับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน
7. อาหารว่างควรเป็นผลไม้
8. รับประทานผัก ผลไม้ และธัญพืชไม่ขัดสี
9. ใช้จานเล็กๆ เพื่อป้องกันการรับประทานอาหารมากเกินไป หลีกเลี่ยงการเติม

อาหารจานที่ 2

10. รับประทานอาหารช้าๆ เคี้ยวอาหารช้าๆ
11. ดื่มน้ำมากๆทั้งในมืออาหารและระหว่างมื้อ
12. พยายามเลี่ยงอาหารที่ใช้มือหยิบ เพราะจะเพลินกับการรับประทานอาหาร
13. อย่าเสียดายอาหารเหลือ
14. รับประทานเนื้อปลาเป็นหลัก เนื้อไก่ลอกหนังออก
15. จำกัดเนื้อสัตว์ไม่ติดมันไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะ
16. เลือกอาหารไขมันต่ำ
17. อย่าเตรียมอาหารมากเกินไป
18. หลีกเลี่ยงอาหารทอด ผัด ใช้การต้ม อบ นึ่ง เผา แทน
19. อย่าวางอาหารจานโปรดหรือของว่างรอบๆตัว
20. อย่าทำกิจกรรมอื่นๆระหว่างรับประทาน เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ เพราะจะ

รับประทานอาหารมากเกินไปโดยไม่รู้ตัว

21. พยายามหางานอดิเรกทำเมื่อรู้สึกหิว
22. อาหารเหลือเก็บทันที
21. ไม่หยิบหรือชิมอาหาร
22. หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยครีม เนย เครื่องจิ้มที่มีไขมันสูง

ถ้าท่านสามารถปฏิบัติได้จะทำให้สามารถ ลดน้ำหนัก ลดระดับคอเลสเตอรอล และจะส่งผล
ต่อการลดระดับความดันเลือด ลดภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข.คู่มือเคล็ดลับสุขภาพดี.ภายใต้นโยบาย 30 บาท สร้างสุขภาพดีถ้วนหน้า
กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการ กระทรวงสาธารณสุข. (2547) การสร้างสุขภาพ
ด้วยตนเอง.พิมพ์ครั้งที่6. นนทบุรี
- มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ.การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด จดหมายข่าว ปีที่ 3 ฉบับที่ 5
กันยายน ถึง ตุลาคม 2547
- สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2544) คู่มือการดูแลตนเอง
เบื้องต้นเรื่องความดันโลหิตสูง พิมพ์ครั้งที่ 6 โรงพิมพ์อาคารสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

เดือน.....

กรุณาอ่านข้อความ และประเมินการปฏิบัติของท่านว่าท่านได้ทำสิ่งต่างๆต่อไปนี้มาก
น้อยเพียงใดในรอบ 1 สัปดาห์ ถ้าท่านปฏิบัติให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องต่อไปนี้

ช่อง 0 หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติ

ช่อง 1 หมายถึง ไม่ค่อยได้ปฏิบัติ / ปฏิบัติสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน

ช่อง 2 หมายถึง ปฏิบัติบ้าง / ปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน

ช่อง 3 หมายถึง ปฏิบัติประจำ / ปฏิบัติสัปดาห์ละ 5 - 7 วัน

ข้อความ	สัปดาห์	3	2	1	0
1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เช่น ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ข้าว ผักและผลไม้	1	-----	-----	-----	-----
	2	-----	-----	-----	-----
	3	-----	-----	-----	-----
	4	-----	-----	-----	-----
2. รับประทานอาหาร ปลา แทน เนื้อหมู เนื้อวัว	1	-----	-----	-----	-----
	2	-----	-----	-----	-----
	3	-----	-----	-----	-----
	4	-----	-----	-----	-----
3. รับประทานอาหารที่มีไขมันสัตว์ เช่น น้ำมันหมู ไขแดง อาหารทะเล ข้าวมันไก่ หนังไก่ ข้าวขาหมู เครื่องในสัตว์ เนย อาหารที่มีกะทิ หรือ อาหารที่ มีปริมาณคอเลสเตอรอลสูงอื่นๆ	1	-----	-----	-----	-----
	2	-----	-----	-----	-----
	3	-----	-----	-----	-----
	4	-----	-----	-----	-----
4. รับประทานอาหาร ดั้ม หนึ่ง ตุ่น แทนการทอด	1	-----	-----	-----	-----
	2	-----	-----	-----	-----
	3	-----	-----	-----	-----
	4	-----	-----	-----	-----
5. ทำการคุมน้ำหนักโดยรับประทานอาหาร น้อยลงกว่าเดิมทุกมื้อ	1	-----	-----	-----	-----
	2	-----	-----	-----	-----
	3	-----	-----	-----	-----
	4	-----	-----	-----	-----
6. ทานเค็มน้อยลง ปริมาณเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา ต่อวัน	1	-----	-----	-----	-----
	2	-----	-----	-----	-----
	3	-----	-----	-----	-----
	4	-----	-----	-----	-----

ต่อ

ข้อความ	สัปดาห์	3	2	1	0
7.1 ดื่มน้ำหรือกาแฟ	1	-----	-----	-----	-----
	2	-----	-----	-----	-----
	3	-----	-----	-----	-----
	4	-----	-----	-----	-----
7.2 ดื่มน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม	1	-----	-----	-----	-----
	2	-----	-----	-----	-----
	3	-----	-----	-----	-----
	4	-----	-----	-----	-----
8. สูบบุหรี่	1	-----	-----	-----	-----
	2	-----	-----	-----	-----
	3	-----	-----	-----	-----
	4	-----	-----	-----	-----
9. ดื่มน้ำสุรา เบียร์ หรือของมีแอลกอฮอล์	1	-----	-----	-----	-----
	2	-----	-----	-----	-----
	3	-----	-----	-----	-----
	4	-----	-----	-----	-----
10. รับประทานอาหารที่มีน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา ต่อวัน	1	-----	-----	-----	-----
	2	-----	-----	-----	-----
	3	-----	-----	-----	-----
	4	-----	-----	-----	-----
11. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว	1	-----	-----	-----	-----
	2	-----	-----	-----	-----
	3	-----	-----	-----	-----
	4	-----	-----	-----	-----
12. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที	1	-----	-----	-----	-----
	2	-----	-----	-----	-----
	3	-----	-----	-----	-----
	4	-----	-----	-----	-----

ภาคผนวก จ

ภาพกิจกรรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
Pibulsongkram Rajabhat University

2. กิจกรรมกลุ่ม



3. กิจกรรมเยี่ยมบ้าน





ที่ ศธ ๐๕๓๘/ว ๒๒๔๐

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน นางวราภรณ์ สัตยวงศ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๒. ค่าโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ เล่ม

ด้วย พันโทหญิงวิภากร วงศ์วานกุล นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์มหาบัณฑิต รุ่นที่ ๓ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนายุทธศาสตร์การดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันเลือดสูงในโรงพยาบาลค่ายทอขุนผาเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยการใช้เครื่องมือในการวิจัย

ในการนี้ สำนักงานประสานการจัดการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถด้านการวิจัยเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านกรุณาตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยนี้ด้วย เพื่อนักศึกษาจะได้นำไปปรับปรุงแก้ไขและดำเนินการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุมพต จำวีระ)
รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

สำนักงานประสานการจัดการบัณฑิตศึกษา

โทร//โทรสาร ๐-๕๕๒๔-๑๗๑๑



ที่ ศธ ๐๕๓๘/ว ๒๖๙๐

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ร้อยเอกนายแพทย์จิตตกานต์ อรรถธรรม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๒. เค้าโครงวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ เล่ม

ด้วย พันโทหญิงวิภากร วงศ์นากุล นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์มหาบัณฑิต รุ่นที่ ๓ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนายุทธศาสตร์การดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันเลือดสูงในโรงพยาบาลค่ายพ่อขุนผาเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยการใช้เครื่องมือในการวิจัย

ในการนี้ สำนักงานประสานการจัดการจัดการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถด้านการวิจัยเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอกความอนุเคราะห์จากท่านกรุณาตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยนี้ด้วย เพื่อนักศึกษาจะได้นำไปปรับปรุงแก้ไขและดำเนินการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุมพต จำวีระ)

รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

สำนักงานประสานการจัดการจัดการบัณฑิตศึกษา

โทร//โทรสาร ๐-๕๕๒๔-๑๗๑๑



ที่ ศธ ๐๕๓๘/๑๐๐๖

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๔ ธันวาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลค่ายพ่อนพมาเมือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ชุด

ด้วย พันโทหญิง วิภาพร วงศ์วานกุล นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนารุ่นที่ ๓ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนา
ยุทธศาสตร์การดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันเลือดสูงในโรงพยาบาลค่ายพ่อนพมาเมือง จังหวัด
เพชรบูรณ์ ในการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว นักศึกษาจะต้องเข้าเก็บข้อมูลจากสถานที่จริง เพื่อนำมา
ประกอบงานวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม

ดังนั้น สำนักงานประสานการจัดบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
จึงใคร่ขอกความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นักศึกษาผู้นี้ได้เข้าเก็บข้อมูลในครั้งนี้ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุมพต ขำวีระ)

รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

สำนักงานประสานการจัดบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๕๕๒๕-๘๕๘๔ ต่อ ๗๒๕ , ๐-๕๕๒๔-๑๗๑๑

โทรสาร. ๐-๕๕๒๔-๑๗๑๑

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ — สกุล	พันโทหญิง วิภาพร วงศ์วนากุล
เกิด	29 มกราคม 2498
สถานที่เกิด	ตำบลเกาะสำโรง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี
ที่อยู่ปัจจุบัน	142/5 หมู่ 11 ตำบลหัวรอ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	หัวหน้าพยาบาล โรงพยาบาลค่ายพ่อขุนผาเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2514	มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ. 2518	ประกาศนียบัตรพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัย โรงเรียนพยาบาลทหารอากาศ กรุงเทพมหานคร พยาบาลศาสตร์บัณฑิต
พ.ศ. 2527	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กรุงเทพมหานคร ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา
พ.ศ. 2549	มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก