บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

กมล สินธวานนท์. "อุบัติการและระบาดวิทยาของโรคหัวใจในประเทศไทย." ใน ตำราโรคหัวใจและหลอดเลือด, หน้า 6-10. สมชาติ โลจายะ, บุญชอบ พงษ์พาณิชย์ และ พันธุ์พิมุ สาครพันธ์ บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ยูไนเต็ดโปรดักชั่น, 2524.

นิตยา ตั้งชูรัตน์. "โคเลสเตอรอล." ใน โภชนาการกับชีวิตมนุษย์, หน้า 186-192. เอกสารการสอนชุดวิชา 70206 สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ หน่วยที่ 4 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสารมวลชน, 2526.

บังอร ภูวภิรมย์ขวัญ. สถิติประยุกต์ทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทวีกิจการพิมพ์, 2523.

ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญผล, 2525.

ปาหนัน บุญหลง. โภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดมาร์เกตติ้ง-มีเดีย, 2523.

พรพิมล หลวงอินทิม. เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข (52304) หน่วยที่ 11. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.

วิชัย ตันไพจิตร และ ชาลี พรพัฒน์กุล. "โรคหัวใจและโภชนาการ." ใน ตำราโรคหัวใจและหลอดเลือด, หน้า 461-481. สมชาติ โลจายะ, บุญชอบ พงษ์พาณิชย์ และ พันธุ์พิมุ สาครพันธ์ บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ยูไนเต็ดโปรดักชั่น, 2524.

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. หลักโภชนาการปัจจุบัน. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2526.

_____. "อาหารสำหรับโรคหัวใจและหลอดเลือด." ใน โภชนาการสำหรับครอบครัวและผู้ป่วย, หน้า 70-84. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2526.

อิศรา สุขุมาลจันทร์. "โรคหัวใจขาดเลือด." ใน ตำราโรคหัวใจและหลอดเลือด. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร, 2524.

เอกสารอื่น ๆ

กรรณิการ์ ภังคานนท์. "การศึกษาเรื่องการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคหัวใจ." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

ไขแสง ชวศิริ. "การสร้างสไลด์-เทปโปรแกรมวิชาการพยาบาลเรื่อง "การวัดความดันโลหิต" สำหรับนักศึกษาปริญญาพยาบาล." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

ทัมมีร์ มัลลิกะมาส. "โรคของนักบริหาร โรคเบาหวาน-โรคน้ำมันท่วม." วารสารสุขภาพ 7 (กรกฎาคม 2522): 83.

เฉลิมศรี สุวรรณเจดีย์. "การสร้างบทเรียนโปรแกรมเรื่อง การพยาบาลผู้ป่วยโรคโคโรนารีอาร์เตอรี สำหรับนักศึกษาพยาบาลระดับอนุปริญญา." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.

ถนอมขวัญ ทวีบูรณ์. "การประเมินคุณภาพการพยาบาลผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายในโรงพยาบาลศิริราช." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.

ทวีชัย พืชผล. "ไวน์ช่วยป้องกันโรคหัวใจได้จริงหรือ." วารสารสุขภาพ 9 (กุมภาพันธ์ 2524): 51-53.

นารีรัตน์ สังวรวงษ์พนา. "การเปรียบเทียบความดันโลหิตและชีพจรระหว่างท่านอนกับท่านั่ง." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.

บังอร ณ พัทลุง. "ความรู้เรื่องไขมันในเลือดกับสุขภาพของท่าน." วารสารสุขภาพ 10 (กรกฎาคม 2525): 13-16.

ปัทมา มีสาย. "การออกกำลังกายสำหรับโรคหัวใจ." วารสารศูนย์แพทย์ศาสตร์ 2 (มีนาคม - มิถุนายน 2525): 115-123.

พยงค์ จูฑา. "ความดันเลือดสูง : ภาวะแทรกซ้อน และการพิจารณารักษา." วารสารอายุรศาสตร์ 3 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2526): 106-109.

พิกุล บุญช่วง. "การศึกษาความสัมพันธ์ของอัตโนทัศน์กับการให้ความร่วมมือในการรักษาในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย **มหาวิทยาลัยมหิดล**, 2526.

ไพบูลย์ โล่ห์สุนทร. "ระบาดวิทยาและการป้องกันโรคหัวใจโคโรนารี." จุลสารสมาคมศิษย์เก่าแพทย์จุฬาลงกรณ์ฯ 4 (มีนาคม 2523): 5-8.

มุกดา ตฤษณานนท์. "การป้องกันโรคหัวใจโคโรนารี." สารศิริราช 24 (เมษายน 2515): 527-538.

ลินจง โปธิบาล. "การเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และอัตราการหายใจภายหลังการลุกขึ้นนั่งเก้าอี้ในผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายอย่างเฉียบพลัน." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.

วิชัย ตันไพจิตร. "โรคหัวใจขาดเลือด." วารสารสุขภาพ 7 (ตุลาคม 2521): 75-80.

ศรีนวล พุ่มเจริญ. "ผลของการผ่อนคลายที่มีต่อความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.

สมพร เอกรัตน์. "การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ." วารสารสุขภาพ 10 (เมษายน 2525): 53-56.

สันต์ หัตถีรัตน์. "การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหัวใจ." วารสารสุขภาพ 6 (ธันวาคม 2520): 37-39.

สาธารณสุข, กระทรวง. กองสถิติสาธารณสุข. จำนวนตายด้วยสาเหตุสำคัญกับอัตรา (ต่อประชากรแสนคน) พ.ศ. 2520-2524, 2525 ก.

สายสุนี วนดุรงค์วรรณ. "การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด." เวชปฏิบัติบันทึก เล่มที่ 4 (2522): 17.

สุนันทา ภู่เกลี้ยะ. "การศึกษาเรื่องความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

อาภรณ์ เชื้อประไพศิลป์. "ผลของการหยุดให้ O_2 ต่อปฏิกริยาการขาด O_2 ระหว่างอาบน้ำบนเตียงในผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตาย." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ ศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.

"คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงอยู่แล้วเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้นที่รู้ตัวว่าเป็นโรคนี้." วารสารสุขภาพ 10 (กรกฎาคม 2525): 29-35.

ภาษาอังกฤษ

Books

Ferguson, George A. Statistical Analysis in Psychology and Education. Tokyo: McGraw-Hill, 1981.

Lindeman, Richard H.; Merenda, Peter F.; and Gold, Ruth Z. Introduction to Bivariate and Multivariate Analysis. Illinois: Scott, Foresman and Company, 1980.

Luckmann, Joan, and Sorensen, Karen Creason. Medical Surgical Nursing : A Psychophysiological Approach. 2nd ed. Philadelphia: W.B. Saunders Company, 1980.

Pervin, Lawrence A. Personality and Research. 4th ed. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1984.

Petersdorf, Robert G. and Others. Harrison's Principles of Internal Medicine. 10th ed. New York: McGraw-Hill Book Company, 1983.

Rosenau, Milton Joseph, and Last, John M. Public Health and Preventive Medicine. 11th ed. New York: Appleton-Century-Crofts, 1980.

Solock, Sandra D. "Pathophysiology of Myocardial Ischemia and Infarction." in Cardiac Nursing. Philadelphia: J.B.Lippincott Co., 1982.

Underhill, Sandra L. "Coronary Artery Disease Risk Factors." in Cardiac Nursing. Philadelphia: J.B. Lippincott Co., 1982.

Articles

Baden, Catherene A. "Teaching the Coronary Patient and his Family." The Nursing Clinics of North America 7 (September 1972): 563-564.

Borhani, Nemat O. "Prevention of Death and Morbidity Associated with Hypertension in the Community : A ten-year Appraisal, 1972 to 1982." Heart & Lung 11 (January - February 1982): 48-57.

Castelli, W. P. "Coronary Heart Disease Risk Factors : the Framingham Experience." In Asian-Pacific Congress of Cardiology Grand Hotel Taipei on 2 December 1983, Excerpta Medica Hongkong: Asia Pacific Congress Series No. 25, 1983.

Chesney, Margaret A., and Rosenman, Ray H. "Type A Behavior: Observations on the past Decade." Heart & Lung 11 (January - February 1982): 12-16.

Cooper, R., and Others. "The Decline in Mortality from Coronary Heart Disease." Journal of Chronic Disease 31 (1978): 709-720.

Doyle, John T. "Cigarette Smoking and Coronary Heart Disease." New England Journal of Medicine 44 (June 1962): 525.

Fuhs, Margarret F. "Smoking and the Heart Patient." The Nursing Clinics of North America 11 (June 1976): 361-369.

Gillum, Richard F., and Grant, C. T. "Coronary Heart Disease in Black Populations II Risk Factors." American Heart Journal 104 (October 1982): 852-864.

Harper, AE. "Coronary Heart Disease --- an Epidemic Related to Diet?" American Journal Clinical Nutrition 37 (April 1983): 669-681.

Hooker, Carol June. "A Life-and Breath Nursing Challenge Helping Patients Who Must Stop Smoking." Nursing 81 11 (November 1981): 50-51.

Kannel, Willium B., and Others. "Systolic Versus Diastolic Blood Presure and Risk of Coronary Heart Disease." The Framingham Study, American Journal of Cardiology 27 (June 1971): 335.

Kannel, Willium B., and Dawber, Thomas R. "Contributors to Coronary Risk : Ten Year Later." Heart & Lung 11 (January - February 1982): 60-64.

Kaplan, Norman M. "Mass Control of Coronary Risk Factors." Lancet 2 (August 1983): 406-407.

Macnair, Alexander. "Diet and Ischaemic Heart Disease." (letter) Lancet 2 (September 1983): 687-688.

Mann, George V. "Coronary Heart Disease - the Doctor's Dilemma." American Heart Journal 96 (November 1978): 569-571.

McCauley, Kathleen, and Weaver, Terri E. "Cardiac and Pulmonary Disease : Nutritional Implication." Nursing Clinic of North America 18 (March 1983): 81-86.

Nicooli, Arlene, and Brammell, H. L. "A Program for Rehabilitation of Coronary Heart Disease." The Nursing Clinics of North America 11 (June 1976): 249.

Oliver, M. F. "Does Control of Risk Factors Prevent Coronary Heart Disease." British Medical Journal (Clinical Research) 285 (October 1982): 1065-1066; 285 (December 1982): 1738-1739.

_____. "Should We not Forget about Mass Control of Coronary Risk Factors?" Lancet 2 (July 1983): 37-38.

Pantaleo, Nancy, and Others. "Thalliums Myocardial Scintigraphy and Its Use in the Assessment of Coronary Artery Disease." Heart & Lung 10 (January - February 1981): 61-70.

Peel, Allbert Arthur F. "Age and Sex Factor in Coronary Heart Disease." British Heart Journal 17 (March 1955): 319.

Puska, Pekka, and Others. "Mass Control of Coronary Risk Factors." Lancet 2 (August 1983): 407.

Somrat Chanrat. "Risk Factors Related to Coronary Heart Disease." M.S.Thesis Department of Biostatistics, Faculty of Public Health, Mahidol University, Bangkok, 1983.

WHO Technical Report Series. "Prevention of Coronary Heart Disease." Report of a WHO. Expert Committee No.678 (1982): 1-53.

Wilhemsson, C., and Others. "Hypertension and Myocardial Infarction." Journal of Chronic Disease 34 (1978): 11-19.

"Epidemiology of Hypertension as a Guild to Treatment and Control." Heart & Lung 10 (March - April 1981): 245-253.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ พยงค์	จูฑา	คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อัจฉรา	เตชฤทธิพิทักษ์	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
อาจารย์ พ.ต.ต.หญิง ทวงเพ็ญ	ชุณหปราณ	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
คุณ เรียบ	เรืองพานิช	โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน
คุณ วรรณจริยา	แสนศรี	โรงพยาบาลมิชชั่น
คุณ ลดาวัลย์	จารุวนาวัฒน์	โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 จำนวนการตัวอย่างเหตุตลาดผู้ถูกบอดรา (ต่อประชากร 100,000 คน) พ.ศ. 2521-2525

NUMBER OF DEATHS FROM LEADING CAUSES AND RATES (PER 100,000 POPULATION): 1978-1982

เหตุตาย Cause of Death	2521 (1978)		2522 (1979)		2523 (1980)		2524 (1981)		2525 (1982)	
	จำนวน Number	อัตรา Rate	จำนวน Number	อัตรา Rate	จำนวน Number	อัตรา Rate	จำนวน Number	อัตรา Rate	จำนวน Number	อัตรา Rate
รวม Total	241,146	542.4	241,111	530.4	247,970	533.8	239,423	504.2	247,402	510.2
โรคหัวใจ Diseases of the Heart	6,764	15.2	13,246	29.1	14,607	31.4	14,891	31.4	16,555	34.1
อุบัติเหตุและการเป็นพิษ Accidents and Poisonings	17,076	38.4	16,599	36.5	16,672	35.9	16,426	34.6	16,234	33.5
มะเร็งทุกชนิด Malignant neoplasm, all forms	9,174	20.6	9,672	21.3	10,961	23.6	11,726	24.7	12,653	26.1
วัณโรคระบบหายใจ Tuberculosis of Respiratory System	7,470	16.8	6,738	14.8	6,643	14.3	5,587	11.8	5,771	11.9
ปอดอักเสบ Pneumonia	5,144	11.6	4,655	10.2	4,639	10.0	4,250	0.9	4,638	9.6
ไข้มาเลเรีย Malaria	4,595	10.3	3,787	8.3	3,755	8.1	4,071	8.6	3,779	7.8
โรคท้องร่วง Diarrhoeal disease	6,499	14.6	5,031	11.1	3,834	8.3	3,187	6.7	2,805	5.8
โรคกระเพาะอาหารและดุโอดินั่ม Diseases of the Stomach and Duodenum	2,986	6.7	2,230	6.2	2,212	4.0	2,155	4.5	1,940	4.0
ความบกพร่องทางโภชนาการ Nutritional Deficiencies	1,280	2.9	1,164	2.6	850	1.8	817	1.7	796	1.6
โรคแทรกในการตั้งครรภ์ การคลอดและระยะอยู่ไฟ Diseases of Pregnancy, childbirth, and the Pue perium	1,355	3.0	1,105	2.4	1,061	2.3	863	1.8	749	1.5
อื่น ๆ others	178,803	402.3	176,284	387.9	182,736	393.3	175,450	369.5	181,482	374.3

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 ความสูงและน้ำหนัก สำหรับผู้ใหญ่ในช่วงอายุต่าง ๆ (ช่วงอายุที่ใช้ เป็นช่วงอายุที่น้ำหนักของช่วงอายุนั้นต่างจากช่วงอายุอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบน้ำหนักของคนในช่วงอายุทุก 5 ปี)

	ความสูง (เซนติเมตร)	ช่วงอายุ	น้ำหนัก (กิโลกรัม) 15-19	20-34	35-64	65-88 ปี
ชาย	150-154		42±4	48±6	51±8	47±7
	155-159		48±5	52±5	54±8	46±6
	160-164		51±5	54±5	57±7	54±11
	165-169		54±5	57±7	61±10	55±5
	170-174		59±5	61±7	64±9	61±5
	175-179		60±8	61±6	62±10	

	ช่วงอายุ	15-24	25-29	30-34	35-54	55-64	65-88 ปี
หญิง	140-144	42±5	42±5	40±3	43±5	41±10	44±2
	145-149	45±5	44±5	49±8	49±8	45±6	42±8
	150-154	46±5	47±6	50±7	51±8	50±8	49±9
	155-159	49±6	52±10	56±9	55±10	54±9	48±10

อ้างอิงจาก นายแพทย์ สันต์ หัตถีรัก ในนิตยสารหมอชาวบ้าน มีนาคม 2527

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิจัยเรื่อง : ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคหัวใจโคโรนารี กับภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจโคโรนารี ของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ผู้ที่มีน้ำตาลในเลือดสูง และผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง

การเก็บข้อมูล : ใช้แบบบันทึกข้อมูล และแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคหัวใจโคโรนารี

แบบบันทึกข้อมูล ประกอบด้วย

1. กลุ่ม
2. เพศ
3. น้ำหนัก และส่วนสูง
4. ความดันโลหิต
5. ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ
   - 5.1 ระดับน้ำตาลในเลือด
   - 5.2 ระดับไขมันในเลือด

แบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย

1. ข้อมูลส่วนตัว
2. การปฏิบัติตน 4 ด้าน คือ
   - 2.1 การตรวจสุขภาพ
   - 2.2 ความเครียด
   - 2.3 การรับประทานอาหาร
   - 2.4 การออกกำลังกาย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบบันทึกข้อมูล

สำหรับผู้วิจัย ☐☐☐ 1-3

ข้อมูลส่วนตัว

1. กลุ่มตัวอย่าง
   - [1] กลุ่มความดันโลหิตสูง
   - [2] กลุ่มน้ำตาลในเลือดสูง
   - [3] กลุ่มไขมันในเลือดสูง

   ☐ 4

2. เพศ
   - [1] ชาย
   - [2] หญิง

   ☐ 5

3. ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง

   น้ำหนัก ..... ก.ก.

   ส่วนสูง ..... ซ.ม.

   ภาวะน้ำหนักเมื่อเทียบกับมาตรฐานแล้ว (สำหรับผู้วิจัย)
   - [1] น้ำหนักเกินมาตรฐาน
   - [2] น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
   - [3] น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน

   ☐ 6

4. วัดความดันโลหิตของกลุ่มตัวอย่าง

   ความดันซิสโตลิค ..... ม.ม.ปรอท ☐☐☐ 7-9

   ความดันไดแอสโตลิค ..... ม.ม.ปรอท ☐☐☐ 10-12

5. ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

   ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ..... ม.ก.เปอร์เซนต์ ☐☐☐ 13-15

   ระดับโคเลสเตอรอลในเลือด (serum cholesterol)
   ..... ม.ก.เปอร์เซนต์ ☐☐☐ 16-18

แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตน

เพื่อป้องกันโรคหัวใจโคโรนารี (หรือโรคหัวใจขาดเลือด)

สำหรับผู้วิจัย

1. ข้อมูลส่วนตัว

1.1 อายุ ..... ปี ☐☐ 19-20

1.2 สถานภาพการสมรส

[1] โสด
[2] คู่
[3] หม้าย หย่า แยก ☐ 21

1.3 สำเร็จการศึกษาระดับ

[1] ไม่รู้หนังสือ
[2] ประถมศึกษา
[3] มัธยมศึกษา
[4] อุดมศึกษา ☐ 22

1.4 ประกอบอาชีพ .....

ก. งานของท่านต้องใช้ความรู้ความสามารถเพียงใด

[1] มาก
[2] ปานกลาง
[3] น้อย ☐ 23

ข. งานของท่านต้องใช้แรงงานมากเพียงใด

[1] มาก
[2] ปานกลาง
[3] น้อย ☐ 24

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สำหรับผู้วิจัย

1.5 ท่านเคยได้รับความรู้เกี่ยวกับสาเหตุหรือเหตุส่งเสริมให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด (โรคหัวใจโคโรนารี) หรือไม่

[1] เคย
[2] ไม่เคย ☐ 25

1.6 ถ้าเคยได้รับความรู้ ท่านได้จากใคร หรือที่ใด

[1] แพทย์
[2] พยาบาล
[3] เพื่อน หรือญาติ
[4] วิทยุ โทรทัศน์
[5] หนังสือ วารสาร เอกสาร สิ่งตีพิมพ์
[6] อื่น ๆ ระบุ ..... ☐ 26

1.7 ท่านสูบบุหรี่หรือไม่สูบ เท่าใด

[0] ไม่สูบ
[1] สูบ 1-10 มวน ต่อวัน
[2] สูบ 11-20 มวน ต่อวัน
[3] สูบมากกว่า 20 มวน ต่อวัน ☐ 27

1.8 ท่านรักษาภาวะ

[1] กลุ่มความดันโลหิตสูง
[2] กลุ่มน้ำตาลในเลือดสูง
[3] กลุ่มไขมันในเลือดสูง

ของท่านอย่างไร

[1] ไม่รักษาเลย
[2] ควบคุมอาหาร / รับประทานยา หรือฉีดยา
[3] ควบคุมอาหารและรับประทานยา หรือฉีดยา ☐ 28

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สำหรับผู้วิจัย

1.9 ท่านเคยมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก หายใจลำบาก หรือเจ็บตื้อ ๆ หรือเจ็บร้าวไปบริเวณไหล่ แขน หรือขากรรไกร หรือไม่

[1] เคย
[2] ไม่เคย ☐ 29

2. การปฏิบัติตน

2.1 การตรวจสุขภาพ

2.1.1 ท่านเคยให้แพทย์ตรวจร่างกายประจำปี (ทุกระบบ)หรือไม่

[1] ไม่เคย
[2] ตรวจบางปี
[3] ตรวจเป็นประจำทุกปี ☐ 30

2.1.2 ท่านทราบระดับของสิ่งต่อไปนี้ของตัวท่านหรือไม่

ก. ความดันโลหิต
ข. น้ำตาลในเลือด
ค. ไขมันในเลือด

[1] ไม่ทราบเลย
[2] ทราบ 1-2 ค่า
[3] ทราบทั้ง 3 ค่า ☐ 31

2.1.3 เลือกถามเพียง 1 กลุ่ม ตามระบุ

1) สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีความดันโลหิตสูง ท่านวัดระดับความดันโลหิตบ่อยเพียงใด

[1] ไม่ได้วัดเลย
[2] แพทย์วัดให้ทุกครั้งที่ตรวจตามนัด
[3] วัดเองอย่างสม่ำเสมอ ☐ 32

สำหรับผู้วิจัย

2) สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำตาลในเลือดสูง ท่านได้ตรวจเลือดเพื่อหาระดับน้ำตาลบ่อยครั้งเพียงใด

[1] ไม่เคยตรวจเลย
[2] มาตรวจแต่ไม่สม่ำเสมอ
[3] ตรวจทุกครั้งที่แพทย์นัด ☐ 33

3) สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีไขมันในเลือดสูง ท่านได้ตรวจเลือดเพื่อหาระดับไขมันในเลือด บ่อยครั้งเพียงใด

[1] ไม่เคยตรวจเลย
[2] ตรวจแต่ไม่สม่ำเสมอ
[3] ตรวจเมื่อแพทย์นัด ☐ 34

2.1.4 ท่านได้มาตรวจรักษาตามที่แพทย์นัดอย่างไร

[1] ไม่เคยมาตรวจตามนัด
[2] มาบ้าง ขาดบ้าง
[3] มาทุกครั้ง ☐ 35

2.1.5 ท่านได้ชั่งน้ำหนักของท่านบ่อยครั้งเพียงใด

[1] ไม่เคยปฏิบัติเลย
[2] ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง
[3] ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ ☐ 36

2.1.6 ขณะที่ออกกำลังกายหรือทำงานที่ต้องออกแรง ท่านได้สังเกตการเปลี่ยนแปลงการเต้นของหัวใจของท่านหรือไม่

[1] ไม่เคยสังเกตเลย
[2] สังเกตบางครั้ง
[3] สังเกตทุกครั้ง ☐ 37

สำหรับผู้วิจัย

2.2 ความเครียด

2.2.1 ท่านมีความไม่สบายใจ หรือวิตกกังวลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพที่ท่านเป็นอยู่เพียงใด

[1] มีมาก
[2] มีบางครั้ง
[3] มีน้อยหรือเกือบไม่มีเลย ☐ 38

2.2.2 เมื่อท่านมีปัญหาหรือมีอารมณ์ตึงเครียด ท่านทำอย่างไร

[1] เก็บความรู้สึกไว้คนเดียว
[2] เปลี่ยนความสนใจหรือพยายามลืม
[3] พูดคุยกับผู้ที่ช่วยเหลือได้ ☐ 39

2.2.3 ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ที่รุนแรง เช่น ดีใจมาก เสียใจมาก ให้มั่นคงได้เพียงใด

[1] น้อยมาก
[2] บางครั้ง
[3] เกือบทุกครั้ง ☐ 40

2.2.4 โดยเฉลี่ยท่านทำงานสัปดาห์ละกี่ชั่วโมง

[1] 60 ชั่วโมง ขึ้นไป
[2] 41 - 59 ชั่วโมง
[3] 20 - 40 ชั่วโมง ☐ 41

2.2.5 ท่านมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับงานประจำของท่านเพียงใด

[1] มาก
[2] บางครั้ง
[3] น้อย หรือเกือบไม่มีเลย ☐ 42

สำหรับผู้วิจัย

2.2.6 ท่านต้องทำงานอย่างรีบเร่งเพื่อให้เสร็จทันเวลาบ่อยครั้งเพียงใด

[1] ทุกวัน
[2] บางวัน
[3] นาน ๆ ครั้ง หรือไม่มีเลย ☐ 43

2.2.7 ท่านนอนหลับวันละกี่ชั่วโมง (รวมทั้งกลางวัน กลางคืน)

[1] น้อยกว่า 6 ชั่วโมง
[2] 6 - 8 ชั่วโมง
[3] 8 ชั่วโมงขึ้นไป ☐ 44

2.2.8 ท่านมีกิจกรรม เช่น ไปพักผ่อน ท่องเที่ยว เล่นกีฬา เล่นดนตรี ทำงานอดิเรก ฯลฯ ที่ทำให้ท่านสนุกสนานหรือผ่อนคลายมากเพียงใด

[1] ไม่เคยมีกิจกรรม
[2] มีนาน ๆ ครั้ง
[3] มีเป็นประจำ ☐ 45

2.3 การรับประทานอาหาร

2.3.1 อาหารที่ท่านรับประทานส่วนใหญ่ปรุงด้วยน้ำมันชนิดใด

[1] น้ำมันหมู
[2] น้ำมันพืช และน้ำมันหมู
[3] น้ำมันพืช ☐ 46

2.3.2 เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ที่ท่านรับประทานอยู่เสมอจะเป็นชนิดใด

[1] ติดมันมาก
[2] ติดมันเล็กน้อย
[3] เนื้อแดงล้วน ☐ 47

สำหรับผู้วิจัย

2.3.3 โดยเฉลี่ยในหนึ่งสัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารพวกเครื่องในสัตว์ เช่น ตับหมู ไตหมู ตับวัว บ่อยครั้งเพียงใด (โดยเฉลี่ย เครื่องในสัตว์ 100 กรัม มีโคเลสเตอรอล 370-420 มิลลิกรัม)

[1] มากกว่า 7 มื้อ
[2] 6 - 7 มื้อ
[3] 0 - 5 มื้อ

☐ 48

2.3.4 โดยเฉลี่ยในหนึ่งสัปดาห์ ท่านรับประทาน ไข่เป็ด หรือไข่ไก่ กี่ฟอง (ไข่ 1 ฟอง มีโคเลสเตอรอล 250-300 มิลลิกรัม ไข่ 100 กรัม มีโคเลสเตอรอล 1,500 มิลลิกรัม)

[1] มากกว่า 5 ฟอง
[2] 4 - 5 ฟอง
[3] 0 - 3 ฟอง

☐ 49

2.3.5 โดยเฉลี่ยในหนึ่งสัปดาห์ ท่านรับประทานไข่นกกระทากี่ฟอง (ไข่นกกระทา 100 กรัม มีโคเลสเตอรอล 3,640 มิลลิกรัม)

[1] มากกว่า 5 ฟอง
[2] 4 - 5 ฟอง
[3] 0 - 3 ฟอง

☐ 50

2.3.6 โดยเฉลี่ยในหนึ่งสัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารที่เป็นหนังสัตว์ เช่น หนังหมู หนังเป็ด หนังไก่ บ่อยครั้งเพียงใด

[1] มากกว่า 7 มื้อ
[2] 6 - 7 มื้อ
[3] 0 - 5 มื้อ

☐ 51

สำหรับผู้วิจัย

2.3.7 โดยเฉลี่ยในหนึ่งสัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารพวกสมองวัว สมองหมู บ่อยครั้งเพียงใด (สมองหมู 100 กรัม มีโกเลสเตอรอล 3,100 มิลลิกรัม สมองวัว 100 กรัม มีโกเลสเตอรอล 2,400 มิลลิกรัม)

[1] มากกว่า 5 มื้อ
[2] 2 - 4 มื้อ
[3] 0 - 1 มื้อ ☐ 52

2.3.8 โดยเฉลี่ยในหนึ่งสัปดาห์ ท่านรับประทานกับข้าว และขนมหวาน ที่ปรุงด้วยกะทิ บ่อยครั้งเพียงใด

[1] มากกว่า 7 มื้อ
[2] 6 - 7 มื้อ
[3] น้อยกว่า 5 มื้อ ☐ 53

2.3.9 โดยปกติท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีอัลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ บ่อยเพียงใด

[1] ดื่มทุกวัน
[2] ดื่มนาน ๆ ครั้ง เมื่อไปงานสังคม
[3] ไม่ดื่มเลย ☐ 54

2.4 การออกกำลังกาย

2.4.1 ท่านเคยขอคำแนะนำ หรือได้รับคำแนะนำจากแพทย์เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือไม่

[1] ไม่เคย
[2] เคย แต่ไม่ได้ปฏิบัติตาม
[3] เคย และปฏิบัติตาม ☐ 55

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สำหรับผู้วิจัย

2.4.2 ในหนึ่งสัปดาห์ ท่านออกกำลังกายนอกเหนือจากงานประจำ บ่อยครั้งเพียงใด

[1] 0 - 1 ครั้ง
[2] 2 - 4 ครั้ง
[3] 5 - 7 ครั้ง

☐ 56

2.4.3 ในหนึ่งสัปดาห์ ท่านออกกำลังกายจนหัวใจเต้นเพิ่มขึ้นจากเดิม บ่อยครั้งเพียงใด

[1] 0 - 1 ครั้ง
[2] 2 - 4 ครั้ง
[3] 5 - 7 ครั้ง

☐ 57

2.4.4 ท่านออกกำลังกายตรงเวลาตามที่กำหนดไว้ หรือไม่

[1] ไม่ตรงเวลา
[2] ไม่แน่นอน
[3] ตรงเวลา

☐ 58

2.4.5 ท่านสามารถออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจนถึง 20 นาที หรือไม่

[1] ไม่ได้ปฏิบัติ
[2] ต้องหยุดพักเหนื่อยเป็นช่วง ๆ
[3] ทำได้อย่างต่อเนื่องตลอด

☐ 59

2.4.6 ท่านเคยออกกำลังกายที่ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัว เช่น ยกน้ำหนัก ยกของหนัก ๆ บ่อยเพียงใด

[1] เป็นประจำ
[2] นาน ๆ ครั้ง
[3] ไม่เคยเลย

☐ 60

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สำหรับผู้วิจัย

2.4.7 ท่านเคยเดินประมาณ 20 นาที กี่ครั้งในหนึ่งสัปดาห์

[1] 0 - 1 ครั้ง
[2] 2 - 4 ครั้ง
[3] 5 - 7 ครั้ง ☐ 61

2.4.8 ท่านเคยวิ่งเหยาะ ๆ ประมาณ 20 นาที กี่ครั้งในหนึ่งสัปดาห์

[1] 0 - 1 ครั้ง
[2] 2 - 4 ครั้ง
[3] 5 - 7 ครั้ง ☐ 62

2.4.9 ในหนึ่งสัปดาห์ ท่านเคยว่ายน้ำประมาณ 20 นาที กี่ครั้ง

[1] 0 - 1 ครั้ง
[2] 2 - 4 ครั้ง
[3] 5 - 7 ครั้ง ☐ 63

2.4.10 ท่านได้มีการเตรียมตัว (ได้แก่ การเดินหายใจลึก ๆ แกว่งแขน ขา) ก่อนออกกำลังกายหรือไม่

[1] ไม่เคย
[2] เตรียมบางครั้ง
[3] เตรียมทุกครั้ง ☐ 64

2.4.11 ท่านได้มีการชลอการออกกำลังกายก่อนเลิกออกกำลังกาย โดยการเดินหายใจลึก ๆ แกว่งแขน ขา หมุนแขน ขา และทำให้ช้าลง หรือไม่

[1] ไม่เคย
[2] เตรียมบางครั้ง
[3] เตรียมทุกครั้ง ☐ 65

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคหัวใจโคโรนารี รายข้อ

การปฏิบัติตน	$\bar{X}$	S.D.
2.1 ด้านการตรวจสุขภาพ		
2.1.1	1.65	.75
2.1.2	1.86	.62
2.1.3 (1)	1.98	.47
2.1.3 (2)	2.00	.55
2.1.3 (3)	2.45	.79
2.1.4	2.53	.76
2.1.5	2.04	.73
2.1.6	2.07	.78
2.2 ด้านความเครียด		
2.2.1	2.25	.76
2.2.2	2.20	.78
2.2.3	2.35	.75
2.2.4	2.47	.73
2.2.5	2.62	.59
2.2.6	2.66	.52
2.2.7	2.14	.75
2.2.8	1.98	.76

ตารางที่ 17 (ต่อ)

การปฏิบัติตน	$\bar{X}$	S.D.
2.3 ด้านการรับประทานอาหาร		
2.3.1	2.26	.83
2.3.2	2.08	.73
2.3.3	2.73	.57
2.3.4	2.53	.71
2.3.5	2.91	.34
2.3.6	2.77	.53
2.3.7	2.82	.48
2.3.8	2.72	.57
2.3.9	2.64	.67
2.4 ด้านการออกกำลังกาย		
2.4.1	1.72	.82
2.4.2	1.86	.85
2.4.3	1.61	.82
2.4.4	1.80	.84
2.4.5	1.76	.83
2.4.6	2.44	.67
2.4.7	1.89	.88
2.4.8	1.17	.48
2.4.9	1.11	.40
2.4.10	1.49	.77
2.4.11	1.20	.56

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 ผลรวมของการคูณเมตริกซ์ยกกำลังสอง

S_{xx} (Sum Square Cross Product Matrix)

	อายุ	เพศ	สถานภาพสมรส	การสูบบุหรี่	ความดันโลหิตไดแอสโตลิค	ระดับน้ำตาลในเลือด	ระดับไขมันในเลือด
อายุ	147.3335	1.1973	0.7638	-3.5395	-14.9125	-40.0601	-83.6452
เพศ	1.1973	0.2325	0.0389	-0.2072	- 0.2874	1.5267	2.6988
สถานภาพสมรส	0.7638	0.0389	0.1328	-0.0241	- 0.2241	- 0.8156	- 0.8469
การสูบบุหรี่	- 3.5395	-0.2072	-0.0241	1.1522	0.5304	0.5999	- 1.9509
ความดันโลหิตไดแอสโตลิค	-14.9125	-0.2874	-0.2241	0.5304	439.1340	169.6263	171.0909
ระดับน้ำตาลในเลือด	-40.0601	1.5267	-0.8156	0.5999	169.6263	5633.2270	1116.2460
ระดับไขมันในเลือด	-83.6452	2.6988	-0.8469	-1.9509	171.0909	1116.2460	3519.7830

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 19 เกณฑ์ในการประเมินการปฏิบัติตนในแต่ละด้าน

ระดับ	คะแนน			
	การตรวจสุขภาพ	ความเครียด	การรับประทานอาหาร	การออกกำลังกาย
ไม่ดี	6 - 11.45	8 - 15.45	9 - 17.45	11 - 21.45
ค่อนข้างดี	11.50 - 17.45	15.50-23.45	17.50- 26.45	21.50- 32.45
ดี	17.50 - 18	23.50-24	26.50- 27	32.50- 33

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นางสาว อุไร เสรีประเสริฐ สำเร็จการศึกษาอนุปริญญาพยาบาล และประกาศนียบัตรผดุงครรภ์ เมื่อปีการศึกษา 2518 จากมหาวิทยาลัยมหิดล และสำเร็จการศึกษาครุศาสตรบัณฑิต สาขาพยาบาลศึกษา (การพยาบาลอายุรกรรม และศัลยกรรม) เมื่อปีการศึกษา 2520 จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปัจจุบัน รับราชการเป็นอาจารย์ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย