

บรรณานุกรม



ภาษาไทย

หนังสือ

นิตยา เพ็ญศิริรักษา. "แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ." ใน แนวทางการดำเนินงาน  
สู่ศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต, หน้า 55-63. ม.ป.ท., 2530.  
(เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาวิชาการสู่ศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 3  
25-28 มีนาคม 2530).

ประคอง กรรณสูต. สถิติประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร :  
บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด, 2520.

\_\_\_\_\_ . สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. ปทุมธานี : บริษัทศูนย์หนังสือ  
กร.ศรีสง่า จำกัด, 2528.

ศรีสมบูรณ์ อ่วมกุด และวดีภรณ์ วจนะวิศิษฐ์. "การใช้ผลต่างของความดัน diastolic  
เป็นแนวทางในการทำนายโรคพิษแห่งครรภ์." จุฬาลงกรณ์เวชสาร  
1 (มกราคม 2522) : 11-16.

สุจิต เฒ่าสวัสดิ์ และคณะ. ความดันโลหิตสูงในสตรีมีครรภ์. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพ  
มหานคร : บริษัททรูไอ แอ็ด จำกัด, 2525.

เสาวนีย์ จักพิทักษ์. โภชนาการสำหรับครอบครัวและผู้ป่วย. กรุงเทพมหานคร :  
บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด, 2526.

อุไรรัตน์ สิงหนาท. "ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล." ใน แนวทางการดำเนินงานสู่ศึกษา  
เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต, หน้า 65-77. ม.ป.ท., 2530 (เอกสารประกอบ  
การประชุมสัมมนาวิชาการสู่ศึกษาแห่งชาติครั้งที่ 3 25-28 มีนาคม 2530).

บทความ

สำลี เปลี่ยนนางช้าง. "ความรับผิดชอบส่วนบุคคลในเรื่องสุขภาพ." แพทยสภาสาร  
13 (มีนาคม 2527) 148-150.

เอกสารอื่น ๆ

ไกรสิทธิ์ ตันศิริรินทร์. "ถ้าอาหารทรงคุณค่า." บทวิทยุชุดนานาสาระจากมหาวิทยาลัย  
มหิดล ออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย. 9 สิงหาคม  
2524.

กรรณิการ์ กันธะรักษา. "การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออันมาจากภายใน-  
ภายนอกคนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย กับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนเพื่อดำรงไว้ซึ่ง  
สภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
(พยาบาล) สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหิดล, 2527.

รุจิรา สัมมะสุต. "การใช้ตัวเหลืองและกาก." บทวิทยุชุดนานาสาระจากมหาวิทยาลัย  
มหิดล ออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย 30 สิงหาคม  
2524.

สรिता วรรณวงศ์. "การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิทยาการระบาค บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.

ภาษาต่างประเทศ

หนังสือ



- Alvarez, Russell Ramon de. "Preeclampsia-Eclampsia and Other Gestational Edema-Proteinuria-Hypertension Disorders." In Current Obstetric and Gynecology Diagnosis and Treatment, pp.738-754. Edited by Ralph C. Benson. California : Lange Medical Publications, 1982.
- Cavanagh, Denis and O' Connor, Timothy C.F. Obstetric Emergencies. 2nd ed. New York : Harper and Row Publishers, 1978.
- Chesley, Leon C. Hypertensive Disorders in Pregnancy. New York : Appleton Century Crofts, 1978.
- Dennis, Edward J. ; McFarland, Kay F. ; and Hester, Lawrence L. "The Preeclampsia-Eclampsia Syndrome." In Obstetrics and Gynecology, pp.455-474. Edited by David N. Danforth. Philadelphia : Harper and Row Publishers, 1982.
- Hytten, Frank E., and Leitch, Isabella. The Physiology of Human Pregnancy. 2nd ed. London : Blackwell Scientific Publications, 1971.
- Krause, Marie V. Nutrition and Diet Therapy. 4th ed. Philadelphia : W.B. Saunders Co., 1966.
- Krause, Marie V., and Mahan, L. Kathleen. Food Nutrition and Diet Therapy. 7th ed. Philadelphia : W.B. Saunders Co., 1984.

- Littlefield, Vivian M. "Emotional Considerations for the Pregnant Family." In Maternity Nursing Today, pp.387-432. Edited by Joy P. Clausen, et al. New York : Mc Graw Hill Book, 1973.
- Mowry, Lillian. Basic Nutrition and Diet Therapy for Nurses. 3rd ed. Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1966.
- Olds, Sally B. ; London, Marcia L.; and Ladewig, Patricia. Maternal-Newborn Nursing : A Family-Centered Approach. 2nd ed. California : Addison-Wesley Publishing Co., 1984.
- Pillitteri, Adele. Maternal-Newborn Nursing Care of the Growing Family. 2nd ed. Boston : Little, Brown and Co., 1981.
- Pritchard, Jack A., and Macdonald, Paul C. Williams Obstetrics. 16th ed. New York : Appleton-Century-Crofts, 1980.
- Reeder, Sharon J. ; Mastroianni, Luigi ; and Martin, Leonide L. Maternity Nursing. 15th ed. Philadelphia : J.B. Lippincott Co., 1983.
- Robinson, Corinne H. Basic Nutrition and Diet Therapy. New York: The Macmillan Co., 1970.
- Smitherman, Colleen. Nursing Action for Health Promotion. 3rd ed. Philadelphia : F.A. Davis Co., 1981.

Walker, James ; Mac Gillivray, Ian ; and Macnaughton, Malcolm C.  
Combined Textbook of Obstetrics and Gynecology. 9th ed.  
 New York : Churchill Livingstone, 1976.

Williams, Sue Rodwell. Nutrition and Diet Therapy. 3rd ed.  
 Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1977.

Zuspan, Frederick P., and Shaughnessy, Richard O. "Maternal  
 Physiology and Disease : Chronic Hypertension in  
 Pregnancy." In The Yearbook of Obstetrics and Gynecology  
1979, pp.13 . Edited by Ray M. Pitkin. Chicago :  
 Year Book Medical Publishers, 1979.

#### ឃ្លា

Bartholomew, R.A., et al. "Facts Pertinent to the Etiology of  
 Eclamptogenic Toxemia : A Summation of Previous Obser-  
 vation (1930-1955)." American Journal of Obstetric  
and Gynecology 74 (July 1957) : 64-84.

Beilin, L.J. "Hypertension During Pregnancy." Nursing Mirror  
 20 (May 1976) : 57-58.

Belloc, Hilaire. "Preeclampsia and Eclampsia." Nursing Mirror  
 20 (July 1973) : 25-27.

Browne, F.J. "Aetiology of Preeclamptic Toxemia and Eclampsia."  
The Lancet 1 (January 1958) : 115-119.

Chesley, Leon C. "The Renin-Angiotensin System in Pregnancy."  
Journal of Reproductive Medicine 15 (1975) : 173-180.

———. "History and Epidemiology of Preeclampsia-Eclampsia." Clinical Obstetrics and Gynecology  
27 (December 1984) : 801-820.

———. "Hypertensive Disorders in Pregnancy."  
Journal of Nurse-Midwifery 30 (March-April 1985):  
99-104.

Curet, Luis B., and Olson, Ronald W. "Evaluation of a Program of Bed Rest in the Treatment of Chronic Hypertension in Pregnancy." Obstetrics and Gynecology 53 (March 1979) : 336-340.

Drummond, G.B., et al. "Effects of Posture on Limb Blood Flow in Late Pregnancy." British Medical Journal (15 June 1974) : 587-588.

Gant, Norman F., et al. "A Study of Angiotensin II Pressor Response Throughout Primigravida Pregnancy." The Journal of Clinical Investigation 52 (November 1973):  
2682-2689.

———. "Clinical Management of Pregnancy-Induced Hypertension." Clinical Obstetrics and Gynecology  
21 (1978) : 397.

Hoffman, Carl M. ; Karn, Alexander E. ; and Dev, Jai. "Renin-Angiotensin System During Labour." American Journal of Obstetrics and Gynecology 117 (October 1973) : 537-542.

Howard, B.K., et al. "Supine Hypertensive Syndrome in Late Pregnancy." Obstetrics and Gynecology 1 (April 1953): 371-377.

Joseph, Lynda Sacco. "Self-Care and the Nursing Process." Nursing Clinics of North America. 15 (March 1980) : 131-143.

Kabhari, Dilip ; Harrigan, John T. ; and Magra, Robert La. .  
"The Supine Hypertensive Test as a Predictor of Incipient Preeclampsia." American Journal of Obstetrics and Gynecology 127 (March 1977) : 620-621.

Lin, Chin-Chu, et al. "Fetal Outcome in Hypertensive Disorders of Pregnancy." American Journal of Obstetrics and Gynecology 142 (February 1982) : 255-260.

Maqueo, Manuel ; Ayala, Luis C. ; and Cervantes, Luis. "Nutritional Status and Liver Function in Toxemia of Pregnancy." Obstetrics and Gynecology 23 (February 1964) : 222-226.

Mathews, D.D. "A Randomized Controlled Trial of Bed Rest and Sedation or Normal Activity and Non Sedation in the Management of Non Albumin uric Hypertension in Late Pregnancy." British Journal of Obstetrics and Gynecology 84 (February 1977) : 108-114.

Mathews, D.D. ; Agawal, Vasantika ; and Shuttleworth, T.P. "The Effect of Rest and Ambulation on Plasma Urea and Urate in Pregnant Women with Proteinuric Hypertension." British Journal of Obstetrics and Gynecology 87 (December 1980): 1095-1098.

———. "A Randomized Controlled Trial of Complete Bed Rest Versus Ambulation in the Management of Proteinuric Hypertension During Pregnancy." British Journal of Obstetrics and Gynecology 89 (February 1982) : 128-131.

McKay, Donald G. "Hematologic Evidence of Disseminated Intravascular Coagulation in Eclampsia." Obstetrics and Gynecological Survey 27 (June 1972) : 399.

Moore, Lorna G., et al. "The Incidence of Pregnancy-Induced Hypertension in Increased Among Colorado Residents at High Altitude." American Journal of Obstetrics and Gynecology 144 (October 1982) : 423-429.



Norris, Catherine M. "Self-Care." American Journal of Nursing  
(March 1979) : 486-489.

Page, Ernest W., and Christianson, Roberta. "The Impact of Mean  
Arterial Pressure in the Middle Trimester upon the Outcome  
of Pregnancy." American Journal of Obstetrics and Gynecology.  
125 (July 1976) : 740-745.

Pender, N.J. "A Conceptual Model for Preventive Health Behavior."  
Nursing Outlook 23 (1975) : 247.

Pritchard, Jack A. ; Cunningham, F. Gary ; and Mason, Ruble A.  
"Coagulation Changes in Eclampsia : Frequency and  
Pathogenesis." American Journal of Obstetrics and  
Gynecology 124 (April 1976) : 855-864.

Redman, C.W., et al. "Plasma Urate Measurements in Predicting  
Fetal Death in Hypertensive Pregnancy." Lancet 1 (June  
1976) : 1370-1373.

Robson, Kay Mordecai. "An Anxious Time." Nursing Mirror  
154 (June 1982) 14-17.

Sehgal, Narinder N., and Hitt, John R. "Plasma Volume Expansion  
in the Treatment of Preeclampsia." American Journal of  
Obstetrics and Gynecology 120 (September 1980) :  
165-168.

Sibai, Baha M., et al. "Maternal-Fetal Correlations in Patients with Severe Preeclampsia/Eclampsia." Obstetrics and Gynecology 62 (December 1983) : 745-750.

\_\_\_\_\_. "Pregnancy Outcome in 303 Cases with Severe Preeclampsia." Obstetrics and Gynecology 64 (September 1984) : 319-325.

\_\_\_\_\_. "Maternal and Perinatal Outcome of Conservative Management of Severe Preeclampsia in Midtrimester." American Journal of Obstetrics and Gynecology 152 (May 1985) : 32-37.

Sibai, Baha M. "Eclampsia." American Journal of Obstetrics and Gynecology 154 (March 1986) : 581-585.

Sims, Ethan A.H. "Preeclampsia and Related Complications of Pregnancy." American Journal of Obstetrics and Gynecology 107 (May 1970) : 154-181.

Talledo, O. Eduardo ; Chesley, Leon C. ; and Zuspan, Frederick, P. "Renin-Angiotensin System in Normal and Toxemic Pregnancies III Differential Sensitivity to Angiotensin II and Norepinephrine in Toxemia of Pregnancy." American Journal of Obstetrics and Gynecology 100 (January 1968): 218-221.

Thomson, R.H.S., and Tickner, A. "Observation on the Monoamine Oxidase Activity of Placenta and Uterus." Biochemical Journal 45 (1949) : 125-130.

Ueland, Kent, et al. "Maternal Cardiovascular Dynamics." American Journal of Obstetrics and Gynecology 104 (July 1969) : 856-863.

Weil, Susan G. "The Unspoken Needs of Families During High-Risk Pregnancies." American Journal of Nursing (November 1981) : 2047-2049.

Weinberger, M.H., et al. "The Effect of Supine and Lateral Recumbent on Plasma Renin Activity During Pregnancy." Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism 36 (May 1973) : 991-994.

Wildschut, H.I.J. , et al. "The Effect of Hypertension on Fetal Growth." Obstetrics and Gynecology Survey 40 (January 1985) : 36-37.

Willis, Susan E. "Hypertension in Pregnancy." American Journal of Nursing (May 1982) : 791-822.

Zuspan, Frederick P. "Problems Encountered in the Treatment of Pregnancy-Induced Hypertension." American Journal of Obstetrics and Gynecology 131 (July 1978) : 591-597.

ภาคผนวก ก.

ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

### ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การหาค่าความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา

$$\text{สูตร } \alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right\}$$

$$\begin{aligned} S_x^2 &= \frac{\sum X^2}{N} - \left( \frac{\sum X}{N} \right)^2 \\ &= \frac{126794}{20} - \left( \frac{1576}{20} \right)^2 \\ &= 130.26 \end{aligned}$$

$$S_i^2 = \frac{\sum X_i^2}{N} - \left( \frac{\sum X_i}{N} \right)^2$$

$S_i^2$  ของแบบสัมภาษณ์ข้อที่ 1 คือ

$$\begin{aligned} S_1^2 &= \frac{57}{20} - \left( \frac{29}{20} \right)^2 \\ &= 0.7475 \end{aligned}$$

$S_i^2$  ของแบบสัมภาษณ์ข้อที่ 2, 3...29 ก็คำนวณในทำนองเดียวกัน

$$\sum S_i^2 = 34.8525$$

$$\begin{aligned} \therefore \alpha &= \frac{29}{29-1} \left\{ 1 - \frac{34.8525}{130.26} \right\} \\ &= 0.76 \end{aligned}$$



2. การทดสอบความแตกต่างระหว่างมัธยเลขคณิตของข้อมูลสองชุดที่ตัวอย่างประชากรสัมพันธ์กัน (Dependent Sample) ตัวอย่างจากราง 2

การปฏิบัติคน	ควบคุมอาการได้		ควบคุมอาการไม่ได้		t
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
✓ การรับประทานอาหาร	31.38	4.77	30.08	4.06	1.46
✓ การพักผ่อนและออกกำลังกาย	18.48	3.14	16.44	3.17	3.61*
✓ การฝากครรภ์	13.02	1.82	13.00	2.53	0.04
✓ การสังเกตอาการผิดปกติ	20.34	3.34	19.94	3.31	1.64
รวมทุกด้าน	83.2	8.97	79.46	8.78	2.31*

\*  $P < .05$

(.05  $t_{49} = 1.68$ )

การปฏิบัติตนรวมทุกด้าน

1. แบบของข้อมูลที่เก็บรวบรวมไว้ได้มีตัวอย่างดังนี้ ( N = 50 คู่ )

หญิงตั้งครรภ์คู่ที่	คะแนนการปฏิบัติตน		D	D <sup>2</sup>
	กลุ่มที่ควบคุมอาการได้	กลุ่มที่ควบคุมอาการไม่ได้		
1	73	58	15	225
2	81	78	3	9
3	57	58	-1	1
4	77	90	-13	169
5	79	90	-11	121
6	91	83	8	64
.	.	.	.	.
.	.	.	.	.
.	.	.	.	.
.	.	.	.	.
50	92	74	18	324
รวม			188	7214

$$2. H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}} \\
 &= \frac{188}{\sqrt{\frac{50(7214) - (188)^2}{49}}} \\
 &= 2.31
 \end{aligned}$$

ค่า  $t$  ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ชั้นแห่งความเป็นอิสระ 49 เท่ากับ 1.68 ค่า  $t$  ที่คำนวณได้ = 2.31 มีค่ามากกว่าค่า  $t$  จากตาราง ดังนั้นคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติคนรวมทุกด้านของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงชนิดพร้อแคลมป์เขียว-อ็อคแลมป์เขียว กลุ่มที่ควบคุมอาการได้ดีกว่ากลุ่มที่ควบคุมอาการไม่ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาคผนวก ข.

แบบสัมภาษณ์

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1. รองศาสตราจารย์ ดร.พวงรัตน์ บุญญานุกัมภ์	ภาควิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ยุพิน จันทริกคะ	ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์- นรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. นางไพรงาม พันธุ์วิชัย	แผนกสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา โรงพยาบาลศิริราช
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรพินท์ เจริญผล	ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อารีนา กานุกุโสภณ	ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พวงน้อย สาคกรรัตนกุล	ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กฤษณา ก้านประชันกุล	ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
8. อาจารย์พรทิพย์ วงศ์วิเศษศิริกุล	ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
9. อาจารย์นิษธิกา ลีนะชู่แกงกูร	วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ
10. นางละเอียด ชัยนกิจ	แผนกสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา โรงพยาบาลราชวิถี

แบบสัมภาษณ์

การปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงชนิดพรีอีคลัมป์เซีย-  
อีคลัมป์เซีย

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ถามถึงการปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ  
ความดันโลหิตสูงชนิดพรีอีคลัมป์เซีย-อีคลัมป์เซีย จำนวน  
29 ข้อ

การตอบคำถามในตอนที่ 1 ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความ  
ที่เป็นจริงของหญิงตั้งครรภ์

การตอบคำถามในตอนที่ 2 ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับ  
การปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์

แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง  
ชนิกพร้อีแคลมป์ เขียว-อีแคลมป์ เขียว



โรงพยาบาล.....

( ) ควบคุมอาการได้

( ) ควบคุมอาการไม่ได้

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคล

1. อายุ

- ต่ำกว่า 20 ปี
- 20 - 34 ปี
- 35 ปีขึ้นไป

2. ลำดับการตั้งครรภ์

- ครรภ์แรก
- เคยตั้งครรภ์ 1 ครั้งขึ้นไป

3. ความดันโลหิตโตแอสโตลิตเมื่อมาฝากครรภ์นี้เป็นครั้งแรก..... mmHg

4. อายุครรภ์ที่เริ่มมีอาการของภาวะความดันโลหิตสูง

- ต่ำกว่า 28 สัปดาห์
- 28 - 32 สัปดาห์
- 33 - 37 สัปดาห์
- 38 สัปดาห์ขึ้นไป

5. หลังจากเริ่มมีอาการของภาวะความดันโลหิตสูงแล้ว แพทย์ได้รักษาโดยการให้  
 รับประทานยาอนาลับหรือไม่ (ก่อนเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล)

รับประทาน

ไม่รับประทาน

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงชนิด  
พรีอีคลัมป์เซีย-อีคลัมป์เซีย

การปฏิบัติของหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงชนิด พรีอีคลัมป์เซีย-อีคลัมป์เซีย	4	3	2	1	หมายเหตุ
<p><u>การปฏิบัติในด้านการ</u> <u>รับประทานอาหาร</u></p> <p>1. ทานดื่มนมสดวันละกี่แก้ว (นมสด 1 ถุง, นมสด 1 ถอง หรือนมผงละลาย น้ำ 1 แก้ว มีคุณค่าเท่ากับ นมสด 1 แก้ว)</p>	ดื่ม 3 แก้ว หรือมากกว่า ทุกวัน	ดื่มอย่างน้อย 2 แก้วทุกวัน	ดื่มอย่างน้อย 1 แก้วทุกวัน	ดื่มน้อยกว่า 1 แก้วหรือ ไม่ได้ดื่ม ทุกวันหรือ ไม่เคยดื่ม	
2. ทานรับประทานไข่วันละ กี่ฟอง (อาจปรุงแต่ง ในถ้วยเดี่ยว ชาม ฯลฯ)	รับประทาน 3 ฟองหรือ มากกว่า ทุกวัน	รับประทาน อย่างน้อย 2 ฟองทุกวัน	รับประทาน อย่างน้อย 1 ฟอง ทุกวัน	ไม่ได้รับ ประทาน ทุกวันหรือ ไม่เคยรับ ประทาน	
3. ทานรับประทานเนื้อสัตว์ เช่น กุ้ง หมู เนื้อวัว ปลา ปู หอย วันละกี่ชีด (เนื้อบริเวณอกไก่ 1 ข้าง ประมาณเท่ากับ 1 ชีด)	รับประทาน 2 ชีดหรือ มากกว่า ทุกวัน	รับประทาน อย่างน้อย 1 ชีดทุกวัน	รับประทาน น้อยกว่า 1 ชีดทุกวัน	ไม่ได้รับ ประทาน ทุกวันหรือ ไม่เคยรับ ประทาน	
4. ทานดื่มน้ำนมถั่วเหลือง วันละกี่แก้ว (น้ำเต้าหู้)	ดื่ม 3 แก้ว หรือมากกว่า ทุกวัน	ดื่มอย่างน้อย 2 แก้วทุกวัน	ดื่มอย่าง น้อย 1 แก้ว ทุกวัน	ดื่มน้อยกว่า 1 แก้วหรือ ไม่ได้ดื่ม ทุกวันหรือ ไม่เคยดื่ม	

การปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงชนิด พรีอีคลัมป์เซีย-อีคลัมป์เซีย	4	3	2	1	หมายเหตุ
5. ทานรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสงหรือ อาหารที่ทำจากถั่วเหล่านี้ วันละกัถ้วย (ถ้วยขนาด 240 ซีซี)	รับประทาน 2 ถ้วยหรือ มากกว่า ทุกวัน	รับประทาน อย่างน้อย 1 ถ้วยทุกวัน	รับประทาน น้อยกว่า 1 ถ้วยทุกวัน	ไม่ได้รับ ประทาน ทุกวันหรือ ไม่เคยรับ ประทาน	
6. ทานรับประทานผลไม้จำพวก ส้มหรือผลไม้วันละกัผล (ผลไม้ประเภทส้ม 1 ผล และผลไม้อื่น 1 ผลหรือ ผลไม้ประเภทส้ม 2 ผล)	รับประทาน 3 ผลหรือ มากกว่าทุกวัน	รับประทาน อย่างน้อย 2 ผลทุกวัน	รับประทาน อย่างน้อย 1 ผลทุกวัน	รับประทาน น้อยกว่า 1 ผลหรือไม่ ได้รับประทาน ทุกวันหรือไม่ เคยรับประทาน	
7. ทานรับประทานผักใบเขียว และผักอื่น ๆ วันละกัถ้วย (ถ้วยขนาด 240 ซีซี)	รับประทาน 3 ถ้วยหรือ มากกว่า ทุกวัน	รับประทาน อย่างน้อย 2 ถ้วยทุกวัน	รับประทาน อย่างน้อย 1 ถ้วยทุกวัน	ไม่ได้รับ ประทานทุกวัน หรือไม่เคยรับ ประทานหรือ รับประทาน น้อยกว่า 1 ถ้วย	
8. ทานรับประทานอาหาร ประเภทผลไม้ทองหรือผัก ทองที่มีรสเค็มหรือไม่	ไม่เคยรับ ประทาน	รับประทาน นาน ๆ ครั้ง	รับประทาน เกือบทุกวัน	รับประทาน ทุกวัน	

การปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงชนิด พรีอีคลัมป์เซีย-อีคลัมป์เซีย	4	3	2	1	หมายเหตุ
9. ท่านรับประทานอาหาร สำเร็จรูปประเภทไส้กรอก หมูแฮม กุ้งแห้ง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ปลาแห้งหรือ อาหารกระป๋องที่มีรสเค็ม หรือไม่	ไม่เคยรับ ประทาน	รับประทาน นาน ๆ ครั้ง	รับประทาน เกือบทุกวัน	รับประทาน ทุกวัน	
10. ในการรับประทานอาหาร ทุกครั้งไม่ว่าในร้านหรือ นอกบ้าน ท่านเค็มเกลือ น้ำปลา ซอสหรือน้ำจิ้ม ที่มีรสเค็มอย่างไร	รับประทาน เหมือนคนปกติ ทั่วไป เช่น ถ้ารับประทาน อาหารนอก บ้านก็จะไม่ เค็มรสเค็ม เพิ่มจากร้าน อาหารปรุงมา ให้แล้ว	ต้องเค็มรส เค็มเพิ่มจาก ที่ปรุงมาแล้ว อีกเล็กน้อย หรือรับประ- ทานรสเค็ม น้อยกว่าคน ทั่วไปเล็กน้อย	ต้องเค็มรส เค็มเพิ่มจาก ที่ปรุงมาแล้ว อีกมากหรือ รับประทาน รสเค็มน้อย กว่าคนทั่วไป มาก	รับประทาน รสเค็มจัด หรือจืดสนิท	
11. ท่านรับประทานอาหาร ประเภทแป้ง เช่น ข้าว กวยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ฯลฯ วันละกี่ถ้วย	รับประทาน ไม่เกิน 6 ถ้วยทุกวัน	รับประทาน เกิน 6 ถ้วย นาน ๆ ครั้ง	รับประทาน เกิน 6 ถ้วย เกือบทุกวัน	รับประทาน เกิน 6 ถ้วย ทุกวัน	

การปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงชนิด พรีเอclampเซีย-อีclampเซีย	4	3	2	1	หมายเหตุ
12. ท่านกินน้ำเปล่าอย่างน้อย วันละ 4-6 แก้วหรือไม่	ดื่มอย่างน้อย 4-6 แก้ว ทุกวัน	ดื่มอย่างน้อย 4-6 แก้ว เกือบทุกวัน	ดื่มอย่างน้อย 4-6 แก้ว นาน ๆ ครั้ง	ดื่มไม่ถึง 4 แก้ว ทุกวัน	
การปฏิบัติตนในด้านการพักผ่อน และออกกำลังกาย					
13. ท่านนอนหลับในตอนกลาง คืนอย่างน้อยคืนละ ๘ ชั่วโมง	ปฏิบัติเป็น ประจำทุกวัน	ปฏิบัติเกือบ ทุกวัน	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ	
14. เวลานอนท่านจะนอนใน ท่าอะไร	ตะแคงซ้าย งอเข่าทุก ครั้ง	ตะแคงซ้าย ขวาสลับกัน	ตะแคงขวา ทุกครั้ง	นอนหงาย หรือนอน หงายสลับ นอนตะแคง	
15. ท่านต้องทำงานทั้งในบ้าน และนอกบ้านอย่างไร	งกทำงานทุก ชนิดทั้งงาน ในบ้านและ งานนอกบ้าน	ทำเฉพาะงาน ในบ้านหรือ งานนอกบ้าน และเลือกทำ เฉพาะงาน เบา ๆ	ทำทั้งงานใน บ้านและงาน นอกบ้านแต่ ลดงานที่ใช้ กำลังลงบ้าง	ทำทั้งงานใน บ้านและงาน นอกบ้าน เหมือนปกติ	
16. หลังรับประทานอาหาร เข้า และกลางวัน ท่านได้นอน พักครั้งละกี่ชั่วโมง	ได้นอนพัก อย่างน้อย 2 ชั่วโมง ขึ้นไปทุกครั้ง	ได้นอนพัก อย่างน้อย ครั้งละ 1 ชั่วโมงทุกครั้ง	ได้นอนพัก อย่างน้อย ครั้งละ $\frac{1}{2}$ ชั่วโมงทุกครั้ง	ไม่ได้นอนพัก หรือได้นอน พักบ้างแต่ไม่ สม่ำเสมอ	



การปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงชนิด พรีอีแคลมปีเซีย-อีแคลมปีเซีย	4	3	2	1	หมายเหตุ
17. เมื่อท่านมีความวิตกกังวล เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ครอบครัวหรืองาน ท่านจะ ปรึกษาขอคำแนะนำหรือพูดคุย ถึงความวิตกกังวลของ ท่านกับบุคคลที่ท่านไว้วาง ใจ เช่น สามี ญาติ เพื่อน หรือไม่	ปรึกษาหรือขอ คำแนะนำทุก ครั้ง	ปรึกษาหรือขอ คำแนะนำ เกือบทุกครั้ง	ปรึกษาหรือ ขอคำแนะนำ นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปรึกษา หรือขอคำ แนะนำ	
18. เมื่อท่านมีความวิตกกังวล ท่านจะหางานอดิเรกทำ เช่น อ่านหนังสือ วิจารณ์ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ทำงาน ฝีมือ ฝึกสมาธิ เป็นต้น หรือไม่	ปฏิบัติเป็น ประจำทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบ ทุกครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ	
19. ท่านรับประทานยาตามที่ แพทย์กำหนดให้อย่างสม่ำเสมอ หรือไม่ (ยานอนหลับ) ทุกวัน	รับประทาน สม่ำเสมอ ทุกวัน	ดื่มรับประทาน นาน ๆ ครั้ง	ดื่มรับ ประทาน บ่อยครั้ง	ไม่ได้รับ ประทาน	

การปฏิบัติของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงชนิดพรีอีคลอมป์เซีย-อีคลอมป์เซีย	4	3	2	1	หมายเหตุ
การปฏิบัติในสถานการฝากครรภ์					
20. ท่านมาตรวจครรภ์ตามนัดทุกครั้งหรือไม่ (เริ่มตั้งครรภ์-7 เดือน นัดทุก 4 สัปดาห์ ตั้งครรภ์หลัง 7 เดือน-9 เดือนนัดทุก 2 สัปดาห์ ตั้งครรภ์หลัง 9 เดือนขึ้นไป นัดทุก 1 สัปดาห์ การไม่มาตรวจตามนัด 1 ครั้งคิดเท่ากับจำนวน สัปดาห์ที่ควรจะนัดในแต่ละระยะของการตั้งครรภ์	มาตรวจครรภ์ตามนัดทุกครั้ง	ไม่มาตรวจครรภ์ตามนัด 1 ครั้ง	ไม่มาตรวจครรภ์ตามนัด 2 ครั้ง	ไม่มาตรวจครรภ์ตามนัด 3 ครั้ง	
21. เมื่อท่านไม่สามารถมาตรวจครรภ์ตามนัดได้ ท่านปฏิบัติอย่างไร	มาตรวจครรภ์ทันทีในวันถัดไปที่มีบริการ	มาตรวจครรภ์เมื่อมีเวลาว่างแต่ไม่เกินจำนวนสัปดาห์ที่ควรมาตรวจตามนัดครั้งต่อไป เช่น ใน 7 เดือนแรกไม่ควรเกิน 4 สัปดาห์นับจากการนัดครั้งสุดท้าย	มาตรวจครรภ์เมื่อมีเวลาว่างแต่เกินจำนวนสัปดาห์ที่ควรมาตรวจตามนัดครั้งต่อไป เช่น ใน 7 เดือนแรก มาตรวจเมื่อเกิน 4 สัปดาห์นับจากการนัดครั้งสุดท้าย	มาตรวจครรภ์เมื่อมีเวลาว่างแต่เกินจำนวนสัปดาห์ที่ควรมาตรวจตามนัดอีก 2 ครั้งถัดไปนับจากการนัดครั้งสุดท้าย	

การปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงชนิด พรีอีแคลมปีเซีย-อีแคลมปีเซีย	4	3	2	1	หมายเหตุ
22. เมื่อท่านมีอาการผิดปกติ เช่น บวมมากขึ้น ปวด ศีรษะ ตาพร่ามัว จุกแน่น หน้าอก ทารกในครรภ์กิน น้อยลง ฯลฯ ท่านได้รายงาน งานให้แพทย์หรือพยาบาล ทราบทุกครั้งที่มาตรวจ ครรภ์หรือไม่	รายงานให้ ทราบทุกครั้ง	รายงานให้ ทราบเกือบ ทุกครั้ง	รายงานให้ ทราบนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยรายงาน	
23. เมื่อท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับ อาการผิดปกติหรือการปฏิบัติ ตนท่านได้สอบถามจากแพทย์ หรือพยาบาลจนเข้าใจทุก ครั้งที่มาตรวจครรภ์หรือไม่	สอบถามจน เข้าใจทุกครั้ง	สอบถาม เกือบทุกครั้ง	สอบถาม นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยสอบถาม	
<u>การปฏิบัติตนในด้านการสังเกต</u> <u>อาการผิดปกติ</u> 24. ท่านสังเกตความสม่ำเสมอ ของการกินของทารกใน ครรภ์ทุกวันหรือไม่	สังเกตทุกวัน	สังเกตเกือบ ทุกวัน	สังเกต นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย สังเกต	
25. เมื่อท่านรู้สึกว่าการกิน ในครรภ์น้อยครั้งลงกว่า ปกติ ท่านปฏิบัติอย่างไร	มาพบแพทย์ ทันที	มาพบแพทย์ ก่อนวันนัด	มาพบแพทย์ ตามนัด	ไม่มาพบ แพทย์ถ้าไม่มี เวลาว่าง	

การปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงชนิด หรืออีแคลมปเซีย-อีแคลมปเซีย	4	3	2	1	หมายเหตุ
26. ท่านสังเกตอาการบวมที่ เพิ่มมากขึ้นที่บริเวณเปลือก ตา หน้า มือ ขาและเท้า ในเวลาตื่นนอนเช้าทุกวัน หรือไม่	สังเกตทุกเช้า	สังเกตเกือบ ทุกเช้า	สังเกต นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยสังเกต	
27. ท่านสังเกตอาการบวมที่ เพิ่มมากขึ้นหรือน้อยลงโดย การใช้นิ้วกดที่หน้าแข้ง หลังเท้าหรือศอกแล้ว สังเกตรอยกดขุมที่เกิดขึ้น หรือสังเกตจากการใส่ รองเท้าแล้วคับหรือแหวน คับหรือไม่	สังเกตโดย วิธีดังกล่าว ทุกครั้ง	สังเกตโดย วิธีดังกล่าว เกือบทุกครั้ง	สังเกตโดย วิธีดังกล่าว นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยสังเกต โดยวิธี ดังกล่าว	
28. เมื่อท่านมีอาการบวมมาก ขึ้น ท่านปฏิบัติอย่างไร	มาพบแพทย์ ทันทีที่มีอาการ	มาพบแพทย์ ก่อนวันนัด	มาพบแพทย์ ตามนัด	ไม่มาพบแพทย์ ถ้าไม่ว่าง	
29. เมื่อท่านมีอาการต่อไปนี้ เช่น ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว เจ็บปวดบริเวณศีรษะ ท่านจะปฏิบัติอย่างไร	มาพบแพทย์ ทันทีที่มีอาการ	มาพบแพทย์ ก่อนวันนัด	มาพบแพทย์ ตามนัด	ไม่มาพบแพทย์ ถ้าไม่ว่าง	

คู่มือการสัมภาษณ์และการให้คะแนนคำตอบที่ได้รับจากหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ  
ความดันโลหิตสูงชนิดพรีเอclampเซีย-อีclampเซีย

วิธีสัมภาษณ์ ให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความในคำถามทุกข้อ แล้วให้หญิงตั้งครรภ์  
ตอบในสิ่งที่ตรงกับกรปฏิบัติที่แท้จริง

วิธีให้คะแนน เมื่อได้รับคำตอบแล้วให้ผู้สัมภาษณ์ให้คะแนนตั้งคู่มือต่อไปนี้

1. ท่านกินนมสดวันละกี่แก้ว
  - 1.1 คืมกึ่งแก้วก็ไ้แค่น้อยที่สุดวันละ 3 แก้ว และค้องคืมทุกวัน  
ให้ 4 คะแนน
  - 1.2 คืมกึ่งแก้วก็ไ้แค่น้อยที่สุดวันละ 2 แก้ว และค้องคืมทุกวัน  
ให้ 3 คะแนน
  - 1.3 คืมกึ่งแก้วก็ไ้แค่น้อยที่สุดวันละ 1 แก้ว และค้องคืมทุกวัน  
ให้ 2 คะแนน
  - 1.4 คืมกึ่งแก้วก็ไ้แค่น้อยที่สุดวันละไม่ถึง 1 แก้วทุกวัน หรือคืมกึ่งแก้วก็ไ้  
แต่ไม่คืมทุกวัน หรือไม่เคยคืมเลย ให้ 1 คะแนน
2. ท่านรับประทานไข่วันละกี่ฟอง
  - 2.1 รับประทานที่ฟองก็ไ้แค่น้อยที่สุดวันละ 3 ฟอง และค้องรับประทาน  
ทุกวันให้ 4 คะแนน
  - 2.2 รับประทานที่ฟองก็ไ้แค่น้อยที่สุดวันละ 2 ฟอง และค้องรับประทาน  
ทุกวันให้ 3 คะแนน
  - 2.3 รับประทานที่ฟองก็ไ้แค่น้อยที่สุดวันละ 1 ฟอง และค้องรับประทาน  
ทุกวันให้ 2 คะแนน
  - 2.4 ไม่รับประทานทุกวัน หรือไม่เคยรับประทานเลย ให้ 1 คะแนน

3. ทานรับประทานเนื้อสัตว์ เช่น กุ้ง หมู เนื้อวัว ปลา ปู หอย วันละ 1 ชีด (เนื้อบริเวณอกไก่ 1 ซ้าง ประมาณเท่ากับ 1 ชีด)

3.1 รับประทานที่ชีดก็ได้ แคนยที่สุกวันละ 2 ชีด และต้องรับประทาน  
ทุกวัน ให้ 4 คะแนน

3.2 รับประทานที่ชีดก็ได้ แคนยที่สุกวันละ 1 ชีด และต้องรับประทาน  
ทุกวัน ให้ 3 คะแนน

3.3 รับประทานที่ชีดก็ได้ แคนยที่สุกวันละไม่ถึง 1 ชีด และต้องรับประทาน  
ทุกวัน ให้ 2 คะแนน

3.4 ไม่ได้รับประทานทุกวัน หรือไม่เคยรับประทานเลย ให้ 1 คะแนน

4. ทานคั้นน้ำนมตัวเหลืองวันละกี่แก้ว

4.1 คั้นที่แก้วก็ได้ แคนยที่สุกวันละ 3 แก้ว และต้องคั้นทุกวัน ให้ 4 คะแนน

4.2 คั้นที่แก้วก็ได้ แคนยที่สุกวันละ 2 แก้ว และต้องคั้นทุกวัน ให้ 3 คะแนน

4.3 คั้นที่แก้วก็ได้ แคนยที่สุกวันละ 1 แก้ว และต้องคั้นทุกวัน ให้ 2 คะแนน

4.4 คั้นที่แก้วก็ได้ แคนยที่สุกวันละไม่ถึง 1 แก้ว หรือไม่ได้คั้นทุกวัน  
หรือไม่เคยคั้น ให้ 1 คะแนน

5. ทานรับประทานตัวเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง  
ถั่วลิสงหรืออาหารที่ทำจากถั่วเหล่านี้วันละกี่ถ้วย (ถ้วยขนาด 240 ซีซี)

5.1 รับประทานที่ถ้วยก็ได้ แคนยที่สุกวันละ 2 ถ้วยและต้องรับประทาน  
ทุกวัน ให้ 4 คะแนน

5.2 รับประทานที่ถ้วยก็ได้ แคนยที่สุกวันละ 1 ถ้วยและต้องรับประทาน  
ทุกวัน ให้ 3 คะแนน

5.3 รับประทานที่ถ้วยก็ได้ แคนยที่สุกวันละไม่ถึง 1 ถ้วย และต้อง  
รับประทานทุกวัน ให้ 2 คะแนน

5.4 ไม่ได้รับประทานทุกวันหรือไม่เคยรับประทานเลย ให้ 1 คะแนน

6. ทานรับประทานผลไม้จำพวกส้มหรือผลไม้วันละกี่ผล (ผลไม้ประเภท ส้ม 1 ผล และผลไม้ชนิดอื่นอีก 1 ผล หรือผลไม้ประเภทส้ม 2 ผล)

6.1 รับประทานที่ผลก็ได้ แคนยี่ที่สุกวันละ 3 ผล และต้องรับประทาน ทุกวัน ให้ 4 คะแนน

6.2 รับประทานที่ผลก็ได้ แคนยี่ที่สุกวันละ 2 ผล และต้องรับประทาน ทุกวัน ให้ 3 คะแนน

6.3 รับประทานที่ผลก็ได้ แคนยี่ที่สุกวันละ 1 ผล และต้องรับประทาน ทุกวัน ให้ 2 คะแนน

6.4 รับประทานที่ผลก็ได้ แคนยี่ที่สุกวันละไม่ถึง 1 ผล หรือไม่ได้ รับประทานทุกวัน หรือไม่เคยรับประทาน ให้ 1 คะแนน

7. ทานรับประทานผักใบเขียวและผักอื่น ๆ วันละกี่ถ้วย (ถ้วยขนาด 240 ซีซี)

7.1 รับประทานที่ถ้วยก็ได้ แคนยี่ที่สุกวันละ 3 ถ้วย และต้องรับประทาน ทุกวัน ให้ 4 คะแนน

7.2 รับประทานที่ถ้วยก็ได้ แคนยี่ที่สุกวันละ 2 ถ้วย และต้องรับประทาน ทุกวัน ให้ 3 คะแนน

7.3 รับประทานที่ถ้วยก็ได้ แคนยี่ที่สุกวันละ 1 ถ้วย และต้องรับประทาน ทุกวัน ให้ 2 คะแนน

7.4 รับประทานที่ถ้วยก็ได้ แคนยี่ที่สุกวันละไม่ถึง 1 ถ้วย หรือไม่ได้ รับประทานทุกวัน หรือไม่เคยรับประทาน ให้ 1 คะแนน

8. ทานรับประทานอาหารประเภทผลไม้คองหรือผักคองที่มีรสเค็มหรือไม่

8.1 ไม่เคยรับประทานเลย ให้ 4 คะแนน

8.2 รับประทานนาน ๆ ครั้งใน 1 สัปดาห์ รับประทานมากที่สุดไม่เกิน 3 ครั้ง ให้ 3 คะแนน

8.3 ใน 1 สัปดาห์รับประทาน 4-6 ครั้ง ให้ 2 คะแนน

8.4 รับประทานทุกวัน ให้ 1 คะแนน

9. ท่านรับประทานอาหารสำเร็จรูปประเภทไส้กรอก หมูแฮม กุ้งแห้ง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ปลาแห้ง หรืออาหารกระป๋องที่มีรสเค็มหรือไม่

9.1 ไม่เคยรับประทานเลย ให้ 4 คะแนน

9.2 รับประทานนาน ๆ ครั้งใน 1 สัปดาห์ รับประทานมากที่สุดไม่เกิน 3 ครั้ง ให้ 3 คะแนน

9.3 ใน 1 สัปดาห์รับประทาน 4-6 ครั้ง ให้ 2 คะแนน

9.4 รับประทานทุกวัน ให้ 1 คะแนน

10. ในการรับประทานอาหารทุกครั้ง ไม่ว่าจะในบ้านหรือนอกบ้าน ท่านเค็มเกลือ น้ำปลา ซอสหรือน้ำจิ้มที่มีรสเค็มอย่างไร

10.1 รับประทานเหมือนคนปกติทั่วไป เช่น ถ้ารับประทานอาหารนอกบ้าน ก็จะไม่เค็มรสเค็มเพิ่มจากที่ร้านอาหารปรุงมาให้แล้ว ให้ 4 คะแนน

10.2 ต้องเค็มรสเค็มเพิ่มจากที่ปรุงมาแล้วเล็กน้อย หรือรับประทานรสเค็ม น้อยกว่าคนทั่วไปเล็กน้อย ในกรณีรับประทานอาหารนอกบ้าน ให้ 3 คะแนน

10.3 ต้องเค็มรสเค็มเพิ่มจากที่ปรุงมาแล้วอีกมาก หรือรับประทานรสเค็ม น้อยกว่าคนทั่วไปมาก ในกรณีรับประทานอาหารนอกบ้าน ให้ 2 คะแนน

10.4 รับประทานรสเค็มจัด หรือไม่เค็มรสเค็มเลย ให้ 1 คะแนน

11. ท่านรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ฯลฯ วันละกี่ถ้วย

11.1 รับประทานก๋วยเตี๋ยวก็ได้ แต่มากที่สุดไม่เกิน 6 ถ้วย และต้องรับประทาน ในปริมาณนี้ทุกวัน ให้ 4 คะแนน

11.2 ใน 1 สัปดาห์รับประทานเกิน 6 ถ้วย ไม่เกิน 3 วัน ให้ 3 คะแนน



- 11.3 ใน 1 สัปดาห์รับประทานเกิน 6 ถ้วย 4-6 ครั้ง ให้ 2 คะแนน
- 11.4 รับประทานเกิน 6 ถ้วยทุกวัน ให้ 1 คะแนน
12. ทานถัมน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 4-6 แก้วหรือไม่
- 12.1 ดื่มน้ำที่แก้วก็ไ้ ถัมน้อยที่สุด 4-6 แก้ว และต้องดื่มน้ำในปริมาณนี้ทุกวัน ให้ 4 คะแนน
- 12.2 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 4-6 แก้ว สัปดาห์ละ 4-6 วัน นอกนั้นดื่มน้อยกว่า 4 แก้ว ให้ 3 คะแนน
- 12.3 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 4-6 แก้ว สัปดาห์ละไม่เกิน 3 วัน นอกนั้นดื่มน้อยกว่า 4 แก้ว ให้ 2 คะแนน
- 12.4 ดื่มน้อยกว่า 3 แก้วทุกวัน ให้ 1 คะแนน
13. ทานนอนหลับในคอนกลางคืนอย่างน้อยคืนละ 8 ชั่วโมง
- 13.1 นอนหลับไม่ต่ำกว่าคืนละ 8 ชั่วโมงทุกวัน ให้ 4 คะแนน
- 13.2 นอนหลับไม่ต่ำกว่าคืนละ 8 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 4-6 วัน นอกนั้นนอนหลับน้อยกว่า 8 ชั่วโมง ให้ 3 คะแนน
- 13.3 นอนหลับไม่ต่ำกว่าคืนละ 8 ชั่วโมง สัปดาห์ละไม่เกิน 3 วัน นอกนั้นนอนหลับน้อยกว่า 8 ชั่วโมง ให้ 2 คะแนน
- 13.4 ไม่เคยนอนหลับถึง 8 ชั่วโมงทุกวัน ให้ 1 คะแนน
14. เวลานอนท่านอนในท่าอะไร
- 14.1 นอนท่าตะแคงซ้ายงอเข่าทุกครั้ง ให้ 4 คะแนน
- 14.2 นอนตะแคงซ้ายสลับตะแคงขวา ให้ 3 คะแนน
- 14.3 นอนตะแคงขวาทุกครั้ง ให้ 2 คะแนน
- 14.4 นอนหงายทุกครั้งหรือนอนหงายสลับนอนตะแคงให้ 1 คะแนน

## 15. ท่านต้องทำงานทั้งในบ้านและนอกบ้านอย่างไร

- 15.1 งดทำงานทุกชนิดทั้งงานในบ้านและงานนอกบ้าน ให้ 4 คะแนน
- 15.2 ทำเฉพาะงานในบ้านหรืองานนอกบ้านและเลือกทำเฉพาะงานเบา ๆ ให้ 3 คะแนน
- 15.3 ทำทั้งงานในบ้านและงานนอกบ้าน แต่ลดงานที่ต้องใช้กำลังลงบ้าง ให้ 2 คะแนน
- 15.4 ทำทั้งงานในบ้านและงานนอกบ้านตามปกติ เหมือนเมื่อก่อนตั้งครรรภ์ ให้ 1 คะแนน

## 16. หลังรับประทานอาหารเช้าและกลางวัน ท่านไ้นอนพักครั้งละกี่ชั่วโมง

- 16.1 ไ้นอนพักไม่ต่ำกว่า 2 ชั่วโมงทุกครั้ง ให้ 4 คะแนน
- 16.2 ไ้นอนพักไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมงแต่ไม่ถึง 2 ชั่วโมงทุกครั้ง ให้ 3 คะแนน
- 16.3 ไ้นอนพักไม่ต่ำกว่า  $\frac{1}{2}$  ชั่วโมงแต่ไม่ถึง 1 ชั่วโมงทุกครั้ง ให้ 2 คะแนน
- 16.4 ไม่ไ้นอนพักหรือไ้นอนพักบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง ให้ 1 คะแนน

## 17. เมื่อท่านมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรรภ์ ครอบครัวหรืองาน ท่านจะปรึกษาขอคำแนะนำหรือพูดคุยถึงความวิตกกังวลของท่านกับบุคคลที่ท่านไว้วางใจ เช่น สามี ญาติ เพื่อน หรือไม

- 17.1 ปรึกษาหรือขอคำแนะนำทุกครั้ง ให้ 4 คะแนน
- 17.2 ปรึกษาหรือขอคำแนะนำเกือบทุกครั้ง ให้ 3 คะแนน
- 17.3 ปรึกษาหรือขอคำแนะนำนาน ๆ ครั้ง ให้ 2 คะแนน
- 17.4 ไม่เคยปรึกษาหรือขอคำแนะนำเลย ให้ 1 คะแนน

18. เมื่อท่านมีความวิตกกังวลท่านจะหางานอดิเรกทำ เช่น อ่านหนังสือ  
เรียงร้อย ฟังวิทยุ ภูโทรทัศน์ ทำงานฝีมือ ฝึกสมาธิ เป็นต้น หรือไม่

- |      |                            |             |
|------|----------------------------|-------------|
| 18.1 | หางานอดิเรกทำทุกครั้ง      | ให้ 4 คะแนน |
| 18.2 | หางานอดิเรกทำเกือบทุกครั้ง | ให้ 3 คะแนน |
| 18.3 | หางานอดิเรกทำนาน ๆ ครั้ง   | ให้ 2 คะแนน |
| 18.4 | ไม่เคยหางานอดิเรกทำเลย     | ให้ 1 คะแนน |

19. ท่านรับประทานยาตามที่แพทย์กำหนดให้อย่างสม่ำเสมอหรือไม่ (ยานอนหลับ)

- |      |                         |             |
|------|-------------------------|-------------|
| 19.1 | รับประทานสม่ำเสมอทุกวัน | ให้ 4 คะแนน |
| 19.2 | ลืมนับประทานนาน ๆ ครั้ง | ให้ 3 คะแนน |
| 19.3 | ลืมนับประทานบ่อยครั้ง   | ให้ 2 คะแนน |
| 19.4 | ไม่ได้รับประทานเลย      | ให้ 1 คะแนน |

20. ท่านมาตรวจครรภ์ตามนัดทุกครั้งหรือไม่ (การไม่มาตรวจครรภ์ 1 ครั้ง  
คิดเท่ากับจำนวนสัปดาห์ที่ควรจะเป็นในแต่ละระยะของการตั้งครรภ์ นับจากการตรวจครั้ง  
สุดท้ายคือ เริ่มตั้งครรภ์ - 7 เดือน นัดทุก 4 สัปดาห์, หลัง 7 เดือน - 9 เดือน นัด  
ทุก 2 สัปดาห์, 9 เดือนขึ้นไปนัดทุก 1 สัปดาห์)

- |      |                                    |             |
|------|------------------------------------|-------------|
| 20.1 | มาตรวจครรภ์ตามนัดทุกครั้ง          | ให้ 4 คะแนน |
| 20.2 | ไม่มาตรวจครรภ์ตามนัด 1 ครั้ง       | ให้ 3 คะแนน |
| 20.3 | ไม่มาตรวจครรภ์ตามนัด 2 ครั้ง       | ให้ 2 คะแนน |
| 20.4 | ไม่มาตรวจครรภ์ตามนัด 3 ครั้งขึ้นไป | ให้ 1 คะแนน |

21. เมื่อท่านไม่สามารถตรวจครรภ์ตามนัด ท่านปฏิบัติอย่างไร

- 21.1 มาตรวจครรภ์ทันทีในวันถัดไปที่มีบริการ ให้ 4 คะแนน
- 21.2 ไม่มาตรวจทันที แต่มาตรวจเมื่อไม่เกินจำนวนสัปดาห์ที่ควรมาตรวจตามนัดครั้งต่อไป เช่น ใน 7 เดือนแรกไม่ควรเกิน 4 สัปดาห์ นับจากการนัดครั้งสุดท้าย ให้ 3 คะแนน
- 21.3 มาตรวจเมื่อเกินจำนวนสัปดาห์ที่ควรมาตรวจตามนัดครั้งต่อไป เช่น ใน 7 เดือนแรกมาตรวจเมื่อเกิน 4 สัปดาห์นับจากการนัดครั้งสุดท้ายแต่ไม่เกิน 8 สัปดาห์ ให้ 2 คะแนน
- 21.4 มาตรวจครรภ์เมื่อมีเวลาดำรงแต่เกินจำนวนสัปดาห์ที่ควรมาตรวจตามนัดอีก 2 ครั้งถัดไป เช่น ใน 7 เดือนแรกมาตรวจเมื่อเกิน 8 สัปดาห์ นับจากการนัดครั้งสุดท้าย ให้ 1 คะแนน

22. เมื่อท่านมีอาการผิดปกติ เช่น บวมมากขึ้น ปวดศีรษะ ทาพร่ามัว จุกแน่นหน้าอก ทารกในครรภ์คืบน้อยลง ฯลฯ ท่านได้รายงานให้แพทย์หรือพยาบาลทราบทุกครั้งที่มาตรวจครรภ์หรือไม่

- 22.1 รายงานให้ทราบทุกครั้ง ให้ 4 คะแนน
- 22.2 รายงานให้ทราบเกือบทุกครั้ง ให้ 3 คะแนน
- 22.3 รายงานให้ทราบนาน ๆ ครั้ง ให้ 2 คะแนน
- 22.4 ไม่เคยรายงานให้ทราบ ให้ 1 คะแนน

23. เมื่อท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับอาการผิดปกติหรือการปฏิบัติตน ท่านได้สอบถามจากแพทย์หรือพยาบาลจนเข้าใจทุกครั้งที่มาตรวจครรภ์หรือไม่

- 23.1 สอบถามจนเข้าใจทุกครั้ง ให้ 4 คะแนน
- 23.2 สอบถามจนเข้าใจเกือบทุกครั้ง ให้ 3 คะแนน
- 23.3 สอบถามจนเข้าใจนาน ๆ ครั้ง ให้ 2 คะแนน
- 23.4 ไม่เคยสอบถามเลย ให้ 1 คะแนน

24. ท่านสังเกตความสม่ำเสมอของการกินของทารกในครรภ์ทุกวันหรือไม่
- |      |                   |             |
|------|-------------------|-------------|
| 24.1 | สังเกตทุกวัน      | ให้ 4 คะแนน |
| 24.2 | สังเกตเกือบทุกวัน | ให้ 3 คะแนน |
| 24.3 | สังเกตนาน ๆ ครั้ง | ให้ 2 คะแนน |
| 24.4 | ไม่เคยสังเกตเลย   | ให้ 1 คะแนน |
25. เมื่อท่านรู้สึกว่าการกินของทารกในครรภ์น้อยครั้งลงกว่าปกติ ท่านปฏิบัติอย่างไร
- |      |                                                      |             |
|------|------------------------------------------------------|-------------|
| 25.1 | มาพบแพทย์ทันที                                       | ให้ 4 คะแนน |
| 25.2 | มาพบแพทย์จนถึงวันนัด                                 | ให้ 3 คะแนน |
| 25.3 | มาพบแพทย์เมื่อถึงวันนัด                              | ให้ 2 คะแนน |
| 25.4 | มาพบแพทย์หลังวันนัดหรือไม่มาพบแพทย์ถ้าไม่มีเวลารว่าง | ให้ 1 คะแนน |
26. ท่านสังเกตอาการบวมที่เพิ่มมากขึ้นที่บริเวณเปลือกตา หน้า มือ ตา และเท้า ในเวลาตื่นนอนเช้าทุกวันหรือไม่
- |      |                                  |             |
|------|----------------------------------|-------------|
| 26.1 | สังเกตทุกเช้า                    | ให้ 4 คะแนน |
| 26.2 | สังเกตเกือบทุกเช้า               | ให้ 3 คะแนน |
| 26.3 | สังเกตนาน ๆ ครั้ง                | ให้ 2 คะแนน |
| 26.4 | ไม่เคยสังเกตในเวลาตื่นนอนเช้าเลย | ให้ 1 คะแนน |
27. ท่านสังเกตอาการบวมที่เพิ่มมากขึ้นหรือน้อยลง โดยการใช้นิ้วกดที่หน้าแข้ง หลังเท้า หรือศอก แล้วสังเกตรอยบุ๋มที่เกิดขึ้นหรือสังเกตจากการใส่รองเท้าแล้วคับหรือแหวนคับหรือไม่
- |      |                                    |             |
|------|------------------------------------|-------------|
| 27.1 | สังเกตโดยวิธีดังกล่าวทุกครั้ง      | ให้ 4 คะแนน |
| 27.2 | สังเกตโดยวิธีดังกล่าวเกือบทุกครั้ง | ให้ 3 คะแนน |
| 27.3 | สังเกตโดยวิธีดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง   | ให้ 2 คะแนน |
| 27.4 | ไม่เคยสังเกตโดยวิธีดังกล่าว        | ให้ 1 คะแนน |

28. เมื่อท่านมีอาการบวมมากขึ้น ท่านปฏิบัติอย่างไร

- |      |                                                      |             |
|------|------------------------------------------------------|-------------|
| 28.1 | มาพบแพทย์ในทันทีที่มีอาการ                           | ให้ 4 คะแนน |
| 28.2 | มาพบแพทย์ก่อนถึงวันนัด                               | ให้ 3 คะแนน |
| 28.3 | มาพบแพทย์เมื่อถึงวันนัด                              | ให้ 2 คะแนน |
| 28.4 | มาพบแพทย์หลังวันนัดหรือไม่มาพบแพทย์ถ้าไม่มีเวลารว่าง | ให้ 1 คะแนน |

29. เมื่อท่านมีอาการต่อไปนี้ เช่น ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว เจ็บปวดบริเวณ  
ลิ้นปี่ ท่านจะปฏิบัติอย่างไร

- |      |                                                      |             |
|------|------------------------------------------------------|-------------|
| 29.1 | มาพบแพทย์ทันทีที่มีอาการ                             | ให้ 4 คะแนน |
| 29.2 | มาพบแพทย์ก่อนวันนัด                                  | ให้ 3 คะแนน |
| 29.3 | มาพบแพทย์ตามนัด                                      | ให้ 2 คะแนน |
| 29.4 | มาพบแพทย์หลังวันนัดหรือไม่มาพบแพทย์ถ้าไม่มีเวลารว่าง | ให้ 1 คะแนน |



## ประวัติผู้วิจัย

นางสาวกนกวรรณ ตั้งวุฒิกร เกิดวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2496 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาวิทยาศาสตรบัณฑิต (พยาบาลและผดุงครรภ์) จากโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อปีการศึกษา 2520 เริ่มเข้าศึกษาในหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา สาขาการบริหารการพยาบาล คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2525 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพยาบาลประจำการระดับ 5 ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล