

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2549) “แบบประเมินความเครียด” { ออนไลน์ } [http : // suicide.jvkk.go.th](http://suicide.jvkk.go.th) (2 เมษายน 2553).
- กรรณิการ์ ตฤณวุฒิพงษ์. (2549) พฤติกรรมเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของประชาชน กลุ่มเสี่ยง ตำบล โคนสี อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต] ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ขวัญตา เอกบุตร. ( 2552 ) พฤติกรรมสุขภาพของผู้ใหญ่ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในเขตเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กระทรวงสาธารณสุข . (2548) การสาธารณสุขไทย 2544-2547. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข. กัณหา เกียรติสุด , ดุษฎี พรศาศวัต , เยาวเรศ วิสูตร โยธิน , ละมัย ภูริปัญญา , กรรณิการ์ ตฤณวุฒิพงษ์ , สุภาพ ทองสุขุม และคณะ .การพัฒนาแบบประเมินทางพฤติกรรมในการระบุความเสี่ยงต่อภาวะเบาหวาน.ขอนแก่น : สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 จังหวัดขอนแก่น กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ; 2548.
- ชนิษฐา นันทบุตรและคณะ. (2546) การศึกษาและการพัฒนาศักยภาพการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน บนพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมของท้องถิ่นอีสาน. [รายงาน] ขอนแก่น : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. (2549) แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วง แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554).
- จริยา ทรัพย์เรือง. (2552) การพัฒนาแบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สำหรับพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน.วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล เวชปฏิบัติชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- จารุวรรณ นิพนานนท์. (2548) พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพในงานสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : กราฟแมนเพลส.
- จิตอารีย์ ศรีอาคะ. (2543) การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมออกกำลังกายของพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

### บรรณานุกรม(ต่อ)

- จินตนา ยูนิพันธ์. (2532) การวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ: ขอบข่ายที่ซับซ้อนกับการวิจัยทางการแพทย์พยาบาล.วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 1 ( พ.ศ. – ศ.ศ. ) , 44 – 45.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2545) พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชมพู วิสุทธิเมธี. (2540) ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้การควบคุมสุขภาพและปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัชวาล นฤพันธ์วิรุฑ. (2541) แบบแผนการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของผู้บริหารจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชินวัฒน์ ชมประเสริฐ. (2540) โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในหญิงที่มาฝากครรภ์โรงพยาบาลพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล .
- ทิพวรรณ โสภาวรรณกุล. (2545) วิธีการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพผู้ขายวัยทอง: กรณีศึกษาในชุมชนอีสาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล ชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เทพ หิมะทองคำ. (2547). ความรู้เรื่องเบาหวานฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: วิทยาพัฒนา.
- เทพ หิมะทองคำ. (2548). ความรู้เรื่องเบาหวานฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: วิทยาพัฒนา.
- เทพ หิมะทองคำ. (2549). ความรู้เรื่องเบาหวานฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: วิทยาพัฒนา.
- เทพ หิมะทองคำ และคณะ.(2547) การทบทวนองค์ความรู้เบาหวานและน้ำตาลในเลือดสูง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก; 2547 . หน้า 7
- ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล. (2549) การรักษาเบาหวานด้วยธรรมชาติบำบัด. งานถ่ายทอดเทคโนโลยี กองแพทย์ทางเลือก.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์, จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง และ ชัชวาลย์ ศิลปะกิจ. (1996) ความเชื่อถือได้และความแม่นยำของ General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย. **J Psychiatr Assoc Thailand.** Jan-Mar ; 41(1): 1-17.

### บรรณานุกรม(ต่อ)

- ชิตี สันับบุญ. (2549) การดูแลรักษาเบาหวานแบบองค์รวม : **Holistic Diabetes Care**. พิมพ์ครั้งที่ 1.  
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา ภัทรกรรม.(2548). **สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังและการบาดเจ็บและปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ**. นนทบุรี :  
กลุ่มส่งเสริมสนับสนุนวิชาการ สำนักโรคไม่ติดต่อ.
- บุญทิพย์ สิริรังสี. (2538) **ผู้ป่วยเบาหวาน : การดูแลแบบองค์รวม**. นครปฐม: ฝ่ายการพิมพ์ศูนย์อาเซียน  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญใจ ศรีสถิตินรากุล.(2547) **ระเบียบวิธีการวิจัยทางการแพทย์สาธารณสุข**.พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร :  
บริษัทยูเอเอ็นไอ อินเตอร์มีเดีย จำกัด.
- ประกาย จิโรจน์กุล. (2548) **การวิจัยทางการแพทย์ : แนวคิด หลักการ และวิธีปฏิบัติ**. นนทบุรี :  
โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.
- ปริญญา บุญประเสริฐ , อรวรรณ บำรุง , อรณา วีระขันธ์ , และ กัญญา ธรรมทรัพย์. **รูปแบบการ  
ปฏิบัติการให้บริการลดความเสี่ยงต่อภาวะเบาหวานของผู้มีภาวะเสี่ยง โดยศูนย์สุขภาพ  
ชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1  
กรุงเทพมหานคร กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ; 2548.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณและสวิง สุวรรณ. (2536) **พฤติกรรมศาสตร์ : พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา**. พิมพ์  
ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เจ้าพระยาการพิมพ์.
- พงษ์อมร บุนนาค. (2542) **เทคนิคการดูแลรักษาโรคเบาหวานชนิดที่ 2 : การทบทวนปัจจัยด้านพฤติกรรม  
และวิถีชีวิตที่เป็นปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยเสริมต่อโรค**. นนทบุรี. ส่วนพฤติกรรมและสังคม สำนัก  
พัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- พรรณี ทิพย์ชราดล และคณะ. (2552) **แนวทางการปฏิบัติงานป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ สำหรับ  
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข**.กรุงเทพฯ : สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- พันทิพา อินทรภิรมย์. (2550) **ผลการใช้รูปแบบการจัดการผู้ป่วยเบาหวานอย่างครบวงจร : กรณีศึกษา  
โรงพยาบาลนครปฐม**.นครปฐม : ฝ่ายการพิมพ์ศูนย์อาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มันทนา ประทีปะเสน และวงเดือน ปันดี. (2542) **การทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพใน  
ชีวิตประจำวัน**.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เขวรัตน์ ปรปักษ์ขาม และคณะ.(2549) **รายงานการศึกษาเรื่องเบาหวานในคนไทย**. สำนักงานพัฒนาระบบ  
ข้อมูลข่าวสารสุขภาพ.
- รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการแผนเบาหวานระดับชาติ วันที่ 3 กรกฎาคม 2550, ม.ป.ป.**  
รายงานการสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2544-2547.

### บรรณานุกรม(ต่อ)

- รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อและบาดเจ็บ พ.ศ. 2547. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- รายงานการเฝ้าระวังโรคเรื้อรัง พ.ศ. 2549. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- รายงานสถานการณ์สุขภาพไทย พ.ศ. 2549 . สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- รายงานการเฝ้าระวังโรคเรื้อรัง พ.ศ. 2549 . สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- รายงานการสำรวจสถานะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย พ. ศ. 2539 – 2540. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข 2540.
- รายงานการสำรวจสถานะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย พ. ศ. 2546 – 2547. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข 2547. หน้า 137 - 143
- ภาวนา กิรติยวงศ์.(2537) การส่งเสริมการดูแลตนเองในผู้ป่วยเบาหวานในระดับโรงพยาบาลประจำจังหวัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย. (1-2 มีนาคม 2550) “หุ้นส่วนสุขภาพเพื่อการพัฒนาสุขภาพผู้รับบริการโรคหัวใจและหลอดเลือดและครอบครัวในชุมชน” การประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสการจัดการศึกษาวิชาการผดุงครรภ์ และการพยาบาลห้วเฉียว 65 ปี เรื่อง ก้าวทันบทบาทพยาบาลในการดูแลอย่างต่อเนื่องผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด. ณ โรงแรมเดอะทวินทาวเวอร์ กรุงเทพฯ หน้า 57.
- วรรณิ นิธิยานันท์. การป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2.ใน: วรรณิ วิทยานันท์ , สาธิต วรรณแสง , ชัยชาญ ดีโรจน์วงศ์. สถานการณ์เบาหวานในประเทศไทย 2550, กรุงเทพฯ : วิวัฒนาการพิมพ์, 2550 ; หน้า 97-103.
- สมาคมโรคเบาหวานชนิดที่ 2 แห่งประเทศไทย. (2550). สถานการณ์โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในประเทศไทย 2550. พิมพ์ครั้งที่ 1: วิวัฒนาการพิมพ์.
- วราภณ วงศ์ถาวรรัตน์ และ วิทยา ศรีดามา. (2543) “การวินิจฉัยและการแบ่งประเภทโรคเบาหวานชนิดที่ 2” ใน การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน. วิทยา ศรีดามา. หน้า 1-14. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ยูนิตีพับลิเคชั่น.
- วิจิตร ศรีสุพรรณ. (2551) ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 125 ตอนพิเศษ 48 : ข้อบังคับสภาการพยาบาล.
- วิชัย เอกพลากร. (2548) รายงานการศึกษาเรื่องการพัฒนาดัชนีความเสี่ยงต่อเบาหวาน . สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

### บรรณานุกรม(ต่อ)

- วิฑูรย์ โล่สุนทร และคณะ. (2550) รายงานการศึกษาเรื่องระบาดวิทยาของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในประเทศไทย ปัจจัยเสี่ยงและการตรวจคัดกรองในประเทศไทย.สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ศุภรัตน์ ไพศาลตันติวงศ์. (2540). การศึกษากระบวนการแสวงหาบริการสุขภาพของผู้หญิงโรคเบาหวาน ในภาคตะวันตก. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศักดิ์รินทร์ อินศิริ, สุรัสวดี แพงโพทอง และอัญชนก ศกุนะสิงห์. (2544). ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินในโรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น. สภาการพยาบาล. (2547) สมรรถนะจำเป็นของผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2552, จาก <http://www.tnc.or.th/knowledge/index.html>.
- สมจิต หนูเจริญกุล.(2550) แนวคิดการปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง ในระบบสุขภาพตามนโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สภาการพยาบาล.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541) พฤติกรรมการออกกำลังกาย : ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืนยาว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน พ. ศ. 2551. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1997) จำกัด; 2551.
- สารัช สุนทรโยธิน . (2543) “กลไกการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2” ในการดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน. วิทยา ศรีดามา. หน้า 26-34. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ยูนิดี๊ พับลิเคชั่น.
- สาธิต วรรณแสง และคณะ. (2550) สถานการณ์โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในประเทศไทย 2550. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : วิวัฒน์การพิมพ์.
- สุกิจ เข้มวงษ์. (2548) การพัฒนาแบบประเมินความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด. เครือข่ายวิจัยสุขภาพ มุลินธิสาธารณสุขแห่งชาติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- สุรจิต สุนทรธรรม บรรณาธิการ, การตรวจและการสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับประชาชนไทย ISBN : 970-7634-03-1.
- สุทิน ศรีอัญญาพร. (2548) โรคเบาหวานชนิดที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.

### บรรณานุกรม(ต่อ)

- สุวรรณ ลิ้มปัสดใส. (2548) รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคความดันโลหิตสูงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน [วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต] ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ. (2542) รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิเคราะห์ค่าใช้จ่าย และประโยชน์ของการให้บริการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ : กรณีโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- โตมณีส ว่องไววุฒิกุลเดช. (2551) เปรียบเทียบผลของโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม และการให้ความรู้เป็นรายบุคคลต่อความรู้ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพเท้าและสภาพเท้า และสภาพเท้าของทหารที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย. (2550) คู่มือการบริหารความเสี่ยง. กรุงเทพมหานคร.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2547) การสาธารณสุขไทยใน พ.ศ. 2544- 2547. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและวัสดุภัณฑ์.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2550) สถานการณ์เบาหวานในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และวัสดุภัณฑ์.
- สถิติสาธารณสุข. ข้อมูลการตายประชากรไทย 2543 – 2547 . กรุงเทพฯ : สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข; 25
- หทัยรัตน์ ชิตศักดิ์. (2540) การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้หญิงโรคความดันโลหิตสูงใน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่) , กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

## บรรณานุกรม(ต่อ)

### ภาษาอังกฤษ

- Aekplakorn W , Bunnag P , Woodward M , et al. (2006) A risk score for predicting incident Diabetes in the Thai population . **Diabetes Care** ; 29 : 1872-1877.
- Aekplakorn W , Cheepudomwit S , Stolk RP , Suriyawongpaisal P , Chongsuvivatwong V , Neal B , et al. (2003) The prevalence and management of diabetes in Thai adults. The International Collaborative Study of Cardiovascular Disease in Asia. **Diabetes Care** ; 26 : 2758-2763.
- Agardh EE , Ahlbom A , Andersson T , Efendic S , Grill V , Hallqvist J , et al. (2003) Work stress and low sense of coherence is associated with type 2 diabetes in middle-aged Swedish women. **Diabetes Care** ; 26 (3) : 719-742.
- American Diabetis Association ADA. (1993) Report of the Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus . **Diabetes Care**.
- American Diabetis Association ADA. (1997) Report of the Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. **Diabetes Care**.
- American Diabetis Association ADA. (2002) Report of the Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. **Diabetes Care** : 742.
- American Diabetis Association ADA. (2004) Report of the Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. **Diabetes Care**.
- American Diabetis Association ADA. (2008) Report of the Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. **Diabetes Care**.
- Ann Intern . (2004) Coffee Consumption and Risk for Type 2 Diabetes. **Med July 6** : 211-219.
- Berg, B.L. (2001). Qualitative Research Methods for the Social Sciences. Boston: Allyn and Bacon.
- Baan CA , Ruige JB , Stolk RP , Witteman JCM , Dekker JM , Heine RJ , Feskens EJM. (1999) Performance of a predictive model to identify undiagnosed diabetes in a health care setting. **Diabetes care** ; 22 : 213-219.
- Borch-Johnsen , K . et al .(2003) Screening for Type 2 diabetes - should it be now ? **Diabetes Medicine**.

### บรรณานุกรม(ต่อ)

- Beland & Passos. ( Jan 1 , 1981 ). **Clinical nursing : pathophysiological and psychosocial approaches** : 833.
- Benjasuratwong et al., (1998) Diabetes management in Thailand and the outcome. **J Royal Thai Army Medical** ; 51 : 227 - 233.
- Bengtsson C , Blohme G , Lapidus L , et al . (1984) Do antihypertensive drugs precipitate diabetes : **Br Med J (Clin Res Ed.)** : 1495 – 1497.
- Bhuripanyo K , Laopaiboon M , Bhuripanyo P , et al . (1992) Abnormal glucose tolerance and Blood pressure in Khon Kaen . **J Med Assoc Thai** ; 75 : 529 – 535 .
- City Health Information . (March , 2005 ) **The New York City Department of Health and Mental Hygiene** . Vol . 24(3) .
- Colditz GA , et al . (1990) A prospective study of obesity and risk of coronary heart disease in women. **N Engl J Med** .
- Davidson , M.B., Schriger , D.L., Peters , A.L. , & Lorbe , B .(1999) Relationship between Fasting plasma glucose and glycosylated hemoglobin : diagnostic criteria . **JAMA** .
- Devellis .(1991) describes the development of a measurement scale as an eight step process at this stage of the development it is probably better to be "overinclusive"; **Methodological issues in measuring food** : 21-30 .
- Engelgau,M.M.,Venkat Narayan,K.M.,&Herman,W.H.(2000).Screening for Type 2 diabetes. **Diabetes Care**.
- Foy CG , Bell RA , Farmer DF , Goff DC , Jr ., Wagenknecht LE . (2005) Smoking and incidence Of diabetes among U.S . adults . findings from the Insulin Resistance Atherosclerosis Study **Diabetes Care** ; 28(10) : 2501 .
- Frisch RE , Wyshak G , Allbright TE , et al ., (1986) Effect of difference in amount of exercise training on prevention . **Diabetes Care** : 1101-1105 .
- Glumer , C., Jorgensent , T., & Borch – Johnsen , K . (2004) Targeted screening for undiagnosed diabetes reduce the number of diagnostic test . Inter 99. **Diabetic Medicine** .
- GoodYear LJ , Smith RJ . **Exercise and diabetes** . In **Kahn CR , Weir GC : Joslin’s Diabetes Mellitus 13<sup>th</sup> edition** , 1994 ; Lea & Febiger : 451-459.



บรรณานุกรม(ต่อ)

- Griffin ,S.J .,P.S.Little,et al. (2000)“**Diabetes risk score : towards earlier detection of type 2 diabetes in General practice.**” **Diabetes Metab Res Rev** ;16 : 164-171.
- Griffin P. Rodgers , MD , MACP. (2004) . National institute of Diabetes and Digestive and kidney Diseases : 1 For type 2 diabetes . CDC Diabetes Cost-Effectiveness Study Group, Center for Diabetes Control and Prevention . **JAMA**.
- Helmrich HP , Ragland DR , Laung RW , et al. (1991) Physical activity and reduced occurrence of non-insulin-dependent diabetes mellitus. **N Eng J Med** : 147-152
- International Diabetes Federation . summary . Diabetes Atlas third edition, 2006 , p.5-6.
- Jiamjararasangsi W , Aekplakorn W. Incidence and predicators of type 2 diabetes among Professional and office workers in Bangkok , Thailand. **J Med Assoc Thai** . 2005 ; 88 : 1896.
- Kato I, Kiyohara Y, Kubo M, Taniyaki Y, Arima H, Iwatomo H, Shinohara N, Nakayama K. Fujishima M. (2003) Insulin-medicated effects of alcohol intake on serum lipid levels in a general population: the Hisayama study. **J Clin Epidemiol** ;56:196-204.
- Kare I , Jens P (September 11 , 2001) **Diabetes Care** ; 24 : 1513-1514.
- Kaprio J, et al. ( May 5 , 1993) Can twin studies assess the genetic component in type 2 ( non - insulin dependent diabetes ) **Diabetologia Journal** .Volume 36 : 471-472.
- King H , Kriska AM. Prevention of type II diabetes by physical training. Epidemiological considerations and study methods. **J Clin Epidemiol**.
- Klatsky AL, Friedman GD, Siegelaub AB, et al.(1977) Alcohol consumption and blood pressure- Kaiser-Permanente Multiphasic Health Examination Data. **N Engl J Med** ;296:1194-1200.
- Last,J.M.(Ed).(2001).**A Dictionary of Epidemiology**.4<sup>th</sup> ed. Uniten States of America : Oxford University Press , Inc.
- Lindstrom J , and Tuomilehto J. (2003) **The diabetes risk score: a practical tool to predict type 2 diabetes risk**. Department of Epidemiology and Health Promotion, National Public Health Institute . Mar ; 26(3) : 725-31.
- Marshall JA , Hong S , Shetterly S , Hamman RF. (1994) Dietary fat predicts conversion from impaired glucose. **Diabetes Care** ; 17 : 50-56.

### บรรณานุกรม(ต่อ)

- Neels . (1962). “Diabetes mellitus a “thrifty” genotype rendered detrimental by “progress” ?.  
**AM . J.HUM. Genet** .14 : 353-362.
- Hofer , T. P, Vijan , S , & Hayward , R.A. (2000) Estimating the microvascular benefits of screening for Type 2 diabetes mellitus. **Int J Technol Asses Health Care**.
- Ohnishi H , Saitoh S , Takagi S , Katoh N , Chiba Y , Akasaka H , et al. (2006) Incidence of type 2 Diabetes in individuals with central obesity in a rural Japanese population . **Diabetes Care** ; 29 (5) : 1128-1129.
- O’Dea K. Westernization. (1991) insulin resistance and diabetes in Australian Aborigines. **Med J Aus** : 258-264.
- Robert A . Vierkant , Alice H . Wang และ James R. Cerhan . (2009) No interaction of body mass Index and smoking on diabetes mellitus risk in elderly women. **Diabetes Care**.
- Rohfing ,C.L.et al. (2000). Use of GHb(HbA1)to screening for undiagnosed diabetes in the US Population. **Diabetes Care**.
- Stern , M . P ., K . Williams , et al. (2002) “Identification of persons at high risk for type 2 diabetes Mellitus : do we need the oral glucose tolerance test ? ”**Ann Intern Med** ; 13 : 575-581.
- Sullivan PW , Morrato EH , Ghushchyan V , Wyatt HR , Hill JO . (2005). Obesity , inactivity , and the Prevalence of diabetes and diabetes-related cardiovascular comorbidities in the U.S, 2000 - 2002. **Diabetes Care** ; 28 (7) : 1599-1603.
- Swaddiwudhipong W , MAhasakpan P , Choavakiratipong C , et al. (1999 ) Screening assessment Of persons 40-59 year of age in rural Thailand by a mobile health unit. **J Med Assoc Thai** ; 82 : 131.
- The Diabetes Prevention Research Group [DPR] ( Jun 6 , 2002 ) Reduction in the incidence of type 2 Diabetes with lifestyle. **N Engl J Med** ; 346 (23) : 1829 - 1830.
- The European Diabetes Epidemiology Study Group DECODE study group on behalf of the EDESG. (1998). New diagnostic criteria for diabetes Mellitus-will they change the phenotype of diabetes subject .**BMJ**.
- The United Kingdom Prospective Diabetes Studt Group UKPDS. (1998) Intensive blood glucose Control with sulfonylureas or insulin compare with conventional treat and risk of Complication in patients with Type 2 diabetes (UKPDS 33). **Lancet**.

### บรรณานุกรม(ต่อ)

- Tuomilehto et al . ( May 3 , 2001) Prevention of type 2 Diabetes Mellitus by changes in Lifestyle among Subjects with Impaired Glucose Tolerance. **The New England Journal of Medicine** .Volume 344 : 1343 – 1350.
- Viseshakul D , Premwatana P , Chulrojanamontri V , Kewsiri D. (1979) The prevalence of three Major risk factor of cardiovascular disease : (Glucose intolerance , hypertension , Hyperlipoproteinaemia ) in a sample of Thai Social Class 1. **J Med Assoc Thai** ; 62 : 116.
- Wannamethee SG, Shaper AG. (1999) Weight change and duration of overweight and obesity in the incidence of type 2 diabetes. **Diabetes Care**.
- Waltzetal,C.,Strick,O.,&Lenz,E. (2005) **Measurement in nursing and health research**. New York Springer Publishing Company.
- Wanee Nitiyanant . (2006) “**Diabetes Mellitus Diagnosis , Classification And Target of Management**” Department of Medicine : Faculty of Medicine Siriraj Hospital.
- Wikipedia. 2007 Obesity. <http://en.wikipedia.org/wiki/Obesity>. (accessed 1st April 2007).
- Wong TY , Klein R , Islam FM , Cotch MF , Folsom AR , Klein BE ., et al . (2006) **Diabetic Retinopathy in a multi-ethnic cohort in the United States**. Am J Ophthalmol.
- World Health Organization. (1985) **Definition Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus And its complication**. Geneva : [n.d].
- World Health Organization. (1998) **Definition Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus And its complication**. Geneva : [n.d].
- World Health Organization. (1999) **Definition Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus And its complication**. Geneva : [n.d].
- World Health Organization. (2004) **Prevention of Diabetes Mellitus**. Geneva : World Health Organization.

## ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

## คำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมวิจัย

ดิฉัน นางพัชรินทร์ วิณโรจน์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน อยู่ระหว่างการศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในชุมชนบ้านสมสนุก ซึ่งท่านเป็นผู้ที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ผลจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการนำไปวิเคราะห์ความเสี่ยงและสร้างข้อเสนอเพื่อการจัดการความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในชุมชน

หากท่านสนใจเข้าร่วมในการศึกษานี้ ดิฉันขออนุญาตสัมภาษณ์เกี่ยวกับ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และคำถามอื่นๆเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน เช่น ระดับน้ำตาลในเลือด และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของท่าน และตรวจร่างกายอย่างละเอียด โดยใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที ข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับและนำเสนอผลจากการศึกษาที่ได้ในภาพรวมเท่านั้น โดยไม่มีการระบุชื่อของท่านไม่ว่ากรณีใดๆ

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้จะเป็นไปโดยความสมัครใจ ซึ่งท่านมีสิทธิ์บอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลาที่ต้องการ และแม้ว่าท่านจะเข้าร่วมโครงการหรือไม่ ท่านก็จะได้รับการรักษาพยาบาลจากเจ้าหน้าที่ตามปกติโดยไม่มีผลกระทบใดๆ

ในระหว่างเข้าร่วมโครงการ หากท่านมีปัญหาสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้โดยตรงที่ นางพัชรินทร์ วิณโรจน์ หมายเลขโทรศัพท์ (083) 339-1184

ขอขอบคุณในความกรุณาที่จะให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ยิ่งต่อการวิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายหรือได้อ่านตามรายละเอียดข้างต้นแล้ว มีความเข้าใจและยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย  
(.....)

## ภาคผนวก ข

## เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านสุขภาพ	จำนวน	14	ข้อ
ส่วนที่ 2 การตรวจร่างกาย ประกอบด้วย			
2.1 การวัดความดันโลหิต	จำนวน	1	ข้อ
2.2 ค่าระดับน้ำตาลในเลือด	จำนวน	1	ข้อ
2.3 ค่าดัชนีมวลกาย	จำนวน	1	ข้อ
2.4 ขนาดเส้นรอบเอว	จำนวน	1	ข้อ
ส่วนที่ 3 การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2			
3.1 การบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วน	จำนวน	11	ข้อ
3.2 การขาดการออกกำลังกาย	จำนวน	5	ข้อ
3.3 ความเครียด	จำนวน	17	ข้อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านสุขภาพ

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์บันทึกคำตอบของผู้รับบริการลงใน ( ) หรือเติมคำในช่องว่างให้ครบทุกข้อ

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ ..... ปี
3. ระดับการศึกษา
 

( ) ไม่ได้รับการศึกษา	( ) ประถมศึกษา
( ) มัธยมศึกษา	( ) ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา
( ) ปริญญาตรี	( ) สูงกว่าปริญญาตรี
( ) อื่นๆ (ระบุ).....	
4. อาชีพหลัก
 

( ) ไม่ได้ทำงาน	( ) รับราชการ	( ) พนักงานรัฐวิสาหกิจ
( ) ค้าขาย	( ) รับจ้าง	( ) เกษตรกรรม เช่น ทำนา ทำสวน
( ) อื่นๆ (ระบุ).....		
5. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน
 

( ) น้อยกว่า 10,000 บาท	( ) 10,000-14,000 บาท
( ) 14,001-20,000 บาท	( ) มากกว่า 20,001 บาทขึ้นไป
7. ท่านมีญาติสายตรง(พ่อ แม่ พี่ น้อง) ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 หรือไม่
 

( ) ไม่มี	( ) มีระบุ.....	( ) ไม่แน่ใจ
-----------	-----------------	--------------
8. ท่านมีประวัติโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่
 

( ) ไม่มี	( ) มี	( ) ไม่แน่ใจ
-----------	--------	--------------
9. ใน 1 สัปดาห์คุณสูบบุหรี่/ยาเส้นมากน้อยเพียงใด
 

( ) 10 - 12 มวน/วัน	( ) 7 - 9 มวน/วัน	( ) 4 - 6 มวน/วัน
( ) 1 - 3 มวน/วัน	( ) ไม่สูบเลย	
10. ใน 1 สัปดาห์คุณดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์มากกว่า 2 แก้ว (200 ซีซี) ในหนึ่งวันบ่อยครั้งเพียงใด
 

( ) ทุกวัน	( ) 4 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์	( ) 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์
( ) 0 - 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ( ) ไม่รับประทานเลย		
11. ในอดีตท่านเคยเจ็บป่วยด้วยโรคใดบ้าง
 

( ) ไม่เคย	( ) คางทูม	( ) ประสบอุบัติเหตุที่ช่องท้อง
( ) ผ่าตัดตับอ่อน	( ) ตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง	
12. ท่านเคยรับประทานยาเหล่านี้หรือไม่
 

( ) ไม่เคย	( ) ยาคุมกำเนิด	( ) ยากลุ่มสเตียรอยด์
------------	-----------------	-----------------------

( ) ยาขับน้ำปัสสาวะ ( ) ยากลุ่มปิดกั้นเบต้า (Beta Blocker)

13. ท่านเคยมีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่

อาการ	มี	ไม่มี
1. ปัสสาวะบ่อยและมาก		
2. ดื่มน้ำบ่อยและมาก		
3. หิวบ่อย กินจุ แต่น้ำหนักลดและพอมลง		
4. อ่อนเพลีย		
5. เป็นแผลหรือฝีง่ายแต่หายยาก		
6. คันตามผิวหนังและอวัยวะสืบพันธุ์		
7. ตาพร่ามัว มือเท้าชาและเจ็บปวดกล้ามเนื้อ		

(เฉพาะเพศหญิง)

14. ท่านมีประวัติโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ขณะตั้งครรภ์หรือคลอดบุตรน้ำหนักตัวมากกว่า 4,000 กรัมหรือไม่

( ) ไม่มี

( ) มี ระบุ.....

ส่วนที่ 2 การตรวจร่างกาย





## 4. ขนาดเส้นรอบเอว.....นิ้ว

- ผู้ชาย < 90 เซนติเมตร ผู้หญิง < 80 เซนติเมตร คิดเป็น 0 คะแนน
- ผู้ชาย = 90 เซนติเมตร ผู้หญิง = 80 เซนติเมตร คิดเป็น 3 คะแนน
- ผู้ชาย > 90 เซนติเมตร ผู้หญิง > 80 เซนติเมตร คิดเป็น 5 คะแนน

## ส่วนที่ 3 การประเมินตนเองเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรม

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์บันทึกคำตอบที่ตรงกับการปฏิบัติของผู้รับบริการตามความเป็นจริงมากที่สุดและครบทุกข้อ

## 3.1 การบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วน

ข้อ	ประเภทอาหาร	ความถี่ในการบริโภคต่อสัปดาห์				
		ทุก วัน	4-6 วัน ต่อ สัปดาห์	2-3 วัน ต่อ สัปดาห์	1 วัน ต่อ สัปดาห์	น้อยกว่า 2-3 ครั้ง ต่อเดือน
1.	ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมูย่าง เนื้อติดมัน					
2.	ท่านรับประทานอาหารประเภททอด เช่น เนื้อ ทอด หมูทอด ไก่ทอด ไข่เจียว					
3.	ท่านรับประทานอาหารจานเดียวที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวผัดไข่ ข้าวผัดหมู ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู					
4.	ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยกะทิ เช่น แกง เขียวหวาน พะแนง แกงเผ็ด					
5.	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสหวาน เช่น หมู หวาน ปลาหวาน กุ้งหวาน กุนเชียง ไก่หวาน					
6.	ท่านรับประทานหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด เม็ดขนุน ขนมสังขยา ขนมชั้น					
7.	ท่านรับประทานขนมที่ปรุงจากกะทิ เช่น กล้วย บวชชี ลอดช่อง สาคุ ข้าวต้มผัด					
8.	ท่านรับประทานขนมที่มีส่วนผสมของแป้งและ เนย เช่น ขนมปัง คุกกี้ เค้ก					
9.	ท่านรับประทานนมและผลิตภัณฑ์นมที่มีรส หวาน เช่น นมรสหวาน นมสตรสหวาน ยาคุลท์					

	นมชั้นหวาน					
10.	ท่านรับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ทูเรียน เงาะ ขนุน ลำไย มะขามหวาน					
11.	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานหรือผสมคาเฟอีน เช่น น้ำผลไม้ น้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ โอเลี้ยง					

### 3.2 การขาดการออกกำลังกาย

1. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือไม่

- ( ) ออกกำลังกาย โปรรอบ  
 ( ) วิ่ง ( ) เดิน ( ) เต้นแอโรบิก ( ) ขี่จักรยาน  
 ( ) อื่นๆ (ระบุ).....  
 ( ) ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ข้ามไปตอบข้อ 5)

สาเหตุที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

- ( ) ขี้เกียจ ( ) ไม่มีเวลา  
 ( ) ไม่มีสถานที่/อุปกรณ์ ( ) อื่นๆ (ระบุ).....

2. ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้งท่านใช้เวลาเฉลี่ยเท่าใด

- ( ) น้อยกว่า 30 นาที ( ) 30 นาทีขึ้นไป

3. ในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากี่ครั้ง

- ( ) น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ( ) 3 ครั้ง/สัปดาห์  
 ( ) มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์

4. การประกอบอาชีพของท่านส่วนใหญ่ใช้แรงกายหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

- ( ) ไม่ได้ออกแรง ส่วนใหญ่นั่งหรือยืน  
 ( ) ได้ออกแรงบ้าง แต่ไม่ถึงกับเหนื่อย  
 ( ) ได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อย

5. การทำงานบ้านหรืองานอดิเรกของท่านมีการใช้แรงกายหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

- ( ) ไม่ได้ออกแรง ส่วนใหญ่นั่งหรือยืน  
 ( ) ได้ออกแรงบ้าง แต่ไม่ถึงกับเหนื่อย

( ) ได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อย

### 3.3 ด้านความเครียด (ในระยะ 2 เดือนที่ผ่านมา)

ด้านความเครียดและการจัดการความเครียด				
อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก	เป็นประจำ	เป็นบ่อยๆ	บางครั้ง	ไม่เคย
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิดหรือรำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะมีอาการตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. รู้สึกไม่มีความสุขหรือเศร้าหมอง				
7. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
8. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
9. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
10. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
11. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
12. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
13. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
14. ปวดเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่				
15. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย				

16.มีนงงหรือเวียนศีรษะ				
17.ความสุขทางเพศลดลง				

### ภาคผนวก ค.

#### คู่มือเทคนิคการเก็บรวบรวมข้อมูลการตรวจร่างกายของ แบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ก่อนการตรวจร่างกาย ให้ซักถามผู้รับบริการถึงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ คาเฟอีนหรือการรับประทานยาใดๆในช่วง 30 นาทีก่อนหน้าให้สอบถามความเห็นจากพยาบาลวิชาชีพหรือผู้วิจัยก่อนสัมภาษณ์เนื่องจากอาจมีผลให้ค่าความดันโลหิตที่ได้สูงกว่าปกติและนัดช่วงเวลาการวัดความดันโลหิตใหม่ในภายหลัง สำหรับผู้ที่ไม่มีประวัตินี้ ให้วัดความดันโลหิตและตรวจร่างกายด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คำนวณค่าดัชนีมวลกาย วัดเส้นรอบเอว และตรวจระดับน้ำตาลในเลือดบริเวณปลายนิ้วมือ ดังนี้

#### 2.1 การวัดความดันโลหิต มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

2.1.1 ตรวจสอบสิ่งแวดล้อมก่อนวัดความดันโลหิต โดยเลือกสถานที่ที่สงบเงียบและให้กลุ่มตัวอย่างถ่ายปัสสาวะก่อนวัด

2.1.2 ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวัดความดันโลหิตชนิดปรอทและหูฟังทุกครั้งก่อนใช้งาน

2.1.3 ใช้เทคนิคเดียวกันทุกครั้งในการวัด ดังนี้

- ให้กลุ่มตัวอย่างนั่งพักในท่าที่สบายอย่างน้อย 5 นาทีไม่พูดคุยขณะวัด

ความดันโลหิต วางเครื่องวัดความดันโลหิตระดับเดียวกับหัวใจ ไม่ว่าจะกลุ่มตัวอย่างจะอยู่ท่าใดก็ตาม

- เลือกขนาดของคัพให้ถูกต้องกับขนาดแขนของผู้ถูกวัด หากผู้ถูกวัดมีแขน

ใหญ่หรือรูปร่างอ้วนให้ใช้คัพขนาดใหญ่กว่ามาตรฐานเสมอ หากแขนมีขนาดเล็กให้เลือกใช้คัพขนาดเล็กที่เหมาะสม

- วางคัพทับบนแขนให้พอดี โดยคัพอยู่สูงเหนือศอก 1 นิ้ว

- พันคัพพอดีไม่หลวมหรือแน่นเกินไป

- คลำชีพจรบริเวณข้อพับแขนด้านในตรงตำแหน่งเส้นเลือดที่เต้นแรงที่สุด

- เปิดหูฟังด้านที่จะใช้งาน แล้ววางหูฟังทับบนตำแหน่งชีพจรที่คลำได้

- หมุนเกลียวลูกยางให้แน่นบีบลูกยางให้ลมเข้าคัพไปจนถึงประมาณ 180-200 มิลลิเมตร  
ปรอท

- ปลอ่ยปรอทลงช้า ด้วยความเร็ว 2 – 4 มิลลิเมตรปรอท/วินาที อ่านสเกลทันทีที่ได้ยินเสียง  
ตุบแรก ใช้เสียงหายเป็นหลักและอ่านเสียงสุดท้ายก่อนที่เสียงจะหายไป สำหรับความดันโลหิตตัวล่างไม่ใช่  
เสียงเปลี่ยนและดูตัวเลขให้ละเอียด ระดับสายตาอยู่ระนาบเดียวกันกับตัวเลข วัด 2 – 3 ครั้งห่างกัน 2 นาที  
และหาค่าเฉลี่ย

- ในการวัดความดันโลหิตครั้งแรก ให้วัดทั้ง 2 แขน

## 2.2 การชั่งน้ำหนัก มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.2.1 ให้ใช้เครื่องชั่งน้ำหนักชนิดยืนแบบสปริงทุกครั้งที่ได้ไปเก็บข้อมูล เนื่องจาก  
สะดวกในการเคลื่อนย้าย(ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องชั่งน้ำหนักด้วยการประเมินความเที่ยงตรงจากตุ้ม  
น้ำหนักมาตรฐาน 5 กิโลกรัมทุกครั้งก่อนให้ อสม. ไปและชั่งน้ำหนักจะปรับสเกลเครื่องชั่งให้เป็นศูนย์)

2.2.2 ใช้เทคนิคการชั่งน้ำหนักเพื่อให้ได้ค่าที่ใกล้เคียงความจริงมากที่สุดโดย 1) ไม่ชั่งน้ำหนัก  
หลังจากกลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารอิ่มทันทีและ 2) ให้กลุ่มตัวอย่างยืนกลางเครื่องชั่งโดยไม่แตะต้องสิ่ง  
ใด ถอดรองเท้าและขอความร่วมมือในการไม่สวมใส่เสื้อผ้าหนาๆหลายชั้น

## 2.3 การวัดส่วนสูง มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทุกรายอยู่ในวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุมากกว่า 25 ปี ซึ่งเป็นวัยที่หยุดการเจริญเติบโต  
ด้านความสูง ให้จึงวัดความสูงผู้รับบริการเฉพาะครั้งแรกที่ได้ไปเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว กำหนดค่าดัชนีมวล  
กาย และเพื่อให้การวัดได้ค่าที่ใกล้เคียงความจริงมากที่สุดให้ อสม. ได้ปฏิบัติ ดังนี้

2.3.1 ตรวจสอบคุณภาพเครื่องวัดส่วนสูง ก่อนใช้โดยต้องเป็นสายเทปวัดที่ทำด้วยวัสดุที่ไม่  
ยืดมีความยาว 2 เมตรและวัดได้ละเอียด 0.5 เซนติเมตร

2.3.2 ดึงสายเทปกับผนังห้องผิวเรียบ ให้กลุ่มตัวอย่างถอดรองเท้าและถุงเท้า แล้วยืนบน  
พื้นเรียบใกล้ที่วัดส่วนสูง

2.3.3 ตรวจสอบให้เท้าสองข้างของผู้รับบริการขนานกันโดยให้ส้นเท้าหลัง ไหล่และหลัง  
ศีรษะสัมผัสกับผนังที่วัดความสูง

2.3.4 จัดศีรษะของกลุ่มตัวอย่างตั้งตรงขณะวัด แขนปลอ่ยไว้ข้างๆตัวตามสบาย ให้หายใจ  
เข้าลึกๆ แล้วยืนตัวตรงเพื่อช่วยให้กระดูกสันหลังตรง

2.3.5 ให้ อสม. ค่อยๆ กดกระดานเหนือศีรษะลงมาสัมผัสกับจุดบนสุดของศีรษะของกลุ่ม  
ตัวอย่างแล้วอ่านความสูงในระดับสายตา

## 2.4 การวัดเส้นรอบเอว มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.4.1 วัดขนาดของเส้นรอบเอวหลังรับประทานอาหารเสร็จ

2.4.2 หาดำแหน่งขอบบนสุดของกระดูกเชิงกราน

2.4.3 ใช้สายวัดวัดรอบพุงที่ขอบกระดูกเชิงกราน โดยให้สายวัดผ่านขอบบนของกระดูกเชิงกรานทั้ง 2 ข้าง และอยู่ในแนวขนานกับพื้น

**2.5 การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดจากบริเวณปลายนิ้วมือ** เครื่องมือที่ใช้ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดบริเวณปลายนิ้วมือ คือ Gluco DR super sensor (Fasting value : 70-110 mg/dl หรือ 3.9-6.1 mmol/l) มีขั้นตอนการตรวจดังต่อไปนี้

2.5.1 ตรวจสอบว่าผู้ใช้บริการงดน้ำและอาหารอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง

2.5.2 นวดบริเวณนิ้วมือที่ต้องการเจาะเบาๆ 2-3 นาที

2.5.3 นำปากกาที่เจาะเลือดเจาะบริเวณด้านข้างของนิ้วมือ

2.5.4 บีบเลือดบริเวณปลายนิ้วมือที่เจาะลงบนแผ่น (Strip)

2.5.5 ให้สอดแผ่นเข้าไปในเครื่องรอประมาณ 5 วินาที เครื่องจะอ่านผล

2.5.6 ใช้สำลีแห้งกดบริเวณที่เจาะเลือดเสร็จอย่างน้อย 5-10 นาที



	<b>ภาคผนวก ง.</b>
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	
<b>ชื่อ – สกุล</b>	นางพัชรินทร์ วิณโรจน์
<b>วัน เดือน ปีเกิด</b>	17 กันยายน 2518
<b>ที่อยู่ปัจจุบัน</b>	172 หมู่ที่ 6 บ้านสมสนุก ตำบลท่าสะอาด อำเภอเชกา จังหวัดหนองคาย
<b>ประวัติการศึกษา</b>	
พ.ศ. 2540	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ (ระดับต้น) วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนีพุทธชินราช พิษณุโลก
พ.ศ. 2549	พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์
<b>ประวัติการทำงาน</b>	
พ.ศ. 2540 - 2545	พยาบาลประจำการหอผู้ป่วยสูติ-นรีเวช โรงพยาบาลวิเชียรบุรี อำเภอ วิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์
พ.ศ. 2545 – 2551	พยาบาลประจำการงานผู้ป่วยนอก กลุ่มงานเวชปฏิบัติชุมชน สถานี อนามัยตำบลโคกปรัง อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์
พ.ศ. 2551 – ปัจจุบัน	พยาบาลประจำการงานผู้ป่วยนอก กลุ่มงานเวชปฏิบัติชุมชน สถานี อนามัยตำบลท่าสะอาด ตำบลท่าสะอาด อำเภอเชกา จังหวัดหนองคาย