

บรรณานุกรม

- กนลรัตน์ ปานทอง. (2547) ผลของการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองป่าบุญมีต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่) สงขลา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2546) คู่มือดูแลตนเองเบื้องต้นเรื่องเบาหวาน “รู้ทันเบาหวาน”. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป) คู่มือการดูแลตนเองเบื้องต้นเรื่องเบาหวาน. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : http://nongbuadang.com/index.php?option=com_content&view=article&id=5&Itemid=10 (20 มกราคม 2556)
- กัญญา สุขะมั่ง. (2551) ผลของโปรแกรมสร้างเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิตร สิทธิอมร และคณะ. (2543) Clinical practice guideline : การจัดทำและนำไปใช้. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล.
- ชุมศักดิ์ พงษ์พานิช และคณะ. (2548) 10 โรคคุกคามคนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ไกล่หมอ.
- ชิกนีย์ เฮเลน. (2552) “ไขมันทรานส์น่ากลัวแค่ไหน” Readers Digest สรรสาร. 4 (2) หน้า 124-131.
- ดวงกมล ลีจันทร์. (2554) คนไทยทำอะไร เมื่อเครียด. บทความงานระบาดวิทยาสุขภาพจิต สำนักสุขภาพจิตสังคม. กรมสุขภาพจิต : นนทบุรี.
- นวพร ไพรวลัยสถาพร. (2554) ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งงต่อระดับน้ำตาลในเลือดและความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ ส.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปกาสิต โอวาทกานนท์. (2554) “ผลการดูแลรักษาเบาหวานและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลทรายมูล” ศรีนครินทร์เวชสาร. 26 (4) หน้า 339-349.
- ปิ่นตรีย์ คุ่มสุข. (2552) ผลของโปรแกรมควบคุมอาหารที่บ้านในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ต่อระดับน้ำตาลในเลือดและพฤติกรรมการควบคุมอาหาร. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน) นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ปิติพร รัตนทวีบุญ. (ม.ป.ป) **ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา :
<http://www.diabetesthai.com/diabetes-education/> (20 มกราคม 2556)
- ปิยะมิตร ศรีธรา. (2552) **ไขมันปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา :
http://www.thailheart.org/pdf/lesson4_2.pdf (20 มกราคม 2556)
- พูนทรัพย์ สมกล้า. (2552) **ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยการใช้อย่างยืดต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ) ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พองคำ ตีลกสกุลชัย. (2552) **การปฏิบัติการพยาบาลตามหลักฐานเชิงประจักษ์ : หลักการและ วิธีปฏิบัติ (Evidence-based Nursing : Practice and Method)**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : พรีวัน.
- มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ. (2553) **อุ่นใจใกล้บ้าน**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ.
- รัชนีกร ราชวัฒน์. (2550) **ผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะต่อความเครียดและ ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาล เวชปฏิบัติชุมชน) ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รัฐพล เวทสรณสุธี และคณะ. (2553) **ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้**. รายงานวิจัยโรงพยาบาล ศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี. หน้า 1-21.
- ลักขณา สรีวัฒน์. (2549) **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- เลิศมณฑน์ฉัตร อัครวาทีน. (2554) “พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน : กรณีศึกษาผู้ป่วย ตำบลม่วงงาม อำเภอสายบุรี จังหวัดสระบุรี” วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ วิทยาลัยการณ ในพระบรมราชูปถัมภ์. 5 (1) : มกราคม – เมษายน.
- วรรณภา ศรีธัญรัตน์. (2551) **นวัตกรรมและการพัฒนานวัตกรรมการพยาบาลผู้สูงอายุ**. ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา
- วิรัตน์ ทองรอด. (2554) “ยารักษาโรคเบาหวาน” นิตยสารหมอชาวบ้าน. 381 หน้า 56-59.
- สภาการพยาบาล. (2551) **พระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ พ.ศ. 2528 และที่แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2540 กฎหมายที่เกี่ยวข้อง และข้อบังคับสภาการพยาบาลว่าด้วยข้อจำกัดและเงื่อนไขในการประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ พ.ศ. 2550**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : http://www.tnc.or.th/files/2010/06/act_of_parliament-211/_1692.pdf (กรกฎาคม 2557)

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สมจิต หนูเจริญกุล. (2553) การปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง : บูรณาการสู่การปฏิบัติ.
กรุงเทพมหานคร : สภาการพยาบาล.
- สมพงษ์ สุวรรณวลัยกร. (2551) ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.vcharkarn.com/varticle/36790> (20 มกราคม 2556)
- สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2554) แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2554.
กรุงเทพมหานคร : ศรีเมืองการพิมพ์.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2554) “รายงานการสำรวจ สภาวะสุขภาพประชาชนไทย” วารสารสาระสุขภาพ. 4 (25) หน้า 19–23.
- สำนักกระบวนวิชา กรมควบคุมโรค. (2550) “รายงานการเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” วารสารรายงานโรคเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา. 38 (26) หน้า 453–467.
- _____. (2555) “รายงานการเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” วารสารรายงานโรคเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา. 43 (17) หน้า 257-272.
- สุทิน ศรีอัฐภาพร และวรรณิ นิธิยานันท. (2548) คู่มือประกอบการให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน.
กรุงเทพมหานคร : เรียบเรียงแสงการพิมพ์.
- สุพัฒน์ สุกมลสันต์. (2547) “การวิเคราะห์ข้อทดสอบแบบอัตโนมัติรายข้อ” วารสารภาษาปริทัศน์. (21) หน้า 44-55.
- สุพัตรา ศรีวิชิชากร. (2555) การจัดการโรคเรื้อรังในชุมชน. สำนักงานวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน กรุงเทพมหานคร : ที คิว พี.
- สุภัทร ชูประดิษฐ์. (2550) พฤติกรรมสุขภาพ. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://gotoknow.org/blog/wellness/22590>. (5 มกราคม 2556)
- สุวรรณ จันท์ประเสริฐ. (2550) “การสร้างมาตรฐานการพยาบาลเพื่อการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน สำหรับพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงาน ณ ศูนย์สุขภาพชุมชน” วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 13 (1) หน้า 1-17.
- เสาวลักษณ์ ศรีตาเกษ และจิรพงศ์ วสุวิภา. (2553) การปรับรูปแบบบริการร่วมกับการใช้แรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน สถานีอนามัยตำบลหัวทุ่ง อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น. ขอนแก่น : รายงานวิจัยวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรขอนแก่น.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- อนุวัฒน์ ศุภชุตีกุล. (2543) **ขั้นตอนการทำกิจกรรมพัฒนาคุณภาพ : รูปแบบสำหรับบริการสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร : ดีไซน์.
- อรรถัย วุฒิเสลา. (2553) **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน จังหวัดมุกดาหาร.** วิทยานิพนธ์ ส.ม. (สาขาการสร้างเสริมสุขภาพ) อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- อรรถรรณ ไตสิงห์. (2547) **แนวคิดและหลักสำคัญในการพยาบาลผู้ป่วย CVT : ประมวลการประชุมพยาบาลแห่งชาติ ครั้งที่ 12 บทบาทภารกิจสู่ความสำเร็จในระบบประกันสุขภาพแห่งชาติ.** กรุงเทพมหานคร : LT เพลส.
- อภาพร เผ่าวัฒนา และคณะ. (ม.ป.ป) **การศึกษาองค์ความรู้และรูปแบบกิจกรรมกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง.** [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://thaincd.com/document/file/download/Paper/manual/downlondno239.pdf> (5 มกราคม 2556)
- Aliha JM et al. (2013) “Group Education and Nurse-Telephone Follow-Up Effects on Blood Glucose Control and Adherence to Treatment in Type 2 Diabetes Patients” **Int J Prev Med.** 4 (7) page 797–802.
- American Diabetes Association. (2005) “Diagnosis and Classifications of Diabetes Mellitus” **Diabetes Care.** 28 page 37-42.
- Bacchi E et al. (2012) “Metabolic Effects of Aerobic Training and Resistance Training in Type 2 Diabetic Subjects” **Diabetes Care.** 35 page 676-682.
- Balducci S et al. (2012) “Supervised Exercise Training Counterbalances the Adverse Effects of Insulin Therapy in Overweight/Obese Subjects With Type 2 Diabetes” **Diabetes Care.** 35 page 39–41.
- Bello AI et al. (2011) “Effects of aerobic exercise on selected physiological parameters and quality of life in patients with type 2 diabetes mellitus International” **Journal of General Medicine.** 4 page 723–727.
- Bosi E et al. (2013) “Intensive Structured Self-Monitoring of Blood Glucose and Glycemic Control in Noninsulin-Treated Type 2 Diabetes” **Diabetes Care.** 36 (10) page 2887-94.
- Craig, J. V. and Smyth, R. L. (Eds). (2002) **The Evidence-based Practice Manual for Nurses, Churchill Livingstone, Edinburgh.**

บรรณานุกรม (ต่อ)

- DIANE K. KING et al. (2010) “Self-Efficacy, Problem Solving, and Social-Environmental Support Are Associated With Diabetes Self-Management Behaviors”
Diabetes Care. 33 (4) page 751–753.
- French, P. (2002) “The development of evidence-based nursing” **Journal of Advanced Nursing.** 29 page 72-78.
- Hamer, S., & Collinson, G. (2005) **Achieving evidence-based practice : A handbook for practitioners (2nd ed.).** Edinburgh, Scotland : Bailliere Tindall
- Hilde Bastiaens et al. (2009) “Supporting diabetes self-management in primary care : Pilot-study of a group-based programmed focusing on diet and exercise”
Primary care diabetes. 3 page 103–109.
- International Diabetes Federation. (2012) “Diabetes Atlas” **Fifth Edition.** page 1-2.
- Jordi salas-salvad et al. (2011) “Reduction in the Incidence of Type2 Diabetes With the Mediterranean Diet” **Diabetes Care.** 9 (34) page 14–19.
- Kashfi SM et al. (2012) “The Effect of Health Belief Model Educational Program and Jogging on Control of Sugar in Type 2 Diabetic Patients” **Journal of Iranian Red Crescent Medical.** 14 (7) page 442-446.
- Kate lorig et al. (2008) “Spanish Diabetes Self-Management With and Without Automated Telephone Reinforcement” **Diabetes Care.** 31 page 408–414.
- Kelley GA, Kelley KS. (2007) “Effects of aerobic exercise on lipids and lipoproteins in adults with type 2 diabetes ; a meta-analysis of randomized-controlled trials” **Public Health.** 9 page 643–655.
- Leah Avery et al. (2012) “Changing Physical Activity Behavior in Type 2 Diabetes”
Diabetes Care. December ; 35 (12) page 2681-2689.
- Ma Y et al. (2009) “A Randomized Clinical Trial Comparing Low-Glycemic Index versus ADA Dietary Education among Individuals with Type 2 Diabetes”
Journal of Nutrition. 24 (1) page 45–56.
- Madelyn L. et al. (2012) “Macronutrients, FoodGroups, and Eating Patterns in the Management of Diabetes” **Diabetic care.** 35 page 343-445.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Maria P & Helen D. (2009) “The role of exercise and nutrition in type II diabetes mellitus management” **Journal of Health Science**. 3 (4) page 216-221.
- Mary C Gannon and Frank Q Nuttall. (2006) “Control of blood glucose in type 2 diabetes without weight loss by modification of diet composition” **Nutrition & Metabolism 2006**. 3 page 16.
- Mayer B. Davidson et al. (2010) “Integrating Nurse-Directed Diabetes Mangement Into a Primary Care Setting” **American journal management care**. 16 (9) page 652-656.
- Melnyk, B.M. & Fineout, E. (2005) **Evidence-Based practice in Nursing and Healthcare : A guide to best practice**. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkin.
- Meng-chuan huang et al. (2010) “Prospective Randomized Controlled Trial to Evaluate Effectiveness of Registered Dietitian–Led Diabetes Management on Glycemic and Diet Control in a Primary Care Setting in Taiwan” **Diabetes Care**. 33 (2) page 233–239.
- Michele Heisler et al. (2010) “Diabetes Control With Reciprocal Peer Support Versus Nurse Care Management” **Annals of Internal Medicine**. 153 (8) page 507-516.
- Michele L et al. (2007) “Glucose Control, Self-Care Behaviors, and the Presence of the Chronic Care Model in Primary Care Clinics” **Diabetes Care**. 30 page 2849–2854.
- Norton et al. (2012) “Exercise training improves fasting glucose control” **Open Access Journal of Sports Medicine**. 3 page 209–214.
- Ozougwu et al. (2013) “The pathogenesis and pathophysiology of type 1 and type 2 diabetes mellitus” **Journal of Physiology and Pathophysiology**. 4 (4) page 46-57
- Parillo M. and Riccardi G. (2004) “Diet composition and the risk of type 2 diabetes : epidemiological and clinical evidence” **British Journal of Nutrition**. 9 (2) page 7–19.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Pearson, A., Field, J. & Jordan. Z. (2007) **Evidence-Based Clinical Practice in Nursing and Health Care**. Singapore : COS printers.
- Pender, N. J. (1996) **Health Promotion in Nursing Practice**. 3 rd ed. New York : Appleton & Lange.
- Rajbharan Yadav, Pramila Tiwari and Ethiraj Dhanaraj. (2008) “Risk factors and complications of type 2 diabetes in Asians” **National Institute of Pharmaceutical Education and Research**. 9 (2) page 8-11.
- Sackett D et al. (2000) **Evidence-based medicine: How to practice and teach EBM (2nd ed.)**. Edinburgh : Churchill Livingstone.
- Senechal M, et al. (2013) “Changes in Body Fat Distribution and Fitness Are Associated With Changes in Hemoglobin A_{1c} After 9 Months of Exercise Training” **Diabetes Care September**. 36 (9) page 2843-2849.
- Singapore Ministry of Health. (2006) **Chronic obstructive pulmonary disease**. [Online] Available : <http://www.guideline.gov>. (November, 16. 2013)
- Soukup, SM. (2000) “The center for advanced nursing practice evidence-based practice model” **Nursing Clinics of North America**. 35 (2) page 301-309.
- Stetler, C. (2001) “Updating the Stetler model of research utilization to facilitate evidence-based practice” **Nursing Outlook**. 49 page 272-279.
- Tasuku Terada. (2013) “Exploring the Variability in Acute Glycemic Responses to Exercise in Type 2 Diabetes” **Journal of Diabetes Research**. 13 page 1-5.
- Tetsuya Kawahara et al. (2008) “Reduced Progression to Type 2 Diabetes From Impaired Glucose Tolerance After a 2-Day In-Hospital Diabetes Educational Program” **Diabetes Care**. 31 page 1949–1954.
- The Joanna Briggs Institute (JBI). (2006) **Systematic reviews – the review process, Levels of evidence**. [Online] Available : <http://www.joannabriggs.edu.au/pubs/approach.php>.
- Thomas, L. & Hotchkiss, R. (2002) “The Evidence -Based guideline. In J. V. Craig & R. L. Smyth, (eds.), **The Evidence-Based Practice Manual for Nurse**” **London : Churchill Living stone**. 187-209.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Unger J. (2007) “Physiologic insulin replacement therapy. In : Unger J, editor. Diabetes Management in Primary Care” **Philadelphia, PA : Wolters Kluwer Lippincott Williams & Wilkins.** page 192–264
- Valerie H. Myers et al. (2013) “Exercise Training and Quality of Life in Individuals With Type 2 Diabetes” **Journal of Diabetes Care.** 36 page 1884-1890
- Van der Heijden et al. (2012) “Testing the effectiveness of a self-efficacy based exercise intervention for inactive people with type 2 diabetes mellitus: design of a controlled clinical trial” **Journal of BMC Public Health.** 12 page 2-8.
- Van Dijk et al. (2012) “Exercise Therapy in Type 2 Diabetes” **Diabetes Care.** 35 page 948–954.
- Warren R et al. (2008) “Effect of a Low-Resource-Intensive Lifestyle Modification Program Incorporating Gymnasium-Based and Home-Based Resistance Training on Type 2 Diabetes Risk in Australian Adults” **Diabetic care.** 31(12) page 2244–2250.
- Woo M-H, et al. (2010) “A Comparative Study of Diet in Good and Poor Glycemic Control Groups in Elderly Patients with Type 2 Diabetes Mellitus” **Korean Diabetes Journal 2010.** 34 page 303-311.
- Yorgi Mavros et al. (2010) “Changes in Insulin Resistance and HbA_{1c} Are Related to Exercise-Mediated Changes in Body Composition in Older Adults With Type 2 Diabetes” **Journal of Diabetes Care.** 36 (8) page 2372-2379.
- Zinman B. (2013) “Newer insulin analogs : advances in basal insulin replacement” **Journal of Diabetes, Obesity and Metabolism.** 15 (1) page 6-10.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

เอกสารรับรอง

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่ 6 ธันวาคม 2556

ชื่อเรื่อง แนวปฏิบัติการจัดการพฤติกรรมด้านอาหารและการออกกำลังกาย
เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ชื่อนักวิจัย/หัวหน้าโครงการ นางสาว นันทวัน ยิ้มประเสริฐ

คณะวิชา/หลักสูตร หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ขอรับรองว่า งานวิจัยดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับประกาศ
เฮลซิงกิ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์อิสยา จันทน์วิทยานุชิต)

รักษาการประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่รับรอง

วันที่ 6 ธันวาคม 2556

เลขที่รับรอง

อ.179/2556

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามการพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาล เพื่อการจัดการพฤติกรรมด้านอาหารและการออกกำลังกาย ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ
() ชาย () หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับน้ำตาลในเลือด (DTX)
วันที่...../...../..... ระดับน้ำตาล (DTX).....มิลลิกรัม / เดซิลิตร

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาล เพื่อการจัดการพฤติกรรมด้านอาหารและการออกกำลังกาย ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้ ถามท่านเกี่ยวกับการจัดการพฤติกรรมด้านอาหารและการออกกำลังกาย ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตาราง

เกณฑ์การให้คะแนน

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| - ปฏิบัติทุกวัน | ปฏิบัติ 7 วัน / สัปดาห์ |
| - ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ | ปฏิบัติ 4 – 6 วัน / สัปดาห์ |
| - ปฏิบัติเป็นบางครั้ง | ปฏิบัติ 1 – 3 วัน / สัปดาห์ |
| - ไม่เคยปฏิบัติ | ปฏิบัติ 0 วัน / สัปดาห์ |

	ปฏิบัติ ทุกวัน	ปฏิบัติ เป็นส่วนใหญ่	ปฏิบัติ เป็นบางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
--	-------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------

การจัดการตนเอง

1. ข้าพเจ้ากินอาหารในปริมาณที่เหมาะสม
กับผู้ป่วยเบาหวาน และเหมาะสมกับการใช้
แรงงานประจำวัน

2. ข้าพเจ้ากินอาหารจิบระหว่างมื้อ

ส่วนที่ 2 (ต่อ)

การจัดการพฤติกรรมด้านอาหาร	ปฏิบัติ ทุกวัน	ปฏิบัติ เป็นส่วนใหญ่	ปฏิบัติ เป็นบางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
3. ข้าพเจ้ากินอาหารที่มีน้ำตาลมาก เช่น น้ำหวาน ผลไม้รสหวานจัด เช่น ทุเรียน มะม่วงสุก ลำไย ลิ้นจี่ ละมุด โดยไม่คำนึงปริมาณที่กิน				
4. ข้าพเจ้ากินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนังไก่ ไช้แดง หอยนางรม ปลาหมึก อาหารทอดต่าง ๆ				
5. ข้าพเจ้ากินอาหารตรงเวลาครบ 3 มื้อ				
6. ข้าพเจ้าทบทวนตนเองในเรื่องการกินอาหารว่ากินมากเกินไป หรือน้อยเกินไป				
การจัดการโดยครอบครัวและชุมชน				
1. ครอบครัวปรุงอาหารโดยลดรสหวาน				
2. ครอบครัวประกอบอาหารโดยลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนังไก่ ไช้แดง หอยนางรม ปลาหมึก อาหารทอดต่าง ๆ				
3. ครอบครัวลดอาหารว่างระหว่างมื้อ เช่น ขนมปังหน้าหมู ขนมปังสังขยา สาकुไส้หมู ข้าวเกรียบปากหม้อ ขนมจีบ				
4. ครอบครัวรับประทานผลไม้รสไม่หวาน เช่น ฝรั่ง ชมพู แอปเปิ้ล				
5. ครอบครัวสนับสนุนการปรุงอาหารเอง แทนการซื้ออาหารมารับประทาน				
การจัดการโดยทีมสุขภาพ				
			ได้รับ	ไม่ได้รับ
1. ข้าพเจ้าได้รับความรู้ด้านอาหารผู้ป่วยเบาหวานจากทีมสุขภาพ				
2. ข้าพเจ้าได้รับการเยี่ยมบ้านจากทีมสุขภาพเพื่อให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องอาหารโรคเบาหวาน				
3. ข้าพเจ้าได้รับการติดต่อทางโทรศัพท์เพื่อประเมินผลการให้ความรู้เรื่องอาหารผู้ป่วยเบาหวานจากทีมสุขภาพ				

ส่วนที่ 2 (ต่อ)

การจัดการพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย	ปฏิบัติ ทุกวัน	ปฏิบัติ เป็นส่วนใหญ่	ปฏิบัติ เป็นบางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
การจัดการตนเอง				
1. นอกจากการทำงานบ้านและงานประจำแล้ว ข้าพเจ้าได้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที เช่น รำไม้พลอง เคลื่อนไหวไทยซึ้ง แอโรบิก โยคะ				
2. ข้าพเจ้าออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ภูบ้าน รดน้ำต้นไม้ ทำสวน เดินต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที				
การจัดการโดยครอบครัวและชุมชน				
1. ครอบครัวช่วยทำอุปกรณ์ ซื่ออุปกรณ์การออกกำลังกาย				
2. ครอบครัวไปออกกำลังกายเป็นเพื่อน				
3. ครอบครัวกระตุ้น สนับสนุน ให้ออกกำลังกาย				
การจัดการโดยทีมสุขภาพ				
1. ข้าพเจ้าได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานจากทีมสุขภาพ			ได้รับ	ไม่ได้รับ
2. ข้าพเจ้าได้รับการเยี่ยมบ้านจากทีมสุขภาพเพื่อให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน				
3. ข้าพเจ้าได้รับการติดต่อทางโทรศัพท์เพื่อประเมินผลการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานจากทีมสุขภาพ				

ภาคผนวก ค
การจัดการพฤติกรรมด้านอาหาร โดยการจัดการตนเอง

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
1. Parillo M. and Riccardi G. (2004)	Diet composition and the risk of type2 diabetes : epidemiological and clinical evidence	การทบทวนวรรณกรรม	การทบทวนวรรณกรรม	การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านอาหารที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด 63 เรื่อง	s	-	-	-	-	
2. รัฐพล เวทสรณสุธี และคณะ (2553)	ความเชื่อด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้	จำนวน 162 ราย	3 เดือน	วิจัยเชิงบรรยาย 1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ รายได้ ระยะเวลาการเจ็บป่วย และข้อมูลด้านสุขภาพ	s	-	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
				<p>2. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การบริโภคอาหารสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ ส่วนที่ 1 เป็นสัมภาษณ์ถึงพฤติกรรม การบริโภคอาหารทั่วไป จำนวน 5 ข้อ และส่วนที่ 2 การเป็นการวัดความถี่ในการบริโภคอาหารตามหมวดในธงโภชนาการ จำนวน 24 ข้อ ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ</p> <p>3. แบบสัมภาษณ์ความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ มีจำนวนข้อคำถาม รวม 20 ข้อ โดยมีคำถามครอบคลุมความเชื่อด้านสุขภาพทั้ง 6 ด้าน</p>						

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
3. Ma Y, et al. 2009	ผลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ได้รับการควบคุมอาหารจากสมาคมโรคเบาหวานต่อระดับน้ำตาลในเลือด	288 คน	6 เดือน ถึง 12 เดือน	วิจัยแบบทดลอง โปรแกรมการศึกษา โดยทำการแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีระยะเวลา 6 เดือน ถึง 12 เดือน กลุ่มทดลอง ได้รับการดูแลตามโปรแกรม ได้แก่ การควบคุมอาหารจากสมาคมโรคเบาหวาน American Diabetes Association (ADA) และวัดค่าน้ำตาลในเลือดวัดโดยใช้ค่าระดับน้ำตาลสะสม	-	S	S	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1 C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
4. Madelyn L, et al. 2012	Macronutrients, Food Groups, and Eating Patterns in the Management of Diabetes	การทบทวนวรรณกรรม	การทบทวนวรรณกรรม	ทบทวนวรรณกรรม 1. การรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำมีผลต่อทำให้ระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง 2. การรับประทานอาหารเส้นใยในปริมาณปานกลาง (4-19g) ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง 3. การรับประทานอาหารไขมันอิ่มตัว ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีเพิ่มขึ้น 4. การรับประทานอาหารโปรตีนเน้น ปลาที่มีโอเมก้าสูง ผลไม้ และผักใบเขียว ทำให้ควบคุมน้ำตาลในเลือดเป็นปกติ	S	-	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
5. Meng-Chuan Huang, et al. 2010	ประสิทธิภาพของการควบคุมอาหารในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2	154 คน	12 เดือน	วิจัยแบบทดลองโปรแกรมการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 154 คน กลุ่มควบคุม 79 คน กลุ่มทดลอง 75 คน คลินิกเบาหวานในประเทศไทยได้หวั่นกลุ่มทดลองได้รับความรู้ในการดูแลตนเองในโรคเบาหวานทุก ๆ 3 เดือนต่อเนื่อง 12 เดือน ร่วมกับการรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตต่ำพบว่าทำให้ระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง	-	S	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
6. Jordi Salas-Salvad, et al. 2011	การลดอุบัติการณ์การกำเริบของโรคในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ด้วย การรับประทานอาหารประเภทมังสวิรัต	418 คน	6 เดือน	วิจัยแบบทดลองโปรแกรมการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 418 คน กลุ่มทดลองที่ได้รับประทานอาหารประเภทมังสวิรัต และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับอาหารประเภทมังสวิรัต	S	-	-	-	-	
7. Woo M-H, et al. 2010	การศึกษาเปรียบเทียบอาหารที่เหมาะสมในกลุ่มควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2	48 คน	July 2005 and October 2005	วิจัยแบบ cross-sectional, randomized group โปรแกรมการศึกษา กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน กลุ่มควบคุมเบาหวานที่ดี 18 คนและกลุ่มควบคุมเบาหวานไม่ดี 30 คน การวัดดัชนีมวลกายวัดระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือดน้ำตาลในกระแสเลือดและวัดไขมันใต้ผิวหนัง	S	S	S	S	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
8. Mary C Frank Q (2006)	Control of blood glucose in type 2 diabetes without weight loss by modification of diet composition	การทบทวน วรรณกรรม	5 สัปดาห์	การทบทวนวรรณกรรม การรับประทานอาหารที่มี คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน มีผลต่อการควบคุมระดับ น้ำตาลในกระแสเลือด ระยะยาว และมีผลต่อ ระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาล ในเลือด แต่อาหารไขมัน ไม่มีผลต่อระดับน้ำตาล ในเลือดสูง	S	S	-	-	-	

ภาคผนวก ง
การจัดการพฤติกรรมด้านอาหาร โดยทีมสุขภาพ

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
1. ปิ่นทรีย์ คุ้มสุข (2552)	ผลของ โปรแกรมควบคุม อาหารที่บ้าน ในผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 ต่อระดับ น้ำตาลในเลือด และพฤติกรรม การควบคุมอาหาร	76 คน	12 สัปดาห์	วิจัยแบบกึ่งทดลอง โปรแกรมการศึกษากลุ่ม ทดลองได้รับการดูแลโดย พยาบาลที่สถานีอนามัย โดย การชี้แนะและให้ความรู้เรื่อง โรค และการเยี่ยมบ้าน เพื่อให้ความรู้ฝึกทักษะ เพิ่มเติม ประเมินพฤติกรรม การควบคุมอาหาร สนับสนุนครอบครัวในการ ดูแลและให้กำลังใจและ สร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อพัฒนา ศักยภาพในการควบคุม อาหาร กลุ่มควบคุมได้รับการ การดูแลแบบปกติ	-	S	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
2. Kate Lorig, et al. 2008	โปรแกรมการดูแลตนเองโดย การเสริมแรงทางโทรศัพท์ ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2	533 คน	6 เดือน	วิจัยแบบทดลองโปรแกรม การศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 533 คน กลุ่มทดลองที่ได้รับการเสริมแรงทางโทรศัพท์เกี่ยวกับการรับประทานอาหารการออกกำลังกายการตรวจเท้าเป็นระยะเวลา 6 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการเสริมแรง	-	S	-	-	-	
3. Hilde Bastiaens, et al. 2009	โปรแกรมการสนับสนุนการดูแลตนเองโดยเน้นที่การออกกำลังกายและ การรับประทาน อาหารในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่	44 คน	18 เดือน	วิจัยแบบทดลองโปรแกรม การศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 44 คนกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม การสนับสนุนการดูแลตนเอง	-	S	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
				โดยเน้นที่การออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร โดยบุคลากร ทางด้านสุขภาพ ได้แก่ พยาบาล นักโภชนาการ แพทย์ และนักจิตวิทยา ในระยะเวลาทั้งหมด 18 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการสนับสนุน การดูแลตนเอง						

ภาคผนวก จ
การจัดการพฤติกรรมด้านอาหาร โดยสิ่งแวดล้อม

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
1. เสาวลักษณ์ ศรีตาเกษ และจิรพงศ์ วสุวิภา (2553)	การใช้รูปแบบบริการร่วมกับการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน สถานีนอนมัย ต่าบลหัวทุ่ง อำเภอลพ จังหวัดขอนแก่น	60 คน	3 เดือน	วิจัยแบบกึ่งทดลอง โปรแกรมการศึกษาผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ในกลุ่มทดลองจัดให้มีกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 3 ครั้ง แต่ละครั้งใช้ระยะเวลาห่างกัน 4 สัปดาห์ มีกลุ่มเพื่อนผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานด้วยกันซึ่งสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี เป็นผู้ทำหน้าที่ให้แรงสนับสนุนทางสังคมสำหรับการการเก็บข้อมูลก่อนและหลัง	S	-	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
2. Diane K. King, et al. 2013	สมรรถนะในการดูแลตนเอง การแก้ปัญหา การสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2	463 คน	ไม่ระบุ	วิจัย randomized trial โปรแกรมการศึกษากลุ่มตัวอย่างได้ถูกประเมิน 1. สมรรถนะในการดูแลตนเอง (Lorig's 8-item Diabetes Self-Efficacy Scale) 2. การแก้ปัญหา (Diabetes Problem-Solving Scale of Hill-Briggs) 3. การสนับสนุนทางสังคม (11 items จาก Patient Assessment of Chronic Illness Care (PACIC) จากเพื่อน ครอบครัว และชุมชน เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา	S	S	-	S	-	

ภาคผนวก ฉ

การจัดการพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยการจัดการตนเอง

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
1. กนลรัตน์ ปานทอง (2547)	ผลของการออกกำลังกาย โดยวิธีรำไม้พลอง ป่าบุญมีต่อการลดระดับ น้ำตาลในเลือดของ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2	94 คน	8 สัปดาห์	วิจัยแบบกึ่งทดลอง โปรแกรมการศึกษากลุ่ม ตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการวัดระดับน้ำตาล ในเลือด 2 ครั้ง ในตอนเช้า และทำแบบสอบถามก่อน การตรวจวัดระดับน้ำตาล ในเลือด ในกลุ่มทดลองได้ เข้ารับการออกกำลังกาย โดยวิธีไม้พลอง 45 นาที หลังจากได้วัดระดับน้ำตาล ในเลือดครั้งที่ 1 ก่อนการ ออกกำลังกาย วัดแบบ สัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป	S	-	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
2. รัชนิกร ราชวัฒน์ (2550)	ผลของการใช้ โปรแกรมสร้าง เสริมสุขภาพด้วย โยคะต่อ ความเครียดและ ระดับน้ำตาลใน เลือดของผู้ป่วย เบาหวานชนิดที่ 2	50 คน	12 สัปดาห์	วิจัยแบบกึ่งทดลอง โปรแกรมการศึกษากลุ่ม ตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 ราย โดยวัด 1. แบบประเมินความเครียด 2. เครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาล เกาะเม็ดเลือดแดง	-	S	-	-	-	
3. นวพร ไพรวลัย สถาพร (2554)	ผลของโปรแกรม การสร้างเสริม สุขภาพด้วยสมาธิ เคลื่อนไหว ไทยซึ่งก่ตอระดับ น้ำตาลในเลือด และความเครียด ของผู้ป่วย โรคเบาหวาน ชนิดที่ 2	60 คน	4 สัปดาห์	วิจัยแบบกึ่งทดลอง โปรแกรมการศึกษากลุ่ม ตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 ราย มาจับคู่ 5 ด้าน คือ เพศ อายุ ระดับน้ำตาลในเลือด ระยะเวลาที่เป็นโรคเบาหวาน และไม่มีภาวะแทรกซ้อน โดย วัดผลก่อนและหลังกาทดลอง มีแบบสอบถามข้อมูลส่วน บุคคล	S	-	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
				แบบสอบถามข้อมูลสุขภาพ สอบถามความเครียดแบบ บันทึกระดับน้ำตาลในเลือด และเครื่องตรวจระดับน้ำตาล ในเลือด						
4. Warren R et, al. 2008	โปรแกรมการ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมโดยการ ออกกำลังกายด้วย ตนเองที่บ้าน ใน ผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อ โรคเบาหวานชนิด ที่ 2 ใน ออสเตรเลีย	122 คน	1 – 6 สัปดาห์	วิจัยแบบกึ่งทดลองโปรแกรม การศึกษากลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม มีระยะเวลา การจัดการโปรแกรมดังนี้ 1. การจัดการโปรแกรม การดูแลตนเอง 1-6 สัปดาห์ การให้ความรู้ในการแก้ปัญหา การตัดสินใจการตั้งเป้าหมาย การปรับเปลี่ยนอารมณ์รับรู้ ประโยชน์ในการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อ ดูแลตนเองในการลดภาวะ น้ำตาลในเลือด	S	-	S	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
				<p>2. โปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน และโรงยิม สัปดาห์ที่ 7 – 18 รวม 12 สัปดาห์ ออกกำลังกาย 150 นาที/สัปดาห์</p> <p>3. การดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ที่ 19 – 52 รวม 33 สัปดาห์</p>						
5. Kelley G. A. and Kelley K. S.	โปรแกรมการออกกำลังกายแอโรบิกต่อระดับไขมันและไลโปโปรตีนในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2	112 คน	12 สัปดาห์	<p>วิจัยแบบทดลอง</p> <p>โปรแกรมการศึกษากลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีจำนวน 15 คน ชาย 8 คน หญิง 7 คน</p> <p>โปรแกรมการออกกำลังกายได้แก่</p>	S	-	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
				1. วัดระดับน้ำตาล ก่อน และหลังการออกกำลังกาย 2. ออกกำลังกาย 5 วัน ต่อ สัปดาห์ ต่อเนื่องระยะเวลา 30 – 60 นาที นานต่อเนื่อง 12 สัปดาห์						
6. Tasuku Terada (2013)	การออกกำลังกายต่อระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2	15 คน	12 สัปดาห์	วิจัยแบบกึ่งทดลอง โปรแกรมการศึกษากลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน 15 คน โปรแกรมการออกกำลังกาย ได้แก่ วัดระดับน้ำตาล ก่อน และหลังการออกกำลังกาย 5 วัน ต่อสัปดาห์ ต่อเนื่อง ระยะเวลา 30 - 60 นาที นาน 12 สัปดาห์	S	-	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
7. Bacchi E, et al. 2012	ผลของระบบเผาผลาญในร่างกายในคนที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกในผู้ป่วยที่มีโรคเบาหวานชนิดที่ 2	40 คน	4 เดือน	วิจัยแบบทดลองโปรแกรมการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน กลุ่มทดลองออกกำลังกายแบบแอโรบิก 3 วัน/สัปดาห์ วันละ 60 นาที ต่อเนื่องนาน 4 เดือน ควบคุมโดยผู้เชี่ยวชาญในการออกกำลังกายที่ the Fitness Centre of the Exercise and Sport Science School of Verona University	-	S	-	-	-	
8. Senechal M, et al. 2013	ผลของการออกกำลังกายต่อระดับค่าค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2	201 คน	9 เดือน	วิจัยแบบทดลองโปรแกรมการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 201 คน กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยเบาหวานได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิก						

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
				หลังจาก 9 เดือน หลังจาก นั้นวัดดัชนีมวลกาย วัด ระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด น้ำตาลในกระแสเลือด และ วัดไขมันใต้ผิวหนัง						
9. Yorgi Mavros, et al. 2013	การศึกษาการออกกำลังกาย ต่อภาวะดื้อต่ออินซูลิน และระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาล ในเลือด ในผู้ป่วย เบาหวานชนิดที่ 2	103 คน	12 เดือน	วิจัยแบบทดลองโปรแกรม การศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 103 คน กลุ่ม ตัวอย่างได้รับโปรแกรม การออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อ สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 12 เดือน หลังจากนั้น วัดดัชนีมวลกาย วัดระดับ ค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด และภาวะดื้อต่ออินซูลิน	-	S	-	S	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
10. Leah Avery, et al. 2012	พฤติกรรม การออกกำลังกาย ในผู้ป่วยเบาหวาน ชนิด ที่ 2	17 เรื่อง	systematic review	systematic review of randomized controlled trials (RCTs) โปรแกรม การศึกษา การทบทวนวรรณกรรมโปรแกรม การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 17 เรื่อง เกี่ยวกับพฤติกรรม และเทคนิคการออกกำลังกาย มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาล ในกระแสเลือดระยะยาว และ มีผลต่อระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาล ในเลือด	S	S	-	-	-	
11. Bello Al, et al. 2011	ผลของการออกกำลังกายแอโรบิก ต่อคุณภาพชีวิต ในผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2	18 คน	8 สัปดาห์	วิจัยแบบทดลองโปรแกรม การศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 9 คน และกลุ่มทดลอง 9 คน กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม การออกกำลังกาย	S	S	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
				แบบแอโรบิก ครั้งละ 30 นาที จำนวน 3 ครั้ง/สัปดาห์ นาน 8 สัปดาห์ หลังจากนั้นวัดระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด น้ำตาลในกระแสเลือด และแบบวัดคุณภาพชีวิต						
12. Van Dijk, et al. 2012	ผลของการออกกำลังกายต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2	30 คน	6 เดือน	วิจัยแบบทดลองโปรแกรมการศึกษา กลุ่มตัวอย่าง 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 16 คน และกลุ่มทดลอง 14 คน กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย รวมทั้งหมด 30-60 นาที ต่อวัน การได้รับคำแนะนำการรับประทานตาม American Diabetes Association dietary ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการออกกำลังกายและไม่ได้รับการให้	S	-	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
				คำแนะนำในการรับประทาน อาหาร หลังจากนั้น วัดระดับ น้ำตาลในกระแสเลือดทั้งสอง กลุ่ม						
13. Valerie H. Myers, et al. 2013	ผลของการออกกำลังกาย ต่อคุณภาพชีวิตใน ผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2	262 คน	9 เดือน	วิจัยแบบทดลองโปรแกรม การศึกษาผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 262 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ควบคุม 89 คน และกลุ่ม ทดลอง 173 คน กลุ่มทดลองที่ ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย แบบแอโรบิก ครั้งละ 30 นาที จำนวน 3 ครั้ง/สัปดาห์ นาน 9 เดือน หลังจากนั้นวัดระดับ ค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด น้ำตาล ในกระแสเลือด และแบบวัด คุณภาพชีวิต World Health Organization quality of lifequestionnaire (WHOQoL-BREF)	S	S	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
14. Norton, et al. 2012	ผลของการออกกำลังกายต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด	575 คน	40 วัน	วิจัยแบบทดลองโปรแกรมการศึกษาผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 575 คน กลุ่มตัวอย่างได้ถูกวัดระดับน้ำตาลในกระแสเลือดก่อนและหลังการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย ครั้งละ 30 นาที จำนวน 3 ครั้ง/สัปดาห์ นาน 40 วัน หลังจากนั้นวัดระดับน้ำตาลในกระแสเลือด	S	-	-	-	-	
15. Balducci S, et al. 2012	ผลของการออกกำลังกายต่อภาวะน้ำหนักเกินในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2	73 คน	6 เดือน	วิจัยแบบทดลองโปรแกรมการศึกษา ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 73 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 36 คน และกลุ่มทดลอง 37 คน กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย	S	S	S	S	S	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
				แบบแอโรบิกพร้อมได้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความรู้การดูแลตนเอง กลุ่มควบคุมได้ได้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความรู้การดูแลตนเองเพียงอย่างเดียวหลังจากนั้น วัดระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด น้ำตาลในกระแสเลือด						
16. Kashfi, et al. 2012	โปรแกรมแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและการวิ่งเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2	92 คน	3 เดือน	วิจัยแบบกึ่งทดลองโปรแกรมการศึกษาผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 92 คน ผู้ป่วยเบาหวานแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ควบคุม 45 คน และกลุ่มทดลอง 47 คน กลุ่มทดลองการออกกำลังกายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้งและแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด กลุ่มควบคุมไม่ได้รับ	S	S	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
17. Maria Helen, 2009	The role of exercise and nutrition in type II diabetes mellitus management	ทบทวนวรรณกรรม	ทบทวนวรรณกรรม	จากการทบทวนวรรณกรรม การออกกำลังภายในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ควรออกอย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง 3 ครั้ง/สัปดาห์ เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด จากการทบทวนวรรณกรรม การรับประทานอาหารในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ควรรับประทานอาหารจำพวกปลา ผัก และผลไม้ ภาวะแทรกซ้อนกำเริบพฤติกรรม การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โรคเบาหวาน และเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล เครื่องโคบาสมีรา (Cobas Mira) ที่ใช้ตรวจระดับไกลโคไซด์เทอโมโกลบิน	S	-	-	-	-	

ภาคผนวก ข
การจัดการพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยทีมสุขภาพ

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
1. กัญญา สุยะมั่ง (2551)	ผลของโปรแกรม สร้างเสริม แรงจูงใจในการ ออกกำลังกายต่อ ระดับน้ำตาล ในเลือดของผู้ที่ เป็นเบาหวาน ชนิดที่ 2	30 คน	12 สัปดาห์	การวิจัยเชิงทดลอง โปรแกรมการศึกษากลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยจากการวัด 1. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป 2. เครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาล ในเลือตรุ่น Medisense Optium 3. โปรแกรมสร้างเสริมแรงจูงใจ ในการออกกำลังกาย 4. แบบประเมินปัจจัยที่มีผลต่อ แรงจูงใจในการออกกำลังกาย ประกอบด้วยแบบวัดการรับรู้ ความสามารถในการออกกำลังกาย และแบบวัดความคาดหวังในผลลัพธ์ ของการออกกำลังกาย	S	-	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
				5. คู่มือการปฏิบัติตัวและการออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน 6. แผ่นซีดีบันทึกประสบการณ์ การออกกำลังกายของตัวแบบผู้ที่เป็น เบาหวาน 7. สมุดบันทึกการเดินออกกำลังกาย ของผู้ที่เป็นเบาหวาน						
2. Van Dijk, et al. 2012	ผลของการออกกำลังกายต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2	30 คน	6 เดือน	วิจัยแบบทดลองโปรแกรมการศึกษา กลุ่มตัวอย่าง 30 คน แบ่งเป็น กลุ่มควบคุม 16 คน และกลุ่มทดลอง 14 คน กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม การออกกำลังกาย รวมทั้งหมด 30-60 นาที ต่อวัน การได้รับคำแนะนำ การรับประทานตาม American Diabetes Association dietary ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ รับการออกกำลังกายและไม่ได้รับการให้ คำแนะนำในการรับประทานอาหาร หลังจากนั้น วัดระดับ น้ำตาลในกระแสเลือด ทั้งสองกลุ่ม	S	-	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
3. Aliha JM, et al. 2013	ผลของการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ต่อการควบคุมระดับน้ำตาล	302 คน	12 เดือน	วิจัยแบบทดลอง โปรแกรมการศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 302 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 122 คน และกลุ่มทดลอง 180 คน การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์หลังจากผู้ป่วยเบาหวานกลับไปอยู่ที่บ้าน เป็นระยะเวลา 12 เดือน ในเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3 ครั้ง/สัปดาห์ การดูแลตนเอง ขณะอยู่ที่บ้าน						

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
4. Hilde Bastiaens, et al. 2009	โปรแกรมการสนับสนุนการดูแลตนเองโดยเน้นที่การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2	44 คน	18 เดือน	วิจัยแบบทดลองโปรแกรมการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 44 คน กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนการดูแลตนเองโดยเน้นที่การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารโดยบุคลากรทางด้านสุขภาพ ได้แก่ พยาบาล นักโภชนาการ แพทย์ และนักจิตวิทยาในระยะเวลาทั้งหมด 18 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการสนับสนุนการดูแลตนเอง	-	S	-	-	-	

ภาคผนวก ซ

การจัดการพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยจัดการสิ่งแวดล้อม

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
1. กัญญา สุขะมั่ง (2551)	ผลของโปรแกรม สร้างเสริม แรงจูงใจใน การออกกำลังกาย ต่อระดับน้ำตาล ในเลือดของผู้ที่ เป็นเบาหวาน ชนิดที่ 2	30 คน	12 สัปดาห์	การวิจัยเชิงทดลองโปรแกรม การศึกษากลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยจากการวัด 1. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป 2. เครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาล ในเลือดยี่ห้อ Medisense Optium 3. โปรแกรมสร้างเสริมแรงจูงใจ ในการออกกำลังกาย 4. แบบประเมินปัจจัยที่มีผลต่อ แรงจูงใจในการออกกำลังกาย ประกอบด้วยแบบวัดการรับรู้	S	-	-	-	-	

ผู้เขียน	ชื่อเรื่อง	กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา	การออกแบบวิจัย/ โปรแกรมการศึกษา	การวัดผลลัพธ์					หมายเหตุ
					FBS	HbA1C	Lipid profile	BMI/BW	BP	
2. Diane K. King, et al. (2013)	สมรรถนะในการดูแลตนเอง การแก้ปัญหา การสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรม การจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2	463 คน	ไม่ระบุ	วิจัย randomized trial โปรแกรมการศึกษากลุ่มตัวอย่างได้ถูกประเมิน 1.สมรรถนะในการดูแลตนเอง (Lorig's 8-item Diabetes Self-Efficacy Scale) 2. การแก้ปัญหา (Diabetes Problem-Solving Scale of Hill-Briggs) 3. การสนับสนุนทางสังคม (11 items จาก Patient Assessment of Chronic Illness Care [PACIC]) จากเพื่อน ครอบครัว และชุมชน เกี่ยวกับพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา	S	S	-	S	-	

ภาคผนวก ฅ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการพฤติกรรมด้านอาหารและการออกกำลังกายเพื่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ชื่อเรื่องงานวิจัย	(1) ผลของโปรแกรมควบคุมอาหารที่บ้านในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ต่อระดับน้ำตาลในเลือดและพฤติกรรมการควบคุมอาหาร
ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์	ปณิตธีรย์ คุ่มสุข (2552)
แหล่งที่ตีพิมพ์	วิทยานิพนธ์

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมควบคุมอาหารที่บ้านในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ต่อระดับน้ำตาลในเลือดและพฤติกรรมการควบคุมอาหาร
กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน 38 คน
Setting	โรงพยาบาลท่าโรงช้าง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 4 ตำบล
การออกแบบวิจัย/ระดับ	แบบกึ่งทดลอง
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 2 ตำบล มีระยะเวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับการดูแลตามโปรแกรมได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> 1. การพยาบาลที่สถานีนามัย โดยการให้ความรู้เรื่องโรค การรักษา โภชนาการ 2. การเยี่ยมบ้าน การประเมินพฤติกรรมการควบคุมอาหาร โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมควบคุมอาหาร สนับสนุนครอบครัว ให้กำลังใจผู้ป่วยเบาหวาน การสร้างสิ่งแวดล้อม ค่าน้ำตาลในเลือดวัดโดยใช้ค่าระดับน้ำตาลสะสม
ผลการศึกษา	หลังจากทำการทดลอง 12 สัปดาห์ <ol style="list-style-type: none"> 1. ระดับ HbA1C ลดลงจากก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมควบคุมอาหารสูงกว่าก่อนทดลอง 2. ระดับ HbA1C กลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมควบคุมอาหารกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	การควบคุมอาหารมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำโปรแกรมการควบคุมอาหารมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัย

ชื่อเรื่องงานวิจัย (2) ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืดต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุ
โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลมหาสารคาม

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ พุทธทรัพย์ สมกล้า (2552)

แหล่งที่ตีพิมพ์ วิทยานิพนธ์

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืดต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน 10 คน
setting	โรงพยาบาลมหาสารคาม คลินิกเบาหวาน
การออกแบบวิจัย /ระดับ	แบบกึ่งทดลอง
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	ระยะเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ที่ 1 เป็นการให้ความรู้ และมีการสาธิตเชิงปฏิบัติการ สัปดาห์ที่ 2 เป็นการให้ความรู้เพิ่มเติมและการใช้ยางยืด สัปดาห์ที่ 4, 6, 8 และ 10 เป็นการติดตามเยี่ยมผู้ป่วย โดยใช้ <ol style="list-style-type: none"> 1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป 2. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย 3. แบบบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืดและเจาะเลือด ค่าน้ำตาลในเลือดวัดโดยใช้ค่าระดับน้ำตาลสะสม
ผลการศึกษา	หลังจากทำการทดลอง 12 สัปดาห์ <ol style="list-style-type: none"> 1. ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด 2. ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด มีค่าเฉลี่ยของ HbA1C ต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำโปรแกรมการออกกำลังกายมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัย

ชื่อเรื่องงานวิจัย (3) ผลของการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองป่าบุญมีต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ กนลรัตน์ ป่านทอง (2547)

แหล่งที่ตีพิมพ์ วิทยานิพนธ์

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ภายหลังจากการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง
กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน 94 คน
setting	โรงพยาบาลสะเตา คลินิกเบาหวาน
การออกแบบวิจัย/ระดับ	การวิจัยเชิงทดลอง
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการวัดระดับน้ำตาลในเลือด 2 ครั้ง ในตอนเช้าและทำแบบสอบถามก่อนการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด ในกลุ่มทดลองได้เข้ารับการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง 45 นาที หลังจากได้วัดระดับน้ำตาลในเลือดครั้งที่ 1 ก่อนการออกกำลังกาย <ol style="list-style-type: none"> 1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป 2. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน 3. เจาะเลือด ค่าน้ำตาลในเลือด
ผลการศึกษา	1. ภายหลังจากการทดลองของกลุ่มทดลองระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ผลต่างค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองลดลง แต่ในกลุ่มควบคุมผลต่างค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังการทดลองเพิ่มขึ้น
ข้อมูลที่สำคัญได้จากงานวิจัย	โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยวิธีรำไม้พลองป่าบุญมีสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ได้
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำโปรแกรมการออกกำลังกายมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย	(4) ผลของโปรแกรมสร้างเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2
ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์	กัญญา สุยะมั่ง (2551)
แหล่งที่ตีพิมพ์	วิทยานิพนธ์

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน 30 คน
setting	โรงพยาบาลสามเงา จังหวัดตาก คลินิกเบาหวาน
การออกแบบวิจัย/ระดับ	การวิจัยเชิงทดลอง
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	<p>แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 ราย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป 2. เครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดรุ่น Medisense Optium 3. โปรแกรมสร้างเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ประกอบด้วย 1) การให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย 2) การประเมินสภาพร่างกายก่อนการออกกำลังกาย 3) การกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกาย 4) การลงมือปฏิบัติการออกกำลังกาย 5) การมีตัวแบบของผู้ที่ออกกำลังกาย 6) การพูดให้กำลังใจ และ 7) การเสริมแรงทางบวกและให้รางวัลทางคำพูด โดยใช้แนวทางตามคู่มือการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน 4. แบบประเมินปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ประกอบด้วยแบบวัดการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายและแบบวัดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย 5. คู่มือการปฏิบัติตัวและการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน 6. แผ่นซีดีบันทึกประสบการณ์การออกกำลังกายของตัวแบบผู้ที่เป็นเบาหวาน 7. สมุดบันทึกการเดินออกกำลังกายของผู้ที่เป็นเบาหวาน

หัวข้อ	รายละเอียด
ผลการศึกษา	<p>1. ระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มทดลองภายหลังได้รับการสร้างเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสร้างเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกาย</p> <p>2. ระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่ำกว่าของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ</p>
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	โปรแกรมการสร้างเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกายทำให้ผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มีการเดินออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง
การสรุปเพื่อนำไปใช้	โปรแกรมการสร้างเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกายมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย (5) ผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะต่อความเครียดและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ รัชนิกร ราชวัฒน์ (2550)

แหล่งที่ตีพิมพ์ วิทยานิพนธ์

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะต่อความเครียดและ ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน 50 คน
setting	โรงพยาบาลอ่าวอุดม จังหวัดชลบุรี คลินิกเบาหวาน
การออกแบบวิจัย /ระดับ	การวิจัยกึ่งทดลอง
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 25 ราย 1. แบบประเมินความเครียด 2. โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ ประกอบด้วย การประเมินสภาวะสุขภาพ การอบรมให้ความรู้ การกำหนดเป้าหมายการฝึกโยคะ การฝึกต่อเนื่อง 3. เครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาล
ผลการศึกษา	โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะมีผลทำให้กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่มีผลทำให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดแตกต่างกัน
ข้อมูลที่สำคัญได้จากงานวิจัย	สร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะมีผลความเครียดและทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะไปใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัย

ชื่อเรื่องงานวิจัย	(6) ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งต่อระดับน้ำตาลในเลือดและความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2
ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์	นวพร ไพรวลัยสถาพร (2554)
แหล่งที่ตีพิมพ์	วิทยานิพนธ์

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่ง
กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน 60 คน
setting	โรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี
การออกแบบวิจัย/ระดับ	การวิจัยกึ่งทดลอง
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 รายระยะเวลา 4 สัปดาห์ <ol style="list-style-type: none"> 1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2. แบบสอบถามข้อมูลสุขภาพ 3. สอบถามความเครียด 4. โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย แผนการสอนและสไลด์ ประกอบการสอน คู่มือการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่ง การอบรมให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่ง การฝึกทักษะสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่ง การสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง [ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การใช้ตัวแบบ (Modeling)] 5. แบบบันทึกระดับน้ำตาลในเลือด
ผลการศึกษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งมีผลทำให้กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2. กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่ง มีผลทำให้ความเครียดและระดับน้ำตาลในเลือดลดลง
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งไปใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัย

ชื่อเรื่องงานวิจัย (7) ส่วนประกอบของอาหารที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2
 ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Parillo M. and Riccardi G (2004)
 แหล่งที่ตีพิมพ์ British Journal of Nutrition (2004) ; (92) Page 7–19

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	ส่วนประกอบของอาหารที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	เป็นการทบทวนวรรณกรรม
Setting	ทบทวนวรรณกรรม (MEDLINE) ในเดือนกันยายน 2003
การออกแบบวิจัย/ระดับ	การทบทวนวรรณกรรม
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	การทบทวนวรรณกรรม เกี่ยวกับปัจจัยทางด้านอาหารที่เกี่ยวกับผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด 63 เรื่อง
ผลการศึกษา	<p>ส่วนประกอบของอาหารมีความสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยเฉพาะอย่าง 1) อาหารที่มีใยอาหารต่ำ 2) อาหารทรานส์ เนื่องจากเป็นสารอาหารที่มาจากไขมันอิ่มตัว 3) การดื่มแอลกอฮอล์มาก</p> <p>การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย ร่วมกับการลดสารอาหารที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน สามารถลดปัจจัยเสี่ยงเกิดโรคเบาหวานได้มากกว่า 87%</p>
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย ร่วมกับการลดสารอาหารที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน สามารถลดปัจจัยเสี่ยงเกิดโรคเบาหวานได้มากกว่า 87%
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ไปใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัย

ชื่อเรื่องงานวิจัย	(8) ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้
ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์	รัฐพล เวทสรณสุธี และคณะ (2553)
แหล่งที่ตีพิมพ์	วิทยานิพนธ์ต้นฉบับ

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	ศึกษาความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	ประชากรที่ศึกษาเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวานแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลศรีประจันต์ ปี พ.ศ. 2552 จำนวน 162 ราย
setting	แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลศรีประจันต์
การออกแบบวิจัย/ระดับ	การวิจัยเชิงบรรยาย
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	<ol style="list-style-type: none"> แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ รายได้ ระยะเวลาการเจ็บป่วย และข้อมูลด้านสุขภาพ แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ ส่วนที่ 1 เป็นสัมภาษณ์ถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไป จำนวน 5 ข้อ และส่วนที่ 2 การเป็นการวัดความถี่ในการบริโภคอาหารตามหมวดในธงโภชนาการ จำนวน 24 ข้อ ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แบบสัมภาษณ์ความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้มีจำนวนข้อคำถาม รวม 20 ข้อ โดยมีคำถามครอบคลุมความเชื่อด้านสุขภาพทั้ง 6 ด้าน

หัวข้อ	รายละเอียด
ผลการศึกษา	<p>ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารผู้ป่วยเบาหวาน ร้อยละ 67.30 รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ร้อยละ 70.37</p> <p>รับประทานอาหารก่อนนอนน้อยกว่า 3-4 ชั่วโมง และ ร้อยละ 25.93 รับประทานจุบจิบตลอดวัน โดยมีความถี่ 3-7 วันต่อสัปดาห์ อย่างไรก็ตามผู้ป่วยเบาหวาน ร้อยละ 86.42 รับประทานอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ โดยปฏิบัติได้ 3-7 วันต่อสัปดาห์ อาหารส่วนใหญ่เป็นพวกแป้ง ไขมัน แต่ผักผลไม้ น้อย ข้อมูลความเชื่อด้านสุขภาพพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวม และ รายได้อยู่ในระดับสูง ยกเว้นด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ งานและอาชีพไม่เป็นอุปสรรคต่อการควบคุมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม สามารถควบคุมอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลสูง และการที่ต้องเลือกกินอาหารและควบคุมปริมาณไม่เป็นเรื่องยุ่งยาก</p>
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	<p>ผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ มีความเชื่อด้านสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับสูง และ ความเชื่อด้านสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม ความถี่ของการบริโภคอาหารในข้ออื่น ๆ ที่เป็นส่วนใหญ่</p>
การสรุปเพื่อนำไปใช้	<p>นำปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ไปใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัย</p>

ชื่อเรื่องงานวิจัย (9) ผลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ได้รับการควบคุมอาหารจากสมาคมโรคเบาหวานต่อระดับน้ำตาลในเลือด

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Ma Y, et al. (2009)

แหล่งที่ตีพิมพ์ Journal of Nutrition (2009)

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ได้รับการควบคุมอาหารจากสมาคมโรคเบาหวานต่อระดับน้ำตาลในเลือด
กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน 288 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 144 คน
setting	โรงพยาบาลระดับปฐมภูมิ Massachusetts Memorial Healthcare Center
การออกแบบวิจัย / ระดับ	แบบทดลอง
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีระยะเวลา 6 เดือน และ 12 เดือน กลุ่มทดลองได้รับการดูแลตามโปรแกรม ได้แก่ โดยการกำหนดกลุ่มที่ทดลองรับประทานอาหาร ตามมาตรฐานของสมาคมโรคเบาหวาน American Diabetes Association (ADA) และวัดค่าน้ำตาลในเลือดวัดโดยใช้ค่าระดับน้ำตาลสะสม
ผลการศึกษา	หลังจากทำการทดลอง 6 เดือน และติดตามอีก 6 เดือน <ol style="list-style-type: none"> ระดับ HbA1C ของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ระดับ Triacylglycerol กลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และรับประทานยาเบาหวานกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	การควบคุมอาหารมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำโปรแกรมการควบคุมอาหารมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัย

ชื่อเรื่องงานวิจัย	(10) โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในออสเตรเลีย
ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์	Warren R, et al. (2008)
แหล่งที่ตีพิมพ์	Diabetes Care, Vol. 31 No. 12

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาโปรแกรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในออสเตรเลีย
กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน 122 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
setting	รัฐ Victoria, Australia.
การออกแบบวิจัย / ระดับ	แบบกึ่งทดลอง
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีระยะเวลาการจัดการโปรแกรม ดังนี้ 1. การจัดการโปรแกรมการดูแลตนเอง 1 – 6 สัปดาห์ การให้ความรู้ในการแก้ปัญหา การตัดสินใจ การตั้งเป้าหมาย การปรับเปลี่ยนอารมณ์ รับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย การรับประทาน อาหารเพื่อดูแลตนเองในการลดภาวะน้ำตาลในเลือด 2. โปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านและโรงยิม สัปดาห์ที่ 7 – 18 รวม 12 สัปดาห์ ออกกำลังกาย 150 นาที/สัปดาห์ 3. การดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ที่ 19 – 52 รวม 33สัปดาห์ 6 เดือน และ 12 เดือน กลุ่มทดลองได้รับการดูแลตามโปรแกรม ได้แก่ การควบคุมอาหารจากสมาคมโรคเบาหวาน American Diabetes Association (ADA) และวัดค่าน้ำตาลในเลือดวัดโดยใช้ค่าระดับน้ำตาลสะสม
ผลการศึกษา	1. ระดับ ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยลดลงกว่ากลุ่มไม่ควบคุม 2. ระดับไขมันในเลือด กลุ่มควบคุมต่ำกว่ากลุ่มไม่ควบคุม
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน ไปใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัย

ชื่อเรื่องงานวิจัย (11) โปรแกรมการการออกกำลังกาย แอโรบิกต่อระดับไขมัน และ
ไลโปโปรตีนในผู้ป่วย โรคเบาหวานชนิดที่ 2
ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Kelley G. A. and Kelley K.S (2007)
แหล่งที่ตีพิมพ์ Public Health. 2007 September ; 121(9) : 643–655.

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาโปรแกรม โปรแกรมการออกกำลังกาย แอโรบิก ต่อระดับไขมัน และไลโปโปรตีนในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน 220 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
setting	สหรัฐอเมริกา (USA)
การออกแบบวิจัย/ระดับ	แบบ meta-analysis of randomized-controlled trials
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	1. ศึกษาในกลุ่มไม่ออกกำลังกาย 2. กลุ่มที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ นาน 8 สัปดาห์ 3. ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 อายุตั้งแต่ 18 ปี 4. ติดตามผล lipid, lipoproteins in the fasting state, or both
ผลการศึกษา	การออกกำลังกาย แอโรบิก ช่วยลดระดับ LDL- C ใน ผู้ใหญ่ที่มี โรคเบาหวาน
ข้อมูลที่สำคัญได้จากงานวิจัย	การออกกำลังกาย มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำโปรแกรมการการออกกำลังกาย แอโรบิกต่อการลดระดับไขมัน และไลโปโปรตีนไปใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัย

ชื่อเรื่องงานวิจัย (12) การออกกำลังกายต่อระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
 ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Tasuku Terada (2013)
 แหล่งที่ตีพิมพ์ Journal of Diabetes Research

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาการออกกำลังกายต่อระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
setting	Canada
การออกแบบวิจัย/ระดับ	แบบกึ่งทดลอง
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	โปรแกรมการออกกำลังกายแบบวิ่งจ็อกกิ้ง ได้แก่ วัดระดับน้ำตาลก่อนและหลังการออกกำลังกาย ออกกำลังกาย 5 วัน ต่อสัปดาห์ ต่อเนื่องระยะเวลา 30-60 นาที นาน 12 สัปดาห์
ผลการศึกษา	การออกกำลังกายมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	การออกกำลังกาย มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำการออกกำลังกายต่อระดับน้ำตาลในเลือดไปใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัย

ชื่อเรื่องงานวิจัย (13) แบบแผนการรับประทานอาหารต่อการจัดการผู้ป่วยเบาหวาน
 ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Madelyn L, et al. (2012)
 แหล่งที่ตีพิมพ์ Diabetes Care, Vol 35, February 2012

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาแบบแผนการรับประทานอาหารต่อการจัดการผู้ป่วยเบาหวาน
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
setting	ทบทวนวรรณกรรม ที่เผยแพร่ January 2001 and October 2010
การออกแบบวิจัย/ระดับ	ทบทวนวรรณกรรม (case controlled and randomized controlled prospective observational studies, cross-sectional observational studies)
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	ทบทวนวรรณกรรม (case controlled and randomized controlled prospective observational studies, cross-sectional observational studies)
ผลการศึกษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. การรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำมีผลต่อทำให้ระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง 2. การรับประทานอาหารเส้นใยในปริมาณปานกลาง (4-19g) ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง 3. การรับประทานอาหารไขมันอิ่มตัว ทำให้ ระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีเพิ่มขึ้น 4. การรับประทานอาหารโปรตีน เน้นปลาที่มีโอเมก้าสูง ผลไม้ และผักใบเขียว ทำให้ควบคุมน้ำตาลในเลือดเป็นปกติ
ข้อมูลที่สำคัญได้จากงานวิจัย	ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานควรรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ อาหารที่มีเส้นใย ลดอาหารไขมันอิ่มตัว
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำแบบแผนการรับประทานอาหารไปใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัย

ชื่อเรื่องงานวิจัย (14) ผลของระบบเผาผลาญในร่างกายในคนที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิก
ในผู้ป่วยที่มีโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Bacchil E, et al. 2012

แหล่งที่ตีพิมพ์ Diabetes Care, Vol 35 : 676–682, 2012

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผลของระบบเผาผลาญในร่างกายในคนที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกในผู้ป่วยที่มีโรคเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 40 คน
setting	Diabetic Outpatient Clinic of the City Hospital of Verona. Participants were recruited between September 2008 and February 2010
การออกแบบวิจัย/ระดับ	A randomized controlled trial
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	กลุ่มทดลอง ออกกำลังกายแบบแอโรบิก 3 วัน/สัปดาห์ วันละ 60 นาที ต่อเนื่องนาน 4 เดือน ควบคุมโดยผู้เชี่ยวชาญในการออกกำลังกายที่ The Fitness Centre of The Exercise and Sport Science School of Verona University
ผลการศึกษา	การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีผลทำให้ระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง
ข้อมูลที่สำคัญได้จากงานวิจัย	ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีผลทำให้ระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำโปรแกรมออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีผลทำให้ระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง ไปใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัย

ชื่อเรื่องงานวิจัย (15) ประสิทธิภาพของการควบคุมอาหาร ในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2
 ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Meng-chuan Huang, et al. 2010
 แหล่งที่ตีพิมพ์ Diabetes Care 33 : 233–239, 2010

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการควบคุมอาหาร ในผู้ป่วยที่มีโรคเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 154 คน กลุ่มควบคุม 79 คน กลุ่มทดลอง 75 คน
setting	คลินิกเบาหวาน ในประเทศไต้หวัน
การออกแบบวิจัย/ระดับ	A randomized controlled trial
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	กลุ่มทดลองได้รับความรู้ในการดูแลตนเองในโรคเบาหวานทุก ๆ 3 เดือน ต่อเนื่อง 12 เดือน ร่วมกับการรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตต่ำ พบว่าทำให้ระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง
ผลการศึกษา	การดูแลตนเองในโรคเบาหวานร่วมกับการรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตต่ำทำให้ระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานที่ได้รับความรู้ในการดูแลตนเองในโรคเบาหวาน และรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตต่ำทำให้ระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำประสิทธิภาพของการควบคุมอาหาร ไปใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัย

ชื่อเรื่องงานวิจัย (16) การลดอุบัติการณ์การกำเริบของโรคในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ด้วยการรับประทานอาหารประเภทมังสวิรัต

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Jordi Salas-Salvad, et al. 2011

แหล่งที่ตีพิมพ์ Diabetes Care 34 : 14-19, 2011

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาการลดอุบัติการณ์การกำเริบของโรคในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ด้วยการ รับประทานอาหารประเภทมังสวิรัต
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 418 คน กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง
setting	north- eastern Spain
การออกแบบวิจัย/ระดับ	A randomized controlled trial
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	กลุ่มทดลองที่ได้รับประทานอาหารประเภทมังสวิรัตและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับอาหารประเภทมังสวิรัต
ผลการศึกษา	กลุ่มทดลองที่ได้รับประทานอาหารประเภทมังสวิรัตเกิดอุบัติการณ์การกำเริบของโรคน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับอาหารประเภทมังสวิรัต
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน ที่ได้รับประทานอาหารประเภทมังสวิรัตเกิดอุบัติการณ์การกำเริบของโรคน้อย
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำการลดอุบัติการณ์การกำเริบของโรคในผู้ป่วยโรคเบาหวานไปในการสังเคราะห์งานวิจัย

ชื่อเรื่องงานวิจัย (17) โปรแกรมการดูแลตนเองโดยการเสริมแรงทางโทรศัพท์ในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Kate Lorig, et al. (2008)

แหล่งที่ตีพิมพ์ Diabetes Care 31 : 408–414, 2008

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาโปรแกรมการดูแลตนเองโดยการเสริมแรงทางโทรศัพท์ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 533 คน กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
setting	Spain
การออกแบบวิจัย/ระดับ	A randomized controlled trial
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	กลุ่มทดลองที่ได้รับการเสริมแรงทางโทรศัพท์เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การตรวจเท้า เป็นระยะเวลา 6 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการเสริมแรง
ผลการศึกษา	กลุ่มทดลองได้รับการเสริมแรงทางโทรศัพท์ที่มีระดับระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลงกว่ากลุ่มควบคุม
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานได้รับการเสริมแรงทางโทรศัพท์ที่มีระดับระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลงกว่ากลุ่มควบคุม
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำโปรแกรมการดูแลตนเองใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัย

ชื่อเรื่องงานวิจัย (18) โปรแกรมการสนับสนุนการดูแลตนเองโดยเน้นที่การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร ในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Hilde Bastiaens, et al (2009)

แหล่งที่ตีพิมพ์ Primary care diabetes 3 : 103–109, 2009

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาโปรแกรมการสนับสนุนการดูแลตนเองโดยเน้นที่ การออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 44 คน กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง
setting	เบลเยียม
การออกแบบวิจัย/ระดับ	pilot-study
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนการดูแลตนเองโดยเน้นที่ การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารโดยบุคลากรทางด้าน สุขภาพ ได้แก่ พยาบาล นักโภชนาการ แพทย์ และนักจิตวิทยา ใน ระยะเวลาทั้งหมด 18 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการสนับสนุน การดูแลตนเอง
ผลการศึกษา	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนการดูแลตนเองโดยเน้นที่ การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารมีระดับระดับน้ำตาล สะสมในเลือดลดลงกว่ากลุ่มควบคุม
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน ที่ได้รับการสนับสนุนการดูแลตนเองโดยเน้นที่ การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารมีระดับระดับน้ำตาล สะสมในเลือดลดลงกว่ากลุ่มควบคุม
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำโปรแกรมการสนับสนุนการดูแลตนเองโดยเน้นที่การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร ไปใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัย

ชื่อเรื่องงานวิจัย (19) การศึกษาเปรียบเทียบในอาหารที่เหมาะสมในการกลุ่มควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Woo M-H, et al. (2010)

แหล่งที่ตีพิมพ์ Journal of Korean Diabetes 2010 ; 34 : 303-311

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบในอาหารที่เหมาะสมในกลุ่มควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 48 คน กลุ่มควบคุม 18 คน และกลุ่มทดลอง 30 คน
setting	Kyung Hee University Medical Center in Seoul, Korea between July 2005 and October 2005
การออกแบบวิจัย/ระดับ	cross-sectional, randomized group
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการควบคุมการรับประทานอาหาร ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับ หลังจากนั้นวัดดัชนีมวลกาย วัดระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด น้ำตาลในกระแสเลือด และวัดไขมันใต้ผิวหนัง
ผลการศึกษา	กลุ่มทดลองที่โปรแกรมการควบคุมการรับประทานอาหารมีระดับระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลงกว่ากลุ่มควบคุม
ข้อมูลที่สำคัญได้จากงานวิจัย	ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน ที่ได้รับโปรแกรมการควบคุมการรับประทานอาหารมีระดับระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลงกว่ากลุ่มควบคุม
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย (20) ผลของการออกกำลังกายต่อระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด
 ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
 ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Senechal M, et al. (2013)
 แหล่งที่ตีพิมพ์ Diabetes Care September 2013 vol. 36 no. 9 2843-2849

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายต่อระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 201 คน
setting	Manitoba, Canada
การออกแบบวิจัย/ระดับ	randomized to aerobic
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยเบาหวานได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิก หลังจาก 9 เดือน หลังจากนั้นวัดดัชนีมวลกาย วัดระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาล ในเลือด น้ำตาลในกระแสเลือด และวัดไขมันใต้ผิวหนัง
ผลการศึกษา	กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยเบาหวานได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิก หลังจาก 9 เดือน พบว่า มีดัชนีมวลกายและระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด ลดลงจากเดิม
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	ผู้ป่วยเบาหวานได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิก หลังจาก 9 เดือน พบว่ามีดัชนีมวลกายและระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือดลดลงจากเดิม
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย (21) การศึกษาการออกกำลังกายต่อภาวะดื้อต่ออินซูลินและระดับค่าเฉลี่ย น้ำตาลในเลือด ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Yorgi Mavros, et al. (2010)

แหล่งที่ตีพิมพ์ Journal of Diabetes Care August 2013 vol. 36 no. 8 2372-2379

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาการออกกำลังกายต่อภาวะดื้อต่ออินซูลินและระดับค่าเฉลี่ย น้ำตาลในเลือด ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 103 คน
setting	Sydney
การออกแบบวิจัย/ระดับ	randomized control trial
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	กลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 12 เดือน หลังจากนั้นวัดดัชนีมวลกาย วัดระดับค่าเฉลี่ย น้ำตาลในเลือด และภาวะดื้อต่ออินซูลิน
ผลการศึกษา	กลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 12 เดือน พบว่าดัชนีมวลกาย วัดระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาล ในเลือดและภาวะดื้อต่ออินซูลินลดลง
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	กลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 12 เดือน พบว่าดัชนีมวลกาย วัดระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาล ในเลือด และภาวะดื้อต่ออินซูลินลดลง
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย (22) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน
ชนิดที่ 2

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Leah Avery, et al. (2012)

แหล่งที่ตีพิมพ์ Journal of Diabetes Care December 2012 vol. 35 no. 12 2681-2689

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	systematic review of randomized controlled trials (RCTs) จำนวน 17 เรื่อง
setting	systematic review of randomized controlled trials (RCTs)
การออกแบบวิจัย/ระดับ	systematic review of randomized controlled trials (RCTs)
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	การทบทวนวรรณกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 17 เรื่อง เกี่ยวกับพฤติกรรมและเทคนิคการออกกำลังกายมีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดระยะยาว และมีผลต่อระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด
ผลการศึกษา	พฤติกรรมและเทคนิคการออกกำลังกายมีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดระยะยาว และมีผลต่อระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือดลดลง
ข้อมูลที่สำคัญได้จากงานวิจัย	พฤติกรรมและเทคนิคการออกกำลังกายมีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดระยะยาว และมีผลต่อระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือดลดลง
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย (23) ศึกษาารูปแบบส่วนประกอบของอาหารต่อการควบคุมระดับน้ำตาล
ในกระแสเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Mary C Frank Q N (2006)
แหล่งที่ตีพิมพ์ Journal of Nutrition & Metabolism 2006, 3 : 16

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาารูปแบบส่วนประกอบของอาหารต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	systematic review of randomized controlled trials (RCTs) จำนวน 17 เรื่อง
setting	systematic review of randomized controlled trials (RCTs)
การออกแบบวิจัย/ระดับ	systematic review of randomized controlled trials (RCTs)
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	การทบทวนวรรณกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 17 เรื่อง เกี่ยวกับพฤติกรรมและเทคนิคการออกกำลังกายมีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดระยะยาว และมีผลต่อระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด
ผลการศึกษา	พฤติกรรมและเทคนิคการออกกำลังกายมีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดระยะยาว และมีผลต่อระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือดลดลง
ข้อมูลที่สำคัญได้จากงานวิจัย	พฤติกรรมและเทคนิคการออกกำลังกายมีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดระยะยาว และมีผลต่อระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือดลดลง
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย (24) ผลของการออกกำลังกายแอโรบิกต่อคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Bello AI, et al. (2011)

แหล่งที่ตีพิมพ์ International Journal of General Medicine 2011 : 4 723-727

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแอโรบิกต่อคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 9 คน และกลุ่มทดลอง 9 คน
setting	Research Centre, Korle-Bu Teaching Hospital, Ghana
การออกแบบวิจัย/ระดับ	randomized control trial
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ครั้งละ 30 นาที จำนวน 3 ครั้ง/สัปดาห์ นาน 8 สัปดาห์ หลังจากนั้น วัดระดับน้ำตาลในเลือด น้ำตาลในกระแสเลือด และแบบวัดคุณภาพชีวิต World Health Organization quality of lifequestionnaire (WHOQoL-BREF).
ผลการศึกษา	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีระดับระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง น้ำตาลในกระแสเลือดลดลง และแบบวัดคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีระดับระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง น้ำตาลในกระแสเลือดลดลง และแบบวัดคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย (25) ผลของการออกกำลังกายกับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
ต่อกระบวนการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน
ชนิดที่ 2

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Van Dijk, et al. (2012)

แหล่งที่ตีพิมพ์ Journal of Diabetes Care November 2012 36 : 3448-3453

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายกับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันต่อกระบวนการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 20 คน
setting	Massachusetts
การออกแบบวิจัย/ระดับ	randomized crossover study
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	วัดกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย รวมทั้งหมด 45 นาทีต่อวัน และวัดกลุ่มตัวอย่าง ที่ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติในแต่ละวัน หลังจากนั้นวัดระดับน้ำตาลในกระแสเลือดทั้งสองกลุ่ม
ผลการศึกษา	กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย มีระดับน้ำตาลในกระแสเลือดลดลง ดีว่ากลุ่มที่ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติ
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย สามารถลดระดับ น้ำตาลในกระแสเลือดลดลงได้
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย (26) ผลของการให้คำปรึกษา ทางโทรศัพท์ต่อการควบคุมระดับน้ำตาล
ในกระแสเลือด

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Aliha JM, et al. (2013)

แหล่งที่ตีพิมพ์ International Journal of Prevention in Medicine 4(7) : 797–802

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 302 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 122 คน และกลุ่มทดลอง 180 คน
setting	Durham and Raleigh VA clinics
การออกแบบวิจัย/ระดับ	A Randomized Controlled Trial
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์หลังจากผู้ป่วยเบาหวานกลับไปอยู่ที่บ้าน เป็นระยะเวลา 12 เดือน ในเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3 ครั้ง/สัปดาห์ การดูแลตนเองขณะอยู่ที่บ้าน การให้แรงเสริมทางบวก ทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด
ผลการศึกษา	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ ในเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3 ครั้ง/สัปดาห์ การดูแลตนเองขณะอยู่ที่บ้าน การให้แรงเสริมทางบวก ทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดลดลง
ข้อมูลที่สำคัญได้จากงานวิจัย	การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ ในเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3 ครั้ง/สัปดาห์ การดูแลตนเองขณะอยู่ที่บ้าน การให้แรงเสริมทางบวก ทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดลดลง
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย	(27) การใช้รูปแบบบริการร่วมกับการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน
ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์	เสาวลักษณ์ ศรีตาเกษ และจिरพงศ์ วสุวิภา (2553)
แหล่งที่ตีพิมพ์	วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาการใช้รูปแบบบริการร่วมกับการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 30 คน และกลุ่มทดลอง 30 คน
setting	สถานีนามัยตำบลหัวทุ่ง อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น
การออกแบบวิจัย/ระดับ	การศึกษาวิจัยแบบกึ่งทดลอง
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	ในกลุ่มทดลองจัดให้มีกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 3 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้ระยะเวลาห่างกัน 4 สัปดาห์ โดยในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวจะมีกลุ่มเพื่อนผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานด้วยกัน ซึ่งสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีเป็นผู้ทำหน้าที่ให้แรงสนับสนุนทางสังคมสำหรับการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลองดำเนินการโดย 1) ใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อน 2) ใช้แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโรคเบาหวานพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและ 3) การตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดหลังการอดอาหาร
ผลการศึกษา	ภายหลังจากใช้รูปแบบบริการร่วมกับการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมพบว่ากลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวความคิดเห็นเกี่ยวกับโรคเบาหวานมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.001$) และมีค่าระดับน้ำตาลในเลือดหลังการอดอาหารลดลงกว่าก่อนการทดลองและลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.001$)

หัวข้อ	รายละเอียด
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	กลุ่มทดลองกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวจะมีกลุ่มเพื่อนผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานด้วยกันค่าระดับน้ำตาลในเลือดหลังการอดอาหารลดลงว่าก่อนการทดลองและลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.001$)
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้



ชื่อเรื่องงานวิจัย (28) ผลของการออกกำลังกายต่อคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
 ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Valerie H. Myers, et al. (2013)
 แหล่งที่ตีพิมพ์ Journal of Diabetes Care July 2013 36 : 1884-1890

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 575 คน
setting	The University of South Australia
การออกแบบวิจัย/ระดับ	randomized control trial
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	กลุ่มตัวอย่างได้ถูกวัดระดับน้ำตาลในกระแสเลือดก่อนและหลังการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย ครั้งละ 30 นาที จำนวน 3 ครั้ง/สัปดาห์ นาน 40 วัน หลังจากนั้น วัดระดับน้ำตาลในกระแสเลือด
ผลการศึกษา	การออกกำลังกายทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดลดลง
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	การออกกำลังกายทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดลดลง
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย (29) ผลของการออกกำลังกายต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด
 ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Norton, et al. (2012)
 แหล่งที่ตีพิมพ์ Journal of Sports Medicine 2012 : 3 209–214

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแอโรบิกต่อคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 262 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 89 คน และกลุ่มทดลอง 173 คน
setting	Research Centre, Korle-Bu Teaching Hospital, Ghana
การออกแบบวิจัย/ระดับ	randomized control trial
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ครั้งละ 30 นาที จำนวน 3 ครั้ง/สัปดาห์ นาน 9 เดือน หลังจากนั้นวัดระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด น้ำตาลในกระแสเลือด และแบบวัดคุณภาพชีวิต World Health Organization quality of lifequestionnaire (WHOQoL-BREF)
ผลการศึกษา	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีระดับระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง น้ำตาลในกระแสเลือดลดลง และแบบวัดคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม
ข้อมูลที่สำคัญได้จากงานวิจัย	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีระดับระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง น้ำตาลในกระแสเลือดลดลง และแบบวัดคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย (30) สมรรถนะในการดูแลตนเอง การแก้ปัญหา การสนับสนุนทางสังคม
ต่อพฤติกรรมการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Diane K. Kling, et al. (2010)

แหล่งที่ตีพิมพ์ Journal of Diabetes Care 33 : 751–753, 2010

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผลสมรรถนะในการดูแลตนเอง การแก้ปัญหา การสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมจัดการของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 463 คน
setting	Kaiser Permanente Colorado clinics
การออกแบบวิจัย/ระดับ	randomized trial
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	กลุ่มตัวอย่างได้ถูกประเมิน <ol style="list-style-type: none"> 1. สมรรถนะในการดูแลตนเอง (Lorig's 8-item Diabetes Self-Efficacy Scale) 2. การแก้ปัญหา (Diabetes Problem-Solving Scale of Hill-Briggs) 3. การสนับสนุนทางสังคม (11 items จาก Patient Assessment of Chronic Illness Care (PACIC))
ผลการศึกษา	สมรรถนะในการดูแลตนเอง การแก้ปัญหา การสนับสนุนทางสังคม ทำให้พฤติกรรมจัดการของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ดีมากขึ้น
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	สมรรถนะในการดูแลตนเอง การแก้ปัญหา การสนับสนุนทางสังคม ทำให้พฤติกรรมจัดการของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ดีมากขึ้น
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย (31) ผลของการออกกำลังกายต่อภาวะน้ำตาลหนักเกินในผู้ป่วยเบาหวาน
ชนิดที่ 2

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Balducci S, et al. (2012)

แหล่งที่ตีพิมพ์ Journal of Diabetes Care 35 : 39–41

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายต่อภาวะน้ำตาลหนักเกินในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 73 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 36 คน และกลุ่มทดลอง 37 คน
setting	Outpatient Diabetes Clinics ใน Italy
การออกแบบวิจัย/ระดับ	randomized trial
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก พร้อมได้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความรู้การดูแลตนเอง กลุ่มควบคุมได้ได้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความรู้การดูแลตนเองเพียงอย่างเดียว หลังจากนั้นวัดระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด น้ำตาลในกระแสเลือด
ผลการศึกษา	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก พร้อมได้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความรู้การดูแลตนเอง กลุ่มควบคุมได้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความรู้การดูแลตนเองเพียงอย่างเดียว หลังจากนั้นวัดระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด น้ำตาลในกระแสเลือด พบว่ากลุ่มทดลองมีผลระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด น้ำตาลในกระแสเลือดลดลง
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก พร้อมได้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความรู้การดูแลตนเอง ทำให้ระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด น้ำตาลในกระแสเลือดลดลง
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย (32) โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะในการดูแลตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน
 ชนิดที่ 2
 ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Van der Heijden, et al. (2012)
 แหล่งที่ตีพิมพ์ Journal of BMC Public Health 2012, 12 : 331

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะในการดูแลตนเอง ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวานแบ่งเป็น 2 กลุ่ม จำนวน 952 คน แบ่งเป็น กลุ่มควบคุม 586 คน และกลุ่มทดลอง 366 คน
setting	primary care city of Eindhoven, the Netherlands
การออกแบบวิจัย/ระดับ	non-randomized controlled clinical trial
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแอโรบิก 150 นาที/สัปดาห์ โดยได้รับคำปรึกษาจากนักกายภาพบำบัด พร้อมได้รับการประเมินสมรรถนะในการดูแลตนเอง กลุ่ม ควบคุมได้ได้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความรู้การดูแลตนเอง เพียงอย่างเดียว หลังจากนั้น วัดระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาล ในเลือด น้ำตาลในกระแสเลือด
ผลการศึกษา	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก พร้อมได้รับ การส่งเสริมสมรรถนะในการดูแลตนเอง กลุ่มควบคุมได้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความรู้การดูแลตนเอง เพียงอย่างเดียว หลังจากนั้น วัดระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาล ในเลือด น้ำตาลในกระแสเลือด พบว่ากลุ่มทดลองมีผลระดับ ค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด น้ำตาลในกระแสเลือดลดลง
ข้อมูลที่สำคัญได้จากงานวิจัย	โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก พร้อมได้รับ ส่งเสริมสมรรถนะในการดูแลตนเอง ทำให้ระดับค่าเฉลี่ย น้ำตาลในเลือด น้ำตาลในกระแสเลือดลดลง
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย (33) โปรแกรมแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและการวิ่งเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Kashfi SM, et al. (2012)

แหล่งที่ตีพิมพ์ Journal of Iranian Red Crescent Medical, 2012 ; 14(7) : 442-446

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาโปรแกรมแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและการวิ่งเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวานแบ่งเป็น 2 กลุ่ม จำนวน 92 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 45 คน และกลุ่มทดลอง 47 คน
setting	Ahmad Nader Kazemi Clinic
การออกแบบวิจัย/ระดับ	quasi- experimental interventional study
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	กลุ่มทดลองการออกกำลังกายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง และแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด กลุ่มควบคุมไม่ได้รับ หลังจากนั้น วัดระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือดน้ำตาลในกระแสเลือด
ผลการศึกษา	กลุ่มทดลองการออกกำลังกายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง และแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด กลุ่มควบคุมไม่ได้รับ หลังจากนั้น วัดระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือดน้ำตาลในกระแสเลือดลดลง
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	กลุ่มทดลองการออกกำลังกายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง และแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด กลุ่มควบคุมไม่ได้รับ หลังจากนั้น วัดระดับค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือดน้ำตาลในกระแสเลือดลดลง
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ชื่อเรื่องงานวิจัย (34) การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน
ชนิดที่ 2

ชื่อผู้วิจัย/ปีที่พิมพ์ Maria Polikandriotiand Helen Dokoutsidou (2009)

แหล่งที่ตีพิมพ์ Journal of Health Science, VOLUME 3, ISSUE 4 (2009) : 216-221

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
setting	review and the research literature
การออกแบบวิจัย/ระดับ	review and the research literature
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	จากการทบทวนวรรณกรรม การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ควรออกอย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง 3 ครั้ง/สัปดาห์ เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด จากการทบทวนวรรณกรรม การรับประทานอาหารในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ควรรับประทานอาหารเช้า ผักและผลไม้ เนื้อควรลดลง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนกำเริบ
ผลการศึกษา	จากการทบทวนวรรณกรรม การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ควรออกอย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง 3 ครั้ง/สัปดาห์ เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด จากการทบทวนวรรณกรรม การรับประทานอาหารในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ควรรับประทานอาหารเช้า ผักและผลไม้ เนื้อควรลดลง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนกำเริบ
ข้อมูลที่สกัดได้จากงานวิจัย	การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารมีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานได้
การสรุปเพื่อนำไปใช้	นำมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยได้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวนันท์วัน ยิ้มประเสริฐ
วัน เดือน ปีเกิด	2 เมษายน 2526
ที่อยู่ปัจจุบัน	333 หมู่ที่ 3 ตำบลช่องสามหมอ อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ 36150
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2550 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน จังหวัดนครปฐม พยาบาลศาสตรบัณฑิต
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2550 – 2551 พยาบาลวิชาชีพแผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน พ.ศ. 2551 – 2553 พยาบาลวิชาชีพหอผู้ป่วยใน โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ บางแค พ.ศ. 2553 – ปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพแผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลกลาง