



## รายงานวิจัย

เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริการโรคที่เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง  
(ลดหวาน มัน เค็ม) พื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลแก้งไก่อ อ.สังขม จ.หนองคาย

.....

### ชื่อผู้รับทุน

ดร.มธุรส ชลามาตย์  
ผศ.เตือนใจ ศิริพานะกุล  
ผศ.บุญเลี้ยง สุพิมพ์  
ผศ.ดร.ศิวารักษ์ พรหมรักษา  
ผศ.นพรัตน์ พันธูวาปี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

งานวิจัยนี้ได้รับทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พ.ศ. 2562



## รายงานวิจัย

เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง  
(ลดหวาน มัน เค็ม) พื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลแก้งไก่อ อ.สังคม จ.หนองคาย

มธุรส ชลามาตย์

Doctor of Public Health

สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

งานวิจัยนี้ได้รับทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พ.ศ. 2562

## กิตติกรรมประกาศ

ทางคณะผู้วิจัยขอขอบคุณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพสุขภาพ (สสส.) ที่ได้จัดสรรทุนวิจัยให้แก่มหาวิทยาลัยราชภัฏเลยภายใต้ โครงการวิจัยพัฒนาชุมชนท้องถิ่นที่อยู่อย่างยั่งยืน ทำให้คณะวิจัยได้มีโอกาสได้ทำงานวิจัยขึ้นนี้ขึ้น และขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านในพื้นที่วิจัย องค์การบริหารส่วนตำบลแก้งไก่อ.สังคท จ. หนองคาย ได้แก่ นายกองค้การบริหารส่วนตำบลแก้งไก่อ หัวหน้าสำนักปลัดฯ นักพัฒนาชุมชน และบุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลแก้งไก่อทุกท่าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่ช่วยประสานงานให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และ ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านที่เข้าร่วมโครงการ

ขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย สถาบันวิจัยและพัฒนา และผู้จัดการโครงการวิจัยและพัฒนาชุมชนท้องถิ่นที่อยู่อย่างยั่งยืน ที่ช่วยประสานงาน ติดตาม กำกับ และ เป็นกำลังใจในการทำวิจัยนี้ และ ขอขอบคุณที่มวิจัยทุกท่านที่ได้ร่วมมือร่วมใจแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงานวิจัยครั้งนี้

มธุรส ชลามาตย์

ผู้วิจัย

## บทคัดย่อ

**ชื่อเรื่อง** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (ลดหวาน มัน เค็ม) พื้นที่  
องค์การบริหารส่วนตำบลแก้งไก่อ อ.สังขม จ.หนองคาย

**ผู้วิจัย** นางสาวมธุรส ชลามาตย์ ตำแหน่ง อาจารย์  
สาขา สาธารณสุขศาสตร์ คณะ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

**ผู้ร่วมวิจัย** ผศ.เตือนใจ ศิริพาหนะกุล  
ผศ.บุญเลี้ยง สุพิมพ์  
ผศ.ดร.ศิวารักษ์ พรหมรักษา  
ผศ.นพรัตน์ พันธวาปี  
นางพวงเพชร บริหาร  
จำสิบเอกสุรียน พัวตนะ  
นางสาวพลาพร ผลบัว

**ระยะเวลา** เดือน มีนาคม พ.ศ. 2561 ถึง เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562

## บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่มีผลต่อ 1.ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันหรือลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 2.การรับรู้ ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้อันตรายของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 3. พฤติกรรมการบริโภค 4. ภาวะโภชนาการ และ 5. ภาวะสุขภาพ กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบของ องค์การบริหารส่วนตำบลแก้งไก่อ อ.สังขม จังหวัดหนองคาย อายุ 35 ปี ขึ้นที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ โปรแกรมให้ความรู้แบบสอบถาม แบบบันทึกการตรวจภาวะโภชนาการ และการตรวจร่างกาย แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สถิติที่ใช้ ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ paired t- test ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังเข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 8 สัปดาห์ กลุ่มเป้าหมายมี

1. ระดับความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันหรือลดความเสี่ยง

ต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P>0.05$ ) โดยกลุ่มเป้าหมายมีความรู้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 43.3

2. การรับรู้โอกาสเสี่ยงในการเกิดโรค รับรู้ความรุนแรงของโรคเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P>0.05$ )

3. การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันโรคเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p<0.01$ )

4. การรับรู้อุปสรรคของการป้องกันโรคลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P>0.05$ )

5. พฤติกรรมการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ลดลง การบริโภคอาหารกลุ่มผัก และ ผลไม้รสไม่หวานจัดเพิ่มขึ้น และมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

6. น้ำหนักลดลง และ ค่าดัชนีมวลกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P<0.01$ ) ส่วนเส้นรอบเอวลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญ ( $P>0.05$ ) โดยกลุ่มเป้าหมายมีน้ำหนักลดลง ร้อยละ 56.70 ค่าดัชนีมวลกายลดลง ร้อยละ 60.0 และเส้นรอบเอวลดลง ร้อยละ 43.30

7. ระดับความดันโลหิต Systolic และ Diastolic ลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P>0.05$ ) แต่โดยรวมกลุ่มเป้าหมายมีความดันโลหิตลดลงร้อยละ 40.0

## Abstract

**Title:** Changing Food Consumption Behavior Among High Risk Groups of Non Communicable Diseases (reducing the sugary, fatty and salty foods) at Kangkai Subdistrict Administrative Organization, Sungkhom District, Nongkhai Province.

**Researcher:** Maturot Chalamat  
**Co-researchers :** Teinjai Siripahanakul  
Bunliang Suphim  
Siwarak Promraksa  
Nopparat Pantuwapee  
Puangpet Borihan  
Suriyon Puatana  
Palaporn phonbua

**Duration :** March 2018 to February 2019

---

### Abstract

The objective of this one group pre-post test quasi-experiment study is to access the effect of the program for changing food consumption behavior among high risk group of Non Communicable Diseases (NCDs) (reducing the sugary, fatty and salty foods) on 1) knowledge relating NCDs 2) perception on susceptibility to NCDs, severity of NCDs, benefits of preventing NCD and Barriers of preventing NCDs 3) eating behaviors 4) Nutritional status and 5) health status. Participants were 30 residents in the area of Kangkai Subdistrict Administrative Organization, Sungkhom District, Nongkhai Province who were high risk of NCDs. The tools of this study are Changing food consumption behavior program, questionnaire, physical examination records, and eating behaviors self-records. Percentage, mean, standard deviation and paired t-test are used to analyze the data.

After 8 weeks, the results shows that

1. 43% of participant have a higher knowledge score. The mean knowledge score between before and after joining the program is not significant difference ( $P > 0.05$ ).

2. Perceived susceptibility and perceived severity after joining the program is increased but is not significant ( $P > 0.05$ ).
3. Perceived benefits of preventing NCDs after joining the program is higher than before joining the program significantly ( $P < 0.01$ ).
4. Perceived barriers of preventing NCDs after joining the program is lower than before joining the program significantly ( $p < 0.05$ ).
5. After joining the program, most of participants eat less sugary fatty and salty foods, eat more fruit and vegetable and exercise more.
6. After joining the program, 56.70%, 60.0% and 43.30% of participants have their body weight, body mass index (BMI) and waist circumference lesser than before joining the program. The mean body weight and BMI before and after joining the program are significant different ( $P < 0.01$ ), but the mean of waist circumference is not significant different ( $p > 0.05$ ).
7. After joining the program, 40% of participants have blood pressure level lower than before joining the program. The mean Systolic and Diastolic blood pressure are not significant different between before and after joining the program.

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญตาราง	ง
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมุติฐานของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
สถานการณ์ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	6
แนวคิด และทฤษฎี	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
ข้อมูลทั่วไปขององค์การบริหารส่วนตำบลแก้งไก่อ	20
กรอบแนวคิด	28
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	29
รูปแบบการวิจัย	29
ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย	29
สถานที่ทำวิจัย	25
วิธีดำเนินการวิจัย	30
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย / การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล	34
การวิเคราะห์ข้อมูล	34
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	34
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	54



เรื่อง

หน้า

บรรณานุกรม

61

ภาคผนวก

64

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 ความชุกผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงร่วมกับโรคไม่ติดต่ออื่น ๆ ในประชากร 15-79 ปี พ.ศ.2558	9
ตารางที่ 2.2 อัตราป่วยโรคความดันโลหิตสูง อ.สังคม จ.หนองคาย ปีงบประมาณ 2560	25
ตารางที่ 2.3 อัตราอุบัติการณ์โรคความดันโลหิตสูง อ.สังคม จ.หนองคาย ปีงบประมาณ 2560	26
ตารางที่ 2.4 อัตราป่วยโรคเบาหวาน อ.สังคม จ.หนองคาย ปีงบประมาณ 2560	26
ตารางที่ 2.5 อัตราอุบัติการณ์โรคความดันโลหิตสูง อ.สังคม จ.หนองคาย ปีงบประมาณ 2560	27
ตารางที่ 2.6 อัตราป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด อ.สังคม จ.หนองคาย ปีงบประมาณ 2560	27
ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย	35
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักระหว่างก่อนเข้าร่วมโครงการและหลังเข้าโครงการ	37
ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มเป้าหมายแบ่งตามระดับการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	37
ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละตามระดับดัชนีมวลกายของกลุ่มเป้าหมายระหว่างก่อนและหลัง เข้าร่วมโครงการ	38
ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มเป้าหมายตามระดับการเปลี่ยนแปลงของดัชนีมวลกาย ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	38
ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	39
ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละตามระดับเส้นรอบเอวของกลุ่มเป้าหมายระหว่างก่อนและหลัง เข้าร่วมโครงการ	39
ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มเป้าหมายแบ่งตามระดับการเปลี่ยนแปลงของเส้นรอบเอว ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	40
ตารางที่ 4.9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเส้นรอบเอวระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	40
ตารางที่ 4.10 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มเป้าหมายตามระดับความดันโลหิตของกลุ่มเป้าหมาย ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	41
ตารางที่ 4.11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มเป้าหมายแบ่งตามระดับความดันโลหิตระหว่างก่อนและ หลังเข้าร่วมโครงการ	41
ตารางที่ 4.12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของค่าความดัน Systolic ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	41
ตารางที่ 4.13 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของค่าความดัน Diastolic ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	41
ตารางที่ 4.14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามระดับความรู้ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วม โครงการ	42

	หน้า
ตารางที่ 4.15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มเป้าหมายแบ่งตามระดับความรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	42
ตารางที่ 4.16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	43
ตารางที่ 4.17 จำนวนและร้อยละของการตอบคำถามความรู้ถูกต้อง ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	43
ตารางที่ 4.18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้โอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	44
ตารางที่ 4.19 ค่าเฉลี่ยการรับรู้โอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ แยกตามรายชื่อ	45
ตารางที่ 4.20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความรุนแรงของโรคระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	46
ตารางที่ 4.21 ค่าเฉลี่ยการรับรู้ความรุนแรงของโรคระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ แยกตามรายชื่อ	46
ตารางที่ 4.22 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันโรคระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	47
ตารางที่ 4.23 ค่าเฉลี่ยการรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันโรคระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ แยกตามรายชื่อ	48
ตารางที่ 4.24 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคในการป้องกันโรคระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	49
ตารางที่ 4.25 ค่าเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคในการป้องกันโรคระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ แยกตามรายชื่อ	49
ตารางที่ 4.26 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	50
ตารางที่ 4.27 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อการจัดโครงการ	53
ตารางที่ 5.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ แยกตามรายด้าน	56

## สารบัญภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 ความชุกโรคเบาหวานในประชากรอายุ 15-74 ปี พศ.2548-2558	7
รูปที่ 2.2 ความชุกผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงร่วมกับโรคเบาหวานของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป	8