

ภาคผนวก ค

ค่าความสอดคล้องของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ตาราง 10 ค่าความสอดคล้องความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง  
โดยผู้เชี่ยวชาญ

ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ โรคความดันโลหิตสูง	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (คน)					รวม	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
1. ความดันโลหิตปกติ คือ ความดันโลหิต เท่ากับหรือต่ำกว่า 120/80 มม./ปรอท	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
2. ความดันโลหิตสูง คือความดันโลหิต เท่ากับหรือสูงกว่า 140/90 มม./ปรอท	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
3. บิดามารดาที่ป่วยเป็นโรคความดัน โลหิตสูงบุตรมีโอกาส เป็นโรคความดัน โลหิตสูงได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
4. ผู้ที่รับประทานอาหารรสเค็ม เสี่ยงต่อ การเกิดโรคความดันโลหิตสูง	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
5. คนอ้วนและอ้วนลงพุงเสี่ยงต่อการเกิด โรคความดันโลหิตสูง ได้มากกว่าคนปกติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
6. ผู้ที่มีภาวะเครียดเป็นประจำ เสี่ยงต่อ การเกิดโรคความดันโลหิตสูง	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
7. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เสี่ยงต่อ การเกิดโรคความดันโลหิตสูง	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
8. ผู้ที่สูบบุหรี่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดัน โลหิตสูง	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
9. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละอย่างน้อย 30 นาที จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิด โรคความดันโลหิตสูง	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้

ตาราง 10 (ต่อ)

ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (คน)					รวม	แปลผล
	1	2	3	4	5		
10. ผู้ที่รับประทานอาหารมันหรือกะทิเป็นประจำเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
11. ผู้ที่กินผักและผลไม้สดอย่างน้อยวันละ 5 ชนิดต่อวัน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิต	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
12. โรคความดันโลหิตสูงคือ ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเท่ากับหรือสูงกว่า 100-125 มก./ดล	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
13. บิดามารดาที่ป่วยเป็นโรค บุตรมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
14. ผู้ที่รับประทานอาหารรสหวาน ขนมหวานเป็นประจำเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
15. ผู้ที่เป็นโรคอ้วนมีโอกาสสูงที่จะเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
16. โรคความดันโลหิตสูง มีสาเหตุมาจากกรรมพันธุ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
17. วิธีป้องกันตนเองให้ห่างไกลโรคคือ รับประทานอาหารเป็นบางมื้อเท่านั้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
18. การทำงานโดยไม่ค่อยได้ออกแรงมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูง	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
19. การดื่มสุราเป็นประจำเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
20. การมีภาวะเครียดนานๆ ไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้

ตาราง 11 ค่าความสอดคล้องของแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของ  
ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโดยผู้เชี่ยวชาญ

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (คน)					รวม	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านการควบคุมอาหาร							
1. ทานรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ไข่เค็ม ผักกาดดอง กระเทียมดอง น้ำบูดู ปลาร้า น้ำปู และกะปิ เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
2. ทานเติมน้ำปลา หรือซอสปรุงรสเพิ่ม ในอาหาร ก่อนรับประทาน	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
3. ทานรับประทานผลไม้ดอง เช่น มะม่วง ดอง มะขามดอง ฝรั่งดอง และลูกกระท้อนดอง เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
4. ทานรับประทานผลไม้เชื่อม เช่น มะม่วงแช่อิ่ม มะขามแช่อิ่ม และลำไย/ เงาะกระป๋อง เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
5. ทานรับประทานอาหารประเภททอด เนื้อทอด หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด และ ไข่ทอด เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
6. ทานรับประทานอาหารมัน เช่น แกงฮังเล มีสมัน หมูชะมวง ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หอยทอด ผัดไท แคลหมู และข้าวซอย เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
7. ทานรับประทานผลไม้รสหวาน เช่น มะม่วงสุก ทูเรียน ลำไย และขนุน	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้

ตาราง 11 (ต่อ)

พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (คน)					รวม	แปล ผล
	1			4	5		
8. ท่านรับประทานอาหาร และขนม ที่มีส่วนประกอบของกะทิ	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
9. ท่านดื่มกาแฟ หรือชา	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
10. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ และ สาโท เหล้าปั่น เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
11. ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
12. ท่านสูบบุหรี่	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
13. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วันๆ ละอย่างน้อย 30 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
14. ท่านกินผัก ผลไม้สดวันละ 5 ชนิด ต่อวัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
15. เมื่อท่านรู้สึกเครียด กังวล นอนไม่หลับ หงุดหงิด ท่านได้จัดการ ความเครียด เช่น ดูโทรทัศน์ ดูหนัง ฟังเพลง ปลุกต้นไม้ ไปทำบุญที่วัด หรือพบปะพูดคุยกับ	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
15. ท่านรับประทานอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป มาม่า และ อาหารกระป๋อง ป๋อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
16. ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน ป๋อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้

ตาราง 11 (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (คน)					รวม	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
<b>ด้านการออกกำลังกาย</b>							
17. ท่านทำงานบ้านจนเหงื่อออก เช่น ถูบ้าน ตัดหญ้า รดน้ำต้นไม้ ทำสวน เป็นต้น บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
18. ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
19. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 20-30 นาทีต่อครั้ง บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
20. ท่านออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะๆ เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ หรือโยคะ บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
21. ท่านบริหารร่างกาย โดยการยืด เหยียดกล้ามเนื้อ หลังการทำงาน บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
<b>ด้านการจัดการกับความเครียดและการพักผ่อน</b>							
22. เมื่อรู้สึกเครียด ท่านจะปรับตัว ด้วยการอยู่ลำพังคนเดียว บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
23. เมื่อมีอาการปวดศีรษะ หรือคิดมาก ในเรื่องต่างๆ ท่านพักผ่อนเพื่อเป็นการ ผ่อนคลาย บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
24. เมื่อท่านรู้สึกเครียดท่านจะพูดคุย ระบายเล่าสิ่งต่างๆ ให้คนที่ไว้วางใจ ฟังบ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้

ตาราง 11 (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (คน)					รวม	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
25. ท่านรู้สึกวิตกกังวลในเรื่องการงาน การเงิน รายได้ที่ไม่เพียงพอกับรายจ่าย บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
26. ท่านรู้สึกหงุดหงิด รำคาญบุคคล รอบข้างบ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
27. ท่านพักผ่อน นอนหลับอย่างน้อย วันละ 8-10 ชั่วโมง บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
28. เมื่อท่านรู้สึกเครียด กังวล นอนไม่หลับ หงุดหงิด ท่านได้จัดการ ความเครียด เช่น ดูโทรทัศน์ ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ไปทำบุญที่วัดหรือ พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
<b>ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง</b>							
29. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ สาโท และเหล้าปั่น เป็นต้น บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
30. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์ เพื่อคลายเครียด บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
31. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์เพื่อช่วยให้เจริญอาหาร บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
32. ท่านสูบบุหรี่ บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้

ตาราง 11 (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (คน)					รวม	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
33. ท่านดื่มกาแฟ ชาหรือเครื่องดื่ม ชูกำลัง บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
34. ท่านมีภาวะท้องผูก บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
<b>ด้านการรับประทานยา</b>							
35. ท่านรับประทานยารักษาโรค ความดันโลหิตสูง สม่าเสมอ และตรงตามเวลา บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
36. ท่านหยุดรับประทานยาเอง บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
37. ท่านลืมรับประทานยา บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
38. ท่านรับประทานยาอื่นๆ ที่นอกเหนือจากแพทย์สั่ง เช่น ยาสมุนไพร ยาลูกกลอน เป็นต้น บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
39. ท่านมีอาการหายใจลำบาก อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ มึนงง หัวใจเต้นเร็ว หลังรับประทานยา บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้
40. ท่านเข้ารับการตรวจรักษา ตามแพทย์นัดทุกครั้ง อย่างสม่ำเสมอ บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	ใช้ได้