

แบบสอบสวนสาเหตุความเสี่ยงเบื้องต้น
ต่อการเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง
ของประชากรกลุ่มเสี่ยง โดยอาสาสมัครสาธารณสุข
และ
คู่มือการใช้
แบบสอบสวนสาเหตุความเสี่ยงเบื้องต้น
ต่อการเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง
ของประชากรกลุ่มเสี่ยง โดยอาสาสมัครสาธารณสุข

นางเปรมปรีดี ชวนะนรเศรษฐ์

กลุ่มงานโรคไม่ติดต่อ การบาดเจ็บและปัจจัยเสี่ยง
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่๙ นครราชสีมา

แบบสอบสวนสาเหตุความเสียหายเบื้องต้น
ต่อการเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง
ของประชากรกลุ่มเสี่ยง โดยอาสาสมัครสาธารณสุข
และคู่มือการใช้

ที่ปรึกษา	นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร	ผู้อำนวยการ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๙ นครราชสีมา
บรรณาธิการ	นางเปรมปรีดี ชวนะนรเศรษฐ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มงานโรคไม่ติดต่อ การบาดเจ็บและปัจจัยเสี่ยง สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๙ นครราชสีมา
คณะทำงาน	๑.นางวัชรินทร์ วงษาหล้า	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา
	๒.นางสาวอิสราวรรณ สนธิภูมาศ	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา
	๓.นายมนโฑ วงษาหล้า	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมาพยาบาล
	๕.นางศศิญา อาภาสุวรรณกุล	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๙ นครราชสีมา
ออกแบบ/รูปเล่ม	นายกฤต เรียงไธสงค์	สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๙ นครราชสีมา
สนับสนุนโดย	สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สาขาเขตพื้นที่(นครราชสีมา)	
ครั้งที่พิมพ์	ครั้งที่ ๑	
ปีที่พิมพ์	๒๕๕๙	
พิมพ์ที่	สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่๙ นครราชสีมา อ.เมือง จ. นครราชสีมา ๓๐๐๐๐	

คำนำ

การเก็บข้อมูลโดยใช้ “แบบสอบถามสาเหตุความเสี่ยงเบื้องต้นต่อการเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูงของประชากรกลุ่มเสี่ยง โดยอาสาสมัครสาธารณสุข” มีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้ประชาชนสามารถเข้าใจสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคของประชาชนแต่ละคน ซึ่งจะทำให้อาสาสมัครสาธารณสุขและบุคลากรทางสุขภาพมีแนวทางในการให้คำแนะนำและปรับพฤติกรรมสุขภาพของ “ผู้เสี่ยง” ไม่ให้กลายเป็น “ผู้ป่วย”

การเข้าใจวัตถุประสงค์ของการสอบสวน และวิธีใช้แบบสอบถามนี้ ให้ตรงกันของผู้ใช้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้ข้อมูลที่ได้รับเป็นข้อมูลที่ถูกต้องและมีประโยชน์อย่างแท้จริง คู่มือนี้จะเป็นแนวทางให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และบุคลากรสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง ในการสัมภาษณ์ การสังเกต และตรวจวัดต่าง ๆ ได้ถูกต้อง ตรงตามวัตถุประสงค์ของการสอบสวน และช่วยไขข้อข้องใจในเบื้องต้น เมื่อพบปัญหาระหว่างการใช้แบบสอบถามดังกล่าวด้วย

เปรมปรีดี ชวนะนรเศรษฐ์
กลุ่มงานโรคไม่ติดต่อ การบาดเจ็บและปัจจัยเสี่ยง
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๙ นครราชสีมา

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ นาม/หน่วยงาน ดังต่อไปนี้

๑. นายแพทย์สมศักดิ์ อรรคมลึลป์ ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ ๙
๒. นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๕ นครราชสีมา
๓. นางอรุณรัศมี กุณา สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สาขาเขตพื้นที่(นครราชสีมา)
๔. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา ที่เป็นหลักในการสรุปความคิดเห็นจากผู้ร่วมจัดทำคู่มือ และรวบรวม/ร่างแบบสอบถามสาเหตุความเสี่ยงเบื้องต้นต่อการเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูงของประชากรกลุ่มเสี่ยง โดยอาสาสมัครสาธารณสุข แบบสอบถามสาเหตุความเสี่ยงเบื้องต้นต่อการเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูงของประชากรกลุ่มเสี่ยง โดยอาสาสมัครสาธารณสุข
๖. เจ้าหน้าที่ ศูนย์อนามัยที่ ๕ นครราชสีมา ศูนย์สุขภาพจิตเขต ๕ นครราชสีมา รพสต.มะค่า รพสต. จะเข้หิน และโรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา

เปรมปรีดี ชวนะนรเศรษฐ์
 กลุ่มงานโรคไม่ติดต่อ การบาดเจ็บและปัจจัยเสี่ยง
 สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๙ นครราชสีมา

รายการสอบสวน	ข้อแนะนำในการสอบสวน	หมายเหตุ
ส่วนที่ ๑ ข้อมูลเบื้องต้น		
วันที่เก็บข้อมูล ชื่อสถานบริการ อำเภอ จังหวัด..... ชื่อ-สกุลผู้สัมภาษณ์	ชื่อสถานบริการให้กรอกชื่อ รพ. /รพ.สต.	
๑. ชื่อ-สกุล อายุ.....ปี เลขบัตรประชาชน ๒. ที่อยู่ บ้านเลขที่ หมู่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด หมายเลขโทรศัพท์ (กรณีผู้ถูกสัมภาษณ์ไม่มี ให้ระบุหมายเลขโทรศัพท์ของญาติที่ติดต่อได้)..... ๓. อาชีพ	อาชีพ ระบุลักษณะงานที่ทำ เช่น หาบขนมเงินขาย รับจ้างซักผ้า เย็บผ้าโหล ทำงานโรงงานกะกลางคืน เพื่อให้รู้ว่าการทำงานมีการออกแรงมากเพียงใด หรือ มีข้อจำกัดการปฏิบัติตัวอย่างใดบ้างหรือไม่	
๔. ประเภทของผู้ถูกสัมภาษณ์ <input type="checkbox"/> กลุ่มเสี่ยงต่อเบาหวาน <input type="checkbox"/> กลุ่มเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง <input type="checkbox"/> กลุ่มเสี่ยงต่อเบาหวานและความดันโลหิตสูง	ประเภทผู้ถูกสัมภาษณ์นี้ได้จากการคัดกรองมาก่อนแล้ว เจ้าหน้าที่ รพ.สต. จะเป็นผู้ระบุให้	
๕. ประวัติการเจ็บป่วยอื่น ๆ (ถ้ามี)	ส่วนนี้ให้บอกโรคอื่น ๆ ที่เป็นอยู่ เช่น โรคไต ไชมัน สูง โรคเกาต์ ลมชัก มือสั่น ตับอักเสบ มะเร็ง อัม พฤษ อัมพาต หรืออื่น ๆ	

รายการสอบสวน	ข้อเสนอแนะในการสอบสวน	หมายเหตุ
ส่วนที่ ๒ ข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงต่อการกระตุ้นให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง		
<p>๑. โดยปกติท่านมีอุปนิสัยการรับประทานอาหารอย่างไร</p> <p>ประเภทความหวาน <input type="checkbox"/> เป็นคนกินอาหารรสหวานมาก,หวานจัด <input type="checkbox"/> เป็นคนกินอาหารรสค่อนข้างหวาน <input type="checkbox"/> เป็นคนกินอาหารรสหวานน้อย <input type="checkbox"/> เป็นคนไม่ชอบกินอาหารรสหวาน</p> <p>ประเภทความเค็ม <input type="checkbox"/> เป็นคนกินอาหารรสเค็มจัด <input type="checkbox"/> เป็นคนกินอาหารรสค่อนข้างเค็ม <input type="checkbox"/> เป็นคนกินอาหารรสเค็มน้อย <input type="checkbox"/> เป็นคนไม่ชอบกินอาหารรสเค็ม</p> <p>ประเภทมัน/ไขมัน <input type="checkbox"/> เป็นคนกินอาหารมันมาก/ไขมันมาก <input type="checkbox"/> เป็นคนกินอาหารมัน /ไขมัน ค่อนข้างมาก <input type="checkbox"/> เป็นคนกินอาหารมันน้อย/ไขมันน้อย <input type="checkbox"/> เป็นคนไม่ชอบกินอาหารมัน</p> <p>ประเภทเผ็ด <input type="checkbox"/> เป็นคนกินอาหารเผ็ดมาก <input type="checkbox"/> เป็นคนกินอาหารค่อนข้างเผ็ด <input type="checkbox"/> เป็นคนกินอาหารเผ็ดน้อย <input type="checkbox"/> เป็นคนไม่ชอบกินอาหารเผ็ด</p> <p>ประเภทความเปรี้ยว <input type="checkbox"/> เป็นคนกินอาหารเปรี้ยวจัด <input type="checkbox"/> เป็นคนกินอาหารค่อนข้างเปรี้ยว <input type="checkbox"/> เป็นคนกินอาหารเปรี้ยวน้อย <input type="checkbox"/> เป็นคนไม่ชอบกินอาหารเปรี้ยว</p>	<p>ในข้อนี้ เป็นการถามเพื่อให้วิเคราะห์ตนเอง หรือความรู้สึกต่อตนเองว่า ตนเองมีพฤติกรรม หรือชอบหรือเป็นคนอย่างไร อาจจะให้เทียบกับคนอื่น ๆ ก็ได้ เช่น “เมื่อเทียบกับคนอื่น ๆ ทั่วไปแล้ว คิดว่าตัวเองชอบอาหารรสชาติแบบไหน)</p>	
<p>๒. โดยปกติท่านรับประทานอาหารเหล่านี้หรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> ขนมรสหวาน เช่น ทองหยิบ ตะโก้ มันเชื่อม ผลไม้เชื่อม แกงบวด กล้วยบัวชี่</p> <p>1. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ</p> <p>2. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ</p> <p>3. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ</p> <p>4. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ</p>	<p>ข้อนี้เป็นการสอบถามพฤติกรรมการกินอาหารรสหวาน ซึ่งเป็นอาหารที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง ให้ผู้สัมภาษณ์เดิมชื่อของกินที่ถูกสัมภาษณ์โดยปกติเท่าที่ประมาณหรือนึกได้ ที่เข้าข่ายหรือใกล้เคียงกับตัวอย่าง รวมทั้งบอกจำนวนครั้งและปริมาณที่พอมองเห็นได้ เช่น สังขยาฟักทอง สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ครั้งละประมาณครึ่งลูกขนาดเท่าฝ่ามือ)</p>	

รายการสอบสวน	ข้อเสนอแนะในการสอบสวน	หมายเหตุ
<input type="checkbox"/> ผลไม้รสหวานจัด เช่น ลำไย เงาะ กัลยวีญ มะม่วงสุก มะละกอสุก 1. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 2. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 3. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 4. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ	<p>ข้อนี้ให้ระบุประเภทผลไม้ที่รับประทาน บอกความบ่อยและปริมาณที่มองเห็นได้ เช่น เงาะ ๕ ลูก มะละกอชิ้นพอดีคำ ๕ ชิ้น</p> <p>ถึงแม้ว่าจะเป็นผลไม้ หากมีรสหวาน หมายถึงมีน้ำตาลมาก ตามหลักการบริโภคเพื่อการมีสุขภาพที่ดี อาหารกลุ่มผลไม้ควรบริโภคไม่เกินวันละ ๓-๔ ส่วน</p>	
<input type="checkbox"/> เครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม กาแฟ โอวัลติน น้ำผลไม้ 1. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 2. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 3. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 4. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ	<p>ระบุชนิดเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือเติมน้ำตาลตามหลักการบริโภคเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ใน ๑ วัน ควรบริโภคน้ำตาลให้น้อยที่สุดหรือไม่ควรเกิน ๖ ช้อนชา (๒๔ กรัม)</p>	
<input type="checkbox"/> เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ สาโท น้ำตาลเมา 1. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 2. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 3. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 4. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ	<p>ระบุชนิดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งแอลกอฮอล์ให้พลังงานสูง และส่งผลเสียต่อสุขภาพ ควรหลีกเลี่ยง</p>	

รายการสอบสวน	ข้อเสนอแนะในการสอบสวน	หมายเหตุ
<input type="checkbox"/> อาหารที่มีไขมันมาก เช่น หมูสามชั้น เนื้อติดมัน หนังไก่ ขาหมู 1. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 2. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 3. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 4. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ	<p>ระบุชนิดอาหารที่มีไขมันมาก</p> <p>อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์จะมีไขมันต่ำ ไขมันปานกลาง และไขมันมาก ๑ ส่วนบริโภคจะให้พลังงานที่ต่างกัน การบริโภคเพื่อการมีสุขภาพที่ดีควรบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำวันละ ๖ ช้อนโต๊ะ</p>	
<input type="checkbox"/> อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น หอยนางรม สมอหมู ปลาหมึก กุ้ง เครื่องในสัตว์ ไข่แดง 1. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 2. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 3. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 4. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ	<p>ให้ระบุชนิดของอาหารที่มีคอเลสเตอรอล เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดเส้นเลือดแข็งตัวและตีบตัน มีมากในไขมันสัตว์</p> <p>ระดับคอเลสเตอรอลรวมในเลือด (Total Cholesterol) ไม่ควรเกิน ๒๐๐ mg/dl ใน ๑ วันไม่ควรรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลเกิน ๓๐๐ มก.</p>	
<input type="checkbox"/> อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันมาก เช่น อาหารทอด-ชุบแป้งทอด อาหารผัด ไข่เจียว ปาท่องโก๋ 1. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 2. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 3. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 4. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ	<p>ให้ระบุชนิด จำนวนและความบ่อยของการรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันมาก</p> <p>อาหารที่ปรุงด้วยการทอด ทำให้น้ำมันตกค้างในอาหารได้มาก โดยเฉพาะการชุบแป้งทอด หรือของทอดที่ลอยบนน้ำมัน การบริโภคเพื่อการมีสุขภาพที่ดีไม่ควรบริโภคน้ำมันพืชเกิน ๕ ช้อนชา/วัน</p>	

รายการสอบสวน	ข้อเสนอแนะในการสอบสวน	หมายเหตุ
<p><input type="checkbox"/> อาหารที่ใส่กะทิ เช่น แกงกะทิต่างๆ นํ้ายากะทิ ขนมหวาน ข้าวเหนียวมูน</p> <p>1. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ</p> <p>2. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ</p> <p>3. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ</p> <p>4. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ</p>	<p>ให้ระบุชนิด จำนวนและความบ่อยในการรับประทาน</p> <p>อาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ</p> <p>กะทิ มีไขมันอิ่มตัวสูงซึ่งใกล้เคียงกับไขมันที่ได้จากสัตว์ ซึ่งเมื่อรับประทานมาก ๆ จะทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น และจะทำให้ไขมันไปอุดตันในหลอดเลือดจนเกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น เพื่อป้องกันการเกิดโรคดังกล่าว ควรรับประทานอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนผสมอยู่ให้น้อยลงและไม่บ่อยมากจนเกินไป</p>	
<p><input type="checkbox"/> อาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม ผักดอง ผลไม้ดอง ส้มตำ พริกเกลือ นํ้าปลาหวาน นํ้าพริก</p> <p>1. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ</p> <p>2. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ</p> <p>3. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ</p> <p>4. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ</p>	<p>ให้ระบุชนิด จำนวนและความบ่อยในการรับประทาน</p> <p>อาหารที่มีรสเค็มจัด</p> <p>การรับประทานอาหารรสเค็ม เป็นการรับโซเดียมเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งทำให้ความดันโลหิตสูง และไตทำงานหนัก</p> <p>การบริโภคเพื่อการมีสุขภาพที่ดีควรรับประทานอาหารที่มีโซเดียมให้น้อยที่สุดหรือไม่ควรเกิน ๒,๓๐๐ มิลลิกรัม ซึ่งเทียบได้กับเกลือ ๑ ช้อนชา</p>	

รายการสอบสวน	ข้อเสนอแนะในการสอบสวน	หมายเหตุ
<input type="checkbox"/> อาหารแปรรูป เช่น หมูยอ กุนเชียง ไส้กรอก ลูกชิ้น หมูแผ่น หมูหยอง เนื้อแห้ง 1. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 2. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 3. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 4. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ	<p>ให้ระบุชนิด จำนวนและความบ่อยในการรับประทาน อาหารที่มีการแปรรูป</p> <p>อาหารแปรรูป มักมีรสเค็ม หรือมีโซเดียมสูงจากสาร ปรุงแต่งต่าง ๆ ซึ่งทำให้ความดันโลหิตสูง และไต ทำงานหนัก การบริโภคเพื่อการมีสุขภาพที่ดีควร รับประทานอาหารที่มีโซเดียมในน้อยที่สุดหรือไม่ควร เกิน ๒,๓๐๐ มิลลิกรัม ซึ่งเทียบได้กับเกลือ ๑ ช้อน ชา</p>	
<input type="checkbox"/> ขนมอบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด ฮานามิ โปเต้ 1. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 2. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 3. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ 4. สัปดาห์ละ ครั้ง ครั้งละประมาณ	<p>ให้ระบุชนิด จำนวนและความบ่อยในการรับประทาน ขนมกรุบกรอบ</p> <p>อาหารจำพวกขนมกรุบกรอบส่วนใหญ่มีคุณค่าทาง โภชนาการน้อยมาก และเต็มไปด้วยสารอาหารที่เกิน พอดี เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เมื่อรับประทาน ต่อเนื่องจะทำให้ไตทำงานหนัก มีการเผาผลาญ สารอาหารในร่างกายผิดปกติ มีความดันโลหิตสูง ไขมันผิดปกติ น้ำตาลผิดปกติ ร่างกายเกิดภาวะดื้อ ต่ออินซูลิน</p>	
๓. โดยปกติเมื่อท่านกินก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ราดหน้า ข้าวราดกะเพรา มักปรุงรสเพิ่มหรือเติมเครื่องปรุง หรือไม่ <input type="checkbox"/> เติมน้ำตาล ช้อน <input type="checkbox"/> เติมน้ำปลา ช้อน <input type="checkbox"/> เติมน้ำส้ม ช้อน <input type="checkbox"/> เติมพริก ช้อน	<p>ให้ระบุจำนวนของเครื่องปรุงที่เติม</p> <p>การเติมเครื่องปรุงลงในก๋วยเตี๋ยว หรืออาหารจาน เดียวมาก ๆ แสดงว่าเป็นคนชอบกินอาหารรสจัดจะ ทำให้ได้รับ น้ำตาล เกลือ และอื่น ๆ มากขึ้น</p>	

รายการสอบสวน	ข้อเสนอแนะในการสอบสวน	หมายเหตุ
<input type="checkbox"/> อื่นๆ คือ <input type="checkbox"/> ไม่ค่อยปรุงเพิ่ม		
<p>๔. โดยปกติท่านใช้เครื่องปรุงเหล่านี้ในการประกอบอาหารหรือไม่</p> <input type="checkbox"/> ผงชูรส <input type="checkbox"/> ซุปก้อน, ผงปรุงรสสำเร็จรูป, ซอส, ซีอิ๊ว, น้ำมันหอย <input type="checkbox"/> ไม่ใช่เลยทั้งสองอย่าง	<p>ข้อนี้สามารถเลือกได้มากกว่า ๑ ตัว</p> <p>ข้อคำถามนี้ต้องการทราบการบริโภคผงชูรสซึ่งมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบเช่นเดียวกับเกลือ</p> <p>การบริโภคเพื่อการมีสุขภาพที่ดีควรรับประทานอาหารที่มีโซเดียมให้น้อยที่สุดหรือไม่ควรเกิน ๒,๓๐๐ มิลลิกรัม ซึ่งเทียบได้กับเกลือ ๑ ช้อนชา</p>	
<p>๕. โดยปกติบนโต๊ะอาหารของท่านจะมีสิ่งเหล่านี้เป็นประจำหรือไม่</p> <input type="checkbox"/> พริกน้ำปลา หรือขวดน้ำปลา <input type="checkbox"/> น้ำพริก <input type="checkbox"/> ไม่มีเลยทั้งสองอย่าง	<p>ข้อนี้ต้องการทราบว่า รับประทานอาหารรสจัด หรือเติมความเค็มระหว่างรับประทานอาหารหรือไม่</p> <p>การมีของเหล่านี้บนโต๊ะอาหารเป็นประจำ แสดงว่าเป็นคนชอบกินเค็ม และมีโอกาสได้รับความเค็มมากกว่าการไม่มีของเหล่านี้บนโต๊ะอาหาร</p> <p>การบริโภคเพื่อการมีสุขภาพที่ดีควรรับประทานอาหารที่มีโซเดียมให้น้อยที่สุดหรือไม่ควรเกิน ๒,๓๐๐ มิลลิกรัม ซึ่งเทียบได้กับเกลือ ๑ ช้อนชา</p>	
<p>๖. โดยปกติท่านใช้น้ำมันชนิดใดประกอบอาหาร</p> <p>๖.๑ การผัดต่างๆ <input type="checkbox"/> ใช้น้ำมันถั่วเหลือง <input type="checkbox"/> ใช้น้ำมันปาล์ม <input type="checkbox"/> ใช้น้ำมันหมู/ไก่ <input type="checkbox"/> อื่นๆ</p> <p>๖.๒ การทอด <input type="checkbox"/> ใช้น้ำมันถั่วเหลือง <input type="checkbox"/> ใช้น้ำมันปาล์ม <input type="checkbox"/> ใช้น้ำมันหมู/ไก่ <input type="checkbox"/> อื่นๆ</p>	<p>น้ำมันแต่ละชนิดจะเหมาะกับการทำอาหารแตกต่างกัน เนื่องจากมีคุณสมบัติการทนความร้อน และการมีกรดไขมันอิ่มตัวที่แตกต่างกัน</p> <p>การบริโภคน้ำมันพืชหรือน้ำมันสัตว์ ๑ กรัม จะให้พลังงานเท่ากับ ๙ kcal ดังนั้นกินน้ำมันอะไร</p>	

รายการสอบสวน	ข้อแนะนำในการสอบสวน	หมายเหตุ
๖.๒ การเจียวไข่ <input type="checkbox"/> ใช้น้ำมันถั่วเหลือง <input type="checkbox"/> ใช้น้ำมันปาล์ม <input type="checkbox"/> ใช้น้ำมันหมู/ไก่ <input type="checkbox"/> อื่นๆ	หากกินมากเกินไปก็ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้ เหมือนกัน น้ำมันสัตว์มีเป็นกรดไขมันอิ่มตัว มีคลอ เลสเตอรอลอีกด้วย จึงทำให้ระดับคลอเลสเตอรอล ในเลือดสูงขึ้นได้ เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมัน มะพร้าวด้วยเนื่องจากมีไขมันอิ่มตัวในปริมาณมาก เช่นเดียวกับกับไขมันสัตว์ การบริโภคเพื่อการมี สุขภาพที่ดีไม่ควรบริโภคน้ำมันพืชเกิน ๕ ช้อนชา/วัน	
๗. โดยปกติท่านรับประทานอาหารกี่มื้อ <input type="checkbox"/> มื้อเดียว เวลา <input type="checkbox"/> ๒ มื้อ เวลา..... และ <input type="checkbox"/> ๓ มื้อ เวลา <input type="checkbox"/> มากกว่า ๓ มื้อ เวลา	ให้ช่องให้ระบุเวลา หมายถึง มื้อเช้า กลางวัน เย็น บ่าย ดึก เช้าตรู่ หรืออื่น ๆ	
๘. โดยปกติท่านรับประทานอาหารมื้อใดในปริมาณมากที่สุด โปรดเรียงลำดับ มื้อเช้า เป็นลำดับ มื้อกลางวัน เป็นลำดับ มื้อเย็น เป็นลำดับ	ให้เรียงลำดับ โดยมื้อที่กินปริมาณมากที่สุดเป็น ลำดับ ๑ รองลงมา เป็น ๒ ,๓ การรับประทาน อาหารในปริมาณที่ไม่เหมาะสมตามช่วงเวลา จะทำ ให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย	
๙. โดยปกติในหนึ่งอิมของท่าน ท่านรับประทานอาหารปริมาณเท่าใด ๑๐. ถ้าเป็นข้าวสวย หนึ่งอิมของท่านคือ ทัพพี ๑๑. ถ้าเป็นข้าวเหนียว หนึ่งอิมของท่านคือปั้นขนาดเท่ากับลูกปิงปอง ลูก ๑๒. ถ้าเป็นขนมจีน หนึ่งอิมของท่านคือ จีบ ๑๓. อื่นๆ	ให้กะปริมาณ ที่กินเป็นประจำในแต่ละวัน หรือ ปฏิบัติตามปกติ	

รายการสอบสวน	ข้อเสนอแนะในการสอบสวน	หมายเหตุ
<p>๑๔. โดยปกติท่านมีกิจวัตรประจำวันอย่างไร เช่น นอน ชักผ้า ถูบ้าน ทำอาหาร ดูทีวี ดำนา ทำงาน</p> <p>๑๕. ช่วงเช้า เป็นเวลาประมาณ ชั่วโมง..... นาที</p> <p>๑๖. ช่วงบ่าย เป็นเวลาประมาณ ชั่วโมง..... นาที</p> <p>๑๗. ช่วงเย็น เป็นเวลาประมาณ ชั่วโมง..... นาที</p> <p>๑๘. กลางคืน เป็นเวลาประมาณ ชั่วโมง..... นาที</p>	<p>คำถามเพื่อประเมินการออกแรงในการเผาผลาญพลังงาน ให้บันทึกการปฏิบัติประจำวันที่ย่อยที่สุดหรือทำเป็นประจำ หากทำหลายอย่างในแต่ละช่วงเวลาสามารถเขียนเพิ่มเติมได้ เช่น เข้าดูบ้าน ๓๐ นาที ชักผ้า ๑ ชั่วโมง</p>	
<p>๑๙. โดยปกติท่านออกกำลังกายที่นอกเหนือจากการทำงานหรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย โดยการ ครั้งละ นาที จำนวน ครั้ง/สัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ได้ออกกำลังกาย</p>	<p>ออกกำลังกายหมายถึง การออกแรงที่ไม่ใช่การทำงาน หรือทำงานบ้าน แต่เป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อการออกแรง ออกกำลังกาย เช่น แกว่งแขน เดินรอบสนาม วิ่ง ซี่จักรยาน กระโดดเชือก หรือเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ สามารถระบุได้มากกว่า ๑ อย่าง หากปฏิบัติเป็นประจำ</p>	
<p>๒๐. เมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมาน้ำหนักของท่านเป็นอย่างไร</p> <p><input type="checkbox"/> ลดลง กิโลกรัม <input type="checkbox"/> เพิ่มขึ้น กิโลกรัม <input type="checkbox"/> เท่าเดิม คือ กิโลกรัม</p>	<p>ให้เทียบน้ำหนักปัจจุบันกับปีที่แล้วว่า ลด หรือ เพิ่มขึ้นเท่าใด หากเท่าเดิม ให้ระบุน้ำหนักลงไป</p>	
<p>๒๑. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> สูบ วันละ.....มวน นาน.....ปี <input type="checkbox"/> ไม่สูบ</p> <p><input type="checkbox"/> เลิกสูบบุหรี่แล้ว.....ปี</p>	<p>จำนวนมวนบุหรี่ต่อวัน ให้ดูในช่วงปัจจุบัน /นานกี่ปี ให้นับเวลาตั้งแต่เริ่มสูบถึงปัจจุบัน</p>	

รายการสอบสวน	ข้อแนะนำในการสอบสวน	หมายเหตุ
ส่วนที่ ๓ ข้อมูลการตรวจร่างกาย และการตรวจทางห้องปฏิบัติการ		
<p> <input type="checkbox"/> น้ำหนัก.....กิโลกรัม <input type="checkbox"/> ส่วนสูง.....เซนติเมตร <input type="checkbox"/> ดัชนีมวลกาย.....กก./ม^๒ มีภาวะอ้วน (> ๒๕ กก./ม^๒) <input type="checkbox"/> รอบเอว.....เซนติเมตร ผิดปกติ (ชาย ≥ ๙๐ ซม. หญิง ≥ ๘๐ ซม.) <input type="checkbox"/> ความดันโลหิต ครั้งที่ ๑mmHg <input type="checkbox"/> ครั้งที่ ๒.....mmHg <input type="checkbox"/> เฉลี่ย.....mmHg ผิดปกติ (≥ ๑๔๐ และ/หรือ ๙๐ mmHg) <input type="checkbox"/> ระดับน้ำตาลในหลอดเลือดฝอย.....mg% <input type="checkbox"/> ไม่ได้ตรวจ* *กรณีไม่ได้ตรวจ มีระดับน้ำตาลในเลือดฯ ที่ตรวจครั้งล่าสุด..... mg% วันที่..... ผิดปกติ (> ๑๐๐ มล. mg%) <input type="checkbox"/> ระดับไขมันในเลือด <input type="checkbox"/> ไม่ได้ตรวจ* ผลการตรวจ <input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> ผิดปกติ <input type="checkbox"/> ไตรกลีเซอไรด์มก./ดล. ระบุผลการตรวจ <input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> ผิดปกติ (ผิดปกติ = > ๒๕๐ มก./ดล.) <input type="checkbox"/> คอลเลสเตอรอล.....มก./ดล. ระบุผลการตรวจ <input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> ผิดปกติ (ผิดปกติ => ๒๐๐ มก./ดล.) <input type="checkbox"/> เอชดีแอล โคลเลสเตอรอล.....มก./ดล. ระบุผลการตรวจ <input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> ผิดปกติ (ผิดปกติ ผู้ชาย =< ๔๐ มก./ดล. ผู้หญิง =< ๕๐ มก./ดล.) <input type="checkbox"/> แอลดีแอล โคลเลสเตอรอลมก./ดล. ระบุผลการตรวจ <input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> ผิดปกติ (ผิดปกติ = > ๑๐๐ มก./ดล.) </p>	<p>(อสม. กรอกเท่าที่มีข้อมูล ส่วนที่เหลือเจ้าหน้าที่จะดำเนินการต่อไป)</p>	

รายการสอบสวน	ข้อแนะนำในการสอบสวน	หมายเหตุ
<p>สรุปผลการสอบสวนสาเหตุความเสี่ยงเบื้องต้นต่อการเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>ส่วนนี้ให้สรุปว่า สาเหตุที่ทำให้ผู้ที่เรากำลังสัมภาษณ์มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงคืออะไร เช่น “มีโอกาสเป็นความดันเพราะชอบกินเค็ม” หรือ “อาจจะเป็นเบาหวานเพราะกินผลไม้หวานมาก” รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะด้วยว่า “ควรลดการกินของทอดเพราะจะทำให้ไขมันในเลือดสูง และความดัน”</p>	