

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|---|--|
| 1. นายแพทย์สมชาย ยงศิริ | แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคไต
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. นางสาวรัตนภรณ์ แจ่มจำรัส | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
หน่วยไตเทียม โรงพยาบาลชลบุรี |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทศนีย์ วรรณทรากุล | อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์
ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วารี กังใจ | อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์
ภาควิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ยุวดี รอดจากภัย | อาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์
ภาควิชาสุขศึกษา
มหาวิทยาลัยบูรพา |

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์เหตุการณ์การบริโภคโปรตีนของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคโปรตีนของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคโปรตีนของท่าน โดยมีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิดและเลือกตอบจำนวนทั้งหมด 32 ข้อ แบ่งเป็นข้อมูลส่วนบุคคลจำนวน 10 ข้อ ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการควบคุมการบริโภคโปรตีนจำนวน 22 ข้อ ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสัมภาษณ์ทุกข้อตามความเป็นจริง

โปรดเติมข้อความในช่องว่าง และใส่เครื่องหมาย / ในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ถูกสัมภาษณ์

ส่วนที่ 1

ข้อมูลส่วนบุคคล

1. อายุ.....ปี (ผู้ป่วย) อายุ.....ปี (คู่สมรส)

2. น้ำหนัก กิโลกรัม

2. ระดับการศึกษา

() ไม่ได้รับการศึกษา () ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษา () อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

() ปริญญาตรี

() อื่นๆ (ระบุ).....

4. ระดับยูเรียไนโตรเจน

5. ระดับครีเอตินิน

6. โรคไตเรื้อรังระยะที่

7. ทราบว่าเป็นโรคไตเรื้อรัง..... ปี

8. ที่อยู่ปัจจุบัน

.....

.....

9. เบอร์โทรศัพท์

10. ชื่อ-สกุล HN

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคโปรตีนของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังกรูณาใต้
 เครื่องหมาย / หน้า ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคโปรตีนที่ตรงกับพฤติกรรมของผู้ถูก
 สัมภาษณ์มากที่สุด

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนั้น น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

1 – 2 วัน หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 1 – 2 วันต่อสัปดาห์

3 – 4 วัน หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 3 – 4 วันต่อสัปดาห์

5 – 6 วัน หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 5 – 6 วันต่อสัปดาห์

ทุกวัน หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนั้นทุกวัน

ข้อคำถาม	ความถี่ต่อสัปดาห์				
	ทุกวัน	5-6วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	นาน ๆ ครั้ง
1. ท่านรับประทานเนื้อวัว (5 – 6 ซ้อนต่อวัน)					
2. ท่านรับประทานเนื้อหมู (5 – 6 ซ้อนต่อวัน)					
3. ท่านรับประทานเนื้อปลา (5 – 6 ซ้อนต่อวัน)					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
22. ท่านรับประทานเอ็นวัว (4 – 5 ลูกต่อวัน)					

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมจากคู่สมรส

โปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มสมรส

การส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มสมรส : หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้ความรู้และฝึกทักษะการขยายของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง เพื่อให้การสนับสนุนใน ด้านอารมณ์ ด้านการประเมินค่า ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านทรัพยากร แก่ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง เกี่ยวกับการควบคุมการบริโภคโปรตีน

สถานที่: ที่บ้านของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

กลุ่มเป้าหมาย: ภรรยาของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์: 1. เพื่อให้ภรรยาของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังมีความรู้เกี่ยวกับโรคไตเรื้อรัง และ ทราบวิธีการจัดการกับปัญหาของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง
2. เพื่อสร้างทักษะการสนับสนุนทางสังคมให้แก่ภรรยาของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมการบริโภคโปรตีนที่

เหมาะสม

ระยะเวลา: ใช้ระยะเวลาทั้งหมด 4 สัปดาห์

ครั้งที่ 1 ในสัปดาห์ที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง

ครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 10 นาที ถึง 20 นาที

ครั้งที่ 3 ในสัปดาห์ที่ 3 ใช้เวลาประมาณ 10 นาที ถึง 20 นาที

	เนื้อหา	กิจกรรม
ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1	1. ผู้วิจัยพบกรรยาของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่บ้านและแนะนำตัวกับกรรยาของผู้ป่วย 2. ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนในการดำเนินการ 3. ผู้วิจัยประเมินความรู้ของกรรยา เกี่ยวกับโรคไตเรื้อรัง 4. ผู้วิจัยให้ความรู้แก่กรรยาของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง มีเนื้อหา ดังนี้ โรคไตเรื้อรัง หมายถึง การที่ไตสูญเสียหน้าที่อย่างค่อยเป็นค่อยไป หรือมีการทำงานของไตน้อยลง และเสียหายอย่างถาวร อาจใช้เวลาเป็นเดือนหรือปี จนเข้าสู่โรคไตเรื้อรังระยะสุดท้าย อาการและอาการแสดงของโรคไตเรื้อรัง อาการของโรคไตเรื้อรัง ที่พบได้บ่อยได้แก่ 1. คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ขาดสมาธิในการทำงาน เกิดจากไตไม่สามารถขับของเสียออกจากร่างกายได้ จึงมีการสะสมของของเสียในร่างกายส่งผลให้เกิดอาการดังกล่าว วิธีแก้ไขสามารถทำได้โดยจำกัดอาหารในกลุ่มโปรตีน ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของของเสียในร่างกาย เพื่อลดปริมาณของเสียในร่างกายในกรณีที่ไตยังพอทำงานได้บ้าง ถ้าไตเสียหายที่มาก ไม่สามารถขับของเสียออกจากร่างกายได้ มีอาการรุนแรง ต้องรีบไปพบแพทย์ เพื่อทำการบำบัดทดแทนไต เช่น การฟอกเลือด การล้างไตทางหน้าท้อง ซึ่งช่วยเพิ่มการขับของเสียออกจากร่างกาย 2. อ่อนเพลีย ซีด เกิดจากไตสร้างฮอร์โมนที่ใช้ผลิตเม็ดเลือดแดงได้น้อยลง จึงทำให้เกิดภาวะซีด อ่อนเพลีย และเหนื่อยง่าย วิธีการแก้ไขสามารถทำได้โดยรับประทานยาที่ให้ธาตุเหล็กตามแผนการรักษาของแพทย์ เพื่อช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง ถ้าอาการรุนแรง อ่อนเพลียมากให้รีบไปพบแพทย์	- ทักทาย แนะนำตัว - พุดคุย ชักถาม - แจกคู่มือการจำกัดโปรตีนในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง - เปิดวิดีโอสั้นเรื่องโรคไตเรื้อรังให้ดูเป็นเวลานานประมาณ 10 นาที - เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย

	เนื้อหา	กิจกรรม
	3. บวมที่หน้าและขา หายใจหอบลึก เกิดจากไตไม่สามารถขับน้ำออกจากร่างกาย และควบคุมสมดุลเกลือแร่ในร่างกายได้ จึงทำให้เกิดภาวะน้ำเกิน ทำให้บวมตามร่างกาย น้ำท่วมปอด จึงทำให้หายใจเหนื่อยหอบ นอนราบไม่ได้ วิธีการแก้ไขสามารถทำได้โดยจำกัดโซเดียม คือ จำกัดอาหารที่มีโซเดียม ไม่เกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม เช่น เกลือ น้ำปลา ผงชูรส ผงฟู อาหารหมักดอง เป็นต้น จำกัดน้ำดื่ม ทั้ง น้ำดื่ม น้ำหวาน น้ำแกง ที่รับประทานเข้าไปในร่างกาย โดยประเมินจากปริมาณปัสสาวะที่ออกมาตลอดทั้งวัน น้ำหนักตัวถ้าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่า 1 กิโลกรัมต่อวัน หรือมีภาวะบวม แสดงว่ามีภาวะน้ำคั่งในร่างกาย ต้องดื่มน้ำให้น้อยลง รับประทานยาขับปัสสาวะตามแพทย์สั่ง เพื่อช่วยขับน้ำออกจากร่างกาย ถ้าอาการรุนแรงให้รีบไปพบแพทย์ 4. ชาปลายมือปลายเท้า เป็นตะคริว เกิดจากไตไม่สามารถควบคุมการดูดซึมแคลเซียม ทำให้ระดับแคลเซียมในเลือดต่ำจึงทำให้เกิดอาการชาปลายมือปลายเท้า เป็นตะคริวสามารถแก้ไขได้โดย การรับประทานแคลเซียมในรูปแบบยาตามที่แพทย์สั่งอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ 5. คันทามตัว สาเหตุของอาการคันเชื่อว่าอาจเกิดจาก ผิวแห้ง ภาวะต่อมพาราไทรอยด์ทำงานมากผิดปกติจึงมีแคลเซียม ฟอสเฟตมาจับที่ผิวหนัง และฮีสตามีนในเลือดสูงขึ้น วิธีการแก้ไขสามารถทำได้โดยการใช้ครีมหรือโลชั่นทาตามผิวหนังให้ความชุ่มชื้น เพื่อลดผิวแห้ง และรักษาความสะอาดของร่างกาย 6. อาการซึม ซัก และหมดสติ เกิดจากไตไม่สามารถขับของเสียออกจากร่างกายได้จึงทำให้เกิดการคั่งของของเสียในร่างกายจำนวนมาก จึงทำให้เกิดอาการซึม ซัก หมดสติ และอาจเสียชีวิตได้ ถ้ามีอาการดังนี้ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที อาการต่าง ๆ เหล่านี้อาจเกิดขึ้นทีละอาการหรือเกิดขึ้นหลาย ๆ อาการพร้อมกันก็ได้	

	เนื้อหา	กิจกรรม
	การลดการคั่งของของเสียในร่างกาย และป้องกันภาวะแทรกซ้อน โดย การจำกัดอาหารโปรตีน โปรตีน มีมากในอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ และนม ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นในการเสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อในร่างกาย เมื่อรับประทานโปรตีน ร่างกายจะเปลี่ยนโปรตีนให้เป็นกรดอะมิโนและไนโตรเจน ซึ่งส่วนที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น ไนโตรเจน จะถูกขับออกมาในปัสสาวะตามปริมาณที่รับประทานเข้าไป ประโยชน์ของการควบคุมภาวะโรคไตเรื้อรัง โดย การจำกัดโปรตีน 1. ลดการทำงานของไตลง ทำให้ชะลอความเสื่อมของไตได้ 2. ลดการคั่งของของเสียที่เกิดขึ้น 3. ยืดเวลาที่ต้องฟอกเลือดออกไป 4. ช่วยให้มีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ชนิดของโปรตีน สามารถแบ่งได้ ดังนี้ 1. โปรตีนคุณภาพสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ นมสด ไข่ขาว นมเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่สำคัญแต่มีปริมาณฟอสเฟตสูง แหล่งอาหารที่มีโปรตีนบริสุทธิ์ที่สุด คือ ไข่ขาว ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรบริโภคโปรตีนคุณภาพสูง อย่างน้อย 2 ใน 3 หรือ ร้อยละ 65 ของโปรตีนที่ได้รับทั้งหมด ร่างกายจะสามารถนำโปรตีนที่ดีที่ได้จากเนื้อสัตว์ ไปใช้ได้เต็มที่ ทำให้มีการคั่งของเสียในร่างกายเกิดขึ้นน้อย 2. โปรตีนคุณภาพต่ำ อาหารเหล่านี้ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ชนิดของโปรตีนคุณภาพต่ำที่ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังไม่ควรบริโภค คือ 2.1 เมล็ดพืช ได้แก่ ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วแขก ถั่วดำ มันฮ่อ เต้าหู้เหลือง แป๊ะก๊วย เต้าหู้ขาว	

	เนื้อหา	กิจกรรม
	2.2 อาหารที่ให้คอลลาเจนมาก (collagen) ได้แก่ หูฉลาม ตีนเป็ด ตีนไก่ เอ็นหมู เอ็นวัว หนังหมู และเจลาติน ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ควรรับประทานโปรตีน 0.6 – 0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน เช่น ผู้ป่วยน้ำหนัก 60 กิโลกรัม สามารถรับประทานโปรตีนได้ประมาณวันละ 36 – 48 กรัมต่อวันเนื่องจากผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังจะต้องการจำกัดโปรตีน ผู้ป่วยจะต้องได้รับพลังงานอย่างเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย และเพื่อป้องกันการดึงโปรตีนในกล้ามเนื้อ ผู้ป่วยควรได้รับพลังงาน จากอาหารกลุ่มอื่น ๆ โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรต ประมาณ ร้อยละ 55 – 60 ของพลังงานที่ได้รับทั้งหมด อาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ อาหารหมวดข้าว – แป้ง เช่น แป้งสาลี ข้าวซ้อมมือ แป้งข้าวโพด แป้งข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพดเหลือง บะหมี่ ข้าวสาลี เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน และควรได้รับพลังงานจากไขมันประมาณ ร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด	

	เนื้อหา	กิจกรรม
	<u>การสร้างทักษะการให้การสนับสนุนทางสังคม</u> ผู้วิจัยฝึกทักษะการให้การสนับสนุนทางสังคมแก่ภรรยาของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังโดยการสอน แนะนำวิธีการให้การสนับสนุนทางสังคม และให้ภรรยาทดลองบทบาทการให้การสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้ป่วยขณะอยู่ที่บ้าน ดังนี้คือ 1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ โรคไตเรื้อรัง ส่งผลต่ออารมณ์ของผู้ป่วย ดังนี้คือ 1.1 ความวิตกกังวลและความเครียด สามารถประเมินได้จากสังเกตผู้ป่วยว่ามีอาการนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร หงุดหงิดง่าย ลูกดื้อดกทน ทะเลาะกับผู้อื่นได้ง่าย ไม่อยากพบปะผู้คน เศร้า รู้สึกสิ้นหวังในชีวิต รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า เป็นต้น ถ้าพบอาการเหล่านี้แสดงว่าผู้ป่วยมีภาวะเครียด แก้ไขได้โดย การรับฟังปัญหาและเปิดโอกาสให้ผู้ผู้ป่วยได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ หางานหรือกิจกรรมที่ทำให้ผู้ป่วยสบายใจให้ผู้ผู้ป่วยทำ การสร้างอารมณ์ขันและหาความสนุกให้กับผู้ป่วย การใช้ดนตรีบำบัดโดยการเปิดเพลงทำนองเย็น ๆ ให้ผู้ป่วยฟัง การทำบุญเข้าวัด การสวดมนต์ และการทำสมาธิ เป็นต้น 1.2 ความเบื่อหน่าย สามารถประเมินได้จาก ผู้ป่วยขาดความกระตือรือร้น หดหู่ รู้สึกไม่พึงพอใจกับสิ่งที่ เป็นอยู่ แก้ไขได้โดยการรับฟังและเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก การหางานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้ป่วยทำใน ชีวิตประจำวัน เพื่อลดความเบื่อหน่าย เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง การทำบุญเข้าวัด เป็นต้น 1.3 ภาวะซึมเศร้า สามารถประเมินได้จาก การสังเกตผู้ป่วยมีอาการ อารมณ์เศร้า ผู้ป่วยจะซึมเศร้า หดหู่ สะเทือนใจ ร้องไห้ง่าย รู้สึกเบื่อหน่ายไปหมดจิตใจไม่สดชื่นเหมือนเดิม อารมณ์เศร้าหรือเบื่อหน่ายนี้จะเป็น เกือบทั้งวัน และเป็นติดต่อกันเกือบทุกวันนานกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไป อารมณ์หงุดหงิด รู้สึกท้อแท้หรือมีคน รบกวนไม่ได้ มักอยากอยู่คนเดียวเงียบๆ อยากตาย หมดสนุกกับสิ่งที่เคยชอบ สูญเสียความมั่นใจ อยากอยู่คนเดียว	- พูดคุย ซักถาม - แจกคู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคม - เปิดวิดีโอทัศน์เรื่อง การสนับสนุนทางสังคมให้ดู เป็นเวลาประมาณ 5 นาที - เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย

	เนื้อหา	กิจกรรม
	หลังลิ้มง่าย คิดช้ากว่าปกติ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ถ้าพบอาการเหล่านี้แสดงว่าผู้ป่วยมีภาวะซึมเศร้า แก้ไขได้โดย อย่าให้ผู้ป่วยอยู่คนเดียวดูแลอย่างใกล้ชิด หากิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้ป่วยทำ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นต้องพบ จิตแพทย์เพื่อทำการรักษา 2. ด้านการประเมินค่า การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการรับประทานโปรตีน โดยการให้ภรรยาของผู้ป่วย โรคไตเรื้อรัง 2.1 ฝึกเลือกชนิดของอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพสูง 2.2 คำนวณปริมาณโปรตีนที่ผู้ป่วยสามารถรับประทานได้ในแต่ละวัน เพื่อใช้ในการให้ข้อมูลย้อนกลับ เกี่ยวกับการรับประทานโปรตีนแก่ผู้ป่วย โดยการระบุพฤติกรรมรับประทานโปรตีน ว่าผู้ป่วยทำได้ดี หรือทำได้ ไม่ดี 3. การให้ข้อมูลข่าวสาร โดย การให้คำแนะนำข้อชี้แนะแนวทางเกี่ยวกับการรับประทานโปรตีน เพื่อให้ผู้ป่วย นำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ ซึ่งประกอบไปด้วย 3.1 การเลือกชนิดของโปรตีน 3.2 ปริมาณของโปรตีนที่รับประทานได้ในแต่ละวัน 4. การสนับสนุนด้านทรัพยากร โดยการให้ภรรยาของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง 4.1 ฝึกกำหนดเมนูอาหาร 4.2 ฝึกเตรียมอาหารจำกัดโปรตีนผู้ป่วย โดยการฝึกตวงปริมาณ โปรตีนแต่ละชนิด	

	เนื้อหา	กิจกรรม
ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 2	ผู้วิจัยโทรศัพท์กระตุ้นและสอบถามภรรยาของผู้ป่วย เพื่อให้คำปรึกษา โดยชักถามถึงการแสดงบทบาทการให้การสนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้าน โดยใช้คำถาม ดังนี้ 1. ให้การสนับสนุนด้านอารมณ์แก่ผู้ป่วยอย่างไร มีปัญหาและอุปสรรคหรือไม่อย่างไร 2. ให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการควบคุมการรับประทานโปรตีนแก่ผู้ป่วยอย่างไร มีปัญหาและอุปสรรคหรือไม่อย่างไร 3. ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการควบคุมการรับประทานโปรตีนแก่ผู้ป่วยอย่างไร มีปัญหาและอุปสรรคหรือไม่อย่างไร 4. ให้การสนับสนุนด้านทรัพยากรเกี่ยวกับการควบคุมการรับประทานโปรตีนแก่ผู้ป่วยอย่างไร มีปัญหาและอุปสรรคหรือไม่อย่างไร ผู้วิจัยกระตุ้นให้ภรรยาแสดงบทบาทการสนับสนุนทางสังคมอย่างต่อเนื่องทุกวัน และนัดหมายในการโทรศัพท์ติดตามผลครั้งต่อไป	- พุดคุย ชักถาม - เปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัย

	เนื้อหา	กิจกรรม
ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 3	ผู้วิจัยโทรศัพท์กระตุ้นและสอบถามภรรยาของผู้ป่วย เพื่อให้คำปรึกษา โดยซักถามถึงการแสดงบทบาทการให้การสนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้าน โดยใช้คำถาม ดังนี้ 1. ให้การสนับสนุนด้านอารมณ์แก่ผู้ป่วยอย่างไร มีปัญหาและอุปสรรคหรือไม่อย่างไร 2. ให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการควบคุมการรับประทานโปรตีนแก่ผู้ป่วยอย่างไร มีปัญหาและอุปสรรคหรือไม่อย่างไร 3. ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการควบคุมการรับประทานโปรตีนแก่ผู้ป่วยอย่างไร มีปัญหาและอุปสรรคหรือไม่อย่างไร 4. ให้การสนับสนุนด้านทรัพยากรเกี่ยวกับการควบคุมการรับประทานโปรตีนแก่ผู้ป่วยอย่างไร มีปัญหาและอุปสรรคหรือไม่อย่างไร	- พุดคุย ซักถาม - เปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัย

คู่มือการจำกัดโปรตีน สำหรับผู้ที่เป็นโรคไตเรื้อรัง

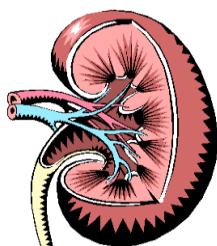


จัดทำโดย นางสาวชินกมล ชมชื่น

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

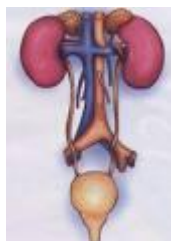
ไตคืออะไร



- ไต เป็นอวัยวะที่มีรูปร่างเหมือนถั่ว
- คนเรามีไต 2 ข้าง ตำแหน่งอยู่บริเวณใต้ชายโครงด้านหลังทั้ง 2 ข้าง
- ในแต่ละข้างจะมีหน่วยของไตข้างละ 1 ล้านหน่วย แต่ละหน่วยทำหน้าที่เหมือนรูกรองในตัวกรองน้ำ

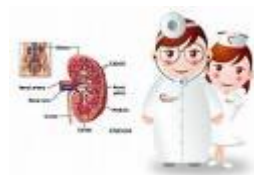
หน้าที่ของไตมีดังนี้

- กำจัดของเสียออกจากร่างกาย
- ดูดซึมและเก็บสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายไว้ เช่น น้ำตาล ฟอสเฟต และ โปรตีน
- การรักษาสมดุลน้ำในร่างกาย
- รักษาสมดุลเกลือแร่ในร่างกาย
- รักษาสมดุลกรดต่างในร่างกาย
- ควบคุมความดันโลหิต
- สร้างฮอร์โมน เช่น ฮอร์โมนอิริโทรพอยตินที่ควบคุมการสร้างเม็ดเลือดแดง วิตามินดีชนิด calcitriol ซึ่งควบคุมการดูดซึมแคลเซียม



โรคไตเรื้อรัง

หมายถึง ภาวะที่ไตมีความผิดปกติ
หรือเสียหายอย่างถาวร



ระยะของโรคไตเรื้อรัง

ระยะที่ 1 ไตเริ่มเสื่อมแต่การทำงานยังปกติ อัตราการกรอง > ร้อยละ 90

ระยะที่ 2 ไตเริ่มเสื่อมแต่การทำงานลดลง อัตราการกรอง ร้อยละ 60-89

ระยะที่ 3 ไตทำงานลดลงครึ่งหนึ่ง อัตราการกรอง ร้อยละ 30-59

ระยะที่ 4 ไตทำงานลดลงมาก อัตราการกรอง ร้อยละ 15-29

ระยะที่ 5 ไตเรื้อรังระยะสุดท้ายก่อนการฟอกเลือด อัตราการกรอง < ร้อยละ 15

หมายเหตุ การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม หรือ วิธีล้างไตทางช่องท้อง จะทำเมื่อ อัตราการกรอง < ร้อยละ 15

การประเมินเพื่อดูหน้าที่ของไต (อัตราการกรอง)

$$\text{อัตราการกรอง} = \frac{(140 - \text{อายุ}) \times \text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{72 \times \text{ครีตินินในเลือด (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)}}$$

ในเพศหญิง ให้คูณด้วย 0.85

อาการและอาการแสดงของโรคไตเรื้อรัง

- คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ
ในการทำงาน เกิดจากไตไม่สามารถขับของเสียออกจากร่างกายได้ จึงมีการสะสมของของเสียในร่างกายส่งผลให้เกิดอาการดังกล่าว
- อ่อนเพลีย ซีด เกิดจากไตสร้างฮอร์โมนที่ใช้ผลิตเม็ดเลือดแดงได้น้อยลง จึงทำให้เกิดภาวะซีด อ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย
- บวมที่หน้าและขา หายใจเหนื่อยหอบ เกิดจากไตไม่สามารถขับน้ำออกจากร่างกาย และควบคุมสมดุลเกลือแร่ในร่างกายได้ จึงทำให้เกิดภาวะน้ำเกิน ทำให้บวมตามร่างกาย น้ำท่วมปอด จึงทำให้หายใจเหนื่อยหอบนอนราบไม่ได้
- ชาปลายมือปลายเท้า เป็นตะคริว เกิดจากไตไม่สามารถควบคุมการดูดซึมแคลเซียม ทำให้ระดับแคลเซียมในเลือดต่ำจึงทำให้เกิดอาการชาปลายมือปลายเท้า เป็นตะคริว
- คันตามตัว สาเหตุของอาการคันเชื่อว่าอาจเกิดจาก ผิวแห้ง
ภาวะต่อมพาราไทรอยด์ทำงานมากผิดปกติจึงมีแคลเซียม ฟอสเฟต จับตามผิวหนัง และฮิสตามีนในเลือดสูงขึ้น
- อาการซึม ซัก และหมดสติ เกิดจากไตไม่สามารถขับของเสียออกจากร่างกายได้จึงทำให้เกิดการคั่งของของเสียในร่างกายจำนวนมาก จึงทำให้เกิดอาการซึม ซัก หมดสติ



วิธีการแก้ไขอาการและอาการแสดงของโรคไตเรื้อรัง

- คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ขาดสมาธิในการทำงาน
วิธีการแก้ไข คือ การจำกัดอาหารในกลุ่มโปรตีน แต่ถ้ามีอาการรุนแรง ต้องรีบไปพบแพทย์
- อ่อนเพลีย ซีด
วิธีการแก้ไข คือ รับประทานยาที่ให้ธาตุเหล็กตามแผนการรักษาของแพทย์ ถ้าอาการรุนแรง อ่อนเพลียมากให้รีบไปพบแพทย์
- บวมที่หน้าและขา หายใจเหนื่อยหอบ เกิดจากไตไม่สามารถขับน้ำออกจากร่างกาย
วิธีการแก้ไข คือ จำกัดอาหารที่มีโซเดียม ไม่เกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม เช่น เกลือ น้ำปลา ผงชูรส ผงฟู อาหารหมักดอง เป็นต้น จำกัดน้ำดื่ม รวมทั้ง น้ำดื่ม น้ำหวาน น้ำแกง ที่รับประทานเข้าไป และรับประทานยาขับปัสสาวะตามแพทย์สั่ง ถ้าอาการรุนแรงให้รีบไปพบแพทย์

ถ้ามีอาการบวม
ปริมาณน้ำดื่มต่อวัน = 3 – 4 แก้วต่อวัน

- ชาปลายมือปลายเท้า เป็นตะคริว
วิธีการแก้ไข คือ การรับประทานแคลเซียมในรูปแบบยาตามที่แพทย์สั่งอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

➤ ค้นตามตัว

วิธีการแก้ไข คือ การใช้ครีมให้ความชุ่มชื้นเพื่อลดผิวแห้ง และรักษาความสะอาดของร่างกาย

➤ ซึ่ม ชัก และหมดสติ เกิดจากไตไม่สามารถขับของเสียออกจาก

ร่างกายได้จึงทำให้เกิดการคั่งของของเสียในร่างกายจำนวนมาก จึงทำให้เกิดอาการซึ่ม ชัก หมดสติ และอาจเสียชีวิตได้ ถ้ามีอาการดังนี้ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

การจำกัดอาหารโปรตีน

ประโยชน์ของการจำกัดโปรตีน

- ลดการทำงานของไตลง ทำให้ชะลอความเสื่อมของไตได้
- ลดการคั่งของของเสียที่เกิดขึ้น
- ยืดเวลาที่ต้องฟอกเลือดออกไป
- ช่วยให้มีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดี



โปรตีน

เป็นสารอาหารชนิดหนึ่งที่ทำเป็นต่อการเสริมสร้างและซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย



โปรตีนสามารถแบ่งได้ 2 ชนิด ดังนี้

- โปรตีนคุณภาพสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ นมสด ไข่ขาว
- โปรตีนคุณภาพต่ำ ได้แก่ ธัญพืช อาหารพืช เพราะมี

ฟอสฟอรัสสูงอาหารเหล่านี้ไม่เหมาะสมแก่ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง เพราะจะทำให้กรวยกรองไตทำงานหนักขึ้น และทำให้น้ำหนักลดลง

โปรตีนที่ควรเลือกบริโภค

ควรบริโภคโปรตีนคุณภาพสูง อย่างน้อย 2 ใน 3 หรือ ร้อยละ 65 ของโปรตีนที่ได้รับ

ทั้งหมด โปรตีนคุณภาพสูง ได้แก่อาหารดังต่อไปนี้

หมวดเนื้อสัตว์ ได้แก่ เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อปลา เนื้อหมู เนื้อวัว ไข่ เป็นต้น

แสดงปริมาณโปรตีนในอาหารหมวดเนื้อสัตว์ ในปริมาณ 100 กรัม

รายการ	โปรตีน (กรัม)
เป็ด	23.3
ห่าน	23.0
ไก่	22.6

รายการ	โปรตีน (กรัม)
กบ	20.9
ปลาช่อน	20.5
ปลาใบขนุน	20.5
ปลาตะเพียน	20.4
ปลาทู (สด)	20.0
เนื้อปลูทะเล (สด)	19.8
ปลาดุกค้ำ (น้ำจืด)	18.7
ปลาน้ำจืด	18.0
ปลาอินทรี	17.6
ปลาเนื้ออ่อน	17.3
ไข่ไก่ (ไข่แดง)	17.3
ปลาทะเล (มันน้อย)	17.0
หมู (เนื้อสัน)	16.8
ปลาร้า	15.3
ปลาหมึกกล้วย	15.2
หอยแครง	12.9
ไข่ไก่ทั้งฟอง (ดิบ)	12.7
ไข่ไก่ (ไข่ขาว)	11.0
หอยแมลงภู่	8.1

หมวดนมและผลิตภัณฑ์ของนม

แสดงปริมาณโปรตีนในอาหารหมวดนมและ

ผลิตภัณฑ์ของนม ในปริมาณ 100 กรัม



รายการ	โปรตีน (กรัม)
นมผง	26.0
นมข้นหวาน	8.2
ไอศกรีม	4.0
นมถั่วเหลือง	3.4
นมวัว	3.3

โปรตีนที่ควรหลีกเลี่ยง

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรหลีกเลี่ยงหรือจำกัด การบริโภคโปรตีนคุณภาพต่ำเช่น ถั่วและเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ อาหารเหล่านี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง เพราะจะเพิ่มการขับไนโตรเจน และทำให้ไตทำงานหนักขึ้น ทำให้ร่างกายนำโปรตีนจากกล้ามเนื้อมาใช้ทำให้น้ำหนักลดลง ชนิดของโปรตีนที่ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังไม่ควรบริโภค หรือบริโภคในจำนวนที่จำกัด คือ

หมวดเมล็ดพืช

แสดงปริมาณโปรตีนในอาหารหมวดเมล็ดพืช

ในปริมาณ 100 กรัม



รายการ	โปรตีน (กรัม)
ถั่วลิสง (ปอกเปลือก)	26.3
ถั่วเขียว	24.4
ถั่วแขก	21.3
ถั่วดำ	17.3
มันสัอ	15.6
เต้าหู้เหลือง	12.3
แปะก๊วย	12.2
เต้าหู้ขาว	7.8

อาหารที่ให้คอลลาเจนมาก (collagen) ได้แก่ หูฉลาม (100 กรัม ให้โปรตีน 81.9 กรัม)

ตินเป็ด ตินไก่ เอ็นหมู เอ็นวัว หนังหมู และ
เจลาติน



น้ำหนักตัวที่น่าจะเป็น (กิโลกรัม)
 = ส่วนสูง (ซม.) – 100 ในเพศชาย
 = ส่วนสูง (ซม.) – 110 ในเพศหญิง

ปริมาณโปรตีนที่ควรบริโภค

การคำนวณโปรตีนต่อวัน = น้ำหนักตัวที่น่าจะเป็น (กก.) x โปรตีนที่แพทย์กำหนด

➤ ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ 3 ควรได้รับอาหารโปรตีน 0.8 กรัม
 ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

➤ ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ 4 ควรได้รับอาหารโปรตีน 0.6 กรัม
 ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

หมายเหตุ การจำกัดโปรตีนในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ผู้ป่วยจะต้องได้รับพลังงานอย่างเพียงพอ เพื่อลดการนำโปรตีนมาใช้เป็นพลังงานซึ่งจะทำให้ร่างกายเผาผลาญโปรตีนมากขึ้น ในผู้ป่วยที่อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 60 ปี ควรได้รับพลังงานมากกว่า 30 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัมต่อวัน และผู้ป่วยที่อายุน้อยกว่า 60 ปี ควรได้รับพลังงานมากกว่า 35 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัมต่อวัน แหล่งพลังงานส่วนใหญ่ควรได้จากคาร์โบไฮเดรต ประมาณร้อยละ 55 – 60 ของพลังงานที่ได้รับทั้งหมด ได้แก่

อาหารหมวดข้าว – แป้ง

แสดงพลังงาน ในอาหารหมวดข้าว - แป้ง

ในปริมาณ 100 กรัม



รายการ	แคลอรี (กิโลแคลอรี)
แป้งสาลี	349
ข้าวซ้อมมือ	351
แป้งข้าวโพด	368
แป้งข้าวเจ้า	363
ข้าวเหนียว	366
ขนมเค้กธรรมดา	381
ข้าวโพดเหลือง (ต้ม)	188
บะหมี่ (ต้ม)	99
ขนมปังเวเฟอร์	512
มักกะโรนี สเปกเกตตี้ (สุก)	111
ข้าวสวย	136
เส้นก๋วยเตี๋ยว	99

และควรได้รับพลังงานจากไขมันประมาณ ร้อยละ

30 ของพลังงานทั้งหมด

บรรณานุกรม

- กฤษณพงศ์ มโนธรรม. (2547). Mechanisms of renal progression. ใน สมชาย เอี่ยมอ่อง (บรรณาธิการ) , *Nephrology* (หน้า 1356-1370). กรุงเทพฯ: เท็กซัสแอนด์เจอร์นัลพับลิเคชั่น .
- เกรียง ตั้งสง่า. (2540). หลักการควบคุมอาหารในผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังระยะเริ่มต้นและปานกลาง. ใน ประเสริฐ ธนกิจจารุ , อุษณา ลูวีระ, วลัย อินทรมพรรย์ และยุพาพิน จุลโมกษ์ (บรรณาธิการ) , *ตำราโภชนบำบัดและโรคไต* (หน้า 118-122). กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- เกรียงศักดิ์ วาริแสงทิพย์. (2549). ไตวายเรื้อรัง. *วารสารสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย*, 12 (2), 15-20.
- ชนิดา ปโชติการ. (2547). โภชนบำบัดทางการแพทย์กับโรคไต การคำนวณและกำหนดอาหารบำบัดโรคไต . *วารสารชมรมนักกำหนดอาหาร*, 24, 10-21.
- ชวลิต รัตนกุล. (2542). หลักการและวิธีกำหนดอาหารสำหรับผู้ป่วย Chronic hemodialysis. ใน เกรียง ตั้งสง่า และสมชาย เอี่ยมอ่อง (บรรณาธิการ) , *Hemodialysis* (หน้า 977-1006). กรุงเทพฯ : เท็กซัสแอนด์เจอร์นัลพับลิเคชั่น.
- นงลักษณ์ เมธากาญจนศักดิ์. (2548). โภชนาการสำหรับผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง: ปัญหาและแนวทางส่งเสริม . *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 28 (1), 60-69.
- รุจิรา สัมมะสุต. (2547). รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย. *วารสารโภชนบำบัด*, 15(1), 33-45.

ภาคผนวก

ตัวอย่างรายการอาหารโปรตีนต่ำของภาคอีสาน

แกงผักหวาน แกงเห็ดโสมมะขามอ่อน แกงมะรุ้ม แกงหน่อไม้

แกงขี้เหล็ก

ซุปรุนุน ซุปหน่อไม้ ซุปมะเขือ

ส้มตำ ตำแตง ตำถั่ว

ขนมจีนน้ำยาป่า

ตัวอย่างการประเมินโปรตีนในอาหารที่จะนำไปปรุง

แต่ละรายการเท่ากับ 1 ส่วนอาหาร

รายการ	ปริมาณ (กรัม)	ปริมาณ 1 ส่วนอาหาร	จำนวนโปรตีน (กรัม)
หมูสับดิบ	40	2 (ช้อนกินข้าว)	7
หมูสับสุก	30	2 (ช้อนกินข้าว)	7
หมูสับสุก	15	1 (ช้อนกินข้าว)	3.5
เนื้อปลาดิบ	40	2 (ช้อนกินข้าว)	7
ไข่ (เบอร์ 3)	50	1 ฟอง	7
ไข่ขาว	50	2 ฟอง	7
ข้าวเหนียว	30	½ ทัพพี	7
ข้าวสวย	30	1 ทัพพี	7

ตัวอย่างชุดอาหารที่สามารถควบคุมปริมาณโปรตีนได้

- ข้าวเหนียว ผักลวก แฉ่ว
- ข้าวเหนียว ผักลวก แฉ่ว โคนปีกไก่ทอด(1 ชิ้น) ส้ม ชมพู
- ข้าวเหนียว แกงหอย ปลานึ่ง (1/2 ชิ้น) ผักลวก มะละกอ
- ข้าวเหนียว แกงหอย ปลาทอด (1/2 ชิ้น) สับปะรด
- ข้าวเหนียว ตำถั่ว ปลาย่าง (1 ชิ้น)
- ข้าวเหนียว ตำแตง ปลาย่าง (1 ชิ้น) ส้มเขียวหวาน
- ข้าวเหนียว ซุปมะเขือ ปลานึ่ง (1/2 ชิ้น) ผักลวก มะละกอ
- ข้าวเหนียว ต้มยำปลา (1 ชิ้น) ปั่นปลา ผักลวก กล้วยน้ำหว่า
- ข้าวสวย อ่อมปลาคู (1 ½ ชิ้น) หมกปลี ผักสด

แบบแผนอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

โปรตีน/ วัน	เนื้อสัตว์และ ไข่ (ส่วน)	ข้าวและแป้ง (ส่วน)	ผัก (ส่วน)	ผลไม้ (ส่วน)	น้ำมันชนิดดี (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)	แป้งปลอด โปรตีน (ส่วน)
20 กรัม	1.5	3	3	1	10	6	4

โปรตีน/วัน	เนื้อสัตว์และ ไข่ (ส่วน)	ข้าวและแป้ง (ส่วน)	ผัก (ส่วน)	ผลไม้ (ส่วน)	น้ำมันชนิดดี (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)	แป้งปลอด โปรตีน (ส่วน)
25 กรัม	2	4	3	1	10	6	4

โปรตีน/วัน	เนื้อสัตว์และ ไข่ (ส่วน)	ข้าวและแป้ง (ส่วน)	ผัก (ส่วน)	ผลไม้ (ส่วน)	น้ำมันชนิดดี (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)	แป้งปลอด โปรตีน (ส่วน)
30 กรัม	2.5	4.5	3	1	10	6	3

โปรตีน/วัน	เนื้อสัตว์และ ไข่ (ส่วน)	ข้าวและแป้ง (ส่วน)	ผัก (ส่วน)	ผลไม้ (ส่วน)	น้ำมันชนิดดี (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)	แป้งปลอด โปรตีน (ส่วน)
35 กรัม	3	5	3	2	10	6	3

โปรตีน/วัน	เนื้อสัตว์และ ไข่ (ส่วน)	ข้าวและแป้ง (ส่วน)	ผัก (ส่วน)	ผลไม้ (ส่วน)	น้ำมันชนิดดี (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)	แป้งปลอด โปรตีน (ส่วน)
40 กรัม	4	4	3	2	10	6	3

คู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคม



จัดทำโดย นางสาวฉันทกมล ชมชื่น

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

การสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



การสนับสนุนทางสังคม แบ่งเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ หมายถึง การแสดงออกถึงความรัก ความไว้วางใจ ความห่วงใย เห็นอกเห็นใจ ซึ่งโรคไตเรื้อรัง นั้น ส่งผลต่ออารมณ์ของผู้ป่วย ดังนี้คือ

➤ ความวิตกกังวลและความเครียด

การประเมิน จะพบว่ามีอาการนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร หงุดหงิดง่าย ลูกลี้ลุดกลน ทะเลาะกับผู้อื่นได้ง่าย ไม่อยากพบปะผู้คน เศร้า รู้สึกสิ้นหวังในชีวิต รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า เป็นต้น ถ้าพบอาการเหล่านี้แสดงว่าผู้ป่วยมีภาวะเครียด



การแก้ไข โดย การรับฟังปัญหาและเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ระบายความรู้สึกละต่าง ๆ หางานหรือกิจกรรมที่ทำให้ผู้ป่วยสบายใจให้ผู้ป่วยทำ การสร้างอารมณ์ขันและหาความสนุกให้กับผู้ป่วย การใช้ดนตรีบำบัดโดย

การเปิดเพลงทำนองเย็น ๆ ให้ผู้ป่วยฟัง การทำบุญเข้าวัด การสวดมนต์ และการ



ทำสมาธิ เป็นต้น

➤ ความเบื่อหน่าย

การประเมิน จะพบว่าขาดความกระตือรือร้น หดหู่ รู้สึกไม่พึงพอใจกับสิ่งที่เป็นอย่าง



การแก้ไข โดย การรับฟังและเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก การหางานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้ป่วยทำในชีวิตประจำวัน เพื่อลดความเบื่อหน่าย เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง การทำบุญเข้าวัด เป็นต้น



➤ ภาวะซึมเศร้า

การประเมิน จะพบว่า ผู้ป่วยว่ามีอาการ อารมณ์เศร้า ผู้ป่วยจะซึมเศร้าหดหู่ สะเทือนใจ



ร้องไห้ง่าย รู้สึกเบื่อหน่ายไปหมดจิตใจไม่สดชื่นเหมือนเดิม อารมณ์เศร้าหรือเบื่อหน่ายนี้จะเป็นเกือบทั้งวัน และเป็นติดต่อกันเกือบทุกวันนานกว่า 2

สัปดาห์ขึ้นไป อารมณ์หงุดหงิด รู้สึกทนเสียงดังหรือมีคนรบกวนไม่ได้ มักอยากอยู่คนเดียวเงียบๆ อยากตาย หมดสนุกกับสิ่งที่เคยชอบ สูญเสียความมั่นใจ อยากอยู่คนเดียว หลงลืมง่าย คิดช้ากว่าปกติ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ถ้าพบอาการเหล่านี้แสดงว่าผู้ป่วยมีภาวะซึมเศร้า

การแก้ไข โดย อย่าให้ผู้ป่วยอยู่คนเดียวดูแลอย่างใกล้ชิด หากิจกรรมต่าง ๆ ให้ทำ

ถ้าอาการไม่ดีขึ้นต้องพบจิตแพทย์เพื่อทำการรักษา



2. ด้านการประเมินค่า โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการรับประทานโปรตีนเพื่อนำไปประเมินตนเองโดยเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น

วิธีการสนับสนุนด้านการประเมินค่าได้แก่

- ระบุพฤติกรรมที่ดี และไม่ดี ในการควบคุมโปรตีน เช่น

“วันนี้รับประทานโปรตีนมากเกินไป ไม่ดีต่อการทำงานของไตนะ”



หรือ “วันนี้คุณควบคุมการรับประทานโปรตีนได้ดีแล้วนะคะ”

3. การให้ข้อมูลข่าวสาร หมายถึง การให้คำแนะนำ ข้อชี้แนะ เพื่อให้ผู้ป่วยนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ ได้แก่

- การให้ หรือ อ่านคู่มือการปฏิบัติตัวให้ผู้ป่วยฟัง



- การให้คำแนะนำต่าง ๆ เป็นต้น



4. การสนับสนุนด้านทรัพยากร หมายถึง การช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การให้เงิน การให้แรงงาน การให้เวลา รวมถึงการช่วยเหลือด้านสิ่งของและการให้บริการต่าง ๆ ด้วย ได้แก่

- การจัดหาอาหาร เตรียมอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วย
- รับประทานอาหารร่วมกับผู้ป่วย



ประโยชน์ของการสนับสนุนทางสังคมต่อการควบคุมการบริโภคโปรตีน

- ทำให้ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมการบริโภคโปรตีนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม



บรรณานุกรม

เฉลิมพล ตันสกุล, ชนวนทอง ธนสุกาญจน์, นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์, นิรัตน์ อิมามิ, บุญบา
 สวงนประสิทธิ์ , รุ่งโรจน์ พุ่มรีว, ลักษณา เตมศิริกุลชัย, วาสนา จันทร์สว่าง และสุปรีดา
 ตันสกุล . (2546). ทฤษฎีและโมเดล การประยุกต์ใช้ในงานสุศึกษาและพฤติกรรม
 ศาสตร์ . กรุงเทพฯ: ยุทธรินทร์การพิมพ์.
 เทิดศักดิ์ เดชคง. (2543). ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: มติชน.

มหาวิทยาลัยบูรพา
 Burapha University

ภาคผนวก ง

หนังสือรับรองการพิจารณาจริยธรรม
และเอกสารพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง



คำชี้แจงในการศึกษาและการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิของผู้ที่สามารถเข้าร่วมในการวิจัย โดยอธิบายการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบดังนี้

ข้าพเจ้า นางสาวชนันกมล ชมชื่น เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมจากคู่สมรสต่อพฤติกรรมการควบคุมการบริโภคโปรตีน ระดับยูเรียในไตรเจน และระดับครีเอตินินในร่างกายของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง โดยมี รศ.ดร. อาภรณ์ ดินาน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผศ.ดร. นฤมล ปทุมรักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการสนับสนุนทางสังคมจากคู่สมรสต่อพฤติกรรมการบริโภคโปรตีน ระดับยูเรียในไตรเจนและระดับครีเอตินินในร่างกายของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ผลการวิจัยที่ได้จะนำไปเป็นแนวปฏิบัติในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคโปรตีนของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังให้เหมาะสม เพื่อชะลอความเสื่อมของไต และท่านเป็นผู้ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการให้ข้อมูลครั้งนี้ จึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์ โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที ขอให้ท่านตอบแบบสัมภาษณ์ทุกข้อให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ซึ่งในการตอบครั้งนี้จะไม่ถูกหรือผิด หลังจากนั้นผู้วิจัยขออนุญาตพบภรรยาของท่าน ที่บ้านเพื่อพูดคุยและให้ความรู้จำนวน 1 ครั้ง และโทรศัพท์ติดตามผลอีก 2 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกันครั้งละ 1 สัปดาห์

การเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ และท่านสามารถยุติการเข้าร่วมในการวิจัยในช่วงใดก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลกับผู้วิจัย ซึ่งการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ จะไม่มีผลต่อการรักษาพยาบาลที่ได้รับ และคำตอบในแบบสัมภาษณ์หรือข้อมูลทั้งหมดที่ได้จะเก็บเป็นความลับ การนำเสนอข้อมูลจะเสนอในลักษณะภาพรวมตามวัตถุประสงค์ของการศึกษานี้เท่านั้น ระหว่างการสัมภาษณ์หากผู้ป่วยไม่สบายใจ ไม่พร้อมในการตอบ ให้แจ้งผู้วิจัยทราบทันทีจะยุติการวิจัย หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้ายินดีที่จะตอบให้ท่านเข้าใจ สามารถติดต่อสอบถามได้ตลอดเวลาที่ นางสาวชนันกมล ชมชื่น โรงพยาบาลสุรินทร์

ถนนหลักเมือง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ 32000 หรือที่เบอร์โทรศัพท์ 089-6241720

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์และความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี
จึงขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

นางสาวชื่นกมล ชมชื่น

ผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มสมรสต่อ พฤติกรรมการบริโภคโปรตีน ระดับยูเรียในไตรเจน และระดับครีเอตินินในร่างกาย ของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

วันให้คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึง วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้าฟัง
จนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในใบยินยอมนี้
ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University