

สารบัญ

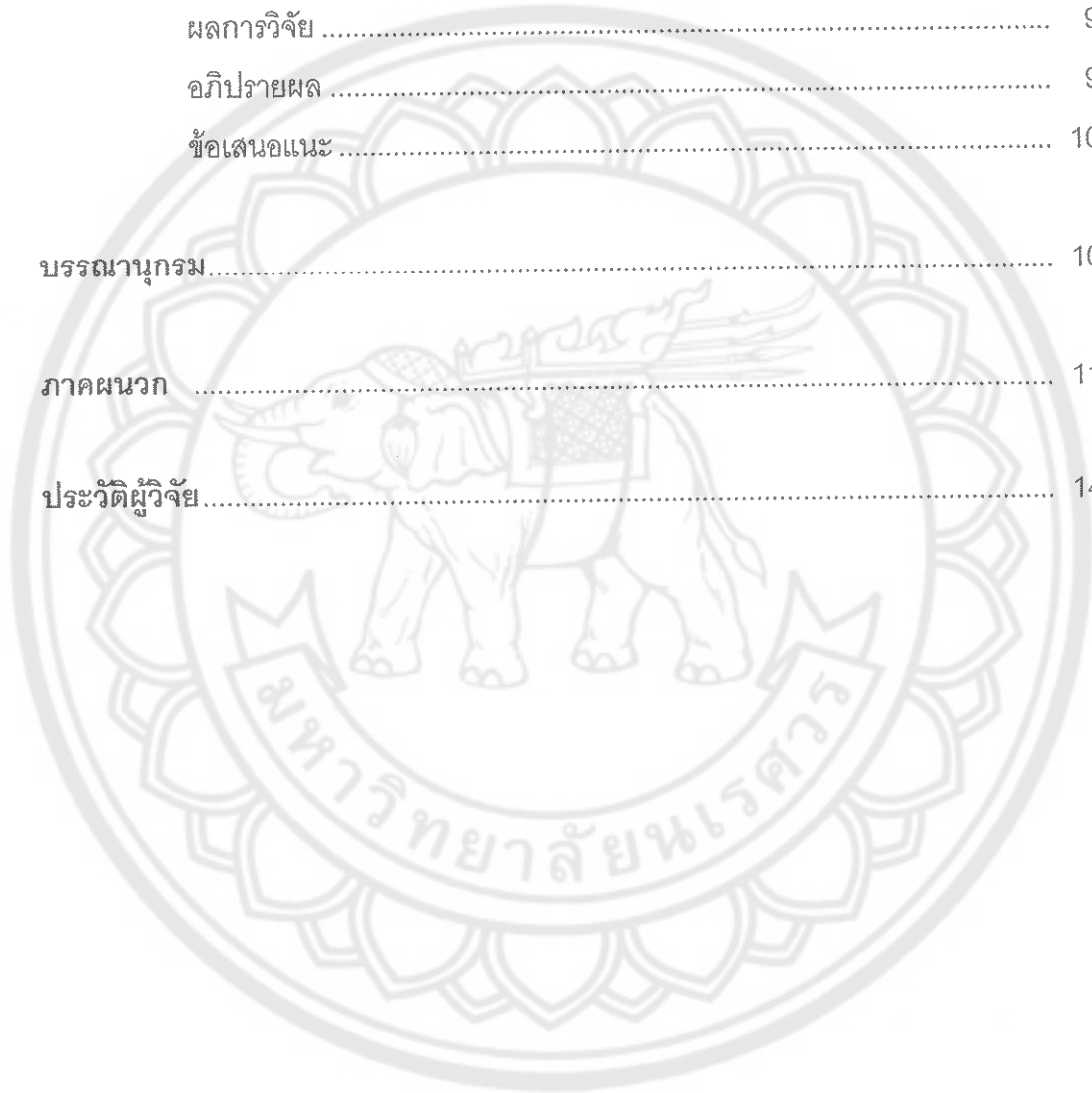
บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	6
สมมุติฐานงานวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
แนวคิดทฤษฎีการจัดการตนเอง (Self Management).....	9
กลุ่มอาการเมตาบอลิก (Metabolic Syndrome).....	14
ประชาชนวัยกลางคน (Middle Age People).....	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	45
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	52
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	54
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	55
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	56
การควบคุมคุณภาพของเครื่องมือ.....	59
การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	60
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	68
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	68

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	71
ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุม กลุ่มอาการเมตาบอลิก ระหว่างพฤติกรรมก่อนเริ่มทดลอง พฤติกรรมหลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ	75
ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุม อาการเมตาบอลิกหลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	79
ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรอบเอว ระหว่างรอบเอว ก่อนเริ่มทดลอง รอบเอวหลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการ ตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ.....	80
ส่วนที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรอบเอว หลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	84
ส่วนที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับไตรกลีเซอไรด์ ระดับเอช-ดี-แอล โคเลสเตอรอล ระดับความดันโลหิต ระดับ น้ำตาลในเลือด ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	87
ส่วนที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับไตรกลีเซอไรด์ ระดับเอช-ดี-แอล โคเลสเตอรอล ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	91

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 บทสรุป	93
ผลการวิจัย	95
อภิปรายผล	98
ข้อเสนอแนะ	107
บรรณานุกรม	109
ภาคผนวก	117
ประวัติผู้วิจัย	149



สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงเกณฑ์ของ National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel IINCEP ATPIII ในการวินิจฉัย metabolic syndrome	16
2 แสดงเกณฑ์ตัดสินไขมันในเลือดสูงโดยใช้เกณฑ์ของ Adult Treatment Panel (ATP) III	21
3 แสดงเป้าหมายการควบคุมเบาหวานและปัจจัยเสี่ยงสำหรับผู้ใหญ่	26
4 แสดงการจำแนกกลุ่มอาหารตามชนิดต่าง ๆ	28
5 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มต่าง ๆ ในธงโภชนาการ	30
6 แสดงปริมาณของกลุ่มอาหารต่อวันในระดับพลังงานต่าง ๆ	31
7 แสดงปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหาร 100 กรัม	34
8 แสดงคำแนะนำการบริโภคไขมันชนิดต่างๆต่อร่างกาย	35
9 แสดงตัวอย่างโปรแกรมการเดิน	38
10 แสดงตัวอย่างการออกกำลังกายในระดับปานกลางที่ใช้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี	40
11 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	71
12 แสดงค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิก พฤติกรรมก่อนเริ่มทดลอง พฤติกรรมหลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ	75
13 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิกหลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ	76
14 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิกที่ช่วงเวลาต่างกันในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเอง	77

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการควบคุมกลุ่ม อาการเมตาบอลิก ที่ช่วงเวลาต่างกันในกลุ่มควบคุมที่ได้รับ คำแนะนำตามปกติ.....	78
16 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการควบคุมอาการ เมตาบอลิกหลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	79
17 แสดงค่าเฉลี่ยรอบเอวก่อนเริ่มทดลอง หลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ.....	80
18 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของค่าเฉลี่ยรอบเอวผู้ที่มีกลุ่ม อาการเมตาบอลิกในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองกับ กลุ่มควบคุม ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลอง.....	81
19 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรอบเอวที่ช่วงเวลาต่างกัน ในกลุ่มทดลอง.....	83
20 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรอบเอวที่ช่วงเวลาต่างกัน ในกลุ่มควบคุม.....	83
21 แสดงเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรอบเอว หลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	84
22 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรอบเอวเพศชาย หลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	85
23 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรอบเอวเพศหญิง หลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	86

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
24 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับไตรกลีเซอไรด์ ระหว่าง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	87
25 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับเอช-ดี-แอล โคเลสเตอรอล ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	88
26 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิต ระหว่าง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	89
27 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด ระหว่าง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	90
28 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับไตรกลีเซอไรด์ ระดับเอช-ดี-แอล โคเลสเตอรอล ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม.....	91
29 แสดงแสดงโปรแกรมการจัดการตนเองต่อกลุ่มอาการเมตาบอลิกในประชาชน วัยกลางคน.....	118
30 แสดงความผิดปกติทางเมตาบอลิซึมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการ ทดลองและหลังการทดลอง.....	146
30 แสดงค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิก พฤติกรรมก่อนเริ่ม ทดลอง พฤติกรรมหลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองจำแนกตามการจัดการ ตนเองรายชั้นตอน และโดยภาพรวม.....	147
31 แสดงค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิก พฤติกรรมก่อน เริ่มทดลอง พฤติกรรมหลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติจำแนกตามการจัดการตนเอง รายชั้นตอน และโดยภาพรวม	148

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 แสดงองค์ประกอบของกลุ่มอาการเมตาบอลิก (metabolic syndrome)	19
2 แสดงธงโภชนาการ	32
3 แสดงพีระมิดของการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพ	37
4 แสดงตัวอย่างพฤติกรรมการกินแบบลูกโซ่ ทำให้กินมาก	43
5 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย	53
6 แสดงรูปแบบการทดลอง	54

