



บรรณานุกรม

- กรมควบคุมโรค. (2549). การรายงานสถานการณ์โรค และปัจจัยเสี่ยงโรคไม่ติดต่อและ
การบาดเจ็บ. กรุงเทพฯ: สามเจริญพานิชย์.
- กรมควบคุมโรค. (2552). แนวปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการจัดบริการคัดกรอง
และเสริมทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดเสี่ยงโรคไม่ติดต่อใน
สถานบริการและในชุมชน. กรุงเทพฯ: อีโมชั่น อาร์ต.
- กรมอนามัย. (2547). คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ.
กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2551). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อและ
การบาดเจ็บ พ.ศ. 2550. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย. (2549). รายงานการสำรวจภาวะอาหารและภาวะโภชนาการ
ของประเทศไทยครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กัลยา กิจบุญชู. (2546). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับคนอ้วน (หน้า 12). กรุงเทพฯ:
องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- คณะทำงานจัดทำแนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับ
โรคเบาหวาน พ.ศ. 2551. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- คณะอนุกรรมการแนวทางการตรวจสุขภาพสำหรับผู้ใหญ่ไทย ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์
แห่งประเทศไทย. (2544). การตรวจคัดกรองโรคอ้วนและภาวะทุพโภชนาการในผู้ใหญ่.
ใน สุรจิต สุนทรธรรม (บรรณาธิการ), แนวทางเวชปฏิบัติอิงหลักฐาน: การตรวจและ
การสร้างเสริมสุขภาพในประเทศไทย (หน้า 118-119). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- มนัช คุรุฑกุล (บรรณาธิการ). (2550). ปฏิบัติการฝ่าวิกฤต พิชิตอ้วน พิชิตพุง (พิมพ์ครั้งที่ 3).
กรุงเทพฯ: สุขุมวิทมีเดีย มาเก็ตติ้ง.
- จิตติมา จรูญสิทธิ์. (2545). โปรแกรมการจัดการตนเองต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน. วิทยานิพนธ์ พย.ม., จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- จิตติมา พุงพรพญ. (2547). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการสูบ
บุหรี่ของข้าราชการทหารชั้นประทวน. วิทยานิพนธ์ พย.ม., จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

- จุฬารัตน์ คำพานุฑย์. (2550). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองต่อการปฏิบัติการจัดการตนเอง อากาศหายใจลำบาก สมรรถภาพปอด และความวิตกกังวลในผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ฉวีวรรณ ทองสาร. (2550). การพัฒนาแนวทางการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อการจัดการตนเองในการบริโภคอาหารของผู้ป่วยชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, นครศรีธรรมราช.
- ชลทิศ อุไรฤกษ์กุล. (2550). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพสำหรับกลุ่มอาการเมตาบอลิก. ราชบุรี: ศูนย์อนามัยที่ 4.
- ชัยชาญ ดีโรจนวงศ์. (2549). Metabolic Syndrome. ใน สมศักดิ์ ลัพธิกุลธรรม (บรรณาธิการ), อายุรศาสตร์ 2006 Current Concepts and Update Treatment (หน้า 33-40). กรุงเทพฯ: ซีดีพีริ้นท์.
- ชุมพวง วรรณากุล และบุญถนอม คงอู่. (2550). การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานในชุมชนโดยชุมชนมีส่วนร่วม ที่ตำบลยางคำ อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น. ขอนแก่นวารสาร, 31(3), 249-260.
- ณัฐจิรา ทองบัวโล (บรรณาธิการ). (2551). กินอย่างฉลาดในยุค 2000 (หน้า 16-17). กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ดรุณี ดลรัตน์ภัทร. (2545). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของผู้ใหญ่วัยกลางคน. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ทิวรัตน์ คำเครือคง, นันทนา เรืองสกุล และอนงค์ เม่นวังแดง. (2552). ประสิทธิภาพของกิจกรรมโครงการคนไทยไร้พุงในเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลวัดโบสถ์ อำเภอวัดโบสถ์ จังหวัดพิษณุโลก. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ส.ม., มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- ธงชัย ประภูภานวัตร. (2550). กลุ่มอาการอ้วนลงพุง Metabolic Syndrome. วารสารอายุรศาสตร์อีสาน, 6(3), 207-217.
- นันทิยา ไพศาลบรรศรี. (2550). ศึกษาการพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมความสามารถในการจัดการภาวะหายใจเรื้อรังลำบากด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2547). ระเบียบวิธีการวิจัยทางการแพทย์ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ยูแอนด์ไอ อินเตอร์มีเดีย.

- พรพิมล เวชกุลธำรง. (2547). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และภาวะสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- พรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์. (2548). แนวทางการลดน้ำหนักเพื่อการมีสุขภาพดี. วารสาร ศูนย์บริการวิชาการ, 13(3), 10-17.
- พิงใจ งามอุโฆษ. (ม.ป.ป.). แนวทางการดูแลรักษาความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด: Guideline for Management of Dyslipidemia. สืบค้นเมื่อ 26 สิงหาคม 2552, จาก <http://www.Thaiheartclinic.com/guidelines/lipidguid.pdf>
- พัชรินทร์ ดวงคล้าย. (2546). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมการจัดการตนเองใน ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2550). พัฒนาการมนุษย์ (Human Development) (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพลส.
- ไพบุลย์ จาตุรปัญญา. (2547). เบาหวานกับการรักษาตนเอง (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: รวมทัศน.
- มันทนา ประทีปะเสน (บรรณาธิการ). (2549). รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการ ของประเทศไทย ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- รัชนีวรรณ ตู่แก้ว. (2550). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง และระดับฮีโมโกลบิน เอวันซี ของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- วิยะดา ทิศนสุวรรณ. (ม.ป.ป.). การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก. สืบค้นเมื่อ 23 พฤษภาคม 2552, จาก <http://hpc4.anamai.moph.go.th/other/obesity/text/exercise/exercise.pdf>
- วีณัส ลีพหกุล. (2545). โภชนาการสำหรับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ (Nutrition in adult and elderly). ใน วีณัส ลีพหกุล, สุภาณี พุทธเดชาคุ้ม, ถนอมขวัญ ทวีบุรณ (บรรณาธิการ), โภชนศาสตร์ทางการแพทย์ (พิมพ์ครั้งที่ 2, หน้า 263). กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.
- วุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์. (2547). การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise). ใน วิชาการวรรณ ลีลาสำราญ และวุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์ (บรรณาธิการ), การออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพในโรคต่างๆ: EXERCISE FOR HEALTH AND DISEASES (หน้า 81-124). กรุงเทพฯ: ชาญเมืองการพิมพ์.

- วันวิสาข์ โลหะสาร. (2550). ผลของโปรแกรมการให้ความรู้การจัดการตนเองของผู้ป่วยโรค
หืดต่อความรู้เรื่องโรคและทักษะการจัดการตนเอง. วิทยานิพนธ์ พย.ม.,
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- วนิชา กิจวรพัฒน์ (บรรณาธิการ). (2550). **โรคอ้วนลงพุง Metabolic Syndrome ภัยเงียบที่คุณ
 คาดไม่ถึง.** กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมอาหารผ่านศึก.
- ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก. (2551). รายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการ. พิษณุโลก:
 ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก.
- ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก. (2552). รายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการ. พิษณุโลก:
 ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก
- สง่า ดามาพงษ์ (บรรณาธิการ). (2548). 190 เมนูสุขภาพ. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมอาหาร
 ผ่านศึก.
- สง่า ดามาพงษ์. (2550). **คู่มือคนไทย ชัยกับกับกิน.** กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมอาหารผ่านศึก.
- สง่า ดามาพงษ์, ณีฎฐิรา ทองบัวศิริไล, และกุลพร สุขุมาลตระกูล (บรรณาธิการ). (2546).
โภชนบัญญัติ ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (พิมพ์ครั้งที่ 8).
 กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมอาหารผ่านศึก.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์. (2549). แนวทางเวชปฏิบัติ การดูแลโภชนบำบัด
 ในโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันในเลือดผิดปกติสำหรับ
 ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สมชาย พัฒนอาจกุล. (2548). Updated Management of Dyslipidemia. ใน จันทรภา ศรีสวัสดิ์,
 วิชัย ประยูรวิวัฒน์ และสุรพล สุรางค์ศรีรัฐ (บรรณาธิการ), Pitfalls in Internal
 Medicine การอบรมระยะสั้น อายุรศาสตร์ในเวชปฏิบัติ ครั้งที่ 6 (หน้า 295-314).
 กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์.
- สมถวิล เพชรนอก. (2551). ศึกษาผลของการเข้าค่ายโรคหอบหืดต่อการจัดการตนเองของ
 เด็กวัยเรียนโรคหอบหืดและผู้ดูแล. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยขอนแก่น,
 ขอนแก่น.
- สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. (2549). แนวทางการรักษาภาวะความดันโลหิตสูงเวช
 ปฏิบัติทั่วไป. ใน อภิรักษ์ ปาลวัฒน์วิชัย (บรรณาธิการ), **แนวปฏิบัติบริการ
 สาธารณสุข: Quick Reference Guide สำหรับการรักษาผู้ป่วยโรคทั่วไป**
 (หน้า 1-14). กรุงเทพฯ: กิตติชัย พรินต์ติ้ง.

- สุกัญญา สุขวัญญา. (2551). ผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรม
การควบคุมโรคและระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง.
วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยนครสวรรค์, พิษณุโลก.
- สุชา จันทร์เอม. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุภาภรณ์ ดั่งแพง. (2548). ความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเองของ
ผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วารสารศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 13(12), 41-57.
- สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). โครงการสำรวจความ
คิดเห็นและทัศนคติสังคมรายไตรมาส เรื่องโรคอ้วนกับสังคมไทย. กรุงเทพฯ:
เอ็กเซลเลนซ์ บิสเนส แมเนจเม้นท์.
- โสภณ เมฆธน (บรรณาธิการ). (2552). พิชิตอ้วน พิชิตพุง. กรุงเทพฯ: เอ.วี.โปรเกรสซีฟ.
- อัญญารัตน์ วณิชชากร. (2550). ศึกษาโรคอ้วนลงพุงในผู้มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- อารีย์รัตน์ สุขโช. (2546). ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อการปรับพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่มีความ
น้ำหนักเกินมาตรฐาน ที่อยู่ใกล้เขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น.
วิทยานิพนธ์ ส.ม., มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- อำไพ ทองแบน. (2551). ศึกษาผลของการออกกำลังกายต่อการลดระดับไขมันในเลือด ของ
เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์. วิทยานิพนธ์ ค.ม., มหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครสวรรค์, นครสวรรค์.
- เอี่ยมพร สุกุลแก้ว, วสุนธรา ทับทิมแท้ และนุช ภิรมณ์. (2548). คู่มือลดน้ำหนักด้วยตนเอง.
กรุงเทพฯ: ก. พล (1996).
- Agnew, B. (2004). Weight loss 101. *Diabetes Forecast*, 57(4), 56-62.
- Breg, J., Jacob, J.D. and Sereika, S.M. (1997). An evaluation of self-management
program for adults with asthma. *Clinical Nursing Research*, 6, 225-238.
- Darwin, D. (2004). Metabolic Syndrome: Time for Action. *American Family Physician*.
69(12), 2875-2882.
- Eddy, D.M., Schlessinger, L., and Kahn, R. (2005). Clinical outcomes and cost-
effectiveness of strategies for managing people at high risk for diabetes.
Ann Intern Med, 143(4), 251-64.

- Farrell, K., Wicks, N.M., and Martin, C.J. (2004). Chronic disease Self-management improved with enhanced Self-efficacy. *Clinical Nursing Research*, 13(4), 289-308
- Jean B. (2008). Clinical Decision Processes and Patient Engagement in Self-Management. *Dis Manage Health Outcomes*, 16(5), 327-333.
- Juan, A., Pedro, G.S., Antonio, H.M., Alipio, M.R., Luis M., Jesus, M., et al. (2007). Management of Dyslipidemia in the Metabolic Syndrome. *Am J Cardiovasc Drugs*, 7(1), 39-56.
- Kanfer, F.H. (1975). Self-management methods. In Kanfer, F. H. and Goldstein A.P. (Eds.), *Helping people change Program* (pp. 309-316). New York: Pergamon Press.
- Kanfer, F.H. (1988). Self-management methods. In Kanfer, F.H. and Goldstein A.P. (Eds.), *Helping people change : A textbook of methods* (3rd ed., pp. 283-338). New York: Pergamon Press.
- Kangchai, W. (2002 a). Efficacy of self-management program on elderly women with urinary incontinence. Doctoral dissertation, Department of Nursing Science, Graduate School, Mahidol University, Bangkok.
- Kaewtrakulpong, L. (2008). Metabolic Syndrome: Prevalence in Si Chiang Mai District, Nong Khai Province, Thailand. *The Journal of Tropical Medicine and Parasitology*, 31(1), 41-47
- Le Mone, P. and Burke, K.M. (1996). *Medical surgical nursing: Critical thinking in client care*. New York: Addison-Wesley.
- Leite, N., Milano, G.E., Cieslak, F., Lopes, W.A., Rodacki, A. and Radominski, R.B. (2009). Effects of physical exercise and nutritional guidance on metabolic syndrome in obese adolescents. *Rev Bras Fisioter*, 13(1), 73-81.
- Mattsson N., Ronnema T., Juonala M., Viikari JSA. and Raitakari OT. (2006). The prevalence of the metabolic syndrome in young adults. The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Journal of Internal Medicine*, 261, 159-169.

- Methakanjanasak, N. (2005). **Self-Management of End-Stage Renal Disease Patients Receiving Hemodialysis**. Doctoral dissertation, Ph.D., Chiang Mai University, Chiang Mai.
- haw, K., Gennat, H., O'Rourke, P. and Del Mar, C. (2006). Exercise for overweight or obesity. *Issue*, 4, 1-88.
- Susan, J.A., Ellen, D.J. and Laurie, K.M. (2004). Central Obesity and the Metabolic Syndrome: Implications for Primary Care Providers. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 16(8), 335-342.
- Tecco, A. (2001). **Exercise and Obesity**. Retrieved January 30, 2009, from <http://www.beezodogsplace.com/Pages/Articles/ObesityExercise.pdf>
- Tobin, D.L. (1986). Self-management and social learning theory. In K.A.Holroyd and T.L. Creer. (Eds.), **Self-Management of Chronic Disease: Handbook of Clinical Intervention and Research** (pp. 155-167). New York: Academic Press.
- Tschopp, J.M. (2002). Bronchial asthma and self management education: Implementation of guidelines by an interdisciplinary program in a health network. *Swiss Med Wkly*, 132, 92-97.
- Zachary, T. B. (2007). Diabetes and Obesity. *Diabetes Care*, 30(12), 3145-3151.