

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โนนแพ่ง ตำบลลำพาน อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

Factors Associated With behaviors health in Diabetes Mellitus

At Nonpang Tambon Health Promoting Hospital Tambon Lumpan Kalasin

ฉัญวรรณ รักเอียด

THANYAWAN RAK-EAD

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์

Faculty of Public Health Kalasin University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทศนคติและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้เป็นเบาหวานที่มารับบริการในคลินิกเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โนนแพ่ง จำนวน 58 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทศนคติและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ (ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.716, 0.726, และ 0.886 ตามลำดับ) วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ความถี่ มัชยฐาน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และไคร้แอสควร์

ผลการศึกษา พบว่า ผู้เป็นเบาหวาน มีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 44.8) ทศนคติระดับมาก (ร้อยละ 41.4) และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 62.1) การศึกษาด้านความสัมพันธ์พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ,ภาวะแทรกซ้อนของโรค,ระดับน้ำตาลในเลือดและทศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้เป็นเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.010,0.027,0.003 และ 0.000 ตามลำดับ ส่วนปัจจัยทางด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและปัจจัยด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้เป็นเบาหวาน

คำสำคัญ : ผู้ป่วยเบาหวาน, พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ, ภาวะแทรกซ้อนของโรค,ระดับน้ำตาลในเลือด

Abstract

This research aimed to investigate the relationship between personal factors. Knowledge about diabetes The attitude and behavior of health care of diabetic patients. The sample consisted of people with diabetes who received services in hospital diabetes clinic Health District Non expensive number 58 was used in the research. The interview consists of Personal information Knowledge about diabetes The attitude and behavior of health care (The reliability of the questionnaire was 0.716, 0.726, and 0.886, respectively), frequency analysis, the median percentage of excursion standards and Chi Town Square.

The study found that people with diabetes. Knowledge about diabetes at a high level (44.8 percent). Attitudes level (41.4 percent) and healthcare behavior is moderate (62.1 percent), the study found that relationship. Personal factors such as age, complications of disease, blood sugar levels and attitudes associated with self-care behaviors of people with diabetes a statistically significant level. 0.010,0.027,0.003 and 0.000 respectively factors of knowledge about diabetes and the behavioral aspects of health care was not associated with self-care behaviors of people with diabetes.

Keywords: diabetes, behavioral health care, complications of disease, glucose Blood

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญของคนทั่วโลกองค์การอนามัยโลกและสมาคมเบาหวานระหว่างประเทศคาดการณ์ว่าจำนวนผู้ป่วยเบาหวานจะเพิ่มขึ้นจาก 177 ล้านคนในปี 2543 เป็น 300 ล้านคน ในปี 2568 ซึ่งเป็นแนวโน้มที่สูงขึ้นและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตรวมถึงผลกระทบต่อด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างมหาศาล เพราะมีค่าใช้จ่ายในการรักษาสูงโดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนดังนั้นจึงควรมีการให้ความรู้ในการป้องกันดูแลผู้ป่วยเบาหวานเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตัวที่ถูกต้องอันจะส่งผลให้สามารถลดภาวะแทรกซ้อนลดอัตราป่วยอัตราตาย และภาวะโรค

จังหวัดกาฬสินธุ์ ในปี 2554-2556 มีผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด 5,648, 522 และ 3,809 คน คิดเป็นอัตราป่วย 506.90, 53.68, 390.84 ต่อประชากรแสนคน เบาหวานตายทั้งหมด 249, 316 และ 279 คน คิดเป็นอัตราตาย 25.33, 32.50, 28.60 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ (สำนักงานโรคไม่ติดต่อกรมควบคุมโรค ,2557)

จากทะเบียนผู้ป่วยโรคเรื้อรังของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โนนแพ่ง ตำบลลำพาน อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์พบว่าผู้ป่วยเบาหวานที่อยู่ในเขตรับผิดชอบมีจำนวน 58 คน และจากการดำเนินงานติดตามเยี่ยม (Home Visit) ผู้ป่วยโรคเรื้อรังพบว่าผู้ป่วยเบาหวานยังมีปัญหาในการดูแลตนเองคือผู้ป่วยมีปัญหาในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดคือมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง-ต่ำไม่คงที่ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ภาวะแทรกซ้อนทางตาทางไตทางเท้าหรือมือที่เป็นแผล

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ส่วนใหญ่เกิดจากการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานไม่คงที่ทำให้ผู้ศึกษาสนใจศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตำบลลำพาน อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อใช้เป็นแบบอย่างและแนวทางในการปรับปรุงการให้บริการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานและป้องกันภาวะแทรกซ้อนรวมทั้งนำผลที่ได้จากการศึกษามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการดูแลสุขภาพของประชาชนที่บ้าน (Home Health Care) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยมุ่งหวังให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ และการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องอันจะมีผลไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาลักษณะทางประชากรของผู้ป่วยเบาหวาน ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โนนแพ่ง ตำบลลำพาน อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

รูปแบบการศึกษา

การศึกษาเป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Analytic Study) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โนนแพ่ง ตำบลลำพาน อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

ประชากรที่ศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่ได้รับการตรวจวินิจฉัยทางการแพทย์ว่าป่วยเป็นโรคเบาหวานโดยเป็นผู้ป่วยเบาหวานที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตโรงพยาบาล



ส่งเสริมสุขภาพตำบล โนนแพ่ง ตำบลลำพาน
อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 58
คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบ
สัมภาษณ์ ซึ่งผู้ศึกษาสร้างเครื่องมือจากการศึกษา
เอกสารที่เกี่ยวข้อง และศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อ
นำมาเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือใน
การศึกษา โดยได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลลักษณะ
ทางประชากร ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส
อาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา ระยะเวลาที่ป่วย
เป็นโรค การมีภาวะแทรกซ้อน ระดับน้ำตาลใน
เลือด

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้
เรื่องโรคเบาหวาน ลักษณะของคำถามมี 2
ตัวเลือก คือ ใช่ ไม่ใช่ มีจำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับทัศนคติ
การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วย
เบาหวาน ลักษณะของคำถามมี 5 ตัวเลือก คือ
เห็นด้วยอย่างมาก เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย
และไม่เห็นด้วยอย่างมาก มีจำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 4 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับ
พฤติกรรมในการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ
ตนเองของผู้ป่วยเบาหวานลักษณะของคำถามมี 5
ตัวเลือกคือ ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง
ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย มี
จำนวน 21 ข้อ

การหาคุณภาพเครื่องมือ

การหาความตรงของเครื่องมือ (Validity)
ผู้ศึกษาได้นำแบบสัมภาษณ์ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจาก
การศึกษาเอกสารตำราที่เกี่ยวข้องและสร้างขึ้นตาม
กรอบแนวคิดของการศึกษาแล้วนำไปให้

ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องตรวจสอบ
รายละเอียดของแบบสัมภาษณ์ ตรวจสอบความ
ตรงของเนื้อหาเพื่อให้ตรงตามเนื้อหาที่ต้องการวัด
และเหมาะสม ค่า IOC คุณภาพเครื่องมือจาก
ผู้เชี่ยวชาญ (IOC) = 19.67 การหาความเชื่อมั่น
ของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสัมภาษณ์
ไปทดสอบใช้ (Try out) กับกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่
คล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 30
ราย จากนั้นนำผลในการสัมภาษณ์ ที่ได้จากการ
ทดลองใช้เครื่องมือมาคำนวณหาความเชื่อมั่น โดย
ใช้สูตรคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอน
บาช (Cronbach) ผลการตรวจสอบความเชื่อมั่น
(Reliability) ได้ค่าของความเชื่อมั่นด้านความรู้ค่า
Reli= 0.716, ด้านทัศนคติ ค่าReli= 0.726 และ
ด้านพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วย
เบาหวาน ค่าReli= 8.886

สถิติที่ใช้ในการศึกษา

สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)
สำหรับข้อมูลทั่วไป (ลักษณะทางประชากร)
นำเสนอโดยใช้ ค่าความถี่ มัธยฐาน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย
และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics)
สำหรับการหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และ
พฤติกรรมการดูแลตัวเองของผู้ป่วยเบาหวาน ใช้
สถิติ χ^2 -test (Chi-square)

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน ผล
การศึกษา พบว่าผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่เป็นเพศ
หญิง จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 62.1 มีอายุ
ระหว่าง 51-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 44.8 สถานภาพ
สมรส คิดเป็นร้อยละ 87.9 ระดับการศึกษา
ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 82.8 ประกอบอาชีพ
เกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 65.5 มีรายได้ต่ำกว่า

5,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 67.2 ระยะเวลาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน น้อยกว่า 5 ปี ไม่มีภาวะแทรกซ้อนของโรค คิดเป็นร้อยละ 74.1 และมีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 140 มิลลิกรัม / เดซิลิตร คิดเป็นร้อยละ 39.7

ความรู้ของผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานพบว่าส่วนใหญ่ผู้ป่วยเบาหวานในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โนนแพ่ง ตำบลลำพาน อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ มีความรู้ระดับมาก จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 44.8 รองลงมาคือมีความรู้ระดับปานกลาง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 27.6 และมีความรู้อยู่ในระดับน้อย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 27.6

ทัศนคติของผู้ป่วยเบาหวาน พบว่าผู้ป่วยเบาหวานมีทัศนคติระดับมาก จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 41.4 รองลงมา คือ ทัศนคติระดับปานกลาง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 56.9 และมีทัศนคติระดับน้อย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7

พฤติกรรมของผู้ป่วยเบาหวาน พบว่าผู้ป่วยเบาหวาน มีพฤติกรรมปฏิบัติตัวระดับมาก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 37.9 รองลงมาเป็นการปฏิบัติตัวระดับปานกลาง จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 62.1

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน **พบว่า** เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ระยะเวลาที่ป่วย และความรู้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

อายุ ภาวะแทรกซ้อนของโรค ระดับน้ำตาลในเลือด และทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่า

เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเพศหญิงกับเพศชายมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ไม่แตกต่างกัน ด้วยเหตุนี้เพศจึงไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก การดูแลตนเองต้องอาศัยปัจจัยหลายๆ ด้าน เช่น ความรู้ตลอดจนประสบการณ์การเรียนรู้และปฏิสัมพันธ์ของบุคคล รวมทั้งการติดต่อสื่อสารและวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นในสังคม หรือเป็นเพราะสภาพสังคมไทยยังให้ความสำคัญและยอมรับความคิดเห็นของผู้ที่มีอายุสูงกว่า หรืออาวุโสกว่า การศึกษาของ จำปี เบาสันเทียะ (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ตำบลโคกสัก อำเภอบางแก้ว จังหวัดพัทลุง ที่พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง สถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้ป่วยเบาหวาน ไม่ว่าจะมีความรู้หรือไม่มีความรู้ต่างกันก็ต้องการมีสุขภาพดีเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเพ็ญพร แก้ววิเศษ (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทอง ตำบลจองถนน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง พบว่า สถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

ดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทอง ในตำบลจองถนน
จังหวัดพัทลุง

ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่จบการศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาซึ่งยังถือว่ามีการศึกษาอยู่ในระดับต่ำอยู่ อาจสืบเนื่องมาจากฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี มีการศึกษาน้อย มักจะมีความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2538) และเมื่อดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมเดียวกันซึ่งอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน ทำให้การรับรู้และเรียนรู้วิธีการคล้ายๆกัน ด้วยเหตุนี้ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ประกอบอาชีพกรีดยางพารา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิชัยยุทธ หนูแก้ว (2547) ได้ศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในผู้ประกอบอาชีพผลิตยางพารา ตำบลนาขยาด อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง พบว่า ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ประกอบอาชีพกรีดยางพารา

รายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ไม่ว่าผู้ป่วยเบาหวานจะมีระยะเวลาที่

ป่วยมากหรือน้อยก็ต้องดูแลสุขภาพตนเองให้ดีขึ้น

ภาวะแทรกซ้อนของโรคมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน อาจเนื่องมาจากผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนของโรคเกิดจากพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ดี ระดับน้ำตาลในเลือด มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานเนื่องจากพฤติกรรมที่ไม่ดีจะส่งผลเสียไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน และ ความรู้ ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรปรับปรุงและพัฒนาผู้ป่วยเบาหวานให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอายุ, ภาวะแทรกซ้อนของโรค, ระดับน้ำตาลในเลือด, ทัศนคติ
2. ควรมีการศึกษาภาวะแทรกซ้อนของโรค, ระดับน้ำตาลในเลือด ทัศนคติ, เพื่อการป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนทั่วไป

เอกสารอ้างอิง

1. จำปี เบาลันเทียะ (2547). รายงานวิจัยเรื่อง พฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง กรณีศึกษา : ตำบลโคกสัก อำเภอบางแก้ว จังหวัดพัทลุง. ยะลา : วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา, 2547
2. เพียงพร แก้ววิเศษ. (2545). พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทอง ในตำบลจองถนน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง. ยะลา : วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร, 2545.
3. ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2538). ทัศนคติ การวัด การเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
4. วิชัยยุทธ หนูแก้ว.(2547). พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในผู้ประกอบอาชีพผลิตยางพารา; ศึกษากรณี ตำบลนาขยาด อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ยะลา : วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร.