

ภาคผนวก ก

ตารางการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตาราง 11

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยต่อมลูกหมากโตที่มารับการตรวจรักษาครั้งแรกที่แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลศูนย์ภาคใต้ (N=88)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n)	ร้อยละ(%)
1. รายได้		
พอใช้	62	70.5
เหลือเก็บ	9	10.2
ไม่พอใช้	17	19.3
2. ยาที่กินประจำนอกเหนือจากต่อมลูกหมากโต		
ยาเบาหวาน	9	10.2
ยานอนหลับ	1	1.1
ยาแก้ปวด	3	3.4
ยาแก้หวัด ,ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก	3	3.4
ยาความดันโลหิต	21	23.9
ยาคลายกล้ามเนื้อ / ยาแก้หอบหืด	9	10.2
ยารักษาโรคหัวใจ	12	13.6
3. ประวัติการผ่าตัด		
ไม่เคยผ่าตัด	70	79.5
เคยผ่าตัด	18	20.5
ผ่าตัดริดสีดวงทวาร	2	2.3
ผ่าตัดกระดูกตะโพก, ต้นขา	1	1.1
ผ่าตัดลำไส้, ผ่าตัดช่องท้อง	12	13.6
ผ่าตัดระบบทางเดินปัสสาวะ , นิ้วในกระเพาะ	3	3.4

ตาราง 12

ร้อยละ จำแนกตามความรุนแรงของอาการปัสสาวะผิดปกติในผู้ป่วยต่อมลูกหมากโตรายข้อ (N= 88)

อาการปัสสาวะผิดปกติ	ไม่มี อาการ เลย	มีอาการ นานๆครั้ง (น้อยกว่า 2 ใน 10 ครั้ง)	มีอาการ บ่อย (น้อยกว่า 5 ใน 10 ครั้ง)	มีอาการ บ่อยพอ ประมาณ (5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง)	มีอาการ บ่อย (มาก กว่า 5 ใน 1 ครั้ง)	มีอาการ บ่อย มาก
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. ลูกขึ้นปัสสาวะบ่อยกลางดึก	0	2.3	14.8	17	12.5	53.4
2. ปัสสาวะบ่อยแต่ครั้งห่างไม่เกิน 2 ชั่วโมง	5.7	8	17	9.1	22.7	37.5
3.มีอาการปัสสาวะไม่พุ่ง ปัสสาวะลำเล็กลง ปัสสาวะอ่อนแรง	3.4	6.8	21.6	13.6	17	37.5
4. มีความยากลำบากในการกลั้นปัสสาวะ เมื่อ ปวดปัสสาวะ ต้องเร่งรีบเข้าห้องน้ำ	13.6	3.4	23.9	6.8	15.9	36.4
5.รู้สึกปัสสาวะไม่สุด หรือมีปัสสาวะเหลือค้าง อยู่ในกระเพาะปัสสาวะหลังจากปัสสาวะเสร็จ	3.4	9.1	18.2	14.8	21.6	33
6. ต้องออกแรงเบ่งปัสสาวะหรือรอนาน กว่าปัสสาวะจะออก	17	12.5	20.5	10.2	11.4	28.4
7. ปัสสาวะกระปริบกระปรอย คือ ปัสสาวะ เป็นไหลเป็นช่วง ๆ	10.2	11.4	22.7	8	21.6	26.1

ตาราง 13

ร้อยละ ตามการจัดการกับอาการปัสสาวะผิดปกติด้วยตนเอง ที่กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50 ขึ้นไปใช้บ่อย
รายข้อ (N = 88)

การจัดการกับอาการปัสสาวะผิดปกติด้วยตนเอง	ระดับการจัดการ		
	ไม่เคยใช้ (%)	ใช้บางครั้ง (%)	ใช้ประจำ (%)
1. ท่านดูแลทางเดินปัสสาวะให้โล่ง มีแสงสว่างเพียงพอ	6.8	2.3	90.9
2. เข้าห้องน้ำก่อนนอน ก่อนออกจากบ้าน และ ก่อนเดินทาง	4.5	17.1	78.4
3. รับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหาร	-	25	75
4. ท่านรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ปลา นม เมล็ดข้าวชนิดต่างๆ มะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง เป็นต้น	-	26.1	73.9
5. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์	17	11.4	71.6
6. จำกัดน้ำดื่มหรือดื่มน้ำน้อยลงเมื่อต้องขับรถ เดินทางนอกบ้าน	12.5	17	70.5
7. หลีกเลี่ยง งดสูบบุหรี่เพราะทำให้ไอแล้วปัสสาวะเล็ดออกมาได้	19.3	17.1	63.6
8. รับประทานอาหารที่มีแมกนีเซียมสูง เช่น ถั่ว ผักใบเขียว ข้าวที่ไม่ขัดสี เป็นต้น	-	36.4	63.6
9. เข้าห้องน้ำบ่อยๆ	10.2	28.4	61.4
10. หลีกเลี่ยงที่จะอยู่ และ/หรือ ไปในสถานที่ที่มีอากาศชื้น หรือเย็น	19.3	22.7	58
11. ออกกำลังกายทุกวัน เท่าที่สามารถทำได้ เช่น เดินออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้ลำไส้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น	9.1	36.4	54.5
12. เตรียมขวด กระบอก หรือ ถุงพลาสติก สำหรับปัสสาวะเพื่อความสะดวกในการถ่ายปัสสาวะ	44.3	3.4	52.3
13. ท่านดื่มน้ำ 6-8 แก้ว/ วัน	26.1	21.6	52.3
14. หลีกเลี่ยง หรือ ลดการมีเพศสัมพันธ์	9.1	42	48.9
15. รับประทานอาหารในตระกูลสเตอรอล เช่น ถั่วเหลือง จมูกข้าวสาลี น้ำมันข้าวโพด	3.4	50	46.6
16. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันจากเนื้อสัตว์ และจากพืช เช่น เนื้อหมู ตูดมัน มันไก่ กะทิ	3.4	50	46.6
17. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงเช่น นม เนยแข็ง กุ้งแห้ง เต้าหู้ ปลาตัวเล็กตัวน้อย ผักใบเขียว	-	54.5	45.5
18. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาร์บอนเนต เช่น น้ำอัดลม โซดา หรือ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา	17	37.5	45.5

ตาราง 13 (ต่อ)

การจัดการกับอาการปัสสาวะผิดปกติด้วยตนเอง	ระดับการจัดการ		
	ไม่เคยใช้ (%)	ใช้บางครั้ง (%)	ใช้ประจำ (%)
19. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่ไม่เคยไป เนื่องจากห้องน้ำหายาก	18.2	39.8	42
20. หลังทำนปัสสาวะเสร็จ จะรอสักครู่จนปัสสาวะที่เหลือค้างออกหมดก่อนจะใช้วิธีบีบขวด กดกระเพาะปัสสาวะไล่ปัสสาวะออกให้หมด	21.6	37.5	40.9
21. รับประทาน. ผัก ผลไม้รสฝาดและสีเหลือง เช่น มะเขือเทศ ฝรั่งขึ้นก ผักทอง เป็นต้น	-	65.9	34.1
22. ทำนรับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุสังกะสี ซึ่งพบมากในอาหารทะเลต่างๆ เช่น หอยนางรม และ ตับ ไข่ ธัญพืช ถั่ว	-	69.3	30.7
23. ทำนหลีกเลี่ยง หรือ จำกัดน้ำดื่ม 2 ชั่วโมงก่อนนอน	15.9	54.5	29.5
24. ทำนปรึกษาเพื่อน หรือ ญาติสนิท เรื่องยาสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดและอาการปัสสาวะผิดปกติ	45.5	33	21.6
25. จะใช้วิธีบีบขวด กดกระเพาะปัสสาวะ ไล่ปัสสาวะออกให้หมดหลังปัสสาวะเสร็จ	62.5	15.9	21.6
26. ใส่แผ่นรองขับเมื่อออกไปธุระนอกบ้าน เพื่อ	89.8	2.3	8
27. ปรึกษาหมอบ้าน	77.3	17	5.7
28. ซื้อมาจากร้านขายยามารับประทานเอง	77.3	19.3	3.4
29. สวมถุงยางอนามัย เพื่อรองรับน้ำปัสสาวะที่ไหลทันออก	95.5	1.1	3.4
30. บริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน , ฝึกขมิบก้นบ่อยๆ	95.5	2.3	2.3
31. ปรับเวลาในการเข้าห้องน้ำ โดยทำตามตารางเวลา เช่น ปัสสาวะ ทุก 2 ชั่วโมง เป็นต้น. ทำนปรึกษาหมอบ้าน เกี่ยวกับการรักษาอาการปัสสาวะผิดปกติ	95.5	3.4	1.1

ตาราง 14

ความสัมพันธ์ระหว่างอาการปัสสาวะผิดปกติ ผลกระทบ และการจัดการกับอาการด้วยตนเองของผู้ป่วยต่อมลูกหมากโตโดยรวมและรายด้าน (N = 88)

	ความรุนแรงของอาการปัสสาวะผิดปกติ	ผลกระทบของอาการปัสสาวะผิดปกติ	การจัดการกับอาการปัสสาวะผิดปกติด้วยตนเอง	การจัดการด้านอาหารและน้ำดื่ม	การจัดการด้านป้องกันปัสสาวะเล็ดรด	การจัดการด้านจัดการทั่วไป	การจัดการด้านแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น
ความสัมพันธ์ระหว่าง	-						
ผลกระทบของอาการปัสสาวะผิดปกติ	0.45**	-					
การจัดการกับอาการปัสสาวะผิดปกติ	0.09 ^{NS}	0.36**	-				
การจัดการด้านอาหารและน้ำดื่ม	-0.18 ^{NS}	-0.06 ^{NS}	0.45**	-			
การจัดการด้านป้องกันปัสสาวะเล็ดรด	0.15 ^{NS}	0.35**	0.83**	0.06 ^{NS}	-		
การจัดการด้านจัดการทั่วไป	0.04 ^{NS}	0.22*	0.51**	0.10 ^{NS}	0.21*	-	
การจัดการด้านแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น	0.23*	0.35**	0.45**	-0.05 ^{NS}	0.28**	0.18 ^{NS}	-

** p < .01 , p < 0.05 , NS = non significant

ตาราง 15

พิสัย ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความเบ้ตามคะแนนความรุนแรง ผลกระทบ และ การจัดการกับอาการปัสสาวะผิดปกติด้วยตนเองโดยรวม (N = 88)

ข้อมูลโดยรวม	พิสัย		ค่าเฉลี่ย	ส่วน		Std. Error
	ค่าที่เป็น ไปได้	ค่าที่เกิดขึ้นจริง		เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่า ความเบ้	
ความรุนแรงของอาการ ปัสสาวะ ผิดปกติโดยรวม	0 – 35	9 – 35	23.22	6.75	-0.07	.26
ผลกระทบของอาการ ปัสสาวะผิดปกติ	0 – 21	2 – 21	13.10	3.10	-0.43	.26
การจัดการกับอาการ ปัสสาวะผิดปกติ	0 - 62	17 - 48	35.47	5.62	-0.76	.26

ตาราง 16

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การจัดการกับอาการปัสสาวะผิดปกติด้วยตนเองโดยใช้สมุนไพร (N=88)

ข้อมูลระยะเวลาที่กลุ่มตัวอย่างใช้สมุนไพร	จำนวน	ร้อยละ
ใช้มานาน 1 – 3 ปี	9	10.2
ใช้นานน้อยกว่า 1 ปี	6	6.8
ใช้มานาน 4 – 6 ปี	5	5.7
กินมานาน 10 ปีขึ้นไป	2	2.3

ตาราง 17

สูตรสมุนไพร ที่กลุ่มตัวอย่างใช้จัดการกับอาการปัสสาวะผิดปกติด้วยตนเองในช่วงสังเกตอาการ
1 – 2 สัปดาห์ ถึง 10 ปี

ผู้ป่วย รายที่	No. สูตร	สูตรสมุนไพรที่ใช้จัดการกับอาการปัสสาวะผิดปกติ ก่อนมาพบแพทย์	ระยะเวลาที่ใช้
1	1	เซียใจเจ้า (สมุนไพรจีน)+ ลูกเดือย + เคี่ยมชิต อย่างละ 2 สลึง	ต้มกิน 1 – 2 ปี
2	2	สารส้ม + หญ้าหนามงับ	ต้มกินแทนน้ำ 10 ปีขึ้นไป
3	3	ใบและต้น ขี้เหล็ก	ต้ม กินมา 1 ปี
4	4	หญ้าไต้ใบ + สารส้ม	ต้มกินแทนน้ำมา ปี
5	5	ใบมะขามป้อม + หัวสัปะรด	ต้มกินมา 4 ปี
6	6	หางจระเข้ + ฟ้าพยับเมฆ	ต้มกินแทนน้ำมา 5 – 6 ปี
7	7	-หญ้าหนวดแมว	ต้มกินแทนน้ำมา 5-6 ปี
8	8	เม็ดพริกไทยดำ + ใบเห็งอกปลาหมอ + ผักเสี้ยนผี	ต้ม กินมาประมาณ 3 ปี
9	9	หญ้ายับเยี่ยว + หญ้าเม้าะ + รากไทรย้อย + หญ้าคา	ต้ม กินมา 1 ปี
10	10	น้ำโซดา	ดื่ม มา 5 – 6 เดือน
11	11	ดื่มน้ำโซดา + น้ำหญ้าหนวดแมว	กินมา 1 ปี
12	12	สารส้ม + หญ้าขี้เตย + หัวสัปะรด	ต้ม กินมา 1 สัปดาห์
13	13	หญ้ายับเยี่ยว + ต้นแสงจันทร์หนาม	ต้ม กินมา 2 สัปดาห์
14	14	หญ้าหนวดแมวตากแห้ง บดแล้วห่อผ้าขาว	ต้มกินแทนน้ำ 3 ปี
15	15	สารส้ม + แห้วหมู + เม็ดสำลี	ต้มกินแทนน้ำมา 4 เดือน
16	16	ใบชุมเห็ด + หัวสัปะรด	ต้มกินแทนน้ำ 2 ปี
17	17	หัวสัปะรด + ต้นตะไคร้	ต้มกินมา 1 – 2 ปี
18	18	ต้นหูกมีป่า ตากแห้ง	ต้มกินแทนน้ำมา 2 เดือน
	19	หญ้าหนวดแมว + ฟ้าทลายใจ + น้ำผึ้ง	ปั่นเป็นลูกกลอนกิน 2 เม็ด/ มือ กินมา 3 เดือน
19	20	มีตัวยาหลายอย่างเป็นสูตรในครอบครัวบอกไม่ได้	ต้มกินมา 4 – 6 ปี
	21	หัวไพร์ + ยาดำ + สารส้ม + ฟ้าทลายใจ	ต้มกินมาประมาณ 8 เดือน
20	22	สารส้ม + น้ำมะนาว + หัวสัปะรด	ต้มกินมา เป็น 5-6 ปี
21	23	หญ้าคลุม + หญ้าคา + คอกกิว	กินมา 3 เดือน
22	24	หญ้าคา + ใบก่าแพง 7 ชั้น + หญ้าหนวดแมว	ต้มกินมา เป็น 5-6 ปี
	25	เห็ดครงควัว + น้ำมะนาว ปั่นเป็นลูกกลอนกิน	ต้มกินมา เป็น 5-6 ปี

ภาคผนวก ข

คำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิของผู้รับบริการในการเข้าร่วมวิจัย

ดิฉัน นางสาวรัตนา พัฒนธรรมรัตน์ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำวิจัยเรื่อง อาการปัสสาวะผิดปกติ ผลกระทบของอาการปัสสาวะผิดปกติ และการจัดการด้วยตนเอง ในผู้ป่วยต่อมลูกหมากโต ที่มารับการตรวจรักษาในแผนกผู้ป่วยนอกระบบทางเดินปัสสาวะ และได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นต่อมลูกหมากโตครั้งแรก ในโรงพยาบาลศูนย์ในภาคใต้ ได้แก่ โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช โรงพยาบาลหาดใหญ่ และท่านเป็นผู้หนึ่งที่เป็นตัวแทนผู้ป่วยต่อมลูกหมากโต ในภาคใต้ ดิฉันจึงใคร่ขอความร่วมมือ โดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที เพื่อสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์อาการปัสสาวะผิดปกติที่ท่านพบ และประสบการณ์การจัดการกับอาการปัสสาวะผิดปกติของท่านก่อนมาพบแพทย์ เนื่องจากข้อมูลที่ได้จากท่านมีความสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะนำไปวางแผนและพัฒนาการพยาบาลให้มีคุณภาพและครอบคลุมปัญหาที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยต่อมลูกหมากโต ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การให้ข้อมูลตอบแบบสอบถามของท่านครั้งนี้ ขึ้นกับความสมัครใจของท่าน โดยการตัดสินใจจะไม่มีผลกระทบต่อการรักษาของท่านแต่อย่างใด และท่านสามารถที่จะเปลี่ยนใจหรือถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีข้อแม้ใดๆ นอกจากนี้ข้อมูลที่ได้จากท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับเพื่อใช้ในการวิจัยเท่านั้น โดยแบบสอบถามจะไม่ระบุชื่อหรือสถานที่ของท่าน และระหว่างตอบแบบสอบถามถ้าท่านมีข้อสงสัยสามารถสอบถามดิฉันได้ตลอดเวลา หรือถ้าท่านมีปัญหาภายหลังเข้าร่วมวิจัย ท่านสามารถติดต่อในเวลาราชการ ที่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หมายเลขโทรศัพท์ 074 – 286423 และขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

รัตนา พัฒนธรรมรัตน์

ผู้วิจัย

หมายเหตุ ท่านสามารถแสดงความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ได้ทั้งมีลายลักษณ์อักษรและไม่มีลายลักษณ์อักษรหากท่านประสงค์จะเข้าร่วมการวิจัยอย่างเป็นทางการลายลักษณ์อักษรท่านสามารถลงนามในข้อความข้างทำยนี้

สำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านหรือได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วนแล้ว มีความเข้าใจ เป็นอย่างดีและมีความยินดีในการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ลายมือชื่อผู้เข้าร่วมการวิจัย

(.....)

วันที่...../...../ 25.....

ชุดที่

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบสอบถาม.....

สถานที่.....

วันที่...../...../ 25.....

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูล

1.1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์ ชุดนี้ มีทั้งหมด 10 ข้อ โปรดบอกข้อมูลส่วนบุคคลตามจริง และ
กรุณาทำเครื่องหมาย (/) ข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

1. อายุปี
2. สถานภาพสมรส
 - 1 โสด 2 คู่ 3 หย่า / แยกกันอยู่ / ม่าย
3. นับถือศาสนา
 - 1 พุทธ 2 อิสลาม 3 อื่นๆ ระบุ
4. อาศัยอยู่กับ
 - 1 ภรรยา - บุตร - หลาน 2 พี่ - น้อง, ญาติ 3 อยู่คนเดียว
5. ระดับการศึกษา
 - 1 ไม่ได้เรียนหนังสือ 2 ประถมศึกษา 3 มัธยมศึกษา 4 อนุปริญญา / ปริญญาตรี
 - 5 การศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี
6. ปัจจุบันประกอบอาชีพอาชีพ
 - 1 รับราชการ 2 ข้าราชการบำนาญ 3 พนักงานบริษัทเอกชน / รัฐวิสาหกิจ
 - 4 รับจ้าง 5 เกษตรกรรม 6 ไม่ได้ประกอบอาชีพ
7. ความเพียงพอของรายได้ รายได้เฉลี่ย ต่อเดือน ในปัจจุบันบาท
 - 1 พอใช้ 2 เหลือเก็บ 3 ไม่พอใช้ วิธีการแก้ไข
8. โรคประจำตัวเรื้อรัง นอกเหนือจากต่อมลูกหมากโต
 - 1 ไม่มี 2 มี ได้แก่ (ระบุ)

9. ยาที่ได้รับประทานเป็นประจำ ได้แก่.....

1 ยาเบาหวาน 2 ยานอนหลับ 3 ยาแก้ปวด 4 ยาแก้หวัด , ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก

5 ยาความดันโลหิต 6 ยาคลายกล้ามเนื้อ / ยาแก้หอบหืด 7 โรคหัวใจ

8 ไม่มียาประจำ 9 อื่นๆ ระบุ.....

10. ประวัติการผ่าตัด

1 ไม่เคยผ่าตัด 2 เคยผ่าตัด ระบุ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรุนแรงของอาการปัสสาวะผิดปกติในผู้ป่วยต่อม

ลูกหมากโต

(แบบประเมินฉบับภาษาไทยดัดแปลงจากแบบประเมินความรุนแรงต่อมลูกหมากโตของ IPSS หรือ AUA Symptom Index อ้างตามกิตติคุณัฐ, 2546)

คำชี้แจง ในการตอบคำถามแบบสอบถามนี้ ต้องการทราบว่า ในช่วงเดือนที่ผ่านมา ท่าน มีความรุนแรงของอาการปัสสาวะผิดปกติระดับมากน้อยเพียงใดและรุนแรงระดับใด

อาการ หมายถึง สิ่งที่คุณป่วยการรับรู้ ถึงความผิดปกติ ความรุนแรง ความถี่ ของอาการที่เกิดขึ้นในเดือนที่ผ่านมา จำนวน 7 ข้อ

โปรดตอบตามความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย วงกลม 0 ตรงตัวเลขในช่องทางขวามือ เพื่อประเมินความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับตัวท่านในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา โดยแสดงความถี่ของอาการ ดังนี้

ไม่มีอาการตามข้อความ	= 0 คะแนน
มีอาการตามข้อความนานๆครั้ง (น้อยกว่า 2 ครั้ง ใน 10 ครั้ง)	= 1 คะแนน
มีอาการตามข้อความบ่อย (น้อยกว่า 5 ครั้งใน 10 ครั้ง)	= 2 คะแนน
มีอาการตามข้อความบ่อยพอสมควร (5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง)	= 3 คะแนน
มีอาการตามข้อความบ่อยมาก (มากกว่า 5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง)	= 4 คะแนน
มีอาการตามข้อความบ่อยมาก เกือบ ทุกครั้ง	= 5 คะแนน

ตัวอย่าง

ใช้เครื่องหมาย วงกลม **O** ในช่อง ตรงตัวเลขทางขวามือเพื่อประเมินระดับความรุนแรงของอาการที่เกิดขึ้นในรอบ 1 เดือน

วงกลมเลข 1

1

แสดงว่า ท่านไม่มีอาการ

วงกลมเลข 5

5

แสดงว่า ท่านมีอาการบ่อยมากเกือบทุกครั้ง

ตัวอย่าง

	ไม่มี อาการ เลย (0)	มีอาการ นานๆครั้ง (น้อยกว่า 2 ครั้ง ใน 10 ครั้ง) (1)	มีอาการ บ่อย (น้อยกว่า 5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง) (2)	มีอาการ บ่อยพอ ประมาณ (5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง) (3)	มีอาการบ่อย มาก (มากกว่า 5 ครั้งใน 10) (4)	มีอาการ บ่อยมาก เกือบทุกครั้ง (5)
1. คุณมีความรู้สึกปวดถ่วง กระเพาะปัสสาวะ	0	1	2	3	4	5

หมายถึง ในช่วงเดือนที่ผ่านมา คุณมีความรู้สึกปวดถ่วงกระเพาะปัสสาวะบ่อยมากเกือบทุกครั้ง
ที่ปัสสาวะ

กรุณาทำเครื่องหมาย ○ ให้คะแนน ข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ความรุนแรงของอาการปัสสาวะผิดปกติ	ไม่มี อาการ เลย	มีอาการ นานๆครั้ง (น้อยกว่า 2 ครั้ง ใน 10 ครั้ง)	มีอาการ บ่อย (น้อย กว่า 5 ครั้งใน 10 ครั้ง)	มีอาการ บ่อยพอ ประมาณ (5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง)	มีอาการ บ่อยมาก (มาก กว่า 5 ครั้งใน 10)	มีอาการ บ่อยมาก เกือบทุก ครั้ง
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. คุณรู้สึกว่ายถ่ายปัสสาวะไม่สุด หรือมี ปัสสาวะเหลือค้างอยู่ในกระเพาะ ปัสสาวะหลังถ่ายปัสสาวะเสร็จแล้ว	0	1	2	3	4	5
2. คุณต้องถ่ายปัสสาวะบ่อย แต่แต่ละครั้ง ห่างกันไม่ถึง 2 ชั่วโมง	0	1	2	3	4	5
3. คุณถ่ายปัสสาวะกะปริบกระปรอย คือ ถ่ายๆหยุดๆ หลายครั้ง	0	1	2	3	4	5
4. คุณพบว่ามีความยากลำบากในการ กลั้นปัสสาวะเมื่อปวดปัสสาวะแล้วต้อง รีบเข้าห้องน้ำ	0	1	2	3	4	5
5. คุณมีอาการปัสสาวะไม่พุ่ง ถ้าปัสสาวะเล็กลง ถ้าอ่อนแรงลง	0	1	2	3	4	5
6. คุณต้องออกแรงเบ่งปัสสาวะนาน หรือรอนานกว่าปัสสาวะออก	0	1	2	3	4	5
7. เมื่อนอนหลับแล้ว คุณต้องลุกขึ้น ถ่ายปัสสาวะกลางดึก ก็ครั้ง(ก่อนตื่น นอนตอนเช้า)	0	1ครั้ง	2ครั้ง	3ครั้ง	4ครั้ง	5ครั้ง

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการรับรู้ผลกระทบในผู้ป่วยต่อมลพิษมากโต (BPH Impact Index)

คำชี้แจง : ใช้ประเมินผู้ป่วยต่อมลพิษมากโต ที่มาตรวจครั้งแรก ที่แผนกระบบทางเดิน
ปัสสาวะ โดยสอบถามถึงอาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติ ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา
กรุณาทำเครื่องหมาย ลงใน ให้คะแนนข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ทั้งหมด 7 ข้อ

1. อาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติ เป็นสาเหตุให้คุณไม่สุขสบายทางกาย เช่น คัน อับชื้นบริเวณขาหนีบ
ปวด มากน้อยเพียงไร

- 0 คะแนน = สุขสบายดี
- 1คะแนน = ไม่สุขสบายเล็กน้อย
- 2 คะแนน = ไม่สุขสบายปานกลาง
- 3 ... คะแนน = ไม่สุขสบายเลย

2. อาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติ ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง มากน้อย
เพียงไร

- 0..... คะแนน = ไม่วิตกกังวล
- 1คะแนน = วิตกกังวลใจเล็กน้อย
- 2 คะแนน = วิตกกังวลใจปานกลาง
- 3คะแนน = กังวลใจมาก

3. อาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติ รบกวนการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปธุระนอกบ้าน
การทำงานบ้าน การออกสังคม อย่างไร

- 0... คะแนน = ไม่รบกวนเลย
- 1.....คะแนน = รบกวน เล็กน้อย
- 2.....คะแนน = รบกวนปานกลาง
- 3คะแนน = รบกวนมาก

4. อาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติ รบกวนเวลาในการทำงานของคุณ มากน้อยเพียงไร

- 0 ... คะแนน = ไม่รบกวนเวลา
- 1 ... คะแนน = รบกวนเวลาเล็กน้อย
- 2...คะแนน = รบกวนเวลาปานกลาง
- 3.... คะแนน = รบกวนเวลามาก

5. อาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติ ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรมมีเพศสัมพันธ์ มากน้อยเพียงไร

- 0..... คะแนน = การมีเพศสัมพันธ์ คงเดิม หรือ มากขึ้น
- 1..... คะแนน = มีเพศสัมพันธ์ ลดลงเล็กน้อย
- 2คะแนน = มีเพศสัมพันธ์ลดลงปานกลาง
- 3.....คะแนน = งดการมีเพศสัมพันธ์โดยเด็ดขาด

6. อาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติ มีผลต่อการพักผ่อนของคุณ มากน้อยเพียงไร

- 0 คะแนน = ไม่มีผลต่อการพักผ่อนเลย
- 1..... คะแนน = มีผลต่อการพักผ่อนเล็กน้อย
- 2 คะแนน = มีผลต่อการพักผ่อนปานกลาง
- 3 คะแนน = มีผลต่อการพักผ่อนมาก

7. อาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติ ทำให้คุณต้องใช้จ่ายเพิ่มขึ้นในส่วนค่าใช้จ่ายของแผ่นรองซับหรือผ้าอ้อม มากน้อยเพียงไร

- 0..... คะแนน = ค่าใช้จ่ายคงเดิม
- 1..... คะแนน = ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย
- 2..... คะแนน = ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นปานกลาง
- 3..... คะแนน = ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นมาก

ชุดที่ 4. แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการจัดการกับอาการถ่ายปัสสาวะ
ผิดปกติด้วยตนเอง ในผู้ป่วยต่อมลูกหมากโต

คำชี้แจง : วิธีการจัดการด้วยตนเองกับ อาการถ่ายปัสสาวะในต่อมลูกหมากโต

กรุณาทำเครื่องหมาย ○ ให้ตรงตัวเลข ในช่องทางขวามือ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพื่อประเมินวิธีที่ใช้จัดการกับอาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติด้วยตนเอง ทั้งหมด 32 ข้อ โดยแสดงความถี่ของการจัดการ ดังนี้

ไม่เคยใช้วิธีนี้จัดการด้วยตนเองเลย = 0 คะแนน

ใช้วิธีนี้จัดการด้วยตนเองบางครั้ง = 1 คะแนน

ใช้วิธีนี้จัดการด้วยตนเองทุกครั้งหรือใช้ประจำ = 2 คะแนน

การ จัดการกับอาการปัสสาวะผิดปกติด้วยตนเอง	ไม่ เคย ใช้	ใช้ บาง ครั้ง	ใช้ ประจำ
ด้านอาหารและน้ำดื่ม			
1. ท่านรับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหาร เช่น ผัก ผลไม้ เพื่อ ป้องกันท้องผูก	0	1	2
2. ท่านรับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุสังกะสี ซึ่งพบมากในอาหารทะเลต่างๆ เช่น หอยนางรม และ ตับ ไช้ กล้วยพีช ถั่ว	0	1	2
3.ท่านรับประทานผัก ผลไม้สีส้มและสีเหลือง เช่น มะเขือเทศ ฝรั่งขึ้นก ผักทอง เป็นต้น	0	1	2
4.ท่านรับประทานพืช ในตระกูลสตรอว์เบอร์รี่ เช่น ถั่วเหลือง จมูกข้าวสาลี	0	1	2
5. ท่านรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ปลา นม เมล็ดข้าวชนิดต่างๆ มะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง เป็นต้น	0	1	2
6. ท่านรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม เนยแข็ง กุ้งแห้ง เต้าหู้ ปลาตัวเล็กตัวน้อย ผักใบเขียว	0	1	2
7. ท่านรับประทานอาหารที่มี แมกนีเซียมสูงเช่น ถั่ว ผักใบเขียว ข้าวที่ไม่ขัดสี	0	1	2
8. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันจากเนื้อสัตว์ และจากพืช เช่น เนื้อหมูติดมัน	0	1	2
9. ท่านดื่มน้ำ 6-8 แก้ว/ วัน	0	1	2
ด้านการป้องกันปัสสาวะเล็ดราดหรือรั่วซึม			
10. ท่านจำกัดน้ำดื่ม หรือ ดื่มน้ำน้อยลง เมื่อต้องขับรถ เดินทางนอกบ้าน	0	1	2
11. ท่านหลีกเลี่ยง หรือ จำกัดน้ำดื่ม 2 ชั่วโมงก่อนนอน	0	1	2
12. ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาร์บอนเนต เช่น น้ำอัดลม โซดา หรือ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา	0	1	2
13. ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์	0	1	2
14. ท่านเข้าห้องน้ำบ่อยๆ เพื่อ ป้องกันการมีปัสสาวะ ไหลทัน รั่วซึมออกมา	0	1	2

การจัดการกับอาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติด้วยตนเอง	ไม่เคยใช้	ใช้บ้างครั้ง	ใช้ประจำ
15. ท่านหลีกเลี่ยงที่จะอยู่ และ/หรือ ไปในสถานที่ที่มีอากาศชื้นหรือเย็น	0	1	2
16. ท่านเข้าห้องน้ำก่อนนอน ก่อนออกจากบ้าน และ ก่อนเดินทาง	0	1	2
17. ท่านหลีกเลี่ยงการเดินทาง ไปในที่ไม่เคยไป เนื่องจาก ห้องน้ำหายาก	0	1	2
18. ท่านหลีกเลี่ยง / งดสูบบุหรี่เพราะจะทำให้ไอแล้วปัสสาวะเล็ดออกมาได้	0	1	2
19. ท่านหลีกเลี่ยง หรือ ลดการมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากกลิ่นปัสสาวะไม่อยู่	0	1	2
20. หลังท่านปัสสาวะเสร็จ ท่านจะรอสักครู่จนปัสสาวะที่เหลือค้างออกหมด	0	1	2
21. ท่านจะใช้วิธีบีบวด กดกระเพาะปัสสาวะไล่ปัสสาวะออกให้หมด หลังปัสสาวะเสร็จ	0	1	2
<u>ด้านการจัดการทั่วไป</u>			
22. ท่านออกกำลังกายทุกวัน เท่าที่สามารถทำได้ เช่น เดินออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้ขับถ่ายอุจจาระได้ตามปกติ	0	1	2
23. ท่านปรับเวลาในการเข้าห้องน้ำเพื่อป้องกันปัสสาวะเล็ดราด โดยทำตารางปัสสาวะเป็นเวลา เช่น ปัสสาวะ ทุก 2 ชั่วโมง เป็นต้น	0	1	2
24. ท่านบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน , ฝึกขมิบก้นบ่อยๆ	0	1	2
25. ท่านดูแลทางเดินปัสสาวะให้แห้งสว่างเพียงพอ ไม่มีสิ่งกีดขวาง เพื่อไปห้องน้ำได้สะดวก รวดเร็ว	0	1	2
26. ท่าน เตรียมขวด กระบอก หรือ ถุงพลาสติก สำหรับปัสสาวะเพื่อความสะดวกในการถ่ายปัสสาวะ	0	1	2
27. ท่านสวมถุงยางอนามัย เพื่อรองรับน้ำปัสสาวะที่ไหลทันออกมา เมื่อไปธุระนอกบ้าน	0	1	2
28. ท่านใส่แผ่นรองซับเมื่อออกไปธุระนอกบ้าน เพื่อป้องกันอาการปัสสาวะกลิ่นไม่อยู่ และ/ หรือ เข้าห้องน้ำไม่ทัน	0	1	2
<u>ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือ</u>			
29. ท่านปรึกษาเพื่อน หรือ ญาติสนิท เรื่องยาสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดและอาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติ	0	1	2
30. ท่านซื้อยาจากร้านขายยามารับประทาน เพื่อบรรเทาอาการปวดและรักษาอาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติ	0	1	2
31. ท่านปรึกษาหมอบ้าน เกี่ยวกับการรักษาอาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติ	0	1	2
32. ท่านจัดการด้วยวิธีอื่นๆ ระบุ.....	0	1	2

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาแบบสัมภาษณ์ อาการปัสสาวะผิดปกติ ผลกระทบ และการจัดการกับอาการปัสสาวะผิดปกติด้วยตนเองของผู้ป่วยต่อมลูกหมากโต

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ชูศักดิ์ ปรีพัฒน์นนท์
หน่วยศัลยศาสตร์ระบบทางเดินปัสสาวะ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงมณฑิรา ตัณฑนุช
หน่วยศัลยศาสตร์ระบบทางเดินปัสสาวะ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. นายแพทย์บุญเลิศ ไต่เลิศมงคล
หน่วยศัลยศาสตร์ระบบทางเดินปัสสาวะ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์
4. รองศาสตราจารย์ ดร.ประณีต ส่งวัฒนา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
5. ดร.ศิริพันธุ์ สาสัตย์
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. อาจารย์ปริศนา อุตถาผล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์