



T148037

## โครงการพิเศษ

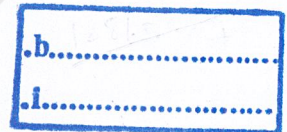
การผลิตจุลสารเพื่อให้ความรู้ เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง”  
ของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จังหวัดสระบุรี

THE PRODUCTION OF BOOKLET TO EDUCATE “HOW TO EAT  
HEALTHY FOR PATIENTS WITH CHRONIC KIDNEY DISEASE OF  
WANGMUANGSATTHUM HOSPITAL, SARABURI PROVINCE”

ณัฐนิชา แจ่มวัย

NATNICH A JAMWAI

เลขหมู่.....  
เลขทะเบียน 148037  
วันเดือนปี 9 ต.ค. 2560



หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (นิเทศศาสตร์เกษตร)

ภาควิชาพัฒนาการเกษตรและการจัดการทรัพยากร

คณะเทคโนโลยีการเกษตร

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

พ.ศ. 2560

คณะเทคโนโลยีการเกษตร  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ใบรับรองโครงการพิเศษ

หัวข้อโครงการพิเศษ

การผลิตจุลสารเพื่อให้ความรู้ เรื่อง “รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง”  
ของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จังหวัดสระบุรี

The Production of Booklet to Educate “How to Eat  
Healthy for Patients with Chronic Kidney Disease of  
Wangmuangsatthum Hospital, Saraburi Province”

นักศึกษา

นางสาวณัฐนิชา แจ่มวัย

รหัสประจำตัว

56040665

ปริญญา

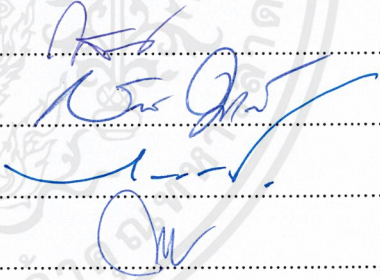
วิทยาศาสตร์บัณฑิต

สาขาวิชา

นิเทศศาสตร์เกษตร

อาจารย์ที่ปรึกษา

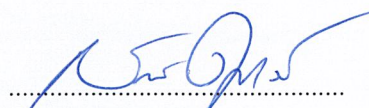
ผศ.ถนอมนวล สีหะกุลัง

คณะกรรมการสอบโครงการพิเศษ	ลายมือชื่อ
ผศ.ถนอมนวล สีหะกุลัง	
ผศ.ดร.สมศักดิ์ คูหาสวรรค์เวช	
รศ.ดร.กนก เลิศพานิช	
ผศ.ดร.ณัฐกร สงคราม	

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร์เกษตร

วันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2560



ผศ.ดร.สมศักดิ์ คูหาสวรรค์เวช

หัวหน้าภาควิชาพัฒนาการเกษตรและการจัดการทรัพยากร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อโครงการพิเศษ	การผลิตจุลสารเพื่อให้ความรู้ เรื่อง “รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง” ของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จังหวัดสระบุรี
นักศึกษา	นางสาวณัฐนิชา แจ่มวัย
รหัสประจำตัว	56040665
ปริญญา	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (นิเทศศาสตร์เกษตร)
สาขาวิชา	นิเทศศาสตร์เกษตร
พ.ศ.	2560
อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการพิเศษ	ผศ.ถนอมนวล สีหะกุลัง

## บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อผลิตจุลสารเพื่อให้ความรู้ เรื่อง “รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง” ของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จังหวัดสระบุรี และเพื่อประเมินคุณภาพจุลสารจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านเนื้อหา จำนวน 3 คน การประเมินคุณภาพจุลสารโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านสื่อ จำนวน 3 คน ตลอดจนประเมินความพึงพอใจสื่อจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลทั่วไป จำนวน 15 คน และผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินคุณภาพสื่อสิ่งพิมพ์โดยผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อ แบบทดสอบก่อนอ่านจุลสารและแบบทดสอบหลังอ่านจุลสาร และแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้งานจุลสาร

ผลการศึกษาพบว่า

1. ผลการประเมินคุณภาพจุลสารโดยผู้เชี่ยวชาญด้านละ 3 คน พบว่า คุณภาพโดยรวมทั้งในด้านเนื้อหาและด้านการผลิตสื่อ อยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.57)
2. ผลการประเมินความพึงพอใจต่อจุลสารของบุคคลทั่วไป จำนวน 15 คน พบว่า ความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.53) และผลการประเมินความพึงพอใจต่อจุลสารของผู้ป่วยโรคไต จำนวน 10 คน พบว่า ความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.39)
3. ผลการทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลัง เรื่อง รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จำนวน 10 คน พบว่าค่าดัชนีประสิทธิผลโดยรวมทั้งหมดผ่านเกณฑ์ (ค่าดัชนีประสิทธิผล เท่ากับ 0.90) และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีประสิทธิผลที่ได้รับของแต่ละคนพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตผ่านเกณฑ์ทุกคน

จากผลการประเมินสรุปได้ว่าจุลสาร เรื่อง “รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง” เหมาะสมที่จะนำไปใช้เพื่อการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จังหวัดสระบุรี ต่อไป

## กิตติกรรมประกาศ

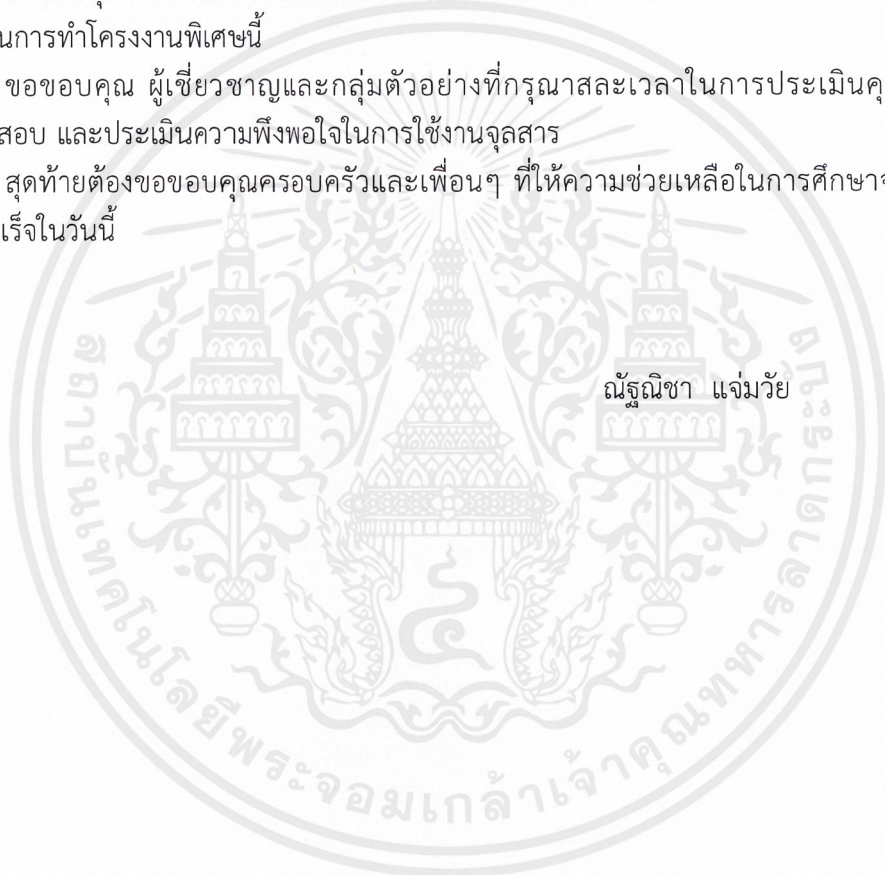
โครงการพิเศษเล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจากอาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.ถนอมนวล สีหะกุลิ่ง ที่ให้ความช่วยเหลือให้คำชี้แนะตลอดจนช่วยแก้ปัญหาทำให้เกิดความรู้และประสบการณ์ที่ดีแก่ข้าพเจ้า

ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.สมศักดิ์ คุหาสุวรรณเวช รศ.ดร.กนก เลิศพานิช และ ผศ.ดร.ณัฐกร สงคราม กรรมการสอบโครงการพิเศษที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนข้อชี้แนะ จนในที่สุดทำให้โครงการพิเศษฉบับนี้สำเร็จลงได้ ขอขอบพระคุณครุอาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ และถ่ายทอดประสบการณ์ที่ดีให้แก่ข้าพเจ้า

ขอขอบคุณโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม ตำบลคำพราน อำเภอวังม่วง จังหวัดสระบุรี ที่ให้การสนับสนุนการทำโครงการพิเศษนี้

ขอขอบคุณ ผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มตัวอย่างที่กรุณาสละเวลาในการประเมินคุณภาพ ทำแบบทดสอบ และประเมินความพึงพอใจในงานจุลสาร

สุดท้ายต้องขอขอบคุณครอบครัวและเพื่อนๆ ที่ให้ความช่วยเหลือในการศึกษาจนกระทั่งสู่ความสำเร็จในวันนี้



# สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	I
กิตติกรรมประกาศ.....	II
สารบัญ.....	III
สารบัญตาราง.....	V
สารบัญภาพ .....	VI
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	1
1.3 ขอบเขตของการศึกษา.....	2
1.4 ขั้นตอนของการศึกษา.....	2
1.5 คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา.....	2
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	3
2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสื่อสิ่งพิมพ์.....	4
2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม.....	20
2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ.....	24
2.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับรูกินกับภาวะไตวายเรื้อรัง.....	26
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	30
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา.....	33
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา.....	33
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	33
3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	33
3.2.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	33
3.2.3 การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	39
3.3 การดำเนินการศึกษา.....	40
3.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
บทที่ 4 ผลการศึกษา.....	42
4.1 การผลิตจุลสารเรื่อง “รูกินกับภาวะไตวายเรื้อรัง” ของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม.....	42
4.2 ผลการประเมินคุณภาพจุลสารโดยผู้เชี่ยวชาญ.....	46
4.3 ผลการทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลัง เรื่อง รูกินกับภาวะไตวายเรื้อรัง.....	50
4.4 ผลการทดสอบความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารโดยกลุ่มตัวอย่าง.....	51
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ.....	54
5.1 วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	54
5.2 ความสำคัญของการศึกษา.....	54

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5.3 สมมติฐานของการศึกษา.....	54
5.4 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา.....	54
5.5 สรุปผลการศึกษา.....	55
5.6 อภิปรายผลการศึกษา.....	56
5.7 ข้อเสนอแนะจากการศึกษา.....	58
5.8 ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป.....	59
บรรณานุกรม .....	60
ภาคผนวก.....	63
ภาคผนวก ก. ภาพชิ้นงานจุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง”.....	64
ภาคผนวก ข. วิทยานิพนธ์ผู้เชี่ยวชาญ.....	68
ภาคผนวก ค. แบบประเมินคุณภาพต่างๆ.....	70
- แบบประเมินคุณภาพสื่อสิ่งพิมพ์สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา.....	71
- แบบประเมินคุณภาพสื่อสิ่งพิมพ์สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อ.....	72
- แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อสื่อสิ่งพิมพ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	74
- แบบทดสอบก่อนอ่านจุลสาร.....	75
- แบบทดสอบหลังอ่านจุลสาร.....	76
ประวัติผู้ศึกษา.....	77

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
4.1 ผลการประเมินคุณภาพจุลสารโดยรวม.....	46
4.2 ผลการประเมินคุณภาพจุลสารด้านเนื้อหา.....	46
4.3 ผลการประเมินคุณภาพจุลสารด้านการผลิตสื่อ.....	47
4.4 การทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลัง เรื่อง รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง.....	50
4.5 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ประเมินความพึงพอใจในการใช้จุลสาร.....	51
4.6 ความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารของกลุ่มตัวอย่าง.....	52



## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 แผนที่การเดินทางไปโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม.....	23
4.1 ปกหน้า-ปกหลัง.....	43
4.2 คำนำ – สารบัญ.....	44
4.3 เนื้อหาในส่วนรู้จักกินช่วยป้องกันไม่ให้ไตเสียมากขึ้น.....	44
4.4 เนื้อหาในส่วนทำความรู้จักกับการล้างไต.....	45
4.5 ตัวอย่างผักและผลไม้และอาหารที่รับประทานได้และไม่ควรรับประทาน.....	45
4.6 แก์ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญโดยลบภาพน้ำดื่มออก.....	48
4.7 แก์ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญโดยปรับภาพประกอบให้ได้สัดส่วน.....	49
4.8 แก์ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญโดยใช้กราฟิกเครื่องหมาย √ และ × ประกอบ.....	49



# บทที่ 1

## บทนำ

### (Introduction)

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงพยาบาลวังม่วงสหธรรม ตั้งอยู่ที่ตำบลคำพราน อำเภอวังม่วง จังหวัดสระบุรี เป็นโรงพยาบาลชุมชนระดับปฐมภูมิขนาด 30 เตียง สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี รับผิดชอบดูแลสุขภาพของประชาชนในเขตอำเภอวังม่วงและบริเวณใกล้เคียง มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบลเป็นเครือข่ายให้บริการสุขภาพ จำนวน 7 แห่ง เดิมโรงพยาบาลวังม่วงสหธรรม มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ซึ่งไม่แตกต่างกับประชากรในจังหวัดอื่นๆ กระทรวงสาธารณสุขโดยกองสุขศึกษาจึงได้จัดส่งสื่อให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงมากมายหลายรูปแบบมาให้โรงพยาบาลต่างๆ แต่เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงเหล่านี้จำเป็นต้องกินยาเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง จึงมีผลทำให้ไตเสื่อมและเกิดภาวะไตวาย จนเปลี่ยนแปลงไปสู่ภาวะไตวายเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น โรงพยาบาลวังม่วงสหธรรมจึงมีความต้องการที่จะผลิตสื่อสิ่งพิมพ์เรื่อง รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง ที่มีขนาดเล็กกะทัดรัด สะดวกต่อการพกพา เพื่อเผยแพร่ให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยมีความรู้และความเข้าใจ จนสามารถจัดอาหารให้ผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม และอาจช่วยให้ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะเริ่มต้นมีอาการของโรคดีขึ้น

แต่เนื่องจาก กระทรวงสาธารณสุขยังไม่เคยมีการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์เรื่องนี้ เพื่อส่งมาให้โรงพยาบาลต่างๆ ใช้ประโยชน์มาก่อน และโรงพยาบาลวังม่วงสหธรรมมีบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวกับการผลิตสื่อไม่เพียงพอ ผู้ศึกษาเล็งเห็นว่าสื่อสิ่งพิมพ์มีข้อดีหลายประการ คือ เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างกว้างขวาง เลือกรวมเป้าหมายได้ เสียค่าใช้จ่ายไม่มากนัก เป็นสื่อที่มีความน่าเชื่อถือ สามารถส่งข่าวสารถึงกลุ่มเป้าหมายหลายกลุ่มได้ในเวลาที่พร้อมกัน สามารถออกแบบรูปแบบสื่อได้เต็มที่ เพราะไม่มีขีดจำกัดด้านเนื้อที่และขนาด สื่อมีอายุยาวนาน มีความคงทนถาวร มีความยืดหยุ่นสูง เพราะอาจเปลี่ยนแปลงเนื้อหาได้ง่าย จึงได้จัดทำจุลสาร เรื่อง “รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง” เพื่อให้โรงพยาบาลวังม่วงสหธรรมไว้ใช้ประโยชน์ในการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคไต

#### 1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1.2.1 เพื่อผลิตจุลสารเผยแพร่ความรู้เรื่องรู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรังให้โรงพยาบาลวังม่วงสหธรรมนำไปใช้ประโยชน์ในการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคไต

1.2.2 เพื่อประเมินคุณภาพและความพึงพอใจในการใช้จุลสารที่ผลิตขึ้น

1.2.3 เพื่อทดสอบความรู้ก่อนและหลังการใช้จุลสารที่ผลิตขึ้น

### 1.3 ขอบเขตของการศึกษา

การผลิตจุลสารครั้งนี้ เป็นการวิเคราะห์ปัญหาและผลการศึกษาเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคไต ค้นคว้า ข้อมูลและเนื้อหา และนำมาใช้ในการออกแบบและผลิตจุลสาร โดยมีเป้าหมายในการให้ความรู้ในการ ป้องกันโรคและดูแลตัวเองแก่ผู้ป่วยโรคไต โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุล สาร คือ บุคคลทั่วไป จำนวน 15 คน และผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จำนวน 10 คน และทดสอบความรู้กับผู้ป่วยโรคไต จำนวน 10 คน โดยมีระยะเวลาดำเนินการศึกษาระหว่างเดือน มกราคม ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2560

### 1.4 ขั้นตอนของการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวิธีดำเนินการศึกษาสรุปเป็นขั้นตอนได้ดังนี้

#### 1.4.1 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

- 1) จุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง”
- 2) แบบประเมินคุณภาพจุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง”
- 3) แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง”
- 4) แบบทดสอบก่อนอ่านและหลังอ่านจุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง”

#### 1.4.2 ขั้นตอนการทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

- 1) ขั้นตอนการประเมินคุณภาพจุลสารด้านเนื้อหา
- 2) ขั้นตอนการประเมินคุณภาพจุลสารด้านสื่อ

#### 1.4.3 ขั้นตอนการทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลัง เรื่อง รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง

#### 1.4.4 ขั้นตอนการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสาร

### 1.5 คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา

1.5.1 จุลสาร หมายถึง จุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง” ของโรงพยาบาลวังม่วง สัทธิธรรม จังหวัดสระบุรี เพื่อให้ผู้ป่วยโรคไตมีความรู้ในการป้องกันและดูแลตัวเอง

1.5.2 ความคิดเห็นที่มีต่อจุลสาร หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อจุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวาย เรื้อรัง” ซึ่งแทนด้วยคะแนนที่ได้จากแบบประเมินความคิดเห็น 2 ด้าน คือ ด้านการออกแบบ และ ด้านเนื้อหา

1.5.3 ผู้เชี่ยวชาญ หมายถึง ผู้ให้คำแนะนำปรึกษาด้านเนื้อหาและลักษณะของสื่อในการศึกษา ประสิทธิภาพของจุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง” รวมทั้งหมด 6 คน โดยเป็นผู้เชี่ยวชาญ ด้านเนื้อหา จำนวน 3 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อ จำนวน 3 คน

1.5.4 ผู้ป่วย หมายถึง ผู้ป่วยโรคไตทุกระยะของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จังหวัดสระบุรี

## บทที่ 2

# เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## (Literature Review)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

- 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสื่อสิ่งพิมพ์
  - 2.1.1 ความหมายของสื่อสิ่งพิมพ์
  - 2.1.2 ประเภทของสื่อสิ่งพิมพ์
  - 2.1.3 ข้อดีของสื่อสิ่งพิมพ์
  - 2.1.4 ข้อจำกัดของสื่อสิ่งพิมพ์
  - 2.1.5 กระบวนการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์
- 2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จังหวัดสระบุรี
  - 2.2.1 ประวัติของจังหวัดสระบุรี
  - 2.2.2 ประวัติของอำเภอวังม่วง
  - 2.2.3 ประวัติของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม
- 2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ
  - 2.3.1 ความหมายของความพึงพอใจ
  - 2.3.2 การวัดความพึงพอใจ
- 2.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับรู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง
  - 2.4.1 ความหมายของรู้จัก
  - 2.4.2 ตำแหน่งและลักษณะของไต
  - 2.4.3 หน้าที่ของไต
  - 2.4.4 สถานการณ์ของผู้ป่วยโรคไต
  - 2.4.5 ความหมายของโรคไตวายเรื้อรัง
  - 2.4.6 สาเหตุของไตวาย
  - 2.4.7 อาการเบื้องต้นของผู้ป่วยโรคไต
  - 2.4.8 รู้จักกันช่วยป้องกันไม่ให้ไตเสียมากขึ้น
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสื่อสิ่งพิมพ์

### 2.1.1 ความหมายของสื่อสิ่งพิมพ์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายคำที่เกี่ยวกับ “สื่อสิ่งพิมพ์” ไว้ดังนี้

“สื่อ” หมายถึง ผู้หรือสิ่งที่ทำการติดต่อให้ถึงกันชักนำให้รู้จักกัน

“พิมพ์” หมายถึง ถ่ายแบบ ใช้เครื่องจักรกดตัวหนังสือหรือภาพให้ติดบนวัตถุ เช่น แผ่นกระดาษ ผ้า

พระราชบัญญัติจัดแจ้งการพิมพ์ พ.ศ. 2550 ได้ให้ความหมายของสิ่งพิมพ์ว่า หมายถึง สมุด หนังสือ แผ่นกระดาษ หรือวัตถุใดๆ ที่พิมพ์ขึ้นเป็นหลายสำเนา

ดังนั้น “สื่อสิ่งพิมพ์” จึงมีความหมายว่าจะจะเป็นแผ่นกระดาษหรือวัตถุใดๆ ด้วยวิธีต่างๆ อันเกิดเป็นชิ้นงานที่มีลักษณะเหมือนต้นฉบับขึ้นหลายสำเนาในปริมาณมาก เพื่อเป็นสิ่งที่ทำการติดต่อหรือชักนำให้บุคคลอื่นให้เห็นหรือทราบข้อมูลต่างๆ” (สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2558)

### 2.1.2 ประเภทของสื่อสิ่งพิมพ์

ศรีสกุล วิบูลย์วงศ์ (2557) ได้แบ่งประเภทของสื่อสิ่งพิมพ์ ดังนี้

#### 2.1.2.1 สื่อสิ่งพิมพ์ประเภทหนังสือ

- หนังสือสารคดี ตำรา แบบเรียน เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่แสดงเนื้อหาวิชาการในศาสตร์ความรู้ต่างๆ เพื่อสื่อให้ผู้อ่านเข้าใจความหมาย ด้วยความรู้ที่เป็นจริง จึงเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่เน้นความรู้ถูกต้อง

- หนังสือบันเทิงคดี เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตขึ้นโดยใช้เรื่องราวสมมติ เพื่อให้ผู้อ่านได้รับความเพลิดเพลิน สนุกสนาน มักมีขนาดเล็ก เรียกว่า หนังสือฉบับกระเป๋าหรือ Pocket Book ได้

#### 2.1.2.2 สื่อสิ่งพิมพ์เพื่อเผยแพร่ข่าวสาร

- หนังสือพิมพ์ (Newspapers) เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตขึ้นโดยนำเสนอเรื่องราวข่าวสารภาพและความคิดเห็น ในลักษณะของแผ่นพิมพ์ แผ่นใหญ่ ที่ใช้วิธีการพับรวมกัน ซึ่งสื่อสิ่งพิมพ์ชนิดนี้ ได้พิมพ์ออกเผยแพร่ทั้งลักษณะหนังสือพิมพ์รายวัน รายสัปดาห์ และรายเดือน

- วารสารนิตยสาร เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตขึ้นโดยนำเสนอสาระ ข่าว ความบันเทิง ที่มีรูปแบบการนำเสนอที่โดดเด่น สะดุดตา และสร้างความสนใจให้กับผู้อ่าน ทั้งนี้การผลิตนั้นมีการกำหนดระยะเวลาการออกเผยแพร่ที่แน่นอน ทั้งลักษณะวารสารนิตยสารรายปักษ์ (15 วัน) และรายเดือน

- จุลสาร เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตขึ้นแบบไม่มุ่งหวังผลกำไร เป็นแบบให้เปล่าโดยให้ผู้อ่านได้ศึกษาหาความรู้ มีกำหนดการออกเผยแพร่เป็นครั้งๆ หรือลำดับต่างๆ ในวาระพิเศษ

- สิ่งพิมพ์โฆษณา ได้แก่

โบรชัวร์ (Brochure) เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่มีลักษณะเป็นสมุดเล่มเล็กๆ เย็บติดกัน เป็นเล่มจำนวน 8 หน้าเป็นอย่างน้อย มีปกหน้าและปกหลัง ซึ่งในการแสดงเนื้อหาจะเกี่ยวกับโฆษณา สินค้า

ใบปลิว (Leaflet, Handbill) เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ใบเดียวที่เน้นการประกาศหรือโฆษณา มักมีขนาด A4 เพื่อใช้ในการแจกจ่าย ลักษณะการแสดงเนื้อหาเป็นข้อความที่ผู้อ่านอ่านแล้ว เข้าใจง่าย

แผ่นพับ (Folder) เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตโดยเน้นการนำเสนอเนื้อหา ซึ่งเนื้อหาที่นำเสนอ นั้นเป็นเนื้อหาที่สรุปใจความสำคัญ ลักษณะมีการพับเป็นรูปเล่มต่างๆ

ใบปิด (Poster) เป็นสื่อสิ่งพิมพ์โฆษณา โดยใช้ปิดตามสถานที่ต่างๆ มีขนาดใหญ่เป็นพิเศษ ซึ่งเน้นการนำเสนออย่างโดดเด่น ดึงดูดความสนใจ

2.1.2.3 สิ่งพิมพ์เพื่อการบรรจุภัณฑ์ เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ใช้ในการห่อหุ้มผลิตภัณฑ์การค้าต่างๆ แยกเป็นสิ่งพิมพ์หลัก ได้แก่ สิ่งพิมพ์ที่ใช้ปิดรอบขวด หรือกระป๋องผลิตภัณฑ์การค้า สิ่งพิมพ์รอง ได้แก่ สิ่งพิมพ์ที่เป็นกล่องบรรจุ หรือลิ้ง

2.1.2.4 สิ่งพิมพ์มีค่า เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่เน้นการนำไปใช้เป็นหลักฐานสำคัญต่างๆ ซึ่งเป็นกำหนดตามกฎหมาย เช่น ธนาณัติ บัตรเครดิต เช็ครถนาคร ตัวแลกเงิน หนังสือเดินทาง โฉนด เป็นต้น

2.1.2.5 สิ่งพิมพ์ลักษณะพิเศษ เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่มีการผลิตขึ้นตามลักษณะพิเศษแล้วแต่การใช้งาน ได้แก่ นามบัตร บัตรอวยพร ปฏิทิน บัตรเชิญ ใบส่งของ ใบเสร็จรับเงิน สิ่งพิมพ์บนแก้ว สิ่งพิมพ์บนผ้า เป็นต้น

2.1.2.6 สิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตขึ้นเพื่อใช้งานในคอมพิวเตอร์ หรือระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ได้แก่ Document Formats, E-book for Palm/PDA เป็นต้น

### 2.1.3 ข้อดีของสื่อสิ่งพิมพ์

กัตัญญ คำทา (2555) ได้กล่าวถึงข้อดีของสื่อสิ่งพิมพ์ ดังนี้

2.1.3.1 กระบวนการในการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์สามารถทำได้หลายแบบ เปิดโอกาสให้เลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ เช่น พิมพ์เป็นเอกสารโรเนียวเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด หากต้องการให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นก็ใช้การพิมพ์ด้วยเครื่องพิมพ์ ซึ่งสามารถเลือกพิมพ์เป็นขาวดำหรือสีก็ได้

2.1.3.2 สามารถจัดพิมพ์ได้หลายรูปแบบตามวัตถุประสงค์ที่จะนำไปใช้ เช่น แผ่นปลิวจดหมายเวียน หรือเอกสารเผยแพร่

2.1.3.3 สามารถใช้สื่อสิ่งพิมพ์ได้หลายๆ ทาง อาจใช้เป็นสื่อให้การศึกษาโดยตรงหรือใช้สนับสนุนสื่ออื่นๆ ก็ได้ นอกจากนี้ยังสามารถเลือกจัดพิมพ์ให้มีระยะเวลาการใช้งานต่างๆ กัน เช่น พิมพ์เพื่อใช้งานระยะสั้น อ่านแล้วก็ทิ้งไป หรือพิมพ์เพื่อเก็บไว้ใช้อย่างถาวร สามารถออกแบบให้ใช้เฉพาะบุคคล ใช้เป็นกลุ่มหรือเป็นมวลชนก็ได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.3.4 สิ่งพิมพ์สามารถผลิตเพื่อใช้ให้เหมาะกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะด้านได้

2.1.3.5 การผลิตสิ่งพิมพ์สามารถปรับใช้ให้เหมาะสมกับกับกระบวนการใช้และผลลัพธ์ที่ต้องการตามสภาพของเครื่องอำนวยความสะดวกที่มีอยู่

2.1.3.6 การใช้สื่อสิ่งพิมพ์เป็นไปอย่างอิสระ ในการศึกษาสิ่งพิมพ์ ไม่จำเป็นต้องใช้วิธีพิเศษหรือเครื่องอำนวยความสะดวกอย่างอื่นเข้ามาช่วยแต่อย่างใด

2.1.3.7 ผู้อ่านสามารถใช้สื่อสิ่งพิมพ์ในการเรียนรู้และอ่านซ้ำๆ กันได้หลายๆ ครั้ง

#### 2.1.4 ข้อจำกัดของสื่อสิ่งพิมพ์

กัตถัญญุ คำหา (2555) ได้กล่าวถึงข้อจำกัดของสื่อสิ่งพิมพ์ ดังนี้

2.1.4.1 วัสดุที่ใช้มีความบอบบางและฉีกขาดง่าย

2.1.4.2 เก็บรักษายากเนื่องจากมีลักษณะ รูปทรง และขนาดแตกต่างกันมาก

2.1.4.3 การเก็บรักษาในระยะยาวสำหรับสิ่งพิมพ์จำนวนมากๆ ยากที่จะป้องกันความเปียกชื้น ความร้อน และฝุ่นละออง

2.1.4.4 การพิมพ์ในระบบที่มีคุณภาพต้องใช้การลงทุนสูงมาก โดยเฉพาะการพิมพ์ในระบบสีสี่

2.1.4.5 อาจมีปัญหาและอุปสรรคในการแจกจ่าย เนื่องจากวัสดุสิ่งพิมพ์มีความสัมพันธ์กับการขนส่ง ถ้าหากการขนส่งหนังสือพิมพ์ไปไม่ถึงกลุ่มเป้าหมาย การรับรู้ข่าวสารด้วยสิ่งพิมพ์ก็จะขาดตอนลง

2.1.4.6 การใช้วัสดุสิ่งพิมพ์กับกลุ่มเป้าหมายที่ไม่รู้หนังสือ ต้องอาศัยการออกแบบสิ่งพิมพ์ที่มีความหมายและน่าสนใจ เนื่องจากผู้ที่จะใช้วัสดุสิ่งพิมพ์ต้องใช้ความสนใจและอาศัยเวลามากกว่าการสื่อสารด้วยสื่ออื่นๆ

#### 2.1.5 กระบวนการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2558) ได้กล่าวถึงกระบวนการผลิตสื่อไว้ดังนี้

2.1.5.1 ความหมายของการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์

การออกแบบว่ามีความสำคัญในการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ เพราะการออกแบบคือการวางแผนในการทำงานซึ่งเป็นขั้นตอนหนึ่งที่สำคัญของกระบวนการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ให้ประสบผลสำเร็จ การออกแบบในลักษณะใดก็ตามต้องอาศัยส่วนประกอบงานศิลป์อันได้แก่ เส้น รูปร่าง สี ลักษณะผิว เพื่อนำมาประกอบกันเป็นผลงานที่ดีมีความสวยงาม เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ จึงทำให้เกิดผลงานที่มีรูปแบบที่ดี

รัชชนก สวนสีดา (2547) ได้กล่าวว่า การออกแบบมีความหมายโดยสรุปว่า เป็นการคิดกระทำการสิ่งใดให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยใช้องค์ประกอบทางศิลปะ อาทิ เส้น สี รูปร่าง รูปทรง พื้นที่ว่าง พื้นผิว ประกอบร่วมกันให้ผลงานนั้นเกิดความงดงาม มีสุนทรียภาพ และเกิดประโยชน์ใช้สอยตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ หรือเป็นกระบวนการทางความคิดในอันที่วางแผนการรวบรวม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

องค์ประกอบทั้งหลายเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบเพื่อสร้างสรรค์หรือปรับปรุงประดิษฐ์กรรมต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในด้านประโยชน์ใช้สอย และด้านความงาม หรือให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการออกแบบที่ได้วางไว้

#### 2.1.5.2 วัตถุประสงค์ของการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์

1) ใช้เป็นแนวทางในการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ เพื่อรับรู้รูปแบบ รูปร่าง ลักษณะ และส่วนประกอบในการพิมพ์

2) เพื่อสร้างความสวยงามทางศิลป์ของสื่อสิ่งพิมพ์

3) เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้พบเห็นและผู้อ่าน

4) เพื่อเสนอข่าวสารและง่ายต่อการจดจำเนื้อหา

5) เพื่อปิดบังความด้อยต่อคุณภาพสื่อสิ่งพิมพ์

6) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการสื่อสาร

#### 2.1.5.3 หลักการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์

การออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ให้มีความน่าสนใจและสะดุดตาแก่ผู้อ่าน สามารถทำตามหลักการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ดังนี้

1) ออกแบบให้ดึงดูดความสนใจของผู้อ่านและพบเห็น

2) ออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ให้เป็นที่สังเกตหรือจดจำได้ง่าย

3) นำข่าวสารไปสู่ผู้อ่าน ด้วยการออกแบบที่มีลักษณะของการเสนอเนื้อหาในรูปแบบที่สวยงาม และสะดวกต่อการทำความเข้าใจในเนื้อหา

4) ใช้ศิลปะของการออกแบบปิดบังความด้อยในคุณภาพของวัสดุพิมพ์

5) ให้ผู้อ่านเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายและสะดวกขึ้น

6) เป็นการออกแบบที่มีลักษณะเหมาะสม ตรงกับความมุ่งหมายตามประโยชน์ใช้สอยมีความกลมกลืนตามหลักเกณฑ์ความงามของสังคม และสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้

7) เป็นการออกแบบที่มีลักษณะง่าย มีจำนวนผลิตผลตามความต้องการของสังคมและมีกระบวนการผลิตไม่ยุ่งยากซับซ้อน

8) มีสัดส่วนที่ดี มีความกลมกลืนกันทั้งส่วนรวม เช่น รูปแบบ ลักษณะผิว เส้น สี เป็นต้น มีสัดส่วนที่เหมาะสมในการใช้งาน

9) มีความเหมาะสมกับวัสดุและวิธีการ มีคุณภาพ มีวิธีการใช้ง่ายสะดวก

10) มีลักษณะของการตกแต่งอย่างพอดี ไม่รกรุงรัง

11) มีโครงสร้างที่เหมาะสมกลมกลืนกับวัฒนธรรมและความต้องการของสังคม

12) ไม่ควรสิ้นเปลืองเวลามากนัก

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2558) กล่าวว่า สิ่งพิมพ์ที่พบเห็นโดยทั่วไปประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญหลายอย่าง ได้แก่ ตัวอักษรหรือข้อความ

ภาพประกอบ เนื้อที่ว่าง และส่วนประกอบอื่น การออกแบบสิ่งพิมพ์ต้องคำนึงถึงการจัดวางองค์ประกอบต่างๆ ดังกล่าวเข้าด้วยกันโดยใช้หลักการ ดังนี้

1) ทิศทางและการเคลื่อนไหว (Direction & Movement) เมื่อผู้รับสารมองดูสิ่งพิมพ์ การรับรู้เกิดขึ้นเป็นลำดับตามการมองเห็น กล่าวคือ เกิดตามการวาดสายตาจากองค์ประกอบหนึ่งไปยังอีกองค์ประกอบหนึ่ง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องมีการดำเนินการวางแผน กำหนด และชักจูงสายตาผู้รับสารให้เคลื่อนไหวในทิศทางที่ถูกต้อง ตามลำดับขององค์ประกอบที่ต้องการให้รับรู้ก่อนหลัง โดยทั่วไปหากไม่มีการสร้างจุดเด่นขึ้นมา สายตาของผู้รับสารจะมองดูหน้ากระดาษที่เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ในทิศทางที่เป็นตัวอักษร (Z) ในภาษาอังกฤษ คือ จะเริ่มที่มุมบนด้านขวาตามลำดับการจัดองค์ประกอบที่สอดคล้องกับธรรมชาติการมองเห็น เป็นส่วนช่วยให้เกิดการรับรู้ตามลำดับที่ต้องการ

2) เอกภาพและความกลมกลืน (Unity & Harmony) เอกภาพ คือ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งในการจัดทำเลย์เอาต์ หมายถึง การเอาองค์ประกอบที่แตกต่างกันมาวางไว้ในพื้นที่หน้ากระดาษเดียวกันอย่างกลมกลืน ทำหน้าที่สอดคล้องและส่งเสริมกันและกันในการสื่อสารความคิดรวบยอด และบุคลิกภาพของสื่อสิ่งพิมพ์นั้นๆ การสร้างเอกภาพนี้สามารถทำได้หลายวิธีเช่น

- การเลือกใช้อองค์ประกอบอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเลือกใช้แบบตัวอักษรเดียวกัน การเลือกใช้ภาพวาดทั้งหมด เป็นต้น
- การสร้างความต่อเนื่องกันให้องค์ประกอบ เช่น การจัดให้พาดหัววางทับลงบนภาพการใช้ตัวอักษรที่เป็นข้อความล้อตามทรวดทรงของภาพ เป็นต้น
- การเว้นพื้นที่ว่างรอบองค์ประกอบทั้งหมด ซึ่งจะทำให้พื้นที่ว่างนั้นทำหน้าที่เหมือนกรอบสีขาวล้อมรอบองค์ประกอบทั้งหมดไว้ภายใน ช่วยให้องค์ประกอบทั้งดูเหมือนว่าอยู่กันอย่างเป็นกลุ่มเป็นก้อน

3) ความสมดุล (Balance) หลักการเรื่องความสมดุลนี้เป็นการตอบสนองธรรมชาติของผู้รับสารในเรื่องของแรงโน้มถ่วง โดยการจัดวางองค์ประกอบทั้งหมดในพื้นที่หน้ากระดาษจะต้องไม่ขัดกับความรู้สึกนี้ คือ จะต้องไม่ดูเอียงหรือหนักไปด้านใดด้านหนึ่ง โดยไม่มีองค์ประกอบมาถ่วงในอีกด้าน การจัดองค์ประกอบให้เกิดความสมดุลแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะคือ

- สมดุลแบบสมมาตร (Symmetrical Balance) เป็นการจัดวางองค์ประกอบให้องค์ประกอบในด้านซ้ายและด้านขวาพื้นที่หน้ากระดาษมีลักษณะเหมือนกันทั้งสองข้าง ซึ่งองค์ประกอบที่เหมือนกันในแต่ละด้านนี้จะถ่วงน้ำหนักกันและกันให้ความรู้สึกสมดุล
- สมดุลแบบอสมมาตร (Asymmetrical Balance) เป็นการจัดวางองค์ประกอบให้องค์ประกอบในด้านซ้ายและด้านขวาพื้นที่หน้ากระดาษมีลักษณะไม่เหมือนกันทั้งสองข้าง แม้องค์ประกอบจะไม่เหมือนกันในแต่ละด้านแต่ก็จะถ่วงน้ำหนักกันและกันให้เกิดความสมดุล
- สมดุลแบบรัศมี (Radial Balance) เป็นการจัดวางองค์ประกอบโดยให้องค์ประกอบแผ่ไปทุกทิศทางจากจุดศูนย์กลาง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4) สัดส่วน (Proportion) การกำหนดสัดส่วนนี้เป็นการกำหนดความสัมพันธ์ในเรื่องของขนาดซึ่งมีความสัมพันธ์โดยเฉพาะในหน้ากระดาษของสื่อสิ่งพิมพ์ที่ต้องการให้มีจุดเด่น เช่น หน้าปกหนังสือ เป็นต้น เพราะองค์ประกอบที่มีสัดส่วนแตกต่างกันจะดึงดูดสายตาได้ดีกว่าการใช้องค์ประกอบทั้งหมดในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน ในการกำหนดสัดส่วนจะต้องกำหนดองค์ประกอบทั้งหมดในพื้นที่หน้ากระดาษไปพร้อมๆ กันว่าควรเพิ่มหรือลดองค์ประกอบใด ไม่ใช่ค่อยๆ ทำไปทีละองค์ประกอบ

#### 5) ความแตกต่าง (Contrast)

- ความแตกต่างโดยขนาด เป็นวิธีการที่ง่ายที่สุด โดยการเน้นให้องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเด่นขึ้นมาด้วยการเพิ่มขึ้นมาด้วยการเพิ่มขนาดใหญ่กว่าองค์ประกอบอื่นๆ โดยรอบ เช่น พาดหัวขนาดใหญ่ เป็นต้น ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วผู้ดูจะเลือกดูองค์ประกอบใหญ่ก่อน

- ความแตกต่างโดยรูปร่าง เป็นวิธีที่เน้นองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเด่นขึ้นมาด้วยการใช้รูปร่างที่แตกต่างกันออกไปจากองค์ประกอบอื่นในหน้ากระดาษ เช่น การได้ตัดภาพคนตามรูปร่างของร่างกายแล้วนำไปวางที่หน้ากระดาษที่มีภาพแทรกเล็กๆ ที่อยู่ในการอบสีเหลี่ยม เป็นต้น

- ความแตกต่างโดยความเข้ม เป็นวิธีการที่เน้นให้องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเด่นขึ้นมาด้วยการใช้เพิ่มหรือลดความเข้มหรือน้ำหนักขององค์ประกอบนั้นให้เข้มหรืออ่อนกว่าองค์ประกอบอื่นๆ ที่อยู่รวมกันในหน้ากระดาษ เช่น การใช้ตัวอักษรที่เป็นตัวหนาในย่อหน้าที่ต้องการเน้นเพียงย่อหน้าเดียวในหน้ากระดาษ เป็นต้น

6) จังหวะ ลีลา และการซ้ำ (Rhythm & Repetition) การจัดวางองค์ประกอบหลายๆ ชิ้นโดยกำหนดตำแหน่งให้เกิดมีมีช่องว่างเป็นช่วงๆ ตอนๆ อย่างมีการวางแผนล่วงหน้า จะทำให้เกิดลีลาขึ้น และหากว่าองค์ประกอบหลายๆ ชิ้นนั้นมีลักษณะซ้ำกันหรือใกล้เคียงกัน ก็จะเป็นการเน้นให้เกิดจังหวะลีลาได้ชัดเจนยิ่งขึ้นลักษณะตรงข้ามกับแบบแรก จังหวะและลีลาลักษณะนี้จะก่อให้เกิดความรู้สึกที่ตื่นตื้นดูเคลื่อนไหวและมีพลัง

#### 2.1.5.4 หลักในการพิจารณาออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์

ก่อนที่ผู้ออกแบบจะตัดสินใจผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ ผู้ออกแบบจำเป็นต้องพิจารณาองค์ประกอบของการพิมพ์เป็นข้อมูลสำคัญต่อการออกแบบองค์ประกอบในการพิมพ์ ดังนี้

1) วัตถุประสงค์ของการพิมพ์ การกำหนดเป้าหมายของสื่อสิ่งพิมพ์ว่าเป็นสื่อสิ่งพิมพ์สำหรับบุคคลวัยใด หนังสือสำหรับเด็กหรือผู้ใหญ่ เพศใด สำหรับผู้หญิงหรือผู้ชาย การศึกษาระดับใดลักษณะของสื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ หนังสือทางวิชาการ สารคดี ร้อยแก้ว ร้อยกรอง

2) รูปร่างของสื่อสิ่งพิมพ์ ตามปกติมีรูปร่างมาตรฐานเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าตามลักษณะของกระดาษขนาดมาตรฐาน ดังนั้น การกำหนดสื่อสิ่งพิมพ์ให้มีรูปร่างสี่เหลี่ยมผืนผ้า จึงไม่ทำให้กระดาษเสียเศษ ซึ่งมีทั้งสี่เหลี่ยมผืนผ้าแนวตั้งและสี่เหลี่ยมผืนผ้าแนวนอน

3) ตำแหน่งจุดแห่งความสนใจในสื่อสิ่งพิมพ์ โดยปกติผู้ออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์มักจะให้ความสำคัญแก่ปกหน้าพิเศษมากกว่าส่วนอื่น ทั้งนี้เพราะเป็นจุดดึงดูดสายตาและสามารถ

สร้างความน่าสนใจแก่ผู้ดูในกรณีที่มีการแข่งขันกับสื่อสิ่งพิมพ์อื่นๆ สำหรับการจัดหน้าภายในหนังสือ นั้นสมัยก่อนมักให้ความสำคัญแก่หน้าขวามือหรือหน้าคี่ ได้แก่ 1, 3, 5, 7 ไปตามลำดับ

4) ขนาดของสื่อสิ่งพิมพ์ ขึ้นอยู่กับขนาดของกระดาษเป็นสำคัญ จะเห็นได้ว่า หนังสือขนาด 8 หน้ายก (7.5 นิ้ว x 10.25 นิ้ว) ที่พิมพ์ในปัจจุบันมีขนาดรูปเล่มที่แท้จริงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ เนื่องจากขนาดของกระดาษที่ใช้พิมพ์ไม่เท่ากัน ได้แก่ กระดาษขนาด 31 นิ้ว x 43 นิ้ว และกระดาษ ขนาด 24 นิ้ว x 35 นิ้ว

#### 2.1.5.5 การใช้สีเพื่อสื่อความรู้สึกและความหมายในสื่อสิ่งพิมพ์

ในด้านจิตวิทยา สีเป็นตัวกระตุ้นความรู้สึกและมีผลต่อจิตใจของมนุษย์ สีต่างๆ จะให้ความรู้สึกที่แตกต่างกัน ดังนั้น เราจึงมักใช้สีเพื่อสื่อความรู้สึกและความหมายต่างๆ ได้แก่

- สีแดง ให้ความรู้สึกเร้าร้อน รุนแรง อันตราย ตื่นเต้น
- สีเหลือง ให้ความรู้สึกสว่าง อบอุ่น แจ่มแจ้ง ร่าเริง ศรัทธา มั่งคั่ง
- สีเขียว ให้ความรู้สึกสดใส สดชื่น เย็น ปลอดภัย สบายตา มุ่งหวัง
- สีฟ้า ให้ความรู้สึกปลอดภัย แจ่มใส กว้าง ปรารถนา
- สีม่วง ให้ความรู้สึกเศร้า หม่นหมอง ลึกลับ
- สีดำ ให้ความรู้สึกมืดมิด เศร้า น่ากลัว หนักแน่น
- สีขาว ให้ความรู้สึกบริสุทธิ์ ผุดผ่อง ว่างเปล่า จิตซัด
- สีแสด ให้ความรู้สึกสดใส ร้อนแรง เจิดจ้า มีพลัง อำนาจ
- สีเทา ให้ความรู้สึก เศร้า เจ็บขม สงบ แก่ชรา
- สีน้ำเงิน ให้ความรู้สึกเยียบขมิ้ม สงบสุข จริงจัง มีสมาธิ
- สีน้ำตาล ให้ความรู้สึกแห้งแล้ง ไม่สดชื่น น่าเบื่อ
- สีชมพู ให้ความรู้สึกอ่อนหวาน เป็นผู้หญิง ประณีต ร่าเริง
- สีทอง ให้ความรู้สึกมั่งคั่ง อุดมสมบูรณ์

#### 2.1.5.6 หลักของการใช้สีในสื่อสิ่งพิมพ์

1) การใช้สีวรรณะเดียว ความหมายของสีวรรณะเดียว (tone) คือ กลุ่มสีที่แบ่ง ออกเป็นวงล้อของสีเป็น 2 วรรณะ คือ

- วรรณะร้อน (warm tone) ซึ่งประกอบด้วยสีเหลือง สีส้ม สีแดง สีม่วง สี เหล่านี้ให้อิทธิพลต่อความรู้สึกตื่นเต้น เร้าใจ กระฉับกระเฉง ถือว่าเป็นวรรณะร้อน

- วรรณะเย็น (cool tone) ประกอบด้วยสีเหลือง สีเขียว สีน้ำเงิน สีม่วง สี เหล่านี้ดูเย็นตาให้ความรู้สึก สงบ สดชื่น (สีเหลืองกับสีม่วงอยู่ได้ทั้งสองวรรณะ)

การใช้สีแต่ละครั้งควรใช้สีวรรณะเดียวในภาพทั้งหมด เพราะจะทำให้ภาพมี ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (เอกภาพ) กลมกลืน มีแรงจูงใจให้คล้อยตามได้มาก

2) การใช้สีต่างวรรณะ หลักการทั่วไป ใช้อัตราส่วน 80% ต่อ 20% ของวรรณะสี คือ ถ้าใช้สีวรรณะร้อน 80% สีวรรณะเย็นก็ต้อง 20% เป็นต้น ซึ่งการใช้แบบนี้สร้างจุดสนใจของผู้ดูไม่ควรใช้อัตราส่วนที่เท่ากัน เพราะจะทำให้ไม่มีสีโดดเด่น ไม่น่าสนใจ

3) การใช้สีตรงกันข้าม สีตรงข้ามจะทำให้ความรู้สึกที่ตัดกันรุนแรง สร้างความเด่น และเร้าใจได้มาก แต่หากใช้ไม่ถูกหลักหรือไม่เหมาะสม หรือใช้จำนวนสีมากสีจนเกินไป ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกพร่ามัว ลายตา ขัดแย้ง ควรใช้สีตรงข้ามในอัตราส่วน 80 % ต่อ 20% หรือหากมีพื้นที่เท่ากันที่จำเป็นต้องใช้ ควรนำสีขาวหรือสีดำเข้ามาเสริม เพื่อตัดเส้นให้แยกออกจากกันหรืออีกวิธีหนึ่ง คือการลดความสดของสีตรงข้ามให้หม่นลงไป สีตรงข้ามมี 6 คู่ ได้แก่

- สีเหลือง ตรงข้ามกับ สีม่วง
- สีแดง ตรงข้ามกับ สีเขียว
- สีน้ำเงิน ตรงข้ามกับ สีส้ม
- สีเขียวเหลือง ตรงข้ามกับ สีม่วงแดง
- สีส้มเหลือง ตรงข้ามกับ สีม่วงน้ำเงิน
- สีส้มแดง ตรงข้ามกับ สีเขียวน้ำเงิน

ในผลงานชิ้นหนึ่งอาจจะใช้สีให้กลมกลืนกันหรือตัดกันเพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง หรืออาจจะใช้พร้อมกันทั้งสองอย่าง ทั้งนี้แล้วแต่ความต้องการและความคิดสร้างสรรค์ของเรา ไม่มีหลักการหรือรูปแบบที่ตายตัว (108 award : No date)

#### 2.1.5.7 ภาพประกอบในสื่อสิ่งพิมพ์

##### 1) ความหมายของภาพ

“ภาพ” ในความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง ความมี ความเป็น มักใช้ประกอบท้ายศัพท์เช่น มรณภาพ ว่าความตายรูปที่ปรากฏเห็นสิ่งที่วาดขึ้นเป็นรูป เป็นต้น

ภาพประกอบสื่อสิ่งพิมพ์ หมายถึง เนื้อหาส่วนที่เป็นภาพที่ปรากฏอยู่ในเอกสารสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ นอกจากเนื้อหาและข้อความตัวอักษร ภาพเหล่านี้อาจเป็นภาพวาดและภาพถ่ายก็ได้ และยังรวมถึงภาพกราฟิกต่างๆ เช่น จุดเส้นสี แลบทกราฟิก และภาพเลขาคณิตอื่นๆ ที่ใช้ในการตกแต่งสื่อสิ่งพิมพ์ เป็นต้น (สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2558)

##### 2) ความสำคัญของภาพที่ใช้ประกอบสื่อสิ่งพิมพ์

รูปภาพในสื่อสิ่งพิมพ์ถือเป็นสิ่งที่สำคัญเพราะสามารถดึงดูดความน่าสนใจจากผู้อ่านและใช้เป็นสื่อขยายความหรือข้อความให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น โดยรูปภาพจะช่วยให้ผู้อ่านสามารถตรวจสอบเนื้อหาและพบสิ่งที่ต้องการสื่อความหมายของข้อความได้รวดเร็ว ผู้อ่านจะได้ข้อมูลสรุปที่รวดเร็วว่าข้อความมีความน่าสนใจพอที่จะอ่านต่อไปหรือไม่ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจความคิดที่ซับซ้อนได้อย่างรวดเร็ว ภาพประกอบเป็นส่วนเสริมให้การนำเสนอเนื้อหาสาระ

สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ภาพประกอบไม่เพียงแต่ช่วยในเรื่องราวที่นำเสนอชัดเจนครบถ้วน ยังทำให้หนังสืองดงาม เพิ่มความสบายตาสบายใจในการอ่านหนังสือด้วย

### 3) ประเภทของภาพประกอบที่ใช้ในการออกแบบและจัดหน้าสิ่งพิมพ์

การใช้ภาพผลิตสื่อสิ่งพิมพ์นั้นอาจกล่าวได้ว่าสามารถใช้กับภาพได้ทุกประเภท เพราะเทคโนโลยีด้านการพิมพ์ทำให้สามารถถ่ายทอดภาพประเภทใดๆ ก็ได้ลงบนสื่อสิ่งพิมพ์ การแบ่งประเภทของภาพประเภทสื่อสิ่งพิมพ์ตามสื่อที่ใช้ในการผลิตสามารถแบ่งได้ดังนี้

- ภาพถ่ายเป็นภาพที่เกิดจากกรรมวิธีในการถ่ายภาพ ใช้ประโยชน์ได้ดีในงานพิมพ์ เพราะภาพถ่ายมีลักษณะเฉพาะตัวหลายอย่างทั้งความเหมือนจริงและความละเอียดสามารถสร้างสรรค์ได้ตามความรู้สึก การถ่ายภาพเพื่อนำมาประกอบสื่อสิ่งพิมพ์ในปัจจุบันนิยมใช้กล้องดิจิทัล ผลลัพธ์ที่ได้ส่วนใหญ่จึงเป็นภาพสี แต่หากต้องการภาพขาวดำก็มักใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ช่วยแปลงจากภาพสีให้เป็นภาพขาวดำได้

- ภาพวาดลายเส้น เป็นภาพที่ใช้ประกอบสื่อสิ่งพิมพ์มาตั้งแต่ยุคแรกและยังคงได้รับความนิยมอยู่จนถึงปัจจุบัน มีการใช้เทคนิคการวาดภาพผสมผสานกันหลายอย่าง เช่น การวาดลายเส้นแบบภาพการ์ตูนโดยการใช้ดินสอ พู่กัน ปากกาหมึกดำ รวมทั้งการผสมสกรีนหรือการใช้ลวดลายต่างๆ ร่วมกับภาพลายเส้น เป็นต้น

- ภาพวาดน้ำหนักรีสตอเนื่องและภาพวาดระบายสี ภาพสองชนิดนี้มีลักษณะคล้ายคลึงกัน คำว่าภาพวาดน้ำหนักรีสตอเนื่องโดยใช้ภาพวาดสีเดียวที่มีน้ำหนักร้อนแก่ลดหลั่นกัน สำหรับภาพระบายสีจะประกอบด้วยต่างๆ มากมายหลายสี โดยการเขียนหรือระบายด้วยกรรมวิธีหรือเทคนิคต่างกัน ภาพวาดอาจเป็นภาพวาดในมุมมองและรายละเอียดเหมือนกับภาพถ่ายได้และยังสามารถวาดในมุมที่ภาพวาดไม่สามารถวาดได้อีกด้วย ภาพวาดจึงเป็นภาพชนิดหนึ่งที่สามารถใช้เป็นภาพประกอบได้อย่างดี

- ภาพพิมพ์ หมายถึงภาพที่ผ่านการพิมพ์มาแล้วมีทั้งชนิดที่พิมพ์เป็นภาพลายเส้นและพิมพ์เป็นภาพเม็ดสกรีน ภาพทั้งสองชนิดนี้สามารถนำมาพิมพ์ซ้ำได้ ถ้าเป็นภาพลายเส้นจะเป็นภาพได้คุณภาพใกล้เคียงของเดิม แต่ภาพที่เป็นเม็ดสกรีนรายละเอียดอาจหายไป

- ภาพดิจิทัล หมายถึง ภาพที่ผ่านกระบวนการจัดการคอมพิวเตอร์ด้วยพัฒนาการของคอมพิวเตอร์ในปัจจุบัน ทำให้ภาพทุกชนิดที่จะเข้าสู่ระบบการพิมพ์ต้องผ่านกระบวนการแปลงรูปภาพให้เป็นภาพดิจิทัลก่อน เช่น การสแกนภาพ การถ่ายภาพด้วยกล้องดิจิทัล และการสร้างภาพขึ้นใหม่ด้วยคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

สำนักงานพิมพ์ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา (2555) ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการผลิตสิ่งพิมพ์ไว้ดังนี้

### 4) การเลือกใช้ภาพในการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์

- แจ้งเรื่องราวได้ตรงกับเนื้อหาในสิ่งพิมพ์นั้นๆ
- ภาพนั้นควรให้ความหมายที่ดีมีคุณค่าทางศิลปะ

- ส่วนสำคัญในภาพควรปรากฏชัดเจนในตัวเอง
- ภาพควรดึงดูดความสนใจของผู้อ่านได้ดี
- ภาพที่พิมพ์ควรมีขนาดเหมาะสมกับสิ่งพิมพ์นั้นถ้าพิมพ์เป็นภาพสีก็จะยิ่งได้รับ ความสนใจมากยิ่งขึ้น
- ทุกภาพที่นำมาใช้ประกอบสื่อสิ่งพิมพ์ควรมีคำบรรยายภาพ ซึ่งเขียนอธิบายให้ข้อมูลเพิ่มเติมจากสิ่งที่ปรากฏในภาพ

#### 5) หลักการจัดวางภาพประกอบในหน้าสิ่งพิมพ์

- ควรจัดภาพให้มีความเด่นในแต่ละหน้า โดยไม่ควรวางภาพไว้ตรงบริเวณกลางหน้ากระดาษหรือจะใช้ในส่วนใดของหน้าก็ได้ แต่จะต้องทำให้หน้าสิ่งพิมพ์นั้นมีความสมดุล
- ควรใช้เฉพาะภาพที่มีความสำคัญและสื่อความหมายได้เหมาะสมกับเนื้อหาสาระในเรื่อง
- เน้นภาพที่สำคัญโดยขยายภาพให้ใหญ่กว่าภาพอื่นๆ
- ภาพที่องค์ประกอบไม่เหมาะสมควรทำการตัดส่วนภาพเฉพาะส่วนที่เหมาะสมเท่านั้น
- จัดวางที่ว่างให้เหมาะสมในหนึ่งหน้า เช่น เว้นกรอบสีขาวบริเวณขอบกระดาษ เว้นช่องไฟระหว่างภาพให้เหมาะสม
- ในกรณีที่มีภาพหลายขนาดในหนึ่งหน้า ควรหลีกเลี่ยงการวางภาพใหญ่ไว้ด้านบน เพราะจะทำให้หน้าสิ่งพิมพ์ขาดความสมดุล ยกเว้นในกรณีที่มีคอลัมน์ตัวอักษรอยู่ด้านล่าง ถ้าสามารถทำได้ควรวางภาพที่มีขนาดใหญ่ไว้ที่มุมด้านล่างของหน้า

#### 2.1.5.8 ตัวอักษรในงานออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์

1) ความสำคัญของตัวอักษรในงานออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ ตัวอักษรเป็นองค์ประกอบสำคัญในงานออกแบบต่างๆเนื่องจากตัวอักษรที่ใช้จะสื่อถึงความหมายและบุคลิก เสริมความหมายนั้นได้เป็นอย่างดีและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ช่วยสื่อสารให้ผู้อ่านเข้าใจถึงเนื้อหาและความหมายที่ต้องการสื่อได้ยิ่งขึ้นตัว ตัวอักษรมีหลากหลายรูปแบบ โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะผ่านการออกแบบและคัดเลือกมาเป็นอย่างดี เพื่อให้เหมาะกับงานนั้นๆ ตัวอักษรบางชนิดมีลักษณะที่อ่านง่ายเหมาะที่จะนำมาใช้เป็นส่วนของเนื้อหา (Body text) ขณะที่ตัวอักษรบางชนิดมีความเด่นชัดสะดุดตา เหมาะที่จะนำไปใช้เป็นหัวข้อ (Headline text) หรือข้อความที่ต้องการเน้น (Emphasis text) นอกจากนี้ตัวอักษรมีบุคลิกที่ต่างกัน ตัวอักษรที่เป็นทางการให้ความรู้สึกถึงอำนาจหน้าที่ ต่างจากบางตัวอักษรที่ให้ความรู้สึกสบายๆ ไม่เคร่งครัด

#### 2) ข้อจำกัดในการใช้ตัวอักษร

- ไม่ควรใช้แบบตัวตรงกับตัวเอนในบรรทัดเดียวกันเกินไป
- ชื่อเรื่องหัวข้อในฉบับเดียวกัน ควรใช้ตัวแบบเดียวกันแต่ขนาดอาจต่างกันบ้าง ไม่ควรใช้แบบต่างกันหน้าเดียวกัน

- การวางตัวในแต่ละช่วงคำพูดหรือตัวอักษรอย่าให้ชิดหรือห่างเกินไป
- ควรมีการเว้นวรรคเมื่อจบประโยคไม่ควรเรียงกันทั้งบรรทัด
- เว้นย่อหน้าแต่ละครั้งควรเท่ากัน
- อย่าเรียงให้บรรทัดยาวเกินไป เว้นช่องว่างระหว่างริมทั้งสองให้กว้างพอ

ประมาณ (อย่างน้อย 1 นิ้ว)

- ควรเว้นช่องว่างระหว่างหัวเรื่องให้เท่ากันแต่ละบรรทัด
- จัดตัวอักษรให้มีความตัดกันบ้าง
- การเว้นช่องว่างระหว่างหัวเรื่องกับเนื้อเรื่องให้มีที่พักสายตาบ้างพอสมควร
- การใช้แบบและขนาดของตัวอักษรใดๆ ควรพิจารณาความสมดุลของหน้า

ด้วย

#### 2.1.5.9 การออกแบบหนังสือเล่ม

หนังสือเล่มจะมีความคล้ายกันกับนิตยสารและวารสารในการจัดรูปเล่มและวิธีการจัดพิมพ์แต่เนื้อหาจะมีความแตกต่างกัน เนื้อหาของนิตยสารและวารสารจะเน้นที่ความหลากหลายตามลักษณะของเนื้อหา โดยเฉพาะนิตยสารจะมีการใช้สี ภาพประกอบ และมีโฆษณามาก รูปแบบ จึงมีความพิถีพิถัน การจัดหน้าจะวาง 1-4 คอลัมน์ จะมีการจัดหน้าที่หลากหลาย เพื่อสร้างความน่าสนใจ ความเด่น แปลกและความสวยงาม ส่วนรูปแบบของหนังสือเล่มจะมีความเรียบง่าย เพราะเนื้อหาภายในเล่มส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องเดียว การจัดหน้าจะเรียงลำดับหน้าที่แน่นอนต่อเนื่องตลอดทั้งเล่ม ไม่ว่าจะเป็นลักษณะ จำนวนของคอลัมน์ การใช้แบบตัวอักษร การใช้ภาพประกอบ ฯลฯ หนังสือส่วนใหญ่ประกอบด้วย ส่วนต้นเล่ม (Front matter) ส่วนเนื้อเรื่อง (Text หรือ Body matter) และส่วนท้ายเรื่อง (Back matter)

#### 2.1.5.10 การออกแบบปกหนังสือ

ปกหนังสือ (Cover) มีความสำคัญต่อหนังสือ เพราะปกเป็นส่วนแรกที่ผู้อ่านจะเห็นก่อนส่วนอื่น จึงนับว่าเป็นส่วนที่สำคัญมาก และยังทำหน้าที่ป้องกันรักษาตัวหนังสือหรือเอกสารทั้งหมด ปกจะช่วยบอกรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องราวในหนังสือเล่มนั้นๆ และยังเป็นแม่เหล็กดึงดูดให้คนหยิบจับหนังสือนั้นๆ ขึ้นมาอ่าน ปกหนังสืออาจทำด้วยกระดาษแข็งหรือกระดาษอาร์ตที่พิมพ์สี เรียกว่าปกแข็ง หรืออาจทำด้วยกระดาษอาร์ตการ์ดที่พิมพ์ลวดลายเป็นสีเรียกว่าปกอ่อน ส่วนมากปกหนังสือจะเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าไม่แนวตั้งก็แนวนอน เพราะหนังสือต้องการแสดงออกถึงความมั่นคง ถ้าออกแบบเป็นรูปลักษณะอื่นจะไม่มั่นคง

ปกหนังสือจะประกอบไปด้วยตัวหนังสือคือ ชื่อเรื่อง ชื่อผู้แต่ง ชื่อสำนักพิมพ์ หรือหน่วยงานที่จัดพิมพ์ ชื่อบทความหรือเรื่องเด่นในเล่ม (โดยมากนิยมใช้กับหนังสือวารสาร) รูปหรือภาพโลโก้ (Logo) สีสัน เส้น

ตัวหนังสือบนปก โดยมากชื่อเรื่องจะเป็นตัวอักษรตัวใหญ่ หน้ากระดาษหนึ่งๆ เมื่อผู้อ่านมองจะมองจากส่วนบนลงมาตรงกลางแล้วเลื้อยตามองจากข้างล่างขึ้นไปตรงกลาง หน้ากระดาษ ดังนั้น ข้อความเด่นๆ เช่น ชื่อเรื่องจึงจะวางอยู่ตอนบนของปก ไม่ควรวางชื่อเรื่องในตำแหน่งกลางหน้ากระดาษ เพราะตำแหน่งนี้คนดูเลื้อยตามองน้อยกว่าส่วนบนและส่วนล่าง เมื่อวางข้อความเด่นในตอนบนแล้ว ข้อความรอง เช่น ชื่อนักเขียน คำโปรย ควรวางในตำแหน่งรอง คือ ด้านล่างของปก ปกติแบบอักษรที่เป็นชื่อเรื่องชื่อวารสารกับแบบตัวอักษรที่เป็นชื่อคนเขียนจะแตกต่างกัน เพื่อให้รู้ว่าเป็นคนละเนื้อหา ข้อความโปรยบนปก ส่วนมากจะเป็นตัวอักษรขนาดเล็กกว่าชื่อเรื่อง และข้อความโปรยนี้จะต้องพิมพ์บนพื้นสีจึงจะทำให้ตัวอักษรอ่านง่าย แต่อย่าให้เด่นกว่าชื่อเรื่อง และอย่าให้ดูรก จนทำให้ภาพหรือรูปบนปกถูกบดบังความสวยงาม สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการการออกแบบคือ

- มีความคิดเดียว (One idea) ปกควรบอกลักษณะของเนื้อหาในเล่มซึ่งเป็นแก่นของเรื่องโดยกำหนดเป็นความคิดเพียงความคิดเดียวเท่านั้น
- มีความตัดกัน (Contrast) หมายถึง ส่วนที่ปรากฏบนปก ไม่ว่าจะเป็นตัวหนังสือ ภาพ สี หรือลายเส้น ควรมีความตัดกันกับสีของพื้นหลัง เพื่อให้ปกสะดุดตาและดึงดูดความสนใจ โดยเฉพาะชื่อเรื่องควรออกแบบให้เห็นเด่นชัด
- การออกแบบตัวหนังสือ ควรใช้ตัวหนังสือเป็นแบบเดียวกันทั้งปก แต่อาจมีขนาดต่างกัน

#### 2.1.5.11 กระดาษที่ใช้สำหรับการผลิตสิ่งพิมพ์

1) ชนิดของกระดาษ ปัจจุบันกระดาษที่ใช้ในการพิมพ์มีหลายชนิด แต่ละชนิดก็มีคุณสมบัติ คุณภาพราคาแตกต่างกันไป คือ

- กระดาษปรีฟ (New print) เป็นกระดาษที่ทำจากเนื้อไม้ป่น จึงทำให้มีราคาถูก คุณภาพต่ำถ้าเก็บไว้นานจะกรอบและแดง ใช้พิมพ์หนังสือราคาถูกและหนังสือพิมพ์
- กระดาษปอนด์ (Pound paper) เป็นกระดาษที่มีคุณภาพสูง เยื่อกระดาษทำจากเศษผ้าผสมด้วยเคมีฟอกให้ขาวเป็นพิเศษ เนื้อขาว เรียบ เก็บไว้นาน ทนทานมีราคาสูง เป็นกระดาษใช้พิมพ์งานที่มีค่าและต้องการความสวยความงาม เช่น ประกาศนียบัตร และตัดแปลงเป็นกระดาษปก กระดาษวาดเขียน กระดาษโปสเตอร์
- กระดาษปอนด์ขาว (Wood free paper) เป็นกระดาษที่ทำจากเยื่อเคมีฟอก ผลิตเป็นกระดาษ เพื่อใช้เขียนหรือพิมพ์ใช้ทำสมุด และพิมพ์หนังสือโดยทั่วไป
- กระดาษปก (Cover paper) เป็นกระดาษปอนด์ทำให้หนาเป็นพิเศษ มีความเหนียวทนทานเพื่อใช้ทำปกหนังสือ
- กระดาษวาดเขียน (Drawing paper) เป็นกระดาษปอนด์ขาว แต่ทำให้น้ำหนักกระดาษสามารถรับสีได้ง่ายและมีผิวหนาเหมาะกับการเขียนภาพ ระบายสี ดูหมึกดูดีได้ง่าย

- กระดาษอาร์ต (Art paper) เป็นกระดาษที่ผ่านการเคลือบผิวหน้าด้วยวัสดุบางอย่างให้ผิวมันเพื่อใช้พิมพ์ภาพที่มีรายละเอียด

- กระดาษแอร์เมล (Air mail paper) ทำจากเยื่อเคมี ทำให้เป็นแผ่นบาง ใช้สำหรับเขียนจดหมายส่งทางเมลล์อากาศเพราะมีน้ำหนักน้อย

- กระดาษสีน้ำตาล (Kraft paper) เป็นกระดาษที่ทำจากเยื่อ Sulphate ผสมสีน้ำตาลมีความเหนียวมากใช้ทำกระดาษห่อของหรือบรรจุภัณฑ์

- กระดาษกล่อง (Box paper) เป็นกระดาษที่ด้านหน้าทำจากเยื่อเคมีมีลักษณะเป็นกระดาษปอนด์ขาว แต่ด้านหลังทำจากเยื่อไม้ป่น หรืออาจเป็นเยื่อกระดาษเก่า ซึ่งจะมีสีคล้ำกระดาษชนิดนี้จะผลิตจากเครื่องจักรชนิด Cylinder machine หลาย ๆ ชั้น

- กระดาษโปสเตอร์ (Poster paper) เป็นกระดาษปอนด์ดีที่ขัดมันเรียบเนียนหน้าเดียว ส่วนอีกด้านหนึ่งจะปล่อยให้หยาบไว้

## 2) ความหนาของกระดาษ

บริษัท พิมพ์สวย จำกัด (2559) ได้กล่าวว่า การวัดความหนาของกระดาษทำได้ยาก เพราะกระดาษแต่ละแผ่นบางมาก ดังนั้น แทนที่จะวัดจากความหนาโดยตรง ก็ใช้วิธีชั่งน้ำหนักของกระดาษแทน โดยอาศัยข้อเท็จจริงที่ว่า กระดาษหนาย่อมมีน้ำหนักมากกว่ากระดาษบาง โดยพิจารณาจากน้ำหนักของกระดาษขนาด 1 ตารางเมตร ในหน่วยวัดเป็นแกรม (GSM: Gram per Square-Metre) กระดาษชนิดเดียวกัน 120 แกรม จึงหนากว่ากระดาษ 80 แกรม

การเลือกความหนาของกระดาษต้องพิจารณาตามงานที่เอาไปใช้ เช่น ถ้าใช้ทำปกก็ต้องใช้กระดาษหนา แต่ถ้าเป็นใบเสร็จมีหลายชั้นเมื่อเขียนแล้วต้องการให้ทะลุถึงชั้นล่างอย่างนี้กระดาษก็ต้องบาง ตัวอย่างที่นิยมใช้ ได้แก่

- ใบเสร็จ และสิ่งพิมพ์ที่ต้องมีสำเนา นิยมใช้กระดาษประมาณ 40-50

แกรม

- กระดาษหุ้มจดหมาย หน้าเนื้อในของหนังสือ นิตยสาร เนื้อในของสมุด นิยมใช้กระดาษประมาณ 70-80 แกรม

- โบรชัวร์สี่สี หน้าสี่สีของนิตยสาร โปสเตอร์นิยมใช้กระดาษประมาณ 120-160 แกรม

- ปกหนังสือ นิตยสาร สมุด แฟ้มนำเสนองาน กล่องสินค้า นิยมใช้กระดาษประมาณ 300 แกรมขึ้นไป

3) ขนาดของกระดาษ การออกแบบงานโดยไม่ทราบขนาดกระดาษนั้น ทำให้ต้นทุนในการพิมพ์งานนั้นสูงขึ้น เพราะกระดาษจะไม่สามารถตัดให้ลงตัวได้ และจะเป็นเศษทิ้งไปอย่างน่าเสียดาย ขนาดของกระดาษในที่นี้หมายถึง กระดาษแผ่นใหญ่ที่ตัดมาจากม้วนแล้วซึ่งมีขนาดต่างๆ ดังนี้

- กระดาษปอนด์อาร์ตมันอาร์ตด้านปรีฟ โดยทั่วไปมีอยู่ 3 ขนาด คือ 24 นิ้ว x 35 นิ้ว, 25 นิ้ว x 36 นิ้ว และ 1 นิ้ว x 43 นิ้ว
- กระดาษอาร์ตการ์ด 2 หน้าอาร์ตการ์ด 1 หน้า โดยทั่วไปมีอยู่ 2 ขนาด คือ 25 นิ้ว x 36 นิ้ว และ 31 นิ้ว x 43 นิ้ว
- กระดาษกล่องแข็ง (หลังขาวหลังเทา) โดยทั่วไปมีอยู่ 2 ขนาด คือ 31 นิ้ว x 43 นิ้ว และ 35 นิ้ว x 43 นิ้ว
- กระดาษเคมี (ก๊อปปี้ในตัว) ที่นิยมมีอยู่ 1 ขนาด คือ 24 X 36 นิ้ว
- กระดาษแบงค์สี โดยทั่วไปมีอยู่ขนาดเดียว คือ 31 นิ้ว x 43 นิ้ว

#### 2.1.5.12 ประเภทของโปรแกรมที่ใช้ในการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์และการออกแบบจัดหน้าสื่อสิ่งพิมพ์

ชนเมศ มีทองกลาง (2555) กล่าวว่า ปัจจุบันนี้มีโปรแกรมสำเร็จรูปที่นำมาใช้ในการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์มากมายที่ได้รับความนิยมนำมาใช้ในการออกแบบหรือจัดหน้าสื่อสิ่งพิมพ์ ทำให้การผลิตสื่อสิ่งพิมพ์มีความน่าสนใจมากขึ้น ซึ่งโปรแกรมที่ได้รับความนิยมในการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่

1) โปรแกรมไมโครซอฟต์ เวิร์ด (Microsoft Word) โปรแกรมไมโครซอฟต์ เวิร์ดเป็นโปรแกรมที่ผลิตโดยบริษัทไมโครซอฟต์โดยผลิตภัณฑ์รุ่น 2.0 มาก่อน จากนั้นพัฒนาเป็นรุ่น 6.0 ซึ่งทำงานบนระบบวินโดวส์ 3.1 ต่อมามีการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ โดยมีการพัฒนาโปรแกรมไมโครซอฟต์เวิร์ดให้รองรับการใช้งานบนระบบปฏิบัติการต่างๆ ซึ่งโปรแกรมไมโครซอฟต์เวิร์ดเป็นโปรแกรมที่ช่วยในการจัดการสิ่งพิมพ์หน่วยงานต่างๆ มักนำโปรแกรมนี้ไปใช้ในงานเอกสารและรายงานต่างๆ

2) โปรแกรมอะโดบี โฟโต้ช้อพ (Adobe Photoshop) เป็นโปรแกรมสำหรับจัดการกับภาพ หรืองานกราฟิกที่ต้องการความละเอียดสูงและเป็นโปรแกรมที่ได้รับความนิยมในการแต่งภาพสามารถเปิดไฟล์รูปได้หลากหลาย เช่น JPEG, TIFF, DNG, Traga, BMP, PICT เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถตกแต่งสีให้กับรูปภาพที่คมชัดขึ้น

3) โปรแกรมอะโดบี อิลลัสเตรเตอร์ (Adobe Illustrator) เป็นโปรแกรมที่ช่วยในการสร้างภาพกราฟิกแบบเวกเตอร์เพื่อใช้ในการประกอบข้อความที่ได้จากการพิมพ์โดยโปรแกรมไมโครซอฟต์เวิร์ด

4) โปรแกรมอะโดบี เพจเมกเกอร์ (Adobe PageMaker) เป็นโปรแกรมแบบ “การจัดพิมพ์ด้วยคอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะ” โดยการจัดและนำข้อมูลมาประกอบลงบนหน้าสิ่งพิมพ์

“การจัดพิมพ์ด้วยคอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะ” เป็นศัพท์บัญญัติตามหนังสือศัพท์คอมพิวเตอร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2538 มาจากคำภาษาอังกฤษว่า “Desktop Publishing” หมายถึง การใช้คอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล (คอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะ) ในระบบการผลิตสิ่งพิมพ์ด้วยต้นทุนที่ไม่สูงมากนัก เพื่อการเรียงพิมพ์ข้อความและภาพกราฟิก กระบวนการของการจัดพิมพ์ด้วย

คอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะจะประกอบด้วยเครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ โปรแกรมกราฟิก และเครื่องพิมพ์ เลเซอร์ เพื่อผลิตสิ่งพิมพ์นานาประเภทได้อย่างสวยงามและประหยัด

#### 2.1.5.13 กระบวนการการพิมพ์

สำนักงานการพิมพ์ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา (2555) กล่าวถึงกระบวนการพิมพ์ไว้ดังนี้

1) งานพิมพ์ (Press work) งานพิมพ์จะเริ่มงานหลังจากก่อนพิมพ์ ได้แก่ การทำแม่พิมพ์และพร้อมจะนำแม่พิมพ์นั้นไปใช้ในการพิมพ์ต่อไปเป็นขั้นตอนที่ 2 ของกระบวนการพิมพ์ ปัจจุบันงานพิมพ์นิยมพิมพ์ระบบออฟเซตเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งการทำแม่พิมพ์ เริ่มต้นตั้งแต่การนำชิ้นงานอาร์ตเวิร์คมาแยกสีเพื่อให้ได้ฟิล์ม แล้วนำไปถ่ายลงบนแผ่นสังกะสีเคลือบน้ำยาสารเคมี หรือที่เรียกกันว่า “เพลท” เพื่อให้เกิดรูปและตัวอักษรตามต้นฉบับ และนำไปขึ้นแท่นพิมพ์การพิจารณาเลือกการใช้พิมพ์ระบบใด ต้องดูที่ลักษณะและรูปแบบของงาน วัตถุประสงค์ในการนำไปใช้งาน การตัดสินใจเลือกใช้ระบบพิมพ์ต้องเริ่มตั้งแต่มีการตกลงเลือกใช้ระบบการพิมพ์ใดในการพิมพ์

2) ระบบการพิมพ์ (Printing process) หลังขั้นตอนการออกแบบกราฟิกเสร็จแล้ว ก็มาถึงการกำหนดรูปแบบระบบการพิมพ์ที่เหมาะสมกับการทำงานพิมพ์นั้นไปใช้ ได้แก่

- ระบบเลตเตอร์เพลส (Letter press)
- ระบบออฟเซต (Offset)
- ระบบกราเวียร์ (Gravure)
- ระบบซิลค์สกรีน (Silkscreen)

แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงการพิมพ์ระบบออฟเซตซึ่งเป็นระบบที่นิยมใช้พิมพ์ในปัจจุบันการพิมพ์ออฟเซต การพิมพ์ระบบออฟเซตเป็นระบบการพิมพ์พื้นผิวแม่พิมพ์ราบเรียบทั่วทั้งแผ่น ต้องอาศัยน้ำในการพิมพ์โดยใช้หลักของไขมันที่ไม่รวมตัวกับน้ำโดยมีฝ้ายางเป็นสื่อกลางระหว่างแม่พิมพ์กับกระดาษทำให้ได้ภาพตามที่ต้องการ

ข้อดีของการพิมพ์ออฟเซต

- สามารถพิมพ์สีบริเวณพื้นที่ขนาดใหญ่โดยได้สีที่เรียบ
- ใช้เวลาน้อยในการปรับสภาพเครื่องพิมพ์
- สามารถใช้ฟิล์มที่ประกอบกันหลายลักษณะ
- แม่พิมพ์มีความแบนราบ ทำให้การเก็บทำได้ง่าย
- สามารถพิมพ์ภาพลงบนกระดาษผิวหยาบได้
- สามารถให้งานพิมพ์ที่มีความละเอียดมาก

3) การพิมพ์สอด้สี การพิมพ์สอด้สี หมายถึง การพิมพ์งานสีสิ่งพิมพ์ที่มีมากกว่า 1 สี ซึ่งเรียกกันว่า “พิมพ์สี่สี (Full-color)” ช่วงพิมพ์จะต้องแยกแม่พิมพ์จำนวน 4 แผ่น เรียกว่า CMYK

เพลทแผ่นที่ 1 สำหรับพิมพ์สีฟ้า (Cyan)

เพลทแผ่นที่ 2 สำหรับพิมพ์สีม่วงแดง (Magenta)

เพลทแผ่นที่ 3 สำหรับพิมพ์สีเหลือง (Yellow)

เพลทแผ่นที่ 4 สำหรับพิมพ์สีดำ (Black)

เมื่อนำเพลทขึ้นพิมพ์ทั้ง 4 เพลท สีที่ทับซ้อนกันจะเกิดเป็นภาพตามต้นฉบับสี การขึ้นพิมพ์เพลทต้องพิมพ์ที่ละสีจนหมดก่อนถึงจะเปลี่ยนเพลทสีอื่น

4) การแยกสี (Color scanning) การแยกสี หมายถึง การนำข้อมูลจากต้นฉบับภาพสีไปสร้างเป็นภาพสกรีนบนฟิล์ม 4 ชั้น เพื่อนำไปทำแม่พิมพ์ 4 แผ่น และนำไปใช้พิมพ์ลงบนกระดาษขาวให้ภาพแต่ละสีซ้อนทับกันได้เป็นภาพสีเหมือนตามต้นฉบับ

2.1.5.14 กระบวนการหลังการพิมพ์ (After press) งานหลังพิมพ์เป็นกระบวนการทำสิ่งพิมพ์ให้เป็นแบบสำเร็จตามที่เจ้าของงานต้องการ เริ่มหลังกระบวนการพิมพ์สิ่งพิมพ์เสร็จเรียบร้อยแล้ว ได้แก่ การตัด การพับ การเก็บเล่ม การทำเล่ม การเข้าปก การอบมันและการเคลือบพลาสติกการทำตัวนูนด้วยความร้อน การคุดนูน ฯลฯ

1) การพับ การพับกระดาษทำได้หลายวิธี ทั้งวิธีที่พับด้วยมือและพับด้วยเครื่องพับ การพับด้วยมือจะมีอุปกรณ์ที่เรียกว่า “ไม้เนียน” ช่วยในการพับให้ง่ายขึ้น แต่สำหรับงานพิมพ์จำนวนมากต้องใช้เครื่องพับซึ่งมีทั้งเครื่องพับแบบใบมีดและเครื่องพับแบบลูกกลิ้งเพื่อความสะดวกรวดเร็ว

2) การเก็บเล่ม การเก็บเล่มเป็นการรวมยกพิมพ์แต่ละยกเข้าด้วยกันการซ้อนยกพิมพ์ต้องเป็นไปตามลำดับของเลขหน้าที่ถูกต้องหลักการเก็บเรียงหน้า อาจทำด้วยมือหรือเครื่องก็ได้มี 2 ลักษณะ คือ เก็บเล่มโดยการซ้อนยกของสิ่งพิมพ์เพื่อเตรียมเข้าเล่ม เหมาะสำหรับสิ่งพิมพ์ที่มีจำนวนหน้ามากหรือความหนามาก เป็นวิธีที่นิยมใช้เป็นส่วนมาก และการเก็บเล่มโดยการสอดยกพิมพ์เข้าด้วยกันจนหมดยก เหมาะกับสิ่งพิมพ์ที่มีจำนวนหน้าน้อยหรือมีความหนาน้อย เพราะถ้าจำนวนมากเวลาตัดเย็บจะทำให้ขอบนอกของกระดาษแต่ละหน้าไม่เท่ากัน

3) การเข้าเล่มแบบปกอ่อน

- การเย็บมุงหลังคา เป็นการเข้าเล่มด้วยลวด 2 จุดพร้อมกันทั้งปกและเนื้อในบริเวณกลางเล่มหนังสือเป็นวิธีที่ง่าย สะดวก และต้นทุนการผลิตต่ำเหมาะสำหรับหนังสือที่มีความหนาไม่เกิน 100 หน้า เพราะถ้ากระดาษมีความหนาจะทำให้เย็บยาก และหนังสือปิดไม่สนิท

- เย็บสัน เป็นการเย็บด้วยลวดห่างจากสันประมาณ 3-5 มิลลิเมตร เย็บเฉพาะเนื้อในด้วยลวดแล้วนำปกมาหุ้มและผนึกด้านสันด้วยกาว เพื่อปิดสันและรอยลวด เหมาะสำหรับหนังสือที่มีความหนาเกิน 100 หน้า แต่ไม่เกิน 1 เซนติเมตร หรือ 3/4 นิ้ว วิธีนี้ไม่นิยม เพราะสันจะไม่เรียบ ปกหลุดง่าย และเปิดอ่านได้ยาก

- ไสกาว เป็นการเข้าเล่มโดยใช้เครื่องทำเล่มอัตโนมัติจะคล้ายกับการเย็บสันแต่ใช้กาวในการผนึกเล่มแทนการเย็บไม่จำกัดความหนาในการเข้าเล่ม สามารถเปิดอ่านได้ง่ายรวดเร็ว

เร็ว สวยงาม สันปกเรียบ เพราะใช้เครื่องทำ แต่มีข้อเสีย คือ ถ้าหากาวไม่ดีหรือปิดปกไม่แน่น หนังสือจะหลุดออกมาเป็นแผ่นๆ ได้ง่าย

- เย็บก๊ - ไสกาว เป็นการเข้าเล่มโดยใช้ด้ายเย็บระหว่างยกพิมพ์ติดต่อกันทั้งเล่มแล้วใช้กาวทาสันให้ยึดติดกันแล้วนำไปเข้าปก เป็นปกอ่อนหรือปกแข็งก็ได้ วิธีนี้เป็นวิธีที่ดีที่สุด แข็งแรง ต้นทุนแพง และทำได้โดยการพิมพ์ให้เป็นยกๆ และจัดเก็บเป็นก๊ หนึ่งก๊อาจจะประกอบด้วย 2-4 ยก เย็บเข้าด้วยกันด้วยเชือก แล้วนำแต่ละก๊มาเก็บรวมกันเป็นหนังสือเล่ม แล้วจึงทากาวปิดปกที่สัน

4) การทำเล่มแบบปกแข็ง การทำเล่มปกแบบแข็ง เป็นการเข้าเล่มโดยแยกเนื้อในออกมาเย็บด้วยการเย็บก๊ไสกาวไว้ก่อน จากนั้นจึงนำไปเข้าปกที่เป็นกระดาษแข็งที่ต้องการหุ้มด้วยกระดาษอาร์ตที่ใช้พิมพ์ปกหรือหุ้มด้วยผ้าไหม ผ้าแล็คซีน หรือผ้าสี แล้วนำมาเข้าเล่ม ปกติดจะกำหนดขนาดที่เนื้อในปกจะโตกว่าเนื้อในจากขนาดมาตรฐาน 2-5 มิลลิเมตร ทั้ง 3 ด้าน เพื่อป้องกันเนื้อในให้คงทน วิธีนี้จะได้หนังสือที่ต้องการความทนสูง แต่ต้นทุนการผลิตจะสูงเพิ่มขึ้นกว่าการเข้าเล่มแบบปกอ่อนมาก

5) การอบพลาสติก (Lacquer or Varnish Coating: UV Coating) การอบปกพลาสติกมักใช้กับงานปกหรือสิ่งพิมพ์ที่ต้องการความเงามันเพิ่มขึ้นและดูสวยงามโดยใช้น้ำยาเคลือบทั้งแบบธรรมดา อบหรือเคลือบ แล้วนำไปขัดผิวให้มัน หรือแบบน้ำยาที่แห้งด้วยแสงอัลตราไวโอเลต (UV) เคลือบลงไปแล้วผ่านแสงจะได้ความเงามันขึ้นมา กระดาษที่ใช้ในการอบควรใช้กระดาษอาร์ตเท่านั้น

6) การเคลือบพลาสติก (Plastic Laminating) การเคลือบพลาสติกต้องการความคงทนของผิวกระดาษหรือผิววัสดุให้ทนต่อการฉีกขาดหรือป้องกันน้ำโดยใช้แผ่นพลาสติกบางๆ สีขาวผืนกเคลือบลงบนวัสดุอีกชั้นหนึ่งอาจใช้กาวพิเศษหรือระบบความร้อนให้แผ่นพลาสติกเกาะยึดอยู่ วิธีนี้ไม่ต้องการทำให้ผิวมันวาว แต่ต้องการคุณภาพและความคงทน ซึ่งจะผลิตได้ช้าและมีต้นทุนสูงกว่าการอบพลาสติกมาก

7) การเดินทองและปั้มนูน (Hot Stamping & Embossing) การเดินทองหรือปั้มนูนเป็นการใช้ฟอยล์สีทองหรือสีอื่นๆ เช่น ฟ้ำ เงิน เขียว เหลือง เป็นต้น เมื่อปั้มด้วยความร้อนในระดับหนึ่ง ฟอยล์สีจะหลุดเกาะติดบนวัสดุนั้น เพื่อให้ตัวอักษรหรือตราสูงขึ้นมา เหมาะสำหรับใช้กับส่วนที่เป็นตัวอักษรตราหรือการ์ดต่างๆ

## 2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรงพบบาลวังมวงสัทธิธรรม

### 2.2.1 ประวัติของจังหวัดสระบุรี

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2559) ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับจังหวัดสระบุรีไว้ว่า สระบุรีเป็นเมืองสำคัญเมืองหนึ่งแต่โบราณ สันนิษฐานว่าตั้งขึ้นเมื่อประมาณ ปี พ.ศ. 2092 ในรัชสมัยสมเด็จพระมหาจักรพรรดิ การตั้งเมืองนี้สันนิษฐานว่า พระองค์โปรดเกล้าฯ ให้แบ่งเขตพื้นที่บางส่วนของเมือง

ลพบุรีกับเมืองนครนายกมารวมกันตั้งขึ้นเป็นเมืองสระบุรี ทั้งนี้เพื่อต้องการให้เป็นศูนย์ระดมพลเมือง ในยามศึกสงคราม เพราะฉะนั้นตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นต้นมา จึงมักพบเรื่องราวของจังหวัด สระบุรีเกี่ยวกับการศึกสงครามอยู่เสมอ สำหรับที่มาของคำว่า “สระบุรี” สันนิษฐานว่า เพราะเหตุที่ ทำเลที่ตั้งครั้งแรกมีบึงอยู่ใกล้ คือ “บึงหนองโจ้ง” เมื่อตั้งเมืองขึ้นจึงได้นำเอาคำว่า “สระ” มารวมเข้า กันกับคำว่า “บุรี” เป็นชื่อเมือง “สระบุรี” จังหวัดสระบุรี เป็นจังหวัดในภาคกลางของประเทศไทย มี พื้นที่ 3,576.486 ตารางกิโลเมตร นับเป็นเสมือนด่านผ่านระหว่างภาคกลางกับภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ มีประวัติศาสตร์เก่าแก่ มีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ และพร้อม ไปด้วยแหล่งท่องเที่ยวมากมาย มีพื้นที่ติดต่อกับจังหวัดทั้งภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคกลาง ได้แก่ ตอนเหนือติดกับจังหวัดลพบุรี ทางตะวันออกติดกับนครราชสีมา ทางใต้ติดกับนครนายก ปทุมธานี และพระนครศรีอยุธยา ส่วนทางตะวันตกติดกับพระนครศรีอยุธยาและลพบุรี

สภาพภูมิประเทศโดยทั่วไปมีลักษณะดังนี้ ตอนเหนือ ตะวันออก และตอนกลางของ จังหวัดเป็นป่ามีเนินเขาสลับที่ราบสูง ซึ่งเหมาะในการปลูกพืชไร่ ตอนใต้และตะวันตกส่วนใหญ่เป็น พื้นที่ราบเหมาะในการทำนา แม่น้ำที่สำคัญมีเพียงสายเดียว คือ แม่น้ำป่าสัก ซึ่งนับว่าเป็นเส้นเลือด ใหญ่ของจังหวัดสระบุรี โดยอาศัยน้ำใช้ในการเกษตรและประโยชน์อย่างอื่น แม่น้ำป่าสักไหลผ่าน อำเภอมวกเหล็ก อำเภอกำแพงคอย อำเภอมือง อำเภอสายบุรี ไปบรรจบกับแม่น้ำเจ้าพระยาที่จังหวัด พระนครศรีอยุธยา คิดเป็นความยาวประมาณ 105 กิโลเมตร นอกจากนั้นสระบุรียังมีคลองที่สำคัญๆ หลายสาย เช่น คลองรพีพัฒน์ คลองเรีงราง คลองวิหารแดง และคลองเพ็ริย เป็นต้น และยังเป็น เมืองที่มีความสำคัญต่อภาคอุตสาหกรรมลำดับต้นๆ ของประเทศไทย โดยเป็นที่ตั้งของโรงงาน อุตสาหกรรมมากมายที่มีชื่อเสียงระดับโลกอีกด้วย นับเป็นอีกหนึ่งจังหวัดที่มีศักยภาพที่เพียบพร้อมใน ทุกๆ ด้าน ทั้งทางธรรมชาติ สถานที่ท่องเที่ยว ศิลปะ วัฒนธรรม และอุตสาหกรรม ของประเทศไทย คำขวัญประจำจังหวัด คือ “พระพุทธบาทสูงค่า เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ ฐานผลิตอุตสาหกรรม เกษตรนำ ล้ำแหล่งเที่ยว หนึ่งเดียวกะหรีบับนมดี ประเพณีตักบาตรดอกไม้งาม เหลืองอร่ามทุ่งทานตะวัน ลือลั่น เมืองชุมทาง”

### 2.2.2 ประวัติของอำเภอมวกเหล็ก

โรงพยาบาลวังม่วงสีหธรรม (2557) ได้ให้ข้อมูลของอำเภอมวกเหล็กไว้ว่า เดิมแล้วอำเภอมวก ม่วงเป็นตำบลหนึ่งของอำเภอมวกเหล็ก แต่ได้แยกออกจากอำเภอมวกเหล็กยกฐานะเป็นกิ่งอำเภอมวก ม่วง เมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2533 ต่อมาได้รับการยกฐานะเป็นอำเภอ เมื่อวันที่ 7 กันยายนพ.ศ. 2538 สภาพทางภูมิศาสตร์ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของจังหวัดสระบุรี ห่างจากจังหวัด สระบุรีประมาณ 70 กม. ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 178 กม. มีเนื้อที่ 341,585 ตารางกิโลเมตร (21,349ไร่) ลักษณะพื้นที่โดยทั่วไปเป็นที่ราบสูงเชิงเขามีพื้นที่ราบเป็นบางส่วนเหมาะแก่การปลูกพืช ไร่และเลี้ยงสัตว์มีป่าสงวนแห่งชาติ 1 แห่ง (ป่าท่าฤทธิ) เนื้อที่ประมาณ 5,800 ไร่ มีแม่น้ำป่าสักเป็น แม่น้ำสายหลักไหลผ่านพื้นที่แถบตะวันตกของอำเภอ ลักษณะภูมิอากาศคล้ายภาคเหนือของประเทศ

ไทย คือ หนาวเย็นในฤดูหนาว ไม้ร้อนจัดในฤดูร้อน ทางหลวงหมายเลข 7071 จากอำเภอพัฒนานิคม และทางหลวงหมายเลข 2089 จากอำเภอมวกเหล็กตัดผ่านพื้นที่อำเภอวังม่วง

**การปกครอง** การปกครองท้องที่ 3 ตำบล 31 หมู่บ้าน การปกครองส่วนท้องถิ่น 3 เทศบาล 1 องค์การบริหารส่วนตำบล ประชากร 17,084 คน ตำบลวังม่วง 7,981 คน ตำบลแสงพัน 2,577 คนและตำบลคำพราน 7,246 คน

**เศรษฐกิจ** ราษฎรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางการเกษตรกรรม มีพื้นที่การเกษตร ประมาณ 121,845 ไร่ แบ่งเป็น ไร่ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ 29,440 ไร่ ไร่ทานตะวัน 25,250 ไร่ และพืชไร่ อื่นๆ ได้แก่ ไร่ถั่ว ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง ข้าวฟ่าง ละหุ่ง และมันสำปะหลัง

**โรงงานอุตสาหกรรมที่สำคัญ** ได้แก่ บริษัท ชันกรู๊ป จำกัด บริษัท น้ำตาลสระบุรี จำกัด บริษัท สยามน้ำมันละหุ่ง จำกัด บริษัท แผลมทอง โพลทรีค จำกัด บริษัท เจริญโภคภัณฑ์ โปรติวส์ จำกัด บริษัท อาหารสยาม จำกัด บริษัท โออีซี เทรคดิ่ง จำกัด บริษัท ออแกนิกกรีน จำกัด บริษัท กรุงเทพผลิตภัณฑ์อาหาร จำกัด ห้างหุ้นส่วน น้ำฝนฟาร์ม จำกัด บริษัท ฟาร์มสูงเนิน จำกัด

**กลุ่มอาชีพ** ได้แก่ จักสานไบลาน ทอผ้า เลี้ยงสุกร ตัดเย็บเสื้อผ้า ประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ เลี้ยงโคนม กลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิตกองทุนหมู่บ้าน 1 ล้านบาท 31 กองทุนสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากไบลาน ผ้าทอบ้านโป่งแก้ง กระเป๋าเชือกฟาง น้ำทานตะวัน น้ำมันงา ไม้ กลุ่มปุ๋ยอินทรีย์ และกลุ่มผักปลอดสารพิษ ฯลฯ

**แหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ** ได้แก่ เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ ทุ่งทานตะวันบาน น้ำตกป่าลานหิน ดาดน้ำตกสวนมะเต๋อ อุโมงค์ต้นไม้ เนินพิศวง ฟาร์มม้าสีขาว ไร่องุ่น ฯลฯ

**การคมนาคม** ทางหลวงแผ่นดินสายหลัก 3 สาย ทางหลวงชนบท 30 สาย และถนนเชื่อมตำบลหรือหมู่บ้าน

**การศึกษา** โรงเรียนระดับประถมศึกษา 14 แห่ง โรงเรียนระดับมัธยมศึกษา 1 แห่ง โรงเรียนเอกชน 1 แห่ง และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจำนวน 6 แห่ง

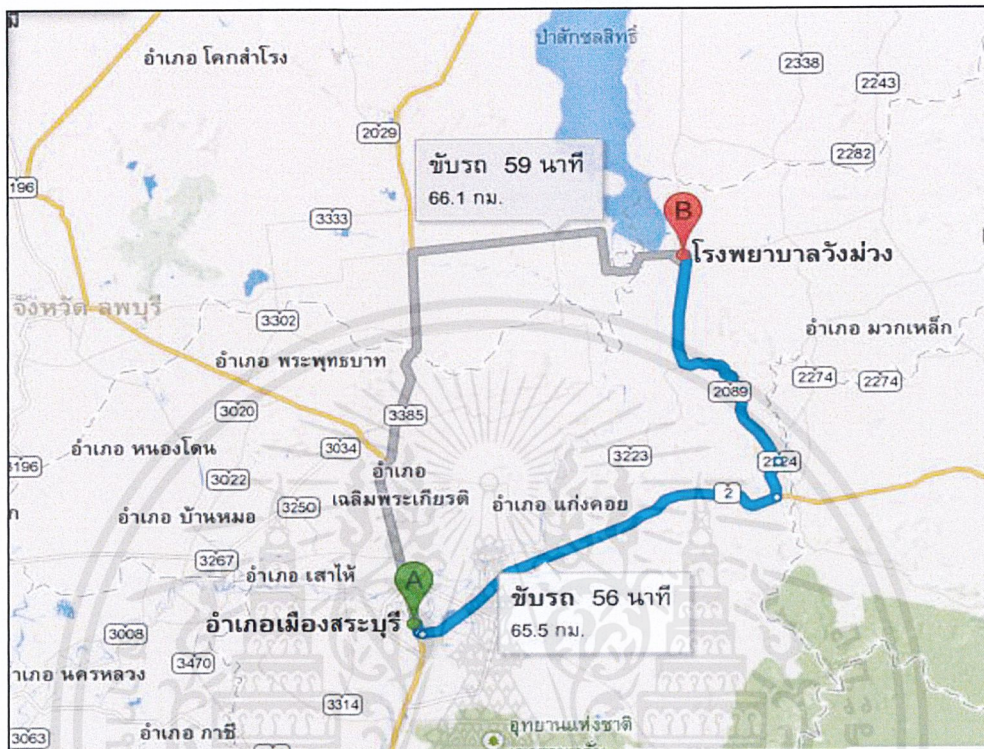
**การสาธารณสุข** โรงพยาบาลขนาด 30 เตียง 1 แห่ง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) จำนวน 7 แห่ง คลินิกแพทย์ จำนวน 1 แห่ง สถานพยาบาลจำนวน 8 แห่ง และงานขยาย จำนวน 7 แห่ง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) 369 คน และหอกระจายข่าวจำนวน 10 แห่ง

**คำขวัญประจำอำเภอวังม่วง** คือ “เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ แหล่งผลิตหมวกไบลาน หนาว สะท้อนอากาศสวีตเซอร์แลนด์ แดนดอกทานตะวันบาน สืบสานวัฒนธรรม งามล้ำน้ำตกป่าลานหิน ดาด” (ศูนย์บริการข้อมูลอำเภอ : 2557)

### 2.2.3 ประวัติของโรงพยาบาลวังม่วงสี่ธรรม

โรงพยาบาลวังม่วงสี่ธรรม (2557) ได้กล่าวถึงประวัติของโรงพยาบาลไว้ว่า โรงพยาบาลวังม่วงสี่ธรรม ตั้งอยู่ที่ 60 หมู่ 1 ตำบลคำพราน อำเภอวังม่วง จังหวัดสระบุรี 18220 เป็นโรงพยาบาลชุมชน ระดับปฐมภูมิ ขนาด 30 เตียง สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี โดยรับผิดชอบดูแลสุขภาพของประชาชนในเขตอำเภอวังม่วง อำเภอมากเหล็ก จังหวัดสระบุรี และมีสถานีอนามัยเครือข่ายในการบริการสุขภาพ จำนวน 7 แห่ง รวมทั้งเขตพื้นที่รอยต่อระหว่างจังหวัดที่อยู่ใกล้เคียง ได้แก่ อำเภอพัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี



ภาพที่ 2.1 แผนที่การเดินทางไปโรงพยาบาลวังม่วงสีสรรรม  
ที่มา : ข้อมูลพื้นฐานโรงพยาบาลวังม่วงสีสรรรม (2557)

#### ขนาดและการเติบโตขององค์กร

ปี พ.ศ. 2501 ก่อสร้างสถานีอนามัยตำบลคำพราน ซึ่งเป็นสถานีอนามัยประจำ ตำบลคำพราน อำเภอวังม่วง ซึ่งต่อมาได้ใช้พื้นที่สถานีอนามัยแห่งนี้ก่อสร้างโรงพยาบาลวังม่วงสีสรรรมในเวลาต่อมา

ปี พ.ศ. 2534 ทางราชการได้รับเงินบริจาคจำนวน 10 ล้านบาท จากคุณลุงประสิทธิ์สีสรรรม ซึ่งเป็นชาวอำเภอวังม่วง เพื่อก่อสร้างเป็นโรงพยาบาลขนาด 10 เตียง โดยใช้นามสกุลผู้บริจาคร่วมเป็นชื่อของโรงพยาบาลว่า “โรงพยาบาลวังม่วงสีสรรรม” เมื่อวันที่ 14 กันยายน พ.ศ. 2535 โรงพยาบาลวังม่วงสีสรรรมได้เปิดให้บริการเป็นครั้งแรก ซึ่งเจ้าหน้าที่ทุกคนถือว่าวันนี้เป็นวันเกิดของโรงพยาบาลและมีการทำบุญเนื่องในวันเกิดของโรงพยาบาลทุกปีสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน

ในปี พ.ศ. 2542 โรงพยาบาลได้ขยายขนาดเป็นโรงพยาบาลขนาด 30 เตียง เปิดให้บริการด้านสาธารณสุขแก่ประชาชน โดยมีภารกิจหลัก “ด้านส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปี พ.ศ. 2552 ก่อสร้างอาคารแพทย์แผนไทย โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก  
องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี

ปี พ.ศ. 2553 ก่อสร้างอาคารโรงรถและห้องพักผ่อนพนักงานขับรถ

ปี พ.ศ.2554 ก่อสร้างขยายเพื่อเพิ่มพื้นที่ห้องอุบัติเหตุฉุกเฉินห้องทันตกรรม ห้องคลอด  
ห้องชันสูตร ห้องสุขศึกษา ห้องพุทธบำบัด ห้องพิเศษ 4 ห้อง

#### ปัจจัยความสำเร็จที่สำคัญขององค์กร

1. การนำองค์กรของผู้บริหารทุกระดับ
2. การทำงานเป็นทีม
3. ความเชี่ยวชาญเฉพาะทางของบุคลากร
4. การมีเครื่องมือเครื่องใช้ที่ทันสมัย

#### วิสัยทัศน์ พันธกิจ และแผนยุทธศาสตร์ขององค์กร

วิสัยทัศน์ : “มีมาตรฐาน บริการประทับใจ ใส่ใจคุณธรรม ชุมชนสุขภาพดี”

พันธกิจ : โรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม ให้บริการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค  
รักษาพยาบาลและฟื้นฟูแบบองค์รวม ที่มีคุณภาพได้มาตรฐานโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อให้  
ชุมชนสุขภาพดี

วัฒนธรรม : “สามัคคี มีประชาธิปไตย ใฝ่พัฒนา”

ค่านิยม : “พัฒนาอย่างต่อเนื่อง เน้นเรื่องทีมงาน ผู้รับบริการคือหัวใจ”

เป้าประสงค์หลัก :

1. ระบบบริการมีคุณภาพได้มาตรฐาน
2. ระบบบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ
3. ประชาชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ

## 2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ

### 2.3.1 ความหมายของความพึงพอใจ

การศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจได้มีการศึกษาตั้งช่วงก่อนสงครามโลกครั้งที่ 1 โดย  
เกิดขึ้นในประเทศอังกฤษ ยุโรป รวมทั้งในสหรัฐอเมริกา ซึ่งเรื่องที่สำคัญที่นิยมศึกษา ได้แก่ การมุ่ง  
ตอบคำถามที่ว่าอย่างไรจึงจะเอาชนะความจำเจและความน่าเบื่อของงาน และช่วงตอนต้นศตวรรษ  
ที่ 20 มีการเสนอแนะเกี่ยวกับการสร้างความพึงพอใจ โดยการจ่ายอัตราค่าจ้าง การทำงานเป็นรายชิ้น  
การมีช่วงเวลาในการพักจากการทำงาน การทำให้งานมีความแตกต่างหลากหลายกันออกไป เน้นการ  
มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เป็นต้น ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจก็ได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น  
พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

“พึง” เป็นคำช่วยกริยาอื่น หมายความว่า ควร เช่น พึงใจ หมายความว่าพอใจ ชอบใจ

“พอใจ” หมายความว่า สมใจ ชอบใจ เหมาะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ฉัตรพร วรคุณพิเศษ (2556 : 14) ได้สรุปความหมายของ “พึงพอใจ” ไว้ว่า เมื่อนำคำมาผสมกัน “พึงพอใจ” จะหมายถึงความถึง พอใจ ถูกใจตามที่ต้องการ

นักวิชาการได้ให้ความหมายของความพึงพอใจต่างๆ พอสรุปได้ดังนี้

อุทัย หิรัญโต (2523 : 272) กล่าวว่า ความสำเร็จเป็นสิ่งที่ทำให้ทุกคนเกิดความสบายใจเนื่องจากสามารถตอบสนองความต้องการของเขา และทำให้เกิดความสุข

อมร รักษาสัตย์ (2522 : 12) มีความเห็นว่า ความพึงพอใจของผู้รับบริการเป็นมาตรการอย่างหนึ่ง ที่ใช้วัดประสิทธิภาพของการบริหารงานได้ เพราะการจัดบริการของรัฐนั้นมีใช้สักแต่จะทำให้เสร็จๆ ไป แต่หมายถึงการให้บริการอย่างดีเป็นที่พอใจของประชาชน

วิไลลักษณ์ รัตนเพียรธัมมะ (2527 : 31) กล่าวว่า “ความพึงพอใจ หมายถึง ทัศนคติในทางบวกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นความพอใจ ในการปฏิบัติต่อสิ่งนั้น”

สุภัททา ปิณฑะแพทย์ (2532 : 71) ให้ความหมายไว้ว่า “ความพึงพอใจ คือ อารมณ์ ซึ่งเป็นสภาวะของร่างกายในขณะที่มีความรู้สึกเกิดขึ้น”

ภิญโญ สาทร (2537 : 271-272) ได้สรุปความหมายไว้ว่า ความพึงพอใจของบุคคลเป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับประโยชน์ที่ได้รับ และในขณะเดียวกันก็ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ชอบ หรือพอใจต่อองค์ประกอบและสิ่งจูงใจในด้านอื่นๆ

หลุย จำปาเทศ (2533 : 31) กล่าวว่า “ความพึงพอใจ หมายถึง ความต้องการได้บรรลุเป้าหมาย พฤติกรรมที่แสดงออกมาก็จะมีความสุขสังเกตได้จากสายตา คำพูด และการแสดงออก”

ระวีง เนตรโพธิ์แก้ว (2542 : 187) อธิบายความพึงพอใจไว้ว่า เป็นสภาวะของการมีอารมณ์ที่ดี เกิดขึ้นจากการประเมินเหตุการณ์แล้วมีความรู้สึกชอบด้วยความยินดีทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้มีความปลื้มปิติและมีความสุขกายสุขใจ

กาญจนา อรุณสุขขุจี (2546 : 5) กล่าวว่า ความพึงพอใจของมนุษย์ เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เป็นนามธรรม ไม่สามารถมองเห็นเป็นรูปร่างได้ การที่เราจะทราบว่า บุคคลมีความพึงพอใจหรือไม่ สามารถสังเกตโดยการแสดงออกที่ค่อนข้างสลับซับซ้อน และต้องมีสิ่งเร้าที่ตรงต่อความต้องการของบุคคล จึงจะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ ดังนั้น การสร้างสิ่งเร้าจึงเป็นแรงจูงใจของบุคคลนั้นให้เกิดความพึงพอใจในงานนั้น

จากความหมายที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปความหมายของความพึงพอใจได้ว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลในทางบวก ความชอบ ความสบายใจ ความสุขใจต่อสภาพแวดล้อมในด้านต่างๆ หรือเป็นความรู้สึกที่พอใจต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความชอบ ความสบายใจ และเป็นความรู้สึกที่บรรลุถึงความต้องการ (ไมตรี พงศาปาน. 2554)

### 2.3.2 การวัดความพึงพอใจ

ภณิดา ชัยปัญญา (2541) อ้างถึงใน ฌัตพร วรคุณพิเศษ (2556 : 16) ได้กล่าวไว้ว่า การวัดความพึงพอใจนั้น สามารถทำได้หลายวิธี ดังต่อไปนี้

1) การใช้แบบสอบถาม โดยผู้ออกแบบสอบถาม เพื่อต้องการทราบความคิดเห็นซึ่งสามารถกระทำได้ในลักษณะกำหนดคำตอบให้เลือก หรือตอบคำถามอิสระ คำถามดังกล่าว อาจถามความพอใจในด้านต่างๆ

2) การสัมภาษณ์ เป็นวิธีการวัดความพึงพอใจทางตรง ซึ่งต้องอาศัยเทคนิคและวิธีการที่ดีจะได้ข้อมูลที่เป็นจริง

3) การสังเกต เป็นวิธีวัดความพึงพอใจ โดยการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลเป้าหมาย ไม่ว่าจะแสดงออกจากการพูดจา กริยา ท่าทาง วิธีนี้ต้องอาศัยการกระทำอย่างจริงจัง และสังเกตอย่างมีระเบียบแบบแผน

ฌัตพร วรคุณพิเศษ (2556 : 16) ได้สรุปความหมายของความพึงพอใจว่า เป็นการแสดงความรู้สึกดีใจ ยินดีของเฉพาะบุคคลในการตอบสนองความต้องการในส่วนที่ขาดหายไปซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยปัจจัยเหล่านั้นสามารถตอบสนองความต้องการของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลที่จะเลือกปฏิบัติในกิจกรรมนั้นๆ

## 2.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับรู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง

### 2.4.1 ความหมายของรู้กิน

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายคำที่เกี่ยวกับ “รู้กิน” ไว้ดังนี้

“รู้” หมายถึง แจ้ง เข้าใจ ทราบ

“กิน” หมายถึง เคี้ยว ทำให้ล่องลำคอไปสู่กระเพาะ

วันทนีย์ เกรียงสินยศ (2552 : คำนำ) ได้กล่าวว่า โบราณว่าเรื่องกินเรื่องใหญ่ ปัจจุบันเรื่องกินก็ยังเป็นเรื่องใหญ่ กินมากไปน้อยไปก็เป็นเรื่องได้ กินอะไรเข้าไปก็จะส่งผลต่อชีวิตของเรา เช่นนั้น อาหารการกินจึงสำคัญต่อสุขภาพของเราอย่างยิ่ง กินดี กินถูก กินเหมาะสม ช่วยให้ชีวิตอยู่อย่างปกติดีแล้ว ยังช่วยป้องกันการเกิดโรคได้หลายชนิด แต่ถึงแม้เจ็บไข้ได้ป่วยแล้ว กินดี กินถูก กินเหมาะสมก็มีส่วนอย่างมากในการบรรเทาอาการป่วยไข้ และยังช่วยฟื้นฟูสุขภาพจากโรคร้ายได้อย่างดีด้วยกินดี หมายถึง กินอย่างไรให้เกิดผลดีแก่ร่างกาย กินถูก หมายถึง กินถูกต้องตามหลักการ มีเหตุผล ผล กินอาหารใดแล้วส่งผลต่อร่างกาย กินเหมาะสม หมายถึง กินได้ตามสัดส่วนปริมาณพอเหมาะ

เรื่องกินยังรวมถึงกินได้อย่างเอร็ดอร่อยด้วย ดังนั้น กินดี กินถูก กินเหมาะสมเพื่อสุขภาพหรือกินเพื่อการบำบัดโรค จำเป็นต้องกลมกลืนระหว่างหลักวิชาการและรสชาติของอาหาร เพื่อให้การกินยังคงไว้ซึ่งรากฐานสำคัญของโอชะและโอสถ ในการช่วยให้สุขภาพของเราดีขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากความหมายข้างต้นที่กล่าวมาสรุปความหมายของรู๊กินได้ว่า มีความเข้าใจถึงการกินที่ก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อช่วยให้บรรเทาโรคหรือช่วยรักษาสุขภาพให้เป็นปกติ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

#### 2.4.2 ตำแหน่งและลักษณะของไต

ไตเป็นอวัยวะสำคัญของร่างกายรูปร่างคล้ายเมล็ดถั่ว ขนาดประมาณกำปั้นมือ (10-13 เซนติเมตร) มีจำนวน 2 อัน อยู่ด้านหลังบริเวณบั้นเอวทั้งสองข้าง

#### 2.4.3 หน้าที่ของไต

สมศรี เผ่าสวัสดิ์ (2556 : 6) ได้อธิบายว่า ไตมีหน้าที่ดังต่อไปนี้

2.4.3.1 ขับของเสียต่างๆ ผ่านทางปัสสาวะ

2.4.3.2 ควบคุมปริมาณน้ำเกลือแร่และกรดต่างในร่างกาย

2.4.3.3 ผลิตฮอร์โมนอิริโทรพอยอิตินที่ช่วยกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง

2.4.3.4 ผลิตฮอร์โมนและวิตามินที่เสริมสร้างกระดูก

2.4.3.5 ควบคุมความดันโลหิต

#### 2.4.4 สถานการณ์ของผู้ป่วยโรคไต

ธัญญารัตน์ อธิพรเลิศรัฐ (2556 : คำนำ) กล่าวถึงสถานการณ์ของผู้ป่วยโรคไตไว้ว่า โรคไตนับเป็นปัญหาสำคัญอันดับหนึ่งของระบบสาธารณสุขทั่วโลก ปัจจุบันประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังจำนวน 8 ล้านคน มีผู้ป่วยรายใหม่ปีละประมาณ 1 หมื่นคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ในจำนวนนี้มีผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายที่ต้องการการรักษาด้วยวิธีบำบัดทดแทนไต เช่น การฟอกเลือดทำไตเทียมการล้างไตทางช่องท้อง และการปลูกถ่ายไต รวม 4 หมื่นคน ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยที่ต้องรักษาโดยวิธีบำบัดทดแทนไต คือ 2 แสนบาทต่อคนต่อปีคำนวณค่าใช้จ่ายของผู้ป่วยทั้งประเทศจะสูงถึง 4-6 พันล้านบาท นอกจากนี้ผู้ป่วยยังต้องรับภาระค่ายา ค่าพาหนะ และคุณภาพชีวิตที่ไม่สมบูรณ์ คือ มีความทุกข์ทั้งกายและใจ ในขณะที่แพทย์และพยาบาลผู้เชี่ยวชาญในการดูแลรักษาด้านโรคไตยังไม่เพียงพอกับปริมาณผู้ป่วยที่มากขึ้น

#### 2.4.5 ความหมายของโรคไตวายเรื้อรัง

โรคไตเรื้อรัง คือ ภาวะที่มีการทำลายเนื้อไตซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง ใช้ระยะเวลาานานเป็นเดือนหรือเป็นปี เป็นการทำลายที่ถาวร ทำให้ไตไม่สามารถฟื้นกลับมาทำหน้าที่ปกติ (ธัญญารัตน์ อธิพรเลิศ. 2556 : 20)

#### 2.4.6 สาเหตุของไตวาย

สมศรี เผ่าสวัสดิ์ (2556 : 6) ได้กล่าวถึงภาวะไตวายว่าเกิดจากสาเหตุดังต่อไปนี้

2.4.6.1 โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคเอสแอลอี โรคเกาต์ นิ่วในไต ไตอักเสบ การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

2.4.6.2 ผลข้างเคียงจากการใช้ยา และสารเคมีต่างๆ ได้แก่ ยาแก้ปวด โดยเฉพาะยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs ยาที่มีผลข้างเคียงต่อไต ยาลดความอ้วน ยาสมุนไพร ฯลฯ

2.4.6.3 กรรมพันธุ์ หรือความผิดปกติตั้งแต่กำเนิด เช่น การมีไตเล็กแต่กำเนิด โรคถุงน้ำในไต การอุดตันของระบบทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

#### 2.4.7 อาการเบื้องต้นของผู้ป่วยโรคไต

สมศรี เผ่าสวัสดิ์ (2556 : 15) กล่าวถึงอาการเบื้องต้นของผู้ป่วยโรคไต ดังนี้ ผู้ที่เป็นโรคไตมักไม่ค่อยปรากฏอาการให้เห็น ทั้งนี้ เนื่องจากไตเป็นอวัยวะที่มีความสามารถพิเศษในการปรับการทำงานให้อยู่ในสมดุล แม้ว่าจะเหลือเพียง 50 เปอร์เซ็นต์ ของปกติ แต่ถ้าการทำงานของไตลดเหลือ 25 เปอร์เซ็นต์ จะเริ่มปรากฏอาการต่างๆ ได้แก่

1. หน้าตา ใบหน้า เท้า ขา และลำตัวบวม
2. คันตามตัว
3. ปัสสาวะผิดปกติ เช่น ชุ่น เป็นฟอง เป็นเลือด สีขุ่น สีเหมือนน้ำล้างเนื้อ เป็นต้น
4. การถ่ายปัสสาวะผิดปกติ เช่น บ่อย แสบ ชัด ปริมาณน้อย เป็นต้น
5. ปวดหลัง คลำได้ก้อน บริเวณไต
6. ความดันโลหิตสูง
7. ซีด อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง ไม่กระฉับกระเฉง
8. ท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน
9. เบื่ออาหาร การรับรสอาหารเปลี่ยนไป
10. ปวดศีรษะ นอนหลับไม่สนิท

อาการต่างๆ เหล่านี้อาจคล้ายกับอาการของโรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร จึงจำเป็นต้องตรวจร่างกาย ซึ่งจะพบว่าความดันโลหิตสูง มีบวม ซีด รวมถึงต้องตรวจปัสสาวะ ตรวจเลือด และภาพรังสีเพิ่มเติมเพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

#### 2.4.8 รู้จักกินช่วยป้องกันไม่ให้ไตเสียมากขึ้น

วันทนี เกรียงสินยศ (2552) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรู้จักกินเพื่อช่วยป้องกันไม่ให้ไตเสียมากขึ้นไว้ดังนี้

การกินอาหารให้ถูกต้องและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ไตที่เหลืออยู่มีความสามารถในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการชะลอไม่ให้เนื้อไตถูกทำลายมากขึ้นจนเข้าสู่ไตวายระยะสุดท้าย

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่ยังไม่ได้รับการรักษาโดยการฟอกเลือด ต้องลดการกินอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ และถั่วต่างๆ อาหารโปรตีนเมื่อกินเข้าไปแล้ว ร่างกายจะเผาผลาญให้เป็นหน่วยย่อยๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์แล้วจะเหลือสารประกอบสุดท้ายที่เป็นของเสียจำพวกยูเรีย ครีอะตินิน ที่เป็นพิษต่อร่างกาย ซึ่งจำเป็นต้องขับออกโดยไต การกินอาหารโปรตีนจะทำให้ไตต้องทำงานหนัก และเกิดการเสื่อมสภาพมากขึ้นได้ง่าย

จากรายงานการศึกษาทางคลินิกพบว่า การลดอาหารโปรตีนลงจะทำให้อาการของโรคไตวายลดลงด้วย โดยทั่วไปผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรกินโปรตีนประมาณ 3 ใน 4 ของคนปกติกิน เช่น ถ้า

ปกติกินเนื้อสัตว์วันละ 8-10 ช้อนโต๊ะ เมื่อเป็นโรคไตเรื้อรังต้องกินลดลงเหลือประมาณ 6-7 ช้อนโต๊ะ หรืออาจจะต้องน้อยกว่านี้ถ้าไตมีการเสื่อมสภาพมากขึ้น การไปพบแพทย์และเจาะเลือดตรวจเป็นระยะๆ จะเป็นตัวช่วยบอกว่าควรจะกินอาหารโปรตีนมากหรือน้อยเพียงใด

เมื่อต้องควบคุมปริมาณโปรตีน ดังนั้น โปรตีนที่กินอย่างจำกัดนี้จึงควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง (high biological value) หมายถึง โปรตีนจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ เนื่องจากมีกรดอะมิโนที่จำเป็นบางตัวทำให้ร่างกายไปสามารถนำไปใช้ได้เต็มที่ และอาจเกิดการสูญเสียดุลไนโตรเจนได้ คนเป็นโรคไตเรื้อรังบางรายที่ต้องลดปริมาณการกินเนื้อสัตว์ลงอย่างมาก เช่น น้อยกว่า 3-4 ช้อนโต๊ะต่อวัน แพทย์อาจจะสั่งให้กินกรดอะมิโนที่จำเป็นเสริมร่วมไปด้วย

แม้จะมีการจำกัดโปรตีนลง แต่ร่างกายยังต้องการพลังงานอย่างเพียงพอในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารโปรตีนที่กินได้อย่างจำกัดนั้นมาเป็นแหล่งของพลังงาน ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังจึงต้องกินอาหารพวกข้าว (แป้ง) ให้เพียงพอด้วย เพื่อให้ร่างกายดึงพลังงานจากส่วนนี้มาใช้ อย่างไรก็ตาม ควรเข้าใจว่าอาหารพวกข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ขนมปัง และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าวต่างๆ ถึงแม้ว่าเป็นแหล่งอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็มีส่วนประกอบของโปรตีนอยู่ด้วยประมาณ 2 กรัมต่อ 1 ทัพพี ดังนั้น จึงต้องระวังไม่กินอาหารประเภทข้าวเพิ่มมากขึ้นกว่าปกติ เพราะอาจจะทำให้ได้โปรตีนมากเกินไป ยกเว้นอาหารพวกแป้งบางชนิดที่เกือบจะไม่มีโปรตีน ได้แก่ วุ้นเส้น ก๋วยเตี๋ยวเชียงฮ้อย สาหร่าย ลอดช่องสิงคโปร์ ซ่าหริ่ม รวมมิตร แป้งข้าวโพด แป้งมัน อาหารเหล่านี้สามารถกินได้โดยไม่ต้องคิดคำนวณปริมาณโปรตีน

นอกจากโปรตีนแล้ว ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังต้องระวังไม่กินอาหารที่มีโซเดียม โพแทสเซียม และ ฟอสฟอรัสสูง ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังในระยะแรกที่ยังไม่มีปัญหาว่ามีโพแทสเซียมและ/หรือฟอสฟอรัสในเลือดสูงอาจไม่จำเป็นต้องควบคุมก็ได้ เพราะไตยังสามารถขับออกทางปัสสาวะได้ดีพอสมควร

อาหารที่มีโพแทสเซียมสูงที่ควรระวัง ได้แก่

- ถั่วเมล็ดแห้ง โดยเฉพาะถั่วดำและถั่วปากอ้า

- ผักที่มีสีเขียวเข้ม สีเหลืองเข้ม เช่น หน่อไม้ฝรั่ง บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ ใบคะน้า ขึ้นฉ่าย มะเขือเทศ แครร์รอต เป็นต้น (ผักที่มีโพแทสเซียมไม่สูงมากและกินได้ เช่น แตงกวา น้ำเต้า บวบ ฟักเขียว มะเขือยาว ถั่วฝักยาว ผักกาด เป็นต้น)

- ผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ส้ม กล้วย ทูเรียน มะม่วงสุก ขนุน และผลไม้แห้งทุกชนิด ได้แก่ ลูกเกด ลูกพรุน เป็นต้น

อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูงที่ควรระวัง ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่แดง นมสด เนยแข็ง เมล็ดพืช ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วลิสง ถั่วแดง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น

อาหารที่มีโซเดียมสูงที่ควรระวัง ได้แก่ อาหารที่มีรสเค็มจากการใช้เครื่องปรุงรสต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเกลือ น้ำปลา ซีอิ้ว ซอสหอยนางรม น้ำบูดู ซุปก้อน ผงปรุงรสต่างๆ ผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องไตต้องระวังไม่ใส่เครื่องปรุงรสต่างๆ มากในขณะประกอบอาหาร โดยทั่วไปเติมเกลือได้ 1/2 ช้อนชา

ต่อวัน หรือเติมน้ำปลา ซีอิ้ว รวมกันได้ไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อวัน และต้องไม่เติมเครื่องปรุงรสเหล่านี้เพิ่ม ในระหว่างการกินอาหาร รวมทั้งต้องหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง อาหารว่างที่ออกรส เค็ม อาหารแปรรูป ได้แก่ ไส้กรอก แฮม หมูยอ หมูหยอง อาหารสำเร็จรูปจำพวกโจ๊ก บะหมี่ วุ้นเส้น และขนมขบเคี้ยวต่างๆ ทุกชนิด

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรระวังไม่กินอาหารที่มีไขมันมากและอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง ด้วย จึงควรกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ย่าง มากกว่าวิธีการทอดหรือผัดที่ใส่น้ำมันมาก รวมทั้ง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสัตว์หรือมีกะทิมาก เพราะมีกรดไขมันอิ่มตัวสูง ทำให้ระดับคอเลสเตอรอล ในเลือดสูงขึ้นได้ง่าย ส่งผลให้หลอดเลือดต่างๆ เสื่อมได้ง่ายขึ้น

สำหรับน้ำดื่ม ถ้ายังสามารถขับถ่ายปัสสาวะได้ตามปกติและไม่มีอาการบวม ก็ไม่ต้อง จำกัดปริมาณน้ำดื่ม ยังคงดื่มได้ 6-8 แก้วต่อวัน แต่ถ้ามีอาการบวม หรือเป็นไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ควรจำกัดน้ำดื่มลง โดยดื่มน้ำปริมาณเท่ากับปริมาณปัสสาวะที่ขับออกมาต่อวัน นอกจากนี้ ผู้ป่วยโรค ไตเรื้อรังควรหลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ ซ็อกโกแลต โคล่า เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้มีทั้งโพแทสเซียม และฟอสฟอรัสในปริมาณค่อนข้างสูง

แนวทางการกินข้างต้นมีส่วนสำคัญในการเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังและยัง ช่วยป้องกันหรือชะลอมิให้โรคไตเรื้อรังรุนแรงขึ้น อีกทั้งยังเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริม กระบวนการรักษาของแพทย์ด้วย อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังจำเป็นต้องอยู่ในความดูแลของ แพทย์อย่างใกล้ชิด กินยาอย่างสม่ำเสมอ พบแพทย์ตามนัด และหากเจ็บป่วยไม่ควรซื้อยากินเอง เนื่องจากยาบางชนิดส่งผลเสียต่อไตโดยตรงทำให้ไตเสื่อมยิ่งขึ้น

## 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โสภณพันธ์ สะอาด (2558 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการให้ความรู้ ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังเพื่อเปรียบเทียบผลการใช้สื่อการเรียนรู้ ด้วยตนเอง สำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังและศึกษาความคิดเห็นของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีต่อรูปแบบการให้ ความรู้ด้านสุขภาพ โดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบกึ่งทดลอง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ การพัฒนารูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพ การทดลองใช้รูปแบบการ เรียนการสอนและการรับรองรูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มา รับบริการโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า สาขาวัดแคนอก (ศูนย์สุขภาพชุมชน) จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คนเลือกแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยใช้ค่าที

ผลของการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเรียนรู้ด้วยตนเองหลังการเรียนรู้ ของผู้ป่วยโรคเรื้อรังอยู่ในระดับดีมาก และมีคะแนนการเรียนรู้ด้วยตนเองสูงกว่าก่อนการ เรียนโดยอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการเรียนรู้ด้วยตนเองผู้ป่วยโรค เรื้อรังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ความคิดเห็นของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีต่อสื่อการ

เรียนรู้ด้วยตนเอง เมื่อพิจารณาโดยรวม ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านการออกแบบ ด้านการนำเสนอสื่อ และด้านการนำไปใช้ประโยชน์ พบว่ามีความคิดเห็นอยู่ในระดับดีมาก และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา จำนวน 5 ท่าน มีความเห็นว่ารูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้กับผู้ป่วยได้

ลักขมิ ไชยทองศรี (2541) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องบทบาทของนิตยสารสตรีในการเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย ผลการวิจัยพบว่า นิตยสารกุลสตรีมีปริมาณเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพในเชิงวิชาการมากที่สุด โดยนำเสนอในรูปแบบของคอลัมน์ประจำต่างๆ สำหรับเนื้อหาในเชิงพาณิชย์พบปริมาณเนื้อหา มากที่สุดในนิตยสารขวัญเรือน เนื้อหาเชิงวิชาการที่พบมากที่สุดคือความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยทั่วไป รองลงมาคือพฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วยและพฤติกรรมสุขภาพ ในส่วนของผู้อ่านมีความสนใจในเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยมากเป็นอันดับที่สี่ รองจากคอลัมน์ผู้หญิง/แฟชั่น/ความงาม/ สัมภาษณ์/ สังคม/บุคคลและนวนิยาย/เรื่องแปล/เรื่องสั้น โดยผู้อ่านร้อยละ 46.8 เห็นว่า เนื้อหาด้านสุขภาพอนามัยมีประโยชน์มาก ร้อยละ 57.4 ให้เหตุผลว่าสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของตนได้ รองลงมาคิดว่าทำให้ได้ความรู้และความเข้าใจในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยเบื้องต้น

รวีโรจน์ ลีวัชรศักดิ์ (2556 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์เพื่อการประชาสัมพันธ์โปรแกรมตรวจสุขภาพโรงพยาบาลเพชรเกษม 2 โดยการรวบรวมข้อมูลจากเว็บไซต์ของโรงพยาบาลเพชรเกษม 2 เกี่ยวกับโปรแกรมตรวจสุขภาพแล้วนำมารวบรวมไว้ในคอมพิวเตอร์ เพื่อนำไปใช้ในการออกแบบสื่อให้ออกมาสวยงาม ในการจัดทำสื่อได้เริ่มทำการวางแบบแล้วใส่ข้อมูลทั้งหมดที่ได้รวบรวมมา แล้วให้หัวหน้าฝ่ายทำการตรวจสอบความถูกต้องและนำเสนอใจ

ผลการศึกษาพบว่า

1) หลังจากที่ได้จัดทำและใช้แผ่นพับประชาสัมพันธ์โปรแกรมตรวจสุขภาพแล้ว มีผู้มาใช้บริการของโปรแกรมตรวจสุขภาพของโรงพยาบาลเพชรเกษม 2 เพิ่มมากขึ้น

2) การผลิตแผ่นพับประชาสัมพันธ์โปรแกรมตรวจสุขภาพตั้งต่อไป ควรออกแบบให้มีสีที่ น่าสนใจมากขึ้น และควรเดินแจกแผ่นพับตามสถานที่ใกล้เคียงโรงพยาบาลเพชรเกษม 2 เพื่อ ประชาสัมพันธ์โปรแกรมตรวจสุขภาพโรงพยาบาลเพชรเกษม 2 ไปยังประชาชนทั่วไป

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับสื่อเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ผู้ศึกษาพบว่า กระแสความตื่นตัวและการใส่ใจเรื่องสุขภาพที่ค่อยๆ ก่อตัวขึ้นอย่างต่อเนื่อง สะท้อนจิตสำนึกใหม่ในเรื่องสุขภาพของสังคมไทย ความตื่นตัวนี้ด้านหนึ่งเป็นผลมาจากการตระหนักถึงภัยคุกคามจากโรคร้ายและต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรัง การใส่ใจเรื่องสุขภาพกลายเป็นทางออกจากภาวะบิบบัคั่นของวิถีชีวิตสมัยใหม่ ความตื่นตัวต่อภัยคุกคามสุขภาพและโรคร้ายไข้เจ็บที่มากับชีวิตที่ขาดดุลยภาพและห่างเหินจากธรรมชาติทำให้เกิดกระแสความตื่นตัวและการใส่ใจเรื่องสุขภาพอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน ความนิยมในเรื่องอาหารสุขภาพ สมุนไพร การแพทย์ทางเลือก การออกกำลังกาย สปา การตรวจสุขภาพ ตลอดจนการเกิดกลุ่มและชมรมสุขภาพต่างๆ ที่แพร่หลายขึ้น สะท้อนการเกิด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จิตสำนึกสุขภาพใหม่ ที่ถือว่าสุขภาพไม่ใช่สิ่งที่ผูกขาดหรือหยิบยื่นให้โดยสถาบันทางการแพทย์ แต่เป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องใส่ใจและแสวงหา



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บทที่ 3

## วิธีดำเนินการศึกษา

### (Research Methodology)

การผลิตจุลสารเพื่อให้ความรู้ เรื่อง “รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง” ของโรงพยาบาลวังม่วง สัทธิธรรม จังหวัดสระบุรี ผู้ศึกษาได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
3. การดำเนินการศึกษา
4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ ผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ บุคคลทั่วไป จำนวน 15 คน และผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จำนวน 10 คน

#### 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

##### 3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ ประกอบด้วย

- 1) จุลสาร เรื่อง “รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง”
- 2) แบบประเมินคุณภาพจุลสาร เรื่อง “รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง” สำหรับผู้เชี่ยวชาญ
- 3) แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสาร เรื่อง “รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง” ของกลุ่มเป้าหมาย
- 4) แบบทดสอบก่อนอ่านและหลังอ่านจุลสาร เรื่อง “รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง” ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จำนวน 10 คน

##### 3.2.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ ผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามขั้นตอน ดังนี้

###### 3.2.2.1 จุลสาร

- 1) ขั้นตอนการวิเคราะห์ก่อนการออกแบบจุลสาร
  - ศึกษาปัญหาและผลการศึกษาเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคไตจากเอกสารที่โรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรมส่งมาให้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- วิเคราะห์ปัญหาและผลการศึกษาเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังมั่งงัสธรรม

ผลการวิเคราะห์ปัญหาและผลการศึกษาเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังมั่งงัสธรรมสามารถสรุปได้ดังนี้

- โรงพยาบาลวังมั่งงัสธรรมมีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเป็นจำนวนมาก และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นทุกปี

- ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงเหล่านี้จำเป็นต้องกินยาเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง และขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการรับประทานอาหาร จึงมีผลทำให้ไตเสื่อมและเกิดภาวะไตวาย จนเปลี่ยนแปลงไปสู่ภาวะไตวายเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น

- แต่เนื่องจากโรงพยาบาลวังมั่งงัสธรรมไม่มีสื่อเพื่อให้ความรู้เรื่องการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะไตวายเรื้อรังมีการเปลี่ยนแปลงของโรคที่เป็นระยะที่รุนแรงมากขึ้น และกระทรวงสาธารณสุขยังไม่เคยมีการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์เรื่องนี้ เพื่อส่งมาให้โรงพยาบาลต่างๆ ใช้ประโยชน์มาก่อน โรงพยาบาลวังมั่งงัสธรรมจึงมีความต้องการที่จะผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ เรื่อง รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง ที่มีขนาดเล็กกะทัดรัด สะดวกต่อการพกพา เพื่อเผยแพร่ให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยมีความรู้และความเข้าใจ จนสามารถจัดอาหารให้ผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม และอาจช่วยให้ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะเริ่มต้นมีอาการของโรคดีขึ้น

- โรงพยาบาลวังมั่งงัสธรรมมีบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวกับการผลิตสื่อไม่เพียงพอ

## 2) ขั้นตอนการรวบรวมและสรุปเนื้อหาจุลสาร

- ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับโรคไต ภาวะไตวาย การล้างไต และการกินที่เหมาะสมกับผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง จากเอกสารที่โรงพยาบาลวังมั่งงัสธรรมส่งมาให้

- ค้นคว้าข้อมูลและเนื้อหาเพิ่มเติมเกี่ยวกับตำแหน่งของไต ลักษณะของไต และหน้าที่ของไต จากหนังสือ และอินเทอร์เน็ต

- วิเคราะห์และสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับการกินกับภาวะไตวายเรื้อรัง

- ศึกษากระบวนการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ในรูปแบบของการเผยแพร่ความรู้ในการป้องกันและดูแลตัวเองจากเอกสารสิ่งพิมพ์และการวิจัยต่างๆ รวมทั้งสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านสื่อหรือผู้มีประสบการณ์ตรง แล้วนำมาสังเคราะห์เพื่อเป็นแนวทางในการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์

- ศึกษารูปแบบโปรแกรมที่ใช้ในการออกแบบผลิตสื่อสิ่งพิมพ์

## 3) ขั้นตอนการวางแผนและออกแบบจุลสาร

- วางโครงเรื่องจัดหมวดหมู่เนื้อหา

- เรียงลำดับเนื้อหาโดยแบ่งออกเป็น 9 หัวเรื่องย่อย คือ

(1) ตำแหน่งและลักษณะของไต

(2) หน้าที่ของไต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- (3) โรคไตเรื้อรัง
- (4) รู้จักกินช่วยป้องกันไม่ให้ไตเสียมากขึ้น
- (5) รู้กินกับไตวายเรื้อรังและการรักษาด้วยการล้างไต
- (6) ทำความรู้จักการล้างไต
- (7) กินอย่างไรเมื่อมีการล้างไต
- (8) ตัวอย่างผักและผลไม้ที่สามารถรับประทานได้และไม่ควรรับประทาน
- (9) ตัวอย่างอาหารที่สามารถรับประทานได้และไม่ควรรับประทาน

- รูปแบบการเล่าเรื่องที่แสดงเนื้อหาความรู้ต่างๆ เพื่อสื่อให้ผู้อ่านเข้าใจ  
ความหมายด้านความรู้ที่เป็นจริง จึงเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่เน้นความรู้อย่างถูกต้อง

- ลักษณะสื่อสิ่งพิมพ์เป็นจุลสาร 20 หน้า  
- สีสันแบบสดใส ปกหน้าและหลังใช้สีชมพูแซมม่วง และใช้แถบสีม่วงแสดง  
เลขหน้าในหนังสือ เนื่องจากสีชมพูจะทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความรู้สึกเบิกบานและผ่อนคลายจาก  
อาการป่วย ส่วนสีม่วงเป็นสีประจำของโรงพยาบาลจะสื่อถึงการเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ของโรงพยาบาลวังมั่ง  
สีธรรมชาติ

- ใช้ภาพถ่ายและภาพกราฟิกประกอบการนำเสนอ
- ขนาดจุลสาร (Booklet) ใช้กระดาษขนาด A5 (8.25x5.7 นิ้ว)

#### 4) ขั้นตอนการผลิตจุลสาร

- จัดหาภาพประกอบที่เหมาะสมกับเนื้อหา
- สร้างกราฟิก เปลี่ยนสีภาพพื้นหลังปก ตกแต่งภาพประกอบ และเปลี่ยน  
ฟอนต์ปกด้วยโปรแกรมอะโดบี โฟโต้ชอป ซีซี 2015 (Adobe Photoshop CC2015)
- จัดวางเนื้อหาและภาพประกอบด้วยโปรแกรมไมโครซอฟต์ เวิร์ด 2010  
(Microsoft Word 2010)
- พิสูจน์อักษรและตรวจสอบชิ้นงาน
- พิมพ์ตัวชิ้นงานจากไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ออกเป็นตัวงานสิ่งพิมพ์

#### 3.2.2.2 แบบประเมินคุณภาพจุลสาร

##### 1) ขั้นตอนการสร้างแบบประเมินคุณภาพจุลสาร

- การสร้างแบบประเมินคุณภาพด้านเนื้อหาของจุลสาร เป็นแบบสอบถาม  
แบบประเมินค่า (Rating Scale) ซึ่งเป็นวิธีการกำหนดคะแนนระดับความเหมาะสมมากที่สุดมีคะแนน  
สูงสุดไปจนถึงน้อยที่สุดตามลำดับ มี 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับน้อย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 1 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับน้อยที่สุด
- เกณฑ์ในการแปลความหมายค่าเฉลี่ยของการประเมินใช้เกณฑ์ ดังนี้
- 4.51 – 5.00 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด
- 3.51 – 4.50 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับมาก
- 2.51 – 3.50 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง
- 1.51 – 2.50 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับน้อย
- 1.00 – 1.50 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับน้อยที่สุด

โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ (1) แจ้งวัตถุประสงค (2) ข้อมูลทั่วไปของผู้ประเมิน (3) หัวข้อการประเมิน (4) ข้อเสนอแนะ โดยมีหัวข้อการประเมินดังนี้

- (1) เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค
- (2) เนื้อหาเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
- (3) ความถูกต้องของเนื้อหา
- (4) ความต่อเนื่องของเนื้อหา
- (5) ความทันสมัยของเนื้อหา
- (6) ความน่าสนใจของเนื้อหา
- (7) ความสมบูรณ์ของเนื้อหา
- (8) ปริมาณของเนื้อหา
- (9) ภาษาเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
- (10) คุณภาพของเนื้อหาโดยรวม
- (11) ความเหมาะสมของเนื้อหาที่นำไปใช้เผยแพร่

- การสร้างแบบประเมินคุณภาพด้านสื่อ เป็นแบบสอบถามแบบประเมินค่า (Rating Scale) ซึ่งเป็นวิธีการกำหนดคะแนนระดับความเหมาะสมมากที่สุดมีคะแนนสูงสุดไปจนถึงน้อยที่สุดตามลำดับ มี 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์ในการแปลความหมายค่าเฉลี่ยของการประเมินใช้เกณฑ์ ดังนี้

4.51 – 5.00 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด

3.51 – 4.50 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับมาก

2.51 – 3.50 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง

1.51 – 2.50 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับน้อย

1.00 – 1.50 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับน้อยที่สุด  
 โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ 1) แจ้งวัตถุประสงค์ 2) ข้อมูลทั่วไปของผู้  
 ประเมิน 3) หัวข้อการประเมิน 4) ข้อเสนอแนะ โดยมีหัวข้อการประเมินดังนี้

- ความเหมาะสมของภาพ
  - (1) ความคมชัด
  - (2) สีสั่น
- ความเหมาะสมของตัวอักษรและกราฟิก
  - (1) ขนาดของตัวอักษร
  - (2) สีของตัวอักษร
  - (3) รูปแบบของตัวอักษร
  - (4) กราฟิกประกอบนำเสนอ
- ความเหมาะสมของการจัดหน้า
  - (1) การเรียงลำดับเนื้อหาอย่างต่อเนื่อง
  - (2) การวางตำแหน่งของข้อความกับภาพ
  - (3) ความสอดคล้องของภาพกับคำบรรยาย
- ความเหมาะสมของการนำไปใช้
  - (1) การออกแบบปกหน้าและปกหลัง
  - (2) ความน่าสนใจของการนำเสนอโดยรวม
  - (3) ระยะเวลาในการอ่าน
  - (4) การนำไปใช้เผยแพร่ตามวัตถุประสงค์

### 3.2.2.3 แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสาร

1) การสร้างแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสาร เป็นแบบสอบถามแบบ  
 ประเมินค่า (Rating Scale) ซึ่งเป็นวิธีการกำหนดคะแนนให้ความพึงพอใจมากที่สุดมีคะแนนสูงสุดไป  
 จนถึงน้อยที่สุดตามลำดับ มี 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์ในการแปลความหมายค่าเฉลี่ยของการประเมินใช้เกณฑ์ ดังนี้

- 4.51 – 5.00 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด
- 3.51 – 4.50 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับมาก
- 2.51 – 3.50 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง

1.51 – 2.50 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับน้อย

1.00 – 1.50 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับน้อยที่สุด

โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ (1) คำชี้แจง (2) ข้อมูลทั่วไปของผู้ประเมิน  
(3) หัวข้อการประเมิน (4) ข้อเสนอแนะ โดยมีหัวข้อการประเมินดังนี้

- รูปแบบของจุลสาร

(1) จุลสารมีความน่าสนใจ

(2) การจัดรูปลักษณ์สวยงาม น่าอ่าน

(3) สีสันท่าสนใจ

- เนื้อหา

(1) คำบรรยายชัดเจน อ่านแล้วเข้าใจ

(2) ความสวยงามของภาพประกอบและกราฟิก

(3) ภาพมองเห็นชัดเจน

(4) ภาพสื่อความหมายได้ดี

(5) จุลสารมีการเรียงลำดับเนื้อหาอย่างต่อเนื่อง

(6) ความกระชับของเนื้อหา

(7) ความเหมาะสมของเวลาในการอ่าน

- ความรู้และการใช้ประโยชน์

(1) ความรู้ที่ได้รับจากการอ่านจุลสาร

(2) จุลสารทำให้ท่านสนใจที่จะปฏิบัติตามหรือแนะนำต่อ

#### 3.2.2.4 แบบทดสอบก่อนอ่านและหลังอ่านจุลสาร

การสร้างแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนอ่านและหลังอ่าน เป็นแบบทดสอบแบบกาถูก-ผิด (True - false Test) เพื่อหาประสิทธิผลของจุลสารที่ผลิตขึ้น โดยพิจารณาจากพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่างจากก่อนอ่านและหลังอ่านจุลสารว่ามีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นเท่าใด ซึ่งพิจารณาได้จากการคำนวณค่าดัชนีประสิทธิผล (Effectiveness Index หรือ E.I.) โดยมีหลักในการสร้างแบบทดสอบ ดังนี้

- ใช้คำถามสั้นๆ และรัดกุม

- ใช้คำถามด้วยภาษาง่ายๆ ชัดเจน ตรงไปตรงมา

- แบบทดสอบแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

**ส่วนที่ 1** เป็นแบบทดสอบเกี่ยวกับผักและผลไม้ที่ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังรับประทานได้และไม่ควรรับประทาน รวม 6 ข้อ โดยให้กาเครื่องหมาย ✓ ใน  หน้าชื่อผักหรือผลไม้ที่ผู้ตอบเห็นว่าผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังรับประทานได้ และให้กาเครื่องหมาย X ลงใน  หน้าชื่อผักหรือผลไม้ที่ผู้ตอบเห็นว่าผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังไม่ควรรับประทาน ได้แก่ แดงกวา ผักกาด ใบคะน้า ถั่วฝักยาว ทุเรียน และกล้วย

ส่วนที่ 2 เป็นแบบทดสอบเกี่ยวกับเนื้อหาในจุลสาร รวม 4 ข้อ โดยให้กา  
เครื่องหมาย ✓ ใน  หน้าข้อที่ผู้ตอบเห็นว่ามีความถูกต้อง และให้กาเครื่องหมาย X ลงใน   
หน้าข้อที่ผู้ตอบเห็นว่ามีความที่ไม่ถูกต้อง โดยมีข้อคำถามดังนี้

(1) ปัญหาไตเสื่อมนั้นมาจากหลายสาเหตุ ได้แก่ การรับประทานอาหาร  
เค็มจัด การได้รับอาหารประเภทโปรตีนมากเกินไปเป็นระยะเวลาาน หรืออาจมีสาเหตุมาจากโรค  
อื่นๆ ที่ทำให้เกิดโรคไตแทรกซ้อน เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

(2) ผู้ป่วยโรคไตที่มีอาการบวมหรือเป็นไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายไม่ต้อง  
จำกัดปริมาณน้ำดื่ม ยังคงดื่มได้ 6-8 แก้วต่อวัน

(3) การล้างไต มี 2 วิธี คือ การล้างไตทางช่องท้อง และการฟอกเลือด  
ด้วยเครื่องไตเทียม

(4) การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมได้รับความนิยมมากกว่าการล้างไต  
ทางช่องท้อง เนื่องจากไม่มีข้อเสียใดๆ เลย

### 3.2.3 การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

#### 3.2.3.1 ขั้นตอนการประเมินคุณภาพจุลสาร

(1) การประเมินด้านเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ได้แก่

1) นายแพทย์ณัฐวุฒิ ลิ้มสุธรรมชน นายแพทย์ปฏิบัติการ โรงพยาบาลวัง  
ม่วงสี่ธรรม

2) นางสาวทิฆัมพร ศรีศต เจ้าพนักงานเภสัชกรรมปฏิบัติงาน ปฏิบัติหน้าที่  
นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลวังม่วงสี่ธรรม

3) นางสาวนุศดา เสริฐศรี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลวังม่วง  
สี่ธรรม

(2) การประเมินด้านสื่อ โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ได้แก่

1) อาจารย์ ดร.กุลชัย กุลตวนิช อาจารย์ประจำภาควิชาพัฒนาการเกษตร  
และการจัดการทรัพยากร คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร  
ลาดกระบัง

2) นายแมน พงษ์ศิริพานิช เจ้าพนักงานโสตทัศนศึกษาชำนาญงาน  
โรงพยาบาลสระบุรี

3) นางสาวนุศดา สี่ธรรม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลวังม่วง  
สี่ธรรม

3.2.3.2 นำผลการประเมินมาแปลผลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยผลการประเมินคุณภาพจุล  
สารต้องอยู่ในระดับมากขึ้นไป (ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป)

### 3.3 การดำเนินการศึกษา

การดำเนินการศึกษานี้ ผู้ศึกษาดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

3.3.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ให้กลุ่มตัวอย่างทราบ

3.3.2 ทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลัง เรื่อง รู้กึ่งกับภาวะไตวายเรื้อรัง ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังมั่งงัสธรรม จำนวน 10 คน ตามขั้นตอนดังนี้

3.3.2.1 ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบก่อนอ่านจุลสาร

3.3.2.2 ให้กลุ่มตัวอย่างอ่านจุลสาร

3.3.2.3 ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบหลังอ่านจุลสาร

3.3.3 ให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 25 คน ประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสาร

3.3.4 ทำการแปลผลและวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

3.3.4.1 นำผลการทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลัง เรื่อง รู้กึ่งกับภาวะไตวายเรื้อรัง ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังมั่งงัสธรรม จำนวน 10 คน มาแปลผลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยค่าดัชนีประสิทธิผล (Effectiveness Index หรือ E.I.) ต้องผ่านเกณฑ์ คือ มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

3.3.4.2 นำผลการประเมินความพึงพอใจมาแปลผลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารต้องอยู่ในระดับมากขึ้นไป (ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป)

### 3.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.4.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประเมินคุณภาพของผู้เชี่ยวชาญ การประเมินข้อมูลทั่วไปของผู้ประเมิน และการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารมีดังนี้

(1) ค่าร้อยละ คำนวณได้จากสูตร

$$\text{ร้อยละ} = (X/N) \times 100$$

X = จำนวนตัวอย่างที่ต้องการศึกษา

N = จำนวนตัวอย่างทั้งหมด

(2) ค่ามัธยเลขคณิต (ค่าเฉลี่ย) คำนวณได้จากสูตร

$$\bar{X} = \sum X_i$$

$\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ยความเหมาะสมของสื่อ

$\sum X_i$  = ผลของคะแนนที่ทำการประเมิน

N = จำนวนผู้ประเมินทั้งหมด

(3) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คำนวณได้จากสูตร

$$S.D. = \sqrt{\frac{1}{N-1} \sum_{i=1}^N (X_i - \bar{X})^2}$$

S.D. = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$\sum_{i=1}^N = \text{ค่ารวมทั้งหมด}$$

$$X = \text{ค่ารายหัวข้อ}$$

3.4.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ประสิทธิผลของจุลสารที่ผลิตขึ้น โดยการทำแบบทดสอบก่อนอ่านและหลังอ่านสื่อสิ่งพิมพ์ของกลุ่มตัวอย่าง พิจารณาได้จากการคำนวณหาค่าดัชนีประสิทธิผล (Effectiveness Index หรือ E.I.) จากสูตรดังนี้

$$E.I. = \frac{P_2 - P_1}{Total - P_1}$$

$$E.I. = \text{ค่าดัชนีประสิทธิผล}$$

$$P_1 = \text{ผลรวมของคะแนนก่อนอ่านจุลสารทุกคน}$$

$$P_2 = \text{ผลรวมของคะแนนหลังอ่านจุลสารทุกคน}$$

$$Total = \text{ผลคูณของจำนวนกลุ่มเป้าหมายกับคะแนนเต็ม (จำนวนกลุ่มเป้าหมาย \times \text{คะแนนเต็ม})}$$



## บทที่ 4

# ผลการศึกษา

## (Results)

การผลิตจุลสาร เรื่อง “รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง” ของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จังหวัดสระบุรี ผู้ศึกษาได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- 4.1 การผลิตจุลสาร เรื่อง “รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง” ของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม
- 4.2 ผลการประเมินคุณภาพจุลสารโดยผู้เชี่ยวชาญ
- 4.3 ผลการทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลัง เรื่อง รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง
- 4.4 ผลการทดสอบความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารโดยกลุ่มตัวอย่าง

### 4.1 การผลิตจุลสาร เรื่อง “รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง” ของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม

ผลการผลิตจุลสาร เรื่อง “รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง” ของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม แบ่งออกตามขั้นตอนการผลิต ดังนี้

#### 4.1.1 การวิเคราะห์ก่อนการออกแบบจุลสาร

วิเคราะห์ปัญหาและผลการศึกษาเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม รวบรวมค้นคว้าข้อมูลและเนื้อหาเกี่ยวกับไต โรคไต ภาวะไตวาย และการกินที่เหมาะสมกับผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง จากหนังสือ อินเทอร์เน็ต และเอกสารที่โรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรมส่งมาให้

#### 4.1.2 การออกแบบจุลสาร

ออกแบบจุลสารโดยการวางโครงเรื่องของเนื้อหาโดยจัดหมวดหมู่และลำดับเนื้อหาแบ่งเป็น 7 หัวเรื่องย่อย คือ 1) ตำแหน่งและลักษณะของไต 2) หน้าที่ของไต 3) โรคไตเรื้อรัง 4) รู้จักกินช่วยป้องกันไม่ให้ไตเสื่อมมากขึ้น 5) รู้กินกับไตวายเรื้อรังและการรักษาด้วยการล้างไต 6) ทำความรู้จักการล้างไต 7) กินอย่างไรเมื่อมีการล้างไต 8) ตัวอย่างผักและผลไม้ที่สามารถรับประทานได้และที่ไม่ควรรับประทาน 9) ตัวอย่างอาหารที่สามารถรับประทานได้และที่ไม่ควรรับประทาน ลักษณะสื่อสิ่งพิมพ์เป็นจุลสาร จำนวน 20 หน้า ออกแบบให้มีสีสันที่สดใส ปกหน้าและหลังใช้สีชมพูแซมม่วง และใช้แถบสีม่วงแสดงเลขหน้าในหนังสือ เนื่องจากสีชมพูจะทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความรู้สึกเบิกบานและผ่อนคลายจากอาการป่วย ส่วนสีม่วงเป็นสีประจำของโรงพยาบาลจะสื่อถึงการเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม ใช้ภาพถ่ายและภาพกราฟิกประกอบการนำเสนอ กำหนดสื่อสิ่งพิมพ์ที่ขนาดจุลสาร (Booklet) ใช้กระดาษขนาด A5 (8.25x5.7 นิ้ว) เพื่อให้พกพาได้สะดวก พิมพ์บนกระดาษอาร์ตมันบาง เข้าเล่มแบบสันกาว

#### 4.1.3 การสร้างชิ้นงาน

จัดหาภาพประกอบที่เหมาะสมกับเนื้อหา สร้างกราฟิก ตกแต่งภาพประกอบ และเปลี่ยนฟอนต์ปกด้วยโปรแกรมอะโดบี โฟโต้ชอป ซีซี 2015 (Adobe Photoshop CC2015) เปลี่ยนสีภาพพื้นหลังปกหน้าและปกหลังด้วยโปรแกรมอะโดบี อินดีไซน์ ซีเอส 6 (Adobe InDesign CS6) จัดวางเนื้อหาและภาพประกอบด้วยโปรแกรมไมโครซอฟต์ เวิร์ด 2010 (Microsoft Word 2010) จัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หน้าสื่อสิ่งพิมพ์ให้มีขนาดเท่ากันแล้วทำการพิสูจน์อักษรและตรวจสอบชิ้นงานด้วยการทดลองพิมพ์ ชิ้นงานออกมาเพื่อตรวจสอบข้อผิดพลาดจากผลงานจริง หลังจากนั้นทำการแก้ไขและส่งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อตรวจสอบความเหมาะสมของการผลิต จากนั้นนำกลับมาแก้ไขให้ถูกต้อง และพิมพ์ชิ้นงานจากไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ ออกเป็นผลงานสิ่งพิมพ์



ภาพที่ 4.1 ปกหน้า-ปกหลัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ	สารบัญ	หน้า
โรคไตนับเป็นปัญหาสำคัญอันดับหนึ่งของระบบสาธารณสุขทั่วโลก และมีผู้ป่วยเรื้อรังระยะสุดท้ายอีกเป็นจำนวนมากที่ต้องการการรักษาด้วยวิธีบำบัดทดแทนไต ได้แก่ การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม การล้างไตทางช่องท้อง และการปลูกถ่ายไต ซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยที่ต้องรักษาโดยวิธีบำบัดทดแทนไต ประมาณ 2 แสนบาทต่อคนต่อปี นอกจากนี้ ผู้ป่วยยังต้องรับภาระค่ายา ค่าพาหนะ และคุณภาพชีวิตที่ไม่สมบูรณ์ คือ มีความทุกข์ทั้งกายและใจ ในขณะที่จำนวนแพทย์และพยาบาลผู้เชี่ยวชาญในการดูแลรักษาไตก็ยังมีไม่เพียงพอกับปริมาณผู้ป่วยที่มากขึ้น	ตำแหน่งและลักษณะของไต.....	1
จุดสสารฉบับนี้บรรณานุกรมเนื้อหาเรื่องการรักษาโรคไตวายเรื้อรัง เพื่อให้ผู้อ่านมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคไตได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วย หรือญาติที่น้องสามารถนำไปปฏิบัติตามได้	หน้าที่ของไต.....	1
โรงพยาบาลร่วมสังฆธรรม ขอขอบพระคุณแหล่งข้อมูลและผู้มีส่วนช่วยในการผลิตหนังสือเล่มนี้ได้ถ้าสิ่งจุดสุดท้ายคือ ขออวยพรให้ทุกคนมีความสุขสันติทั้งหลาย จงบังเกิดแก่ผู้ป่วยโรคไตทุกท่าน	โรคไตเรื้อรัง.....	2
	รู้จักกินช่วยป้องกันไม่ให้ไตเสื่อมมากขึ้น.....	3
	รู้จักกินไตวายเรื้อรังและการรักษาด้วยการล้างไต.....	10
	ทำความเข้าใจการล้างไต.....	11
	กินอย่างไรเมื่อมีการล้างไต.....	13
	ตัวอย่างผักและผลไม้ที่รับประทานได้และที่ไม่ควรรับประทาน.....	19
	ตัวอย่างอาหารที่รับประทานได้และที่ไม่ควรรับประทาน.....	20

ภาพที่ 4.2 คำนำ – สารบัญ

<p>- ผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ส้ม กล้วย ทุเรียน มะม่วงสุก ขนุน และผลไม้แห้งทุกชนิด ได้แก่ ลูกกาด ลูกพรุน เป็นต้น</p>  <p>อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูงที่ควรระวัง ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไก่แดง นมสด เนยแข็ง เมล็ดพืช ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วลิสง ถั่วแดง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น</p>  <p>อาหารที่มีโซเดียมสูงที่ควรระวัง ได้แก่ อาหารที่มีรสเค็ม จากการใช้เครื่องปรุงรสต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส หอยนางรม น้ำชูรส ขุปก๊อมน ผงปรุงรสต่างๆ ผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องไต ต้องระวังไม่ให้เครื่องปรุงรสต่างๆ มากในขณะประกอบอาหาร โดยทั่วไปต้มเกลือได้ 1/2 ช้อนชาต่อวัน หรือเติม น้ำปลา ซีอิ๊ว รวมกันได้ไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อวัน และต้องไม่เติมเครื่องปรุงรสเหล่านี้เพิ่มในระหว่างการทำอาหาร รวมทั้งต้องหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง อาหารว่างที่ออกรสเค็ม อาหารแปรรูป ได้แก่</p>	<p>ไส้กรอก แยม หมูหยอง หมูหยอง อาหารสำเร็จรูปจุกจุก โฉก บะหมี่ รุ้นเส้น และขนมขบเคี้ยวต่างๆ ทุกชนิด</p>  <p>ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรระวังไม่กินอาหารที่มีไขมันมากและอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงด้วย จึงควรกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ย่าง มากกว่าวิธีการทอดหรือผัดที่ใช้น้ำมันมาก รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสัตว์หรือมีไขมันมาก เพราะมีกรดไขมันอิ่มตัวสูง ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นได้ง่าย ส่งผลให้หลอดเลือดต่างๆ เสื่อมได้ง่ายขึ้น</p>
--	---

ภาพที่ 4.3 เนื้อหาในส่วนรู้จักกินช่วยป้องกันไม่ให้ไตเสื่อมมากขึ้น

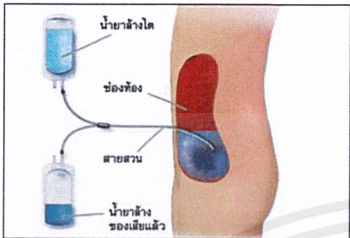
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รายก็จะทำการผ่าตัดเปลี่ยนไต ดังนั้น ถ้าผู้ป่วยอยู่ในภาวะไตวายเรื้อรังก็ต้องมีการล้างไต จะต้องกินอาหารดังจะกล่าวต่อไป

**ทำความเข้าใจกับการล้างไต**

การล้างไต คือ การทำหน้าทีแทนไตในการ ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย และพยายามที่จะรักษาสมดุลของกรด-ด่าง เกลือแร่ และน้ำในร่างกายไว้ให้ได้ การล้างไตสามารถทำได้ 2 วิธี คือ

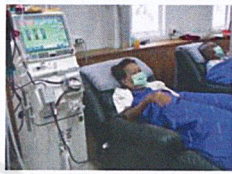
1. การล้างไตทางช่องท้อง (continuous ambulatory peritoneal dialysis) หรือที่เรียกว่า CAPD



วิธีนี้คือใช้เยื่อช่องท้องช่วยกรองของเสียออกจากร่างกาย โดยการใส่น้ำยาในช่องท้องหลายหลายครั้งก็แพทย์ได้ทำผ่าตัด

ฝังไว้ในช่องท้อง ซึ่งน้ำยาไว้ในช่องท้องประมาณ 4-6 ลิตร จากนั้นก็ปล่อยให้ยาออกจากช่องท้องทิ้งไป ช่วงเวลาที่น้ำยาอยู่ในช่องท้องจะเป็นเวลาที่ของเสียที่มีอยู่ในเลือดค่อยๆ ซึมออกมาเพื่อกำจัดออกไป โดยทั่วไปจะทำการเปลี่ยนน้ำยาวันละ 4 ครั้ง ช่วงที่มีน้ำยาในช่องท้องผู้ป่วยยังสามารถทำงานหรือมีกิจกรรมได้ตามปกติ สายหลายหลายที่ฝังไว้ในช่องท้องและน้ำยาที่อยู่ในช่องท้องจะไม่ทำให้เจ็บปวด ข้อดีของวิธีนี้คือ สามารถทำได้เองที่บ้าน ไม่ต้องมาโรงพยาบาลบ่อยๆ แต่ก็มีข้อเสียคือ หากไม่ระมัดระวังความสะอาด โดยเฉพาะในการเปลี่ยนถุงน้ำยาอาจเกิดการติดเชื้อได้ และการล้างไตด้วยวิธีนี้ทำให้มีการสูญเสียโปรตีนจำนวนมากออกมาทางน้ำยาในแต่ละวันซึ่งอาจเกิดภาวะขาดอาหารได้หากกินอาหารไม่เพียงพอ

2. การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม (hemodialysis)



เป็นการนำเลือดจากหลอดเลือดที่เตรียมไว้แล้วออกจากร่างกาย ผ่านเข้ามาในตัวกรองของเสียของเครื่องไตเทียม เลือดที่ถูก

ภาพที่ 4.4 เนื้อหาในส่วนทำความเข้าใจกับการล้างไต

ตัวอย่างผักและผลไม้ที่รับประทานได้ (✓) และไม่ควรรับประทาน (✗)		ตัวอย่างอาหารที่รับประทานได้ (✓) และไม่ควรรับประทาน (✗)	
<p>✓ มีโพแทสเซียมต่ำ</p>  <p>แตงกวา</p>  <p>มิกกาด</p>  <p>มะเขือยาว</p>  <p>บวบ</p>  <p>แตงมิกยาว</p>	<p>✗ มีโพแทสเซียมสูง</p>  <p>บรอกโคลี</p>  <p>ดอกกะหล่ำ</p>  <p>ใบคะน้า</p>  <p>แครอท</p>  <p>กล้วย</p>	<p>✓ มีโปรตีนต่ำ</p>  <p>ปลา</p>  <p>ไข่ขาว</p>  <p>ไอศกรีม</p>  <p>ข้าว</p>	<p>✗ มีโปรตีนและฟอสฟอรัสสูง</p>  <p>เนื้อสัตว์</p>  <p>ถั่วชนิดต่างๆ</p> <p>อาหารที่มีโซเดียมสูง</p>  <p>เกลือ</p>  <p>น้ำปลา</p>

ภาพที่ 4.5 ตัวอย่างผักและผลไม้และอาหารที่รับประทานได้และไม่ควรรับประทาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### 4.1.4 การตรวจสอบคุณภาพและการทดลองใช้จุลสาร

ผู้ศึกษานำจุลสารที่เสร็จสมบูรณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพจุลสาร โดยแบ่งออกเป็นด้านเนื้อหา จำนวน 3 ท่าน ด้านการผลิต จำนวน 3 ท่าน จากนั้นจึงปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและนำไปประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารโดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลทั่วไป จำนวน 15 คน และผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จำนวน 10 คน

#### 4.2 ผลการประเมินคุณภาพจุลสารโดยผู้เชี่ยวชาญ

ผลการประเมินคุณภาพจุลสารโดยผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและด้านสื่อได้ผลการประเมินดังนี้

ตารางที่ 4.1 ผลการประเมินคุณภาพจุลสารโดยรวม

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพ
1. คุณภาพจุลสารด้านเนื้อหา	4.82	0.09	มากที่สุด
2. คุณภาพจุลสารด้านการผลิตสื่อ	4.31	0.50	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.57	0.30	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.1 ผลการประเมินคุณภาพจุลสารโดยรวมทั้งในด้านเนื้อหาและด้านการผลิตสื่อโดยผู้เชี่ยวชาญ ด้านละ 3 คน พบว่า คุณภาพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.57) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า คุณภาพด้านเนื้อหาอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.82) และคุณภาพด้านการผลิตสื่ออยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.31)

ตารางที่ 4.2 ผลการประเมินคุณภาพจุลสารด้านเนื้อหา

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพ
1. เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	5.00	0.00	มากที่สุด
3. ความถูกต้องของเนื้อหา	5.00	0.00	มากที่สุด
3. ความทันสมัยของเนื้อหา	5.00	0.00	มากที่สุด
4. ความน่าสนใจของเนื้อหา	5.00	0.00	มากที่สุด
5. ความสมบูรณ์ของเนื้อหา	5.00	0.00	มากที่สุด
6. คุณภาพของเนื้อหาโดยรวม	5.00	0.00	มากที่สุด
7. ความเหมาะสมของเนื้อหาที่นำไปใช้เผยแพร่	5.00	0.00	มากที่สุด
8. เนื้อหาเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย	4.67	0.58	มากที่สุด
9. ความต่อเนื่องของเนื้อหา	4.67	0.58	มากที่สุด
10. ปริมาณของเนื้อหา	4.33	0.58	มาก
11. ภาษาเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย	4.33	0.58	มาก
ค่าเฉลี่ย	4.82	0.09	มากที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.2 ผลการประเมินคุณภาพจุลสารด้านเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พบว่า คุณภาพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.82) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า หัวข้อที่มีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความถูกต้องของเนื้อหา ความทันสมัยของเนื้อหา ความน่าสนใจของเนื้อหา ความสมบูรณ์ของเนื้อหา คุณภาพของเนื้อหา โดยรวม ความเหมาะสมของเนื้อหาที่นำไปใช้เผยแพร่ เนื้อหาเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และความต่อเนื่องของเนื้อหา (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 5.00 และ 4.67 ตามลำดับ) ส่วนหัวข้อที่ผลการประเมินคุณภาพอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ปริมาณของเนื้อหา และภาษาเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.33)

ตารางที่ 4.3 ผลการประเมินคุณภาพจุลสารด้านการผลิตสื่อ

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพ
<b>ความเหมาะสมของภาพ</b>			
1. ความคมชัด	4.33	0.58	มาก
2. สีสิ้น	4.33	0.58	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.33	0.58	มาก
<b>ความเหมาะสมของตัวอักษรและกราฟิก</b>			
1. ขนาดของตัวอักษร	4.00	0.00	มาก
2. สีของตัวอักษร	4.67	0.58	มากที่สุด
3. รูปแบบของตัวอักษร	4.67	0.58	มากที่สุด
4. กราฟิกประกอบนำเสนอ	4.67	0.58	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.50	0.25	มาก
<b>ความเหมาะสมของการจัดหน้า</b>			
1. การเรียงลำดับเนื้อหาอย่างต่อเนื่อง	4.33	0.58	มาก
2. การวางตำแหน่งของข้อความกับภาพ	4.33	0.58	มาก
3. ความสอดคล้องของภาพกับคำบรรยาย	4.00	1.00	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.22	0.69	มาก
<b>ความเหมาะสมของการนำไปใช้</b>			
1. การออกแบบปกหน้าและปกหลัง	4.33	0.58	มาก
2. ความน่าสนใจของการนำเสนอโดยรวม	4.33	0.58	มาก
3. ระยะเวลาในการอ่าน	3.67	0.58	มาก
4. การนำไปใช้เผยแพร่ตามวัตถุประสงค์	4.33	0.58	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.17	0.52	มาก
ค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมด	4.31	0.50	มาก

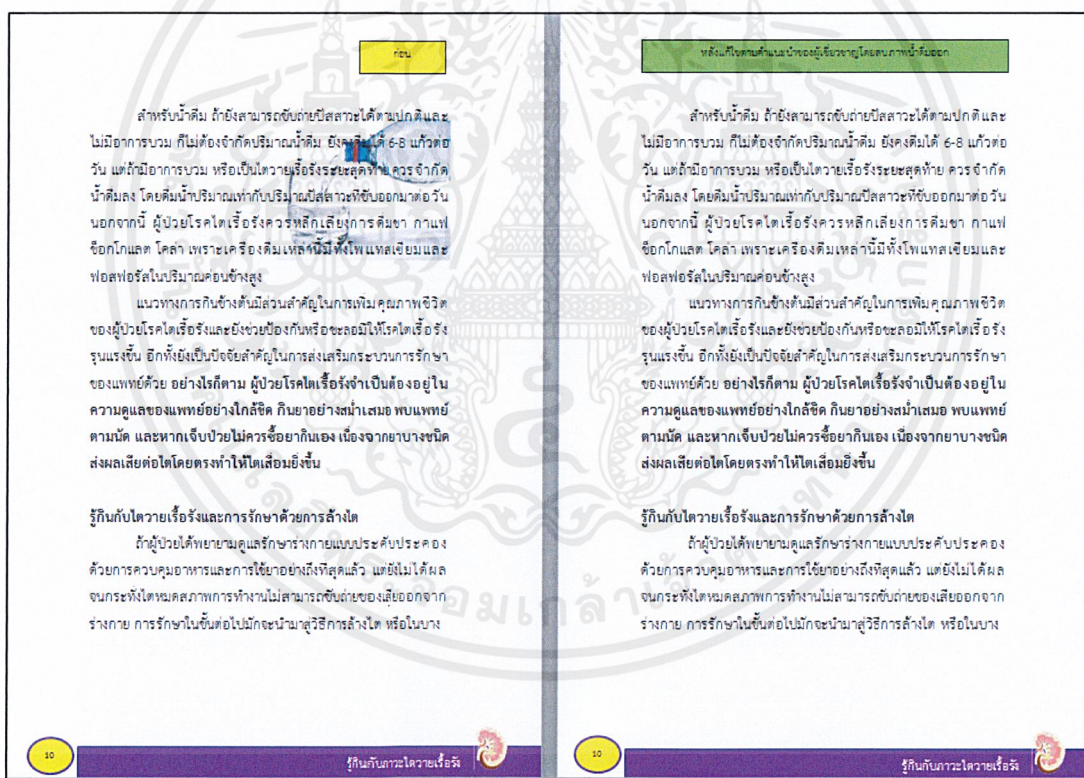
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.3 ผลการประเมินคุณภาพจุลสารด้านสื่อโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พบว่าคุณภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมด เท่ากับ 4.31) เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรวมในแต่ละด้านพบว่า ทุกด้านมีคุณภาพอยู่ในระดับมาก คือ ด้านความเหมาะสมของตัวอักษรและกราฟิก ด้านความเหมาะสมของภาพ ด้านความเหมาะสมของการจัดหน้า และด้านความเหมาะสมของการนำไปใช้ (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.50, 4.33, 4.22 และ 4.17 ตามลำดับ) โดยหัวข้อที่ผลการประเมินคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ สีของตัวอักษร รูปแบบของตัวอักษร และกราฟิกประกอบนำเสนอ (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.67)

นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อยังได้ให้ข้อเสนอแนะดังนี้

1. ไม่ควรให้ข้อความทับภาพน้ำดื่ม อาจจัดตำแหน่งใหม่หรือลบภาพน้ำดื่ม
2. ภาพประกอบผิดสัดส่วน
3. ข้อความควรจัดชิดหน้าชิดหลังให้สม่ำเสมอทั้งเล่ม
4. อาจใช้กราฟิกเครื่องหมาย ✓ และ × ประกอบหัวข้อรับประทานได้และรับประทานไม่ได้

ทั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อไปปรับปรุงแก้ไขจุลสาร โดยการจัดข้อความชิดหน้าชิดหลังให้สม่ำเสมอทั้งเล่ม และแก้ไขเพิ่มเติมดังนี้



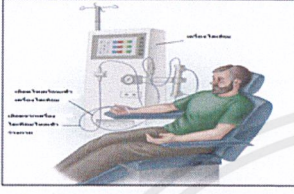
ภาพที่ 4.6 แก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญโดยลบภาพน้ำดื่มออก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ก่อน

ฝังไว้ในช่องท้อง ซึ่งน้ำยาไว้ในช่องท้องประมาณ 4-6 ชั่วโมง จากนั้นก็ปล่อยน้ำยาออกจากช่องท้องทิ้งไป ช่วงเวลาที่น้ำยาอยู่ในช่องท้องจะเป็นเวลาที่ของเสียที่มีอยู่ในเลือดค่อยๆ ซึมออกมาเพื่อกำจัดออกไป โดยทั่วไปจะทำการเปลี่ยนน้ำยาวันละ 4 ครั้ง ช่วงที่มีน้ำยาในช่องท้องผู้ป่วยยังสามารถทำงานหรือมีกิจกรรมได้ตามปกติ สายพลาสติกที่ฝังไว้ในช่องท้องและน้ำยาที่อยู่ในช่องท้องจะไม่ทำให้เจ็บปวด ข้อดีของวิธีนี้คือ สามารถทำได้เองที่บ้าน ไม่ต้องมาโรงพยาบาลบ่อยๆ แต่ก็มีข้อเสียคือ หากไม่ระมัดระวังความสะอาด โดยเฉพาะในการเปลี่ยนถุงน้ำยาอาจเกิดการติดเชื้อได้ และการล้างไตด้วยวิธีนี้ทำให้มีการสูญเสียโปรตีนจำนวนมากออกมาทางน้ำยานี้ แต่ละวันซึ่งอาจเกิดภาวะขาดอาหารได้ถ้ากินอาหารไม่เพียงพอ

**2. การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม (hemodialysis)**

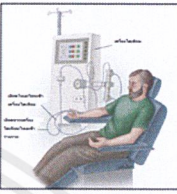


เป็นการนำเลือดจากหลอดเลือดที่เตรียมไว้แล้วออกจากร่างกาย ผ่านเข้ามาในตัวกรองของเสียของเครื่องไตเทียม เลือดที่ถูกล้าง

หลังใช้ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและ ๑.ปรึกษา โดยปรับเปลี่ยนประกอบให้สอดคล้อง

ฝังไว้ในช่องท้อง ซึ่งน้ำยาไว้ในช่องท้องประมาณ 4-6 ชั่วโมง จากนั้นก็ปล่อยน้ำยาออกจากช่องท้องทิ้งไป ช่วงเวลาที่น้ำยาอยู่ในช่องท้องจะเป็นเวลาที่ของเสียที่มีอยู่ในเลือดค่อยๆ ซึมออกมาเพื่อกำจัดออกไป โดยทั่วไปจะทำการเปลี่ยนน้ำยาวันละ 4 ครั้ง ช่วงที่มีน้ำยาในช่องท้องผู้ป่วยยังสามารถทำงานหรือมีกิจกรรมได้ตามปกติ สายพลาสติกที่ฝังไว้ในช่องท้องและน้ำยาที่อยู่ในช่องท้องจะไม่ทำให้เจ็บปวด ข้อดีของวิธีนี้คือ สามารถทำได้เองที่บ้าน ไม่ต้องมาโรงพยาบาลบ่อยๆ แต่ก็มีข้อเสียคือ หากไม่ระมัดระวังความสะอาด โดยเฉพาะในการเปลี่ยนถุงน้ำยาอาจเกิดการติดเชื้อได้ และการล้างไตด้วยวิธีนี้ทำให้มีการสูญเสียโปรตีนจำนวนมากออกมาทางน้ำยานี้ แต่ละวันซึ่งอาจเกิดภาวะขาดอาหารได้ถ้ากินอาหารไม่เพียงพอ

**2. การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม (hemodialysis)**



เป็นการนำเลือดจากหลอดเลือดที่เตรียมไว้แล้ว ออกจากร่างกาย ผ่านเข้ามาในตัวกรองของเสียของเครื่องไตเทียม เลือดที่ถูกล้าง

ภาพที่ 4.7 แก้วไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญโดยปรับภาพประกอบให้ได้สัดส่วน

ก่อน

**ตัวอย่างผักและผลไม้ที่รับประทานได้และที่ไม่ควรรับประทาน**

รับประทานได้	ไม่ควรรับประทาน
มีโพแทสเซียมต่ำ	มีโพแทสเซียมสูง
 แตงกวา	 บรอกโคลี
 ผักกาด	 ดอกกะหล่ำ
 มะเขือยาว	 ใบคะน้า
 บวบ	 แครอท
 ถั่วงอก	 กล้วย

หลังใช้ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและ ๑.ปรึกษา โดยใช้กราฟิกเครื่องหมาย ✓ และ ✗ ประกอบ

**ตัวอย่างผักและผลไม้ที่รับประทานได้ (✓) และที่ไม่ควรรับประทาน (✗)**

✓	✗
มีโพแทสเซียมต่ำ	มีโพแทสเซียมสูง
 แตงกวา	 บรอกโคลี
 ผักกาด	 ดอกกะหล่ำ
 มะเขือยาว	 ใบคะน้า
 บวบ	 แครอท
 ถั่วงอก	 กล้วย

ภาพที่ 4.8 แก้วไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญโดยใช้กราฟิกเครื่องหมาย ✓ และ ✗ ประกอบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### 4.3 ผลการทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลัง เรื่อง รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง

หลังจากปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ผู้ศึกษาได้นำจุลสารไปประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารโดยกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 25 คน ประกอบด้วย

- (1) บุคคลทั่วไป จำนวน 15 คน
  - (2) ผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังมั่งสัทธิธรรม จำนวน 10 คน
- ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารโดยกลุ่มตัวอย่างได้ผลการประเมินดังนี้

ตารางที่ 4.4 การทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลัง เรื่อง รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง

คนที่	คะแนนรวมก่อนอ่าน (คะแนนเต็ม = 10)	คะแนนรวมหลังอ่าน (คะแนนเต็ม = 10)	ดัชนีประสิทธิผล (E.I.)	แปลผล
1	6	10	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	7	9	0.67	ผ่านเกณฑ์
3	7	9	0.67	ผ่านเกณฑ์
4	7	10	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	9	10	1.00	ผ่านเกณฑ์
6	7	10	1.00	ผ่านเกณฑ์
7	7	10	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	7	10	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	6	10	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	7	9	0.67	ผ่านเกณฑ์
คะแนนรวมทั้งหมด	70	97	0.90	ผ่านเกณฑ์
ค่าเฉลี่ย	7.00	9.70	0.90	ผ่านเกณฑ์

จากตารางที่ 4.4 ผลการทำแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลัง เรื่อง รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังมั่งสัทธิธรรม จำนวน 10 คน พบว่าผู้ป่วยทำคะแนนแบบทดสอบก่อนอ่านจุลสารได้คะแนนเฉลี่ย 7.00 คะแนน โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่จำนวน 7 คน (ร้อยละ 70.00) ได้คะแนน 7 คะแนน และสามารถทำคะแนนแบบทดสอบหลังอ่านจุลสารได้คะแนนเฉลี่ย 9.70 คะแนน (ร้อยละ 90.00) โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่ จำนวน 7 คน (ร้อยละ 70.00) ได้คะแนนเต็ม 10 คะแนน ค่าดัชนีประสิทธิผลโดยรวมทั้งหมดผ่านเกณฑ์ (ค่าดัชนีประสิทธิผล เท่ากับ 0.90) และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีประสิทธิผลที่ได้รับของแต่ละคนพบว่า ผู้ป่วยมีการพัฒนาการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 100.00 จำนวน 7 คน และผู้ป่วยมีการพัฒนาการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 67.00 จำนวน 3 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตผ่านเกณฑ์ทุกคน แสดงว่าประสิทธิภาพของจุลสารเรื่อง รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ (ค่าดัชนีประสิทธิผล มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป)

#### 4.4 ผลการทดสอบความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารโดยกลุ่มตัวอย่าง

หลังจากปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ผู้ศึกษาได้นำจุลสารไปประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารโดยกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 25 คน ประกอบด้วย

- (1) บุคคลทั่วไป จำนวน 15 คน
- (2) ผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จำนวน 10 คน

ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารโดยกลุ่มตัวอย่างได้ผลการประเมินดังนี้

ตารางที่ 4.5 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ประเมินความพึงพอใจในการใช้จุลสาร

รายการ	บุคคลทั่วไป		ผู้ป่วยโรคไต		รวมทั้งหมด	
	จำนวน (N=15)	ร้อยละ	จำนวน (N=10)	ร้อยละ	จำนวน (N=25)	ร้อยละ
เพศ						
ชาย	6	40.00	3	30.00	9	36.00
หญิง	9	60.00	7	70.00	16	64.00
อายุ						
31-40 ปี	0	0.00	4	40.00	4	16.00
41-50 ปี	2	13.33	2	20.00	4	16.00
51-60 ปี	5	33.33	0	0.00	5	20.00
61-70 ปี	4	26.67	3	30.00	7	28.00
71-80 ปี	2	13.33	1	10.00	3	12.00
81 ปี ขึ้นไป	2	13.33	0	0.00	2	8.00
ระดับการศึกษา						
ประถมศึกษา	7	46.67	4	40.00	11	44.00
มัธยมศึกษา	6	40.00	1	10.00	7	28.00
ปริญญาตรี	2	13.33	5	50.00	7	28.00
อาชีพ						
เกษตรกร	0	0.00	2	20.00	2	8.00
พนักงานบริษัทเอกชน	3	20.00	4	40.00	7	28.00
อาชีพอิสระ	7	46.67	0	0.00	7	28.00
ข้าราชการ	0	0.00	2	20.00	2	8.00
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	5	33.33	2	20.00	7	28.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.5 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ประเมินความพึงพอใจในการใช้จุลสาร จำนวน 25 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 64.00) มีอายุระหว่าง 61-70 ปี (ร้อยละ 28.00) รองลงมา คือ 51-60 ปี (ร้อยละ 20.00) มีการศึกษาระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 44.00) และมีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน อาชีพอิสระ และเป็นพ่อบ้าน/แม่บ้าน (ร้อยละ 28.00 เท่ากัน) โดยบุคคลทั่วไปส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 46.67) และส่วนใหญ่ประกอบอาชีพอิสระ (ร้อยละ 46.67) แต่ผู้ป่วยโรคไตส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 50.00) และส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน (ร้อยละ 40.00)

ตารางที่ 4.6 ความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารของกลุ่มตัวอย่าง

รายการประเมิน	$\bar{X}$		S.D.		ระดับความพึงพอใจ	
	บุคคลทั่วไป	ผู้ป่วยโรคไต	บุคคลทั่วไป	ผู้ป่วยโรคไต	บุคคลทั่วไป	ผู้ป่วยโรคไต
<b>ด้านรูปแบบของจุลสาร</b>						
1. จุลสารมีความน่าสนใจ	4.47	4.40	0.52	0.52	มาก	มาก
2. การจัดรูปเล่มสวยงาม น่าอ่าน	4.53	4.50	0.52	0.53	มากที่สุด	มาก
3. สีเส้นมีความน่าสนใจ	4.33	4.50	0.49	0.53	มาก	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.44	4.47	0.41	0.50	มาก	มาก
<b>ด้านเนื้อหา</b>						
1. คำบรรยายชัดเจน อ่านแล้วเข้าใจง่าย	4.33	4.00	0.49	0.47	มาก	มาก
2. ความสวยงามของภาพประกอบและกราฟิก	4.60	4.50	0.74	0.53	มากที่สุด	มาก
3. ภาพมองเห็นชัดเจน	4.00	4.50	0.76	0.53	มาก	มาก
4. ภาพสื่อความหมายได้ดี	4.53	4.40	0.52	0.52	มากที่สุด	มาก
5. จุลสารมีการเรียงลำดับเนื้อหาอย่างต่อเนื่อง	4.27	4.10	0.59	0.32	มาก	มาก
6. ความกระชับของเนื้อหา	4.53	3.80	0.52	0.63	มากที่สุด	มาก
7. ความเหมาะสมของเวลาในการอ่าน	4.33	4.10	0.72	0.57	มาก	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.37	4.20	0.43	0.36	มาก	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

รายการประเมิน	$\bar{X}$		S.D.		ระดับความพึงพอใจ	
	บุคคลทั่วไป	ผู้ป่วยโรคไต	บุคคลทั่วไป	ผู้ป่วยโรคไต	บุคคลทั่วไป	ผู้ป่วยโรคไต
	<b>ด้านความรู้และการใช้ประโยชน์</b>					
1. ความรู้ที่ได้รับจากการอ่าน						
จูลสาร	4.73	4.50	0.46	0.53	มากที่สุด	มาก
2. จูลสารทำให้ท่านสนใจที่จะ						
ปฏิบัติตามหรือแนะนำต่อ	4.80	4.50	0.41	0.53	มากที่สุด	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.77	4.50	0.32	0.47	มากที่สุด	มาก
ค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมด	4.53	4.39	0.31	0.37	มากที่สุด	มาก

จากตารางที่ 4.6 ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจูลสารของบุคคลทั่วไป จำนวน 15 คน พบว่า ความพึงพอใจโดยรวมทั้งหมดอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.53) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความรู้และการใช้ประโยชน์มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.77) รองลงมา คือ ด้านรูปแบบของจูลสาร ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.44) และน้อยที่สุด คือ ด้านเนื้อหา ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.37) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า จูลสารทำให้ท่านสนใจที่จะปฏิบัติตามหรือแนะนำต่อ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.80) รองลงมา คือ ความรู้ที่ได้รับจากการอ่านจูลสาร ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.73) และน้อยที่สุด คือ ภาพมองเห็นชัดเจน ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.00)

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลทั่วไปยังได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ควรเผยแพร่จูลสารฉบับนี้ให้มากขึ้น เพราะจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ป่วยโรคไต และให้ความรู้ในการรับประทานเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตแก่บุคคลทั่วไป

ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจูลสารของผู้ป่วยโรคไต จำนวน 10 คน พบว่า เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความรู้และการใช้ประโยชน์มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.50) รองลงมา คือ ด้านรูปแบบของจูลสาร ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.47) และน้อยที่สุด คือ ด้านเนื้อหา ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.20) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.50) มีทั้งหมด 6 ข้อ คือ การจัดรูปเล่มสวยงาม น่าอ่าน สีสันทันมีความน่าสนใจ ความสวยงามของภาพประกอบและกราฟิก ภาพมองเห็นชัดเจน ความรู้ที่ได้รับจากการอ่านจูลสาร และจูลสารทำให้ท่านสนใจที่จะปฏิบัติตามหรือแนะนำต่อ รองลงมา คือ จูลสารมีความน่าสนใจ และภาพสื่อความหมายได้ดี ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.40) และน้อยที่สุด คือ ความกระชับของเนื้อหา ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.80)

## สรุปผล อภิปรายผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ (Conclusion Discussion and Suggestion)

การผลิตจุลสารครั้งนี้ เป็นผลมาจากการวิเคราะห์ปัญหาและผลการศึกษาเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม ค้นคว้าข้อมูลและเนื้อหา และนำมาใช้ในการออกแบบและผลิตจุลสาร โดยมีเป้าหมายในการเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจในการป้องกันและดูแลตัวเอง รวมทั้งการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม ผู้ศึกษาได้สร้างจุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง” โดยได้รับการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและด้านการผลิตก่อนการทดลองใช้ และในขั้นตอนของการทดลองใช้ผู้ศึกษาได้สร้างเครื่องมือเพื่อหาประสิทธิผลของจุลสาร จำนวน 2 ฉบับ คือ 1) แบบทดสอบก่อนอ่านจุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง” และ 2) แบบทดสอบหลังอ่านจุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง” เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลัง เรื่อง รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม และได้สร้างแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลทั่วไปและผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม โดยสามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

### 5.1 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

- 5.1.1 เพื่อผลิตจุลสารเผยแพร่ความรู้ เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง” ให้โรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรมนำไปใช้ประโยชน์ในการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคไต
- 5.1.2 เพื่อประเมินคุณภาพและความพึงพอใจในการใช้จุลสารที่ผลิตขึ้น
- 5.1.3 เพื่อทดสอบความรู้ก่อนและหลังการใช้จุลสารที่ผลิตขึ้น

### 5.2 ความสำคัญของการศึกษา

- 5.2.1 ได้จุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง” ที่มีประสิทธิผล เพื่อให้โรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรมนำไปใช้ประโยชน์ในการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคไต
- 5.2.2 เป็นแนวทางในการพัฒนาจุลสารเพื่อให้ความรู้ เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง” สำหรับหน่วยงานอื่นๆ ต่อไป

### 5.3 สมมติฐานของการศึกษา

จุลสารที่ถูกจัดทำขึ้นโดยมีเนื้อหาที่น่าสนใจและมีการออกแบบที่ดี จะส่งผลให้ผู้อ่านได้รับความรู้ความเข้าใจ และจะประเมินความพึงพอใจอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

### 5.4 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จังหวัดสระบุรี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ บุคคลทั่วไป จำนวน 15 คน และผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จำนวน 10 คน

## 5.5 สรุปผลการศึกษา

การผลิตจุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง” ของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม สามารถสรุปผลการศึกษา ดังนี้

จุลสารที่ผลิตขึ้นมีการนำเสนอในรูปแบบจุลสาร (Booklet) ขนาด A5 เพื่อให้ง่ายต่อการพกพาได้สะดวก พิมพ์บนกระดาษอาร์ตมันบาง เข้าเล่มแบบสันกาว โดยจัดลำดับเนื้อหาเพื่อการนำเสนอข้อมูลที่กระชับครบถ้วน นำเสนอด้วยการเล่าเรื่องที่แสดงเนื้อหาความรู้ต่างๆ เพื่อสื่อให้ผู้อ่านเข้าใจความหมายด้านความรู้ที่เป็นจริง จึงเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่เน้นความรู้ถูกต้อง จึงเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่เน้นความรู้ถูกต้อง เนื้อหาโดยจัดหมวดหมู่และลำดับเนื้อหาแบ่งเป็น 9 หัวเรื่องย่อย คือ 1) ตำแหน่งและลักษณะของไต 2)หน้าที่ของไต 3) โรคไตเรื้อรัง 4) รู้จักกินช่วยป้องกันไม่ให้ไตเสื่อมมากขึ้น 5) รู้จักกับไตวายเรื้อรังและการรักษาด้วยการล้างไต 6) ทำความรู้จักการล้างไต 7) กินอย่างไรเมื่อมีการล้างไต 8) ตัวอย่างผักและผลไม้ที่สามารถรับประทานได้และที่ไม่ควรรับประทาน 9) ตัวอย่างอาหารที่สามารถรับประทานได้และที่ไม่ควรรับประทาน ออกแบบให้มีสีสันที่สดใส ปกหน้าและหลังใช้สีชมพูเข้มม่วง และใช้แถบสีม่วงแสดงเลขหน้าในหนังสือ เนื่องจากสีชมพูจะทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความรู้สึกเบิกบานและผ่อนคลายจากอาการป่วย ส่วนสีม่วงเป็นสีประจำของโรงพยาบาลจะสื่อถึงการเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม ใช้ภาพถ่ายโรงพยาบาลจากสถานที่จริงและนำภาพกราฟิกมาใช้ในจุลสารด้วย

ผลการประเมินคุณภาพจุลสารด้านเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พบว่า คุณภาพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า หัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดมีทั้งหมด 7 หัวข้อ ได้แก่ เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความถูกต้องของเนื้อหา ความทันสมัยของเนื้อหา ความน่าสนใจของเนื้อหา ความสมบูรณ์ของเนื้อหา คุณภาพของเนื้อหาโดยรวม ความเหมาะสมของเนื้อหาที่นำไปใช้เผยแพร่ เนื้อหาเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และความต่อเนื่องของเนื้อหา ส่วนหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา มีทั้งหมด 2 หัวข้อ ได้แก่ ปริมาณของเนื้อหา และภาษาเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

ผลการประเมินคุณภาพจุลสารด้านการผลิตสื่อโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พบว่า คุณภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านความเหมาะสมของตัวอักษรและกราฟิก ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา ได้แก่ ด้านความเหมาะสมของการนำไปใช้

ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลทั่วไป จำนวน 15 คน พบว่า ความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านความรู้และการใช้ประโยชน์ ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา ได้แก่ ด้านเนื้อหา

ผลการทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลัง เรื่อง รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จำนวน 10 คน พบว่าค่าดัชนีประสิทธิผลโดยรวมทั้งหมดผ่านเกณฑ์ และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีประสิทธิผลที่ได้รับของแต่ละคนพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตผ่านเกณฑ์ทุกคน

ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุดสารของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จำนวน 10 คน พบว่า ความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านความรู้และการใช้ประโยชน์ ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา ได้แก่ ด้านเนื้อหา

ดังนั้น สรุปได้ว่าจุดสารมีคุณภาพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด จากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ และได้รับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก จากการประเมินโดยกลุ่มตัวอย่าง จึงสามารถนำจุดสารไปใช้เพื่อการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคไตได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เป็นการให้ความรู้แก่ผู้ป่วยและบุคคลทั่วไปในการป้องกันและดูแลตัวเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีชีวิตยืนยาวต่อไป

## 5.6 อภิปรายผลการศึกษา

จากผลการผลิตจุดสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง” ของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม ผู้ศึกษาขออภิปรายผลการศึกษา ดังนี้

จากผลการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา พบว่า หัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด มีทั้งหมด 7 หัวข้อ ได้แก่ เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความถูกต้องของเนื้อหา ความทันสมัยของเนื้อหา ความน่าสนใจของเนื้อหา ความสมบูรณ์ของเนื้อหา คุณภาพของเนื้อหาโดยรวม และความเหมาะสมของเนื้อหาที่นำไปใช้เผยแพร่ โดยมีผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์ปัญหาและผลการศึกษาเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม ค้นคว้าข้อมูลและเนื้อหาเกี่ยวกับไต โรคไต ภาวะไตวาย และการกินที่เหมาะสมกับผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง จากหนังสือ อินเทอร์เน็ต และเอกสารที่โรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรมส่งมา รวมทั้งรวบรวมและสรุปเนื้อหาจุดสาร โดยมีการเรียงลำดับเนื้อหาอย่างเหมาะสม โดยแบ่งออกเป็น 9 หัวเรื่องย่อย โดยใช้ภาพถ่ายและภาพกราฟิกให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ส่วนหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา มีทั้งหมด 2 หัวข้อ ได้แก่ ปริมาณของเนื้อหา และภาษาเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย โดยมีผลการประเมินอยู่ในระดับมาก อาจเนื่องมาจากผู้เชี่ยวชาญต้องการให้จุดสารมีเนื้อหาที่มากและหลากหลายมากกว่านี้ แต่ไม่สามารถกระทำได้อีก เนื่องจากไม่สอดคล้องกับความต้องการของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรมที่ต้องการให้จุดสารมีเนื้อหาเกี่ยวกับการรับประทานเท่านั้น และเนื้อหาในจุดสารไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใช้คำศัพท์ทางวิชาการ คำภาษาต่างประเทศ หรือคำศัพท์ทางการแพทย์ที่จำเป็นบางคำได้ เนื่องจากเป็นจุดสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับโรคและสุขภาพ

จากผลการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อ พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านความเหมาะสมของตัวอักษรและกราฟิก โดยมีผลการประเมินอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากผู้ศึกษาเลือกใช้สีและรูปแบบของตัวอักษรที่เหมาะสม และภาพกราฟิกประกอบสวยงามและสื่อความหมายได้ดี ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา ได้แก่ ด้านความเหมาะสมของการนำไปใช้ โดยมีผลการประเมินอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า หัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา ได้แก่ ระยะเวลาในการอ่าน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้เชี่ยวชาญต้องการให้จุดสารมีเนื้อหาที่มากและหลากหลายมากกว่านี้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา แต่ไม่สามารถกระทำได้อีก เนื่องจากไม่สอดคล้องกับความต้องการของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรมที่ต้องการให้จุดสารครั้งนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการรับประทานเท่านั้น

จากผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุดสารโดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลทั่วไป พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านความรู้และการใช้ประโยชน์ โดยมีผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทั้งนี้ อาจเนื่องจากบุคคลทั่วไปส่วนใหญ่ยังไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไตและการรับประทาน เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตที่ดีพอ โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลทั่วไปตั้งใจที่จะปฏิบัติตาม หรือแนะนำบุคคลอื่นต่อ ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา ได้แก่ ด้านเนื้อหา โดยมีผลการประเมิน อยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า หัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา ได้แก่ ภาพมองเห็น ชัดเจน ทั้งนี้ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างบางคนเป็นผู้สูงอายุและอาจมีความผิดปกติด้านสายตา ซึ่งผู้ศึกษาได้เลือกใช้ภาพที่สวยงามและมีขนาดเหมาะสมกับหน้าของจุลสารแล้ว

จากผลทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลัง เรื่อง รู้กินกับภาวะไตวายเรื้อรัง ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม พบว่า ค่าดัชนีประสิทธิผลโดยรวมทั้งหมด ผ่านเกณฑ์ และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีประสิทธิผลที่ได้รับของแต่ละคน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตผ่านเกณฑ์ทุกคน แสดงว่าจุลสารมีประสิทธิผลเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

จากผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารโดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตของ โรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านความรู้และการใช้ประโยชน์ โดยมีผลการประเมินอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเนื่องจากจุลสารฉบับนี้มีเนื้อหาที่มีประโยชน์ สามารถให้ความรู้ความเข้าใจที่ดี และทำให้กลุ่มตัวอย่างสนใจที่จะปฏิบัติตามหรือแนะนำ แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตส่วนใหญ่จะมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไตและการรับประทานเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตที่ดีพอแล้วก็ตาม ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา ได้แก่ ด้านเนื้อหา โดยมีผลการประเมินอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า หัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา ได้แก่ ความกระชับของเนื้อหา ทั้งนี้ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไตมีความเห็นว่าจุลสารมีเนื้อหาที่กระชับมากเกินไป จึงต้องการให้จุลสารมีเนื้อหาที่มากและหลากหลายมากกว่านี้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและด้านการผลิตสื่อ แต่ไม่สามารถกระทำได้นี้ เนื่องจากไม่สอดคล้องกับความต้องการของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรมที่ต้องการให้จุลสารครั้งนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการรับประทานเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม จากผลการประเมินจุลสารที่กล่าวมาทั้งหมดสามารถสรุปได้ว่า จุลสารมีคุณภาพในระดับมาก ตรงตามสมมติฐานของการศึกษาที่ตั้งไว้ว่า “จุลสารที่ถูกจัดทำโดยมีเนื้อหาที่น่าสนใจ และมีการออกแบบที่ดี จะส่งผลให้ผู้อ่านได้รับความรู้ความเข้าใจ และประเมินความพึงพอใจอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด” เนื่องจาก จุลสารที่จัดทำขึ้นนั้น ไม่เพียงแต่สื่อข้อความให้ผู้อ่านเข้าใจเพียงอย่างเดียว แต่จุลสารฉบับนี้ถูกจัดทำให้มีความสวยงาม สะดุดตา กะทัดรัด ง่ายต่อการทำความเข้าใจ และจดจำ มีการเรียงลำดับเนื้อหาอย่างต่อเนื่อง ภาพประกอบสื่อความหมายได้ดี และให้รายละเอียดที่ผู้อ่านสามารถเข้าใจได้ ทำให้ผู้อ่านได้รับความรู้และสนใจที่จะปฏิบัติตามหรือแนะนำต่อ จึงเป็นเหตุผลที่ผู้ประเมินลงความเห็นให้จุลสารฉบับนี้มีคุณภาพในระดับมาก โดยการออกแบบจุลสารได้คำนึงถึงการทำให้เกิดความกลมกลืนกันของภาพและสีสันของสื่อสิ่งพิมพ์ซึ่งสอดคล้องกับ วันชัย ศิริชนะ (2539) ที่ได้กล่าวว่า การออกแบบและการจัดวางองค์ประกอบทางศิลปะในงานผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ เป็นหลักการพื้นฐานที่นักศึกษาจำเป็นต้องทำความเข้าใจและยึดเป็นหลักการสำคัญในงานออกแบบ และผลิตสื่อสิ่งพิมพ์เพื่อการประชาสัมพันธ์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นโปสเตอร์ แผ่นพับ ใบปลิว เอกสาร เย็บเล่ม ฯลฯ เพื่อให้สิ่งพิมพ์ที่ผลิตมีความสวยงามและสื่อความหมายได้ ซึ่งวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ยังสอดคล้องตามหลักการของ จันทรจิรา หล้าเพชร (2557) ที่กล่าวว่า สื่อสาธารณสุข หมายถึง เครื่องมือหรือช่องทางในการถ่ายทอดข้อมูลความรู้จากผู้ส่งไปยังกลุ่มเป้าหมาย เพื่อการป้องกันโรค เพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชนในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อใช้เป็นสื่อกลางใน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การถ่ายทอดข้อมูลความรู้เกี่ยวกับงานสาธารณสุขแก่ประชาชน เพื่อให้ประชาชนได้รับประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรมโดยผ่านประสาทสัมผัสหลายๆ ทาง ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในงานสาธารณสุข เพื่อนำเสนอข่าวสารอันเป็นการกระตุ้นให้ประชาชนรู้จักการป้องกันปัญหาสาธารณสุข เพื่อจัดกิจกรรมกระตุ้นให้ประชาชนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามจุดมุ่งหมาย และเพื่อเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการแนะนำและเผยแพร่ข้อมูลความรู้ในงานสาธารณสุข และสอดคล้องกับ ไกรโชค นิมลพันธ์ (2556) ที่กล่าวว่า ปัจจุบันมีการสร้างสื่อเรียนรู้ด้านการแพทย์ ช่วยให้ประชาชนทั่วไป มีความสนใจศึกษา เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสุขภาพตนเอง และสอดคล้องกับ วิจิตร อวาทกุล (2539) ที่กล่าวว่า สิ่งพิมพ์เพื่อการประชาสัมพันธ์ต้องจัดทำให้มีลักษณะที่เมื่อคนเห็นแล้วเกิดอารมณ์ปรารถนาอยากจะทำ และเกิดความอยากจะทำตามตั้งแต่หน้าแรกจนถึงหน้าสุดท้าย โดยให้เทคนิคความคิดการออกแบบให้มีสีมีรูปมีเสียงมีสาระให้ความรู้สติปัญญา สิ่งสำคัญอีกประการคือ จุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง” มีการกำหนดกลุ่มเป้าหมายได้ชัดเจน คือ ผู้ป่วยที่เป็นโรคไต ดังนั้น จึงออกแบบสื่อให้มีรูปแบบที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนี้การผลิตจุลสารซึ่งเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ประเภทหนึ่ง เป็นผลอันเนื่องมาจากผู้ศึกษาเล็งเห็นว่าสื่อสิ่งพิมพ์มีข้อดีหลายประการ คือ เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างกว้างขวาง เลือกรูปแบบเป้าหมายได้ เสียค่าใช้จ่ายไม่มากนัก เป็นสื่อที่มีความน่าเชื่อถือ สามารถส่งข่าวสารถึงกลุ่มเป้าหมายหลายกลุ่มได้ในเวลาที่พร้อมกัน สามารถออกแบบรูปแบบสื่อได้เต็มที่ เพราะไม่มีขีดจำกัดด้านเนื้อที่และขนาด สื่อมีอายุยาวนาน มีความคงทนถาวร มีความยืดหยุ่นสูง เพราะอาจเปลี่ยนแปลงเนื้อหาได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับ มหาวิทยาลัยมหิดล (2557) ที่ได้กล่าวถึงสื่อสิ่งพิมพ์ว่า ในปัจจุบันการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารสามารถทำได้หลายช่องทาง โดยเฉพาะสื่อออนไลน์ที่เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น แต่สื่อประเภทสื่อสิ่งพิมพ์ก็ยังมีบทบาทอยู่ตลอดเวลา เพราะเป็นสื่อที่ใช้มากที่สุด ง่ายที่สุด และเข้าถึงมากที่สุดเช่นกัน จัดเป็นสื่อประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญมาตลอดนับแต่อดีตจนถึงปัจจุบันในการถ่ายทอดความรู้วิชาการต่างๆ รวมถึงความรู้ทางด้านสุขภาพ เพื่อให้มีสุขภาพดี แข็งแรง ก็เป็นความต้องการอีกหนึ่งพื้นฐานของ มนุษย์ที่ต้องการมีสุขภาพที่ดี

## 5.7 ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

จากการผลิตจุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวาย” ของโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะจากการศึกษา ดังนี้

### 5.7.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการดำเนินการศึกษา

- 1) การศึกษาในโรงพยาบาลของรัฐจำเป็นต้องรู้จักและคุ้นเคยกับเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในโรงพยาบาล เพื่อการขอความช่วยเหลือในการติดต่อและประสานงาน
- 2) การขอข้อมูลจากโรงพยาบาลของรัฐมาใช้ในการศึกษาอาจเกิดความล่าช้า เนื่องจากโรงพยาบาลของรัฐมีบุคลากรจำกัด เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องติดภารกิจ และต้องผ่านขั้นตอนตามระเบียบราชการ ดังนั้น จึงควรติดต่อเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องล่วงหน้าให้นานพอสมควร
- 3) โรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรมไม่อนุญาตให้ผู้ศึกษาลงพื้นที่ เพื่อการทดสอบความพึงพอใจที่มีต่อจุลสารโดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคไต เนื่องจากเป็นโรงพยาบาลชุมชนระดับปฐมภูมิของรัฐที่มีขนาดเล็ก มีบุคลากรจำกัด ทำให้ไม่มีเจ้าหน้าที่ประสานงาน และสถานที่ไม่เอื้ออำนวย รวมทั้งยากต่อการนัดหมายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วย จึงจำเป็นต้องนำเอกสารที่ใช้ในการศึกษาไปมอบให้เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องของโรงพยาบาลเป็นผู้ดำเนินการ ทำให้เกิดความล่าช้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 5.7.2 ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงสื่อ

- 1) ในโอกาสต่อไป จุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวาย” ควรเพิ่มรายละเอียดเกี่ยวกับปริมาณและสัดส่วนที่สามารถรับประทานได้ของตัวอย่างผักและผลไม้ เนื่องจากผู้ป่วยบางคนอาจเข้าใจว่า ผักและผลไม้ทุกอย่างมีประโยชน์และสามารถรับประทานได้โดยไม่จำเป็นต้องจำกัดปริมาณ
- 2) เพื่อให้สอดคล้องกับผลการประเมินคุณภาพของผู้เชี่ยวชาญและความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างในหัวข้อที่เกี่ยวกับเนื้อหา ในโอกาสต่อไป ควรเพิ่มเนื้อหาเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคไตให้ครบทุกด้าน เพื่อให้สอดคล้องกับผลการประเมินคุณภาพและความพึงพอใจ
- 3) ในการนำจุลสารที่ผลิตขึ้นนี้ไปใช้ ควรมีการปรับปรุงเนื้อหาให้ถูกต้องและทันสมัยอยู่เสมอ เนื่องจากเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ใช้ในการเผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้องให้แก่ผู้ป่วย

## 5.8 ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป

5.8.1 นอกจากจุลสารแล้ว ในโอกาสต่อไปควรเผยแพร่ความรู้ผ่านทางสื่อสังคม (Social Media) ที่มีบทบาทสำคัญในยุคปัจจุบัน เช่น ไลน์ (LINE) เฟซบุ๊ก (Facebook) เป็นต้น เนื่องจากสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ง่ายและรวดเร็ว

5.8.2 ควรศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพและประสิทธิผลของสื่อว่ารูปแบบใดที่ความเหมาะสมต่อการเผยแพร่ความรู้ และก่อให้เกิดประสิทธิภาพประสิทธิผลสูงสุด นอกเหนือจากสื่อแล้วอาจจัดกิจกรรมในรูปแบบนิทรรศการหรือการสัมมนา เพื่อเผยแพร่ความรู้ที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายโดยตรงเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งช่องทาง

## บรรณานุกรม

- กตัญญู คำทา. 2555. การผลิตสื่อสิ่งพิมพ์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : [http://printlvc.blogspot.com/2012/02/blog-post\\_2500.html](http://printlvc.blogspot.com/2012/02/blog-post_2500.html). [18 กรกฎาคม 2559].
- กาญจนา อรุณสุขรุจี. 2546. ความพึงพอใจของสมาชิกสหกรณ์ต่อการดำเนินงานของสหกรณ์ การเกษตรไชยปราการ จำกัด อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาส่งเสริมการเกษตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไกรโชค นิมลพันธ์. 2556. การวางแผนและการออกแบบสื่อมัลติมีเดีย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : [http://kraichok.blogspot.com/2013/02/blog-post\\_5816.html#/2013/02/blog-post\\_5816.html](http://kraichok.blogspot.com/2013/02/blog-post_5816.html#/2013/02/blog-post_5816.html) [2 เมษายน 2560].
- จันทร์จิรา หล้าเพชร. 2557. สื่อและการผลิตสื่อสารธารณสุข. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : [https://prezi.com/xekg-t\\_10orh/presentation/](https://prezi.com/xekg-t_10orh/presentation/) [2 เมษายน 2560].
- ชนเมศ มีทองกลาง. 2555. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสื่อสิ่งพิมพ์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://chonamat.wordpress.com/>. [23 กรกฎาคม 2559].
- ณัฏพร วรคุณพิเศษ. 2556. การพัฒนาสื่อสิ่งพิมพ์เพื่อการประชาสัมพันธ์ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธัญญารัตน์ อีรพรเลิศรัฐ, (บรรณาธิการ). 2556. ความรู้เรื่องโรคไตสำหรับประชาชน. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : เฮลท์ เวิร์ค.
- บริษัท พิมพ์สวย จำกัด. 2559. กระดาษที่ใช้ในโรงพิมพ์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.pimsuay.com/tech/paper.htm>. [23 กรกฎาคม 2559].
- พระราชบัญญัติจัดแจ้งการพิมพ์ พ.ศ. 2550. ราชกิจจานุเบกษา. เล่มที่ 124 ตอนที่ 93 ก (18 ธันวาคม 2550). หน้า 2.
- ภิญโญ สาทร. 2537. หลักการบริหารการศึกษา. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. 2557. หน่วยผลิตสื่อสิ่งพิมพ์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://med.mahidol.ac.th/cme/en/node/41> [2 เมษายน 2560].
- ไมตรี พงศาปาน. 2554. แนวคิดความพึงพอใจ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://maitree3.blogspot.com/2011/03/blog-post.html>. [20 กรกฎาคม 2559].
- รวีโรจน์ ลีวัชรศักดิ์. 2556. การผลิตสื่อสิ่งพิมพ์เพื่อการประชาสัมพันธ์โปรแกรมตรวจสุขภาพโรงพยาบาลเพชรเกษม 2. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.research-system.siam.edu/co-operative/528-2013-12-20-05-58-197>. [16 สิงหาคม 2559].
- รัชชนก สวนสีดา. 2547. การออกแบบและการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://library.tru.ac.th/academic/book/237-b48424.html>. [23 กรกฎาคม 2559].
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2530. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- โรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม. 2557. ข้อมูลพื้นฐานโรงพยาบาล โรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม อำเภอวังม่วง จังหวัดสระบุรี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://118.175.72.136/web/wangmuang/uploads/file/hospitalprofile.pdf>. [17 กรกฎาคม 2559].

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ลักขมี ไชยทองศรี. 2541. บทบาทนิตยสารสตรีในการเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย. วิทยาลัยนิพนธ์มหาบัณฑิต, คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2559. จังหวัดสระบุรี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%A3%E0%B8%B5>. [17 กรกฎาคม 2559].
- วันชัย ศิริชนะ. 2539. กระบวนการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์. เอกสารการสอนชุดวิชาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสื่อสิ่งพิมพ์ หน่วยที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วันทนี เกரியงสินยศ. 2552. รู้กิน-รู้โรค. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- วิจิตร อวระกุล. 2539. การประชาสัมพันธ์:หลักและวิธีการปฏิบัติ. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วีไลลักษณ์ รัตนเพียรธัมมะ. 2527. ความพึงพอใจของผู้อยู่อาศัยในชุมชนแออัดต่อโครงการฟื้นฟูนครศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนแออัดสีน้ำเงิน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมศาสตร์สิ่งแวดล้อม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศูนย์บริการข้อมูลอำเภอ. 2557. อำเภอวังม่วง จังหวัดสระบุรี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.amphoe.com/menu.php?mid=1&am=671&pv=62>. [18 กรกฎาคม 2559].
- ศรีสกุล วิบูลย์วงศรี. 2557. การผลิตสื่อสิ่งพิมพ์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.kjn.ac.th/wordpress/srisakul/wp-content/uploads/2014/03/unit1-basic.pdf>. [18 กรกฎาคม 2559].
- สมศรี เผ่าสวัสดิ์, (บรรณาธิการ). 2556. คู่มือผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังที่ได้รับการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมและการปลูกถ่ายไต. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : เฮลท์ เวิร์ค.
- สุภัททา ปิณฑะแพทย์. 2532. จิตวิทยาทั่วไป แนวคิดและทฤษฎีขั้นมูลฐาน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว วิทยาลัยครูสวนสุนันทา.
- สำนักงานพิมพ์ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. 2555. คู่มือการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : [http://www.senate.go.th/w3c/senate/pictures/content/file\\_1348454395.Pdf](http://www.senate.go.th/w3c/senate/pictures/content/file_1348454395.Pdf). [18 กรกฎาคม 2559].
- สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2558. การผลิตสื่อสิ่งพิมพ์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : [http://publishing-sicc.blogspot.com/p/1\\_22.html](http://publishing-sicc.blogspot.com/p/1_22.html). [21 กรกฎาคม 2559].
- โสภณพันธ์ สอาด. 2558. ผลงานวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 26(2) : 41-49. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://journal.oas.psu.ac.th/index.php/asj/article/viewFile/774/806>. [16 สิงหาคม 2559].
- หลุย จำปาเทศ. 2533. จิตวิทยาการจูงใจ. กรุงเทพฯ : สามัคคีสาสน์.
- ระวีง เนตรโพธิ์แก้ว. 2542. มนุษย์สัมพันธ์ในองค์กร. กรุงเทพฯ : พัทธ์กษอักษร.
- อมร รักษาสัตย์. 2522. บทบาทจากผู้ได้บังคับบัญชาในการส่งเสริมประสิทธิภาพของข้าราชการ. กรุงเทพฯ : สมาคมรัฐประศาสนศาสตร์แห่งประเทศไทย.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อุทัย หิรัญโต. 2523. หลักการบริหารบุคคล. กรุงเทพฯ : พีระพัฒนา.

108 award. No date. สีและการออกแบบ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.108award.com/index.php?lay=show&ac=article&id=538702105>. [16 สิงหาคม 2559].



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาคผนวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาคผนวก ก.

ภาพชิ้นงานจุลสาร เรื่อง "รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



**โรงพยาบาลวังม่วงสังฆาราม**



**โรงพยาบาลวังม่วงสังฆาราม**  
60 หมู่ 1 ตำบลคำพราน อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดสระบุรี 18220  
โทรศัพท์ 036-359-134 ต่อ101

# รู้จัก กับภาวะ ไตวายเรื้อรัง



**โรงพยาบาลวังม่วงสังฆาราม**


ปกหน้า – ปกหลัง

คำนำ	สารบัญ	
<p>โรคไตนับเป็นปัญหาสำคัญอันดับหนึ่งของระบบสาธารณสุขทั่วโลก และมีผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายอีกเป็นจำนวนมากที่ต้องการการรักษาด้วยวิธีบำบัดทดแทนไต ได้แก่ การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม การล้างไตทางช่องท้อง และการปลูกถ่ายไต ซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยที่ต้องรักษาด้วยวิธีบำบัดทดแทนไต ประมาณ 2 แสนบาทต่อคนต่อปี นอกจากนี้ ผู้ป่วยยังต้องรับภาระค่ายา ค่าพาหนะ และคุณภาพชีวิตที่ไม่สมบูรณ์ คือ มีความทุกข์ทั้งกายและใจ ในขณะที่จำนวนแพทย์และพยาบาลผู้เชี่ยวชาญในการดูแลรักษาโรคไตก็ยังมีไม่เพียงพอกับปริมาณผู้ป่วยที่มากขึ้น</p> <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในฐานะที่ปรึกษาของโรงพยาบาลวังม่วงสังฆาราม เพื่อให้ผู้อ่านมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคไตอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วย หรือญาติพี่น้องสามารถนำไปปฏิบัติตามได้</p> <p>โรงพยาบาลวังม่วงสังฆาราม ขอขอบพระคุณแหล่งข้อมูลและผู้มีส่วนช่วยให้การผลิตหนังสือเล่มนี้ได้สำเร็จสุดส่งด้วยดี ขออานิสต์แห่งคุณความดีทั้งหลาย จงบังเกิดแก่ผู้ป่วยโรคไตทุกท่าน</p> <p style="text-align: right;">โรงพยาบาลวังม่วงสังฆาราม</p>	<p>ตำแหน่งและลักษณะของไต.....1</p> <p>หน้าที่ของไต.....1</p> <p>โรคไตเรื้อรัง.....2</p> <p>รู้จักกินช่วยป้องกันไม่ให้ไตเสื่อมมากขึ้น.....3</p> <p>รู้จักกินกับไตวายเรื้อรังและการรักษาด้วยการล้างไต.....10</p> <p>ทำความเข้าใจกับการล้างไต.....11</p> <p>กินอย่างไรเมื่อมีการล้างไต.....13</p> <p>ตัวอย่างผักและผลไม้ที่รับประทานได้และไม่ควรรับประทาน.....19</p> <p>ตัวอย่างอาหารที่รับประทานได้และไม่ควรรับประทาน.....20</p>	หน้า

คำนำ – สารบัญ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ส้ม กล้วย พุราเรียน มะม่วงสุก ขนุน และผลไม้แห้งทุกชนิด ได้แก่ ลูกเกด ลูกพรุน เป็นต้น




**อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูงที่ควรระวัง ได้แก่** เนื้อสัตว์ ไข่แดง นมสด เนยแข็ง เมล็ดพืช ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วลิสง ถั่วแดง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น




**อาหารที่มีโซเดียมสูงที่ควรระวัง ได้แก่** อาหารที่มีรสเค็ม จากการใช้เครื่องปรุงรสต่างๆ ไม่ว่าจะเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ขอส หอยนางรม น้ำชูรส ซุปก้อน ผงปรุงรสต่างๆ ผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องไต ต้องระวังไม่ใส่เครื่องปรุงรสต่างๆ มากในขณะประกอบอาหาร โดยทั่วไปเติมเกลือได้ 1/2 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลา ซีอิ๊ว รวมกันได้ไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อวัน และต้องไม่เติมเครื่องปรุงรสเหล่านี้ เติมในระหว่างการกินอาหาร รวมถึงต้องหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง อาหารว่างที่ออร์เลียม อาหารแปรรูป ได้แก่


ไส้กรอก แสม หมูหยอง หมูหยอง อาหารสำเร็จรูปจำพวกโจ๊ก บะหมี่ รุ้นเส้น และขนมขบเคี้ยวต่างๆ ทุกชนิด



ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรระวังไม่กินอาหารที่มีไขมันมากและ อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงด้วย ซึ่งควรกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการ ต้ม นึ่ง ย่าง มากกว่าวิธีการทอดหรือผัดที่ใส่น้ำมันมาก รวมทั้ง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสัตว์หรือมีไขมันมาก เพราะมีกรดไขมันอิ่มตัว สูง ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงซึ่งมีได้ง่าย ส่งผลให้หลอดเลือดต่างๆ เสื่อมได้ง่ายขึ้น



สู้กับภาวะไตวายเรื้อรัง



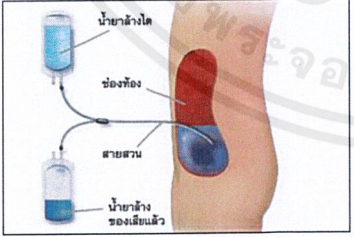
สู้กับภาวะไตวายเรื้อรัง

## เนื้อหาในส่วนรู้จักกินช่วยป้องกันไม่ให้ไตเสื่อมมากขึ้น

รายที่จะทำการผ่าตัดเปลี่ยนไต ดังนั้น ถ้าผู้ป่วยอยู่ในภาวะไตวายเรื้อรังที่เริ่มมีอาการแล้ว จะต้องกินอาหารที่ดังกล่าวต่อไป

**ทำความเข้าใจกับการล้างไต**  
การล้างไต คือ การทำหน้าที่แทนไตในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย และพยายามที่จะรักษามวลของกระดูก-คั่ง เกล็ดแร่ และน้ำในร่างกายไว้ให้ได้ การล้างไตสามารถทำได้ 2 วิธี คือ

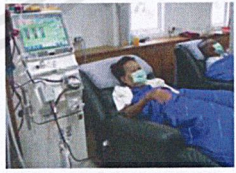
1. การล้างไตทางช่องท้อง (continuous ambulatory peritoneal dialysis) หรือที่เรียกว่า CAPD




วิธีนี้อาศัยเยื่อช่องท้องช่วยกรองของเสียออกจากร่างกาย โดยการใส่น้ำยาเข้าไปในช่องท้องหลายหลายครั้งก็เพียงพอได้ผ่าตัด

ถึงไว้ในช่องท้อง ทั้งน้ำยาไว้ในช่องประมาณ 4-6 ชั่วโมง จากนั้น ก็เปลี่ยนน้ำยาออกจากช่องท้องทิ้งไป ช่วงเวลาที่น้ำยาอยู่ในช่องท้องจะเป็นเวลาที่ของเสียที่มีอยู่ในเลือด ค่อยๆ ซึมออกมาเพื่อกำจัดออกไป โดยทั่วไปจะทำทำการเปลี่ยนน้ำยารวันละ 4 ครั้ง ช่วงที่มีน้ำยาในช่องท้องผู้ป่วยยังสามารถทำงานหรือมีกิจกรรมได้ตามปกติ สายหลายสายที่ฝังไว้ในช่องท้องและน้ำยาที่อยู่ในช่องท้องจะทำให้เจ็บปวด ข้อดีของวิธีนี้คือ สามารถทำได้เองที่บ้าน ไม่ต้องมาโรงพยาบาลบ่อย แต่ก็ยังมีข้อเสียคือ หากไม่ระมัดระวังความสะอาด โดยเฉพาะในการเปลี่ยนถุงน้ำยาอาจเกิดการติดเชื้อได้ และการล้างไตด้วยวิธีนี้ทำให้มีการสูญเสียโปรตีนจำนวนมากออกทางน้ำยาในแต่ละวันซึ่งอาจเกิดภาวะขาดอาหารได้ถ้ากินอาหารไม่เพียงพอ


2. การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม (hemodialysis)



เป็นการนำเลือดจากหลอดเลือดที่เตรียมไว้แล้วออกจากร่างกาย ผ่านเข้ามาในตัวกรองของเสียของเครื่องไตเทียม เลือดที่ถูก



สู้กับภาวะไตวายเรื้อรัง



สู้กับภาวะไตวายเรื้อรัง

## เนื้อหาในส่วนทำความรู้จักกับการล้างไต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตัวอย่างผักและผลไม้ที่รับประทานได้ (✓) และที่ไม่ควรรับประทาน (x)		ตัวอย่างอาหารที่รับประทานได้ (✓) และที่ไม่ควรรับประทาน (x)	
✓	✗	✓	✗
มีโพแทสเซียมต่ำ	มีโพแทสเซียมสูง	มีโปรตีนต่ำ	มีโปรตีนและฟอสฟอรัสสูง
			
แตงกวา	บรอกโคลี	ไข่ขาว	เนื้อสัตว์ต่างๆ
			
ผักกาด	ดอกกะหล่ำ	ไขมัน	อาหารที่มีไขมันสูง
			
มะเขือยาว	ใบคะน้า	ซอสครีม	เกลือ
			
บวบ	แครอท	วุ้นเส้น	น้ำปลา
			
ถั่วงอก	กล้วย		

เนื้อหาในส่วนตัวอย่างผักและผลไม้/อาหารที่รับประทานได้และที่ไม่ควรรับประทาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ผู้เชี่ยวชาญที่ประเมินความเหมาะสมด้านเนื้อหาจุลสาร

รายนามผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาจุลสารมีทั้งหมด 3 คน ดังนี้

1. นายแพทย์ณัฐวุฒิ ลิ้มสุธรรมชน นายแพทย์ปฏิบัติการ โรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม
2. นางสาวทิฆัมพร ศรีคิด เจ้าพนักงานเภสัชกรรมปฏิบัติงาน ปฏิบัติหน้าที่นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม
3. นางสาวนุศดา เสริฐศรี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม

## ผู้เชี่ยวชาญที่ประเมินความเหมาะสมด้านสื่อ

รายนามผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อมีทั้งหมด 3 คน ดังนี้

1. อาจารย์ ดร.กุลชัย กุลตวนิช อาจารย์ประจำภาควิชาพัฒนาการเกษตรและการจัดการทรัพยากร คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
2. นายแมน พงษ์ศิริพานิช เจ้าพนักงานโสตทัศนศึกษาชำนาญงาน โรงพยาบาลสระบุรี
3. นางสาวชดา สัทธิธรรม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**แบบประเมินคุณภาพสื่อสิ่งพิมพ์สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา**  
(จลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง”)

**วัตถุประสงค์ของสื่อสิ่งพิมพ์**

1. เพื่อรวบรวมและศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการกินกับภาวะไตวายเรื้อรัง
2. เพื่อนำไปใช้เผยแพร่ให้แก่ผู้ป่วยโรคไตและผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไต

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้ป่วยโรคไตและผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไต

**ข้อมูลทั่วไปของผู้ประเมิน**

ชื่อ..... นามสกุล..... อายุ.....ปี

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

วุฒิการศึกษา.....

อาชีพ..... ตำแหน่ง.....

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์					
2. เนื้อหาเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย					
3. ความถูกต้องของเนื้อหา					
4. ความต่อเนื่องของเนื้อหา					
5. ความทันสมัยของเนื้อหา					
6. ความน่าสนใจของเนื้อหา					
7. ความสมบูรณ์ของเนื้อหา					
8. ปริมาณของเนื้อหา					
9. ภาษาเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย					
10. คุณภาพของเนื้อหาโดยรวม					
11. ความเหมาะสมของเนื้อหาที่นำไปใช้เผยแพร่					

**ข้อเสนอแนะ**

.....

.....

..... ขอกราบขอบพระคุณที่สละเวลาประเมิน .....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบประเมินคุณภาพสื่อสิ่งพิมพ์สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อ  
(จูลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง”)

วัตถุประสงค์ของสื่อสิ่งพิมพ์

1. เพื่อรวบรวมและศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการกินกับภาวะไตวายเรื้อรัง
2. เพื่อนำไปใช้เผยแพร่ให้แก่ผู้ป่วยโรคไตและผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไต

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้ป่วยโรคไตและผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไต

ข้อมูลทั่วไปของผู้ประเมิน

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

วุฒิการศึกษา.....

อาชีพ.....ตำแหน่ง.....

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
<b>ความเหมาะสมของภาพ</b>					
1. ความคมชัด					
2. สีสีน					
<b>ความเหมาะสมของตัวอักษรและกราฟิก</b>					
1. ขนาดของตัวอักษร					
2. สีของตัวอักษร					
3. รูปแบบของตัวอักษร					
4. กราฟิกประกอบนำเสนอ					
<b>ความเหมาะสมของการจัดหน้า</b>					
1. การเรียงลำดับเนื้อหาอย่างต่อเนื่อง					
2. การวางตำแหน่งของข้อความกับภาพ					
3. ความสอดคล้องของภาพกับคำบรรยาย					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ความเหมาะสมของการนำไปใช้					
1. การออกแบบปกหน้าและปกหลัง					
2. ความน่าสนใจของการนำเสนอโดยรวม					
3. ระยะเวลาในการอ่าน					
4. การนำไปใช้เผยแพร่ตามวัตถุประสงค์					

## ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

..... ขอกราบขอบพระคุณที่สละเวลาประเมิน .....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อสื่อสิ่งพิมพ์**  
(จตุสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง”)

**คำชี้แจง** หลังการอ่านจตุสารแล้ว โปรดประเมินความพึงพอใจในการใช้งาน โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องระดับความพึงพอใจ

**ข้อมูลทั่วไปของผู้ประเมิน**

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง อายุ.....ปี

วุฒิการศึกษา.....

อาชีพ.....

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
<b>รูปแบบของจตุสาร</b>					
1. จตุสารมีความน่าสนใจ					
2. การจัดรูปเล่มสวยงาม น่าอ่าน					
3. สีสันทันมีความน่าสนใจ					
<b>เนื้อหา</b>					
1. คำบรรยายชัดเจน อ่านแล้วเข้าใจง่าย					
2. ความสวยงามของภาพประกอบและกราฟิก					
3. ภาพมองเห็นชัดเจน					
4. ภาพสื่อความหมายได้ดี					
5. จตุสารมีการเรียงลำดับเนื้อหาอย่างต่อเนื่อง					
6. ความกระชับของเนื้อหา					
7. ความเหมาะสมของเวลาในการอ่าน					
<b>ความรู้และการใช้ประโยชน์</b>					
1. ท่านได้รับความรู้จากการอ่านจตุสาร					
2. จตุสารทำให้ท่านสนใจที่จะปฏิบัติตามหรือแนะนำต่อ					

**ข้อเสนอแนะ**

.....

.....

..... ขอกราบขอบพระคุณที่สละเวลาประเมิน .....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## แบบทดสอบก่อนอ่านจุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง”

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง อายุ.....ปี

วุฒิการศึกษา.....

อาชีพ.....

**ส่วนที่ 1** ให้กาเครื่องหมาย ✓ ใน  หน้าชื่อผักหรือผลไม้ที่ท่านเห็นว่าผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังรับประทานได้ และให้กาเครื่องหมาย X ลงใน  หน้าชื่อผักหรือผลไม้ที่ท่านเห็นว่าผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังไม่ควรรับประทาน

แตงกวา



ผักกาด



ทูเรียน



กลัวย



ใบคะน้า



ถั่วฝักยาว



**ส่วนที่ 2** ให้กาเครื่องหมาย ✓ ใน  หน้าข้อที่ท่านเห็นว่ามีข้อความที่ถูกต้อง และให้กาเครื่องหมาย X ลงใน  หน้าข้อที่ท่านเห็นว่ามีข้อความที่ไม่ถูกต้อง

1. ปัญหาไตเสื่อมนั้นมาจากหลายสาเหตุ ได้แก่ การรับประทานอาหารเค็มจัด การได้รับอาหารประเภทโปรตีนมากเกินไปเป็นระยะเวลานาน หรืออาจมีสาเหตุมาจากโรคอื่นๆ ที่ทำให้เกิดโรคไตแทรกซ้อน เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น
2. ผู้ป่วยโรคไตที่มีอาการบวม หรือเป็นไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ไม่ต้องจำกัดปริมาณน้ำดื่ม ยังคงดื่มได้ 6-8 แก้วต่อวัน
3. การล้างไต มี 2 วิธี คือ การล้างไตทางช่องท้อง และการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม
4. การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมได้รับความนิยมมากกว่าการล้างไตทางช่องท้อง เนื่องจากไม่มีข้อเสียใดๆ เลย

..... ขอกราบขอบพระคุณที่สละเวลาตอบแบบทดสอบ .....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## แบบทดสอบหลังอ่านจุลสาร เรื่อง “รู้จักกับภาวะไตวายเรื้อรัง”

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง อายุ.....ปี

วุฒิการศึกษา.....

อาชีพ.....

**ส่วนที่ 1** ให้กาเครื่องหมาย ✓ ใน  หน้าชื่อผักหรือผลไม้ที่ท่านเห็นว่าผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังรับประทานได้ และให้กาเครื่องหมาย X ลงใน  หน้าชื่อผักหรือผลไม้ที่ท่านเห็นว่าผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังไม่ควรรับประทาน

กล้วย

ถั่วฝักยาว



ใบคะน้า

แตงกวา



ทูเรียน

ผักกาด



**ส่วนที่ 2** ให้กาเครื่องหมาย ✓ ใน  หน้าข้อที่ท่านเห็นว่ามีข้อความที่ถูกต้อง และให้กาเครื่องหมาย X ลงใน  หน้าข้อที่ท่านเห็นว่ามีข้อความที่ไม่ถูกต้อง

1. ผู้ป่วยโรคไตที่มีอาการบวม หรือเป็นไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ไม่ต้องจำกัดปริมาณน้ำดื่ม ยังคงดื่มได้ 6-8 แก้วต่อวัน
2. ปัญหาไตเสื่อมนั้นมาจากหลายสาเหตุ ได้แก่ การรับประทานอาหารเค็มจัด การได้รับอาหารประเภทโปรตีนมากเกินไปเป็นระยะเวลานาน หรืออาจมีสาเหตุมาจากโรคอื่นๆ ที่ทำให้เกิดโรคไตแทรกซ้อน เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น
3. การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมได้รับความนิยมมากกว่าการล้างไตทางช่องท้อง เนื่องจากไม่มีข้อเสียใดๆ เลย
4. การล้างไต มี 2 วิธี คือ การล้างไตทางช่องท้อง และการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม

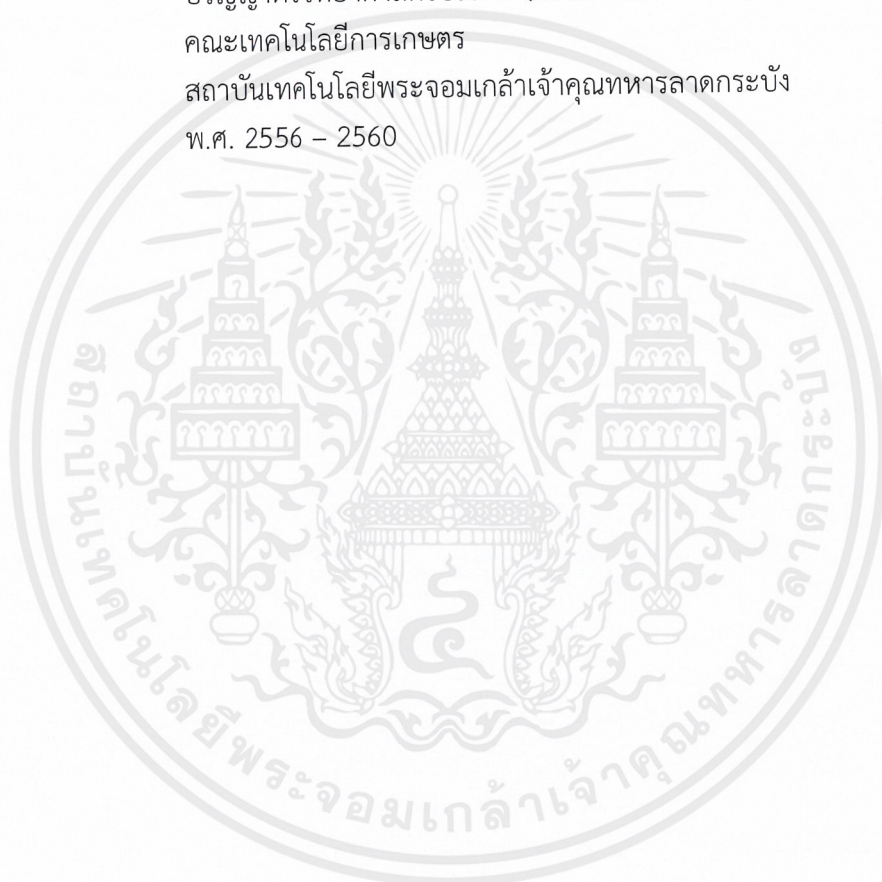
..... ขอกราบขอบพระคุณที่สละเวลาตอบแบบทดสอบ .....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ-นามสกุล นางสาวณัฐนิชา แจ่มวัย  
 วัน เดือน ปีเกิด วันที่ 28 พฤษภาคม พ.ศ. 2538  
 ที่อยู่ 122/59 ซอยรามอินทรา 60 แขวงรามอินทรา เขตคันนายาว  
 กรุงเทพมหานคร 10230  
 ประวัติการศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น – ปลาย  
 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๒ กรุงเทพมหานคร  
 พ.ศ. 2550 – 2556  
 ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต (นิเทศศาสตร์เกษตร)  
 คณะเทคโนโลยีการเกษตร  
 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
 พ.ศ. 2556 – 2560



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้