

# การศึกษาความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของผู้ใหญ่วัยก่อนเกษียณอายุการทำงาน

วินัส ลิฬหกุล\* วท.ด. (โภชนศาสตร์)

พัสมณท์ คุ่มทวิพร\*\* วท.ม. (สรีรวิทยา)

ไพโรจน์ ลิฬหกุล\*\*\* วท.ด. (โภชนศาสตร์)

**บทคัดย่อ** โรคหลอดเลือดหัวใจเป็นสาเหตุการเสียชีวิตมากที่สุดในผู้ใหญ่ไทย วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้เพื่อศึกษาความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของผู้ใหญ่วัยก่อนเกษียณอายุการทำงาน จำนวน 101 คน เป็นเพศชาย 47 คน หญิง 54 คน อายุระหว่าง 55-60 ปี โดยใช้แบบสอบถาม ประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ประเมินดัชนีมวลร่างกาย ความดันโลหิต และการตรวจหาระดับสารชีวเคมีในเลือด ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อภาวะสุขภาพในระดับสูงและปานกลางในด้านการออกกำลังกาย บริโภคน้มน้อย การควบคุมความเครียด การสูบบุหรี่ และการดื่มสุราและใช้สารเสพติดคิดเป็นร้อยละ 68.1, 63.9, 49, 29.8 และ 25.5 ในเพศชาย และคิดเป็นร้อยละ 74.1, 48.2, 26, 1.9 และ 1.9 ในเพศหญิง เพศชายมีพฤติกรรมสุขภาพด้านการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์และใช้สารเสพติด การควบคุมความเครียด บริโภคน้มน้อยที่มีความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพในระดับสูงและปานกลางมากกว่าเพศหญิง ในขณะที่เพศหญิงจะมีพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่มีความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพในระดับสูงและปานกลางมากกว่าเพศชาย ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ โคเลสเตอรอลในเลือดสูง เฮดตีแอลโคเลสเตอรอลในเลือดต่ำ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และการสูบบุหรี่ พบร้อยละ 92.1, 66.3, 13.9, 5.0 และ 14.9 ตามลำดับ และเมื่อนำปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้มาคำนวณตามตารางทำนายความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของฟาร์มิงแฮมพบว่า ค่าเฉลี่ยของการคาดหมายความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจที่ 5 ปี และ 10 ปี ช่างหน้าคิดเป็นร้อยละ 7.2 และ 14.6 เมื่อจำแนกตามเพศ แล้วพบว่าเพศชายมีความเสี่ยงที่ 5 และ 10 ปี ช่างหน้า คิดเป็นร้อยละ 10.2 และ 19.8 ส่วนเพศหญิงพบร้อยละ 4.6 และ 10.0 ตามลำดับ เพศชายจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าเพศหญิงถึง 1 เท่า การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าผู้ใหญ่วัยก่อนเกษียณอายุการทำงานมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจโดยเฉพาะในเพศชาย เนื่องจากภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่และโรคเบาหวาน ควรมีการรณรงค์ให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยเฉพาะนิสัยการบริโภค การออกกำลังกาย การควบคุมความเครียด และเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งจะมีผลลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจทำให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุดีขึ้น วารสารวิจัยทางการแพทย์ 2543; 4(1):30-45.

**คำสำคัญ :** ความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ, ผู้ใหญ่วัยก่อนเกษียณอายุ

\* รองศาสตราจารย์, \*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*\*อาจารย์ประจำภาควิชาเคมีคลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

## A study of cardiovascular risk of pre-retired people

Leelahakul\* V., DSc. (Nutrition)

Khumtaveeporn P.\*\*, MS. (Physiology)

Leelahakul P\*\*\*., DSc. (Nutrition)

**Abstract** : Cardiovascular diseases are the cause of the greatest number of deaths among Thai people. The purpose of this study is to investigate the cardiovascular risks of 101 pre-retired people, 47 men and 54 women, aged between 55 and 60. The results showed that the prevalences of their high and moderate health risks as lack of exercise, poor eating, stress, cigarette smoking, and alcohol consumption and drug abuse habits in men were 68.1, 63.9, 49, 29.8 and 25.5% whereas the corresponding figure in women were 74.1, 48.2, 26, 1.9 and 1.9%. The women had better health practice of smoking, alcohol consumption and drug abuse, stress control, and eating than men whereas the men had better health practices of exercise. The prevalences of their cardiovascular risk factors including hypercholesterolemia, low level of HDL- cholesterol, hypertension, diabetes mellitus and cigarette smoking were 92.1, 66.3, 13.9, 5.0 and 14.9%, respectively. Based on the Framingham Heart Study Coronary Heart Disease Risk Prediction Chart, the means of probability of their 5- and 10-year coronary heart disease risks in men were 10.2 and 19.8% whereas those in women were 4.6 and 10.0%. The men's probability of coronary heart disease was one times higher than women's. The conclusion of this study shows the major cardiovascular risks of the pre-retired people are hypercholesterolemia, smoking, diabetes mellitus and hypertension. The proper health practices especially eating, exercise, nonsmoking and stress control should be recommended in order to improve their risk profiles and lead to a better health status and quality of life in the aged. Thai J Nurs Res 2000; 4(1):30-45.

**Keywords** : cardiovascular risk, pre-retired people

---

\* Associate professor, \*\* Assistant professor, Department of Fundamental Nursing, Mahidol University.

\*\*\* Instructor, Department of Clinical Chemistry, Faculty of Medical Technology, Mahidol University.