

รายงานการวิจัย  
การศึกษาภาวะโภชนาการ และแบบแผนสุขภาพ  
ของผู้ใหญ่วัยก่อนเกษียณอายุการทำงาน

ไพโรจน์ ลิพทกุล\*\* พ.บ.,วท.ด. (โภชนศาสตร์)

วินัส ลิพทกุล\*\*\*วท.ด.(โภชนศาสตร์)

พัสนมภ์ คุ่มทวีพร\*\*\*วท.ม.(สรีรวิทยา)

Leelahakul, P. Leelahakul, V. and Khumtaveeporn, P.

Nutritional status and health style in the pre-retired persons

TJN, 1998, 47 (1) : 46-58

Key words : Nutritional status, health style, elderly

บทคัดย่อ : แบบแผนสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อภาวะโภชนาการและสุขภาพ วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้ เพื่อศึกษาแบบแผนสุขภาพและภาวะโภชนาการของผู้ใหญ่วัยก่อนเกษียณอายุการทำงาน จำนวน 106 คน เป็นเพศชาย 49 คน เพศหญิง 57 คน อายุระหว่าง 55-60 ปี โดยใช้แบบสอบถามประเมินสุขภาพ ส่วนภาวะโภชนาการ ประเมินจากดัชนีมวลของร่างกาย (body mass index) และการตรวจหาระดับสารชีวเคมีในเลือด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนสุขภาพโดยรวมที่มีความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพน้อย ปานกลาง และสูง ร้อยละ 44.9, 40.8 และ 4.1 ตามลำดับ เมื่อจำแนกแบบแผนสุขภาพเป็นแต่ละด้านพบว่า แบบแผนสุขภาพที่เสี่ยงต่อสุขภาพสูง และปานกลาง ได้แก่ การไม่ออกกำลังกาย บริโภคนิสัยไม่ถูกต้อง และมีความเครียด ส่วนแบบแผนสุขภาพ

อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และเสี่ยงต่อสุขภาพน้อย ได้แก่ การไม่สูบบุหรี่ การไม่ดื่มสุราและใช้สารเสพติด และการระวังเพื่อความปลอดภัยในชีวิต ความชุกของแบบแผนที่เสี่ยงต่อสุขภาพด้านบริโภคนิสัยไม่ถูกต้อง การดื่มสุราและใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย ภาวะเครียด และความปลอดภัยในชีวิตในเพศชาย และหญิงร้อยละ 55, 14, 18, 78, 31, 8 และ 44, 0, 2, 77, 18, 5 ตามลำดับ เพศหญิงมีแบบแผนสุขภาพด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุราและใช้สารเสพติด และการระวังเพื่อความปลอดภัยในชีวิตดีกว่าเพศชาย จากแบบแผนสุขภาพดังกล่าว พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีปัญหาภาวะโภชนาการเกินโดยพบความชุกของโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โคเลสเตอรอลในเลือดสูง ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง เบาหวาน และกรดยูริกในเลือดสูง ร้อยละ 39.6, 22.9, 73.2, 13.4, 4.9 และ 19.5 ตามลำดับ

\* ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยประเภท ข ประจำปี 2540 จากมหาวิทยาลัยมหิดล

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาเคมีคลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ความชุกของภาวะขาดโปรตีนและพลังงาน และซีด ร้อยละ 12.2 และ 9.8 และยังพบว่าดัชนีมวลของร่างกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความดันโลหิตขณะ หัวใจคลายตัวและระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับการออกกำลังกายมีความ สัมพันธ์ทางบวกกับระดับความดันโลหิตขณะหัวใจ คลายตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษานี้แสดง

ให้เห็นว่าผู้ใหญ่วัยก่อนเกษียณอายุการทำงานมี แบบแผนสุขภาพและภาวะโภชนาการที่มีความเสี่ยง ต่อสุขภาพ ดังนั้นการปรับแบบแผนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะ บริโภคนิสัยที่เหมาะสม การออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอและการควบคุมความเครียดที่ดีจะทำ ให้มีภาวะโภชนาการ และสุขภาพดีขึ้น สามารถดำเนิน ชีวิตในช่วงปลายอย่างมีคุณภาพ

### Abstract

The purpose of this study is to investigate the lifestyle and nutritional status of 106 pre-retired persons, 49 men and 57 women, aged ranging from 55 to 60 years. The study showed that the prevalence of their very good, low risk, moderate risk and high risk health habits were 10, 44.9, 40.8 and 4.1%, respectively. Their health styles including cigarette smoking, alcohol consumption and drug abuse, and safety conscious were graded as good health habits whereas their eating habits, physical exercise, and stress control were graded as health risks. The prevalence of poor eating habit, alcohol consumption and drug abuse, physical inactivity, stress and safety unconscious in men and women were 55, 14, 18, 78, 31, 8 and 44, 0, 2, 77, 18, 5%, respectively. The women had better health practice of smoking, alcohol consumption and drug abuse, and safety conscious than men. These evidences were supported by their nutritional status: the prevalence of obesity, hypertension, hypercholesterolemia, hypertriglyceridemia, diabetes mellitus, and hyperuricemia were 39.6, 22.9, 73.2, 14.6, 4.9 and 19.5%, respectively. The prevalence of underweight and anemia were 12.2 and 9.8%. There were correlation between BMI and diastolic blood pressure level ( $r=.2678, p<.01$ ) and serum triglyceride level ( $r=.2413, p<.05$ ): and physical activity level was correlated with diastolic blood pressure level ( $r=.2199, p<.05$ ). For the pre-retired people with their health risks are showing, the good health practices especially good eating habit, regularly exercise and stress control should be recommended in order to improve their lifestyle and lead to the better health and nutritional status.