

ภาวะโภชนาการและความเสี่ยงทางสุขภาพ ของผู้ใหญ่วัยก่อนเกษียณอายุการทำงาน

วินัส ลิฬหกุล*

พัฒมณท์ คุ้มทวีพร**

ไพโรจน์ ลิฬหกุล⁺

บทคัดย่อ: วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้ เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ และความเสี่ยงทางสุขภาพของผู้ใหญ่วัยก่อนเกษียณอายุการทำงานที่มาร่วมสัมมนาวิชาการ เรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองวัยเกษียณอายุการทำงาน ที่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 71 คน เป็นเพศชาย 33 คน เพศหญิง 38 คน อายุระหว่าง 55-60 ปี โดยใช้แบบสอบถามและแบบประเมินภาวะโภชนาการซึ่งประกอบด้วย การตรวจร่างกาย และการตรวจเลือดวัดปริมาณสารชีวเคมีในซีรัม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของดัชนีความหนาของร่างกาย ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว และคลายตัวเท่ากับ 23.6 ± 0.3 กก./ม² 131.8 ± 1.8 มม.ปรอท และ 84.8 ± 1.2 มม.ปรอท ตามลำดับ ค่าเฉลี่ยและค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานปริมาณสารชีวเคมีในเลือด ได้แก่ ฮีโมโกลบิน ฮีมาโตคริต กลูโคส กรดยูริก โคลเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ เท่ากับ 13.5 ± 0.2 กรัม/ลิตร $40.7 \pm 0.4\%$ 99.4 ± 3.2 มก./ดล. 5.6 ± 0.2 มก./ดล. 258.1 ± 5.3 มก./ดล. และ 167.6 ± 11.2 มก./ดล. ตามลำดับ ความเสี่ยงทางสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงปานกลาง ร้อยละ 47.4 ในเพศหญิง และร้อยละ 42.4 ในเพศชาย ภาวะโภชนาการเกินของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าเป็นโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โคลเลสเตอรอลในเลือดสูง ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง เบาหวาน และกรดยูริกในเลือดสูงเท่ากับร้อยละ 23.9, 50.7, 93.0, 25.4, 5.6 และ 46.5 ตามลำดับ ภาวะขาดสารอาหารของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีภาวะซีด และโรคขาดโปรตีนและพลังงานเท่ากับร้อยละ 14.1 และ 4.2 ตามลำดับ แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะเสี่ยงทางสุขภาพอยู่ในระดับความเสี่ยงปานกลาง และมีปัญหาภาวะขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคเรื้อรัง ดังนั้นการให้ความรู้ด้านโภชนาการ และการรณรงค์เพื่อลดพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนกลุ่มนี้

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ และ **อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

+ อาจารย์ ภาควิชาเคมีคลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

Abstract: The purpose of this study is to assess the nutritional status and health risks in 71 pre-retired persons aged 55 to 60 years consisting of 33 men and 38 women who participated in the Academic Seminar on Selfcare of Health in the Retired Persons at Faculty of Nursing, Mahidol University. The results showed mean \pm SEM of body mass index (BMI), systolic and diastolic blood pressure were 23.6 ± 0.3 kg/m², 131.8 ± 1.8 and 84.8 ± 1.2 mmHg, respectively. Mean \pm SEM of hemoglobin, hematocrit, fasting blood sugar (FBS), serum total cholesterol (TC) and triglyceride (TG) were 13.5 ± 0.2 g/L, $40.7 \pm 0.4\%$, 99.4 ± 3.2 mg/dL, 258.1 ± 5.3 and 167.6 ± 11.2 mg/dL, respectively. The prevalences of moderate and high health risks were 42.4% and 21.2% in men and 47.4% and 21.2% in women, respectively. Base on the body mass index (BMI) the prevalences of underweight and obesity were 4.2% and 23.9%. The prevalences of anemia hypertension, hypercholesterolemia, hypertriglyceridemia, diabetes mellitus and hyperuricemia were 14.1%, 50.7%, 93.0%, 25.4%, 5.6% and 46.5%, respectively. The data indicated the pre-retired persons are facing with both undernutrition and diet-related chronic diseases. This study signifies that appropriate dietary intakes and healthstyle should be implemented in this population in order to alleviate their nutritional problems and health risks.