

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) แบบภาคตัดขวาง (Cross-Sectional Study หรือ Prevalence Study) เพื่อศึกษาความชุกของภาวะเสี่ยงต่อสมองเสื่อมในประชากรผู้สูงอายุ ตำบลน้ำริด อำเภอหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่ จำนวน 479 คน และศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุ ในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคภาวะสมองเสื่อม จำนวน 87 คน ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2554 ผลการศึกษานำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความชุกของภาวะเสี่ยงต่อสมองเสื่อม

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 ความชุกของภาวะเสี่ยงต่อสมองเสื่อม

จากการคัดกรองภาวะเสี่ยงต่อสมองเสื่อม ในประชากรผู้สูงอายุ ตำบลน้ำรัศ จำนวน 479 คน ซึ่งเป็นเพศหญิง จำนวน 291 คน เพศชาย จำนวน 188 คน โดยใช้แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (MMSE- Thai 2002) ของสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบความชุกของภาวะเสี่ยงต่อสมองเสื่อม ร้อยละ 18.2

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุ

1. ปัจจัยด้านประชากร

ปัจจัยด้านประชากร ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรสความสามารถในการอ่าน - เขียน การศึกษา อาชีพ และรายได้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยด้านประชากร (n=87)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	22	25.3
หญิง	65	74.7
อายุ (ปี) (n = 75 ปี)		
60-69 ปี	17	19.6
70-79 ปี	49	56.3
80 ปีขึ้นไป	21	24.1
สถานภาพการสมรส		
หม้าย	55	63.2
คู่	27	31.0
โสด	5	5.8

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	14	16.1
ประถมศึกษา	68	78.2
มัธยมศึกษาตอนต้น	2	2.3
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	2	2.3
อนุปริญญา/ปวส.	1	1.1
ความสามารถในการอ่าน-เขียน		
ไม่สามารถอ่านออกเขียนได้	33	37.9
สามารถอ่าน-เขียนได้เล็กน้อย	42	48.3
สามารถอ่าน-เขียนได้ปานกลาง	6	6.9
สามารถอ่าน-เขียนได้ดี	6	6.9
อาชีพหลักในปัจจุบัน		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	70	80.5
ทำนา	5	5.8
ทำงานบ้าน	3	3.5
เลี้ยงสัตว์	2	2.3
ทำสวน ทำไร่	1	1.1
รับจ้าง ใช้แรงงาน	1	1.1
รับจ้างรายเดือนในสำนักงาน/บ้าน	1	1.1
ค้าขาย	1	1.1
อื่นๆ เช่น จักสาน เย็บผ้า	3	3.5

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพหลักก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ		
ทำนา	78	89.7
ทำสวน ทำไร่	2	2.3
รับจ้าง ใช้แรงงาน	2	2.3
รับจ้าง รายเดือน ในสำนักงาน/บ้าน	2	2.3
รับราชการ	2	2.3
ค้าขาย	1	1.1
รายได้เฉลี่ยต่อคน (₱ = 1,603 บาท)		
< 2,000 บาท	64	73.6
2,000-5,000 บาท	19	21.8
5,001-10,000 บาท	3	3.5
10,001-15,000 บาท	1	1.1
สถานะของรายได้		
พอใช้ไม่เหลือเก็บ	45	51.7
พอใช้เหลือเก็บ	18	20.7
ไม่พอใช้ไม่มีหนี้สิน	18	20.7
ไม่พอใช้มีหนี้สิน	6	6.9

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคภาวะสมองเสื่อมสามในสี่ (ร้อยละ 74.7) เป็นเพศหญิง มีเพียงหนึ่งในสี่ (ร้อยละ 25.3) ที่เป็นเพศชาย

ช่วงอายุที่พบมากที่สุดคือ อายุ 70-79 ปี ร้อยละ 56.3 สองในสาม (ร้อยละ 63.2) มีสถานภาพสมรสหม้าย และโสด ที่เหลือ (ร้อยละ 31.0) มีสถานภาพสมรสคู่ การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 78.2 รองลงมาไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 16.1 สามารถอ่าน-เขียนได้เล็กน้อย ร้อยละ 48.3 และไม่สามารถอ่านออกเขียนได้ ร้อยละ 37.9 อาชีพหลักปัจจุบันไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 80.5 ซึ่งแตกต่างจากก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่กลุ่มตัวอย่างมีการประกอบอาชีพทั้งหมด โดยมีอาชีพทำนา เป็นอาชีพหลัก ร้อยละ 89.7 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 2,000 บาท ร้อยละ 73.6 และเกินกว่าครึ่ง (ร้อยละ 51.7) มีรายได้พอใช้ไม่เหลือเก็บ

2. ปัจจัยด้านสังคม

ปัจจัยสังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

2.1 ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว (n=87)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวนสมาชิกในครอบครัว (☒ = 3 คน)		
1 คน	10	11.5
2 คน	24	27.6
3 คนขึ้นไป	53	60.9
ลักษณะการอยู่อาศัย		
อยู่คนเดียว	10	11.5
ไม่มีผู้ดูแล	5	5.8
บุตร หลาน พี่ น้องดูแล	4	4.6
จ้างผู้ดูแลหรือผู้อื่นมาดูแล	1	1.1
อยู่ร่วมกับบุคคลอื่น	77	88.5
อยู่กับคู่สมรส	9	10.3
อยู่กับญาติสายตรง	50	57.5
อยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน	18	20.7

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสมาชิกในครอบครัวจำนวน 3 คนขึ้นไป ร้อยละ 60.9 รองลงมา มีสมาชิกในครอบครัวจำนวน 2 คน ร้อยละ 27.6 ลักษณะการอยู่อาศัย พบว่า ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ร้อยละ 88.5 โดยอาศัยอยู่กับบุตรหลาน ญาติสายตรง ร้อยละ 57.5 อาศัยอยู่คนเดียว ร้อยละ 11.5 และไม่มีผู้ดูแล ร้อยละ 5.8

2.2 สัมพันธภาพในครอบครัว

พฤติกรรมที่ผู้สูงอายุและคนในครอบครัวปฏิบัติต่อกัน แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการยอมรับของคนในครอบครัว ด้านการดูแลเอาใจใส่ ด้านการทำกิจกรรมร่วมกัน

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละและระดับสัมพันธภาพในครอบครัวจำแนกตามรายด้าน (n=87)

สัมพันธภาพในครอบครัว	ใช่(ร้อยละ)	ไม่ใช่(ร้อยละ)	ระดับ
1. ด้านการยอมรับของคนในครอบครัว	87.6	12.4	สูง
2. ด้านการดูแลเอาใจใส่	83.3	16.7	สูง
3. ด้านการทำกิจกรรมร่วมกัน	53.1	46.9	ปานกลาง
รวม	74.2	25.8	สูง

จากตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสัมพันธภาพในครอบครัวโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือ ร้อยละ 74.2 เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านการยอมรับของคนในครอบครัวและด้านการดูแลเอาใจใส่อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 87.6 และ 83.3 ตามลำดับ ส่วนด้านการทำกิจกรรมร่วมกัน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 53.1

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละและระดับสัมพันธภาพในครอบครัวจำแนกตามด้านการยอมรับของคนในครอบครัว (n=87)

สัมพันธภาพในครอบครัว	ใช่	ไม่ใช่	ระดับ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
1. คนในครอบครัวให้ความเคารพนับถือ	87 (100)	0 (0.00)	สูง
2. คนในครอบครัวพูดคุยด้วย	84 (96.6)	3 (3.4)	สูง
3. การสอบถาม ความเป็นอยู่ ความรู้สึก จากคนในครอบครัว	70 (80.5)	17 (19.5)	สูง
4. การมีผู้รับฟังคำพูดระบายความรู้สึก เมื่อเกิดความไม่สบายใจ	71 (81.6)	16 (18.4)	สูง
5. การเป็นผู้ให้คำปรึกษากับคนในครอบครัว	69 (79.3)	18 (20.7)	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีสัมพันธภาพในครอบครัวในด้านการยอมรับของคนในครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง โดยมากที่สุดในการที่คนในครอบครัวให้ความเคารพนับถือ (ร้อยละ 100) แต่ในการเป็นผู้ให้คำปรึกษากับคนในครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละและระดับสัมพันธภาพในครอบครัวจำแนกตามด้านการดูแลเอาใจใส่ (n=87)

สัมพันธภาพในครอบครัว	ใช่		ระดับ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
1. การพาไปรักษาเมื่อเจ็บป่วย	85 (97.7)	2 (2.3)	สูง
2. การเอาใจใส่ดูแล เมื่อเจ็บป่วย	85 (97.7)	2 (2.3)	สูง
3. การจัดหาของใช้ส่วนตัวให้	67 (77.0)	20 (23.0)	ปานกลาง
4. การจัดเตรียมอาหารให้	73 (83.9)	14 (16.1)	สูง
5. การช่วยดูแลทำความสะอาดที่อยู่อาศัย สิ่งของเครื่องใช้	65 (74.7)	22 (25.3)	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีสัมพันธภาพในครอบครัวในด้านการดูแลเอาใจใส่ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง โดยมากที่สุดในการพาไปรักษาเมื่อเจ็บป่วย และการเอาใจใส่ดูแลเมื่อเจ็บป่วย (ร้อยละ 97.7) แต่ในการจัดหาของใช้ส่วนตัวให้และการช่วยดูแลทำความสะอาดที่อยู่อาศัย สิ่งของเครื่องใช้ สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละและระดับสัมพันธภาพในครอบครัวจำแนกตามในด้านการทำกิจกรรมร่วมกัน (n=87)

สัมพันธภาพในครอบครัว	ใช่	ไม่ใช่	ระดับ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
1. การรับประทานอาหารร่วมกันกับคนในครอบครัว	73 (83.9)	14 (16.1)	สูง
2. การร่วมกิจกรรมกับคนในครอบครัว	66 (75.9)	21(24.1)	ปานกลาง
3. การช่วยเหลืองานหรือกิจกรรมในครอบครัว	71(81.6)	16 (18.4)	สูง
4. การพาทำนไปเยี่ยม บุตรหลาน ญาติพี่น้อง	30 (34.5)	57 (65.5)	ต่ำ
5. การพาไปร่วมงานหรือกิจกรรมในสังคม	23 (6.4)	64 (73.6)	ต่ำ
6. การพาไปพักผ่อนนอกบ้านหรือให้โอกาสไปพักผ่อน	14 (16.1)	73 (83.9)	ต่ำ

จากตารางที่ 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสัมพันธภาพในครอบครัวในด้านการทำกิจกรรมส่วนใหญ่ อยู่ในระดับต่ำ โดยต่ำที่สุดในการพาไปร่วมงานหรือกิจกรรมในสังคม (ร้อยละ 6.4) การพาไปพักผ่อนนอกบ้านหรือให้โอกาสไปพักผ่อน (ร้อยละ 16.1) และการพาทำนไปเยี่ยม บุตรหลาน ญาติพี่น้อง (ร้อยละ 34.5) โดยการร่วมกิจกรรมกับคนในครอบครัว อยู่ในระดับปานกลาง แต่การรับประทานอาหารร่วมกันกับคนในครอบครัวและการช่วยเหลืองานหรือกิจกรรมในครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 83.9 และ ร้อยละ 81.6 ตามลำดับ

2.3 การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

ตารางที่ 7 จำนวน ร้อยละและระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม (n=87)

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	เข้าร่วม	ไม่เข้าร่วม	ระดับ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
1.การเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ	43 (49.4)	44 (50.6)	ต่ำ
2.การพูดคุยหรือร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนบ้าน	67(77.0)	20 (23.0)	ปานกลาง
3.การร่วมกิจกรรมของชุมชน ที่เป็นทางการ	21 (24.1)	66 (75.9)	ต่ำ
4.การไปร่วมงานในชุมชน	41 (47.1)	46 (52.9)	ต่ำ
5.การไปร่วมงานบุญประเพณี ของชุมชน	42 (48.3)	45 (51.7)	ต่ำ
6.การไปทำบุญที่วัด	41 (47.1)	46 (52.9)	ต่ำ
7.การไปเยี่ยมผู้คนหรือเที่ยวเล่นในชุมชน	43 (49.4)	44 (50.6)	ต่ำ
8.การไปศึกษาดูงานหรือทัศนากับคนในชุมชน ใน 1 ปี ที่ผ่านมา	4 (4.6)	83 (95.4)	ต่ำ
รวม	(37.5)	(62.5)	ต่ำ

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ คือ ร้อยละ 37.5 พบว่าส่วนใหญ่มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม อยู่ในระดับต่ำ โดยการไปศึกษาดูงานหรือทัศนากับคนในชุมชนใน 1 ปี ที่ผ่านมา และการร่วมกิจกรรมของชุมชนที่เป็นทางการมีการเข้าร่วมน้อยที่สุด ร้อยละ 4.6 และ 24.1 ตามลำดับ แต่ การพูดคุยหรือร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนบ้านใกล้เคียงมีการเข้าร่วมในระดับปานกลาง คือ ร้อยละ 77.0

3. ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ

ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ ได้แก่ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การมีโรคประจำตัวพฤติกรรม และอาการภาวะสมองเสื่อม ประวัตติการเจ็บป่วยทางสมอง และประวัติประวัติการเป็นโรคทางสมองของครอบครัว

ตารางที่ 8 จำนวน ร้อยละ จำแนกตามปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ (n=87)

ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน		
ปฏิบัติได้ด้วยตนเองทั้งหมด	61	70.1
ปฏิบัติได้มาก	22	25.3
ปฏิบัติได้ปานกลาง	3	3.5
ปฏิบัติได้เล็กน้อย	1	1.1
การมีโรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	33	37.9
มีโรคประจำตัว *	54	62.1
โรคความดันโลหิตสูง	28	32.2
โรคเบาหวาน	15	17.2
โรคหัวใจและหลอดเลือด	9	10.3
โรคหลอดเลือดสมอง	3	3.5
โรคไขมันในเลือดสูง	2	2.3
โรคความดันโลหิตต่ำ	1	1.1
โรคลมชัก	1	1.1
การมีพฤติกรรมและอาการภาวะสมองเสื่อม		
ไม่มีพฤติกรรมและอาการ	36	41.4
มีพฤติกรรมและอาการ*	51	58.6
หลงผิด	31	35.6
หูแว่ว	18	20.7
อารมณ์ซึมเศร้า	17	19.5
อารมณ์โกรธเฉียบพลัน	8	9.2
ไม่กระตือรือร้น เฉื่อยชา	2	2.3

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประวัติการเจ็บป่วยทางสมอง		
ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยทางสมอง	85	97.7
มีประวัติการเจ็บป่วยทางสมอง	2	2.3
เคยได้รับอุบัติเหตุทางสมอง	1	1.1
เส้นเลือดในสมองแตก	1	1.1
ประวัติการเป็นโรคทางสมองของครอบครัว		
ไม่มีคนในครอบครัวเป็นโรคทางสมอง	93	95.4
คนในครอบครัว เป็นโรคทางสมอง	4	4.6
ปัญญาอ่อน	3	3.5
อัลไซเมอร์	1	1.1

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองทั้งหมด ร้อยละ 70.1 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 62.1 และคนที่มีโรคประจำตัวนั้นบางคนมีโรคประจำตัวหลายโรคโดยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด ร้อยละ 32.2 รองลงมาเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 17.2 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมและอาการภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 58.6 และในบางคนมีพฤติกรรมและอาการสมองเสื่อมหลายประเภทโดยพฤติกรรมและอาการภาวะสมองเสื่อมที่พบส่วนใหญ่ เป็นการหลงผิด จำนวน 31 คน ร้อยละ 35.6 รองลงมาเป็นอาการหูแว่ว ร้อยละ 20.7 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยทางสมอง ร้อยละ 97.7 มีเพียง 2 ราย ร้อยละ 2.3 ได้รับอุบัติเหตุทางสมอง และเส้นเลือดในสมองแตก สำหรับประวัติการเป็นโรคทางสมองของครอบครัวพบว่าไม่มีคนในครอบครัวที่เป็นญาติสายตรงเป็นโรคทางสมอง ร้อยละ 95.4 มีเพียงจำนวน 4 คน ร้อยละ 4.6 ที่มีประวัติการเป็นโรคทางสมอง โดยเป็นปัญญาอ่อน จำนวน 3 คน และเป็นอัลไซเมอร์ จำนวน 1 คน

4. ปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพ

ตารางที่ 9 จำนวน ร้อยละ จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพ (n=87)

พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การรับประทานอาหารเช้า		
ครบ 3 มื้อ	86	98.9
ไม่ครบ 3 มื้อ	1	1.1
การรับประทานอาหารเช้าครบหมู่		
ครบทุกหมู่	61	70.1
ไม่ครบทุกหมู่	26	29.9
การรับประทานอาหารที่มีวิตามินบีและวิตามินบี		
4 – 6 วัน/สัปดาห์	1	1.1
2 – 3 วัน/สัปดาห์	26	29.9
3 – 4 วัน/เดือน	54	62.1
1 – 2 วัน/เดือน	6	6.9
การรับประทานวิตามินชนิดอื่น		
ไม่เคยรับประทานวิตามินชนิดอื่น	72	82.8
เคยรับประทานวิตามินชนิดอื่น	15	17.2
ทุกวัน	8	9.2
1 – 2 วัน/เดือน	5	5.8
2 – 3 วัน/สัปดาห์	1	1.1
3 – 4 วัน/เดือน	1	1.1

ตารางที่ 9 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การสูบบุหรี่		
ไม่เคยสูบบุหรี่	66	75.9
เคยสูบแต่เลิกแล้ว	13	14.9
สูบบุหรี่	8	9.2
จำนวนวันที่สูบต่อสัปดาห์		
สูบทุกวัน	7	8.1
สูบ 3 - 5 วัน/สัปดาห์	1	1.1
จำนวนมวนที่สูบต่อวัน		
สูบ 1 - 10 มวน / วัน	7	8.1
สูบ 11 - 20 มวน /วัน	1	1.1
การดื่มสุรา		
ไม่เคยดื่มสุรา	71	81.6
เคยดื่มแต่เลิกแล้ว	6	6.9
ดื่มสุรา	10	11.5
ดื่มทุกวัน	4	4.6
ดื่ม 1 - 2 วัน/สัปดาห์	1	1.1
ดื่มเดือนละ 2 - 3 ครั้ง	3	3.5
ดื่มนานๆ ครั้ง	2	2.3
ออกกำลังกายในปัจจุบัน		
ไม่ออกกำลังกาย	67	77.0
ออกกำลังกาย	20	23.0
ความถี่ในการออกกำลังกาย		
ทุกวัน	8	9.2
3 - 5 ครั้ง/สัปดาห์	7	8.1
1 - 2 ครั้ง /สัปดาห์	4	4.6
นานๆ ครั้ง	1	1.1

ตารางที่ 9 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระยะเวลาในการออกกำลังกาย		
น้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง	11	12.7
30 นาทีขึ้นไป/ครั้ง	9	10.3
ออกกำลังกายก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ		
ไม่ออกกำลังกาย	71	81.6
ออกกำลังกาย	16	18.4
ความถี่ในการออกกำลังกาย		
ทุกวัน	3	3.5
3 - 5 ครั้ง/สัปดาห์	11	12.7
1 - 2 ครั้ง /สัปดาห์	1	1.1
นานๆ ครั้ง	1	1.1
ระยะเวลาในการออกกำลังกาย		
น้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง	10	11.5
30 นาทีขึ้นไป/ครั้ง	6	6.9
การออกแรงสะสม ต่อเนื่อง ใน 1 วัน 30 นาที ขึ้นไป		
ไม่มีการออกแรงสะสม	44	50.6
มีการออกแรงสะสม	43	49.4
การใช้ยาเป็นประจำ		
ไม่ใช้ยาเป็นประจำ	48	55.2
ใช้ยาเป็นประจำ*	39	44.8
ยากลุ่มลดความดันโลหิต	26	29.9
ยากลุ่มรักษาเบาหวาน	13	14.9
ยากลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด	10	11.5
ยากลุ่มลดไขมันในเลือด	2	2.3
ยากันชัก	1	1.1
ยากลุ่มระงับประสาทและยานอนหลับ	1	1.1

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 9 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหารครบทุกมื้อใน 1 วัน ร้อยละ 98.9 และรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ร้อยละ 70.1 รับประทานอาหารที่มีวิตามินบีและวิตามินบี 3 - 4 วัน/เดือน ร้อยละ 62.1 และไม่เคยรับประทานวิตามินชนิดอื่น ร้อยละ 82.8 พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่ากว่าสามในสี่ (ร้อยละ 75.9) ไม่สูบบุหรี่และร้อยละ 14.9 เคยสูบบุหรี่แต่ปัจจุบันเลิกสูบแล้ว มีเพียง ร้อยละ 9.2 ที่ยังคงสูบบุหรี่อยู่ในปัจจุบัน โดยสูบบุหรี่ทุกวันและสูบไม่เกิน 10 มวนใน 1 วัน พฤติกรรมการดื่มสุราส่วนใหญ่ไม่ดื่มสุรา ร้อยละ 81.6 และร้อยละ 6.9 เคยดื่มแต่ปัจจุบันเลิกดื่มแล้ว มีเพียงร้อยละ 11.5 ที่ยังคงดื่มสุรา โดยดื่มสุราทุกวัน สำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่ออกกำลังกายทั้งในปัจจุบันและก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ร้อยละ 77.0 และ 81.6 ตามลำดับ การออกกำลังกายสะสมต่อเนื่องในหนึ่งวัน มีผู้ใช้แรงสะสมและไม่ใช้แรงสะสมใกล้เคียงกัน ร้อยละ 50.6 และ 49.4 ตามลำดับ พฤติกรรมการใช้ยาเป็นประจำ เกินกว่าครึ่ง (ร้อยละ 55.2) ไม่ใช้ยาเป็นประจำ โดยมีผู้ใช้ยาเป็นประจำ (ร้อยละ 44.8) เป็นการใชยากลุ่มลดความดันโลหิต ร้อยละ 29.9 ยากลุ่มรักษาเบาหวาน ร้อยละ 14.9 ตามลำดับ