

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะไขมันในเลือดของผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ จำนวน 257 คน ซึ่งดำเนินการศึกษาระยะเวลา 3 เดือน ตั้งแต่เดือนมิถุนายน ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2555 ผลการศึกษานี้นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยายโดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ตาราง 4.1 ถึงตาราง 4.2)

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร (ตาราง 4.3)

ส่วนที่ 3 การออกกำลังกาย (ตาราง 4.4 ถึงตาราง 4.7)

ส่วนที่ 4 ผลการตรวจเลือด (ตาราง 4.8)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง เส้นรอบเอว ดัชนีมวลกาย (BMI) ชีพจร ความดันโลหิต โรคประจำตัว และการสูบบุหรี่

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ เส้นรอบเอว ดัชนีมวลกาย ชีพจร และการสูบบุหรี่ (n=257)

ข้อมูล	หญิง		ชาย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ						
เพศ	145	56.42	112	43.58	257	100
อายุ (\bar{X} = 50.91 ปี)						
35 – 39 ปี	12	8.28	10	8.93	22	8.56
40 – 49 ปี	51	35.17	39	34.82	90	35.02
50 – 59 ปี	58	40.00	52	46.43	110	42.80
60 – 79 ปี	24	16.55	11	9.83	35	13.62
เส้นรอบเอว						
ไม่อ้วนลงพุง	81	55.86	66	58.93	147	57.20
อ้วนลงพุง	64	44.14	46	41.07	110	42.80
ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)						
ผอม < 18.5 กิโลกรัม/เมตร ²	6	4.14	0	0	6	2.33
ส่วน 18.5 ถึง 22.9 กิโลกรัม/เมตร ²	68	46.90	29	25.89	97	37.74
ท้วม 23 ถึง 24.9 กิโลกรัม/เมตร ²	33	22.76	36	32.14	69	26.85
อ้วน 25 ถึง 29.9 กิโลกรัม/เมตร ²	27	18.62	38	33.93	65	25.29
อ้วนอันตราย ≥ 30 กิโลกรัม/เมตร ²	11	7.59	9	8.04	20	7.78
ชีพจร						
< 60 ครั้ง/นาที	6	4.14	6	5.36	12	4.67
60 - 80 ครั้ง/นาที	100	68.97	85	75.89	185	71.98
> 80 ครั้ง/นาที	39	26.90	21	18.75	60	23.35
การสูบบุหรี่						
ไม่สูบบุหรี่	144	99.31	103	91.96	247	96.11
สูบบุหรี่	1	0.69	9	8.04	10	3.89

จากตาราง 4.1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งเป็นเพศหญิงร้อยละ 56.42 เพศชายร้อยละ 43.58 ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 40 – 59 ปีร้อยละ 77.82 เพศหญิงอ้วนลงพุงร้อยละ 44.14 เพศชายอ้วนลงพุงร้อยละ 28.02 ดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 59.92 ซึ่พบปกติเด่นในช่วง 60 – 80 ครั้ง/นาที ร้อยละ 71.98 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 96.11

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความดันโลหิต และโรคประจำตัว (n=257)

ข้อมูล	หญิง (n=145)		ชาย (n=112)		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความดันโลหิต						
ปกติ (< 140/90 mmHg)	126	86.90	92	82.14	218	84.82
ผิดปกติ ($\geq 140/90$ mmHg หรือ ศีรษะ ≥ 140 mmHg หรือ ศีรษะ ≥ 90 mmHg)	19	13.10	20	17.86	39	15.18
ความดันโลหิตตัวบน (≥ 140 mmHg) และความดันโลหิตตัวล่าง (≥ 90 mmHg)	7	4.80	7	6.30	14	5.40
ความดันโลหิตตัวบน (≥ 140 mmHg) และความดันโลหิตตัวล่าง (< 90 mmHg)	9	6.20	9	8.00	18	7.00
ความดันโลหิตตัวบน (< 140 mmHg) และความดันโลหิตตัวล่าง (≥ 90 mmHg)	3	2.10	4	3.60	7	2.70
โรคประจำตัว						
ไม่มี	111	76.6	85	75.90	196	76.26
มี	34	23.40	27	24.10	61	23.74
โรคประจำตัวเพียงโรคเดียว	31	91.18	24	88.89	55	90.16
โรคความดันโลหิตสูง	11	7.60	11	9.80	22	36.07
โรคภูมิแพ้	7	4.80	4	3.60	11	18.03
โรคกระเพาะ	4	2.80	0	0.00	4	6.56
โรคไทรอยด์	3	2.10	1	0.90	4	6.56
โรคเก๊าท์	0	0.00	3	2.70	3	4.92
โรคไขมันในเลือดสูง	2	1.40	1	0.90	3	4.92
โรคเบาหวาน	1	0.70	1	0.90	2	3.28

ตาราง 4.2 (ต่อ)

ข้อมูล	หญิง (n=145)		ชาย (n=112)		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โรคหอบหืด	1	0.70	0	0.00	1	1.64
โรคไมเกรน	0	0.00	1	0.90	1	1.64
โรคเครียดดวงตา	0	0.00	1	0.90	1	1.64
โรคทาลัสซีเมีย	1	0.70	0	0.00	1	1.64
โรคไขข้อ	0	0.00	1	0.90	1	1.64
โรคกระดูกทับเส้นประสาท	1	0.70	0	0.00	1	1.64
โรคประจำตัวรวมสองโรค	3	8.82	3	11.11	6	9.84
โรคไมเกรนและโรคกระเพาะ	1	0.70	0	0.00	1	1.64
โรคไขข้อและโรครูมาตอย	1	0.70	0	0.00	1	1.64
โรคกระดูกทับเส้นประสาทและโรคกระเพาะ	0	0.00	1	0.90	1	1.64
โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ	1	0.70	0	0.00	1	1.64
โรคไมเกรนและโรคไวรัสตับอักเสบบี	0	0.00	1	0.90	1	1.64
โรคไขมันในเลือดสูงและโรคน้ำในหูไม่เท่ากัน	0	0.00	1	0.90	1	1.64

จากตาราง 4.2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความดันโลหิตผิดปกติร้อยละ 15.18 เป็นเพศหญิงร้อยละ 13.10 เพศชายร้อยละ 17.86 และกลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัวร้อยละ 23.74 เป็นเพศหญิงร้อยละ 23.40 เพศชายร้อยละ 24.10 กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวคือ โรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 36.07 เป็นเพศหญิงร้อยละ 7.60 เพศชายร้อยละ 9.80 รองลงมาคือ โรคภูมิแพ้ร้อยละ 18.03 เป็นเพศหญิงร้อยละ 4.80 เพศชายร้อยละ 18.03

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร ประกอบด้วย ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด ความถี่ของวิธีการปรุงอาหาร

ตาราง 4.3 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของการบริโภคอาหาร (n=257)

ข้อความ	หญิง (n=145)			ชาย (n=112)			รวม		
	\bar{X}	SD	ระดับ การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับ การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับ การปฏิบัติ
การบริโภคอาหาร									
บริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ	2.38	0.80	ดีมาก	2.30	0.82	ดีมาก	2.34	0.81	ดีมาก
ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว	2.25	0.79	ดีมาก	2.21	0.85	ดี	2.23	0.81	ดี
บริโภคอาหารครบ 5 หมู่	2.06	0.74	ดี	1.79	0.72	ดี	1.95	0.74	ดี
บริโภคอาหารที่มีรสจัด	1.87	0.80	ดี	1.81	0.85	ดี	1.84	0.82	ดี
หมูที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง									
ดื่มนมรสหวานวันละ 1-2 แก้ว	2.54	0.73	ดีมาก	2.49	0.68	ดีมาก	2.52	0.71	ดีมาก
บริโภคเครื่องในสัตว์	2.14	0.45	ดี	1.96	0.59	ดี	2.06	0.52	ดี
บริโภคอาหารทะเลที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ปลาหมึก	1.92	0.40	ดี	2.00	0.42	ดี	1.96	0.41	ดี
หอยนางรม กุ้ง ฯลฯ									
บริโภคปลา	1.67	0.65	ดี	1.58	0.62	ดี	1.63	0.64	ดี

ตาราง 4.3 (ต่อ)

ข้อความ	หญิง(n=145)			ชาย(n=112)			รวม		
	\bar{X}	SD	ระดับ การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับ การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับ การปฏิบัติ
บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	1.46	0.65	ควรแก้ไข	1.42	0.69	ควรแก้ไข	1.44	0.67	ควรแก้ไข
บริโภคธัญพืช	1.56	0.78	ดี	1.25	0.72	ควรแก้ไข	1.42	0.77	ควรแก้ไข
บริโภคไข่ หรืออาหารที่ปรุงจากไข่	1.39	0.64	ควรแก้ไข	1.39	0.59	ควรแก้ไข	1.39	0.62	ควรแก้ไข
บริโภคถั่วเหลืองหรือผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง	1.50	0.76	ดี	1.19	0.62	ควรแก้ไข	1.36	0.72	ควรแก้ไข
บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์	1.39	0.74	ควรแก้ไข	1.26	0.76	ควรแก้ไข	1.33	0.75	ควรแก้ไข
ดื่มนมพร่องไขมันวันละ 1- 2 แก้ว	1.08	0.85	ควรแก้ไข	0.71	0.62	ต้องแก้ไข	0.92	0.78	ควรแก้ไข
ดื่มนมรสจืดวันละ 1- 2 แก้ว	0.96	0.80	ควรแก้ไข	0.58	0.61	ต้องแก้ไข	0.79	0.74	ควรแก้ไข
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มันและน้ำตาล									
บริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก	2.62	0.66	ดีมาก	2.74	0.53	ดีมาก	2.67	0.61	ดีมาก
ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน	2.40	0.59	ดีมาก	2.15	0.62	ดีมาก	2.29	0.61	ดีมาก
บริโภคของหวาน หรือขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ไอศกรีม ฯลฯ	1.94	0.57	ดี	2.08	0.57	ดี	2.00	0.57	ดี
เติมน้ำตาลในอาหาร	1.84	0.81	ดี	1.95	0.86	ดี	1.89	0.83	ดี
บริโภคข้าวกล้องหรือข้าวไม่ขัดสี	1.41	0.95	ควรแก้ไข	1.00	0.90	ควรแก้ไข	1.23	0.94	ควรแก้ไข
หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ									
บริโภคผัก	2.7	0.67	ดีมาก	2.04	0.68	ดี	2.17	0.68	ดี

ตาราง 4.3 (ต่อ)

ข้อความ	หญิง (n=145)			ชาย (n=112)			รวม		
	\bar{X}	SD	ระดับ การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับ การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับ การปฏิบัติ
หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ									
บริโภคผลไม้	2.14	0.71	ดี	1.78	0.74	ดี	1.98	0.74	ดี
หมู่ที่ 5 ไขมันต่างๆ									
ใช้น้ำมันมะพร้าวในการปรุงอาหาร	2.84	0.45	ดีมาก	2.83	0.42	ดีมาก	2.84	0.44	ดีมาก
ใช้น้ำมันจากสัตว์ในการปรุงอาหาร	2.72	0.56	ดีมาก	2.57	0.67	ดีมาก	2.65	0.61	ดีมาก
บริโภคมาร์การีนหรือเนย	2.26	0.56	ดีมาก	2.41	0.64	ดีมาก	2.32	0.60	ดีมาก
บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด	2.25	0.51	ดีมาก	2.24	0.60	ดี	2.25	0.55	ดีมาก
ใช้น้ำมันพืช ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว	2.11	0.82	ดี	2.09	0.72	ดี	2.10	0.77	ดี
น้ำมันมะกอก ฯลฯ ในการปรุงอาหารประเภทผัด เช่น									
เนื้อผัดน้ำมันหอย ปูผัด ฯลฯ									
บริโภคขนมที่มีกะทิ	2.03	0.40	ดี	2.05	0.52	ดี	2.04	0.45	ดี
บริโภคอาหารที่มีกะทิ	2.01	0.36	ดี	1.96	0.42	ดี	1.99	0.39	ดี
ใช้น้ำมันปาล์มในการปรุงอาหารประเภททอด	1.94	0.89	ดี	2.04	0.90	ดี	1.98	0.90	ดี
เช่น ปาท่องโก๋ ทอดมัน ปอเปี๊ยะ มันฝรั่งทอด ฯลฯ									
บริโภคขนมเบเกอรี่ ขนมอบ	1.86	0.60	ดี	2.06	0.60	ดี	1.95	0.60	ดี
บริโภคอาหารประเภทอบ	1.93	0.51	ดี	1.96	0.57	ดี	1.95	0.53	ดี
บริโภคอาหารประเภทย่าง	1.96	0.41	ดี	1.90	0.50	ดี	1.93	0.45	ดี

ตาราง 4.3 (ต่อ)

ข้อความ	หญิง (n=145)			ชาย (n=112)			รวม		
	\bar{X}	SD	ระดับ การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับ การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับ การปฏิบัติ
บริโภคอาหารประเภทแป้ง	1.94	0.40	ดี	1.91	0.52	ดี	1.93	0.45	ดี
บริโภคคอฟฟี่เมต	1.88	1.17	ดี	1.85	1.16	ดี	1.87	1.17	ดี
บริโภคอาหารที่มีไขมัน เช่น ข้าวมันไก่ ขาหมู	1.79	0.56	ดี	1.67	0.61	ดี	1.74	0.58	ดี
น้ำแกงต้มกระดูกหรือเนื้อสัตว์ แคนหมู กุนเชียง ฯลฯ									
บริโภคอาหารประเภททอด	1.71	0.56	ดี	1.65	0.58	ดี	1.68	0.57	ดี
บริโภคอาหารประเภทผัด	1.37	0.65	ควรแก้ไข	1.37	0.64	ควรแก้ไข	1.37	0.65	ควรแก้ไข
เครื่องดื่ม									
ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	2.94	0.27	ดีมาก	2.62	0.51	ดีมาก	2.80	0.42	ดีมาก
ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.74	0.47	ดีมาก	2.06	0.74	ดี	2.44	0.69	ดีมาก
ดื่มน้ำชาหรือกาแฟ	1.30	1.20	ควรแก้ไข	0.99	1.00	ควรแก้ไข	1.17	1.12	ควรแก้ไข
โดยรวมทั้งหมด	1.96	0.65	ดี	1.85	0.67	ดี	1.91	0.64	ดี

จากตาราง 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติของการบริโภคอาหาร โดยรวมทั้งรวมอยู่ในระดับดีทั้งเพศหญิงและเพศชาย ($\bar{X} = 1.91$ SD = 0.64) เมื่อพิจารณาบางตามหมู่อาหารพบว่า หมู่ที่ 1 ควรแก้ไขในเรื่อง บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน บริโภคธัญพืช บริโภคไข่หรืออาหารที่ปรุงจากไข่ บริโภคถั่วเหลืองหรือผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ดื่มนมพร้อมไขมันวันละ 1-2 แก้ว และดื่มนมรสจืดวันละ 1-2 แก้ว หมู่ 2 ควรแก้ไขในเรื่อง บริโภคข้าวกล้องหรือข้าวไม่ขัดสี หมู่ 5 ควรแก้ไขในเรื่อง บริโภคอาหารประเภทผัด และเครื่องดื่ม ควรแก้ไขในเรื่อง ดื่มน้ำชาหรือกาแฟ

ส่วนที่ 3 การออกกำลังกาย ประกอบด้วย การออกกำลังกายหรือไม่ รูปแบบการออกกำลังกาย (การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย) ชนิด เวลา ความถี่ และความหนักของการออกกำลังกาย และชนิด เวลา ความถี่ และความหนักของการทำงานใช้แรง

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการออกกำลังกาย ชนิดของการออกกำลังกาย เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และความรู้สึกโดยเฉลี่ยเมื่อได้ออกกำลังกาย (n=257)

ข้อมูล	หญิง (n=145)		ชาย (n=112)		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การออกกำลังกาย						
ไม่ออกกำลังกาย	56	38.60	33	29.50	89	34.63
ออกกำลังกาย	89	61.40	79	70.50	168	65.37
ชนิดของการออกกำลังกาย (n=168) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
วิ่ง	21	23.59	39	49.37	60	35.71
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	9	42.90	25	64.10	34	56.67
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	12	57.10	14	35.90	26	43.33
โยคะ	25	28.09	3	3.80	28	16.67
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	8	32.00	3	100.00	11	39.29
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	17	68.00	0	0.00	17	60.71
เดิน/เดินเร็ว	47	52.81	41	51.90	88	52.38
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	16	34.00	25	61.00	41	46.59
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	31	66.00	16	39.00	47	53.41

ตาราง 4.4 (ต่อ)

ข้อมูล	หญิง (n=145)		ชาย (n=112)		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
แอโรบิก	13	14.61	4	5.06	17	10.12
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	1	7.70	1	25.00	2	11.76
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	12	92.30	3	75.00	15	88.24
ท่ากายบริหาร/ยืดเหยียด	46	51.68	27	34.18	73	43.45
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	40	87.00	27	100.00	67	91.78
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	6	13.00	0	0.00	6	8.22
ไทเก๊ก / มวยจีน	5	5.62	1	1.27	6	3.57
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	2	40.00	0	0.00	2	33.33
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	3	60.00	1	100.00	4	66.67
ปั่นจักรยาน	26	29.21	34	43.04	60	35.71
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	12	46.20	12	35.30	24	40.00
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	14	53.80	22	64.70	36	60.00
อื่นๆ (ภาคผนวก กุ หน้า 97)	14	15.73	17	21.52	31	34.83
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	5	35.70	3	17.60	8	25.81
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	9	64.30	14	82.40	23	74.19

ตาราง 4.4 (ต่อ)

ข้อมูล	หญิง (n=145)		ชาย (n=112)		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความรู้สึกภายหลังการออกกำลังกาย						
รู้สึกไม่เหนื่อย	43	48.30	34	43.00	77	45.83
รู้สึกเหนื่อยปานกลาง	44	49.40	43	54.40	87	51.79
รู้สึกเหนื่อยมาก	2	2.20	2	2.50	4	2.38

จากตาราง 4.4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่ออกกำลังกายร้อยละ 34.67 เป็นเพศหญิงร้อยละ 38.60 เพศชายร้อยละ 29.50 ออกกำลังกายร้อยละ 65.37 เป็นเพศหญิงร้อยละ 61.40 เพศชายร้อยละ 70.5 ชนิดการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างคือ เดินหรือเดินเร็วร้อยละ 52.38 เกินครึ่งใช้เวลาในการเดินหรือเดินเร็วครั้งละ ≥ 30 นาทีร้อยละ 53.41 รองลงมาคือท่ากายบริหารหรือยืดเหยียดร้อยละ 43.45 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการทำท่ากายบริหารหรือยืดเหยียดครั้งละ < 30 นาทีร้อยละ 91.78 ชนิดการออกกำลังกายอื่นๆของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 34.83 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายอื่นๆครั้งละ ≥ 30 นาทีร้อยละ 74.19 และโดยเฉลี่ยเกินครึ่งกลุ่มตัวอย่างได้ออกกำลังกายดังกล่าวแล้วรู้สึกเหนื่อยปานกลางร้อยละ 51.79 เป็นเพศหญิงร้อยละ 49.40 เพศชายร้อยละ 54.40

ตาราง 4.5 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของการออกกำลังกาย (n=168)

ข้อความ	หญิง (n=89)			ชาย (n=79)			รวม		
	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
ชนิดของการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)									
วิ่ง	0.35	0.72	ต้องแก้ไข	0.66	0.81	ต้องแก้ไข	0.49	0.78	ต้องแก้ไข
โยคะ	0.43	0.80	ต้องแก้ไข	0.04	0.19	ต้องแก้ไข	0.24	0.62	ต้องแก้ไข
เดิน/เดินเร็ว	0.91	1.04	ควรแก้ไข	0.72	0.83	ต้องแก้ไข	0.82	0.95	ควรแก้ไข
แอโรบิก	0.22	0.60	ต้องแก้ไข	0.07	0.38	ต้องแก้ไข	0.15	0.51	ต้องแก้ไข
ท่ากายบริหาร/ยืดเหยียด	0.92	1.05	ควรแก้ไข	0.51	0.84	ต้องแก้ไข	0.73	0.98	ควรแก้ไข
ไทเก๊ก / มวยจีน	0.08	0.34	ต้องแก้ไข	0.04	0.34	ต้องแก้ไข	0.06	0.34	ต้องแก้ไข
ปั่นจักรยาน	0.44	0.78	ต้องแก้ไข	0.59	0.79	ต้องแก้ไข	0.51	0.79	ต้องแก้ไข
อื่นๆ	0.22	0.56	ต้องแก้ไข	0.34	0.77	ต้องแก้ไข	0.28	0.67	ต้องแก้ไข
มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	0.94	0.93	ควรแก้ไข	0.91	0.79	ควรแก้ไข	0.93	0.87	ควรแก้ไข
มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย	1.01	0.91	ควรแก้ไข	0.92	0.75	ควรแก้ไข	0.97	0.84	ควรแก้ไข
โดยรวม	0.55	0.77	ต้องแก้ไข	0.48	0.65	ต้องแก้ไข	0.52	0.73	ต้องแก้ไข

จากตาราง 4.5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต้องแก้ไข ($\bar{X} = 0.52$ SD = 0.73) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามิชนิดของการออกกำลังกายอยู่ในระดับควรแก้ไข สองลำดับแรกได้แก่ เดินหรือเดินเร็ว และท่ากายบริหารหรือยืดเหยียด ($\bar{X} = 0.82$ และ 0.73 ตามลำดับ SD = 0.95 และ 0.98 ตามลำดับ) กลุ่มตัวอย่างมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายอยู่ในระดับควรแก้ไข ($\bar{X} = 0.93$ และ 0.97 SD = 0.87 และ 0.84 ตามลำดับ)

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการทำงานใช้แรง ชนิดของการทำงานใช้แรง เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และความรู้อีก โดยเฉลี่ยเมื่อได้ทำงานใช้แรง (n=257)

ข้อมูล	หญิง (n=145)		ชาย (n=112)		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การทำงานใช้แรง						
ไม่ทำงานใช้แรง	0	0.00	3	2.68	3	1.17
ทำงานใช้แรง	145	100.00	109	9.72	254	98.83
ชนิดของการทำงานใช้แรง (n=254) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
ล้างจาน	131	90.34	46	42.20	177	69.69
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	121	92.4	42	91.30	163	92.09
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	10	7.60	4	8.70	14	7.91
ถูบ้าน	118	81.38	30	27.52	148	58.27
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	79	66.90	18	60.00	97	65.54
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	39	33.10	12	40.00	51	34.46
ล้างรถ	66	45.52	81	74.31	147	57.87
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	22	33.30	24	29.60	46	31.29
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	44	66.70	57	70.40	101	68.71
ซักผ้า	88	60.69	18	16.51	106	41.73
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	35	39.80	8	44.40	43	40.57
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	53	60.20	10	55.60	63	59.43

ตาราง 4.6 (ต่อ)

ข้อมูล	หญิง (n=145)		ชาย (n=112)		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รีดผ้า	97	66.90	22	20.18	119	46.85
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	29	29.90	12	54.50	41	34.45
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	68	70.1	10	45.50	78	65.55
กวาดบ้าน	125	86.21	47	43.12	172	67.72
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	108	86.40	42	89.40	150	87.21
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	17	13.60	5	10.60	22	12.79
อื่นๆ (ภาคผนวก ญ หน้า 98)	15	10.34	21	19.27	36	14.17
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	2	13.30	5	23.80	7	19.44
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	13	86.70	16	7.20	29	80.56
ความรู้สึกภายหลังการทำงานใช้แรง						
รู้สึกไม่เหนื่อย	98	67.60	73	67.00	171	67.32
รู้สึกเหนื่อยปานกลาง	45	31.00	36	33.00	81	31.89
รู้สึกเหนื่อยมาก	2	1.40	0	0.00	2	0.79

จากตาราง 4.6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทำงานไม่ใช้แรงร้อยละ 1.17 เป็นเพศหญิงร้อยละ 0.00 เพศชายร้อยละ 2.68 ทำงานใช้แรงร้อยละ 98.83 เป็นเพศหญิงร้อยละ 100.00 เพศชายร้อยละ 9.72 ชนิดการทำงานใช้แรงของกลุ่มตัวอย่างคือ ล้างจานร้อยละ 69.69 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการล้างจานครั้งละ < 30 นาทีร้อยละ 92.09 รองลงมาคือกวาดบ้านร้อยละ 67.72 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการกวาดบ้านครั้งละ < 30 นาทีร้อยละ 87.21 ชนิดการทำงานใช้แรงอื่นๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 14.17 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการทำงานใช้แรงอื่นๆครั้งละ ≥ 30 นาทีร้อยละ 80.56 และโดยเฉลี่ยเกินครึ่งกลุ่มตัวอย่างได้ทำงานใช้แรงดังกล่าวแล้วรู้สึกไม่เหนื่อยร้อยละ 67.32 เป็นเพศหญิงร้อยละ 67.60 เพศชายร้อยละ 67.00

ตาราง 4.7 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของการทำงานใช้แรง (n=254)

ข้อความ	หญิง (n=145)			ชาย (n=112)			รวม		
	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
การทำงานใช้แรงในลักษณะต่อไปนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)									
ล้างจาน	2.31	0.99	ดี	0.76	1.05	ควรแก้ไข	1.65	1.27	ดี
ถูบ้าน	1.29	0.87	ควรแก้ไข	0.37	0.67	ต้องแก้ไข	0.89	0.92	ควรแก้ไข
ล้างรถ	0.52	0.65	ต้องแก้ไข	0.91	0.71	ควรแก้ไข	0.69	0.70	ต้องแก้ไข
ซักผ้า	1.04	1.02	ควรแก้ไข	0.28	0.71	ต้องแก้ไข	0.72	0.97	ต้องแก้ไข
รีดผ้า	1.02	0.92	ควรแก้ไข	0.31	0.72	ต้องแก้ไข	0.72	0.91	ต้องแก้ไข
กวาดบ้าน	1.87	1.05	ดี	0.71	0.96	ต้องแก้ไข	1.37	1.17	ควรแก้ไข
อื่นๆ	0.21	0.70	ต้องแก้ไข	0.30	0.69	ต้องแก้ไข	0.25	0.69	ต้องแก้ไข
โดยรวม	1.18	0.89	ควรแก้ไข	0.52	0.79	ต้องแก้ไข	0.90	0.95	ควรแก้ไข

จากตาราง 4.7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการทำงานใช้แรงโดยรวมอยู่ในระดับควรแก้ไข ($\bar{X} = 0.90$ SD = 0.95) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีการทำงานใช้แรงอยู่ในระดับดี คือล้างจาน ($\bar{X} = 1.65$ SD = 1.27)

ส่วนที่ 4 ผลการตรวจเลือด ประกอบด้วย คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันดี (HDL) และไขมันเลว (LDL)

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามผลการตรวจเลือด (n=257)

ข้อมูล	หญิง (n=145)		ชาย (n=112)		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
คอเลสเตอรอล						
ปกติ (≤ 200 มก./ดล.)	46	32.70	34	30.40	80	31.10
ผิดปกติ (> 200 มก./ดล.)	99	68.30	78	69.60	177	68.90
ไตรกลีเซอไรด์						
ปกติ (≤ 150 มก./ดล.)	122	84.14	55	49.11	177	68.87
ผิดปกติ (> 150 มก./ดล.)	23	15.86	57	50.89	80	31.13
ไขมันดี (HDL)						
ปกติ (เพศหญิง ≥ 50 มก./ดล. และเพศชาย ≥ 40 มก./ดล.)	84	57.93	83	74.11	166	64.59
ผิดปกติ (เพศหญิง < 50 มก./ดล. และเพศชาย < 40 มก./ดล.)	61	42.07	29	25.89	91	35.41
ไขมันเลว (LDL)						
ปกติ (< 130 มก./ดล.)	53	36.55	37	33.04	90	35.02
ผิดปกติ (≥ 130 มก./ดล.)	92	63.45	70	62.50	162	63.04
ไม่มีผล LDL	0	0.00	5	4.46	5	1.95

จากตาราง 4.8 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งมีผลการตรวจคอเลสเตอรอลโดยรวมอยู่ในระดับผิดปกติร้อยละ 68.90 เป็นเพศหญิงร้อยละ 68.30 เพศชายร้อยละ 69.60 มีผลการตรวจไตรกลีเซอไรด์โดยรวมอยู่ในระดับผิดปกติร้อยละ 31.13 เป็นเพศหญิงร้อยละ 15.86 เพศชายร้อยละ 50.89 มีผลการตรวจไขมันดี (HDL) โดยรวมอยู่ในระดับผิดปกติร้อยละ 35.41 เป็นเพศหญิงร้อยละ 42.07 เพศชายร้อยละ 25.89 และกลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งมีผลการตรวจไขมันเลว (LDL) โดยรวมอยู่ในระดับผิดปกติร้อยละ 64.99 เป็นเพศหญิงร้อยละ 63.45 เพศชายร้อยละ 66.96