หัวข้อวิจัย การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมีกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ในบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

ผู้ดำเนินการวิจัย ประกาย จิโรจน์กุล, สมจิต นิปัทธหัตถพงศ์, ฐิตาพร เขียนวงษ์, เพลินตา พิพัฒน์สมบัติ และ ณัฐนาฎ เร้าเสถียร

ที่ปรึกษา ดร. เบ็ญจา เตากล่ำ และ นพ. วัฒนา บุญสม

หน่วยงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

ปีการศึกษา 2554

บทคัดย่อ

รายงาน การศึกษานี้ เป็นผลการ วิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมีกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กับ ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย บุคลากรทุกประเภทข องมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ซึ่ง ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย จำนวน 1,081 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามการมีกิจกรรมทางกายของ IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) แบบ Shot form 2) แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และ 3) แบบประเมินความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจสำหรับคนไทย (Rama-EGAT heart score) ซึ่งพัฒนาโดยคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ร่วมกับการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยและมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมทางกายที่ออกแรงปานกลาง และออกแรงมาก โดยเฉ ลี่ยวันละประมาณ ครึ่งชั่วโมง ใช้ เวลาในการเดิน ประมาณวันละ ชั่วโมงครึ่ง และ นั่งประมาณวันละ ห้าชั่วโมง ซึ่งจากการเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานนานาชาติ พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 62.5 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง (ร้อยละ 29.8) และ ระดับมาก (ร้อยละ 32.7) ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพ ที่เหลือร้อยละ 37.5 มีกิจกรรมทางกายในระดับต่ำ โดยบุคลากรที่ทำงานด้านธุรการมีสัดส่วนของผู้ที่มีกิจกรรมทางกายในระดับต่ำมากที่สุด ในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือ ดอยู่ในระดับ ปานกลาง และพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 2.8 เป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูง สุดคือคะแนนความเสี่ยงมากกว่า 14 ซึ่งหมายความว่าในคนกลุ่มนี้จะมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ขั้นรุนแรงในระยะเวลา 10 ปี ถึงร้อยละ 8-12 ผลการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว พบว่า มีความแตก ต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ของค่าเฉลี่ยคะแนน ความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ในบุคลากรที่ปฏิบัติงานลักษณะแตกต่างกัน โดยกลุ่มผู้บริหารมีความเสี่ยงสูงมากกว่ากลุ่มอื่นๆ

นอกจากนั้น ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อโรคหัวใ จและหลอดเลือด มีความสัมพันธ์ทางลบ (r=-0.09) กับคะแนนความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ การมีกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์ทางบวก (r=0.15) กับคะแนนความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ที่ระดับ 0.01ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการศึกษาสามารถบ่งชี้ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และ กลุ่มบุคลากรที่จำเป็นต้องเร่งรัดในการสร้างเสริมสุขภาพ และมีข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

คำสำคัญ (Keywords)

กิจกรรมทางกาย, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

Physical activity, Dietary behaviors, Cardiovascular Risk, Rama-EGAT heart score

Research Title The relationships between physical activities, dietary behaviors and cardiovascular risk among Suan Dusit Rajabhat University's personnel

Researcher Pragai Jirojanakul, Somjit Nipathatapong, Thitaporn Keinwong, Ploenta Pipatsombat & Natthanart Rowsathien

Research Consultants Dr. Benja Taoklam, Dr. Watana Boonsom

Organization Faculty of Nursing, Suan Dusit Rajabhat University

Academic Year 2011

Abstract

This survey research was aimed to study the relationships between physical activities, dietary behaviors and cardiovascular risk. Data were collected voluntarily from 1,081 Suan Dusit Rajabhat University's personnel during 19-21 March 2009 using three sets of measures namely:- 1) International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short form 2) Cardiovascular riskily dietary behaviors questionnaire developed by researchers and 3) A screening test for the early detection of coronary heart disease (CHD) in Thai people called "Rama-EGAT heart score" developed by the collaboration of Ramathibodi Hospital, Electric Generating Authority of Thailand and the National Public Health Foundation.

The results showed that on average participants had spent time on vigorous and moderate intensity activities for 30 min., walking 30 min. and sitting for five hrs. per day. Comparing to the international standard, 62.5 percent of participants had enough vigorous and moderate intensity activities, while the rest of 37.5 percent had low physical activity level, which whom administrative personnel were the majority among them. Their cardiovascular risky dietary behaviors were considered moderate. It was found that 2.8 percent of participants had cardiovascular risk score, measured by Rama-EGAT heart score, 14 or over which means that they had a 8-12 percent of having severe coronary heart diseases (myocardial infarction and coronary death) in the next ten years. The one-way ANOVA test showed that there were statistically significant differences at the 5% level of mean cardiovascular risk scores among personnel with different types of job, whom which executive personnel had highest risk scores.

It was found that there was negative statistically significant correlation between cardiovascular riskily dietary behaviors and cardiovascular risk score ($r = -.089$, p –value $<.01$).

Likewise, there was positive statistically significant correlation between physical activities and cardiovascular risk score (r = .152, p –value <.01) which were not according to the assumption.

The study could identify individuals who were high risk for severe coronary heart diseases and groups of personnel who need to participate in health promotion activities. Further studies were also recommended.

Keywords

Physical activity, Dietary behaviors, Cardiovascular Risk, Rama-EGAT heart score