

การศึกษาสุขภาพผู้สูงอายุ ชะลอชรา ชีวียืนยาว

พงศ์ปณต สมบูรณ์พงษ์กิจ

กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสุขภาพผู้สูงอายุใน 6 ประเด็น ชะลอชรา ชีวียืนยาว และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ ของผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ 2 กลุ่มตัวอย่างได้แก่ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดในเขตสุขภาพที่ 2 โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 3,192 คน โดยใช้เว็บแอปพลิเคชัน Individual Wellness plan ของศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก ซึ่งพัฒนาขึ้นตามองค์ประกอบชะลอชรา ชีวียืนยาว กรมอนามัย เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าไครสแควร์

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวร้อยละ 59.53 โดยโรคประจำตัว 3 ลำดับแรก ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง สุขภาพผู้สูงอายุใน 6 ประเด็น ชะลอชรา ชีวียืนยาว ในภาพรวม พบว่า ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูงที่สุดในเรื่องสุขภาพช่องปาก ร้อยละ 44.6 รองลงมาที่มีความเสี่ยงในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย, สุขภาพของผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุสมองดี, สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ และโภชนาการ ร้อยละ 31.1, 14.9, 7.4, 4.0 และ 2.9 ตามลำดับ และจากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสหวาน มัน และเค็มมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ ผู้สูงอายุ , สุขภาพ , ชะลอชรา ชีวียืนยาว