

การศึกษาปัจจัยด้านอาหารที่มีผลต่อภาวะไขมันสูงในเลือดในกลุ่มอาชีพผู้บริหาร และผู้ใช้แรงงาน

การศึกษาปัจจัยด้านอาหารที่มีผลต่อภาวะไขมันสูงในเลือดในกลุ่มอาชีพผู้บริหาร และผู้ใช้แรงงาน

บทคัดย่อ

ศึกษาปัจจัยทางด้านอาหารที่มีผลต่อภาวะไขมันสูงใน เลือดในกลุ่มอาชีพผู้บริหาร และใช้แรงงาน จำนวน 1,131 คน ดำเนินการในจังหวัดนครราชสีมา เชียงใหม่ สงขลา กรุงเทพฯ คักเลือกโดยวิธีเจาะจง (Purposive Sampling) กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการตรวจร่างกาย ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง, สัมภาษณ์ชนิดและปริมาณที่รับประทาน โดยใช้ Food Frequency และ One day Food Record ส้ารวจความรู้, ทักษะคิด พฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ นอกจากนั้นยังมีการเจาะเลือด เพื่อศึกษาทางชีวเคมี (TC, TG, HDL-C, LDL-C)

จากการศึกษา พบว่าอัตราความชุกของการเกิดไขมันสูงในเลือดในกลุ่มผู้บริหารและผู้ใช้แรง งาน Total Cholesterol \geq 200 มก./ดล. พบร้อยละ 56.9, 49.8 และมีค่าเฉลี่ย 210 มก./ดล., 200 มก./ดล., ตามลำดับ Triglyceride \geq 150 มก./ดล. ร้อยละ 26.7 และ ร้อยละ 19.3 และมีค่าเฉลี่ย 127 มก./ดล. และ 113 มก./ดล., ตามลำดับ LDL-C \geq 130 มก./ดล. เป็น ร้อยละ 55.0, ร้อยละ 45.3 มีค่าเฉลี่ย 135.4 และ 127 มก./ดล., HDL-C \geq 35 มก./ดล. ร้อยละ 7.2, 8.5 มก./ดล. มีค่าเฉลี่ย 50.2 มก./ดล. 51.5 มก./ดล. ตามลำดับกลุ่มผู้บริหารจะมีระดับไขมันในเลือดที่ผิดปกติมากกว่าผู้ใช้แรงงาน ยกเว้น HDL ไม่แตกต่างกันแต่มีแนวโน้มว่าผู้ใช้แรงงานจะมี HDL มากกว่าซึ่งเป็นสิ่งที่ดี นอกจากนี้ค่าดัชนีมวลกายกับระดับไขมันในเลือด ยังมีความสัมพันธ์กันในทางบวกยกเว้น HDL-C มีความสัมพันธ์กันในทางลบ แสดงว่าเมื่อมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานก็ทำให้ระดับไขมันในเลือด (TC, TG, HDL-C, LDL-C) สูงขึ้น ส่วน HDL-C จะต่ำลง ผู้บริหารส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ และซื้ออาหารรับประทานทั้ง 3 มื้อ เช่นกัน ในขณะที่ผู้ใช้แรงงานมีแนวโน้มที่รับประทานอาหารนอกบ้านบ่อยขึ้น ผู้บริหารชอบออกกำลังกายที่มีผลต่อหัวใจ การสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะมีผลต่อระดับ Triglyceride ในเลือด จากการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับไขมันในเลือดโดยใช้สมการ ถดถอยทางพหุคูณ พบว่าตัวแปรที่สามารถทำนายความผิดปกติของ Cholesterol คือการรับประทานโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ส่วนตัวแปรที่ทำนายความผิดปกติของ Triglyceride คือการรับประทานขนมหวานที่มีแป้งและน้ำตาลมาก การไม่ชอบออกกำลังกาย การชอบรับประทานเนื้อสัตว์ป่นมันมาก การไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้ และไม่ชอบรับประทานสัตว์ปีก ข้อเสนอแนะ จากการศึกษาพบว่าแนวโน้มของกลุ่มบุคคลวัยทำงานที่อยู่ในเมืองใหญ่ มีความผิดปกติของระดับไขมันในเลือดมากขึ้นและกลุ่มอาชีพผู้บริหารมีความ เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดมากกว่าอาชีพผู้ใช้แรงงาน ดังนั้นการป้องกันและรักษา ควรให้ความสำคัญที่กลุ่มบุคคลวัยทำงานที่อยู่ในเมืองใหญ่ก่อน โดยการเน้นให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมสุขภาพไปใน ทางที่ดีมากขึ้น

Abstract

The Effect of Diet on Hyperlipidemia of 577 members of the Thai Population Among Administrators and Labour intensive workers was studied in 4 provinces, Chaingmai, Songkla and Bangkok. The purposive Sampling Technique was used to select a sample size of 577 cases. Data were corrected by : Anthropometric measurement (weight and hight), Clinical exam., Dietary survey (Using Frequency and one day food record), Biochemical exam, KAP, survey and associated factors.

The studied showed that the prevalence rate of hyperlipidemia in Administrators and labour intensive workers is as follow : Total cholesterol \geq 200 mg/dl were 56.9% and 49.8%. The mean was 210 mg/dl and 200 mg/dl. LDL-C \geq 130 mg/dl were 55.0% and 45.3%. The mean were 135.4 and 127 mg/dl. HDL \geq 35 mg/dl were 7.2% and 8.5% The mean were 50.2 mg/dl and 51.5 mg/dl.

The abnormal hyperlipid in administrators was higher than labour group but HDL in labour group was higher than the group of administrators. Body mass index and fat level in blood was positively associated but HDL-C was a negative association. And the study showed that the effect of over nutrition can increase Lipid levels in blood, but HDL-C was decreased. Most of administrators consumed three meals a day and mostly purchase ready to eat food, While the trend of out door eating is quite frequent in the labour group. The administrator appreciated that exercise affecting the heart, The study also showed that smoking and alcohol beverage would affect to triglyceride levels in blood.