

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดของ บุคลากรโรงพยาบาลแม่ข่าย อำเภอแม่ข่าย จังหวัดเชียงใหม่ ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2546 ถึง เดือนมีนาคม พ.ศ. 2547 ผลการศึกษานี้ได้นำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและภาวะสุขภาพ
- ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านวิธีการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ
- ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านสุขภาพและผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ
- ส่วนที่ 4 ผลของการเปรียบเทียบวิธีการดำเนินชีวิตและภาวะไขมันในเลือด ที่มีความแตกต่างกันในด้านเพศและตำแหน่งหน้าที่การงาน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและภาวะสุขภาพ

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตาม ข้อมูลทั่วไป (N=121)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	38	31.40
หญิง	83	68.60
อายุ		
< 35 ปี	82	67.80
≥ 35 ปี	39	32.20
สถานภาพสมรส		
โสด	43	35.54
คู่	69	57.02
ม่าย	2	1.65
หย่า/แยกกันอยู่	7	5.79
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	8	6.61
มัธยมศึกษา	28	23.14
ปวช/ปวท/ปวส/อนุปริญญา	17	14.05
ปริญญาตรี	61	50.41
สูงกว่าปริญญาตรี	7	5.79
ตำแหน่งหน้าที่		
ข้าราชการ(รวมทั้งพนักงานของรัฐ)	67	55.37
ลูกจ้าง(ประจำและชั่วคราว)	54	44.63

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	20	16.53
5,001 – 10,000 บาท	45	37.19
10,001 – 15,000 บาท	33	27.27
มากกว่า 15,000 บาท	23	19.01
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอ เหลือเก็บ	50	41.32
เพียงพอ ไม่เหลือเก็บ	54	44.63
ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน	17	14.05
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
1 คน	2	1.65
2 คน	19	15.70
3 คน	23	19.01
4 คน	47	38.84
5 คน	15	12.39
มากกว่า 5 คน	15	12.39
กิจกรรมพิเศษ		
งานบ้าน	68	56.19
ค้าขาย	19	15.70
เลี้ยงสัตว์	19	15.70
อื่นๆ	15	12.39
ระยะเวลาการทำกิจกรรมพิเศษ		
2 ชม/วัน	62	51.24
3 ชม/วัน	24	19.83
4 ชม/วัน	12	9.92
มากกว่า 4 ชม/วัน	18	14.88

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เวลาในการนอนพักผ่อน		
4 – 5 ชม./วัน	7	5.79
6 ชม./วัน	48	39.67
7 ชม./วัน	45	37.19
มากกว่า 7 ชม./วัน	21	17.36

จากตาราง 4.1 พบว่าประชากรเป็นเพศหญิง ร้อยละ 68.60 มีอายุต่ำกว่า 35 ปี ร้อยละ 67.80 สถานภาพคู่ร้อยละ 57.02 มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 50.41 ตำแหน่งหน้าที่เป็นข้าราชการ ร้อยละ 47.93 มีรายได้ระหว่าง 5,001 ถึง 10,000 บาท ร้อยละ 37.19 มีรายได้พอเพียง ไม่เหลือเก็บ ร้อยละ 44.63 มีสมาชิกในครอบครัว 4 คน ร้อยละ 38.84 มีกิจกรรมพิเศษ คือ งานบ้านร้อยละ 56.19 ใช้เวลาในการทำกิจกรรมพิเศษ 2 ชม./วัน ร้อยละ 51.24 มีเวลาในการนอนพักผ่อน 6 ชม./วันร้อยละ 39.67

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตาม ข้อมูลด้านสุขภาพ (N=121)

ภาวะสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โรคประจำตัว		
ไม่มี	82	67.77
มี ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง กล้ามเนื้ออักเสบ	39	32.23
การตรวจสุขภาพ		
ตรวจทุกปี	121	100.00
ภาวะไขมันในเลือดสูง		
ไม่มีภาวะไขมันในเลือดสูง	43	35.54
มีภาวะไขมันในเลือดสูง	78	64.46
- ระยะเวลาการมีภาวะไขมันในเลือดสูง		
1 ปี	24	19.83
2 ปี	12	9.92
3 ปี	7	5.79
- การรักษา		
รักษาเป็นประจำ	23	19.01
ไม่มีการรักษา	20	16.53
- ผลการรักษา		
ควบคุมได้	24	19.83
ควบคุมไม่ได้	10	8.26
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร		
ไม่รับประทาน	103	85.12
รับประทาน	18	14.88
การสูบบุหรี่		
สูบบุหรี่	6	4.96
ไม่สูบบุหรี่	115	95.04

จากตาราง 4.2 พบว่าประชากรไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 67.77 ร้อยละ 32.23 มีโรคประจำตัว เช่น โรคกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง กล้ามเนื้ออักเสบ และมีการตรวจสุขภาพทุกปี ร้อยละ 100.00 มีภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 35.54 มีภาวะไขมันในเลือดสูงเป็นระยะเวลา 1 ปี ร้อยละ 19.83 มีความสม่ำเสมอในการรักษา ร้อยละ 19.01 สามารถควบคุมได้ ร้อยละ 19.83 ไม่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ร้อยละ 85.12 และไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 95.04



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านวิธีการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ

ตาราง 4.3 การปฏิบัติของประชากรจำแนกตามวิธีการดำเนินชีวิต ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด (N=121)

วิธีการดำเนินชีวิต	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
การรับประทานอาหาร	1.71	0.19	ดี
การออกกำลังกาย	1.34	0.50	ควรแก้ไข
การจัดการกับความเครียด	1.93	0.31	ดี
รวม	1.66	0.22	ดี

จากตาราง 4.3 พบว่า วิธีการดำเนินชีวิตโดยรวม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 1.66 วิธีการดำเนินชีวิตด้านการรับประทานอาหารและด้านการจัดการกับความเครียดมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 1.71 และ 1.93 ตามลำดับ ส่วนด้านการออกกำลังกายมีการปฏิบัติ อยู่ในระดับควรแก้ไข มีค่าเฉลี่ย 1.34

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของวิธีการดำเนินชีวิต (N=121)

วิธีการดำเนินชีวิต	ดีมาก		ดี		ควรแก้ไข		ต้องแก้ไข	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทานอาหาร	-	-	105	86.78	16	13.22	-	-
การออกกำลังกาย	4	3.31	49	40.49	51	42.15	17	14.05
การจัดการกับความเครียด	18	14.88	93	76.86	10	8.26	-	-

จากตาราง 4.4 พบว่า วิธีการดำเนินชีวิตด้านการรับประทานอาหาร ระดับปฏิบัติดี ร้อยละ 86.78 ด้านการออกกำลังกาย ควรแก้ไข ร้อยละ 42.15 ด้านการจัดการกับความเครียดระดับปฏิบัติดี ร้อยละ 76.86

ตาราง 4.5 ประชากรจำแนกตามวิถีการดำเนินชีวิต ด้านการรับประทานอาหาร (N=121)

ด้านการรับประทานอาหาร	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
1. ไม่รับประทานอาหารนอกร้าน	1.59	0.75	ดี
2. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	2.06	0.69	ดี
3. รับประทานอาหารข้าวกล้อง	1.07	0.67	ควรแก้ไข
4. รับประทานอาหารเนื้อปลา	1.76	0.48	ดี
5. รับประทานอาหารเนื้อไม่ติดมัน	1.51	0.59	ดี
6. รับประทานอาหารที่ปรุงจากไข่	1.63	0.53	ดี
7. ดื่มนมพร่องมันเนย	0.95	0.71	ควรแก้ไข
8. รับประทานอาหารไขมัน เช่น ถั่ว งา	1.28	0.64	ควรแก้ไข
9. รับประทานอาหารผัก	2.34	0.60	ดีมาก
10. รับประทานอาหารผลไม้สด	2.18	0.62	ดี
11. ไม่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า	2.02	0.48	ดี
12. ไม่รับประทานขนมที่มีน้ำตาลสูง เช่น ขนมเชื่อม ทองหยิบ ทองหยอด	1.96	0.42	ดี
13. ไม่รับประทานขนมฝรั่งไขมันสูง เช่น ขนมเค้ก ลูกก๊ี้ โดนัท ขนมปังกรอบต่างๆ	1.79	0.47	ดี
14. ไม่รับประทานขนมไทยใส่กะทิ เช่น กล้วยบวชชี ลอดช่อง ข้าวเหนียวสังขยา	1.79	0.48	ดี
15. ไม่รับประทานอาหารไทยใส่กะทิ เช่น พะแนง แกงเผ็ด	1.87	0.39	ดี
16. ไม่รับประทานอาหาร เช่น ปลาหมึก หอยนางรม	1.73	0.48	ดี
17. ไม่รับประทานอาหารประเภททอดต่างๆ	1.35	0.56	ควรแก้ไข
18. ใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร	2.27	0.65	ดีมาก
19. ไม่ใช้น้ำมันจากสัตว์ในการปรุงอาหาร	2.53	0.89	ดีมาก
20. ไม่รับประทานอาหารที่ใส่สารปรุงรส สารแต่ง สีแต่งกลิ่นหรือสารกันบูด เช่นผงชูรส ดินประสี	1.61	0.85	ดี

ตาราง 4.5 (ต่อ)

ด้านการรับประทานอาหาร	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
21. ไม่รับประทานอาหารสำเร็จรูป เช่น มาม่า	1.78	0.83	ดี
22. ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เบียร์ ไวน์ ยาดองเหล้า	2.19	1.00	ดี
23. ไม่ดื่มกาแฟหรือน้ำชา	1.28	1.00	ควรแก้ไข
24. ไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น กระทิงแดง	2.46	0.62	ดีมาก
25. ไม่ดื่มน้ำอัดลม น้ำผลไม้กระป๋อง	1.85	0.59	ดี
รวม	1.79	0.64	ดี

จากตาราง 4.5 พบว่าวิถีการดำเนินชีวิตด้านการรับประทานอาหาร โดยรวม มีค่าเฉลี่ย 1.79 พิจารณาเป็นรายข้อ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก คือ ไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น กระทิงแดง ไม่ใช้น้ำมันจากสัตว์ในการปรุงอาหาร มีค่าเฉลี่ย 2.46 และ 2.53 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือ การไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ มีค่าเฉลี่ย 2.19 และ 2.06 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับควรแก้ไข คือ การรับประทานอาหารประเภททอดต่างๆ และการดื่มน้ำชาและ กาแฟ การรับประทานอาหารญี่ปุ่น ถั่ว มีค่าเฉลี่ย 1.35 และ 1.28 ตามลำดับ

ตาราง 4.6 ประชากรจำแนกตามวิถีการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกาย (N=121)

ด้านการออกกำลังกาย	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
1. ออกกำลังกายและ/หรือเล่นกีฬาเช่น โยคะ แอโรบิก เดินเร็ว วิ่ง ขี่จักรยาน	1.37	0.69	ควรแก้ไข
2. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และ/หรือเล่น กีฬา	1.37	0.86	ควรแก้ไข
3. ออกกำลังกายก่อนหรือหลังรับประทานอาหาร ไม่น้อยกว่า 30 นาที	1.19	0.85	ควรแก้ไข
4. ออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที	1.43	0.82	ควรแก้ไข
5. ออกกำลังกาย/เล่นกีฬารู้สึกเหนื่อย	1.13	0.77	ควรแก้ไข
6. ลดการเคลื่อนไหวร่างกายลง เมื่อต้องการหยุด ออกกำลังกาย	1.28	0.79	ควรแก้ไข
7. ทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะ ทำงาน บ้านเช่น กวาดบ้าน ปรงอาหาร ซักผ้า รีดผ้า	2.17	0.71	ดี
8. ทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ทำให้ เกิดความสุข สนุกสนาน เช่น เล่นเกมส์ เล่นอินเทอร์เน็ต อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ เล่นดนตรี	0.82	0.68	ควรแก้ไข
รวม	1.35	0.77	ควรแก้ไข

จากตาราง 4.6 พบว่าวิถีการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกาย โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ควรแก้ไข มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.35พิจารณาเป็นรายข้อ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือ การทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะทำงานบ้าน มีค่าเฉลี่ย 2.17 การปฏิบัติอยู่ในระดับควรแก้ไข คือ การออกกำลังกายครั้งละ 20 – 30 นาที และออกกำลังกายและ/หรือเล่นกีฬา มีค่าเฉลี่ย 1.43 และ 1.37 ตามลำดับ

ตาราง 4.7 ประชากรจำแนกตามวิถีการดำเนินชีวิต ด้านการจัดการกับความเครียด (N=121)

ด้านการจัดการกับความเครียด	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
1. เมื่อรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ จะพุดคุยปรึกษากับ บุคคลใกล้ชิด	1.76	0.67	ดี
2. บอกกับตนเองว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้	2.23	0.55	ดีมาก
3. เมื่อเกิดปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ จะไม่หมกมุ่นคิดถึงอยู่ กับปัญหานั้นๆ แม้เหตุการณ์จะผ่านไปหรือแก้ไขไม่ได้	1.94	0.92	ดีมาก
4. ใช้เหตุผลในการพิจารณาความเปลี่ยนแปลงของเหตุ การณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น	1.93	0.59	ดีมาก
5. เมื่อรู้สึกอ่อนล้าจากการทำงาน จะผ่อนคลายเปลี่ยน แปลงอิริยาบถ เช่น นอนหลับตา เดินเล่น	1.96	0.66	ดีมาก
6. หางานอดิเรกทำเมื่อรู้สึกเคร่งเครียด เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ดูทีวี อ่านหนังสือ	2.20	0.64	ดีมาก
7. เดินทางไปพักผ่อนหรือท่องเที่ยวต่างจังหวัดตาม สถานที่ท่องเที่ยวธรรมชาติ พิพิธภัณฑ์	1.07	0.54	ควรแก้ไข
9. ไม่คลายความเครียดด้วยการใช้ยานอนหลับ/ ยากล่อมประสาท	2.65	0.59	ดีมาก
9. ฟีกสมาธิหรือสวดมนต์ไหว้พระ เพื่อการผ่อนคลาย ความเครียด	1.15	0.86	ควรแก้ไข
10. นอนหลับสนิทตลอดคืน 6-8 ชั่วโมง/วัน	2.11	0.79	ดี
11. ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มองโลกในแง่ดี	2.22	0.64	ดี
รวม	1.93	0.68	ดี

จากตาราง 4.7 พบว่าวิถีการดำเนินชีวิตด้านการจัดการกับความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.93 พิจารณาเป็นรายข้อ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก คือ ไม่คลายความเครียดด้วยการใช้ยานอนหลับ มีค่าเฉลี่ย 2.65 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือ ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มองโลกในแง่ดี และ หางานอดิเรกทำเมื่อรู้สึกเคร่งเครียด เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลงดี มีค่าเฉลี่ย 2.22 และ 2.20 ส่วนกิจกรรมที่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับควรแก้ไข คือ การฝึกสมาธิ หรือ สวดมนต์ไหว้พระ และเดินทางไปพักผ่อนหรือท่องเที่ยวต่างจังหวัด มีค่าเฉลี่ย 1.15 และ 1.07 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านสุขภาพและผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

แบบบันทึกสุขภาพเป็นการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความดันโลหิต (mmHg) น้ำหนัก (กิโลกรัม) และส่วนสูง (เซนติเมตร) แล้วคำนวณหาค่าดัชนีสุขภาพ มช. เพื่อประเมินภาวะโภชนาการ ดังแสดงผลในตารางที่ 4.8

สำหรับผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ได้แก่ การเก็บข้อมูลเกี่ยวกับ ระดับไตรกลีเซอไรด์ โคลเลสเตอรอล LDL-Cholesterol และ HDL-Cholesterol ดังแสดงผลในตารางที่ 4.9 – 4.11

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละจำแนกตาม ระดับความดันโลหิตและค่าดัชนีสุขภาพ มช. (N=121)

ผลการตรวจ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ระดับความดันโลหิต (mmHg)		
เสี่ยง	1	0.83
ปกติ	120	99.17
ดัชนีสุขภาพ มช.(HWDI)		
อ้วนระดับที่ 1	2	1.65
ท้วม	13	10.74
ปกติ	89	73.55
ผอม	17	14.05

จากตาราง 4.8 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ มีความดันโลหิตอยู่ในภาวะปกติร้อยละ 99.17 และ ดัชนีสุขภาพ มช. (HWDI) มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 73.55

ผลการตรวจภาวะไขมันในเลือด

สำหรับการตรวจสุขภาพประจำปี ดำเนินการตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขจะตรวจทางห้องปฏิบัติการได้ตามเกณฑ์อายุที่กำหนดในการตรวจแต่ละตัว รวมทั้ง ภาวะไขมันในเลือด ซึ่งสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง คือบุคลากรโรงพยาบาลแม่ข่าย ประกอบไปด้วยข้าราชการ พนักงานของรัฐ ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว ที่มีอายุ < 35 ปี เคยตรวจเลือดและพบว่า มีภาวะ ไขมันในเลือดสูง หรือที่มีอายุ ≥ 35 ปี ขึ้นไป จำนวน 72 คน

ตาราง 4.9 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตรวจภาวะไขมันในเลือด จำแนกตามอายุ (N= 72)

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
< 35 ปี	33	45.83
≥ 35 ปี	39	54.17
รวม	72	100.0

จากตาราง 4.9 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตรวจภาวะไขมันในเลือดมีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 35 ปี ร้อยละ 54.17 และมีอายุต่ำกว่า 35 ปี ร้อยละ 45.83

ตาราง 4.10 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของภาวะไขมันในเลือด (N= 72)

ผลการตรวจเลือด	จำนวน	ร้อยละ
ไตรกลีเซอไรด์		
ปกติ	65	90.28
เสี่ยง	7	9.72
โคเลสเตอรอล		
ปกติ	32	44.44
เสี่ยง	26	36.11
ผิดปกติ	14	19.44
LDL-Cholesterol		
ปกติ	53	73.61
เสี่ยง	15	20.83
ผิดปกติ	4	5.56
HDL-Cholesterol		
ปกติ	62	86.11
เสี่ยง	10	13.89

จากตาราง 4.9 พบว่ามีระดับไตรกลีเซอไรด์ ปกติ ร้อยละ 90.28 เสี่ยง ร้อยละ 9.72 ระดับโคเลสเตอรอล ปกติ ร้อยละ 44.44 เสี่ยง ร้อยละ 36.11 และผิดปกติ ร้อยละ 19.44 LDL-Cholesterol ปกติ ร้อยละ 73.61 เสี่ยง ร้อยละ 20.83 และผิดปกติ ร้อยละ 5.56 HDL-Cholesterol ปกติ ร้อยละ 86.11 และเสี่ยง ร้อยละ 13.89

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.11 เปรียบเทียบภาวะไขมันในเลือดของกลุ่มตัวอย่างตามช่วงอายุ (N=72)

ภาวะไขมันในเลือด	อายุ		รวม
	< 35 ปี (N= 33)	≥ 35 ปี(N= 34)	
ไตรกลีเซอไรด์			
ปกติ	29 (44.62 %)	36 (55.38 %)	65 (100 %)
เสี่ยง	4 (57.14 %)	3 (42.86 %)	7 (100 %)
โคเลสเตอรอล			
ปกติ	11 (34.38 %)	21 (65.62 %)	32(100 %)
เสี่ยง	15 (57.69 %)	11 (42.31 %)	26 (100 %)
ผิดปกติ	7 (50.00 %)	7 (50.00 %)	14 (100 %)
LDL- Cholesterol			
ปกติ	23 (43.39 %)	30 (56.60 %)	53 (100 %)
เสี่ยง	7 (46.67 %)	8 (53.31 %)	15 (100 %)
ผิดปกติ	3 (75.00 %)	1(25.00 %)	4 (100 %)
HDL- Cholesterol			
ปกติ	28 (45.16 %)	34 (54.84 %)	62 (100 %)
เสี่ยง	5 (50.00 %)	5 (50.00 %)	10 (100 %)

จากตาราง 4.11 พบว่า ภาวะไขมันในเลือดสูง ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี มีจำนวนมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากกว่า 35 ปี โดยมีระดับไตรกลีเซอไรด์, โคเลสเตอรอล, LDL-Cholesterol, HDL-Cholesterol อยู่ในระดับเสี่ยงและผิดปกติ ไตรกลีเซอไรด์เสี่ยง ร้อยละ 57.14 โคเลสเตอรอลระดับเสี่ยง ร้อยละ 57.69 และผิดปกติ ร้อยละ 50.00 LDL-Cholesterol เสี่ยง ร้อยละ 46.67 และผิดปกติ ร้อยละ 75.00 และ HDL-Cholesterol เสี่ยง ร้อยละ 50.00

ส่วนที่ 4 การเปรียบเทียบวิถีการดำเนินชีวิตและภาวะไขมันในเลือดที่มีความแตกต่างกัน
ในด้านเพศและตำแหน่งหน้าที่การงาน

ตาราง 4.12 เปรียบเทียบวิถีการดำเนินชีวิตด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย
และการจัดการกับความเครียดที่มีความแตกต่างระหว่างเพศ (N=121)

วิถีการดำเนินชีวิต	ชาย				หญิง			
	N	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ	N	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
การรับประทานอาหาร	38	1.65	0.17	ดี	83	1.74	0.19	ดี
การออกกำลังกาย	38	1.43	0.55	ควรแก้ไข	83	1.29	0.48	ควรแก้ไข
การจัดการจัดการกับความเครียด	38	1.87	0.34	ดี	83	1.96	0.29	ดี

จากตาราง 4.12 พบว่าผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการดำเนินชีวิตของเพศชาย
เพศหญิง ในด้านการรับประทานอาหารและการจัดการความเครียด พบว่าเพศหญิงมีการปฏิบัติ
ดีกว่าเพศชาย ส่วนด้านการออกกำลังกายเพศชายมีการปฏิบัติดีกว่าเพศหญิง

ตาราง 4.13 เปรียบเทียบวิถีการดำเนินชีวิต ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการกับความเครียด ที่มีความแตกต่างระหว่างตำแหน่งหน้าที่การงาน (N= 121)

วิถีการดำเนินชีวิต	ข้าราชการ				ลูกจ้าง			ระดับการปฏิบัติ
	N	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ	N	μ	σ	
การรับประทานอาหาร	67	1.71	0.20	ดี	54	1.71	0.17	ดี
การออกกำลังกาย	67	1.33	0.48	ควรแก้ไข	54	1.34	0.53	ควรแก้ไข
การจัดการจัดการกับความเครียด	67	1.96	0.27	ดี	54	1.89	0.35	ดี

จากตาราง 4.13 ผลการเปรียบเทียบวิถีการดำเนินชีวิตระหว่างตำแหน่งหน้าที่การงาน พบว่า ด้านการจัดการกับความเครียดมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ข้าราชการมีการปฏิบัติดีกว่าลูกจ้าง ส่วนด้านการรับประทานอาหารมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ด้านการออกกำลังกายมีการปฏิบัติอยู่ในระดับควรแก้ไข ซึ่งไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 4.14 เปรียบเทียบภาวะไขมันในเลือด ที่มีความแตกต่างระหว่างเพศ (N= 72)

ภาวะไขมันในเลือด	เพศ	N	\bar{X}	S.D.	t	Sig
ไตรกลีเซอไรด์	ชาย	23	145.83	96.53	2.55	0.017*
	หญิง	49	91.49	49.28		
โคเลสเตอรอล	ชาย	23	217.09	32.15	1.38	0.171
	หญิง	49	205.69	32.78		
LDL – Cholesterol	ชาย	23	115.38	32.52	0.83	0.411
	หญิง	49	105.15	54.81		
HDL – Cholesterol	ชาย	23	71.74	15.76	-3.75	0.000**
	หญิง	41	90.71	26.92		

ระดับค่านัยสำคัญ * P < 0.05

** P < 0.01

จากตาราง 4.14 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างภาวะไขมันในเลือดระหว่างเพศชาย และเพศหญิง พบว่า เพศชายมีไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงกว่าเพศหญิง ส่วนเพศหญิงมี HDL-Cholesterol สูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 4.15 เปรียบเทียบภาวะไขมันในเลือดที่มีความแตกต่างระหว่างตำแหน่งหน้าที่การงาน

(N= 72)

ภาวะไขมันในเลือด	ตำแหน่งหน้าที่	N	\bar{X}	S.D.	t	Sig
ไตรกลีเซอไรด์	ข้าราชการ	43	100.21	66.72	-1.245	0.217
	ลูกจ้าง	29	121.66	78.58		
โคเลสเตอรอล	ข้าราชการ	43	207.14	30.76	-0.689	0.493
	ลูกจ้าง	29	212.59	35.91		
LDL - Cholesterol	ข้าราชการ	43	108.03	57.94	-0.81	0.935
	ลูกจ้าง	29	108.99	31.68		
HDL - Cholesterol	ข้าราชการ	43	88.93	26.08	1.764	0.082
	ลูกจ้าง	29	78.31	23.44		

จากตาราง 4.15 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างภาวะไขมันในเลือดระหว่างตำแหน่งหน้าที่การงาน พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน