

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้ชายวัยทอง หมายถึง ผู้ชายที่มีอายุระหว่าง 40 - 59 ปี เป็นวัยเชื่อมต่อระหว่างวัยผู้ใหญ่ตอนปลายและวัยสูงอายุ ซึ่งร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยเฉพาะการลดลงของฮอร์โมนเพศชาย ซึ่งจะเริ่มลดลงเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป โดยระดับของฮอร์โมนเพศชายจะลดลงประมาณร้อยละ 1 ต่อปี (สายัณห์ สวัสดิ์ศรี และคณะ, 2545) ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทำให้ร่างกายมีอาการแสดงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น กล้ามเนื้อลีบหรือแฟบไม่ค่อยมีแรง ปวดเมื่อยโดยไม่ทราบสาเหตุ มีอาการร้อนวูบวาบ ตามร่างกาย มีความผิดปกติของระบบสืบพันธุ์และทางเดินปัสสาวะ กล่าวคือ อวัยวะสืบพันธุ์มีขนาดเล็กลง เกิดภาวะต่อมลูกหมากโต ทำให้ปัสสาวะขัดหรือปัสสาวะแบบกะปริดกะปรอย กำล้างังขาดลง ปวดเมื่อยตามร่างกาย ข้อและกระดูกพรุน เข้าสู่ภาวะอ้วนลงพุง เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ หงุดหงิดง่าย ความจำเสื่อม สมาธิต่ำ ซึมเศร้า กลัวหรือตื่นตกใจง่าย ทำอะไรมักขาดเหตุผล จากผลการศึกษาภาวะสุขภาพของผู้ชายวัยทองในประเทศไทยที่มีอายุ 40-59 ปี จำนวน 5,493 คนพบว่า มีกลุ่มอาการฮอร์โมนเพศชายบกพร่อง ร้อยละ 76 มีความเครียด ร้อยละ 50 มีปัญหาต่อมลูกหมากโต ร้อยละ 33 การหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ร้อยละ 32 มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน ร้อยละ 28 และอ้วนอีก ร้อยละ 4 (กรมอนามัย, 2545) สำหรับผลกระทบต่อภาวะสุขภาพในระยะยาว ซึ่งอาจเกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดโรคหัวใจขาดตัน กระดูกพรุน ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก และข้อเสื่อม (สายัณห์ สวัสดิ์ศรี และคณะ, 2545) ปัญหาสุขภาพที่พบในประชากรวัยทองเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อเนื่องไปจนถึงวัยสูงอายุ และจะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นหากมิได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้องและเหมาะสม การประเมินภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพจึงมีความจำเป็น เพื่อนำไปสู่การป้องกันความรุนแรงของปัญหาที่จะเกิดขึ้น

ภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ เป็นการประเมินภาวะการณ์ หรือปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ 8 ประการ ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ มีภาวะโภชนาการเกิน ขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย

รับประทานผักและผลไม้ น้อย เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และมีระดับคอเลสเตอรอลสูง (WHO,2002) ภาวะเสี่ยงต่างๆเหล่านี้เป็นปัจจัยที่สามารถป้องกันได้ อีกทั้งยังเป็นสาเหตุของการกระตุ้นให้เกิดโรคต่างๆ เช่น การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด พบถึงร้อยละ 90 (เนาวรัตน์ เจริญค้าและคณะ, 2548) พบผู้ป่วยมะเร็งปอดจากการสูบบุหรี่ในเพศชาย ร้อยละ 85 (American Cancer Society, Atlanta,1990) คนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีความเครียดได้ ร้อยละ 51.2 อาการซึมเศร้าร้อยละ 48.6 (ศิริชัย พรรณชนะ, 2550) และทั่วโลกมีสาเหตุการตายจากการดื่มแอลกอฮอล์ถึง 1.8 ล้านคน หรือร้อยละ 4 ของโรคที่เกิดขึ้นทั่วโลกเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้ ร้อยละ 20 - 30, โรคตับ, โรคลมบ้าหมู, อุบัติเหตุทางรถยนต์, สาเหตุการฆาตกรรม และการบาดเจ็บอื่นๆ (World Health Report, 2002) การบริโภคผักและผลไม้ต่ำทำให้เกิดมะเร็งทางเดินอาหาร ร้อยละ 19 โรคหัวใจร้อยละ 31 โรคเส้นเลือดสมองตีบร้อยละ 11 เป็นสาเหตุการตายของคนทั้งโลก 2.7 ล้านคนหรือร้อยละ 4.9 (World Health Report, 2002) ส่วนการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายสามารถลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวาน มะเร็งลำไส้ และมะเร็งเต้านมได้ เช่นเดียวกับโรคความดันโลหิตสูงหากไม่ได้รับการควบคุมความดันโลหิตให้คงที่ จะส่งผลให้อวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ สมอง ไต และตาเกิดการเปลี่ยนแปลงเสื่อมสมรรถภาพ (ปรียาพรรณ สุวรรณประพิศ, 2539) ส่วนอัตราความชุกของโรคอ้วนพบว่าในชายวัยทองเป็นกลุ่มอายุที่มีอัตราการเกิดโรคอ้วนสูงสุด (เรืองวิทย์ ดันติแพทยางกูร, 2545) ภาวะโภชนาการเกิน ยังมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลายชนิด และมีผลต่อการทำงานในร่างกายหลายระบบด้วยกัน ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูง โรคข้อเสื่อม โรคกระดูกและข้อต่อเสื่อม โรคเกี่ยวกับระบบการหายใจ โรคผิวหนังบางชนิด การขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2548; วันดี โภคะกุล และคณะ, 2547; แสงโสม สีนะวัฒน์, 2541) ระดับคอเลสเตอรอลสูง พบว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ (coronary heart disease) โรคหลอดเลือดสมอง (cerebrovascular disease) และโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย (peripheral arterial disease) (พึงใจ งามอุโฆษและคณะ, 2545)

ประชากรชายวัยทอง เป็นกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลมาจาก การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ ซึ่งจะมีโอกาสเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพได้ง่ายกว่าวัยอื่นๆ การศึกษางานวิจัยในกลุ่มประชากรวัยทองจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ อีกทั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบยังไม่ได้นำประชากรกลุ่มนี้เข้ามา เป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งประชากรกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่จะต้องมียุทธศาสตร์หลักในการรับผิดชอบหน้าที่การทำงานที่สำคัญต่างๆ และมีบทบาทหลักในการดูแลรับผิดชอบครอบครัว จึงควรมีแนวทางการดำเนินงานให้

การสนับสนุน ส่งเสริมให้ประชากรกลุ่มนี้มีภาวะสุขภาพที่ดี และมีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมซึ่ง คาดว่า ผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นองค์ความรู้และเป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพในผู้ชายวัยทองในตำบลแม่ป่าก อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง ต่อไป

วัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. ความชุกของกลุ่มอาการพร่องฮอร์โมนเพศชายในผู้ชายวัยทอง ตำบลแม่ป่าก อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง
2. ภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพในผู้ชายวัยทอง ตำบลแม่ป่าก อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง

คำถามการวิจัย

1. ความชุกของกลุ่มอาการพร่องฮอร์โมนเพศชายในผู้ชายวัยทอง ตำบลแม่ป่าก อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง เป็นอย่างไร
2. ภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพในผู้ชายวัยทอง ตำบลแม่ป่าก อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง เป็นอย่างไร

ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) ของกลุ่มอาการพร่องฮอร์โมนและภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพในผู้ชายวัยทอง อายุ 40 - 59 ปี ตำบลแม่ป่าก อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง เก็บข้อมูลในช่วงเดือน มิถุนายน ถึงเดือน สิงหาคม 2551

คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา

ผู้ชายวัยทอง หมายถึง ผู้ชายที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี และอาศัยอยู่จริงในตำบลแม่ป่าก อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง ในช่วงเดือน มิถุนายน ถึงเดือน สิงหาคม 2551

กลุ่มอาการพร่องฮอร์โมนเพศชาย หมายถึง กลุ่มอาการทางคลินิก คืออาการทางด้านร่างกาย (physical) อาการทางระบบประสาทและการไหลเวียนโลหิต (vasomotor) อาการทางจิตใจ (psychological) และปัญหาทางเพศ (sexual problem) ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งประเมินได้จากแบบทดสอบ PADAM score : Partial Androgen Deficiency in Aging Male score ที่คิดโดย Psychology Department of Bosphorus University, Istanbul, Turkey (แปลโดย ธนบูรณ์ จุลยามิตรพรหม, 2549) จำนวน 17 ข้อ โดยผู้ที่มีภาวะพร่องฮอร์โมน หมายถึง ผู้ที่มีข้อใดข้อหนึ่ง ดังต่อไปนี้

1. มีคะแนนรวมอาการทางร่างกาย อาการทางระบบประสาทและการไหลเวียนโลหิต มากกว่าหรือเท่ากับ 5 หรือ
2. มีคะแนนรวมอาการทางจิตใจ มากกว่าหรือเท่ากับ 4 หรือ
3. มีคะแนนรวมปัญหาทางเพศ มากกว่าหรือเท่ากับ 8

โดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้ คือ

เกณฑ์การวัด	ความหมาย	คะแนน
ไม่เคยเลย	ภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา ไม่เคยมีอาการเกิดขึ้นเลย	0
นานๆ ครั้ง	ภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา มีอาการเกิดขึ้นน้อยกว่า 4 ครั้ง/เดือน	1
บ่อยครั้ง	ภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา มีอาการเกิดขึ้น 1-3 ครั้ง/สัปดาห์	2
สม่ำเสมอ	ภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา มีอาการเกิดขึ้น 4 ครั้งขึ้นไป/สัปดาห์	3

ภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ หมายถึง ผู้ที่มีภาวะที่เข้าได้กับเกณฑ์ข้อหนึ่งข้อใดต่อไปนี้

1. เคยสูบบุหรี่หรือปัจจุบันยังสูบบุหรี่อยู่
2. มีคะแนนจากการทำแบบประเมินความเสี่ยงจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ตามแบบคัดกรอง AUDIT : ALCOHOL USE DISORDERS IDENTIFICATION TEST (WHO, 2001) จำนวน 10 ข้อ การแปลผลคะแนนที่ได้ แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ

1. 0 - 7 คะแนน หมายถึง เป็นกลุ่มที่ไม่ดื่มสุราหรือดื่มแบบมีความเสี่ยงน้อย (low risk drinking or abstinence)
2. 8 - 15 คะแนน หมายถึง เป็นกลุ่มที่ดื่มแบบมีความเสี่ยงแต่ไม่รุนแรง (Moderate risk of harm)
3. 16 - 19 คะแนน หมายถึง เป็นกลุ่มที่ดื่มแบบมีอันตราย (Harmful and hazardous drinking)
4. 20 - 40 คะแนน หมายถึง เป็นกลุ่มที่ดื่มแบบติด (Dependence)

โดยผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หมายถึง มีคะแนน AUDIT มากกว่าหรือเท่ากับ 8 คะแนน

3. มีภาวะโภชนาการเกิน หมายถึง มีเกณฑ์ข้อหนึ่งข้อใดต่อไปนี้
 1. มีค่าดัชนีมวลกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 23.0 กิโลกรัม/ตารางเมตร (ศักดิ์ดา พริ้งล้าภู, 2549) หรือ
 2. เส้นรอบวงเอวมากกว่า 90 เซนติเมตร (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2548) หรือ

3. อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพก มากกว่าหรือเท่ากับ 0.9 (WHO, 1999)

4. รับประทานผักและผลไม้ไม่น้อยกว่า 5 อู้งมือเต็มๆ ของแต่ละบุคคล (Asian Food Information Center, 2548)

5. ขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่ถึง 7 วันที่ผ่านมา ขาดการเคลื่อนไหวออกกำลังกายทั้ง 3 ประเภท คือ

1. ขาดการออกกำลังกาย คือ

1. ไม่มีการออกกำลังกาย
2. มีการออกกำลังกาย แต่น้อยกว่า 20 นาที/ครั้ง
3. มีการออกกำลังกาย แต่น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์

2. ขาดการออกกำลังกายจากการทำงานบ้านและงานเล็กน้อยๆ

1. ไม่มีการออกกำลังกายจากการทำงานบ้านและงานเล็กน้อยๆ
2. มีการออกกำลังกายจากการทำงานบ้านและงานเล็กน้อยๆ แต่ไม่มีเหงื่อออกก่อนข้างมากหรือออกมาก หรือ ไม่รู้สึกเหนื่อย

3. มีการออกกำลังกายจากการทำงานบ้านและงานเล็กน้อยๆ จนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออกก่อนข้างมากหรือออกมาก แต่น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์

3. ขาดการออกกำลังกายจากการทำงานประกอบอาชีพ

1. ไม่มีการออกกำลังกายจากการทำงานประกอบอาชีพ
2. มีการออกกำลังกายจากการทำงานประกอบอาชีพ แต่ไม่มีเหงื่อออกก่อนข้างมากหรือออกมาก หรือ ไม่รู้สึกเหนื่อย

3. มีการออกกำลังกายจากการทำงานประกอบอาชีพ จนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออกก่อนข้างมากหรือออกมาก แต่น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์

6. เบาหวาน หมายถึง ผู้ที่มีเกณฑ์ข้อหนึ่งข้อใดต่อไปนี้

1. ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวานและมีรายชื่อเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน อยู่ที่สถานอนามัย ณ วันที่เก็บข้อมูล หรือ

2. มีระดับน้ำตาลในเลือดหลังงดน้ำงดอาหาร 8 ชั่วโมงและตรวจเลือดแดงที่ปลายนิ้ว โดยใช้เครื่องวัดระดับน้ำตาลในเลือด ACCU-CHEK ADVANTAGE มากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัม/เดซิลิตร (American Diabetes Association, 2005)

7. การมีความดันโลหิตสูง หมายถึง ผู้ที่มีเกณฑ์ข้อหนึ่งข้อใดต่อไปนี้

1. ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงและมีรายชื่อเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อยู่ที่สถานอนามัย ณ วันที่เก็บข้อมูล หรือ
2. มีระดับความดันโลหิตซิสโตลิก มากกว่าหรือเท่ากับ 140 มิลลิเมตรปรอท หรือความดันโลหิตไดแอสโตลิก มากกว่าหรือเท่ากับ 90 มิลลิเมตรปรอท โดยวัด 2 ครั้งห่างกัน 10 นาที แล้วใช้ค่าเฉลี่ยจากการวัดทั้ง 2 ครั้ง (WHO Expert Committee, 1999)
8. มีระดับคอเลสเตอรอลสูง หมายถึง ผู้ที่มีคุณสมบัติเข้ากับเกณฑ์ต่อไปนี้
 1. เคยมีผลการตรวจระดับคอเลสเตอรอลในเลือดที่ผิดปกติ
 2. มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดระดับไขมันในเลือดสูง (พึงใจ งามอุโฆษและคณะ, 2545)
 - ข้อหนึ่งข้อใดต่อไปนี้
 - 2.1 มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและกล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือโรคหลอดเลือดส่วนปลายอุดตัน หรือโรคเบาหวาน หรือโรคความดันโลหิตสูง หรือ
 - 2.2 มีประวัติการเจ็บป่วยของญาติพี่น้องด้วยโรคเบาหวาน หรือโรคไตวายเรื้อรัง หรือโรคท่อน้ำดีอุดตัน หรือโรคตับ หรือโรคเกาต์ หรือ
 - 2.3 ขาดการออกกำลังกาย หรือ
 - 2.4 มีการสูบบุหรี่ หรือ
 - 2.5 มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ หรือ
 - 2.6 เป็นโรคอ้วน หรือ
 - 2.7 มีพฤติกรรมมารับประทานอาหาร ซึ่งได้จากแบบประเมินการรับประทานอาหารในรอบ 7 วันที่ผ่านมา โดยมี 8 ข้อจาก 14 ข้อ (ดูภาคผนวก จ)