

บทที่ 2

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

การศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยใหม่สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามในด้านลักษณะจำนวนการกระจายของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาดังต่อไปนี้

ภูมิสำเนา พบว่าผู้ป่วยใหม่สูงอายุที่ไปทำการตรวจรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก เป็นผู้ป่วยที่มีภูมิสำเนาอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน พะเยา มากที่สุดเรียงตามลำดับ นอกจากนี้มาจากจังหวัดอื่นๆบ้างเพียงเล็กน้อย ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามจังหวัดจากจำนวนผู้ป่วยมากไปหาน้อย

อันดับที่	จังหวัด	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
1	เชียงใหม่	308	46.7
2	ลำพูน	86	13.1
3	พะเยา	70	10.6
4	19 จังหวัดอื่นๆ	194	29.5
	รวม	658	100.0

เมื่อศึกษาเฉพาะผู้ป่วยสูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 308 ราย พบว่ามาจาก อำเภอสันป่าตองมากที่สุด จำนวน 51 ราย คิดเป็นร้อยละ 16.3 รองลงมาคืออำเภอเวียงวี จำนวน 43 ราย คิดเป็นร้อยละ 14 และอำเภอหางตง สันกำแพง สันทราย คิดเป็นร้อยละ 8 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนผู้ป่วยในจังหวัดเชียงใหม่และร้อยละแยกตามอำเภอ

อันดับที่	อำเภอ	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
1	สันป่าตอง	51	16.3
2	เมือง	43	14.0
3	หางตง	27	8.8
4	สันกำแพง	26	8.4
5	สันทราย	26	8.4
6	สารภี	21	6.8
7	แม่ริม	19	6.2
8	แม่แตง	18	5.8
9	จอมทอง	17	5.5
10	ดอยสะเก็ด	13	4.2
11	ฝาง	13	4.2
12	พร้าว	11	3.6
13	เชียงดาว	9	2.9
14	ดอยเต่า	6	1.9
15	แม่อาขย	3	1.0
16	ละมิง	2	0.6
17	แม่แจ่ม	1	0.3
18	ฮอด	1	0.3
19	ไชยปราการ	1	0.3
	รวม	308	100.0

เพศ ตัวอย่างผู้ป่วยใหม่สูงอายุที่ทำการศึกษ จำนวน 658 ราย พบว่ามีสัดส่วน เพศชาย เพศหญิงใกล้เคียงกัน คือ เพศชาย ร้อยละ 49.4 เพศหญิง ร้อยละ 50.6

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามเพศ

เพศ	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
หญิง	333	50.6
ชาย	325	49.4
รวม	658	100.0

อายุ การศึกษาการกระจายของอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 39.4 อายุระหว่าง 65-69 คิดเป็นร้อยละ 26, อายุ 70-74 คิดเป็นร้อยละ 19.3 และที่มีอายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไปมีถึงร้อยละ 6.7 ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามกลุ่มอายุ

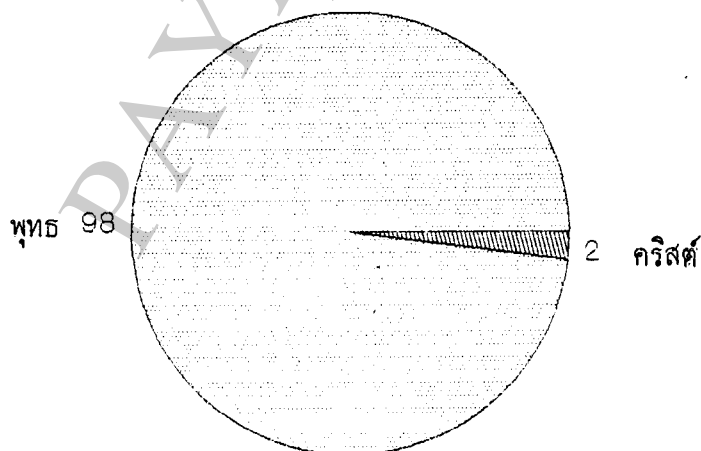
อายุ	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
60-64	259	39.4
65-69	171	26.0
70-74	127	19.3
75-79	57	8.7
80-84	31	4.7
85+	13	2.0
รวม	658	100.0

สภาพภาพการสมรส พบว่าผู้ป่วยใหม่สูงอายุมีสภาพการสมรสคู่มากที่สุดจำนวน 405 ราย คิดเป็น ร้อยละ 61.6 รองลงมาเป็นหม้าย 207 ราย คิดเป็นร้อยละ 31.5 มีโสด และหย่าร้างเพียงร้อยละ 2 เท่านั้น ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามสภาพการสมรส

สภาพภาพการสมรส	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
คู่	405	61.6
หม้าย	207	31.5
โสด	19	2.9
หย่าร้าง	16	2.4
แยกกันอยู่	3	0.5
อื่น ๆ	8	1.2
รวม	658	100.0

การนับถือศาสนา จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 658 ราย นับถือศาสนาพุทธเกือบทั้งหมด จำนวน 645 ราย คิดเป็นร้อยละ 98.0 ที่เหลือคือศาสนาคริสต์มีจำนวน 13 ราย คิดเป็นร้อยละ 2.0 ดังกราฟที่แสดง



จำนวนบุตร การศึกษาจำนวนบุตรในแต่ละครอบครัว พบว่ามีร้อยละ 14.4 ครอบครัวที่มีจำนวนบุตรทั้งหมด 6 คนมากที่สุด และร้อยละ 14.1, 12.3 มีจำนวนบุตรทั้งหมด 5 คน และ 3 คนตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามจำนวนบุตรทั้งหมดที่มี

จำนวนบุตรทั้งหมด	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
0	38	5.8
1	47	7.1
2	63	9.6
3	81	12.3
4	76	11.6
5	93	14.1
6	95	14.4
7	62	9.4
8	46	7.0
9	29	4.4
>=10	28	4.3
รวม	658	100.0

การถือครองที่อยู่อาศัย การศึกษาการถือครองที่อยู่อาศัยพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเจ้าของบ้านที่อยู่อาศัยมีถึงร้อยละ 90.1 และมีคู่สมรสลูกหลานอาศัยรวมอยู่ด้วย ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามการถือครองที่อยู่อาศัย

การถือครองที่อยู่อาศัย	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
บ้านของตนเอง	593	90.1
อาศัยบุตร/หลานอยู่	44	6.7
บ้านเช่า	10	1.5
อื่น ๆ	11	1.5
รวม	658	100.0

ลักษณะการอยู่อาศัย พบว่าผู้ป่วยใหม่สูงอายุ ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรสมีร้อยละ 27.4 อยู่ร่วมกับบุตรหลานร้อยละ 22.2 แต่ผู้สูงอายุที่อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่คือ มีคู่สมรสบุตร-หลาน อยู่ร่วมกันพบว่ามีสูงถึงร้อยละ 38.7 มีเพียงร้อยละ 0.5 ที่ไม่มีผู้ใดดูแลต้องอาศัยสถานสงเคราะห์

ตารางที่ 8 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามลักษณะการอยู่อาศัย

ประเภทการอยู่อาศัย	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
อยู่กับคู่สมรส	180	27.4
อยู่กับบุตร	146	22.2
อยู่คนเดียว	39	5.9
อยู่กับหลาน	35	5.3
อยู่สถานสงเคราะห์	3	0.5
อื่น ๆ	255	38.7
รวม	658	100.0

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านเศรษฐกิจ

การศึกษาข้อมูลด้านเศรษฐกิจของผู้ป่วยใหม่สูงอายุ เพื่อต้องการทราบสถานะภาพทางด้านเศรษฐกิจ โดยศึกษาข้อมูลจากประเภทของอาชีพหลัก และแหล่งที่มาของรายได้ จำนวนเงินรายได้เพื่อใช้ในชีวิตรประจำวันในแต่ละเดือน ซึ่งจะมีผลสัมพันธ์กับการดำรงชีวิตรประจำวัน ทั้งทางด้านการเจ็บป่วย การรักษาตัว การโภชนาการ และการดำเนินชีวิตในสังคม

อาชีพ ผลจากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยสูงอายุจำนวน 378 รายไม่ได้ประกอบอาชีพคิดเป็นร้อยละ 57.4 ส่วนผู้ยังประกอบอาชีพได้อยู่มีจำนวน 280 รายคิดเป็นร้อยละ 43.6 พบว่ามีอาชีพทำนา ทำสวนผัก สวนผลไม้ รับจ้างและค้าขายเล็กน้อยๆ ตามลำดับ มีข้าราชการบำนาญเพียง 15 รายคิดเป็นร้อยละ 2.3 เท่านั้น

ตารางที่ 9 แสดงจำนวนผู้ป่วยสูงอายุและร้อยละแยกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
ไม่มีอาชีพ	378	57.4
ทำนา	74	11.2
ทำไร่/สวน	72	10.9
รับจ้าง	60	9.1
ค้าขาย	48	7.3
ข้าราชการบำนาญ	15	2.3
เลี้ยงสัตว์	11	1.7
รวม	658	100.0

รายได้

แหล่งที่มาของรายได้ พบว่าผู้ป่วยใหม่สูงอายุมีรายได้จากการประกอบอาชีพหลัก รองลงมาได้จากบุตรหลาน ส่วนจำนวนรายได้พบว่าส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำมาก คือน้อยกว่า 1500 บาทต่อเดือนมีจำนวน 289 ราย คิดเป็นร้อยละ 43.9 ผู้ที่มีรายได้มากกว่า 5000 บาทต่อเดือนมีเพียง 39 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.9 ดังแสดงในตารางที่ 10 และตารางที่ 11

ตารางที่ 10 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน (บาท)	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
ไม่มีรายได้	214	32.5
<= 500	162	24.6
501-1000	90	13.7
1001-1500	37	5.6
1501-2000	39	5.9
2001-2500	8	1.2
2501-3000	29	10.4
3001-3500	1	0.2
3501-4000	18	2.7
4001-4500	5	0.8
4501-5000	16	2.4
มากกว่า 5000	39	5.9
รวม	658	100.0

ตารางที่ 11 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามที่มาของรายได้

แหล่งที่มาของรายได้	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
บุตร-หลาน	219	32.5
ไม่มีรายได้	214	32.2
การทำงาน	210	31.9
ค่าเช่า	64	9.7
บำนาญ	20	3.0
อื่น ๆ	12	1.8
เงินช่วยเหลือจากราชการหรือองค์การกุศล	1	0.2
รวมทั้งหมด	658	100.0

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านสุขภาพ

การศึกษาภาวะสุขภาพของผู้ป่วยใหม่สูงอายุ ได้ศึกษาน้ำหนักและส่วนสูงของผู้สูงอายุ ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ และได้ศึกษาระบาดวิทยาของโรค โดยศึกษาข้อมูลจากการตรวจสอบสุขภาพตัวเองของผู้ป่วยสูงอายุ เมื่อยังไม่มีอาการเจ็บป่วยหรือมีอาการแสดงของโรค นอกจากนี้ได้ศึกษาระบาดวิทยาของโรค โดยการวินิจฉัยโรคของแพทย์จากบัตรตรวจโรคผู้ป่วยประกอบด้วย และการปฏิบัติตัวเป็นประจำเมื่อเจ็บป่วย ตลอดจนผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายเมื่อเกิดเจ็บป่วย ซึ่งพบว่าผู้ป่วยสูงอายุส่วนใหญ่มีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 40-45 กิโลกรัม และมีส่วนสูงอยู่ระหว่าง 150-165 เซนติเมตร ดังแสดงในตารางที่ 12 , 13 และ 14 ตามลำดับ

ตารางที่ 12 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามน้ำหนัก

น้ำหนัก(กิโลกรัม)	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
น้อยกว่า 39	97	14.7
40 - 45	175	26.6
46 - 50	143	21.7
51 - 60	161	24.5
มากกว่า 60	79	12.0
วัดไม่ได้	3	0.5
รวม	658	100.0
น้ำหนักเฉลี่ย	48.99	

ตารางที่ 13 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามส่วนสูง

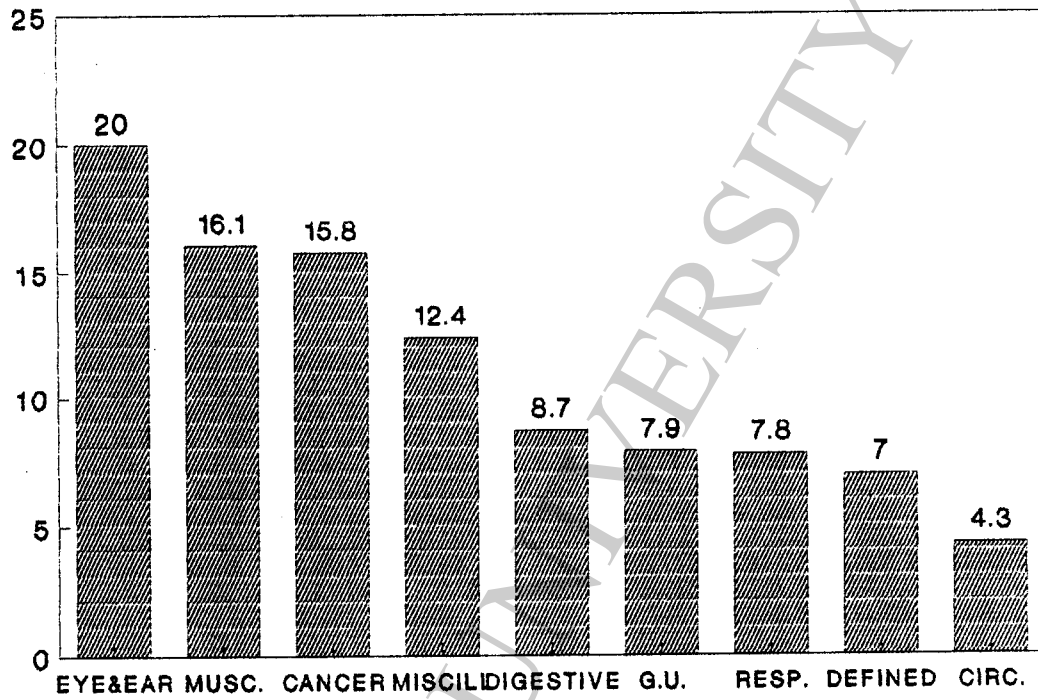
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
ต่ำกว่า 150	122	18.5
150 - 165	481	73.1
สูงกว่า 165	52	7.9
วัดไม่ได้	3	0.5
รวม	658	100.0
ส่วนสูงเฉลี่ย	155.35	

ตารางที่ 14 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามการตรวจสุขภาพเมื่อไม่มีอาการเจ็บป่วย

การตรวจสุขภาพ	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
ไม่เคย	413	62.8
เคย	245	37.2
รวม	658	100.0

การศึกษากลุ่มโรคในผู้ป่วยใหม่สูงอายุจากการวินิจฉัยโรค ในบัตรตรวจโรค ได้จัดกลุ่มของผู้สูงอายุเป็น 9 กลุ่มใหญ่ ที่สำคัญได้แก่ โรคทางตาและทางหู มีจำนวน 132 ราย คิดเป็นร้อยละ 20.0 โรคของกล้ามเนื้อและข้อมีจำนวน 106 ราย คิดเป็นร้อยละ 16.1 โรคมะเร็งมีจำนวน 105 รายคิดเป็นร้อยละ 15.9 ในกลุ่มโรคมะเร็งพบว่ามะเร็งเรื้อรังปอดมากที่สุด โรคอื่นๆที่พบได้แก่ โรคระบบทางเดินอาหาร, โรคปอด, โรคทางระบบประสาท, โรคหัวใจและ โรคที่ยังหาสาเหตุไม่ได้ ดังแสดงในกราฟและตารางที่ 15

DISEASES



ตารางที่ 15 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามโรคที่พบ

โรค	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
Disease of the musculoskeletal system and connective tissue	106	16.1
Disorders of the eye and adnexa	97	14.7
Cancer	91	13.8
Disease of the digestive system	56	8.5
Disease of the genitourinary system	52	7.9
Disease of the respiratory system	51	7.8
Symptoms, signs and ill defined condition	46	7.0
Disease of the ear and mastoid process	35	5.3
Others Disease	31	4.7
Disease of the circulatory system	28	4.3
Lung Cancer	14	2.1
Injury and poisoning	9	1.4
Mental disorders	8	1.2
Disease of the skin and subcutaneous tissue	8	1.2
Disorders of thyroid gland	6	0.9
Diseases of blood and blood forming organs	5	0.8
Diabetes mellitus	4	0.6
Hereditary and degenerative disease of the central nervous system	3	0.5
Disorders of peripheral nervous system	3	0.5
Congenital anomalies	3	0.5
Intestinal infectious	1	0.2
Other disorders of the central nervous system	1	0.2
รวมทั้งหมด	658	100.0

การปฏิบัติตัวเมื่อเจ็บป่วยผู้สูงอายุนิยมรับการรักษาแผนปัจจุบัน โดยไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลเป็นอันดับแรกมีจำนวน 275 ราย คิดเป็นร้อยละ 34.2 รองลงมาไปรับการรักษาที่คลินิกจำนวน 206 ราย คิดเป็นร้อยละ 31.3 และไปสถานเอนามัยจำนวน 134 ราย คิดเป็นร้อยละ 20.4 และมีร้อยละ 14.1 ซื้อมารับประทานเองและรักษาแผนโบราณและอื่น ๆ ร่วมกัน และเมื่อเจ็บป่วยมีบุตรหลานเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่าย และมีสิทธิ์เบิกค่ารักษาได้

ตารางที่ 16 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามการปฏิบัติตัว เป็นประจำเมื่อเจ็บป่วย

การรักษาเมื่อเจ็บป่วย	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
โรงพยาบาล	225	34.2
คลินิก	206	31.3
สถานเอนามัย	134	20.4
ซื้อมากินเอง	65	9.9
รักษาแผนโบราณ	16	2.4
อื่นๆ	12	1.8
รวมทั้งหมด	658	100.0

การศึกษาผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่าย เมื่อผู้สูงอายุเจ็บป่วยและไปรับการรักษาพยาบาล พบว่ามีบุตร-หลานเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายให้ จำนวน 281 ราย คิดเป็นร้อยละ 42.7 มีจำนวน 166 รายที่ใช้สิทธิ์เบิกค่ารักษาพยาบาลได้ คิดเป็นร้อยละ 25.2 มีเพียงร้อยละ 20.1 ที่ต้องใช้เงินตัวเอง ดังตารางที่ 17

ตารางที่ 17 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายเมื่อเจ็บป่วย

ผู้รับผิดชอบเมื่อเจ็บป่วย	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
บุตร/หลาน ออกให้	281	42.7
เบิกได้ตามสิทธิ์	166	25.2
เงินตัวเอง	132	20.1
ใช้สิทธิ์บัตรสงเคราะห์การรักษาพยาบาล	39	5.9
ใช้สิทธิ์บัตรประกันสุขภาพ	10	1.5
อื่นๆ	30	4.8
รวมทั้งหมด	658	100.0

ส่วนที่ 4 ข้อมูลด้านโภชนาการ

การศึกษาข้อมูลด้านโภชนาการของผู้ป่วยสูงอายุ โดยกำหนดศึกษา จำนวนมื้อของอาหารในแต่ละวันพบว่าผู้ป่วยสูงอายุ จำนวน 624 รายคิดเป็น ร้อยละ 94.8 รับประทานอาหาร ทั้ง 3 มื้อ คือ เช้า กลางวัน เย็น มีร้อยละ 12.9 ที่รับประทานอาหารมื้อที่ 4 คือก่อนนอน ดังตารางที่ 18

ตารางที่ 18 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามจำนวนมื้อของการรับประทานอาหารประจำวัน

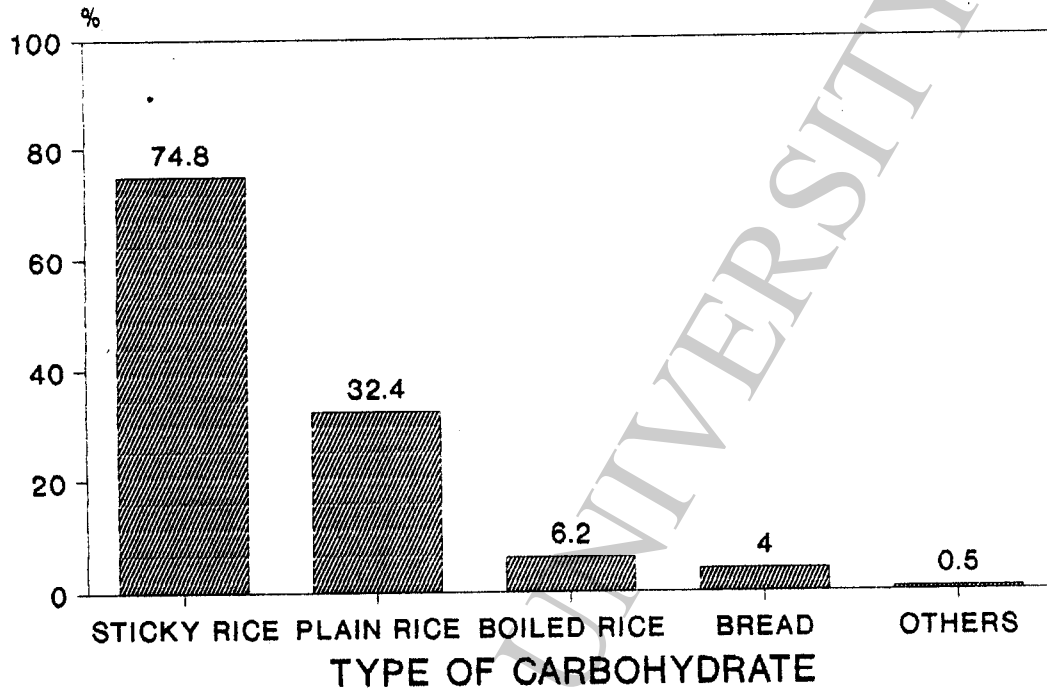
มื้อที่รับประทานอาหารประจำวัน	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
เช้า กลางวันและเย็น	624	94.8
เช้าและเย็น	16	2.4
เช้าและกลางวัน	9	1.4
กลางวันและเย็น	9	1.4
รวมทั้งหมด	658	100.0

เมื่อศึกษาต่อไปว่าในอาหารแต่ละมือของผู้ป่วยสูงอายุประกอบด้วยสารอาหารอะไรบ้าง พบว่าผู้ป่วยสูงอายุจำนวนร้อยเปอร์เซ็นต์ ได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตคือ ข้าวและขนมปังทั้ง 3 มือ ส่วนใหญ่นิยมรับประทานข้าวเหนียว มีจำนวน 492 รายคิดเป็นร้อยละ 74.8 รองลงมาคือข้าวเจ้า มีจำนวน 213 รายคิดเป็นร้อยละ 32.4 ซึ่งเห็นว่ามีส่วนแตกต่างกันมาก ดังแสดงในตารางที่ 19 และกราฟที่แสดง

ตารางที่ 19 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามมือที่รับประทานและชนิดของอาหารที่รับประทาน

ประเภทอาหาร	อาหารเช้า		อาหารกลางวัน		อาหารเย็น	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ข้าวเหนียว	443	67.3	466	70.8	450	68.4
ข้าวเจ้า	130	19.8	159	24.2	186	28.3
ข้าวต้ม	41	6.2	-	-	-	-
ขนมปัง	26	4.0	-	-	-	-
ไม่รับประทาน	14	2.1	33	5.0	22	3.3
อื่นๆ	4	0.7	-	-	-	-
รวมทั้งหมด	658	100.0	658	100.0	658	100.0

PERCENT OF PATIENTS BY TYPE OF
CARBOHYDRATE INTAKE AS PART OF EACH DAY



การได้รับสารอาหาร เกลือแร่ชนิดต่าง ๆ จากเครื่องดื่มในแต่ละมื้อทั้ง 3 มื้อ พบว่า ผู้ป่วยสูงอายุ ยังได้รับสารอาหาร เกลือแร่ น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารอาหาร เกลือแร่ จาก นม และนมถั่วเหลือง ดังแสดงในตารางที่ 20 และ 21 จะเห็นว่าผู้สูงอายุจำนวน 321 รายคิดเป็น ร้อยละ 48.8 นิยมดื่มน้ำเปล่า รองลงมา มีจำนวน 258 รายคิดเป็นร้อยละ 39.2 ดื่มน้ำ ชา กาแฟ โยเกิร์ต หรือโอวัลติน มีเพียงจำนวน 64 รายคิดเป็นร้อยละ 9.8 ที่ดื่มนมสดและนมถั่วเหลืองและมี เพียงร้อยละ 4 ที่ดื่มน้ำผลไม้

ตารางที่ 20 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามชนิดของ เครื่องดื่ม ในแต่ละมื้อ

ชนิดของเครื่องดื่ม	เช้า		กลางวัน		เย็น	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำเปล่า	338	51.4	606	92.1	632	96.0
ชา, กาแฟ, โยเกิร์ต, โยวัลติน	256	38.9	2	0.3	-	-
นมสด	38	5.8	-	-	-	-
น้ำเต้าหู้	26	4.0	-	-	-	-
น้ำผลไม้	-	-	22	3.3	14	2.1
น้ำอัดลม	-	-	28	4.3	12	1.8
รวมทั้งหมด	658	100.0	658	100.0	658	100.0

ตารางที่ 21 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามประเภทของเครื่องดื่มในหนึ่งวัน

ชนิดเครื่องดื่ม	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
น้ำเปล่า	321	48.8
ชา กาแฟ ไมโล โอวัลติน	258	39.2
นมสด	38	5.8
น้ำเต้าหู้	26	4.0
น้ำผลไม้	26	4.0
น้ำอัดลม	34	5.2

ผู้ป่วยสูงอายุที่ได้รับสารอาหารประเภทโปรตีน พบว่ามีจำนวน 620 รายหรือร้อยละ 94.2 รับประทานโปรตีนรวมอยู่ในอาหารประเภทแกงหรือต้ม มีเพียงจำนวน 569 รายหรือร้อยละ 86.5 รับประทานอาหารโปรตีนประเภทเนื้อสัตว์ล้วน ซึ่งได้แก่อาหารประเภท หมู เนื้อ ปลา ไก่ทอดหรือปิ้งหรือหนึ่ง มีจำนวน 560 รายหรือร้อยละ 85 รับประทานผัก ซึ่งมีเกลือแร่และโปรตีนรวมอยู่ด้วย ส่วนอาหารโปรตีนประเภทไข่ มีจำนวน 432 รายหรือร้อยละ 65.7 และรับประทานผลไม้จำนวน 368 รายหรือร้อยละ 55.9 ซึ่งนับได้ว่าได้รับสารอาหารครบทุกหมู่ ดังแสดงในตารางที่ 22 และ 23

ตารางที่ 22 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามอาหารประเภทโปรตีนและ เกลือแร่ที่รับประทาน
ในแต่ละมื้อ

ชนิดของอาหาร	เช้า		กลางวัน		เย็น	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
แกง/ต้ม	517	78.5	536	81.3	581	88.2
เนื้อสัตว์ล้วน	478	72.5	487	73.9	498	75.6
ผัก	445	67.5	468	71.0	504	76.5
ไข่	364	55.2	332	50.4	331	50.2
ผลไม้	232	35.2	268	40.7	254	38.5
อื่นๆ	10	1.5	20	3.0	7	1.1
รวมทั้งหมด	658	100.0	658	100.0	658	100.0

ตารางที่ 23 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามอาหารประเภทโปรตีนและ เกลือแร่ที่รับประทาน
ในหนึ่งวัน

ชนิดของอาหาร	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
แกง/ต้ม	620	94.2
เนื้อสัตว์ล้วน	569	86.5
ผัก	560	85.1
ไข่	432	65.7
ผลไม้	368	55.9
อื่นๆ	26	4.0

ผู้สูงอายุควรได้รับวิตามินและเกลือแร่ให้เพียงพอ จากตารางที่ 24 พบว่าผู้สูงอายุจำนวน 265 ราย คิดเป็นร้อยละ 40.3 ไม่ได้รับวิตามิน หรืออาหารเสริมอื่น ๆ มีจำนวน 395 ราย คิดเป็นร้อยละ 60.7 ได้รับวิตามินและอาหารเสริม ในกลุ่มที่ได้รับนี้พบว่าผู้สูงอายุนิยมรับประทานวิตามินและอาหารเสริมร่วมกันหลายชนิด มีจำนวนร้อยละ 14 ในกลุ่มอาหารเสริมพบว่า นิยมรับประทานน้ำผึ้งร้อยละ 7.4 นอกนั้นเป็นนมผง แบรินดี้ ซุปไก่ แต่มีเพียงจำนวนน้อย ดังตารางที่ 24

ตารางที่ 24 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามชนิดของอาหารเสริม

อาหารเสริม	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
ไม่รับประทาน	265	40.3
วิตามิน	229	34.8
วิตามินและอาหารเสริมอื่นๆ	98	14.9
น้ำผึ้ง	49	7.4
นมผง	6	0.9
แบรินดี้ซูปไก่	4	0.6
อื่นๆ	7	1.1
รวมทั้งหมด	658	100.0

ตารางที่ 25 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามสิ่ง เสพติดที่มีแอลกอฮอล์

สิ่ง เสพติด	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
ไม่ดื่ม	528	88.4
สุรา	57	8.7
เบียร์	19	2.9
รวมทั้งหมด	658	100.0

จากตารางที่ 25 พฤติกรรมการเสพนสิ่ง เสพติดประเภทแอลกอฮอล์ พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 88.4 ไม่ดื่ม ร้อยละ 8.7 ดื่มสุรา และร้อยละ 2.9 ดื่มเบียร์

การศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่าผู้สูงอายุไม่สูบบุหรี่มีจำนวน 432 ราย คิดเป็นร้อยละ 65.7 ที่สูบบุหรี่เพียง 226 ราย คิดเป็นร้อยละ 34.4 บุหรี่ที่สูบส่วนใหญ่เป็นบุหรี่ซีไอ และมีการอมเมียงร้อยละ 50.8 อมวันละ 2-5 อม มากที่สุดถึงร้อยละ 49.4 ดังตารางที่ 26 และตารางที่ 27

ตารางที่ 26 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามจำนวนมวนของบุหรี่ที่สูบต่อวัน

จำนวนการสูบบุหรี่ (มวน/วัน)	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
ไม่สูบ	432	65.7
1-5	193	29.3
6-10	19	2.9
11-20	11	1.7
>20	3	0.5
รวมทั้งหมด	658	100.0

ตารางที่ 27 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามจำนวนอมของเมียงที่อมต่อวัน

จำนวนเมียง (อม/วัน)	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
ไม่อม	324	49.2
2-5	325	49.4
6-10	4	0.6
11-20	5	0.8
รวมทั้งหมด	658	100.0

ส่วนที่ 5 ข้อมูลด้านสังคม

การศึกษาข้อมูลด้านสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อต้องการศึกษาการมีส่วนร่วมกิจกรรมในครอบครัว กิจกรรมเพื่อสังคม การพักผ่อนประจำวัน การออกกำลังกาย การดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจนการไปทัศนศึกษาเพื่อประสบการณ์หรือเดินทางต่างจังหวัด และการปฏิบัติธรรม

ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุ ได้มีกิจกรรมร่วมในครอบครัวหลายกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมที่ทำมากที่สุดคือ การดูแลความสะอาดบริเวณบ้านมีจำนวน 462 รายคิดเป็นร้อยละ 70.1 รองลงมาคือเข้าบ้านมีจำนวน 450 รายคิดเป็นร้อยละ 68.3 มีกิจกรรมรดน้ำต้นไม้จำนวน 313 รายคิดเป็นร้อยละ 47.5 มีร้อยละ 30 เลี้ยงหลาน และประกอบอาหาร ดังแสดงในตารางที่ 28

ตารางที่ 28 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามการเข้าร่วมกิจกรรมในครอบครัว

กิจกรรม	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
ดูแลความสะอาดบริเวณบ้าน	462	70.1
เข้าบ้าน	450	68.3
รดน้ำต้นไม้	313	47.5
ประกอบอาหาร	258	39.2
เลี้ยงหลาน	221	33.5
อื่นๆ	42	6.4

การศึกษากิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมงานบุญต่าง ๆ มากที่สุดคือ ร่วมงานกฐิน ฟ้าป่า งานศพ งานบวช มีจำนวน 607 รายคิดเป็นร้อยละ 92.1 รองลงมาจำนวน 136 รายหรือร้อยละ 20.6 เป็นกรรมการ, สมาชิก สมาคมชมรมต่าง ๆ มีจำนวน 79 รายหรือร้อยละ 12 เป็นกรรมการวัด ดังแสดงในตารางที่ 29

ตารางที่ 29 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม

กิจกรรม	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
ร่วมงานบุญต่างๆ	607	92.1
กรรมการ สมาชิก สมาคม ชมรมต่างๆ	136	20.6
กรรมการวัด	79	12.0
อื่นๆ	22	3.3

การพักผ่อนของผู้สูงอายุ การนอนหลับและการนอนพักผ่อนประจำวันในแต่ละวัน พบว่าผู้สูงอายุที่นอนหลับและนอนพักผ่อนรวมกันในแต่ละวันระหว่าง 8-12 ชั่วโมงมีมากที่สุดจำนวน 517 รายคิดเป็นร้อยละ 78.5 ระหว่าง 5-7 ชั่วโมง มีจำนวน 88 รายคิดเป็นร้อยละ 13.4 มีร้อยละ 5.2 ที่นอนมากกว่า 10 ชั่วโมง และมีร้อยละ 2.9 ที่นอนน้อยกว่า 5 ชั่วโมง ดังแสดงในตารางที่ 30

ตารางที่ 30 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามชั่วโมงของการพักผ่อนในแต่ละวัน

จำนวนชั่วโมง	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
น้อยกว่า 5	19	2.9
5-7	88	13.4
8-12	517	78.5
13-18	34	5.2
รวมทั้งหมด	658	100.0

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายและได้ออกกำลังกาย
การมีสัดส่วนต่างกันเพียงร้อยละ 3 คือ ที่ไม่ได้ออกกำลังกายมีจำนวน 340 ราย คิดเป็นร้อยละ
51.7 ที่ได้ออกกำลังกายมีจำนวน 318 รายคิดเป็นร้อยละ 48.3 ในจำนวนผู้สูงอายุที่ได้ออก
กำลังกาย พบว่าได้ออกกำลังกายโดยการเดิน เข้าเข็นมากที่สุดมีจำนวน 189 รายคิดเป็นร้อยละ
28.7 ยกแขน/ขา มี 77 รายคิดเป็นร้อยละ 11 และอื่น ๆ มีร้อยละ 7 ดังตารางที่ 31

ตารางที่ 31 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามวิธีการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกาย	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
ไม่ออกกำลังกาย	340	51.7
เดินตอนเช้า/เย็น	189	28.7
บริหารร่างกาย เช่น ยกแขน ยกขา	77	11.7
วิ่งเหยาะๆ	16	2.4
รำมวยจีน/ตั้งกง	4	0.6
อื่นๆ	32	4.9
รวมทั้งหมด	658	100.0

การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้กำหนดกิจกรรมให้เลือก 8 กิจกรรม พบว่าผู้สูงอายุจำนวน 499 รายคิดเป็นร้อยละ 75.7 ทำงานเล็กน้อยๆ มีจำนวน 433 รายคิดเป็นร้อยละ 65.7 คุยกับเพื่อนบ้าน จำนวน 353 รายคิดเป็นร้อยละ 53.6 ชอบปลูกต้นไม้รดน้ำต้นไม้ มีร้อยละ 33 เลี้ยงสัตว์และร้อยละ 29.4 อ่านหนังสือ มีเพียงร้อยละ 2 ที่ไม่ได้ทำอะไรเลย ดังแสดงในตารางที่ 32

ตารางที่ 32 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามการดำเนินชีวิตประจำวัน

การดำเนินชีวิต	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
ทำงานเล็กน้อยๆ	499	75.7
คุยกับเพื่อนบ้าน	433	65.7
ปลูกต้นไม้ ตูแลต้นไม้	353	53.6
เลี้ยงสัตว์	223	33.8
อ่านหนังสือ	194	29.4
ไม่ทำอะไรเลย	16	2.4
เล่นดนตรี	9	1.4
อื่นๆ	48	7.3

กิจกรรมด้านสังคมที่ทำการศึกษาค้นคว้า เพื่อต้องการทราบประสบการณ์ในชีวิตของผู้สูงอายุในการเดินทางไปที่คนศึกษาหรือเดินทางไปต่างจังหวัด พบว่ามีผู้สูงอายุที่ไม่เคยไปที่คนศึกษามีสัดส่วนใกล้เคียงกันกับผู้สูงอายุที่เคยไปที่คนศึกษาคือ ร้อยละ 59.1 และร้อยละ 40.9 ตามลำดับต่างกันเพียงร้อยละ 12.2 ดังแสดงในตารางที่ 33 และจากตารางที่ 34 แสดงว่าการเดินทางไปเยี่ยมญาติต่างจังหวัด พบว่ามีสัดส่วนไม่แตกต่างกันนัก เช่นเดียวกัน แต่จำนวนผู้ที่เคยไปเยี่ยมญาติต่างจังหวัดมีมากกว่าผู้ที่ไม่เคยคือร้อยละ 51.2 และร้อยละ 48.8 ตามลำดับ

ตารางที่ 33 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามการไปทัศนजर

ทัศนजर	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
ไม่เคย	389	59.1
เคย	269	40.9
รวมทั้งหมด	658	100.0

ตารางที่ 34 แสดงจำนวนผู้ป่วยและร้อยละแยกตามการไปเยี่ยมญาติต่างจังหวัด

การไปเยี่ยมญาติ	จำนวนผู้ป่วย	ร้อยละ
เคย	337	51.2
ไม่เคย	321	48.8
รวมทั้งหมด	658	100.0

การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ผู้สูงอายุไปวัดในวันพระ จำนวน 577 ราย คิดเป็นร้อยละ 87.7 และ ถือน้ำในวันพระ จำนวน 504 ราย คิดเป็นร้อยละ 61.6 ตลอดจนมีการทำสมาธิด้วยจำนวน 344 ราย คิดเป็นร้อยละ 53.0