

พลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินต่อระดับไขมันและน้ำตาล ในเลือดในสตรีที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง

Effects of Eating Behaviors Modication Model on Serum Lipid and Blood Glucose Levels in Women with Hyperlipidemia

พัชราภรณ์	อารีย์	D.Sc.*	Pacharaporn	Aree	D.Sc.*
อุมาพร	บุญญโสพรรณ	Ph.D.**	Umaporn	Boonyasopun	Ph.D.**
วิจิตร	ศรีสุพรรณ	Dr.P.H.***	Wichit	Srisuphan	Dr.P.H.***
สทิพย์	วงศ์สุรประกิต	พย.ม.****	Sathit	Wongsuraprakit	M.N.S.****

บทคัดย่อ

การบริโภคที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคเรื้อรังหลายโรคกล่าวคือโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง และอ้วน การวิจัยแบบกึ่งทดลองชนิดกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลัง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินต่อระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดในสตรีที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล นครเชียงใหม่ จำนวน 30 ราย กลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมโครงการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินที่ใช้การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นแนวคิดพื้นฐานเป็นเวลา 6 เดือน วิเคราะห์หาระดับไขมันในเลือดด้วยวิธีการทางเอนไซม์และน้ำตาลในเลือดด้วยวิธีอิมมูโนเคมี วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาและสถิติทดสอบค่าที่ชนิดสองกลุ่ม สัมพันธ์กัน

ผลการวิจัย พบว่า

ระดับโคเลสเตอรอล และแอลดีแอล-โคเลสเตอรอลในเลือดระยะหลังเข้าร่วมโครงการตามรูปแบบที่เป็น ข้อตกลงร่วมกันเพื่อสนับสนุนพฤติกรรมการกินเพื่อให้มีคุณค่าทางโภชนาการและปลอดภัยเป็นเวลา 6 เดือนมีค่า ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 จากระยะก่อนเข้าร่วมโครงการ ระดับเฮชดีแอล-โคเลสเตอรอลระยะหลัง เข้าร่วมโครงการเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 จากระยะก่อนเข้าร่วมโครงการ สำหรับน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย ไขมันสะสมในร่างกาย ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด และระดับกลูโคสในเลือดระยะก่อนและ หลังเข้าร่วมโครงการไม่แตกต่างกัน

* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
* Associate Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University
** รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
** Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University
*** ศาสตราจารย์เกียรติคุณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
*** Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University
**** อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
**** Instructor, Faculty of Nursing, Mae Fah Luang University



จากผลการวิจัยครั้งนี้ได้ให้รูปแบบที่ประยุกต์แนวคิดและกระบวนการของการเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นแนวคิดพื้นฐานในการส่งเสริมพฤติกรรมการกินเพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดในสตรีที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง

คำสำคัญ : รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน ไขมันในเลือด น้ำตาลในเลือด สตรีภาวะไขมันในเลือดสูง

Abstract

Unhealthy eating is an important risk factor for several chronic diseases namely diabetes mellitus, hypertension, hyperlipidemia and obesity. The objectives of this Quasi-experimental research, one group pretest and posttest design, were to study the effects of the eating behavior modification model on serum lipid and blood glucose levels in hyperlipidemic women. Participants in the study were 30 hyperlipidemic women living in Chiang Mai Municipal area. The subjects were participated in the eating behavior modification model based on empowerment for 6 months. Serum lipids were analyzed by enzymatic method, and blood sugar was analyzed by automated method. Data were analyzed using descriptive statistics and dependent t-test.

The results of study

revealed that after 6 months of active participation in program related to promote eating behavior toward nutritive value and safety, Total cholesterol and LDL-cholesterol were significantly lower than those at before participation the program the beginning ($p < 0.05$). HDL-Cholesterol were significantly higher than those at before participation the program ($p < 0.05$). There were no significant differences of body weight, body mass index, body fat, serum triglyceride level and blood glucose level among women before and after participation the program. The result of this study provides the model, based on application of the empowerment concept and process, to promote eating behavior for controlling of serum lipid in hyperlipidemic women.

Key words : *Eating Behavior Modication Model, Serum Lipid, Blood Glucose, Women, Hyperlipidemia*