

# ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นนักวิ่งระยะไกล

วิภาวี ปุสวิโร\* พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

พรทิพย์ มาลาธรรม\*\* Ph.D. (Nursing), Doctoral Portfolio Certificate in Gerontology (USA)

ศุภร วงศ์ทัณญ\*\*\* Ph.D. (Nursing)

อรพิชญา ไกรฤทธิ\*\*\*\* พ.บ., American Board of Internal Medicine and Subspecialty in Geriatric Medicine

มุกดา เดชประพนธ์\*\*\*\*\* ปร.ด.

บทคัดย่อ: การวิจัยเชิงบรรยายครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นนักวิ่งระยะไกล โดยใช้แนวคิดภาวะสุขภาพขององค์การอนามัยโลกและการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เป็นนักวิ่งระยะไกล คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนดได้กลุ่มตัวอย่าง 140 ราย เป็นเพศชาย 123 ราย เพศหญิง 17 ราย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 60-84 ปี อายุเฉลี่ย 66 ปี ระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติแต่เสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง (prehypertension) มากที่สุดคือ ร้อยละ 41 เกือบครึ่ง (ร้อยละ 45.8) มีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักอยู่ในระดับดีเยี่ยม ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 76.4) มีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ และแรงเหยียดขาอยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 70.7) 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างมีความอ่อนตัวอยู่ในระดับปานกลาง เกือบครึ่งหนึ่งมีความจุปอดอยู่ในระดับดีมาก ส่วนปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุดส่วนใหญ่ (ร้อยละ 63.6) อยู่ในระดับดีมาก และค่าความหนาแน่นของมวลกระดูกอยู่ในภาวะกระดูกโปร่งบางมากที่สุด (ร้อยละ 40.7) ในด้านการรับรู้ความฉลาดในชีวิตปัจจุบันที่วัดโดยแบบวัดแบบขั้นบันไดของแคนทริล พบว่าเกือบ 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี และมากกว่าครึ่งรับรู้ภาวะสุขภาพตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดี ผลการศึกษานี้จะทำให้บุคลากรด้านสุขภาพเข้าใจภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นนักวิ่งระยะไกล และใช้ข้อมูลนี้เป็นพื้นฐานในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างเต็มศักยภาพ โดยเหมาะสมกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุแต่ละราย

คำสำคัญ: ภาวะสุขภาพ แรงเหยียดขา ปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุด ผู้สูงอายุ นักวิ่งระยะไกล

\*พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรามธิบดี และนักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่) โรงเรียนพยาบาลรามธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*Corresponding author, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, E-mail: pomtip.mal@mahidol.ac.th

\*\*\*อาจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*\*\*อาจารย์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*\*\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล