

บทที่ 3  
ผลการวิจัย

1. บทบาทและสภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ

1.1 สภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุทั้งหมดที่ถูกเลือกเป็นประชากรตัวอย่าง มีจำนวน 291 คน อยู่ในเขตเมือง 141 คน และเขตชนบท 150 คน

1.1.1 อายุและเพศ ผู้สูงอายุที่สัมภาษณ์มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป กลุ่มผู้ที่ตกเป็นตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีอายุระหว่าง 60-95 ปี ทั้งในเขตเมือง และเขตชนบท (ตารางที่ 5) เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ทั้งในเขตเมืองและชนบท (ตารางที่ 6) เมื่อคำนวณอัตราส่วนระหว่างเพศหญิงและเพศชายแล้ว พบว่ามีอัตราส่วนระหว่าง 69.19 หมายความว่า ประชากร 100 คน จะมีเพศหญิง 70 คน คน ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า เพศหญิงอายุยืนกว่าเพศชาย

1.1.2 การศึกษา จากข้อมูลในเรื่องการศึกษาของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาทั้งในเขตเมืองและชนบท (ตารางที่ 7) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเขตเมืองและชนบทแล้ว พบว่าเขตเมืองประชากรได้รับการศึกษามากกว่าในเขตชนบท และเพศชายได้รับการศึกษามากกว่าเพศหญิง (ตารางที่ 8) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะได้รับการศึกษาเพียงระดับประถมศึกษาเท่านั้น (ตารางที่ 9) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพศหญิงแทบจะไม่ได้ได้รับการศึกษาสูงๆเลย ทั้งนี้เนื่องมาจากความนิยมให้การศึกษาในสมัย 50-60 ปีก่อน ยังมีไม่มากนัก โดยเฉพาะในเพศหญิง หน้าที่หลักของผู้หญิงในอดีตคือการทำหน้าที่ดูแลกิจการภายในบ้านเท่านั้น

1.1.3 การนับถือศาสนา ผู้สูงอายุที่ถูกเลือกเป็นตัวอย่างส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ ทั้งในเขตเมืองและชนบท (92.1%) มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่นับถือศาสนาคริสต์ (7.9%) ส่วนศาสนาอื่น ๆ ไม่พบในการศึกษารั้งนี้ (ตารางที่ 10)

1.1.4 สถานภาพสมรส ผู้สูงอายุที่ตกเป็นตัวอย่างมากกว่าครึ่ง (53.3%) ยังอยู่คู่กับผู้สมรส (ตารางที่ 11) รองลงมา (46.2%) เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสียชีวิต มีส่วนน้อยที่เป็นโสด แต่งงานแล้วแยกกันอยู่และหย่าร้าง ข้อมูลในด้านสถานภาพสมรสไม่แตกต่างกันในเขตเมืองและชนบท

ตารางที่ 5 ประชากรจำแนกตามกลุ่มอายุและเขตที่อยู่อาศัย

กลุ่มอายุ	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
60-64	54	38.3	52	34.7	106	36.4
65-69	50	35.5	46	30.7	96	33.0
70-74	23	16.3	22	14.7	45	15.5
75-79	5	3.5	16	10.7	21	7.2
80+	9	6.4	14	9.2	23	7.9
รวม	141	100	150	100	291	100

ตารางที่ 6 ประชากรจำแนกตามเพศและเขตที่อยู่อาศัย

กลุ่มอายุ	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
ชาย	57 (40.43)	62 (41.33)	119 (40.9)
หญิง	84 (59.57)	88 (58.67)	172 (59.1)
รวม	141 (100.0)	150 (100.0)	291 (100.0)

ประชากรเพศชาย

$$\text{อัตราส่วนระหว่างเพศ} = \frac{\text{ประชากรเพศชาย}}{\text{ประชากรเพศหญิง}} \times 100 = 69.19$$

ประชากรเพศหญิง

ตารางที่ 7 การศึกษาที่ได้รับ จำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย

การศึกษาที่ได้รับ	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
ไม่ได้รับการศึกษา	33 (23.4)	54 (36.0)	87 (29.9)
ได้รับการศึกษา	108 (76.6)	96 (64.0)	204 (70.1)
รวม	141 (100.0)	150 (100.0)	291 (100.0)

ตารางที่ 8 ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ

ระดับการศึกษา	ชาย	หญิง	รวม
ไม่ได้รับการศึกษา	25 (21.0)	62 (36.0)	87 (29.9)
ได้รับการศึกษา	94 (79.0)	110 (64.0)	204 (70.1)
รวม	119 (100.0)	172 (100.0)	291 (100.0)

ตารางที่ 9 ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุแยกตามเพศ

ระดับการศึกษา	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้	16 (13.4)	54 (31.4)	70 (24.1)
อ่านออก เขียนได้	12 (10.1)	11 (6.4)	23 (7.9)
ประถมศึกษา	74 (62.2)	91 (52.9)	165 (56.7)
มัธยมศึกษา	9 (7.6)	12 (7.0)	21 (7.2)
อาชีวศึกษา	2 (1.7)	-	2 (0.7)
ปริญญาตรี	3 (2.5)	4 (2.3)	7 (2.4)
สูงกว่าปริญญาตรี	2 (1.7)	-	2 (0.7)
เรียนนันทกรรม	1 (0.8)	-	1 (0.3)
รวม	119 (100.0)	172 (100.0)	291 (100.0)

ตารางที่ 10 การนับถือศาสนาของผู้สูงอายุ จำแนกตามที่อยู่อาศัย

ศาสนา	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
พุทธ	120 (85.1)	148 (98.7)	268 (92.1)
คริสต์	21 (14.9)	2 (1.3)	23 (7.9)
อิสลาม	-	-	0
อื่นๆ	-	-	-
รวม	141 (100.0)	150 (100.0)	291 (100.0)

ตารางที่ 11 สถานภาพสมรส จำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย

สถานภาพสมรส	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
โสด	4 (2.8)	3 (2.0)	7 (2.4)
อยู่กับคู่สมรส	78 (55.3)	77 (51.3)	155 (53.3)
แต่งงานแล้วแยกกันอยู่	4 (2.8)	3 (2.0)	7 (2.4)
หม้าย	53 (37.6)	64 (42.7)	117 (40.2)
หย่าร้าง	2 (1.4)	3 (2.0)	5 (1.7)
รวม	141 (100.0)	150 (100.0)	291 (100.0)

## 1.2 สถานภาพทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ

1.2.1 การประกอบอาชีพ ส่วนใหญ่จะพ้นจากวัยทำงาน (58.4%) รองลงมาเป็นอาชีพรับจ้างทั่วไป (15.8%) ที่เหลือเป็นอาชีพทำนา ทำสวน ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว ข้าราชการบำนาญ และอื่นๆ เมื่อเปรียบเทียบผู้สูงอายุระหว่างเพศชายและเพศหญิงแล้ว เพศชายยังคงทำงานมากกว่าเพศหญิงในอายุใกล้เคียงกัน และเมื่อเทียบระหว่างเขตเมืองและชนบท พบว่า เขตชนบทอาชีพที่ยังคงทำส่วนใหญ่คือ ทำนา ทำสวน ในขณะที่เขตเมืองจะเป็นอาชีพค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว (ตารางที่ 12)

1.2.2 รายได้ แหล่งรายได้ส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุ จะไม่ได้เป็นตัวเงินและไม่แน่นอนเนื่องจากจะใช้ร่วมกับลูกหลานที่อยู่ร่วมกันในบ้าน (51.1%) (ตารางที่ 13) แหล่งรายได้ลำดับรองลงมาได้แก่ การรับจ้าง บุตรหรือญาติส่งเงินให้ เกษตรกรรม ได้จากเงินบำนาญ หักลดกรรมในครอบครัวและจากค่าเช่าตามลำดับ แต่อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างบางคนมีแหล่งรายได้มากกว่า 1 แห่ง

1.2.3 รายจ่าย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีรายจ่ายไม่แน่นอนเช่นเดียวกับรายได้ เพราะต้องใช้จ่ายเงินร่วมกับลูกหลานในครอบครัว แต่เมื่อดูรายจ่ายเป็นตัวเงินเปรียบเทียบระหว่างเขตเมืองและชนบทแล้วพบว่าผู้สูงอายุในเขตเมือง จะมีรายจ่ายสูงกว่าผู้สูงอายุในเขตชนบท คือผู้สูงอายุเขตเมืองจะมีรายจ่ายในช่วง 1,000 - 1,499 บาท ในขณะที่เขตชนบท จะมีรายจ่ายในช่วง 1 - 499 บาท เท่านั้น (ตารางที่ 14)

## 1.3 การร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (76.6%) ไม่ค่อยมีบทบาทในกิจกรรมของชุมชนมากนัก และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุที่พบส่วนน้อยนั้น เป็นบทบาทหรือกิจกรรมเกี่ยวกับชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ เมื่อเปรียบเทียบอัตราส่วนร้อยละของผู้สูงอายุที่มีบทบาทหรือร่วมทำกิจกรรมทางสังคมแล้วพบว่า มีผู้สูงอายุในเขตชนบทไม่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากกว่าผู้สูงอายุในเขตเมือง (ตารางที่ 15) ทั้งนี้อาจเป็นเนื่องจากผู้สูงอายุในเขตเมืองแต่เดิมเคยมีบทบาททางสังคมอยู่แล้ว จึงยังคงบทบาททางสังคมนี้ไว้แม้จะสูงวัยขึ้น

ตารางที่ 12 การประกอบอาชีพของผู้สูงอายุในปัจจุบัน จำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย

อาชีพ	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	88 (62.4)	82 (54.7)	170 (58.4)
ทำนา ทำสวน	8 (5.7)	34 (22.7)	42 (14.4)
รับจ้างทั่วไป	22 (15.6)	24 (16.0)	46 (15.8)
ค้าขาย, ธุรกิจส่วนตัว	16 (11.3)	3 (2.0)	19 (6.5)
ข้าราชการบำนาญ	5 (3.5)	1 (0.7)	6 (2.1)
อื่นๆ	2 (1.4)	6 (4.0)	8 (2.7)
รวม	141 (100.0)	150 (100.0)	291 (100.0)

ตารางที่ 13 แหล่งรายได้ในปัจจุบัน จำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย

แหล่งรายได้ของผู้สูงอายุ	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
เกษตรกรรม	8 (5.0)	30 (17.3)	38 (11.5)
รับจ้าง	29 (18.4)	30 (17.3)	59 (17.8)
หัตถกรรมในครอบครัว	9 (5.7)	5 (2.9)	14 (4.2)
ค่าเช่า	5 (3.2)	0 (0.0)	5 (1.5)
บุตรหรือญาติส่งให้	29 (18.3)	10 (5.8)	39 (11.8)
เงินบำนาญ	6 (3.8)	1 (0.6)	7 (2.1)
ใช้ร่วมกับลูกหลาน	72 (45.6)	97 (56.1)	169 (51.1)
รวม	158 (100.0)	173 (100.0)	331 (100.0)

หมายเหตุ ผู้สูงอายุบางคนมีแหล่งรายได้มากกว่า 1 แห่ง

ตารางที่ 14 รายจ่ายต่อเดือนของผู้สูงอายุในปัจจุบัน จำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย

ระดับรายจ่าย/เดือน (บาท)	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
1 - 499	15 (10.6)	42 (28.0)	57 (19.6)
500 - 999	22 (15.6)	22 (14.7)	44 (15.1)
1000 - 1499	23 (16.3)	17 (11.3)	40 (13.7)
1500 - 1999	10 (7.1)	12 (8.0)	22 (7.6)
2000 - 2499	3 (2.1)	3 (2.0)	6 (2.1)
2500 - 2999	4 (2.8)	7 (4.7)	11 (3.8)
3000 - 3499	7 (5.0)	4 (2.7)	11 (3.8)
3500 - 3999	0 (0.0)	5 (3.3)	5 (1.7)
4000 บาทขึ้นไป	15 (10.6)	3 (2.0)	18 (6.2)
ไม่แน่นอน	42 (29.8)	35 (23.3)	77 (26.4)
รวม	141 (100.0)	150 (100.0)	291 (100.0)

ตารางที่ 15 กิจกรรมทางสังคมที่ได้มีโอกาสร่วม จำแนกตามที่อยู่อาศัย

กิจกรรมทางสังคม	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
ชมรมผู้สูงอายุ	12 (8.5)	11 (7.3)	23 (7.9)
ลูกเสือชาวบ้าน	14 (9.9)	1 (0.7)	15 (5.2)
ชมรมแม่บ้าน	10 (7.1)	2 (1.3)	12 (4.1)
ไม่ร่วมกิจกรรม	88 (62.4)	135 (90.0)	223 (76.6)
อื่นๆ	17 (12.1)	1 (0.7)	18 (6.2)
รวม	141 (100.0)	150 (100.0)	291 (100.0)



## 2. พฤติกรรมการบริโภคและการดำรงชีวิตประจำวัน

### 2.1 พฤติกรรมการบริโภคเมือง

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างทั้งชายและหญิง จำนวน 291 คน แบ่งเป็นผู้สูงอายุเขตเมือง 141 คน เขตชนบท 150 คน เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัยพบว่าในเขตชนบทมีผู้สูงอายุบริโภคเมืองมากกว่าผู้สูงอายุในเขตเมือง (ตารางที่ 16) นั่นคือ ผู้สูงอายุในชนบทบริโภคเมือง 116 คน ไม่บริโภคเมืองเพียง 34 คน แต่ผู้สูงอายุเขตเมืองบริโภคเมือง 74 คน และไม่บริโภคเมือง 66 คน ( $P < 0.05$ ) แต่เมื่อรวมผู้สูงอายุทั้งในเขตเมืองและชนบทแล้ว มีผู้สูงอายุที่บริโภคเมืองจำนวน 190 คน จากผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง 291 คน คิดเป็น 65.29 %

2.1.1 ปริมาณเป็นค่าของเมืองที่บริโภคต่อวัน ในการบริโภคเมืองเมื่อนำมาทำเป็นค่าๆ เพื่อบริโภคพบว่า ส่วนใหญ่ (80%) จะบริโภคในปริมาณ 2-3 ค่าต่อวัน มีเพียงส่วนน้อยที่บริโภค 1 ค่า (11%) และมากกว่า 3 ค่าขึ้นไป (5.8%) (ตารางที่ 17)

2.1.2 อายุที่เริ่มบริโภคเมือง ผู้สูงอายุที่บริโภคเมืองเป็นประจำส่วนใหญ่ เริ่มบริโภคเมืองตั้งแต่อายุ 10-20 ปี (40%) และ 20 ปีขึ้นไป (35.8%) มีเพียงส่วนน้อยที่บริโภคเมืองตั้งแต่อายุต่ำกว่า (21.1%) (ตารางที่ 18)

2.1.3 เหตุผลของการบริโภคเมืองครั้งแรก การบริโภคเมืองครั้งแรกพบว่าเริ่มบริโภคเมืองจากเห็นผู้ใหญ่บริโภค (46%) ก็เลยบริโภคเมืองตาม (ตารางที่ 19) มีบางส่วนของผู้สูงอายุที่อยากลอง (29.1%) และถูกชักชวน (12.1%) มีส่วนน้อยที่บริโภคเมืองเนื่องจาก ทำงานหนัก อยู่ใกล้กับแหล่งผลิต มีอาชีพขายเมือง มีปัญหาภูมิคุ้มกัน และอื่นๆ ได้แก่ บริโภคเมืองเพราะเป็นของคู่กับบุหรี่ซึ่งสูบเป็นประจำ บริโภคเมืองเพราะเหงา อยากให้หายง่วง อยากให้นอนหลับ แก้เบื่อ ใช้บริโภคหลังกินยาขมๆ เป็นต้น

2.1.4 ระยะเวลาในการอมเมืองในปาก โดยส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุทั้งเขตเมืองและชนบทจะอมเมืองไว้ในปากจนกระทั่งหมดรสแล้วก็คายทิ้ง (48.4%) ส่วนการอมชั่วคราวก็คายทิ้ง โดยที่ยังไม่หมดรส กับแม้ว่าจะหมดรสแล้วก็ยังคงอมต่อไป มีเปอร์เซ็นต์ที่ใกล้เคียงกัน (ตารางที่ 20) ซึ่งระยะเวลาการอมเมืองในปากนี้อาจมีผลต่อการเกิดโรคในช่องปากได้

2.1.5 สิ่งที่ชอบกินกับเมือง มีหลายสิ่งที่คุณสูงอายุกินกับเมือง แต่สิ่งที่คุณสูงอายุส่วนมากกินกับเมืองคือ เกลือ (86.7%) ส่วน ชিং กระเทียมดอง มะพร้าว ถั่ว และอื่นๆนั้น นิยมกินกับเมืองน้อยกว่า (ตารางที่ 21) การที่เกลือเป็นสิ่งที่นิยมกินกับเมืองอาจเนื่องมาจากเพื่อลดความฝืด ความเปรี้ยวของเมืองลง ช่วยชูรส แต่เกลือนั้น ถ้ากินมากๆอาจมีผลต่อการเกิดโรคต่างๆได้ เช่น ความดันโลหิตสูง หรือโรคไต เป็นต้น

ตารางที่ 16 พฤติกรรมการบริโภคเมี่ยงของผู้สูงอายุ

พฤติกรรม \nเขตที่อยู่อาศัย	ผู้สูงอายุที่ไม่ บริโภคเมี่ยง (คน)	ผู้สูงอายุที่ บริโภคเมี่ยง (คน)	รวม
เขตเมือง	66 (66)	74 (38.9)	140 (48.3)
เขตชนบท	34 (34)	116 (61.1)	150 (51.7)
รวม	100 (100)	190 (100)	290 (100)

หมายเหตุ มีผู้สูงอายุ 1 ท่าน ที่ไม่ให้คำตอบว่าบริโภคเมี่ยงหรือไม่บริโภคเมี่ยง

ตารางที่ 17 ปริมาณเป็นคำของเมี่ยงที่อมต่อวัน

ปริมาณเมี่ยงที่อมต่อวัน	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
1 คำ	6 (7.7)	15 (13.4)	21 (11.0)
2-3 คำ	63 (80.8)	89 (79.5)	152 (80.0)
มากกว่า 3 คำ	5 (6.4)	6 (5.3)	11 (5.8)
ไม่มีคำตอบ	4 (5.1)	2 (1.8)	6 (3.2)
รวม	78 (100.0)	112 (100.0)	190 (100.0)

ตารางที่ 18 เริ่มกินเมืองตั้งแต่อายุเท่าไร

เวลาที่เริ่ม กินเมือง	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
ตั้งแต่จำความได้	7 (9.5)	66 (100)	33 (28.5)	34 (100)	40 (21.1)	100 (100)
10-20 ปี	35 (47.3)	-	41 (35.3)	-	76 (40)	-
20 ปีขึ้นไป	31 (41.9)	-	37 (31.9)	-	68 (35.8)	-
ไม่ตอบคำถาม	1 (1.3)	-	5 (4.3)	-	6 (3.1)	-
รวม	74 (100)	66 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	100 (100)

ตารางที่ 19 เหตุผลของการบริโภคเมืองครั้งแรก

เหตุผล	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
ทำงานหนัก	- (0.0)	1 (0.6)	1 (0.4)
อยู่ใกล้กับแหล่งผลิต	5 (4.3)	4 (2.3)	9 (3.4)
มีอาชีพขายเมือง	3 (2.6)	4 (2.7)	7 (2.6)
มีปัญหา กลุ้มใจ	1 (0.9)	2 (1.3)	3 (1.1)
ถูกชักชวน	15 (13.0)	17 (11.3)	32 (12.1)
อยากลอง	40 (34.8)	37 (24.7)	77 (29.1)
กินตามผู้ใหญ่	47 (40.9)	75 (50.0)	122 (46.0)
อื่นๆ	4 (3.5)	10 (6.7)	14 (5.2)
รวม	115 (100.0)	150 (100.0)	265 (100.0)

หมายเหตุ ผู้สูงอายุบางคนมีเหตุผลในการบริโภคเมืองครั้งแรกมากกว่า 1 เหตุผล

ตารางที่ 20 ระยะเวลาในการอมเมียงไว้ในปาก

ระยะเวลา	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
อมไว้สักครูหนึ่งแล้วคายทิ้ง	20 (27.0)	29 (25.0)	49 (25.8)
เมื่อหมดรสแล้วคายทิ้ง	30 (40.5)	62 (53.3)	92 (48.4)
อมไว้ตลอดเวลา แม้จะหมดรสแล้ว	23 (31.1)	20 (17.2)	43 (22.6)
ไม่ตอบคำถาม	1 (1.4)	5 (4.3)	6 (3.2)
รวม	74 (100.0)	116 (100.0)	190 (100.0)

ตารางที่ 21 สิ่งที่ชอบกินกับเมียง

สิ่งที่ชอบกินกับเมียง	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
เกลือ	67 (78.8)	109 (92.4)	176 (86.7)
ขิง	9 (10.6)	6 (5.1)	15 (7.4)
กระเทียมดอง	1 (1.2)	1 (0.8)	2 (1.0)
มะพร้าว	6 (7.0)	1 (0.8)	7 (3.4)
ถั่ว	1 (1.2)	1 (0.8)	2 (1.0)
อื่นๆ	1 (1.2)	-	1 (0.5)
รวม	85 (100.0)	118 (100.0)	203 (100.0)

หมายเหตุ ผู้สูงอายุบางท่าน ชอบกินสิ่งที่กินกับเมียงมากกว่า 1 อย่าง

2.1.6 สิ่งที่มักเสพร่วมกับเมือง มีสิ่งที่เด่นชัดมากทั้งในเขตเมืองและชนบท คือผู้สูงอายุที่บริโภคเมืองมักจะสูบบุหรี่ร่วมด้วยเสมอ (ตารางที่ 22) มีน้อยมากที่เสพออย่างอื่นเช่น หมาก ร่วมกันกับการบริโภคเมือง

2.1.7 ชนิดของเมืองที่ชอบ เมืองมีอยู่ 3 แบบ คือ เมืองผาด เมืองเปรี้ยว และเมืองหวาน เมืองผาดจะผ่านการหมักดองระยะเวลาสั้นกว่าเมืองเปรี้ยว และเมืองหวานคือเมืองรดน้ำ เชื่อมลงไป จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ นิยมบริโภคเมืองผาด (37.1%) รองลงมาได้แก่เมืองเปรี้ยว (30.6%) เมืองหวานเป็นส่วนน้อย (ตารางที่ 23) ซึ่งผลของการนิยมนั้น จะส่งไปถึงภาวะสุขภาพได้ เนื่องจากอาหารที่ผ่านขบวนการหมักดอง จะมีเชื้อจุลินทรีย์หรือสาร บางอย่างมีผลเสียต่อสุขภาพได้

2.1.8 ช่วงเวลาของวันในการบริโภคเมือง ผู้สูงอายุที่บริโภคเมืองเป็นประจำ โดยส่วนมาก จะอมเมืองหลังอาหาร 3 มื้อ คือ เช้า กลางวัน และเย็น (ตารางที่ 24) มีส่วนน้อยที่อม เมืองก่อนอาหาร หรือเวลาอื่นๆ ในระหว่างวันที่ไม่เกี่ยวข้องกับรับประทานอาหาร

2.1.9 แหล่งที่มาเมืองมาบริโภค การหาเมืองมาบริโภค สามารถมองได้หลายแง่มุม นั่นคือ ต้องการบริโภคจริงๆ หรือเป็นการบริโภคเพื่อสังคม จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้สูงอายุเขตเมือง และชนบท นิยมซื้อเมืองมาบริโภคเอง (84.2%) มีส่วนน้อยและน้อยมากที่จะไปหาเมืองจาก บ้านเพื่อนบ้านหรือญาติ หรือจากงานบุญต่างๆ มาบริโภค (ตารางที่ 25)

2.1.10 ปริมาณเมืองเป็นค่าที่ซื้อมาบริโภค โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะซื้อเมืองมาบริโภค หนึ่งกำ (ราคาประมาณ 6-7 บาท) ต่อวัน โดยจะซื้อมาเก็บไว้เพื่อบริโภคที่บ้านและส่วนมากจะบริโภค หรืออมเมืองที่ซื้อมา 1-2 คน ต่อ 1 กำ และจะซื้อเมือง 1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ (ตารางที่ 26)

## 2.2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริโภคเมือง

2.2.1 ผู้สูงอายุที่กินเมืองเป็นประจำส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นต่างกันเมื่อเทียบระหว่าง เขต เมืองและชนบท กล่าวคือ ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตชนบทนั้น เมื่อถึงเวลากินเมืองแล้วไม่มี เมืองให้กิน จะต้องพยายามหามากินให้ได้ (48.7%) ในขณะที่ผู้สูงอายุในเขตเมืองเมื่อไม่มี เมืองให้กินก็ไม่เป็นไร (31.9%) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุในเขตเมืองมีกิจกรรมอื่นๆ ที่จะทดแทนการหาเมืองมากินได้ (ตารางที่ 27) และไม่มีความต้องการที่จะไปขอหรือหา เมืองจากเพื่อนบ้านหรือที่อื่นๆกิน

2.2.2 วิธีหาทางทดแทนกรณีที่ไม่มีเมืองกินของผู้สูงอายุ ทั้งเขตเมืองและชนบทพบว่าถ้าหาก ไม่สามารถหาเมืองกินได้จริงๆแล้วก็ไม่กินก็ได้เป็นจำนวนมาก รองลงมาได้แก่ การสูบบุหรี่ หา ขนมหรือลูกอมมาอมแทน มีส่วนน้อยที่ใช้วิธี การกินหมาก กินยาแก้ปวด นอนหลับ หางานอื่นๆทำ อมเกลือแทน ตลอดจนหาเมืองเก่าที่ขายทิ้งมากินใหม่

ตารางที่ 22 สิ่งที่มักจะเสพกับเมี่ยง

สิ่งที่เสพกับเมี่ยง	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
บุหรี	44 (93.6)	66 (78.6)	110 (84.0)
หมาก	3 (6.4)	16 (19.0)	19 (14.5)
อื่นๆ	-	2 (2.4)	2 (1.5)
รวม	47 (100)	84 (100)	131 (100)

หมายเหตุ ผู้สูงอายุบางคนจะมีสิ่งที่มักเสพกับเมี่ยงมากกว่า 1 อย่าง

ตารางที่ 23 ชนิดของเมี่ยงที่ชอบ

ชนิดของเมี่ยง	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
ฝาด	31 (24.8)	78 (46.2)	109 (37.1)
เปรี้ยว	46 (36.8)	44 (26.0)	90 (30.6)
หวาน	5 (4.0)	10 (5.9)	15 (5.1)
ไม่มีคำตอบ	43 (34.4)	37 (21.9)	80 (27.2)
รวม	125 (100.0)	169 (100.0)	294 (100.0)

หมายเหตุ ผู้สูงอายุบางท่าน ชอบกินเมี่ยงมากกว่า 1 ชนิด

ตารางที่ 24 เวลาที่อมเมียง

เวลา	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
เช้า	21 (15.7)	77 (24.3)	98 (21.7)
กลางวัน	19 (14.2)	71 (22.4)	90 (20.0)
เย็น	19 (14.2)	68 (21.5)	87 (19.3)
ก่อนอาหาร	3 (2.2)	2 (0.6)	5 (1.1)
หลังอาหาร	67 (50.0)	96 (30.3)	163 (36.1)
อื่นๆ	5 (3.7)	3 (0.9)	8 (1.8)
รวม	134 (100.0)	317 (100.0)	451 (100.0)

หมายเหตุ ผู้สูงอายุบางคน ชอบอมเมียงมากกว่า 1 ครั้ง ใน 1 วัน

ตารางที่ 25 แหล่งที่มาเมียงมากิน

แหล่ง	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
ซื้อมากินเอง	70 (88.6)	105 (81.4)	175 (84.2)
บ้านเพื่อนบ้านหรือญาติ	9 (11.4)	20 (15.5)	29 (13.9)
ตามงานบุญต่างๆ	- (0.0)	1 (0.8)	1 (0.5)
อื่นๆ	- (0.0)	3 (2.3)	3 (1.4)
รวม	79 (100.0)	129 (100.0)	208 (100.0)

หมายเหตุ ผู้สูงอายุบางคน มีแหล่งที่มาของเมียงมากกว่า 1 แห่ง

ตารางที่ 26 รายละเอียดการซื้อเมืองของผู้สูงอายุ

ปริมาณของเมือง (ก่า)	จำนวนผู้สูงอายุ (คน)
1 ใน 6	28
1 ใน 3	57
1 ใน 2	43
1	47
2	1
ความถี่ในการซื้อเมือง/สัปดาห์	จำนวนผู้สูงอายุ (คน)
1	43
2	40
3	27
4	29
5	2
6	3
7	28
8	1
จำนวนบุคคลที่กินเมือง/การซื้อ 1 ครั้ง	จำนวนผู้สูงอายุ (คน)
1	86
2	49
3	19
4	6
5	2
6	2
7	1
มากกว่า 7	3



ตารางที่ 27    ความคิดเห็นเกี่ยวกับการกินเมือง

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการกินเมือง	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
ไม่กินก็ไม่เป็นไร	45 (31.9)	38 (25.3)	83 (28.5)
ต้องหามากินให้ได้	28 (19.9)	73 (48.7)	101 (34.7)
ไม่มีคำตอบ	68 (48.2)	39 (26.0)	107 (36.8)
รวม	141 (100)	150 (100)	291 (100)

2.2.3 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สามารถตอบได้ว่า เมืองมีประโยชน์หรือไม่ (37.46%) ที่เหลือในเปอร์เซ็นต์ที่ใกล้เคียงกันของผู้สูงอายุที่ตอบว่า เมืองมีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (ตารางที่ 28)

2.2.4 จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้สึกในการกินเมืองของผู้สูงอายุพบว่า ส่วนใหญ่ทั้งเขตเมืองและชนบท จะตอบว่า กินแล้วทำให้หายง่วงนอน (31.29%) กินแล้วรู้สึกกระปรี้กระเปร่า นอกจากนั้นการกินเมืองยังทำให้มีเรี่ยวแรงมากขึ้น ทำงานได้มากขึ้น รับประทานอาหารได้มากขึ้น กินเมืองแล้วหายปวดศีรษะ หายเหงา ช่วยให้ฟันแข็งแรง ทำให้หายหิวข้าว และระงับกลิ่นปากได้ (ตารางที่ 29)

2.2.5 ผู้สูงอายุทั้งเขตเมืองและชนบท มีความเห็นว่าจะไม่แนะนำให้ลูกหลานกินเมือง (62.20%) มีน้อยรายมากที่ยังอยากแนะนำให้ลูกหลานกินเมืองอยู่ (1.03%) ที่เหลือไม่สามารถตอบได้ว่า จะแนะนำให้ลูกหลานกินเมืองหรือไม่ (ตารางที่ 30) เหตุผลที่ไม่แนะนำให้ลูกหลานกินเมืองเนื่องจาก การกินเมืองทำให้สิ้นเปลืองเงินทอง และเมื่อกินแล้วมักจะติด ไม่มีประโยชน์ และเป็นเรื่องลำสมัย (ตารางที่ 31)

2.2.6 ความสัมพันธ์ระหว่างความกังวลใจกับการกินเมืองนั้น จากการสัมภาษณ์พบว่าไม่ว่าจะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความกังวลใจ หรือไม่มีความกังวลใจก็ตาม ก็ยังคงกินเมืองตามปกติ (ตารางที่ 32) และเมื่อถามว่าเมืองลดความกังวลใจหรือไม่ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะตอบว่าไม่ลดความกังวลใจแต่อย่างใด (ตารางที่ 33)

### 2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.3.1 ผู้สูงอายุทั้งเขตเมืองและชนบท จะบริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ เป็นส่วนใหญ่ซึ่งแบ่งตามการบริโภคเมืองดังนี้ ผู้สูงอายุที่บริโภคเมืองที่รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ คิดเป็น 84.2 % และผู้ที่ไม่บริโภคเมืองที่รับประทานอาหาร 3 มื้อ คิดเป็น 86.1% เป็นส่วนน้อยมากที่รับประทานอาหาร 1-2 มื้อ มากกว่า 3 มื้อ และไม่แน่นอน (ตารางที่ 34)

2.3.2 จากการซักถามอาหารที่ชอบรับประทานหรือรับประทานบ่อยๆ ส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุทั้งเขตเมืองและชนบท จะชอบรับประทานน้ำพริก ผักลวก อาหารที่ไม่สุก เช่น ลาบดิบ แหนม ปลาสด ส่วนอาหารอื่นๆที่ชอบรับประทาน เช่น ต้มจืด ลาบสุก ขนมหวาน หมูπί้ง และอาหารตามฤดูกาล ก็มีเป็นส่วนน้อย (ตารางที่ 35)

ตารางที่ 28 ความเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของเมือง

ความคิดเห็น	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
มีประโยชน์	34 (24.1)	53 (35.3)	87 (29.90)
ไม่มีประโยชน์	39 (27.7)	55 (36.7)	94 (32.30)
ไม่รู้	-	1 (0.7)	1 (0.34)
ไม่มีคำตอบ	68 (48.2)	41 (27.3)	109 (37.46)
รวม	141 (100)	150 (100)	291 (100)

ตารางที่ 29 ความรู้สึกเกี่ยวกับการกินเมือง

ความรู้สึกเกี่ยวกับการกินเมือง	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
กินแล้วสดชื่นกระปรี้กระเปร่า	38 (29.01)	72 (22.09)	110 (24.07)
ทำงานได้มากขึ้น	10 (7.63)	43 (13.19)	53 (11.59)
มีเรี่ยวแรงมากขึ้น	13 (9.92)	49 (15.03)	62 (13.57)
หายง่วงนอน	46 (35.12)	97 (29.75)	143 (31.29)
รับประทานอาหารมากขึ้น	10 (7.63)	41 (12.58)	51 (11.16)
อื่นๆ	14 (10.69)	24 (7.36)	38 (8.32)
รวม	131 (100)	326 (100)	457 (100)

หมายเหตุ ผู้สูงอายุ 1 คน ตอบมากกว่า 1 คำตอบ

ตารางที่ 30 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการแนะนำลูกหลานให้กินเลี้ยง

แนะนำลูกหลานหรือไม่	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
ไม่แนะนำ	72 (51.06)	109 (72.67)	181 (62.20)
แนะนำ	1 (0.71)	2 (1.33)	3 (1.03)
ไม่มีคำตอบ	68 (48.23)	39 (26.00)	107 (36.77)
รวม	141 (100)	150 (100)	291 (100)

ตารางที่ 31 เหตุผลของผู้สูงอายุที่ไม่แนะนำให้กินเลี้ยง

เหตุผล	จำนวนผู้สูงอายุ (คน)
กินแล้วมักติด	28
ไม่มีประโยชน์	22
เปลืองเงิน	35
ลูกหลานไม่สนใจที่จะกินอยู่แล้ว	26
สกปรก	2
ล้างมัย	8
จะทำให้เป็นมะเร็ง	1
ฟันจะมีสีแดง	3
ฟันจะมีสีดำ	2
ฟันจะมีสีเหลือง	3
ฟันผุ	3
ทำให้ไม่ฉลาด	1
กำลังอยู่ในวัยเด็กอยู่	1
เป็นสิ่งที่ไม่ดี	7

ตารางที่ 32 ความกังวลใจในปัจจุบัน

ความวิตกกังวล	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
ไม่มีความวิตกกังวล	35 (36.8)	57 (45.6)	92 (41.8)
กลัวไม่มีคนดูแล	7 (7.4)	9 (7.2)	16 (7.3)
สุขภาพ	22 (23.2)	18 (14.4)	40 (18.2)
กลัวตาย	4 (4.2)	7 (5.6)	11 (5.0)
เป็นห่วงบุตรหลาน	26 (27.4)	24 (19.2)	50 (22.7)
อื่นๆ	1 (1.0)	10 (8.0)	11 (5.0)
รวม	95 (100)	125 (100)	220 (100)

หมายเหตุ ผู้สูงอายุ 1 คน ตอบมากกว่า 1 คำตอบ

ตารางที่ 33 การกินเมี่ยงจะช่วยลดความกังวลหรือไม่

ข้อมูล	เขตเมือง	เขตชนบท	รวม
ช่วยลด	21 (14.9)	47 (31.3)	68 (23.4)
ไม่ช่วยลด	51 (36.2)	64 (42.7)	115 (39.5)
ไม่มีคำตอบ	69 (48.9)	39 (26.0)	108 (37.1)
รวม	141 (100)	150 (100)	291 (100)

ตารางที่ 34 จำนวนมือที่บริโภค

จำนวนมือ	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
1-2 มือ	2 (2.7)	4 (5.9)	2 (1.7)	1 (2.9)	4 (2.1)	5 (5.0)
3 มือ	64 (86.5)	56 (83.6)	96 (82.8)	31 (91.2)	100 (84.2)	87 (86.1)
มากกว่า 3 ไม่แน่นอน	5 (6.8)	3 (4.5)	10 (8.6)	1 (2.9)	15 (7.9)	4 (3.9)
	3 (4.0)	4 (6.0)	8 (6.9)	1 (2.9)	11 (5.8)	5 (5.0)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 35 อาหารที่ชอบรับประทาน

อาหาร	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
น้ำพริก ผักลวก	47 (64.4)	46 (73.0)	66 (60.6)	19 (65.5)	113 (62.1)	65 (70.6)
อาหารไม่สุก	5 (6.8)	2 (3.2)	3 (2.7)	- (0.0)	8 (4.4)	2 (2.2)
ทั้งน้ำพริก ผักลวก และอาหารไม่สุก	5 (6.8)	3 (4.8)	27 (24.8)	8 (27.6)	32 (17.6)	11 (11.9)
อื่นๆ	16 (21.9)	12 (19.0)	13 (11.9)	2 (6.9)	29 (15.9)	14 (15.2)
รวม	73 (100)	63 (100)	109 (100)	29 (100)	182 (100)	92 (100)

หมายเหตุ ผู้สูงอายุ 1 คน ตอบมากกว่า 1 คำตอบ

2.3.3 จากความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับประวัติการรับประทานอาหารของตนเอง ผู้สูงอายุทั้งในเขตเมืองและชนบท ที่อมเมียงจะตอบว่ามีผลกินพอใช้ คิดเป็น 82.6% ส่วน ผู้สูงอายุที่ไม่อมเมียง คิดเป็น 80.2% เป็นส่วนน้อยที่ตอบว่าขาด และไม่มีเหลือเฟือ (ตารางที่ 36)

2.3.4 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะรับประทานไข่นานๆครั้งทั้งในเขตเมืองและชนบท ที่ไม่รับประทานมีส่วนน้อยมาก ซึ่งอาจจะเนื่องมาจากเป็นอาหารที่หาได้ง่าย รับประทานได้สะดวก ส่วนผู้สูงอายุที่รับประทานไข่สัปดาห์ละครั้งและทุกวันนี้ มีอัตราส่วนที่แตกต่างกัน (ตารางที่ 37)

2.3.5 จากการซักถามเกี่ยวกับการบริโภคเนื้อสัตว์ ซึ่งทางคณะผู้วิจัยมิได้ระบุประเภทของเนื้อสัตว์ จะเป็นเนื้อหมู ไก่ ปลา ฯลฯ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะรับประทานทุกวันคิดเป็นร้อยละ 71 ของผู้สูงอายุที่อมเมียง และคิดเป็นร้อยละ 76.2 ของผู้สูงอายุที่ไม่อมเมียง ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ นานๆครั้ง หรือสัปดาห์ละครั้ง (ตารางที่ 38)

2.3.6 ผู้สูงอายุทั้งในเขตเมืองและชนบทบริโภคข้าวเหนียวคิดเป็น ร้อยละ 60.14 ข้าวเจ้า 18.56 และผู้สูงอายุที่บริโภคทั้งข้าวเหนียวและข้าวเจ้าคิดเป็น ร้อยละ 18.90 (ตารางที่ 39)

2.3.7 เนื่องจากจังหวัดเชียงใหม่อาชีพของประชากรส่วนใหญ่ คือ เกษตรกรรม การที่จะหาผัก ผลไม้ รับประทาน เป็นเรื่องที่ทำได้ง่าย และสะดวก ดังนั้นจากการซักถามเกี่ยวกับการรับประทาน ผัก ผลไม้ ส่วนใหญ่จะรับประทานทุกวัน (ตารางที่ 40 และ 41) และชอบผักทุกอย่าง (ตารางที่ 42) มีบางส่วนที่ไม่ชอบรับประทานผักบางอย่าง เช่น ผักชะอม เพราะมีกลิ่นเหม็น, ผักบั้ง เพราะลื่น และผักสะเรียม เพราะมีรสขม

2.3.8 สำหรับเครื่องดื่ม บำรุงร่างกาย สำหรับผู้สูงอายุ ที่ได้จากการสัมภาษณ์ ส่วนใหญ่จะเป็น โอวัลติน รองลงมาคือ นม และน้ำเต้าหู้ สำหรับ แบรินด์และเครื่องดื่มประเภทเดียวกันรวมทั้งเครื่องดื่มอื่นๆ เช่น น้ำผึ้ง ไม้โล น้ำขิง จะดื่มเป็นส่วนน้อย (ตารางที่ 43)

#### 2.4 พฤติกรรมการบริโภคสารเสพติด

สารเสพติดที่จะกล่าวต่อไปนี้จะหมายถึง บุหรี่ สุรา น้ำชา กาแฟ เท่านั้น จากการซักถามผู้สูงอายุที่อมเมียงจะสูบบุหรี่ด้วยคิดเป็น ร้อยละ 67.9 แต่ผู้สูงอายุที่ไม่อมเมียง จะไม่สูบบุหรี่ด้วย คิดเป็นร้อยละ 80.2 (ตารางที่ 44) จะเห็นได้ว่าเมียงกับบุหรี่ป็นของคู่กัน เป็นสิ่งที่เสพพร้อมกันเป็นส่วนมาก จำนวนปีที่ผู้สูงอายุสูบบุหรี่ จะเป็น 10 ปี ขึ้นไป สำหรับผู้สูงอายุที่บริโภคเมียงคิดเป็น ร้อยละ 62.6 และผู้สูงอายุที่ไม่บริโภคเมียงคิดเป็น ร้อยละ 20.8 (ตารางที่ 45) ปริมาณบุหรี่ที่สูบ 1-10 มวน ต่อ 1 วัน และดังที่กล่าวมาแล้วว่าการสูบบุหรี่มักควบคู่ไปกับการบริโภคเมียง ดังนั้นผู้สูงอายุที่บริโภคเมียงก็จะสูบบุหรี่มากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่บริโภคเมียง (ตารางที่ 46) การดื่มสุราหรือเบียร์นั้น จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุไม่ดื่มสุราหรือเบียร์เป็นจำนวนมาก ถ้าจำแนกตามการบริโภคเมียงจะพบว่า ผู้สูงอายุที่บริโภคเมียง

ไม่ดื่มสุรา ถึงร้อยละ 80 และผู้สูงอายุที่ไม่บริโภคเมี่ยงคิดเป็น ร้อยละ 83.2 (ตารางที่ 47) ส่วนความถี่ในการดื่มสุราหรือเบียร์นั้น ได้คำตอบเป็นส่วนใหญ่ว่า นานๆครั้ง รองลงมาคือทุกวัน สัปดาห์ละครั้ง และไม่แน่นอน (ตารางที่ 48) จากการซักถามเกี่ยวกับการดื่มน้ำชา กาแฟ ของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่า ร้อยละ 67.4 ของผู้สูงอายุที่บริโภคเมี่ยง และ ร้อยละ 62.4 ของผู้สูงอายุที่ไม่บริโภคเมี่ยง ไม่ดื่มน้ำชา กาแฟ (ตารางที่ 49) ส่วนความถี่ในการดื่มน้ำชา กาแฟ นั้นพบว่าส่วนใหญ่จะดื่มนานๆครั้ง ในผู้สูงอายุที่บริโภคเมี่ยงคิดเป็น ร้อยละ 25.3 และดื่มทุกวันในผู้สูงอายุที่ไม่บริโภคเมี่ยงคิดเป็น ร้อยละ 20.8 (ตารางที่ 50)

## 2.5 การนอนหลับพักผ่อน

2.5.1 ช่วงเวลาเข้านอนและช่วงเวลาตื่นนอน จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ช่วงเวลาที่เข้านอนจะอยู่ระหว่าง 1-2 ทุ่ม รองลงมาคือ 3 ทุ่ม 4 ทุ่มไม่แน่นอน และ 5 ทุ่ม หรือ ดึกกว่านั้น (ตารางที่ 51) ส่วนช่วงเวลาตื่นนอนนั้น จะพบว่าส่วนใหญ่จะตื่นก่อน ตี 5 หรือ ก่อนนั้นซึ่งผู้สูงอายุตามชนบท ถ้ามีร่างกายที่ยังแข็งแรงอยู่ มักตื่นเข้าเพื่อหุงหาอาหารให้สมาชิก ในครอบครัวที่ต้องออกไปทำงานข้างนอกบ้าน หรือทำอาหารเพื่อนำไปทำบุญที่วัด (ตาราง 52)

2.5.2 การนอนกลางวัน จากการสัมภาษณ์ ร้อยละ 68.4 ของผู้สูงอายุที่บริโภคเมี่ยง และ ร้อยละ 69.3 ของผู้สูงอายุที่ไม่บริโภคเมี่ยงจะไม่นอนในเวลากลางวันซึ่งคิดเป็น อัตราส่วน 2:1 ของผู้สูงอายุที่นอนกลางวันและไม่นอนกลางวัน (ตารางที่ 53) ระยะเวลาในการนอนนั้น ส่วนใหญ่จะเป็น 1-2 ชั่วโมง รองลงมา 3 ชั่วโมง 4 ชั่วโมง และ 5 ชั่วโมง (ตารางที่ 54)

## 2.6 การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุสำคัญมาก เพราะถ้าออกกำลังกายมาก หรือน้อยเกินไปก็จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ จากการซักถามผู้สูงอายุที่บริโภคเมี่ยง ออกกำลังกาย ร้อยละ 44.7 ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 55.3 ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่บริโภคเมี่ยงนั้น การออกกำลังกาย ร้อยละ 31.7 ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 68.3 (ตารางที่ 55) ส่วนผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายนั้นก็ ออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 47.9 ของผู้สูงอายุที่บริโภคเมี่ยง และร้อยละ 54.4 ของผู้สูงอายุที่ไม่บริโภคเมี่ยง (ตารางที่ 56) การออกกำลังกายส่วนใหญ่จะเป็นการเดินเล่นรอบๆ บ้านหรือในหมู่บ้าน การออกกำลังกายบริหารก็มีบ้าง เช่น ยกมือ ยกเท้า สลับกัน ผู้สูงอายุบางคนก็ ถือว่าการได้ทำงานบ้าน ถางหญ้า ก็เป็นการออกกำลังกายเช่นกัน



ตารางที่ 36 ประวัติการรับประทานอาหาร

การรับประทาน อาหาร	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
คัดสน	1 (1.3)	1 (1.5)	17 (14.7)	3 (8.8)	18 (9.5)	4 (4.0)
มีพอกินพอใช้	64 (86.5)	54 (80.6)	93 (80.2)	27 (79.4)	157 (82.6)	81 (80.2)
มีเหลือเพื่อ	9 (12.2)	12 (17.9)	6 (5.1)	4 (11.8)	15 (7.9)	16 (15.8)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 37 การรับประทานไข่

การรับประทาน ไข่	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
ไม่รับประทาน	2 (2.7)	1 (1.5)	12 (10.3)	5 (14.7)	14 (7.4)	6 (5.9)
นานๆครั้ง	35 (47.3)	18 (26.9)	45 (38.8)	13 (38.2)	80 (42.1)	31 (30.7)
สัปดาห์ละครั้ง	15 (20.3)	24 (35.8)	23 (19.8)	8 (23.5)	38 (20.0)	32 (31.7)
ทุกวัน	22 (29.7)	24 (35.8)	36 (31.0)	8 (23.5)	58 (30.5)	32 (31.7)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 38 การรับประทานเนื้อสัตว์

การรับประทานเนื้อสัตว์	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
ไม่รับประทาน	1 (1.3)	1 (1.5)	2 (1.7)	-	3 (1.6)	1 (1.0)
นานๆครั้ง	7 (9.5)	3 (4.5)	22 (19.0)	9 (26.5)	29 (15.3)	12 (11.9)
สัปดาห์ละครั้ง	9 (12.2)	7 (10.4)	14 (12.1)	4 (11.7)	23 (12.1)	11 (10.9)
ทุกวัน	57 (77.0)	56 (83.6)	78 (67.2)	21 (61.8)	135 (71.0)	77 (76.2)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 39 การรับประทานข้าวหรือผลผลิตจากแป้ง

แป้ง	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
ข้าวเหนียว	44 (59.5)	25 (37.3)	85 (73.3)	21 (61.8)	129 (67.9)	46 (60.14)
ข้าวเจ้า	14 (18.9)	24 (35.8)	8 (6.9)	8 (23.5)	22 (11.6)	32 (18.56)
ข้าวเหนียว และข้าวเจ้า	16 (21.6)	18 (26.9)	16 (13.8)	5 (14.7)	32 (16.8)	23 (18.90)
อื่นๆ	-	-	7 (6.0)	-	7 (3.7)	0 (0.0)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 40 การรับประทานผัก

การรับประทาน ผัก	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
นานครั้งๆ	3 (4.1)	1 (1.5)	5 (4.3)	3 (8.8)	8 (4.2)	4 (3.9)
สัปดาห์ละครั้ง	7 (9.5)	6 (8.9)	7 (6.0)	6 (17.7)	14 (7.4)	12 (11.9)
ทุกวัน	64 (86.4)	60 (89.6)	104 (89.7)	25 (73.5)	168 (88.4)	85 (84.2)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 41 ความถี่ของการรับประทานผลไม้

การรับประทาน ผลไม้	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
นานครั้งๆ	17 (23.0)	9 (13.4)	45 (38.8)	9 (26.5)	62 (32.6)	18 (17.8)
สัปดาห์ละครั้ง	14 (18.9)	25 (37.3)	25 (21.6)	11 (32.3)	39 (20.5)	36 (35.6)
ทุกวัน	43 (58.1)	32 (47.8)	44 (37.9)	14 (41.2)	87 (45.8)	46 (45.5)
ไม่แน่นอน	-	1 (1.5)	2 (1.7)	-	2 (1.1)	1 (1.0)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 42 ความชอบการรับประทานผัก

ความชอบ ผัก	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
ชอบผักทุกอย่าง	66 (89.2)	55 (82.1)	78 (67.2)	28 (82.4)	144 (75.8)	83 (82.2)
ไม่ชอบบางอย่าง	8 (10.8)	12 (17.9)	38 (32.8)	6 (17.6)	46 (24.2)	18 (17.8)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 43 เครื่องดื่มที่ใช้ดื่มบำรุงร่างกาย

เครื่องดื่มบำรุง ร่างกาย	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
นม	23 (24.5)	27 (34.6)	66 (34.4)	18 (31.0)	89 (31.1)	45 (33.1)
น้ำเต้าหู้	23 (24.5)	18 (23.1)	42 (21.9)	13 (22.4)	65 (22.7)	31 (22.8)
โอวัลติน	43 (45.7)	25 (32.1)	74 (38.5)	22 (37.9)	117 (40.9)	47 (34.5)
แบนด์	2 (2.1)	3 (3.8)	4 (2.1)	2 (3.4)	6 (2.1)	5 (3.7)
อื่นๆ	3 (3.2)	5 (6.4)	6 (3.1)	3 (5.2)	9 (3.1)	8 (5.9)
รวม	94 (100)	78 (100)	192 (100)	58 (100)	286 (100)	136 (100)

หมายเหตุ ผู้สูงอายุ 1 คน ตอบมากกว่า 1 คำตอบ

ตารางที่ 44 การสูบบุหรี่ของผู้สูงอายุจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัยและการบริโภคเมียง

การสูบบุหรี่	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
สูบ	43 (62.2)	13 (19.4)	83 (71.6)	7 (20.6)	129 (67.9)	20 (19.8)
ไม่สูบ	28 (37.8)	54 (80.6)	33 (28.4)	27 (79.4)	61 (32.1)	81 (80.2)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 45 จำนวนปีในการสูบบุหรี่ของผู้สูงอายุ

ระยะเวลาการสูบบุหรี่	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
นาน 1-5 ปี	4 (5.4)	-	6 (5.2)	-	10 (5.3)	0
5-10 ปี	1 (1.4)	-	-	-	1 (0.5)	0
10 ปี ขึ้นไป	41 (55.4)	13 (19.4)	78 (67.2)	8 (23.5)	119 (62.6)	21 (20.8)
ไม่มีคำตอบ	28 (37.8)	54 (80.6)	32 (27.6)	26 (76.5)	60 (31.6)	80 (79.2)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 46 จำนวนบุตรที่สูบบุหรี่

จำนวนบุตรที่สูบบุหรี่	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
1-10 มวน	36 (48.6)	7 (10.4)	64 (55.1)	5 (14.7)	100 (52.6)	12 (11.9)
10-20 มวน	-	-	-	1 (2.9)	-	1 (1.0)
20 มวน ขึ้นไป	-	1 (1.5)	1 (0.9)	-	1 (0.5)	1 (1.0)
ไม่แน่นอน	10 (13.5)	5 (7.5)	19 (16.4)	2 (5.9)	29 (15.3)	7 (6.9)
ไม่มีคำตอบ	28 (37.8)	54 (80.6)	32 (27.6)	26 (76.5)	60 (31.6)	80 (79.2)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 47 การดื่มสุรา, เบียร์ของผู้สูงอายุ

การดื่มสุราเบียร์	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
ดื่ม	15 (20.3)	12 (17.9)	23 (19.8)	5 (14.7)	38 (20.0)	17 (16.8)
ไม่ดื่ม	59 (79.7)	55 (82.1)	93 (80.2)	29 (85.3)	152 (80.0)	84 (83.2)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 48 ความถี่ในการดื่มสุรา, เบียร์

ความถี่การ ดื่มสุรา, เบียร์	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
นานๆครั้ง	10 (13.0)	9 (13.4)	15 (13.3)	4 (11.8)	25 (13.2)	13 (12.9)
สัปดาห์ละครั้ง	1 (1.3)	-	1 (0.8)	-	2 (1.1)	0
ทุกวัน	6 (7.8)	3 (4.5)	3 (2.7)	1 (2.9)	9 (4.7)	4 (3.9)
ไม่แน่นอน	1 (1.3)	-	-	-	1 (0.5)	0
ไม่มีคำตอบ	59 (76.6)	55 (82.1)	94 (83.2)	29 (85.3)	153 (80.5)	84 (83.2)
รวม	77 (100)	67 (100)	113 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 49 การดื่มน้ำชา กาแฟ ของผู้สูงอายุ

การดื่มน้ำชา กาแฟ	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
ดื่ม	22 (29.7)	27 (40.3)	40 (34.5)	11 (32.4)	62 (32.6)	38 (37.6)
ไม่ดื่ม	52 (70.3)	40 (59.7)	76 (65.5)	23 (67.6)	128 (67.4)	63 (62.4)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 50 ความถี่ในการดื่มน้ำชา, กาแฟ ของผู้สูงอายุ

ความถี่การดื่มน้ำชา, กาแฟ	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
สัปดาห์ละครั้ง	3 (4.1)	-	2 (1.7)	-	5 (2.6)	-
นานาครั้ง	14 (18.9)	9 (13.4)	34 (29.3)	8 (23.5)	48 (25.3)	17 (16.8)
ทุกวัน	5 (6.7)	18 (26.9)	4 (3.5)	3 (8.8)	9 (4.7)	21 (20.8)
ไม่มีคำตอบ	52 (70.3)	40 (59.7)	76 (65.5)	23 (67.7)	128 (67.4)	63 (62.4)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 51 ช่วงเวลาที่เข้านอนของผู้สูงอายุ

ช่วงเวลาที่เข้านอน	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
1-2 ทุ่ม	27 (36.5)	16 (23.9)	36 (31.0)	12 (35.3)	63 (33.2)	28 (27.7)
3 ทุ่ม	27 (36.5)	20 (29.9)	35 (30.2)	11 (32.4)	62 (32.6)	31 (30.7)
4 ทุ่ม	12 (16.2)	19 (28.4)	26 (22.4)	3 (8.8)	38 (20.0)	22 (21.8)
5 ทุ่มหรือดึกกว่านั้น	4 (5.4)	6 (8.9)	11 (9.5)	1 (2.9)	15 (7.9)	7 (6.9)
ไม่มีคำตอบ	4 (5.4)	6 (8.9)	8 (6.9)	7 (20.6)	12 (6.3)	13 (12.9)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)



ตารางที่ 52 ช่วงเวลาตื่นนอนของผู้สูงอายุ

ช่วงเวลาตื่นนอน	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
ตี 5 หรือก่อนนั้น	25 (33.8)	18 (26.9)	80 (68.9)	24 (70.6)	105 (55.3)	42 (41.6)
ตี 5-6 โมงเช้า	23 (31.1)	30 (44.8)	24 (20.7)	-	47 (24.7)	30 (29.7)
6-7 โมงเช้า	19 (25.7)	14 (20.9)	6 (5.2)	6 (17.6)	25 (13.2)	20 (19.8)
8 โมงหรือสายกว่านั้น	6 (8.1)	1 (1.5)	3 (2.6)	-	9 (4.7)	1 (1.0)
ไม่แน่นอน	1 (1.3)	4 (5.9)	3 (2.6)	4 (11.8)	4 (2.1)	8 (7.9)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 53 การนอนกลางวันของผู้สูงอายุ

การนอนกลางวัน	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
นอน	24 (32.4)	23 (34.3)	36 (31.0)	8 (23.5)	60 (31.6)	31 (30.7)
ไม่นอน	50 (67.6)	44 (65.7)	80 (69.0)	26 (76.5)	130 (68.4)	70 (69.3)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 54 ระยะเวลาในการนอนกลางวัน

ระยะเวลาในการนอนกลางวัน	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
1 ชม.	8 (10.8)	10 (14.9)	26 (22.4)	6 (17.6)	34 (17.9)	16 (15.8)
2 ชม.	8 (10.8)	6 (9.0)	16 (13.8)	6 (17.6)	24 (12.6)	12 (11.9)
3 ชม.	6 (8.1)	2 (3.0)	3 (2.6)	1 (2.9)	9 (4.7)	3 (3.0)
4 ชม.	1 (1.3)	2 (3.0)	-	-	1 (0.5)	2 (2.0)
5 ชม.	1 (1.3)	-	-	-	1 (0.5)	-
ไม่มีคำตอบ	50 (67.6)	47 (70.1)	71 (61.2)	21 (61.9)	121 (63.8)	68 (67.3)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

หมายเหตุ ไม่มีคำตอบ หมายถึง ไม่นอนกลางวันและไม่แน่นอน

ตารางที่ 55 การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกาย	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
ออกกำลังกาย	29 (39.2)	20 (29.9)	56 (48.3)	12 (35.3)	85 (44.7)	32 (31.7)
ไม่ออกกำลังกาย	45 (60.8)	47 (70.1)	60 (51.7)	22 (64.7)	105 (55.3)	69 (58.3)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 56 ความถี่ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ความถี่ของการ การออกกำลังกาย	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
นานๆครั้ง	11 (14.9)	8 (11.9)	5 (4.3)	7 (20.6)	16 (8.4)	15 (14.9)
ประจำ	34 (45.9)	39 (58.2)	57 (49.1)	16 (47.1)	91 (47.9)	55 (54.4)
ไม่มีคำตอบ	29 (39.2)	20 (29.9)	54 (46.6)	11 (32.3)	83 (43.7)	31 (30.7)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

### 3. ภาวะสุขภาพ

จากการสัมภาษณ์ เกี่ยวกับประวัติการเจ็บป่วยในอดีตจนถึงปัจจุบันของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่บริโภคเมี่ยงและไม่บริโภคเมี่ยง ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องภาวะสุขภาพ ทางคณะผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เกี่ยวกับโรคต่อไปนี้

- 3.1 โรคหัวใจ จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุที่บริโภคเมี่ยงทั้งในเขตเมืองและเขตชนบทเป็นโรคหัวใจ ร้อยละ 13.9 ไม่เป็นโรคหัวใจ ร้อยละ 86.1 (ตารางที่ 57) ซึ่งจะเห็นได้ว่า ไม่มีความแตกต่างกัน ของผู้สูงอายุที่บริโภคเมี่ยงและไม่บริโภคเมี่ยง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 3.2 โรคไต ผู้สูงอายุที่บริโภคเมี่ยงเป็นโรคไต ร้อยละ 14.7 ไม่เป็นโรคไต ร้อยละ 85.3 และผู้สูงอายุที่ไม่บริโภคเมี่ยงจะพบว่า เป็นโรคไต ร้อยละ 7.9 ไม่เป็นโรคไต ร้อยละ 92.1 (ตารางที่ 58) ซึ่งจะเห็นได้ว่าการที่จะบริโภคเมี่ยงหรือไม่นั้น ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเป็นโรคไต
- 3.3 โรคในช่องปาก โรคในช่องปากที่ทางคณะผู้วิจัยได้ระบุไว้จะมีอาการดังนี้ คือ ปากเปื่อย ลิ้นเป็นแผล ฟันผุ เหงือกอักเสบ และมะเร็งในช่องปาก ซึ่งจากการสัมภาษณ์พบว่า ร้อยละ 25.3 ของผู้สูงอายุที่บริโภคเมี่ยง เป็นโรคในช่องปาก ร้อยละ 74.7 ที่ไม่เป็นโรคในช่องปาก และผู้สูงอายุที่ไม่บริโภคเมี่ยง จะไม่เป็นโรคในช่องปาก ร้อยละ 71.3 (ตารางที่ 59)
- 3.4 โรคเหน็บชา ผู้สูงอายุที่บริโภคเมี่ยงจะเป็นโรคเหน็บชา ร้อยละ 25.3 ไม่เป็นโรคเหน็บชา ร้อยละ 74.7 สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่บริโภคเมี่ยงจะเป็นโรคเหน็บชา ร้อยละ 15.8 ไม่เป็นโรคเหน็บชา 84.2 (ตารางที่ 60) จะเห็นได้ว่าการเป็นโรคเหน็บชานั้นไม่มีความแตกต่างกันในผู้สูงอายุที่บริโภคเมี่ยงหรือไม่บริโภคเมี่ยง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 3.5 โรคทางระบบทางเดินอาหาร สำหรับโรคทางเดินอาหารนั้น ทางคณะผู้วิจัยได้ระบุอาการไว้คือ ท้องผูก ท้องเสีย ภาวะอาหารเป็นพิษ จากการสัมภาษณ์พบว่า โรคทางระบบทางเดินอาหารในผู้สูงอายุที่บริโภคเมี่ยง คิดเป็น ร้อยละ 45.3 และในผู้สูงอายุที่ไม่บริโภคเมี่ยง พบ ร้อยละ 34.7 (ตารางที่ 61)
- 3.6 โรคนอนไม่หลับ อาการนอนไม่หลับเป็นอาการปกติของผู้สูงอายุ แต่จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุที่บริโภคเมี่ยงไม่เป็นโรคนอนไม่หลับ ร้อยละ 77.9 ซึ่งในผู้สูงอายุที่ไม่บริโภคเมี่ยงจะมีอัตราส่วนไม่ด้อยจะแตกต่างกันคือ ผู้สูงอายุที่ไม่บริโภคเมี่ยงจะเป็นโรคนอนไม่หลับ ร้อยละ 16.8 ไม่เป็นโรคนอนไม่หลับ ร้อยละ 83.2 (ตารางที่ 62)

ตารางที่ 57 โรคหัวใจ

โรคหัวใจ	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
เป็นโรคหัวใจ	7 (9.5)	9 (13.4)	20 (17.2)	5 (14.7)	27 (14.2)	14 (13.9)
ไม่เป็นโรคหัวใจ	67 (90.5)	58 (86.6)	96 (82.8)	29 (85.3)	163 (85.8)	87 (86.1)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 58 โรคไต

โรคไต	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
เป็นโรคไต	6 (8.1)	4 (6.0)	22 (19.0)	4 (11.8)	28 (14.7)	8 (7.9)
ไม่เป็นโรคไต	68 (91.9)	63 (94.0)	94 (81.0)	30 (88.2)	162 (85.3)	93 (92.1)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 59 โรคในช่องปาก

โรคในช่องปาก	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
เป็นโรคในช่องปาก	25 (33.8)	21 (31.3)	23 (19.8)	8 (23.5)	48 (25.3)	29 (28.7)
ไม่เป็นโรคในช่องปาก	49 (66.2)	46 (68.7)	93 (80.2)	26 (76.5)	142 (74.7)	72 (71.3)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 60 โรคเหน็บชา

โรคเหน็บชา	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค	บริโภค	ไม่บริโภค
เป็นโรคเหน็บชา	11 (14.9)	8 (11.9)	37 (31.9)	8 (23.5)	48 (25.3)	16 (15.8)
ไม่เป็นโรคเหน็บชา	63 (85.1)	59 (88.1)	79 (68.1)	26 (76.5)	142 (74.7)	85 (84.2)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 61 โรคทางระบบทางเดินอาหาร

โรคระบบทางเดินอาหาร	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภคน	ไม่บริโภคน	บริโภคน	ไม่บริโภคน	บริโภคน	ไม่บริโภคน
เป็นโรคทางระบบทางเดินอาหาร	27 (36.5)	23 (34.3)	59 (50.9)	12 (35.3)	86 (45.3)	35 (34.7)
ไม่เป็นโรคทางระบบทางเดินอาหาร	47 (63.5)	44 (65.7)	57 (49.1)	22 (64.7)	104 (54.7)	66 (65.3)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 62 โรคนอนไม่หลับ

โรคนอนไม่หลับ	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริโภคน	ไม่บริโภคน	บริโภคน	ไม่บริโภคน	บริโภคน	ไม่บริโภคน
เป็นโรคนอนไม่หลับ	10 (13.5)	10 (14.9)	32 (27.6)	7 (20.6)	42 (22.1)	17 (16.8)
ไม่เป็นโรคนอนไม่หลับ	64 (86.5)	57 (85.1)	84 (72.4)	27 (79.4)	148 (77.9)	84 (83.2)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

- 3.7 โรคกระดูกและข้อ จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุที่บริเวณเมือง จะเป็นโรคกระดูกและข้อ ร้อยละ 50.5 และไม่เป็นโรคกระดูกและข้อร้อยละ 49.5 (ตารางที่ 63) ซึ่งจะเห็นได้ว่าสัดส่วน เกือบจะเท่ากัน และในผู้สูงอายุที่ไม่บริเวณเมืองก็เช่นกัน จะเป็นโรคกระดูกและข้อ ร้อยละ 40.6 ไม่เป็นโรคกระดูกและข้อ ร้อยละ 59.4
- 3.8 ความผิดปกติของการมองเห็น การสัมภาษณ์ในเรื่องของการผิดปกติของการมองเห็น จะหมายถึง ถึงภาวะความผิดปกติ ของสายตาสั้นและสายตายาว พบว่า ความผิดปกติของการมองเห็นและ ไม่มีความผิดปกติของการมองเห็นของผู้สูงอายุที่บริเวณเมือง คิดเป็น ร้อยละ 50.0 เท่ากัน และในผู้สูงอายุที่ไม่บริเวณเมือง ความผิดปกติของการมองเห็นคิดเป็นร้อยละ 54.5 ไม่มีความผิดปกติของการมองเห็น ร้อยละ 45.5 (ตารางที่ 64)
- 3.9 ความผิดปกติของการได้ยิน จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง นี้จะไม่ค่อยมี ความผิดปกติของการได้ยิน ในผู้สูงอายุที่บริเวณเมือง คิดเป็นร้อยละ 84.2 ไม่บริเวณเมือง คิดเป็น ร้อยละ 86.1 (ตารางที่ 65) สำหรับผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติของการได้ยินในผู้ที่ บริเวณเมือง คิดเป็น ร้อยละ 15.8 ไม่บริเวณเมือง คิดเป็น ร้อยละ 13.9
- 3.10 โรคอื่นๆ ที่พบได้แก่

<u>ชื่อโรค</u>	<u>จำนวน (คน)</u>
1. ความดันโลหิตสูง	19
2. เบาหวาน	8
3. ริดสีดวงทวารหนัก	7
4. ผื่นคันตามร่างกาย	7
5. หืดหอบ	5
6. เวียนศีรษะ	5
7. ปอดบวม	4
8. วัณโรค	3
9. ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง	2
10. ความดันโลหิตต่ำ	2
11. ลมพิษ	2
12. เชื้อหุ้มข้ออักเสบ	2
13. แพ้อากาศเย็น	2
14. เนื้องอกในมดลูก	1



15. ไช้สออักเสบ	1
16. เรื้อน	1
17. บาดทะยัก	1
18. ต่อมลูกหมากโต	1
19. นิ้วในถุงน้ำดี	1
20. ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ	1
21. กระดูกผุ	1
22. ไวร้สตับ	1
23. อัมพาตครึ่งซีก	1
24. โรคจิต (รักษาที่โรงพยาบาล สวนปรุง)	2

จากการสัมภาษณ์โรคอื่นๆ ที่พบดังกล่าวมาแล้วนั้นพบว่า ผู้สูงอายุที่บริเวณเมือง เป็นโรคอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 35.3 ไม่เป็นโรคอื่นๆ คิดเป็น ร้อยละ 64.7 ผู้สูงอายุที่ไม่บริเวณเมือง จะเป็นโรคอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 28.7 ไม่เป็นโรคอื่นๆ ร้อยละ 71.3 (ตารางที่ 66)

3.11 การเข้าโรงพยาบาล หลังอายุ 60 ปี การเข้าโรงพยาบาลหลังอายุ 60 ปี จากการ สัมภาษณ์พบว่าโรคที่เป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุเข้าโรงพยาบาลคือ โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หืดหอบ เวียนศีรษะ ท้องร่วง เบาหวาน ปวดกระดูกและข้อ ผ่าตัดต่อกระจกและน้ำท่วมปอด เมื่อคิดเป็นร้อยละของผู้สูงอายุที่บริเวณเมือง เคยเข้าโรงพยาบาล ร้อยละ 42.1 ไม่เคยเข้าโรงพยาบาล ร้อยละ 57.9 สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่บริเวณเมือง เคยเข้าโรงพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 38.6 ไม่เคยเข้าโรงพยาบาล ร้อยละ 61.4 (ตารางที่ 67)

3.12 การประสบอุบัติเหตุ หลังอายุ 60 ปี จากการสัมภาษณ์พบว่า ร้อยละ 93.2 ของผู้สูงอายุที่บริเวณเมืองไม่เคยประสบอุบัติเหตุ มีเพียงร้อยละ 6.8 เท่านั้น ที่เคยประสบอุบัติเหตุ และก็เช่นกันในผู้สูงอายุที่ไม่บริเวณเมือง เคยประสบอุบัติเหตุ เพียงร้อยละ 10.9 ไม่เคยประสบอุบัติเหตุ ร้อยละ 89.1 (ตารางที่ 68)

จากการหาดำทางสถิติระหว่าง ความสัมพันธ์ระหว่างโรคต่างๆ กับการบริเวณเมืองและไม่บริเวณเมือง จะพบว่า แต่ละโรคจะไม่มีความสัมพันธ์กัน (ตารางที่ 69)

ตารางที่ 63 โรคกระดูกและข้อ

โรคกระดูกและข้อ	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริเวณ	ไม่บริเวณ	บริเวณ	ไม่บริเวณ	บริเวณ	ไม่บริเวณ
เป็นโรคกระดูกและข้อ	35 (47.5)	30 (44.8)	61 (52.6)	11 (32.4)	96 (50.5)	41 (40.6)
ไม่เป็นโรคกระดูกและข้อ	39 (52.7)	37 (55.2)	55 (47.4)	23 (67.6)	94 (49.5)	60 (59.4)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 64 ความผิดปกติของการมองเห็น

การมองเห็น	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริเวณ	ไม่บริเวณ	บริเวณ	ไม่บริเวณ	บริเวณ	ไม่บริเวณ
มีความผิดปกติของการมองเห็น	41 (55.4)	43 (64.2)	54 (46.6)	12 (35.3)	95 (50.0)	55 (54.5)
ไม่มีความผิดปกติของการมองเห็น	33 (44.6)	24 (35.8)	62 (53.4)	22 (64.7)	95 (50.0)	46 (45.5)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 65 ความผิดปกติของการได้ยิน

การได้ยิน	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริเวณ	ไม่บริเวณ	บริเวณ	ไม่บริเวณ	บริเวณ	ไม่บริเวณ
มีความผิดปกติของการได้ยิน	9 (12.2)	9 (13.4)	21 (18.1)	5 (14.7)	30 (15.8)	14 (13.9)
ไม่มีความผิดปกติของการได้ยิน	65 (87.8)	58 (86.6)	95 (81.9)	29 (85.3)	160 (84.2)	87 (86.1)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 66 โรคอื่นๆ

โรคอื่นๆ	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริเวณ	ไม่บริเวณ	บริเวณ	ไม่บริเวณ	บริเวณ	ไม่บริเวณ
เป็นโรคอื่นๆ	25 (33.8)	19 (28.4)	42 (36.2)	10 (29.4)	67 (35.3)	29 (28.7)
ไม่เป็นโรคอื่นๆ	49 (66.2)	48 (71.6)	74 (63.8)	24 (70.6)	123 (64.7)	72 (71.3)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 67 การเข้าโรงพยาบาลหลังอายุ 60 ปี

การเข้าโรง พยาบาล	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริเวณ	ไม่บริเวณ	บริเวณ	ไม่บริเวณ	บริเวณ	ไม่บริเวณ
ไม่เคยเข้า รพ.	39 (52.7)	39 (58.2)	71 (61.2)	23 (67.6)	110 (57.9)	62 (61.4)
เคยเข้า รพ.	35 (47.3)	28 (41.8)	45 (38.8)	11 (32.4)	80 (42.1)	39 (38.6)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 68 การประสบอุบัติเหตุหลังอายุ 60 ปี

การประสบ อุบัติเหตุ	เขตเมือง		เขตชนบท		รวม	
	บริเวณ	ไม่บริเวณ	บริเวณ	ไม่บริเวณ	บริเวณ	ไม่บริเวณ
ไม่เคยประสบ อุบัติเหตุ	70 (94.6)	60 (89.6)	107 (92.2)	30 (88.2)	177 (93.2)	90 (89.1)
เคยประสบ อุบัติเหตุ	4 (5.4)	7 (10.4)	9 (7.8)	4 (11.8)	13 (6.8)	11 (10.9)
รวม	74 (100)	67 (100)	116 (100)	34 (100)	190 (100)	101 (100)

ตารางที่ 69 ความสัมพันธ์ระหว่างโรคต่างๆกับการบริโภคเมืองและไม่บริโภคเมือง

โรค ความเจ็บป่วย	ความสัมพันธ์กับการบริโภคเมือง		ค่าทางสถิติ
	ประชากรที่บริโภคเมืองและเป็นโรค ร้อยละ	ประชากรที่ไม่บริโภคเมืองและเป็นโรค ร้อยละ	Sig
1. โรคหัวใจ	4.76	5.43	.80801 NS
2. โรคไต	4.94	3.10	.87257 NS
3. โรคในช่อง ปาก	8.47	11.24	.52010 NS
4. โรคเหน็บชา	8.47	6.20	.82610 NS
5. โรคระบบทาง เดินอาหาร	15.17	13.56	.74294 NS
6. โรคนอนไม่ หลับ	7.41	6.59	.88543 NS
7. โรคกระดูก และข้อ	16.93	15.89	.51276 NS
8. ความผิดปกติ ของการมองเห็น	16.75	21.32	.43501 NS
9. ความผิดปกติ ของการได้ยิน	5.29	5.43	.09965 NS
10. โรคอื่นๆที่ เป็นอยู่	11.81	11.24	.35745 NS
รวม	100	100	

\* NS = Nonsignificant