

ระดับความรู้ในการดูแลสุขภาพตามศาสตร์ชะลอวัยของพนักงาน ฝ่ายบริการลูกค้าธุรกิจ บริษัท ไปรษณีย์ไทย จำกัด

รวิวรรณ เจริญใจ¹

นายแพทย์ไกรสร อัมมวรรณ²

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบว่าพนักงานที่ปฏิบัติงานในฝ่ายบริการลูกค้าธุรกิจ บริษัท ไปรษณีย์ไทย จำกัด มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการบริโภคอาหาร รูปแบบการดำเนินชีวิตและการดูแลสุขภาพตนเอง ในระดับใด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามเพื่อวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และรูปแบบการดำเนินชีวิต และการดูแลสุขภาพ รวมทั้งแหล่งที่มาในการรับรู้เรื่องราวเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นโปรแกรมสำเร็จรูปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) เพื่อใช้อธิบายลักษณะข้อมูลส่วนบุคคล สถิติค่าร้อยละ (Percentage) และการแจกแจงความถี่ (Frequency) ใช้สถิติค่าร้อยละ (Percentage) และสถิติค่าเฉลี่ย (Mean) ในการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองตามศาสตร์ชะลอวัย โดยใช้เกณฑ์การแปลผลคือ ระดับดีมาก ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป ระดับดี ได้คะแนนระหว่างร้อยละ 61-79 และระดับพอใช้ ได้คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 61

ผลการศึกษาพบว่า พนักงานมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและรูปแบบการดำเนินชีวิตและการดูแลสุขภาพในระดับพอใช้ (ร้อยละ 60) และได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการดูแลสุขภาพจากสื่อโทรทัศน์ร้อยละ 18.75 จากหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพและอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 14.75 และ 12.75 ตามลำดับ ในขณะที่ได้รับความรู้จากแพทย์เพียงร้อยละ 1.33รวมทั้ง มีการตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 77.33 และมีการตรวจสุขภาพเพิ่มเติมนอกเหนือจากโปรแกรมปกติ ร้อยละ 42.67 จากผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนกำหนดนโยบายการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในภาพรวมขององค์กร

คำสำคัญ : ศาสตร์ชะลอวัย, บริษัทไปรษณีย์ไทย จำกัด, การดำเนินชีวิตและการดูแลสุขภาพตนเอง

¹ นักศึกษาลัทธิศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

² ที่ปรึกษาสารนิพนธ์หลัก

The knowledge level of business customer service employees at Thai post office in anti-aging health care.

Abstract

This research was a survey research. The objective of this study was to know about the knowledge level of business customer service employees at Thai post office in consuming behaviors, life styles and self-cares. The instrument which used in this research was the questionnaire about the knowledge in consuming behaviors, life styles and self-cares including the resources of health care service. The statistic which used to analyze were descriptive statistic to describe personal characteristics and percentage, frequency and mean to analyze data about the knowledge level in anti-aging health care. The rating scales were 80% and more = excellent, 61-79% = good and 61% and under = OK

From the result of the study, the rating scale of employees about the knowledge in consuming behaviors, life styles and self-cares was in OK level (60%). The resources of knowledge were from television 18.75%, from health care books and from internet were 14.75% and 12.75%, respectively. While the knowledge from health-care providers was only 1.33%. Annual physical examination was 77.33% while preventive health examination was 42.67%. This research may be encouraged in planning the policy approach and attitude of employees in health care.

Keywords : anti-aging, Thai post office, life-style and self-care

บทนำ

บริษัท ไปรษณีย์ไทย จำกัด (ปณท) เป็นหน่วยงานรัฐวิสาหกิจขนาดใหญ่ที่มีเครือข่ายที่ทำการไปรษณีย์กว่า 1,000 แห่งทั่วประเทศ มีพนักงาน/ลูกจ้างกว่า 3 หมื่นคน โดยบริษัทฯ ได้จัดสวัสดิการด้านสุขภาพให้แก่พนักงานในรูปแบบต่างๆ เช่น จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างต่อเนื่อง รวมทั้ง การจัดบรรยายให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคต่างๆ เป็นต้น โดยในสำนักงานใหญ่ บริษัทฯ ได้จัดตั้งฝ่ายสุขภาพอนามัย ที่มีแพทย์ให้บริการตรวจรักษาความเจ็บป่วยของพนักงาน ทุกวันทำการ มีฝ่ายความปลอดภัยและอาชีวอนามัย เพื่อดูแลสวัสดิภาพความปลอดภัยในการทำงานและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมในการปฏิบัติงาน ซึ่งถือเป็นการป้องกันเหตุ หรือ โรคภัยที่อาจเกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติงานในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลานาน เป็นต้น

สำนักงานใหญ่ของ บริษัท ไปรษณีย์ไทย จำกัด ประกอบไปด้วยฝ่ายต่างๆ จำนวน 39 ฝ่าย มีพนักงานปฏิบัติงานทั้งสิ้น 2,237 คน โดยมีจำนวนพนักงานเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี 2556 ถึงปี 2559 และมีผลการตรวจสุขภาพพบการเกิดของโรคต่างๆ ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบจำนวนพนักงานและโรคที่ตรวจพบในการตรวจสุขภาพประจำปี

โรคที่พบ	ปี 2556	ปี 2557	ปี 2558	ปี 2559
	(พนักงาน ตรวจสุขภาพ 2,102 คน)	(พนักงาน ตรวจสุขภาพ 2,120 คน)	(พนักงาน ตรวจสุขภาพ 2,092 คน)	(พนักงาน ตรวจสุขภาพ 2,196 คน)
	จำนวนที่พบ	จำนวนที่พบ	จำนวนที่พบ	จำนวนที่พบ
ความดันโลหิตสูง	145 (6.9%)	129 (6.1%)	140 (6.7%)	145 (6.6%)
น้ำตาลในเลือดสูง	533 (25.4%)	507 (23.92%)	359(17.16%)	266 (12.11%)
ไขมันในเลือดสูง	1,071 (51%)	1,010(47.64%)	885(42.30%)	944 42.99%)
การทำงานของไตผิดปกติ	2 (0.1%)	1 (0.05%)	-	2 (0.09%)
ยูริกในเลือดสูง	149 (7.09%)	176 (8.30%)	94 (4.49%)	144 (6.56%)
การทำงานของตับผิดปกติ	185 (8.80%)	171 (8.07%)	16 (0.76%)	146 (6.65%)
โลหิตจาง	189 (9%)	250 (11.79%)	114 (5.45%)	98 (4.46%)
ปัสสาวะผิดปกติ	159 (7.56%)	134 (6.32%)	156 (7.46%)	179 (8.15%)

พบว่าพนักงานจำนวนมากมีภาวะไขมันในเลือดสูง และภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งภาวะดังกล่าวส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกาย รวมทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม

ด้วยการเจ็บป่วยของพนักงานข้างต้น ทำให้หน่วยงานต้องสูญเสียงบประมาณในการรักษาพยาบาลอาการเจ็บป่วยของพนักงานสูงขึ้นทุกปี ตามตัวเลขค่ารักษาพยาบาลในแต่ละปี ดังนี้

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลในภาพรวมของบริษัทฯ และของฝ่ายบริการลูกค้าธุรกิจประจำปี 2556-2559

ค่ารักษาพยาบาล (บาท)

หน่วยงาน	ปี 2556	ปี 2557	ปี 2558	ปี 2559
ปณท	113,998,016.41	120,806,406.62	116,878,115.84	129,752,538.76
ฝ่ายบริการลูกค้าธุรกิจ	1,966,862.30	210,239.50	126,553.50	445,729.05

ทั้งนี้ ในความเป็นจริงพนักงานทุกคนสามารถดูแลสุขภาพตนเองก่อนที่จะเกิดโรคได้ ด้วยแนวทางเวชศาสตร์ชะลอวัย (Anti-aging Medicine) หรือ ศาสตร์แห่งการป้องกันโรค จากการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือการปรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะช่วยลดภาวะการเกิดโรคต่างๆ เช่น การรับประทาน อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน หรือรับประทานวิตามินเสริม ดังเช่นผลงานวิจัย โดยนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยบริติชโคลัมเบีย, ประเทศแคนาดาในปี 2549 พบว่า ผู้ชายที่ได้รับวิตามินซีในปริมาณสูงมีโอกาสเป็นโรคเกาต์น้อยกว่าผู้ชายที่ได้รับวิตามินซีต่ำ และความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง เพียงพอเป็นหนึ่งในการปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่สามารถช่วยควบคุมความดันโลหิต โดยการช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของเส้นเลือด ลดความต้านทานในหลอดเลือด ปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น (พานทิพย์ แสงประเสริฐ 2007)

ศาสตร์ชะลอวัย จึงมีความสำคัญต่อการมีชีวิตอย่างมีคุณภาพ เพราะเป็นเรื่องของการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อการป้องกันก่อนเกิดโรค หรือความเจ็บป่วย ดังนั้น จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่คนเราทุกคนจะตระหนักถึงการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพไม่ถูกรุมเร้าด้วยโรคเสื่อมต่างๆ ที่มาพร้อมกับอายุที่มากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์ชะลอวัยของพนักงานที่ปฏิบัติงาน ณ ฝ่ายบริการลูกค้าธุรกิจ บริษัท ไปรษณีย์ไทย จำกัด

สมมติฐานของการศึกษา

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารยังไม่เพียงพอในการใช้ป้องกันการเกิดโรค
2. ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดำเนินชีวิต (Lifestyle) และการออกกำลังกาย มีแนวโน้มทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง และมีความเสื่อมเร็ว

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการแนะนำให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพให้กับพนักงาน
2. เพื่อให้พนักงานเกิดความใส่ใจในสุขภาพของตนเอง มีสุขภาพที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี ปลอดภัย และสามารถปฏิบัติงานได้เต็มประสิทธิภาพ
3. เพื่อเป็นแนวทางให้หน่วยงานด้านสุขภาพ วางแผนในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน
4. เพื่อประหยัดงบประมาณขององค์กรในการเยียวยารักษาโรคให้แก่พนักงาน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ตำราเรียน ตำราวิชาการ เป็นการรวบรวมขั้นแรก เพื่อนำมาประกอบการวิจัย ในการกำหนดแนวคิด ประเด็นสำคัญที่จะศึกษา รวมทั้งนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัย

2. การสร้างข้อคำถามเป็นคำถามที่ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบเลือก รายการ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารและรูปแบบการดำเนินชีวิต จำนวน 50 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ จำนวน 4 ข้อนำมาให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบ หลังจากนั้น จึงนำไปทดสอบกับกลุ่มผู้ทดลองที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน แล้วนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข

3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้พนักงานของฝ่ายบริการลูกค้าธุรกิจจำนวน 75 คนตอบแบบสอบถาม

4. นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนประมวลผลข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีเพศชายร้อยละ 49.33 และเพศหญิงร้อยละ 50.67 มีอายุในระหว่าง 23-60 ปี (เฉลี่ย 39.80 ปี S.D. = 9.01) มีสถานภาพโสด ร้อยละ 54.67 สมรสร้อยละ 44.00 และหม้ายเพียงร้อยละ 1.33 สำหรับระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบปริญญาตรีร้อยละ 65.33

ข้อมูลคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และรูปแบบการดำเนินชีวิต พบว่า ข้อคำถามที่ 4 (กินอาหารซ้ำๆ อย่างน้อย 20-40 ครั้ง สำคัญต่อระบบย่อยอาหารอย่างมาก) มีจำนวนตัวอย่างที่ตอบถูกต้องสูงสุด คือ ร้อยละ 94.67 ส่วนข้อคำถามที่ 27 (น้ำดื่มสุกเป็นน้ำที่เหมาะสมแก่การบริโภคเป็นอย่างยิ่ง เพราะสะอาดและปราศจากเชื้อโรค) และ 42 (การออกกำลังกาย จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และทำให้นอนหลับได้ดีขึ้นในทุกๆ ราย) มีเพียงร้อยละ 13.33 ที่ตอบถูกต้อง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตามศาสตร์ชะลอวัยอยู่ในระดับพอใช้ (คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 61) ร้อยละ 60 และพบว่า เพศ อายุ สถานภาพ และระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และรูปแบบการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

การได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการดูแลสุขภาพส่วนใหญ่ได้รับความรู้จากสื่อโทรทัศน์ ร้อยละ 18.75 รองลงมาได้แก่อินเทอร์เน็ต และจากหลายแหล่ง ร้อยละ 12.75 ตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 73.33 ให้ความสำคัญกับน้ำหนักตัวและแคลอรีของอาหารที่บริโภค รวมทั้งมีการตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 77.33 โดยมีการตรวจสุขภาพอื่นๆ เพิ่มเติมเพียงร้อยละ 42.67

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลสุขภาพและระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร รูปแบบการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และรูปแบบการดำเนินชีวิตมีความสัมพันธ์กับการเลือกแหล่งความรู้ทางสุขภาพ และการตรวจสุขภาพทั้งการตรวจตามโปรแกรมสุขภาพประจำปีและการตรวจสุขภาพเพิ่มเติมจากโปรแกรม สอดคล้องกับงานศึกษาวิจัยของสุวรรณา เขียงขุนทด และคณะ ปี 2556 เรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนเกษียณอายุ ในขณะที่ไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างการให้

ความสำคัญกับเรื่องน้ำหนักตัวและแคลอรีของอาหารที่บริโภคกับระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร รูปแบบการดำเนินชีวิตและของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และรูปแบบการดำเนินชีวิตมีความสัมพันธ์กับการเลือกแหล่งความรู้ทางสุขภาพ และการตรวจสุขภาพทั้งการตรวจตามโปรแกรมสุขภาพประจำปีและการตรวจสุขภาพเพิ่มเติมจากโปรแกรม พบว่า ผู้ที่เลือกแหล่งความรู้มากกว่า 1 ชนิด จะมีระดับความรู้มากกว่าผู้เลือกเพียงชนิดเดียว และอินเทอร์เน็ตเป็นแหล่งความรู้ที่ส่งผลกระทบต่อระดับความรู้มากกว่าแหล่งอื่นๆ นอกจากนี้ ผู้ที่มีระดับความรู้สูงกว่าส่งผลให้มีเปอร์เซ็นต์ของการตรวจสุขภาพสูงกว่าผู้ที่มีระดับความรู้ที่ต่ำกว่า

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

จากผลการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. ผลการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่พนักงานที่ปฏิบัติงาน ณ ฝ่ายบริการลูกค้าธุรกิจ บริษัท ไปรษณีย์ไทย จำกัด มีระดับความรู้การดูแลสุขภาพในด้านชะลอวัย ในระดับความรู้พอใช้ (คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 61) เท่านั้น ซึ่งอาจมีการจัดการอบรมให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องการดูแลสุขภาพดังกล่าวเพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของพนักงานให้ไปในทางที่ดีอันจะส่งผลประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานและการเจริญเติบโตความก้าวหน้าขององค์กร

2. จัดกิจกรรมถ่ายทอดประสบการณ์แลกเปลี่ยนความรู้ด้านการดูแลสุขภาพในหน่วยงาน

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

การศึกษากครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. อาจใช้การวิจัยเชิงคุณภาพร่วมในการศึกษาวิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมากขึ้น

2. เนื่องจากเป็นการศึกษาความรู้ของพนักงานเพียงฝ่ายเดียวอาจขยายการศึกษาในภาพรวมของพนักงานที่ปฏิบัติงานในสำนักงานใหญ่ ทั้งหมด

3. เพิ่มการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยศึกษาระดับความรู้ก่อนและหลังการให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์ชะลอวัย

บรรณานุกรม

- จงกลวรรณ มุสิกทอง และคณะ. (2553). ความรู้ทางโภชนาการทัศนคติต่ออาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล สืบค้นเมื่อ 2 ธันวาคม 2559, จาก www.ns.mahidol.ac.th/...ssue3/Abstract_jongkonwan.pdf
- ชวีชัย ชัยจิรฉายากุล. (2529). การพัฒนาหลักสูตรจากแนวคิดสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต
- ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์. (2557). “ พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ.” วารสารปัญญาภิวัฒน์, ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 หน้า 255-264.
- บราวน์ (Brown, อังในสมจิตร์ สัตตบงกฏ ,2536:57) ความหมายแบบทดสอบ. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2559, จาก <http://sutir.sut.ac.th:8080/sutir/bitstream/123456789/4281>
- บุญธรรม กิจปริดาภิสุทธิ. 2543. รวบรวมบทความวิจัย การวัดผลและประเมินผล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : การพิมพ์พระนคร.
- เบนจามิน บลูม (อ้างถึงในอักษร สวัสดิ์, 2542:26-28) สืบค้นเมื่อ 22 ธันวาคม 2559, จาก <http://www.thaithesims4.com/topic.php?topic=142871&page=2>
- ประพนธ์ทิพย์ หมิ่นน้อย. (2554) . ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายของกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น สืบค้นเมื่อ 2 ธันวาคม 2559, จาก <http://203.157.71.148/Information/Center/reserch-55/prapintip.pdf>
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์
- พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน. (2525). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา
- พัฒนา เต็งอานวย. (2553). ตำราคนไม่ยอมแก่ (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : หจก.วนิดาการพิมพ์.
- พานทิพย์ แสงประเสริฐ. (2550). ความดันโลหิตสูงและการออกกำลังกาย : บทบาทของพยาบาล. วารสารพยาบาล, 56(1-2), 10-22.
- ภัทรกร เถลยจรรยา. (2558) : การศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมด้านสุขาภิบาลอาหารของผู้สัมผัสอาหารที่ได้รับการอบรมสุขาภิบาลอาหารของมหาวิทยาลัยศิลปากร ท่าพระ. สืบค้นเมื่อ 1

- พฤศจิกายน 2559, จาก
http://www.kongkit.su.ac.th/kksu/images/km/research/research_canteen_2558.pdf
มาศ ไม้ประเสริฐ. (2552, 4 ธันวาคม). Anti-Aging แก่คนจากต้นเหตุ กับ นพ.มาศ ไม้ประเสริฐ. สืบค้นเมื่อ
22 ธันวาคม 2559, จาก
www2.manager.co.th/iBizChannel/ViewNews.aspx?NewsID=9520000148056
มุกดา สอนประเทศ. (2554). ความรู้และการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ใน
เขตพื้นที่รับผิดชอบของสถานีอนามัยก้าวหน้า ต.กุดคู่อ. โนนสัง จ.หนองบัวลำภู สืบค้นเมื่อ 2
ธันวาคม 2559, จาก <http://203.157.71.148/Information/Center/research-55/prapintip.pdf>
ฤทัยชนก กุลสืบ และวรัญญา เชื้อทอง. (2550). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในตำบล
ห้วยกระเจา อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี. งานวิจัยวิทยาศาสตร์บัณฑิต, สาขา
สาธารณสุขชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
ศุภลักษณ์ ทองนุ่น. (2552). การศึกษาความรู้ทางด้านโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะ
โภชนาการของบุคลากรโรงพยาบาลกล้วยน้ำไท กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
สมจิต หนูเจริญกุล. (2544). การดูแลตนเอง ศาสตร์และศิลป์ทางการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร : วิ.
เจ.พรินท์ดิง
สมศักดิ์ ศรีสันติกุล. (2538). อ้างถึงในมุกดา สอนประเทศ, 25:5 สืบค้นเมื่อ 17 พฤศจิกายน 2559, จาก
<http://203.157.71.148/Information/Centor/research-55/Mukda.pdf>
สินีนารถ ศรีสรสิทธิ์ และ ดร.รัตนา ปานเรียนแสน. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทัศนคติ และ
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร. สืบค้น
เมื่อ 16 ธันวาคม 2559, จาก <http://www.eresearch.ssru.ac.th/bistream/123456789/733/1>
สุขภาพดีเกินร้อย อายุยืนเกินร้อย, ข้อมูลสุขภาพ สถาบันสุขภาพนิวทริไลท์, บทความทางอินเทอร์เน็ต
สืบค้นเมื่อ 2 ธันวาคม 2559, เข้าถึงได้จาก
<http://www.nutrilite.co.th/nutrilite/newsupdate/topic.html?id=3015>
สุวพิชญ์ ตั้งนิมิตชัยกุล. (2552). รูปแบบการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมบริโภคของ
คนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด. กรุงเทพฯ
: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุวรรณา เขียงขุนทด และคณะ. (2556). ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนเกษียณ. รายงาน
วิจัยเขตเกษียณ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

เสถียรวุฒิ งามเมธิชัยวงศ์. (2558, 16 พฤศจิกายน). หัวใจหลักของ Anti-Aging 9 ประการ. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2559, จาก <https://th.linkedin.com/pulse/anti-aging-ชะลอวัยง่าย-ๆ-เริ่ม-ได้ที่ตัวเรา-เอง- sethawut- ngamma..>

สโรชา นันทพงษ์ และคณะ. (2557, พฤษภาคม-สิงหาคม). ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมกร
จัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครอง โรงเรียนรัฐบาลจังหวัดชุมพร. วิทยาสาร
เกษตรศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์ (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์),ปีที่ 35, ฉบับที่ 2. หน้า 235-244.

Bloom, B.S. 1967. An Introductory Analysis. New Yor: Harper and Row.

Orem, D.E. 1985. Nursing: Concept of Practice. 3rd ed. New York: McGraw Hill Book Co.,Ltd.