

หัวข้อวิทยานิพนธ์ภาษาไทย ผลของการฝึกเต้นมวยไทยแอโรบิกและยางยืดร่วมกับการเสริมด้วยวิตามินดี และแคลเซียมต่อสารชีวเคมีของกระดูก สุขสมรรถนะและการทรงตัวในหญิงสูงอายุ

หัวข้อวิทยานิพนธ์ภาษาอังกฤษ EFFECTS OF MUAY THAI AEROBIC DANCE AND RESISTANT BAND TRAINING WITH VITAMIN D AND CALCIUM SUPPLEMENT ON BIOCHEMICAL BONE MARKERS HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS AND BALANCE IN THE ELDERLY WOMEN

ชื่อ-นามสกุล..... นิสากร ตันติวิบูลชัย

รหัสนิสิต : 547 86083 39

แขนงวิชา วิทยาการส่งเสริมสุขภาพ

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รองศาสตราจารย์ ดร.ธนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รองศาสตราจารย์ นายแพทย์พงศ์ศักดิ์ ยุกตะนันท์

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันผู้สูงอายุทั่วโลกมีแนวโน้มสูงมากขึ้น จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า ในระหว่างปี 2000-2050 สัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปี จะเพิ่มขึ้น 2 เท่าจาก 11% เป็น 22 % ถ้าคำนวณเป็นจำนวนคนแล้วพบว่าจะเพิ่มจาก 605 ล้านคน เป็น 2 พันล้านคน (โชติชัย สุวรรณภรณ์, 2555; WHO, 2012) จากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2553 มีประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยประมาณ 8.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 13 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2553) และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็น 22 ล้านคน ในปี 2593 หรือประมาณ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งหมดในประเทศ (Plianbangchang, 2012) ดังนั้นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (แสงจันทร์ ทองมาก, 2541) ความเสื่อมทางด้านร่างกายทั้งระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบกระดูกข้อและกล้ามเนื้อ ฯลฯ ปัญหาความเสื่อมดังกล่าวส่งต่อสุขภาพของผู้สูงอายุทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคสมองเสื่อม โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคกระดูกพรุน เป็นต้น(กระทรวงสาธารณสุข กรมการแพทย์ สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2549)

โรคกระดูกพรุนเกิดจากกระดูกมีความหนาแน่นลดลง ทำให้รูปร่างมีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะบริเวณกระดูกสันหลังที่เกิดการยุบตัวมากขึ้น ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกพบว่าความชุกของภาวะโรคกระดูกพรุนในผู้หญิงในกลุ่มช่วงอายุ 60-69 ปี จะเพิ่มขึ้นร้อยละ 8, 25 และ 48 ในกลุ่มช่วงอายุ 70-79 และมากกว่า 80 ปี ตามลำดับ ในปีพ.ศ.2544 มีการรายงานความชุกของกระดูกบางและโรคกระดูกพรุนในหญิงไทย พบว่าในกลุ่มที่มีอายุ 60-69 ปี มีความชุกของภาวะกระดูกบางที่บริเวณกระดูกคอสะโพก (Femoral neck) มากกว่าร้อยละ 50 และในกลุ่มที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป พบว่ามีความชุกของภาวะโรคกระดูกพรุนบริเวณกระดูกสันหลังส่วนเอว (Lumbar spine, L1-L4) มากกว่า