

ผลของการใช้ซาซงรางจืดในเกษตรกรที่มีผลการตรวจโคเลสเตอรอล
ในเลือดระดับเสี่ยงสูงและ/หรือไม่ปลอดภัย

นายทองศักดิ์ มุลจันดา พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล นามวง

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากึ่งทดลอง เพื่อเปรียบเทียบผลการตรวจระดับโคเลสเตอรอลก่อน-หลัง ต้มซาซงรางจืดในเกษตรกรที่มีผลการตรวจโคเลสเตอรอลในเลือดระดับเสี่ยงสูงและ/หรือไม่ปลอดภัย จำนวน 114 คน ระยะเวลาในการศึกษา 2 เดือน โดยตรวจโคเลสเตอรอลในเลือดกลุ่มตัวอย่างก่อน – หลัง การต้มซาซงรางจืด 1 สัปดาห์ วันละ 3 ครั้ง

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย ร้อยละ 65.78 อายุระหว่าง 40 – 50 ปี ร้อยละ 62.13 อาชีพเกษตรกร (ทำนา) ร้อยละ 100 เปรียบเทียบผลการตรวจระดับโคเลสเตอรอลก่อน-หลัง ต้มซาซงรางจืดในเกษตรกรที่มีผลการตรวจโคเลสเตอรอลในเลือดระดับเสี่ยงสูงและ/หรือไม่ปลอดภัย พบว่า ร้อยละ 75.44 มีการเปลี่ยนแปลงระดับของระดับโคเลสเตอรอลในเลือดดีขึ้น และร้อยละ 24.56 ไม่เปลี่ยนแปลงของระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ซาซงรางจืดทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของระดับโคเลสเตอรอลในเลือดในเลือดระดับดีขึ้นได้

ข้อเสนอแนะจากการศึกษา ควรมีการศึกษาถึงผลข้างเคียงจากการใช้ซาซงรางจืด เพื่อจะได้ส่งเสริมให้เกษตรกรได้สามารถนำรางจืดไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และควรมีการให้ความรู้แก่เกษตรกร ให้มีความรู้และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการได้รับสารเคมีเข้าสู่ร่างกายเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ : รางจืด, เกษตรกร, โคเลสเตอรอลในเลือด