

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วันที่ค้นข้อมูล 8 พฤศจิกายน 2547, เข้าถึงได้จาก <http://www.Anamai.moph.go.th/dopah/static/exercise/exer01/index.php>
- _____. (2541). สถานการณ์ภาวะโภชนาการของประเทศไทย. วันที่ค้นข้อมูล 22 มิถุนายน 2547, เข้าถึงได้จาก <http://www.Anamai.moph.go.th/nutria/newpage3.htm>
- กฤตกรณีย์ ประทุมวงษ์. (2538). ระบาดวิทยาและพิษภัยของพาราควอตในมนุษย์. รายงานการเฝ้าระวังโรคประจำสัปดาห์ (*W Epidemiol Surveil Rep*), 26(49), 633-634.
- จันทน์ อธิพานิชพงศ์. (2545). เกสซ์วิทยา: ยาลดระดับไขมันในเลือด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ เทกซ์แอนด์เจอร์นัล.
- ทัศนีย์ นะแสง. (2542). การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยทางการแพทย์. สงขลา: เหมการพิมพ์.
- ธวัชชัย วรพงษ์. (2540). หลักการวิจัยทางสาธารณสุขศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิพนธ์ พงวรินทร์. (2543). อายุรศาสตร์นวัตกรรม: *New concept in the management of dyslipidemia*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.
- นิรมล นาราวิวัฒน์ และคณะ. (2546). ความสัมพันธ์ของการสูบบุหรี่ต่อระดับไขมัน โรคความดัน และไต. *วารสารกรมการแพทย์*, 28(9), 55-58.
- นิตา รวมธรรม, จุฑาภรณ์ ชูสมภพ และสุวิมล ดวงมี. (2534). การศึกษาและติดตามภาวะโรคอ้วนของข้าราชการสาธารณสุขในเขต 7. ราชบุรี: ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 7.
- บรรจบ ชุณหสวัสติกุล. (2544). 30 วันไขมันลด. กรุงเทพฯ: รวมทัศน์.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2544). เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ: ระเบียบวิธีการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปนัดดา โรจน์พิบูลสถิต. (2546). ชีวเคมีทางการแพทย์: เมตาบอลิซึมของโคเลสเตอรอล. กรุงเทพฯ: บุ๊คเน็ต.
- ประพันธ์ ปลื้มภาณุภัทร. (2002). การออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว. วันที่ค้นข้อมูล 4 พฤศจิกายน 2547, เข้าถึงได้จาก http://www.siamhealth.net/Health/good_health_living/fitness/aerobic/walkin.

พรทิพย์ โล่เลขา. (2536). *ไลโปโปรตีนและภาวะหลอดเลือดแข็ง*. กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ.

พรพิมล เวชกุลธำรง. (2547). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

พระพงศ์ บุญศิริ และภมร เสนาฤทธิ์. (2545). *โภชนาการและการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

เพชรินทร์ ศรีวัฒนกุล. (2541). Tumor markers in cancer screening. ใน สมปอง ธนไพศาลกิจ, อริยา เลิศขวณะกุล, สุจินตนา แสงสายัณห์ และบุษบา ยิ้มขลิบ, (บรรณาธิการ), *คู่มือการอบรม ระยะสั้นสำหรับแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป/ เวชศาสตร์ ครอบครัว ครั้งที่ 27 early detection and health promotion* (หน้า 625-633). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ วี. ซี. เซอร์วิส เซ็นเตอร์.

มนต์ชัย ขาตาประวรรัตน์. (2546). *แนวทางการรักษาโรคอ้วน*. ม.ป.ท.

บุษกร ไกยวรรณ. (2546). *สถิติเพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.

ไวยวรรณ ณะมัย. (2539). ภาวะไขมันในเลือดสูง. *นิตยสารเพื่อสุขภาพ*, 3(29), 52-55.

ระพีพล ฤกษ์ธร ณ อุษยา. (2547). *โรคหัวใจขาดเลือด*. วันที่ค้นข้อมูล 25 มิถุนายน 2547, เข้าถึงได้จาก <http://www.thaiheartweb.com>

รจนา ศรีสุเทพ. (2542). *ภาวะการตายและปัจจัยวิถีชีวิตที่เป็นตัวกำหนดการป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด: กรณีศึกษาจังหวัดพิจิตร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์, สาขาประชากรศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

วรรณภา วัฒนกุล. (2541). *ปริมาณไขมันในเลือดของนักเดินแอโรบิคหญิง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

วาริ กังใจ. (2545). *โปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์, สาขาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

_____. (2547). Atherosclerosis and thrombus formation. ใน *เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาพยาธิสรีรวิทยา*. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

วิชัย ตันไพจิตร. (2531, กันยายน). มารูจักโคเลสเตอรอลกันเถอะ. *หมอชาวบ้าน*, 10(113), 40-42, 45-47.

- วิทยา ศรีดามา. (2541) . ตำราอายุรศาสตร์ 1: การดูแลรักษาภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ยูนิตีพับลิเคชั่น.
- _____. (2546 ก). ตำราอายุรศาสตร์ 4: Atherosclerosis และโรคหัวใจโคโรนารี. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2546 ข). โรคต่อมไร้ท่อ และเมตาบอลิซึม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- _____. (2546 ค). *Clinical practice guideline* ทางอายุรกรรม. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยา ศรีดามา และธานินทร์ อินทรกำธรชัย. (2546). *Evidence-based clinical practice
guideline*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม. (2537). *กีฬาเวชศาสตร์*. กรุงเทพฯ: พี บี ฟอเร็น บุคส์ เซนเตอร์.
- วิศาล คันธารัตนกุล. (2546). *เวชศาสตร์ฟื้นฟูหัวใจ*. กรุงเทพฯ: สมาคมโรคหัวใจแห่งประเทศไทย.
- วินัส ลิพทกุล. (2546). การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
ของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตบางกอกน้อย. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 21(1), 40-46.
- ศิริพร จิรวัดน์กุล. (2537). *เมื่อหมดกระดู*. กรุงเทพฯ: เจนเดอร์เพรส.
- ศุภชัย ไชยธีระพันธ์. (2540). *การวิจัยโรคหัวใจและหลอดเลือด*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศุภชัย ถนอมทรัพย์ และอภิชัย พงศ์พัฒนานุรักษ์. (2004). *Prevention of atherosclerosis:
dyslipidemia*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศูนย์โรคหัวใจศิริกิตติ โรงพยาบาลศิริราช. (2547). *Prevention of atherosclerosis*. กรุงเทพฯ:
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมปอง ธนไพศาลกิจ. (2537). อิทธิพลของการสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย การดื่มกาแฟและ
ความอ้วน ต่อระดับไขมันในเลือดของคนปกติ. *วารสาร โรงพยาบาลราชวิถี*, 5(3), 39-48.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรชาติพิทย์ พิษณุไพบูลย์. (2544). *การแปลผลห้องปฏิบัติการสำหรับเภสัชกร*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
เท็กซ์แอนด์เจอนัลพับลิเคชั่น.
- สุรัตน์ โคมินทร์. (2526). *เบาหวานคืออะไร*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาอายุรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- องค์การการศึกษาโคเลสเตอรอลแห่งชาติ. (2001). *ข้อมูลเกี่ยวกับคำแนะนำในการลดระดับไขมัน
ในเส้นเลือดจาก NCEP ATP III ฉบับปรับปรุงใหม่*. ม.ป.ท.

- อดิสร คันธรส. (2539). ผลการฝึกแบบหมุนเวียนที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนุทิน เพชรอุทัย. (2534). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่ใช้ระยะเวลาต่างกันที่มีต่อสารชีวเคมีในเลือด. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อังกริยา พ่วงแก้ว. (2543). การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของกลุ่มคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร. วารสารพยาบาลโรคหัวใจและทรวงอก, 14(1), 44-50.
- อาภรณ์ ดินาน. (2548). แบบประเมินพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร: เครื่องมือวิจัย. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อุไร ศรีแก้ว. (2547). การพยาบาลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจการดูแลต่อเนื่อง. สงขลา: สิมบาเคอร์การพิมพ์.
- อุษณา ธุวิระ และคณะ. (2539). เวชศาสตร์ก้าวหน้า: Hyperlipidemia . กรุงเทพฯ: พิมพ์ชัยเจริญ.
- _____. (2002). *Guideline for prevention of cardiovascular disease*. Retrieved December 1, 2004, from <http://www.cire.ahajournals.org>
- American College of Sports Medicine. (2004). *Advancing health through science, education and medicine*. Retrieved November 20, 2004, from <http://www.Acsm.org>
- American Heart Association. (2000). *Evidence-based guideline for cardiovascular disease*. Retrieved November 14, 2004, from <http://www.cire.ahajournals.org>
- Arnold, P. (2003). *Why running is not for people*. Retrieved December 29, 2004, from <http://www.Bmj.com>
- Aronow, S. W. (2004). *Don't trust and LDL over 70?* Retrieved July 3, 2004, from <http://A\Article%20view.htm>
- Asia - Pacific Perspective. (2000). *Redefining obesity and treatment*. Retrieved October 10, 2005, from <http://www.Siamhealth.net>
- Barengo, N. C., Hu, G., Lakka, T. A., Pekkarinen, H., Nissinen, A., & Tuomilehto, J. (2004, December). Low physical activity as a predictor for total and cardiovascular disease mortality in middle-aged men and women in Finland. *European Heart Journal*, 25(24), 2204 - 2211.

- Bertsias, G., Mammas, I., Linardakis, M., & Kafatos, M. (2003). *Overweight and obesity in relation to cardiovascular disease risk factors among medical students in Crete, Greece*. Retrieved July 3, 2004, from <http://www.biomedcentral.com>
- Chevion, S., Moran, D. S., Heled, Y., Shani, Y., Regev, Y., Abbou, B., Berenshtein, E., Stadtman, E. R., & Epstein, Y. (2003). *Plasma antioxidant status and cell injury after severe physical exercise*. Retrieved July 8, 2004, from <http://www.nas.org/cgi/dio/10.1073/pnas>
- Fletcher, G. F., Balady, G. J., Amsterdam, E. A., Chaitman, B., Eckel, R., Fleg, J., Froelicher, V. F., Leon, A. S., Piña, I. L., Rodney, R., Simons-Morton, D. A., Williams, M. A., & Bazzarre, T. (2001). *Exercise standards for testing and training a statement for Healthcare Professionals From the American Heart Association*. Retrieved August 2, 2004, from <http://www.circulationaha.org>
- Foger, B., Wohlfarter, T., Ritsch, A., Lechleitner, M., Miller, C. H., Dienstl, A., & Patsch, J. R. (1994). Kinetics of lipids, apoproteins, cholesteryl ester transfer protein in plasma after a bicycle marathon. *Metabolism*, 43(5), 633-639.
- _____. (1995). Kinetics of lipids. *Yearbook of Sports Medicine*, 12, 421-423.
- Genest, J. (2003). Recommendations for the management of dyslipidemia and the prevention of cardiovascular disease. Summary of the 2000 update Canadian Medical Association. *Journal Ottawa*, 124, 563-732.
- Goodyear, L. J., Van Houten, D. L., Fronsoe, M. S., Rocchio, M. L., Dover, E. V., & Durstine, J. L. (1990). Immediate and delayed effects of marathon running on lipids and lipoproteins in women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22, 588-592.
- Gylling, H., & Miettinen, A. T. (2001). *A review of clinical trials in dietary interventions decrease the incidence of coronary artery disease*. Retrieved August 15, 2004, from <http://www.cvm.controlled-trials.com/content>
- Hughes, R. A., Thorland, W. G., Housh, T. J., & Johnson, G. O. (1990). *The acute effects of exercise duration on serum lipoprotein metabolism*. Retrieved January 5, 2004, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query>.

- Jian-Wei Gu, Gadonski, G., Wang, J. Makey, I., & Adair, T. H. (2004). *Exercise increases endostatin in circulation of healthy volunteers*. Retrieved August 14, 2004 from <http://www.biomedcentral.com>
- Kanfer, F. H., & Gaelick, L. (1986). Self-management method. In F. H. Kanfer, & A. P. Goldstein (Eds.), *Helping people change*. New York: Pergamon.
- Kazdin, A. E. (1984). *Behavior modification in applied settings* (3rd ed). Homewood, III: The Dorsey Press.
- Kimble, G. A. (1961). *Hilgard and marquis' conditioning and learning*. New York: Appleton.
- LeMasurier, G. C., Beighle, A., Corbin, C. B., Darst, P. W., Morgan, C., Pangrazi, R. P., Wilde, B., & Vincent, S. (2000). Pedometer-determined physical activity levels of youth. *Journal of physical activity and health*. In Press.
- Leonard, A. K. (2004). *Treatment and prevention of dyslipidemia with rosuvastatin*. Retrieved June 19, 2004, from <http://proques.umi.com/padwep>.
- Low Dog, T., & Riley, D. (2003). *Management of hyperpiesia*. Retrieved June 19, 2004, from <http://proques.umi.com/padwep>.
- Manson, E. J., & Stefanick, L. M. (2002). *Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular even in woman*. Retrieved December 28, 2004, from <http://www.nejm.org>.
- Master, J. (1987). *Behavior therapy*. San Diego, CA: Harcourt Brace Jovanovich.
- McGill, C. H., & McMahan, A. C. (2003). *Starting earlier to prevent heart disease*. Retrieved June 19, 2004, from <http://proques.umi.com/padwep>.
- Mihaela, T., & Michael, F. L. (2002). Exercise type and intensity in relation to coronary heart disease in men. *JAMA*, 35, 1994-1998.
- Mikulas, W. (1986). Self-control: Essence and development. *The Psychological Record*, 36, 297-308.
- Munro, B. H. (2001). *Nursing research statistic method*. Philadelphia: Lippincort.
- Muongmee, P. (1981). *High density lipoprotein, total cholesterol, triglyceride levels and body fat among highly trained athketes and nonathletes*. n.p.

- Napoli, C. et al. (2004). *Long-term combined beneficial effects of physical training and metabolic treatment on atherosclerosis in hypercholesterolemic mice*. Retrieved November 17, 2004, from <http://www.pubmedcentral.gov/articlerender>.
- Nation Cholesterol Education Program. (2001). *Dietary for people with hyperlipidemia*. Retrieved November 10, 2004, from <http://www.pubmedcentral.gov>.
- Nation Cholesterol Education Program. (2002). *The main target of management of Hyperlipidemia*. Retrieved November 17, 2004, from <http://www.pubmedcentral.gov>.
- Nye, E. C., & Smith, J. E. (1999). *Enhancing alcohol problem recognition: a self-regulation model for the effects of self-focusing and normative information*. Department of Psychology, University of New Mexico, Albuquerque.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., et al. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the centers for disease control and prevention and the American college of sports medicine. *Journal of the American Medical Association*, 273, 402-407.
- Pater, C. (2001). *The current status of primary prevention in coronary heart disease*. Retrieved January 5, 2005, from <http://www.cvm.controlled-trials.com/content>.
- Polit, D., & Hungler, B. (1999). *Nursing research: principle and method* (6th ed.). Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Prescott, E., Hippe, M., Schnohr, P., Hein, H. O., & Vestbo, J. (1998). *Smoking and risk of myocardial infarction in woman and man: Longitudinal population study*. Retrieved January 19, 2004, from <http://bmi.bmijournals.com/subscriptions/subscribe.shtml>.
- Robergs, R. A. (2003). *Fundamentals of Exercise physiology: For fitness, performance, and health* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Rohrer, J., & Denison, A. (2004). *Walkability and self-rated health in primary care patients*. Retrieved January 5, 2005, from <http://www.biomedcentral.com>.
- Roskoski, R. (1996). *Biochemistry: Basic science review*. Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Schneider, J. K. (1997). *Self-regulation and exercise behavior in older woman*. St. Louis: Washington University school of Medicine.
- Seiger, K. G., & Hesson, J. L. (2003). Walking for fitness. *Sport and Exercise*, 21, 356-389.
- Seiger, L. H., & Hesson. (1990). *Walking for fitness*. Texas: Wm .C. Brown.

- Skiner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: The free Press.
- Spronk, H., Voort, V. D., & Cate, T. H. (2004). *Blood Coagulation and the Risk of atherothrombosis: A relationship*. Retrieved January 19, 2004, from <http://www.pubmedcentral.gov/articlerender>.
- Stangl, V., Baumann, G., & Stangl, K. (2002). Coronary atherogenic risk factors in woman: Dyslipidemia. *European Heart Journal*, 38, 1738-1752.
- Stephoe, A., Doherty, S., Rink, E., Kerry, S., Kendrick, T., & Hilton, S. (1999). *Behavioural counseling in general practice for the promotion of health behaviour among adults at increased risk of coronary heart disease: Randomized trial*. Retrieved November 27, 2004, from <http://www.pubmedcentral.gov/articlerender>.
- Stuart, R. B., & Davis, B. (1972). *Slim chance in a far world: Behavior control of obesity*. Champaign, III: Research Press.
- Sugiura, H., Sugiura, H., Kajima, K., Mirbod, S. M., Iwata, H., & Matsuoka, T. (2002). *Effects of long-term moderate exercise and increase in number of daily steps on serum lipids in woman: Randomized controlled trial*. Retrieved December 10, 2004, from <http://www.biomedcentral.com>.
- Tall, A. R. (1990). *Plasma high density lipoproteins: Metabolism and relationship to atherogenesis*. New York: Columbia University.
- Wallace, M. B., Moffatt, R. J., Haymes, E. M. et al. (1991). Acute effects of resistance exercise on parameters of Lipoprotein metabolism. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 23, 199-204.