

บรรณานุกรม

- กฤษณา บานชื่น และคณะ. (2532). ไขมันในเลือดของนักวิ่งครึ่งมาราธอนชายเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย. *วารสารสมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย*, 2(1), 19-26.
- กอบจิตต์ ลิมพะยอม และอรรณพ ใจสำราญ. (2537). วิตามินเค. *วารสารอนามัยครอบครัว*, 22(3), 24-32.
- กัลยา กิจบุญชู. (2546). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับคนอ้วน. กรุงเทพฯ: รงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุ.
- จूरिพร จิตจำรูญโชคชัย. (2537). รายงานเบื้องต้น: ผลของการออกกำลังกายแบบที่ต้องใช้ออกซิเจนต่อระดับไขมันในเลือด. *รวมาริบดีเวชสาร*, 17(1), 20-26.
- นทีทิพย์ กฤษณามระ. (2538). การควบคุมเมตาบอลิซึมของสารอาหารโดยฮอร์โมน. ใน *ฮอร์โมนกลไกการออกฤทธิ์ร่วม* (หน้า 216-231). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- นทีทิพย์ กฤษณามระ. (2543). *Calcium metabolism การอบรมวิชาการสรีรวิทยา-พยาธิสรีรวิทยา ครั้งที่ 16 เรื่องฮอร์โมนและคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาชีววิทยาคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิกร ดุสิตสิน. (2538). การดูแลสุขภาพสตรีวัยทองมออย่างไร. *วารสารสุขุทัยธรรมนิราช*, 8(3), 44-53.
- นิมิต เตชไกรชนะ. (2543). ฮอร์โมนทดแทนและโรคกระดูกพรุน. ใน นิมิต เตชไกรชนะ (บรรณาธิการ), *Hormone replacement therapy* (หน้า 167-210). กรุงเทพฯ: ปิยอนด์เอนเทอร์ไพรซ์.
- ประทุม ม่วงมี. (2537). *รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: บุรพาสาน.
- ประมวล วีรตุมเสน. (2532). *สรีรวิทยาการเจริญพันธุ์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรทิพย์ โล่ห์เลขา. (2536). ไลโปโปรตีนและภาวะหลอดเลือดแข็ง. กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ.
- พรรณพิไล ศรีอาภรณ์. (2537). *การพยาบาลเพื่อการส่งเสริมสุขภาพสตรี*. เชียงใหม่: นารีเวชวิทยาคณะพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2532). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา)*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

- พานิช ไชยศรี. (2530). ผลการออกกำลังกายในระดับความถี่ต่างกันที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มนต์ชัย ชาลาประวรรณ. (2546). แนวทางการตรวจวัดกรองและดูแลรักษาภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ. ใน *เวชศาสตร์ร่วมสมัย 2546 การประชุมวิชาการประจำปี ครั้งที่ 44 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ 23-27 มิถุนายน 2546. กรุงเทพฯ: ภาควิชาอายุรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- บุรีพรรณ ชัยได้สุข. (2539). การออกกำลังกายกับระดับไขมันในเลือดของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสรีรวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รัชตะ รัชตะนาวิน. (2543). Overview of osteoporosis and situational analysis in Thailand. ใน *การอบรมวิชาการสรีรวิทยา-พยาธิสรีรวิทยา ครั้งที่ 16 เรื่องฮอร์โมนและคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: ภาควิชาชีววิทยาคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ลิลดา ชีระศิริ. (2539). โรคกระดูก-รักษาด้วยตนเอง. ใน *บรรจบ ชุมทสวัสดิกุล (บรรณาธิการ), กระดูก-เคลือบป้องกันรักษาด้วยธรรมชาติวิธี (หน้า 51-68) (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: รวมทรงสน.*
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.*
- วารุณี เอี่ยมสวัสดิกุล. (2541). อาการของภาวะการหมดประจำเดือนและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพวิชาชีพวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วุฒิพงษ์ ปรมัต. (2537). *การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.*
- วิชัย ตันไพจิตร. (2534). ปาฐกถาโภชนาการ อารี วลัยเสวี บทบาทไขมันกับสุขภาพและการเจ็บป่วย. ใน *สาคร ชนมิตต์, ประไพศรี ศิริจักรวาล และประภาศรี ภูวเสถียร (บรรณาธิการ), ก้าวไปกับโภชนาการเพื่อสุขภาพ (หน้า 1-10). กรุงเทพฯ: สื่ออักษร.*
- วิชัย ตันไพจิตร และปรียา ลิพทกุล. (2538). โภชนาการกับโรคกระดูกพรุน. ใน *โภชนาศาสตร์คลินิก. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี.*
- วิญญู มิตรานันท์. (2538). Blood vessel. ใน *พยาธิวิทยากายวิภาค (หน้า 2-8). กรุงเทพฯ: โอ เอส พรินติ้ง เฮาส์.*
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2536). *ปัญหาผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สมชายการพิมพ์.*

เสก อักษรนุเคราะห์. (2534). การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมพงษ์ สุวรรณวลัยกร. (2546). โรคกระดูกพรุนในสตรีวัยระดู่. ใน *เวชศาสตร์ร่วมสมัย 2546 การประชุมวิชาการประจำปี ครั้งที่ 44 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ 23-27 มิถุนายน 2546*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาอายุรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมชาย ไกรสังข์. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุพิศ จินดาวณิก. (2524). *ชีวิเคมีคลินิก*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพัชรา ชัมเจริญ. (2543). *คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกด้าซ์*. กรุงเทพฯ: พิมพ์อักษร.

สุวิภา บุญยะโหดระ. (2539). สตรีวัยหมดระดู่. ใน *เอกสารประกอบการประชุมวิชาการผู้หญิงกับสุขภาพ วันที่ 13-14 มิถุนายน 2359 โรงแรมเอสดี อเวนิว*. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.

สัมพันธ์ นบน้อย. (2537). ผลการฝึกแอโรบิกด้นซ์แบบแรงกระแทกต่ำที่มีผลต่อปริมาณโคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ เอชดีแอล โคเลสเตอรอลในเลือดและเนื้อเยื่อไขมันของหญิงวัยผู้ใหญ่. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

หะทัย เทพพิสัย และอุรษา เทพพิสัย. (2540). *สตรีวัยหมดประจำเดือน*. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี.

อนุทิน เพชรอุทัย. (2534). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่ใช้ระยะเวลาต่างกันที่มีต่อสารชีวิเคมีในเลือด. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อร่าม โรจน์สกุล. (2533). ปัญหาที่พบบ่อยในวิทยาแอนโดคริน นารีเวชวิทยา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง.

โอภาส ไทยพิสุทธิกุล. (2540). ความชุกของโรคกระดูกบางและโรคกระดูกพรุนในสตรีวัยหมดระดู่. *เชิรเวชสาร*, 41, 163-143.

Apps, D. K., Cohen, B. B., & Steel, C.M. (1992). *Biochemistry* (5th ed.). London: Bailliere Tindall.

Barber, H. R. K. (1988). Osteoporosis. In *Perimenopausal and geriatric gynecology* (pp. 187-204). New York: Macmillan.

Black, I. M., & Jacobs, E. M. (1997). *Medical- surgical nursing: Clinical managment for continuity of care* (Vol. 2) (5th ed.). Philadelphia: W.B. Saunders company.

- Blumenthal, J. A. et al. (1991). Effects of exercise training on cardiovascular function and plasma lipid, lipoprotein concentrations in premenopausal and postmenopausal women. *Arterioscler-Thromb*, 11, 912-917.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen M. D., & Perry, S. E. (1995). *Maternity nursing* (4th ed.). St. Louis: Mosby-Year Book.
- Burrill. (1999). Retrieved January 10, 2006, from <http://www.Burrill.demon.co.uk/medoc/exer.htm>.
- Coope, J. (1984). *The menopause: Coping with the change*. Singapore: PG Publish.
- Chow, R., Harrison, J. E., & Notarius, C. (1987). Effect of two randomized exercise programmes on bone mass of healthy postmenopausal women. *British Medical Journal*, 295, 1441-1444.
- Chrischilles, E. A., Butler, D., & Davis, C. S. (1991). A model of lifetime osteoporosis impact. *Arch Intern Med*, 151, 2026-2032.
- Davis, P. G., Bartoli, W. P., & Durstine, J. L. (1993). Effect of acute exercise intensity on plasma lipids and apolipoproteins in trained runners. In *Yearbook of sport medicine* (p. 384). St. Louis, M.O.: Mosby-Year Book.
- De Vries, & Herbert, H. A. (1986). *Physiology of exercise for physical education and athletics*. Iowa: Wm. C. Brown Publisher.
- Diczfalusy, E. (1987). Introduction: Menopause, developing countries and 21st century. In D. R. Mishell (Ed.), *Menopause: Physiology and pharmacology* (pp. 1-19). Chicago: Year Brok Medical.
- Ebersole, P., & Hess, P. (1998). *Toward Healthy Aging: Human needs and nursing response* (5th ed.). St. Louis: Mosby-Year Book.
- Fline, M. (1994). Menopause-the globe aspect. In G. Berg, & M. Hammer (Eds.), *The modern management of menopause: A perspective for the 21st century* (pp. 17-22). New York: The Parthenon Publishing Group.
- Gillett, P. A., & Eisenman, P. A. (1987). Effect of intensity controlled aerobic dance exercise on aerobic capacity of middle-aged, overweight women. *Research in Nursing and Health*, 10(6), 383-390.
- Goodyear, L. J. et al. (1991). Immediate and delayed effects of marathon running on lipid and lipoprotein in women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22, 588-592.

- Gordon, T. et al. (1977). High density lipoprotein as a protective factor against coronary heart disease: The framingham study. *The American Journal of Medicine*, 62, 707-714.
- Guyton, A. C. (1991). Endocrinology and reproduction. In *Fundamental of anatomy and physiology* (pp. 809-938) (8th ed.). Philadelphia: W. B. Saunders.
- Hadjidakis, K. et al. (1999). The type of time of menopause as decisive factors for bone mass Changes. *Eur. J. Clin. Inves.*, 29, 877.
- Heaney, R. P. et al. (1978). Menopausal change in bone remodeling. *J. Lab. Clin.*, 92, 964-970.
- Heyward, V. H., & Stolarczyk, L. M. (1991). *Applied body composition assessment*. Champaign, I. L.: Human Kinetics Book.
- Higuchi, M. et al. (1988). Plasma lipid and lipoprotein profile in elderly male long-distance runners. *Clinical Physiology*, 8, 137-145.
- Hla, M. M. et al. (2001). The relation between lifestyle factors and biochemical markers of bone turnover among early postmenopausal women. *Calcif. Tissue. Int.*, 68(5), 291-296.
- Jenkins, D. G., & Quigley, B. M. (1992). Endurance training enhance critical power. *Medicine and Science in Sport the Exercise*, 24(11), 1283-1289.
- Kawana, K. et al. (1994). The effect of menopause on biochemical markers and ultrasound densitometry in healthy female. *Calcif. Tissue. Int.*, 55(6), 420-425.
- Kemmler, W. et al. (1987). A controlled exercise trial in early postmenopausal women with low bone density-first-year results. *Arch Phys Med Rehabil. May*, 68(5), 673-682.
- Leddy, J. et al. (1997). Effect of a high or a low fat diet on cardiovascular risk factor in male and female runners. *Medicine and Science in Sport Medicine*, 29(1), 17-25.
- Lindheim, S. et al. (1994). The independent effects of exercise and estrogen on lipids on lipoproteins in postmenopausal women. *Obstet Gynecol*, 83(2), 167-172.
- Lindsay, K. et al. (1996). Osteoporosis in postmenopausal women. In B. G. Wren, & L. E. Nachtigall (Eds.), *Clinical management of the menopause* (pp. 86-103). Sydney: McGraw-Hill.
- Lueckenotte, A. G. (1996). *Gerontologic nursing*. St. Louis: Mosby-Year Book.

- Maddalozzo, G. F. (1999). *Effects of two resistance training protocols on insulin-like growth factor, muscle strength, and bone mass in older adults* [CD-ROM]. University of Oregon. Abstract from: Sport Discus: Anaerobic Power Item: 1.
- Mahon, C. et al. (1998). The musculoskeletal system. In *Clinical laboratory science* (pp. 72-87). Philadelphia: W. B. Saunders.
- Martini, F. H. (1995). Fluid, electrolyte and acid-base balance. In *Fundamental of anatomy and physiology* (pp. 1026-1053) (3rd ed.). Philadelphia: Prentice.
- Martini, F. H. (1995). Osseous tissue and skeletal structure. In *Fundamental of anatomy and physiology* (pp. 175-199) (3rd ed.). London: Prentice Hall.
- Mao, X. (1995). Acute effects of different exercise intensities and modes on serum lipoprotein in health college females. *Dissertation Abstracts ProQuest*, 06, 3074.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (1991). *Exercise physiology*. Philadelphia, P.A.: Lea and Febiger.
- Merk & Co. Inc. (2001). *What is a bonedensity*. Retrieved August 22, 2002, from <http://www.bonesitytes.com/what.html>
- Muongmee, P. (1981). *High density lipoprotein, total cholesterol, triglyceride levels, and body fat among highly trained athletes and nonathletes*. Dissertation in the Graduate School of The Ohio State University.
- Ovorstseet, E. W. (1976). *Obstetric and gynaecologic diagnosis and treatment*. California: Lange Medical Publication.
- Parizkova, J. (1991). Body composition and exercise during growth and development. In *Physical activity human growth and development* (pp. 98-123). New York: Acardermic Press.
- Pollock, M. L., & Willmore, J. H. (1991). Exercise in health and disease evaluation and prescription for prevention and rehabilitation (2nd ed.). Philadelphia, P.A.: W. B. Saunders.
- Prince, R. L. et al. (1991). Prevent of Postmenopausal Osteoporosis: A Comparative Study of Exercise, Calcium Supplementation and Hormone-Replacement Therapy. *The New England Journal of Medicine*, 325(17), 1189-1195.

- Rainville, S., & Vaccaro, P. (1984). The effects of menopause and training on serum lipids. *Journal of Sport Med. Int. Jun*, 5(3), 137-141.
- Ried, I. R. (1996). Therapy of osteoporosis: Calcium, vitamin D, and exercise. *The American Journal of the Medical Sciences*, 312(6), 278-286.
- Robergs, R. A., & Roberts, S. O. (1997). *Exercise physiology* (3rd ed.). St Louis: The CV Mosby.
- Scharbo – D. M., & Brucker, C. M. (1991). The Perimenopausal period: Implication for nurse- midwifery practice. *Journal of Nurse- Midwifery*, 36(1), 9-16.
- Sharkey, B. J. (1990). *Physiology of fitness* (3rd ed.). Champaign, I. L.: Human Kinetics Book.
- Sheldon, W. H. (2006). Retrieved January 28, 2006, from <http://www.innerexplorations.com>
- Stamford, B. A. et al. (1984). Cigarette smoking, exercises and density lipoprotine cholesterol. *Athero-sclerosis*, 52(1), 73-83.
- Tucker, L. A., & Bagwell, M. (1991). The relation between aerobic fitness and serum cholesterol levels in a large employed population. *American Journal of Health Promotion*, 6(1), 17-23.
- Unitas, J., & Dintiman, G. (1979). *Improving health and performance in the athlete*. London: Prentice Hall.
- Utian, W. E. (1989). Menopause, hormone therapy and quality of life. In *Menopause: Evaluation, treatment and health concern*. New York: Alan R Liss. Inc.
- WHO. (1984). *Nurtrition surwellance*. Geneva: WHO.
- Williams, D. H. (1991). The influence of twelve weeks of aerobic training on the blood lipid of middle-aged men. *Zeitschrift Fur Gerontologoc*, 24, 81-87.
- World Health Organization. (1980). Sixth report on the world health situation part I global analysis Geneva. n.p.
- Yamada, M., Ito, M., Hayashi, K., Ohki, M., & Nakamura, T. (1994). Dual energy X-ray absorptiometry of thecalcaneus: Compression with other techniques to assess bone density and value in predicting risk of spine frecture. *American Journal of Roentgenology*, 163(6), 1435-1440.
- Ybarra, T., Ade, R., & Romeo, J. H. (1996). Osteoporosis in men: A Review. *Nursing Clinics of North America*, 31, 805-812.