

การศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สนใจลดน้ำหนักมีวัตถุประสงค์ 2 ประการคือ

1. ศึกษาระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สนใจลดน้ำหนัก โดยศึกษาใน 4 ด้าน ได้แก่การรับประทานอาหาร การหลีกเลี่ยงสารที่เป็นโทษ การรักษาอนามัยส่วนบุคคล และการออกกำลังกาย
2. ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สนใจลดน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือผู้สนใจลดน้ำหนักที่มาใช้บริการในสถาบันลดน้ำหนัก ในเขตคอนเมือง กรุงเทพมหานคร การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบบังเอิญได้จำนวน 219 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถาม การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีทอตอบแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างกรอก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ F-test

### ผลการศึกษาพบว่า

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 74.4 เป็นเพศหญิง ที่เหลือร้อยละ 25.6 เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 31-40 ปี มีสถานภาพสมรส ส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีรายได้ 11,001-25,000 บาทต่อเดือน

การรับรู้ข่าวสารด้านสาธารณสุขและข้อปฏิบัติในการดูแลสุขภาพจากสื่อโทรทัศน์มากที่สุดรองลงมาได้รับข่าวสารจากหนังสือพิมพ์/วารสาร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารสัปดาห์ละ 1-2 วัน ส่วนด้านความรู้การดูแลสุขภาพ ร้อยละ 41.6 มีความรู้ระดับปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.61 จาก 4 คะแนน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สนใจลดน้ำหนัก มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ 1. ระดับการศึกษา 2. การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสาธารณสุข ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ สำหรับตัวแปรที่ไม่มีความสัมพันธ์ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส และรายได้

### ข้อเสนอแนะ

1. ส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพระหว่างเพศชายและเพศหญิงที่เหมาะสมในแต่ละเพศ
2. ส่งเสริมให้มีการณรงค์แก่ประชาชนทั่วไปให้มีความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ
3. ให้ความรู้ตั้งแต่วัยเด็กเพื่อให้ตระหนักต่อการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเริ่มจากสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา ไปจนกระทั่งสื่อที่เผยแพร่โดยทั่วไปในสังคม
4. ผู้กำหนดนโยบายควรให้โอกาสที่เท่าเทียมกันในเรื่องการดูแลสุขภาพทั้งของคนที่มีรายได้มากและรายได้น้อย

The two purposes of the study were

1) to examine the health care behavior of those who wanted to lose weight, For aspects studied were eating habit, avoidance of harmful substance, keeping personal hygiene, and exercising.

2) to find out factors related to the health care behavior of those who desired to lose weight.

The sample of 219 clients who came for service of institutions for weight reduction in Don Muang District, Bangkok, were selected by accidental sampling. A questionnaire was employed as the research instrument. The statistics for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, and F-test.

**The findings were summed up as follows :**

About 74.40 percent of the sample were women and the rest were men (25.60%). Their ages were 31-40. Most of them were married and had a Bachelor's degree, with average monthly income of between 11,001-25,000 Baht .

The received news and information on how to take care of their health from television most, followed by daily newspapers/magazines. Most of them, received such news 1-2 days a week. About 41.6 percent had a moderate knowledge about health care.

The majority, looked after their health at a moderate level ( $\bar{x}$  =2.61 from 4.00).

When the hypotheses were tested, the factors found to be significantly related to their health care at the 0.05 level were education, access to related news and information and knowledge on health care. The factors that had no relationship with their health care behavior were sex, age, marital status and income.

**Recommendations**

1. Both men and women should be promoted to look after their health in a way that is suitable for each sex.

2. There should be a campaign for all people to have knowledge on looking after their health

3. Mass media should be used to educate people since their childhood to know how to look after their health. Families and schools are the starting institutions to educate children in the area.

4. The policy makers should provide an equal opportunity in health care for both high-income and low-income people.