

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อ 1).ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขมุสลิมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด 2).เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ในการถือศีลอดเดือนรอมฎอน การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญประกอบด้วย แพทย์ พยาบาล เภสัชกร นักเทคนิคการแพทย์ นักสังคมสงเคราะห์และเจ้าหน้าที่การเงิน รวมทั้งหมด 15 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา โดยใช้ตรรกะในการพรรณนา วิเคราะห์

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่การบริโภคอาหาร ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 93.33) บริโภคอาหารครบ 5 หมู่และหลากหลาย แต่ร้อยละ 66.66 ไม่หลีกเลี่ยงอาหารที่มี รสเค็มจัด หวานจัด ในขณะที่ ร้อยละ 53.33 ไม่หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญร้อยละ 59.99 นิยมรับประทานอาหารหนัก ทันทีหลังละศีลอดด้วยอินทผลัม ร้อยละ 19.99 มีการออกกำลังกาย และ ร้อยละ 93.33 มีการพักผ่อนนอนหลับ ช่วงเวลากลางคืนแบบต่อเนื่อง น้อยกว่า 6 ชั่วโมง ด้านสุขภาพจิต พบว่า ช่วงถือศีลอดผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญมีความเครียดลดลง คือ ร้อยละ 26.66 เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนถือศีลอดซึ่งมีถึงร้อยละ 59.99 ด้าน จิตวิญญาณและสุขภาพสังคม พบว่า ระหว่างการถือศีลอดมีการปฏิบัติศาสนกิจเพิ่มขึ้น โดยมีร้อยละ 73.33 ได้อ่านคัมภีร์อัลกุรอานสม่ำเสมอ ร้อยละ 93.33 ให้ความสำคัญกับการละหมาดคารอเวียะห์ และ ร้อยละ 46.67 ได้ปฏิบัติเอียะติกาฟเพื่อรำลึกถึงองค์อัลลอฮ์ ร้อยละ 100.00 มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวดีขึ้น ส่วนการ ปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชนลดลง คือ มีเพียงร้อยละ 13.30 เมื่อพิจารณาระดับ Glucose , Cholesterol และ Triglyceride พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับ Glucose , Cholesterol และ Triglyceride ลดลงร้อยละ 2.30, 5.47 และ 2.30 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างช่วงต้นเดือนและปลายเดือน รอมฎอนในขณะที่ HDL-Cholesterol ทั้งต้นเดือนและปลายเดือนรอมฎอน ไม่มีการเปลี่ยนแปลงการที่ระดับไขมันและน้ำตาลดังกล่าวลดลง เป็นผลจากการที่ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญมีพฤติกรรมด้านสุขภาพจิตและจิตวิญญาณที่ดีขึ้น ระหว่างช่วงถือศีลอดเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงเริ่มต้นของการถือศีลอด

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะดังนี้ ช่วงระหว่างถือศีลอด ไม่ควรรับประทานอาหารหนัก ทันทีหลังจากละศีลอดด้วยอินทผลัม อาหารไม่ควรมี รสเค็มจัด เค็มจัด หวานจัดและไขมันสูง ควรนอนหลับสนิท อย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง และออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ให้ความสำคัญและสนับสนุนให้มีพฤติกรรมสุขภาพด้านสุขภาพจิตวิญญาณด้วยการปฏิบัติศาสนกิจ

**Title of Research Paper:** Muslim Health Personnel's Health Behavior  
Relating to Changes in Sugar and Fat levels in  
Blood during the Month of Romadon.

**Author** : Mrs. Raneer Tadain

**Degree** : Master of Arts (Social Development)

**Year** : 2006

---

The main objectives of this research are 1) to study the Muslim Health workers' health behavior in relation to changes of sugar and fat levels in blood; 2) to study recommendation for good health behavior during the Romadon month of food abstaining.

It is a qualitative study, using the in-depth interview technique as a major tool for data collection; 15 key-informants comprising doctors, nurses, and other health workers were interviewed in-depth for the matter. Data obtained were later analyzed with logical context description and descriptive statistics.

Among significant findings are the vast majority of key-informants (93.3%) eat properly, having all 5 groups of food. However, many of them still take food (53.3%); many take heavy food immediately after the passing of the abstaining period. Some do the exercise but the vast-majority of them (93.3%) choose to relax and sleeping. In general, they seem to have less strain and practice more religious activities, e.g., pray and worship.

It is noticeable that no significant changes in the sugar and fat levels in blood during the beginning and around the end of the Romadon months. This may be the results of better mental health behavior during this period.

Among recommendations emerged are heavy meal should not to consumed immediately after the abstaining period just ended; food in-take should not be strong taste nor high fat. They should have sound sleep at least 6 hours without interruption, having appropriate exercise and good mental health by practicing religious activities.