

ชื่อภาคินพนธ์ : วิธีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทย : ศึกษาเฉพาะ
ผู้มารับบริการที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 1 กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อผู้เขียน : สุวิมล ดวงมี

ชื่อปริญญา : ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม)

ปีการศึกษา : 2544

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาระดับภาวะสุขภาพของประชาชนผู้มารับบริการตรวจสุขภาพ 2) เพื่อศึกษาวิถีชีวิตตามองค์ประกอบของการมีสุขภาพ ได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ กับภาวะสุขภาพของประชาชนผู้มารับบริการ ทำการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจงจำนวน 125 ราย จากผู้มารับบริการรายใหม่ในช่วงเดือนสิงหาคม 2543 ถึง เดือนสิงหาคม 2544 จำนวนทั้งสิ้น 239 ราย ทำการเก็บข้อมูลจากประวัติผู้มารับบริการ ติดต่อทางโทรศัพท์ และจัดส่งแบบสอบถามตามที่อยู่ ที่ผู้มารับบริการให้ไว้ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เบื้องต้นใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนโร และการวิเคราะห์การถดถอยพหุ

ผลการศึกษารูปได้ดังนี้

1. ผู้มารับบริการกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 22 ถึง 67 ปี อายุเฉลี่ย 47.8 ปี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้ประมาณ 5,001-10,000 บาทต่อเดือน อาชีพรับราชการรัฐ วิชากิจ ข้าราชการบำนาญ สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน มีสัดส่วนของการออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกายใกล้เคียงกัน จำนวนวันที่ใช้ออกกำลังกายเฉลี่ย 2.5 วัน เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย 15 – 45 นาที ไม่สูบบุหรี่ (ร้อยละ 98.4) จำนวนชั่วโมงที่นอนเฉลี่ย 7.00 ชม. รูปร่างลักษณะของบรรพบุรุษส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์พอดี มารดาจะอยู่ในเกณฑ์อ้วนมากกว่าบิดา

สองในสามมีประวัติการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว คือมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคไต โรคตับ และ โรคภูมิแพ้

2. ระดับภาวะสุขภาพของประชาชนผู้มารับบริการ พบ ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และโรคอ้วนหนึ่งในสี่ ภาวะโภชนาการต่ำพบเช่นกัน ความดันโลหิตส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง มีส่วนน้อยที่อยู่ในระดับสูง ระดับภาวะไขมันในเลือด พบ ระดับโคเลสเตอรอลสูงกว่ามาตรฐานถึงสามในสี่ ระดับไตรกลีเซอไรด์สูงกว่ามาตรฐานประมาณหนึ่งในห้า ระดับน้ำตาลในเลือดที่อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงประมาณหนึ่งในสาม กล่าวได้ว่า ประชาชนผู้มารับบริการมีปัญหาสุขภาพ และมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากมีระดับภาวะไขมันในเลือดสูง ซึ่งภาวะไขมันในเลือดสูงนี้เป็นปัจจัยหลักที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคดังกล่าวได้

3. ระดับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ กับภาวะสุขภาพของประชาชนผู้มารับบริการ พบปัจจัยด้านการรับประทานอาหาร ได้แก่ ปริมาณอาหารมื้อเย็นวันทำงาน การปรุงอาหารแบบทอด อาหารทะเล เครื่องดื่มประเภทโอเลี้ยง/ชาดำเย็น ผลไม้ต่าง ๆ และรสชาติหวาน มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการในระดับปานกลาง ปัจจัยด้านอาหารทะเล ระดับน้ำตาลในเลือด ไอศกรีมกะทิ/ไอศกรีมนม และเครื่องดื่มชูกำลัง มีความสัมพันธ์กับระดับโคเลสเตอรอลในระดับสูง ปัจจัยด้านอาหารทะเล ผลไม้ต่าง ๆ ระดับน้ำตาลในเลือด และปลาน้ำจืดปลาทะเล มีความสัมพันธ์กับระดับไตรกลีเซอไรด์ในระดับปานกลาง ปัจจัยด้านผลไม้ต่าง ๆ อายุ และปริมาณอาหารมื้อก่อนนอน มีความสัมพันธ์กับระดับความดันโลหิตตัวบนในระดับสูง ปัจจัยด้านผลไม้ต่าง ๆ ไอศกรีมกะทิ/ไอศกรีมนม อายุ การปรุงอาหารแบบย่าง ปริมาณอาหารมื้อก่อนนอน รายได้ เครื่องดื่มชา อาหารรสเค็ม และไขมันเนย มีความสัมพันธ์กับระดับความดันโลหิตตัวล่างในระดับสูง

ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

หน่วยงานควรมีบทบาทในการส่งเสริมและสนับสนุนในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้มารับบริการ ได้แก่ การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเองในด้านการรับประทานอาหารที่ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดหัวใจ ได้แก่ ภาวะโคเลสเตอรอลสูง ไตรกลีเซอไรด์ รณรงค์ให้ประชาชนเกิดความตระหนักในการออกกำลังกายที่มีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด จัดทำคู่มือแนะนำอาหารและองค์ประกอบของอาหารที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ จัดทำมาตรฐานการรักษาให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันทั้งในส่วนกลางและท้องถิ่น เพื่อป้องกันความสับสนในการดูแลสุขภาพของประชาชน

Title of Research paper : Life Style Effecting Health of the Thai People:
A Case Study of Clients Visiting Health Promotion Center Region 1
Department of Health

Author : Mrs. Suvimol Duangmee

Degree : Master of Arts (Social Development)

Year : 2001

This research has 3 main objectives: 1) to examine the level of health status of clients visiting Health Promotion Center Region 1; 2) to identify their life style by healthy components including eating habit, exercise, and alcohol use; 3) to determine the relationship between factors including eating habits, exercise, alcohol use and health status of the clients. The total 125 samples were selected by purposive sampling from 239 new clients during August 2000 – August 2001. Data were collected from client records, telephone contacts and mailed questionnaires to the clients. Statistical techniques used were percentage, mean, standard deviation, Pearson's Coefficient of Correlation, Spearman rho, and Multiple Regression Analysis.

Results:

1. The majority of clients were females aged 22 – 67 years with average age of 47.8 years, married and living with their husbands. They completed Bachelor Degree level of education. Monthly income ranged between 5,001 – 10,000 Bahts. Main occupations were government/state enterprise officials, and retired pensioners. The proportion of exercise and non-exercise were more or less the same. Average number of exercising days was 2.5, and about 15 – 45 minutes each time. About 98.4% were non-smoking. Sleeping period was 7 hours. Their generations and about right, while mothers were over weight than fathers About two-third have history of sickness of family' members. Their personal illness includes hypertension, diabetes, heart disease, cancer, diseases of liver and kidney, and allergy.

2. Regarding the level of health status, it was found that one-fourth of these clients were over nutritious and had obesity, while some were mal-nutrition. Most of them had moderate level of blood pressure, very less had high blood pressure. One-fourth had cholesterol above the standard, while one-fifth had triglyceride about the standard. About one-third had risk level of blood sugar. It can be concluded that these clients had health problem and were at risk of heart

disease and blood vessel disease, since they had high cholesterol, which was underlying cause of these diseases

3. Regarding the relationship between eating habit, exercise, alcohol use and health status, it was found that eating habit including the amount of food for dinner in work – days, food preparing by frying, seafood, drinks (black coffee, back tea), fruits, sweet stuff and medium level of relationship with nutritional status. While seafood, blood sugar level, coconut/milk ice cream and supplementary drinks had high level of relationship with high cholesterol. While seafood, fruits, blood sugar level, fresh water fish, sea fish had moderate level of relationship with the level of triglyceride. Fruits, age and amount of food for supper had high level of relationship with the upper blood pressure. Fruits, coconut/milk ice cream, age, grilled food, amount of food for supper, income, tea drinks, salty food, oil and butter had high level of relationship with the level of LBP.

Recommendation: Health related organization should take active roles in promotion and support of various activities and services in response to the client's need. For example, activity on self health care especially eating habits to reduce risk factors of cardiovascular disease such as high cholesterol/triglyceride. Health campaigns are to be conducted to create public awareness that exercise benefits heart and cardiovascular system. Moreover on suggested food and its elements beneficial to health is produced and disseminated. Standard for treatment is set up in consistency among government and non-governmental sectors to prevent public confusion in self health care.