

ชื่อภาคินพนธ์ : วิธีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทย : ศึกษาเฉพาะ
ผู้มารับบริการที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 1 กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข
ชื่อผู้เขียน : สุวิมล ดวงมี
ชื่อปริญญา : ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม)
ปีการศึกษา : 2544

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 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

ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. ผู้มารับบริการกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 22 ถึง 67 ปี อายุเฉลี่ย 47.8 ปี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้ประมาณ 5,001-10,000 บาทต่อเดือน อาชีพรับราชการ รัฐวิสาหกิจ 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 ซึ่งภาวะไขมันในเลือดสูงนี้ เป็นปัจจัยหลักที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคดังกล่าวได้

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 ปัจจัยด้านผลไม้ต่างๆ ไอศกรีมกะทิ/ไอศกรีมนม อายุ การปรุงอาหารแบบย่าง ปริมาณอาหารมื้อก่อนนอน รายได้ เครื่องดื่มชา อาหารรสเค็ม และไขมันเนย มีความสัมพันธ์กับระดับความดันโลหิตตัวล่างในระดับสูง

ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

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