

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาความอ้วน เป็นปัญหาที่พบในประชาชนทุกวัยตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา หากเผชิญกับปัญหาโรคอ้วนแล้วจะส่งผลให้ร่างกายเกิดภาวะเมตาบอลิซึมผิดปกติ (Abnormal metabolism) โดยภาวะดังกล่าวจะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไต โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น (อัมพิกา มังคะลพฤกษ์, 2550) โรคดังกล่าวไม่เพียงแต่จะพบในวัยผู้ใหญ่เท่านั้น ในปัจจุบันวัยเด็กวัยที่กำลังเจริญเติบโตเพื่อการก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตกำลังประสบปัญหาดังกล่าว และเด็กที่เผชิญกับโรคอ้วนมักมีภาวะแทรกซ้อนทั้งทางร่างกายและจิตใจ หากไม่ได้รับการดูแลแก้ไขเสียตั้งแต่แรกเริ่ม นอกจากนี้การดูแลรักษาเด็กที่อ้วนมากแล้วมีความยากลำบากและได้ผลการรักษาไม่เป็นที่น่าพอใจของผู้บำบัด (นิชรา เรื่องคารกานนท์, 2551) ดังนั้นการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในเด็กก่อนจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่ควรตระหนักและให้ความสนใจในการแก้ไขปัญหานี้

การที่เด็กอ้วนมีสาเหตุเกิดจากการบริโภคอาหารมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ จึงสะสมเป็นไขมันส่วนเกินอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากนั้นพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมมีบทบาทสำคัญในการทำให้เกิดโรคอ้วน (Skelton JA. และ Schneider MB อ้างใน จันทจิรา พฤษยานนท์, 2551) รวมถึงปัจจุบันเด็กส่วนใหญ่มักทำกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้พลังงานมาก เช่น การดูโทรทัศน์ เล่นเกมส้อมพิวเตอร์ วิดีโอเกม อินเทอร์เน็ต กูยโทรศัพท์ เป็นต้น และการขาดการออกกำลังกายจะยิ่งทำให้ความชุกโรคอ้วนมากขึ้น (Bill SR. อ้างใน จันทจิรา พฤษยานนท์, 2551)

จากการสำรวจของ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2552 คาดว่าอีก 6 ปี ข้างหน้าจำนวนของเด็กอ้วน จะเพิ่มสูงขึ้นถึง 1 ใน 5 ของเด็กก่อนวัยเรียน และ 1 ใน 10 ของเด็กในวัยเรียน หรืออาจกล่าวได้ว่าจะมีเด็กอ้วนในประเทศไทยจำนวนเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 20 สถานการณ์ดังกล่าวไม่ได้พบในประเทศไทยเท่านั้น ขณะนี้ทั่วโลกกำลังประสบกับปัญหาโรคอ้วนในเด็กด้วยเช่นกัน และจากรายงานขององค์กรระหว่างประเทศด้านการจัดการน้ำหนักตัว International Obesity Taskforce (IOTF) ในปีพ.ศ.2550 พบว่า การบริโภคอาหารเกินพอดีและการขาดการออกกำลังกาย เป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดโรคอ้วนเพิ่มขึ้นและส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การควบคุมน้ำหนักในเด็กที่เป็นโรคอ้วนจึงเป็นสิ่งสำคัญ แต่การควบคุมน้ำหนักโดยการแก้ไข

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคอ้วนเช่น กรรมพันธุ์ ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อและกระบวนการเมตาบอลิซึมเป็นปัจจัยที่แก้ไขได้ยาก ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำให้เกิดโรคอ้วนจากการบริโภคอาหารเกินพอดีและการขาดการออกกำลังกายเป็นวิธีแก้ปัญหานั้นนิยมใช้มากที่สุดคือการออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน (ยวดี ถิ่นถาวร, 2550)

ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบความชุกของโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้นในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา จากการสำรวจโดย The National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) ครั้งที่ 4 ในปี พ.ศ. 2542-2545 พบโรคอ้วนหรือมีความเสี่ยงที่จะกลายเป็นเด็กอ้วนมีสูงถึงร้อยละ 15-30 ประมาณร้อยละ 80 ของวัยรุ่นที่อ้วนจนกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน และประมาณ 1 ใน 3 ของผู้ใหญ่ที่อ้วนมาตั้งแต่เด็ก (วิรัชศักดิ์ ชลไชยะ, 2551) ส่วนในประเทศไทยนั้นในปีพ.ศ.2550 พบว่าร้อยละของภาวะน้ำหนักเกินในเด็กอายุตั้งแต่ 1 วัน จนถึง 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 2.05 ปีพ.ศ.2551 คิดเป็นร้อยละ 2.57 ปีพ.ศ.2552 คิดเป็นร้อยละ 2.90 ของจำนวนประชากรเด็กทั้งประเทศ (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2552)

โรงเรียนบ้านสันกำแพง เปิดทำการสอน ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลถึงประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,632 คน จากสถิติงานฝ่ายส่งเสริมสุขภาพพบว่า มีจำนวนนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานในปีพ.ศ.2549 จำนวน 196 คน ปีพ.ศ. 2550 จำนวน 212 คน ปีพ.ศ. 2551 จำนวน 228 คน และปีพ.ศ. 2552 จำนวน 245 คน จะพบว่าจำนวนนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ในทุกปี และนักเรียนที่เผชิญภาวะดังกล่าวมักประสบกับปัญหาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมักจะปวดเข่า เคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก มักถูกเพื่อนล้อและรู้สึกเป็นปมด้อย สูญเสียความมั่นใจในตัวเอง ซึ่งบั่นทอนศักยภาพ ความสามารถและพลังอำนาจที่มีอยู่ในตนเอง กรณีน้ำหนักเกินเกณฑ์มากจะทำให้หายใจไม่สะดวก เนื่องจากมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ค้างในปอดทำให้ง่วงนอนเวลาเรียนหนังสือ ผลการเรียนแยกลง ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดปมด้อย สูญเสียความมั่นใจในตนเอง ส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพและการยอมรับของสังคมภายในโรงเรียน (ฝ่ายงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนบ้านสันกำแพง, 2552) โรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานจึงเป็นปัญหาสำคัญและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้นการควบคุมมิให้เกิดภาวะดังกล่าวควรมีการแก้ไขในระยะแรกเมื่อเริ่มมีภาวะนี้เพราะมีความสำคัญอย่างยิ่ง ผลที่ได้รับจะมีประโยชน์สำหรับนำไปใช้แนะนำแก้ไขพฤติกรรมบริโภคและพฤติกรรมการออกกำลังกายให้มีความถูกต้องเหมาะสม และส่งเสริมเพื่อให้เกิดภาวะโภชนาการที่ดีในกลุ่มนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ต่อไปได้ในอนาคต

จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าว การลดความอ้วนในกลุ่มนักเรียนให้ได้ผลดี ควรมีแรงจูงใจที่ดี มีความตั้งใจแน่วแน่ และได้รับความร่วมมือสนับสนุนอย่างดีจากครอบครัวหากทราบสาเหตุของโรคอ้วนต้องรักษาสาเหตุนั้น และพยายามหาปัจจัยเสริมที่ทำให้เด็กยังคงอ้วนอยู่ด้วย เช่น บริโภคนิสัยของเด็กและคนในครอบครัว ทักษะคิดและค่านิยมของการเลี้ยงดู การออกกำลังกาย กิจกรรมประจำวัน ความเครียดหรือปัญหาที่อาจเสริมให้เด็กกินมากขึ้น เป็นต้น (วีระศักดิ์ ชลไชยะ, 2551)

การมีส่วนร่วม (participation) คือ เป็นผลมาจากการเห็นพ้องกันในเรื่องของความ ต้องการและทิศทางการเปลี่ยนแปลงและความเห็นพ้องต้องกัน จะต้องมีการเกิด ความคิดริเริ่มโครงการเพื่อการปฏิบัติ เหตุผลเบื้องต้น ของการที่มีคนมาร่วมกันได้ควร จะต้องมีการตระหนักว่าปฏิบัติการทั้งหมดหรือการกระทำทั้งหมด ที่ทำโดยกลุ่มหรือใน นามกลุ่มนั้น กระทำผ่านองค์การได้ (กนกรัตน์ ทิพนี, 2552 )

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูสอนสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาให้แก่นักเรียนโรงเรียนบ้านสันกำแพง และยังเป็นครูฝ่ายงานส่งเสริมสุขภาพ คือเป็นครูผู้นำโครงการ ออกกำลังกายหลังเลิกเรียน และเป็นครูที่ปรึกษากิจกรรมนักเรียน อย.น้อย ได้สังเกตเห็นถึงปัญหาของกลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน จึงมีความห่วงใยและสนใจที่จะทำการศึกษาถึงการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในผลของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ใน โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก เพื่อเป็นความรู้พื้นฐานที่ช่วยในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารรวมถึงการสนับสนุนการออกกำลังกายแก่ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตดังนี้

### ขอบเขตประชากร

ได้แก่ ผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักที่เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 35 คน และนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักที่เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 35 คน

### ขอบเขตเนื้อหา

เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก ประกอบไปด้วย การมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหา มีส่วนร่วมในการวางแผน มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนา และการมีส่วนร่วมในการประเมินผลการพัฒนา

## นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน หมายถึง นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI : Body Mass Index ) มากกว่า 28

การควบคุมการบริโภคอาหาร หมายถึง การควบคุมลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร จำนวนมื้อของการรับประทานอาหาร ชนิดของอาหารและปริมาณอาหารที่นักเรียนรับประทานใน 7 วัน โดยประเมินจากการสัมภาษณ์ใช้แบบสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคถึงปริมาณ

การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารของนักเรียน หมายถึง การกระทำของบิดามารดาในการจัดหาอาหารที่พลังงานต่ำให้นักเรียนรับประทาน เช่น การจัดสัปดาห์ทานแทนมันฝรั่งทอดที่เด็กทานประจำ หรือการจัดนมพร้อมมันเนยให้ทานแทนนมหวาน เป็นต้น ตลอดจนการควบคุมการบริโภคอาหารของ

การสนับสนุนการออกกำลังกาย หมายถึง การส่งเสริมให้จัดกิจกรรมที่นักเรียนกระทำ โดยการใช้แรงของร่างกายในการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ โดยมีองค์ประกอบ

โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก หมายถึง การรักษาโรคอ้วนโดยการควบคุมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ตามโปรแกรมการออกกำลังกาย

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผลจากการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและการสนับสนุนการออกกำลังกายของเด็กโรคอ้วนมีประสิทธิภาพนักเรียนมีน้ำหนักตัวลดลงรวมถึงรักการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. เป็นข้อมูลในการพัฒนาโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ให้ดียิ่งขึ้น
3. เป็นข้อมูลที่ช่วยในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารรวมถึงการสนับสนุนการออกกำลังกายแก่ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
4. เป็นข้อมูลที่ช่วยในการศึกษาแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับการสร้างบริโภคนิสัยที่ถูกต้อง รวมถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในนักเรียนที่มีคนในครอบครัวเป็นโรคอ้วน