

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ เป็นหน่วยงานวิชาการด้านการส่งเสริมสุขภาพของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขในส่วนภูมิภาค รับผิดชอบจังหวัดในเขต 4 จังหวัด ได้แก่ นครสวรรค์ อุทัยธานี กำแพงเพชร และพิจิตร มีวิสัยทัศน์ที่จะเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพในระดับประเทศ ในปี พ.ศ.2550 มีพันธกิจที่สำคัญคือ ผลิต ถ่ายทอด องค์ความรู้ เทคโนโลยี นวัตกรรม ตลอดจน ส่งเสริม และสนับสนุนการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพให้เครือข่าย เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดีตาม วิถีชุมชน ดังนั้นบุคลากรที่ปฏิบัติงานในศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ นอกจากจะต้องปฏิบัติงานตาม พันธกิจ เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์หรือวิสัยทัศน์แล้ว ยังจะต้องดูแลสุขภาพของตนเองให้มีสุขภาพ แข็งแรงไม่ป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ และปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพสามารถนำไป เผยแพร่ให้บุคคลในครอบครัวและในชุมชนให้มีสุขภาพดีได้

จากข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปี 2548 ของเจ้าหน้าที่ในศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ พบว่า ปัญหาสุขภาพที่มีจำนวนมากที่สุด ได้แก่ ระดับไขมันในเลือดผิดปกติ ชนิดไขมันดี (HDL) ต่ำกว่าปกติ ร้อยละ 79.8 คลอเลสเตอรอลสูงกว่าปกติ ร้อยละ 43.5 ไตรกลีเซอไรด์ สูงกว่าปกติ ร้อยละ 7.0 ภาวะโภชนาการเกิน หรือค่า BMI 25-29 ร้อยละ 20.1 เป็นโรคอ้วนหรือค่า BMI >30 ร้อยละ 6.3 ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินค่าปกติ คิดเป็น ร้อยละ 6.3 สาเหตุส่วนใหญ่ เกิดจากพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพไม่เหมาะสม ในด้านการออกกำลังกายไม่เหมาะสม ร้อยละ 75.8 (ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 52.2 ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 23.6) ด้านการบริโภคอาหาร ไม่เหมาะสมร้อยละ 62.5 ซึ่งหากไม่ดำเนินการแก้ไขจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อประภพเรื้อรังมากมาย ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด เส้นเลือดในสมองแตก (stroke) โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี (gallbladder disease) โรคเกี่ยวกับตับ เช่น ตับแข็ง (cirrhosis) โรคมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเยื่อหุ้มปอด มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งตับอ่อน มะเร็งรังไข่ มะเร็งตับอ่อน โรคมะเร็งกระดูกและข้อต่อเสื่อม (osteoarthritis in joints) โรคเก๊าท์ (gout) และโรคทางเดินหายใจและปอด เป็นต้น ถ้าหากอ้วนมากๆ จะทำให้หายใจลำบากขณะนอนหลับ นอนกรน (snoring) เพราะทางเดินหายใจตีบตันร่างกายบางคนอาจเป็นโรคขนาดหลับ ในขณะขับรถ หมดสติถึงเสียชีวิตได้ ซึ่งจะเห็นว่า นอกจากจะเกิดภาระทำให้เสียค่าใช้จ่ายงบประมาณ ในการรักษาพยาบาลแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาด้านประสิทธิภาพการทำงาน เกิดการลาหยุดงานบ่อยๆ มีผลกระทบ ต่อการทำงาน และผลผลิตของหน่วยงาน และความก้าวหน้าขององค์กร

การแก้ไขปัญหาสภาพซึ่งเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม ของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ให้สำเร็จนั้น เจ้าของปัญหาจะต้องเห็นความสำคัญ และเป็นผู้แก้ปัญหาด้วยตัวเอง ด้วยการนำแนวคิดการสร้างพลัง (empowerment) มาใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพของ บุคคล กลุ่ม ชุมชนให้สามารถจัดการแก้ไขปัญหของตนเองและชุมชนโดยการมีส่วนร่วม จัดทำกิจกรรมต่างๆ ตั้งแต่การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ร่วมวางแผนแก้ไขปัญหา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำโปรแกรมควบคุมน้ำหนักสำหรับหญิงวัยทำงาน ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มาประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวคิดการสร้างพลัง นำมาจัดทำโปรแกรมการลดน้ำหนักอย่างมีส่วนร่วมในเจ้าหน้าที่ของศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 (BMI>25) ขึ้น เพื่อให้สามารถสร้างสมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับจากอาหาร และการใช้พลังงานอันจะเป็นการช่วยป้องกันแก้ไขภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วน ของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ได้ ซึ่งเป็นวิธีการป้องกัน และช่วยลดความเสี่ยงแรงของโรคต่างๆ ที่อาจเกิดจากพฤติกรรมบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายไม่เหมาะสม และยังได้ส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และที่สำคัญคือเกิดกลุ่มแกนนำเป็นตัวอย่าง ในด้านการส่งเสริมสุขภาพที่จะเป็นแบบอย่างให้เจ้าหน้าที่คนอื่นๆ ปฏิบัติตาม ซึ่งจะเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของบุคลากร และครอบครัว ตลอดจนผู้ที่สนใจนำไปปฏิบัติต่อไป

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาสภาพของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์
2. เพื่อสร้างโปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์
3. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพปัญหาสภาพของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ สร้างโปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ และศึกษาผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 โดยดำเนินการวิจัยแบบกลุ่มทดลองกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง (one-group pretest-posttest design)

2. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 จำนวน 67 คน ซึ่งได้มาจากการศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ จากเอกสารสรุปผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี 2548 และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นเจ้าหน้าที่ของศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 ที่สมัครใจใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมจำนวน 32 คน

3. ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

1. ตัวแปรอิสระ (independent variables) ได้แก่ โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม
2. ตัวแปรตาม (dependent variables) ได้แก่
 - 2.1. น้ำหนักตัวและดัชนีมวลกาย
 - 2.2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 2.3. พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

ข้อตกลงเบื้องต้น

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 ที่สมัครใจใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม และสามารถร่วมกิจกรรมของโปรแกรมได้ตลอดระยะเวลาที่กำหนด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม ของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ หมายถึง โปรแกรมการลดน้ำหนักที่เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์และผู้วิจัยร่วมกันจัดทำขึ้นโดยปรับปรุงแบบแผนและวิธีดำเนินงานกิจกรรมบางส่วนมาจากโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ให้เหมาะสมกับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25
2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การเลือกชนิดอาหาร การปรุงอาหาร วิธีการรับประทาน ปริมาณของอาหารที่รับประทาน และความถี่ในการรับประทานในแต่ละวัน

4. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายที่มีแบบแผน มีการกระทำซ้ำๆ หรือสม่ำเสมอในหนึ่งสัปดาห์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเผาผลาญพลังงานสะสม ลดน้ำหนัก ทำให้สุขภาพแข็งแรง โดยการถี่จักรยานตามที่กำหนดในโปรแกรม เพื่อให้เหมาะสม แก่สภาพร่างกายซึ่งเกณฑ์ปกติกำหนดไว้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

5. ดัชนีมวลกาย (BMI=Body Mass Index) หมายถึงการคำนวณหาระดับสัดส่วนความ สมดุลของร่างกายโดยใช้ น้ำหนักตัว หน่วยเป็นกิโลกรัม หารด้วยความสูง หน่วยเป็นเมตรคูณกัน 2 ครั้ง สูตรดังนี้ ดัชนีมวลกาย = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$

6. การมีส่วนร่วม หมายถึง การที่เจ้าหน้าที่ของศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ เข้าร่วมกิจกรรม ต่างๆ ตั้งแต่ การค้นหาสาเหตุของปัญหา การวางแผนแก้ไขปัญหา การกำหนดวิธีการดำเนินงาน ปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ และร่วมประเมินผล

7. ผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวและค่าดัชนีมวลกายที่เกิดขึ้นหลังการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนัก โดยการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รูปแบบโปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม
2. เจ้าหน้าที่มีน้ำหนักตัวและค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติมีพฤติกรรมบริโภคอาหาร และออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม
3. เกิดกลุ่มแกนนำการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพในเจ้าหน้าที่ของศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์