

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย เรื่องปัญหาสุขภาพจากการทำงานและการดูแลสุขภาพจากกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทอผ้าไหม และการดูแลสุขภาพในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ เพื่อเป็นแนวทางและส่งเสริมการปรับปรุงการจัดการบริการด้านสุขภาพแก่กลุ่มอาชีพทอผ้าไหม ในจังหวัดชัยภูมิ ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คอ ผู้ที่ทอผ้าไหม ในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 22 กลุ่ม มีผู้ทอผ้าไหมทั้งสิ้น 582 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้จำนวนกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม 231 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจสภาพสิ่งแวดล้อม และแบบสังเกตลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม ในเชิงรายละเอียดเกี่ยวกับการทอผ้าไหม ซึ่งได้ผ่านการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ โดยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และผ่านการทดลองใช้เพื่อหาความเที่ยงตรง (Reliability) ของเครื่องมือ โดยแบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม ส่วนที่ 2 ข้อมูลการทำงาน ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม ส่วนที่ 4 ข้อมูลลักษณะอาการปวดเมื่อย ส่วนที่ 5 ข้อมูลการดูแลสุขภาพเมื่อเกิดอาการปวดเมื่อย ดำเนินการเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนพฤษภาคม - กรกฎาคม 2549 แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS FOR WINDOWS สถิติที่ใช้ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Chi-Square (χ^2 - test) ซึ่งได้ผลดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 ลักษณะข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ เกือบทั้งหมดเป็นเพศหญิง ร้อยละ 98.3 มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี ร้อยละ 32.0 มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 47.6 ปี มีน้ำหนักระหว่าง 51-60 กิโลกรัม ร้อยละ 39.8 น้ำหนักเฉลี่ยของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมเท่ากับ 59.0 กิโลกรัม มีส่วนสูงระหว่าง 151- 160 เซนติเมตร ร้อยละ 51.9 ส่วนสูงเฉลี่ยของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม 156.6 เซนติเมตร กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสและอยู่ร่วมกันกับคู่สมรส ร้อยละ 93.5 โดยพบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่มีบุตร 2 คน ร้อยละ 48.5 และกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพเสริม ร้อยละ 86.6

1.2 ลักษณะข้อมูลสุขภาพของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่มีอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวและโรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูก แต่กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่มีโรคประจำตัวจะเป็นโรคข้อเสื่อม ร้อยละ 16.4 โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ร้อยละ 4.3 โรคปวดประจำเดือน และโรคในช่องท้อง ร้อยละ 1.7 และก่อนที่จะทำอาชีพทอผ้าไหมกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่เคยประสบอุบัติเหตุ หรือมีอาการปวดหลัง หรือปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีเพียงส่วนน้อยที่เคยประสบอุบัติเหตุ ร้อยละ 13.9

กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะนอนหลับพักผ่อนเฉลี่ย 8.5 ชั่วโมง ซึ่งถือว่าเป็นการพักผ่อนที่เพียงพอต่อร่างกายและกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่มีเส้นเลือดอุดตันบริเวณขา ร้อยละ 86.1 ส่วนโรคเกี่ยวกับตาพบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่มีโรคเกี่ยวกับตา ร้อยละ 80.0 แต่มีส่วนน้อยเป็นต้อกระจก ร้อยละ 2.6 และมีโรคเกี่ยวกับตาอื่น ๆ เช่น ต้อลม ตาพร่ามัว และคันตา ส่วนสายตาผิดปกติพบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่สายตาปกติ ร้อยละ 68.8 จะมีส่วนน้อยที่มีสายตาสั้น ร้อยละ 14.3 และสายตายาว ร้อยละ 12.6

จากการสำรวจการดูแลสุขภาพของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมพบว่าส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพในทางที่ดี มีการรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ร้อยละ 89.6 และมีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ ร้อยละ 74.5 มีการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ 6 – 8 ชั่วโมง ร้อยละ 90.5 มีการดูแลสุขภาพแวดล้อมที่พักอาศัยให้สะอาด ระบาย ร้อยละ 77.1 ไม่มีอาการเครียด ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 98.3 และไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 88.7 เครื่องดื่มที่ชูกำลังใด ๆ ร้อยละ 58.4 แต่ยังขาดการดื่มนม ร้อยละ 41.1 และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 34.6

1.3 ลักษณะข้อมูลความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

จากการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลจากกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมเกี่ยวกับลักษณะความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุกส่วน ขึ้นอยู่กับลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม รวมทั้งอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น พนักพิง ที่รองนั่งขณะทอผ้า ที่วางแขน ซึ่งส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ดังกล่าวจึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆของร่างกายได้ บริเวณร่างกายที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มากที่สุดคือ บริเวณเอว ร้อยละ 50.6 ส่วนบริเวณกล้ามเนื้อส่วนอื่นที่พบอาการปวดเมื่อยคือบริเวณเข่า ร้อยละ 38.5 บริเวณไหล่ซ้าย ร้อยละ 35.9 บริเวณไหล่ขวา ร้อยละ 35.1 บริเวณหลังส่วนบน ร้อยละ 27.3 และบริเวณ ต้นขา ร้อยละ 34.6 เรียงตามลำดับ โดยความถี่ที่เกิดอาการปวดเมื่อยในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาพบว่าส่วนใหญ่จะมีอาการปวดทุกวันในช่วงเวลาเย็นหลังจากเลิกทอผ้า ร้อยละ 47.6 รองลงมาคือจะมีอาการปวดในขณะทอผ้า ร้อยละ 39.4 และมีอาการปวดในตอนเช้าก่อนจะทอผ้า ร้อยละ 13.0 ตามลำดับ เมื่อเกิดอาการปวดเมื่อยขึ้นแต่ละครั้งจะใช้เวลาไม่เกิน 1 วัน อาการจึงจะทุเลาลงจนสามารถใช้การได้ปกติ ร้อยละ 56.7 ในระหว่างการทอผ้าเมื่อรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จะมีการหยุดพัก

ชั่วคราว โดยระยะเวลาที่ใช้ในการหยุดพัก 30 นาที ร้อยละ 41.0 นอกจากการหยุดพักชั่วคราวแล้ว ยังมีการเปลี่ยนอิริยาบถ ร้อยละ 7.8 และบริหารแขนขา ร้อยละ 1.3

เมื่อเริ่มมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ จะแก้ปัญหาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อโดยซื้อยามารับประทาน ร้อยละ 46.7 หรือปล่อยทิ้งไว้ให้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหายเป็นอันดับแรก ร้อยละ 32.1 ถ้ารับประทานยาแล้วอาการไม่หายค่อยไปพบแพทย์ ร้อยละ 17.0 หรือมีการนวดแผนโบราณบ้าง ซึ่งยาที่กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมนิยมซื้อมารับประทานบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ คือ ยาพาราเซตามอล ร้อยละ 25.5 ยาชุด ร้อยละ 1.7 และยาอื่นๆที่ไม่สามารถระบุชื่อยาได้ ร้อยละ 6.9 ซึ่งยาเหล่านี้สามารถหาซื้อได้ง่ายตามร้านค้าหรือร้านขายยาใกล้บ้านและมีราคาไม่แพงมากนัก

1.4 ลักษณะข้อมูลการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

จากการสำรวจลักษณะการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมพบว่าส่วนใหญ่จะใช้มือทั้งทั้งสองข้างในการทอผ้าไหม แต่จะแตกต่างกันในลักษณะท่าทางในการทอผ้า เช่น การบิดข้อมือ การเอี้อม การเอี้ยวตัว และการก้มโค้งในการทอผ้า ทำให้มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆของร่างกายต่างกัน ซึ่งการบิดข้อมือ การเอี้อม การเอี้ยวตัว และการก้มโค้งผู้ทอผ้าไหมจะมีการกระทำลักษณะดังกล่าวมานี้ ครั้ง ลักษณะการทอผ้าไหมจะเป็นการนั่งเกือบทั้งวันวันละหลายชั่วโมงต่อเนื่องกัน ซึ่งบริเวณที่ทอผ้าไหมไม่มีที่พักขา ที่พักแขน พนักพิงและที่รองนั่ง ทำให้กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมบางส่วนของที่เกิดอาการปวดเมื่อยและมักจะพักแขนหรือขาตามราว หรือพาดกับเก้าอี้เพื่อคลายความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

1.5 สิ่งแวดล้อมในการทอผ้าไหม

บริเวณที่มีการทอผ้าไหมมีลักษณะโล่งอากาศถ่ายเทได้สะดวก ร้อยละ 81.0 มีแสงสว่างในปริมาณที่เหมาะสม ร้อยละ 92.6 ถ้ามีการทอผ้าในตอนกลางคืนก็จะเปิดไฟให้สว่าง แต่จะมีปัญหาแมลงมารบกวนเท่านั้น

1.6 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

เมื่อนำปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ จำนวนชั่วโมงในการทอผ้าไหมในแต่ละวัน ลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม (การก้มโค้ง การเอี้อม การเอี้ยวตัว และการบิดข้อมือ) มาหาความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย โดยใช้สถิติ Chi - Square หรือ χ^2 - test ในการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า

จำนวนชั่วโมงในการทอผ้าไหมไม่มีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ บริเวณคอ, ไหล่ซ้าย, ไหล่ขวา, หลังส่วนบน, แขนท่อนบนซ้าย, แขนท่อนบนขวา, ข้อศอกซ้าย, ข้อศอกขวา, เอว, แขนท่อนล่างซ้าย, แขนท่อนล่างขวา, ก้นและสะโพก, มือและข้อมือซ้าย, มือและข้อมือขวา, ต้นขา, เข่า, น่อง, เท้าและข้อเท้า ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ลักษณะท่าทางการทอดผ้าไหมกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ ซึ่งแยกตามลักษณะท่าทางการทอดผ้าไหมได้ดังนี้

ลักษณะการก้ม พบว่า ลักษณะการก้มมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ซ้ายของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.008$)

ลักษณะการก้มมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ขวาของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.017$)

ส่วนผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ ลักษณะท่าทางการก้มไม่มีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ, หลังส่วนบน, แขนท่อนบนซ้าย, แขนท่อนบนขวา, ข้อศอกซ้าย, ข้อศอกขวา, เหว, แขนท่อนล่างซ้าย, แขนท่อนล่างขวา, ก้นและสะโพก, มือและข้อมือซ้าย, มือและข้อมือขวา, ต้นขา, เข่า, น่อง, เท้าและข้อเท้า ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ลักษณะการเอี้ยว พบว่า ลักษณะการเอี้ยวไม่มีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ, ไหล่ซ้าย, ไหล่ขวา, หลังส่วนบน, แขนท่อนบนซ้าย, แขนท่อนบนขวา, ข้อศอกซ้าย, ข้อศอกขวา, เหว, แขนท่อนล่างซ้าย, แขนท่อนล่างขวา, ก้นและสะโพก, มือและข้อมือซ้าย, มือและข้อมือขวา, ต้นขา, เข่า, น่อง, เท้าและข้อเท้า ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ลักษณะการเอี้ยวตัว พบว่า ลักษณะการเอี้ยวตัวมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณข้อศอกซ้ายของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.017$)

ลักษณะการเอี้ยวตัวมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณเอวของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.027$)

ส่วนผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ ลักษณะท่าทางการเอี้ยวตัวไม่มีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ, ไหล่ซ้าย, ไหล่ขวา, หลังส่วนบน, แขนท่อนบนซ้าย, แขนท่อนบนขวา, ข้อศอกขวา, แขนท่อนล่างซ้าย, แขนท่อนล่างขวา, ก้นและสะโพก, มือและข้อมือซ้าย, มือและข้อมือขวา, ต้นขา, เข่า, น่อง, เท้าและข้อเท้า ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ลักษณะการบิดข้อมือ พบว่า ลักษณะการบิดข้อมือมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณต้นขา ของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.011$)

ลักษณะการบิดข้อมือมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณเข่าของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.026$)

ลักษณะการบิดข้อมือมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณน่องของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.020$)

ส่วนผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ ลักษณะการบิดข้อมือไม่มีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ, ไหล่ซ้าย, ไหล่ขวา, หลังส่วนบน, แขนท่อนบนซ้าย, แขนท่อนบนขวา, ข้อศอกซ้าย, ข้อศอกขวา, เหว, แขนท่อนล่างซ้าย, แขนท่อนล่างขวา, ก้นและสะโพก, มือและข้อมือซ้าย, มือและข้อมือขวา, เท้าและข้อเท้า ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะการนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้

ความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่เกิดจากการทำงานนั้น ไม่ใช่เป็นปัญหาใหม่ที่เกิดขึ้น แต่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นมานานแล้วและเป็นปัญหาที่ไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร ซึ่งสืบเนื่องมาจากอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจะไม่แสดงอาการทันที แต่อาการจะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ และสะสมไว้เป็นระยะเวลานาน ดังนั้นจึงควรให้ความรู้และแนวทางในการป้องกันแก้ไขปัญห ความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่เกิดจากการทำงานแก่กลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

ควรมีการปรับปรุงซ่อมแซมอุปกรณ์ในการทอผ้าไหมให้เหมาะสมกับสรีระของ ผู้ทอผ้าไหม เพื่อลดปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จากการทอผ้าไหมและควรมีการหยุดพัก เปลี่ยนอิริยาบถ บริหารแขนขาระหว่างทำการทอผ้าไหมบ้าง เพื่อช่วยลดปัญหาความปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ

การทอผ้าไหม จะมีปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมากที่บริเวณเอว บริเวณเข่า บริเวณไหล่ บริเวณหลังส่วนบน และบริเวณต้นขา ตามลำดับ เนื่องจากกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม ต้องนั่งทอผ้าตลอดเป็นเวลานาน จึงทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในบริเวณดังกล่าว ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากลักษณะท่าทางในการทอผ้าต้องนั่งที่นิ่งๆ ไม่มีพนักพิง ที่นั่งที่ไม่สามารถปรับให้ถูก หลักการยศาสตร์ และการนั่งทอผ้าเป็นเวลานานๆ จึงทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณ ดังกล่าว

2.1.1 ควรปรับแต่งอุปกรณ์และที่นั่งในการทอผ้าไหมทุกครั้งก่อนทอผ้าไหม ให้เหมาะสมกับสรีระเพื่อป้องกันปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่เกิดจากการทอผ้าไหม

2.1.2 ควรมีการปรับระดับหน้างานให้พอดีกับระดับข้อศอก เพื่อให้เกิดความ เมื่อยล้าบริเวณข้อศอกน้อยที่สุด

2.1.3 สำหรับคนที่มีรูปร่างผิปกติ เช่น มีน้ำหนักมาก ควรหาวัสดุรองนั่งเพื่อ ช่วยลดภาระน้ำหนัก และสำหรับคนที่มีความสูงมากหรือความสูงน้อยควรปรับความสูงของหน้า งานให้เหมาะสมกับสรีระของร่างกาย

2.1.4 ควรมีการพักสายตาบ้าง เช่น หลับตาหรือมองไปตรงจุดที่ไกลๆ เพื่อลด และคลายความเมื่อยล้าของตา

3. แนวทางการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

3.1 จากการศึกษาและสังเกตการทอผ้าไหม พบว่า ควรศึกษาการใช้มือกระตุกด้วย กับการใช้เท้าเหยียบแป้น ว่าทำให้เกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออย่างไร

3.2 ควรศึกษาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ระหว่างที่นั่งมีวัสดุรองนั่งกับที่นั่งที่ไม่มีวัสดุ รองนั่ง ว่าสามารถช่วยลดความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทอผ้าไหมได้หรือไม่