

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและแบบแผนการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วย โรงพยาบาลขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ศึกษาในพยาบาลวิชาชีพ 79 คน อายุระหว่าง 20 – 40 ปี ในเดือนพฤษภาคม – มิถุนายน 2548 เก็บข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง แบบบันทึกความถี่ของการบริโภคอาหาร แบบสัมภาษณ์เคลื่อนไหวร่างกายดัดแปลงจาก International Physical Activity Questionnaire แบบแผนการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการและสุขภาพ และประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีมวลกาย และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่าพยาบาลวิชาชีพมากกว่าร้อยละ 80 ได้รับพลังงานน้อยกว่าข้อกำหนด Thai RDA โดยใน 1 วัน ได้รับพลังงาน 1582.9 กิโลแคลอรี ได้รับโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน 71.2 กรัม 197.7 กรัม และ 51.7 กรัม ตามลำดับ และพบว่าพยาบาลวิชาชีพมากกว่าร้อยละ 80 ได้รับแคลเซียมและเหล็กน้อยกว่า 2/3 Thai RDA โดยได้รับแคลเซียมและเหล็ก 392.4 มิลลิกรัม 8.5 มิลลิกรัม ตามลำดับ พยาบาลบริโภคข้าวเจ้า เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ และผัก 2 ครั้ง/วัน บริโภคผลไม้และอาหารที่มีน้ำมันเป็นส่วนประกอบ 1 ครั้ง/วัน พยาบาลวิชาชีพส่วนใหญ่เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพร้อยละ 92.4 พบว่าการเคลื่อนไหวร่างกายของพยาบาลวิชาชีพตลอดหนึ่งสัปดาห์ส่วนใหญ่เป็นการปฏิบัติกิจกรรมพยาบาลร้อยละ 82.7 ทำงานบ้านร้อยละ 8.3 ออกกำลังกายร้อยละ 2.9 พยาบาลวิชาชีพมีความเครียดร้อยละ 83.5 และความเครียดของพยาบาลวิชาชีพมาจากภาระงานร้อยละ 72.7 พยาบาลวิชาชีพดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นบางครั้ง ร้อยละ 32.9 และดื่มชา กาแฟ เป็นประจำ ร้อยละ 34.2 พยาบาลวิชาชีพมีภาวะโภชนาการปกติ (BMI 18.5 – 22.9 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>) ร้อยละ 64.6 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ (BMI < 18.5 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>) ร้อยละ 24.1 และภาวะโภชนาการเกิน (BMI ≥ 23.0 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>) ร้อยละ 11.4 พยาบาลวิชาชีพประเมินตนเองว่ามีสุขภาพดีมากร้อยละ 67.1

สรุปได้ว่า 1 ใน 5 ของพยาบาลวิชาชีพที่ศึกษามีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และ 1 ใน 10 มีภาวะโภชนาการเกิน พบว่าแบบแผนการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ ดังนั้นควรส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ โดยการกระตุ้นให้พยาบาลเห็นผลเสียของภาวะทุพโภชนาการ ส่งเสริมการบริโภคอาหารให้ได้พลังงานและสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และสมดุลกับการเคลื่อนไหวร่างกาย และลดแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาโภชนาการและสุขภาพพยาบาลวิชาชีพต่อไป

A cross – sectional descriptive study aimed to study nutritional status and lifestyles related to health of professional nurses who work in In – Patients Department of Khon Kaen Hospital, Khon Kaen province. Seventy nine nurses aged between 20 and 40 years old were interviewed with structured questionnaires both quantitative and qualitative methods from May 2005 – June 2005, these were collected by 24 – hours dietary recall, food frequency questionnaires, lifestyles related to health questionnaires and adapted International Physical Activity Questionnaires. The body mass index was also collected to indicate the nutritional status. Quantitative data analyses were performed using descriptive statistics.

More than eighty percents of nurses took daily energy less than Thai RDA requirements. The median daily intakes of energy protein and carbohydrate were 1582.9 kcal, 71.2 g, 197.0 g respectively. The average daily intake of fat was 51.7 g. More than eighty percents of them took daily calcium and iron less than 2/3 Thai RDA requirements. The average daily intakes of calcium and iron were 392.4 mg and 8.5 mg respectively. With regard to food frequency, the nurses consumed ordinary rice, meat and products and vegetable twice a day and they consumed fruit and fried food once a day. Health – enhancing physical activity was reported about 90 percents of them while mostly daily activities dealing with work (82.7%), during domestic duties (8.3%) and exercise (2.9%). Most of nurses reported of having stress (83.5%), and major sources of stress were originated from routine hard working (72.7%). The risk behavior related of drinking alcohol and coffee were 32.9% and 37.2% respectively. 64.6% of the nurses had normal nutritional status (BMI range from 18.5 to 22.9 kg/m<sup>2</sup>), 19.6% were classified as underweight (BMI < 18.5 kg/m<sup>2</sup>) and 24.1% were classified as overweight (BMI ≥ 23.0 kg/m<sup>2</sup>). Most of professional nurses (67.1%) perceived that they were in good health.

In conclusion, a fifth of the nurses had underweight and a tenth of them had overweight. Health related lifestyles of consuming daily food and beverage were important to determine the nutritional status and healthy of individual. We should encourage the nurses to aware of nutritional issues, promoting healthy life, changing attitude towards more healthier diets, increase physical activity for reducing stress and it's risk factors among the professional nurses.