

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

การศึกษาภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และการบริโภคอาหารมังสวิรัตของเด็กวัยรุ่นในชุมชนราชธานีโอโซน จังหวัดอุบลราชธานี สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1.1 ข้อมูลทั่วไปของเด็กวัยรุ่นในชุมชนราชธานีโอโซน

ผลการศึกษาของเด็กวัยรุ่นในชุมชนราชธานีโอโซน จำนวน 105 คน เป็นเพศชาย และเพศหญิงมีจำนวนใกล้เคียงกัน อายุระหว่าง 10-14 ปี ร้อยละ 51.43 และอายุระหว่าง 15-19 ปี ร้อยละ 48.57 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ภูมิลำเนาเดิมของอยู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และรองลงมาอยู่ภาคเหนือ เด็กวัยรุ่นอาศัยอยู่ในชุมชนไม่มีญาติอยู่ด้วย ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา และมารดาของเด็กวัยรุ่นอยู่ในระดับประถมศึกษา ส่วนอาชีพหลักของบิดา และมารดาของเด็กวัยรุ่นประกอบอาชีพเกษตรกรรม

1.2 ความชุกของการเกิดภาวะโลหิตจาง ภาวะขาดธาตุเหล็ก และภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กของเด็กวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่นในชุมชนราชธานีโอโซน มีภาวะโลหิตจางเกือบครึ่งของจำนวนเด็กทั้งหมด โดยพบร้อยละ 42.55 โดยภาวะโลหิตจางในเพศชายและเพศหญิงมีจำนวนใกล้เคียงกัน ส่วนภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กโดยใช้ค่าฮีโมโกลบิน และระดับซีรั่มเฟอร์ไรตินเป็นจุดตัด พบร้อยละ 24.46 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายมีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กจำนวนน้อยกว่าเพศหญิง สำหรับภาวะพร่องธาตุเหล็ก โดยใช้ระดับซีรั่มเฟอร์ไรตินเป็นจุดตัด และไม่มีภาวะโลหิตจาง พบร้อยละ 24.47 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่าเพศชายมีภาวะพร่องธาตุเหล็กจำนวนน้อยกว่าเพศหญิง

1.3 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่เด็กวัยรุ่นได้รับ

ปริมาณพลังงาน และสารอาหารที่เด็กวัยรุ่นในกลุ่มที่ทำการศึกษาได้รับ พบว่า ได้รับพลังงานเพียง ร้อยละ 50.31 ของ RDA โปรตีนที่ได้รับพบร้อยละ 49.37 ของ RDA ส่วนการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ร้อยละ 67.43, 11.18 และ 21.40 ของพลังงานทั้งหมดตามลำดับ สำหรับธาตุเหล็กที่ได้รับจากอาหาร ร้อยละ 33.03 ของ RDA โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพศหญิงได้รับธาตุเหล็กเพียง ร้อยละ 24.01 ของ RDA ส่วนเพศชายได้รับร้อยละ 47.89 ของ RDA ส่วนวิตามินซีที่เด็กได้รับ ร้อยละ 73.30 ของ RDA โดยเพศหญิงได้รับธาตุวิตามินซีเพียงพอ โดยได้รับร้อยละ 93.83 ของ RDA ส่วนเพศชายได้รับวิตามินซีร้อยละ 60.98 ของ RDA

1.4 รูปแบบการบริโภคอาหารมังสวิรัตของเด็ควัยรุ่น

การบริโภคอาหารของเด็ควัยรุ่นในชุมชนราชธานีโอศกส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเพียง 2 มื้อ คือ มื้อเช้า และมื้อเย็น ยกเว้นในกลุ่มเด็กตั้งแต่เด็กประถมศึกษาปีที่ 4 และส่วนใหญ่จะไม่ได้รับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อ และถ้าเด็กหิวบางครั้งก็จะกินผัก หรือผลไม้ที่มีในชุมชน เช่น แดงกวา ถั่วฝักยาว มะม่วง มะขม ลูกยวง เม็ดมะขาม ลักษณะการบริโภคอาหารของเด็ควัยรุ่นในวันที่มีเรียน และเข้าฐานงาน (วันอังคาร-วันเสาร์) กับวันหยุด (วันจันทร์) ไม่มีความแตกต่างกัน เนื่องจากอาหารที่เด็กรับประทานส่วนใหญ่จะมารับประทานรวมกันที่โรงครัว ในการเลือกรับประทานอาหารก็จะเลือกรสชาติ และคุณค่าของอาหารเป็นหลัก

ความถี่ของการบริโภคอาหารพบว่าเด็กจะบริโภคข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ (ร้อยละ 93.33) และเต้าหู้ (ร้อยละ 71.43) การบริโภคเห็ด (ร้อยละ 20) การบริโภคอาหารประเภทผัก (ร้อยละ 48.57) ทุกวัน อาหารประเภททอด (ร้อยละ 47.62) อาหารที่มีกะทิ (ร้อยละ 50.48) ขนมขบเคี้ยว (ร้อยละ 30.48) ลูกอม (ร้อยละ 32.38) และน้ำหวาน (ร้อยละ 43.81) การบริโภค 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ การบริโภคอาหารประเภทธัญพืช ผักใบเขียว ผลไม้รสเปรี้ยว อาหารประเภทกินหัว น้ำอัดลม การบริโภคน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และการบริโภคผักที่มีรสฝาด น้ำชา หรือกาแฟ การบริโภคน้ำผลไม้ และไอศกรีมส่วนใหญ่จะไม่เคยบริโภค

ชนิดของการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อพบว่าชนิดของอาหารที่เด็ควัยรุ่นรับประทานบ่อยในมื้อเช้า 3 อันดับแรก คือ อาหารประเภทผัก อาหารประเภทต้มที่ไม่ใส่กะทิ และน้ำพริก ส่วนชนิดอาหารมื้อกลางวัน (เฉพาะเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4) 3 อันดับแรก คือ ขนมหวาน อาหารประเภทผัก และอาหารประเภทต้มที่ไม่ใส่กะทิ ชนิดอาหารมื้อเย็น 3 อันดับแรก คือ อาหารประเภทผัก อาหารประเภทต้มที่ไม่ใส่กะทิ และอาหารประเภททอด และชนิดอาหารมื้อว่าง 3 อันดับแรก คือ ผลไม้ที่มีรสไม่หวาน น้ำธัญพืช และผลไม้ที่มีรสหวาน

1.5 ภาวะโภชนาการของเด็ควัยรุ่น

เมื่อใช้ดัชนีชี้วัดน้ำหนักตามเกณฑ์อายุพบว่าเด็ควัยรุ่นส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ในเด็กที่มีน้ำหนักค่อนข้างมาก และน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์จะพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนเด็กที่มีน้ำหนักค่อนข้างน้อย และน้อยกว่าเกณฑ์จะพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ส่วนดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่าเด็ควัยรุ่นจะอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยเด็ควัยรุ่นหญิงที่ค่อนข้างสูง และสูงกว่าเกณฑ์พบมากกว่าเด็ควัยรุ่นชาย ส่วนเด็ควัยรุ่นชายจะค่อนข้างเตี้ย และเตี้ยจะพบมากกว่าเพศหญิง และเมื่อวัดดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่าเด็ควัยรุ่นมีภาวะโภชนาการสมส่วน ในเด็ควัยรุ่นที่ตัวม และเริ่มอ้วนพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนค่อนข้างผอม และผอมพบในเด็ควัยรุ่นชายมากกว่าหญิง

1.6 ภาวะสุขภาพของเด็กวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่นจะมีปัญหาสุขภาพหรือโรคเรื้อรังบ้างโดยเฉพาะอาการปวดแสบท้องหรือโรคกระเพาะ เนื่องจากในชุมชนบริโภคอาหารเพียงวันละ 2 มื้อ ทำให้เด็กเกิดปัญหาดังกล่าว ส่วนใหญ่เด็กวัยรุ่นไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการสูญเสียเลือด ส่วนอาการที่เด็กวัยรุ่นบอกว่าตัวเองเป็นประจำ 5 อันดับแรก คือ หงุดหงิด วิงเวียนหน้ามืด อ่อนเพลียหรือเหนื่อยง่าย ปวดศีรษะ และเบื่ออาหาร เด็กผู้หญิงจะเริ่มมีประจำเดือนอายุประมาณ 12 ปี ส่วนใหญ่ประจำเดือนจะมาสม่ำเสมอทุกเดือน

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

2.1.1 จากการศึกษาพบว่าความชุกของการเกิดภาวะขาดธาตุเหล็ก และภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กมีจำนวนค่อนข้างสูง ดังนั้นควรให้ความสนใจเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยเสริมธาตุเหล็ก และเพิ่มอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง

2.1.2 เด็กวัยรุ่นในชุมชนราชธานีโสภโศกได้รับปริมาณ พลังงาน ธาตุเหล็ก ต่ำกว่าร้อยละ 70 ของ RDA อาจเกิดจากเด็กได้รับประทานอาหารเพียงวันละ 2 มื้อ ดังนั้นควรที่จะมีการจัดมื้ออาหารเพิ่มให้กับเด็ก หรืออาจจัดเป็นอาหารว่างเพิ่มโดยเน้นอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก

2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาเกี่ยวกับภาวะโลหิตจางที่เกิดจากสาเหตุอื่นที่นอกเหนือจากการขาดธาตุเหล็กในกลุ่มที่บริโภคอาหารมังสวิรัต

2.2.2 ศึกษาภาวะโลหิตจางในคนที่บริโภคอาหารมังสวิรัตในกลุ่มอื่น

2.2.3 ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาสูตรอาหารมังสวิรัตที่มีธาตุเหล็กสูง โดยแหล่งอาหารที่มีอยู่ในชุมชน

2.2.4 ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในกลุ่มที่บริโภคอาหารมังสวิรัต