

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิถีชีวิตเป็นการแสดงพฤติกรรมต่างๆเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เป็นนิสัย ซึ่งสะท้อนทัศนคติ วัฒนธรรมของบุคคล พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของบุคคลจะได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม ในปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงโดยถูกพัฒนาจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรม มีการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจสังคม เกิดความเจริญก้าวหน้า และความเปลี่ยนแปลงต่างๆในสังคมอย่างมาก แต่ผลที่เกิดจากการพัฒนามีอยู่มากมายเช่น ปัญหามลภาวะเป็นพิษ เกิดการเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม การใช้สารเคมีหรือสารพิษมากขึ้น ทำให้เกิดการตกค้างของสารเหล่านั้น การเปลี่ยนแปลงทางสถาบันทางสังคม ระบบความคิด ความเชื่อ ประชากร เทคโนโลยี ค่านิยมทางวัฒนธรรม การแพร่กระจายของวัฒนธรรม การพัฒนาเศรษฐกิจซึ่งนำไปสู่ความทันสมัย (Modernization) เป็นปัจจัยที่ทำให้วิถีชีวิตและความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมของคนในสังคมเปลี่ยนไป เช่น งานที่ต้องทำอย่างอาบเหงื่อต่างน้ำในทุ่งนา กลายเป็นงานนั่งโต๊ะ หรือประจำอยู่หน้า เครื่องจักร อาหารที่เคยมีแต่แป้งและผักเป็นส่วนใหญ่ ก็อุดมไปด้วย เนื้อ นม ไข่และน้ำตาล กิจกรรมประจำวันที่เคยทำด้วยตนเองก็มีเทคโนโลยีมาทำแทนเกือบทั้งหมด นอกจากนี้การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน ทำให้ความเจริญในด้านต่างๆเข้าสู่ชนบทได้รวดเร็วขึ้นประชาชนในชนบทมีวิถีชีวิตเป็นสังคมเมืองมากขึ้น

การพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยีมีการสื่อสารที่ทันสมัย ทำให้เกิดการถ่ายโยงวัฒนธรรม พฤติกรรมสุขภาพ ค่านิยมต่างๆ จากคนกลุ่มหนึ่งไปยังคนอีกกลุ่มหนึ่งได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว เช่นวัฒนธรรมตะวันตกไปยังวัฒนธรรมตะวันออก เกิดค่านิยมและพฤติกรรมที่ผิดๆ เช่น วัตถุนิยม บริโภคนิยมเกิดร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารสำเร็จรูป ค่านิยมในการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ความฟุ้งเฟ้อ การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ เรียบง่ายไปสู่การที่ต้องแข่งขันเร่งรีบ ซึ่ง มิใช่แข่งขันกับผู้อื่นเท่านั้นหากยังแข่งกับเวลา การละเลยคุณค่าทางจิตใจ ทำให้เกิดความร้าวฉานกับผู้คนรอบข้าง ทั้งในครอบครัว ที่ทำงาน เป็นผลให้เกิดความเครียดและ

ปรวนแปรแก้ไข ซึ่งความสัมพันธ์ทางสังคมและภาวะจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพ และความเจ็บป่วย การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเหล่านี้ ส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวทำให้เกิดการเพิ่มขึ้นของโรคไร้เชื้อ เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ฯลฯ ซึ่งมีอุบัติการณ์ที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น ส่งผลกระทบทั้งทางด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ รวมทั้งความซับซ้อนของเงื่อนไขพฤติกรรมที่เชื่อมโยงกับสภาพสังคม เศรษฐกิจ

ประชาชนชาวไทยตายด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดประมาณ 93 คนต่อวัน อุบัติเหตุ 90 คนต่อวัน โรคหัวใจขาดเลือด 4 คนต่อวัน (ข้อมูลจากมรณบัตร ปี พ.ศ. 2536) นอกจากนี้อัตราการตายของประชากรไทยจากโรคเบาหวานมีอัตราสูงขึ้นตามลำดับ รวมทั้งผู้ป่วยที่มารับการรักษาในโรงพยาบาลก็เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว จากปี 2531 – 2535 เกือบ 2 เท่า โดยพบว่าในปี 2536 มีผู้ป่วยเข้ารับการรักษาพยาบาลถึง 40,592 คน (อ้างในกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 2537) ในทางการแพทย์และระบาดวิทยามีความเห็นที่พ้องกันว่า นอกจากปัจจัยทางพันธุกรรม การติดเชื้อที่มีผลต่อสุขภาพแล้ว วิถีชีวิตของบุคคล ชุมชน ยังมีความสำคัญต่อสุขภาพ ซึ่ง Precede-Proceed Model (Green และ Kreuter 1991) ชี้ให้เห็นแนวคิดทางด้านสุขภาพว่าสุขภาพหลายอย่าง ทั้งพฤติกรรมส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชนสิ่งแวดล้อม นอกจากนั้นยังมีองค์ประกอบทางด้านสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม รวมทั้งนโยบาย กฎหมาย กฎระเบียบ ที่บุคคลเกี่ยวข้องอยู่จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Pender (Pender, 1989) ในบุคคลทั่วไป พบว่าวิถีชีวิตหรือพฤติกรรมที่สำคัญได้แก่ แบบแผนการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย วิถีชีวิตที่เผชิญกับความเครียด การพักผ่อน การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องและการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดตีตัน เบาหวาน ความดันโลหิตสูงได้ การส่งเสริมให้มีวิถีชีวิตของบุคคล ชุมชนที่ส่งเสริมสุขภาพเป็นวิธีที่ทำให้สุขภาพดี และช่วยป้องกันโรค จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าวิถีชีวิตของบุคคล ชุมชน มีความสำคัญต่อภาวะสุขภาพ โดยเฉพาะโรคที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรม เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น

โรคเบาหวานเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ และเมื่อเป็นแล้วจะเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาดแต่สามารถมีชีวิตยืนยาวอยู่กับโรคได้ จากการประชุมโรคเบาหวานสากล วันที่ 16 กรกฎาคม 2540 กรุงเฮลซิงกิ นครหลวงของฟินแลนด์ องค์การอนามัยโลกระบุว่า ปัจจุบันมีผู้ป่วยเบาหวานอย่างน้อย 135 ล้านคนทั่วโลก และจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า ใน 10 ปีข้างหน้า โดยเฉพาะประเทศที่กำลังพัฒนา เนื่องจากการขยายตัวของเศรษฐกิจทำให้ประชาชนเปลี่ยน

อุปนิสัยในการบริโภคอาหาร จากแบบเดิมไปเป็นอาหารแบบตะวันตกมากขึ้น ผู้ป่วยครึ่งหนึ่งไม่ทราบว่าตนเองเป็นโรคนี้ เนื่องจากระยะเวลาของโรคนี้ไม่มีอาการ เมื่อเป็นมากแล้วจึงจะเริ่มมีอาการ โรคเบาหวานมักเกิดกับผู้สูงอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป แต่ปัจจุบันพบตั้งแต่อายุ 20-29 ปี สำหรับประเทศไทยจากการสำรวจอัตราตายด้วยโรคเบาหวานในปี พ.ศ. 2539 และ พ.ศ. 2538 พบอัตราตายเท่ากับ 7.2 และ 7.4 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ (กระทรวงสาธารณสุข 2540 หน้า 72-74) แสดงให้เห็นว่าโรคเบาหวานมีอัตราตายที่สูงขึ้น โรคเบาหวานเกิดจากความผิดปกติในการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อน มีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ซึ่งสาเหตุปัจจัยส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคนี้ มาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ ทำให้การดำเนินชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลง เช่น อุปนิสัยการบริโภคในลักษณะที่ส่งเสริมน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ในขณะที่เวลาในการออกกำลังกายลดลง ตลอดจนการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ทำให้เกิดความเครียด โรคเบาหวานที่พบในปัจจุบัน แบ่งเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ โรคเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน และโรคเบาหวานชนิดที่ไม่พึ่งอินซูลิน ที่พบได้บ่อยและเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศไทยคือโรคเบาหวานชนิดที่ไม่พึ่งอินซูลิน

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดภาวะแทรกซ้อน ทั้งระยะเฉียบพลันและเรื้อรัง ถ้าผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดให้อยู่ในระดับที่ไม่สูงเกินไปได้ โดยที่ชนิดเฉียบพลันจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีอาการรุนแรง ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือจะมีอันตรายถึงชีวิต ส่วนภาวะแทรกซ้อนชนิดเรื้อรังจะเกิดแบบค่อยเป็นค่อยไป เช่น ภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือดใหญ่ได้แก่ หลอดเลือดหัวใจและสมองตีบตัน ภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือดขนาดเล็ก ได้แก่ พยาธิสภาพที่ตา ไต ระบบประสาท (วัณโรค) ตันดโยทัยและอดิสัย สงคิ, 2534, หน้า 251 - 254) จากผลงานวิจัยดีเด่นของมหาวิทยาลัยมหิดล เรื่อง ภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินในประเทศไทย พบว่าผู้ป่วยมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด คือ ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 38.4 เบาหวานที่จอตา ร้อยละ 32.1 ไช้ขาวในปัสสาวะ ร้อยละ 18.7 ซิพจรหลังเท้าถ้าไม่ได้ ร้อยละ 5.8 อัมพาต ร้อยละ 3.7 กล้ามเนื้อหัวใจตาย ร้อยละ 2.8 ฯลฯ จะเห็นว่าโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ส่งผลต่อการสูญเสียทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว อัตราป่วยและอัตราตายมีแนวโน้มสูงขึ้น และทวีความรุนแรงมากขึ้น สิ่งที่สำคัญคือ การป้องกัน การลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เพื่อไม่ให้เกิดโรคเบาหวาน หรือเมื่อป่วยแล้วต้องลดอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อน คือ การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

จากการประเมินผลโครงการควบคุมป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เขต 10 ปี 2542 จังหวัดลำปาง มีอัตราตายจากโรคเบาหวานสูงที่สุดในเขต 10 และประชากรที่สำรวจและพบเป็นโรคเบาหวานรายใหม่ สูงเป็นอันดับที่ 2 มีผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษาทั้งหมด 9,457 คน ซึ่งเมื่อเทียบจากจำนวนประชากรแล้วจะพบว่า จังหวัดลำปาง มีผู้ป่วยสูงที่สุด จากข้อมูลสถิติผู้ป่วยโรคเรื้อรังของโรงพยาบาลสบปราบ ในปี 2543 พบผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด 437 คน เพิ่มขึ้นจากปี 2542 คิดเป็น 34 % และมีอัตราตายจากโรคแทรกซ้อนและจากโรคเบาหวานสูงกว่าเกณฑ์กำหนดของกระทรวง โดยเฉพาะใน ตำบลสมัย อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง มีจำนวนผู้ป่วยถึง 110 ราย เป็นผู้ป่วยในเขตชุมชนบ้านจัวถึง 55 คน ในตำบลสมัย เป็นชุมชนที่มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต สังคม ก่อนข้างมาก เนื่องจากมีการโยกย้ายคนในวัยแรงงาน ทำงานในต่างชาติดังกล่าวเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดการยกระดับรายได้ ความเป็นอยู่ ลักษณะวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป มีความเป็นอยู่ที่สุขสบายมากขึ้น ค่านิยมในการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ และอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานสูงกว่าชุมชนอื่น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสภาพของชุมชน สังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม การเรียนรู้ในสังคม สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ภาวะทางด้านเศรษฐกิจ นอกจากนั้นศึกษาวิถีชีวิต การดำเนินชีวิต หรือ พฤติกรรมส่วนบุคคลที่มีผลต่อการเกิดโรค เช่น การขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การเกิดภาวะเครียด และการจัดการเมื่อมีภาวะเครียด การศึกษาบริบทของชุมชนทั้งในส่วนก่อนการเปลี่ยนแปลงและหลังการเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้ทราบปัญหาของชุมชนได้อย่างชัดเจนมากขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้ตรงกับสาเหตุ และเป็นแนวทางในการดำเนินการวางแผนรูปแบบกิจกรรม หรือโครงการที่เหมาะสมต่อการป้องกัน และส่งเสริมอีกทั้งเป็นการกระตุ้นให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิด ความเชื่อ เพื่อนำไปสู่สุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาวิถีชีวิตชุมชนกับการเกิดโรคเบาหวาน ชุมชนบ้านจัว ตำบลสมัย อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตพื้นที่

พื้นที่การศึกษา คือ ชุมชนบ้านจัว ตำบลสมัย อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง

ขอบเขตด้านเนื้อหา

1. ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของชุมชน เช่น ฐานะเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม
2. ศึกษาวิถีชีวิตทั้งของบุคคลและชุมชน ที่มีผลต่อการเกิดโรคในด้านการบริโภค การออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ในครอบครัว การจัดการกับความเครียด รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อวิถีชีวิต เช่น สิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ลักษณะของสังคม การเรียนรู้ กระบวนการถ่ายทอดความรู้ที่ก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมและส่งผลต่อการเกิดโรคเบาหวาน

นิยามศัพท์เฉพาะ

วิถีชีวิตชุมชน หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตทั้งของบุคคลและชุมชน ที่มีผลต่อการเกิดโรคในด้านการบริโภค การออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ในครอบครัว การจัดการกับความเครียด รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อวิถีชีวิต เช่น สิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ลักษณะของสังคม การเรียนรู้ กระบวนการถ่ายทอดความรู้ที่ก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมและส่งผลต่อการเกิดโรคเบาหวาน

วิถีชีวิตประเมินตามแบบแผนการดำเนินชีวิต (Life Style) ของ Pender (1987, p.138-143) ที่ส่งผลต่อการเกิดโรคเบาหวาน คือ

1. การดูแลตนเองโดยทั่วไป หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติสุขวิทยาส่วนบุคคล พฤติกรรมที่แสดงถึงความสนใจในการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกถึงการสังเกตความผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย
2. การปฏิบัติด้านโภชนาการ หมายถึง ลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหาร เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และมีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย งดเว้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือมีส่วนผสมของคาเฟอีน งดการบริโภคอาหารที่มีผลต่อการเกิดโรคเบาหวานมากขึ้น เช่น อาหารรสหวาน อาหารที่มีไขมันสูง อาหารประเภทสำเร็จรูป
3. การออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่ประเมินได้ถึงวิธีการและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายของบุคคลในหนึ่ง

สัปดาห์ ความสนใจและการเข้าร่วมในกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

4. การจัดการกับความเครียด หมายถึง การประเมินถึงความเครียดหรือรันทในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะส่งผลทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี และสุขภาพที่ดีตามมาในที่สุด

5. โรคเบาหวาน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดขึ้น เนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดซึ่งได้จากอาหารไปใช้ได้ตามปกติ ซึ่งมีสาเหตุมาจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินออกมาเพียงพอได้

6. ปัจจัย หมายถึง สิ่งที่มีอิทธิพลต่อวิถีการดำเนินชีวิตที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ได้แก่ สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น วัฒนธรรมประเพณี ค่านิยมทางสังคม ความเชื่อที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรม กระบวนการถ่ายทอดและการเรียนรู้ทางสังคมด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ฐานะเศรษฐกิจ และปัจจัยส่วนบุคคล

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบถึงวิถีชีวิตของชุมชนบ้านจัว ตำบลสมัย อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง กับ การเกิดโรคเบาหวาน
2. ทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลกับวิถีการดำเนินชีวิตในชุมชนที่มีผลต่อการเกิดโรคเบาหวาน
3. เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนารูปแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โดยให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่
4. ได้ทราบถึงลักษณะของชุมชน การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคเบาหวานและนำแนวทางมาปรับการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสภาพสังคมที่เปลี่ยน
5. นำเอาข้อมูลที่ได้จากการศึกษา เผยแพร่ให้กับสังคมเพื่อสร้างความเข้าใจ ความตระหนัก และความสนใจในการมีวิถีชีวิตที่มุ่งสู่สุขภาพที่ดีต่อไป