

บทที่ 4 สรุปและวิจารณ์

การศึกษาค้างนี้ เป็นการศึกษาดูโดยใช้ตัวอย่างส้มของชาวไทยอีสานในวัยทำงานเป็นเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ซึ่งมีอยู่ประมาณ 200 คน ส่วนใหญ่ยังคงประกอบอาชีพเดิมคือทำนาเป็นอาชีพรองอยู่ มีระยะทางเดินทางมาทำงานประมาณ 10-20 กิโลเมตร มีการเข้าเวรยาม มีการปฏิบัติตามระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัด ค่าตอบแทนส่วนใหญ่เดือนละประมาณ 3 พัน ถึง 4 พันบาท และต้องเลี้ยงดูครอบครัวด้วย จึงเป็นกลุ่มของประชากรที่มีความเสี่ยงต่อความเครียดจากปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมค่อนข้างสูง (พินลดา และคณะ., 2535)

ผลจากการศึกษาค้างนี้พอที่จะสรุปได้ดังนี้

4.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ก) ผู้ตายทั้ง 8 ราย มีการบริโภคอาหารประเภทโปรตีน อันได้แก่เนื้อ นม ไข่ ถั่ว-เมล็ดแห้ง ในปริมาณที่ต่ำไม่พอเพียง เนื่องจากปัญหารายได้ไม่พอเพียงกับรายจ่าย อาหารโปรตีนหลัก จึงบริโภค ปลา กบ เขียด เหมือนคนอีสานโดยทั่วไป ซึ่งมีเป็นฤดูกาล และมีจำนวนไม่มากนัก ประกอบกับการทำงานหนักและอยู่กลางแดดเป็นส่วนมาก ทำให้เกิดการสูญเสียเกลือแร่มากทางเหงื่อ โดยเฉพาะโปแตสเซียมและระดับโปแตสเซียมในเลือดของคนอีสานจะต่ำกว่าคนในเมืองมาก (พจน์, 2534)

ดังนั้น ผู้ตายจึงน่าจะได้รับสารอาหารพวกวิตามิน บี 1 และโปแตสเซียมในปริมาณที่ไม่พอเพียงด้วย เนื่องจากสารอาหารดังกล่าวมีมากอยู่ในอาหารประเภทดังกล่าวมาแล้ว และจากการที่มีปริมาณของวิตามินบี 1 ไม่เพียงพออาจมีผลต่อความผิดปกติในการทำงานของหัวใจ และระบบประสาท ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการไหลตายได้ (วิชัย, 2533) นอกจากนั้น การที่มีปริมาณโปแตสเซียมในเลือดต่ำจะทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ และหัวใจวายได้ (วิชัย, 2533) ซึ่งมักพบมาก่อนถึงแก่ความตาย ผู้ตายมักจะนอนละเมอ ร้องครวญคราง มีเสมหะออกมา และมีปัสสาวะราด (ปิยะทัศน์., และคณะ., 2532)

ข) ผู้ตายทั้ง 8 ราย บริโภคข้าวจากโรงสี ซึ่งผ่านการขัดสีทำให้ปริมาณของวิตามิน บี 1 ลดน้อยลงจึงส่งผลเช่นเดียวกันกับข้อ 4.1.ก.

ค) ผู้ตายส่วนมากบริโภคข้าวเหนียว ซึ่งข้าวเหนียวมีคุณลักษณะพิเศษคือ เมล็ดข้าวสามารถเกาะตัวกันแน่นกว่าข้าวเจ้าเมื่อทำให้สุก เนื่องจากความแตกต่างของสัดส่วนของชนิดของแป้งในเมล็ด การบริโภคข้าวเหนียวของคนอีสานไม่ต้องอาศัยกับข้าวมากนัก บางครั้งอาจมีเพียงปลาร้า 1 ถ้วย ใส่พริกป่นเล็กน้อย มีผักตามที่หาได้สดบ้างลวกด้วยน้ำร้อนบ้าง ก็พอ

คนอีสานจึงต้องกินข้าวเหนียวให้มากเพื่อให้อิ่มท้องไวก่อน ปริมาณของข้าวเหนียวที่กินเข้าไปในปริมาณมาก จะมีความต้องการใช้วิตามิน บี 1 ในการเปลี่ยนจากแป้งให้เป็นพลังงานมากขึ้น จึงทำให้ร่างกายขาดวิตามินบี 1 ได้ เช่นเดียวกันสารโปแตสเซียมที่ควรจะได้รับจากอาหารอื่นที่เป็นกับข้าวก็มีน้อยลงไปด้วย เนื่องจากคนอีสานกินกับน้อย ผลจึงเป็นเช่นเดียวกับข้อ 4.1.ก. ที่กล่าวมาแล้ว

ง) การที่คนอีสานบริโภคปลาร้าดิบมาจนเป็นวัฒนธรรมนั้น เนื่องจากในปลาร้าดิบมีสารที่ไปทำลายวิตามินบี 1 จึงมีผลทำให้วิตามินบี 1 ลดลง จากการศึกษาพบว่าผู้ตายทั้ง 8 ราย รับประทานปลาร้าดิบ

4.2 พฤติกรรมการทำงาน

ก) ผู้ตายทั้ง 8 ราย นอกจากเป็นเจ้าของที่รักษาความปลอดภัยแล้วยังคงประกอบอาชีพรดด้วย คือ 1 ใน 8 ราย ประกอบอาชีพรับจ้างชักกรีดเสื้อผ้า ซึ่งเป็นงานที่ใช้แรงงานความปรารถดี และความระมัดระวังมากทำให้ต้องทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจในการทำงานมาก เพื่อให้อยู่รอดได้ ส่วนที่เหลืออีก 7 ใน 8 รายนั้นยังคงประกอบอาชีพเดิมคือทำนา ซึ่งเป็นลักษณะการทำงานที่ต้องใช้แรงงานมากเช่นเดียวกัน

ข) ผู้ตาย 4 ใน 8 ราย ชอบดื่มเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง เช่น ลิโพ กระทั่งแดง เอ็ม-100 ฯลฯ บ่อย ๆ ซึ่งเครื่องดื่มประเภทนี้ เมื่อเปรียบเทียบกับราคา และรายได้ของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยแล้ว ก็ไม่ควรไปซื้อมาดื่ม ควรจะเอาเงินไปซื้ออาหารประเภทโปรตีน นม ไข่ มาบริโภค จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายได้มากกว่า เมื่อเงินมีจำนวนจำกัดและถูกใช้ไปในการซื้อเครื่องดื่มประเภทนี้มาดื่มบ่อย ๆ แล้ว จึงเกิดผลทางอ้อมทำให้ไม่สามารถซื้ออาหารพวกเนื้อ นม ไข่ มาบริโภคได้ ทำให้ร่างกายพลอยขาดวิตามิน บี 1 ไปด้วย จึงส่งผลตาม ข้อ 4.1.ก. ที่กล่าวมาแล้ว นอกจากนี้การดื่มเครื่องดื่มประเภทนี้เป็นประจำย่อมส่งผลต่อระบบประสาทในระยะยาวด้วย

ไม่พบการใช้ยาขยัน หรือยาบ้า ยาแก้ปวด แต่พบการใช้ยาแก้หัวใจ หรือยาแก้ปวดอื่น ๆ โดยพบ 3 ใน 8 ราย ซึ่งการใช้ยาประเภทนี้นาน ๆ จะมีผลต่อกระเพาะอาหารทำให้กระเพาะอาหารอักเสบ และเกิดการไม่ยอมรับประทานอาหาร จึงมีผลทางอ้อมต่อการขาดวิตามินบี 1 เช่นเดียวกัน พบว่ามีการใช้ยาสมุนไพรเป็นยาต้ม หรือยาหม้อจำนวน 2 ราย



4.3 พฤติกรรมการตอบสนองต่อความเครียด

จากการสัมภาษณ์ภรรยาของผู้ตายทั้ง 8 ราย พบว่า ผู้ตายทั้ง 8 ราย มีความเครียด ซึ่งเกิดจากการทำงานค่อนข้างหนัก และบางรายมีความเครียดเนื่องจากไม่ได้ 2 ชั้น หรือมีเรื่องกับเพื่อนร่วมงานด้วย นอกจากนั้นยังมีความเครียดเนื่องจากการห่วงใยครอบครัว และการทำมาหากินด้วย ความเครียดมีมากบ้างน้อยบ้าง สั้นบ้างยาวบ้าง เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ผู้ตายมีพฤติกรรมตอบสนองต่อความเครียดดังนี้

ก) ผู้ตาย 4 ใน 8 ราย ดื่มสุรา 3 ใน 8 ราย ไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูงญาติพี่น้อง ส่วนอีก 1 ราย ไปวัด สวดมนต์ก็เป็นพฤติกรรมคลายความเครียดอีกแบบหนึ่ง จากการศึกษาพบว่า ผู้ตาย 5 ใน 8 ราย สวดมนต์เป็นประจำ 2 รายสวดมนต์นาน ๆ ครั้ง และ 1 รายไม่สวดมนต์เลย

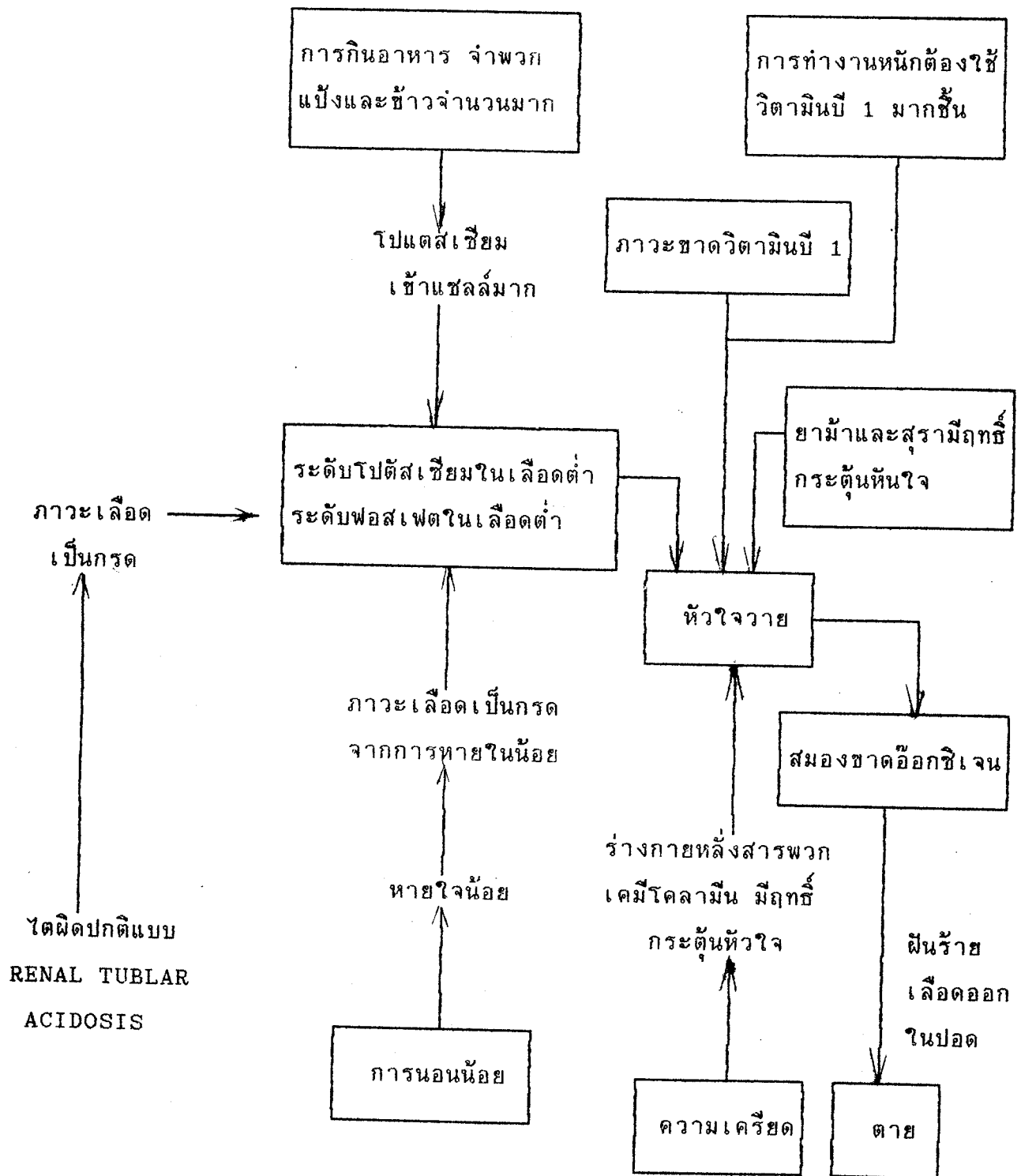
ข) ไม่พบว่าเมื่อเกิดความเครียดแล้วไปเล่นการพนัน แต่พบว่าผู้ตายทั้ง 8 เคยเล่นการพนันหอยเถื่อน 1 ใน 8 ราย เล่นการพนันมวยที่สถานีโทรทัศน์ถ่ายทอดบ่อย ๆ

ภาวะความเครียดเชื่อว่าเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งในการทำให้เกิดโรคไตวาย เช่น ชาวเมืองเซียว ที่ศูนย์อพยพ อำเภอพนัสนิคม จ.ชลบุรี ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีความเครียดมากกว่าชาวเมืองในสหรัฐอเมริกา มีอุบัติการณ์โรคไตวายสูงกว่ากันถึง 9 เท่า (อ้างตาม-พจน์, 2534) การดื่มสุราและกินยาบางประเภทประจำเช่น ยาต้มใจ อาจเกิดประสพการณ์ภาวะไตขับกรดไม่ได้ (renal tubular acidosis) ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการไตวายได้ เช่นเดียวกัน

4.4 สาเหตุเนื่องมาจากพันธุกรรม

จากการศึกษาพบว่าผู้ตาย 2 ใน 8 ราย มีญาติเคยไตวาย โดย 1 รายมีพี่ชายร่วมบิดามารดาไตวาย และอีก 1 ราย มีน้องชายไตวาย ดังนั้น พันธุกรรมน่าจะเป็นสาเหตุอีกอันหนึ่งที่น่าจะมีส่วนในการไตวายด้วย โดยพันธุกรรมมีผลต่อกระบวนการทางชีวเคมีในการควบคุมการสร้างเอ็นไซม์ ที่เกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงอาหารประเภทแป้งให้เป็นพลังงาน และมีผลต่อการนำคลื่นหัวใจของกล้ามเนื้อหัวใจ และความเป็นกรดเป็นด่าง และการเปลี่ยนแปลงระดับของโพแทสเซียมในร่างกาย (ชวลิต, 2533) ผลจากการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกันกับรายงานการศึกษาของ (พจน์, 2534) ที่พบว่าในกลุ่มประชากรไทยอีสานที่จังหวัดขอนแก่น จากผู้ไตวายทั้งหมด 44 ราย มีประวัติการไตวายของญาติถึง 19 ราย โดย 15 ราย มีประวัติการไตวายของญาติฝ่ายพ่อและอีก 4 ราย มีประวัติไตวายของญาติฝ่ายแม่

สรุปแล้วจากการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการรายงานของนายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์ แห่งกองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข (วิชัย, 2533) ซึ่งได้รายงานข้อสันนิษฐานเบื้องต้น กรณีคนงานไทยเสียชีวิตที่สิงคโปร์ว่า ปัจจัยทางโภชนาการอันได้แก่การทำงานหนัก จึงต้องกินข้าวให้อิ่ม และข้าวที่กินก็เป็นข้าวเหนียว โดยการบริโภคอาหารพวกเนื้อ นม ไข่ และผลไม้ น้อย ทำให้ร่างกายขาดวิตามินบี 1 และระดับโปแตสเซียมในเลือดต่ำ และความเครียดก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับการเกิดหัวใจวายฉับพลัน ซึ่งนำมาถึงการไหลตายได้ ศาสตราจารย์แพทย์หญิงวันดี วารวิทย์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี (อ้างตามวิชัย, 2533) ได้ตั้งสมมุติฐานอธิบายการไหลตายของคนงานไทยในสิงคโปร์ ซึ่งเป็นกลุ่มของประชากรที่เป็นชาวไทยวัยทำงาน กินข้าวเหนียวทำงานหนัก และมีความเครียดเกี่ยวกับการทำงาน คล้ายคลึงกันกับกลุ่มของประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ ไว้ดังนี้



รูปที่ 1 สมมุติฐานอธิบายการไหลตายของคนงานไทยในสิ่งคโปร์ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงวันดี วรวิทย์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี (อ้างตาม : วิชัย, 2533)

ดังนั้น กลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจควรลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว และควรเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีสารอาหารครบถ้วน เช่น เนื้อ นมไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเพิ่มขึ้นและส้มาเสมอ
 2. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารปลาร้าดิบ
 3. เปลี่ยนมาบริโภคข้าวซ้อมมือแทนข้าวที่สีจากโรงสี
 4. งดเว้นจากการดื่มสุรา ยาสูบกำลัง ของมันเมา และสิ่งเสพติด
 5. ไม่ควรทำงานหนักเกินไปควร และพักผ่อนให้พอเพียง
 6. เลิกเล่นการพนัน
-