

3936909 NSAN/M : สาขาวิชา : การพยาบาลผู้ใหญ่ ; พย.ม. ( การพยาบาลผู้ใหญ่ )

ศัพท์สำคัญ : น้ำหนักเกินมาตรฐาน / พฤติกรรมสุขภาพ

สัญลักษณ์ บุญความดี : การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานใน กรุงเทพมหานคร ( A STUDY OF HEALTH BEHAVIOR OF OVERWEIGHT PERSONS IN BANGKOK METROPOLIS ) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : ศิริอร สีนุ, D.N.Sc , จริยาวัตร คม พยัคฆ์, ศ.ค. ( การพยาบาลสาธารณสุข ), นิรัตน์ อิมามิ, Ph.D. 128 หน้า. ISBN 974-589-555-5

ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานเป็นปัญหาที่มีแนวโน้มจะเกิดเพิ่มมากขึ้นในผู้ที่อาศัยอยู่ใน กรุงเทพมหานคร อันเนื่องมาจากการมีวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลที่ไม่เอื้อต่อการเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร มีอายุ 15-59 ปี และอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 210 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่ง 3 ชั้น เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ กึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเป็นเพศหญิง 120 คน เพศชาย 90 คน ส่วนใหญ่ อยู่ในวัยผู้ใหญ่ ร้อยละ 40.5 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 28.1 ประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 26.7 มีรายได้ส่วนตัว 3,000-6,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 26.7 และมีดัชนีมวลกาย 25-29.9 กิโลกรัมต่อ ตารางเมตร ร้อยละ 63.8 ระบุว่าน้ำหนักเกินมาตรฐานหมายถึง ความรู้สึกอ้วน มีรูปร่างใหญ่ ร้อยละ 59.4 มีสาเหตุมาจากบริโภคนิสัย ร้อยละ 89.0 มีผลทำให้เกิดโรคต่างๆ ร้อยละ 81.0 และวิธีการที่ใช้ในการลดน้ำหนักคือ การควบคุมอาหารและออกกำลังกาย ร้อยละ 25.7 ในด้านพฤติกรรมพบว่าส่วนใหญ่ มีการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ร้อยละ 97.6 และ 78.1 ตามลำดับ รับประทานอาหารว่าง ร้อยละ 51.0 ดื่มน้ำอัดลม ร้อยละ 47.6 มีกิจกรรมการทำงานและการพักผ่อนที่ใช้แรงงานน้อย ร้อยละ 72.9 และ 84.3 ตามลำดับ ในขณะที่ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 70.0 และไม่ลด น้ำหนัก ร้อยละ 68.1 ในด้านปัญหาพบว่ามีปัญหาสุขภาพทางกาย ร้อยละ 41.9

จากผลการศึกษา บุคลากรและหน่วยงานทางด้านสาธารณสุขจึงควรมีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักเกินมาตรฐานโดยผ่านสื่อต่างๆเข้าสู่ชุมชนมากขึ้น มีการสำรวจภาวะน้ำหนักเกิน และ กระตุ้นให้มีการลดน้ำหนักด้วยวิธีการที่ถูกต้องโดยอาจจัดตั้งชมรมเพื่อคนลดน้ำหนัก รวมทั้งจัดบริการ สุขภาพ หรือจัดตั้งคลินิกดูแลคนมีน้ำหนักเกิน ในโรงพยาบาลเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น