

ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อลดน้ำหนักในบุคลากรที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี

ณัชมาศย์ สิงละคร¹, สุวาลี โลวีกรณ²Chermard Singlakorn¹, Suwalee Lowikorn²

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดน้ำหนักในบุคลากรที่มีภาวะโภชนาการเกินในโรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี โดยใช้โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย การจัดกิจกรรม การควบคุมอาหาร การประเมินสุขภาพกาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 37 คน คัดเลือกจากบุคลากรโรงพยาบาลกุมภวาปี ที่มีคุณสมบัติตามเงื่อนไขที่กำหนด (Inclusion Criteria และ Exclusion Criteria) โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ถึงเดือนสิงหาคม 2555 โดยการรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง (The One - Group Pretest - Posttest Design)

ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 31-50 ปี ร้อยละ 75.6 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 81.1 มีสถานะภาพสมรส ร้อยละ 64.8 ส่วนใหญ่มีสมาชิกในครอบครัวมีภาวะอ้วน ร้อยละ 75.6 เคยมีการลดน้ำหนัก ร้อยละ 89.2 การลดน้ำหนักโดยใช้วิธีการออกกำลังกาย ร้อยละ 100.0 ส่วนใหญ่สามารถลดน้ำหนักสำเร็จ ร้อยละ 60.6 ระยะเวลาลดน้ำหนัก 1-3 เดือน ร้อยละ 50.0 บุคคลที่สามารถช่วยในการลดน้ำหนักได้ส่วนใหญ่เป็นเพื่อนร่วมงาน ร้อยละ 83.7

ผลจากการศึกษานี้พบว่ากิจกรรมการเดินภายหลังมื้ออาหาร เป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงค่าน้ำหนักตัวและรอบเอวของกลุ่มตัวอย่าง และทุกคนยังสามารถนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องถึงแม้จะสิ้นสุดโปรแกรมแล้วก็ตาม เพื่อให้การดำเนินงานมีความยั่งยืนควรเน้นการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายและกำหนดให้เป็นนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน นอกจากนี้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพควรนำไปพัฒนาเพื่อขยายผลใช้กับกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

คำสำคัญ : โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

¹นักศึกษาลัทธิสุทธสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาโภชนาการเพื่อสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

กลุ่มวิจัยการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

Abstract

This quasi-experimental research aimed to investigate the effects of modifying health behavior for reducing weight in overweight staff of Kumpawapi hospital, Udonthani province using the developed program consists of physical activities, diet control and health assessment. Thirty-seven individuals met with given inclusion and exclusion criteria were recruited using simple random sampling. Data were collected at before and after program implementation from May to August 2012.

The results showed that majority of the participants (75.6%) were 31-50 years of age with 81.1% female and 64.8% married. Regarding to health status, majority had overweight family members (75.6%). 89.2% use to practice weight loss and all done by physical exercise (100%). And, 60.6% succeeded on losing-weight within 1-3 months (50.0%). Friends/colleagues mainly help to have goal achievement.

The results indicated that walking after meal at least 30 minutes had effects on reducing body weight and waist circumference and more over, all participants still practice continuously even though the program was ended. To be sustainable, participation of the target group should be emphasized and health promoting policy should be established. Furthermore, the modifying health behavior program for the risk groups and chronic patients such as diabetes and hypertension patients etc. should be developed.

Keyword : modifying health behavior programs

บทนำ

โรคอ้วนมีอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และเริ่มเป็นภัยคุกคามต่อประชากร องค์การอนามัยโลกประกาศให้ความอ้วนเป็นปัญหาสาธารณสุขของมวลมนุษยชาติ ปัจจุบันทั่วโลกมีประชากรที่จัดว่าอ้วนกว่าหนึ่งล้านล้านคน และร้อยละ 5.0 ของการเสียชีวิตของประชากรมีสาเหตุจากโรคอ้วนหรือน้ำหนักเกิน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพยากรณ์การเกิดโรคเรื้อรัง อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ โรคเมะเร็งบางชนิด¹ โรคอ้วนมีสาเหตุจากปัจจัยเสี่ยงหลายปัจจัยที่เกิดจากพฤติกรรมด้านวิถีชีวิต สิ่งแวดล้อมและพันธุกรรม ปี 2552 มีการสำรวจภาวะน้ำหนักเกิน อ้วนลงพุงของคนไทยโดยการวัดรอบเอว พบว่า มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในประชากรกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป² ข้อมูลคนไทยไร้พุงมุ่งสู่สุขภาพดีของจังหวัดอุดรธานีปี 2552 มีการสุ่มประเมินภาวะอ้วนโดยการวัดรอบเอวในประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่า มีรอบเอวปกติ เพียงร้อยละ 75.5 โดยเฉพาะอำเภอกุมภวาปี พบว่า มีรอบเอวปกติเพียงร้อยละ 55.7

โรงพยาบาลกุมภวาปี มีบุคลากรจำนวน 326 คน จากข้อมูลปี 2551-2553 รายงานว่ามีกลุ่มบุคลากรสุขภาพดี ร้อยละ 69.3, 44.5 และ 46.9 ตามลำดับ นอกนั้นมีภาวะเสี่ยงและเจ็บป่วยมากถึงร้อยละ 32.2, 55.5 และ 53.1 ตามลำดับ (โดยเฉลี่ยพบภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 63.7 ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 11.3 สมรรถภาพหัวใจต่ำ ร้อยละ 8.3 และเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน ร้อยละ 5.8) ขณะเดียวกันพบว่า มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 58.3, 60.7 และ 60.3 ตามลำดับ และรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 65.0, 62.4 และ 62.5 ตามลำดับ³ อย่างไรก็ตาม กลวิธีการหนึ่งในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวบุคคล การเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับการควบคุมตนเองสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกายได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพโดยช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อที่เป็นผลตามมาจากภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน⁴ การเคลื่อนไหวออกกำลังกายก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยในการควบคุมน้ำหนักที่ได้ผล กิจกรรมการเดินภายหลังมื้ออาหารเป็นการกระตุ้นความร้อนให้มากขึ้นทำให้ขบวนการเผาผลาญพลังงานเพิ่มจาก 25% เป็น 50%⁵ และคณะสุขภาพและ

วิทยาศาสตร์การกีฬา⁶ ได้ศึกษาอัตราการก้าวเดินต่อวัน ต่อนาทีของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยฟุกุโอกะ พบว่า กลุ่มที่มีน้ำหนักปกติมีอัตราการก้าวเดินต่อวันต่อนาทีสูงกว่ากลุ่มที่มีภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะเห็นได้ว่าการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการเดินในชีวิตประจำวันสามารถใช้เป็นกิจกรรมการควบคุมน้ำหนักได้ ผู้วิจัยจึงได้จัดโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดน้ำหนักของบุคลากรที่มีภาวะโภชนาการเกินในโรงพยาบาลกุมภวาปีโดยจัดให้มีกิจกรรมการเดินภายหลังมื้ออาหารซึ่งเป็นกิจกรรมที่บุคลากรสามารถปฏิบัติได้ง่ายไม่สิ้นเปลืองเวลาและค่าใช้จ่าย ซึ่งจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ที่นับเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชนต่อไปด้วย

วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเปรียบเทียบความรู้ความสามารถในการทำกับตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนัก และค่าน้ำหนักตัวเส้นรอบเอว ก่อนและหลังการจัดโปรแกรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการลดน้ำหนักของบุคลากรในโรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยการรวบรวมข้อมูลตามตัวแปรก่อนและหลังการทดลอง (The One - Group Pretest - Posttest Design) ของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลกุมภวาปี โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 37 คนโดยใช้ เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) ได้แก่ 1) บุคลากรที่มีความเสี่ยงโรคอ้วนลงพุง เกินเกณฑ์ ตั้งแต่ 2 ตัวขึ้นไป คือ มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 23.0 - 29.9 กก./ม.² และมีค่าเส้นรอบเอว ในเพศชายมากกว่า 90 ซม. และในเพศหญิงมากกว่า 80 ซม. 2) ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกุมภวาปี 3) ได้รับการตรวจสุขภาพโดยแพทย์พิจารณาว่า ไม่มีปัญหาสุขภาพ 4) เป็นผู้ที่ไม่อยู่ในระหว่างวิธีลดน้ำหนักโดยการยาลหรือสารเคมีใด ๆ 5) สมัครใจเข้าร่วมโครงการและยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) 1) มีโอกาสขาดการติดตาม เนื่องจากมีการโยกย้ายโรงพยาบาลที่ปฏิบัติงานในระหว่างการทดลอง 2) มีปัญหาสุขภาพ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม 3) ไม่มีเวลาเข้าร่วมโปรแกรม และไม่ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรม โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อ

ลดน้ำหนัก โดยใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับการกำกับตนเอง ในการจัดแผนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนักของบุคลากร โรงพยาบาลกุมภวาปี โดยมีการจัดกิจกรรมหลักแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการจัดกิจกรรม ด้านการควบคุมอาหาร ด้านการประเมินสุขภาพกาย

หลังจากเก็บข้อมูลแล้วมีการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติเชิงพรรณนา เพื่อบรรยายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติเชิงอนุมาน เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรภายในกลุ่มตัวอย่างในด้านความรู้ ทักษะ และด้านพฤติกรรมสุขภาพ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย โดยใช้สถิติ Paired t-test และคำนวณช่วงเชื่อมั่น 95% ของความแตกต่าง

ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 31-50 ปี ร้อยละ 75.6 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 81.1 มีสถานะภาพสมรสคู่ ร้อยละ 64.8 ข้อมูลด้านสุขภาพ พบว่าส่วนใหญ่มีสมาชิกในครอบครัวที่มีภาวะอ้วน ร้อยละ 75.6 โดยเป็นแม่ ร้อยละ 32.4 รองลงมาเป็นน้อง ร้อยละ 24.3 ส่วนใหญ่เคยมีการลดน้ำหนัก ร้อยละ 89.2 และเป็นการลดเพื่อรูปร่างที่ดี ร้อยละ 78.7 การลดน้ำหนักโดยใช้วิธีการออกกำลังกายมีมากที่สุดคือ ร้อยละ 100.0 ซึ่งส่วนใหญ่สามารถลดน้ำหนักสำเร็จ ร้อยละ 60.6 ระยะเวลาลดน้ำหนัก 1 - 3 เดือน ร้อยละ 50.0 ส่วนใหญ่การกำหนดรายการอาหารและการประกอบอาหารจะทำด้วยตัวเอง ร้อยละ 86.4 และ 78.3 รับประทานอาหารมือเช้าและมือเย็น ร้อยละ 89.19 และ 83.7 โดยการประกอบอาหารเอง ร้อยละ 40.5 และ 62.1 และทุกคนจะรับประทานมื้อกลางวัน ซึ่งรูปแบบการบริโภคเป็นการซื้ออาหารสำเร็จรูป ร้อยละ 91.8 รูปแบบการบริโภคอาหารว่างส่วนใหญ่จะเป็นการซื้ออาหารสำเร็จรูป ร้อยละ 48.6 รสชาติอาหารเป็นรสเปรี้ยว นามมากที่สุด ร้อยละ 32.4 ขนมหวานที่ชอบรับประทานมากที่สุดคือ ไอศกรีม ร้อยละ 45.9 ประเภทของการปรุงอาหารส่วนใหญ่คือประเภทยำ ร้อยละ 59.4 กาแฟเป็นเครื่องดื่มที่ดื่มเป็นประจำ ร้อยละ 62.1 ส่วนใหญ่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารในรอบ 1 เดือน ร้อยละ 78.3 โดยเป็นการได้รับข้อมูลจากโทรทัศน์ มากที่สุดคือร้อยละ 82.7 และบุคคลที่สามารถช่วยในการลดน้ำหนักได้ส่วนใหญ่เป็นเพื่อนร่วมงาน ร้อยละ 83.7

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ความรู้ของบุคลากรมีค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโครงการ เท่ากับ 9.6 คะแนน (SD = 1.8) หลังเข้าร่วมโครงการ เพิ่มขึ้นเป็น 13.9 คะแนน (SD = 2.2) ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) 95% CI เท่ากับ -5.14 ถึง -3.34 ความสามารถในการกำกับตนเองมีค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโครงการ เท่ากับ 3.1 คะแนน (SD = 0.5)

หลังเข้าร่วมโครงการ เท่ากับ 3.3 คะแนน (SD = 0.4) ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) 95% CI เท่ากับ -0.39 ถึง -0.05 พฤติกรรมสุขภาพมีค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโครงการ เท่ากับ 3.1 คะแนน (SD = 0.4) หลังเข้าร่วมโครงการ เท่ากับ 3.1 คะแนน (SD = 0.4) ซึ่งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) 95% CI เท่ากับ -0.39 ถึง -0.01 การปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร มีค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโครงการ เท่ากับ 3.1 คะแนน (SD = 0.3) หลังเข้าร่วมโครงการ เท่ากับ 3.0 คะแนน (SD = 0.4) ซึ่งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) 95% CI เท่ากับ -0.04 ถึง 0.27 ส่วนน้ำหนักตัวมีค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโครงการ เท่ากับ 69.8 กิโลกรัม (SD = 12.11) หลังเข้าร่วมโครงการ เท่ากับ 67.3 กิโลกรัม (SD = 12.7) ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) 95% CI เท่ากับ 1.75 ถึง 3.18 รอบเอวมีค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโครงการ เท่ากับ 90.7 เซนติเมตร (SD = 9.2) หลังเข้าร่วมโครงการ เท่ากับ 83.4 เซนติเมตร (SD = 11) ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) 95% CI เท่ากับ -5.87 ถึง 8.77 และดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโครงการ เท่ากับ 28.1 กก./ม² (SD = 3.9) หลังเข้าร่วมโครงการ เท่ากับ 27.2 กก./ม² (SD = 4.2) ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) 95% CI เท่ากับ 0.62 ถึง 1.22

อภิปรายผลการวิจัย

ระดับความรู้ของบุคลากรที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี เพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมโปรแกรมลดน้ำหนัก' โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มเป้าหมายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู พบว่า

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ด้านความรู้ ความคาดหวังในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p\text{-value} < 0.0018$ ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีกำกับตนเองร่วมกับทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการพัฒนาพฤติกรรมลดน้ำหนักของข้าราชการอำเภอนาแห้ว จังหวัดเลย พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ความคาดหวังต่อผลลัพธ์สูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อการปรับพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานที่อยู่ใกล้เขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับการควบคุมตนเอง ทำให้สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกายให้ดีขึ้น ส่งผลให้มีภาวะโภชนาการดีขึ้น ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ โดยช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อที่เป็นผลตามมาจากภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน⁹

นอกจากนี้ได้ศึกษาผลของการประยุกต์โปรแกรม “take PRIDE” ในโครงการควบคุมน้ำหนักในเขตเทศบาลเมืองนครพนม พบว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและกลุ่มใกล้เคียงมีภาวะน้ำหนักเกินมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁸ ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีกำกับตนเองร่วมกับทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการพัฒนาพฤติกรรมลดน้ำหนักของข้าราชการอำเภอนาแห้ว จังหวัดเลย ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ความคาดหวังต่อผลลัพธ์สูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับพฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนักหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกันจากการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อการปรับพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของสตรี

วัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ที่อยู่ใกล้เขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น⁴ พบว่ากลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกายให้ดีขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และแตกต่างจากการศึกษาของการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมเดินเร็วนั้นผลการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมเดินเร็วและการควบคุมอาหารของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่าปริมาณ น้ำหนักและระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0510 แต่อย่างไรก็ตาม จากผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า พฤติกรรมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกันอาจเนื่องจากการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของบุคคลต้องใช้เวลา แรงจูงใจ และแรงสนับสนุนทางสังคม แต่จากผลการศึกษาจะเห็นว่า มีบาง พฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เช่น การรับประทาน อาหารประเภททอดหรือผัดน้ำมันมากๆ ซึ่งก่อนเข้าร่วม โปรแกรมมีกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการรับประทาน อาหารประเภททอดหรือผัดน้ำมันมากๆ ในระดับดีเพียง ร้อยละ 29.7 แต่หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมพบว่าระดับดี เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 51.4

การเปลี่ยนแปลงของค่าน้ำหนัก เส้นรอบเอว และ ดัชนีมวลกาย หลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดน้ำหนัก ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < 0.001$)¹⁰ ได้ทำการศึกษาค้นคว้าการเปลี่ยนแปลงค่า ดัชนีมวลกายของผู้มารับบริการในคลินิกควบคุมน้ำหนัก ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น โดยใช้โปรแกรมการควบคุม น้ำหนักประกอบด้วยการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมอารมณ์เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า ภายหลังการได้รับโปรแกรมการ ควบคุมน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย น้ำหนัก เส้นรอบเอว ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)¹¹

สรุปผลการศึกษา เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ความรู้ของบุคลากรหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเฉลี่ย คะแนนความรู้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ความสามารถในการกำกับตนเองและพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) ส่วนน้ำหนักตัว

รอบเอวและดัชนีมวลกาย ของบุคลากรลดลงอย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักใน
กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น กลุ่มผู้ป่วย

เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เพื่อลดอุบัติการณ์ผู้ป่วย
รายใหม่และอัตราภาวะแทรกซ้อนลงได้

2. ควรพัฒนางานวิจัยโดยการนำทฤษฎีและแนวคิด
ที่เกี่ยวข้องกับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้ให้
เหมาะสม เช่น ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้มี
ความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์เบญจา มุกตพันธุ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัทระ แสนไชยสุริยา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณิตชาธร ภาโนมัย ดร.สุพรรณิ ศรีปัญญากร และอาจารย์สุทิน ชนะบุญ ที่กรุณา
ให้ความอนุเคราะห์เป็นกรรมการสอบเค้าโครงวิทยานิพนธ์ รวมทั้งการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ ขอขอบพระคุณ
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี ที่อนุเคราะห์ให้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างภายในโรงพยาบาล
และขอบคุณผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในการดำเนินการวิจัย

เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการป้องกันและควบคุมภาวะโภชนาการเกิน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2550.
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย**. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. กองโภชนาการ, 2552.
3. โรงพยาบาลกุมภวาปี. **สรุปผลการดำเนินงาน ปี 2551-2553**. อุดรธานี : โรงพยาบาลกุมภวาปี, 2552.
4. อารีย์รัตน์ สุขโข. **ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ต่อการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานที่อยู่ใกล้เขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2546.
5. วณิชา กิจวรพัฒน์. **โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก**. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี, 2548.
6. Makoto Ayabe et al. **Minute-by-minute stepping rate of daily physical activity in normal and overweight/obese adults** Faculty of Health and Sports Science, Fukuoka University, 8-19-1, Nanakuma, Johnan-ku, Fukuoka Japan, 2010.
7. กุสุมา สุริยา. **ประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนัก โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของพยาบาลปฏิบัติงานในโรงพยาบาลหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2550.
8. วัชรภรณ์ ภูมิภูเขียว. **ประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีกำกับตนเองร่วมกับทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการพัฒนาพฤติกรรมลดน้ำหนักของข้าราชการอำเภอนาแห้ว จังหวัดเลย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2552.
9. Duangsong, R. **The effect of a modified “take PRIDE” Program a weight control project in Nakhon Phanom Municipality**. A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of public health faculty of graduate studies Mahidol University, 2001.
10. ปรัชญา ชุมแวงวาปี. **การศึกษาผลการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการเดินเร็วและการควบคุมอาหารที่มีต่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2550.
11. ชัยญานุช ปานนิล. **การเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกายของผู้มารับบริการในคลินิกควบคุมน้ำหนัก ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์เพื่อสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2554.