

การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

อัมม ชัยเพชร

เภสัชกร ชำนาญการพิเศษ

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร

จังหวัดขอนแก่น

บทคัดย่อ

การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวันของบุคลากรภายในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่นและเพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีการสร้างเสริมสุขภาพอย่างถูกต้อง เรียบง่ายและปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ อาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ปีงบประมาณ 2553 จำนวน 88 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 57 ข้อคำถาม

ผลการศึกษา ข้อมูลทั่วไปพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง นับถือศาสนาพุทธ อายุระหว่าง 40-49 ปี สมรสแล้ว การศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรี อาชีพลูกจ้าง และรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท ส่วนการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า

ด้านพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้า ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ แต่รับประทานอาหารเช้าในสัดส่วนที่น้อยที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่าส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารเช้าเวลาก่อนนอน ไม่รับประทานอาหารเช้า มังสวิรัติ อาหารเจ เมล็ดธัญพืชที่ไม่ขัดสี อาหารจานด่วน สำหรับการบริโภคน้ำดื่มพบว่าส่วนใหญ่ดื่มน้ำจากน้ำบรรจุขวดและน้ำที่ผ่านเครื่องกรองน้ำทุกวัน

ด้านพฤติกรรมการพักผ่อนนอนหลับ พบว่าส่วนใหญ่เข้านอนหลังเวลา 22.00 น. โดยนอนหลับเร็วหลับง่าย หลับสนิทและไม่ตื่นกลางดึก นอกจากนี้เมื่อสำรวจด้านอารมณ์ พบว่ามีอารมณ์แจ่มใส ร่าเริงไม่ค่อยวิตกกังวลหรือมีอาการปวดศีรษะ แต่อย่างไรก็ตามบุคลากรส่วนใหญ่ไม่ทำสมาธิหรือไปวัดเพื่อฟังเทศน์หรือปฏิบัติธรรม

ด้านพฤติกรรมออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 67.0 โดยประเภทการออกกำลังกายได้แก่ วิ่ง เดิน โยคะ ปั่นจักรยาน เป็นต้น

ด้านพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ พบว่าส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แต่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนทุกวันในขณะที่รับประทานอาหารเช้า

อย่างบ่อยๆ เช่นเดียวกับอาหารที่มีรสเค็มและรสเผ็ดมาก แต่จะทานอาหารหวานเป็นครั้งคราว ในการรับประทานผักและผลไม้ปลอดสารพิษได้รับความนิยมไม่มากนัก

คำสำคัญ : พฤติกรรมสุขภาพ

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในด้านสังคม การเมือง เศรษฐกิจ การติดต่อ การติดต่อสื่อสาร การคมนาคมและการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย ซึ่งมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน จากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจากชนบทเป็นสังคมเมืองก่อให้เกิดปัญหาสาธารณสุขและปัญหาสุขภาพเป็นอย่างมาก และมีแนวโน้มว่าจะก่อให้เกิดปัญหาใหม่ๆ และปัญหาใหญ่ๆ ขึ้นด้วย

ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพ ได้เปลี่ยนจากปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ (Health behavior) เดิมได้แก่ ความยากจน ขาดความรู้ความเข้าใจ ความเชื่อที่ผิดและวัฒนธรรมดั้งเดิมเป็นปัจจัยใหม่ คืออิทธิพลทางสังคมและสิ่งแวดล้อมมากยิ่งขึ้น ซึ่งทำให้ต้องปรับแก้ไขโดยใช้วิธีแก้ปัญหานี้แนวทางใหม่ที่สอดคล้องกัน วิธีการหนึ่งคือการปรับพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค มีความรู้และทักษะพื้นฐานด้านสุขภาพ มีค่านิยมที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต สามารถดูแลและพึ่งพาตนเองได้ รวมทั้งครอบครัวและชุมชนต่อไป

การเสริมสร้างสุขภาพเป็นสิ่งที่จำเป็นยิ่งกว่าการรักษาสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสมบูรณ์ของสุขภาพที่ครอบคลุมทั้ง 4 มิติได้แก่กาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณ การพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพนั้นควรมีแนวทางหรือแบบแผนที่ต้องเรียบง่ายสามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ จนได้สุนิสาที่ดี วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น เป็นสถาน

ศึกษาด้านสาธารณสุขที่มีบทบาทหน้าที่ในการผลิตบุคลากรสาธารณสุขที่มีบทบาทต่อการส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น จึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งในการพัฒนาบุคลากรและองค์กรที่มีวัฒนธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของประชาชนทั่วไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวันของบุคลากรภายในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรภายในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่นมีการสร้างเสริมสุขภาพอย่างถูกต้อง เรียบง่ายและปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ

นิยามศัพท์

1. พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพ 4 มิติได้แก่สุขภาพกาย สุขภาพใจสุขภาพสังคม และสุขภาพทางจิตวิญญาณ
2. บุคลากรภายในวิทยาลัยฯ หมายถึง อาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในวิทยาลัยฯ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมของบุคลากรภายในวิทยาลัยฯ
2. สามารถประยุกต์ใช้บูรณาการกับการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรที่กำหนดของวิทยาลัยฯ

วิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดหนึ่งของเวลา (Cross-sectional descriptive study) โดยสำรวจพฤติกรรมสุขภาพในปัจุบันประมาณ 2553 ระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม 2552 – 28 กุมภาพันธ์ 2553 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ อาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ปีงบประมาณ 2553 จำนวน 88 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 57 ข้อคำถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ประกอบด้วยร้อยละ ความถี่

ผลการวิจัยและอภิปราย

1. ข้อมูลทั่วไป

ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.9 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100 อายุระหว่าง 40-49 ปี ร้อยละ 39.8 สมรสแล้ว ร้อยละ 67.0 การศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรี ร้อยละ 29.5 อาชีพลูกจ้าง ร้อยละ 78.4 และรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 64.8

2. ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ

ที่	ข้อความ	ไม่มี	<4 วัน/ เดือน	1-2วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	5-6วัน/ สัปดาห์	ทุกวัน
1	รับประทานอาหารมือเช้า	5.7	4.5	5.7	10.2	14.8	59.1
2	รับประทานอาหารมือกลางวัน	0	2.3	3.4	5.7	8.0	80.7
3	รับประทานอาหารมือเย็น	1.1	4.5	3.4	8.0	17.0	65.9
4	รับประทานอาหารระหว่างมือ	26.1	12.5	20.5	10.2	8.0	18.2
5	รับประทานอาหารเวลานอน	56.8	13.6	17.0	5.7	0	5.7
6	รับประทานอาหารมังสวิวัติ	80.7	9.1	6.8	0	1.1	1.1
7	รับประทานอาหารเจ	84.1	11.4	2.3	0	1.1	0
8	รับประทานผัก ผลไม้ปลอดสารพิษ	17.0	23.9	15.9	13.6	9.1	20.5
9	รับประทานผักผลไม้ที่ปลูกในท้องถิ่น	4.5	14.8	23.9	26.1	8.0	21.6
10	รับประทานผัก ผลไม้ตามฤดูกาล	2.3	5.7	23.9	19.3	12.5	36.4
11	รับประทานอาหารทะเลเช่น กุ้ง หอย ปลา	3.4	22.7	35.2	21.6	6.8	6.8
12	รับประทานอาหารปิ้งย่าง	4.5	27.3	37.5	22.7	3.4	4.5
13	รับประทานเมล็ดธัญพืชไม่ขัดสี	29.5	22.7	12.5	10.2	5.7	18.2
14	ลูกอม หมากฝรั่ง	20.5	33.0	20.5	9.1	6.8	9.1
15	ขนมขบเคี้ยว	12.5	19.3	29.5	18.2	5.7	12.5
16	ขนมหวาน เช่น เบเกอรี่ ไอศกรีม	3.4	23.9	40.9	13.6	6.8	10.2

ที่	ข้อความ	ไม่มี	<4 วัน/ เดือน	1-2วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	5-6วัน/ สัปดาห์	ทุกวัน
17	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	15.9	33.0	30.7	11.4	5.7	3.4
18	อาหารบรรจุกระป๋อง	25.0	38.6	27.3	4.5	1.1	2.3
19	อาหารจานด่วน (fast food)	35.2	30.7	21.6	6.8	2.3	3.4
20	อาหารรสชาติเผ็ดมาก	5.7	15.9	34.1	14.8	20.5	8.0
21	อาหารรสชาติเค็มมาก	11.4	20.5	22.7	14.8	12.5	17.0
22	อาหารรสชาติหวานมาก	17.0	43.2	26.1	8.0	1.1	2.3
23	น้ำดื่มบรรจุขวด	17.0	12.5	17.0	13.6	5.7	31.8
24	น้ำดื่มจากน้ำฝน	54.5	8.0	6.8	6.8	5.7	15.9
25	น้ำดื่มจากเครื่องกรองน้ำ	9.1	8.0	11.4	10.2	9.1	50.0
26	น้ำดื่มจากน้ำประปาที่ดื่มสุกแล้ว	47.7	8.0	10.2	2.3	5.7	26.1
27	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	17.0	18.2	23.9	20.5	12.5	8.0
28	น้ำอัดลม โคลา	17.0	15.9	18.2	4.5	5.7	11.4
29	เครื่องดื่มผสมคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ	28.4	11.4	13.6	6.8	8.0	30.7
30	เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	59.1	14.8	15.9	4.5	2.3	2.3
31	นมสด	18.2	22.7	19.3	19.3	8.0	11.4
32	นมสดพร้อมมันเนย	20.5	27.3	19.3	18.2	9.1	5.7
33	น้ำนมถั่วเหลือง	12.5	26.1	14.8	22.7	14.8	9.1
34	แหล่งที่มา: ประกอบอาหารเองในที่พัก	21.6	10.2	15.9	10.2	8.0	29.5
35	แหล่งที่มา: อาหารสำเร็จบรรจุพลาสติก	10.2	15.9	31.8	17.0	10.2	14.8
36	แหล่งที่มา: ร้านรถเข็น	25.0	25.0	29.5	6.8	8.0	5.7
37	แหล่งที่มา: อาหารพร้อมอุ่นในไมโครเวฟ	50.0	8.0	19.3	6.8	6.8	9.1
38	แหล่งที่มา: ร้านอาหารตามสั่ง	15.9	14.8	27.3	15.9	10.2	14.8
39	แหล่งที่มา: ร้านอาหารตักใส่จานจากถาด	14.8	20.5	20.5	15.9	14.8	13.6
40	ปวดศีรษะ	29.5	30.7	22.7	4.5	8.0	3.4
41	เคี้ยวอาหาร 1 คำประมาณ 20-30 ครั้ง	28.4	15.9	11.4	8.0	3.4	27.3
42	ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 1-2 ลิตร	4.5	3.4	11.4	10.2	10.2	60.2
43	เข้านอนก่อนเวลา 22.00 น.	20.5	14.8	17.0	12.5	11.4	21.6
44	เข้านอนหลังเวลา 22.00 น.	8.00	13.6	10.2	22.7	10.2	33.0
45	หลับเร็ว หลับง่าย	6.8	8.0	9.1	10.2	14.8	50.0
46	หลับลึก หลับสนิท ไม่ฝัน	11.4	11.4	10.2	21.6	14.8	30.7
47	ตื่นกลางดึก	37.5	21.6	11.4	6.8	12.5	10.2
48	นอนกลางวัน	46.6	19.3	17.0	6.8	5.7	3.4
49	นอนหลับหลังจากทานอาหารครึ่ง-1 ชั่วโมง	47.7	14.8	17.0	6.8	6.8	4.5

ที่	ข้อความ	ไม่มี	<4 วัน/ เดือน	1-2วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	5-6วัน/ สัปดาห์	ทุกวัน
50	อาการเหนื่อยง่าย ช่อนเพลีย หายใจไม่อิ่ม	51.1	17.0	17.0	4.5	3.4	4.5
51	ดื่มง่าย ความจำไม่ดี หลงๆ ลืมๆ	31.8	27.3	22.7	3.4	6.8	5.7
52	รู้สึกขี้บ่น	36.4	29.5	12.5	9.1	3.4	6.8
53	รำเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส	4.5	8.0	3.4	8.0	20.5	55.7
54	หัวเราะอย่างเต็มที่	2.3	9.1	9.1	14.8	14.8	48.9
55	วิตกกังวลเหตุการณ์ เรื่องราวในชีวิตประจำวัน เช่น ครอบครัว งานประจำ	26.1	21.6	22.7	6.8	13.6	8.0
56	ทำสมาธิ จิตสงบแน่วแน่	44.3	25.0	15.9	8.0	4.5	2.3
57	เข้าวัด ฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรม ธรรมฐาน	50.0	30.7	10.2	1.1	3.4	3.4
58	ทำบุญ ตักบาตร บริจาคทรัพย์สิน ร่วมงานกุศลต่างๆ	13.6	37.5	21.6	4.5	10.2	11.4

สรุปผลการวิจัย

จากผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรภายในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น เป็นการนำเสนอข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกวันได้แก่ ด้านอาหาร การกิน น้ำดื่ม การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ และพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งข้อมูลที่ได้จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมของบุคลากรภายในวิทยาลัยฯ โดยอาจเป็นกิจกรรมการให้ความรู้ การมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ชุมชน การพัฒนาทักษะการสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางด้านสุขภาพกายและจิตใจให้มีความพร้อม เป็นแบบอย่างที่ดี อีกทั้งยังสามารถประยุกต์ใช้บูรณาการกับการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรที่กำหนดของวิทยาลัยฯ อีกด้วย

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาจากผอ.ศิริ วัฒนธีรวงศ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น อาจารย์สุทธาทิพย์ ชายผา ทพ.เอกชัย ด้านชาญชัย อาจารย์สุรพล สมทรัพย์และเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนร่วมในงานวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ, บรรณาธิการ. 2550. การสาธารณสุขไทย 2548-2550. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. กรุงเทพมหานคร.
2. สถาบันวิจัยสาธารณสุข ม.มหิดล. สุขภาวะคนไทย 2552.
3. คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล. 2549. คู่มือ สร้างเสริมสุขภาพสไตส์ศิริราช. หจก.มีเดียเพรส. กรุงเทพมหานคร.

Research article

Health behaviors of staffs of Sirindhorn College of Public Health Khonkaen

Oomchoo Saiphet*

*Sirindhorn College of Public Health,
Khon Kaen province

Abstract

This study is descriptive research which objectives are to survey daily health behavior among staffs of Sirindhorn College of Public Health Khon Kaen and to promote this group to healthy practice in simple way and regularly. Sampling group was 88 instructors and officers working at Sirindhorn College of Public Health Khon Kaen in annual year 2010. Questionnaires were used to collect data.

Results of study found that most were female with age range 40-49 years. They were Buddhists married, had bachelor degree, most were employees with incomes lower than 10,000 baht per month. In respect of health behaviors, result was as follows; food consumption, most of them had meal three times per day but the least amount for breakfast and had no meal before go to bed. None were vegetarian, they rarely consumed unrefined grains and fast food and most of them drank bottled water or filtered water. Sleeping, it was found that most people went to bed after 10 pm. And they had deep sleep, no waking up during sleeping period. They had good emotion, enjoy, seldom got anxiety and headaches. Most did not practise meditation, made merit or listened to sermon. 67 % exercised including running, walking, doing yoga and riding bicycle. Risk factors, it was found that most of them did not consume alcoholic beverages but consumed caffeine everyday. They often had grilled food as well as salty food and very spicy food. Sometimes they had sweets. Organic vegetables and fruits were very low consumed.

Key word: Health behaviors.