

สถานการณ์สุขภาพและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี เขตสุขภาพที่ 8

HEALTH SITUATION AND FACTORS RELATE TO BODY MASS INDEX AMONG WORKING AGE POPULATION AGED 15-59 YEARS IN REGIONAL HEALTH AREA 8

ยุทธนา ชนะพันธ์* และ ธนิสา อนุญาหงษ์**

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional analytical study) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์สุขภาพและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 8 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี จำนวน 2,017 คน โดยสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) และใช้แบบสอบถามประเมินตนเอง (Self-assessment) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ทำการศึกษาระหว่างเดือน มกราคม-พฤษภาคม 2564 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติเชิงอนุมานไคสแควร์ (Chi-square test) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง จำนวน 1,313 คน คิดเป็นร้อยละ 65.10 เพศชาย จำนวน 704 คน คิดเป็นร้อยละ 34.90 มีค่าดัชนีมวลกายปกติ คิดเป็นร้อยละ 42.84 มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 13.70 และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ดังนี้ ด้านที่ 1 พฤติกรรมการบริโภค ทานอาหารกลุ่มผัก วันละ 5 ทัพพี ตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 79.12 ด้านที่ 2 พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 73.18 ด้านที่ 3 พฤติกรรมการนอนหลับสนิท 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 91.32 และด้านที่ 4 พฤติกรรมการดูแลช่องปาก แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวันนาน อย่างน้อย 2 นาที คิดเป็นร้อยละ 71.79 ผลการวิเคราะห์ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รอบเอว และการมีโรคประจำตัว พบว่ามีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p -value < 0.001), (p -value = 0.007), (p -value = 0.007) และ (p -value < 0.001) ตามลำดับ โดยปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพ พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง การมีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ และพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง การสูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p -value = 0.027) และ (p -value = 0.020)

ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษาครั้งนี้ ควรส่งเสริมให้ประชาชนวัยทำงานมีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในระดับที่เพียงพอ และลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ซึ่งจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกาย และควรศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อให้ได้รูปแบบหรือพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกาย สำหรับวัยทำงานอายุ 15-59 ปี เขตสุขภาพที่ 8 ที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ต่อไป

คำสำคัญ (Keyword): พฤติกรรมสุขภาพ, ดัชนีมวลกาย, วัยทำงาน

* นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี

** นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี

Corresponding author: ยุทธนา ชนะพันธ์ Email: Chanaphan.ck1988@gmail.com

สถานการณ์สุขภาพและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกาย

วัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี เขตสุขภาพที่ 8

HEALTH SITUATION AND FACTORS RELATE TO BODY MASS INDEX AMONG WORKING AGE POPULATION AGED 15-59 YEARS IN REGIONAL HEALTH AREA 8

ยุทธนา ชนะพันธ์

ธนิสา อนุญาหงษ์

ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี

หลักการและเหตุผล: วัยทำงาน เป็นกลุ่มประชากรหลักที่มีบทบาทสำคัญต่อการขับเคลื่อนกลไกในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ปัจจุบันพบว่าปัญหาสุขภาพของประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Noncommunicable diseases : NCDs) โดยกลุ่มโรค NCDs ที่พบว่าเป็นสาเหตุการเสียชีวิตมากที่สุด ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด 17.9 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 44 รองลงมาคือโรคมะเร็ง 9.0 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 22 โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง 3.8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 9 และโรคเบาหวาน 1.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 4 ซึ่งในแต่ละปีพบผู้เสียชีวิตจากโรค NCDs ในกลุ่มอายุ 30-69 ปี หรือเรียกว่า “การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร” มากถึง 15 ล้านคน โดยร้อยละ 85 เกิดขึ้นในกลุ่มประเทศที่มีรายได้ต่ำและกลุ่มประเทศที่มีรายได้ปานกลาง ปัญหาดังกล่าวก่อให้เกิดความสูญเสียสุขภาพและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างรุนแรง (กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, 2562) จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 พบว่า 1 ใน 3 ของประชาชนไทย ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ป่วยด้วยโรค NCDs (วิชัย เอกพลากร, 2557) สาเหตุสำคัญประการหนึ่งของการเกิดโรค NCDs คือ โรคอ้วน โดยคนที่มีดัชนีมวลกายเกินหรือน้ำหนักเกินและอ้วนมีโอกาสป่วยด้วยโรค NCDs มากกว่าคนที่ไม่อ้วน 2-3 เท่า ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนถือได้ว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้มีภาวะน้ำหนักตัวเกินและอ้วน เกิดจากความไม่สมดุลของพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหารมีมากกว่าพลังงานที่ถูกนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ร่างกายจึงมีการสะสมส่วนเกินไว้ในอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งสามารถแบ่งปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเกิดภาวะน้ำหนักตัวเกินและอ้วน เป็น 2 ประเภท คือ ปัจจัยที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ กรรมพันธุ์ เชื้อชาติ เพศ อายุ การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน และปัจจัยที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคไม่เหมาะสม การออกกำลังกายไม่เพียงพอ ครอบครัวยุคใหม่และการเลี้ยงดู อารมณ์และความเครียด การนอนไม่เพียงพอ การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2557)

สถานการณ์สุขภาพวัยทำงาน อายุ 18 - 59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 8 พบว่าความชุกภาวะอ้วนลงพุงของวัยทำงาน ปี 2561-2563 คิดเป็นร้อยละ 29.88, 29.26 และ 44.78 ตามลำดับ (Health data center, 2561-2563) จากสถานการณ์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่าภาวะอ้วนลงพุงของวัยทำงานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงาน อายุ 15 - 59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 8 เพื่อให้ทราบสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงาน และนำข้อมูลที่ได้ไปวางแผนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 8 ได้อย่างครอบคลุมและสอดคล้องกับสภาพปัญหาแต่ละพื้นที่ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้วัยทำงาน ฉลาดรอบรู้ สุขภาพแข็งแรง มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และลดการเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรค NCDs อันจะส่งผลต่อการมีอายุที่ยืนยาวและก้าวสู่วัยผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาสถานการณ์สุขภาพและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 8

วิธีการศึกษาและระยะเวลาในการศึกษา: การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional analytical study) เพื่อศึกษาสถานการณ์สุขภาพ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงาน อายุ 15 - 59 ปี โดย กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ที่มีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในเขตสุขภาพที่ 8 ทั้ง 7 จังหวัด ประกอบด้วย จังหวัดเลย หนองบัวลำภู อุดรธานี หนองคาย บึงกาฬ สกลนคร และ นครพนม คำนวณขนาดตัวอย่าง โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างสำหรับประชากรขนาดใหญ่ (Wayne W., D.1995) มีกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 2,017 คน เก็บข้อมูลโดยประยุกต์ใช้แบบสอบถามประเมินตนเอง (Self-assessment) ที่พัฒนาขึ้นโดยกรมอนามัย ทำการศึกษาระหว่างเดือน มกราคม - พฤษภาคม 2564 ใช้สถิติเชิงพรรณณานำเสนอข้อมูลสถานการณ์สุขภาพวัยทำงานและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน ไคสแควร์ Chi-square test นำเสนอด้วยค่า p-value ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการศึกษา: กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,017 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 1,313 คน คิดเป็นร้อยละ 65.10 เพศชาย จำนวน 704 คน คิดเป็นร้อยละ 34.90 มีค่าดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ 42.84 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 13.70 มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ดังนี้ 1) พฤติกรรมการบริโภค ทานอาหารกลุ่มผัก วันละ 5 ทัพพี ตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 79.12 2) พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 73.18 3) พฤติกรรมการนอนหลับสนิท 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 91.32 และ 4) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที ร้อยละ 71.79 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รอบเอว และการมีโรคประจำตัว พบว่ามีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงาน อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value <0.001), (p-value =0.007), (p-value =0.007) และ (p-value <0.001) ตามลำดับ โดยปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพ พบว่าพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง การมีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ และพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง การสูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value =0.027) และ (p-value =0.020)

ข้อเสนอแนะ: ควรส่งเสริมให้ประชาชนวัยทำงานมีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในระดับที่เพียงพอ และลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ซึ่งจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกาย และควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกถึงขนาดความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อดัชนีมวลกายวัยทำงาน รวมถึงศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อให้ได้รูปแบบหรือพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายวัยทำงานอายุ 15-59 ปี เขตสุขภาพที่ 8 ที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ต่อไป

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ:

1. ได้ทราบสถานการณ์สุขภาพวัยทำงานและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 8 ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง พฤติกรรมการดูแลช่องปาก และพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลสถานการณ์สุขภาพ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ไปใช้ในการวางแผนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพประชาชนวัยทำงาน ในเขตสุขภาพที่ 8 ได้อย่างครอบคลุมและสอดคล้องกับสภาพปัญหาแต่ละพื้นที่

คำสำคัญ (Keyword): พฤติกรรมสุขภาพ, ดัชนีมวลกาย, วัยทำงาน

เอกสารอ้างอิง

Health data center กระทรวงสาธารณสุข. ความชุกภาวะอ้วนลงพุงของวัยทำงาน. ค้นเมื่อ 18 พฤษภาคม 2564,

จาก <https://hdcservice.moph.go.th>.

กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. รายงานประจำปี 2562 . ค้นเมื่อ 18 พฤษภาคม 2564,

จาก <http://www.thaincd.com/2016/media-detail.php?id=13800&tid=30&gid=1-015-005>.

วิชัย เอกพลกร และคณะ. (2557). การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557.

พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิกแอนด์ดีไซด์.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2557. ชุมชนท้องถิ่นจัดการตนเอง สู่การปฏิรูปประเทศจาก

ฐานราก. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.