กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
และอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 15
12-14 มิถุนายน 2565
โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพมหานคร

"ก้าวผ่านโควิด ส่งเสริมการใช้ชีวิตสุขภาพดี"
Healthy active living beyond COVID

กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี

ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ของผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ 8

วรรณพร สว่างบุญ, ชัชวาลย์ เพ็ชรกอง

หลักการและเหตุผล

เขตสุขภาพที่ 8 มีประชากรทั้งหมด 4,351,347 คน โดยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 743,427 คน คิดเป็นร้อยละ 17.08 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งถือว่าก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (มากกว่าร้อยละ 10) เมื่อแนวโน้มจำนวนของผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นและกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้เกิดปัญหาในด้านต่าง ๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม หรือปัญหาในด้านพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ควรพิจารณาเป็นอย่างยิ่ง เพราะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ควรตระหนักและให้ความสำคัญ ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มคนที่ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ ดังนั้น การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญต่อการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนของโรค และส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ 8

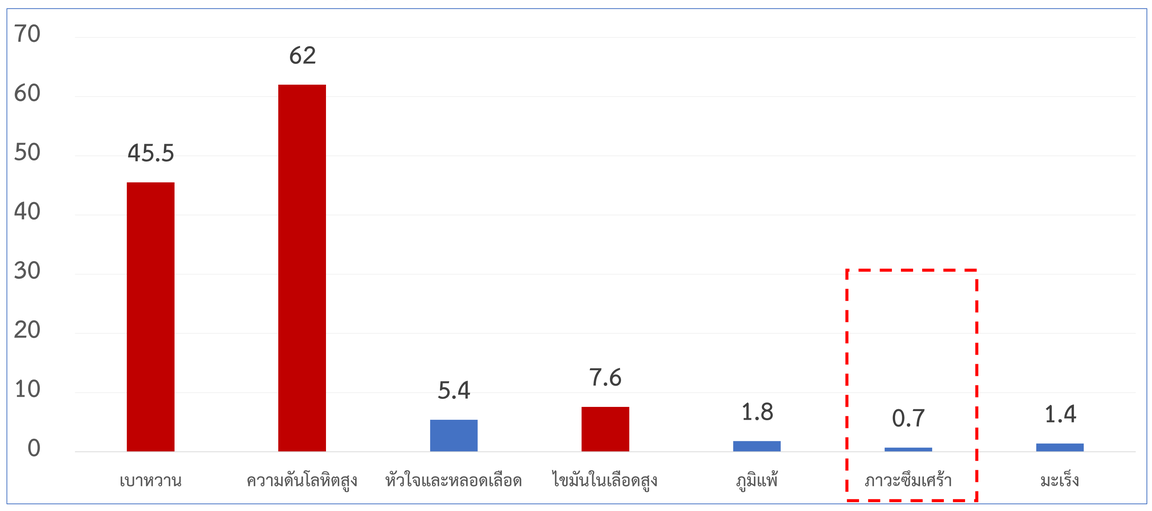
วิธีการศึกษา

ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ 8 เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross – sectional Descriptive Study) ประชากร คือ ผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในเขตสุขภาพที่ 8 ที่ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของสูงอายุ ปี 2564 ผ่าน Application Health For You (H4U) เก็บข้อมูลระหว่างเดือน พฤศจิกายน 2563 ถึง กรกฎาคม 2564 คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรการประมาณค่าสัดส่วนประชากร ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป N4Study ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 4,374 คน สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling) จากฐานข้อมูล Application Health For You (H4U) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS Version 18

ผลการศึกษา

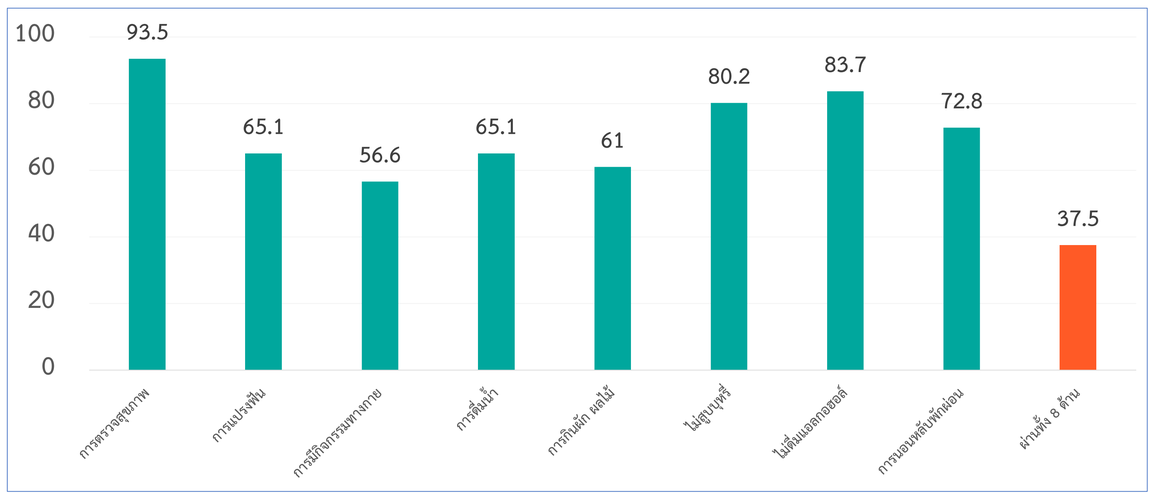
- ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ 8 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 54.7 เพศชาย ร้อยละ 45.3 มีอายุเฉลี่ย 68.36 ปี สถานภาพสมรส ร้อยละ 76.0 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 68.1 รายได้เพียงพอ ร้อยละ 78.4 ระดับการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 86.9
- ภาวะสุขภาพทางกาย ผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ 8 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 66.4 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 33.6 ซึ่งโรคที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 62.0, 45.5 และ 7.6 ตามลำดับ ดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 43.0 มีภาวะอ้วนระดับ 1 ร้อยละ 34.2 และมีภาวะอ้วนลงพุง เพศชาย ร้อยละ 19.0 เพศหญิง ร้อยละ 50.5 และในรอบปีที่ผ่านมาผู้สูงอายุเคยตรวจฟันหรือทำฟัน ร้อยละ 77.5
- ภาวะสุขภาพทางจิต ผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ 8 มีภาวะสุขภาพทางจิตปกติ ร้อยละ 99.3 และมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตหรือมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 0.7

แผนภาพ 1 ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสุขภาพ



พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ พบว่า ในรอบปีที่ผ่านมาผู้สูงอายุได้รับการตรวจสุขภาพ ร้อยละ 93.5 แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน ร้อยละ 65.2 มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง ร้อยละ 56.6 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วเป็นประจำ ร้อยละ 65.1 กินผักและผลไม้วันละ 400 กรัมเป็นประจำ ร้อยละ 61.0 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 80.2 ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 83.7 ใน 1 คืน มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ (อย่างน้อย 7–8 ชม.) ร้อยละ 72.8 โดยเมื่อพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ภาพรวม พบว่า ผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ 8 มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่านเกณฑ์ทั้ง 8 ด้าน ร้อยละ 37.5

แผนภาพ 2 ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์



ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมและให้ความรู้ผู้สูงอายุเกี่ยวกับ การมีกิจกรรมทางกาย การกินผักและผลไม้ และการดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วเป็นประจำเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ควรมีการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ 8
2. พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในระดับพื้นที่ โดยเฉพาะการออกกำลังกายและภาวะโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุควรได้รับการคัดกรองสุขภาพและสามารถประเมินภาวะสุขภาพของตนเอง (Individual wellness plan) จนสามารถวางแผนแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองได้ โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน