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, ธนิสา อนุญาหงษ์ ศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี

1.หลักการและเหตุผล

- วัยทำงาน คิดเป็นร้อยละ 64.12 ของประชากรไทย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564)
- 1 ใน 3 ของประชาชนไทย ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ป่วยด้วยโรค NCDs (วิชัย เอกพลากร, 2557)
- สาเหตุสำคัญของการเกิดโรค NCDs คือ โรคอ้วน โดยคนที่มีดัชนีมวลกายเกินหรืออ้วนมีโอกาสป่วยด้วยโรค NCDs มากกว่าคนที่ไม่อ้วน 2-3 เท่า (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2557)
- วัยทำงานสุขภาพที่ 8 ปี 2561-2563 มีความชุกภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 29.88, 29.26 และ 44.78 ตามลำดับ (Health data center, 2564)
- ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเกิดภาวะน้ำหนักตัวเกินและอ้วน คือ
  1.ปัจจัยที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ กรรมพันธุ์ เชื้อชาติ เพศ อายุ และระดับฮอร์โมน
  2.ปัจจัยที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกาย ครอบครัวและการเลี้ยงดู อารมณ์และความเครียด การนอน การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา
- ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเพื่อนำข้อมูลมาวางแผนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้วัยทำงาน มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ สุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และลดการเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรค NCDs

2.วัตถุประสงค์

- เพื่อศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน อายุ 15–59 ปี
- เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงาน อายุ 15–59 ปี

3.วิธีการศึกษา

การศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional analytical study)

สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling)

คำนวนขนาดตัวอย่าง (Wayne W., D.1995) ได้กลุ่มตัวอย่าง 2,017 คน

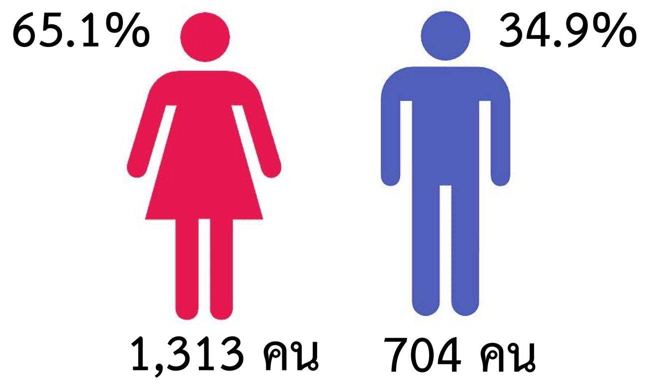
ประยุกต์ใช้แบบสอบถามประเมินตนเอง (Self-assessment) ปี 2564 โดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ค่าความเชื่อมั่น = 0.76 เก็บข้อมูลผ่าน Application H4U Plus ดำเนินการระหว่างเดือน ม.ค. – พ.ค. 2564

- เพศ อายุ BMI รอบเอว อาชีพ โรคประจำตัว
- 1. พฤติกรรมการบริโภค
- 2. พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง,การนอน
- 3. พฤติกรรมการดูแลช่องปาก
- 4. พฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง

สถิติเชิงพรรณนา
ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และ SD

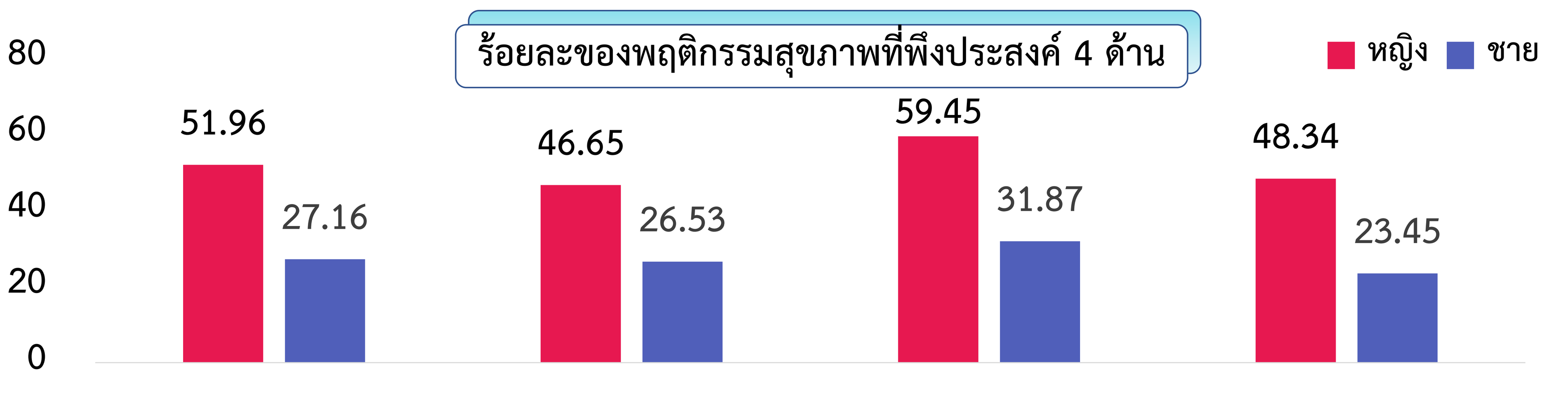
สถิติเชิงอนุมาน
ไคสแควร์ Chi-square test (p–value<0.05)

4.ผลการศึกษา

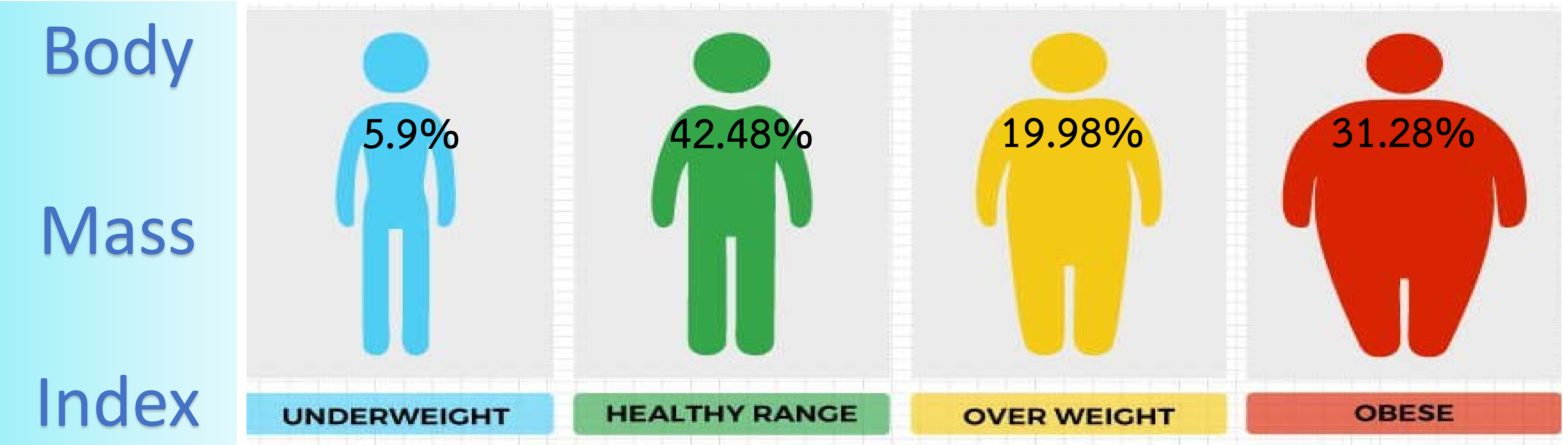


1. รอบเอวเกินหรือภาวะอ้วนลงพุง 51.07%
2. การประกอบอาชีพ
   เกษตรกร 48.88% ค้าขาย/ธุรกิจ/รับจ้าง 20.68%
3. มีโรคประจำตัว 13.7%
   HT 5.38%, DM 4.24%, อื่นๆ 4.27%

ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน



1) การกินผัก วันละ 5 ทัพพี ตั้งแต่ 4 วันขึ้นไป/สัปดาห์ 2) มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาที/สัปดาห์
3) นอนหลับสนิท 7-9 ชม./วัน ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป/สัปดาห์ 4) แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวันนานอย่างน้อย 2 นาที



เพศ / ช่วงอายุ	หญิง		ชาย		หญิง		ชาย		หญิง		ชาย		หญิง		ชาย	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
วัยทำงานตอนต้น (15-29 ปี)	38	1.88	13	0.64	116	5.75	91	4.51	32	1.58	18	0.89	39	1.93	26	1.28
วัยทำงานตอนกลาง (30-44 ปี)	31	1.53	8	0.39	185	9.17	107	5.30	89	4.41	48	2.37	127	6.29	57	2.82
วัยทำงานตอนกลาง (45-59 ปี)	13	0.64	16	0.79	233	11.55	132	6.54	133	6.59	83	4.11	277	13.73	105	5.20

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงาน

ปัจจัย	χ^2	p-value (<0.05)
1.เพศ	7.025	0.007
2.อายุ	40.213	<0.001
3.รอบเอวหรือภาวะอ้วนลงพุง	361.450	<0.001
4.การมีโรคประจำตัว	21.727	<0.001
5.การออกกำลังกาย	4.876	0.027
6.การสูบบุหรี่	7.792	0.020

5.สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

การศึกษาสถานการณ์สุขภาพ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี พบว่าประชาชนวัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี ได้แก่ การบริโภคอาหาร พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง การนอนหลับ และการแปรงฟัน และพบว่าพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง การมีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ และพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง การสูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ทิพรดา ประสิทธิแพทย์ และคณะ (2560) ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าควรแก้ปัญหาภาวะอ้วนลงพุงโดยต้องมีการส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส อย่างบูรณาการ ทุก ๆ ด้านมิใช่เพียงด้านใดด้านหนึ่ง

6.ข้อเสนอแนะและการวิจัยครั้งต่อไป

- ควรส่งเสริมให้ประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 8 มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในระดับที่เพียงพอ การบริโภคอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม จัดการความเครียด และลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ซึ่งจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกาย ตลอดจนการสื่อสารเพื่อให้ประชาชนมีความมีความรอบรู้และตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกถึงขนาดความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อดัชนีมวลกายวัยทำงาน
- ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อให้ได้รูปแบบหรือพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายวัยทำงานที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่