

ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน ในเขตสุขภาพที่ 9
HEALTH STATUS AND HEALTH EXPECTANCY BEHAVIOR OF WORKING AGE
IN REGIONAL HEALTH AREA 9

ปิยมาภรณ์ โล่ห์ทวีมงคล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน ในเขตสุขภาพที่ 9 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคือ ประชากรวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 9 จำนวน 2,408 คน สุ่มแบบ multistage random sampling เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้านของวัยทำงาน เก็บข้อมูลระหว่างเดือนเมษายน – มิถุนายน 2561 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติ Chi-square

ผลการศึกษา พบว่า ประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 9 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 60.7 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 29.9 รองลงมาเป็นอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 21.4 ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายปกติ (18.5 – 22.9 ตร.ม.) ร้อยละ 41.6 รองลงมามีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะอ้วน (25 – 29.9 ตร.ม.) ร้อยละ 22.3 โดยประชากรที่สำรวจส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 91.8 ซึ่งจากการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์พบว่า มีพฤติกรรมกินผักอย่างน้อย 5 ทัพพีต่อวันทุกวัน ร้อยละ 31.2 ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็ม ร้อยละ 20.1 ไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ร้อยละ 14.3 มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติมากกว่าหรือเท่ากับสัปดาห์ละ 150 นาทีหรือ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 20.8 ไม่มีพฤติกรรมนั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน ร้อยละ 40.3 มีพฤติกรรมการแปร่งฟันก่อนนอนอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน ร้อยละ 39.2 มีการไปรับบริการทันตกรรมใน 1 ปีที่ผ่านมา ร้อยละ 34.6 และนอนหลับวันละ 7 – 9 ชั่วโมง ร้อยละ 73.0

แต่เมื่อรวมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ทั้ง 4 ด้าน จะพบว่า ไม่พบประชาชนวัยทำงานที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบทั้ง 4 ด้าน แต่มีประชาชนวัยทำงานที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์แยกรายด้าน ได้ดังต่อไปนี้ มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเรื่องการบริโภค ร้อยละ 2.1 มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเรื่องการออกกำลังกาย ร้อยละ 10.5 มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก ร้อยละ 15.4 และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเรื่องการนอนหลับ ร้อยละ 73.0

คำสำคัญ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ วัยทำงาน

บทนำ

องค์การอนามัยโลกกำหนดเป้าหมายในการจัดการแก้ไขปัญหา และติดตามผลการดำเนินงานของมาตรการต่างๆในการควบคุมป้องกันกลุ่มโรค NCDs โดยให้ความสำคัญในการป้องกันควบคุม 6 โรคหลัก ประกอบด้วยโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง ซึ่งโรคอ้วนลงพุงนี้มีความเกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยมีปัจจัยเสี่ยงทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ 1)การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม 2)การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ 3)การบริโภคยาสูบ และ 4)การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร่วมด้วย

โดยความรุนแรงของกลุ่มโรค NCDs ในประเทศไทยนั้น พบว่า ปี 2557 มีอัตราการตายด้วยโรคหลอดเลือดสมอง(Stroke) 38.66 ต่อประชากรแสนคนเพิ่มจากปี 2556 ที่มีอัตราการตาย 36.13 ต่อประชากรแสนคน พบอัตราการตายด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ (IHD) ในปี 2557 เท่ากับ 26.77 และเพิ่มขึ้นในปี 2558 เป็น 27.88 ต่อประชากรแสนคน อัตราผู้ป่วยรายใหม่ด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ พบว่า ตั้งแต่ปี 2556 - 2558 มีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ 90.24 99.88 และ 101.77 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ เมื่อแยกรายละเอียดจะพบความสูญเสียปีสุขภาวะสำหรับเพศหญิง อันดับ 1 และ 2 ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 8.2 7.9 รองลงมาคือโรคซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ 5.4 และโรคหลอดเลือดหัวใจ คิดเป็นร้อยละ 4.1 สำหรับเพศชาย โรคหลอดเลือดสมองเป็นอันดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 6.9 และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นอันดับ 5 คิดเป็นร้อยละ 4.4 ส่วนโรคเบาหวานเป็นอันดับ 7 คิดเป็นร้อยละ 3.9 โดยมีปัจจัยเสี่ยงหลักต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของคนไทย ได้แก่ ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ร้อยละ 75.4 ภาวะความดันโลหิตสูง ร้อยละ 63.9 โรคเบาหวาน ร้อยละ 44.2 พฤติกรรมสูบบุหรี่ ร้อยละ 32 และคนในครอบครัวมีประวัติโรค CVD ร้อยละ 11.2

จากการสำรวจสุขภาพของคนไทย ครั้งที่ 5 ปี 2557 พบว่า ความชุกของโรคเบาหวานในประเทศไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป มีร้อยละ 8.9 ผู้หญิงมีความชุกสูงกว่าในผู้ชาย (ร้อยละ 9.8 และ 7.8 ตามลำดับ) และความชุกเพิ่มขึ้นตามอายุ จากร้อยละ 2.1 ในกลุ่มอายุ 15-29 ปี เป็นร้อยละ 5.4 ในกลุ่มอายุ 30 - 44 ปี เป็นร้อยละ 12.1 ในกลุ่มอายุ 45 - 59 ปี และเพิ่มสูงสุดเป็นร้อยละ 19.2 ในกลุ่มอายุ 60 - 69 ปี การกระจายของความชุกเบาหวานตามภาค พบว่า ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความชุกสูงสุดไม่แตกต่างกันทั้งเพศหญิงและชาย โดยในผู้หญิง ร้อยละ 11.7 และเพศชาย ร้อยละ 9.0 โดยความชุกของภาวะอ้วน (BMI \geq 25 กก./ตร.เมตร) มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจนเมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจฯ ครั้งที่ 4 เมื่อปี 2552 ในผู้หญิงร้อยละ 45.0 และในผู้ชายร้อยละ 18.6 เพิ่มเป็นร้อยละ 51.3 และ 26.0 ในปี 2557 ตามลำดับ โดยสำรวจด้านพฤติกรรมเสี่ยง พบว่า มีการสูบบุหรี่เป็นประจำตามกลุ่มอายุในเพศชายความชุกเริ่มตั้งแต่ร้อยละ 25.0 ในกลุ่มอายุ 15 - 29 ปี และเพิ่มขึ้นตามอายุ สูงสุดในกลุ่มอายุ 30 - 44 ปี ร้อยละ 39.2 ความชุกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป การดื่มใน 30 วันที่ผ่านมา ร้อยละ 27.5 (ชายร้อยละ 43.2 หญิงร้อยละ 12.7) สัดส่วนของประชาชนไทยอายุ

15 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมีร้อยละ 19.2 (ชายร้อยละ 18.4 และหญิงร้อยละ 20.0) ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปร้อยละ 76.0 กินอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน โดยกลุ่มอายุ 15 - 29 ปี กินครบ 3 มื้อน้อยที่สุดคือ ร้อยละ 69.9 ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 25.9 กินผักและผลไม้ปริมาณต่อวันเพียงพอตามข้อเสนอแนะ (รวม ≥ 5 ส่วนมาตรฐานต่อวัน) (ชายร้อยละ 24.1 และหญิงร้อยละ 27.6) โดยมีกินผักและผลไม้ปริมาณต่อวันเพียงพอตามข้อเสนอแนะ สูงสุดในกลุ่มอายุ 30 - 44 ปี ร้อยละ 30.6

จากสถานการณ์กลุ่มโรค NCDs ของเขตสุขภาพที่ 9 ในปี 2559 พบอัตราผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่ 409.64 ต่อแสนประชากรและเพิ่มขึ้นในปี 2560 เป็น 572.52 ต่อแสนประชากร ตั้งแต่ปี 2557- 2560 พบอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่เพิ่มขึ้นจาก 872.12, 914.41, 966.26 และ 1318.58 ต่อแสนประชากรตามลำดับ และมีแนวโน้มพบอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่เพิ่มขึ้นในทุกจังหวัดเป็นไปในแนวทางเดียวกัน โดยในปี 2560 พบอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่สูงสุดที่จังหวัดชัยภูมิ สุรินทร์ นครราชสีมา และบุรีรัมย์ตามลำดับ (1539.63, 1353.5, 1340.03 และ 1093.9 ต่อแสนประชากร) ซึ่งเมื่อพิจารณาสถานะสุขภาพวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 9 จาก HDC พบว่า ร้อยละของประชาชนวัยทำงานอายุ 30 - 44 ปี มีค่าดัชนีมวลกายปกติ (BMI = 18.5 - 22.9 กก./ตร.เมตร) ลดลงตั้งแต่ปี 2557 เป็น 56.82 53.23 และ 50.75 และเพิ่มขึ้นในปี 2560 เป็นร้อยละ 53.66

ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีแผนยุทธศาสตร์ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน พ.ศ. 2560-2564 ภายใต้ แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม โดยมีวิสัยทัศน์ คือ เป็นองค์กรหลักในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและระบบอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อประชาชนสุขภาพดี เป้าหมายการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงาน คือ วัยทำงานหุ่นดีสุขภาพดี เพื่อไปสู่ผู้สูงอายุที่สุขภาพแข็งแรง การสำรวจสถานะสุขภาพวัยทำงานและศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 9 จะเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินกลยุทธ์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและดำเนินการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงาน ทั้งพัฒนาส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate) เพื่อการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน ในเขตสุขภาพที่ 9
2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน ในเขตสุขภาพที่ 9

วิธีดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง สำรวจประชากรวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี ในพื้นที่ 4 จังหวัด ในเขตสุขภาพที่ 9 ได้แก่ นครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์และสุรินทร์ สุ่มแบบ multistage random sampling โดยใน 1 จังหวัด สุ่มขึ้นมา 5 อำเภอ ๆ ละ 120 คน แต่ละอำเภอ สุ่มมา 5 ตำบล ๆ ละ 24 คน และ แต่

ละตำบล สุ่ม 2 หมู่บ้าน ๆ ละ 12 คน สุ่มวัยทำงานตอนต้น 4 คน วัยทำงานตอนกลาง 4 คน และ วัยทำงานตอนปลาย 4 คน จำนวน 2,408 คน

2. ระยะเวลาดำเนินการ เมษายน 2561 – มิถุนายน 2561
3. เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย แบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้านของวัยทำงาน
4. การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) และ วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติ Chi-square

สรุปและอภิปรายผล

1. คุณลักษณะทั่วไปของประชากร

ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 1462 คน คิดเป็น ร้อยละ 60.7 เพศชาย จำนวน 946 คน คิดเป็นร้อยละ 39.3 แบ่งเป็นกลุ่มอายุวัยทำงานตอนต้น (15 – 29 ปี) จำนวน 750 คน วัยทำงานตอนกลาง (30 – 44 ปี) จำนวน 800 คน และวัยทำงานตอนปลาย (45 – 59 ปี) จำนวน 858 คน คิดเป็นร้อยละ 33.1 33.2 และ 35.6 ตามลำดับ

ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร จำนวน 721 คน คิดเป็นร้อยละ 29.9 รองลงมาอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 515 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4 เป็นนักเรียน นักศึกษา จำนวน 293 คน คิดเป็นร้อยละ 12.2 พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน จำนวน 259 คน คิดเป็นร้อยละ 10.8 ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 พ่อบ้าน/แม่บ้าน จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4 และไม่มีการทำงาน จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 4.0

2. ภาวะสุขภาพประชาชนวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 9

ภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายปกติ (18.5 - 22.9 ตร.ม.) จำนวน 1001 คน ภาวะอ้วน (25 – 29.9 ตร.ม.) จำนวน 536 คน ภาวะน้ำหนักเกิน (23- 24.9 ตร.ม.) จำนวน 495 คน ภาวะน้ำหนักน้อย (< 18.5 ตร.ม.) จำนวน 198 คน และภาวะอ้วนอันตราย (> 30 ตร.ม.) จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 41.6 22.3 20.6 8.2 และ 7.4 ตามลำดับ

มีภาวะอ้วนลงพุงหรือรอบเอวเกิน จำนวน 942 คน คิดเป็น ร้อยละ 39.2 โดยเป็นเพศหญิง จำนวน 772 คน และเพศชาย 170 คน คิดเป็นร้อยละ 32.1 และ 7.1

ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 2211 คน คิดเป็นร้อยละ 91.8 รองลงมาเป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7 โรคเบาหวาน จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1 โรคไขมันในเลือดสูง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 0.7 โรคมะเร็ง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 0.2 และโรคหัวใจและหลอดเลือด จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.1 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลภาวะสุขภาพประชาชนวัยทำงาน

ภาวะสุขภาพ	รวม		ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ค่าดัชนีมวลกาย						
ภาวะน้ำหนักน้อย	198	8.2	63	2.6	135	5.6
ปกติ	1001	41.6	453	18.8	548	22.8
ภาวะน้ำหนักเกิน	495	20.6	209	8.7	286	11.9
ภาวะอ้วน	536	22.3	176	7.3	360	15.0
ภาวะอ้วนอันตราย	178	7.4	45	1.9	133	5.5
ภาวะอ้วนลงพุง						
รอบเอวเกิน	942	39.2	170	7.1	772	32.1
รอบเอวปกติ	1466	60.8	776	32.2	690	28.6
โรคประจำตัว						
ไม่มี	2211	91.8	884	36.7	1327	55.1
ความดันโลหิตสูง	89	3.7	32	1.3	57	2.4
เบาหวาน	26	1.1	4	0.2	22	0.9
ไขมันในเลือดสูง	17	0.7	3	0.1	14	0.6
มะเร็ง	5	0.2	2	0.1	3	0.1
หัวใจและหลอดเลือด	3	0.1	1	0.1	2	0.1
เบาหวานและความดัน	11	0.5	5	0.2	6	0.2
อื่นๆ	33	1.4	10	0.4	23	1.0

3. พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในแต่ละด้านของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้และควรปรับปรุง ยกเว้นพฤติกรรมการนอนและพฤติกรรมการสูบบุหรี่/ดื่มสุราที่อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 8.06$, S.D. = 1.37 และ $\bar{X} = 1.50$, S.D. = 0.69) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยคะแนนและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามค่าคะแนนโดยรวมและรายด้าน (n = 2804)

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	\bar{X}	S.D.	ระดับ
รายด้าน			
พฤติกรรมด้านการบริโภค	4.64	1.41	ควรปรับปรุง
พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย	2.18	1.01	ควรปรับปรุง
พฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพช่องปาก	2.45	1.02	พอใช้
พฤติกรรมด้านการนอน	8.06	1.37	ดี
พฤติกรรมด้านการสูบบุหรี่/ดื่มสุรา	1.50	0.69	ดี
พฤติกรรมด้านการป้องกันอุบัติเหตุ	2.79	1.03	พอใช้

โดยเมื่อพิจารณารายละเอียดของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในแต่ละด้านมีรายละเอียดดังนี้

1. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภค พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการกินผัก 5 ทัพพีต่อวัน ส่วนใหญ่กินได้ 1 – 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 38.3 รองลงมากินได้ทุกวัน ร้อยละ 31.2 กินได้ 4 – 6 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 26.0 และมีพฤติกรรมไม่กินผักเลย ร้อยละ 4.4

มีพฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม ส่วนใหญ่เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง ร้อยละ 65.8 รองลงมาคือไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย ร้อยละ 20.1 เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง ร้อยละ 14.1

มีพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ส่วนใหญ่ดื่ม 1 – 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 55.1 รองลงมาเป็นดื่ม 4 – 6 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 20.6 ไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย ร้อยละ 14.3 และดื่มเครื่องดื่มรสหวานทุกวัน ร้อยละ 10.0

2. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายหรือเคลื่อนไหวออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือนันทนาการ จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ น้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 50.8 รองลงมา คือ ไม่มีกิจกรรมเลย ร้อยละ 28.4 และมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติมากกว่าหรือเท่ากับสัปดาห์ละ 150 นาทีหรือ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 20.8

การมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมนั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงบางวัน ร้อยละ 44.9 รองลงมาคือไม่มีพฤติกรรมนั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน ร้อยละ 40.3 และมีพฤติกรรมนั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน ร้อยละ 14.8

3. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการดูแลสุขภาพช่องปาก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมแปรงฟันก่อนนอนอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน ร้อยละ 39.2 รองลงมา คือ แปรงฟันก่อนนอนทุกวันแต่ไม่ถึง 2 นาที ร้อยละ

34.6 แปรงพินก่อนนอนบางวัน ร้อยละ 23.0 และไม่แปรงพินก่อนนอนเลย ร้อยละ 3.1 โดยในปีที่ผ่านมา มีผู้ไปรับบริการทันตกรรม ร้อยละ 34.6

4. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมการนอนส่วนใหญ่ นอนวันละ 7 – 9 ชั่วโมง ร้อยละ 73.0 รองลงมาคือ นอนมากกว่า 9 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 15.2 และนอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 11.8

5. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการสูบบุหรี่/ดื่มสุรา พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 85.9 รองลงมา คือ สูบบุหรี่มวนแรกในช่วง 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน ร้อยละ 9.2 และสูบบุหรี่มวนแรกหลัง 1 ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน ร้อยละ 4.9

พฤติกรรมการดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋องหรือ 2 ขวดใหญ่ หรือดื่มสุราเกิน ½ แบนขึ้นไป ส่วนใหญ่ไม่เคยดื่มเลย ร้อยละ 64.5 รองลงมา คือ ดื่มเดือนละครั้ง ร้อยละ 17.2 สัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 12.0 และดื่มทุกวันหรือเกือบทุกวัน ร้อยละ 6.3

6. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยเมื่อขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ ส่วนใหญ่สวมหมวกนิรภัยบางครั้ง ร้อยละ 52.2 รองลงมา คือ สวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง ร้อยละ 41.2 ไม่เคยสวมหมวกนิรภัยเลย ร้อยละ 3.7 และไม่เคยขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ ร้อยละ 2.9

พฤติกรรมการคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อขับหรือโดยสารรถยนต์ ส่วนใหญ่คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง ร้อยละ 52.6 รองลงมา คือ คาดเข็มขัดนิรภัยบางครั้ง ร้อยละ 39.0 ไม่เคยขับหรือโดยสารรถยนต์ที่มีเข็มขัดนิรภัยเลย ร้อยละ 6.1 และไม่เคยคาดเข็มขัดนิรภัยเลย ร้อยละ 2.4

4. ความสัมพันธ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคที่ดี

- กินผักอย่างน้อย 5 ทัพพีต่อวันทุกวัน ร้อยละ 31.2 ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ร้อยละ 14.4 วัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30 - 44 ปี) ร้อยละ 10.3 และกลุ่มวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี) เพียงร้อยละ 6.6

- ไม่ดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็ม ร้อยละ 20.1 ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ร้อยละ 7.7 วัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30 - 44 ปี) ร้อยละ 6.3 และกลุ่มวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี) ร้อยละ 6.1

- ไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ร้อยละ 14.3 ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ร้อยละ 6.1 กลุ่มวัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30 - 44 ปี) ร้อยละ 4.2 และกลุ่มวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี) ร้อยละ 4.1

2. การออกกำลังกาย

- มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติมากกว่าหรือเท่ากับสัปดาห์ละ 150 นาทีหรือ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 20.8 ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ร้อยละ 8.4 กลุ่มวัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30 - 44 ปี) ร้อยละ 6.2 และกลุ่มวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี) ร้อยละ 6.1

- ไม่มีพฤติกรรมนั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน ร้อยละ 40.3 ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ร้อยละ 15.0 กลุ่มวัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30 - 44 ปี) ร้อยละ 14.0 และกลุ่มวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี) ร้อยละ 11.4

3. การนอน

- นอนวันละ 7 – 9 ชั่วโมง ร้อยละ 74.2 ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ร้อยละ 27.5วัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30 - 44 ปี) ร้อยละ 24.7และกลุ่มวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี) ร้อยละ 22.0

4. การดูแลสุขภาพช่องปาก

- แปรงฟันก่อนนอนอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน ร้อยละ 39.2 ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ร้อยละ 13.5 กลุ่มวัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30 - 44 ปี) ร้อยละ 13.4 และกลุ่มวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี) ร้อยละ 12.4

- ในปีที่ผ่านมามีผู้ไปรับบริการทันตกรรม คิดเป็นร้อยละ 34.6 ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ร้อยละ 12.3 กลุ่มวัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30 - 44 ปี) ร้อยละ 11.5 และกลุ่มวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี) ร้อยละ 10.8

กลุ่มอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในรายด้านดังต่อไปนี้ ด้านการบริโภค ด้านการออกกำลังกาย ด้านการนอน และด้านการสูบบุหรี่/ดื่มสุรา แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มอายุ

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	S.D.	สถิติ
รายด้าน		
พฤติกรรมด้านการบริโภค	16	0.001*
พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย	8	0.001*
พฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพช่องปาก	8	0.338
พฤติกรรมด้านการนอน	2	0.001*
พฤติกรรมด้านการสูบบุหรี่/ดื่มสุรา	4	0.001*
พฤติกรรมด้านการป้องกันอุบัติเหตุ	8	0.360

อภิปรายผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ด้านการบริโภคในภาพรวมโดยทั่วไปอยู่ใน ระดับควรปรับปรุง ($\bar{X} = 4.64$, S.D. = 1.41) โดย พบว่า ร้อยละ 31.2 กินผัก 5 ท็อปต่อวัน ทุกวัน สอดคล้องกับผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากร 2560 พบว่า วัยทำงาน (อายุ 25 – 59 ปี) มีการบริโภคอาหารกลุ่มผักและผลไม้สดทุกวัน โดยมีสัดส่วนสูงสุดถึง 2 ใน 5 ร้อยละ 43.7 และร้อยละ 79.9 มีพฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม สอดคล้องกับผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากร 2560 พบว่าวัยทำงาน (อายุ 25 – 59 ปี) จะเติมน้ำปลาหรือซีอิ๊วก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 70.3 และมีพฤติกรรมการเติมเครื่องดื่มรสหวาน ร้อยละ 75.7 สอดคล้องกับผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากร 2560 พบว่าวัยทำงาน (อายุ 25 – 59 ปี) บริโภคอาหารกลุ่มเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป ร้อยละ 52.9 (สำนักสถิติแห่งชาติ, 2560)

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ด้านการออกกำลังกายในภาพรวมโดยทั่วไปอยู่ใน ระดับควรปรับปรุง ($\bar{X} = 2.18$, S.D. = 1.01) โดย พบว่า ร้อยละ 79.2 ไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายหรือเคลื่อนไหวออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือนันทนาการ จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ น้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ สอดคล้องกับผลการสำรวจ พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนไทยในปี 2550 พบว่า มีจำนวนผู้ออกกำลังกายทั้งสิ้น 16.30 ล้านคน และวัยทำงาน (อายุ 25 – 59 ปี) มีอัตราการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 20.40 โดยเหตุผลหลักคือ ไม่มีเวลา ส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่ในที่ทำงาน (สำนักงานสถิติ แห่งชาติ, 2554) และสอดคล้องกับรายงาน คนไทยใช้พลังงานในกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง เท่าไร พบว่า ประชากรไทยอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 38.8 ไม่มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหนักเลย (ฐิติกร โตโพธิ์ไทย, 2558)

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ด้านการดูแลสุขภาพช่องปาก ในภาพรวมโดยทั่วไปอยู่ใน ระดับพอใช้ ($\bar{X} = 2.45$, S.D. = 1.02) โดย พบว่า ร้อยละ 39.2 แปรงฟันก่อนนอนอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน และร้อยละ 34.6 แปรงฟันก่อนนอนทุกวันแต่ไม่ถึง 2 นาที สอดคล้องกับรายงานผลการสำรวจสภาวะสุขภาพของปากแห่งชาติ ครั้งที่ 8 ประเทศไทย พ.ศ. 2560 พบว่า กลุ่มวัยทำงาน (อายุ 35 – 44 ปี) ส่วนมากแปรงฟันก่อนนอน ร้อยละ 95.1 แต่มีเพียงร้อยละ 28.3 แปรงฟันหลังอาหารกลางวัน โดยร้อยละ 34.6 มีพฤติกรรมการไปใช้บริการทันตกรรมในปีที่ผ่านมา สอดคล้องกับรายงานผลการสำรวจสภาวะสุขภาพของปากแห่งชาติ ครั้งที่ 8 ประเทศไทย พ.ศ. 2560 พบว่า กลุ่มวัยทำงาน (อายุ 35 – 44 ปี) พฤติกรรมการไปใช้บริการทันตกรรมในรอบปีที่ผ่านมา ร้อยละ 42.3 (สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย, 2561)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการศึกษารูปแบบของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในแต่ละกลุ่มอายุเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุต่อไป
2. ควรพัฒนาเครื่องมือในการวัดพฤติกรรมสุขภาพให้มีความละเอียด แม่นยำมากยิ่งขึ้น ทั้งในส่วนของพฤติกรรมกรบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการนอน และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก เพื่อจะสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่ได้ในการกำหนดยุทธศาสตร์และทิศทางในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. ฐิติกร โตโพธิ์ไทยและคณะ. คนไทยใช้พลังงานในกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งเท่าไร : ข้อมูลจากการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2558 วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน 2560.
2. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2554
3. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารของประชากร_2560
4. วิชา เพ็ญศรีศิริกุล. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร 2555.
5. กรมอนามัย สำนักทันตสาธารณสุข. รายงานผลการสำรวจสภาวะสุขภาพของปากแห่งชาติ ครั้งที่ 8 ประเทศไทย พ.ศ. 2560. กรกฎาคม 2561.
6. World Health Organization. Healthy workplaces : a model for action for employers, workers, policy-makers and practitioners [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2010 [cited 2014 Mar14].
Available from:
http://www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_model.pdf.