

ผลของโครงการ “เข้าพรรษา ลดอ้วนสร้างบุญ: ได้บุญล้นใจ คนไทยลดอ้วน” ต่อดัชนีมวล
กายและรอบเอวของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖

The Effect of Buddhist lent , reduce fat and add merit project to body mass
index and waistline officers of Health Promotion Center 6.

นางจารินี ยศปัญญา¹ นางเกตุแก้ว จินดาโรจน์² นางชญัญญา นุช ปานนิล²

¹ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6

² โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6

บทคัดย่อ

โรคอ้วนเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของโลกและของประเทศ ปัจจุบันพบว่าความชุกของโรคอ้วนในวัยผู้ใหญ่เพิ่มขึ้นในทุกประเทศทั่วโลก กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายในการเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกันไม่ให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะเบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยอาศัยเทศกาลเข้าพรรษา ปี ๒๕๕๕ นี้ เป็นวาระพิเศษตรงกับพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า จึงได้จัดทำโครงการ “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ” ภายใต้แนวคิด “ได้บุญล้นใจ คนไทยลดอ้วน” เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนไทยทำความดีในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ๙๐ วัน ด้วยการลดน้ำหนัก เพื่อการสร้างสุขภาพที่ดี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกายและรอบเอวของผู้เข้าร่วมโครงการ “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ : ได้บุญล้นใจ คนไทยลดอ้วน”

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นเจ้าหน้าที่ของศูนย์อนามัยที่ ๖ ทุกคนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๓๔๒ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๗๗.๘ อายุเฉลี่ย ๔๔.๗๔ ปี ดำเนินกิจกรรมในช่วงเดือนสิงหาคม – พฤศจิกายน ๒๕๕๕ โดยมีกิจกรรมการประกาศนโยบายสาธารณะศูนย์อนามัยที่ ๖ โดยผู้อำนวยการศูนย์อนามัย ที่ ๖ จัดนิทรรศการ ๓ อ ๒ ส บริเวณโถงชั้น ๑ อาคารโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการรณรงค์/ฟื้นฟูความรู้ ๓ อ ๒ ส จำนวน ๓ ครั้ง และประชาสัมพันธ์ให้มีการออกกำลังกายร่วมกันอย่างต่อเนื่องกับชมรมสร้างสุขภาพของศูนย์อนามัยที่ ๖ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม และบันทึกน้ำหนักส่วนสูงและรอบเอว โดยมีการติดตามผลทุกเดือน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบก่อน – หลังของค่าดัชนีมวลกายและรอบเอว โดยใช้ Paired t-test และหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกับการลดลงของดัชนีมวลกาย โดยใช้ Chi-square และ Fisher's exact test รอบเอวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p value < ๐.๐๕) ในส่วนของพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่สามารถปฏิบัติได้สม่ำเสมอ ได้แก่ (๑) งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และ/หรืองดสูบบุหรี่ (๒) กินผักผลไม้ทุกมื้อ (๓) เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำที่มีรสหวาน และพบว่ามี ๑ พฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับการลดลงของค่าดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๓ วันต่อสัปดาห์ครั้งละ ๓๐ นาที

ดังนั้น ศูนย์อนามัยที่ ๖ ควรมีการสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมกระตุ้นและฟื้นฟูความรู้ ๓ อ ๒ ส และพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพเป็นระยะๆ ให้เจ้าหน้าที่ตระหนักในการปฏิบัติตามหลัก ๓ อ ๒ ส อย่างสม่ำเสมอและเป็นต้นแบบที่ดี เพื่อให้ศูนย์อนามัยที่ ๖ เป็นหน่วยงานต้นแบบในการลดความอ้วนอย่างถูกวิธี

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพที่เป็นโรคเรื้อรังที่สำคัญต่างๆ ที่เรียกว่า โรควิถีชีวิต ได้แก่ โรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจโรคหลอดเลือดสมองและโรคมะเร็ง เป็นที่ทราบกันดีว่าสาเหตุสำคัญ คือ ภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมสืบเนื่องจากวิถีชีวิตของคนยุคใหม่ที่บริโภคอาหารเกินขนาด ขาดการออกกำลังกาย ซึ่งพบว่า มีคนไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปเป็นโรคอ้วน ดิตอันดับ๕ ของเอเชียแปซิฟิก โดยมีคนอ้วนมากถึง ๑๗ ล้านคนทั่วประเทศ และยังมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นประมาณ ๔ ล้านคนต่อปีทำให้รัฐบาลต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากกว่าปีละ ๑ แสนล้านบาทและพบว่าความชุกของโรคอ้วนในผู้ใหญ่เป็นร้อยละ ๒๘.๓ ซึ่งไม่ใช่ก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับความสวยงามของรูปร่างสรีระเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลทั้งในด้านร่างกายและจิตใจด้วย [๑] ผลของโรคอ้วนคือหนทางสู่โรคเรื้อรายนานาชนิด

กระทรวงสาธารณสุขได้เห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงมีนโยบายให้มีการดำเนินงานเฝ้าระวังป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงภายใต้ “โครงการสนองน้ำพระราชหฤทัยในหลวงห่วงใยสุขภาพประชาชน” เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสที่ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๘๔ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ ด้วยการดำเนินการแบบบูรณาการเพื่อรวมพลังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันเพื่อลดต้นทุนค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ ภาระทางสังคมตลอดจนการเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวโดยมีเป้าหมายให้ประชาชนชาวไทยอายุ ๓๕ ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรองการเฝ้าระวังและป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรคโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเหล่านี้อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ตลอดจนสร้างกระแสให้ประชาชนใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเอง รวมทั้งการได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสม กระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองอย่างแท้จริงมากขึ้นและมอบหมายให้กรมวิชาการทุกกรม ดำเนินโครงการบูรณาการสุขภาพดี วิถีชีวิตไทย ลดภัยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ปีงบประมาณ ๒๕๕๕ และในเทศกาลเข้าพรรษา เป็นเทศกาล ที่พุทธศาสนิกชนงดเว้นอบายมุขและความชั่วต่างๆ เช่น การดื่มสุรา สิ่งเสพติด และการเที่ยวเตร่เฮฮา เป็นต้น [๒] และในปี ๒๕๕๕ นี้เป็นวาระพิเศษ ตรงกับพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า กระทรวงสาธารณสุขจึงได้จัดโครงการ “เข้าพรรษาลดอ้วน สร้างบุญ” ภายใต้แนวคิด “ได้บุญล้นใจ คนไทยลดอ้วน” เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนไทยทำความดีในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ๙๐ วัน ด้วยการลดน้ำหนัก เพื่อการสร้างสุขภาพที่ดีโดยดำเนินการพร้อมกันทั่วประเทศตั้งแต่วันที่ ๑ สิงหาคม เป็นต้นไปและได้จัดตั้งกองทุน “ลดอ้วนสร้างบุญ” มีเงินกองทุนเริ่มต้น ๑ ล้านบาทซึ่งจะนำเงินนี้ไปทำบุญกับมูลนิธิหรือวัดตามความประสงค์ของผู้เข้าร่วมโครงการ โดยตั้งเป้าจะลดน้ำหนักส่วนเกินทั้งประเทศได้ไม่น้อยกว่า ๑ หมื่นตัน คาดว่าจะมีประชาชนร่วมโครงการประมาณ ๑๐ ล้านคน

กรมอนามัยได้ดำเนินตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขมาอย่างต่อเนื่องภายใต้ยุทธศาสตร์การแก้ปัญหาโรคอ้วนคนไทย และในฐานะหน่วยงานหลักในการแก้ปัญหาโรคอ้วนคนไทย จึงได้จัดทำโครงการ กรมอนามัยรณรงค์ทำความดีเข้าพรรษา ลดน้ำหนักสร้างสุขภาพดีวิถีชีวิตไทยภายใต้แนวคิด “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ : ได้บุญล้นใจ คนไทยลดอ้วน” เป็นการใช้ออกาสเทศกาลเข้าพรรษาเป็นการสร้างแรงบันดาลใจแก่บุคลากรในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความอ้วนอย่างถูกวิธี และสร้างนิสัยอย่างต่อเนื่อง โดยทุกหน่วยงานของกรมอนามัยทั้งส่วนกลางและ ส่วนภูมิภาคร่วมดำเนินกิจกรรมภายใต้โครงการดังกล่าวเพื่อเป็นหน่วยงานต้นแบบในการลดความอ้วนอย่างถูกวิธี

ศูนย์อนามัยที่ ๖ ได้จัดทำโครงการรณรงค์ “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ : ได้บุญล้นใจ คนไทยลดอ้วน” ศูนย์อนามัยที่ ๖ ปีงบประมาณ ๒๕๕๕ - ๒๕๕๖ ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีพฤติกรรม ๓ อ ๒ ส อย่างเหมาะสมต่อเนื่อง และศูนย์อนามัยที่ ๖ เป็นหน่วยงานต้นแบบในการลดความอ้วนอย่างถูกวิธีดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาผลการดำเนินโครงการนี้ต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ ที่เข้าร่วมโครงการ

วัตถุประสงค์

๑. วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกายและรอบเอวของผู้เข้าร่วมโครงการ “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ : ได้บุญล้นใจ คนไทยลดอ้วน”

๒. วัตถุประสงค์เฉพาะ

๒.๑ เพื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายและรอบเอวของผู้เข้าร่วมโครงการ “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ : ได้บุญล้นใจ คนไทยลดอ้วน” ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ

๒.๒ เพื่อหาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ๙ ข้อ กับการลดลงของค่าดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมโครงการ “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ : ได้บุญล้นใจ คนไทยลดอ้วน”

วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขตงาน

๑. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research)

๒. กลุ่มตัวอย่าง การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ศึกษาในประชากร ได้แก่ เจ้าหน้าที่ทุกระดับในศูนย์อนามัยที่ ๖ ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ โดยดำเนินการในช่วงเดือนสิงหาคม - พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕ ซึ่งเจ้าหน้าที่ของศูนย์อนามัยที่ ๖ ทั้งสิ้น ๓๕๓ คน เข้าร่วมในการดำเนินโครงการทั้งหมด ๓๔๒ คน ไม่เข้าร่วมโครงการ ๑๑ คน เนื่องจาก ลาศึกษาต่อ ๕ คน ลาคลอด ๒ คน ตั้งครรภ์ ๒ คน ลาป่วย ๑ คน และไปช่วยราชการที่อื่น ๑ คน

๓. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบบันทึกใบสั่งทำความดีเข้าพรรษา บันทึกข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ โรคประจำตัว โดยมีการประเมินภาวะสุขภาพโดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย และวัดรอบเอว และข้อปฏิบัติพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทำความดี

เข้าพรรษา ที่พัฒนาโดยกระทรวงสาธารณสุข ใช้ในทุกคนที่สมัครเข้าร่วมโครงการ มีพฤติกรรมให้เลือกปฏิบัติได้ ๙ ข้อ ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยสำนักงานสุขภาพดีวิถีชีวิตไทย กระทรวงสาธารณสุขโดยให้ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการเลือกข้อปฏิบัติที่สามารถปฏิบัติได้ก่อนเข้าร่วมโครงการ และแบบสอบถามหลังเข้าร่วมโครงการโดยถามถึงข้อปฏิบัติที่สามารถปฏิบัติได้ตลอดช่วงเข้าพรรษา

๔. นิยามศัพท์เฉพาะ

๔.๑ ค่าดัชนีมวลกาย หมายถึง ค่าดัชนีที่ใช้เปรียบเทียบความสมดุระหว่างน้ำหนักตัวต่อความสูงของประชาชนอายุ ๒๐ ปีขึ้นไป โดยคำนวณจากสูตร น้ำหนักตัวที่มีหน่วยเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง มีหน่วยเป็นกิโลกรัมต่อตารางเมตร

๔.๒ การเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกาย หมายถึง ความแตกต่างของค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๖ ที่เข้าร่วมโครงการฯ ก่อนและหลังการดำเนินโครงการฯ

๔.๓ รอบเอว หมายถึง ความยาวของรอบตัวที่วัดบริเวณเอวโดยวัดผ่านสะดือ มีหน่วยวัดเป็นเซนติเมตร

๔.๔ การเปลี่ยนแปลงของรอบเอว หมายถึง ความแตกต่างของรอบเอวของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ ที่เข้าร่วมโครงการฯ ก่อนและหลังการดำเนินโครงการฯ

๔.๕ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ หมายถึง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที ๓ วันต่อสัปดาห์ ตลอดช่วงที่เข้าร่วมโครงการ

๔.๖ กินผักและผลไม้ทุกมื้อ หมายถึง การกินผักและผลไม้ในอาหารมื้อหลักทุกมื้อ ตลอดช่วงที่เข้าร่วมโครงการ

๔.๗ กินข้าวกล้องทุกมื้อ หมายถึง การกินข้าวกล้องและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าวกล้องในอาหารมื้อหลักทุกมื้อ ตลอดช่วงที่เข้าร่วมโครงการ

๔.๘ ลดการกินหวาน มัน เค็ม หมายถึง ไม่เติมเครื่องปรุงรส เช่น น้ำตาล น้ำปลา ซอสปรุงรส ในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว หลีกเลี่ยงการกินอาหาร/เครื่องดื่มรสหวานจัดและเค็มจัด เลือกกินอาหารประเภทต้ม ตุ่น นึ่ง ย่าง อบ เลือกกินอาหารทอดเพียง ๑ อย่างใน ๑ วัน ตลอดช่วงที่เข้าร่วมโครงการ

๔.๙ กินอาหารเจหรือมังสวิรัตทุกวันพระหรือวันเกิดตลอดช่วงเข้าพรรษา หมายถึง การกินอาหารเจหรือมังสวิรัตินอาหารทุกมื้อในทุกวันพระหรือวันเกิดตลอดช่วงที่เข้าร่วมโครงการ

๔.๑๐ เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม/น้ำที่มีรสหวาน หมายถึง การหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม/น้ำที่มีรสหวาน และเลือกดื่มน้ำเปล่าทุกครั้ง ตลอดช่วงที่เข้าร่วมโครงการ

๔.๑๑ งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และ/หรืองดสูบบุหรี่ หมายถึง การงดดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่ ตลอดช่วงที่เข้าร่วมโครงการ

๔.๑๒ สวดมนต์ไหว้พระ หรือปฏิบัติตามหลักศาสนาอย่างเคร่งครัด และทำจิตใจให้สงบ หมายถึง การปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนเองนับถืออย่างเคร่งครัด หากนับถือศาสนาพุทธให้สวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำ และฝึกจิตใจให้สงบด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิ การเข้าวัดฟังพระธรรมเทศนา เป็นต้น ตลอดช่วงที่เข้าร่วมโครงการ

๕. ขั้นตอนการดำเนินงาน

๕.๑ ประชาสัมพันธ์ให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ เข้าร่วมโครงการ

๕.๒ ชั่งน้ำหนัก/วัดรอบเอวเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ ก่อนเข้าร่วมโครงการ สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินตั้งเป้าหมายจำนวนน้ำหนักที่ต้องการลดในช่วงเข้าพรรษา ส่วนผู้ที่มีน้ำหนักและรอบเอว อยู่ในเกณฑ์ปกติสามารถรักษาน้ำหนักและรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติและเลือกพฤติกรรมดี ๙ ข้อ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สามารถปฏิบัติได้ตลอดช่วงเข้าพรรษา

๕.๓ จัดกิจกรรมโครงการอย่างต่อเนื่องดังนี้

- ประกาศนโยบาย โดยผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖
- จัดนิทรรศการ ๓ อ ๒ สบริเวณโถงอาคารโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ชั้น ๑
- จัดกิจกรรมรณรงค์ประกาศเจตนารมณ์ทำความดีเข้าพรรษา “ลดอ้วนสร้างบุญ” ในโครงการรณรงค์ “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ : ได้บุญล้นใจ คนไทยลดอ้วน” ศูนย์อนามัยที่ ๖ ในวันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๕ โดย ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖ ได้เห็นนโยบายเพื่อให้การดำเนินงานโครงการเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ ร่วมกันประกาศเจตนารมณ์ “ลดอ้วน สร้างบุญ”
- จัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการด้านการส่งเสริมสุขภาพฟื้นฟูความรู้ ๓ อ ๒ ส จำนวน ๒ ครั้ง เพื่อรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ ทุกคน ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติพฤติกรรมดี ๙ ข้อ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และปฏิบัติด้วยหลัก ๓ อ ๒ ส อย่างถูกวิธี เดือนละ ๑ ครั้ง

ครั้งที่ ๑ การแสดงธรรมเทศนา เรื่อง อโรคยา ปรมาลาภา : การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ และร่วมกันออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ ๒ การบรรยายพิเศษเพื่อเสริมพลังมุ่งมั่นทำความดีเข้าพรรษา “ลดอ้วน สร้างบุญ” การบรรยายพิเศษ เรื่อง ฉลากโภชนาการ GDA เพื่อการจัดการเลือกซื้ออาหารพร้อมรับประทานที่เหมาะสม และการชมวิดีโอ สุขภาพดีด้วยโยคะ และฝึกปฏิบัติโดย

ครั้งที่ ๓ สรุปผลการดำเนินงานโครงการรณรงค์ “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ : ได้บุญล้นใจ คนไทยลดอ้วน” เสริมพลังมุ่งมั่นทำความดีเข้าพรรษา “ลดอ้วนสร้างบุญ” การมอบเกียรติบัตร และรางวัล (เสื้อแจ็กเก็ตสีเขียว บุคคลต้นแบบลดอ้วน สร้างบุญ) แก่ผู้ที่ลดน้ำหนักได้มากที่สุด ๘ อันดับ โดย ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖ และร่วมออกกำลังกายด้วยการเดินบาร์สโลฟ ๑๓ จังหวะ

- ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย โดยร่วมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องกับชมรมสร้างสุขภาพศูนย์อนามัยที่ ๖ ได้แก่ ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ชมรมแอโรบิก ชมรมออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ (Fitness) ชมรมโยคะ เป็นต้น

- ประชาสัมพันธ์กิจกรรมโครงการทางช่องทางต่างๆ เช่น Intranet เสียงตามสาย แผ่นปลิว/แผ่นพับจดหมายเวียน

๕.๔ การติดตามและประเมินผล โดยให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการชั่งน้ำหนักและวัดรอบเอวเดือนละ ๑ ครั้ง (ทุกสิ้นเดือน) จำนวน ๓ ครั้ง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักและรอบเอว

๕.๕ เมื่อเสร็จสิ้นโครงการใช้แบบสอบถามหลังเข้าร่วมโครงการโดยถามถึงข้อปฏิบัติที่สามารถปฏิบัติได้ตลอดช่วงเข้าพรรษา

๖. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเชิงวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อน – หลัง ของค่าดัชนีมวลกายและรอบเอว โดยใช้ Paired t-test และหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกับการลดลงของดัชนีมวลกายและรอบเอว โดยใช้ Chi-square และ Fisher's exact test

ผลการดำเนิน/ ผลการศึกษา

๑. ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างคือ เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ ในปี ๒๕๕๕ จำนวน ๓๔๒ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๗๗.๘ มีอายุเฉลี่ย ๔๔.๗๔ ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑๐.๓๙) มีโรคประจำตัว ร้อยละ ๔๑.๒ โดยเรียงจากมากไปน้อย ๕ ลำดับได้แก่ (๑) ไมเกรน ร้อยละ ๑๘.๔ (๒) โรคกระดูกและข้อ ร้อยละ ๓.๘ (๓) ความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๓.๒ (๔) เบาหวาน ร้อยละ ๒.๖ และ (๕) ภูมิแพ้ ร้อยละ ๒.๓ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

เมื่อเริ่มโครงการพบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการเพศหญิงมีค่าดัชนีมวลกายปกติมากกว่าเพศชาย และพบเพศชายมีภาวะอ้วนถึงอ้วนอันตรายมากกว่าเพศหญิงในส่วนของรอบเอว พบว่าเพศชายมีรอบเอวเกินมากกว่าเพศหญิง เมื่อสิ้นสุดโครงการพบว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงมีภาวะอ้วนและอ้วนอันตรายลดลง และพบรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติเพิ่มมากขึ้น รายละเอียดดังตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ สัดส่วนของร่างกายของผู้เข้าร่วมโครงการเพศชายเมื่อเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ

สัดส่วนร่างกาย	เริ่มต้นโครงการ				สิ้นสุดโครงการ			
	ชาย		หญิง		ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
๑. ดัชนีมวลกาย								
- ผอม	๑	๑.๓	๑๖	๖.๐	๑	๑.๓	๑๗	๖.๔
- ปกติ	๒๙	๓๘.๒	๑๒๗	๔๗.๘	๓๐	๓๙.๕	๑๓๖	๕๑.๑
- น้ำหนักเกิน	๒๒	๒๘.๙	๕๕	๒๐.๗	๒๐	๒๖.๓	๔๘	๑๘.๑
- อ้วน	๒๐	๒๖.๓	๖๑	๒๒.๙	๒๒	๒๘.๙	๕๘	๒๑.๘
- อ้วนอันตราย	๔	๕.๓	๗	๒.๖	๓	๓.๙	๗	๒.๖
๒. รอบเอว								
- ปกติ	๒๓	๓๐.๓	๒๐๙	๗๘.๖	๒๖	๓๔.๒	๒๑๘	๘๒.๐
- เกิน	๕๓	๖๙.๗	๕๗	๒๑.๔	๕๐	๖๕.๘	๔๘	๑๘.๐

เมื่อสิ้นสุดโครงการ พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ๓๔๒ คน มีค่าดัชนีมวลกายลดลง จำนวน ๘๙ คน โดยลดค่าดัชนีมวลกายได้สูงสุด ๒.๑ - ๒.๕ กิโลกรัม/เมตร^๒ ร้อยละ ๓.๔ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒ จำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการที่มีภาวะอ้วนมีค่าดัชนีมวลกายลดลงในช่วงที่เข้าร่วมโครงการ

ดัชนีมวลกายที่ลดได้ในช่วงที่เข้าร่วมโครงการ	จำนวน (n= ๘๙ คน)	ร้อยละ
- ≤ ๐.๕ กิโลกรัม/เมตร ^๒	๔๑	๔๖.๑
- ๐.๖ – ๑.๐ กิโลกรัม/เมตร ^๒	๓๒	๓๕.๙
- ๑.๑ – ๑.๕ กิโลกรัม/เมตร ^๒	๙	๑๐.๑
- ๑.๖ – ๒.๐ กิโลกรัม/เมตร ^๒	๔	๔.๕
- ๒.๑ – ๒.๕ กิโลกรัม/เมตร ^๒	๓	๓.๔

และผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมดสามารถลดน้ำหนักได้ จำนวน ๑๕๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๒ ส่วนใหญ่มีน้ำหนักลดลงน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๑ กิโลกรัม ร้อยละ ๔๙.๐ ลดน้ำหนักได้สูงสุด ๕.๑ – ๖ กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ ๒.๐ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๓

ตารางที่ ๓ จำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการที่สามารถลดน้ำหนักได้ในช่วงที่เข้าร่วมโครงการ

น้ำหนักที่ลดได้ในช่วงที่เข้าร่วมโครงการ	จำนวน (n= ๑๕๓ คน)	ร้อยละ
- ≤ ๑ กิโลกรัม	๗๕	๔๙.๐
- ๑.๑ - ๒ กิโลกรัม	๕๖	๓๖.๖
- ๒.๑ - ๓ กิโลกรัม	๑๒	๗.๘
- ๓.๑ - ๔ กิโลกรัม	๖	๓.๙
- ๔.๑ - ๕ กิโลกรัม	๑	๐.๗
- ๕.๑ - ๖ กิโลกรัม	๓	๒.๐

๒. การเปรียบเทียบรอบเอว และดัชนีมวลกายก่อนกับหลังเข้าร่วมโครงการ “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ : ได้บุญล้นใจ คนไทยลดอ้วน” ก่อนการเข้าร่วมโครงการ “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ : ได้บุญล้นใจ คนไทย ลดอ้วน” กลุ่มตัวอย่างเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ จำนวน ๓๔๒ คน มีค่าเฉลี่ยรอบเอว ๗๘.๐๗ เซนติเมตร (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๘.๒๖) หลังเข้าร่วมโครงการฯ มีค่าเฉลี่ยรอบเอว ๗๗.๖๕ เซนติเมตร (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๘.๑๗) โดยรอบเอวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p value < ๐.๐๕) มีรอบเอวลดลง ๐.๔๒ เซนติเมตร (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๒.๗๙) (๙๕% ช่วงเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง ๐.๑๒ ถึง ๐.๗๓ เซนติเมตร) ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ : ได้บุญล้นใจ คนไทยลดอ้วน” มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ๒๓.๒๗ กิโลกรัมต่อตารางเมตร (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๓.๕๓) หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ๒๓.๐๘ กิโลกรัมต่อตารางเมตร (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๓.๖๓) โดยดัชนีมวลกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p value < ๐.๐๕) มีดัชนีมวลกายลดลง ๐.๑๙ กิโลกรัมต่อตารางเมตร (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๓๑) (๙๕ % ช่วงเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง ๐.๐๖ ถึง ๐.๓๓ เซนติเมตร) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔

ตารางที่ ๔ ผลการเปรียบเทียบรอบเอวและดัชนีมวลกายก่อนกับหลังเข้าร่วมโครงการ “เข้าพรรษา ลด อ้วน สร้างบุญ : ได้บุญล้นใจ คนไทยลดอ้วน” (n= ๓๔๒ คน)

ตัวแปร	ก่อน		หลัง		ผลต่าง		๙๕% CI of μ_d	p value
	\bar{x}	s.d.	\bar{x}	s.d.	\bar{d}	s.d. _d		
รอบเอว	๗๘.๐๗	๘.๒๖	๗๗.๖๕	๘.๑๗	๐.๔๒	๒.๘๗	๐.๑๒ ถึง ๐.๗๓	๐.๐๐๖
ดัชนีมวลกาย	๒๓.๒๗	๓.๕๓	๒๓.๐๘	๓.๖๓	๐.๑๙	๑.๓๑	๐.๐๖ ถึง ๐.๓๓	๐.๐๐๗

๓. พฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทำความดีเข้าพรรษา

เมื่อเริ่มโครงการ กลุ่มตัวอย่างเลือกพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทำความดีเข้าพรรษาที่จะปฏิบัติในช่วงเข้าพรรษาเรียงจากมากไปน้อยดังนี้ (๑) งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และ/หรืองดสูบบุหรี่ร้อยละ ๘๖.๖ (๒) กินผักและผลไม้ทุกมื้อ ร้อยละ ๘๕.๕ (๓) เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม/น้ำที่มีรสหวาน ร้อยละ ๘๒.๗ (๔) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๓ วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ ๓๐ นาทีร้อยละ ๗๔.๕ (๕) ลดการกินหวาน มัน เค็ม (เช่น กินอาหารทอดเพียง ๑ อย่างใน ๑ วัน ไม่เติมเครื่องปรุงรสเมื่อกินก๋วยเตี๋ยว) ร้อยละ ๗๐.๗(๖) สวดมนต์ไหว้พระ หรือปฏิบัติตามหลักศาสนาอย่างเคร่งครัด และทำจิตให้สงบ ร้อยละ ๖๕.๗ (๗) ลดน้ำหนักให้ได้ร้อยละ ๕๙.๗(๘) กินอาหารเจหรือมังสวิรัตทุกวันพระหรือวันเกิดตลอดช่วงเข้าพรรษาร้อยละ ๑๘.๔(๙) กินข้าวกล้องทุกมื้อร้อยละ ๑๑.๗

เมื่อเสร็จสิ้นโครงการ พฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทำความดีเข้าพรรษาที่กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติได้สม่ำเสมอ ได้แก่ (๑) งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และ/หรืองดสูบบุหรี่ร้อยละ ๗๙.๒ (๒) เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม/น้ำที่มีรสหวาน ร้อยละ ๖๒.๔ (๓) กินผักและผลไม้ทุกมื้อ ร้อยละ ๔๘.๒ กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติได้บางครั้ง ได้แก่ (๑) กินข้าวกล้องทุกมื้อ ร้อยละ ๗๐.๖ (๒) ลดการกินหวาน มัน เค็ม (เช่น กินอาหารทอดเพียง ๑ อย่างใน ๑ วัน ไม่เติมเครื่องปรุงรสเมื่อกินก๋วยเตี๋ยว) ร้อยละ ๖๑.๙ (๓) สวดมนต์ไหว้พระ หรือปฏิบัติตามหลักศาสนาอย่างเคร่งครัด และทำจิตให้สงบ ร้อยละ ๖๐.๔ (๔) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๓ วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ ๓๐ นาทีร้อยละ ๕๖.๔ (๕) ลดน้ำหนักให้ได้ร้อยละ ๔๘.๔ (๖) กินอาหารเจหรือมังสวิรัตทุกวันพระหรือวันเกิดตลอดช่วงเข้าพรรษา

๔. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกับการลดลงของดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกับการลดลงของดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มี ๒ พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับการลดลงของดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๓ วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ ๓๐ นาที (p value < ๐.๐๕) ส่วนพฤติกรรมอื่นๆ ไม่มีความสัมพันธ์ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๕

ตารางที่ ๕ จำนวน ร้อยละของการปฏิบัติพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทำความดีเข้าพรรษาของกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับ	รายการ	การลดลงของดัชนีมวลกาย				P value
		ลดลง		ไม่ลดลง		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
๑	ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๓ วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ ๓๐ นาที					๐.๐๐๔ ^F
	ไม่ปฏิบัติ	๓	๑๐๐.๐	๐	๐.๐	
	ปฏิบัติได้บางครั้ง	๖๓	๓๙.๙	๙๕	๖๐.๑	
๒	กินผักและผลไม้ทุกมื้อ					๐.๔๘๔
	ไม่ปฏิบัติ	๐	๐.๐	๒	๑๐๐.๐	
	ปฏิบัติได้บางครั้ง	๕๑	๔๕.๑	๖๒	๕๔.๙	
๓	กินข้าวกล้องทุกมื้อ					๐.๒๕๔
	ไม่ปฏิบัติ	๒๙	๔๘.๓	๓๑	๕๑.๗	
	ปฏิบัติได้บางครั้ง	๘๙	๔๕.๒	๑๐๘	๕๔.๘	
๔	ลดการกินหวานมันเค็ม (เช่น กินอาหารทอด เพียง ๑ อย่าง ใน ๑ วัน ไม่เติมเครื่องปรุงรส เมื่อกินถ้วยเดียว)					๐.๒๖๖ ^F
	ไม่ปฏิบัติ	๓	๓๓.๓	๖	๖๖.๗	
	ปฏิบัติได้บางครั้ง	๗๗	๔๔.๘	๙๕	๕๕.๒	
๕	กินอาหารเจหรือมังสวิรัตทุกวันพระหรือวัน เกิดตลอดช่วงเข้าพรรษา					๐.๓๐๐
	ไม่ปฏิบัติ	๔๒	๔๒.๙	๕๖	๕๗.๑	
	ปฏิบัติได้บางครั้ง	๗๕	๔๗.๘	๘๒	๕๒.๒	
๖	เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม/น้ำที่มีรส หวาน					๐.๐๕๒ ^F
	ไม่ปฏิบัติ	๐	๐.๐	๖	๑๐๐.๐	
	ปฏิบัติได้บางครั้ง	๔๖	๔๖.๕	๕๓	๕๓.๕	
	ปฏิบัติได้สม่ำเสมอ	๘๖	๔๙.๔	๘๘	๕๐.๖	

ตารางที่ ๕ จำนวน ร้อยละของการปฏิบัติพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทำความดีเข้าพรรษาของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ลำดับ	รายการ	การลดลงของดัชนีมวลกาย				P value
		ลดลง		ไม่ลดลง		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
๗	งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และ/หรืองดสูบบุหรี่					๐.๕๖๓
	ไม่ปฏิบัติ	๖	๕๔.๕	๕	๔๕.๕	
	ปฏิบัติได้บางครั้ง	๑๙	๔๐.๔	๒๘	๕๙.๖	
	ปฏิบัติได้สม่ำเสมอ	๑๐๖	๔๘.๐	๑๑๕	๕๒.๐	
๘	สวดมนต์ไหว้พระ หรือปฏิบัติตามหลักศาสนาอย่างเคร่งครัด และทำจิตใจให้สงบ					๐.๖๔๑ ^F
	ไม่ปฏิบัติ	๔	๕๐.๐	๔	๕๐.๐	
	ปฏิบัติได้บางครั้ง	๗๖	๔๕.๐	๙๓	๕๕.๐	
	ปฏิบัติได้สม่ำเสมอ	๕๒	๕๐.๕	๕๑	๔๙.๕	

F หมายถึง ใช้สถิติ Fisher's Exact test กรณีค่าคาดหวังภายในช่องมีค่าน้อยกว่า 5 มากกว่า 20% ของจำนวนช่องทั้งหมด

การนำไปใช้ประโยชน์

๑. นำข้อมูลที่ได้ไปวางแผนในการจัดโปรแกรมเพื่อควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม ต่อยอดโดยการพัฒนาและปรับปรุงโครงสร้างองค์กร พัฒนาศูนย์อนามัยที่ ๖ สู่หน่วยงานต้นแบบในการลดความอ้วนอย่างถูกวิธี และเป็นองค์กรต้นแบบไร้พุงอย่างยั่งยืน และให้เครือข่ายสามารถนำไปปรับใช้ในองค์กรได้

๒. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ ที่เข้าร่วมโครงการและประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักโดยใช้วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓ อ ๒ ส อย่างต่อเนื่อง และเป็นบุคคลต้นแบบ ได้มีการถอดบทเรียนและเขียนเรื่องเล่าประสบการณ์การลดน้ำหนักและนำเรื่องเล่าติดป้ายประชาสัมพันธ์แก่เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ และผู้มารับบริการได้ร่วมเรียนรู้ที่บอร์ดประชาสัมพันธ์คลินิกส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเป็นต้นแบบให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จนสามารถควบคุมน้ำหนักและป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

๑. วิจารณ์

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เจ้าหน้าที่ของศูนย์อนามัยที่ ๖ ทั้งหมด จำนวน ๓๔๒ คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๗๗.๘ มีอายุเฉลี่ย ๔๔.๗๔ ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑๐.๓๙) มีโรคประจำตัว ร้อยละ ๔๑.๒ มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะน้ำหนักเกินถึงอ้วนอันตราย ร้อยละ ๔๙.๔ เพศชายมีภาวะอ้วนถึงอ้วนอันตรายมากกว่าเพศหญิงซึ่งต่างจากข้อมูลจากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ ๕ ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย ที่พบว่าผู้มีภาวะอ้วน (อ้วนถึงอ้วนอันตราย) มากที่สุดในวัยทำงาน (ช่วงอายุ ๔๐ - ๔๙ ปี) และพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ในส่วนของ

รอบเอว พบว่าเพศชายมีรอบเอวเกินหรือภาวะอ้วนลงพุงมากกว่าเพศหญิง ต่างจากข้อมูลจากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๔๖ โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย พบว่าความชุกของคนอ้วนลงพุงเพิ่มขึ้นตามอายุจนถึงอายุ ๕๐ – ๕๙ ปี พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย [๓]

ผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ๓๔๒ คน สามารถลดน้ำหนักได้ จำนวน ๑๕๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๒ ส่วนใหญ่มีน้ำหนักลดลงน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๑ กิโลกรัม ร้อยละ ๔๙.๐ ลดน้ำหนักได้สูงสุด ๕.๑ – ๖ กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ ๒.๐ และเมื่อนำค่าดัชนีมวลกายและรอบเอวเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯที่เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดช่วงเข้าพรรษา มาวิเคราะห์เปรียบเทียบพบว่ากลุ่มตัวอย่างเจ้าหน้าที่ ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีค่าเฉลี่ยรอบเอว ๗๘.๐๗ เซนติเมตร (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๘.๒๖) หลังเข้าร่วมโครงการฯ มีค่าเฉลี่ยรอบเอว ๗๗.๖๕ เซนติเมตร (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๘.๑๗) โดยรอบเอวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p value < ๐.๐๕) ก่อนการเข้าร่วมโครงการฯ มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ๒๓.๒๗ กิโลกรัมต่อตารางเมตร (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๓.๕๓) หลังเข้าร่วมโครงการฯ มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ๒๓.๐๘ กิโลกรัมต่อตารางเมตร (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๓.๖๓) โดยดัชนีมวลกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p value < ๐.๐๕) สอดคล้องกับการศึกษาของอารีรัตน์ สุขโข [๔] ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพต่อการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะโภชนาการเกินที่อยู่ใกล้เขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีค่าสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและสอดคล้องกับการศึกษาของดาวลอย กลิ่นศรีสุข [๕] ได้ศึกษาการเสริมศักยภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในผู้ใช้บริการที่มีภาวะอ้วนลงพุง : กรณีศึกษาที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ ๖ โดยการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ผู้ใช้บริการมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหาและเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตตนเอง ผลการศึกษาพบว่าผู้ใช้บริการมีรอบเอวเฉลี่ยลดลง ๗ เซนติเมตร

เมื่อเริ่มโครงการ กลุ่มตัวอย่างเลือกพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทำความดีเข้าพรรษาที่จะปฏิบัติในช่วงเข้าพรรษาเรียงจากมากไปน้อย ๓ อันดับแรกดังนี้ (๑) งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และ/หรืองดสูบบุหรี่ร้อยละ ๘๖.๖ (๒) กินผักและผลไม้ทุกมื้อ ร้อยละ ๘๕.๕ (๓) เลือกรับประทานน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม/น้ำที่มีรสหวาน ร้อยละ ๘๒.๗เมื่อเสร็จสิ้นโครงการฯ พฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทำความดีเข้าพรรษาที่กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติได้สม่ำเสมอ ๓ อันดับแรก ได้แก่ (๑) งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และ/หรืองดสูบบุหรี่ร้อยละ ๗๙.๒ (๒) เลือกรับประทานน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม/น้ำที่มีรสหวาน ร้อยละ ๖๒.๔ (๓) กินผักและผลไม้ทุกมื้อ ร้อยละ ๔๘.๒ กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติได้บางครั้ง ๓ อันดับแรก ได้แก่ (๑) กินข้าวกล้องทุกมื้อ ร้อยละ ๗๐.๖ (๒) ลดการกินหวานมัน เค็ม (เช่น กินอาหารทอดเพียง ๑ อย่างใน ๑ วัน ไม่เติมเครื่องปรุงรสเมื่อกินก๋วยเตี๋ยว) ร้อยละ ๖๑.๙ (๓) สวดมนต์ไหว้พระ หรือปฏิบัติตามหลักศาสนาอย่างเคร่งครัด และทำจิตให้สงบ ร้อยละ ๖๐.๔

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกับการลดลงของดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มี ๑ พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับการลดลงของดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๓ วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ ๓๐ นาที (p value < ๐.๐๕) ส่วน

พฤติกรรมอื่นๆ ไม่มีความสัมพันธ์ จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทั้ง ๒ ข้อเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรม ๓ อ ๒ ส (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ สุรา บุหรี่) ซึ่งส่งผลต่อการลดลงของค่าดัชนีมวลกาย ส่วนพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพอื่น ๆ มีผลในทางอ้อมในการลดค่าดัชนีมวลกาย

การจัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์ในทุกช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นการประชาสัมพันธ์ผ่านเสียงตามสาย บอร์ดประชาสัมพันธ์และการจัดกิจกรรมกระตุ้นและฟื้นฟูความรู้ ๓ อ ๒ ส เป็นการจัดกิจกรรมโดยเน้นการมีส่วนร่วมของกลุ่มตัวอย่างพร้อมกับเสริมแรงในทางบวก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่แล้ว เป็นการกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติกิจกรรม ๓ อ ๒ ส อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งผู้บริหารเห็นความสำคัญและให้การสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ ที่ดำเนินการตลอดช่วงการดำเนินโครงการ นอกจากนี้การนำกิจกรรมการออกกำลังกายใหม่ๆ มาให้กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้ ให้ความสนใจมากขึ้นและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างหลากหลาย ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่เบื่อในการออกกำลังกายแบบเดิมๆ และเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อไปแต่ก็ยังมีตัวแปรในด้านระยะเวลาของการดำเนินโครงการซึ่งมีระยะในช่วงเช้าพรรษาซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาสั้น อาจทำให้หลังจากเสร็จสิ้นโครงการแล้วกลุ่มเป้าหมาย อาจกลับมาพฤติกรรมเหมือนเดิมก่อนเข้าร่วมโครงการ

๒. ข้อเสนอแนะ

ศูนย์อนามัยที่ ๖ ควรมีการสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมกระตุ้นและฟื้นฟูความรู้ ๓ อ ๒ ส และพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพเป็นระยะๆ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ตระหนักในการปฏิบัติตามหลัก ๓ อ ๒ ส อย่างสม่ำเสมอและเป็นต้นแบบที่ดี เพื่อให้ศูนย์อนามัยที่ ๖ เป็นหน่วยงานต้นแบบในการลดความอ้วนอย่างถูกวิธี

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณ นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖ นายแพทย์ไกรสร วิวัฒน์พัฒนกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่และเด็ก และนางตำแหน่ง สินสวาท หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพและกลุ่มพัฒนานาอนามัยสิ่งแวดล้อม ที่เป็นที่ยปรึกษาและให้การสนับสนุนการดำเนินงานศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้การศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอขอบคุณอาจารย์สุทิน ชนะบุญ วิทยากรชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรขอนแก่น ที่เป็นที่ยปรึกษาและให้คำแนะนำในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินโครงการและเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการและให้ความร่วมมือในการรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

๑๓. เอกสาร/เว็บไซต์อ้างอิง

[๑] พรหมมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์. (๒๕๔๘). แนวทางการลดน้ำหนักเพื่อการมีสุขภาพดี.

วารสารศูนย์บริการวิชาการ: ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓ ประจำเดือน ก.ค. - ก.ย. ๒๕๔๘.

[๒] สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (๒๕๓๘). วันเข้าพรรษาและแนวทางปฏิบัติ. กรุงเทพฯ:

องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

- [๓] กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๕๙). รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ ๕.กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- [๔] อารีรัตน์ สุขโข. (๒๕๕๐). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานที่อยู่ใกล้เขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- [๕] ดาวลอย กลิ่นศรีสุข. (๒๕๕๑). การเสริมศักยภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในผู้ใช้บริการที่มีภาวะอ้วนลงพุง: กรณีศึกษาที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๖ ขอนแก่น. ค้นเมื่อ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๖, จาก <http://WWW.thaihealth.or.th/news.php?id=๓๒๔>.
ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ