

สำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 7
SURVEY OF HEALTH BEHAVIOR OF THE WORKING POPULATION IN HEALTH
ZONE 7

ตำแหน่ง สินสวาท, เพ็ญนิดา ไชยสายัณห์, เดือนเพ็ญใจ เต๋, วาสนา มงคลศิลป์, สุนันท์ณี ศรีประจันต์
ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 7 ในประชากรอายุ 15-59 ปี ช่วงเดือนพฤษภาคม 2561 จำนวน 480 ราย โดยเลือกอำเภอ 16 ตำบล จาก 4 จังหวัด โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 12 ของกรมอนามัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสถิติ SPSS ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงานตอนปลายร้อยละ 52.1 เพศหญิงร้อยละ 72.7 ประกอบอาชีพเกษตรกรรมร้อยละ 38.1 มีดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะอ้วน (≥ 25.00) ร้อยละ 37.3 รอบเอวปกติร้อยละ 55.8 วัยทำงานตอนต้นและตอนกลาง มีดัชนีมวลกายปกติร้อยละ 9.3 ,10.8 ตามลำดับ วัยทำงานตอนปลายมีดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะอ้วนร้อยละ 24.8 วัยทำงานตอนต้นและวัยทำงานตอนกลาง มีรอบเอวปกติร้อยละ 13.8,19ตามลำดับ วัยทำงานตอนปลายมีรอบเอวเกินร้อยละ 29 วัยทำงานตอนต้นและวัยทำงานตอนกลาง นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอวันละ 7-9 ชั่วโมง ร้อยละ 8.7,19 ตามลำดับ วัยทำงานตอนปลายนอนหลับพักผ่อนน้อยกว่า 7 ชั่วโมง ร้อยละ 24.5 เพศชายส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะปกติร้อยละ 11.2 เพศหญิงส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะอ้วน ร้อยละ 26.6 เพศชายและเพศหญิงมีรอบเอวปกติร้อยละ 17.6,38.4 ตามลำดับ ความดันโลหิตอยู่ในภาวะปกติร้อยละ 70.2 ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 93.1

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ 12 ข้อ ผลการศึกษาพบว่า 1) กินผักอย่างน้อย 5 ท็อปทุกวันร้อยละ 43.7 2) เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้งร้อยละ 68.5 3) ต้มเครื่องต้มรสหวาน 1-3 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 62.3 4) มีกิจกรรมทางกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือนันทนาการ (ออกกำลังกาย) จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ น้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 46.5 5) การนั่งหรือเอนกายเฉยๆ ติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมงบางวันร้อยละ 45.6 6) กิจกรรมประจำวันนอนหลับพักผ่อน 7-9 ชั่วโมงร้อยละ 52.1 7) แปร่งฟันก่อนนอนอย่างน้อย 2 นาทีทุกวันร้อยละ 57.1 8) ในปีที่ผ่านมาไปรับบริการทันตกรรมร้อยละ 44.8 โดยไปรับบริการขูดหินปูนร้อยละ 20.4 ถอนฟันร้อยละ 13.5 9) ไม่สูบบุหรี่ร้อยละ 90.2 10) ไม่ดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋องหรือ 2 ขวดใหญ่หรือสุราเกิน 1/2 แบน ร้อยละ 62.1 11) สวมหมวกนิรภัยเมื่อขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์บางครั้งร้อยละ 45.6 12) คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งเมื่อขับหรือโดยสารรถยนต์ที่มีเข็มขัดนิรภัย ร้อยละ 71.1

คำสำคัญ : พฤติกรรมสุขภาพ : ภาวะสุขภาพ