

ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนประถมศึกษา
ในโรงเรียนถิ่นทุรกันดาร

HEALTH STATUS & HEALTH BEHAVIOR OF PRIMARY SCHOOL STUDENT IN
REMOTE AREA SCHOOL

รัตนาภรณ์ เหมือนจันทร์, ชนิดดา เกิดแพร และนพรัตน์ แสนเขียว
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก กรมอนามัย

หลักการและเหตุผล ตามที่กรมอนามัย ได้จัดทำโครงการส่งเสริมโภชนาการและสุขอนามัยเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร เพื่อเป็นการสนองต่อโครงการตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ด้วยการพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากรที่เกี่ยวข้องเพื่อให้บริการอนามัยโรงเรียน รวมทั้งนำมาตรฐานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพมาเป็นแนวทางในการดำเนินงาน วัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน ประชากรที่ใช้ศึกษาเป็นนักเรียนในโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร ในพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก จำนวน 10 แห่ง กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชายและหญิง จำนวน 390 คน วิธีศึกษา โดยการตรวจสุขภาพและการใช้แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เก็บรวบรวมข้อมูล ในเดือน มิถุนายน 2560 ผลการศึกษา นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี คือสูงดีและสมส่วนร้อยละ 71.4 โดยมีปัญหาเด็กเตี้ย ร้อยละ 4.9 เริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 5.7 และผอมและค่อนข้างผอม ร้อยละ 3.3 ร้อยละ 7.4 ตามลำดับ ฟันผุ ร้อยละ 46.2 เหงือกอักเสบ ร้อยละ 22.3 เป็นเหา ร้อยละ 24.9 มีผิวหนังสะอาด เพียงร้อยละ 54.6 ที่เหลือมีปัญหา มีขี้โคล หรือ/และมีกลิ่นตัว มือและเล็บสะอาด เพียง ร้อยละ 52.6 ที่เหลือมีปัญหา มีขี้เล็บ เล็บดำ และเล็บยาว พฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มนักเรียนชั้น ป.4-ป.6 ในช่วง 7 วันที่ทำการเก็บข้อมูล พบว่า นักเรียนกินอาหารเช้าทุกวัน เพียงร้อยละ 71.9 กินอาหารปรุงจากเนื้อสัตว์แบบดิบๆ โดยกินทุกวัน เป็นบางวัน ถึง ร้อยละ 3.0 และ 51.2 ตามลำดับ ดื่มน้ำเปรี้ยว ร้อยละ 67.0 ดื่มน้ำอัดลม ร้อยละ 66.0 ดื่มน้ำหวานหรือน้ำผลไม้ ร้อยละ 67.0 กินขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 81.3 กินอมลูกอม ร้อยละ 57.6 นักเรียนได้เงินเป็นค่าขนมวันละ 5-10 บาท ร้อยละ 79.3 โดยแหล่งซื้อขนมของนักเรียน คือร้านค้าสหกรณ์นักเรียนและร้านขายขนมในหมู่บ้าน ร้อยละ 54.8 และ 30.5 ตามลำดับ นักเรียนดื่มน้ำเสริมไอโอดีนเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 50.7 ไม่ได้ดื่มน้ำ ร้อยละ 6.9, แปรงฟันทุกวันตอนเช้า ร้อยละ 70.9 หลังอาหารกลางวัน ร้อยละ 66.0 และ ก่อนนอน ร้อยละ 38.9 ข้อเสนอแนะวิจารณ์และสรุปผล นักเรียนมีปัญหาสุขภาพที่สำคัญ ๆ ได้แก่ ปัญหาการเติบโตไม่สมวัย ทั้งเตี้ย อ้วน และผอม ซึ่งก็สอดคล้องกับข้อมูลที่พบว่า มีประมาณครึ่งหนึ่งที่มีพฤติกรรมกินที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน กินลูกอมและขนมกรุบกรอบ และไม่กินอาหารเช้า ปัญหาฟันผุ เหงือกอักเสบ เนื่องจากการไม่แปรงฟันหลังอาหารกลางวัน และก่อนนอน พฤติกรรมการกินรวมถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่ การมีแหล่งขายขนมกรุบกรอบโรงเรียนและหมู่บ้าน เป็นเหา ร้อยละ 24.9 มีขี้โคล ร้อยละ 30 มือและเล็บดำ มีขี้เล็บและเล็บยาว ปัญหาพฤติกรรม ไม่ล้างมือก่อนกินอาหารและหลังใช้ส้วม ร้อยละ 25.6 และ 19.6 ตามลำดับ ปัญหาเหล่านี้ น่าจะแก้ไขได้โดยใช้กระบวนการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพในด้านการจัดบริการอาหารกลางวันและอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เพียงพอ ไม่จัดจำหน่ายลูกอม น้ำอัดลม น้ำหวานและขนมกรุบกรอบการสร้างความรู้ด้านสุขภาพแก่เด็กและสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชนเพื่อการพัฒนาเด็กให้เด็กมีโอกาสเติบโตเต็มศักยภาพต่อไป