

รูปแบบการสร้างเสริมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเด็กวัยเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ
(อ้วน เตี้ย) โดยเพิ่มความสูง ลดความอ้วน

PROJECT ON HEALTH PROMOTION FOR BEHAVIORAL CHANGE AMONG THOSE
MALNOURISHED STUDENTS (OBESE&STINT) BY RAISING
THE HEIGHT AND REDUCE FAT

วรลักษณ์ คงหนู, ดลฤดี แก้วสวาท,
เกษร กำลังหาญ, วินัส ฉัตรชะลอลักษณ์,
วรรณิ พงษ์โสภา ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

ภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียนจังหวัดราชบุรี อยู่ในภาวะวิกฤตมีทั้งขาดสารอาหารและได้รับสารอาหารเกิน(เตี้ย อ้วน) ในปี 2558 พบนักเรียนมีภาวะเริ่มอ้วน+อ้วนร้อยละ11.40และจากการตรวจObesity signs ในเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง189 คน พบอาการคอดำ นิ่งหลับ นอนกรน 116 คน เป็นโรคเบาหวาน2 คน และความดันโลหิตสูง 9 คนหากมีการติดตามได้ครบทุกคน(11,078 คน) อาจจะตรวจพบนักเรียนกลุ่มเสี่ยงต่อโรค NCD ก่อนวัยอันควรเพิ่มขึ้น วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ “เพิ่มความสูง ลดความอ้วน” ในเด็กนักเรียนอายุ 6-14 ปี โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental study) กลุ่มเดียววัด 4 ครั้ง **ประชากรที่ศึกษา** :1) นักเรียนอายุ 6-14 ปี มีภาวะอ้วน เตี้ย มีอาการ Obesity sign112 คน และ 2) ผู้ปกครอง 112คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีเงื่อนไขคัดเลือกตามลำดับความสำคัญของ ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCD สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test ระยะเวลาดำเนินงาน1 ปี 4 เดือน (15 มี.ค.60-14พ.ค.61) ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ “เพิ่มความสูง ลดความอ้วน” มีประสิทธิผล/ผลลัพธ์ต่อกลุ่มตัวอย่างที่ร่วมโครงการฯ ดังนี้ 1) คะแนนความรู้เรื่องโรคอ้วนและผลกระทบต่อสุขภาพ คะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และคะแนนความพึงพอใจต่อโครงการ โดยเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.000$) โดยมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 13.33, 29.96, 4.69 คะแนน เป็น 17.52, 34.62, 4.87 คะแนนตามลำดับ โดยเฉพาะการออกกำลังกายสะสมใน1 วัน เพิ่มขึ้นจาก 34.24นาที เป็น 64.24นาที มีชั่วโมงการนอนที่เหมาะสมตามวัยวันละ 9-10 ชม. การแปรปรวน สะอาดตามเกณฑ์ 222 เพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 1.79 เป็นร้อยละ15.182) ผลการตรวจสุขภาพมีแนวโน้มดีขึ้น เช่น ความดันโลหิตสูงลดลงจากร้อยละ36.61 เหลือร้อยละ 21.43 อาการคอดำจางลง/หายร้อยละ13.33และไม่พบโรคเบาหวาน นอกจากนี้ร้อยละ 38.46 ของกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติตามโปรแกรมสุขภาพต่อเนื่องจะควบคุม/ลดน้ำหนักได้ค่าใช้จ่ายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตลอดโครงการฯ โดยเฉลี่ยต่อคน 1,548 บาท ซึ่งเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าและโมเดลนี้ 8 จังหวัด เขตสุขภาพที่ 5 ได้ปรับใช้ในโรงเรียนที่มีนักเรียนอ้วนมากกว่าร้อยละ 10 โดยพัฒนาต่อยอดกับกิจกรรม Family Coacher ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย: สปสช.ควรอนุมัติค่าใช้จ่ายรายหัวการให้บริการตรวจสุขภาพการคัดกรอง Obesity sign และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วน+อ้วนทุกคนไว้ในชุดสิทธิประโยชน์ เพื่อให้เด็กอ้วนทุกคนเข้าถึงบริการ ต่อเนื่องลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCD ก่อนวัยอันควร และลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศในอนาคต

ABSTRACT

In FY 2015, Obese school children have overweight and obese children 11.40% and from Obesity Sign symptom screening only 189 children in Risk and obese group. We found 116 children has obesity sign, sleepy and snore. 2 children have Type 2 diabetes and 9 high blood pressures. If all of them in total 11,078, they may found a greater amount of Risk children group on NCD. The objectives of this project is to study the efficiency of Behavioral Change project in Children in age 6-14 years old group. With Action Research method, as a Quasi-experimental study, only one group and conduct project activities 4 times. Target population: Student 6-14 years old, with obese and stunt who has obesity sign 112 students. & 112 Parents are chosen with Purposive sampling. By having condition related to priorities of Risk level of NCD. Statistic use in this study are comprised with percentile, means of average, Standard Deviation and T-Test. Study period from March 15, 2017-May 14, 2018. The project is supported by National Health Security Office (NHSO). The results found that the Project has good outcomes and impact for sampling group as follow; 1) score on knowledge on obesity and impact toward health, score about desire behavior, and score on project satisfactory. In average higher score than prior to participate in the project statistically ($p = 0.000$) by having average score from 13.33, 29.96, 4.69 point to 17.52, 34.62, 4.87 point accordingly. Especially Physical exercise accumulation in 1 day, increased from 30 minutes to 60 minutes. Sleeping hour in average is around 9-10 hours. Tooth brush 222, has to increase from 1.79% to 15.18% 2 Health screening has a better trend i.e. height blood pressure from 36.61% to 21.43% Obesity sign is fade/heal 13.33%, not found any diabetes and 38.46% of sampling group able to control/lose weight. The average cost on this project is 1,548 \$ per person, worth the investment very much. And this model MOPH Region 5 has applied in the school which has obese children >10% by continue integrating this project with Family Coacher program. Policy recommendations: NHSO should have approval for the service of health screening including obesity sign and behavior modification project for every overweight and obese children, by add into Health benefit Package to enable all obese children access to the service plan continuously, reduce the risks of premature NCD and reduce the National health expenses in the future.