

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่ระบุถึงเป็นอันดับแรก มีความสำคัญต่อร่างกายรวมถึงมีส่วนสร้างรากฐานคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะอาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีกำลังในการทำงานและแข็งแรงไม่เจ็บป่วย เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษ สารปนเปื้อน และสารปลอมปน ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ถ้ารับประทานได้ถูกต้องครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายจะทำให้มีการเจริญเติบโตเป็นปกติทั้งร่างกายและสติปัญญา มีภูมิคุ้มกันโรคและมีพลังที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าได้รับอาหารไม่ครบถ้วน หรือในปริมาณที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเป็นเวลานาน ก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการขาดสารอาหาร ถ้าได้รับในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายจะทำให้เกิดภาวะการได้รับสารอาหารเกิน ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและคุณภาพชีวิต รวมถึงส่งผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2542)

ท่ามกลางความเจริญก้าวหน้าทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี ปัจจุบันปัญหาทางโภชนาการยังคงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญยิ่งปัญหาหนึ่งของประเทศที่มีอยู่ทั่วไปทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท ในขณะที่ภาวะโรคขาดสารอาหารยังเป็นปัญหาสาธารณสุขอยู่นั้น ภาวะโภชนาการเกินและโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องได้ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วใกล้สู่ภาวะวิกฤตสุขภาพ (สง่า ดามาพงษ์, 2005) กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการสำรวจ ภาวะโภชนาการและโรคอ้วน (คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ, 2535) พบว่า มีอัตราการเกิดโรคอ้วน ในกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มวัยเรียน กลุ่มวัยทำงานและกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ร้อยละ 16.6, 16.0, 15.6 และ 8.6 ตามลำดับ และจากการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เสาวรส มีกุล, 2541) พบว่า วัยรุ่นในเขตกรุงเทพฯ มีภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการเกินและภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ ร้อยละ 67.9, 12.2 และ 8.4 ตามลำดับ จากรายงานปี 2544 พบว่า ภาวะโภชนาการของชาย-หญิง อายุ 15-59 ปี มีน้ำหนักเกินร้อยละ 20.6 เป็นโรคอ้วนร้อยละ 5.1 หญิงอายุ 15-44 ปี มีน้ำหนักเกินร้อยละ 19.5 เป็นโรคอ้วนร้อยละ 5.0

(แสงโสม สีนะวัฒน์, 2548) สาเหตุสำคัญเกิดจากการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องจากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการแห่งชาติ 5 ครั้งที่ผ่านมา พบว่า คนไทยกินอาหารประเภทไขมัน น้ำตาล โปรตีนจากสัตว์และรสเค็มเพิ่มมากขึ้น ในทางตรงกันข้ามกลับกินผักน้อยลง คนรุ่นใหม่กินอาหารต่างชาติและอาหารสำเร็จรูป (Processed Food) มากขึ้น ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเกิดภาวะโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วนและโรคที่เกี่ยวข้องอื่นๆ (สง่า ดามาพงษ์, 2005)

กระทรวงสาธารณสุขตระหนักถึงปัญหาทุพโภชนาการและได้พยายามดำเนินงานด้านโภชนาการเพื่อควบคุมและแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยบรรจุแผนโภชนาการไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติตั้งแต่ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2520-2524) (อารี วัลยะเสวี, 2539) ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) และฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ซึ่งเน้นให้ความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาปัจจัยพื้นฐานของการมีสุขภาพดีบนหลักของการพึ่งพาตนเอง ในเบื้องต้นเป็นการสร้างสุขภาพมากกว่าซ่อมสุขภาพ ซึ่งการมีสุขภาพดีหมายถึง การที่คนเราได้รับความสุข มีพลังกายที่แข็งแรงเป็นผลต่อเนื่องให้เกิดสุขภาพจิตที่แจ่มใส เบิกบาน เกิดความสบายใจ การที่จะเป็นคนที่สุขภาพดีต้องมีการปฏิบัติตนให้มีสุขนิสัยที่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติที่จะก่อให้เกิดรากฐานของการมีสุขภาพดี (อภากาศร์ คำกัมพล, 2546) โดยเฉพาะการกินอาหารซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานของการมีสุขภาพดี (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9, 2544) การที่คนมีสุขภาพดีจะนำไปสู่การพัฒนาสังคมและประเทศได้

การพัฒนาประเทศสิ่งที่จะต้องคำนึงคือ “การพัฒนาคน” เพราะคนในประเทศเปรียบเสมือนทรัพยากรอันมีค่าที่จะต้องได้รับการพัฒนา โดยเฉพาะผู้ที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาซึ่งบุคคลเหล่านี้จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศเป็นอย่างมาก ดังนั้นนักศึกษาจึงควรดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อเป็นผู้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ การมีสุขภาพดีนั้นจะต้องมีภาวะโภชนาการดีเช่นกัน โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเติบโตไปสู่ผู้ใหญ่ นอกจากสภาพร่างกายกำลังอยู่ในระหว่างการพัฒนาแล้ว ลักษณะการเรียนการสอนทางการพยาบาลที่เน้นการฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยในสถานการณ์จริง มีการขึ้นปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยและในชุมชนตลอดระยะเวลาที่ศึกษา มีการสลับเวลาในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานจึงจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อที่จะเป็นพยาบาลที่มีสุขภาพดีส่งผลให้ปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพ สามารถสร้างเสริมและยกระดับคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้อื่นได้ ดังนั้นการดูแลสุขภาพอนามัยตนเองของนักศึกษาพยาบาลจึงมีความจำเป็น เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อความพร้อมที่จะปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพและในอนาคตนักศึกษาพยาบาลจะต้องเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ต้องให้บริการด้านสุขภาพอนามัยแก่

ผู้มารับบริการ ทั้งในภาวะปกติ ภาวะเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยและภาวะเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังมีบทบาทในการเป็นผู้นำทางสุขภาพด้วยการส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยเหตุนี้ นักศึกษาพยาบาลควรมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการและมีภาวะโภชนาการที่ดี จึงจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี เป็นแบบอย่างที่ดีได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “จะพัฒนาใครต้องพัฒนาตนเองก่อน” (สมจิตร เห่งาเกตุ, 2539) ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงสนใจและเห็นความสำคัญของการศึกษาภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้มาใช้เป็นแนวทางให้ผู้เกี่ยวข้องตระหนักถึงการดูแล ช่วยเหลือและกระตุ้นให้นักศึกษาให้เห็นความสำคัญและมีการปรับปรุงพฤติกรรมบริโภค เพื่อจะได้เป็นบุคลากรด้านสุขภาพที่มีคุณภาพและเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ประชาชนผู้มารับบริการต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาค้างนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้คือ

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล

#### ขอบเขตการศึกษา

##### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้คือ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนินิเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2548

##### ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาค้างนี้ศึกษา ภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ซึ่งประเมินภาวะโภชนาการโดยการวัดสัดส่วนของร่างกาย ด้วยการใช้นิยามของ WHO (1995) และการบริโภคอาหารมีขอบเขตเนื้อหาครอบคลุม เรื่อง ชนิดอาหาร จำนวนมื้อ ความถี่ของการบริโภค ทั้งอาหารหลัก อาหารว่างและเครื่องดื่ม

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**นักศึกษาพยาบาล** หมายถึง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2548 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่

**การบริโภคอาหาร** หมายถึง การปฏิบัติด้านอาหารของนักศึกษาพยาบาล ที่ทำเป็นประจำและเป็นนิสัย ได้แก่ การกิน ชนิดอาหาร จำนวนมื้อ ความถี่ ทั้งอาหารหลัก อาหารว่างและเครื่องดื่ม

**ภาวะโภชนาการ** หมายถึง ภาวะสุขภาพของบุคคลที่เป็นผลจากการบริโภคอาหารและการใช้ประโยชน์ของสารอาหารในร่างกาย ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินภาวะโภชนาการ โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง นำมาคำนวณและเปรียบเทียบเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้ค่าดัชนีมวลกาย (WHO, 1995) และเกณฑ์การตัดสินใจในการประเมินภาวะโภชนาการ มีดังนี้

ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ	< 18.5 กก./ม <sup>2</sup>
ภาวะโภชนาการปกติ	18.5- 24.9 กก./ม <sup>2</sup>
ภาวะโภชนาการเกินปกติ	≥ 25.0 กก./ม <sup>2</sup>

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ได้ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่
2. ได้ข้อมูลเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องตระหนักถึงการดูแล ช่วยเหลือและกระตุ้นให้นักศึกษาเห็นความสำคัญและมีการปรับปรุงพฤติกรรมกรรมการบริโภค รวมทั้งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิจัยที่เกี่ยวข้อง