

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

ในการศึกษาเรื่องประสิทธิผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติและการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักของผู้ที่เป็นโรคอ้วน ระหว่างวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2549 ถึงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2549 โดยการให้คำปรึกษารวมระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้ทำการศึกษาได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษา

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัว

ส่วนที่ 3 ประเภทอาหารที่รับประทาน

ส่วนที่ 4 การออกกำลังกาย

ส่วนที่ 5 ผลประเมินพฤติกรรมหลังการให้คำปรึกษา

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษาเป็นเพศหญิงอายุ 30 ปี สถานภาพโสด น้ำหนักตัวเมื่อวันที่ 1 มกราคม 2549 ซึ่งได้ 104 กิโลกรัม ส่วนสูง 154 เซนติเมตร ค่าผลต่างของน้ำหนัก ส่วนสูง (HWDI) เท่ากับ 50 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์อ้วนอันตราย ระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น มีอาชีพเป็นลูกจ้างบริษัท โฟรเซนฟู้ดส์ ไม่มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง แต่มีอาการเหนื่อยง่ายเมื่อทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง วิธีการที่เคยใช้ในการลดความอ้วนคือใช้ยาลดความอ้วน ฟังเข็ม ถ่วงคออาเจียนและอดอาหารบางมื้อ

ผู้รับคำปรึกษาเคยทำงานที่บริษัทนินที่ระหว่างปีพ.ศ. 2536 ถึงปีพ.ศ. 2548 เมื่ออายุ 18 ปี มีน้ำหนักตัว 57 กิโลกรัม ระยะเวลา 12 ปี น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นตลอดเวลา มีพฤติกรรมการปฏิบัติตัว โดยเฉพาะเครื่องดื่ม คือ ชอบดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทุกวัน ไม่น้อยกว่าวันละ 1 ขวดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดเป็นประจำ สัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง รับประทานขนมจุบจิบ รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกาย และชอบนอนหากมีเวลาว่างผู้รับคำปรึกษาได้ปฏิบัติตัวเช่นนี้ตลอดระยะเวลา 12 ปี ซึ่งเมื่อลาออกจากงาน ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวอยู่ที่ 104 กิโลกรัม

เป้าหมายในการลดน้ำหนักผู้รับคำปรึกษาต้องการลดน้ำหนักตนเองให้เหลือ 75 กิโลกรัม ซึ่งเป็นเป้าหมายที่คาดไว้ในระยะยาวและภายในระยะเวลา 1-8 สัปดาห์ต้องการลดน้ำหนักให้อยู่ใน

เกณฑ์โรคอ้วนโดยคำนวณผลต่างส่วนสูงและน้ำหนัก (HWDI) ต้องการลดน้ำหนักเพื่อให้มีรูปร่าง  
ได้สัดส่วน สุขภาพดี กระจกกระจงสามารถทำกิจกรรมต่างๆได้โดยไม่เหนื่อยง่าย

## ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัว

พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม และการออกกำลังกายตามหลักโภชนบัญญัติ 9  
ประการโดยแบบประเมินนี้เป็นแบบประเมินที่มีคำถามด้านบวกด้านลบซึ่งแบ่งเป็นพฤติกรรมด้าน  
การรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวก่อนและหลังการให้  
คำปรึกษา (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ฉ)

ตาราง 4.1 ผลการประเมินพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารก่อนการรับคำปรึกษา

พฤติกรรม	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	(ร้อยละ)	ระดับ
ด้านบวก	44	11	25.00	ต่ำ
ด้านลบ	16	13	81.25	สูง

จากตาราง 4.1 ก่อนการได้รับคำปรึกษาพบว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการรับประทาน  
อาหารด้านบวกต่ำคือ ได้ 11 คะแนนจากคะแนนเต็ม 44 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และมี  
พฤติกรรมการรับประทานอาหารด้านลบสูงคือ ได้ 13 คะแนนจากคะแนนเต็ม 16 คะแนน คิดเป็น  
ร้อยละ 81.25

ตาราง 4.2 ผลการประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มก่อนการรับคำปรึกษา

พฤติกรรม	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	(ร้อยละ)	ระดับ
ด้านบวก	8	1	12.50	ต่ำ
ด้านลบ	8	6	75.00	สูง

จากตาราง 4.2 ก่อนการได้รับคำปรึกษาพบว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม  
ด้านบวกต่ำคือ ได้ 1 คะแนนจากคะแนนเต็ม 8 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 12.50 และมีพฤติกรรม  
การดื่มเครื่องดื่มด้านลบสูงคือ ได้ 6 คะแนนจากคะแนนเต็ม 8 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 75.00

**ตาราง 4.3** ผลการประเมินพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายก่อนการรับคำปรึกษา

พฤติกรรม	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	(ร้อยละ)	ระดับ
ด้านบวก	20	2	10.00	ต่ำ

จากตาราง 4.3 ก่อนการได้รับคำปรึกษาพบว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายด้านบวกต่ำได้ 2 คะแนนจากคะแนนเต็ม 20 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 10.00

**ตาราง 4.4** ผลการประเมินการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักก่อนการรับคำปรึกษา

พฤติกรรม	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	(ร้อยละ)	ระดับ
ด้านบวก	28	3	10.71	ต่ำ
ด้านลบ	16	14	87.50	สูง

จากตาราง 4.4 ก่อนการได้รับคำปรึกษาพบว่าผู้รับคำปรึกษามีการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักด้านบวกต่ำคือ ได้ 3 คะแนนจากคะแนนเต็ม 28 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 10.71 และมีการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักด้านลบสูงคือ ได้ 14 คะแนนจากคะแนนเต็ม 16 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 87.50

**ตาราง 4.5** ผลการประเมินพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารหลังได้รับคำปรึกษา

พฤติกรรม	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	(ร้อยละ)	ระดับ
ด้านบวก	44	31	70.45	สูง
ด้านลบ	31	5	16.12	ต่ำ

จากตาราง 4.5 หลังการให้คำปรึกษาพบว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารบวกสูงคือ ได้ 31 คะแนนจากคะแนนเต็ม 44 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 70.45 และมีพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารด้านลบต่ำคือ ได้ 5 คะแนนจากคะแนนเต็ม 31 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 16.12

**ตาราง 4.6** ผลการประเมินพฤติกรรมกรรมการตีเครื่องตีหลังได้รับคำปรึกษา

พฤติกรรม	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	(ร้อยละ)	ระดับ
ด้านบวก	8	6	75.00	สูง
ด้านลบ	8	1	12.50	ต่ำ

จากตาราง 4.6 หลังการให้คำปรึกษาพบว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมกรรมการตีเครื่องตีด้านบวกสูงคือ ได้ 6 คะแนนจากคะแนนเต็ม 8 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 75.00 และมีพฤติกรรมกรรมการตีเครื่องตีด้านลบต่ำคือ ได้ 1 คะแนนจากคะแนนเต็ม 8 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 12.50

**ตาราง 4.7** ผลการประเมินพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายหลังได้รับคำปรึกษา

พฤติกรรม	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	(ร้อยละ)	ระดับ
ด้านบวก	20	16	80.00	สูง

จากตาราง 4.7 หลังการให้คำปรึกษาพบว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายด้านบวกสูงคือ ได้ 16 คะแนนจากคะแนนเต็ม 20 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80.00

**ตาราง 4.8** ผลการประเมินการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักหลังได้รับคำปรึกษา

พฤติกรรม	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	(ร้อยละ)	ระดับ
ด้านบวก	28	25	89.29	สูง
ด้านลบ	16	2	12.50	ต่ำ

จากตาราง 4.8 หลังการให้คำปรึกษาพบว่าผู้รับคำปรึกษามีการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักด้านบวกสูงคือ ได้ 25 คะแนนจากคะแนนเต็ม 28 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 89.29 และมีการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักด้านลบต่ำคือ ได้ 2 คะแนนจากคะแนนเต็ม 16 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 12.50

### ส่วนที่ 3 ประเภทอาหารที่รับประทาน

การประเมินประเภทอาหารที่รับประทาน ผู้รับคำปรึกษาได้จัดบันทึกอาหารที่รับประทานในแต่ละมือทุกวันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2549 – 25 กุมภาพันธ์ 2549 จากผลประเมินประเภทอาหารที่รับประทานในแต่ละวันเพื่อให้เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก ได้ค่าเฉลี่ยของประเภทอาหารที่รับประทานในสัปดาห์ที่ 1 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 55.75 ในสัปดาห์ที่ 2 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 72.22 สัปดาห์ที่ 3 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 80.00 สัปดาห์ที่ 4 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 94.61 สัปดาห์ที่ 5 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 83.33 สัปดาห์ที่ 6 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 81.94 สัปดาห์ที่ 7 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 78.78 และสัปดาห์ที่ 8 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 77.60 ผู้รับคำปรึกษาได้คะแนนสูงสุด 24 คะแนนจากคะแนนเต็ม 24 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 100 และได้คะแนนต่ำสุด 10 คะแนนจากคะแนนเต็ม 24 คะแนน จากผลการประเมินประเภทอาหารที่รับประทานตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 77.00

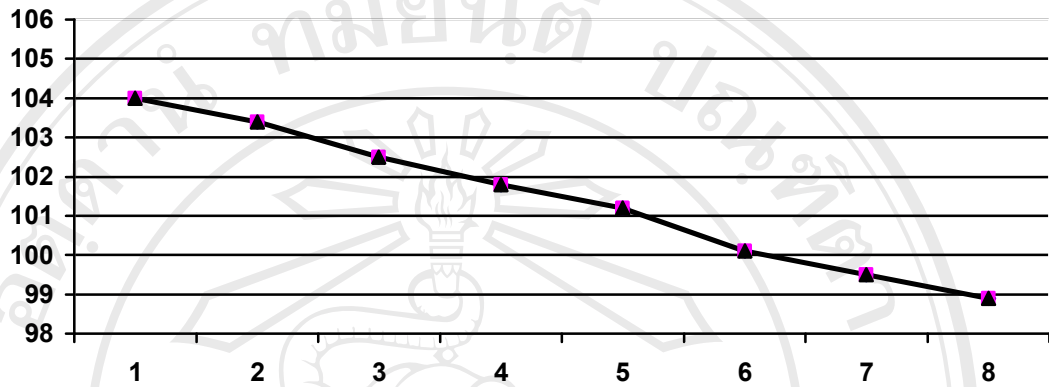
### ส่วนที่ 4 การออกกำลังกาย

ผู้รับคำปรึกษาได้มีการตั้งเป้าหมายการลดน้ำหนักคืออยากลดน้ำหนักให้เหลือ 75 กิโลกรัม ซึ่งเป็นเป้าหมายในระยะยาว และเพื่อให้การลดน้ำหนักประสบผลสำเร็จจึงต้องมีการออกกำลังกาย ดังนั้นผู้รับคำปรึกษาจึงมีการบันทึกประเภทการออกกำลังกาย และระยะเวลาที่ปฏิบัติการออกกำลังกาย ระหว่างวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2549 ถึง 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2549

จากผลบันทึกการออกกำลังกาย พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีการออกกำลังกายทุกวันตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2549 จนถึงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2549 ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวในการออกกำลังกายได้โดยระยะเริ่มต้นผู้รับคำปรึกษาสามารถออกกำลังกายได้ในระยะเวลาที่สั้น เนื่องจากมีอาการเหนื่อยง่ายและขาดความกระฉับกระเฉง แต่เมื่อมีการออกกำลังกายทุกวัน ร่างกายมีความทนต่อการออกกำลังกายในระยะเวลาที่นานขึ้น และวิธีการออกกำลังกายใหม่ในระดับที่หนักขึ้นโดยวิธีออกกำลังกาย ได้แก่ การเดิน วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานและใช้ไม้กระบองระยะเวลาการออกกำลังกายอยู่ระหว่าง 20-45 นาที

## ส่วนที่ 5 ผลการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก

กราฟ 4.1 แสดงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์



จากกราฟ 4.1 พบว่า น้ำหนักในแต่ละสัปดาห์มีการลดลงอย่างต่อเนื่องตั้งแต่สัปดาห์ที่ 2 ซึ่งผู้รับคำปรึกษาได้เริ่มมีการควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย ในสัปดาห์ที่ 2 น้ำหนักลดลง 0.6 กิโลกรัม สัปดาห์ที่ 3 น้ำหนักลดลง 0.9 กิโลกรัม สัปดาห์ที่ 4 น้ำหนักลดลง 0.7 กิโลกรัม สัปดาห์ที่ 5 น้ำหนักลดลง 0.6 กิโลกรัม สัปดาห์ที่ 6 น้ำหนักลดลง 1.1 กิโลกรัม สัปดาห์ที่ 7 น้ำหนักลดลง 0.6 กิโลกรัม สัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักลดลง 0.6 กิโลกรัม เมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษาสามารถลดน้ำหนักได้ 5.1 กิโลกรัม นำน้ำหนักไปคำนวณค่าผลต่างของความสูงและน้ำหนัก (HWDI) 55.1 การแปลผลยังอยู่ในระดับอ้วนอันตราย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved