

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษารั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะโภชนาการของคนวัยทำงาน และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะโภชนาการของคนวัยทำงาน ที่อาศัยอยู่ใน ตำบลเชิงกลัด อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 659 คน จากประชากร 2,738 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และการวัดสัดส่วนของร่างกายใน ระหว่างเดือน กรกฎาคม ถึง เดือนสิงหาคม 2550 ผลการศึกษานำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย โดย แบ่งเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ

ส่วนที่ 3 ภาวะโภชนาการ

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 52.8 เพศชายร้อยละ 47.2 เป็นกลุ่มอายุ 25-44 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 46.6) รองมาคือ กลุ่มอายุ 45-59 ปี (ร้อยละ 31.6) ทั้งหมดมีเชื้อชาติไทยและนับถือศาสนาพุทธ มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษามากที่สุด (ร้อยละ 41.4) รองลงมาคือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลายในสัดส่วนที่เท่ากัน (ร้อยละ 19.7) กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งมีสถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 58.3) มีอาชีพรับจ้างและทำการเกษตร (ร้อยละ 52.7 และร้อยละ 25.6 ตามลำดับ) รายได้ต่อเดือนของครอบครัวอยู่ระหว่าง 1,000-5,000 บาท มากที่สุด (ร้อยละ 44.5) และร้อยละ 55.7 ของกลุ่มตัวอย่าง มีคนประกอบอาหารให้รับประทานเป็นส่วนใหญ่ ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=659)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	348	52.8
ชาย	311	47.2
อายุ (ปี)		
15 - 24	144	21.8
25 - 44	307	46.6
45 - 59	208	31.6
ระดับการศึกษาสูงสุด		
ประถมศึกษา	273	41.4
มัธยมศึกษาตอนต้น	128	19.4
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	130	19.8
สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	128	19.4
สถานภาพสมรส		
คู่	384	58.3
โสด	218	33.1
หม้าย หย่า แยกกันอยู่	57	8.6
คนประกอบอาหาร		
ส่วนใหญ่มีคนประกอบอาหารให้รับประทาน	367	55.7
ส่วนใหญ่ประกอบอาหารรับประทานเอง	282	44.3
อาชีพ*		
รับจ้าง	347	52.7
เกษตรกร	169	25.6
อื่นๆ (นักเรียน นักศึกษา แม่บ้าน ไม่ได้ประกอบอาชีพ)	100	15.2
ค้าขาย	76	11.5
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	45	6.8
รายได้เฉลี่ยของครอบครัว (บาท/เดือน)		
1,000 - 5,000	293	44.5
5,001 - 10,000	278	42.2
มากกว่า 10,000 บาทขึ้นไป	88	13.3

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

กลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัว ร้อยละ 16.4 ในจำนวนนี้โรคที่พบมากที่สุด คือ ความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 69.1) รองลงมาคือ เบาหวาน ภูมิแพ้ (ร้อยละ 18.5 และ 10.2 ตามลำดับ) มีประวัติญาติสายตรงอ้วนร้อยละ 19.4 โดยมารดาเป็นญาติสายตรงที่พบว่าอ้วนมากที่สุด (ร้อยละ 69.5) รองลงมาคือ พ่อ (ร้อยละ 38.3) และพบว่าร้อยละ 29.5 ของกลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคยาเป็นประจำ ซึ่งยารักษาโรคเรื้อรังเป็นยาที่บริโภคมากที่สุด (ร้อยละ 47.5) รองลงมาเป็นยาแก้ปวดและยาแก้แพ้ ในสัดส่วนที่เท่ากัน (ร้อยละ 28.1) ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม โรคประจำตัว ญาติสายตรงที่อ้วน และการบริโภคยา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ประวัติการมีโรคประจำตัว (n=659)		
มีโรคประจำตัว	108	16.4
โรคประจำตัว*(n=108)		
ความดันโลหิตสูง	75	69.4
เบาหวาน	20	18.5
ภูมิแพ้	11	10.2
ไทรอยด์	5	4.6
ไขมันในเลือดสูง	4	3.7
หัวใจ	3	2.8
ประวัติญาติสายตรงโรคอ้วน (n=659)		
มีญาติสายตรงอ้วน	128	19.5
ญาติสายตรงอ้วน*(n=128)		
แม่	89	69.5
พ่อ	49	38.3
บุคคลอื่นๆ (ย่า ยาย ปู่ ตา พี่สาว น้องสาว)	17	13.3
ประวัติบริโภคยาที่เป็นประจำ (n=659)		
มีประวัติบริโภคยาเป็นประจำ	196	29.7

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
มีประวัติบริโภคยาที่เป็นประจำ*(n=196)		
สำหรับรักษาโรคเรื้อรัง	93	47.5
แก้ปวด	55	28.1
แก้แพ้	55	28.1
คุมกำเนิด	45	23.0

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

1.2 ข้อมูลการรับรู้ข่าวสารเรื่องภาวะทุพโภชนาการ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 91.0) เคยได้รับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับภาวะทุพโภชนาการ โดยรับรู้ข่าวสารจากทางโทรทัศน์มากที่สุด (ร้อยละ 85.1) รองลงมาคือ หนังสือพิมพ์ อาสาสมัครสาธารณสุข (ร้อยละ 65.1 และร้อยละ 47.3 ตามลำดับ) ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แสดงจำนวนและร้อยละลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ข่าวสาร และ แหล่งข้อมูล

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับภาวะทุพโภชนาการ (n=659)		
เคยได้รับ	600	91.0
แหล่งของข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับภาวะทุพโภชนาการ* (n=600)		
โทรทัศน์	561	93.5
หนังสือพิมพ์	429	71.5
อาสาสมัครสาธารณสุข	312	52.0
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	247	41.2
วิทยุ	225	37.5
อื่นๆ (วารสาร อินเทอร์เน็ต นิตยสาร)	9	1.5

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 53.3) รองลงมาคือ ระดับดีมาก (ร้อยละ 28.4) และระดับพอใช้ (ร้อยละ 14.0) ตามลำดับ โดยคะแนนน้อยที่สุด คือ 166.2 คะแนน มากที่สุด 369.6 คะแนน คะแนนเฉลี่ย 301.4 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 29.8 คะแนน ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 แสดงร้อยละและช่วงความเชื่อมั่นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมสุขภาพ (n=659)

ระดับพฤติกรรมสุขภาพ	ร้อยละ	95% CI
ไม่ดี (ได้คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60)	4.3	2.8-6.0
พอใช้ (ได้คะแนนระหว่างร้อยละ 60.0 - 69.9)	14.0	11.3-16.6
ดี (ได้คะแนนระหว่างร้อยละ 70.0 - 79.9)	53.3	49.5-57.1
ดีมาก (ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป)	28.4	24.9-31.8

(คะแนนน้อยที่สุด = 166.2 มากที่สุด = 369.6 คะแนนเฉลี่ย = 301.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 29.8)

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมแยกเป็นรายด้านทั้ง 4 ด้าน คือ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และความเครียด มีรายละเอียดดังนี้

2.1 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารอยู่ในระดับพอใช้มากที่สุด (ร้อยละ 46.7) รองลงมาคือ ระดับดี (ร้อยละ 44.9) และระดับไม่ดี (ร้อยละ 5.6) ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 แสดงร้อยละและช่วงความเชื่อมั่นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (n = 659)

ระดับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร	ร้อยละ	95% CI
ไม่ดี (ได้คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60)	5.6	3.9-7.4
พอใช้ (ได้คะแนนระหว่างร้อยละ 60.0 - 69.9)	46.7	42.9-50.5
ดี (ได้คะแนนระหว่างร้อยละ 70.0 - 79.9)	44.9	41.1-48.7
ดีมาก (ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป)	2.7	1.5-4.0

(คะแนนน้อยที่สุด = 24.0 มากที่สุด = 44.0 คะแนนเฉลี่ย = 35.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 3.0)

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีรูปแบบการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ทุกวันร้อยละ 56.8 มีการรับประทานอาหารที่หลากหลายทุกวัน ร้อยละ 50.7 ในการรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่รับประทานเนื้อปลาและเนื้อไม่ติดมันบ้างเป็นบางวัน (ร้อยละ 79.1 และร้อยละ 58.6 ตามลำดับ) สำหรับอาหารทะเล ร้อยละ 44.2 ของกลุ่มตัวอย่างรับประทานอย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่รับประทานอาหารจำพวกธัญพืชและข้าวซ้อมมือเป็นบางวัน (ร้อยละ 80.4) และร้อยละ 13.1 ไม่รับประทานอาหารที่ทำมาจากถั่วชนิดต่างๆ เลย

ในอาหารประเภทผักและผลไม้ กลุ่มตัวอย่างมีการรับประทานผักที่หลากหลายทุกวัน ร้อยละ 47.2 รับประทานผักเพียงชนิดเดียว หรือไม่รับประทานผักเลยร้อยละ 3.9 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานผลไม้เป็นบางวัน (ร้อยละ 71.2)

ในอาหารประเภทไขมัน พบว่ากลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำมันทุก วันร้อยละ 40.5 และรับประทานอาหารประเภทผัดและทอดทุกวันร้อยละ 45.2 ในอาหารจำพวก น้ำตาล น้ำปลา พบว่ากลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารที่มีรสหวานร้อยละ 6.7 รับประทานอาหารที่มี รสเค็มร้อยละ 13.7 โดยมีการเติมน้ำตาล และน้ำปลาหรือเกลือทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหารร้อยละ 6.1 และร้อยละ 36.5 ตามลำดับ

ในอาหารประเภทเครื่องดื่ม พบว่ากลุ่มตัวอย่างดื่มนมทุกวันร้อยละ 25.9 และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการดื่มชา กาแฟ หรือน้ำอัดลมอย่างน้อย 1 แก้ว ทุกวันร้อยละ 48.9 ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 แสดงร้อยละและช่วงความเชื่อมั่นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (n = 659)

พฤติกรรมการรับประทานอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติ		
	ทุกวัน/ทุกครั้ง	บางวัน/บางครั้ง	ไม่เคย/นานๆครั้ง
	ร้อยละ (95% CI)	ร้อยละ (95% CI)	ร้อยละ (95% CI)
1. รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่	56.8 (53.0-60.5)	40.3 (36.6-44.1)	2.9 (1.6-4.2)
2. รับประทานอาหารซ้ำซาก	5.6 (3.9-7.4)	43.7 (39.9-47.5)	50.7 (46.9-54.5)
3. รับประทานอาหารข้ามมือหรือรัญพีซ	7.3 (5.3-9.3)	80.4 (77.4-83.5)	12.3 (9.8-14.8)
4. รับประทานอาหารผลไม้	26.1 (22.7-29.5)	71.2 (67.7-75.6)	2.7 (1.5-4.0)
5. รับประทานอาหารปลา	13.0 (11.2-16.4)	79.1 (76.0-82.2)	7.9 (5.2-9.1)
6. รับประทานอาหารที่ไม่ติดมัน	32.8 (29.2-36.4)	58.6 (54.8-62.3)	8.6 (6.5-10.8)
7. ดื่มนม	25.9 (22.6-29.3)	54.8 (51.0-58.6)	19.3 (16.3-22.3)
8. รับประทานอาหารผักหลากชนิดในแต่ละวัน	47.2 (43.4-51.0)	48.9 (45.0-52.7)	3.9 (2.5-5.4)
9. รับประทานอาหารที่ทำมาจากถั่วชนิดต่างๆ	3.0 (1.7-4.3)	83.9 (81.1-86.7)	13.1 (10.5-15.6)
10. รับประทานอาหารทะเล*	44.2 (40.4-47.9)	40.7 (36.9-44.4)	15.1 (12.4-17.9)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 7 (ต่อ)

พฤติกรรมกรับประทานอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติ		
	ทุกวัน/ทุกครั้ง	บางวัน/บางครั้ง	ไม่เคย/นานๆ ครั้ง
	ร้อยละ (95% CI)	ร้อยละ (95% CI)	ร้อยละ (95% CI)
11. รับประทานอาหารที่มีน้ำมันและไขมัน	40.5 (36.8-44.3)	49.6 (45.8-53.4)	9.9 (7.6-12.1)
12. รับประทานอาหารประเภททอด และผัด	45.2 (41.4-49.0)	47.7 (43.8-51.5)	7.1 (5.2-9.1)
13. ดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม	48.9 (45.0-52.7)	34.4 (30.8-38.1)	16.7 (13.8-19.5)
14. รับประทานอาหารที่มีรสหวาน	6.7 (4.8-8.6)	56.0 (52.2-59.8)	37.3 (33.6-41.0)
15. เติมน้ำตาลทุกครั้งที่ยกินอาหาร	6.1 (4.2-7.9)	67.3 (63.8-71.0)	26.6 (23.2-29.9)
16. รับประทานอาหารรสเค็ม	13.7 (11.0-16.3)	71.3 (67.9-74.8)	15.0 (12.3-17.8)
17. เติมน้ำปลาหรือเกลือทุกครั้งที่ยกินอาหาร	36.9 (33.2-40.6)	56.3 (52.5-60.1)	6.8 (4.9-8.8)

* ในการรับประทานอาหารทะเล

ปฏิบัติทุกวัน/ทุกครั้ง หมายถึง

ปฏิบัติบางวัน/บางครั้ง หมายถึง

ไม่เคยปฏิบัติ/นานๆ ครั้ง หมายถึง

รับประทาน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

รับประทานเดือนละครั้ง

รับประทานนานๆ ครั้ง

2.2 พฤติกรรมการออกแรงหรือกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกแรงหรือกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้และไม่ดี (ร้อยละ 35.2 และร้อยละ 20.3 ตามลำดับ) และมีเพียงร้อยละ 18.4 ของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการออกแรงหรือกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 แสดงร้อยละและช่วงความเชื่อมั่นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการออกแรงหรือกำลังกาย (n = 659)

ระดับพฤติกรรมการออกแรงหรือกำลังกาย	ร้อยละ	95% CI
ไม่ดี (ได้คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60)	20.3	17.3-23.4
พอใช้ (ได้คะแนนระหว่างร้อยละ 60.0 - 69.9)	35.2	31.6-38.9
ดี (ได้คะแนนระหว่างร้อยละ 70.0 - 79.9)	26.1	22.7-29.5
ดีมาก (ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป)	18.4	15.4-21.3

(คะแนนน้อยที่สุด = 10.0 มากที่สุด = 29.0 คะแนนเฉลี่ย = 20.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 3.4)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีกลุ่มตัวอย่าง นึ่งทำงานทั้งวันไม่ลุกเดินไปไหน โดยทำทุกวันร้อยละ 6.2 และพบว่านอกจากงานที่ทำแล้วกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 30.8 ไม่เคยออกกำลังกายอย่างอื่นเลยหรือทำบ้างเพียงนานๆ ครั้ง สำหรับการออกกำลังกายที่มีแบบแผน มีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 27.2 ที่ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งทุกสัปดาห์ และร้อยละ 24.7 ที่ออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที ทุกครั้ง

สำหรับการออกแรงหรือกำลังอื่นๆ เช่น การทำงานบ้าน ซักผ้า ถูบ้าน ตักน้ำรดต้นไม้ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 36.6 ทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งทุกสัปดาห์ และทำงานบ้านอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที ทุกครั้งร้อยละ 39.2 โดยทุกวันที่ว่างจากการทำงานประจำร้อยละ 19.1 นึ่งๆ นอนๆ ดูโทรทัศน์ มีร้อยละ 15.3 ที่ทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ทำงานบ้าน

นอกจากนี้ร้อยละ 38.2 ของกลุ่มตัวอย่างยังใช้เครื่องผ่อนแรงช่วยในการทำงานบ้านทุกครั้ง และอีกร้อยละ 35.1 ใช้รถจักรยานยนต์ทุกครั้งที่มีการเดินทาง แม้ระยะทางเพียง 100 เมตร ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 แสดงร้อยละและช่วงความเชื่อมั่นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือกำลังกาย (n = 659)

พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือกำลังกาย	ร้อยละ	95% CI
1. นั่งทำงานทั้งวัน ไม่ค่อยได้ลุกเดินไปไหน		
ทำแบบนี้ทุกวัน	6.2	4.4-8.1
ทำบ้างเป็นบางวัน	45.4	41.6-49.2
ไม่เคยทำ หรือนานๆ จึงทำสักครั้ง	48.4	44.6-52.2
2. นอกจากการออกกำลังกายจากงานที่ทำแล้ว จะหาเวลาว่างออกกำลังกายอย่างอื่น		
ออกกำลังกายอย่างอื่นด้วยทุกวัน	28.5	25.1-32.0
ออกกำลังกายอย่างอื่นด้วยบางวัน	40.7	36.9-44.4
ไม่เคยออกกำลังกาย หรือนานๆ จึงทำสักครั้ง	30.8	27.3-34.3
กลุ่มตัวอย่างนั่งทำงานทั้งวัน และไม่เคยออกกำลังกาย	2.6	1.4-3.8
3. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง		
เป็นแบบนี้ทุกสัปดาห์	27.2	23.8-30.6
เป็นแบบนี้บ้างบางสัปดาห์	42.6	38.9-46.4
ไม่เคยทำ หรือทำไม่ครบ 3 ครั้งในแต่ละสัปดาห์	30.2	26.7-33.7
4. ออกกำลังกายครั้งละประมาณ 30 นาที		
เป็นแบบนี้ทุกครั้ง	24.7	21.4-28.0
เป็นแบบนี้บ้างบางครั้ง	46.6	42.8-50.4
ไม่เคยออกกำลังกาย หรือไม่เคยทำถึง 30 นาที	28.7	25.2-32.1
กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที	21.2	18.1-24.4
5. วันที่ไม่ต้องไปทำงาน จะทำงานบ้าน หรือปลูกต้นไม้- ดอกไม้บริเวณบ้าน		
ทำแบบนี้ทุกวัน	15.3	12.6-18.1
ทำบ้างเป็นบางวัน	56.6	52.8-60.4
ไม่เคยทำ หรือนานๆ จึงทำสักครั้ง	28.1	24.6-31.5
6. ชอบนั่งๆ นอนๆ ดูโทรทัศน์ในวันที่หยุดงาน		
ทำแบบนี้ทุกวัน	19.1	16.1-22.1
ทำบ้างเป็นบางวัน	57.8	54.0-61.6
ไม่เคยทำ หรือนานๆ จึงทำสักครั้ง	23.1	19.8-26.3

ตาราง 9 (ต่อ)

พฤติกรรมการออกแรงหรือกำลังกาย	ร้อยละ	95% CI
7. ทำงานบ้านเช่น ซักผ้า ถูบ้าน หรือตัดน้ำรดต้นไม้โดยไม่ใช้สายยาง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง		
ทำอย่างนี้ทุกสัปดาห์	36.6	32.9-40.2
ทำอย่างนี้บ้างบางสัปดาห์	46.9	43.1-50.7
ไม่เคยทำงานบ้าน หรือทำไม่ครบสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	16.5	13.7-19.4
8. ทำงานบ้านใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที		
เป็นอย่างนี้ทุกครั้ง	39.2	35.4-42.9
เป็นอย่างนี้บ้างบางครั้ง	44.9	41.1-48.7
ไม่เคยทำงานบ้าน หรือไม่เคยทำถึง 30 นาที	15.9	13.1-18.7
กลุ่มตัวอย่างทำงานบ้านสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที	29.3	25.8-32.8
9. ใช้เครื่องผ่อนแรงในการทำงานบ้าน เช่น เครื่องซักผ้า เครื่องปั่นอาหาร		
ไม่เคยใช้เลย	18.2	15.3-21.2
ใช้บ้างบางครั้ง	43.6	39.8-47.3
ใช้ทุกครั้ง หรือไม่เคยทำงานบ้านเลย	38.2	34.5-42.0
10. เลือกใช้มอเตอร์ไซด์คันที่ที่ต้องเดินทาง แม้เป็นเพียงระยะทางสั้นๆ		
ทำอย่างนี้ทุกครั้ง	35.1	31.4-38.7
ทำบ้างเป็นบางครั้ง	51.1	47.3-55.0
ไม่เคยทำเลย หรือนานๆ จึงทำสักครั้ง	13.8	11.2-16.4
กลุ่มตัวอย่างใช้เครื่องผ่อนแรงทำงานบ้าน และเดินทาง	38.2	34.5-42.0

2.3 พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อยู่ในระดับมีความเสี่ยงน้อย (ร้อยละ 81.8) และมีเพียงร้อยละ 5.2 ของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อยู่ในระดับมีความเสี่ยงสูงมาก ดังแสดงในตาราง 10

ตาราง 10 แสดงร้อยละและช่วงความเชื่อมั่นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (n = 659)

ระดับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ชาย	หญิง	รวม
	(n=311)	(n=348)	(n=659)
	ร้อยละ (95% CI)	ร้อยละ (95% CI)	ร้อยละ (95% CI)
ระดับเสี่ยงน้อย (ตั้งแต่ 0 – 7.00 คะแนน)	65.9 (60.6-71.2)	96.0 (93.9-98.0)	81.8 (78.8-84.7)
ระดับเสี่ยงปานกลาง (8.00 - 15.00 คะแนน)	17.7 (13.4-21.9)	2.3 (0.7-3.9)	9.6 (7.3-11.8)
ระดับเสี่ยงสูง (16.00 - 19.00 คะแนน)	6.4 (3.7-9.2)	0.9 (-0.1-1.8)	3.5 (2.1-4.9)
ระดับเสี่ยงสูงมาก (20.00 - 40.00 คะแนน)	10.1 (6.6-13.3)	0.9 (-0.1-1.8)	5.2 (3.5-6.8)

(ผู้ที่ได้คะแนนน้อยที่สุด= 0 มากที่สุด= 40.0 คะแนนเฉลี่ย= 3.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน=7.0)

โดยมีกลุ่มตัวอย่างคัมเครื่องคัมที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 26.7 ซึ่งเป็นเพศชายร้อยละ 47.9
เพศหญิงร้อยละ 7.8 ดังแสดงในตาราง 11

ตาราง 11 แสดงร้อยละและช่วงความเชื่อมั่นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการคัม
(n = 659)

พฤติกรรมการคัม	ชาย (n=311)	หญิง (n=348)	รวม (n=659)
	ร้อยละ (95% CI)	ร้อยละ (95% CI)	ร้อยละ (95%CI)
ไม่คัมเครื่องคัมที่มีแอลกอฮอล์	52.1 (46.7-57.6)	92.2 (89.4-95.1)	73.3 (69.9-76.7)
คัมเครื่องคัมที่มีแอลกอฮอล์	47.9 (42.4-53.5)	7.8 (4.9-10.6)	26.7 (23.3-30.1)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.4 ความเครียด

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับมีเครียดน้อย และเครียดปานกลาง (ร้อยละ 42.8 และร้อยละ 35.2 ตามลำดับ) และมีร้อยละ 0.3 ที่มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง ดังแสดงในตาราง 12

ตาราง 12 แสดงร้อยละและช่วงความเชื่อมั่นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความเครียด (n = 659)

ระดับความเครียด (n=659)	ร้อยละ	95% CI
เครียดน้อย (ตั้งแต่ 0 – 23 คะแนน)	42.8	39.0-46.6
เครียดปานกลาง (24 – 41 คะแนน)	35.2	31.6-38.9
เครียดสูง (42 – 61 คะแนน)	21.7	18.6-24.8
เครียดรุนแรง (62 – 100 คะแนน)	0.3	-0.1-0.7

(คะแนนน้อยที่สุด = 0 มากที่สุด = 66.0 คะแนนเฉลี่ย = 27.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 15.8)

ส่วนที่ 3 ภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มอายุ 15-18 ปี ซึ่งใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ของกระทรวงสาธารณสุข ส่วนกลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มอายุ 19-59 ปี ซึ่งใช้เกณฑ์ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบวงแขน เส้นรอบเอว และสัดส่วนเอวต่อสะโพก โดยผลการศึกษามีดังนี้

3.1 ภาวะโภชนาการของกลุ่มอายุ 15-18 ปี

กลุ่มอายุ 15-18 ปี มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 19.7 และภาวะโภชนาการด้อยร้อยละ 9.8 โดยภาวะโภชนาการด้อยพบในเพศหญิงร้อยละ 11.5 เพศชายร้อยละ 8.6 และภาวะโภชนาการเกินพบในเพศหญิงร้อยละ 26.9 เพศชาย ร้อยละ 14.3 ดังแสดงในตาราง 13

ตาราง 13 แสดงร้อยละและช่วงความเชื่อมั่นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะโภชนาการของกลุ่มอายุ 15-18 ปี (n=61)

ภาวะโภชนาการของกลุ่มอายุ 15-18 ปี	ชาย (n=35)	หญิง (n=26)	รวม (n=61)
	ร้อยละ (95% CI)	ร้อยละ (95% CI)	ร้อยละ (95% CI)
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง			
ภาวะโภชนาการด้อย	8.6 (-0.7-17.8)	11.5 (-0.7-23.8)	9.8 (2.4-17.3)
ภาวะโภชนาการปกติ	77.1 (63.2-91.1)	61.6 (42.8-80.2)	70.5 (59.0-81.9)
ภาวะโภชนาการเกิน	14.3 (2.7-25.9)	26.9 (9.9-44.0)	19.7 (9.7-29.6)

3.2 ภาวะโภชนาการของกลุ่มอายุ 19-59 ปี

จากการศึกษาพบว่า ภาวะโภชนาการของกลุ่มอายุ 19-59 ปี สามารถแบ่งตามเกณฑ์ภาวะโภชนาการได้ดังนี้

ภาวะโภชนาการเมื่อพิจารณาจากค่าดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่า มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 55.7 ภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 35.6 และมีภาวะโภชนาการด้อยร้อยละ 8.7 โดยภาวะโภชนาการเกินพบในเพศหญิงร้อยละ 57.5 เพศชายร้อยละ 53.6 และภาวะโภชนาการด้อยพบในเพศหญิงร้อยละ 9.6 เพศชายร้อยละ 7.6

ภาวะโภชนาการเมื่อพิจารณาจากเส้นรอบวงแขน (MUAC) พบว่า มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 55.0 ภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 45.0 โดยพบว่าภาวะโภชนาการเกินพบในเพศหญิงร้อยละ 60.6 เพศชายร้อยละ 48.6

ภาวะโภชนาการเมื่อพิจารณาจากเส้นรอบเอว (WC) พบว่า มีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 41.3 ภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 58.7 โดยพบว่าภาวะโภชนาการเกินพบในเพศหญิงร้อยละ 53.1 เพศชายร้อยละ 27.5

ภาวะโภชนาการเมื่อพิจารณาจากสัดส่วนเอวต่อสะโพก (WHR) พบว่า มีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 46.2 ภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 53.8 โดยพบว่าภาวะโภชนาการเกินพบในเพศหญิงร้อยละ 83.2 เพศชายร้อยละ 4.0 ดังแสดงในตาราง 14

ตาราง 14 แสดงร้อยละและช่วงความเชื่อมั่นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะโภชนาการของกลุ่มอายุ 19-59 ปี (n=598)

เกณฑ์	เพศชาย (n=276)			เพศหญิง (n=322)			รวม (n=598)		
	โภชนาการ	โภชนาการ	โภชนาการ	โภชนาการ	โภชนาการ	โภชนาการ	โภชนาการ	โภชนาการ	
	ด้อย	ปกติ	เกิน	ด้อย	ปกติ	เกิน	ด้อย	ปกติ	เกิน
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
	(95% CI)	(95% CI)	(95% CI)	(95% CI)	(95% CI)	(95% CI)	(95% CI)	(95% CI)	(95% CI)
BMI. (กก/ม ²)	7.6 (5.5-9.7)	38.8 (33.0-44.5)	53.6 (47.7-59.5)	9.6 (6.4-12.8)	32.9 (28.7-39.0)	57.5 (52.1-62.9)	8.7 (6.4-11.0)	35.6 (31.8-39.5)	55.7 (51.7-59.7)
MUAC. (ซม.)	-	51.4 (45.6-57.3)	48.6 (42.7-54.4)	-	39.4 (34.1-44.8)	60.6 (55.2-65.9)	-	45.0 (39.5-47.5)	55.0 (50.5-58.5)
WC. (ซม.)	-	72.5 (67.2-77.7)	27.5 (22.3-32.8)	-	46.9 (41.4-52.3)	53.1 (47.7-58.6)	-	58.7 (54.7-62.6)	41.3 (37.4-45.3)
WHR.	-	96.0 (93.7-98.3)	4.0 (1.7-6.3)	-	16.8 (12.7-20.9)	83.2 (79.1-87.3)	-	53.3 (49.3-57.4)	46.7 (42.7-50.7)

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการ

4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของกลุ่มอายุ 15-18 ปี

ในการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (แบ่งได้เป็น 3 ระดับคือ ภาวะโภชนาการด้อย ภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการเกิน) ของกลุ่มอายุ 15-18 ปี ในการศึกษาที่ใช้สถิติความแปรปรวนแบบจำแนกทางเดียว (One-Way ANOVA) ไม่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับภาวะโภชนาการในกลุ่มอายุ 15-18 ปี ดังแสดงในตาราง 15

ตาราง 15 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการในกลุ่มอายุ 15-18 ปี (n=61)

พฤติกรรม	ภาวะโภชนาการ (ค่าสถิติทดสอบ F : F-test)	P-value
การรับประทานอาหาร	0.387	.680
การออกกำลังกาย	2.017	.142
การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	1.628	.205
ความเครียด	0.522	.596
พฤติกรรมสุขภาพ	1.050	.357

4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของกลุ่มอายุ 19-59 ปี

ในการหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของกลุ่มอายุ 19-59 ปี ในการศึกษาที่ใช้การวิเคราะห์แบบ Multiple Linear Regression โดยวิธี Step wise เพื่อวิเคราะห์หาตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการในเชิงเส้นตรง พบว่า พฤติกรรมสุขภาพในด้านของความเครียด มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะโภชนาการจากเกณฑ์ของดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และสัดส่วนเอวต่อสะโพก และพฤติกรรมสุขภาพในด้านของพฤติกรรมการรับประทานอาหารมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะโภชนาการจากเกณฑ์ของเส้นรอบวงแขน และเส้นรอบเอว ทั้งยังพบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการจากเกณฑ์ของเส้นรอบวงแขน เส้นรอบเอว และสัดส่วนเอวต่อสะโพก ดังแสดงในตาราง 16

ตาราง 16 แสดงสมการทำนายภาวะโภชนาการ จำแนกตามเกณฑ์ของภาวะโภชนาการ (n=598)

ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ต่างๆ	สมการในการทำนาย (p-value <.05)	ความสามารถในการทำนาย
BMI. (กก/ม ²)	$y = 23.43 + 0.03$ (ความเครียด) ($r=0.359, r^2=0.319, \text{adj.}r^2=0.153$)	ร้อยละ 15.3
MUAC. (ซม.)	$y = 34.364 - 0.186$ (พฤติกรรมการรับประทานอาหาร) + 0.045 (อายุ) ($r=0.31, r^2=0.279, \text{adj.}r^2=0.200$)	ร้อยละ 20.0
WC. (ซม.)	$y = 73.514 + 0.321$ (อายุ) + 0.065 (ความเครียด) - 0.275 (พฤติกรรม การรับประทานอาหาร) ($r=0.583, r^2=0.276, \text{adj.}r^2=0.235$)	ร้อยละ 23.5
WHR.	$y = 0.797 + 0.001$ (ความเครียด) + 0.001 (อายุ) ($r=0.334, r^2=0.252, \text{adj.}r^2=0.221$)	ร้อยละ 22.1

4.2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของเพศชาย

จากการศึกษาพบว่า ในเพศชายพฤติกรรมสุขภาพในด้านของความเครียดและอายุ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะโภชนาการจากเกณฑ์ของสัดส่วนเอวต่อสะโพกเท่านั้น และจากการศึกษาไม่พบความสัมพันธ์ทางสถิติระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะโภชนาการจากเกณฑ์ของค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบวงแขน และเส้นรอบเอว ดังแสดงในตาราง 17

ตาราง 17 แสดงสมการทำนายภาวะโภชนาการ จำแนกตามเกณฑ์ของภาวะโภชนาการในเพศชาย

(n=276)

ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ต่างๆ	สมการในการทำนาย (p-value <.05)	ความสามารถการทำนาย
BMI. (กก/ม ²)	-	-
MUAC. (ซม.)	-	-
WC (ซม.)	-	-
WHR	$y = 0.862 + 0.001$ (ความเครียด) + 0.001 (อายุ) ($r=0.378, r^2=0.253, \text{adj.}r^2=0.241$)	ร้อยละ 24.1

4.2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของเพศหญิง

จากการศึกษาพบว่า ในเพศหญิงพฤติกรรมสุขภาพในด้านของความเครียด มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะโภชนาการจากเกณฑ์ของดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และสัดส่วนเอวต่อสะโพก พฤติกรรมสุขภาพในด้านของการรับประทานอาหาร มีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะโภชนาการจากเกณฑ์เส้นรอบวงแขน และเส้นรอบเอว และพบว่าพฤติกรรมสุขภาพในด้านของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะโภชนาการจากเกณฑ์ของดัชนีมวลกาย ทั้งยังพบว่า อายุมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะโภชนาการจากเกณฑ์ของดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และสัดส่วนเอวต่อสะโพก ดังแสดงในตาราง 18

ตาราง 18 แสดงสมการทำนายภาวะโภชนาการ จำแนกตามเกณฑ์ของภาวะโภชนาการในเพศหญิง (n=322)

ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ต่างๆ	สมการในการทำนาย (p-value <.05)	ความสามารถในการทำนาย
BMI. (กก/ม ²)	$y = 16.643 + 0.177(\text{อายุ}) + 0.041(\text{ความเครียด}) - 0.160$ (พฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์) ($r=0.503, r^2=0.298, \text{adj.}r^2=0.276$)	ร้อยละ 27.6
MUAC. (ซม.)	$y = 39.289 - 0.273(\text{พฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร})$ ($r=0.244, r^2=0.208, \text{adj.}r^2=0.178$)	ร้อยละ 17.8
WC. (ซม.)	$y = 80.003 + 0.394(\text{อายุ}) - 0.447(\text{พฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร}) + 0.081(\text{ความเครียด})$ ($r=0.412, r^2=0.296, \text{adj.}r^2=0.283$)	ร้อยละ 28.3
WHR.	$y = 0.782 + 0.002(\text{อายุ}) + 0.001(\text{ความเครียด})$ ($r=0.495, r^2=0.257, \text{adj.}r^2=0.249$)	ร้อยละ 24.9