

บทที่ 1

บทนำ

ปัจจุบันโลกมีการพัฒนาด้านเทคโนโลยีมากขึ้น ชีวิตความเป็นอยู่สะดวกสบาย แตกต่างจากเดิมทุกอย่างสามารถซื้อหาได้ไม่ยากนัก มีร้านสะดวกซื้อจำหน่ายอาหารตลอด 24 ชั่วโมง การบริโภคที่มากเกินไปความต้องการของร่างกาย รวมทั้งการใช้ชีวิตที่สบายขึ้น เร่งรีบ แต่ขาดการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายมีการสะสมไขมันปริมาณมากขึ้น เกิดเป็นภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในที่สุด ปัญหาการขยายตัวของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนในประชากรทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ในปัจจุบันพบจำนวนประชากรโลก 6.6 พันล้านคนอย่างน้อย 300 ล้านคนมีภาวะอ้วน จำนวนของผู้เป็นโรคอ้วน และน้ำหนักเกินในยุโรปเพิ่มขึ้นถึง 3 เท่าในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมา ครั้งหนึ่งเป็นประชากรวัยผู้ใหญ่ และอีกร้อยละ 20 เป็นประชากรวัยเด็ก ในขณะที่ประเทศในอเมริกา มีความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนประมาณร้อยละ 27 และภายในปี พ.ศ. 2558 ประชากรโลกที่มีอายุมากกว่า 15 ปีจะมีภาวะน้ำหนักเกินถึง 2.3 พันล้านคน (WHO, 2007) คนไทยมีความชุกของภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 30 และอ้วนร้อยละ 9 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2550) การสำรวจภาวะสุขภาพประชากรไทย ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ.2547 ของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบผู้มีน้ำหนักเกินจนถึงอ้วนมีมากที่สุดในการทำงาน และลดลงเมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป ภาพรวมคนไทยมีน้ำหนักเกินและอ้วนร้อยละ 34 หรือ 10 ล้านคน โดยพบในเขตเมืองมากกว่าชนบท (กองโภชนาการ, 2550) ส่วนปัญหาโรคอ้วนในกลุ่มวัยทำงานได้มีการสำรวจและวิเคราะห์อุปนิสัยในการทำงานของพนักงานในสำนักงานห้างสรรพสินค้าทั้งหญิงและชายในประเทศไทย จำนวนกว่า 1,500 คน พบว่าโดยเฉลี่ยพนักงานนั่งทำงานเป็นเวลามากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน ในขณะที่ 1 ใน 4 นั่งทำงานเป็นเวลามากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน การนั่งนาน ๆ เป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินเนื่องจากการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาแทนที่กิจกรรม ทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานในกิจกรรมต่างๆลดลง พลังงานส่วนที่เหลือมีการเก็บไว้ร่างกายซึ่งจะเห็นผลชัดในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง (Kimberly and others, 2006) ในประเทศไทยจากการสำรวจสุขภาพกำลังพลทหารกองบัญชาการสูงสุด จำนวน 12,227 คน ในปี พ.ศ. 2549 พบความชุกของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนร้อยละ 24 ขณะที่การสุ่มสำรวจน้ำหนักตัวของพนักงานบริษัท ไอ.ซี.ซี.อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน) จำนวน 95 คน จากพนักงาน 1,848 คน เมื่อเดือนพฤษภาคม 2550 พบมี

พนักงานนำหนักเกินและอ้วนที่เป็นเพศชาย ร้อยละ 22 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 21 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2550)

การเกิดภาวะนำหนักเกินเกิดจากปัจจัยทั้งการรับประทานอาหาร จากการใช้ยาคุมกำเนิด กรรมพันธุ์ ความผิดปกติทางจิตใจ การดำเนินชีวิตอย่างสบายซึ่งทำให้การเคลื่อนไหวร่างกาย น้อยลง และขาดการออกกำลังกาย การนั่งทำงานอยู่กับที่นาน ๆ รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกินและการออกกำลังกาย จากผลสำรวจเมื่อปี 2547 พบว่า คนไทยกินผักและผลไม้เพียง 275 กรัม/คน/วัน ซึ่งต่ำกว่ามาตรฐานคือ 400 กรัม/คน/วัน ส่วนการกินน้ำตาลและไขมันมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ขณะที่การเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายในกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป ลดลงจากร้อยละ 83.2 ในปี 2548 เหลือร้อยละ 78.1 ในปี 2549 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2550)

ผลกระทบที่เกิดจากภาวะนำหนักเกินและโรคอ้วน ผลกระทบที่เกิดขึ้นทางกาย ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โรคมะเร็งบางชนิด โรคกระดูก และข้อ โรคนิ้วในถุงน้ำดี ปัญหาเกี่ยวกับการหายใจ โรคของไตและระบบขับถ่ายปัสสาวะ และ โรคผิวหนัง ผลกระทบทางจิตใจโดยเฉพาะในสังคมที่เน้นเรื่องร่างกายที่ผอมบางว่าดูดีเป็นผลทำให้สตรีที่อ้วนมักถูกหยอกล้อและขานานาม ทำให้เกิดความรู้สึกตอกย้ำและแบ่งแยกจากสังคม และเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง ส่วนผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจและสังคมทำให้ผู้มีภาวะนำหนักเกินต้องใช้จ่ายเงินมากขึ้นเพื่อดูแลสุขภาพที่เกิดจากการเจ็บป่วย และการตายก่อนกำหนดซึ่งมีทั้งค่าใช้จ่ายทางตรง เช่น ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค ค่าใช้จ่ายในการให้บริการของแพทย์และพยาบาลในการดูแลสุขภาพ เป็นต้น และค่าใช้จ่ายทางอ้อมเนื่องจากการเจ็บป่วยทำให้ไม่สามารถประกอบอาชีพหรือทำงานบ้านได้ ทำให้ขาดรายได้ต้องเสียเงินค่าจ้างให้คนอื่นมาทำแทน ในสถานที่ทำงานบางแห่งคนงานที่มีนำหนักเกินถูกจ้างงานในอัตราการเงินเดือนที่ต่ำกว่าได้เงื่อนไขกฎเกณฑ์ต่างๆ เช่น คนที่ไม่สามารถลดนำหนักลงได้อาจถูกเลิกจ้างงาน (กองโภชนาการ, 2550)

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ในการจัดการเรียนการสอน ในระดับอุดมศึกษาโดยเปิดทำการเรียนการสอนทั้งภาคปกติและ ภาคพิเศษ จากการตรวจสอบสุขภาพ ประจำปี 2550 ของบุคลากรที่ทำหน้าที่ในมหาวิทยาลัยทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุน พบว่า ร้อยละ 35 มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 25 – 29.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตรซึ่งอยู่ภาวะนำหนักเกิน ร้อยละ 20 มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 15 มีระดับน้ำตาลในเลือดเกินมาตรฐาน (กองการเจ้าหน้าที่, 2550) จากเหตุผลดังกล่าวผู้ศึกษาจึงมีความสนใจศึกษาภาวะ โภชนาการและทัศนคติต่อโรคอ้วนของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ เป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินภาวะโภชนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาทัศนคติต่อโรคอ้วนของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการ เพศ อายุ ตำแหน่งงาน ระดับการศึกษา ระยะเวลาการทำงาน และรายได้กับทัศนคติต่อโรคอ้วนของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาภาวะโภชนาการและทัศนคติต่อโรคอ้วนในกลุ่มบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุน ที่ปฏิบัติงานประจำอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่วิทยาเขตเวียงบัว ตั้งแต่เดือนมกราคม 2551 จำนวน 695 คน

คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา

ภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะของร่างกายที่เป็นผลมาจากการได้รับสารอาหาร โดยประเมินจากการวัดสัดส่วนของร่างกาย คือ ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แล้วคำนวณค่าเป็นดัชนีมวลกาย [ดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ส่วนสูง (เมตร)²] ใช้เกณฑ์การประเมินขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2004) ดังนี้

ค่าดัชนีมวลกายที่มีค่าน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตร แสดงว่าผอม

ค่าดัชนีมวลกายมีค่าอยู่ในช่วง 18.5 -22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร แสดงว่าปกติ

ค่าดัชนีมวลกายมีค่าอยู่ในช่วง 23.0 -24.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร แสดงว่าท้วม

ค่าดัชนีมวลกายมีค่าอยู่ในช่วง 25.0 -29.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร แสดงว่าอ้วน

ค่าดัชนีมวลกายมีค่ามากกว่า 30 กิโลกรัมต่อตารางเมตร แสดงว่าอ้วนอันตราย

ทัศนคติต่อโรคอ้วน หมายถึง ความคิดเห็นในทางที่จะยอมรับหรือปฏิเสธ เกี่ยวข้องกับ ทำที่ ความรู้สึกนึกคิด และความโน้มเอียงของบุคคล ที่มีต่อข้อมูลและสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ ซึ่งเป็นไปได้ทั้งเชิงบวก และเชิงลบ ประเมินโดยใช้แบบวัด Beliefs About Obese Persons Scale

บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ หมายถึง บุคลากรที่ปฏิบัติงานประจำในวิทยาเขตเวียงบัว ประกอบด้วย อาจารย์ เจ้าหน้าที่ธุรการ นักวิชาการ เจ้าหน้าที่เทคนิค

ประโยชน์ที่ได้รับในการศึกษา

เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำเสนอผู้บริหารในการจัดทำแนวทางในการวางแผนการป้องกันโรค
อ้วนของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved