

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยมีโภชนาการเป็นจุดเชื่อมระหว่างอาหารกับสุขภาพซึ่ง สุรีย์ แฉวเที่ยง (2551) สรุปว่า โภชนาการเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ว่าด้วยเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับอาหาร ประโยชน์ของอาหาร การเปลี่ยนแปลงทางเคมีของอาหารที่รับประทานเข้าไปให้เป็นสารอาหาร ซึ่งทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต มีการดำรงสุขภาพให้เป็นปกติ และการซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย หากทุกคนรับประทานอาหาร ถูกหลักโภชนาการแล้วจะทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ปัจจุบันทุกคนต้องเผชิญกับมลพิษต่างๆ อยู่ตลอดเวลาทั้งในอาหาร อากาศ น้ำ หรือแม้แต่เครื่องใช้ต่างๆ ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งการเจ็บป่วย อีกทั้งปัญหาเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันมีส่วนก่อให้เกิดความเครียดทั้งทางกายและจิตใจ เช่น การแก่งแย่งแข่งขันทั้งในด้านการเรียนและการทำงาน เป็นต้น ทำให้คนส่วนใหญ่ขาดการดูแลเอาใจใส่สุขภาพตนเองรวมทั้งการละเลยในการออกกำลังกาย การพักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพต่ำล้วนส่งผลต่อสุขภาพทั้งสิ้น

ผลกระทบจากการมีภาวะ โภชนาการขาดหรือเกินหรือเรียกว่าภาวะทุพโภชนาการนั้นเกิดขึ้นเนื่องจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งปัจจุบันปัญหาภาวะทุพโภชนาการมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับอาหารมากหรือน้อยเกินไป ไม่สอดคล้องกับความต้องการของร่างกาย ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจทำให้มีปัญหาทางอารมณ์ เช่น ภาวะซึมเศร้า โกรธ หรือวิตกกังวล เป็นต้น ส่งผลต่อสติปัญญาทำให้ขาดสมาธิและประสิทธิภาพในการทำงาน หรือส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิต เช่น ความเจ็บป่วย รวมทั้งมีอุบัติการณ์การเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดสมองและปอดอุดกั้นเรื้อรังเพิ่มขึ้น ต้องเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาลทั่วประเทศกว่า 2 ล้านคน วงเงินค่ารักษาโรคแต่ละโรคตั้งแต่ 10,000-100,000 บาทต่อคนต่อปี (สำนักงานสาธารณสุขและประชาสัมพันธ์ กระทรวงสาธารณสุข, 2552) นอกจากนี้ผลกระทบต่อประเทศชาติทำให้ประเทศไทยต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพสูงมากปีละเกือบ 3 แสนล้านบาทโดยมีอัตราเพิ่มกว่าร้อยละ

10 ต่อปี เพื่อซ่อมแซมสุขภาพของประชาชนมากกว่าการสร้างเสริมสุขภาพ (ประเวศ วะสี, 2543) กระทรวงสาธารณสุขตระหนักถึงปัญหาสุขภาพโภชนาการ ได้พยายามดำเนินงานด้านโภชนาการเพื่อควบคุมและแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยบรรจุแผนโภชนาการไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 – 2554 ซึ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาพของคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ โดยมุ่งสร้างความมั่นคงด้านอาหารและการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน สนับสนุนให้คนไทยลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพควบคู่กับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมตามช่วงวัย รู้จักการป้องกันโรคเบื้องต้น มีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการลดอัตราเพิ่มของการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ใน 5 อันดับแรก คือ หัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดสมอง มะเร็ง นำไปสู่การเพิ่มผลิตภาพแรงงาน และลดรายจ่ายด้านสุขภาพของบุคคลในระยะยาว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550)

การที่สุขภาพร่างกายของบุคคลจะดีหรือแข็งแรงนั้นขึ้นอยู่กับอาหารที่ร่างกายได้รับเข้าไป อาหารจะมีคุณภาพดีต้องอาศัยความรู้ความสามารถของผู้เป็นเจ้าของร่างกายที่จะเลือกอาหารให้กับตนเอง หากร่างกายได้รับอาหารดีมีคุณภาพ ได้สารอาหารครบและเพียงพอกับที่ร่างกายต้องการก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงได้ (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) ดังนั้นความรู้ด้านโภชนาการของบุคคลจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะความรู้มีผลต่อการกำหนดพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การที่บุคคลได้รับการแนะนำหรือได้รับข่าวสารจากการเผยแพร่ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่บุคลากรทางสุขภาพใช้ในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชน หรือการให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนศาสตร์ศึกษาที่มุ่งให้เกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องในการรับประทานอาหาร โดยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของอาหารที่มีต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และบุคลิกภาพ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การจัดและประกอบอาหารที่สงวนคุณค่า การจัดอาหารที่มีในท้องถิ่นให้เป็นประโยชน์ หรือการให้เหตุผลเกี่ยวกับความเชื่อในเรื่องอาหารเพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง หากขาดความรู้และความเข้าใจ มีความเชื่อและค่านิยมที่ผิดเกี่ยวกับอาหารที่รับประทาน มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้องไม่ได้สัดส่วนก็จะส่งผลต่อภาวะโภชนาการทางร่างกาย เช่น ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่มีคุณค่าหรือได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ขาดประสิทธิภาพในการทำงานส่งผลต่อตนเองหรือครอบครัว ซึ่งอาจเป็นภาระแก่สังคมต่อไป (มาลินี ทรัพย์เจริญ, 2538)

ดังนั้นเพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี บุคคลควรได้รับอาหารหลายชนิดให้ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งอาหารแต่ละชนิดมีสารอาหารที่แตกต่างกัน สารอาหารแต่ละชนิดมีประโยชน์และความจำเป็นต่อร่างกายทั้งทางด้านคุณค่าและปริมาณที่แตกต่างกัน ดังนั้นทุกคนจึง

ต้องศึกษาและเรียนรู้ในเรื่องของอาหารและโภชนาการ เพื่อจะได้รู้จักเลือกรับประทานอาหารให้เพียงพอและเหมาะสมกับสภาพร่างกายในการดำรงชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องทางด้านสุขภาพ คณะเทคนิคการแพทย์เป็นองค์กรที่ทำหน้าที่ในการผลิตบุคลากรที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศและส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชน บุคลากรทางสุขภาพทุกคนควรมีความรู้ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง และเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนตามหลักการดูแลสุขภาพ และโภชนาการที่ถูกต้อง จากผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปีของบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง (ศูนย์บริการเทคนิคการแพทย์คลินิก, 2550) พบว่ามีบุคลากรจำนวนมากที่มีภาวะทุพโภชนาการ โดยเฉพาะภาวะโภชนาการเกิน และยังมีบุคลากรอีกไม่น้อยที่กำลังอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อปัญหาดังกล่าว ปัญหาสุขภาพเหล่านั้นล้วนมีผลมาจากทั้งความรู้และการบริโภคอาหารของบุคลากรเป็นสำคัญ ผู้ศึกษาซึ่งเป็นบุคคลหนึ่งที่ปฏิบัติงานในคณะเทคนิคการแพทย์แห่งนี้ จึงมีความสนใจศึกษาเรื่องความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของบุคลากร เพื่อได้ข้อมูลพื้นฐานในการให้ความรู้และส่งเสริมภาวะโภชนาการของบุคลากรต่อไป

#### คำถามการศึกษา

1. ความรู้ด้านอาหารและ โภชนาการของบุคลากรทางสุขภาพเป็นอย่างไร
2. การบริโภคอาหารและภาวะ โภชนาการของบุคลากรทางสุขภาพเป็นอย่างไร

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ความรู้ด้านอาหารและ โภชนาการ การบริโภคอาหารและภาวะ โภชนาการของบุคลากรทางสุขภาพ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความรู้ด้านอาหารและ โภชนาการของบุคลากรทางสุขภาพ
2. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของบุคลากรทางสุขภาพทั้งโดยรวมและจำแนกตามภาวะ โภชนาการ
3. เพื่อศึกษาภาวะ โภชนาการของบุคลากรทางสุขภาพ

#### ขอบเขตการศึกษา

**ขอบเขตด้านประชากร** ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ บุคลากรด้านสุขภาพของคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง ประกอบด้วย คณาจารย์ นักเทคนิคการแพทย์ นักรังสีเทคนิค นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด นักวิทยาศาสตร์หรือนักวิจัย

ผู้ช่วยนักเทคนิคการแพทย์ ผู้ช่วยนักกายภาพบำบัด ผู้ช่วยนักวิจัย เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์ และ ผู้ช่วยเหลือคนไข้

**ขอบเขตด้านเนื้อหา** ในการศึกษาครั้งนี้ครอบคลุมเรื่อง ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ประกอบด้วย อาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหารที่มีประโยชน์ การบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ โภชนาการสำหรับวัยผู้ใหญ่ และภาวะโภชนาการ ซึ่งประเมินโดยวิธีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แล้ว นำผลต่างของส่วนสูงและน้ำหนักมาคำนวณ โดยใช้เกณฑ์ตามดัชนีสุขภาพของ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ศักดิ์ดา พริ้งล้าภู, 2546) การบริโภคอาหารประกอบด้วยการบริโภคอาหารใน วัยผู้ใหญ่ ประเภทของอาหารที่บริโภค ความถี่ในการบริโภค จำนวนมื้ออาหาร รวมทั้งอาหารว่าง หรือเครื่องดื่ม

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

**บุคลากรทางสุขภาพ** หมายถึง ผู้ปฏิบัติงานในคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยของรัฐ แห่งหนึ่ง ประกอบด้วย คณาจารย์ นักเทคนิคการแพทย์ นักรังสีเทคนิค นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด นักวิทยาศาสตร์หรือนักวิจัย ผู้ช่วยนักเทคนิคการแพทย์ ผู้ช่วยนักกายภาพบำบัด ผู้ช่วยนักวิจัย เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์ และผู้ช่วยเหลือคนไข้

**ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ** หมายถึง สิ่งที่บุคลากรทางสุขภาพรับรู้เกี่ยวกับการ บริโภคอาหาร และเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ประกอบด้วย อาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหาร ที่มีประโยชน์ การบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ และโภชนาการสำหรับวัยผู้ใหญ่

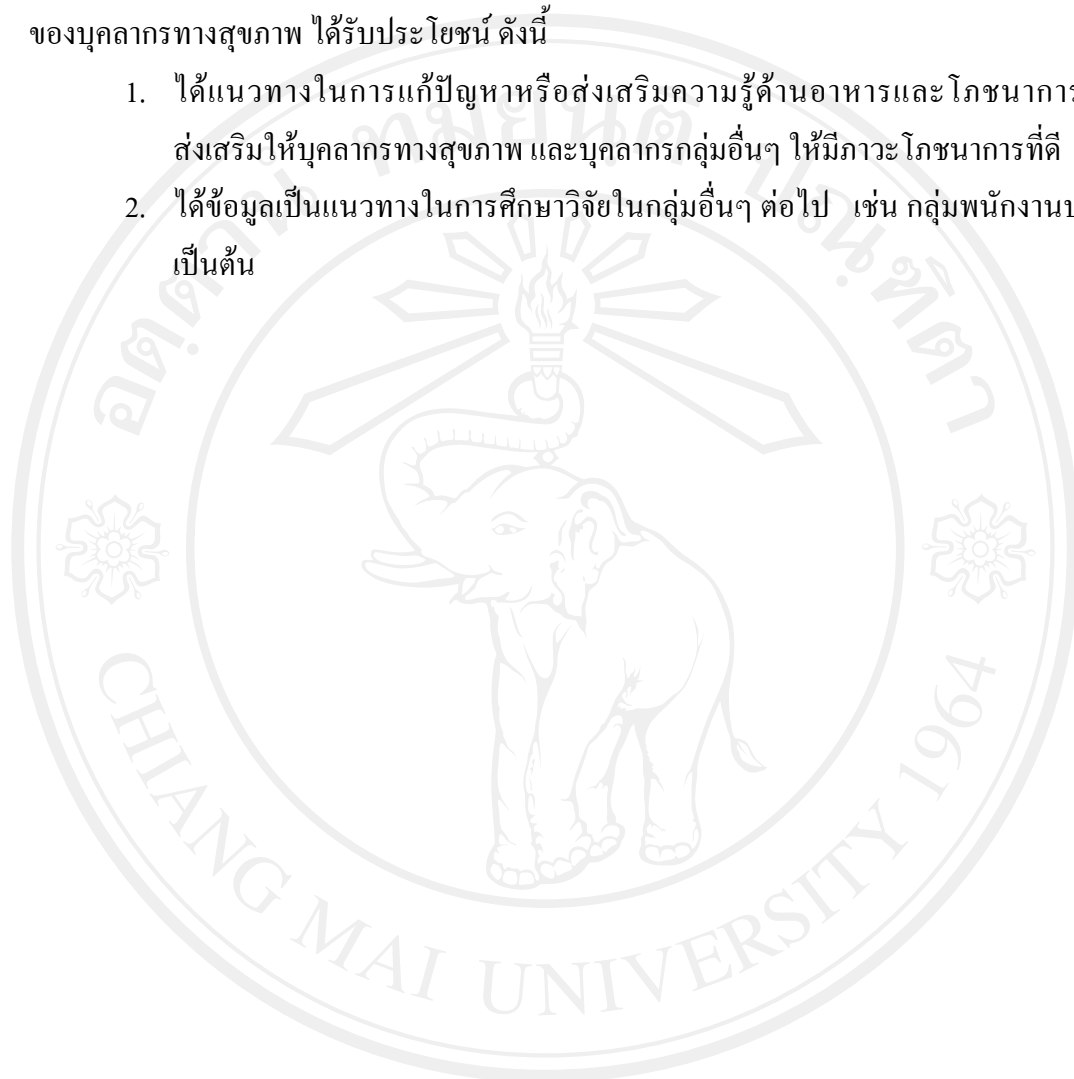
**การบริโภคอาหาร** หมายถึง การเลือกรับประทานอาหารของบุคลากรทางสุขภาพ การบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่ ประกอบด้วยประเภทของอาหารที่บริโภค ความถี่ในการบริโภค จำนวนมื้ออาหาร และอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม

**ภาวะโภชนาการ** หมายถึง ภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลมาจากอาหารที่ร่างกาย ได้รับของบุคลากรทางสุขภาพ ประเมินโดยวิธีชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง นำผลต่างของส่วนสูงและ น้ำหนักมาคำนวณ โดยใช้เกณฑ์ตามดัชนีสุขภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ศักดิ์ดา พริ้งล้าภู, 2546)

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของบุคลากรทางสุขภาพ ได้รับประโยชน์ ดังนี้

1. ได้แนวทางในการแก้ปัญหาหรือส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการและส่งเสริมให้บุคลากรทางสุขภาพ และบุคลากรกลุ่มอื่นๆ ให้มีภาวะโภชนาการที่ดี
2. ได้ข้อมูลเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยในกลุ่มอื่นๆ ต่อไป เช่น กลุ่มพนักงานบริษัท เป็นต้น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved