

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีที่มีภาวะ โภชนาการเกินครั้งนี้ เป็นการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และ พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีที่มีภาวะ โภชนาการเกิน โดยประชากรมีอายุระหว่าง 30 ถึง 59 ปีที่มาใช้บริการคลินิกลดน้ำหนักแห่งหนึ่งในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งประเมินจากค่า ดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป และมีภาวะน้ำหนักเกินจนถึงโรคอ้วน โรค อ้วนอันตราย จำนวน 123 คน ผู้ศึกษานำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย ตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ สมรส อาชีพ หลัก รายได้ของครอบครัว ลักษณะอาชีพที่ทำ ดัชนีมวลกาย โรคประจำตัว การช้ยา การสูบบุหรี่ การรับรู้เกี่ยวกับการมีน้ำหนักเกิน ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของการมีน้ำหนักเกิน ความรู้เกี่ยวกับ ปัญหาที่เกิดจากการมีน้ำหนักเกิน งานอดิเรกที่ทำเป็นประจำ วิธีการออกกำลังกายที่ใช้ บุคคลที่ให้การแนะนำ/ สนับสนุนให้ควบคุมน้ำหนัก และการใช้ยาลดน้ำหนักหรือสารเสริมอาหารในการ ควบคุมน้ำหนัก ทั้ง ได้รับจากคลินิกและซื้อรับประทานเอง

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักรายด้าน 5 ด้าน ประกอบด้วย

2.1 ด้านกิจวัตรประจำวัน

2.2 ด้านการรับประทานอาหาร

2.3 ด้านนิสัยการรับประทานอาหาร

2.4 ด้านความเครียด

2.5 ด้านการนอน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพ

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (N = 123) ร้อยละ
อายุ (\bar{X} = 36.99, σ = 5.98, Min – Max = 30 ปี – 56 ปี)		
30 – 40 ปี	94	76.42
41 – 50 ปี	24	19.51
51 – 60 ปี	5	4.07
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	3	2.44
มัธยมศึกษา	24	19.51
ปวช./ปวส.	37	30.08
ปริญญาตรี	52	42.28
สูงกว่าปริญญาตรี	7	5.69
สถานภาพ		
โสด	52	42.28
สมรส	63	51.22
หม้าย	3	2.43
หย่า	5	4.07

จากตาราง 4.1 พบว่าประชากรส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 30 ถึง 40 ปี ร้อยละ 76.42 อายุเฉลี่ย เท่ากับ 36.99 ปี (σ = 5.98) โดยมีอายุต่ำสุด 30 ปี และสูงสุด 56 ปี ระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 42.28 และสถานภาพสมรส ร้อยละ 51.22

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามอาชีพหลัก รายได้ของครอบครัวต่อเดือน และลักษณะอาชีพที่ทำ

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (N = 123)	ร้อยละ
อาชีพหลัก		
ไม่มีอาชีพ	14	11.38
มีอาชีพ	109	88.62
รับจ้างทั่วไป/รัฐวิสาหกิจ	17	15.60
พนักงานบริษัท	41	37.61
รับราชการ	11	10.09
ค้าขาย	21	19.27
ธุรกิจส่วนตัว	19	17.43
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ($\sigma = 38,033.61$, $\omega = 29,529.81$ Min – Max = 3,000 -200,000)		
ต่ำกว่า 15,000	14	11.38
15,001-30,000	54	43.90
30,001-45,000	18	14.64
45,001 บาท ขึ้นไป	37	30.08
ลักษณะอาชีพที่ทำ		
ทำงานอื่นเป็นส่วนใหญ่	24	19.51
ทำงานเดินเป็นส่วนใหญ่	16	13.00
ทำงานนั่งเป็นส่วนใหญ่	75	60.98
ทำงานใช้แรงงานเป็นส่วนใหญ่	8	6.51

จากตาราง 4.2 พบว่าประชากรมีอาชีพพนักงานบริษัท ร้อยละ 37.61 รายได้ของครอบครัวต่อเดือนอยู่ในช่วงระหว่าง 15,001-30,000บาท ร้อยละ 43.90 และลักษณะอาชีพที่ทำคือ นั่งทำงาน ร้อยละ 60.98

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามดัชนีมวลกายและโรคประจำตัว

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน(N = 123) ร้อยละ
ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)		
น้ำหนักเกิน	50	40.65
โรคอ้วน	63	51.22
โรคอ้วนอันตราย	10	8.13
โรคประจำตัว		
ไม่มี	104	84.55
มี	19	15.45
ความดันโลหิตสูง	6	31.58
ภูมิแพ้	4	21.05
เบาหวาน	2	10.53
ไมเกรน	2	10.53
ข้อและกระดูก	1	5.26
หัวใจ	1	5.26
หัวใจ, เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, ข้อเสื่อม	1	5.26
โลหิตจาง	1	5.26
หืดหอบ	1	5.26

จากตาราง 4.3 พบว่าประชากรมีค่าดัชนีมวลกายโรคอ้วน ร้อยละ 51.22 และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 84.55

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการใช้ยาและการสูบบุหรี่

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	(N = 123) ร้อยละ
การใช้ยา		
ไม่ใช้ยารักษาโรคใดๆ	99	80.49
ใช้ยารักษาโรคประจำตัว	15	12.20
ใช้ยาคุมกำเนิด	9	7.31
การสูบบุหรี่		
ไม่สูบ	113	91.87
สูบ	10	8.10

จากตาราง 4.4 พบว่าประชากรส่วนใหญ่ไม่มีการใช้ยารักษาโรคใดๆ ร้อยละ 80.49 และ
ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 91.87

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการรับรู้เกี่ยวกับการมีน้ำหนักรเกิน

การรับรู้เกี่ยวกับการมีน้ำหนักเกิน	จำนวน	(N = 123) ร้อยละ
มีไขมันสะสมบริเวณส่วนต่างๆ	72	58.54
รู้สึกอึดอัด ไม่คล่องแคล่ว	32	26.02
มีอาการปวดขาหรือข้อเท้า	16	13.01
มีไขมันในเลือดสูง	1	0.81
รู้สึกเหนื่อยง่าย	1	0.81
ใส่เสื้อผ้าแล้วรู้สึกคับ	1	0.81

จากตาราง 4.5 พบว่าประชากรส่วนใหญ่มีการรับรู้เกี่ยวกับการมีน้ำหนักเกินจากการมี
ไขมันสะสมบริเวณต่าง ๆ ร้อยละ 58.54

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามสาเหตุของการมีน้ำหนักเกิน

สาเหตุของการมีน้ำหนักเกิน	จำนวน(N = 123) ร้อยละ
ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อย	57	46.34
รับประทานอาหารมาก	54	43.90
การรับประทานอาหารบางชนิด	8	6.50
รับประทานอาหารกลางดึก	2	1.63
เคี้ยว	1	0.81
หยุดสูบบุหรี่	1	0.81

จากตาราง 4.6 พบว่าประชากรส่วนใหญ่ระบุสาเหตุของการมีน้ำหนักเกินคือ ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ร้อยละ 46.34

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามปัญหาที่เกิดจากการมีน้ำหนักเกิน

ปัญหาที่เกิดจากการมีน้ำหนักเกิน	จำนวน(N = 123) ร้อยละ
บุคลิกภาพไม่ดี	56	45.53
รู้สึกอึดอัด ไม่คล่องแคล่ว	38	30.89
สุขภาพไม่ดี/มีปัญหาสุขภาพ	25	20.33
โรคอ้วน/โรคหัวใจ/โรคเบาหวาน	4	3.25

จากตาราง 4.7 พบว่าประชากรส่วนใหญ่ระบุว่าปัญหาการมีน้ำหนักเกินคือบุคลิกภาพไม่ดี ร้อยละ 45.53

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามงานอดิเรก วิธีการออกกำลังกาย และบุคคลที่แนะนำ/สนับสนุนให้ควบคุมน้ำหนัก

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน(N = 123) ร้อยละ
งานอดิเรก		
กิจกรรมเบา	98	79.67
กิจกรรมปานกลาง	23	18.70
กิจกรรมหนัก	2	1.63
วิธีการออกกำลังกาย		
เดิน	67	54.47
แอโรบิก	25	20.32
วิ่ง	19	15.45
ปั่นจักรยาน	3	2.44
กระโดดเชือก	2	1.63
ไม่ได้ออกกำลังกาย /ทำงาน	7	5.69
บุคคลที่แนะนำ/สนับสนุนให้ควบคุมน้ำหนัก		
ตนเอง	47	38.21
ครอบครัว /พ่อแม่/สามี/ลูก	35	28.46
เพื่อน /ญาติ/พี่น้อง	29	23.58
แพทย์	12	9.76

จากตาราง 4.8 พบว่าประชากรส่วนใหญ่ทำงานอดิเรกประเภทกิจกรรมเบา ร้อยละ 79.67 ใช้วิธีออกกำลังกายด้วยการเดิน ร้อยละ 54.47 และไม่มีบุคคลที่แนะนำให้ควบคุมน้ำหนักแต่ควบคุมเอง ร้อยละ 38.21

ตาราง 4.9 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการใช้ยาและสารเสริมอาหารควบคุม น้ำหนัก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน(N = 123) ร้อยละ
ไม่ใช้ยาและสารเสริมอาหาร	22	17.89
ใช้ยา	62	61.39
ยาลดความอยากอาหาร	53	85.48
ยาเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน	14	22.58
ยาระบาย	11	17.74
ยายับยั้งการย่อยและดูดซึมไขมัน	9	14.52
ยาขับปัสสาวะ	1	1.61
ยากลายเครียด	1	1.61
ใช้สารเสริมอาหาร	39	38.61
ผงบุก	9	23.08
แอลคาร์นีนทีน	7	17.95
กาแฟลดน้ำหนัก	7	17.95
ชาเขียว	6	15.38
ส้มแขก	6	15.38
ใยอาหาร	6	15.38
คีเลต โครเมียม	2	5.13
สารสกัดจากถั่วขาว	1	2.56

จากตาราง 4.9 พบว่าประชากรมีการใช้ยา ร้อยละ 61.39 และใช้สารเสริมอาหาร ร้อยละ

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักรายด้าน 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้าน
กิจวัตรประจำวัน ด้านการรับประทานอาหาร ด้านนิสัยการรับประทานอาหาร ด้านความเครียด
และด้านการนอน

ตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการ
ควบคุมน้ำหนักทั้งรายด้านและโดยรวม

ข้อมูล	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S)	ระดับการปฏิบัติ
การนอน	2.55	0.11	สูง
ความเครียด	2.14	0.10	พอใช้
การรับประทานอาหาร	2.13	0.16	พอใช้
กิจวัตรประจำวัน	1.64	0.15	พอใช้
นิสัยการรับประทานอาหาร	1.64	0.08	พอใช้
โดยรวม	2.06	1.36	พอใช้

จากตาราง 4.10 พบว่าประชากรมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักมีการ
ปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 2.06$, $S = 1.36$) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าด้านการ
นอนมีการปฏิบัติอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 2.55$, $S = 0.11$) ส่วนด้านความเครียด ($\bar{X} = 2.14$, $S =$
0.10) การรับประทานอาหาร ($\bar{X} = 2.13$, $S = 0.16$) กิจวัตรประจำวัน ($\bar{X} = 1.64$, $S = 0.15$) และ
นิสัยการรับประทานอาหาร ($\bar{X} = 1.64$, $S = 0.08$) มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ตามลำดับ

ตาราง 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามกิจวัตรประจำวัน

ข้อมูล	#	# σ	# ω	ระดับ
ทำงานบ้านเอง	2.43	1.47	พอใช้	
ทำงานอดิเรก	2.36	1.38	พอใช้	
ใช้เครื่องผ่อนแรง	1.86	1.47	พอใช้	
เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์	1.71	1.38	พอใช้	
ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที	1.35	1.27	ต่ำ	
ก่อนและหลังการออกกำลังกายทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที	1.06	1.27	ต่ำ	
ออกกำลังกายครั้งละ 60-90 นาที	0.72	1.03	ต่ำ	

จากตาราง 4.11 พบว่าประชากรมีการปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันอยู่ในระดับพอใช้ ประกอบด้วย การทำงานบ้านเอง การทำงานอดิเรก และการใช้เครื่องผ่อนแรง ($\sigma = 2.43, 2.36, 1.86, 1.71$ และ $1.35, \omega = 1.47, 1.38, 1.47$ และ 1.38 ตามลำดับ)

ตาราง 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการรับประทานอาหาร

ข้อมูล	σ	ω	ระดับการปฏิบัติ
งดอาหารมือเย็น	3.06	1.23	สูง
รับประทานอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง	3.02	1.15	สูง
รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันจากพืช	2.98	1.01	สูง
รับประทานผลไม้แปรรูป	2.96	1.21	สูง
รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด	2.79	1.11	สูง
รับประทานอาหารทะเลที่มีโคเลสเตอรอลสูง	2.48	0.99	พอใช้
รับประทานขนมขบเคี้ยว	2.43	1.24	พอใช้
รับประทานอาหารเสร็จก็เข้านอนทันที	2.41	1.34	พอใช้
รับประทานอาหารดื่มน้ำ ลวก หรืออบ	2.35	0.96	พอใช้
รับประทานผักทุกมื้อ	2.24	1.06	พอใช้
จำกัดปริมาณผลไม้ที่มีรสหวานมาก	1.45	1.21	ต่ำ
ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว	1.39	1.28	ต่ำ
รับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส	1.24	1.32	ต่ำ
การใช้น้ำตาลเทียมทดแทนความหวาน	1.11	1.31	ต่ำ
รับประทานอาหารรสจืดที่ไม่ใส่เครื่องปรุงรสใดๆเพิ่มเติม	0.93	1.09	ต่ำ

จากตาราง 4.12 พบว่าประชากรมีการปฏิบัติในการรับประทานอาหารอยู่ในระดับสูง ประกอบด้วย การงดอาหารมือเย็น การรับประทานอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง การรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันจากพืช การรับประทานผลไม้แปรรูป และการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ($\sigma = 3.06, 3.02, 2.98, 2.96$ และ 2.79 , $\omega = 1.23, 1.15, 1.01, 1.21$ และ 1.11 ตามลำดับ) และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับต่ำ ประกอบด้วย การจำกัดปริมาณผลไม้ที่มีรสหวานมาก การดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว การรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส การใช้น้ำตาลเทียมทดแทนความหวาน และการรับประทานอาหารรสจืดที่ไม่ใส่เครื่องปรุงรสใดๆเพิ่มเติม ($\sigma = 1.45, 1.39, 1.24, 1.11$ และ 0.93 , $\omega = 1.21, 1.28, 1.32, 1.31$ และ 1.09 ตามลำดับ)

ตาราง 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามนิสัยการรับประทานอาหาร

ข้อมูล	σ	ω ระดับการปฏิบัติ
รับประทานอาหารหลากหลายชนิดไม่ซ้ำกัน	2.23	1.13 พอใช้
จัดการกับอาหารที่เหลือโดยการทิ้งไปหรือเก็บไว้ในมือถัดไป	2.05	1.23 พอใช้
รับประทานอาหารจนหมดในมือนั้นๆ	1.86	1.39 พอใช้
รับประทานอาหารจุกจิก	1.76	1.33 พอใช้
ซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากนอกบ้านรับประทาน	1.62	1.21 พอใช้
เคี้ยวอาหารช้าๆทุกมื้อ	1.59	1.32 พอใช้
จำกัดปริมาณอาหารและเครื่องดื่มเมื่อมีการรับประทานอาหารนอกบ้าน	1.04	1.29 ต่ำ
จำกัดปริมาณอาหารและเครื่องดื่มเมื่อมีงานเลี้ยงสังสรรค์	1.01	1.25 ต่ำ

จากตาราง 4.13 พบว่าประชากรมีการปฏิบัตินิสัยการรับประทานอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ประกอบด้วย การ รับประทานอาหารหลากหลายชนิดไม่ซ้ำกัน การจัดการกับอาหารที่เหลือโดยการทิ้งไปหรือเก็บไว้ในมือถัดไป การ รับประทานอาหารจนหมดในมือนั้นๆ การ รับประทานอาหารจุกจิก ซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากนอกบ้านรับประทาน และการเคี้ยวอาหารช้าๆทุกมื้อ ($\sigma = 2.23, 2.05, 1.86, 1.76, 1.62$ และ $1.59, \omega = 1.13, 1.23, 1.39, 1.33, 1.21$ และ 1.32 ตามลำดับ)

ตาราง 4.14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามวิธีการจัดการกับความเครียด

ข้อมูล	σ	ω	ระดับการปฏิบัติ
จัดการกับความเครียดโดยรับประทานอาหารหวานจัด	2.89	1.26	สูง
จัดการกับความเครียดโดยการรับประทานอาหารมากขึ้น	2.72	1.07	สูง
จัดการกับความเครียดโดยการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.71	1.32	สูง
จัดการกับความเครียดโดยการนอน	2.59	1.29	สูง
มีอารมณ์ดี ไม่เครียด	2.46	1.17	พอใช้
รู้สึกเบื่อหน่าย หงุดหงิด เครียด	2.21	1.19	พอใช้
จัดการกับความเครียดโดยการระบายความรู้สึก	1.81	1.33	พอใช้
จัดการกับความเครียดโดยการพักผ่อนหย่อนใจ	1.78	1.23	พอใช้
จัดการกับความเครียดโดยการออกกำลังกาย	1.24	1.13	ต่ำ
จัดการกับความเครียดโดยการฟังธรรมะหรือนั่งสมาธิ	0.97	1.06	ต่ำ

จากตาราง 4.14 พบว่าประชากรมีการปฏิบัติในความเครียดอยู่ในระดับสูง ประกอบด้วย การจัดการกับความเครียดโดยรับประทานอาหารหวานจัด การรับประทานอาหารมากขึ้น การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการนอน ($\sigma = 2.89, 2.72, 2.71$ และ 2.59 , $\omega = 1.26, 1.07, 1.32$ และ 1.29 ตามลำดับ)

ตาราง 4.15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการนอน

ข้อมูล	σ	ω	ระดับการปฏิบัติ
นอนเวลากลางวัน	2.93	1.12	สูง
นอนหลับไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง	2.64	1.26	สูง
นอนไม่หลับ	2.54	1.13	สูง
นอนหลับสนิทในเวลากลางคืน	2.49	1.13	พอใช้
นอนไม่เป็นเวลา	2.16	1.38	พอใช้

จากตาราง 4.15 พบว่าประชากรมีการปฏิบัติในการนอนอยู่ในระดับสูง ประกอบด้วย การนอนเวลากลางวัน การนอนหลับไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง และการนอนไม่หลับ ($\sigma = 2.93, 2.64$ และ 2.54 , $\omega = 1.12, 1.26$ และ 1.13 ตามลำดับ)