

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกลไกสำคัญในการปรับเปลี่ยนแนวคิดหรือวิถีชีวิตให้มีสุขภาพที่ดีตามศักยภาพที่บุคคลพึงมี ซึ่งเป็นกิจกรรมหรือพฤติกรรมทางการปฏิบัติในด้านบวกที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ หากบุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพจนเป็นแบบแผนในการดำรงชีวิตจะนำมาซึ่งการมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง มีผลผลิตในการทำงานมากขึ้น ลดการขาดงาน ลดการเจ็บป่วย ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและเพิ่มระดับความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ครอบครัวและชุมชน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2550) ในขณะที่เดียวกันหากบุคคลไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในการดำรงชีวิตได้จะนำมาซึ่งการมีสมรรถภาพร่างกายที่ถดถอย ร่างกายมีความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ลดลง ก่อให้เกิดโรคและอาการรุนแรงของโรคได้ง่าย โดยปัญหาดังกล่าวยังส่งผลให้สุขภาพจิตของบุคคลและครอบครัวเสื่อมโทรม ทั้งนี้ยังสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและขาดประสิทธิภาพในการทำงานอีกด้วย

บุคคลที่มีการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีจะส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ทุกระดับต้องมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและสนับสนุน ซึ่งควรเริ่มจากระดับบุคคลต่อเนื่องไปยังครอบครัวและชุมชนเพื่อให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน โดยพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ดีไม่ใช่เพียงแค่การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง การมีทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรู้จักรักษาสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพและการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และการรู้จักปรับตัวให้เผชิญกับความเครียดได้ (สมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัยและรวมพร คงกำเนิด, 2543)

การสร้างเสริมสุขภาพด้านอาหาร โภชนาการและการออกกำลังกายถือเป็นการสร้างเสริมสุขภาพระดับบุคคลขั้นพื้นฐานที่สำคัญ ซึ่งบุคคลสามารถปฏิบัติได้ในกิจวัตรประจำวันและมีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ เนื่องจากปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไปมีการบริโภคอาหารหวาน มัน และเค็มเพิ่มขึ้น (ชนวรรณ พลวิชัยและคณะ, 2548) บริโภคผักและผลไม้มีน้อยลง ส่งผลให้เกิดภาวะ ทูพ โภชนาการ โดยเฉพาะภาวะโภชนาการเกินที่เป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังอื่นๆ ตามมา จากผลการสำรวจภาวะโภชนาการของประชากรในจังหวัดเชียงใหม่ปี พ.ศ. 2550 (สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเชียงใหม่, 2551) พบว่า ประชากรมีภาวะอ้วนลงพุงร้อยละ 29.4 และ

มีประชากรที่เจ็บป่วยด้วยโรคที่มีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหาร คือ โรคเบาหวานในอัตรา 1,661 คนต่อประชากรหนึ่งแสนคนและความดันโลหิตสูงอัตรา 4,612 คนต่อประชากรหนึ่งแสนคน ซึ่งทั้งสองโรคนี้เป็นสาเหตุการเจ็บป่วยอันดับแรกของจังหวัดเชียงใหม่ นอกจากนี้การออกกำลังกายน้อยหรือออกกำลังกายไม่ถูกต้องเหมาะสมและปฏิบัติไม่สม่ำเสมอยังเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะและโรคดังกล่าวด้วยเช่นกัน จากการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานในจังหวัดเชียงใหม่ ปี 2546 พบว่า ประชากรวัยทำงานมีการออกกำลังกายร้อยละ 40.8 และมีผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอครั้งละ 30 - 60 นาที ร้อยละ 39.7 (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กองสุขภาพ, 2546) ทั้งนี้การสร้างเสริมสุขภาพด้านอาหาร โภชนาการและด้านการออกกำลังกายถือเป็นสิ่งที่บุคคลทุกเพศ ทุกวัยควรปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสม

ประชาชนในวัยทำงานเป็นวัยที่มีกำลังและพลังในการทำงานสูง มีความมุ่งมั่นในการสร้างฐานะทางครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม แต่สภาพร่างกายของคนในวัยนี้เริ่มมีการเสื่อมถอยส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม และจิตใจได้ (ปนัดดา ชำนาญสุข, 2546) ดังนั้นในวัยทำงานจึงควรให้ความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงมีความสุขสมบูรณ์ในการทำงาน และกระทำบทบาทอื่นๆ เช่น บิดา มารดา สามี ภรรยา หรือลูกได้ โดยไม่เจ็บป่วยด้วยวัยที่ไม่สมควรอีกทั้งยังเป็นการสร้างสุขภาพที่ดี แข็งแรงให้ยาวนานถึงวัยชราเพื่อให้เข้าสู่วัยชราได้อย่างมีความสุข และมีอายุยืนยาว

ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่เป็นหน่วยงานในส่วนภูมิภาคของกรมส่งเสริมอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม มีพื้นที่รับผิดชอบในเขต 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ประกอบด้วย เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง เชียงราย พะเยา แพร่ น่าน และแม่ฮ่องสอน ประกอบด้วย ข้าราชการ ลูกจ้างประจำและลูกจ้างชั่วคราว รวมทั้งสิ้นจำนวน 100 คน จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่า ผลการตรวจสุขภาพประจำปีร้อยละ 70 ของบุคลากร มีค่าดัชนีมวลกายโดยเฉลี่ยเท่ากับ 25.63 (กก./ม²) ซึ่งแปลผลได้ว่าบุคลากรมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (ศูนย์บริการเทคนิคการแพทย์คลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551) นอกจากนี้ยังพบว่า จากผลการตรวจทางเคมีคลินิกบุคลากรบางส่วนมีระดับคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์และระดับน้ำตาลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ (ศูนย์บริการเทคนิคการแพทย์คลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551) รวมทั้งบุคลากรส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 40 – 55 ปี อยู่ในวัยกลางคน (ทะเบียนข้อมูลเจ้าหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่, 2551) ซึ่งวัยนี้อยู่ในระยะเปลี่ยนวัยจากความเป็นหนุ่มสาวเข้าสู่วัยแรกเริ่มสูงอายุ มีความรับผิดชอบต่อความเจริญและความเสื่อมของครอบครัว สังคมและประเทศชาติ รวมทั้งต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางด้าน

ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ งานอาชีพและอื่นๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2545) ดังนั้นบุคลากรจึงควรมีการสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการซึ่งเป็นแนวทางการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย หลีกเลียงอาหารที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย และรับประทานในสัดส่วนที่เหมาะสม เพียงพอต่อความต้องการ (วินัย ดะห์ลัน, 2544) จึงมีความสำคัญที่จะนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน รวมถึงควรมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมและปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ ให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ปราศจากโรค เพิ่มความต้านทานต่อความเครียด ป้องกันการเสื่อมก่อนวัย รักษารูปร่าง สุขภาพและช่วยให้มีพลังงานเพียงพอในการทำงานได้อย่างเต็มที่ เพื่อให้ดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี ยกระดับความผาสุกของชีวิต และมีอายุยืนยาว

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้ศึกษาซึ่งเป็นบุคลากรคนหนึ่งในหน่วยงานนี้ จึงสนใจศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนด้านการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากรในวัยทำงานอันจะเป็นรากฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ตลอดจนสามารถปฏิบัติหน้าที่ความรับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลให้หน่วยงานมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ บุคลากรในศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ที่ปฏิบัติงานในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2552

ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาค้างนี้มีเนื้อหาครอบคลุมเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และด้านการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายอย่างมีแบบแผน รูปแบบการออกกำลังกาย การจูงใจให้ออกกำลังกาย การเตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกายและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง การกระทำทางบวกที่ปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสม สม่่าเสมอจนเป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิตประจำวันของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วย 2 ด้านคือ ด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และด้านการออกกำลังกาย

หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ หมายถึง การปฏิบัติตนในเรื่องการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ถูกต้องตามหลักโภชนาการตามคำแนะนำของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2546

การออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายอย่างมีแบบแผน การเตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย การจูงใจให้ออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย รูปแบบการออกกำลังกายและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

บุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ หมายถึง บุคคลที่ปฏิบัติงานในศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วย ข้าราชการ ลูกจ้างประจำและลูกจ้างชั่วคราว ซึ่งปฏิบัติงานในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2552

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ โดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ได้รับประโยชน์ดังนี้

1. ได้ข้อมูลพื้นฐานสำหรับองค์กร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ในการส่งเสริมสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรต่อไป

2. เป็นแนวทางให้กับบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ในการบริโภค และปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสมตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย
3. เป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพด้านอื่นๆของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved