

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมด้านอารมณ์คือการพักผ่อน และภาวะโภชนาการ ของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ บุคลากรทางด้านสุขภาพ ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ จำนวน 208 คน เลือก กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างประชากรที่มีจำนวนแน่นอน ดังนั้นในการศึกษานี้จะใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 140 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจาก 3 อ. (กรมอนามัย) ความตรงตามเนื้อหา (content validity) ของเครื่องมือ โดยการนำแบบสอบถามเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน การหาความเชื่อมั่น (reliability) ของเครื่องมือ ได้ค่าเชื่อมั่น .78 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการประกอบด้วย เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ซึ่งได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด พร้อมแบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ใช้สถิติเชิงพรรณนาอันประกอบด้วย การแจกแจงความถี่และร้อยละของข้อมูลทั่วไป และค่าเฉลี่ย

### สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง มี ภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 52.1 และ ภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 47.9 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 80.0 โดยมีเพศชาย คิดเป็น ร้อยละ 20.0 และ มีอายุอยู่ในช่วง 20-60 ปี โดยมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 51-55 ปี คิดเป็น ร้อยละ 30.7 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 97.9 มีสถานภาพสมรส คิดเป็น ร้อยละ 55.7 ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็น ร้อยละ 59.3 มีรายได้มากกว่า 30,000 บาท ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 31.4 และ ความเพียงพอของรายได้ มีรายได้เพียงพอ และมีหนี้สิน คิดเป็นร้อยละ 42.9

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และกลุ่มภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทข้าวและแป้ง ประเภทเนื้อสัตว์ และประเภทไขมันอยู่ในระดับพอใช้เช่นกัน การบริโภคอาหารประเภทไข่ ถั่ว นม ของกลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ ภาวะโภชนาการเกินอยู่ในระดับดีเช่นกัน การบริโภคอาหารประเภทผักและประเภทผลไม้ กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการเกินอยู่ในระดับดีมากเช่นกัน วิธีการปรุงอาหาร/รสชาติของอาหาร และวิธีการบริโภคเนื้อสัตว์ กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการเกินอยู่ในระดับดีมากเช่นกัน การบริโภคอาหาร สถานที่รับประทานอาหารนอกบ้าน แหล่งที่มาของวัตถุดิบ และแหล่งปรุงอาหาร สำเร็จอยู่ในระดับพอใช้เช่นกัน พฤติกรรมการล้างมือทั้งในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทั้งที่มีภาวะโภชนาการปกติและกลุ่มภาวะโภชนาการเกินมีการล้างมือก่อนปรุงอาหาร ร้อยละ 87.7 และ ร้อยละ 85.1 ตามลำดับ และมีการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 83.6 และ ร้อยละ 80.6 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างกลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และกลุ่มภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายอยู่ในระดับปรับปรุง และพอใช้ ตามลำดับ สำหรับประเภทของการออกกำลังกายของกลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการเกินอยู่ในระดับปรับปรุงเช่นกัน

กลุ่มตัวอย่างกลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และกลุ่มภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมด้านอารมณ์คือการพักผ่อนอยู่ในระดับดีเช่นกัน

### การอภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมด้านอารมณ์คือการพักผ่อนและภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่ครั้งนี้การอภิปรายผล จะอภิปรายตามวัตถุประสงค์ในการศึกษาดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของบุคลากรด้านสุขภาพ ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่

จากผลการศึกษาที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติ และที่มีภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทข้าวและแป้งระดับพอใช้เช่นกัน แต่เมื่อพิจารณาตามชนิดของอาหารแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคคาร์โบไฮเดรตชนิดเชิงซ้อนได้แก่ ข้าวซ้อมมือ ข้าวโพด เผือก มัน ขนมนึ่ง ขนมนึ่ง กวยเตี๋ยว เส้นหมี่ บะหมี่ มักกะโรนี และ วุ้นเส้น โดยบริโภค 1-3 วันต่อสัปดาห์ หรือ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ (ตารางที่ 4.2 และภาคผนวก ง.1) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนเป็นประจำและหลากหลายในแต่ละสัปดาห์ คาร์โบไฮเดรตชนิดเชิงซ้อน มีประโยชน์คือ ย่อยสลายช้าทำให้ดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือด

ได้อย่างซ้ำๆทำให้น้ำตาลในเลือดไม่สูงขึ้นทันที (สันติ กระแจะจันทร์, 2552) อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างยังมีการบริโภคข้าวขัดสีและ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ซึ่งอยู่ในระดับต้องปรับปรุงและพอใช้ ตามลำดับข้าวขัดสีเป็นข้าวที่ขัดสีจนขาวสะอาดไม่มีจมูกข้าวและรำข้าวติดอยู่ จะทำให้สารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับร่างกายเหลืออยู่น้อยโดยจะเหลือแต่แป้งเป็นส่วนใหญ่ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2552) และโปรตีนในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็น โปรตีนที่มาจากพืชคือข้าวสาลี ซึ่งเป็นโปรตีนที่มีสัดส่วนของกรดอะมิโนไม่ครบถ้วนเหมือน โปรตีนจากสัตว์ ส่วนสารอาหารที่เหลือก็เป็นคาร์โบไฮเดรตและไขมันเท่านั้นการรับประทาน บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเพียงอย่างเดียวในแต่ละมื้อ ทำให้เกิดการขาดสารอาหารได้ (อนุเทพ ภาสุระ, 2548) ดังนั้น บุคลากรด้านสุขภาพ ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่ ควรได้รับคำแนะนำเพื่อระมัดระวังในการบริโภค ข้าวขัดสี และบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ดังกล่าว

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติ และที่มีภาวะ โภชนาการเกินมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์อยู่ในระดับดี (ตารางที่ 4.3 และ ภาคผนวก ง.2 ) แต่อาหารโปรตีนที่ดีคือโปรตีนที่มีชนิดไขมันต่ำและควรบริโภคตามปริมาณและ สัดส่วนที่ควรได้รับในแต่ละวันตามเพศและวัย เพราะจะช่วยลดปริมาณไขมันอิ่มตัวและ โคลเลสเตอรอล ซึ่งจะช่วยลดการเกิดโรคหัวใจ (กองโภชนาการ, 2550) แต่อย่างไรก็ตามกลุ่ม ตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติมีการบริโภคผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์อยู่ในระดับที่ควรปรับปรุงดี (ตารางที่ 4.3 และภาคผนวก ง.3)ได้แก่ ไส้กรอก กุนเชียง และ แคมหมู การปฏิบัติเช่นนี้ไม่ เหมาะสม เนื่องจาก แคมหมูเป็นอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวจึงควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม หากรับประทานมากเกินไปจะได้รับไขมันมากเกินไป ซึ่งเกิดผลข้างเคียงได้ คือทำให้เกิดโรคอ้วน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2554) ดังนั้น บุคลากรด้านสุขภาพที่มีภาวะ โภชนาการปกติควรได้รับคำแนะนำเพื่อระมัดระวังในการบริโภคผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ดังกล่าว

กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติ และที่มีภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทไข่ ถั่ว และนมระดับดีเช่นกัน แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาตามชนิดของ อาหารแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภค นมสดและนมถั่วเหลืองที่มีแคลเซียมสูงอยู่ในระดับควร ปรับปรุง (ตารางที่ 4.4 และภาคผนวก ง.4) และพอใช้ตามลำดับ นมถั่วเหลืองที่มีแคลเซียมสูงเป็น นมที่ควรดื่มเป็นประจำทุกวันเพื่อเป็นการเพิ่มแคลเซียมในร่างกาย และช่วยบำรุงหลอดเลือดหัวใจ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และช่วยป้องกันมะเร็ง (ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล, 2554) แม้ว่านมสดจะเป็น แหล่งที่ดีของแคลเซียมแต่ควรหลีกเลี่ยงเพราะมีไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลสูงโดยเฉพาะอย่างยิ่ง หญิงวัยหมดประจำเดือนมักจะมีปัญหาเรื่องไขมันส่วนเกินดังนั้นการดื่มนมสดแท้โดยตรงอาจ ก่อให้เกิดปัญหาได้เพราะว่านอกจากจะได้แคลเซียมแล้ว ยังได้ไขมันอีกด้วย นมที่แยกไขมันออกไป

ทำเนยแข็งและส่วนที่เหลือคือนมขาดมันเนย เป็นนมที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่จึงควรเลือกนมชนิดนี้ ซึ่งจะให้พลังงานน้อยกว่านมสด (พีรเดช ทองอำไพ, 2552) ดังนั้นบุคลากรด้านสุขภาพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่ควรได้รับคำแนะนำเพื่อระมัดระวังในการบริโภคนมสด และควรส่งเสริมให้รับประทานนมถั่วเหลืองที่มีแคลเซียมสูง

กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติ และที่มีภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผักระดับดีมาก และผลไม้ระดับดีเช่นกัน (ตารางที่ 4.5 ตารางที่ 4.6 ภาคผนวก ง.5 และภาคผนวก ง.6) ผัก และผลไม้ เป็นแหล่งที่ดีของวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ดังนั้นบุคลากรด้านสุขภาพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่ควรสนับสนุนให้ปฏิบัติต่อไป

กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติ และ ที่มีภาวะโภชนาการเกิน มีพฤติกรรมการบริโภค อาหารประเภทไขมันระดับพอใช้เช่นกัน (ตารางที่ 4.7 และภาคผนวก ง.7) แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติมีการปฏิบัติในระดับดีมากในการบริโภคน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ซึ่งกรดไขมันนี้ ช่วยลดโคเลสเตอรอลในเส้นเลือด (ลัดดาวัลย์ วรรณนุช, 2553) จึงควรสนับสนุนให้ปฏิบัติต่อไปกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติ และ ภาวะโภชนาการเกิน ที่ควรปรับปรุงในการบริโภคคือ การใช้ไขมันหมู น้ำมันปาล์ม ไขมัน น้ำมันทอด เนย/มาการีน เนื่องจาก การรับประทานไขมันสัตว์มากอาจจะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด (ธารดาว ทองแก้ว, 2546) ดังนั้น บุคลากรด้านสุขภาพ ที่มีภาวะโภชนาการปกติ ควรได้รับคำแนะนำเพื่อระมัดระวังในการบริโภค ผลิตภัณฑ์จากไขมันเหล่านี้

กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติ และ ที่มีภาวะโภชนาการเกิน มีพฤติกรรมการบริโภค อาหารประเภทเครื่องดื่มระดับพอใช้เช่นกัน กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติ และ ภาวะโภชนาการเกิน มีการปฏิบัติที่ยังไม่ถูกต้อง จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข คือ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ เบียร์ และ สุรา ที่ต้องปรับปรุงใน (ตารางที่ 4.8 และภาคผนวก ง.8) จึงควรให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงในการปรับปรุงพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจาก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีฤทธิ์ทำลายตับและสมอง สติปัญญาเสื่อม ควบคุมตัวเองไม่ได้ จิตใจผิดปกติกลิ้งเนื้ออ่อนเปลี้ย เป็นตะคริว ปลายมือปลายเท้าชา กระเพาะอาหารอักเสบ เบื่ออาหาร ร่างกายชุ่มพอม และอาจเกิดโรคตับแข็ง ถ้าเสพติดมากและไม่ได้เสพ จะมีอาการกระวนกระวาย อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เหงื่อออกมาก คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว อารมณ์ฉุนเฉียว อาจมีอาการชักประสาทหลอน เป็นโรคจิตได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2553) ดังนั้น บุคลากรด้านสุขภาพ ที่มีภาวะโภชนาการปกติ ควรได้รับคำแนะนำเพื่อ

ระมัดระวังในการบริโภค ผลิตภัณฑ์ เหล่านี้ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มนี้ควรได้รับการปรับปรุง พฤติกรรมการดื่มกาแฟ ชา และน้ำอัดลม เช่นกัน เนื่องจากทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตประสาท อันได้แก่ ตื่นเต้นง่าย ตกใจง่าย ขี้กังวล ขี้กลัว ขี้ตื่น ขาดการพักผ่อน ใจสั่น มือไม้สั่น นอนไม่หลับ ความคิดติดขัด พุดจาติดขัด มี ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะ จะทำให้ น้ำย่อยในกระเพาะที่เป็นกรดหลัง ออกมามากขึ้น ทำให้อาการโรคกระเพาะเลวร้ายลง (ตำแหน่ง สิ้นสวาท, 2554)

กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติ และ ที่มีภาวะโภชนาการเกิน มีพฤติกรรมการ บริโภค มีการปฏิบัติในการประกอบอาหารที่ดี ควรสนับสนุนต่อไป การรับประทานอาหารนอก บ้าน แหล่งที่มาของวัตถุดิบ และ แหล่งปรุงอาหารสำเร็จ ระดับพอใช้ เช่นกัน (ตารางที่ 4.9 และ ภาคผนวก ง.9) กลุ่มตัวอย่างชอบกินอาหารแฝงลอยทั้งสองกลุ่ม มีการปฏิบัติที่ยังไม่ถูกต้อง ไม่ค่อย ชื้อวัตถุดิบมาปรุงเองส่วนใหญ่ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ การซื้ออาหารมาปรุงเองได้รับคุณค่ามากกว่า ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ อาหารแฝงลอยหากมีสภาพแฉดล่อมไม่เหมาะสม ซึ่งมีทั้งฝุ่น ควัน แผลง และ สัตว์น้ำโรค การขาดแหล่งน้ำในการทำความสะดวกวัตถุดิบ ภาชนะและมือผู้สัมผัสอาหาร ตลอดจน สุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้ค้า ก็เป็นเหตุให้อาหารนั้นไม่สะอาด ปลอดภัย ก่อให้เกิดโรคอาหาร เป็นพิษได้ แนะนำเลือกซื้อต้องดูสิ่งแฉดล่อมของร้านอาหารประกอบด้วยว่าเหมาะแก่การบริโภค หรือไม่ (กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค, 2552) มีการล้างมือดีทั้งสองกลุ่ม การล้างมือให้สะอาดเป็น วิธีหนึ่งในการลดเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคสู่ผู้อื่น (คำรณ ไชยศิริ, 2548)

วัตถุประสงค์ที่ 2 ศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรด้านสุขภาพ ที่ ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุง (ตารางที่ 4.12 ภาคผนวก ง.17 ภาคผนวก ง.18 และภาคผนวก ง.19) โดยเฉพาะเกี่ยวกับการออก กำลังกายให้ต่อเนื่อง 30 นาที ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พวงเพชร เฟื่องฟูเกียรติคุณ (2545) และให้เหตุผลว่าคือ ไม่มีเวลาย่อยละ 88.3 เหนือจากการทำงานประจำร้อยละ 18.3 ไม่มีเพื่อนและ ไม่ชอบร้อยละ 10 และอายุที่ไม่มีอุปกรณ์ ร้อยละ 5 สำหรับประเภทของ การออกกำลังกายของกลุ่ม ตัวอย่างทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับพอใช้คือ การเดิน และเล่นสูลาฮูป (ตารางที่ 4.13 และภาคผนวก ง.20) อาจเนื่องจากที่โรงพยาบาลแห่งนี้มีการสนับสนุน และเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับคนที่ไม่เคยคิด ออกกำลังกายแต่ควรวหาวิธีการออกกำลังกายแบบอื่นร่วมด้วยเพราะการออกกำลังกายอย่างเดียวยัง ไม่ให้ผลดีต่อสมรรถภาพร่างกายได้ทั้งหมด ควรใช้วิธีที่หลากหลายจะได้ประโยชน์คุ้มค่า (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2554) นอกจากนี้การออกกำลังกายแบบเอ โรบิคก็อยู่ในระดับต้องปรับปรุง (ตารางที่ 4.13 และภาคผนวก ง.20) ดังนั้นบุคลากรด้านสุขภาพที่

ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่ควรได้รับคำแนะนำ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่ดีและได้ผลที่สุดเพื่อเพิ่มพูนและคงไว้ซึ่งความแข็งแรงของหัวใจและปอด ทั้งนี้ผลดีที่เห็นได้ชัดเจนที่จะได้รับการออกกำลังกายชนิดนี้เป็นประจำก็คือ การป้องกันโรคเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด เพราะการออกกำลังกายชนิดนี้มีสิ่งที่เป็นปัจจัยหลักที่สำคัญ (อรอนงค์ กุลละพัฒน์ , 2546)

วัตถุประสงค์ที่ 3 ศึกษา พฤติกรรมด้านอารมณ์คือการพักผ่อนของบุคลากรด้านสุขภาพ ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการพักผ่อนคือ มีกิจกรรมด้านการพักผ่อนต่างๆ ของทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับดีและ ดีมาก (ดังแสดงในตารางที่ 4.14 และภาคผนวก ง.14) ด้านปรึกษาพูดคุยกับเพื่อนๆ หรือสมาชิกในครอบครัวดูละครฟังเพลง และร้องเพลงอยู่ในระดับดีมาก แต่อย่างไรก็ตามการร้องเพลงมักพบในกลุ่มบุคคลที่ดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีการดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้นหลังเลิกงานประจำ (อนุสรณ์ บัวทอง, 2548) ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้พบว่ามีการที่ดื่มแอลกอฮอล์ โดยเป็นการชักชวนกันดื่มในกลุ่มเพื่อน หรือดื่มเองในบ้านพร้อมกับการร้องเพลงจากเครื่องเล่นวีซีดีคาราโอเกะเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง เนื่องจากถูกชวนโดยสามีและเพื่อน ปรึกษาพูดคุยกับเพื่อนๆ และ การร้องเพลง เป็นสิ่งนำไปให้ดื่มสุรา

วัตถุประสงค์ที่ 4 ศึกษาภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 52.1 และ ภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 47.9 (ตารางที่ 4.1) สอดคล้องกับ O. Adams Peter and others (2006) ทำการศึกษาความชุกและการรับรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน ในสถานบริการสุขภาพปฐมภูมิ จำนวน 600 คน พบว่า ร้อยละ 39 มีภาวะอ้วนอันตราย การที่มีภาวะโภชนาการเกินเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคเรื้อรังหลายโรคเช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจ ดังนั้นควรมีการควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากส่วนใหญ่เกิดมาจากการรับประทานอาหารในปริมาณที่ไม่ถูกต้อง น้อยคนนักที่จะรู้ว่าการกินอาหารนั้นควรกินในปริมาณเท่าไรจึงจะเหมาะสม ไม่ทำให้อ้วนหรือ ผอมเกินไป แถมยังได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (จิระภา คล้ายเพชร, 2554) การออกกำลังกาย ควรเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและถูกกับนิสัย ถ้ามีโรคประจำตัวอยู่ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เคยแน่นหรือเจ็บหน้าอกเป็นลมหน้ามืด เวียนศีรษะ ข้อเข่าเสื่อมหรือปัญหาทางกระดูก โรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าสามารถออกกำลังกาย ได้หรือไม่ (สถาบันการศึกษาทางไกล 2553) เมื่อรู้สึกเครียด หลังเลิกงานแล้ว ควรทำกิจกรรมอื่น เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น เล่นกับสัตว์เลี้ยง ฟังเพลงดูโทรทัศน์

อ่านหนังสืออ่านเล่น ปลูกต้นไม้ ไปซื้อของ ไปดูภาพยนตร์ หรือทำอะไรก็ได้ที่ใจชอบ ทำแล้ว  
 เฟลิดเฟลินมีความสุข การที่คนเราพักผ่อนหย่อนใจหลังการทำงาน ไม่ได้แสดงว่า เป็นคนเกียจ  
 คร้าน หรือรักสนุก แต่ถือเป็นการพักผ่อน และเติมพลังให้ชีวิตทำให้พร้อม ที่จะกลับไปทำงาน  
 อย่างสดชื่นอีกครั้งหนึ่ง (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2552)

#### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้ คือ

1. ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับงานโภชนาการ และใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมแก้ไข  
 บุคลากรที่มีภาวะโภชนาการไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ต่อไป
2. ข้อมูลการดูแลด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกายของบุคลากร เพื่อจัดทำเป็น  
 แนวทางการจัดโปรแกรมให้แก่บุคลากรภายในโรงพยาบาล

#### การศึกษาครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาภาวะโภชนาการและการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลอื่นๆอีก
2. ศึกษาการมีภาวะโภชนาการที่ดีในบุคลากรภายในโรงพยาบาลภายในจังหวัดเชียงใหม่