

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและวัฒนธรรมมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก ส่งผลให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ดังจะเห็นได้จากในอดีตสังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม คนอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสันติ ผู้คนให้ความสำคัญกับระบบเครือญาติเนื่องจากเป็นครอบครัวขยายทำให้การเลี้ยงชีพเป็นไปอย่างพึ่งพา ช่วยเหลือซึ่งกันและกันแต่ก็สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยตนเองอย่างเข้มแข็ง ส่งผลให้คนในสังคมมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงมาสู่ยุคสมัยใหม่ซึ่งเป็นยุคของกระแสทุนนิยมตะวันตก เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเศรษฐกิจจากระบบเกษตรกรรมมาเป็นระบบอุตสาหกรรม ทำให้ต้องมีการแข่งขันกันสูงขึ้น ผู้คนใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบขาดการดูแลเอาใจใส่ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต จากสาเหตุเหล่านี้จึงทำให้เกิดปัญหาทางด้านโภชนาการขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยทำงานหรือวัยแรงงาน คือประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 19 ปี ขึ้นไป (กองโภชนาการ, 2546) เป็นวัยที่มีความสำคัญต่อประเทศชาติมาก เพราะต้องรับผิดชอบครอบครัว ต้องสร้างรายได้ มีหน้าที่ในการเลี้ยงดูเด็กและผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันก็พบว่าประชากรวัยแรงงานเป็นกลุ่มที่ต้องเผชิญปัญหาต่างๆ รอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาสุขภาพ ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงาน เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ มีการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายและเวลาในการพักผ่อนน้อยลง เนื่องจากมีหน้าที่รับผิดชอบที่มากขึ้น อาจส่งผลถึงสภาพจิตใจ เกิดภาวะเครียดวิตกกังวล ส่งผลให้วัยทำงานหรือวัยแรงงานมีคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เพราะต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงาน ชีวิตความเป็นอยู่มีความเร่งรีบ เพื่อแข่งกับเวลา ต้องออกจากบ้านแต่เช้าตรู่และกลับบ้านในเวลาค่ำ ลักษณะการทำงานส่วนใหญ่เน้นมักเป็นประเภทที่นั่งทำงานอยู่กับโต๊ะ อีกทั้งยังมีเทคโนโลยีใหม่ๆ มาช่วยอำนวยความสะดวก เช่น การใช้ลิฟต์และการใช้บันไดเลื่อนแทนการขึ้นบันได หรือการใช้รถยนต์และรถจักรยานยนต์แทนการเดิน ทำให้ร่างกายใช้พลังงานและเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ น้อยลง จึงอาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น (ฉวีวรรณ ตั้งกิตติภักดิ์พร, 2549)

การเปลี่ยนแปลงนี้ยังทำให้วัยทำงานหรือวัยแรงงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เห็นได้ชัดเจน จากรายงานแบบแผนการบริโภคอาหารของคนไทย ของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ. 2548 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่บริโภคอาหารมื้อหลักครบทั้ง 3 มื้อ ร้อยละ 82.2 เมื่อพิจารณาเฉพาะมื้อเช้าซึ่งเป็นมื้อหลักที่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย พบว่า ร้อยละ 7.7 ที่งดบริโภคมื้อเช้าโดยเฉพาะในกรุงเทพมหานครและภาคใต้ สำหรับภาคเหนือ มีอัตราการบริโภคครบ 3 มื้อ ร้อยละ 61.5 และไม่ครบ 3 มื้อ ร้อยละ 38.5 สำหรับกลุ่มอาหารที่บริโภคต่อสัปดาห์ คือ ผักและผลไม้ ร้อยละ 98.9 กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ร้อยละ 97.4 กลุ่มอาหารไขมันสูง ร้อยละ 86.3 กลุ่มอาหารแปรรูปต่างๆ ร้อยละ 83.2 รองลงมาเป็นกลุ่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ร้อยละ 71.7 และกลุ่มขนมทานเล่น ร้อยละ 49.0 ในขณะที่กลุ่มอาหารประเภทจานด่วนและกลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีส่วนน้อยกว่า คือ ร้อยละ 15.3 และ 10.1 ตามลำดับ (สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2552)

สำหรับผลของการบริโภคอาหารที่มีผลต่อสุขภาพ ซึ่งการบริโภคอาหารที่มีไขมันและแคลอรีสูง ก่อให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด จากการสำรวจโรคอ้วนกับสังคมไทย พ.ศ. 2550 ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พบว่า ประชาชนอายุ 15-74 ปี ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มวัยทำงาน บริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เฉลี่ยประเภทละ 2-5 มื้อ/สัปดาห์ ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการนี้เป็นสาเหตุสำคัญในการทำให้คนไทยและวัยทำงานจำนวนมากเป็นโรคอ้วน นอกจากนี้จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ในกลุ่มผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ในพื้นที่ 8 จังหวัด ครอบคลุมทั่วประเทศ บริโภคอาหารประเภททอด ร้อยละ 96.2 บริโภคอาหารและขนมที่มีส่วนประกอบของกะทิ ร้อยละ 91.8 และรับประทานอาหารรสเค็ม ร้อยละ 91.8 ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรค 5 โรค คือ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ หลอดเลือดสมองและมะเร็ง และจากการรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 3 ถึง ครั้งที่ 5 พบว่า ความชุกของภาวะอ้วนในคนไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกช่วงวัย โดยเฉพาะกลุ่มอายุ 20-39 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มวัยทำงาน (สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2552)

การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนที่เพียงพอ สิ่งเหล่านี้จะสะท้อนออกมาทางสีหน้า แววตา การแสดงออกทั้งกิริยา ท่าทางและอารมณ์ การที่ไม่เจ็บป่วยหรือเข้าออกโรงพยาบาลบ่อยๆ นับเป็นสิ่งที่ดี ลดความกดดัน หรือลดความเครียดไปได้มาก

วัยทำงานต้องให้ความสำคัญกับอาหารการกิน การออกกำลังกาย และการพักผ่อน เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ

การพักผ่อนและการออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ ดังที่สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2554) แนะนำสรุปได้ว่า ถ้ารู้สึกเครียดจากการทำงาน การออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออกจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้ เนื่องจากขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะได้รับออกซิเจนมากขึ้นทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น สมองได้หยุดคิดเรื่องที่เครียดชั่วคราวและหลังจากการออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ทำให้รู้สึกสบายและหายเครียดได้ วัยทำงานสามารถเลือกการออกกำลังกายที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายและเวลามาก เช่น การเดินเร็วๆ การวิ่ง การฟึคโยคะ การรำมวยจีนหรือการเต้นแอโรบิก เป็นต้น รวมทั้งควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร่วมกับกลุ่มเพื่อน นอกจากจะทำให้เกิดความสุขสนานแล้ว ยังเป็นการใช้เวลาเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันด้วย ถ้ารู้สึกเครียดในขณะที่ทำงานอาจใช้การออกกำลังกายแบบช่วงสั้นๆ ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ เช่น การเปลี่ยนอิริยาบถ การยืดเส้นยืดสาย การเดินขึ้นลงบันได ฯลฯ การใช้ร่างกายสลับกับการใช้สมองจะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ ไม่นั่งอยู่เฉยจนเครียดมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดผลเสียตามมา เช่น มีอาการผิดปกติทางกาย มีอาการเจ็บป่วยต่างๆ คิดอะไรไม่ออก ทำงานผิดพลาดหรืออารมณ์เสีย ทำให้ขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เป็นการสร้างปัญหาใหม่ให้เครียดมากขึ้น

การพักผ่อนก็เช่นกัน เมื่อรู้สึกเครียดหลังเลิกงาน ควรทำกิจกรรมอื่นเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น เล่นกับสัตว์เลี้ยง ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสืออ่านเล่น ปลูกต้นไม้ ไปเดินชมสินค้าหรือดูภาพยนตร์ เป็นต้น การทำสิ่งที่ชอบเมื่อทำแล้วรู้สึกเพลิดเพลินมีความสุข การที่วัยทำงานพักผ่อนหลังการทำงานถือเป็นการพักผ่อนและเติมพลังให้ชีวิต ทำให้พร้อมที่จะกลับไปทำงานอย่างสดชื่นอีกครั้ง กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนมีให้เลือกหลากหลาย แต่ละคนควรเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง ทำแล้วรู้สึกผ่อนคลายและควรเลือกกิจกรรมที่ตรงข้ามกับงานประจำที่ทำอยู่ เช่น ต้องนั่งทำงานตลอดวัน เมื่อมีเวลาว่างควรทำกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เล่นกีฬา เดินชมสินค้า หรือฟึคเดินรำ เป็นต้น ถ้างานประจำค่อนข้างซ้ำซาก ควรทำกิจกรรมที่สนุกสนาน เช่น สังสรรค์กับเพื่อนฝูงไปเที่ยวทะเล ล่องเรือ หรือเที่ยวชมป่าเขา เป็นต้น ถ้างานประจำต้องให้บริการ อำนวยความสะดวกสบายแก่ผู้อื่น ควรไปให้ผู้อื่นบริการ เช่น ไปเสริมสวย ตัดผม นวดตัว หรือไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ฯลฯ เป็นการทำให้ชีวิตสมดุลขึ้น หลังจากทำงานหนักในแต่ละวัน ควรให้มีเวลาได้พักผ่อนเพื่อชีวิตจะได้ไม่เครียดจนเกินไป ทั้งนี้ยังมีวิธีคลายเครียดได้อีกหลายวิธี เช่น การพูดคุยสร้างสรรค การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงานหรือ

การบริหารเวลา เป็นต้น การปรับพฤติกรรมสามารถช่วยให้วัยทำงานมีสุขภาพที่ดีได้ (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

การที่วัยทำงานจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นต้องดูแลสุขภาพของตนเองโดยการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมในสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เนื่องจากพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งหมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำหรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพ ซึ่งอาศัยความรู้ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม พฤติกรรมสุขภาพมี 2 ประเภท คือ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ หมายถึง การปฏิบัติของบุคคลที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ส่วนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หมายถึง การปฏิบัติของบุคคลแล้วส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพหรือเกิดโรคและส่งผลต่อภาวะโภชนาการได้ (เฉลิมพล ต้นสกุล, 2543) โดยพฤติกรรมสุขภาพส่งผลต่อภาวะโภชนาการได้ ซึ่ง ภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลมาจากอาหารที่ร่างกายได้รับเข้าไป แบ่งเป็น ภาวะโภชนาการที่ดี คือ การบริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอได้สัดส่วนและมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย เมื่อบริโภคเข้าไปแล้วร่างกายสามารถนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายในการสร้างสุขภาพอนามัยได้อย่างเต็มที่ ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี คือ ภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายหรือร่างกายได้รับอาหารที่เพียงพอแต่มีปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการไม่ครบถ้วนหรือร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้ (อัจฉรา คลวิทยาคุณ, 2550) ซึ่ง โภชนาการมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตมากและภาวะโภชนาการนั้นมีความสำคัญต่อสุขภาพของคนแต่ละเพศ แต่ละวัยแตกต่างกัน เพราะความต้องการสารอาหารของร่างกายแตกต่างกัน เช่น วัยผู้ใหญ่ ต้องการโปรตีน ร้อยละ 10-15 คาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 45-65 ไขมัน ร้อยละ 25-35 (กองโภชนาการ, 2546) ซึ่งเพศหญิงและเพศชายมีความต้องการสารอาหารแตกต่างกัน โดยเฉพาะวัยทำงานซึ่งถือว่าเป็นวัยผู้ใหญ่หรือวัยแรงงานที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติ หากประเทศใดมีประชากรในวัยแรงงานจำนวนมาก เป็นแรงงานที่มีคุณภาพ กล่าวคือ เป็นแรงงานที่มีฝีมือ มีการศึกษาและมีสุขภาพดี รวมถึงการที่ประเทศมีประชากรในวัยพึ่งพิงต่ำ จะมีผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศให้เจริญรุดหน้าได้

ดังนั้นการดูแลสุขภาพชีวิตด้วยการเอาใจใส่ด้านสุขภาพจะเกิดประโยชน์มากทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวม (ปัทมา ว่าพัฒนางศ์และ ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2554) นอกจากนี้ ภาวะโภชนาการยังเป็นพฤติกรรมที่สั่งสมมาตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน นอกเหนือจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารแล้ว ยังมีพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นๆ ซึ่งประกอบด้วย พฤติกรรมออกกำลังกายหรือ

การทำกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการพักผ่อน พฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียด ถ้าปฏิบัติได้ดีจะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี แต่ในทางตรงกันข้าม หากมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และ/หรือการสูบบุหรี่ ล้วนจะทำให้มีสุขภาพที่ไม่ดี หรือการบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ บริโภคอาหารไม่สมดุลหรือไม่พอดี โดยความพอดีของแต่ละคนนั้นขึ้นอยู่กับอายุ เพศและกิจกรรมด้วย ซึ่งปัญหาที่มักพบในวัยนี้ คือ การที่ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไปและใช้ไม่หมด อาหารส่วนที่เกินจะถูกสะสมไว้ในรูปของไขมันทำให้น้ำหนักตัวเกิน และในปัจจุบันไม่เพียงแต่พบปัญหาจากภาวะโรคอ้วนแต่ยังพบโรคที่เกิดจากการทำงานออฟฟิศอีกมาก ดังที่ วิษณุ กัมพรทิพย์ (2555) ได้กล่าวในการประชุมวิชาการเรื่อง “Office Syndrome” หรือ โรคภัยในออฟฟิศ ว่า เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงานออฟฟิศที่สภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม เช่น นั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ ปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ เช่น หลัง ไหล่ บ่า แขนหรือข้อมือ และปัญหาความเครียดยังส่งผลต่ออาการปวดศีรษะด้วย ส่วน จุฑาไล ตันฑะเทิดธรรม (2555) ได้สรุปว่า ปัญหาที่พบในพนักงานออฟฟิศอีกโรคหนึ่ง คือ ปัญหาด้านสายตา อาทิ ตาแห้ง น้ำตาไหล ระคายเคืองตา ตามัว ปรับสภาพได้ช้าลง ซึ่งเกิดจากการทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ทำให้การกระพริบตาน้อย กระจกตาเปิดกว้างขึ้น ประกอบกับสภาพอากาศที่แห้ง ส่งผลให้น้ำตาระเหยมาก จนกระทั่งเกิดการระคายเคืองตาและตาแห้ง นอกจากนี้การเพ่งสายตาที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ยังทำให้ต้องกลอกตาไปมาตลอดเวลาส่งผลให้กล้ามเนื้อตาต้องทำงานมากขึ้น ทำให้ปวดตาในที่สุด และยังพบโรคอื่นๆ อีกมากที่เกิดกับพนักงานออฟฟิศ เช่น 1. โรคผมร่วง ซึ่งสาเหตุเกิดจากความเครียดและอีกประการหนึ่งคือการขาดแสงอาทิตย์ในยามเช้า ซึ่งช่วยสังเคราะห์วิตามิน K ที่จำเป็นต่อร่างกายรวมถึงหนังศีรษะด้วย 2. โรคปวดหัว ไมเกรน อัลไซเมอร์ สาเหตุไม่เพียงแต่เกิดจากความเครียดเท่านั้น ยังพบสาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารไขมันสูง หรือการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คาร์เฟอีน (กาแฟ น้ำอัดลม ยาชูกำลัง) และการขาดการออกกำลังกาย 3. โรคภูมิแพ้ ไซนัส เป็นหวัดคัดจมูก สาเหตุเกิดจากการทำงานอยู่แต่ในห้องปรับอากาศตลอดเวลา 4. โรคกระเพาะอาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว สาเหตุเกิดจากความเครียดเป็นหลักและยังพบสาเหตุเกิดจากการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารแบบเร่งรีบและไม่เป็นเวลา ทำให้กระเพาะอาหารและระบบการขับถ่ายทำงานไม่มีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังส่งผลต่อการเกิดโรคริดสีดวงทวารได้อีกด้วย 5. โรคหัวใจและหลอดเลือด สาเหตุเกิดจากการนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ซึ่งจากการ

วิจัยพบในเพศชายเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจสูงถึง 2 เท่า และเสียชีวิตจากโรคหัวใจเมื่อเทียบกับการทำงานที่ต้องเดินหรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา (กรรณา อธิกิจ, 2555)

พนักงานมหาวิทยาลัยพายัพซึ่งเป็นกลุ่มวัยทำงานในออฟฟิศหรือสำนักงานอีกกลุ่มหนึ่งที่มีลักษณะการทำงานส่วนมากนั่งทำงานอยู่กับโต๊ะ อีกทั้งมีเทคโนโลยีต่างๆ ที่ก้าวหน้าและช่วยอำนวยความสะดวกสบายให้กับการทำงาน จึงทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวน้อยลง รวมทั้งมีการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งอาจเนื่องมาจากเวลาในการเลือกบริโภคอาหารมีอย่างจำกัดงานที่ต้องรับผิดชอบมีจำนวนมาก ทำให้เกิดความเครียดและอาจส่งผลให้มีการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และจากการสำรวจข้อมูลพื้นฐานทางด้านสุขภาพของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ จากสถิติย้อนหลังพบว่า บุคลากรอาจารย์ ร้อยละ 43.39 มีการลาป่วยในช่วง 4-5 วัน/คน/ปีการศึกษา ในช่วงปีพ.ศ. 2552-2553 สำหรับเจ้าหน้าที่พบว่า ร้อยละ 63.71 มีการลาป่วยในช่วง 5 วัน/คน/ปีการศึกษา ในช่วงปีพ.ศ. 2552-2553 นอกจากนี้ยังพบว่า ข้อมูลการเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลแมคคอร์มิคเพียงแห่งเดียวของ ปีพ.ศ. 2553 และ ปีพ.ศ. 2554 มีค่าใช้จ่ายมากกว่า 2,660,000 บาท และ 3,000,000 บาท ตามลำดับ (สำนักทรัพยากรบุคคล มหาวิทยาลัยพายัพ, 2555) ซึ่งจะเห็นได้ว่าสถิติการลาป่วยของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพและค่ารักษาพยาบาลมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งผู้ศึกษาเห็นความสำคัญถึงปัญหาด้านสุขภาพของพนักงานเหล่านี้ จึงสนใจศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางส่งเสริมสุขภาพของพนักงานให้มีสุขภาพดีและยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษารุ่นนี้มีวัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษารุ่นนี้ คือ บุคลากรที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยพายัพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เฉพาะคนไทยทั้งสายวิชาการและสายปฏิบัติการที่ปฏิบัติงานในเขตแม่กวาด ซึ่งประกอบด้วย อาจารย์สังกัดสายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี อาจารย์

สังกัดสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ และอาจารย์สังกัดสายสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ เจ้าหน้าที่สนับสนุนวิชาการและเจ้าหน้าที่สายปฏิบัติการ

ขอบเขตด้านเนื้อหา โดยศึกษาถึงพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร (ชนิดของอาหารที่รับประทาน ความถี่ในการรับประทานอาหาร มื้อ/สัปดาห์) การออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย (วิธีการออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ระยะเวลาของการออกกำลังกาย) การพักผ่อน (วิธีการพักผ่อน ระยะเวลาในการพักผ่อน) อารมณ์และการจัดการความเครียด (พฤติกรรมทางอารมณ์ วิธีการปรับอารมณ์และกิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด) และภาวะโภชนาการที่ประเมินโดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แล้วคำนวณค่าดัชนีมวลกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติตนด้านสุขภาพของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยพายัพ เฉพาะคนไทยทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุนวิชาการที่ปฏิบัติงานในเขตแม่คาว

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารที่ประกอบด้วยชนิดของอาหารที่รับประทาน ความถี่ในการรับประทานอาหาร มื้อ/สัปดาห์

พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย หมายถึง การปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบด้วยวิธีการออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ระยะเวลาของการออกกำลังกาย ซึ่งทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานจากการเผาผลาญสารอาหารที่บริโภคเข้าไป อาจเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไม่มีแบบแผนหรือเป็นการออกกำลังกายอย่างมีแบบแผน

พฤติกรรมการพักผ่อน หมายถึง การปฏิบัติตนโดยการหยุดพักการปฏิบัติกิจกรรมที่ก่อให้เกิดภาวะความตึงเครียดหรือความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ ทั้งการหยุดพักชั่วคราวขณะปฏิบัติกิจกรรม การนอนหลับ วิธีการพักผ่อนและระยะเวลาในการพักผ่อน

พฤติกรรมทางอารมณ์และการจัดการความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี้ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพร่างกายของบุคลากรหลังจากรับประทานแล้วทำให้เกิดความสมดุลทางร่างกายหรือความไม่สมดุลทางร่างกาย โดยทำให้อ้วนหรือผอมเกินเกณฑ์มาตรฐานซึ่งประเมินได้จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

พนักงานมหาวิทยาลัยพายัพ หมายถึง บุคลากรของมหาวิทยาลัยพายัพเฉพาะคนไทย
ที่ปฏิบัติงานในสายวิชาการและสายสนับสนุนวิชาการที่ปฏิบัติงานในเขตแม่ลาว อำเภอเมือง จังหวัด
เชียงใหม่

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

ได้ข้อมูลพื้นฐานที่เป็นประโยชน์ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปจัดทำแนวทางการป้องกันและ
การส่งเสริมสุขภาพของพนักงานมหาวิทยาลัยพายัพต่อไป