

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

โรคกระดูกพรุนเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญต่อประชากรในหลายประเทศ อีกทั้งมีแนวโน้มจะเป็นปัญหามากขึ้นในอนาคตเนื่องจากประชากรของโลกมีอายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้น จากการสำรวจ พบว่า ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศญี่ปุ่น และประเทศทางทวีปยุโรป มีผู้ป่วยด้วยโรคกระดูกพรุนจำนวนมากถึง 75 ล้านคน (Melton et al., 1992 cited in World Health Organization [WHO], 1994) ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่ามีผู้ป่วยเป็นโรคกระดูกพรุนมากกว่า 25 ล้านคน โดยมีอุบัติการณ์กระดูกหักจากโรคกระดูกพรุนเกิดขึ้นถึง 1.3 ล้านคนต่อปีและพบว่ามีผู้ที่มีกระดูกสะโพกหักจากโรคกระดูกพรุนร้อยละ 5 - 20 จะเสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ขณะป่วยและรับการรักษาในโรงพยาบาล (อนเนก อารีพรรค ,2540) ทำให้รัฐบาลต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วยเป็นจำนวนเงินมากกว่า 10 พันล้านเหรียญสหรัฐต่อปี (อุดม วิศิษฎ์สุนทร ,2541) ในประเทศไทยได้มีการสำรวจอุบัติการณ์ของสตรีที่ป่วยเป็นโรคกระดูกพรุน พบว่าอุบัติการณ์ของกระดูกสะโพกหัก จากโรคกระดูกพรุนในอายุมากกว่า 45 ปีมีจำนวน 7.05 คนต่อประชากร 100,000 คน (รัชตะ รัชตะนาวิน,2538)

ในคนปกติความหนาแน่นของเนื้อกระดูกจะเพิ่มขึ้นสูงสุดในอายุระหว่าง 30 - 35 ปี โดยร้อยละ 90 ของความหนาแน่นของเนื้อกระดูกจะมีค่าสูงสุด (Peak bone mass) ก่อนอายุ 20 ปีและอีกร้อยละ 10 ความหนาแน่นของเนื้อกระดูกจะเพิ่มสูงสุดในอายุระหว่าง 20-35 ปี หลังจากนั้นความหนาแน่นของเนื้อกระดูกจะเริ่มลดลงทั้งในหญิงและชาย โดยจะลดลงโดยเฉลี่ยร้อยละ 6-8 ทุกๆ 10 ปี แต่ในหญิงเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน อัตราการลดลงของความหนาแน่นของเนื้อกระดูกจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน (estrogen) ที่ช่วยพยุงความหนาแน่นของเนื้อกระดูกไว้โดยที่ความหนาแน่นของเนื้อกระดูกในหญิงวัยหมดประจำเดือนอาจลดลงถึงร้อยละ 5-10 ต่อปี (รัชตะ รัชตะนาวิน ,2538) ปัญหาเรื่องโรคกระดูกพรุนในสตรีมีแนวโน้มจะทวีความรุนแรง ขึ้นตามจำนวนประชากรสตรีวัยสูงอายุที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากสตรีมีอายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้น สำหรับในประเทศไทยจากรายงานสถิติกองวางแผนทรัพยากรมนุษย์สำนักงาน

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้ประมาณอายุเฉลี่ย เมื่อแรกเกิดของสตรีไทยใน พ.ศ. 2538 – 2543 ว่ามีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 71.80 ปี และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต (กระทรวงสาธารณสุข ,2538) ดังนั้นในอนาคตอันใกล้นี้โรคกระดูกพรุนจึงน่าจะมีโอกาสพบในกลุ่มสตรีไทยได้มากขึ้น

ผลของการเป็นโรคกระดูกพรุนทำให้ผู้ป่วยประสบกับอาการปวดบริเวณกระดูกอย่างเรื้อรัง และทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา คือกระดูกหักได้ง่ายแม้ว่าจะถูกระทบเพียงเล็กน้อย (Rose,1994) ซึ่งเมื่อเกิดภาวะกระดูกพรุนร่วมกับกระดูกหักนั้นจะทำให้ผู้ป่วยมีความทุกข์ทรมาน จากอาการปวดมากขึ้น มีการเคลื่อนไหวลำบาก ทำให้ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ทำให้เพิ่มภาระให้แก่ สมาชิกในครอบครัวในส่วนที่ต้องให้การดูแลรักษาพยาบาล (Lappe , 1993) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการป่วยเป็น โรคกระดูกพรุนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ป่วยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และ ภาระทางสังคมด้วย

ภาวะกระดูกพรุนสามารถป้องกันได้และเป็นสิ่งที่สตรีควรให้ความสนใจซึ่งสตรีสามารถ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ด้วยตนเอง โดยหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ต่อการเกิดโรค กระดูกพรุน เช่น งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา งดกาแฟ ไม่รับประทานอาหารเค็มจัด หลีกเลี่ยงการใช้ ยาพวกสเตียรอยด์ ร่วมกับการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่โดยเฉพาะรับประทานอาหารที่มี แคลเซียมสูงรวมทั้งการออกกำลังกายที่มีการลงน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ [http://ite.nectec.or.th/elib/doctors/ortho_osteoporosis3.html] สตรีควรเริ่มปฏิบัติตนเช่นนี้ในระหว่างที่ร่างกายยังมีการ เจริญเติบโตอยู่ หรือนับตั้งแต่วัยเด็กจนถึงช่วงอายุประมาณ 25-30 ปี ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่กระดูกใน ร่างกายของสตรีจะมีการสร้างและสะสมความหนาแน่นของเนื้อกระดูกได้สูงสุด (Olow Hansson, 1990 cited in Bilezikian, 1995) แต่อย่างไรก็ตามสตรีทุกคนควรมีการปฏิบัติเพื่อป้องกัน โรค กระดูกพรุนไปตลอดช่วงชีวิตของตนเอง

พยาบาลมีหน้าที่ในการดูแลรักษา ส่งเสริม ฟื้นฟูสุขภาพ รวมถึงการป้องกันโรคการ ปฏิบัติหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบนั้นมิจิจกรรมที่ต้องปฏิบัติหลายอย่าง อาทิเช่น การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย การพลิกตะแคงตัวผู้ป่วย การเคลื่อนย้ายอุปกรณ์ทางการแพทย์ต่างๆ เป็นต้น ซึ่งการปฏิบัติกิจกรรม ต่าง ๆ ตามความรับผิดชอบของหน้าที่นั้นอาจจะมีบางอิริยาบถหรือบางท่าที่ทำไมถูกต้องเนื่องจาก ปฏิบัติจนเกิดความเคยชิน และจากการสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนร่วมงานจากการปฏิบัติกิจกรรม ต่างๆในแผนกที่ผู้ศึกษาปฏิบัติงาน พบว่า หลังจากเลิกงานส่วนใหญ่จะกลับไปดูแลครอบครัวไม่มี เวลาที่จะไปออกกำลังกาย นอกจากนี้การรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มประเภทที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม จะดื่มน้อยมากส่วนใหญ่จะมักจะดื่มกาแฟร่วมกับการรับประทานของขบเคี้ยวต่างๆ ซึ่ง การปฏิบัติเช่นนี้เป็นประจำอาจทำให้มีโอกาสเกิด โรคกระดูกพรุนได้ก่อนเวลาอันควร ผู้ศึกษาจึง

สนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของพยาบาลบริษัท โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งนี้เนื่องจากผู้ศึกษาประกอบอาชีพพยาบาลและปฏิบัติงานอยู่ในโรงพยาบาลดังกล่าวมีความเห็นว่าน่าจะมีปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้องซึ่งทำให้พยาบาลมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกพรุนในอนาคตได้ นอกจากนี้พยาบาลส่วนมากเป็นกลุ่มสตรีซึ่งมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนตามพัฒนาการของชีวิตได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับผู้อื่นและตนเองมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนลดลง นอกจากนี้ผลการศึกษานำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนในพยาบาลอื่น ๆต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของพยาบาลบริษัท โรงพยาบาล เชียงใหม่ราม จำกัด จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรในการศึกษาคั้งนี้ คือ พยาบาลวิชาชีพเพศหญิงทุกคนที่ปฏิบัติงานในบริษัทโรงพยาบาลเชียงใหม่ราม จำกัด จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 123 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาคั้งนี้เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของพยาบาลบริษัท โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม จำกัด จังหวัดเชียงใหม่

นิยามศัพท์เฉพาะ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง หมายถึง องค์ประกอบภายในตัวบุคคล และองค์ประกอบภายนอกตัวบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของพยาบาล ได้แก่ ปัจจัยนำ ด้านความรู้เกี่ยวกับโรคกระดูกพรุน ปัจจัยเอื้อ เกี่ยวกับจัดอบรม นโยบาย การให้ความรู้ เกี่ยวกับโรคกระดูกพรุนจากองค์กร ปัจจัยเสริม ประกอบด้วยกลุ่มผู้บริหาร กลุ่มเพื่อนร่วมงานและประสบการณ์ส่วนตัว ที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุน ตามแนวคิดของกรีนและคณะ (Green, et al., 1980)

พยาบาล หมายถึง บุคคลที่ขึ้นทะเบียนประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ชั้น 1 ของสภาการพยาบาลแห่งประเทศไทย และปฏิบัติงานในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพในบริษัท โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม จำกัด จังหวัดเชียงใหม่

พฤติกรรมกรป้องกันโรคระดูกพรุน หมายถึง การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคระดูกพรุน ซึ่งประกอบด้วย พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมสูง การหลีกเลี่ยงอาหาร สาร และยา ที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคระดูกพรุน และการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดลงน้ำหนักที่กระดูก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางการส่งเสริมให้พยาบาลมีพฤติกรรมกรป้องกันโรคระดูกพรุน
2. เป็นแนวทางในการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรป้องกันโรคระดูกพรุนในกลุ่มสตรีอาชีพอื่น หรือกลุ่มอายุอื่นต่อไป