

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สาเหตุที่การดื่มสุราเป็นที่นิยมมีหลายประการด้วยกัน ประการแรกด้านร่างกายดื่มเพื่อเจริญอาหาร ลดความเจ็บป่วยในยามป่วยไข้ แก้การนอนไม่หลับ แก้หนาว ประการที่สองด้านจิตใจ ดื่มเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง ปิดบังหรือลดปมด้อย ลดความกังวล ลดเครียด ลดความกลัว ขจัดความผิดหวังหรือดื่มเพื่อย้อมใจหรือเพื่อแสดงความก้าวร้าวต่อผู้อื่น ประการที่สามเป็นค่านิยม อยากรู้ อยากรู้อยากลอง เลียนแบบสังคมชั้นสูง อาการของผู้ดื่มสุราจะแตกต่างกันไปตามปริมาณการดื่ม ปริมาณเล็กน้อยจะครึ้มอกครึ้มใจ ว่องไว แต่ไม่เมา แต่หากปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกาย 1 กรัมขึ้นไป จะมี สมองเสื่อม คิดและทำอะไรช้า เมื่อดื่มมากขึ้นจะควบคุมตัวเองน้อยลง จะเมาอย่างมากถ้าปริมาณแอลกอฮอล์ 1.5 – 2 กรัม ควบคุมตัวเองไม่ได้ (sanook.com, 2544)

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากไม่ดีต่อสุขภาพ แต่การดื่มในปริมาณปานกลาง จะสามารถลดอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและอาการแทรกซ้อนได้ (thaiclinic.com, 2544)

สุรามีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ เมื่อเข้าไปในร่างกายเพียงเล็กน้อยจะกระตุ้นหัวใจให้ทำงานมากขึ้น หลอดเลือดขยายตัว การไหลเวียนเลือดแรงขึ้นและมีฤทธิ์กดสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกลักษณะเฉพาะคน ผู้ดื่มจะรู้สึกอบอุ่น คึกคัก ระวังความตื่นเต้นและมีความกล้ามากขึ้น แต่เมื่อดื่มมากขึ้นแอลกอฮอล์จะกดสมองส่วนอื่น โดยเฉพาะส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวและการเห็นภาพ (วินิตา รัตนบุรณินท์, 2542)

จากเหตุผลที่กล่าวมาจะเห็นว่าสุรามิโทษมากมาย แต่ผู้คนก็ยังนิยมดื่มกันอย่างแพร่หลาย เนื่องจากการดื่มสุราสามารถให้ความสุขและประโยชน์ได้หากดื่มในปริมาณที่เหมาะสม ผู้วิจัยเห็นว่า การดื่มสุราในปริมาณที่พอดีและไม่บ่อยครั้งจะช่วยให้การขับออกซิเจนของร่างกายดีกว่าปกติ เนื่องจากการดื่มสุราจะไปกระตุ้นหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตให้สูบฉีดได้ดีขึ้น เหตุนี้ผู้วิจัยจึง

ต้องการศึกษาผลของการดื่มสุราที่แตกต่างกันมาเปรียบเทียบว่า ช่วงไม่ดื่มสุรา ช่วงดื่มสุราน้อย และ ช่วงดื่มสุรามาก ว่าช่วงใดที่ร่างกายจับออกซิเจนได้ดีที่สุด

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนใน ช่วงไม่ดื่มสุรา ช่วงดื่มสุราน้อย และช่วงดื่มสุรามาก
2. เพื่อเปรียบเทียบผลที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนในช่วงไม่ดื่มสุรา ช่วงดื่มสุราน้อย และช่วงดื่มสุรามาก

ขอบเขตของการศึกษา

1. ขอบเขตเนื้อหา

ทำการทดสอบสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (Aerobic Capacity) โดยใช้วิธีการ Physical Fitness Test Mode ของจักรยาน Cateye Ergociser

2. ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นประชาชนที่นิยมมาออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอลในช่วงเย็น ที่สนามฟุตบอลเทศบาลสันป่าตอง ตำบลบุหว่า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ที่สมัครใจเข้ารับการทดสอบเป็นเพศชาย จำนวน 10 คน อายุระหว่าง 20-24 ปี

สมมติฐานการศึกษา

การดื่มสุราน้อยจะไม่ส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพการจับออกซิเจนของร่างกายและยังอาจทำให้การจับออกซิเจนดีขึ้นเล็กน้อยในบางคน

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมรรถภาพการจับออกซิเจนของร่างกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรม เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย โดยใช้ออกซิเจนในการสร้างพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

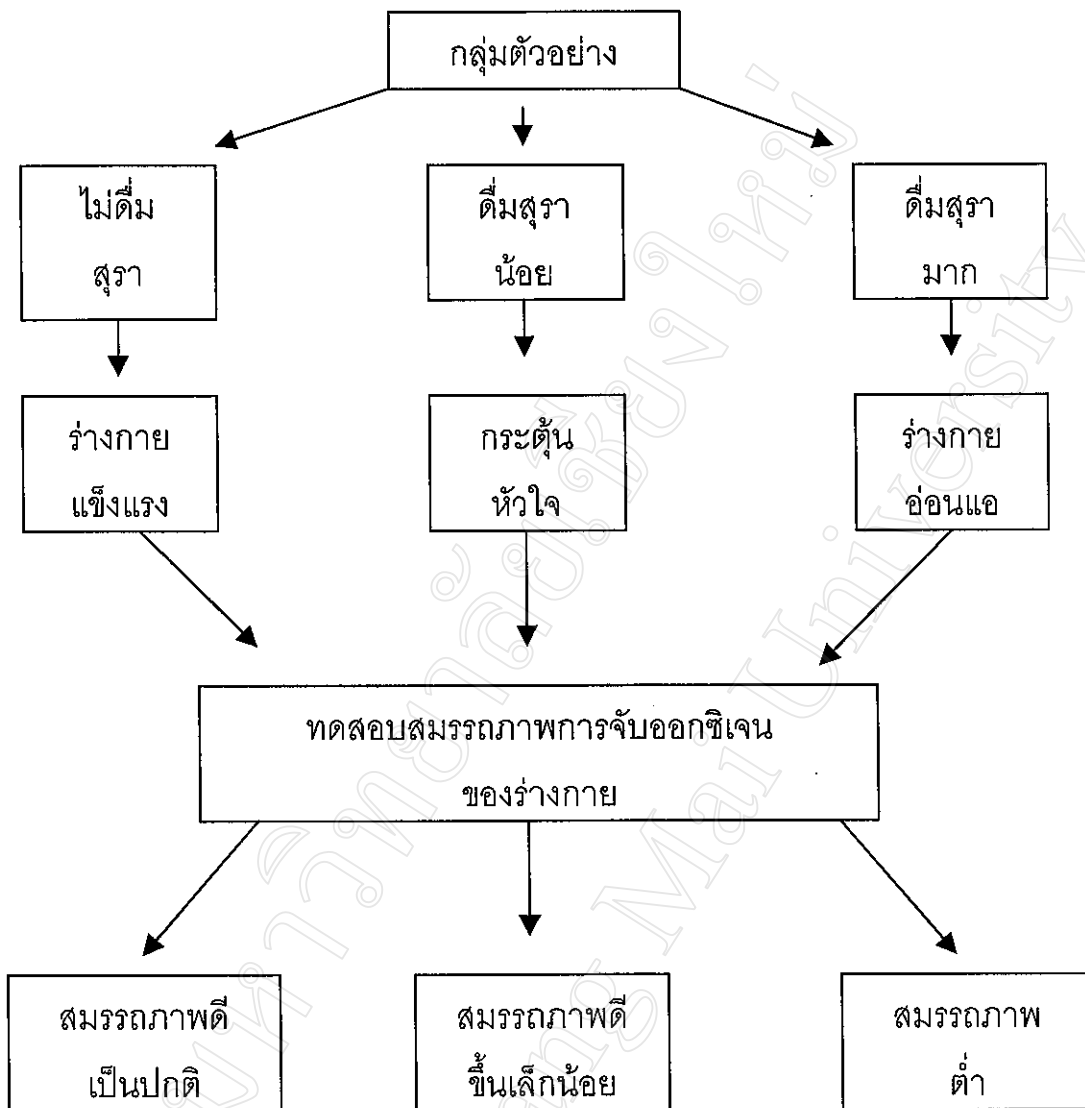
การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม หรือเพื่อการแข่งขัน อาจจะมีหรือไม่มีกฎกติกาก็ได้

สุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ กลั่นมาจากยอคข้าว จะกระตุ้นหัวใจให้ทำงานมากขึ้น มีฤทธิ์กดสมอง หากดื่มในปริมาณมากจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

ช่วงไม่ดื่มสุรา	หมายถึง	งดการดื่มสุรา
ช่วงดื่มสุราน้อย	หมายถึง	ดื่มสุราครั้งละ 150 มิลลิลิตร 2 ครั้ง / สัปดาห์
ช่วงดื่มสุรามาก	หมายถึง	ดื่มสุราครั้งละ 150 มิลลิลิตร 4 ครั้ง / สัปดาห์

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา

1. ทำให้ทราบว่าการทดสอบช่วงใดที่ร่างกายสามารถจับออกซิเจนได้ดีที่สุด
2. ทำให้สามารถเปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพการจับออกซิเจนของร่างกายว่าช่วงใดมีประสิทธิภาพสูงสุด
3. เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษามาใช้วางแผนและแก้ไขปรับปรุงนักกีฬาที่ดื่มสุรา
4. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการศึกษาในด้านนี้ต่อไป



กรอบแนวคิดในการศึกษา