

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาถึงการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ แผนกห้องฉุกเฉินและผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ ประชากร จำนวน 69 คน เป็นเพศหญิง 66 คน เพศชาย 3 คน เก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือนเมษายนถึงพฤษภาคม 2555 โดยใช้แบบสอบถาม เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดและภาวะสุขภาพ สำหรับภาวะโภชนาการ ทำได้โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและการวัดเส้นรอบเอว เสนอผลการศึกษาในรูปแบบของตาราง ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ตาราง 4.1-4.5)

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร (ตาราง 4.6 - 4.14)

ส่วนที่ 3 การออกกำลังกาย (ตาราง 4.15)

ส่วนที่ 4 การจัดการความเครียด (ตาราง 4.16)

ส่วนที่ 5 ภาวะสุขภาพ

ตอนที่ 5.1 ภาวะสุขภาพกาย (ตาราง 4.17)

ตอนที่ 5.2 ภาวะสุขภาพจิตใจ (ตาราง 4.18)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามอายุ (N = 69)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (ปี)(ค่าเฉลี่ย= 40.77 ต่ำสุด 23 สูงสุด 55)		
น้อยกว่า 30	6	8.70
30-40	25	36.23
41-50	34	49.28
มากกว่า 50	4	5.80

จากตาราง 4.1 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี ร้อยละ 49.28 อายุเฉลี่ย 40.77

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามเพศ (N = 69)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	66	95.65
ชาย	3	4.35

จากตาราง 4.2 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 96.65

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามรายได้ (N = 69)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ปัจจุบัน (บาท) (ค่าเฉลี่ย=25,000.5 ต่ำสุด=10,000 สูงสุด=50,000)		
น้อยกว่า 20,000	13	18.84
20,000-30,000	37	53.62
30,001-40,000	18	26.09
มากกว่า 40,000	1	1.45

จากตาราง 4.3 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ มีรายได้ปัจจุบันอยู่ระหว่างเดือนละ 20,000-30,000 บาท

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามรายได้เสริม (N = 69)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
รายได้เสริม (บาท)		
ไม่มี	24	34.78
มี(ค่าเฉลี่ย= 5,250.22 ต่ำสุด1,000 สูงสุด15,000)	45	65.22
น้อยกว่า 5,000	27	60.00
5,001 – 10,000	14	31.11
มากกว่า10,000	4	8.89

จากตาราง 4.4 พบว่า ประชากรมีรายได้เสริม ร้อยละ 65.22 โดยมีรายได้อยู่ระหว่างเดือนละ น้อยกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 60.00

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามสถานภาพ (N = 69)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพ		
คู่ (อยู่ด้วยกัน)	51	73.91
โสด	15	21.74
หม้าย (เสียชีวิต)	3	4.35

จากตาราง 4.5 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีสถานภาพคู่ (อยู่ด้วยกัน) ร้อยละ 73.91

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามจำนวนมื้ออาหารที่รับประทานและปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวัน (N = 69)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนมื้ออาหารที่รับประทานก็มื้อ/วัน		
2 มื้อ	6	8.70
3 มื้อ	63	91.30
ปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวัน (แก้ว)		
น้อยกว่า 8	30	43.48
8 – 10	36	52.17
10 ขึ้นไป	3	4.35

จากตาราง 4.6 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 91.30 และส่วนใหญ่ดื่มน้ำวันละ 8 – 10 แก้ว ร้อยละ 52.17

ตาราง 4.7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามความถี่การรับประทาน
อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วต่างๆและนม (N=69)

อาหาร	คะแนนการปฏิบัติ		ระดับคะแนน
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. เนื้อหมู	1.23	.66	ต้องปรับปรุง
2. เนื้อไก่	1.01	.32	ต้องปรับปรุง
3. เนื้อปลา	1.05	.33	ต้องปรับปรุง
4. ไข่	1.01	.32	ต้องปรับปรุง
5. ถั่วต่างๆ	1.05	.53	ต้องปรับปรุง
6. นม	1.36	.64	ต้องปรับปรุง
โดยรวม	1.12	.47	ต้องปรับปรุง

จากตาราง 4.7 พบว่า ประชากรมีระดับคะแนนการรับประทานอาหารตามความถี่ที่
รับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วต่างๆและนม โดยรวมอยู่ในระดับต้องปรับปรุง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.12

ตาราง 4.8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามความถี่การรับประทาน
อาหารประเภทข้าว แป้ง ของหวาน (น้ำตาล) (N=69)

อาหาร	คะแนนการปฏิบัติ		ระดับคะแนน
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. ข้าว	3.50	.67	ดีมาก
2. แป้ง	1.42	.60	ต้องปรับปรุง
3. ของหวาน (น้ำตาล)	2.79	.58	ดี
โดยรวม	2.57	.62	ดี

จากตาราง 4.8 พบว่า ประชากรมีระดับคะแนนการรับประทานอาหารตามความถี่ที่
รับประทานข้าว แป้ง ของหวาน(น้ำตาล) โดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.57

ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามความถี่การรับประทาน
อาหารประเภทไขมัน กะทิ (N=69)

อาหาร	คะแนนการปฏิบัติ		ระดับคะแนน
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. ไขมัน	2.95	.67	ดี
2. กะทิ	3.10	.38	ดี
โดยรวม	3.02	.72	ดี

จากตาราง 4.9 พบว่า ประชากรมีระดับคะแนนด้านการรับประทานอาหารตามความถี่ที่
รับประทานอาหารประเภทไขมันและกะทิ โดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02

ตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามความถี่การรับประทาน
อาหารประเภทผัก ผลไม้ (N=69)

อาหาร	คะแนนการปฏิบัติ		ระดับคะแนน
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. ผัก	1.71	.54	พอใช้
2. ผลไม้	1.71	.45	พอใช้
โดยรวม	1.71	.50	พอใช้

จากตาราง 4.10 พบว่า ประชากรมีระดับคะแนนการรับประทานอาหารตามความถี่ที่
รับประทานผักและผลไม้ โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.71

ตาราง 4.11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามความถี่การรับประทาน
อาหารประเภทเครื่องดื่มอื่นๆ (N=69)

อาหาร	คะแนนการปฏิบัติ		ระดับคะแนน
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. เครื่องดื่มอื่นๆ	2.50	.66	ดี
โดยรวม	2.50	.66	ดี

จากตาราง 4.11 พบว่า ประชากรมีระดับคะแนนการรับประทานอาหารตามความถี่ที่บริโภค
เครื่องดื่มอื่นๆ โดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50

ตาราง 4.12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามความถี่การรับประทาน
อาหารประเภทอาหารเสริม ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามิน (N=69)

อาหาร	คะแนนการปฏิบัติ		ระดับคะแนน
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. อาหารเสริม	3.62	.94	ดีมาก
2. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	3.61	1.12	ดีมาก
3. วิตามิน	3.00	1.66	ดี
โดยรวม	3.41	1.24	ดี

จากตาราง 4.12 พบว่า ประชากรมีระดับคะแนนการรับประทานอาหารตามความถี่ที่
รับประทานอาหารเสริม ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามิน โดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ
3.41

ตาราง 4.13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนการรับประทานอาหารของ
ประชากรตามความถี่อาหารที่รับประทาน (N=69)

อาหาร	คะแนนการปฏิบัติ		ระดับ การปฏิบัติ
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	
1. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วต่างๆและนม	1.12	.47	ต้องปรับปรุง
2.อาหารประเภทข้าว แป้ง ของหวาน(น้ำตาล)	2.57	.62	ดี
3. อาหารประเภทผัก ผลไม้	1.71	.50	พอใช้
4. อาหารประเภทไขมัน กะทิ	3.03	.72	ดี
5. อาหารประเภทเครื่องดื่มอื่นๆ	2.50	.66	ดี
6. อาหารเสริม ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามิน	3.41	3.7	ดี
รวมโดยเฉลี่ย	2.39	1.11	พอใช้

จากตาราง 4.13 พบว่า ประชากรมีระดับคะแนนการรับประทานอาหารตามความถี่ที่
รับประทานอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.39

ตาราง 4.14 ระดับการปฏิบัติกรรับประทานอาหารของ ประชากรตามปริมาณอาหารที่รับประทาน
(N=69)

อาหาร	ปริมาณที่รับประทาน /วัน	เกณฑ์ที่ควร รับประทานตามระบุใน ธงโภชนาการ	ระดับ การปฏิบัติ
1. เนื้อหมู	3.07 ช้อนกินข้าว/วัน	6-12 ช้อนกินข้าว/วัน	ต้องปรับปรุง
2. เนื้อไก่	1.81 ช้อนกินข้าว/วัน	6-12 ช้อนกินข้าว/วัน	ต้องปรับปรุง
3. เนื้อปลา	1.99 ช้อนกินข้าว/วัน	6-12 ช้อนกินข้าว/วัน	ต้องปรับปรุง
4. ไข่	0.49 ฟอง/วัน	ไม่เกิน 1 ฟอง/วัน	เหมาะสม
5. นม	1 แก้ว/วัน	1-2 แก้ว/วัน	เหมาะสม
6. ถั่วต่างๆ	1.86 ช้อนกินข้าว/วัน	6-12 ช้อนกินข้าว/วัน	ต้องปรับปรุง
7. ข้าว	3.98 ทัพพี/วัน	8-12 ทัพพี/วัน	ต้องปรับปรุง
8. แป้ง	0.92 ทัพพี/วัน	8-12 ทัพพี/วัน	ต้องปรับปรุง
9. ของหวาน (น้ำตาล)	0.53 ถ้วย/วัน	วันละน้อย	เหมาะสม
10. ไขมัน	0.61 ช้อนชา/วัน	วันละน้อย	เหมาะสม
11. กะทิ	0.49 ช้อนชา/วัน	วันละน้อย	เหมาะสม
12. ผัก	1.48 ทัพพี/วัน	4-6 ส่วน/วัน	ต้องปรับปรุง
13. ผลไม้	4.88 ส่วน/วัน	3-5 ส่วน/วัน	เหมาะสม
14. เครื่องดื่มอื่นๆ	1.12 แก้ว/วัน	ไม่จำเป็น	เหมาะสม
15. อาหารเสริม	0.07 แก้ว/วัน	ไม่จำเป็น	เหมาะสม
16. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	0.11 เม็ด/วัน	ไม่จำเป็น	เหมาะสม
17. วิตามิน	0.27 เม็ด/วัน	ไม่จำเป็น	เหมาะสม

จากตาราง 4.14 พบว่า ประชากรมีระดับการปฏิบัติของการรับประทานอาหาร ของ
ประชากรตามปริมาณ ที่อยู่ในระดับต้องปรับปรุง ได้แก่ อาหารพวก เนื้อ ถั่ว ข้าว แป้งและผัก

ส่วนที่ 3 การออกกำลังกาย

ตาราง 4.15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามการออกกำลังกาย
(N = 69)

การปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ คะแนน
1. ออกกำลังกายที่มีความหนัก ปานกลางอย่างน้อย 3 ครั้งขึ้นไป	1.42	0.93	ต้องปรับปรุง
2. ออกกำลังกายจนอัตราการเต้นหัวใจเร็วขึ้นกว่าปกติ	1.51	1.05	พอใช้
3. ก่อนออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 – 10 นาที	1.49	1.16	ต้องปรับปรุง
4. หยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อมีอาการหน้ามืดเมื่อเวียนศีรษะ ใจสั่น ชีพจรเต้นแรงเร็วผิดปกติ	1.83	1.40	พอใช้
5. ออกกำลังกายเบาๆก่อนแล้วจึงเพิ่มความหนักหนักของการออกกำลังกายมากขึ้นในวันต่อไป	1.62	1.10	พอใช้
6. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพครบทั้ง 3 ขั้นตอน คือ อบอุ่นร่างกาย ขึ้นออกกำลังกาย ขึ้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1.48	1.17	ต้องปรับปรุง
7. ออกกำลังกายโดยให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหวไม่ว่าจะเป็นลำตัว แขนขา กระดูกข้อต่อต่างๆ	1.54	1.22	พอใช้
8. ใส่เสื้อผ้ารัดกุม ระบายความร้อนดีเหมาะสมกับชนิดและประกอบการออกกำลังกาย	1.49	1.23	ต้องปรับปรุง
9. ออกกำลังกาย จนรู้สึกเหนื่อยชีพจรเต้นเร็ว แรงแรงขึ้นมีเหงื่อออกทุกครั้งและรู้สึกผ่อนคลาย	1.68	1.08	พอใช้
10. แบ่งเวลาในชีวิตประจำวันสำหรับการออกกำลังกาย	1.51	1.07	พอใช้
11. ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที	1.33	1.09	ต้องปรับปรุง

ตาราง 4.15 (ต่อ)

การปฏิบัติการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การปฏิบัติ
12. ตรวจสอบความพร้อมของร่างกายก่อนออก กำลังกายทุกครั้ง เช่น ไม่อ่อนเพลีย สัญญาณ ชีพกติ เป็นต้น	1.65	1.23	พอใช้
13. ทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกาย	1.74	1.23	พอใช้
14. ทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกาย	1.93	1.25	พอใช้
15. เปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิด ความเบื่อหน่าย เช่น เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิคอื่นๆ เป็นต้น	1.61	1.17	พอใช้
รวมโดยเฉลี่ย	1.59	1.10	พอใช้

จากตาราง 4.15 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายรวมโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.59 เมื่อพิจารณาการออกกำลังกายเป็นรายข้อ พบว่า 3 ลำดับแรกที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ 1) ทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกาย 2) ออกกำลังกาย จนรู้สึกเหนื่อยจึงพจรเดินเร็ว แรงแขึ้นมีเหงื่อออกทุกครั้งและรู้สึกผ่อนคลาย และ 3) เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายทั้งปริมาณ ความหนัก ความนาน ให้เหมาะสมกับสุขภาพของท่านทุกครั้ง ซึ่งอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.93, 1.68 และ 1.65 ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 การจัดการความเครียด

ตาราง 4.16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนจำแนกตามการจัดการความเครียด
ของประชากร (N = 69)

การจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ คะแนน
1. เมื่อเกิดความเครียด ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้ ร่างกายให้เหนื่อย	1.52	1.24	พอใช้
2. เตรียมตัวเตรียมใจกับสิ่งเลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้น	2.65	1.12	พอใช้
3. เมื่อเกิดปัญหาพยายามตัดปัญหานั้นออกจาก จิตใจและหันไปสนใจเรื่องอื่นแทน	2.33	1.02	พอใช้
4. พุดคุยปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนในครอบครัวหรือ เพื่อนที่ไว้วางใจ	2.74	1.04	พอใช้
5. เมื่อเกิดความเครียด ขอมรับในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพราะแก้ไขอะไรไม่ได้	2.43	0.98	พอใช้
6. เมื่อเกิดความเครียด ปรึกษาปัญหากับผู้รู้ เช่น แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา เป็นต้น	1.35	1.16	ต้อง ปรับปรุง
7. เมื่อเกิดความเครียด พยายามจะออกจากสถานการณ์ที่ ทำให้เครียด	2.45	0.99	พอใช้
8. เมื่อเกิดความเครียด สวดมนต์ หรือมีความเชื่อมั่นต่อ สิ่งศักดิ์สิทธิ์	2.29	1.23	พอใช้
รวมโดยเฉลี่ย	2.22	1.10	พอใช้

จากตาราง 4.16 พบว่าประชากรส่วนใหญ่มีการจัดการความเครียดโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.22 เมื่อพิจารณาการจัดการความเครียดเป็นรายข้อ พบว่า 3 ลำดับแรกที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ 1) พุดคุยปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนที่ไว้วางใจ 2) เตรียมตัวเตรียมใจกับสิ่งเลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้น และ 3) เมื่อเกิดความเครียด พยายามจะออกจากสถานการณ์ที่ทำให้เครียด ซึ่งมีระดับการจัดการความเครียดอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74, 2.65 และ 2.45 ตามลำดับ

ส่วนที่ 5 ภาวะสุขภาพ (ร่างกาย)

ตาราง 4.17 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามภาวะ โภชนาการตามเกณฑ์ดัชนีสุขภาพ
มาตรฐานของเส้นรอบเอว (N=69)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ภาวะ โภชนาการตามเกณฑ์ดัชนีสุขภาพ		
ภาวะ โภชนาการสมส่วน	42	60.87
ภาวะ โภชนาการพอม	10	14.49
ภาวะ โภชนาการท้วม	10	14.49
ภาวะ โภชนาการโรคอ้วน	7	10.14
มาตรฐานของเส้นรอบเอว		
ไม่อ้วนลงพุง	40	57.97
อ้วนลงพุง	29	42.03

จากตาราง 4.17 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีภาวะ โภชนาการสมส่วนเมื่อเทียบตามเกณฑ์ดัชนีสุขภาพ ร้อยละ 60.87 ส่วนใหญ่มีเส้นรอบเอวไม่อ้วนลงพุง ร้อยละ 57.97

ตาราง 4.18 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับสุขภาพทางจิต (N = 69)

ระดับสุขภาพทางจิต	จำนวน	ร้อยละ
ดี (51-60)	12	17.39
เท่ากับคนทั่วไป (44-50)	45	65.22
ต่ำกว่าคนทั่วไป (0-43)	12	17.39

จากตาราง 4.18 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป ร้อยละ 65.22