

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาพปัจจุบันจำนวนประชากรผู้สูงอายุจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในแต่ละปี จากสถิติการสำรวจขององค์การอนามัยโลก พบว่า ในปี พ.ศ. 2523 มีประชากรผู้สูงอายุทั่วโลก 370.8 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2528 ได้เพิ่มเป็น 415.6 ล้านคน และคาดว่าในปี 2543 จะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุถึง 590 ล้านคน และ พ.ศ. 2568 อาจจะเป็น 1,100 ล้านคนของประชากรทั่วโลก (WHO.1982 – 1983 อ้างใน ราตรี โอภาส และคณะ, 2535 ) สำหรับในประเทศไทย จากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุ จะมีการเพิ่มจำนวนขึ้นทุก ๆ ปี ชิติรัตน์ ปานม่วง (2543) ได้รายงานไว้ว่า เมื่อปี 2523 จำนวนผู้สูงอายุมี 2.3 ล้านคน ในปี 2529 เพิ่มขึ้นเป็น 3 ล้านคน และในปี 2543 จำนวนผู้สูงอายุได้เพิ่มจำนวนเป็น 5 ล้านกว่าคน และจากการรายงานของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า สถิติจำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีจำนวน 5,304,255 คน โดยแยกเป็นแต่ละภาคคือ กรุงเทพฯมีจำนวน 408,533คน ภาคกลางไม่รวมกรุงเทพฯมีจำนวน 1,405,005คน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวน 1,609,053คน ภาคเหนือมีจำนวน 1,225,443 คน และภาคใต้มีจำนวน 656,221 คน (สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์ และคณะ, 2543) และเมื่อพิจารณาอัตราการเพิ่มแล้วขึ้นอยู่กับการปัจจัยหลายอย่าง เช่น สภาพแวดล้อม ระบบการเมือง และปัจจัยทางชีวภาพ เป็นต้น และพบว่าอายุขัยของคนเราได้เปลี่ยนไปค่อนข้างมาก โดยอายุขัยมากขึ้นในช่วง 25 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2523 – 2548 ผู้ชายจะมีอายุขัยเพิ่มขึ้นจาก 60.3 เป็น 66.8 ปี และผู้หญิงไทยจะมีอายุขัยเพิ่มขึ้นจาก 66.3 เป็น 70.8 ปี (สุภาพ สนวนปาน, 2535. อ้างในอบเชย วงศ์ทอง, 2542 ) ผลจากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดลำพูน ปี พ.ศ. 2542 พบว่า มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุจำนวน 52,007 คน (การสำรวจประชากรกลางปี พ.ศ. 2542 ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูน)

จากสถิติดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า จำนวนประชากรผู้สูงอายุ มีแนวโน้มการเพิ่มจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งพอจะชี้ให้เห็นถึงความสำคัญในผู้สูงอายุที่จะมีการเพิ่มจำนวนมากขึ้นในอนาคต ทั้งนี้เพราะ วัยผู้สูงอายุเป็นวัยสุดท้ายของชีวิตเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมสลายของร่างกาย แต่การที่มีสุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ย่อมเป็นสิ่งที่ปรารถนาของทุกคน (<http://www.anamai.moph.go.th/nutri/aging/html/firstp.html>.) ดังนั้นภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นจึงมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ คือ เมื่อผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพที่ดีย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีชีวิตที่ยืนยาว ตามคำขวัญขององค์การอนามัยโลกปี พ.ศ. 2525 ที่ว่า “ ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน ” (กระทรวงสาธารณสุข, 2532 อ้างใน ราตรี โอภาส

และคณะ, 2535) ซึ่งองค์การสหประชาชาติ (United Nations) และองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้ความหมายภาวะสุขภาพของบุคคลไว้ว่าเป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์หรือไม่มีความบกพร่อง ซึ่งไม่เพียงแต่ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่รวมถึงความสมบูรณ์ของจิตใจและจิตวิญญาณ (อ้างในพुरुเมษา หมั่นคำแสน, 2542) ส่วนเลวิน (อ้างในพुरुเมษา หมั่นคำแสน, 2542) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพคือ เป็นภาวะที่มีความสมดุลของพลังงานในร่างกาย การรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและสังคม ในการดำรงชีวิต ดังนั้นผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมดูแลด้านสุขภาพอนามัย การส่งเสริมภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ จึงต้องมีการคำนึงถึงความต้องการสารอาหารโดยการเน้นความสมดุล ความเพียงพอ และความหลากหลายของชนิดอาหาร (<http://www.anamai.moph.go.th/nutri/1675/Html/menu06/m0601.html>) เพื่อเป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีต่อไป

การที่ผู้สูงอายุมีวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีนั้นย่อม หมายถึงว่า ผู้สูงอายุได้มีการปฏิบัติตนเองให้มีสุขภาพดีนั้นคือการบริโภคนิสัยในการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การมีความเชื่อในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายอย่างเพียงพอเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง การที่ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ และสภาพสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบข้างของผู้สูงอายุ และอาหารนั้นยังเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย รวมถึงวัยผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุควรได้รับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีอายุที่ยืนยาว และแก่ช้าต่อไป (ชมจันทร์ ชัยสนิท, 2542 )

อำเภอเมืองเป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดลำพูน ที่พบว่ามีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 18,277 คน ( สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูน, 2542 ) สำหรับตำบลเหมืองจี้เป็น 1 ใน 15 ตำบลของอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ซึ่งตั้งอยู่ห่างจากตัวอำเภอเมือง ประมาณ 10 กิโลเมตร และเป็นตำบลที่อยู่ชานเมือง ซึ่งมีสภาพแวดล้อมที่ค่อนข้างดี เป็นชุมชนที่ไม่แออัด การจราจรไม่ติดขัด และมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากที่สุดในตำบลของอำเภอเมือง มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด 1,556 คน คิดเป็นร้อยละ 17.30 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูน, 2542 )

จากข้อมูลและเหตุผลข้างต้นดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้ทำการศึกษา มีความสนใจที่จะศึกษาถึงวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี เป็นอย่างไรจึงทำให้มีอายุที่ยืนยาว โดยเฉพาะในแง่ของการบริโภคนิสัย และการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ดังกล่าว

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ในตำบลเหมืองจี้ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

### ขอบเขตการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive research) เพื่อศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ในตำบลเหมืองจี้ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน โดยการสัมภาษณ์ ในผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มีสุขภาพดี ทั้งเพศชายและเพศหญิง รวมจำนวน 200 คน ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลในระหว่าง เดือนสิงหาคม – เดือนกันยายน พ.ศ.2543

### คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา

ผู้สูงอายุ หมายถึง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในตำบลเหมืองจี้ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน  
สุขภาพดี หมายถึง การมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติซึ่งประเมินโดยใช้ค่าของ BMI (18.5 – 24.9 กก./ม<sup>2</sup>) ไม่เป็นโรคแทรกซ้อนใดๆ

วิถีการดำเนินชีวิต หมายถึง การกระทำของผู้สูงอายุในแต่ละวัน ได้แก่ บริโภคนิสัย ความถี่ในการรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ ความเชื่อในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การนั่งสมาธิ การทำกิจกรรมต่างๆ และสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบข้างของผู้สูงอายุ

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษานี้

1. ทราบถึงวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในตำบลเหมืองจี้ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน
2. เป็นแนวทางสำหรับบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการทำวิจัยที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ในพื้นที่อื่นๆ ได้ต่อไป