

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ร่างกายต้องการพลังงานเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต พลังงานดังกล่าวได้จากการเผาผลาญอาหารที่กินประจำวันซึ่งควรได้รับในปริมาณและชนิดที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างปกติ หากกินอาหารไม่เพียงพอจะทำให้น้ำหนักตัวลดลง ในทางตรงข้าม หากกินอาหารมากเกินกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ในแต่ละวันจะเกิดการสะสมในรูปไขมันส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ในปัจจุบันมีการผลิตอาหารสำเร็จรูปเพิ่มขึ้นและมีสัดส่วนของไขมันสูงขึ้น ขณะเดียวกันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและนวัตกรรมการประดิษฐ์อุปกรณ์อำนวยความสะดวก เช่น รถยนต์ บันไดเลื่อน ลิฟต์ เครื่องซักผ้า เป็นต้น ทำให้การใช้ร่างกายลดลง อีกทั้งสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เร่งรัดทำให้โอกาสในการออกกำลังกายลดลง เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม สถิติและงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าความอ้วนเป็นสาเหตุของโรคหลายโรค เหตุนี้วงการแพทย์สมัยใหม่จึงจัดความอ้วนให้เป็นโรคชนิดหนึ่งเรียกว่า โรคอ้วน (วินัย คะห์ลัน, 2543) ปัญหาโภชนาการในวัยผู้ใหญ่ซึ่งหมายถึงวัยที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เกิดจากการกินอาหารไม่ถูกต้องโภชนาการ ได้แก่ กินไขมันสัตว์และไขมันชนิดอิ่มตัวมาก กินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง กินอาหารที่ให้พลังงานเกินความต้องการร่วมกับขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ในช่วงเก้าปี ระหว่าง พ.ศ. 2529-2538 พบว่า อัตราชุกของโรคอ้วนของคนไทยได้เพิ่มขึ้นในทุกกลุ่มอายุ คือ กลุ่มอายุ 20-29 ปี เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 2.9 เป็นร้อยละ 20.4 กลุ่มอายุ 30-39 ปี เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 19.4 เป็น ร้อยละ 29.8 และกลุ่มอายุ 40-49 ปี เพิ่มจากร้อยละ 19.1 เป็นร้อยละ 40.2 เป็นต้น อัตราชุกของโรคอ้วนของคนไทยในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา เพิ่มขึ้นร้อยละ 109.1 (พัชรภรณ์ เชียสกุล, 2544)

ภาวะความอ้วนมีผลต่อสุขภาพของบุคคล เป็นสาเหตุของการเกิดโรคอีกหลายโรค ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคเส้นเลือดตีบหรือเส้นเลือดอุดตัน โรคระบบหายใจผิดปกติ โรคหัวใจ โรคปวดข้อ โรคผิวหนัง เส้นเลือดอุดตัน โรคจิตและการเป็นหมัน (ยูวดี จอมพิทักษ์, 2540) ในแง่ของสังคม งานบางอาชีพไม่เปิดโอกาสให้คนอ้วน เช่น พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน งานประชาสัมพันธ์ นางแบบและนายแบบ เป็นต้น ในแง่สาธารณสุข คนอ้วนมักประสบอุบัติเหตุได้บ่อยกว่าคนที่มิมีน้ำหนักตัวปกติเพราะขาดความคล่องแคล่ว เมื่อประสบอุบัติเหตุมักรุนแรงและรักษายากกว่า การตรวจร่างกาย การฟั่งหรือคลำหาสิ่งผิดปกติทำได้ยาก ผลเอกซเรย์ของคนอ้วนภาพที่ได้ไม่ชัดเท่าคนที่มิมีน้ำหนักปกติ การพยาบาลดูแลรักษาคนอ้วนยุ่งยากกว่า โดยเฉพาะโรคที่เคลื่อนไหวเองไม่ได้ เช่น อัมพาต (ดำรง กิจกุล, 2538)

รายงานการวิจัยเกี่ยวกับอันตรายของโรคอ้วนได้รับการเผยแพร่มากขึ้น ทำให้ประชาชนตื่นตัวหันมาสนใจดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น หลายคนต้องการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว จึงมีการคิดค้นวิธีลดน้ำหนักหลากหลายวิธี ตัวอย่างเช่น การผ่าตัดหรือดูดไขมันออก เป็นวิธีการที่มีความเสี่ยงสูง การดูดเอาไขมันออกมากจะทำให้ผิวหนังภายนอกเหี่ยวยุบ การผ่าตัดกระเพาะทำให้เล็กลงหรือตัดลำไส้เล็กให้สั้นเพื่อลดการดูดซึมสารอาหาร โดยอาหารจะผ่านกระเพาะและลำไส้เล็กอย่างรวดเร็วออกไปทางลำไส้ใหญ่ก่อนการดูดซึม (พ. ฉัฐพร, 2546) การล้วงคอให้อาเจียนหรือเคี้ยวแล้วคาย ทั้งสองวิธีนี้อาจพัฒนาไปสู่โรคความผิดปกติของการกินอาหาร ได้แก่ โรค Anorexia Nervosa เป็นการอดอาหารและกลัวความอ้วนเป็นอย่างมากและโรค Bulimia Nervosa เป็นอาการของการกินอย่างตามใจตนเองและมีการกระทำบางอย่างเป็นการชดเชยการตามใจตนเองนั้นด้วย เช่น การทำให้ตนเองอาเจียน (ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2543) การใช้ยาหรือสมุนไพรลดความอ้วนลดน้ำหนักได้เร็ว ส่วนใหญ่เป็นยาที่ออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลางทำให้ไม่หิว ตัวยาบางชนิดช่วยกำจัดน้ำออกจากร่างกายอย่างรวดเร็ว น้ำหนักตัวลดลงเห็นผลในระยะสั้น สร้างความน่าเชื่อถือแต่น้ำหนักที่ลดไปเป็นน้ำไม่ใช่ไขมัน นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรบางตัวที่อ้างว่าช่วยดูดซับไขมันช่วยเร่งการเผาผลาญสารอาหารหรือช่วยยับยั้งการเปลี่ยนแปลงเป็นไขมันซึ่งจะสะสมอยู่ในร่างกายสรรพคุณเหล่านี้ยังไม่มีรายงานการวิจัยรับรองผลที่น่าเชื่อถือ การอบสมุนไพรและอบความร้อนเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมเช่นเดียวกัน โดยเชื่อว่าความร้อนสามารถละลายไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกายและสมุนไพรสามารถซึมเข้าสู่ชั้นไขมันเพื่อสลายไขมันออกมาพร้อมเหงื่อ วิธีการลดความอ้วนอื่น ๆ ได้แก่ การฟั่งเข็มลดน้ำหนัก การฟั่งเม็ดผักกาดหรือการใช้เข็มฟั่งที่ใบหู วิธีการลดความอ้วนที่พึ่งพาเทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น การใช้เลเซอร์กำลังต่ำเพื่อระงับความหิว การใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้ากระตุ้นจุดต่าง ๆ ตามร่างกาย (พ. ฉัฐพร, 2546)

ปัจจุบันมีผู้คิดค้นวิธีลดน้ำหนักหลากหลายวิธี มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ชักจูงให้ใช้ผลิตภัณฑ์และบริการเพื่อลดน้ำหนัก มีทั้งโฆษณาที่หลอกลวง ปกปิดหรือเบี่ยงเบนข้อเท็จจริง บางส่วนหรือทั้งหมด ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักมักหลงเชื่อและถูกชักจูงง่าย ทำให้เสียทั้งเวลา เงินทอง และสุขภาพ การที่หน่วยงานและสื่อต่าง ๆ ครอบงำถึงอันตรายของความอ้วนว่าเป็นปัญหาสังคมและสาธารณสุขอันเป็นสาเหตุนำไปสู่การเจ็บป่วยด้วยโรคอื่น ๆ ทำให้ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรได้รับคำปรึกษาที่ถูกต้องเพื่อช่วยให้ลดน้ำหนักตัวได้ปลอดภัยและถาวร อย่างไรก็ตามบุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกันในบางด้านหรือหลายด้าน มีลักษณะเฉพาะและนิสัยประจำตัว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นรายบุคคลเพื่อช่วยให้ทราบปัญหาและช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างเหมาะสมและสัมฤทธิ์ผล ดังนั้น ผู้ศึกษา เห็นว่าการให้คำปรึกษาตามโภชนบัญญัติ 9 ประการแก่ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักจะช่วยให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จและสามารถรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ในระยะยาวที่กำหนดและแนวทางการให้คำปรึกษานี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักรายอื่นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน

### ขอบเขตของการศึกษา

#### ขอบเขตด้านประชากร

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษารายบุคคล (Case Study) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ศึกษากับผู้รับคำปรึกษาที่มีน้ำหนักเกิน เพศหญิง อายุ 26 ปี ส่วนสูง 162 เซนติเมตร น้ำหนัก 74 กิโลกรัม ค่าดัชนีมวลกาย 28.20 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

#### ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้ครอบคลุมเนื้อหาเรื่องภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการ ความต้องการพลังงานและสารอาหาร อาหารหลัก 5 หมู่ ที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก พลังงานที่ได้รับจากอาหารแต่ละประเภท พลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกาย นิสัยการกิน

การให้คำปรึกษาตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อปรับพฤติกรรมเป้าประสงค์โดยเก็บข้อมูลเป็นรายบุคคล ดำเนินการศึกษาระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง 27 มีนาคม พ.ศ. 2547 รวมระยะเวลา 2 เดือน

### นิยามศัพท์เฉพาะ

การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ทำการศึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา โดยการให้คำแนะนำด้านโภชนาการและนิสัยการกินที่ถูกต้องเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก

โภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนัก หมายถึง ข้อเสนอแนะ 9 ประการในการเลือกประเภทและปริมาณของอาหารเพื่อการลดน้ำหนักให้เหมาะสมกับความต้องการสารอาหารและการใช้พลังงานในแต่ละวันของผู้ที่มีน้ำหนักเกินร่วมกับการออกกำลังกายด้วยอัตราเร็วสม่ำเสมอต่อเนื่องเป็นเวลานานพอที่จะทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันที่สะสมในร่างกาย เช่น การวิ่ง การเดินเร็ว การว่ายน้ำและการขี่จักรยาน

ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน หมายถึง ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 25-29.99 กิโลกรัมต่อตารางเมตร โดยคำนวณจากน้ำหนักตัวหน่วยเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูงหน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง หน่วยที่ได้เป็นกิโลกรัมต่อตารางเมตร

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ได้แนวทางและข้อปฏิบัติการลดน้ำหนักที่ถูกต้องและเหมาะสมเพื่อให้คำแนะนำแก่ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก
2. ได้ข้อมูลพื้นฐานการศึกษาเรื่องการลดน้ำหนักที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก