

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สุขภาพเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับชีวิต การมีชีวิตที่ดีนับเป็นลาภอันประเสริฐทำให้บุคคลมีร่างกายแข็งแรง จิตใจสมบูรณ์และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข (จรรยาพร ธรณินทร์, 2535) แต่การจะมีสุขภาพดี สมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคภัยที่ป้องกันได้นั้น จะต้องรู้จักดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองด้วย โดยเฉพาะ อาหารที่รับประทาน ซึ่งอาหารเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ อาหารหลากหลายชนิดมีทั้งประโยชน์และโทษต่อสุขภาพ มีคำกล่าวที่ว่า “คุณจะเป็นเช่นอาหารที่รับประทาน” (You are what you eat) คือ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะทำให้สุขภาพดี ปลอดภัย และอาหารหลายชนิดมีฤทธิ์เป็นยาตามธรรมชาติ หากรับประทานอย่างเหมาะสม ก็จะสามารบรรเทาอาการของโรคได้ หากรับประทานอาหารที่ไม่ดีไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารที่มีสารปนเปื้อน อาหารขยะ ก็จะทำให้ร่างกายเจ็บป่วยไปด้วย การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพอย่างยิ่ง (กฤษณีย์ (เพ็ญชาติ) โปริทัต, 2546)

อาหารยุคนี้ส่วนใหญ่ เป็นอาหารสำเร็จรูป ผ่านการคัดแปลงให้เป็นอาหารที่สะดวกซื้อ รับประทานง่าย เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ดต่างๆ ซึ่งอาหารประเภทนี้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (พนิดา, 2541) เพราะมีไขมันสูง เมื่อรับประทานบ่อยๆ จะทำให้ร่างกายเพิ่มน้ำหนักได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะผู้ที่ขาดการออกกำลังกายรวมถึงวิถีชีวิตที่มีความเร่งรีบอาจทำให้มีการละเลยสุขภาพของตน ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ มีความเครียดสูงทั้งหมดเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูง อันเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของโรคหัวใจขาดเลือด (รุ่งทิวา ไชยวงศ์, 2542) และเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆของประชาชน การที่บุคคลทราบและตระหนักถึงวิธีการดำเนินชีวิตที่อาจเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ พยายามหลีกเลี่ยงและถ้าสามารถที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปฏิบัติตนให้เหมาะสมก็จะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ปัจจุบันจะเห็นว่ามีโรคที่เกิดจากการกระทำของตนเองเป็นจำนวนมาก ทุกคนจึงเริ่มสนใจในการปรับพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพตนเองมากขึ้นตามลำดับ จนเริ่มเป็นวิถีชีวิตใหม่ของคนไทยที่มีความหวังว่าจะมีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข วิถีชีวิตใหม่ ในการสร้าง สุขภาพแนวใหม่ 3 ด้าน คือ 1) ด้านการออกกำลังกาย 2) ด้านการบริโภคให้ถูกสัดส่วนไม่มากหรือน้อยเกินไป 3) ด้านการเผชิญความเครียดอย่าง

เหมาะสม ด้วยการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์มั่นคง การดำเนินชีวิตตามวิถีชีวิตใหม่จะทำให้มีสุขภาพที่ดีได้ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

จากวิถีชีวิตในปัจจุบันที่ต้องการความสะดวกรวดเร็ว ทำให้นิสัยการบริโภคอาหารต้องเร่งด่วน อาหารจำพวก "ฟาสต์ฟู้ด" ซึ่งเป็นอาหารที่มีคุณภาพน้อย อุดมไปด้วยไขมันจึงเป็นที่นิยมของบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่น ดังนั้น จึงควรวางแผนการรับประทานอาหาร โดยหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกนี้ รวมทั้งอาหารที่มีไขมันผิดปกติ เช่น ไข่แดง ไขมันสัตว์ กะทิ น้ำมันปาล์ม เนย อาหารทะเล เป็นต้น และควรตรวจหาระดับไขมันในเลือด ซึ่งควรตรวจตั้งแต่อายุ 20 ปี ขึ้นไป โดยทั่วไประดับโคเลสเตอรอลในเลือดไม่ควรสูงเกิน 200 – 250 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร เพราะจะมีโอกาสเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายมากกว่าผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง ผลการวิจัยในต่างประเทศ พบว่า อัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน (Coronary Heart Disease Death Rate) มีความสัมพันธ์โดยตรงกับภาวะไขมันในเลือด โดยผู้ที่มีโคเลสเตอรอลสูงกว่า 300 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร จะมีอัตราการตายจากโรคนี้เป็น 4 เท่าของผู้ที่มีระดับโคเลสเตอรอลต่ำกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (Grundy, 1990 อ้างใน ขนิษฐา มณีน้อย, 2540) สาเหตุของภาวะไขมันในเลือดสูงอาจเกิดจากกรรมพันธุ์และการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ โรคของต่อมไร้ท่อ บางชนิด เช่น เบาหวาน ภัยร้อยด์ และโรคของต่อมหมวกไตบางอย่าง โรคตับ โรคไตบางชนิด ยาบางชนิด การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น ดังนั้นการควบคุมภาวะไขมันในเลือดสูงจึงขึ้นอยู่กับวิถีการดำเนินชีวิตและการรับประทานอาหารอย่างสมดุล เพราะอาหารที่ดีนั้นทำให้ร่างกายสามารถต้านทานโรคได้ ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หากทางผ่อนคลายความเครียดในการทำงานเพื่อป้องกันการเกิด ภาวะไขมันในเลือดสูงเพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่าภาวะไขมันในเลือดสูง จัดว่าเป็นโรคร้ายอีกชนิดหนึ่งที่มีอาหารเป็นต้นเหตุสำคัญ สามารถป้องกันหรือเยียวยาได้ด้วยอาหารและโภชนาการที่ดี

เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า ภาวะไขมันสูงในเลือด (Hyperlipidemia) เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด เส้นเลือดในสมองตีบหรือแตกได้ (วิชัย ต้นไพจิตร, 2534) ภาวะไขมันในเลือดสูง โดยเฉพาะระดับโคเลสเตอรอลในเลือด เป็นตัวสำคัญที่แสดงให้เห็นถึงความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ระดับไขมันในเลือดประกอบด้วย LDL-Cholesterol, HDL-Cholesterol และไตรกลีเซอไรด์ ที่มีความเสี่ยงก่อให้เกิดโรค โดยมีเกณฑ์ค่าความเสี่ยงจากปริมาณไขมันในเลือด ดังนี้ (สุรจิต สุนทรธรรม, 2544)

ตาราง 1.1 เกณฑ์ค่าความเสี่ยงจากปริมาณไขมันในเลือด

ประเภท	ปกติ/เหมาะสม	เริ่มมีความเสี่ยง	มีความเสี่ยงสูง (ผิดปกติ)
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 200 มก/ดล.	200 – 239 มก/ดล.	มากกว่าหรือเท่ากับ 240 มก/ดล.
LDL-Cholesterol	น้อยกว่า 130 มก/ดล.	130 – 159 มก/ดล.	มากกว่าหรือเท่ากับ 160 มก/ดล.
HDL-Cholesterol	มากกว่าหรือเท่ากับ 60 มก/ดล.	36 - 59 มก/ดล.	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 35 มก/ดล.
ไตรกลีเซอไรด์	น้อยกว่า 200 มก/ดล.	200 – 399 มก/ดล.	มากกว่า 400 มก/ดล.

จากตารางเกณฑ์ค่าความเสี่ยงของปริมาณไขมันในเลือด ทำให้เราสามารถดูแลตัวเองให้รอดพ้นจากภาวะเสี่ยงจากไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้

โรงพยาบาลแม่ข่ายซึ่งเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ มีนโยบายสนับสนุนให้บุคลากรทุกคนรวมถึงลูกจ้างได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี จากข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปี พ.ศ. 2545 ของโรงพยาบาลแม่ข่าย เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2545 ถึง วันที่ 13 ธันวาคม 2545 จำนวน 130 คน พบว่าข้าราชการ ลูกจ้างประจำและลูกจ้างชั่วคราว จำนวน 94 คน ซึ่งมีผลเลือดผิดปกติเกี่ยวกับ โรคเบาหวาน จำนวน 2 คน ภาวะโลหิตจาง จำนวน 12 คน พาหะไวรัสตับอักเสบบี จำนวน 5 คน การทำหน้าที่ของไตและตับผิดปกติ จำนวน 14 คน โรคเก๊าท์ จำนวน 11 คน การติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ จำนวน 3 คน และที่พบมากที่สุดคือ ภาวะไขมันในเลือดสูง จำนวน 47 คน (คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพ โรงพยาบาลแม่ข่าย, 2545) ซึ่งบุคลากรเหล่านี้มีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ ได้มีการนำเอาเทคโนโลยีเข้ามาใช้ในชีวิตประจำวันในรูปแบบเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ มากขึ้น ทำให้มีการลดการเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งการรับประทานอาหารนอกบ้าน รับประทานอาหารที่หาซื้อได้ง่าย ไม่ยุ่งยาก นิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด รวมทั้งขาดการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การอยู่เวรบ่อย ดึก เวลาในการพักผ่อนน้อย และมีความเครียดสูงในงานที่รับผิดชอบ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ทำให้บุคลากรมีแนวโน้มการเกิดไขมันในเลือดสูง เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตามมา ซึ่งภาวะไขมันในเลือดนี้สามารถป้องกันได้หากควบคุมการปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง จากประสบการณ์ของผู้ศึกษาที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการพยาบาลในโรงพยาบาลแม่ข่ายนั้น โรงพยาบาลแม่ข่ายเป็นโรงพยาบาลชุมชนที่ให้บริการแก่ผู้ป่วยในเขตอำเภอแม่ข่ายและพื้นที่ใกล้เคียง พบว่าการส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ ควรเริ่มจากการบุคลากรในโรงพยาบาลต้องมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสมอันจะช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ด้วยเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้ศึกษาสนใจที่จะศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตและ

ภาวะไขมันในเลือดของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่ข่าย จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อหาแนวทางการแก้ไข ปัญหาให้ตรงกับสาเหตุ และเป็นรูปแบบในการดำเนินการวางแผนกิจกรรมหรือโครงการที่เหมาะสมต่อการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรของโรงพยาบาล เพื่อนำไปสู่การมี สุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตของบุคลากร อำเภอแม่ข่าย โรงพยาบาลแม่ข่าย
2. เพื่อศึกษาภาวะไขมันในเลือดของบุคลากร อำเภอแม่ข่าย โรงพยาบาลแม่ข่าย
3. เพื่อเปรียบเทียบวิธีการดำเนินชีวิตและภาวะไขมันในเลือดที่มีความแตกต่างกันใน

ด้านเพศและตำแหน่งหน้าที่การงาน

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ เป็นข้าราชการ พนักงานของรัฐ ลูกจ้างประจำ และลูกจ้างชั่วคราว ที่ทำงานในโรงพยาบาลแม่ข่าย อำเภอแม่ข่าย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 121 คน ได้แก่ แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร พยาบาลวิชาชีพ พยาบาลเทคนิค นักกายภาพบำบัด เจ้าพนักงาน วิทยาศาสตร์การแพทย์ เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข เจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน เจ้าหน้าที่การเงินการบัญชี เจ้าหน้าที่ธุรการ ผู้ช่วยเหลือคนไข้ พนักงานเวรยาม ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตของบุคลากรในด้านรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการกับความเครียด และภาวะไขมันในเลือด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. วิธีการดำเนินชีวิต หมายถึง การดำเนินกิจกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ในด้านต่างๆ ที่สามารถส่งผลทั้งทางบวกและทางลบต่อสุขภาพคือ

1.1 ด้านการรับประทานอาหาร หมายถึง ลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิตประจำวัน ของบุคคล ประเมินจากการรับประทานอาหาร การรู้จักเลือกรับประทานอาหาร ชนิดและลักษณะอาหาร การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือมีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง

1.2 ด้านการออกกำลังกาย หมายถึง ลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล ประเมินเกี่ยวกับวิธีการและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายของบุคคล ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

1.3 ด้านการจัดการความเครียด หมายถึง ลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล เกี่ยวกับการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ การรู้จักควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสม การพักผ่อน

2. บุคลากร หมายถึง บุคคลที่เป็นข้าราชการ พนักงานของรัฐ ลูกจ้างประจำและลูกจ้างชั่วคราวที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลแม่ข่ายทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ระหว่างในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2546 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ.2547

3. ภาวะไขมันในเลือดสูง หมายถึง การที่บุคคลได้รับการตรวจเลือดและมีผลเลือดปรากฏว่ามีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หรือไตรกลีเซอไรด์ในเลือดผิดปกติมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หรือมีทั้งโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ มากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และมีระดับ LDL-Cholesterol มากกว่า 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และระดับ HDL-Cholesterol น้อยกว่า 35 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

4. ตำแหน่งหน้าที่การงาน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม หมายถึง

1. ข้าราชการ (รวมทั้งพนักงานของรัฐ) ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลแม่ข่าย
2. ลูกจ้าง (รวมทั้งลูกจ้างประจำและลูกจ้างชั่วคราว) ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลแม่ข่าย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาวิจัยในประเด็นอื่น ๆ ต่อไป
2. ได้ข้อมูลเบื้องต้นของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเพื่อวางแผนในด้านโภชนาการ การแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ