

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันการจัดบริการด้านสุขภาพแก่ประชาชนมีความเจริญก้าวหน้า ทำให้ประชาชนมีอายุที่ยืนยาว ส่งผลให้จำนวนผู้สูงอายุมีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จาก 1.7 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 4.9 ของประชากรทั้งประเทศในปี 2513 เป็น 5.9 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 9.6 ในปี 2543 และจากการคาดประมาณประชากรของประเทศไทยคาดว่าในปี 2563 จะมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 16.8 โดยผู้สูงอายุหญิงมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.3 ในปี 2513 เป็นร้อยละ 10.3 ในปี พ.ศ.2543 ส่วนผู้สูงอายุชายเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 4.6 ในปี 2513 เป็นร้อยละ 8.7 ในปี 2543 และคาดการณ์ว่าในปี 2563 จะมีผู้สูงอายุหญิงเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 18.5 ขณะที่ผู้สูงอายุชายเพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 15.0 เท่านั้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี, 2548)

จากการที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นและเป็นกลุ่มบุคคลที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงจึงควรที่จะได้รับการดูแลเอาใจใส่เรื่องสุขภาพ การบริโภคอาหารและสิ่งแวดล้อมอย่างใกล้ชิดและสม่ำเสมอ อีกทั้งต้องตระหนักถึงปัญหาที่ตามมาโดยเฉพาะปัญหาทางด้านโภชนาการ เพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ซึ่งหากผู้สูงอายุได้รับอาหารน้อยจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านโภชนาการได้ เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดวิตามินเอและโรคขาดวิตามินเค โรคโลหิตจางเนื่องจากขาดธาตุเหล็กและโรคกระดูกพรุนเนื่องจากการขาดแคลเซียม เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุบางกลุ่มเป็นโรคภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากการมีฐานะความเป็นอยู่ที่ดี แต่ขาดการเอาใจใส่ต่อการบริโภคที่ถูกหลักโภชนาการย่อมเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง ภาวะกรดยูริกในเลือดสูง โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง (รัชนิกรณ์ ภูกร, 2538) ทั้งนี้โดยปกติผู้สูงอายุต้องการพลังงานระหว่าง 1,800 – 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน ขึ้นอยู่กับเพศ อายุ ขนาดและส่วนประกอบของร่างกาย แต่คณะกรรมการร่วมองค์การอาหารและยา (FAO) และองค์การอนามัยโลก (WHO) เสนอแนะให้ลดพลังงานในอาหารลง 5% ต่อทุก 10 ปีของอายุที่เพิ่มขึ้นจนถึงอายุ 59 ปี เมื่ออายุ 60-69 ปี ให้ลดพลังงานลง 10% และเมื่ออายุ 70 ปีขึ้นไป ให้ลดลง 20% ซึ่งพลังงานเหล่านี้จะได้รับจากสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมันที่บริโภคใน

แต่ละมื้อ อาหารที่ผู้สูงอายุควรบริโภคได้แก่ อาหารหลัก 5 หมู่ที่มีความหลากหลาย โดยเฉพาะ ปลา พืช ผักใบเขียวและผลไม้ที่รสไม่หวานจัด อาหารควรเป็นอาหารที่เคี้ยวง่ายและย่อยง่าย ปรุงด้วยวิธีการต้ม นึ่ง หรือตุ๋น ได้รับอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม เช่น นมพร่องมันเนย ปลาเล็ก ปลาน้อยและใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร ยกเว้นน้ำมันจากเมล็ดปาล์มและน้ำมันมะพร้าว เพื่อช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลและไตรกรีเซอไรด์ในเลือด ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ควรแบ่งอาหารที่บริโภคเป็นวันละ 5-6 มื้อ เพื่อแก้ปัญหาเรื่องแน่นท้องมากหลังการบริโภคอาหาร (วินัส ลิพหกุลและคณะ, 2545) นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารประเภททอด เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิและเนยมาก อาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดก๊าซและท้องอืดได้ เช่น นมสด ถั่วบางประเภท รวมทั้งลดหรืองดการดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อป้องกันและลดภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ ได้แก่ โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจาง จากการขาดธาตุเหล็ก โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดและโรคกระดูกพรุนหรือโรคเก๊าท์ เป็นต้น (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2548) ซึ่งจากการศึกษาปริมาณสารอาหารในอาหาร สารอาหารที่ได้รับและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา ประเทศฟินแลนด์ ของ Routasalo P. and others (2004) พบว่าจากการประเมินภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุจำนวน 23 คน มีผู้สูงอายุจำนวน 20 คน มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการและอีก 3 คน เกิดภาวะทุพโภชนาการ สำหรับประเทศไทย วันเพ็ญ วงศ์จันทร์ (2539) ได้ศึกษาเรื่องแบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ซึ่งครอบคลุมถึงแบบแผนอาหารและการเผาผลาญสารอาหารของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ โดยรับประทานอาหารที่ทางสถานสงเคราะห์จัดให้ทุกมื้อ มีความคิดเห็นว่าอาหารที่ควรรับประทานในแต่ละวันได้แก่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ นม และไข่ ในขณะที่เนื้อวัวและเนื้อควายเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุไม่รับประทานมากที่สุด ในภาวะที่เจ็บป่วยคิดว่าควรงดอาหารจำพวกเนื้อวัว เนื้อควาย อาหารหมักดอง ปลาไหล ปลาตุกและผู้สูงอายุส่วนใหญ่ดื่มน้ำน้อยกว่า 6 แก้ว

อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึ่งพาตนเองได้น้อยลงและไม่สามารถประกอบอาชีพได้ จึงเป็นภาระของครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติที่จะต้องรับผิดชอบให้การดูแลด้านสุขภาพ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นรัฐบาลจึงได้จัดสวัสดิการต่างๆ ขึ้น เพื่อตอบแทนผู้สูงอายุ เช่น จัดบ้านพักชั่วคราวหรือบ้านพักฉุกเฉินสำหรับผู้สูงอายุ สนับสนุนให้มีการจัดตั้งสภาผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ สมาคมหรือมูลนิธิสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนรวมตัวกันช่วยเหลือตนเองและสังคม รวมทั้งพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้คำแนะนำและให้

กำลังใจซึ่งกันและกัน (วันเพ็ญ วงศ์จันทร์, 2539) สถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นหน่วยงานของรัฐบาล ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2536 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บริการแก่ผู้สูงอายุที่มีฐานะปานกลางและช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาส ซึ่งเป็นสถานสงเคราะห์ที่ให้การสงเคราะห์และการบำบัดฟื้นฟูผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาทุกข์ยากเดือดร้อน ต้องการความช่วยเหลือจากทางราชการซึ่งมิใช่เฉพาะผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาสทางสังคมเท่านั้น แต่รวมถึงผู้สูงอายุที่มีรายได้ปานกลาง ไม่มีญาติพี่น้องดูแล หรือมี แต่อยู่ร่วมกับครอบครัวไม่มีความสุข ต้องการความสงบและการอยู่อย่างอิสระ ได้แบ่งผู้พักอาศัยออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นผู้สูงอายุระดับพิเศษ ซึ่งพักอาศัยในบ้านเดี่ยวและมีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป มีจำนวนทั้งหมด 35 คน ประกอบอาหารบริโภคเองในบ้านพัก ส่วนกลุ่มที่สอง เป็นผู้สูงอายุระดับสามัญ พักอาศัยอยู่รวมกันและมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งมีจำนวน 85 คน เจ้าหน้าที่เป็นผู้จัดหาอาหารให้ทุกวันทุกมื้อ (กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม, 2541) จากข้อมูลข้างต้นไม่สามารถให้การรับรองได้ว่าผู้พักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์นี้จะมีการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย เนื่องจากมีทั้งกลุ่มที่จัดหาอาหารเองและกลุ่มที่มีผู้จัดบริการให้ ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ทำการศึกษาในครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา วัยทองนิเวศน์ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ไม่มีปัญหาในการรับฟังและพูด ระดับสามัญจำนวน 85 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการจากการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย โดยการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูงหรือการประมาณส่วนสูงจากการวัดส่วนสูงเข้า สำหรับการบริโภคอาหารได้ศึกษาการบริโภคอาหาร ซึ่งครอบคลุมจำนวนมื้ออาหารหลัก อาหารว่าง วิธีการปรุงอาหาร รสชาติของอาหาร อาหารที่ชอบรับประทาน อาหารที่ไม่ชอบรับประทาน อาหารที่งดเว้นภาวะเจ็บป่วยและลักษณะการรับประทานอาหารชนิดต่างๆ เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ และไข่ ข้าว แป้งและขนมหวาน เป็นต้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะทางสุขภาพของบุคคลที่มีผลเนื่องมาจากการรับประทานอาหาร การย่อยอาหาร การดูดซึม การขนส่ง การสะสมและผลของการเผาผลาญสารอาหารในระดับเซลล์โดยใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ที่คำนวณได้จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงซึ่งเป็นสูตรขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1995 อ้างในปราณีต ผ่องแผ้ว, 2539) หรือในกรณีที่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการยืนจะใช้การวัดส่วนสูงเข้า คำนวณตามสมการเพื่อประมาณส่วนสูง (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2547)

การบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยครอบคลุมถึงจำนวนมื้ออาหารหลัก อาหารว่าง วิธีการปรุงอาหาร รสชาติของอาหาร อาหารที่ชอบรับประทาน อาหารที่ไม่ชอบรับประทาน อาหารที่งดเว้นภาวะเจ็บป่วยและลักษณะการรับประทานอาหารชนิดต่างๆ เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ และไข่ ข้าว แป้งและขนมหวาน เป็นต้น

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิงที่พักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ระดับสามัญ ที่ไม่มีปัญหาในการฟังและพูด

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ประโยชน์ที่ได้รับมีดังนี้

1. เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา แก้ไขและปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
2. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการป้องกันและลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางด้านโภชนาการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
3. เป็นแนวทางให้ผู้สนใจสำหรับการศึกษาวิจัยในประเด็นอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุต่อไป