

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ปัจจุบันผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนเพิ่มขึ้น โดยมีแนวโน้มที่จะเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศ ผลจากการสำรวจการเปลี่ยนแปลงประชากรปี พ.ศ 2538-2539 แสดงให้เห็นว่า อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของหญิงไทยเป็น 74.9 ปี และชายเป็น 69.9 ปี และอายุคาดเฉลี่ยเมื่ออายุ 60 ปี สำหรับหญิงคือ 23.69 ปี และชาย 20.29 ปี ฐานประชากรปี พ.ศ 2541 พบว่า มีประชากรสูงอายุจำนวน 5.2 ล้านคน และจะเพิ่มจำนวนเป็น 5.6 ล้านคนในปี พ.ศ 2543 และ 7.4 ล้านคนในอีก 10 ปีข้างหน้า จนถึงปี พ.ศ 2568 จะมีผู้สูงอายุถึง 13.9 ล้านคนในประเทศไทย (จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรณ และคณะ, 2543) การที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นและมีอายุยืนยาว เนื่องจากการเจริญทางด้าน การแพทย์และสาธารณสุข สิ่งนี้อาจเป็นปัญหาตามมาคือปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุซึ่งปัญหาเหล่านี้ขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุเพราะผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่พึ่งพาแรงงาน ส่วนใหญ่ไม่สามารถประกอบอาชีพได้เหมือนเดิม ทำให้มองว่าเป็นคนไม่มีค่าไม่มีความสำคัญเช่นวัยหนุ่มสาวและจากการที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย และจิตใจไปในทางเสื่อมลง จึงมักพบปัญหาทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมรวมทั้งปัญหาครอบครัว เศรษฐกิจและปัญหาโภชนาการ ทั้งนี้เพราะสังคมไทยปัจจุบันมีแนวโน้มเปลี่ยนจากระบบครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้นทำให้ผู้สูงอายุขาดการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน ส่งผลให้เกิดปัญหาดังกล่าวข้างต้น (ชญาดา สิริภิรมย์, 2539)

ปัจจัยที่ทำให้คนเราแก่เร็วหรือช้าหรืออายุยืนนั้น ได้แก่ อาหาร การรักษาสุขภาพอนามัย หรือสุขนิสัย โรคภัยไข้เจ็บและอารมณ์ (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2542) ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตสังคมซึ่งมีผลมาจากกระบวนการของความมีอายุของแต่ละบุคคล กระบวนการความมีอายุจะเกิดขึ้นเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างรวมทั้งภาวะโภชนาการด้วย ผู้ที่มีภาวะโภชนาการดี สุขภาพกายและจิตใจแข็งแรง มีการดำเนินชีวิตที่ไม่เครียดมากเกินไป เซลล์ต่างๆ ในร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปช้าๆ ทำให้แก่ช้าลงและผู้ที่ได้รับอาหารดีจะมีร่างกายแข็งแรงมีโรคภัยไข้เจ็บน้อยกว่าและอายุยืนกว่าผู้ที่ได้รับอาหารไม่ถูกต้องหลักโภชนาการ จากรายงานวิจัย

ต่างๆพบว่า ความรู้ทางโภชนาการมีส่วนช่วยให้อายุคาดเฉลี่ยของคนเพิ่มขึ้น (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์,2541) ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ ได้แก่ ภาวะทางเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา ความรู้ทางโภชนาการ สิ่งแวดล้อม การบริการสาธารณสุข บริโภคนิสัย ผลผลิตทางการเกษตร เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ ความรู้ทางโภชนาการจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะบุคคลที่มีความรู้ทางโภชนาการดีย่อมมีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้ทางโภชนาการต่ำ (ปราณีต ผ่องแผ้ว , 2539 )

บ้านเกาะกลาง ตำบลป่าแดด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นชุมชนเขตปริมณฑลของจังหวัดเชียงใหม่ มีลักษณะกึ่งชนบทและกึ่งเมือง จากการสำรวจข้อมูลพื้นฐานพบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุอยู่บ้านตามลำพัง เนื่องจากประชากรวัยแรงงานออกไปทำงานในเมือง เมื่อเจ็บป่วยจะไปใช้บริการอนามัยและโรงพยาบาลใกล้บ้าน มีการจัดการเกี่ยวกับอาหารไม่ถูกต้อง และพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ เช่น เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น(สถานีอนามย์วงศ์คำ,2543) ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความรู้และภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุบ้านเกาะกลาง เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความรู้ ภาวะโภชนาการ และเป็นแนวทางที่จะส่งเสริมแก้ไขภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความรู้และภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ

#### สมมุติฐานการศึกษา

ความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ

#### ขอบเขตการศึกษา

##### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและหญิงที่อาศัยอยู่บ้านเกาะกลาง ตำบลป่าแดด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 130 คน

##### ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาคั้งนี้ได้กำหนดประเด็นศึกษาถึงความรู้ ภาวะโภชนาการและความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ

### นิยามศัพท์เฉพาะ

ความรู้ทางโภชนาการ หมายถึง ความเข้าใจที่ถูกต้องทางโภชนาการ ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ชนิดของอาหารที่ควรรับประทานและควรหลีกเลี่ยง

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง เป็นผู้ที่อาศัยอยู่บ้านเกาะกลาง ตำบลป่าแดด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลจากอาหารที่ร่างกายได้รับ โดยประเมินภาวะโภชนาการจากค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ซึ่งคำนวณจากการนำหนักและความยาวแขน

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ
2. เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในด้าน โภชนาการ