

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ปัจจุบันแนวโน้มการเพิ่มประชากรผู้สูงอายุของโลกมีมากขึ้นจากการคาดคะเนทางประชากรศาสตร์ในปี พ.ศ. 2568 ประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มเป็น 8,200 ล้านคน ซึ่งในจำนวนนี้จะมีผู้สูงอายุเกิน 60 ปีขึ้นไปถึง 1,100 ล้านคน สำหรับประเทศไทยข้อมูลเดือนมกราคม 2544 มีประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 5.6 ล้านคนหรือร้อยละ 9 ของสัดส่วนประชากรทั้งประเทศ (62,362,000 คน) ประกอบด้วยประชากรผู้สูงอายุ 60-79 ปี จำนวน 5,258,000 คน และผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 370,000 คน โดยมีการคาดประมาณผู้สูงอายุ ใน 20 ปีข้างหน้า (กลางปี พ.ศ. 2564) จะมีประชากรผู้สูงอายุถึง 11 ล้านคน และประชากรผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 1 ล้านคน (มนู วาทีสุนทร, 2544)

จากการเพิ่มประชากรผู้สูงอายุดังกล่าว การดูแลเอาใจใส่เรื่องสุขภาพอนามัยและสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร การออกกำลังกายและการป้องกันโรค จึงมีความจำเป็นมากขึ้นตามลำดับและจากคุณลักษณะของผู้สูงอายุไทยในปัจจุบันกำลังประสบอยู่ ประเด็นที่ควรสนใจคือ การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน ซึ่งเป็นผลจากการเตรียมตัวจากการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ โภชนาการจัดเป็นปัจจัยที่สำคัญในช่วงอายุนี้ การที่ผู้สูงอายุได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือมากเกินไป จะเป็นผลซ้ำเติมอวัยวะต่างๆในร่างกายที่มีแนวโน้มเสื่อมอยู่แล้วให้เสื่อมมากยิ่งขึ้น เนื่องจากระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทำงานน้อยลง การรับรู้รสและกลิ่นน้อยลง ประกอบกับการมีปัญหาเรื่องเหงือกและฟัน และระบบการย่อยดูดซึมอาหารไม่ดี และจากการเปลี่ยนแปลงนี้จึงอาจก่อให้เกิดปัญหาในเรื่องการรับประทานอาหาร ทั้งปัญหาการรับประทานไม่ได้และรับประทานไม่พอ จนทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร เช่น การขาดแร่แคลเซียม เหล็กและขาดวิตามินต่างๆหรือได้รับสารอาหารบางอย่างมากเกินไปไม่ถูกสัดส่วนหรือได้รับไม่ครบ 5 หมู่ ก็อาจเกิดปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ไขมันอุดตันในเส้นเลือดและความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะชลอหรือป้องกันได้ ถ้าผู้สูงอายุ ผู้ใกล้ชิดหรือผู้เกี่ยวข้องต่างๆให้ความเอาใจใส่ส่งเสริมการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง (สุกัญญา ลิขิตพิศาล, 2544) ดังนั้นโภชนาการในผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจมากเป็นพิเศษเพราะเป็นปัญหาสำคัญที่มีผลต่อผู้สูงอายุ การส่งเสริมภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุจึงต้องคำนึงถึงความต้องการสารอาหารของผู้สูงอายุ โดยเน้นความสมดุล ความพอเหมาะพอดีและความหลากหลายของ

อาหาร นอกจากนี้การออกกำลังกายที่เพียงพอก็เป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับการมีสุขภาพที่ดีเป็นการป้องกันการเจ็บป่วยเรื้อรัง

โดยปกติความต้องการพลังงานในผู้สูงอายุจะอยู่ระหว่าง 1,800 - 2,300 กิโลแคลอรีต่อวัน ขึ้นอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีนโดยเฉลี่ยประมาณร้อยละ 15 ของพลังงานทั้งหมดและควรเป็นโปรตีนคุณภาพสูงจากทั้งพืชและสัตว์ ไม่ควรบริโภคไขมันมากกว่าร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด คาร์โบไฮเดรตที่ควรได้รับควรเป็นในรูปคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนในปริมาณร้อยละ 55 - 60 ของพลังงานทั้งหมด ดังนั้นอาหารของผู้สูงอายุควรจัดให้มีปริมาณและคุณภาพพอเพียงกับความต้องการของร่างกายกล่าวคือ ครบ 5 หมู่ ได้แก่ หมวดคาร์โบไฮเดรต ควรเลือกรับประทานชนิดคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวซ้อมมือ ถั่ว แป้ง เผือกและมันต่างๆ เพราะนอกจากร่างกายจะได้รับคาร์โบไฮเดรตแล้วยังได้วิตามินและแร่ธาตุอีกด้วยและควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลมาก หมวดโปรตีนควรเลือกชนิดที่มีคุณค่าสูงและย่อยง่าย เช่น ปลา ไก่ ไข่ นมและถั่วต่างๆ หมวดไขมันควรเลือกใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไลโนเลอิกในการปรุงอาหารเช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าวและน้ำมันดอกคำฝอย ควรหลีกเลี่ยงอาหารไขมันชนิดอิ่มตัวที่ได้จากสัตว์ กะทิ และอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง และควรส่งเสริมให้เลือกรับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้นเป็นการช่วยให้ได้รับวิตามินและแร่ธาตุเพียงพอ โดยเลือกรับประทานผักหลายๆชนิดสลับกัน แต่ควรเป็นผักที่ต้มสุกหรือหนึ่งจนสุกนุ่ม ไม่ควรบริโภคผักดิบ เพราะย่อยยากและทำให้เกิดปัญหาแก๊ส ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ และควรส่งเสริมให้รับประทานผลไม้ทุกชนิดและรับประทานทุกวัน เพื่อที่จะได้วิตามินและเส้นใยอาหาร โดยเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอ ถั่วฝักยาว ส้ม ผลไม้กั้น ยกเว้นผู้ที่ เป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน ไม่ควรรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ลำไย ทุเรียน ขนุน และน้อยหน่า เป็นต้น (กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ, 2542) ซึ่งการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีเหมาะสมกับสภาพร่างกายจะส่งเสริมให้บุคคลมีภาวะโภชนาการดีสามารถลดอุบัติการณ์ในการเกิดโรคต่างๆและทำให้มีชีวิตยืนยาวขึ้น (สุเนตรา นิมานันท์, 2537)

บ้านหัวฝาย ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นชุมชนที่มีลักษณะชนบทแต่ปัจจุบันหมู่บ้านดังกล่าวเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมรวมทั้งความเจริญทางด้านเทคโนโลยี การโฆษณาและการประชาสัมพันธ์เชิงรุกต่างๆผ่านทางสื่อต่างๆ โดยเฉพาะ โทรทัศน์ วิทยุและหนังสือพิมพ์ จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการรับประทานอาหาร ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาโภชนาการทั้งภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานและภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร และจากการสำรวจข้อมูลทั่วไปของหมู่บ้านพบว่า มีประชากรทั้งหมด จำนวน 576 คน มีผู้สูงอายุจำนวน 101 คนร้อยละ 17.53 ของจำนวนประชากรทั้งหมด พบว่าผู้สูงอายุไม่มี

โรคประจำตัว 72 คนร้อยละ 71.28 โครงสร้างผิดปกติไม่สามารถขึ้นตรงและกางแขนขนานกับพื้นจำนวน 20 คนร้อยละ 18.80 โรคเก๊าท์และปวดข้อจำนวน 19 คนร้อยละ 18.81 โรคความดันโลหิตสูงจำนวน 17 คนร้อยละ 16.83 โรคกระเพาะอาหารจำนวน 7 คนร้อยละ 6.93 และโรคเบาหวานจำนวน 5 คนร้อยละ 4.95 (สถานีอนามัยตำบลแม่หอพระ,2544) ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุบ้านหัวฝ้าย ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ไม่มีโรคประจำตัว ซึ่งปัจจุบันนี้ข้อมูลด้านภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะภาคเหนือของประเทศไทยมีน้อยมาก การศึกษาครั้งนี้ข้อมูลที่ได้คาดว่าจะประโยชน์และนำไปประยุกต์ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุให้เหมาะสมต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ บ้านหัวฝ้าย ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ บ้านหัวฝ้าย ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูงกับค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและการวัดความยาวช่วงแขน ของผู้สูงอายุ บ้านหัวฝ้าย ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการโดยค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูงกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ บ้านหัวฝ้าย ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

#### ขอบเขตการศึกษา

##### 1 ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) เพื่อศึกษาถึงภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูงกับค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและการวัดความยาวช่วงแขนและความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

## 2 ขอบเขตประชากร

ประชากร คือ ผู้สูงอายุบ้านหัวฝาย หมู่ 2 ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 101 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านหัวฝาย หมู่ 2 ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 15 มีนาคม 2545 - วันที่ 21 เมษายน 2545 ที่ไม่มีโครงสร้างผิดปกติโดยสามารถขึ้นตรงและสามารถทางแขนเหยียดตรงขนานกับพื้นได้ จำนวน 52 คน

### นิยามศัพท์เฉพาะ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) ที่ได้จากคำนวณ 2 วิธี คือ การชั่งน้ำหนักกับการวัดส่วนสูงและอีกวิธีหนึ่งคือการชั่งน้ำหนักกับการวัดความยาวช่วงแขน

พฤติกรรมกรรบริโภคนอาหาร หมายถึง การแสดงออกของผู้สูงอายุบ้านหัวฝาย อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร ซึ่งปฏิบัติเป็นประจำวันที่ผู้อื่นเห็นได้ ได้แก่ การเลือกซื้ออาหาร การเตรียมอาหาร การประกอบอาหาร การปรุงอาหาร การเก็บอาหาร และความถี่ชนิดของอาหารที่รับประทาน

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในบ้านหัวฝาย หมู่ 2 ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

### ✓ ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

- 1 ทราบภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรบริโภคนอาหารของผู้สูงอายุ บ้านหัวฝาย หมู่ 2 ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
- 2 ทราบความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูงกับค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและการวัดความยาวช่วงแขนของผู้สูงอายุ บ้านหัวฝาย ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
- 3 ทราบความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมกรรบริโภคนอาหารของผู้สูงอายุ บ้านหัวฝาย หมู่ 2 ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
- 4 เป็นแนวทางในการพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรบริโภคนอาหารของผู้สูงอายุที่ไม่เหมาะสม
- 5 เป็นแนวทางให้ผู้สนใจในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรบริโภคนอาหารของผู้สูงอายุในประเด็นอื่นๆต่อไป