

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีได้ ส่วนหนึ่งเกิดจากการได้รับอาหารที่เหมาะสมกับวัย ดังนั้นอาหารจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเสริมสร้างชีวิต โภชนาการเป็นจุดเชื่อมระหว่างอาหารและสุขภาพ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ มีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล ได้แก่ ปัจจัยด้านชีววิทยา ด้านเศรษฐกิจ และสังคม รวมทั้งความรู้ทางโภชนาการ เนื่องจากความรู้จะก่อให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติและส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

ความรู้ด้านโภชนาการของบุคคลเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง เพราะความรู้มีผลต่อการกำหนดพฤติกรรมการบริโภคซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการทางด้านร่างกาย ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และข้อมูลข่าวสารเป็นอย่างมาก การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ทุกกลุ่มอายุ ทำให้เกิดปัญหาด้านโภชนาการ เช่น ทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารหรือได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย เป็นต้น พฤติกรรมการกินอาหารไม่ถูกต้องมีแนวโน้มทวีเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะปัญหาโภชนาการเกินและโรคเรื้อรังที่เกี่ยวกับการกิน เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเก๊าท์ โรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็ง เป็นต้น อันเป็นปัญหาสุขภาพที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและการตายก่อนเวลาอันควร (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542) สาเหตุของปัญหาทางโภชนาการดังกล่าวเกิดจากประชาชนขาดข้อมูลที่ถูกต้อง และเข้าไม่ถึงข้อมูลทางด้านอาหารและโภชนาการ จึงนำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดโรคดังกล่าว เป็นมูลเหตุให้ประเทศไทยเสียค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพสูงมากปีละเกือบ 3 แสนล้านบาท โดยมีอัตราเพิ่มปีละกว่าร้อยละ 10 (ประเวศ วสี, 2543) แต่ได้ผลลัพธ์ด้านสุขภาพต่ำ เพราะเงินส่วนใหญ่ที่จ่ายไปเป็นค่าซ่อมสุขภาพมากกว่าเพื่อสร้างสุขภาพ ซึ่งนับว่าทำให้เกิดผลเสียทางเศรษฐกิจแก่ประเทศชาติอย่างมาก จากปัญหาด้านโภชนาการ กองโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข จึงได้ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้จัดทำแนวทางปฏิบัติในการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการโดยใช้หลักโภชนบัญญัติ 9

ประการ คือ 1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว 2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ 3) กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ 4) กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย 6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร 7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด 8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน และ 9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, 2541) หลักโภชนาการและได้เน้นการนำมาใช้เพื่อให้ประชาชนได้เข้าใจเรื่องปริมาณและคุณค่าของอาหารที่เพียงพอแก่ร่างกาย ให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง มีความต้านทานโรคสูง ส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพ มีอายุยืน มีสุขภาพจิตดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความกระตือรือร้น สดชื่นแจ่มใส และมีสมาธิ

บุคลากรทางสาธารณสุข ซึ่งทำหน้าที่โดยตรงในการดูแลรักษาพยาบาลแก่ประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ เจ้าหน้าที่ทุกคนควรเป็นแบบอย่างที่ดีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคก็เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ การบริโภคอาหารที่ดีและถูกต้องของบุคลากรขึ้นอยู่กับความรู้ทางด้านโภชนาการ ซึ่งจะมีผลต่อภาวะโภชนาการของบุคคลนั้น โรงพยาบาลแม่วาง อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นโรงพยาบาลหนึ่งที่ตั้งดำเนินงานเป็นแบบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ บุคลากรทุกคนที่ปฏิบัติงานจำเป็นต้องมีความรู้ มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องเพื่อเป็นแบบอย่างแก่ประชาชนในท้องถิ่น ผู้ศึกษาเป็นบุคคลหนึ่งที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลแม่วางจึงมีความสนใจศึกษาเรื่องความรู้ตามหลักโภชนาการ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่วาง เพื่อจะได้ข้อมูลพื้นฐานในการให้ความรู้ และส่งเสริมภาวะโภชนาการของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่วาง

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความรู้ทางด้านโภชนาการของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่วาง
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่วาง
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางด้านโภชนาการและภาวะโภชนาการของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่วาง

### สมมติฐานการศึกษา

ความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่วาง อำเภอมะแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่

### ขอบเขตการศึกษา

#### ขอบเขตของประชากร

ประชากรในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่วาง อำเภอมะแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นโรงพยาบาลในโครงการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 82 คน ซึ่งประกอบด้วยบุคลากรด้านสุขภาพ ได้แก่ แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร พยาบาลวิชาชีพ พยาบาลเทคนิค นักเทคนิคการแพทย์ เจ้าหน้าที่งานวิทยาศาสตร์การแพทย์ เจ้าหน้าที่งานทันตสาธารณสุข นักวิชาการสาธารณสุข นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ นักวิชาการสุขภาพและป้องกันโรค เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชุมชน จำนวน 44 คน และบุคลากรอื่น ๆ ได้แก่ หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป เจ้าหน้าที่การเงินการบัญชี เจ้าหน้าที่ธุรการ ลูกจ้างชั่วคราว ลูกจ้างประจำ พนักงานเวรยาม พนักงานทำความสะอาด จำนวน 38 คน โดยทำการศึกษาระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2544 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2545

#### ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาคั้งนี้มุ่งศึกษาถึงความรู้ทางโภชนาการ และภาวะโภชนาการของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ (ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย)

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล หมายถึง บุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลแม่วาง อำเภอมะแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งประกอบด้วย บุคลากรด้านสุขภาพ ได้แก่ แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร พยาบาลเทคนิค พยาบาลวิชาชีพ นักเทคนิคการแพทย์ เจ้าหน้าที่งานวิทยาศาสตร์การแพทย์ เจ้าหน้าที่งานทันตสาธารณสุข นักวิชาการสาธารณสุข นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ นักวิชาการสุขภาพและป้องกันโรค เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชุมชน และบุคลากรอื่น ๆ ได้แก่ หัวหน้าฝ่าย

บริหารงานทั่วไป เจ้าหน้าที่การเงินการบัญชี เจ้าหน้าที่งานธุรการ ลูกจ้างชั่วคราว ลูกจ้างประจำ พนักงานเวรยาม พนักงานทำความสะอาด

ความรู้ หมายถึง ความรู้ทางโภชนาการตามหลักปฏิบัติโภชนบัญญัติ 9 ประการ ได้แก่

- 1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
- 2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- 3) กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
- 4) กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- 6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- 7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
- 8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน และ
- 9) งคหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ประเมิน โดยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

ภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลมาจากอาหารที่ร่างกายได้รับ ประเมินโดยวิธีชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แล้วคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ภาวะโภชนาการต่ำ ภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการเกิน

#### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. นำไปเป็นแนวทางในการให้โภชนศึกษาแก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล
2. นำไปเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาทางโภชนาการและปรับปรุงส่งเสริมภาวะโภชนาการที่ดีแก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล
3. เป็นแนวทางการศึกษาวิจัยทางโภชนาการของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล