

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

อาหารมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ การที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นควรเริ่มต้นจากการบริโภคอาหารที่ดี เนื่องจากร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ที่จำเป็นต้องได้รับการบำรุงจากอาหาร ถ้าบริโภคอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการย่อมทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง มีสติปัญญาและพัฒนาการเป็นไปตามวัย ในทางตรงข้ามถ้าการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและปฏิบัติตนผิดหลักโภชนาการ ย่อมทำให้เกิดความผิดปกติต่างๆ (สิริพันธุ์ จุลรังคะ, 2542) ก่อให้เกิดปัญหาทางโภชนาการส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังตามมา เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้คนไทยพิการและเสียชีวิต ในปัจจุบัน (<http://www.inmu.mahidol.ac.th>) ดังนั้นการบริโภคอาหารที่ถูกต้องจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างพื้นฐานสุขภาพที่ดี

ปัจจุบันบุคคลทั่วไปตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารมากขึ้น หลายหน่วยงานได้จัดทำแนวทางเพื่อการบริโภคอาหารที่ดี เช่น กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขได้จัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (Recommended Daily Dietary Allowances for Healthy Thais) ซึ่งกล่าวถึงปริมาณสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนไทย ที่ควรได้รับจากอาหารหลัก 5 หมู่ เมื่อปี พ.ศ. 2532 และในปี พ.ศ. 2540 กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดทำข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยเรียกว่า โภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อป้องกันปัญหาโภชนาการ การขาดสารอาหาร และโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ จากรายละเอียดและแนวทางปฏิบัติ พบว่า นอกจากการบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนตามต้องการแล้ว การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารก็มีความสำคัญเช่นกัน

อาหารมิได้มีประโยชน์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่พิษภัยที่แฝงอยู่ในอาหารเป็นเรื่องหนึ่ง ที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ การที่จะดำรงภาวะโภชนาการที่ดี จึงจำเป็นต้องปฏิบัติให้ถูกต้องหลักโภชนาการรวมทั้งการหลีกเลี่ยงพิษภัย เพราะการบริโภคที่ไม่ถูกต้องเมื่อผนวกกับการปฏิบัติผิดหลักโภชนาการนั้นย่อมทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายเช่น การได้รับสารพิษ โรคติดเชื้อทางเดินอาหาร ปฏิกริยาที่ไม่พึงประสงค์จากการสันดาปของอาหาร เช่น โรคมะเร็ง (นิธิยารัตนาปนนท์ และ วิบูลย์ รัตนาปนนท์, 2543) ฉะนั้นการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการจึงจะยังประโยชน์แก่ร่างกายอย่างแท้จริง การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการจะเกิด

ขึ้นได้นั้น ต้องใช้ความรู้ทางโภชนาการควบคู่กับการปฏิบัติที่ถูกต้อง (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, ม.ป.ป) กล่าวคือ ใช้ความรู้ควบคู่กับการปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องย่อมหมายถึงการเรียนรู้ที่สัมฤทธิ์ผล ในทางตรงข้ามถ้าความรู้ทางโภชนาการดีแต่การบริโภคไม่ถูกต้อง ผลก็คือไม่สามารถดำรงภาวะ โภชนาการที่ดีได้ และเมื่อโภชนาการที่ดีเป็นพื้นฐานของสุขภาพที่ดี จึงสรุปได้ว่าผู้ที่บริโภคไม่ ถูกต้องตามหลักโภชนาการย่อมมีปัญหาสุขภาพตามสาเหตุ นั้น ๆ

พยาบาลเป็นวิชาชีพหนึ่งในทีมสุขภาพ ที่ทำงานใกล้ชิดกับประชาชนมากที่สุด มีบทบาท สำคัญในการดูแลส่งเสริมสุขภาพและการดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดีของประชาชน พยาบาลที่มี สุขภาพดี จึงเป็นกำลังสำคัญในการดูแลสุขภาพของประชาชน (Barr & Bush, 1988) ดังที่กล่าวใน เบื้องต้นแล้วว่า อาหารเป็นพื้นฐานของสุขภาพ ฉะนั้นพยาบาลจึงจำเป็นต้องมีภาวะ โภชนาการดี ที่เกิดจากการมีความรู้ทางโภชนาการดีและมีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องประกอบกัน จากการศึกษา ของลดาวัลย์ ผาสุข (2535) พบว่าพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลรัฐบาลกรุงเทพมหานคร มีความรู้ ทางโภชนาการดีแต่บริโภคอาหารเข้าเป็นส่วนน้อย ซึ่งผลการศึกษาของสุวรรณ สัจจาช่วยชัย (2544) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมด้านโภชนาการของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้า ตากสินมหาราช พบว่ามีพฤติกรรมด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง โดยปัญหาและอุปสรรค ในการปฏิบัติเกิดจากภาระการทำงานที่ทำให้ไม่มีเวลาในการจัดหาอาหารที่มีคุณภาพ บริโภคนิสัย ในการเลือกบริโภคอาหาร การไม่เห็นความสำคัญในการบริโภค เนื่องจากไม่มีความรู้สึกรู้สึก และ ไม่มีอาการแสดงที่ผิดปกติ หรือไม่มีภาวะเจ็บป่วย มีความไม่สะดวกในการจัดหาและการประกอบ อาหาร สอดคล้องกับการศึกษาของ บุพิน ดันอนุชิตติกุล(2544) ที่สรุปว่าพยาบาลวิชาชีพงานผู้ป่วย หนักโรงพยาบาลลำปาง มีพฤติกรรมด้านโภชนาการ ระดับปานกลาง เนื่องจากการปฏิบัติงานที่ ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกัน ทำให้ไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป ซึ่งสะดวกต่อการรับประทาน และไม่สามารถจัดหาอาหารประเภทธัญพืชมาบริโภค เนื่องจากเป็นอาหารที่ต้องใช้เวลาในการปรุง ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงเวลานอน จึงทำให้ไม่สามารถรับประทานอาหารเช้าครบสามมื้อ ซึ่ง สอดคล้องกับคำกล่าวของ Pender (1996) ที่ว่า ปัจจัยด้านเวลา ความไม่สะดวก และความยากลำบาก มีผลต่อการดูแลสุขภาพ จึงเป็นที่น่าสนใจว่า พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลลำพูน จังหวัดลำพูน และโรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ มีความรู้ทางโภชนาการ และการบริโภค เป็นอย่างไร

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. ความรู้ทางโภชนาการของพยาบาลวิชาชีพ
2. การบริโภคอาหารของพยาบาลวิชาชีพ
3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการ และการบริโภคอาหารของพยาบาลวิชาชีพ

1.3 ขอบเขตการศึกษา

1. ขอบเขตประชากร คือ พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลลำพูน จังหวัดลำพูนและโรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ ในเดือน สิงหาคม ปีพ. ศ. 2545
2. ขอบเขตเนื้อหา คือ ความรู้ทางโภชนาการ และการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของพยาบาลวิชาชีพ

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

พยาบาลวิชาชีพ หมายถึง ผู้ที่สำเร็จการศึกษา ทางด้านการพยาบาลที่ขึ้นทะเบียน และได้รับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ชั้นหนึ่ง จากสภาการพยาบาลแห่งประเทศไทย ที่ปฏิบัติงานในฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลลำพูน จังหวัดลำพูน และโรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่

ความรู้ทางโภชนาการและการบริโภค หมายถึง ความรู้และการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของพยาบาลวิชาชีพ

1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาเรื่อง ความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของพยาบาลวิชาชีพ ได้รับประโยชน์ ดังนี้ คือ

1. เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการส่งเสริม การบริโภคอาหาร แก่พยาบาลวิชาชีพ รวมทั้งส่งเสริม ให้เกิดความสนใจในการแสวงหาความรู้ทางโภชนาการของพยาบาลวิชาชีพ
2. เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษา แนวโน้มการบริโภค และปัญหาที่เกิดจากการบริโภคอาหารของพยาบาลวิชาชีพ เพื่อส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อไป