

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความอ้วนหรือที่เรียกว่าภาวะโภชนาการเกินตามหลักสากลคือภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากขึ้นกว่าปกติ โดยมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนัง เป็นผลจากความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับและพลังงานที่เผาผลาญ ทำให้เกิดการสะสมพลังงานในรูปไขมัน องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้ความอ้วนเป็นโรคชนิดหนึ่ง มีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนทุกเพศทุกวัย คนที่เป็นโรคอ้วนจะมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้ง่ายกว่าคนที่มีโภชนาการปกติ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อมต่างๆ โรคเกาต์ โรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่ ฯลฯ รวมทั้งมีผลกระทบด้านจิตใจด้วย (กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. 2548 : 19 ; รังสรรค์ ตั้งตรงจิต และ เบ็ญจลักษณ์ ผลรัตน์. 2550 : 1 ; Kantachuvessiri, A. 2005 : 554) นอกจากนี้พบว่าลักษณะของความอ้วน เช่น อ้วนแบบลงพุงจะเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนมากกว่าอ้วนแบบสะโพก ความกว้างของรอบเอวก็มีความสำคัญเช่นกัน โดยผู้ชายที่มีรอบเอวกว้างกว่า 90 ซม.ผู้หญิงกว้างกว่า 80 ซม. ถือว่าเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนจากโรคอ้วน (เมตตา โพธิ์กลิ่น. 2547 : 363)

จากการศึกษาของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2550 พบว่ากลุ่มคนที่ทำงานสำนักงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร มีภาวะอ้วนลงพุงเฉลี่ย ร้อยละ 69.7 ทำให้คนไทยติดอันดับ 1 ใน 10 ประเทศ ที่มีคนอ้วนสูงที่สุด ทำให้กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดแนวทางการแก้ปัญหาด้วย หลัก 3 อ. โดยเน้นว่า หลัก 3 อ. เป็นวิธีป้องกันความอ้วนที่ดีที่สุดประกอบด้วย อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ โดยให้ปรับพฤติกรรมกินอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการการใช้พลังงาน ลดหวาน มัน เค็ม แป้ง น้ำตาล เพิ่มผักและผลไม้ที่มีรสไม่หวานให้มากขึ้น ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที และไม่น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ และทำให้อารมณ์แจ่มใส ช่มใจไม่ให้กินมากเกินไปจนความจำเป็นของร่างกาย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2552 : ออนไลน์ ; กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองโภชนาการ. 2552 ข : ออนไลน์) นอกจากนั้นกรมอนามัย ได้ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพหรือ สสส.

ร่วมกันดำเนินงานองค์กรไร้พุงภายใต้โครงการภาคีร่วมใจคนไทยไร้พุง โดยใช้หลักแนวคิด 3 อ. พิชิตอ้วน พิชิตพุง (กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองโภชนาการ. 2551 ก : 5-6) ได้มีหน่วยงานที่นำหลัก 3 อ. ไปดำเนินการในกลุ่มเป้าหมาย เช่น โรงพยาบาลบางปะกง¹ จังหวัด ฉะเชิงเทราได้ดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มบุคลากรของโรงพยาบาล โดยใช้หลัก 3 อ. พบว่าสามารถลดรอบเอว ลดน้ำหนักอย่างได้ผลดี และผ่านการทดสอบสมรรถภาพร่างกายมากขึ้น (อภิรัตน์ กัตติญตุนานนท์. 5 มิถุนายน 2552 : สัมภาษณ์) ในกลุ่มบุคคลทั่วไป มีรายงานผลสำเร็จของภารกิจ 3 อ. เป็นตัวอย่างรายบุคคล (เครือข่ายคนไทยไร้พุง. 2550 : 11-13)

แต่เนื่องจากการนำหลัก 3 อ. ไปใช้ในกลุ่มเป้าหมายวัยทำงาน เป็นการแก้ไขปัญหาความอ้วนที่เกิดขึ้นแล้ว สำหรับผู้ที่ยังไม่อ้วน ควรหาทางป้องกันไม่ให้มีน้ำหนักที่เกินความเหมาะสม ในกลุ่มก่อนวัยทำงานคือ กลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศ เพราะจะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ซึ่งเป็นอนาคตของชาติ ถ้าวัยรุ่นมีปัญหาสุขภาพ ย่อมไม่สามารถทำหน้าที่ในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ และในวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินถือเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคอ้วนทั้งในปัจจุบันและอนาคต ประมาณร้อยละ 80 ของวัยรุ่นอ้วนจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน (เสาวรส มีกุล. 2543 : 15-17) ดังนั้นหากนำหลัก 3 อ. ไปใช้ในกลุ่มวัยรุ่น เพื่อเป็นการปรับพฤติกรรมให้ถูกต้องก่อนการเข้าสู่วัยทำงาน จะเป็นการป้องกันและทำให้มีคนวัยทำงานที่มีน้ำหนักเหมาะสมและสุขภาพดี

การศึกษาภาวะโภชนาการในกลุ่มวัยรุ่น มีการสำรวจ ในปี พ.ศ.2545 พบนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียน เขตกรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี และ นครปฐม อายุ 12-18 ปี จำนวน 900 คน มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ร้อยละ 10.22 (กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองโภชนาการ. 2545 : บทคัดย่อ) รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทยครั้งที่ 3-5 (พ.ศ. 2529, 2538, 2546) พบอัตราความชุกของภาวะอ้วนในคนไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในหลายกลุ่มอายุ และกลุ่มหนึ่งที่เพิ่มขึ้นคือกลุ่มอายุ 20-29 ปี (กระทรวงสาธารณสุข. 2550 : 110) จากการสำรวจความชุกของภาวะน้ำหนักเกินของประชากรไทย อายุ 20-29 ปี จำนวน 3,220 คน จากการสำรวจภาวะสุขภาพของประชาชนครั้งที่ 2 พบอัตราชุกของภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 28.3 และอ้วน

¹โรงพยาบาลที่มีการดำเนินงานองค์กรไร้พุง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ร้อยละ 6.8 (Aekplakorn, W. and Others. 2004 : 693) ในกลุ่มวัยรุ่นไทยในภาคตะวันออก จำนวน 1,991 คน พบว่า ร้อยละ 12.1 มีค่าดัชนีมวลกายสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 85 (เสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน) และ ร้อยละ 4.9 มีค่าดัชนีมวลกายสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 95 (น้ำหนักเกิน) (อาภรณ์ ดินาน, สงวน ธานี และ สมจิตร พึ่งวงศ์สาราญ. 2550 : บทคัดย่อ) และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินพบว่ากลุ่มวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการบริโภคในระดับพอใช้ เรื่องลักษณะและปริมาณการบริโภค ในประเด็นเกี่ยวกับสารอาหารและประเภทของอาหารที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วน (ขวัญตา ฮวดศิริ. 2547 : บทคัดย่อ) และจากการศึกษาพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร พบว่ารับประทานอาหารมีไขมันในปริมาณมากกว่ามี้อื่น (สมพร เกตุมงคลวิ. 2543 : บทคัดย่อ)

สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มวัยรุ่น และเป็นนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งจะเป็นกำลังและแรงงานสำคัญในการพัฒนาประเทศภายภาคหน้า จึงควรเป็นแบบอย่างด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ดีแก่สังคม รวมทั้งการมีบทบาทที่ถูกต้องเกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ. เพื่อนำไปสู่การป้องกันการเกิดภาวะโภชนาการเกินในอนาคต จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจว่านักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีภาวะโภชนาการเป็นอย่างไร และมีพฤติกรรม 3 อ. เป็นอย่างไร รวมทั้งในกลุ่มที่มีพฤติกรรม 3 อ. ไม่ถูกต้องจะมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักศึกษาหรือไม่ โดยสนใจศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มที่มาจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ข้อมูลที่ได้จะนำไปสู่การวางแผนปรับแก้พฤติกรรม 3 อ. ของนักศึกษาให้ถูกต้อง เพื่อการเป็นผู้ใหญ่วัยทำงานที่มีภาวะโภชนาการดีและมีสุขภาพที่ดี เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อสำรวจภาวะโภชนาการ และ พฤติกรรม 3 อ. ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อสำรวจภาวะโภชนาการของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรม 3 อ. ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และ อารมณ์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

สมมติฐานการวิจัย

พฤติกรรม 3 อ. มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ขอบเขตของการวิจัย

ศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2552 ชั้นปีที่ 1 ประกอบด้วยนักศึกษาจาก 12 คณะวิชา ประกอบด้วย คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเกษตรศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ คณะกายภาพบำบัด คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม คณะการแพทย์แผนจีน คณะนิติศาสตร์ และคณะนิเทศศาสตร์ ไม่รวมหลักสูตรนานาชาติ

นิยามตัวแปร

ภาวะโภชนาการ หมายถึง ผล สภาพ หรือภาวะของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหาร แบ่งเป็นน้ำหนักน้อย ปกติ น้ำหนักเกิน โรคอ้วน ตามค่าดัชนีมวลกายของคนเอเชียขององค์การอนามัยโลก

อ้วนลงพุง หมายถึง ภาวะที่รอบเอวเท่ากับหรือมากกว่า 90 เซนติเมตร ในเพศชาย และเท่ากับหรือมากกว่า 80 เซนติเมตร ในเพศหญิง ตามค่าเส้นรอบเอวที่เหมาะสมของชาวเอเชียขององค์การอนามัยโลก โดยวัดเส้นรอบเอวที่ระดับสะดือ

พฤติกรรม 3 อ. หมายถึง พฤติกรรมที่ปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดโรคอ้วนหรือการลงพุงและทำให้สุขภาพดี ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์

การบริโภคอาหาร หมายถึง การกินอาหารที่ทำให้สุขภาพดีและป้องกันการเกิดโรคอ้วนหรือการลงพุง โดยกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติสำหรับคนไทยและตามแนวทางการบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันการเกิดโรคอ้วนและการลงพุง

การออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการวางแผน มีแบบแผน โดยเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำซ้ำหรือสม่ำเสมอ และเพื่อความทนทานของหัวใจและปอด โดยการออกกำลังกายระดับเบาถึงปานกลาง ประมาณวันละ 30-60 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์

อารมณ์ หมายถึง การมีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส ไม่เครียด โดยวัดอารมณ์จากภาวะสุขภาพจิต ในการวัดภาวะสุขภาพจิตใช้เครื่องมือในการวัดภาวะสุขภาพจิตของคนไทยฉบับใหม่ (Version 2007) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยอภิชัย มงคลและคณะ (2552 : 226-228)

นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ชั้นปีที่ 1 หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2552 ชั้นปีที่ 1 ทั้งหมด ประกอบด้วยนักศึกษาจาก 12 คณะวิชา ประกอบด้วย คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเกษตรศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ คณะกายภาพบำบัด คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม คณะการแพทย์แผนจีน คณะนิติศาสตร์ และคณะนิเทศศาสตร์ ไม่รวมหลักสูตรนานาชาติ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ และพฤติกรรม 3 อ. ของนักศึกษา ซึ่งจะเป็นข้อมูลนำไปดำเนินการวางแผนในการปรับแก้และสร้างเสริมพฤติกรรมที่ถูกต้องของนักศึกษา โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน

