ระดับพฤติกรรมด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ. 2ส.และพฤติกรรมสุขอนามัยของประชาชนแต่ละกลุ่มวัย อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม พ.ศ.2563

The level of health behavior according to the 3O 2S , and the hygiene behavior of each age population group , Dontoom district , Nakhon Pathom Province in 2020

สายันต์ มั่นใจจริง*
Sayan Monjijing*
* สำนักงานสาธารณสุขอำเภอดอนตูม จ.นครปฐม
*Dontoom Districial Health Office, Nakhon Pathom Province.
(Received: January 4, 2021; Revised: January 18, 2021; Accepted: January 25, 2021)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับพฤติกรรมด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ. 2ส. และพฤติกรรมสุขอนามัยของประชาชนแต่ละกลุ่มวัย อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม ปี พ.ศ.2563 กลุ่มตัวอย่าง คือประชาชนแต่ละกลุ่มวัย จำนวน 1,758 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์ ความถี่ ร้อยละ ผลการวิจัย พบว่าในกลุ่มอายุ 1 - 4 ปี และ 5 - 14 ปี ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามเกณฑ์ แต่ในเรื่องการรับประทานผักและผลไม้ยังต่ำกว่าเกณฑ์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมด้านอารมณ์ได้ตามเกณฑ์ แต่ในส่วนของพฤติกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล ส่วนใหญ่ยังไม่ได้ตามเกณฑ์ โดยเฉพาะการรับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางส่วนตัว และการล้างมือด้วยสบู่ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ในส่วนของกลุ่มอายุ 15 - 19 ปี และ 20 - 59 ปี ยังพบว่ามีพฤติกรรมในการไม่ได้ควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหาร ไม่ให้หวาน มัน เค็มจัด ทุกมื้อ อยู่จำนวนมาก การรับประทานผักและผลไม้ก็ยังน้อยอยู่ ในของส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมด้านอารมณ์ ส่วนใหญ่ยังไม่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด พฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ก็ยังพบได้ประมาณ ร้อยละ 20.00 พฤติกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล ส่วนใหญ่ปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ยกเว้น การรับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางส่วนตัว และการล้างมือด้วยสบู่ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ในส่วนกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป พบว่า มีพฤติกรรมในการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหาร ไม่ให้หวาน มัน เค็มจัด ทุกมื้อ และการรับประทานผักและผลไม้ ได้ค่อนข้างดี ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมด้านอารมณ์ ส่วนใหญ่ยังไม่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ในส่วนของพฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ยังพบได้ประมาณ ร้อยละ 10.00 และในส่วนพฤติกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล ส่วนใหญ่ยังปฏิบัติไม่ได้ตามเกณฑ์

คำสำคัญ : พฤติกรรมด้านสุขภาพ หลัก 3อ. 2ส. พฤติกรรมสุขอนามัย ประชาชนแต่ละกลุ่มวัย

Abstract

The objectives of the study were to examine the level of health behavior according to the 3O 2S, and the hygiene behavior of each age population group, Dontoom district, Nakhon Pathom Province in 2020, The samples were 1758 people. A set of questionnaires was used for data collection. Data analysis was performed using frequency and percentage. The findings showed that in the age of 1 - 4 years and 5 – 14 years, most of them had a healthy diet except fruits and vegetables. They had also normal physical and emotional behavior. Whereas personal hygiene behavior was not normal. Especially, eating with a personal spoon and washing their hands with soap before meals. On the other hand, in the age of 15-19 years and 20-59 years, they didn’t have a healthy diet. Especially, sweet, salty, and oily. Moreover, having fruits and vegetables was less. In the part of physical and emotional behavior which was not normal because of finding smoking 20%. Personal hygiene behavior, they had done normally except using a personal spoon and washing their hands with soap before meals. In the age over 60 years, showed that

they had a controlling healthy diet, not sweet, salty, or oily. They also had fruits and vegetables quite well. In the part of physical and emotional behavior which was not normal because of finding smoking and drinking alcohol 10.00%. Whereas personal hygiene behavior was not normal.

Keywords : Health Behavior, 3O 2S, Hygiene Behavior, each age population group

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จังหวัดนครปฐม พบอัตราผู้ป่วยและตายด้วยกลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases) หรือเรียกว่า กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและโรคมะเร็ง เป็นต้น โดยจากสถิติ ปี พ.ศ. 2559 - 2563 พบว่า มีประชากรป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด(Cardiovascular disease) ร้อยละ 0.31, 0.47, 0.57, 0.63, และ 0.69 ตามลำดับ ประชากรป่วยตายด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเสียชีวิต (Cardiovascular disease) ร้อยละ 3.55, 3.89, 5.61, 4.03, และ 3.62 ตามลำดับ มีประชากรป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 10.73, 11.52, 12.17, 12.87, และ 13.38 ตามลำดับ ประชากรป่วยตายด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 1.73, 1.72, 1.60, 1.40, และ 1.29 ตามลำดับ มีประชากรป่วยด้วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 4.92, 5.34, 5.68, 6.10, และ 6.39 ตามลำดับ ประชากรป่วยตายด้วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 2.36, 2.07, 1.92, 1.65, และ 1.49 ตามลำดับ ประชากรป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านม ร้อยละ 0.07, 0.17, 0.22, 0.25, และ 0.28 ตามลำดับ[1] กลุ่มโรค NCDs เป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค ไม่สามารถติดต่อได้ผ่านการสัมผัส คลุกคลีหรือติดต่อผ่านตัวนำโรค หรือสารคัดหลั่งต่างๆ หากแต่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ภายในร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรม สุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม การไม่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเอง การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าว หากได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมถูกต้องตามหลัก 3อ. 2ส. คือ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์ที่ถูกต้องเหมาะสม รวมถึงการลด ละ เลิกสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก็จะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังดังกล่าวได้[2]

ปัจจุบันการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนา“ความรอบรู้ด้านสุขภาพ” (Health Literacy) เพื่อสร้างความเข้าใจในประเด็นสุขภาพที่เกี่ยวข้องในชีวิตและพัฒนาขีดความสามารถในระดับบุคคลเพื่อการธำรงรักษาสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน เนื่องจากการพัฒนาให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะสามารถส่งผลกระทบต่อความสามารถของประชาชนทั้งที่เกี่ยวข้องกับ 1) การใช้บริการ 2) การสื่อสารระหว่างการใช้บริการ แลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพของตนเองร่วมกับผู้ให้บริการ และ 3) การนำข้อมูลไปใช้เมื่อต้องตัดสินใจในชีวิต สามารถคาดการณ์ความเสี่ยงด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ และกำหนดเป้าประสงค์ในการดูแลสุขภาพตนเองได้อันจะส่งผลต่อการจัดการโรคเรื้อรังที่กำลังเป็นปัญหาระดับโลก ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้ให้ความสำคัญกับพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน

ดังนั้น เพื่อการบรรลุตามภารกิจดังกล่าวข้างต้น ต้องมีฐานข้อมูลที่บ่งชี้ระดับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มวัย ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นต่อการกำหนดทิศทางยุทธศาสตร์ การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตลอดจนการพัฒนานวัตกรรมและการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของประชาชน เพื่อบรรลุเป้าหมายการป้องกันและลดโรค ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาระดับพฤติกรรมด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ. 2ส. และพฤติกรรมสุขอนามัยของประชาชนแต่ละวัย อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมด้านสุขภาพ ตามหลัก 3อ. 2ส. และพฤติกรรมสุขอนามัย ของประชาชนแต่ละกลุ่มวัย อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม พ.ศ.2563

วิธีดำเนินงานวิจัย

ชนิดของการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาที่ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ประชาชนทุกกลุ่มวัย อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม จำนวน 38,899 คน ประกอบด้วย อายุ 0 - 4 ปี จำนวน 1,762 คน เด็กอายุ 5 - 14 ปี จำนวน 4,857 คน เด็กอายุ 15-19 ปี จำนวน 2,703 คน อายุ 20-59 ปี จำนวน 24,583 คน อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 7,675 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนแต่ละกลุ่มวัยของอำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม จำนวน 1,758 คน คำนวณขนาดตัวอย่างตามตารางของเครซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan,1970)[3] และกำหนดให้สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร เท่ากับ 0.5 ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% และระดับความเชื่อมั่น 95% ประกอบด้วย อายุ 0-4 ปี จำนวน 317 คน อายุ 5-14 ปี จำนวน 357 คน อายุ 15-19 ปี จำนวน 338 คน อายุ 20-59 ปี จำนวน 379 คน และอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 367 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินพฤติกรรม 3อ. 2ส.และพฤติกรรมสุขอนามัย โดยใช้ต้นแบบของกองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วย 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นแบบตรวจสอบรายการ ประกอบด้วย ที่อยู่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส. และพฤติกรรมสุขอนามัย จำนวน 12 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ประกอบด้วย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมด้านอารมณ์ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการการดื่มสุรา พฤติกรรมการกินร้อน/อาหารที่ปรุงสุก พฤติกรรมการใช้ช้อนกลางส่วนตัว พฤติกรรมการล้างมือ และพฤติกรรมการสวมหน้ากากอนามัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย รายละเอียดการเก็บข้อมูล และได้แจ้งในแบบสอบถามให้ผู้ตอบแบบสอบถาม ตอบด้วยความสมัครใจและเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลที่ได้มารวบรวมและวิเคราะห์ผลเพื่อให้ทราบระดับพฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ. 2ส.และพฤติกรรมสุขอนามัย ในภาพรวมของชุมชน ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่าง เดือน พฤศจิกายน 2563 โดยวิธีการแจกแบบสอบถาม และมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ประสานงานที่เป็นเครือข่ายของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอดอนตูม ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง ทำหน้าที่ผู้ช่วยวิจัยต้องเตรียมการและดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาแนวทางการดำเนินงานการเก็บรวบรวมข้อมูลให้เข้าใจ
2. ดำเนินการประสานงานกับผู้ประสานงานในพื้นที่ ขอความร่วมมือเพื่อเป็นผู้ ประสานงานในการเก็บข้อมูล
3. ประสานงานกับผู้วิจัยในการในการรับแบบสอบถามระดับพฤติกรรมด้านสุขภาพตามหลัก 3อ. 2ส. และพฤติกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล ของประชาชนแต่ละกลุ่มวัย อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม
4. รวบรวมแบบสอบถาม ระดับพฤติกรรมด้านสุขภาพตามหลัก 3อ. 2ส.และพฤติกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล ของประชาชนแต่ละกลุ่มวัย อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยการใช้ตารางแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

ผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ได้ทำการศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมด้านสุขภาพตามหลัก 3อ. 2ส. และพฤติกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล ของประชาชนแต่ละกลุ่มวัย อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม ปี 2563 จำนวน 1,758 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลแต่ละกลุ่มวัย ตามลำดับดังนี้

1. กลุ่มเด็กอายุ 1-4 ปี

ข้อมูลทั่วไป ส่วนใหญ่ เป็นบิดาหรือมารดา ร้อยละ 47.95 รองลงมา เป็นปู่ ย่า ตา ยาย ร้อยละ 28.71 น้อยที่สุด เป็นผู้ดูแลเด็ก ร้อยละ 7.57 ส่วนใหญ่ อยู่ตำบลลำเหย ร้อยละ 25.24 รองลงมาเป็น ตำบลห้วยพระ ร้อยละ 18.61 น้อยที่สุดเป็นตำบลดอนรวก ร้อยละ 2.52 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 55.52 เพศชาย 44.48 ส่วนใหญ่อายุ 2 ปี ร้อยละ 26.18 รองลงมาอายุ 4 ปี ร้อยละ 25.87 น้อยที่สุดอายุ 3 ปี ร้อยละ 23.66 ส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่ในศูนย์เด็กเล็ก ร้อยละ 37.85 รองลงมาเป็นอนุบาล ร้อยละ 31.86 น้อยที่สุดอยู่ในศูนย์เด็กเล็ก ร้อยละ 30.28 ส่วนใหญ่บิดามารดาหรือผู้ปกครองอาชีพ มีอาชีพใช้แรง เช่น ทำไร่ ทำนา ทำสวน รับจ้างทั่วไป ร้อยละ 33.12 รองลงมาค้าขาย/ทำธุรกิจ ร้อยละ 17.67 น้อยที่สุดอาชีพอื่นๆ ร้อยละ 7.57

พฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส. และพฤติกรรมสุขอนามัย ในเด็กอายุ 1 - 4 ปี ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ร้อยละ 55.82 มีการรับประทานอาหาร ครบ 3 มื้อ/วัน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 46.59 รับประทานข้าว - แป้ง 3 - 6 ทัพพี/วัน จำนวน 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 29.32 รับประทานข้าว - แป้ง มากกว่า 3 - 6 ทัพพี/วัน จำนวน 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 40.16 รับประทานข้าว - แป้ง น้อยกว่า 3 - 6 ทัพพี/วัน จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 29.32 รับประทานผัก 2 - 3 ทัพพี/วัน จำนวน 1 - 2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 36.95 รับประทานผลไม้ 3 ส่วนของอาหารทั้งหมด/วัน จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 33.33 รับประทานนม 2 - 3 แก้ว/วัน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 30.52 รับประทานน้ำตาล น้อยกว่า 2 - 3 ช้อนชา/วัน จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 28.11 รับประทานน้ำตาล มากกว่า 2 - 3 ช้อนชา/วัน จำนวน 1 - 2 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ร้อยละ 29.72 มีการออกกำลังกาย อย่างน้อย 180 นาที/วัน จำนวน 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 8.84 ไม่มีการออกกำลังกาย อย่างน้อย 180 นาที/วัน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมอารมณ์ พบว่า ร้อยละ 35.34 ชวนเพื่อให้เล่นด้วยกัน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 32.13 ไหว้หรือสวัสดี เมื่อพบผู้ใหญ่ จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 28.51 ไม่ร้องไห้เมื่อต้องไปโรงเรียน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมสุขอนามัย พบว่า ร้อยละ 38.55 รับประทานอาหารที่สุกและร้อน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 26.91 รับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางของตัวเอง จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 25.70 ก่อนรับประทานอาหารล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 8.43 ก่อนรับประทานอาหารไม่ได้ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง ร้อยละ 28.92 มีการสวมหน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้าน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ และร้อยละ 6.43 ไม่ได้มีการสวมหน้าการอนามัยเมื่อออกจากบ้าน

2. กลุ่มเด็กอายุ 5-14 ปี

ข้อมูลทั่วไป ส่วนใหญ่ อยู่ตำบลลำเหย ร้อยละ 25.77 รองลงมาเป็น ตำบลห้วยพระ ร้อยละ 20.17 น้อยที่สุดเป็นตำบลห้วยด้วน ร้อยละ 6.44 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.14 เพศชาย 42.86 ส่วนใหญ่อายุ 12 ปี ร้อยละ 24.65 รองลงมาอายุ 11 ปี ร้อยละ 17.65 น้อยที่สุดอายุ 6 ปี ร้อยละ 4.76 ส่วนใหญ่ อยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 16.25 รองลงมาเป็นชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 13.73 น้อยที่สุด ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และไม่ได้เรียน ร้อยละ 0.00 ส่วนใหญ่บิดามารดาหรือผู้ปกครองอาชีพ มีอาชีพใช้แรง ร้อยละ 39.50 รองลงมาค้าขาย /ทำธุรกิจ ร้อยละ 19.61 น้อยที่สุดอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 3.92

พฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส. และพฤติกรรมสุขอนามัย ในกลุ่มอายุ 5 - 14 ปี ด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พบว่า ร้อยละ 58.11 รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ/วัน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ

61.49 รับประทานข้าว - แป้ง 7 - 9 ทัพพี/วัน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 35.81 รับประทานข้าว - แป้ง มากกว่า 7 - 9 ทัพพี/วัน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 36.15 รับประทานข้าว - แป้ง น้อยกว่า 7 - 9 ทัพพี/วัน ร้อยละ 42.91 ได้รับประทานผัก 4 ทัพพี/วัน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 37.84 รับประทานผลไม้ 3 ส่วนของอาหารทั้งหมด/วัน จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 32.43 รับประทานเนื้อสัตว์ 5 - 7 ช้อนกินข้าว/วัน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 32.77 รับประทานไข่ 1 ฟอง/วัน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 39.19 ดื่มนม 2 - 3 แก้ว/วัน จำนวน 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 43.24 รับประทานน้ำตาล น้อยกว่า 2 - 3 ช้อนชา/วัน จำนวน 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 46.28 รับประทานน้ำตาล มากกว่า 2 - 3 ช้อนชา/วัน จำนวน 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ร้อยละ 44.93 มีการออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาที/วัน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมด้านอารมณ์ พบว่า ร้อยละ 49.66 รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 47.97 ยอมรับเมื่อทำผิด เช่น ขอโทษหรือยกมือไหว้ จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 48.65 มีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจ จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 48.65 พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 46.62 ภูมิใจในจุดดีของตนเอง จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 55.07 มีอารมณ์ขัน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมสุขอนามัย พบว่า ร้อยละ 60.47 รับประทานอาหารที่สุกและร้อน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 37.16 รับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางของตัวเอง จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 43.58 ก่อนรับประทานอาหารล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง จำนวน 3 - 4 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 51.69 มีการสวมหน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้าน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 0.34 ไม่ได้มีการสวมหน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้าน

3. กลุ่มอายุ 15 - 19 ปี

ข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ในกลุ่มอายุ 15 - 19 ปี ส่วนใหญ่ อยู่ตำบลห้วยพระ ร้อยละ 22.78 รองลงมาเป็น ตำบลลำเหย ร้อยละ 20.12 น้อยที่สุดเป็นตำบลดอนรวก ร้อยละ 0.00 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.37 เพศชาย 47.63 ส่วนใหญ่อายุ 19 ปี ร้อยละ 25.15 รองลงมาอายุ 15 และ 17 ปี ร้อยละ 20.41 เท่ากัน น้อยที่สุดอายุ 18 ปี ร้อยละ 15.38 ส่วนใหญ่ อยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 18.93 รองลงมา ไม่ได้เรียน ร้อยละ 14.20 น้อยที่สุด ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 7.40 ส่วนใหญ่บิดามารดาหรือผู้ปกครองอาชีพ มีอาชีพใช้แรง ร้อยละ 42.31 รองลงมาค้าขาย /ทำธุรกิจ ร้อยละ 13.91 น้อยที่สุด อาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ และอยู่บ้านไม่ได้มีอาชีพ/เป็นแม่บ้าน/ทำงานบ้าน ร้อยละ 7.99 เท่ากัน

พฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส. และพฤติกรรมสุขอนามัย ในกลุ่มอายุ 15 - 19 ปี ด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พบว่า ร้อยละ 46.09 รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ/วัน มากที่สุด 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 27.57 มีการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหาร ไม่ให้หวาน มัน เค็มจัด ทุกมื้อ จำนวน 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 32.10 กินผักและผลไม้สด สะอาด วันละอย่างน้อย ครึ่งกิโลกรัม จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ร้อยละ 32.10 ออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออก อย่างน้อย 30 นาที จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมด้านอารมณ์ พบว่า ร้อยละ 30.04 มีการจัดการความเครียดของตนเอง ด้วยการมองโลกในแง่ดีเสมอ จำนวน 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่า ร้อยละ 56.38 ไม่มีการสูบบุหรี่ หรือสูดควันบุหรี่ ร้อยละ 12.35 มีการสูบบุหรี่ หรือสูดควันบุหรี่ จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมการดื่มสุรา พบว่า ร้อยละ 9.47 ไม่ได้ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 15.23 ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำนวน 1 - 2 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมสุขอนามัย พบว่า ร้อยละ 41.98 รับประทานอาหารที่สุกและร้อน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 45.68 รับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางของตัวเอง จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 53.91 ก่อนรับประทานอาหารล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 61.73 มีการสวมหน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้าน จำนวน 6 - 7 วัน/สัปดาห์

4. กลุ่มอายุ 20 - 59 ปี

ข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ในกลุ่มอายุ 20 - 59 ปี ส่วนใหญ่ อยู่ตำบลดอนรวก ร้อยละ 20.84 รองลงมาเป็น ตำบลห้วยพระ ร้อยละ 19.00 น้อยที่สุดเป็นตำบลห้วยด้วน ร้อยละ 7.92 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.32 เพศชาย 36.68 ส่วนใหญ่อายุ 50 - 59 ปี ร้อยละ 34.56 รองลงมาอายุ 40 - 49 ปี ร้อยละ 21.90 เท่ากัน น้อยที่สุดอายุ 20 - 29 ปี ร้อยละ 13.72 ส่วนใหญ่ จบชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 30.61 รองลงมา ประถมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 28.76 น้อยที่สุด ปริญญาเอก ร้อยละ 0.00 ส่วนใหญ่ มีอาชีพใช้แรง ร้อยละ 44.33 รองลงมาค้าขาย /ทำธุรกิจ ร้อยละ 17.41 น้อยที่สุด อื่นๆ ร้อยละ 5.01

พฤติกรรม 3อ. 2ส. และพฤติกรรมสุขอนามัย ในกลุ่มอายุ 20-59 ปี ด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พบว่า ร้อยละ 47.84 รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ/วัน จำนวน 6-7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 38.27 มีการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหาร ไม่ให้หวาน มัน เค็มจัด ทุกมื้อ จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 40.74 กินผักและผลไม้สด สะอาด วันละอย่างน้อย ครึ่งกิโลกรัม จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ร้อยละ 37.65 ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออก อย่างน้อย 30 นาที จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมด้านอารมณ์ พบว่า ร้อยละ 42.59 มีการจัดการความเครียดของตนเอง ด้วยการมองโลกในแง่ดีเสมอ จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่า ร้อยละ 39.51 ไม่มีการสูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่ ร้อยละ 33.64 มีการสูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่ จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมการดื่มสุรา พบว่า ร้อยละ 17.28 ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมสุขอนามัย พบว่า ร้อยละ 64.20 รับประทานอาหารที่สุก และร้อน จำนวน 6-7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 45.68 รับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางของตัวเอง จำนวน 6-7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 51.54 ก่อนรับประทานอาหารล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง จำนวน 6-7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 50.62 มีการสวมหน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้าน จำนวน 6-7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 4.34 ไม่มีการสวมหน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้าน

5. กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป

ข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้น ส่วนใหญ่ อยู่ตำบลห้วยด้วน ร้อยละ 19.62 รองลงมาเป็น ตำบลห้วยพระ ร้อยละ 16.89 น้อยที่สุดเป็นตำบลลำลูกบัว ร้อยละ 8.45 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.04 เพศชาย 41.96 ส่วนใหญ่อายุ 60-69 ปี ร้อยละ 50.14 รองลงมาอายุ 70-79 ปี ร้อยละ 30.52 น้อยที่สุดอายุ 90-99 ปี ร้อยละ 5.99 ส่วนใหญ่ จบประถมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 58.86 รองลงมา ประถมศึกษาตอนปลาย และไม่ได้เรียน ร้อยละ 15.26 เท่ากัน น้อยที่สุด ปริญญาโท และปริญญาเอก ร้อยละ 0.00 เท่ากัน ส่วนใหญ่มีอาชีพใช้แรง ร้อยละ 37.60 รองลงมาค้าขาย /ทำธุรกิจ ร้อยละ 12.81 น้อยที่สุด พนักงานโรงงาน/บริษัทเอกชน ร้อยละ 0.0

พฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. และพฤติกรรมสุขอนามัย ในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พบว่า รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ/วัน จำนวน 6-7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 32.35 มีการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหาร ไม่ให้หวาน มัน เค็มจัด ทุกมื้อ จำนวน 4-5 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 36.93 กินผักและผลไม้สด สะอาด วันละอย่างน้อย ครึ่งกิโลกรัม จำนวน 4-5 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ร้อยละ 31.70 มีการออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออก อย่างน้อย 30 นาที จำนวน 4-5 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมด้านอารมณ์ พบว่า ร้อยละ 38.24 มีการจัดการความเครียดของตนเอง ด้วยการมองโลกในแง่ดีเสมอ จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่า ร้อยละ 15.03 มีการสูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่ จำนวน 6-7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 69.93 ไม่มีการสูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่ ด้านพฤติกรรมการดื่มสุรา พบว่า ร้อยละ 11.11 ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำนวน 1-2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 68.63 ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ด้านพฤติกรรมสุขอนามัย พบว่า ร้อยละ

63.40 รับประทานอาหารที่สุกและร้อน จำนวน 6-7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 50.00 รับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางของตัวเอง จำนวน 6-7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 50.00 ก่อนรับประทานอาหารล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง จำนวน 6-7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 43.14 มีการสวมหน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้าน จำนวน 6-7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 7.19 ไม่มีการสวมหน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้าน

สรุปและการอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการศึกษา

1. ในกลุ่มเด็กอายุ 1-4 ปี มีระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหารในการรับประทานข้าว-แป้ง 3-6 ทัพพี/วัน อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 46.59 ในการรับประทานผัก 2-3 ทัพพี/วัน อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 29.32 ในการรับประทานผลไม้ 3 ส่วนของอาหารทั้งหมด/วัน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.95 รับประทานเนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว/วัน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 32.53 ในการดื่มนม 2-3 แก้ว/วัน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 33.33 ในการรับประทานน้ำตาล น้อยกว่า 2-3 ช้อนชา/วัน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 30.52 มีระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย อย่างน้อย 180 นาที/วัน อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 29.72 มีระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์ ในการชวนเพื่อนให้เล่นด้วยกัน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 35.34 มีระดับพฤติกรรมสุขอนามัย ในการรับประทานอาหารที่สุกและร้อน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 38.55 ในการรับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางของตัวเอง อยู่ในระดับน้อยมาก ร้อยละ 26.91 ก่อนรับประทานอาหารล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 25.70 และในการสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 28.92

2. ในกลุ่มเด็กอายุ 5-14 ปี มีระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร ในการรับประทานข้าว-แป้ง 7-9 ทัพพี/วัน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 58.11 ในการรับประทานผัก 4 ทัพพี/วัน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 42.91 ในการรับประทานผลไม้ 3 ส่วนของอาหารทั้งหมด/วัน อยู่ในระดับปานกลาง ในการรับประทานเนื้อสัตว์ 5-7 ช้อนกินข้าว/วั อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 32.43 ในการรับประทานไข่ 1 ฟอง/วัน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 32.77 ในการรับประทานนม 2-3 แก้ว/วัน อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.19 รับประทานน้ำตาล น้อยกว่า 2-3 ช้อนชา/วัน อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 43.24 มีระดับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที/วัน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 44.93 มีระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์ ในการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 47.97 ในการภูมิใจในจุดดีของตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 46.62 มีระดับพฤติกรรมสุขอนามัย ในการรับประทานอาหารที่สุกและร้อน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 60.47 ในการรับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางของตัวเอง อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 37.16 ก่อนรับประทานอาหารล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.49 ในการสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 51.69

3. ในกลุ่มอายุ 15-19 ปี มีระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร ในการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ/วัน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 46.09 ในการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหาร ไม่ให้หวาน มัน เค็มจัด ทุกมื้อ/วัน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 25.10 ในการรับประทานผักและผลไม้สด สะอาด อย่างน้อย ครึ่งกิโลกรัม/วัน อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 27.57 ระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออก อย่างน้อย 30 นาที/วัน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 32.10 ระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์ ในการจัดการความเครียดของตนเอง ด้วยการมองโลกในแง่ดีเสมอ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 30.04 ระดับพฤติกรรมสุขอนามัย ในการสูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่ อยู่ในระดับน้อยมาก ร้อยละ 56.38 ในการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับน้อยมาก ร้อยละ 59.26 ในการรับประทานอาหารที่สุกและร้อน อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 30.04 ในการรับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางของตัวเอง อยู่

ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.68 ก่อนรับประทานอาหารล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 53.91 ในการสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 61.73

4. ในกลุ่มอายุ 20-59 ปี ส่วนใหญ่ มีระดับพฤติกรรมสุขภาพอาหาร รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ/วัน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 47.84 ในการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหาร ไม่ให้หวาน มัน เค็มจัด ทุกมื้อ/วัน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.27 ในการรับประทานผักและผลไม้สด สะอาด อย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม/วัน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.74 ระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออก อย่างน้อย 30 นาที/วัน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 37.65 ระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์ ในการจัดการความเครียดของตนเอง ด้วยการมองโลกในแง่ดีเสมอ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.59 ระดับพฤติกรรมสุขอนามัย ในการสูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่ อยู่ในระดับน้อยมาก ร้อยละ 39.51 ในการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับน้อยมาก ร้อยละ 58.64 ในการรับประทานอาหารที่สุกและร้อน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 64.20 ในการรับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางของตัวเอง อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 47.53 ก่อนรับประทานอาหารล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 51.54 ในการสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 50.62

5. ในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร ในการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ/วัน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 51.31 ในการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหาร ไม่ให้หวาน มัน เค็มจัด ทุกมื้อ/วัน อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 29.41 ในการรับประทานผักและผลไม้สด สะอาด อย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม/วัน อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 36.93 ระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออก อย่างน้อย 30 นาที/วัน อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 31.70 ระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์ ในการจัดการความเครียดของตนเอง ด้วยการมองโลกในแง่ดีเสมอ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.24 ระดับพฤติกรรมสุขอนามัย ในการสูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่ อยู่ในระดับน้อยมาก ร้อยละ 69.93 ในการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับน้อยมาก ร้อยละ 68.63 ในการรับประทานอาหารที่สุกและร้อน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 63.40 ในการรับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางของตัวเอง อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 50.00 ก่อนรับประทานอาหารล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 50.00 ในการสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.14

อภิปรายผลการศึกษา

1. ในกลุ่มเด็กอายุ 1-4 ปี มีระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหารในการรับประทานผักและผลไม้/วัน อยู่ในระดับน้อยและปานกลาง ต้องมีการแก้ไขให้อยู่ในระดับที่ดีขึ้น ในการดื่มนม ถึงแม้จะอยู่ในระดับมากที่สุด แต่ก็ยังจำนวนน้อยอยู่ ต้องเพิ่มจำนวนให้มากยิ่งขึ้น ในส่วนระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอย่างน้อย 180 นาที/วัน ก็อยู่ในระดับมาก แต่มีจำนวนน้อย ต้องเพิ่มจำนวนให้มากขึ้น ส่วนระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์ อยู่ในระดับมากที่สุด และระดับพฤติกรรมสุขอนามัย ในการรับประทานอาหารที่สุกและร้อน อยู่ในระดับมากที่สุด แต่ก็ยังมีจำนวนน้อยอยู่ ต้องเพิ่มจำนวนให้มากขึ้น ในการรับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางของตัวเอง ก็อยู่ในระดับน้อยมาก ก่อนรับประทานอาหารล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง อยู่ในระดับมากที่สุด แต่มีจำนวนยังน้อยอยู่ และในการสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน อยู่ในระดับมากที่สุด แต่ก็มีจำนวนน้อย

2. ในกลุ่มเด็กอายุ 5-14 ปี ระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร ในการรับประทานผลไม้ 3 ส่วนของอาหารทั้งหมด/วัน อยู่ในระดับปานกลาง ต้องเพิ่มระดับให้มากขึ้น ในการรับประทานนม 2-3 แก้ว/วัน อยู่ในระดับมาก แต่ก็ยังมีจำนวนน้อยอยู่ ต้องเพิ่มจำนวนให้มากขึ้น มีระดับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที/วัน อยู่ในระดับมากที่สุด มีระดับพฤติกรรมสุขอนามัย ในการรับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางของตัวเอง อยู่ในระดับมากที่สุด แต่ก็มีจำนวนน้อย ต้องเพิ่มจำนวนให้มากขึ้น ในส่วนก่อนรับประทานอาหาร

ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง และการสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน อยู่ในระดับมากที่สุด แต่ก็ยังมีจำนวนน้อยอยู่ ต้องเพิ่มจำนวนให้มากขึ้น

3. ในกลุ่มอายุ 15-19 ปี มีระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร ในการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหาร ไม่ให้หวาน มัน เค็มจัด ทุกมื้อ/วัน อยู่ในระดับปานกลาง มีระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออก อย่างน้อย 30 นาที/วัน อยู่ในระดับปานกลาง มีระดับพฤติกรรมสุขอนามัย ในการสูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่ และการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับน้อยมาก ในการรับประทานอาหารที่สุกและร้อน อยู่ในระดับมาก ในการรับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางของตัวเอง และก่อนรับประทานอาหารล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง และการสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน อยู่ในระดับมากที่สุด แต่ก็ยังมีจำนวนไม่ถึงร้อยละ 90-100

4. ในกลุ่มอายุ 20-59 ปี มีระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร ในการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหาร ไม่ให้หวาน มัน เค็มจัด ทุกมื้อ/วัน ในการรับประทานผักและผลไม้สด สะอาด อย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม/วัน อยู่ในระดับปานกลาง ระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออก อย่างน้อย 30 นาที/วัน อยู่ในระดับปานกลาง ระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์ ในการจัดการความเครียดของตนเอง ด้วยการมองโลกในแง่ดีเสมอ อยู่ในระดับปานกลาง ระดับพฤติกรรมสุขอนามัย ในการสูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่ และในการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับน้อยมาก แต่ก็ยังมีจำนวนไม่มากนัก ต้องเพิ่มจำนวนให้มากขึ้น ในการรับประทานอาหารที่สุกและร้อน และการรับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางของตัวเอง และก่อนรับประทานอาหารล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง และในการสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน อยู่ในระดับมากที่สุด แต่ก็ยังมีจำนวนไม่มากถึงร้อยละ 90-100

จะเห็นได้ว่า ในกลุ่มตั้งแต่อายุ 15 ขึ้นไป ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ในปี 2560 ที่พบว่า ในกลุ่มคนที่อายุ 15-59 ปีมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 50.73 และ 50.25 ตามลำดับ[4] ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ในกลุ่มอายุตั้งแต่ 15 – 59 ปี เป็นช่วงวัยที่จะมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังค่อนข้างสูง การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. 2 ส. จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคติดต่อไม่เรื้อรัง

5. ในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร ในการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหาร ไม่ให้หวาน มัน เค็มจัด ทุกมื้อ/วัน ในการรับประทานผักและผลไม้สด สะอาด อย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม/วัน อยู่ในระดับมาก ระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออก อย่างน้อย 30 นาที/วัน อยู่ในระดับมาก ระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์ ในการจัดการความเครียดของตนเอง ด้วยการมองโลกในแง่ดีเสมอ อยู่ในระดับปานกลาง ระดับพฤติกรรมสุขอนามัย ในการสูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่ ในการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับน้อยมาก ในการรับประทานอาหารที่สุกและร้อน ในการรับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางของตัวเอง และก่อนรับประทานอาหารล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง และการสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน อยู่ในระดับมากที่สุด แต่ก็ยังมีจำนวนไม่มากถึงร้อยละ 90-100 จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3 อ. ส. อยู่ในระดับปานกลางถึงมาก แต่ยังไม่ถึงมากที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ มินตรา สาระรักษ์, ฐิติรัช งานฉมัง และนันทยา กระสวยทอง[5] ที่ศึกษาเกี่ยวกับภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ใน ระดับดี ร้อยละ 88.5 ระดับพฤติกรรม สุขภาพรายด้านที่ควรส่งเสริมสุขภาพคือด้านกิจกรรมทางกาย และการจัดการความเครียด ดังนั้นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรมีการออกแบบหรือการวางแผนที่ชัดเจน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการกำหนดนโยบายและวางแผนยุทธศาสตร์หรือกำหนดมาตรการต่างๆ ในการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน ตามกลุ่มวัย

2. ประเมินผลการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพของประชาชน ตามกลุ่มวัย ที่ผ่านมา

3. ควรมีการขยายผลสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของของประชาชนแต่ละกลุ่มวัย เพิ่มจำนวนมากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่งในเขตอำเภอดอนตูม เจ้าหน้าที่สาธารณสุขของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่งในเขตอำเภอดอนตูม อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านทุกคน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอดอนตูมทุกคน ที่มีส่วนช่วยในการดำเนินงานเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้ ซึ่งผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการวางแผนดำเนินงาน แก้ไขปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่ในโอกาสต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม. สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ปี พ.ศ. 2559-2563. [สืบค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2563]. สืบค้นจาก https://npt.hdc.moph.go.th/hdc/main/index_pk.php.
2. ณฐินี พงศ์ไพฑูรย์สิน, อภิชา น้อมศิริ,และงามจิต คงสุผล. พฤติกรรมสุขภาพ (3อ.2ส.) และแนวทางการจัดการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากรสายสนับสนุน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 2563; 3(2) : 95-108.
3. Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. Determining sample sizes for research activities. Educational and Psychological Measurement. 1979; 30: 607-610.
4. กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. รายงานผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเป้าหมายการดำเนินงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2560. กรุงเทพมหานคร : นิวธรรมดาการพิมพ์; 2560.
5. มินตรา สาระรักษ์, ฐิติรัช งานฉมัง และนันทยา กระสวยทอง. ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลคำขวาง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. ศรีนครินทร์เวชสาร. 2563; 35(3): 303-310.