

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาสุขภาพที่นับวันจะเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดจากโรคที่สามารถป้องกันได้ องค์การอนามัยโลกจึงหันมาให้ความสำคัญของสุขภาพในมิติใหม่ กล่าวคือสุขภาพมิได้มีความหมายจำกัดอยู่เพียงการไม่เจ็บป่วยหรือพิการเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวของทุกคน โดยพิจารณาถึงปัจจัยทางร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมและจิตวิญญาณเป็นสำคัญ (วิพุธ พูลเจริญ, 2544) นอกจากนี้ยังได้มีการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ใหม่ คือมุ่งเน้นแนวทางและกลวิธีที่จะสร้างสรรค์สุขภาพ เพื่อไม่ให้เกิดการระดมกำลังและทรัพยากรไปในการดูแลรักษาสุขภาพที่เสื่อมและทรุดโทรมโดยไม่จำเป็น อันเป็นการต่อสู้เชิงรับซึ่งต้องใช้ทรัพยากรมากกว่าแต่มีความคุ้มค่าน้อยกว่าแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ (Health promotion) จึงถือกำเนิดขึ้นเป็นครั้งแรกในการประชุมนานาชาติที่กรุงออตตาวาเมื่อปี พ.ศ. 2539 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพว่าเป็นกระบวนการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น บรรลุสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย สังคมและจิตใจ เป้าหมายสำคัญของการสร้างเสริมคือการทำให้บุคคลเกิดการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต มุ่งที่จะเพิ่มระดับความผาสุก เพื่อการมีภาวะสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ประกอบด้วยการปฏิบัติกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพทางกาย

จากการศึกษาภาระโรคและภาวะจากปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพของประชาชนไทย ปี 2547 มีความสูญเสียทางสุขภาพจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คิดเป็น ร้อยละ 65 ของความสูญเสียทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยงจากการดำรงชีวิตที่ไม่เหมาะสมถูกต้อง เช่นการบริโภคแอลกอฮอล์ บุหรี่ การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ภาวะอ้วน และการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอสม่ำเสมอทำให้อัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวมีแนวโน้มสูงขึ้น จากปี 2537 ประมาณ 3.6 - 6.5 เท่า ในปี 2549 คือโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและโรคมะเร็ง มีอัตราป่วยคิดเป็น 659.57, 618.53, 586.82, 188.33 และ 124.38 ต่อประชากรแสนคน และมีอัตราตายสูงสุดด้วยโรคมะเร็งในอัตรา 38.1 ต่อประชากรแสนคน รองลงมาคือ โรคหัวใจโรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ในอัตรา 28.4, 20.6, 12.0 และ 3.89 ต่อประชากรแสนคน (กระทรวงสาธารณสุข, 2550: 4) ซึ่งสอดคล้องกับอัตราการตายของจังหวัดนครราชสีมาคือโรคหลอดเลือด

เลือดสมอง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ในอัตรา 31.55, 31.27, 25.96, 22.33 และ 13.26 ต่อประชากรแสนคน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา, 2551: 18) จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะลดปัจจัยเสี่ยง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มาตราการแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันไม่ให้เกิดดังกล่าวเพิ่มขึ้น และรองรับกับแนวนโยบายของรัฐตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ที่ผูกโยงกับปัจจัยพื้นฐาน ภูมิสังคมและบริบทของสังคมไทย

จากการสำรวจภาวะสุขภาพของประชาชนในระดับจังหวัด ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ. 2544 โดยกระทรวงสาธารณสุข พบว่า มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งรวมทั้งการเคลื่อนไหวออกแรง ออกกำลังกายในการประกอบอาชีพและทำกิจวัตรประจำวัน ในประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นแบบแผนเพียง ร้อยละ 29.0 (จุฑาทภรณ์ คณานุรักษ์, 2548: 2) พ.ศ. 2547 และ 2550 ได้มีการสำรวจครั้งที่ 2, 3 พบว่ามีการออกกำลังกาย ร้อยละ 29.1 และ 29.6 สำหรับจังหวัดนครราชสีมาประชากรมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกรูปแบบในปี พ.ศ. 2545 และปี พ.ศ. 2546 ร้อยละ 10.51 และ 12.29 ตามลำดับ ในปี พ.ศ. 2547 ประชากรมีการออกกำลังกายทุกชนิดรวมการขยับกาย ร้อยละ 74.08 สำหรับปี 2548 ร้อยละ 85.69 ปี 2549 ร้อยละ 81.92 ปี 2550 มีการออกกำลังกายตามรูปแบบ ร้อยละ 33.90 ปี 2551 มีการออกกำลังกายตามรูปแบบ ร้อยละ 28.98 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา, 2551: 141) จะเห็นได้ว่าประชากรในจังหวัดนครราชสีมา มีการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย อย่างไรก็ตามประชาชนวัยทำงานถึงวัยสูงอายุเป็นวัยที่สุขภาพกาย และสุขภาพจิต เริ่มเสื่อมลง เกิดจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องจากการทำงาน จากความเครียด และจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ถึงแม้ว่านโยบายของรัฐจะมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพมากกว่า การซ่อมสุขภาพ แต่ด้วยความเชื่อของประชาชนที่ยังคุ้นเคยกับความเชื่อที่ว่า เมื่อมีการเจ็บป่วยต้องไปหาหมอรักษา ไม่ค่อยเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพ โดยอ้างว่าต้องรับผิดชอบในหน้าที่การงาน ครอบครัวยังไม่มีเวลาออกกำลังกายจึงทำให้เกิดโรคซึ่งเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย

ในยุคปัจจุบันที่โลกถูกรอบงำด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้สภาพสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มนุษย์ใช้ชีวิตประจำวันอยู่กับเทคโนโลยีแทบจะตลอดเวลา จนไม่เหลือเวลาว่างมากพอที่จะหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตัวเองและคนในครอบครัวรวมทั้งเศรษฐกิจในปัจจุบันเกิดการทรุดตัวลงอย่างรวดเร็ว มนุษย์จึงต้องการใช้เวลาทุกนาทีให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพมากที่สุดจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการทุ่มเทกำลังกายและสติปัญญาให้กับหน้าที่การงานเพื่อค่าตอบแทนในการเลี้ยงครอบครัว ทำให้มนุษย์ในสภาพสังคมปัจจุบันมีเวลาให้กับการดูแลสุขภาพน้อยลง ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนใน

ประเทศ การพัฒนาประเทศจึงจำเป็นต้องพัฒนาประชาชนในประเทศ เพราะประเทศที่เจริญจะต้องประกอบด้วยประชาชนที่มีสุขภาพที่แข็งแรง มีสุขอนามัยที่ดีการที่ประชาชนมีคุณภาพชีวิตไม่ดีก็จะส่งผลต่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศ เพราะมนุษย์ถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่ง ในขณะที่เดียวกันพบว่ามิมีประชาชนจำนวนไม่น้อยที่สนใจและใส่ใจในการดูแลรักษาสุขภาพและให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเป็นอย่างมากเพราะการออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย และจิตใจของผู้ออกกำลังกายโดยตรง ส่วนประโยชน์ทางอ้อมนั้นจะช่วยให้ผู้ที่ออกกำลังกายได้ผ่อนคลายความเครียด ซึ่งจะสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า “การออกกำลังกายนั้นจะช่วยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม” การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประสิทธิภพนั้น ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความมุ่งมั่นในการออกกำลังกายและมองเห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับการออกกำลังกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “การไม่มีโรคคือลาภอันประเสริฐถึงมนุษย์จะมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครันมีฐานะที่มั่นคงเพียงใด แต่ถ้าสุขภาพร่างกายและจิตใจไม่แข็งแรง พร้อมไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บแล้วมนุษย์จะเอากำลังใจและสติปัญญาที่ไหน ไปพัฒนาประเทศชาติต่อไปได้อีก

การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของประชาชน เป็นนโยบายที่สำคัญของกระทรวงสาธารณสุข ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ได้ระบุถึงสถานการณ์ปัญหาสุขภาพของคนไทย ซึ่งเป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพจากพฤติกรรมเสี่ยง สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมเสี่ยงจากการดื่มสุรา สูบบุหรี่ การบริโภคสุรานำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ ความรุนแรง ฆาตกรรม โรคที่เกิดจากพฤติกรรมมีอุบัติการณ์สูงขึ้นอย่างมากเช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและโรคมะเร็งการเจ็บป่วยจากโรคเหล่านี้เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงที่สามารถป้องกันได้ โดยต้องสร้างกระแสนี้ตัวสร้างความตระหนักและการใส่ใจเรื่องสุขภาพของประชาชนสร้างให้สังคมชุมชนเกิดกระบวนการเรียนรู้เรื่องสุขภาพ การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพโดยการปลูกฝัง สร้างกรอบและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพได้ การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีความสำคัญ เป็นประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพ และความผาสุกในชีวิตของบุคคลในทุกเพศทุกวัย อวัยวะต่าง ๆ จะมีสรรพภาพที่ดีขึ้น เพิ่มความทนทานของปอด หัวใจ และกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อมีความหนาและแข็งแรงขึ้น (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2533) ร่างกายหลังสารเอ็นโดฟินส์ ทำให้ร่าเริงแจ่มใส เกิดความสมดุลของจิตใจ คลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า (Bronchard et al, 1990) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันโรค เป็นองค์ประกอบที่สนับสนุนซึ่งกันและกัน (Pander, 1996) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตไปสู่ความสำเร็จในจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตและความผาสุกของชีวิต

จากแนวโน้มของการเกิดโรคไม่ติดต่อ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ เพิ่มขึ้น ผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาภาวะสุขภาพ ของผู้ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส โดยมีความคิดเห็นว่าจะเป็นประโยชน์อย่างมาก ถ้าได้นำผลการวิจัยเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชนให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ทำให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง ปราศจากโรคที่สามารถป้องกันด้วยการออกกำลังกาย ส่งผลให้อายุยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

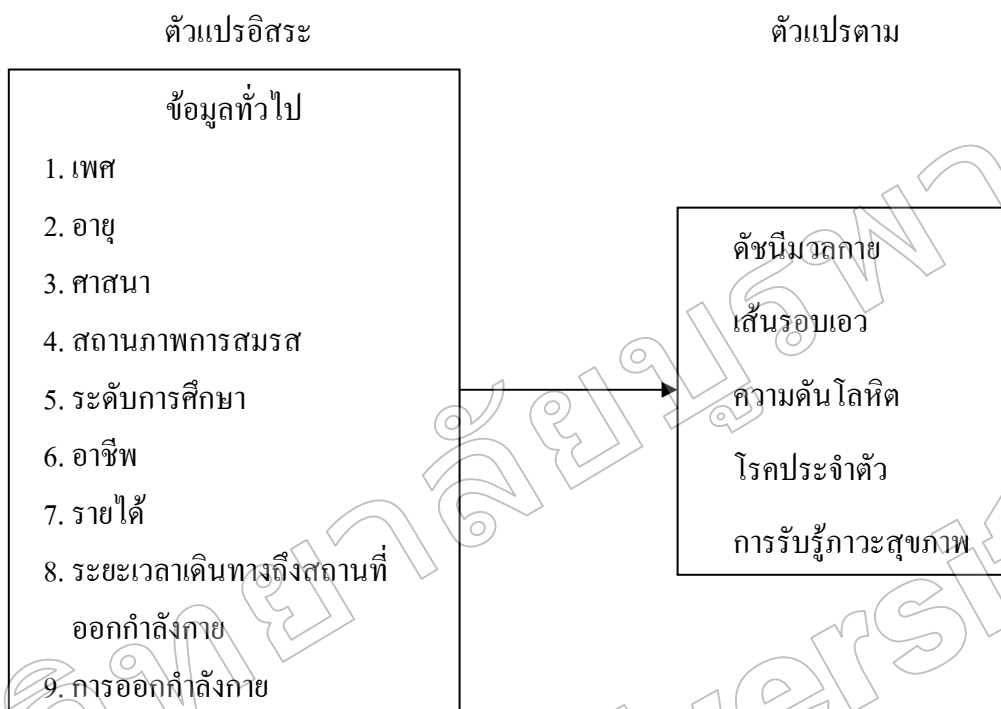
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาจำนวนของผู้ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส จำแนกตามเพศ ของเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาจำนวน ชนิด วันเวลาและสถานที่การออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส
3. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพของผู้ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ตามจริงและการรับรู้
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปและการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาสกับภาวะสุขภาพของผู้ออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วย ดัชนีมวลกาย รอบเอว ความดันโลหิต โรคประจำตัวและการรับรู้ภาวะสุขภาพ

สมมติฐานการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปและการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของผู้ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทราบถึงข้อมูลการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนครราชสีมา ในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดนครราชสีมา และสามารถนำไปเป็นแนวทาง ในการวางแผน ส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมาต่อไป
2. ทราบถึงภาวะสุขภาพของผู้ที่ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนครราชสีมาเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนในจังหวัดนครราชสีมามีการออกกำลังกายมากขึ้น และส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี
3. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการกำหนดนโยบาย และวางแผนในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ
4. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของ ประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา และสามารถใช้เป็นพื้นฐานในการขยายผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาภาวะสุขภาพของผู้ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาสว่าเป็นอย่างไร ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือ ประชาชนผู้มาออกกำลังกายที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์และสวนเฉลิมพระเกียรติ ร.5 ในเดือนมิถุนายน 2552 วิธีการศึกษาเป็นเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross sectional study) การเก็บข้อมูลโดยวิธีสังเกตและตรวจสอบสุขภาพ โดยมีตัวแปรที่ศึกษาดังนี้

1. ตัวแปรตามคือภาวะสุขภาพของผู้ออกกำลังกาย ได้แก่ดัชนีมวลกาย รอบเอว ความดันโลหิต โรคประจำตัวและการรับรู้ภาวะสุขภาพ
2. ตัวแปรอิสระ คือข้อมูลทั่วไปและการออกกำลังกาย ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพ การสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ระยะเวลาเดินทางถึงสถานที่ออกกำลังกาย และการออกกำลังกายสม่ำเสมอและไม่สม่ำเสมอ

ข้อจำกัดของการวิจัย

เนื่องจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดนราธิวาส ทำให้การทำวิจัย จะเก็บข้อมูลได้เฉพาะในเขตเทศบาลเมืองนราธิวาสเท่านั้น การเก็บข้อมูลในเขตเทศบาลที่อยู่ต่างอำเภออาจทำให้เกิดความไม่ปลอดภัยขึ้นได้

นิยามศัพท์เฉพาะ

ภาวะสุขภาพ หมายถึง สภาพปกติหรือผิดปกติทางร่างกาย ซึ่งใช้ค่าดัชนีมวลกาย ค่ารอบเอวและค่าความดันโลหิต เป็นตัววัด

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) หมายถึง สภาพปกติและผิดปกติของน้ำหนักตัว ซึ่งวัดจากการคำนวณค่าน้ำหนักตัวเปรียบเทียบกับความสูงจะได้เป็นค่าตั้งแต่ 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไปคือน้ำหนักเกินถือว่าอ้วน ค่าตั้งแต่ 18 - 22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตรคือน้ำหนักปกติ ค่าต่ำกว่า 18 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ถือว่าต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม)

รอบเอว หมายถึง สภาพปกติและผิดปกติของรอบเอวจากการวัดรอบเอว ค่าปกติในผู้หญิง 80 เซนติเมตร ผู้ชาย 90 เซนติเมตร

ความดันโลหิต หมายถึง สภาพความปกติและผิดปกติของความดันโลหิต ซึ่งตรวจวัดได้โดยใช้เครื่องวัดความดัน วัดความดันโลหิตที่ปกติจะมีค่าน้อยกว่า 140/90 mm.Hg

การรับรู้ภาวะสุขภาพ หมายถึง การบอกถึงความรู้สึกเกี่ยวกับภาวะสุขภาพโดยทั่วไปของตนเองว่า ปกติ ผิดปกติน้อย ผิดปกติปานกลาง ผิดปกติมาก ได้แก่ การเต้นของหัวใจ การหายใจ

ติดขัด กล้ามเนื้อเมื่อยล้า การพับ, ยึด, เหยียดของกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อ ปัญหาเรื่องกระดูก การทรงตัว ระบบขับถ่าย ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว กินจุ/ หิวบ่อย เครียด/ นอนไม่หลับ ผิวหนัง

โรคประจำตัว หมายถึง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอัมพฤกษ์ โรคไขข้อ โรคกระดูกเสื่อม โรคหอบหืดและโรคกระเพาะอาหาร

การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่บุคคลตั้งใจปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างมีแบบแผน เช่น การเดิน การวิ่ง ว่ายน้ำ กายบริหาร แอโรบิก รำมวยจีน ฟุตซอล ตะกร้อ โดยแบ่งเป็นการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ

การออกกำลังกายสม่ำเสมอ หมายถึง กิจกรรมการออกกำลังกายแต่ละประเภทโดยใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน

การออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ หมายถึง กิจกรรมการออกกำลังกายแต่ละประเภทโดยใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายไม่ถึงวันละ 30 นาที สัปดาห์ละไม่ถึง 5 วัน

สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส หมายถึง สวนสาธารณะที่อยู่ในเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส ได้แก่ สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์และสวนเฉลิมพระเกียรติ ร.5

ผู้ออกกำลังกาย หมายถึง ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์และสวนเฉลิมพระเกียรติ ร.5

ชนิดการออกกำลังกาย หมายถึง ประเภทของกีฬา ได้แก่ แอโรบิก วิ่งเหยาะ เดิน รำมวยจีน กายบริหาร ฟุตซอล ตะกร้อ