

บริบทและสภาพปัญหาของกลุ่มภาวะอ้วนของคนในชุมชน

ตำบลหนองแสง อำเภอกาบัง จังหวัดมหาสารคาม

เบญญทิพย์ พรรณศิลป์¹, วิรติ ปานศิลา², รณฤทธิ์ บุตรแสนคม³

Received: 31 January 2017

Accepted: 27 March 2017

บทคัดย่อ

บทนำ: การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริบทและสภาพปัญหาของกลุ่มภาวะอ้วนของคนในชุมชน ตำบลหนองแสง อำเภอกาบัง จังหวัดมหาสารคาม **วิธีดำเนินการวิจัย:** ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ คณะกรรมการดำเนินงานเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พยาบาลกลุ่มงานเวชปฏิบัติชุมชน โรงพยาบาลกาบัง และกลุ่มที่มีภาวะอ้วน จำนวน 34 คนเป็นประชากรที่สมัครใจเข้าร่วมงานวิจัยโดยใช้วิธีเจาะจงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ข้อมูลเชิงปริมาณเป็นแบบสอบถามประกอบไปด้วย 5 ส่วน คือ ลักษณะทางประชากรความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อลดภาวะอ้วน การปฏิบัติตัวเพื่อลดภาวะอ้วนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เหมาะสมในการควบคุมน้ำหนัก ข้อเสนอแนะในการพัฒนารูปแบบการดำเนินงานเพื่อลดภาวะอ้วนของคนในชุมชน **ผลการวิจัย:** กลุ่มผู้มีภาวะอ้วนในชุมชนมี 55.40 เปอร์เซ็นต์ มีความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพื่อลดภาวะอ้วน และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อลดภาวะอ้วน อยู่ในระดับปานกลาง แต่ยังมีบางกลุ่มที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องภาวะอ้วนและการรับรู้ความสามารถตนเองเพื่อลดภาวะอ้วน **สรุปผลการวิจัย:** ผู้ที่มีภาวะอ้วนบางกลุ่มที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคอ้วนและยังไม่รู้ถึงศักยภาพของตนเองในการควบคุม ขาดการปฏิบัติควบคุมการบริโภคและออกกำลังกายที่ชัดเจน

คำสำคัญ: ภาวะอ้วนปัญหา, บริบท, ชุมชน

วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน 2560; 13 (ฉบับพิเศษ): 628-637

¹ สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

² คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

³ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

* **ติดต่อผู้พิมพ์:** คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม 44150

e-mail: beluee@hotmail.com

The context and conditions of the issue among obesity in the community.Nongsang sub district, Wapipathumdistrict ,Mahasarakham

Benyathip Phunnasin^{1*}, Virat Parnsila², Ronnaruth Butsaenkom³

Abstract

Introduction: This research is a survey research. Its aims to study the context and conditions of the issue among obesity in Nongsang sub district, Wapipathum district ,Mahasarakham. **Methods:** Population in this research include health care provider, health officials,nurse practitioner in Wapipathum hospitals and a group of 34 obese person. The population was willing to join the research method used by the specific method used in this research include quantitative data was a questionnaire consisted of 5 parts consists including demographic characteristics, knowledge about obesity, efficacy of their own to reduce obesity and behavior to reduce obesity with diet, exercise and proper rest for weight control, suggestions on the development of operations to reduce obesity in the community. **Results :** Group of obese people in the community are 55.40 percent. Knowledge and the efficacy of their own to reduce obesity in moderate but there are some groups who lack knowledge and understanding of obesity and efficacy own to reduce obesity **Conclusions:** some of the obese groups still lack knowledge about obesity. And yet, knowing the potential of self-control, Lack of action to control their intake and exercise are obvious.

Key word: Obesity,Issue, Context, Community

IJPS 2017; 13 (Supplement): 628-637

¹ Master of Public Health Student in Public Health, Mahasarakham University

² Ph.D.Lecture at Faculty of Public Health, Mahasarakham University

³ Ph.D.Lecture at Faculty of Education, Mahasarakham University

* **Corresponding author:** Benyathip Phunnasin, Master of Public Health Student in Public Health, Mahasarakham University
e-mail: beluee@hotmail.com

บทนำ

ปัจจุบันภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนกำลังเพิ่มขึ้นทั่วโลกทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนาข้อมูลขององค์การอนามัยโลกระบุว่าปี ค.ศ. 2014 มีประชากรที่มีอายุมากกว่า 18 ปีขึ้นไป พบว่ามีน้ำหนักเกิน 1.6 พันล้านคน โดย 400 ล้านคน เป็นโรคอ้วน และประมาณ 41 ล้านคนที่อายุต่ำกว่า 5 ปีมีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน (World Health Organization. 2016) รายงานผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2550 คนไทยมีภาวะอ้วนรวมถึง 10 ล้านคน เด็กไทยอายุ 2-18 ปี เป็นโรคอ้วนร้อยละ 8 กลุ่มวัยรุ่น 13-18 ปี เป็นโรคอ้วนร้อยละ 8 และผลการสำรวจภาวะอ้วนลงพุงของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยใช้เกณฑ์เส้นรอบเอวไม่น้อยกว่า 90 ซม. ในผู้ชาย และเส้นรอบเอวไม่น้อยกว่า 80 ในผู้หญิง เป็นเกณฑ์ตัดสินอ้วนลงพุง ในเพศชาย พบร้อยละ 24 และในเพศหญิงพบ ร้อยละ 60.5 และปี พ.ศ. 2551 พบภาวะอ้วนลงพุงเพิ่มขึ้นในเพศชาย เป็นร้อยละ 33.5 ปีพ.ศ. 2555 พบประชากรภาคตะวันออกเฉียงเหนืออายุ 15 ปีขึ้นไป มีความชุกภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วน ($BMI \geq 25$ กก./ตร.ม²) ร้อยละ 18.45 อ้วน (Ministry of Public Health. 2016) ในปีงบประมาณ 2556 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม ได้กำหนดตัวชี้วัดที่ 26 ร้อยละของประชาชนกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป มีภาวะอ้วน (น้ำหนักเทียบเท่ากับส่วนสูงหรือค่า BMI ไม่เกินร้อยละ 12) ผลจากการคัดกรองความเสี่ยงในเขตอำเภอลำปลายมาศ ปี พ.ศ. 2556 พบว่ามีความชุกภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ($BMI \geq 25$ กก./ตร.ม²) ร้อยละ 20.51 มีภาวะอ้วนลงพุง (รอบเอว ≥ 90 ซม. ในชาย และ ≥ 80 ซม. ในหญิง) ร้อยละ 8.8 หมู่บ้านไชยทอง เป็นหมู่บ้านในเขตรับผิดชอบของ

โรงพยาบาลลำปลายมาศ จากข้อมูลคัดกรองความเสี่ยงกลุ่มประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปพบว่า ปี พ.ศ. 2555 ความชุกภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ($BMI \geq 25$ กก./ตร.ม²) ร้อยละ 23.1 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ 11.1 (ตัวชี้วัดที่ 26 ร้อยละของประชาชนกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป มีภาวะอ้วน : น้ำหนักเทียบเท่ากับส่วนสูงหรือค่า BMI ไม่เกินร้อยละ 12) และปี พ.ศ. 2556 พบร้อยละ 18.7 มากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดตามตัวชี้วัดที่ 26 (Temvok C. 2008)จากภาวะอ้วนส่งผลกระทบต่อการทำงานของชีวิตของผู้ป่วยเอง และพบว่าผู้ที่มีภาวะอ้วนเป็นกลุ่มที่มีโรคอื่นๆ ตามมา เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริบทและสภาพปัญหาของกลุ่มภาวะอ้วนของคนในชุมชนตำบลหนองแสง อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดมหาสารคาม เพื่อวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างแท้จริง

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมุ่งศึกษาศึกษาบริบทและสภาพปัญหาของกลุ่มภาวะอ้วนของคนในชุมชนตำบลหนองแสง อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดมหาสารคาม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ผู้ร่วมวิจัยที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ได้แก่กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะอ้วนตามทะเบียนโดยนำข้อมูลจากผลการคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพของประชาชนกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป ปี 2556 ที่อาศัยอยู่บ้านไชยทอง หมู่ที่ 23 ตำบลหนองแสง อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 34 คน โดยวิธีเจาะจงกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้แบบทดสอบและแบบสอบถามรายบุคคลกลุ่มภาวะอ้วน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การพิจารณาความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับแบบทดสอบจะเป็นการพิจารณาแบบทดสอบรายข้อจากการความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยตรวจสอบความถูกต้อง ความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ จำนวน 3 ท่าน ประเมินความเหมาะสมและคุณภาพเครื่องมือโดยการคำนวณค่าความสอดคล้อง และนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิเคราะห์สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่าแบบประเมินความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน และแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อลดภาวะความอ้วน มีค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้เท่ากับ 0.75 แบบสอบถามการปฏิบัติตัวเพื่อลดภาวะอ้วน เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เหมาะสม ค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้เท่ากับ 0.86

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

1.) ระยะเตรียมการ (Pre-Action Phase) ประกอบด้วย

1.1 การคัดเลือกพื้นที่ดำเนินการวิจัย และแจ้งวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินงานให้เจ้าหน้าที่ประจำกลุ่มงานเวชปฏิบัติชุมชนโรงพยาบาลวาปีปทุม

1.2 รวบรวมข้อมูลรายชื่อประชากรกลุ่มที่มีภาวะอ้วนตามทะเบียน ซึ่งอยู่ในเขตรับผิดชอบ โดยนำข้อมูลจากผลการคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพของประชาชนกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป ปี 2556 พบประชาชนที่อยู่ในภาวะอ้วนร้อยละ 18.7 มากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดตามตัวชี้วัด

1.3 สร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มที่มีภาวะอ้วนอาสาสมัครชุมชน เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างความร่วมมือในการดำเนินงานวิจัยที่จะมีขึ้น โดยการเข้าไปพบปะพูดคุยและปรึกษาหารืออย่างไม่เป็นทางการเป็นระยะ

1.4 จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ รวมทั้งเครื่องมือต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิจัยให้เพียงพอและตรวจเช็คสภาพให้ที่จะใช้งานได้ทันที

1.5 เชิญชวนกลุ่มที่มีภาวะอ้วน เข้าร่วมโครงการตามเกณฑ์การคัดเข้าสู่การศึกษาดังนี้

(1) ต้องมีความยินดีและสมัครใจเข้าร่วมมือตลอดระยะเวลาการศึกษา

(2) เป็นผู้ที่ได้รับการคัดกรองความเสี่ยงในกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป

(3) อยู่ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลวาปีปทุมและมีที่พักอาศัยถาวรในหมู่บ้าน

(4) มีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 30 กก./ตรม² ขึ้นไป

(5) มีความสามารถในการอ่านและเขียนภาษาไทยได้บ้าง (ชื่อ นามสกุล ตัวเลข)

(6) ไม่มีโรคประจำตัวอื่นที่รุนแรง เช่น วัณโรค เอชไอวี เป็นต้น

2.) ระยะดำเนินการวิจัย (Action Phase)

ศึกษาและวิเคราะห์สภาพการณ์ต่างๆ

1. ศึกษาบริบทและวิเคราะห์สภาพปัญหา

2. ข้อมูลลักษณะทางประชากรในพื้นที่

3. ข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มที่มีภาวะอ้วน
4. ด้านความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน
5. ข้อมูลด้านการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บข้อมูลโดยใช้เครื่องมือผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามตามขอบเขตและวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนเป็นปรนัยแบบเลือกตอบ ลักษณะข้อคำถามเป็น 2 ตัวเลือก คือ ใช่ และ ไม่ใช่ โดยกำหนดให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว จำนวน 12 ข้อ แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดการโรคอ้วน เป็นแบบประเมินค่าจำนวน 20 ข้อ และการปฏิบัติตัวในการเพื่อลดภาวะอ้วนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เหมาะสมเป็นลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 23 ข้อสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นสถิติพื้นฐาน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จริยธรรมในการวิจัย

ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยผ่านการรับรองพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใบรับรองการอนุมัติ เลขที่การรับรอง : 239/2557 ลงวันที่ 17 กันยายน พ.ศ. 2557

ผลการวิจัย

ข้อมูลบริบทพื้นที่ตำบลหนองแสงตั้งอยู่ทางทิศตะวันออก ระยะห่างจากโรงพยาบาลวาปีปทุม ระยะทาง 0.5 กิโลเมตร มีเนื้อที่ทั้งสิ้น 58.77 ตารางกิโลเมตรตำบลหนองแสง แบ่งออกเป็น 20 หมู่บ้าน เทศบาล 1 แห่ง คือเทศบาลตำบลหนองแสง

และ 1 อบต. คือ อบต.หนองแสง มีจำนวนครัวเรือน 3,624 ครัวเรือน มีประชากรทั้งสิ้น 14,309 คน แยกออกเป็นเพศชาย 6,944 คน เพศหญิง 7,365 คน ความหนาแน่นของประชากร 243.06 คนต่อตารางกิโลเมตร ตามโครงสร้างของประชากรพบว่า มีเด็กอายุ 0-14 ปี จำนวน 2,561 คน คิดเป็นร้อยละ 17.9 วัยแรงงาน 15-59 ปี จำนวน 8,860 คน คิดเป็นร้อยละ 61.9 และวัยสูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 2,888 คน คิดเป็นร้อยละ 20.2 ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำนา เลี้ยงสัตว์ โดยมีอาชีพเสริมเป็นหัตถกรรมจักสานประเภทหวด มวย กระติบข้าว และของที่ระลึกประเภทงานจักสาน

สภาวะสุขภาพตำบลหนองแสง ส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ ดังนี้ โรคเบาหวาน โรคไตวายเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมองและความดันโลหิต โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ ทั้งนี้ความสัมพันธ์ของการเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคอ้วน กลุ่มงานเวชปฏิบัติชุมชนและครอบครัว โรงพยาบาลวาปีปทุมได้ตั้งเป้าหมายให้ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปได้รับการตรวจคัดกรองภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ ซึ่งต้องได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 90 ของประชากรในเขตพื้นที่ โดยดำเนินการคัดกรองทั้งในสถานบริการและชุมชน โดยส่งข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย แก่ อสม. ประจำหมู่บ้านเพื่อให้คำแนะนำในการตรวจคัดกรอง และติดตามกลุ่มเป้าหมาย โดยดำเนินการทุกหมู่บ้านเพื่อค้นหาผู้ที่มีภาวะอ้วนและกลุ่มเสี่ยงตามเกณฑ์มาตรฐาน และตรวจคัดกรองผู้ที่มีภาวะอ้วนและกลุ่มเสี่ยงโดยการออกปฏิบัติงานโดยทีมสหวิชาชีพ โรงพยาบาลวาปีปทุม พร้อมทั้งให้ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่มีภาวะอ้วน 4,346 คน พบว่ามีผู้ที่มีภาวะอ้วน จำนวน 1,734 คน คิดเป็นร้อยละ 39.9 กลุ่มเสี่ยง 2,220 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 โดยกลุ่มเป้าหมายที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับภาวะอ้วนมากที่สุดคือ บ้านไชยทอง หมู่ที่ 23 บ้านไชยทอง ชุมชนหลักเมือง หมู่ที่ 2 และชุมชนขวัญประทุมบ้านหมู่ที่ 1 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

คุณลักษณะทางประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 34 ราย ที่เข้าร่วมการพัฒนารูปแบบการดำเนินงานเพื่อลดภาวะอ้วนของคนในชุมชน ตำบลหนองแสง อำเภอกาบัง จังหวัดมหาสารคาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 94.10 ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกาย (BMI) อ้วนระดับ 1 (30.00 – 34.99)

ร้อยละ 79.40 มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี ร้อยละ 38.20 มีอายุระหว่าง 41-50 ปี ร้อยละ 32.40 รองลงมา มีอายุระหว่าง 51-60 ปี ร้อยละ 14.70 ตามลำดับ สถานภาพสมรสร้อยละ 79.40 บทบาทหน้าที่ในชุมชน ส่วนใหญ่ไม่ได้มีบทบาทหน้าที่ในชุมชน ร้อยละ 67.60 วุฒิกการศึกษาส่วนใหญ่จบชั้นศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอน ร้อยละ 47.10 จำนวนสมาชิกในครอบครัว ส่วนใหญ่มีสมาชิกในครอบครัวจำนวน 4- 6 คน ร้อยละ 52.90 อาชีพของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม/รับจ้าง ร้อยละ 55.90 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 70.60 ดังตาราง 1

ตารางที่ 1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคุณลักษณะของประชากรที่มีภาวะอ้วน (n=34)

คุณลักษณะทางประชากร	จำนวน	(ร้อยละ)
1. เพศ		
ชาย	2	(5.90)
หญิง	32	(94.10)
2. ดัชนีมวลกาย BMI		
อ้วนระดับ 1 (30.00 – 34.99)	27	(79.40)
อ้วนระดับ 2 (35.00 – 39.99)	7	(20.60)
	Mean = 32.98	SD. = 2.41
	Max. = 38.62	Min.= 30.00
3. อายุ (ปี)		
น้อยกว่า 30	4	(11.80)
31 - 40	13	(38.20)
41 – 50	11	(32.40)
51 - 60	5	(14.70)
60 ขึ้นไป	1	(2.90)
	Mean = 42.42	SD. = 11.33
	Max. = 65	Min. = 23

ตารางที่ 1 (ต่อ)

คุณลักษณะทางประชากร	จำนวน	(ร้อยละ)
4. สถานภาพสมรส		
โสด	7	(20.60)
คู่	27	(79.40)
5. บทบาทหน้าที่ในชุมชน		
ไม่มี	23	(67.60)
มี	11	(32.40)
กรรมการชุมชน	7	(20.60)
อาสาสมัครสาธารณสุข	4	(11.80)
6. วุฒิการศึกษา		
ประถมศึกษา	10	(29.40)
มัธยมศึกษาตอนต้น	16	47.10
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	8	(23.50)
7. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (คน)		
1 - 3	12	(35.30)
4 - 6	18	(52.90)
7 ขึ้นไป	4	(11.80)
8. อาชีพ		
เกษตรกร/รับจ้างทั่วไป	19	(55.90)
ค้าขาย/ธุรกิจ/กิจกรรมส่วนตัว	4	(11.80)
ไม่ได้ทำงาน/ว่างงาน	11	(32.30)
9. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท)		
น้อยกว่า 5,000	24	(70.60)
5,001 – 10,000	5	(14.70)
10,001 – 15,000	2	(5.90)
มากกว่า 15,000	3	(8.80)

ด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน ผู้มีภาวะ ระดับปานกลาง ร้อยละ 47.03 ดังตาราง 2
อ้วนส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้อยู่ใน

ตารางที่ 2 ระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน (n=34)

ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน	จำนวน	(ร้อยละ)
สูง (10 คะแนนขึ้นไป)	6	(11.50)
ปานกลาง (7 – 9)	16	(47.03)
ต่ำ (< 6 คะแนน)	12	(35.53)
Max, Min	10, 4	

ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองเพื่อลด คะแนนการรับรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 67.60
ภาวะอ้วน ผู้มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของ ดังตาราง 3

ตารางที่ 3 การรับรู้ความสามารถตนเองเพื่อลดภาวะอ้วน(n=34)

ระดับการรับรู้	จำนวน	(ร้อยละ)
สูง (48 คะแนนขึ้นไป)	9	(26.50)
ปานกลาง (36 – 47)	23	(67.60)
ต่ำ (< 35 คะแนน)	2	(5.90)
Max, Min	55, 34	

ด้านการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการบริโภค ตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ
อาหารและการออกกำลังกายเพื่อลดภาวะอ้วน กลุ่ม อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 88.20 ดังตาราง 4

ตารางที่ 4 ระดับการปฏิบัติเพื่อลดภาวะอ้วนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย(n=34)

ระดับการปฏิบัติ	จำนวน	(ร้อยละ)
สูง (2.40 คะแนนขึ้นไป)	0	(0.00)
ปานกลาง (1.80 – 2.39)	30	(88.20)
ต่ำ (< 1.79 คะแนนลงไป)	4	(11.80)
Max, Min	2.30, 1.56	

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการศึกษา โดยจัดระดับของดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 6 ระดับ คือ ระดับภาวะอ้วนสูงสุด (ตั้งแต่ 40 ขึ้นไป) ระดับภาวะอ้วนขั้นที่ 2 (35.0 – 39.9) ระดับภาวะอ้วนขั้นที่ 1 (28.5 – 34.9) ระดับน้ำหนักเกิน (23.5 – 28.4) ระดับน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.5 – 23.4) และระดับน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (น้อยกว่า 18.5)

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน พบว่ากลุ่มตัวอย่างคะแนนเฉลี่ยส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน และการรับรู้ความสามารถตนเอง เพื่อลดภาวะอ้วนของคนในชุมชน อยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกับงานวิจัยของถาวร มาตัน และคณะ (Maton T. et al., 2012) ที่กล่าวว่าผู้ที่มีภาวะอ้วนมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายแต่ยังมีกลุ่มผู้ที่มีภาวะอ้วนที่ขาดความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนมีมากถึง 35.53 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้ให้เห็นว่ายังมีจำนวนผู้มีภาวะอ้วนที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจในโรคอ้วนในปัจจุบัน

การปฏิบัติตัวเพื่อลดภาวะอ้วนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการปฏิบัติอยู่ระดับปานกลางซึ่งบ่งชี้ให้เห็นว่าผู้ที่มีภาวะอ้วนยังอยู่ในช่วงซึ่งใจที่จะควบคุมการบริโภคและการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของถาวร มาตัน และคณะ (Maton T. et al., 2012) กล่าวว่ากลุ่มตัวอย่างด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และอยู่ใน

ระดับต่ำในเรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด สอดคล้องกับบทความสมาลี เกียรติชนก (Kiatchonog S, 2015) กล่าวว่า การเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักเป็นสิ่งที่ต้องทำในผู้ที่มีภาวะอ้วนทุกคน ซึ่งจะนำไปสู่การลดน้ำหนักและลดปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ทั้งนี้การลดน้ำหนักต้องการรับการสนับสนุนจากครอบครัวและการควบคุมสิ่งแวดล้อมที่นำไปสู่ปัจจัยที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการลดน้ำหนักอย่างปลอดภัย

จากข้อมูลทั้งหมดพบว่าผู้ที่มีภาวะอ้วนกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ยังขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคอ้วนและยังทราบถึงศักยภาพของตนเองในการควบคุม ขาดการปฏิบัติควบคุมการบริโภคและออกกำลังกายที่ชัดเจน ผู้วิจัยมีความเห็นหากมีการพัฒนารูปแบบการดำเนินงานที่ชัดเจนในชุมชนโดยการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนและผู้นำชุมชนให้ความรู้เรื่องโรคอ้วนอย่างต่อเนื่องและเกิดการติดตามจะเป็นอีกส่วนในการผลักดันกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และมีกิจกรรมที่สร้างกำลังใจในการออกกำลังกายให้แก่ผู้ที่มีภาวะอ้วนในชุมชน โดยต่อยอดการทำงานให้ได้รูปแบบการพัฒนาการดำเนินงานลดภาวะอ้วนของคนในชุมชนต่อไป

References

- Kiatchonog S. (2015).The effect of low calorie diet eating behavioral change guidelines for a weight reduction program among overweight and obese students. SDU research J.8(3): Sep-Dec 2015.
- Maton T, et al. (2012).Effects of Thais without Big Belly Project to Reduce BMI and Waist Circumference of Participants in Project in Area of Lower Northern Region. Journal of Public Health Vol.42 No.3 (Sep-Dec2012).
- Ministry of Public Health. (2016) The percentage of body mass index screenings reports. [online] Available :<http://203.157.10.11/report/> [cited 2016 Sep 2].
- Temvok C.(2008).*Improving the health of employees who are obese in Lop Buri Hospital*.ThepsatriRajabhat University.
- World Health Organization.(2016)*Obesity and Overweight*. [online]Available : <http://WHO.int/dietphysicalactivity/publication/facts/obesity/en/> [cited 2016 Sep 2]

