

โครงการเสริมพลังชีวิต สร้างสุขภาพดี¹

สมจิตร์ พยอมยงค์²

บทคัดย่อ

ประเทศไทยเริ่มมีการตระหนักถึงปัญหาภาวะโภชนาการเกิน เพราะก่อให้เกิดผลเสียต่างๆมากมาย ดังนั้น การป้องกันและควบคุมภาวะน้ำหนักเกิน จึงมีความสำคัญและดีกว่าการลดน้ำหนักภายหลัง และ ในการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับประชาชน จะเป็นการลดปัญหาค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระยะยาว ในการศึกษารั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ของโครงการ เพื่อ 1) ผู้เข้าร่วมโครงการมีความเชื่อในความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 2) มีพฤติกรรมดูแลตนเองในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การช้ยา จัดการความเครียดด้วยตนเอง ดูแลและเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน (เท้า/น้ำตาลในเลือดต่ำ) ได้อย่างถูกต้อง และ 3) ผู้ที่มี BMI, รอบเอว, ระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตที่สูงเกินเกณฑ์มีค่าลดลง กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง,ผู้ป่วยDM,HT มีดัชนีมวลกายเกิน มีระดับน้ำตาลในเลือด ≥ 100 mg.% หรือมีความดันโลหิต $> 139/85$ mmHg โดยทำการคัดเลือกจากผู้มีความสมัครใจจากชุมชน 2 แห่ง รวมจำนวน 60 คน ในพื้นที่เขตบางกอกน้อย กิจกรรมที่ใช้เป็นรูปแบบการอบรม ไป – กลับ จัดในชุมชน ครั้งละ 4 ชั่วโมง จำนวน 5 ครั้ง เดือนละ 1 ครั้ง ผลการศึกษา พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่มีอายุช่วง 61 – 70 ปีคิดเป็นร้อยละ 60.4 ของผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด มีค่าดัชนีมวลกายส่วนใหญ่ อยู่ในระดับมีน้ำหนักเกิน (BMI = 24 -25) คิดเป็นร้อยละ 44 รองลงมา อยู่ระดับเสี่ยงหรือท่วม (BMI = 23 -23.9) อ้วน (BMI = 25-30) ปกติ (BMI = 18.5 -22.9)และต่ำกว่าเกณฑ์ (BMI <18.5)คิดเป็นร้อยละ 24, 17, 14, และ1 ตามลำดับ เส้นรอบเอวเกิน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 22 คน มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ (FBS < 100) คิดเป็นร้อยละ 59 อยู่ในระดับเสี่ยง (FBS = 110-126) ร้อยละ 24 และเป็นเบาหวาน(FBS > 126) ร้อยละ 17

คำสำคัญ สร้างสุขภาพดี ภาวะโภชนาการเกิน ความเชื่อในความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

¹ บทความวิชาการ

² ศูนย์บริการสาธารณสุข30 วัดเจ้าอาาม

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในประเทศไทยเริ่มมีการตระหนักถึงปัญหาภาวะโภชนาการเกินเมื่อเกิดการวางแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติฉบับที่ 7 พ.ศ. 2535-2539 ทำให้กองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เริ่มสำรวจถึงอุบัติการณ์ของภาวะโภชนาการเกินในประชากรกลุ่มต่างๆ โดยใช้เกณฑ์การตัดสินภาวะน้ำหนักเกิน (ดัชนีมวลกาย ≥ 25 กก./ m^2) อ้างอิงจากเกณฑ์ที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลก แต่ในปัจจุบันได้ปรับเกณฑ์การตัดสินภาวะน้ำหนักเกินสำหรับชาวเอเชียใหม่ โดยใช้ค่าดัชนีมวลกาย ≥ 23 กก./ m^2 โดยอ้างอิงมาจากองค์การอนามัยโลกในส่วนภูมิภาคแปซิฟิกตะวันตก ปี 2000 ซึ่งจากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการอาหารของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2546 โดยใช้ค่าดัชนีมวลกายพบว่าปัจจุบันประชากรไทยประสบปัญหาเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นร้อยละ 29.7 โดยมีความชุกของภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นตามอายุ ซึ่งอัตราความชุกสูงสุดในกลุ่มอายุ 3 อันดับแรก ได้แก่ กลุ่มอายุ 40-49 ปี, กลุ่มอายุ 50-59 ปี และกลุ่มอายุ 30-39 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.1, 33.2 และ 32.1 ตามลำดับ และพบว่าอัตราความชุกเริ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน ตั้งแต่อายุ 30 ปี ขึ้นไป การเพิ่มขึ้นของภาวะน้ำหนักเกินนั้นพบในทุกภาค โดยภาคกลางจะมีจำนวนมากที่สุด ช่วงวัยที่พบภาวะน้ำหนักเกินมากที่สุดนั้นจะอยู่ในช่วงอายุ 40 ปี พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และในเมืองมากกว่าชนบท สอดคล้องกับการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บ พ.ศ. 2547-2548 ของศูนย์ข้อมูลโรคไม่ติดต่อ สำนักโรคไม่ติดต่อพบว่าอัตราความชุกของภาวะน้ำหนักเกิน (ดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กก./ m^2) เพิ่มมากขึ้นจากร้อยละ 15.28 ในปี พ.ศ. 2547 เป็นร้อยละ 16.10 ในปี พ.ศ. 2548 โดยเพศหญิงมีความชุกของภาวะน้ำหนักเกินมากกว่าเพศชาย

ภาวะน้ำหนักเกิน เกิดจากการมีปริมาณไขมันในร่างกายมากกว่าปกติ โดยเฉพาะหลังอายุ 35 ปี จะมีปริมาณไขมันเพิ่มขึ้น 3.3 กิโลกรัมต่อปี ปริมาณกล้ามเนื้อลดลง 1.1 กิโลกรัมต่อปี ทำให้ร่างกายมีการ

สะสมไขมันเพิ่มขึ้น สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการขาดความสมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับกับพลังงานที่ใช้ไปในแต่ละวัน

ภาวะน้ำหนักเกินส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ผลกระทบระยะสั้น ได้แก่ ความกระฉับกระเฉงและความแข็งแรงลดลง ความสวยงามของร่างกาย สืบเนื่องไปถึงการแต่งกาย การเลือกเสื้อผ้า รองเท้า เครื่องประดับ และความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง ทำให้สูญเสียความภูมิใจในรูปร่างของตนเอง ส่วนผลกระทบในระยะยาว ทางด้านร่างกายคือเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคความดันโลหิตสูง โรคนิ่วในถุงน้ำดี โรคกระดูกและข้ออักเสบ ภาวะไขมันในเลือดสูง ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ โรคมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งเยื่อหุ้มสมอง มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งลำไส้ใหญ่ ผลกระทบด้านจิตใจ ทำให้สูญเสียความภูมิใจในรูปร่างของตนเอง คิดกังวลและหมกมุ่นกับปัญหาเรื่องความอ้วนของตนเองมากผิดปกติ บางครั้งทำให้อารมณ์แปรปรวน หรือรู้สึกว่าตนเองด้อยค่าลง บางครั้งอาจมีความรู้สึกท้อแท้ มีปมด้อยเวลาเข้าสังคม เนื่องจากรูปลักษณ์ของตนเอง มักมีปัญหาในการหาเพื่อนสนิท และคู่สมรส นอกจากนี้ภาวะน้ำหนักเกินยังส่งผลกระทบต่อทางด้านเศรษฐกิจ ในเรื่องค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนัก การรักษาโรคต่างๆ ที่เป็นผลสืบเนื่องมาจาก ภาวะน้ำหนักเกิน จะเห็นได้ว่าภาวะน้ำหนักเกิน ก่อให้เกิดผลเสียต่างๆ มากมาย ดังนั้นการป้องกันและควบคุมภาวะน้ำหนักเกิน จึงมีความสำคัญและดีกว่าการลดน้ำหนักภายหลัง และ ในการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับประชาชน จะเป็นการลดปัญหาค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระยะยาว

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความเชื่อในความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยา จัดการความเครียดด้วยตนเอง ดูแลและเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน (เท้า/น้ำตาลในเลือดต่ำ) ได้อย่างถูกต้อง

3. ผู้เข้าร่วมโครงการที่มี BMI, รอบเอว, ระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตที่สูงเกินเกณฑ์มีค่าลดลง

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง, ผู้ป่วย DM, HT มีดัชนีมวลกายเกิน มีระดับน้ำตาลในเลือด ≥ 100 mg.% หรือมีความดันโลหิต $> 139/85$ mmHg โดยทำการคัดเลือกจากผู้มีความสมัครใจจากชุมชน 2 แห่ง รวมจำนวน 60 คน ในพื้นที่เขตบางกอกน้อย

ลักษณะโครงการ

เป็นรูปแบบการอบรม ไป – กลับ จัดในชุมชน ครั้งละ 4 ชั่วโมง จำนวน 5 ครั้ง เดือนละ 1 ครั้ง

ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง มีความยืดหยุ่น และเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง มีความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ แต่มีวัตถุประสงค์ชัดเจน

องค์กรที่เข้าร่วม

1. สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 13 กรุงเทพมหานคร
2. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
3. ศูนย์บริการสาธารณสุข 30 วัดเจ้าอาาม
4. ชุมชนในพื้นที่เขตบางกอกน้อย

วิธีดำเนินการ

1. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ
2. จัดตั้งคณะทำงาน โครงการ/ ประชุม
3. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ สื่อและเอกสาร
4. ประชาสัมพันธ์/รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ
5. จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
6. ติดตาม สนับสนุน ประเมินผล วิเคราะห์

7. สรุปรายงานผลโครงการ
กลวิธีที่จะทำให้เกิดความยั่งยืนของโครงการ คือสามารถติดตามเยี่ยม และกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง โดยพยาบาลพยาบาลอนามัยชุมชน, อสส. ของศูนย์บริการสาธารณสุข 30 วัดเจ้าอาาม

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - กันยายน 2553

งบประมาณในการดำเนินการ

1. ค่าสมนาคุณวิทยากรกระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่มเสริมพลังเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
2. ค่าตอบแทนการปฏิบัติงานนอกเวลาราชการเจ้าหน้าที่
3. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้าร่วมโครงการและวิทยากร
4. ค่าวัสดุอาหารเพื่อสุขภาพ
5. ค่าวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องเขียน ยางยืดออกกำลังกาย
6. เครื่องชั่งน้ำหนักแบบยืน จำนวน 2 เครื่อง

รูปแบบการจัดกิจกรรมโครงการ

- ครั้งที่ 1 ก.พ. 2553 เวลา 8.00- 12.00 น.
- ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต เจาะเลือดปลายนิ้ว วัดพฤติกรรม
 - กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพเพื่อเสริมพลัง
 - กิจกรรมฟันดี ฟันร้าย และสุขภาพที่คาดหวัง
 - วิเคราะห์ประสบการณ์การดูแลตนเอง
 - เรียนรู้เรื่องโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน
 - ตั้งเป้าหมายสุขภาพ สรุปกิจกรรม วางแผนนัดหมายครั้งต่อไป

- ครั้งที่ 2
- ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต
 - ละลายพฤติกรรม
 - ทบทวนการเรียนรู้ในครั้งที่ 1 และการปฏิบัติในเดือนที่ผ่านมา
 - เรียนรู้เรื่องอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก น้ำตาลและความดัน

- สรุปกิจกรรม ตั้งเป้าหมายสุขภาพ วางแผน
 นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3

- ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต
 - ละลายพฤติกรรม
 - ประเมินการบรรลุเป้าหมายสุขภาพ และการ
 ปฏิบัติในเดือนที่ผ่านมา

- กิจกรรมรณรงค์สุขภาพสร้างชีวิตให้ยืนยาว
 - สาธิตการออกกำลังกายพร้อมฝึกปฏิบัติ
 - สาธิตและฝึกปฏิบัติการจัดการความเครียด
 - สรุปกิจกรรม ตั้งเป้าหมายสุขภาพ วางแผน

นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4

- ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว
 - ประเมินการบรรลุเป้าหมายสุขภาพ และการ
 ปฏิบัติในเดือนที่ผ่านมา

- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ค้นหา
 บุคคลต้นแบบ

- ถามตอบปัญหาในการดูแลตนเอง
 - สรุปกิจกรรม ตั้งเป้าหมายสุขภาพ วางแผน
 นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5

- ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต
 เจาะเลือดปลายนิ้ว

- ทำแบบทดสอบหลังเข้าร่วม โครงการ
 - ละลายพฤติกรรม

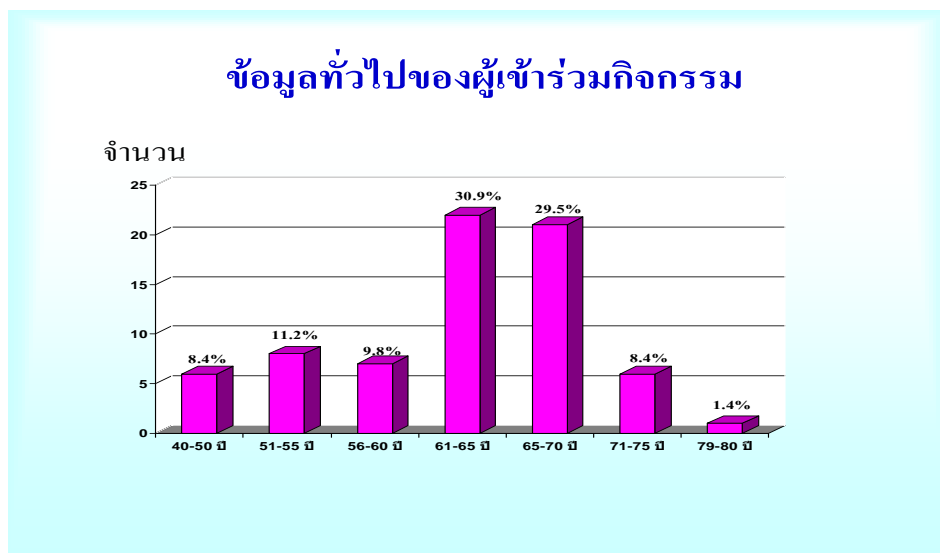
- สรุปกิจกรรมปัญหาอุปสรรค/นำเสนอ
 แนวทางเพื่อการ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมที่ได้ผลและ
 ยั่งยืน

- จัดตั้งชมรม..หาแนวทางเบื้องต้นการ
 ดำเนินงาน

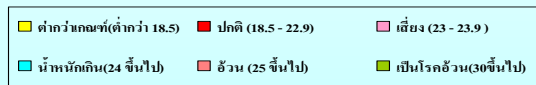
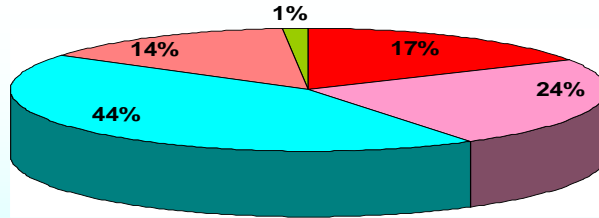
- ประเมินพฤติกรรมและความพึงพอใจ

- ประกาศรายชื่อผู้เป็นแบบอย่างดีเด่น มอบ
 วุฒิบัตรและรางวัล

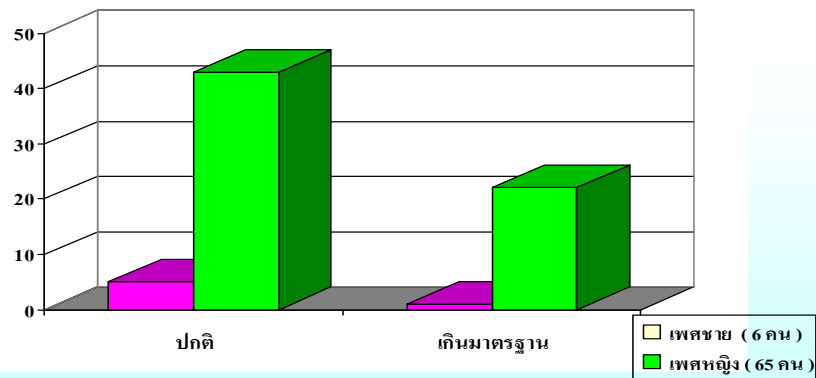
ผลการดำเนินโครงการ



ค่าดัชนีมวลกาย



เส้นรอบเอว



ค่าระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)

