

ภาวะสุขภาพของบุคลากรสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม

Health status personnel in Pla Pak District Public Health Office Nakhon Phanom
Province

ทรงสวัสดิ์ โกพล*

Shongsawat Gopol

Email : Shong.72@gmail.com. โทร.0610290210

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม

วิธีการวิจัย : เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง (Cross-sectional descriptive research) ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง กลุ่มเป้าหมายเป็นบุคลากรสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม จำนวน 89 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี 2565 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ค่าเฉลี่ย ร้อยละ

ผลการวิจัย : บุคลากรสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปลาปาก มีทั้งหมด 89 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.28 มีอายุในช่วงระหว่าง 45-55 ปี เป็นข้าราชการร้อยละ 56.18 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 87.64 ผลการตรวจความดันโลหิตสูง ร้อยละ 51.69 ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 49.44 มีเกณฑ์เป็นโรคอ้วนร้อยละ 46.07 และอยู่เกณฑ์ผอมร้อยละ 4.49 ระดับน้ำตาลในเลือดมีภาวะปกติร้อยละ 64.04 และระดับน้ำตาลในเลือดสูงร้อยละ 35.96 ไขมันคอเลสเตอรอลปกติ ร้อยละ 64.04 มีภาวะซีดร้อยละ 43.82 มีกรดยูริกที่ปกติร้อยละ 76.40 ระบบการทำงานของไตปกติ ร้อยละ 79.78 การทำงานของตับปกติ ร้อยละ 64.04 ผลตรวจระบบปัสสาวะที่มีระดับน้ำตาลในปัสสาวะ ร้อยละ 46.07 ผลการตรวจจากระบาดมีความผิดปกติ ร้อยละ 25.84 พฤติกรรมการดื่มสุราและการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายในกลุ่มโรคอ้วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.033$, $p=0.003$ ตามลำดับ) และความเครียดอยู่ในระดับปานกลางและสูงมากกว่าในกลุ่มที่สมส่วนหรือผอม (BMI <23) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.014$)

วิจารณ์ : จากผลการวิจัยจะเห็นว่าบุคลากรที่ปฏิบัติงานในสังกัดสาธารณสุขอำเภอปลาปาก ส่วนใหญ่มีค่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ และค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ การออกกำลังกาย และระดับความเครียด ทำให้บุคลากรบางรายจำนวนหนึ่ง มีภาวะสุขภาพที่ทำให้เป็นโรคอ้วนซึ่งส่งผลให้มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

สรุปและข้อเสนอแนะ : ผลการศึกษาภาวะสุขภาพครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลในการศึกษาต่อเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพของบุคลากรทางด้านสาธารณสุขได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทนำ

ปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงค่านิยมและวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิถีชีวิตและพฤติกรรม การดำเนินชีวิตของเรา มีความเร่งรีบในการใช้ชีวิตประจำวัน ประกอบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม มีการบริโภคหวาน มัน และเค็มแต่กลับบริโภคผักและผลไม้ น้อย สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ขาดการออกกำลังกาย สังคมมีการแข่งขันทำให้คนมีความเครียดเพิ่มขึ้น และภาระงานมีมาก ทำให้การพักผ่อนนอนหลับไม่เพียงพอ¹ ซึ่งคนไทยกำลังเผชิญกับโรคติดต่อและไม่ติดต่อกันทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น โดยมีการบริโภคไขมันเพิ่มขึ้นและเส้นใยน้อยลง มีการออกกำลังกายน้อยลง บางส่วนยังคงสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมด้านสังคมและด้านกายภาพส่งผลต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น ซึ่งการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลอาจเป็นปัจจัยสำคัญของการเจ็บป่วยและสาเหตุการเสียชีวิต ถ้าบุคคลสามารถรับผิดชอบต่อตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมก็จะเกิดผลดีต่อคุณภาพชีวิต และปัจจุบันปัญหาสุขภาพที่พบเป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งมีสาเหตุมาจากปัจจัยเสี่ยงหลายประการ ได้แก่ วิถีชีวิต พันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมมนุษย์ เป็นต้น โรคเรื้อรังเป็นโรคที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก โดยแต่ละปีคนไทยใช้จ่ายเงินเพื่อสุขภาพรวมกันกว่า 2.5 แสนล้านบาท ส่วนใหญ่ใช้เพื่อการซ่อมสุขภาพ และมีอัตราเพิ่มกว่าร้อยละ 10 ต่อปี ก่อให้เกิดผลเสียต่อปัญหาเศรษฐกิจของประเทศเป็นอย่างมาก โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรไทย แต่ละปีมีผู้เสียชีวิตมากถึง 106,076 คน ซึ่งเป็น 1 ใน 4 ของจำนวนผู้เสียชีวิตทั้งหมด พบว่ากว่าร้อยละ 30 เป็นการเสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี ข้อมูลสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขในภาพรวมของประเทศ ไม่ปรากฏในรายงานใด สุขภาพเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณที่บุคคลรับรู้ได้ว่าตนมีความสุข ปราศจากความเครียดหรือแรงกดดันใดๆ² สุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต ชีวิตเป็นสิ่งที่ค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินใด ๆ ทุกคนย่อมรักษาและหวงแหนชีวิตของตนเองปรารถนาให้ตนเองมีชีวิตที่อยู่เย็นเป็นสุข จึงจำเป็นต้องรักษาสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ³ โดยเฉพาะบุคลากรสาธารณสุขถือเป็นหัวใจสำคัญของระบบสุขภาพ ทำหน้าที่ให้บริการด้านสุขภาพ การที่จะสร้างเสริมสุขภาพให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงได้นั้น บุคลากรสาธารณสุขจะต้องสร้างเสริมสุขภาพของตนเองก่อน เพื่อให้เป็นแบบอย่างที่ดีและมีสุขภาพที่แข็งแรงพร้อมให้บริการแก่ประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพ⁴⁻⁵ จากผลการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรหน่วยปฐมภูมิ ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม ทั้ง 10 แห่ง ที่มีจำนวน 89 คน ที่ผ่านมาพบบุคลากรของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปลาปาก จากข้อมูลจะเห็นว่าบุคลากรส่วนใหญ่ยังคงมีภาวะความผิดปกติทางสุขภาพ และมีแนวโน้มภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งถือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังอื่นอีกมากมาย

ดังนั้นผู้วิจัยจึง มีความประสงค์ที่จะศึกษาภาวะสุขภาพบุคลากรของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปลาปาก ในการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดความตระหนัก และ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง ให้ถูกต้องเหมาะสมกับวิถีชีวิต รวมทั้งสามารถเป็นแบบอย่างที่ดี
ในด้านการดูแลสุขภาพ สามารถขยายผลสู่บุคคลในครอบครัวและประชาชนในชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา : เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสำนักงาน
สาธารณสุขอำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม

รูปแบบวิจัย : การวิจัยการวิจัยเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง (Cross-sectional descriptive research)

วัสดุและวิธีการวิจัย : กลุ่มเป้าหมายเป็นบุคลากรสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปลาปาก จังหวัด
นครพนม จำนวน 89 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี 2565
วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ค่าเฉลี่ย ร้อยละ เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบบันทึก
สุขภาพที่ใช้ในการให้บริการในคลินิกส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลปลาปากซึ่งประกอบด้วยแบบบันทึก
5 ส่วน ได้แก่แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบบันทึกผลการตรวจร่างกาย แบบบันทึกผลการตรวจทาง
ห้องปฏิบัติการ แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพและแบบบันทึกระดับความเครียด

ผลการศึกษา

บุคลากรสำนักงานอำเภอปลาปากทั้งหมด 89 คนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.28 มีอายุ
ในช่วงระหว่าง 45-55 ปี และเป็นข้าราชการร้อยละ 56.18 และไม่มีประวัติเป็นโรคประจำตัวร้อยละ
87.64 ผลการตรวจร่างกายมีความดันโลหิตสูงร้อยละ 51.69 ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ
49.44 มีเกณฑ์อ้วนร้อยละ 46.07 และอยู่เกณฑ์ผอมร้อยละ 4.49 ความเข้มข้นของเลือดปกติร้อยละ
56.18 ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับปกติร้อยละ 64.04 และสูงร้อยละ 35.96 ไขมันคอเลสเตอรอล
ปกติร้อยละ 64.04 ความเข้มข้นของเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 56.18 ภาวะซีดร้อยละ 43.82 ระดับ
น้ำตาลในเลือดปกติร้อยละ 64.04 และสูงร้อยละ 35.96 ไขมันคอเลสเตอรอลปกติร้อยละ 64.04
และสูงร้อยละ 35.96 ไขมันปกติร้อยละ 52.81 มีกรดยูริก ปกติร้อยละ 76.40 ระบบการทำงานของไต
ปกติร้อยละ 79.78 การทำงานของตับปกติร้อยละ 64.04 ผลตรวจปัสสาวะปกติ ร้อยละ 53.93 พบมี
น้ำตาลร้อยละ 46.07 และผลการตรวจจุลจากระ ส่วนใหญ่มีความเป็นปกติร้อยละ 74.16 และมีความ
ผิดปกติร้อยละ 25.84 พฤติกรรมการดื่มสุราและการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายจะ
เห็นได้ว่าในกลุ่มดัชนีมวลกายอ้วน (BMI \geq 23) ส่วนใหญ่จะดื่มสุราและไม่ออกกำลังกาย มีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.033$, $p=0.003$ ตามลำดับ) และระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกาย
จะเห็นได้ว่าดัชนีมวลกาย ในกลุ่มอ้วน (BMI \geq 23) จะมีสัดส่วนให้ความเครียดอยู่ในระดับ
ปานกลางและสูงมากกว่าในกลุ่มที่สมส่วนหรือผอม (BMI $<$ 23) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
($p=0.136$) และความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายจะเห็นได้ว่าดัชนีมวลกาย ในกลุ่มอ้วน (BMI \geq 23) จะ
มีสัดส่วนความเครียดในระดับปานกลางและสูงมากกว่าในกลุ่มที่สมส่วนหรือผอม (BMI $<$ 23) มี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.136$) รายละเอียดดังแสดงในตาราง

ตารางที่1 จำนวน ร้อยละของข้อมูลทั่วไปของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปลาปาก
 ตรวจสอบสุขภาพประจำปี (n=89 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	22	24.72
หญิง	67	75.28
อายุ		
< 35ปี	12	13.48
35-44ปี	16	17.98
45-55ปี	32	35.96
55 ปีขึ้นไป	29	32.58
ประเภทบุคลากร		
ข้าราชการ	50	56.18
ลูกจ้างเหมาบริการ	28	31.46
พนักงานกระทรวงสาธารณสุข	10	11.24
พนักงานราชการ	1	1.12
ประวัติโรคประจำตัว		
มี	11	12.36
ไม่มี	78	87.64

ตารางที่ 2 ผลการตรวจ ร่างกาย

ภาวะสุขภาพ	จำนวน (ก)	ร้อยละ
ความดันโลหิต (BP)		
ปกติ (<140/90 มม.ปรอท)	43	48.31
สูง (≥140/90 มม.ปรอท)	46	51.69
ดัชนีมวลกาย (BMI)		
ผอม (< 18.4 กก./ม ²)	4	4.49
ปกติ (≥18.5-22.9กก./ม ² .)	44	49.44
อ้วน (≥23.0กก./ม ²)	41	46.07
ต่ำกว่าปกติ (ชาย<17%,หญิง <20%)	10	11.24
ปกติ (ชาย 17%-23%,หญิง 20% - 27%)	76	85.39
เกิน (ชาย>23% หญิง >27%)	3	3.37
เส้นรอบเอว (Waist)		
ปกติ (ชาย <90 ซม.,หญิง <80 ซม.)	60	67.42
เกิน (ชาย ≥90 ซม.,หญิง ≥80 ซม.)	29	32.58
คะแนนความฟิตของร่างกาย (Fitness score)		
ผ่านเกณฑ์ (≥70 คะแนน)	64	71.91
ไม่ผ่านเกณฑ์ (<70 คะแนน)	25	28.09

จากผลการตรวจร่างกายมีความดันโลหิต (BP) สูงร้อยละ51.69 และความดันปกติร้อยละ 48.31 ค่าดัชนีมวลกาย(BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 49.44 รองลงมาอยู่ในเกณฑ์อ้วน ร้อยละ 46.07 และอยู่ในเกณฑ์ผอม ร้อยละ4.49 ความเข้มข้นของเลือดปกติ ร้อยละ56.18 และภาวะซีด ร้อยละ43.82 มีระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ปกติร้อยละ 64.04 และระดับน้ำตาลในเลือดสูงร้อยละ 35.96 ไชมันคลอเลสเทอรอลปกติร้อยละ64.04 ไชมันไตรกลีเซอไรด์ (TG) ปกติร้อยละ 52.81 มีกรด ยูริกส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ76.40 และยัง ระบบการทำงานของไตปกติร้อยละ79.78 การ ทำงานของตับมีความเป็นปกติร้อยละ64.04 ผลการตรวจปัสสาวะมีความปกติร้อยละ53.93 และ ปัสสาวะมีน้ำตาลร้อยละ46.07 ผลการตรวจอุจจาระส่วนใหญ่มีความเป็นปกติร้อยละ74.16

ตารางที่ 3 การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

ผลทางห้องปฏิบัติการ	จำนวน(น)	ร้อยละ
ความเข้มข้นของเลือด		
มีภาวะซีด (ชาย<39%, หญิง<36%)	39	43.82
ปกติ(ชาย 40-57% ,หญิง 37-47%)	50	56.18
ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)		
ปกติ (70-99 มก./ดล.)	57	64.04
สูง (>99 มก./ดล.)	32	35.96
ไขมันคลอเลสเตอรอล (Chol)		
ปกติ (0-239 มก./ดล.)	57	64.04
สูง (>240 มก./ดล.)	32	35.96
ไขมันไตรกลีเซอไรด์ (TG)		
ปกติ(0-199 มก./ดล.)	47	52.81
สูง (>200 มก./ดล.)	42	17.19
กรดยูริก (Uric acid)		
ปกติ (ชาย 2.4-7.0 ,หญิง 2.4-5.7 มก./ดล.)	68	76.40
สูง (ชาย>7.0 ,หญิง>5.7 มก./ดล.)	21	23.60
การทำงานของไต (Renal function test)		
ปกติ (BUN 6-20,Cr 0.5-1.2 มก./ดล.)	71	79.78
สูง (BUN >20,Cr >1.2 มก./ดล.)	18	20.22
การทำงานของตับ (Liver function test)		
ปกติ(AST 0-41,ALT 0-40,ALP 35-129 ยูนิต./ล.)	57	64.04
สูง (AST >41, ALT>40, ALP>129 ยูนิต./ดล.)	32	35.96
ผลการตรวจปัสสาวะ		
ปกติ	48	53.93
พบน้ำตาล	41	46.07
ผลการตรวจอุจจาระ		
ปกติ	66	74.16
ผิดปกติ	23	25.84

จากผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ความเข้มข้นของเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ56.18 และภาวะซีดร้อยละ43.82 มีระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ปกติร้อยละ 64.04 และระดับน้ำตาลในเลือดสูง ร้อยละ35.96 ไขมันคลอเลสเตอรอล (Chol) ปกติร้อยละ64.04 และสูงร้อยละ35.96 ไขมันไตรกลีเซอไรด์ (TG) ปกติร้อยละ 52.81 สูงร้อยละ17.19 มีกรดยูริก (Uric acid) ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ76.40 และยังมีกรดยูริกสูงร้อยละ23.60 ระบบการทำงานของไต (Renal function test) ปกติร้อยละ79.78และระบบการทำงานของไตสูง ร้อยละ20.22

การทำงานของตับ (Liver function test) มีความเป็นปกติร้อยละ64.04 และสูง ร้อยละ35.96 ผลการตรวจปัสสาวะมีความปกติร้อยละ53.93 พบมีน้ำตาลร้อยละ46.07 และผลการตรวจอุจจาระส่วนใหญ่มีความเป็นปกติร้อยละ74.16และมีความผิดปกติร้อยละ25.84 ผลวิเคราะห์พฤติกรรม การดื่มสุราและการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายและพบว่าดัชนีมวลกายในกลุ่มอ้วน (BMI>=23) ส่วนใหญ่จะดื่มสุราและไม่ออกกำลังกาย มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p=0.033, p=0.003 ตามลำดับ)

ตารางที่ 4 พฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรม	BMI<23 (n=48)	BMI>=23 (n=41)	χ^2	p-value
การสูบบุหรี่				
ไม่สูบ	48 (100.00)	41 (100.00)	-	1.000 ^b
สูบ	0 (0.00)	0 (0.00)		
การดื่มสุรา				
ไม่ดื่ม	26 (54.17)	13 (31.71)	4.531	0.033 ^{a**}
ดื่มบ้าง	22 (45.83)	28 (68.29)		
การออกกำลังกาย				
ไม่ออกกำลังกาย	11 (22.92)	23 (56.10)	11.657	0.003 ^{a**}
ออกกำลังกาย 1-4 วัน/ สัปดาห์	25 (52.08)	15 (36.58)		
ออกกำลังกาย 5-7 วัน/ สัปดาห์	12 (25.00)	3 (7.32)		

*** a chi-square, b Fisher's Exact-test ***

พฤติกรรม การดื่มสุราและการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกาย จะเห็นได้ว่าใน กลุ่มโรคอ้วน ค่าดัชนีมวลกาย(BMI>=23) ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ดื่มสุราและไม่ออกกำลังกาย อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p=0.033, p=0.003 ตามลำดับ)

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบความเครียด

ระดับความเครียด	BMI<23 (n=48)	BMI>=23 (n=41)	χ^2	p-value
เครียดระดับต่ำ	44 (91.66)	28 (68.29)	8.592	0.014 ^{a**}
เครียดระดับปานกลาง	2 (4.17)	10 (24.39)		
เครียดระดับสูง	2 (4.17)	3 (7.32)		

*** a chi-square, b Fisher's Exact-test ***

ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายจะเห็นได้ว่าดัชนีมวลกาย ในกลุ่มอ้วน (BMI ≥ 23) จะมีสัดส่วนความเครียดในระดับปานกลางและสูงมากกว่าในกลุ่มที่สมส่วนหรือผอม (BMI < 23) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.014$)

วิจารณ์ จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่าบุคลากรที่ปฏิบัติงานในสังกัดสาธารณสุขอำเภอปลาปาก ส่วนใหญ่มีค่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ และค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ การออกกำลังกาย และระดับความเครียด ทำให้บุคลากรบางรายจำนวนหนึ่ง มีภาวะสุขภาพที่ทำให้เป็นโรคอ้วนซึ่งส่งผลให้มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

สรุปและข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลในการศึกษาต่อเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพของบุคลากรทางด้านสาธารณสุขได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจัดทำโครงการและมีกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วมในสหวิชาชีพและประชาชน เพื่อเสริมสร้างให้เกิดความตระหนักและปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพตนเองให้ถูกต้องตามความเหมาะสมกับวิถีและการดำเนินชีวิตและเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการดูแลสุขภาพ อีกทั้งสามารถขยายผลสู่บุคคลในครอบครัวและประชาชนในชุมชนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1.สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล 2559 สุขภาพไทย

URL:<https://mahidol.ac.th/th/2018/ipsr/>

2. นงลักษณ์ ตุ่นแก้ว ,พิมพ์ใจ อุ่นบ้าน และศรินญาภรณ์ จันทร์ดีแก้วสกุล . ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทาง 3อ.2ส.1ย. และการใช้ป้องกันจรรยาชีวิต 7 สี ต่อความรู้พฤติกรรมสุขภาพ และระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานวารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ,2561; 24 (2) :83-95.

3.Ardsamai S, Namvongprom A, Pakdevong N. Comparison of Health Promoting Behaviors in Persons with Metabolic Syndrome Regarding Positive and Negative Outcomes. Journal of Nurses' Association of Thailand North-Eastern Division 2015; 33(2): 142-149

4. กุณนที พุ่มสงวน. บทความ สุขภาพ และการสร้างเสริมสุขภาพ : บทบาทที่สำคัญของพยาบาล. วารสารพยาบาลทหารบก , 2557 ; 15 (2) :10-16.

5. Thanyarat Phuchongchai , Supaporn Playrahan (2018) Health Promotion Behaviors of People in Naphai sub - district Mueng Chaiyaphum District, Chaiyaphum Province. Journal of Nursing and Health Care36 (1):119-126.

6.อัจฉรา ปุระคม ,ยอดแก้ว หิงสา .พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน.การประชุมวิชาการแห่งชาติ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน ครั้งที่10. นครปฐม , 2556; 1185-1192.

7.Wannipa Seerung . Factors Related to Health Status among Public Health Staffs in Wiangsa District, Nan Province.Thai Science and Technology Journal (TSTJ) ,2020 ; 28 (9) :1650-1658.