

**พฤติกรรมสุขภาพ และภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง
ของบุคลากร ในวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี**
Health Behaviors and Health Risks to Chronic Illness among Staff of Phrapokkloa
Nursing College, Chanthaburi

ทิพวรรณ ลิ้มประไพพงษ์ , กมลทิพย์ ตั้งหลักมั่นคง , เพ็ญญา พิสัยพันธุ์ , จันทร์เพ็ญ อามพัฒน์ ,
นริชชญา หาดแก้ว , โสระยา ชื่นตรง , จารุวรรณ ท่าม่วง
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

บทคัดย่อ

พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรเป็นเรื่องที่ควรให้ความสำคัญ เพราะถ้าปฏิบัติไม่เหมาะสมจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังเป็นผลเสียต่อสุขภาพและองค์กร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพและภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังของบุคลากรในวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า เก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้รับการตรวจร่างกายประจำปี ในเดือนกันยายน พ.ศ. 2553 จำนวน 110 คน ประกอบด้วย อาจารย์ 56 คน เจ้าหน้าที่สายสนับสนุน 54 คน เครื่องมือที่รวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง แบบวัดความสามารถและการแสดงออกทางพฤติกรรมสุขภาพ และ แบบประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.89 และ 0.90 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่าบุคลากรมีอายุเฉลี่ย 41.5 ปี (SD ± 9.5) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 78.2

1. ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง พบภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 45.5 ในจำนวนผู้มีน้ำหนักเกิน อาจารย์ส่วนใหญ่มีภาวะก่อนอ้วน ส่วนบุคลากรสายสนับสนุนส่วนใหญ่มีภาวะอ้วนระดับ 1 ส่วนภาวะอ้วนลงพุง พบร้อยละ 23.6 บุคลากรที่ได้รับการตรวจหาไขมันและน้ำตาลในเลือด ประมาณร้อยละ 36.33 ของบุคลากรทั้งหมด พบว่ามีระดับไขมันคอเรสเตอรอลในเลือดสูงกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 62.5 ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 12.9 และระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 26.1

2. พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร พบว่าบุคลากรมีความสามารถในการจัดการกับวิถีชีวิตด้านสุขภาพทั้ง 9 ด้าน อยู่ในระดับ ดี - ดีเยี่ยม ด้านที่ปฏิบัติได้ดีเยี่ยมคือ ด้านความปลอดภัยในชีวิตและด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล ส่วนด้านที่ปฏิบัติได้น้อยที่สุดคือด้านการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ด้านโภชนาการ ซึ่งพบว่าบุคลากรร้อยละ 60 มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 30 นาที ไม่ถึง 3 ครั้ง / สัปดาห์ บุคลากรส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป ร้อยละ 43 ดีกว่าคนทั่วไปร้อยละ 42 และต่ำกว่าคนทั่วไปร้อยละ 15

จากผลการวิจัยสะท้อนให้ทุกองค์กรแม่แต่องค์กรทางสุขภาพต้องตระหนักถึงพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร ควรมีการประเมินและเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่องทุกปี รวมทั้งจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันหรือลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น จัดเวลาให้บุคลากรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน จัดสวัสดิการร้านอาหารสุขภาพ

คำสำคัญ: พฤติกรรมสุขภาพ บุคลากร โรคเรื้อรัง