

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ยุคสมัยเปลี่ยนแปลงไป อย่างไรก็ตามคำกล่าวที่ว่า “การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” ยังเป็นจริงอยู่เสมอ มนุษย์ทุกคนปรารถนาจะมีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ปัจจุบันพบว่าสาเหตุของการเกิดโรคหลาย ๆ โรคนั้นมาจากการกินอาหารนั่นเอง อาหารนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ อาหารก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง หากกินอย่างถูกต้อง เหมาะสมและเพียงพอ ในทางกลับกันอาหารสามารถก่อให้เกิดโรคได้เช่นกัน ทั้งโรคขาดสารอาหารหรือภาวะโภชนาการต่ำเนื่องจากการได้รับสารอาหารที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมและไม่เพียงพอกับความต้องการ เช่น โรคคอพอก โรคโลหิตจางและภาวะโภชนาการเกินทำให้เกิดโรคอ้วนเนื่องจากการกินอาหารที่มีรสหวานจัด กินอาหารประเภทแป้งมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย กินพืชผักและผลไม้ น้อย ดื่มนมไม่เหมาะสมกับวัยคน หรือโรคความดันโลหิตสูงซึ่งมีสาเหตุจากการกินอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือโรคหัวใจอันเกิดจากไขมันอุดตันในเส้นเลือด อันเป็นผลมาจากการกินอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูงและอาหารที่มีโคเลสเตอรอลมากเกินไป ทั้งนี้รวมทั้งวิธีการที่ใช้ประกอบอาหารด้วย ประเวศ วสี (2543) สรุปว่า ปัจจุบันประเทศไทยต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพสูงมาก ปีละเกือบ 3 ล้านบาท โดยมีอัตราเพิ่มปีละกว่าร้อยละ 10 เพื่อซ่อมแซมสุขภาพของประชาชนมากกว่าการสร้างเสริมสุขภาพ จากปัญหาดังกล่าว กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, 2541) ได้จัดทำแนวทางปฏิบัติในการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ โดยใช้หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อให้ประชาชนสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้อง และเหมาะสมอันส่งผลต่อการมีภาวะโภชนาการที่ดี

จากปัญหาดังกล่าว จะเห็นได้ว่าบุคลากรด้านสุขภาพซึ่งต้องปฏิบัติหน้าที่โดยตรงทั้งด้านการรักษาพยาบาลและส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ จึงมีบทบาทที่สำคัญในการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของประชาชน บุคลากรทุกคน

ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตน เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง โดยเฉพาะควรปฏิบัติตาม โทษบัญญัติ 9 ประการ โรงพยาบาลแม่แตง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นโรงพยาบาลหนึ่ง ที่ดำเนินงานเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ บุคลากรทุกคนที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลแม่แตง ควรมีภาวะโภชนาการที่ดี ซึ่งจะส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ผู้ศึกษาเป็นบุคลากรด้านสุขภาพ ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลแม่แตง ได้สอบถามสถิติเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของบุคลากร ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจศึกษาเรื่องการปฏิบัติตามโทษบัญญัติ 9 ประการ และภาวะ โภชนาการของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่แตงเพื่อได้ข้อมูลพื้นฐานในการให้ความรู้และส่งเสริม ภาวะโภชนาการของบุคลากรต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามโทษบัญญัติ 9 ประการ ของบุคลากรด้านสุขภาพ
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโทษบัญญัติ 9 ประการ และภาวะ โภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ

### ขอบเขตการศึกษา

#### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ บุคลากรด้านสุขภาพของโรงพยาบาลแม่แตง ประกอบด้วย แพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล เภสัชกร เจ้าหน้าที่งานทันตสาธารณสุข เจ้าหน้าที่งาน เภสัชกรรม นักวิชาการสาธารณสุขชุมชน เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชุมชน นักเทคนิคการแพทย์ เจ้าหน้าที่งานวิทยาศาสตร์การแพทย์ เจ้าหน้าที่งานรังสีเทคนิคการแพทย์ เจ้าหน้าที่เวชสถิติ นักกายภาพบำบัดและผู้ช่วยพยาบาล ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลแม่แตงระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2547 ถึง 31 มีนาคม 2548 จำนวน 93 คน

#### ขอบเขตเนื้อหา

ศึกษาการปฏิบัติตามโทษบัญญัติ 9 ประการ คือ 1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้ หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว 2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็น บางมื้อ 3) กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ 4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย 6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร 7) หลีกเลี่ยงการกินอาหาร

รสหวานจัดและเค็มจัด 8) กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน 9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพโรงพยาบาลแม่แตง ซึ่งประเมินโดยวิธีชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แล้วนำผลต่างของส่วนสูงและน้ำหนักมาประเมินจากการใช้ดัชนีสุขภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ศักดิ์ดา พริ้งล้าภู, 2546)

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หมายถึง การปฏิบัติตนในเรื่องการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ถูกต้องตามหลักโภชนาการตามคำแนะนำของกองโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2541

ภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลมาจากอาหารที่ร่างกายได้รับของบุคลากรด้านสุขภาพโรงพยาบาลแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยวิธีชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แล้วนำผลต่างของส่วนสูงและน้ำหนัก มาประเมินตามดัชนีสุขภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (HWDI) (ศักดิ์ดา พริ้งล้าภู, 2546)

บุคลากรด้านสุขภาพ หมายถึง ผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลแม่แตงประกอบด้วย แพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล เภสัชกร เจ้าหน้าที่งานทันตสาธารณสุข เจ้าหน้าที่งานเภสัชกรรม นักวิชาการสาธารณสุขชุมชน เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชุมชน นักเทคนิคการแพทย์ เจ้าหน้าที่งานวิทยาศาสตร์การแพทย์ เจ้าหน้าที่งานรังสีเทคนิคการแพทย์ เจ้าหน้าที่เวชสถิติ นักกายภาพบำบัดและผู้ช่วยพยาบาล ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลแม่แตงระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2547 ถึง 31 มีนาคม 2548

#### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ได้ผลการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของบุคลากรด้านสุขภาพ
2. ได้แนวทางในการแก้ปัญหาด้านโภชนาการ ปรับปรุง และส่งเสริมให้บุคลากรด้านสุขภาพมีภาวะโภชนาการที่ดีและเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยต่อไป