บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรมและความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมเมืองทำให้ประชาชน ปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองและครอบครัวมากขึ้นเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นทำให้ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพตนเอง รวมถึงมีพฤติกรรมการรับประทานไม่ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น การรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ รับประทานมากเกินไปหรือน้อยเกินไป และรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร โรคภาวะโภชนาการเกิน โรคเบาหวานหรือโรคความดันโลหิตสูงเป็นต้น ซึ่งการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดของคนทั่วไป มีความแตกต่างกันไป ตามความสามารถในการประกอบอาชีพ ทำให้บุคคลมีการปฏิบัติกิจกรรมแตกต่างกัน เช่น อาชีพที่มีการกำหนดตารางเวลาทำงานที่แน่นอนได้แก่ อาชีพแพทย์ พยาบาล ทหาร หรือตำรวจ ส่วนอาชีพที่มีอิสระเรื่องเวลาทำงานได้แก่ พ่อค้า แม่ค้าหรือนักธุรกิจ บางอาชีพอาจเกิดความเครียด หรือความกดดันต่อผู้ปฏิบัติงาน แตกต่างกัน ซึ่งอาชีพแต่ละอาชีพมีการปฏิบัติในรายละเอียดของแต่ละอาชีพต่างกัน จึงทำให้ผู้ที่ประกอบอาชีพเหล่านั้นมีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน เมื่อการปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้านใดด้านหนึ่งไม่สมดุล จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้(กรมอนามัย, 2552)

อาชีพพยาบาลเป็นอาชีพหนึ่งทางการแพทย์ ในระบบบริการสุขภาพ ที่มีจำนวนมากถึงร้อยละ70-80 ของบุคลากรสุขภาพทั้งหมด พยาบาลวิชาชีพมีบทบาทหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบในด้านการพยาบาลแก่ผู้รับบริการ เพื่อให้ตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นไปตามนโยบายการปฏิรูป ระบบสุขภาพและแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) ที่มีจุดมุ่งหมายให้ระบบสุขภาพแห่งชาติ ต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยทุกคนให้มีสุขภาวะทั้งทางกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณโดยมุ่งเน้นการสร้างสุขภาพที่ดี มากกว่าการซ่อมแซมสุขภาพ ในขณะที่ยังต้องให้ความสำคัญ กับระบบบริการสาธารณสุขที่ให้บริการแก่ประชาชน แต่จากผลการตรวจสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ แผนกผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉิน โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีพยาบาลวิชาชีพและพยาบาลเทคนิคจำนวน 80 คน อายุระหว่าง 22-60 ปี พบว่า พยาบาลวิชาชีพมีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 51.25

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาวะไขมันในเลือดสูงร้อยละ 23.75 ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 13.75 และภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ร้อยละ 11.25 ตามลำดับ (ศูนย์ข้อมูลเวชกรรมโรงพยาบาลนครพิงค์, 2554)และจากการศึกษาสถานการณ์ ปัญหาโรคและภัยสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลของรัฐพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายผิดปกติร้อยละ 42.56 โรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 16.45 มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงร้อยละ 8.99 และภาวะไขมันในเลือดสูงร้อยละ 8.53 นอกจากนี้ จากการคัดกรองสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงเปรียบเทียบระหว่างปี พ.ศ. 2552 กับ 2553 พบว่า มีผลการตรวจสุขภาพ ตามปัจจัยเสี่ยงผิดปกติเพิ่มขึ้น ทั้งการได้ยิน สมรรถภาพปอดและการมองเห็น และจากสถานการณ์เกี่ยวกับโรคและการบาดเจ็บจากการทำงาน พบว่าบุคลากรมีแนวโน้มของการบาดเจ็บจากการทำงาน เพิ่มมากขึ้นเช่นกัน ปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยของพยาบาลวิชาชีพ นอกจากจะเกิดผลกระทบต่อตนเอง ทำให้ร่างกายทรุดโทรม สูญเสียค่าใช้จ่ายและขาดประสิทธิภาพในการทำงานแล้วยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว โดยต้องใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลสูง ทำให้เศรษฐกิจครอบครัวไม่ดี อีกทั้งส่งผลกระทบต่อชุมชนและประเทศชาติอีกด้วย (สำนักงานป้องกันและควบคุมโรคที่ 9 พิษณุโลก, 2554)

ลักษณะงานของพยาบาล อาจต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยและสภาวะอารมณ์ไม่คงที่ของผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย รวมทั้งบุคลากรที่ทำงานด้านสุขภาพด้วยกันเอง นอกจากนี้พยาบาลต้องปฏิบัติงานตามตารางเวลา ที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน ทั้งในภาคเช้า บ่ายและดึก ช่วงเวลาปฏิบัติงานนานประมาณ 8-12 ชั่วโมงต่อวัน จำนวน 5-6 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วย มีความต่อเนื่องตลอด 24 ชั่วโมง การทำงานในแต่ละช่วงเวลา ต้องมีการประสานงานและส่งต่อข้อมูลเกี่ยวกับผู้ป่วย ต้องใช้เวลานอกเหนือจากชั่วโมงที่ปฏิบัติงานจริง จึงทำให้พยาบาลต้องทำงานเร็วและเลิกงานช้ากว่าเวลาจริงประมาณ 1 ถึง 2 ชั่วโมง โดยเฉพาะพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉิน ต้องให้การพยาบาลด่านแรก ที่สำคัญของการให้บริการรักษาพยาบาลแก่ผู้ป่วยทั่วไปและผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะวิกฤต ซึ่งจำเป็นต้องเน้นการบริการที่รวดเร็ว ได้มาตรฐาน มีการประเมินที่แม่นยำ ถูกต้อง รวมทั้งการวิเคราะห์ตัดสินใจที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะในภาวะคุกคามชีวิต (สิริลักษณ์ สมพลกรัง, 2549) นอกจากนี้ในการให้การพยาบาล ไม่สามารถปฏิบัติโดยลำพัง ต้องอาศัยการทำงานเป็นทีม มีการประสานความร่วมมือที่ดีระหว่างทีมสหวิชาชีพ พยาบาลวิชาชีพแผนกผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉินจึงต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถ และมีทักษะที่จำเป็นในการดูแลผู้ป่วย สามารถประยุกต์ใช้ความรู้อย่างเหมาะสม และเนื่องจากในปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขของไทย มีนโยบายพัฒนางานอุบัติเหตุและฉุกเฉินให้เป็นศูนย์อุบัติเหตุที่เป็นเลิศ (excellence trauma center) พยาบาลวิชาชีพ จึงต้องมีการพัฒนาในทุกด้าน ตลอดจนมีการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้มีภาวะสุขภาพที่แข็งแรง สามารถปฏิบัติหน้าที่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ได้อย่างมีประสิทธิภาพตามมาตรฐานงานแผนกผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉิน รวมทั้งตอบสนองความต้องการของผู้ป่วย ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ, 2553)

ดังนั้นพยาบาลจึงควรมีการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการความเครียดที่ดีเหมาะสม จึงจะช่วยส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งป้องกันโรคได้ อันจะทำให้พยาบาลวิชาชีพมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ดี ผู้ศึกษาซึ่งเป็นบุคคลหนึ่งที่ปฏิบัติงานในวิชาชีพพยาบาล จึงมีความสนใจศึกษาเรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดและภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ ที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉิน โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้เป็นข้อมูลในการวางแผน ส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ ให้มีสุขภาพดีและสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนเป็นส่วนหนึ่งที่จะส่งผลให้โรงพยาบาล เป็นโรงพยาบาลที่มีคุณภาพได้อย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของพยาบาลวิชาชีพ
2. เพื่อศึกษาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ
3. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ
4. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือผู้ที่สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง (เทียบเท่าปริญญาตรี) หรือปริญญาตรีพยาบาลศาสตร์ ที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉิน โรงพยาบาลนครพิงค์เชียงใหม่

ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษานี้ครอบคลุมถึงเรื่อง การรับประทานอาหาร (ประเภทของอาหารที่รับประทาน ความถี่ในการรับประทาน ปริมาณอาหารที่รับประทาน การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือวิตามินสำเร็จรูป) การออกกำลังกาย (วิธีการออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกายและระยะเวลาในการออกกำลังกาย)และการจัดการกับความเครียด (วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดภาวะเครียด) ส่วนภาวะสุขภาพ ภาวะสุขภาพกาย ประเมินจาก ภาวะโภชนาการ ใช้เกณฑ์ของดัชนีสุขภาพและการวัดเส้นรอบเอว (ศักดา พรึงลำภู, 2553) ภาวะสุขภาพจิตใจ ได้แก่ การปรับตัวยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ความเข้าใจผู้อื่น การจัดการกับความรู้สึกไม่สมดุลของจิตใจ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประเมินจากดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ปี 2550 (กรมสุขภาพจิต, 2552) ของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉิน โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่

นิยามศัพท์เฉพาะ

การบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหารของพยาบาลวิชาชีพ ประกอบด้วย ประเภทของอาหารที่รับประทาน ความถี่ในการรับประทานอาหาร ปริมาณอาหารที่รับประทาน การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือวิตามินสำเร็จรูป

การออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใดๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือไม่เต็มใจและไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆจะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว โดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อย หรือมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ประกอบด้วยวิธีการออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกายและระยะเวลาในการออกกำลังกาย

การจัดการความเครียด หมายถึง การปฏิบัติที่ทำให้บุคคลพร้อมจะเผชิญกับภาวะจิตใจที่ขาดความอดทน อดกลั้น อันเนื่องมาจากความกดดันจากภาระหน้าที่การงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าวรุนแรงและสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ประกอบด้วย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและวิธีปฏิบัติเมื่อเกิดภาวะเครียด

ภาวะสุขภาพ หมายถึง ความสมบูรณ์แข็งแรงด้านร่างกาย จิตใจ ของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉินโรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วย

ภาวะสุขภาพกาย หมายถึง ความสมบูรณ์แข็งแรงด้านร่างกาย ประเมินจากภาวะโภชนาการ ใช้เกณฑ์ของดัชนีสุขภาพและการวัดเส้นรอบเอว

ภาวะสุขภาพจิตใจ หมายถึง ความสมบูรณ์แข็งแรงด้านจิตใจ ได้แก่ การปรับตัวยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ความเข้าใจผู้อื่น การจัดการกับความรู้สึกไม่สมดุลของจิตใจ ประเมินจากดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์

พยาบาลวิชาชีพ หมายถึง ผู้ที่สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ หรือผดุงครรภ์ชั้นสูง (เทียบเท่าปริญญาตรี) และปริญญาตรีพยาบาลศาสตร์ที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉิน โรงพยาบาลนครพิงค์เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดและภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ ได้รับประโยชน์ดังนี้

1. ได้ข้อมูลเบื้องต้นในการวางแผนดูแลตนเองเกี่ยวกับ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดและภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ ที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น

2. ได้ข้อมูลพื้นฐาน เสนอหน่วยงานที่รับผิดชอบและร่วมวางแนวทางสนับสนุน ส่งเสริมและป้องกันเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดและภาวะสุขภาพที่ดีให้แก่พยาบาลวิชาชีพในหน่วยงานต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved