

# บทความวิจัย

สภาวะสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ปีงบประมาณ 2562-2564

Health status of personnel at Health Center 10, Ubon Ratchathani,  
fiscal year 2019-2021

อรอนงค์ วัฒนพงศ์ศิริ\*

Oranong wattanapongsiri\*

## บทคัดย่อ

เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา เพื่อ วิเคราะห์สภาวะสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี เป็นการศึกษาข้อมูลย้อนหลัง ในกลุ่มบุคลากรสังกัดศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ที่ได้เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี 2562-2564 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ข้อมูลผลสภาวะสุขภาพและผลการตรวจสุขภาพประจำปี นำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้านสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย

ผลการศึกษา พบว่า สภาวะสุขภาพของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ปี 2562- 2564 จากการตรวจร่างกายและผลตรวจทางห้องปฏิบัติการพบปัญหาสุขภาพและความผิดปกติ ดังนี้ พบว่า บุคลากรมีปัญหาสุขภาพ ดังนี้ (1) มีภาวะโลหิตจาง (2) ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง (3) ภาวะไขมันคอเลสเตอรอลสูง (4) ภาวะไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง (5) ค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานและยังพบภาวะอ้วน (6) เส้นรอบเอวเกิน (7) ภาวะความดันโลหิตสูง จากการศึกษาครั้งนี้ ปัญหาสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี เกิดจากภาวะ Metabolic syndrome ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยจัดโปรแกรมสุขภาพรายบุคคลในกลุ่มป่วย กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มปกติ เพื่อให้เกิดทักษะในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง สามารถแก้ไขปัญหาและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพของตนเองได้

**คำสำคัญ:** สภาวะสุขภาพ, บุคลากร

\*พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

\*ผู้รับผิดชอบหลักบทความ Email:oranong\_pu@hotmail

## Abstract

This is a descriptive study to analyze the health status of personnel at Health Center 10 Ubon Ratchathani. It is a retrospective study. Among the personnel under the Health Center 10 Ubon Ratchathani who received the annual health check-up 2019-2021, the research instruments were health status data and annual health check-up results. The descriptive statistical data were analyzed for frequency, percentage and mean.

The results of the study revealed that the health status of the personnel Health Center 10, Ubon Ratchathani, 2019-2021, from the physical examination and laboratory test results, the following health problems and abnormalities were found. It was found that the personnel had health problems as follows : (1) Anemia (2) Hyperglycemia (3) hypercholesterolemia (4) high triglycerides (5) excess BMI and obesity (6) excess waist circumference (7) hypertension from this study Health problems of personnel at the Health Center 10 Ubon Ratchathani are caused by Metabolic syndrome. Health promotion activities should be organized by modifying health behaviors by organizing individual health programs in the sick, at risk and normal groups in order to develop skills in self-care that correct able to solve problems and monitor their own health problems

**Keywords :** Health status, personnel

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคน การมีสุขภาพที่ดีย่อมก่อให้เกิดความพร้อมในการปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ มีประสิทธิภาพและคุณภาพงานเต็มที่ และการมีสุขภาพดีเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย วิธีการตรวจสุขภาพประจำปีจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะได้รับการประเมินสถานะสุขภาพของแต่ละบุคคลช่วยคัดกรองสิ่งผิดปกติในร่างกาย รวมทั้งกระตุ้นเตือนให้ดูแลรักษาสุขภาพของตนเองเพิ่มขึ้น การตรวจสุขภาพประจำปีอาจกระทำได้โดยการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ซึ่งจะช่วยจัดความสงสัยในโรคที่อาจจะเป็นและช่วยบอกความผิดปกติบางอย่างที่แฝงอยู่ภายในร่างกาย โดยยังไม่ปรากฏอาการ เพื่อจะได้กระตุ้นเตือนให้ดูแลรักษาป้องกันตัวเองก่อนที่จะเกิดโรค การดูแลรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของโรค จะช่วยให้หายจากโรคนั้นได้ง่ายลดปัญหาที่จะนำไปสู่การสูญเสียทางเศรษฐกิจของครอบครัวและประเทศชาติต่อไปอีก ประการหนึ่งคือ ตามเกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานที่น่าอยู่ น่าทำงานของกรมอนามัย สำหรับเกณฑ์มีชีวิตชีวา

ให้หน่วยงานที่เข้าร่วมโครงการ จะต้องมีการจัดหรือสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ที่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีทุกคน และมีการตรวจตามความเสี่ยงที่เจ้าหน้าที่ต้องสัมผัสพร้อมทั้งมีรายงานการตรวจสุขภาพประจำปีของเจ้าหน้าที่ในแต่ละกลุ่มงานเป็นหลักฐานประกอบการประเมินและองค์ประกอบที่ 4 ของการประเมินโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ (HPH) ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากรของโรงพยาบาล โดยต้องมีกิจกรรมพัฒนาเพิ่มพูนทักษะและเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการสุขภาพ มีระบบเก็บข้อมูลการเจ็บป่วยพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อศึกษาแนวโน้มของปัญหา และ กำหนดแนวทางป้องกันและมีการจัดทำรายงานประจำปีด้านสุขภาพเสนอต่อผู้บริหารระดับสูง โดยกิจกรรมที่ทางโรงพยาบาลส่วนใหญ่จัด คือ กิจกรรมการตรวจสุขภาพประจำปีและประเมิน สภาวะสุขภาพ ผลการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ปี 2562 พบความผิดปกติมากที่สุด มีดัชนีมวลกาย น้ำหนักเกิน BMI 23.00 ขึ้นไป ร้อยละ 41.87 เส้นรอบเอว เกินในเพศหญิง ร้อยละ 36.97 และเพศชาย ร้อยละ 39.02 ระดับไขมัน Cholesterol สูง ร้อยละ 50.00 น้ำตาลในเลือดสูง ร้อยละ 24.28 ระดับไขมัน Triglyceride สูง ร้อยละ 21.42 และความเข้มข้นของเลือดต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 23.12 และในปี 2563 มีดัชนีมวลกายน้ำหนักเกิน BMI 23.00 ขึ้นไป ร้อยละ 57.68 เส้นรอบเอว เกินในเพศหญิง ร้อยละ 45.37 และเพศชาย ร้อยละ 48.64 ความเข้มข้นของเลือดผิดปกติ ร้อยละ 15.78 ระดับไขมัน Cholesterol สูง ร้อยละ 51.85 ระดับไขมัน Triglyceride สูง ร้อยละ 18.51 จะเห็นได้ว่าสถานการณ์ด้านสุขภาพของบุคลากรจะมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องภาวะน้ำหนักตัวเกิน รอบเอวเกิน โดยเฉพาะระดับไขมันในเลือดสูงมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น เมื่อวิเคราะห์ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการของบุคลากรตั้งแต่ ปี 2559 – 2563 พบว่าปัญหาสุขภาพอันดับแรกที่พบทุกปี คือ ภาวะไขมันโคเลสเตอรอลสูง พบร้อยละ 48.15, 40.57, 55.10, 50.00, 51.85 ตามลำดับ รองลงมาคือภาวะไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง ร้อยละ 15.56, 16.66, 28.57, 21.42, 18.51 ซึ่งเป็นโอกาสเสี่ยงภาวะอ้วนลงพุงหรือเมตาบอลิกซินโดรม<sup>1</sup> และที่ผ่านมาศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ได้นำข้อมูลมาจัดกลุ่มสุขภาพโดยแบ่งเป็นกลุ่มสุขภาพดี กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วย เพื่อจัดกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ เช่น กลุ่มปกติได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้วย Diet control ตามหลัก 3อ. ในกลุ่มเสี่ยงส่งเสริมสุขภาพด้วยใบสั่งสุขภาพ แนะนำให้เข้ารับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามโปรแกรมคลินิกไร้พุง หรือ CBT ตามสมัครใจ และ กลุ่มที่มีโรคประจำตัว จัดโปรแกรมการออกกำลังกาย และการรับประทานให้เหมาะสมกับพยาธิสภาพของโรค ติดตามผลการรักษาตามแผนการรักษาของแพทย์ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทุกเดือน สรุปผลการรักษาและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเสนอผู้บริหาร และในปีงบประมาณ 2564 ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาข้อมูลย้อนหลังการตรวจสุขภาพของบุคลากรที่มีผลการตรวจสุขภาพ ครบ 3 ปี ในปี 2562-2564 เพื่อดูแนวโน้มสภาวะสุขภาพของบุคลากร จำนวน 139 คน เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนและกำหนดแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาสภาวะสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2562-2564

## กรอบแนวคิดการวิจัย

**ตัวแปรต้น** ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ อายุ อาชีพ ตำแหน่ง

**ตัวแปรตาม** สภาวะสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี  
ได้แก่ ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ค่าความดันโลหิต ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ ผลการเอกซเรย์ทรวงอก

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการพรรณนาสภาวะสุขภาพของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ปี 2562-2564 เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

### **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

**ประชากร** คือ บุคลากรสังกัดศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ที่เข้าร่วมกิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปี งบประมาณ 2562-2564 กลุ่มตัวอย่าง คือ เลือกเฉพาะเจาะจงบุคลากรที่มีผลการตรวจสุขภาพครบ 3 ปี จำนวน 139 คน

### **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

1. ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ ตำแหน่ง
2. สภาวะสุขภาพ ผลการตรวจสุขภาพทั่วไป ได้แก่ ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต รอบเอว
3. ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ การตรวจน้ำตาลในเลือด การตรวจความเข้มข้นของเลือด ตรวจไขมันในเลือด ตรวจการทำงานของไต ตรวจการทำงานของตับ ตรวจโรคเก๊าท์ ผลการตรวจมะเร็งปากมดลูก
4. ผลการเอกซเรย์ทรวงอก ตรวจปัสสาวะ ตรวจอุจจาระ

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

จากบันทึกเวชระเบียนข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ที่เข้าร่วมกิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปีงบประมาณ 2562-2564 ที่มีผลการตรวจสุขภาพครบ 3 ปี จำนวน 139 คน

### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปและวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย

## ผลการวิจัย

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ปี 2562 - 2564

บุคลากรทั้งหมด จำนวน 139 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.50 เพศชาย ร้อยละ 24.50 อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 35 ปี ร้อยละ 89.20, 89.90, 90.60 ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ ร้อยละ 66.18 รองลงมาพนักงานกระทรวงฯ ร้อยละ 15.10 และพนักงานราชการ ร้อยละ 9.35 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ที่ได้รับการตรวจสอบสุขภาพ ประจำปี 2562- 2564 จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

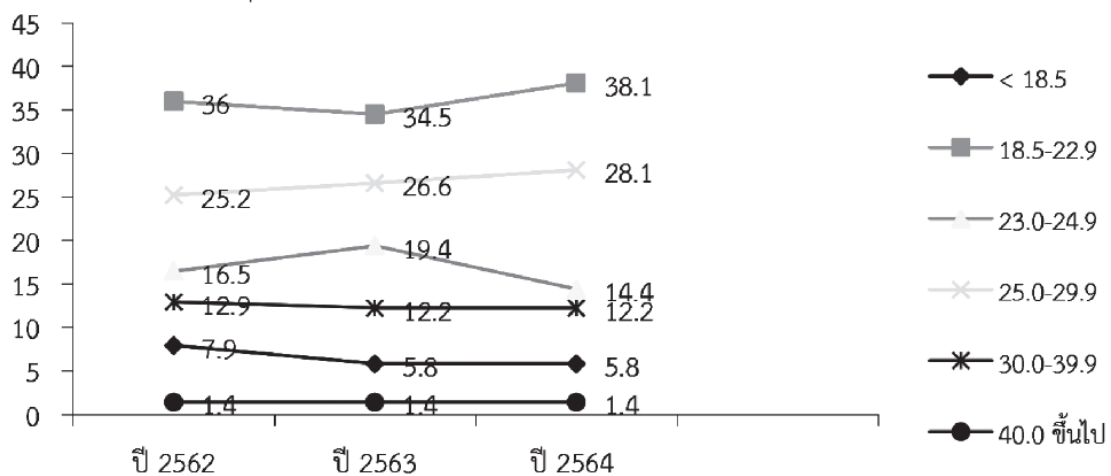
| ข้อมูลทั่วไป            |                   | ปี 2562 |        | ปี 2563 |        | ปี 2564 |        |
|-------------------------|-------------------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|
|                         |                   | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ |
| บุคลากรที่ตรวจสอบสุขภาพ |                   | 139     | 100.00 | 139     | 100.00 | 139     | 100.00 |
| เพศ                     | ชาย               | 34      | 24.50  | 34      | 24.50  | 34      | 24.50  |
|                         | หญิง              | 105     | 75.50  | 105     | 77.00  | 105     | 75.50  |
| อายุ                    | อายุ <35 ปี       | 15      | 10.80  | 14      | 10.10  | 13      | 9.40   |
|                         | >35 ปี ขึ้นไป     | 124     | 89.20  | 125     | 89.90  | 126     | 90.60  |
| ตำแหน่ง                 | ข้าราชการ         | 92      | 66.18  | 92      | 66.18  | 92      | 66.18  |
|                         | ลูกจ้างประจำ      | 6       | 4.31   | 6       | 4.31   | 6       | 4.31   |
|                         | พนักงานราชการ     | 13      | 9.35   | 13      | 9.35   | 13      | 9.35   |
|                         | พนักงานกระทรวงฯ   | 21      | 15.10  | 21      | 15.10  | 21      | 15.10  |
|                         | พนักงานเหมาบริการ | 7       | 5.03   | 7       | 5.03   | 7       | 5.03   |

## ส่วนที่ 2 ข้อมูลสภาวะสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ปี 2562- 2564

### 2.1. ผลการประเมินจากค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

พบว่า ค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรมีดัชนีมวลกาย BMI ปกติ 18.5-22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น คือ ร้อยละ 36.00, 34.50, 38.10 และมีดัชนีมวลกาย BMI อ้วน ระดับที่ 1 25-29.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 25.20, 26.60, 28.10 ตามลำดับ ดังกราฟที่ 1

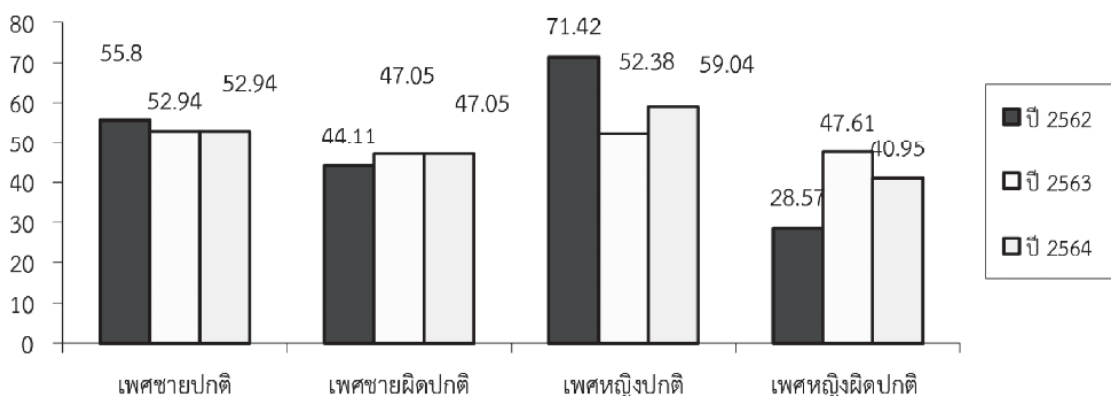
กราฟที่ 1 แนวโน้มร้อยละภาวะโภชนาการ โดยประเมินจากค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ของบุคลากรประจำปี พ.ศ. 2562- 2564



### 2.2. ประเมินภาวะโภชนาการจากการวัดเส้นรอบเอว

ผลการประเมินภาวะโภชนาการจากการวัดเส้นรอบเอว ปี 2562-2564 พบว่า เพศหญิงมีเส้นรอบเอวผิดปกติ ร้อยละ 28.57, 47.61, 40.95 และเพศชาย มีเส้นรอบเอวผิดปกติ ร้อยละ 44.11, 47.05, 47.05 ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ดังกราฟที่ 2

กราฟที่ 2 แนวโน้มร้อยละภาวะโภชนาการ โดยประเมินจากเส้นรอบเอวของบุคลากร ปี 2562-2564

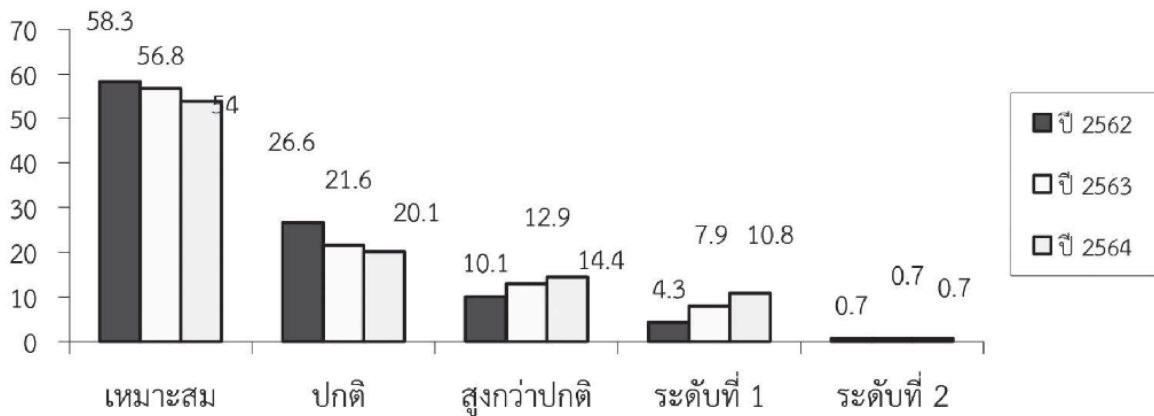


\*หมายเหตุ : เพศหญิง รอบเอวผิดปกติคือ 80 ซม. ขึ้นไป n=105, เพศชาย รอบเอวผิดปกติคือ 90 ซม. ขึ้นไป n=34

## 2.3. การตรวจคัดกรองความดันโลหิตสูง

ผลการตรวจคัดกรองความดันโลหิตสูง ปี 2562-2564 พบว่า บุคลากรมีความดันโลหิตสูงกว่าปกติ ร้อยละ 10.1, 12.9, 14.4 และมีความดันโลหิตสูงระดับที่ 1 ร้อยละ 4.3, 7.9, 10.8 ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ดังกราฟที่ 3

กราฟที่ 3 แนวโน้มร้อยละของการตรวจคัดกรองความดันโลหิต ประจำปี 2562- 2564

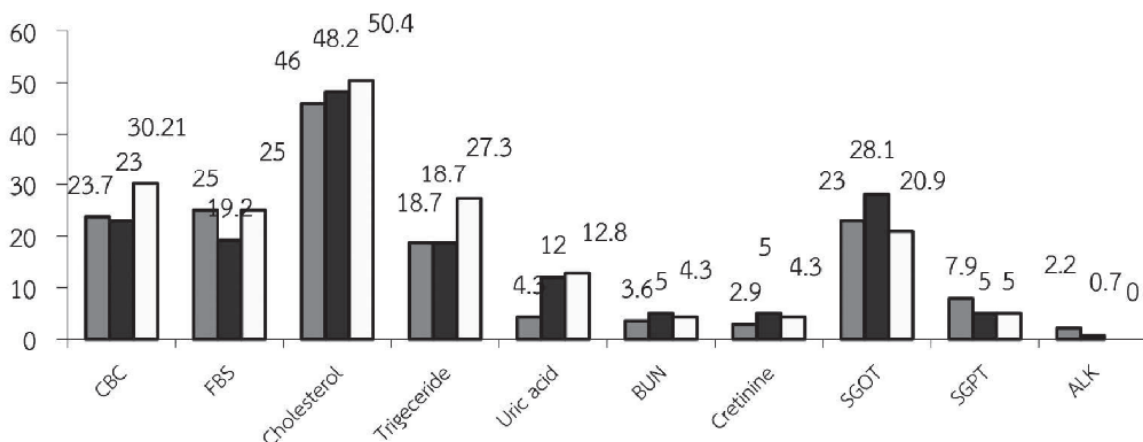


## ส่วนที่ 3 ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

### 3.1. ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการตั้งแต่ปี 2562 – 2564 ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น คือ ระดับไขมัน Cholesterol สูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 46.00, 48.20, 50.40 และระดับไขมัน Triglyceride สูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 18.70, 18.70, 27.30 ตามลำดับ ดังกราฟที่ 4

กราฟที่ 4 แนวโน้มร้อยละของผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการของบุคลากร ปี 2562- 2564



### 3.2 ผลการตรวจคัดกรองการตรวจปัสสาวะ ตรวจอุจจาระ และการเอกซเรย์ปอด

ผลการตรวจปัสสาวะ(Urine analysis ) การตรวจอุจจาระ (Stool examination) และผลเอกซเรย์ทรวงอก (CXR) พบว่า มีความผิดปกติของระบบทางเดินปัสสาวะ ร้อยละ 7.19, 5.03, 6.47 การตรวจอุจจาระ (Stool examination) ไม่พบความผิดปกติ และผลการตรวจเอกซเรย์ทรวงอก (CXR) พบความผิดปกติ ร้อยละ 2.87, 3.59, 0.71 ตามลำดับ (พบมีหัวใจโต มีจุดที่ปอด และมีรอยโรคจากวัณโรค) ตรวจมะเร็งเต้านม โดยการคลำโดยเจ้าหน้าที่ พบความผิดปกติ ร้อยละ 0.71 ดังแสดงในตารางที่ 2 ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละ ผลการตรวจคัดกรองด้วยวิธีการเอกซเรย์ปอด ตรวจมะเร็งปากมดลูก ตรวจปัสสาวะ และอุจจาระ ประจำปี 2562- 2564

| รายการ                                       | ผลตรวจที่ผิดปกติ |        |         |        |         |        |
|----------------------------------------------|------------------|--------|---------|--------|---------|--------|
|                                              | ปี 2562          |        | ปี 2563 |        | ปี 2564 |        |
|                                              | จำนวน            | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ |
| ปัสสาวะ                                      | 10               | 7.19   | 7       | 5.03   | 9       | 6.47   |
| เอกซเรย์                                     | 4                | 2.87   | 5       | 3.59   | 1       | 0.71   |
| ตรวจมะเร็งเต้านม<br>ด้วยการคลำโดยเจ้าหน้าที่ | 1                | 0.71   |         |        |         |        |

#### อภิปรายผล

สภาวะสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี จากผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ พบว่า ระดับไขมัน Cholesterol ระดับไขมัน Triglyceride และภาวะโลหิตจาง มีผลการตรวจที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น และผลการตรวจร่างกายพบค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรมีดัชนีมวลกาย BMI ปกติ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกัน ก็ยังพบมีดัชนีมวลกาย BMI อ้วนระดับที่ 1 เพิ่มขึ้นเช่นกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่า การมีปัญหาสภาพที่เกี่ยวข้องกับภาวะไขมันในเลือดสูงรวมทั้งภาวะโลหิตจางเป็นปัญหาสภาพที่เกิดจากพฤติกรรม การบริโภคอาหาร และส่วนหนึ่งอาจจะมาจากการขาดการเคลื่อนไหวออกแรง หรือการออกกำลังกายที่เหมาะสม ส่วนใหญ่พบในผู้ที่มีการสะสมของไขมันในร่างกายสูงกว่าปกติโดยเฉพาะในบริเวณช่องท้อง ภาวะไขมันในเลือดสูงเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน ซึ่งการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของนักثر อินทรทรง<sup>2</sup> การตรวจทางห้องปฏิบัติการที่ผิดปกติ 3 อันดับแรก คือ คอเลสเตอรอลสูง ร้อยละ 65.79 รองลงมาคือ ภาวะไขมัน ไตรกลีเซอไรด์สูง ร้อยละ 15.79 ตามลำดับ และค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

พบว่า ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกาย 18.5-22.99 (ปกติ) ร้อยละ 70.59 รองลงมา คือ ดัชนีมวลกาย 25-29.9 (อ้วนระดับที่ 1) ร้อยละ 17.65 และค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 (ผอม) ร้อยละ 11.76 สอดคล้องกับมธุรส เพ็ชรดี และคณะ<sup>3</sup> หลังการตรวจสุขภาพประจำปี พบผลผิดปกติ 3 อันดับแรก ได้แก่ ภาวะไขมันในเลือดสูง ซึ่งแบ่งเป็น คอเลสเตอรอลสูง ร้อยละ 66.78 ไตรกลีเซอไรด์สูง ร้อยละ 57.74 ภาวะกรดยูริก ในเลือดสูง ร้อยละ 19.95 และการทำงานของตับผิดปกติ ร้อยละ 18.57 สรุปได้ว่า สภาวะสุขภาพของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ปี 2562- 2564 จากการตรวจร่างกาย และผลตรวจทางห้องปฏิบัติการพบปัญหาสุขภาพ และ ความผิดปกติ ดังนี้ พบว่า บุคลากร มีปัญหาสุขภาพ ดังนี้ (1) มีภาวะโลหิตจาง (2) ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง (3) ภาวะไขมัน คอเลสเตอรอลสูง (4) ภาวะไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง (5) ค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน และ ยังพบภาวะอ้วน (6) เส้นรอบเอวเกิน (7) ภาวะความดันโลหิตสูง ส่วนอื่น ๆ พบผิดปกติ เพียงเล็กน้อย เช่น ตรวจทางรังสี เป็นต้น การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกเป็นปกติ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นภัยเงียบที่คอยคุกคามการดำเนินชีวิต และ ส่งผลกระทบกับการ ทำงานด้วย ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 กรมอนามัย นอกจากจะดำเนินการผลักดัน ยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานเป็นกลยุทธ์หลักในการกระตุ้นและสนับสนุน เครือข่ายในการดำเนินการส่งเสริม สุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม แล้ว ยังได้มีการเสนอ ยุทธศาสตร์ คนไทยไร้พุง เพื่อส่งเสริมให้คนไทยได้ สนใจและเห็นความสำคัญของการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี กลุ่มเจ้าหน้าที่และบุคลากรทาง สาธารณสุขเป็นเป้าหมาย ที่สำคัญในการเป็นต้นแบบที่ดีเพื่อป้องกันการเกิดโรคที่เกิดจาก พฤติกรรมเสี่ยง ทางสุขภาพ ซึ่งภาวะผิดปกติทางสุขภาพนั้นไม่ได้แก้ไขโดยการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายที่เพียงพอ ตามเกณฑ์เท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรับประทาน อาหาร และอื่น ๆ ด้วย และ การศึกษาครั้งนี้ไม่ได้สำรวจพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ดังนั้นในการผลักดัน เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี มีสภาวะสุขภาพที่ดี จะต้องมีการ เฝ้าระวังอย่างต่อเนื่อง และควรสำรวจพฤติกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม เพื่อให้สามารถ พัฒนารูปแบบที่มีความจำเพาะ สำหรับกลุ่มที่มีภาวะสุขภาพผิดปกติ โดยเฉพาะกลุ่มต่อไป

## **ข้อเสนอแนะ**

### **ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

1. ปัญหาสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 กรมอนามัย ส่วนใหญ่มีความผิดปกติเรื่องภาวะไขมันในเส้นเลือดสูง น้ำหนักตัวเกิน และเส้นรอบเอวเกิน เป็นโอกาสเสี่ยงของภาวะอ้วนลงพุง หรือ Metabolic syndrome ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่พบบ่อยในกลุ่มวัยทำงาน ดังนั้นควรมีนโยบายสร้างความรอบรู้หรือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบการ โดยเฉพาะการเพิ่มกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยทำงาน

2. ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรภายในหน่วยงานหรือสถานประกอบการมีการสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมมากขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย และติดตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างน้อย ปีละ 2 ครั้งเพื่อประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้อยู่ในเกณฑ์ดีถึงดีมากร้อยละ 15.79 ตามลำดับ และค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

### **ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ**

1. ควรคืนข้อมูลให้กับผู้บริหารหน่วยงานและหัวหน้ากลุ่ม หัวหน้างานเพื่อทำหน้าที่กำกับ ติดตาม และ เสริมพลังให้บุคลากรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

2. รวบรวมฐานข้อมูล และนำผลที่ได้ไปวางแผนการดูแลส่งเสริมสุขภาพ

3. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ บุคลากรภายในหน่วยงานมีการสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมมากขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย และติดตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างน้อยปีละ 2 ครั้งเพื่อประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้อยู่ในเกณฑ์ดีถึงดีมาก

### **ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ**

1. ปัญหาสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ส่วนใหญ่เกิดจากภาวะ Metabolic syndrome เช่น ภาวะไขมันในเส้นเลือดสูง น้ำหนักตัวเกิน และเส้นรอบเอวเกิน ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การเข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้หลัก 3อ. จัดโปรแกรมสุขภาพรายบุคคลในกลุ่มป่วย กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มปกติ เพื่อให้เกิดทักษะในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง สามารถแก้ไขปัญหาและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพของตนเองได้

2. การจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพสุขภาพบุคลากร ดังนี้

2.1 กลุ่มปกติ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้ควบคุมด้วย Diet control ตามหลัก 3อ. อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ เพื่อควบคุมภาวะสุขภาพ รักษาน้ำหนักให้คงที่และไม่ให้เพิ่มขึ้น และ จัดโปรแกรมการออกกำลังกายรายบุคคลตามภาวะสุขภาพ

2.2 กลุ่มเสี่ยง จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยโปรแกรมไบสัสุขภาพ และแนะนำให้เข้ารับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามโปรแกรมในคลินิกไร้พุง หรือ CBT ด้วยความสมัครใจ พร้อมจัดโปรแกรมการออกกำลังกายและการรับประทานเพื่อดูแลสุขภาพรายบุคคล ติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทุกเดือน และสรุปผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเสนอผู้บริหาร

2.3. กลุ่มที่มีโรคประจำตัว จัดกิจกรรมแนะนำการรักษาจัดโปรแกรมการออกกำลังกายและการรับประทานให้เหมาะสมกับพยาธิสภาพของโรค ติดตามผลการรักษาตามแผนการรักษาของแพทย์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทุกเดือน สรุปผลการรักษาและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเสนอผู้บริหาร

#### เอกสารอ้างอิง

1. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี. สรุปรายงานการตรวจสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ 2563. อุบลราชธานี: ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี; 2563.
2. นภัทร อินทรทรง. บัณฑิตสนับสนุนให้ความรู้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคที่พบบ่อย 10 โรค โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก. [อินเทอร์เน็ต]. 2563. [เข้าถึงเมื่อ 1 ก.พ. 2564] เข้าถึงได้จาก : <http://hpc9.anamai.moph.go.th>
3. มธุรส เพชรดีและคณะ. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลกหลังการตรวจสุขภาพประจำปี 2548. [อินเทอร์เน็ต]. 2563. [เข้าถึงเมื่อ 1 ก.พ. 2564] เข้าถึงได้จาก : <http://hpc9.anamai.moph.go.th/research>