

ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของนิสิตแพทยศาสตรมหาวิทาลัยมหาสารคาม ชั้นปีที่ 4-6 ศูนย์
แพทยศาสตรศึกษาโรงพยาบาลกาฬสินธุ์

Factors related to overweight and obesity of Mahasarakham University medical student
year 4 - 6 in Center of Medicine Kalasin Hospital

Pariyada piyagoonmala

Kittipong thepwongsa

Faculty of Medicine , Mahasarakham University

ปริญดา ปิยกุลมลา

กิตติศักดิ์ เทพวงษา

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของนิสิตแพทย์และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินของนิสิตแพทย์ โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตแพทยศาสตรมหาวิทาลัยมหาสารคาม ชั้นปีที่ 4-6 ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ จำนวน 79 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาและการทดสอบไคสแควร์

ผลการศึกษา พบว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกินจำนวน 27 ราย คิดเป็นร้อยละ 34.18 พบมากในเพศชาย (ร้อยละ 59.26) อายุ 23 ปี (ร้อยละ 51.85) ระดับชั้นปีที่ 6 (ร้อยละ 40.74) ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 81.48) ผลการทดสอบด้วยสถิติไคสแควร์ พบว่าปัจจัยในระดับบุคคลที่มีผลต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน คือ เพศชาย ($p = 0.03$) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ การรับประทานอาหารจานด่วน ($p = 0.023$) และ การรับประทานอาหารแช่แข็งสำเร็จรูป ($p = 0.029$) และพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ ได้แก่ การสูบบุหรี่ ($p = 0.047$) การรับประทานอาหารเสริม เช่น วิตามิน แร่ธาตุสารอาหารในรูปแบบแคปซูล ($p = 0.004$) และ การทำงานนั่งโต๊ะ เคลื่อนไหวน้อย ($p = 0.038$)

คำสำคัญ: ภาวะโภชนาการเกิน, นิสิตแพทยศาสตร์

ABSTRACT

This survey research had focus on studied overweight and obesity of medical students in center of Medicine Kalasin Hospital. Sample size were 79 medical student year 4 - 6 in Center of Medicine Kalasin Hospital. Data were collected by questionnaire and analyzed by descriptive statistic and chi - square test.

Result : finding 27 overweight 34.18 % male mostly 59.26% year 6 40.74 % no disease 81.48 %. Result by chi square test finding individual factor effective to overweight were male ($p = 0.03$). Food consumption behavior namely fastfood ($p = 0.023$) and frozen food ($p = 0.029$). Risk behavior namely smoking ($p = 0.047$). Dietary supplements such as vitamins, minerals, nutrients in capsule form ($p = 0.004$) and table function. Little movement ($p = 0.038$).

บทนำ

โรคอ้วน (obesity) และภาวะน้ำหนักเกิน (overweight) คือการที่มีความผิดปกติของการสะสมไขมัน หรือการที่มีการสะสมไขมันในร่างกายมากเกินไปจนเกินความจำเป็น โดยจะใช้ค่าร้อยละไขมันในร่างกาย > 20 ในชาย หรือ > 30 ในหญิง อย่างไรก็ตามวิธีการวัดปริมาณไขมันในร่างกาย เช่น การชั่งน้ำหนักได้ น้ำ ใต้ผิวหนัง การใช้ DEXA scan ค่อนข้างยุ่งยากในทางปฏิบัติ เนื่องจากดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์ เกี่ยวโยง ดีกับปริมาณไขมันในร่างกาย และสามารถหาได้ง่ายกว่าการวัดปริมาณไขมันในร่างกายจึงนิยมใช้ค่าดัชนีมวลกายมาประเมินและแบ่งระดับโรคอ้วน โดยคำนวณสำหรับประชากรคนไทย ถ้าค่าดัชนีมวลกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร แสดงว่า เริ่มมีภาวะน้ำหนักเกินและ ค่าดัชนีมวลกายที่ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร โรคอ้วน เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งโดยการประเมินจากค่าดัชนีมวลกาย (body mass index (BMI)) เพื่อประเมินว่าอยู่ในภาวะอ้วนหรือไม่ ความสำคัญของภาวะอ้วนนั้นเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักในการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็ง

สถานการณ์โรคอ้วน การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายทั่วประเทศในปี 2552 พบคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มากกว่า 1 ใน 3 มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน (ดัชนีมวลกาย หรือ BMI ตั้งแต่ 25 กก./เมตร² ขึ้นไป) ซึ่งเพิ่มขึ้นกว่า 2 เท่า (จาก 17.2% เป็น 34.7%) และภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่า (จาก 3.2% เป็น 9.1%) เมื่อเทียบกับผลสำรวจ รอบแรก ในปี 2534 เทียบกับ 10 ประเทศอาเซียน โรคอ้วนในชายไทยปัจจุบันมีความชุกสูง เป็นอันดับที่ 4 ขณะที่หญิงไทยอยู่ในอันดับที่ 2 เป็นรองจากหญิง มาเลเซีย เท่านั้น

บุคลากรทางการแพทย์ รวมถึงนิสิตนักศึกษาแพทยนั้นก็เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนได้ ดังนั้นจึงมีความสนใจ ในการหา

สาเหตุ ที่ส่งผลต่อภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนในกลุ่มของนิสิตแพทย์โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพ ของบุคลากร และ นิสิตแพทย์ในโรงพยาบาล ที่เป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชน

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการเกิน ในกลุ่มนิสิตแพทย์

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัย หรือพฤติกรรมที่มีก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินในกลุ่มนิสิตแพทยศาสตร์ศึกษาชั้นปี 4-6 โรงพยาบาลกาฬสินธุ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตแพทยศาสตรมหาวิทาลัยมหาสารคามชั้นปีที่ 4-6 โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 21- 25 ปี ในช่วงตั้งแต่วันที่ 15 พฤษภาคม 2560 ถึง 15 เมษายน 2561 เป็นเวลา 11 เดือนทั้งหมดจำนวน 79 คน

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธี การสุ่มตัวอย่างโดยไม่ใช้ความน่าจะเป็น (nonprobability sampling) โดยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบจำเพาะเจาะจง (purposive sampling) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 79 คน โดย แบ่งเป็น นิสิตแพทยศาสตรมหาวิทาลัยมหาสารคาม ชั้นปีที่ 4 ศูนย์โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ จำนวน 29 คน นิสิตแพทยศาสตรมหาวิทาลัยมหาสารคาม ชั้นปีที่ 5 ศูนย์โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ จำนวน 26 คน นิสิตแพทยศาสตรมหาวิทาลัยมหาสารคาม ชั้นปีที่ 6 ศูนย์โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ จำนวน 24 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาดัดแปลงมาจากแบบสอบถาม ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 3 ของ ทรสลักษณณ์ก่อเกียรติเจริญ(2550) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ เท่ากับ 0.7 ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีจำนวนทั้งหมด 5 ข้อ ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษาอยู่ที่ศูนย์แพทยศาสตรโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ น้ำหนัก ส่วนสูง ปัญหาด้านสุขภาพหรือโรคประจำตัว ลักษณะการตอบคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (check list) และการกรอกข้อมูล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการเกิน ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 11 ข้อ
2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 4 ข้อ
3. แบบสอบถามพฤติกรรมความเสี่ยงอื่นๆ จำนวน 9 ข้อ

ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (check list) โดยมีตัวเลือก ใช่ และ ไม่ใช่

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษาอยู่ที่ศูนย์แพทยศาสตรโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ น้ำหนัก ส่วนสูง ปัญหาด้านสุขภาพหรือโรคประจำตัว โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่

ความถี่ ร้อยละ การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของนิสิตแพทยศาสตรมหาวิทยาลัยมหาสารคามชั้นปีการศึกษาที่ 4-6 ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ ประกอบด้วย แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบสอบถามพฤติกรรมความเสี่ยงอื่นๆ โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมมติฐาน โดยการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกิน โดยใช้สถิติวิเคราะห์ Chi-square test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง(ร้อยละ 63.33) อายุ 23 ปี(ร้อยละ 40.5) ส่วนใหญ่อยู่ระดับชั้นปีที่ 4 (ร้อยละ 36.7) และไม่มีปัญหาด้านสุขภาพหรือโรคประจำตัว(ร้อยละ 86.1)

2. ความชุกของภาวะน้ำหนักเกินในนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 79 ราย พบผู้ที่มีน้ำหนักเกินจำนวน 27 ราย คิดเป็นร้อยละ 34.18 ส่วนใหญ่พบในเพศชาย (ร้อยละ 59.26) อายุ 23 ปี (ร้อยละ 51.85) ระดับชั้นปีที่ 6 (ร้อยละ 40.74) ส่วนประวัติโรคประจำตัว จำนวนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 81.48)

3. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการมีภาวะน้ำหนักเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ คือเพศชายมากกว่าเพศหญิง

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 โรงพยาบาล
กาฬสินธุ์กับการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน

ปัจจัย	จำนวน(ร้อยละ)		χ^2	p-value
	กลุ่มมีภาวะน้ำหนักเกิน (n = 27)	กลุ่มไม่มีภาวะน้ำหนักเกิน (n = 52)		
1. รับประทานอาหาร มากกว่า 3 มื้อ ต่อวัน	16(59.26)	26(50.0)	0.612	0.434
2. ไม่รับประทานอาหารมื้อเช้า	16(59.26)	32(61.54)	0.039	0.844
3. รับประทานอาหารระหว่างมื้อ	24(88.88)	37(71.15)	3.177	0.075
4. รับประทานอาหารมื้อดึก (หลังเที่ยงคืน)	19(70.37)	25(48.07)	3.580	0.058
5. รับประทานอาหารประเภทกาวยปริมาณน้อยกว่า 1 กำมือต่อวัน	15(55.56)	40(76.92)	3.836	0.050
6. รับประทานอาหารจำพวก แป้ง (ขนมปัง กุ้งสำเร็จรูป พืชฯ แป้ง ขนมหึง เค้ก) เป็นปริมาณมาก	21(77.78)	38(73.78)	0.208	0.649
7. รับประทานอาหารจานด่วน (fast food)	19(70.37)	47(90.39)	5.178	0.023
8. รับประทานอาหารแบบบุฟเฟต์	21(77.78)	45(86.54)	0.992	0.319
9. รับประทานอาหารแช่แข็งสำเร็จรูป	21(77.78)	49(94.23)	4.766	0.029
10. ดื่มเครื่องดื่มผสมคาเฟอีน	23(85.19)	45(86.54)	0.027	0.869
11. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 6 แก้วต่อวัน	16(59.26)	30(57.69)	0.018	0.893
12. ดื่มน้ำที่มีส่วนผสมของไขมัน, น้ำตาล, นม (น้ำอัดลม, ขานมไข่มุก) มากกว่า 1 แก้วต่อวัน	15(55.56)	37(71.15)	1.922	0.166

จากตารางที่ 1 ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 โรงพยาบาลกาฬสินธุ์กับการเกิดภาวะน้ำหนักเกินนั้น พบว่าปัจจัยที่สัมพันธ์กับการมีภาวะน้ำหนักเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การรับประทานอาหารจานด่วน และ การรับประทานอาหารแช่แข็งสำเร็จรูป

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายในนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 โรงพยาบาล
กาฬสินธุ์กับการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน

ปัจจัย	จำนวน(ร้อยละ)		χ^2	p-value
	กลุ่มมีภาวะน้ำหนักเกิน (n = 27)	กลุ่มไม่มีภาวะน้ำหนักเกิน (n = 52)		
1. ออกกำลังกาย ระดับสูง (เล่นจนรู้สึกเหนื่อยมาก โดยหายใจเร็วและแรง) สัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที หรือมากกว่า	2(7.41)	5(9.62)	0.107	0.743
2. ออกกำลังกาย ระดับปานกลาง	11(40.74)	12(23.08)	2.687	0.101

(เล่นแล้วรู้สึกเหนื่อยปานกลาง หายใจเร็วขึ้นแต่ยังสามารถพูดคุย กับคนข้างเคียงได้จนจบประโยค) อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้ง ละ 30 นาที				
3. ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกาย ในชีวิตประจำวัน เช่น เดินไป ทำงาน ทำงานบ้าน อย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วัน ครั้งละ 60 นาที	19(70.37)	39(75.0)	0.195	0.659
4. ไม่ออกกำลังกายเลย	3(11.11)	11(21.15)	1.229	0.268

จากตารางที่ 2 ปัจจัยด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายในนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 โรงพยาบาล
กาฬสินธุ์กับการเกิดภาวะน้ำหนักเกินนั้น ไม่พบปัจจัยที่สัมพันธ์กับการมีน้ำหนักเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆในนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 โรงพยาบาลกาฬสินธุ์กับการ
เกิดภาวะน้ำหนักเกิน

ปัจจัย	จำนวน(ร้อยละ)		χ^2	p-value
	กลุ่มมีภาวะน้ำหนัก เกิน (n = 27)	กลุ่มไม่มีภาวะ น้ำหนักเกิน (n = 52)		
1. นอนหลับน้อยกว่าวันละ 6 ชั่วโมง	19(70.37)	37(71.15)	0.005	0.942
2. คิดมากหรือกังวลใจ จนทำให้นอน ไม่หลับ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา	8(29.63)	23(44.23)	1.589	0.207
3. กินอาหารมากกว่าปกติ หรือน้อย กว่าปกติ เนื่องจากความเครียด จากเหตุการณ์ต่างๆ เช่น อกหัก งานยุ่ง วิตกกังวล	17(62.96)	36(69.23)	0.316	0.574
4. สูบบุหรี่	2(7.41)	0(0.00)	3.952	0.047
5. ดื่มสุรา หรือ เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม	15(55.56)	22(42.31)	1.253	0.263
6. ใช้ยาคุมกำเนิด	1(3.70)	1(1.92)	0.228	0.633
7. ใช้เวลาพักผ่อนด้วยการเล่น อินเทอร์เน็ต เล่นเกมส์ ดูโทรทัศน์	25(92.59)	49(94.23)	0.080	0.777
8. รับประทานอาหารเสริม เช่น วิตามิน แร่ธาตุสารอาหารในรูปแบบ แคปซูล	7(25.93)	31(59.62)	8.080	0.004
9. มักทำงานนั่งโต๊ะ เคลื่อนไหวน้อย	14(51.85)	39(75.0)	4.313	0.038

จากตารางที่ 3 ปัจจัยด้านพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ ของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 โรงพยาบาลกาฬสินธุ์กับการเกิดภาวะน้ำหนักเกินนั้น พบว่าปัจจัยที่สัมพันธ์กับการมีภาวะน้ำหนักเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารเสริม เช่น วิตามิน แร่ธาตุ สารอาหารในรูปแบบแคปซูล และ การทำงานนั่งโต๊ะ เคลื่อนไหวน้อย

อภิปรายผล

1. สถานการณ์ของผู้มีภาวะน้ำหนักเกินในนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่าพบผู้ที่มีน้ำหนักเกินจำนวน 27 ราย คิดเป็นร้อยละ 34.18 ส่วนใหญ่พบในเพศชาย (ร้อยละ 59.26) อายุ 23 ปี (ร้อยละ 51.85) ระดับชั้นปีที่ 6 (ร้อยละ 40.74) ส่วนประวัติโรคประจำตัว จำนวนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 81.48) ซึ่งต่างจากงานวิจัยของเปรมยศ เปี่ยมนิธิกุล (2556) ว่าผู้ชายจะมีกล้ามเนื้อมากกว่าผู้หญิง กล้ามเนื้อจะเผาผลาญพลังงานได้มากดังนั้นผู้หญิงจึงอ้วนง่ายกว่าผู้ชาย และลดน้ำหนักยาก และจากการสำรวจขององค์การอนามัยโลก(2552) และการสำรวจของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2557) ที่กล่าวว่าผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะอ้วนกว่าผู้ชาย และต่างจาก ภิษฐ์จิรัชญ์ พชรกุลธนา , กมลทิพย์ ขลังธรรมเนียม และ วนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย (2558) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคอ้วนในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ ที่พบว่า กลุ่ม โรคอ้วนจะมีโรคประจำตัวมากกว่ากลุ่มไม่ มีโรคอ้วนซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้ในกลุ่มของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกิน

2. จากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีค่า $p\text{-value} < 0.05$ พบว่ามี 2 ปัจจัย ได้แก่ การรับประทานอาหารจานด่วน และ การ

รับประทานอาหารแช่แข็งสำเร็จรูป สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภิษฐ์จิรัชญ์ พชรกุลธนา , กมลทิพย์ ขลังธรรมเนียม และ วนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย (2558) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคอ้วนในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ ที่พบว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ถึงระดับดี จะเป็นโรคอ้วนมากกว่าผู้ที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ดี ซึ่งเกิดจากการที่ผู้ที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ถึงระดับดี จะสามารถเข้าถึงอาหาร อาหารประเภทอาหารจานด่วน อาหารแช่แข็งสำเร็จรูปได้ง่าย

3. จากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกิน ต่างจากการศึกษาของ รัตนา เกียรติเผ่า (2558) เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ต่อการลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานพบว่า 4 เดือนหลังใช้โปรแกรมค่าดัชนีมวลกาย น้ำหนักและรอบเอว ก่อนและหลังใช้โปรแกรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

4. จากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีค่า $p\text{-value} < 0.05$ พบว่ามี 3 ปัจจัย ได้แก่ การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารเสริม เช่น วิตามิน แร่ธาตุ สารอาหารในรูปแบบแคปซูล และ การทำงานนั่งโต๊ะ เคลื่อนไหวน้อย สอดคล้องกับ เปรมยศ เปี่ยมนิธิกุล(2556) ที่กล่าวถึง การเกิดภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วนคือ การควบคุมพลังงาน (Energy regulation) ที่ขาดความสมดุลระหว่างการรับและใช้พลังงาน (Energy intake และ energy expenditure) คือการที่กลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่น้อยการมีการ รับพลังงานอาหารที่มากเกินไป ทำให้ขาดความสมดุลระหว่างการรับแล้วใช้พลังงาน ส่วนการสูบบุหรี่ก็สอดคล้องกับปัจจัย พฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ ของการสำรวจของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2557)

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยในครั้งนี้

1. จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างพบว่า มีผู้ที่มีน้ำหนักเกินจำนวนถึง 27 ราย คิดเป็นร้อยละ 34.18 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่อง สุขภาพ และเป็นบุคลากรด้านสุขภาพ แต่ยังพบผู้ที่มีน้ำหนักเกินค่อนข้างสูง ควรมีการจัดทำ กิจกรรมหรือโครงการที่ ช่วยให้มีการเพิ่มกิจกรรม ในแต่ละวัน อาจเป็นในช่วงเวลางานหรือ หลังเลิกงาน

2. จากข้อค้นพบว่า มีผู้ที่มีน้ำหนักเกิน จำนวนถึง 27 ราย คิดเป็นร้อยละ 34.18 และ ปัจจัยมีผลต่อน้ำหนักเกิน คือ การรับประทานอาหารจานด่วน และ การรับประทานอาหารแช่แข็งสำเร็จรูป การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารเสริม เช่น วิตามิน แร่ธาตุสารอาหารในรูปแคปซูล และ การทำงานนั่งโต๊ะ เคลื่อนไหวน้อย ควรรณรงค์ เผยแพร่ข้อมูล ถึงจำนวนผู้ที่มีน้ำหนักเกิน และปัจจัยมีผลต่อน้ำหนักเกิน เพื่อจะได้ตระหนัก และหลีกเลี่ยงปัจจัยดังกล่าว

ข้อเสนอแนะการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. จากการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิต แพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ จังหวัด กาฬสินธุ์จำนวน 79 คน ยังมีปัจจัยอื่นๆที่ยัง ไม่ สอดคล้อง เช่น พฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนั้นอาจจำเป็นต้องเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จาก หลายโรงพยาบาล

2. ในการออกแบบสอบถามเป็นคำถาม ตอบที่อาจจะยังไม่ครอบคลุม หรืออาจจะมีการ ค้นพบใหม่ในเรื่องของปัจจัยที่มีผลต่อภาวะน้ำหนัก เกินในนิสิตแพทย์ได้

3. จากการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิต แพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ จังหวัด กาฬสินธุ์จำนวน 79 คน อาจขยายจำนวน ประชากรเป็นนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 -6 อาจ เปรียบเทียบในแต่ละชั้นปีหรือ 프리คลินิกและคลินิก เพื่อหาความชุก และความสัมพันธ์ว่า ชั้นปีที่สูงขึ้น สัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินหรือไม่

เอกสารอ้างอิง

โครงการสุขภาพคนไทย. (2557). 11 ตัวชี้วัด “โรคอ้วน”.

สุขภาพคนไทย 2557(หน้า 8 -10). นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

เปรมยศ เปี่ยมนิธิกุล.(2556). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนกับการลาป่วยของพนักงาน โรงงานผลิต ชิ้นส่วนรถยนต์แห่งหนึ่ง: วิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ณิชา สมหล่อ. (2015). การดูแลผู้ป่วยโรคอ้วนในเวชปฏิบัติ. หน่วยโภชนาการคลินิก ฝ่ายอายุรศาสตร์ โรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์. การดูแลผู้ป่วยโรคอ้วนในเวชปฏิบัติ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2551). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ องค์การ สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สมใจ วิจิกุล. (2010). ประสิทธิภาพการใช้โปรแกรมขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อ ภาวะอ้วนของ ประชาชนในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร. Rama Nurs J. Vol. 16 No. 3. September - December 2010

World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. (2006) [cited 2018 April 1]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>.

World Health Organization. The World Health Report (2002): Reducing risks, promoting healthy life. Geneva: World Health Organization; 2002.

Haslam DW , James WP (2005). Obesity. Lancet. 2005; 366:1197-209