



การเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพของวัยแรงงานเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กรณีศึกษา
ชุมชนม่วงแวง อำเภอมือเมือง จังหวัดลำปาง

The Health Preparing of Work-Force Age for Preventing The non-communicable
disease: A case study of Muang Ngaeo Community,
Muang District, Lampang Province

บุศรินทร์ ผดุง¹ อุษณีย์ วรรณาลัย^{1*} และ ดรุณี พรหมยศ²

Busarin Padwang¹, Usanee Wannalai^{1*} and Darunee Promyot²

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก จังหวัดลำปาง¹

Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Lampang, Lampang Province¹

โรงพยาบาลเกาะคา อำเภอกะคา จังหวัดลำปาง²

Khokha Hospital, Khokha District, Lampang Province²

*Corresponding Author: jayjang2@yahoo.com

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 22 พฤศจิกายน 2566 แก้ไข: 19 ธันวาคม 2566 ตอบรับ: 19 ธันวาคม 2566	การศึกษารุ่นนี้เป็นการศึกษาด้วยวิธีการผสมผสานเพื่อศึกษาพฤติกรรมทางด้านสุขภาพและการเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพของวัยแรงงานเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประชากรวัยแรงงานในเขตชุมชนม่วงแวง อำเภอมือเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 377 คน และสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ของรัฐจำนวน 5 รายและอาสาสมัครจำนวน 15 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ ได้แก่ 1) แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบค่า IOC ได้เท่ากับ 0.96 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 และ 2) แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยในภาพรวมระดับพฤติกรรมทางด้านสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตชุมชนม่วงแวง อำเภอมือเมือง จังหวัดลำปาง มีค่าเท่ากับ 3.73 และคะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 อยู่ในระดับดีมาก ในขณะที่พฤติกรรมที่มีค่าคะแนนน้อยที่สุดอยู่ในด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ มีค่าคะแนนเท่ากับ 3.24 อยู่ในระดับดี และผลจากการสัมภาษณ์ พบว่า โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่วงแวง อำเภอมือเมือง จังหวัดลำปาง มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคด้วยการสร้างเครือข่ายความรู้ด้านสุขภาพร่วมกับทีมสหสาขาวิชาชีพ และจัดทำแนวทางการเตรียมความพร้อมของประชากรในวัยแรงงาน เพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ 1) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง 2) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับชุมชน และ 3) การตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นการศึกษาเรื่องนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการป้องกันการเกิดโรค NCDs ในกลุ่มวัยแรงงานและยังส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวัยด้วย



Article Info	Abstract
Article History: Received: November 22, 2023 Revised: December 19, 2023 Accepted: December 19, 2023	This study employs a mixed-method approach to investigate health behaviors and health preparedness among the workforce age group, aiming to prevent chronic non-communicable diseases (NCDs). The sample includes 377 participants from Muang Wang Community, Muang District, Lampang Province. Interviews were conducted with 5 government officials and 15 volunteers. The questionnaire demonstrated a high level of reliability with an Intra-class Correlation (IOC) value of 0.96 and a reliability coefficient of 0.86. Data analysis involved mean and standard deviation calculations. The findings indicate that the overall health behavior of the workforce age group in Muang Wang Community is favorable, with a mean score of 3.73 and a standard deviation of 0.58, indicating a very good level of health behavior. The least-scored behavior was related to responsibility for one's health, with a score of 3.24. Interview results revealed that Muang Wang Subdistrict Health Promotion Hospital in Muang District, Lampang Province, has implemented preventive health promotion activities. These include the establishment of a health knowledge network with a multidisciplinary team and the development of guidelines for the workforce age population in Muang Wang Community. These guidelines aim to prevent the occurrence of chronic NCDs through strategies such as 1) promoting changes in individual health care behaviors, 2) encouraging participation in social activities with the community, and 3) emphasizing regular annual health checks. In conclusion, this study provides valuable insights that can serve as a guideline for preventing NCDs among the workforce age group, while also promoting age-appropriate health care practices.
Keywords: The health preparing/ Work-force age/The non-communicable disease	



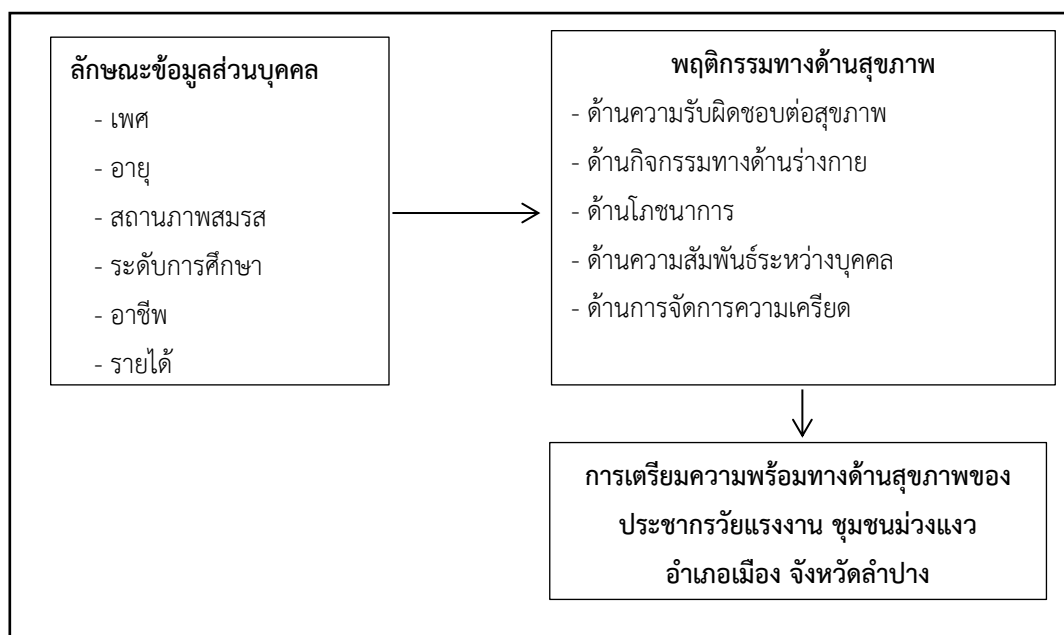
1. บทนำ

จากข้อมูลภาวะสุขภาพ ในระบบคลังข้อมูลสุขภาพ (Health Data Center: HDC) ของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ข้อมูลสถานการณ์ [1] คนวัยแรงงานมีอัตราป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular disease) ต่อประชากรเขตสุขภาพที่ 12 ปี 2564 จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด (Coronary heart disease) ทั้งหมดตามกลุ่มอายุ พบว่า อัตราป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเมื่อแยกตามกลุ่มอายุมีจำนวนลดลง คือ กลุ่มอายุ 15-39 ปี กลุ่มอายุ 40-49 ปี กลุ่มอายุ 50-59 ปี และกลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 0.05 , 0.24, 0.71 และ 2.26 ตามลำดับ ประชากรในช่วงวัยแรงงานมีอัตราป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเมื่อแยกตามกลุ่มอายุ มีจำนวนลดลง เนื่องจากมีการจัดทำโครงการเตรียมรองรับประชากรไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง แต่ทั้งนี้ประชากรในช่วงวัยแรงงานควรได้รับการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับวัยเพื่อให้ประชาชนในช่วงวัยดังกล่าวมีสุขภาพดีเพิ่มขึ้น ลดโรคที่สามารถป้องกันได้และก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ [2] การศึกษาสถานการณ์ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ การส่งเสริมสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรวัยแรงงาน จึงยังเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเร่งดำเนินการและต้องใช้กลวิธีการดำเนินงานเพื่อสร้างภาคีเครือข่ายให้เกิดความร่วมมือกันวางแผนการทำงานส่งเสริมสุขภาพประชากรกลุ่มวัยแรงงานและขับเคลื่อนการสร้างความรู้ และขับเคลื่อนมาตรการ (Healthy Eating/Green & Clean/Active living) ที่จะทำให้ประชากรกลุ่มนี้มีความรู้ และสร้างความตระหนักถึงการดูแลสุขภาพในช่วงวัยนี้เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านอาหารและโภชนาการ กิจกรรมทางกาย การนอนที่มีคุณภาพ และการดูแลอนามัยช่องปากตลอดจนการมีพฤติกรรมที่ชะลอวัย ป้องกันการหกล้ม หลงลืม ภาวะซึมเศร้า และป้องกันภาวะสมองเสื่อมก้าวสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ [3]

ในการศึกษารุ่นนี้ เป็นการศึกษาการเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพของวัยแรงงานเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กรณีศึกษา ชุมชนม่วงแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เนื่องจากบริบทของพื้นที่การดูแลสุขภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่วงแก้วนั้น ต้องดูแลประชากรวัยแรงงานที่มีสัดส่วนอาศัยอยู่ในพื้นที่มากเป็นลำดับสูงสุดโดยคิดเป็นร้อยละ 70.98 ของจำนวนประชากรที่อาศัยอยู่ในพื้นที่นี้ นอกจากนี้จากรายงานการประชุมคณะกรรมการพัฒนาสุขภาพวัยแรงงานของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปางยังพบว่า ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยเฉพาะพื้นที่การดูแลของ รพ.สต.แห่งนี้นี้ยังมีประชากรที่ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่อยู่ในวัยแรงงานและวัยสูงอายุสูงเป็นอันดับแรก ๆ ของจังหวัดลำปาง ทั้งนี้จากสถานการณ์ทางด้านปัญหาสุขภาพวัยแรงงานที่พบในพื้นที่นั้น จากการสอบถามประชากรวัยแรงงานในพื้นที่พบว่า ส่วนใหญ่ประชากรวัยแรงงานในพื้นที่ ยังไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญถึงผลกระทบทางด้านสุขภาพอย่างแท้จริง ซึ่งเห็นได้จากพฤติกรรมที่บั่นทอนทำลายสุขภาพของตนเอง เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในกลุ่มวัยแรงงานและส่งผลกระทบต่อความพร้อมทางด้านสุขภาพก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุต่อไป เมื่ออัตราและแนวโน้มการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อเข้ารับบริการสุขภาพและนโยบายทางด้านสาธารณสุขของประเทศไทย นอกจากนี้ที่ตั้งของโรงพยาบาลส่งเสริมประจำตำบลม่วงแก้วอยู่ในเขตพื้นที่กึ่งเมืองกึ่งชนบทของจังหวัดลำปางจึงเป็นพื้นที่ที่สามารถสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมเตรียมความพร้อมทางสุขภาพของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของจังหวัดลำปางได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของพฤติกรรมทางด้านสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในการเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพของวัยแรงงานในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลม่วงแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีความพร้อมทั้งทางด้านทรัพยากรบุคคล องค์กรประกอบอื่น ๆ



ที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยในการดูแลสุขภาพแสดงให้เห็นจากการจัดตั้งหน่วยบริการสุขภาพในความรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลม่วงแก้ว ดังนั้นถ้าหากมีการเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพของวัยแรงงานได้อย่างเป็นรูปธรรมจะนำมาซึ่งความสมดุลกันระหว่างพฤติกรรม การดำเนินชีวิตและพฤติกรรม การบริโภค เพื่อคุณภาพชีวิตของประชากรวัยแรงงานซึ่งจะก้าวเป็นผู้สูงอายุต่อไปในอนาคต ในการศึกษาครั้งนี้ได้มีการนำแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของโอโหมและแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่ดี มาใช้ในการกำหนดตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ซึ่งสามารถสรุปกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

2. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาด้วยวิธีการ (Mixed-method) โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

2.1 การศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research)

2.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ประชากรวัยแรงงานที่อาศัยในชุมชนม่วงแก้ว อ.เมือง จ.ลำปาง ซึ่งคำนวณได้จากประชากรวัยแรงงานในเขตชุมชนม่วงแก้ว อ.เมือง จ.ลำปางจำนวน 6,613 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 30 กันยายน 2565)

2.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้คำนวณตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาโดยใช้วิธี Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 ดังนั้นในการศึกษานี้ผู้วิจัยจึงได้ขนาดของตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเท่ากับ 377 คนและผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกตัวอย่างดังต่อไปนี้ คือ 1) ผู้ตอบแบบสอบถามจะมีอายุระหว่าง 18 -59 ปีและอาศัยอยู่ในชุมชนม่วงแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 2) ยินยอมตอบแบบสอบถามด้วยความสมัครใจ 3) อาศัยอยู่ในชุมชนม่วงแก้วเป็นเวลาอย่างน้อย 2 ปีขึ้นไป ทั้งนี้เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ 1) ในขณะที่ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ประสงค์หรือไม่สมัครใจจะตอบแบบสอบถามสามารถยกเลิกการตอบแบบสอบถามได้ทันที และ 2) แบบสอบถามข้อมูลไม่ครบถ้วน ซึ่งในการเลือก



ตัวอย่างในครั้งนี้ ดำเนินการเลือกตัวอย่างโดยบังเอิญ ซึ่งเป็นผู้ที่เข้ามาใช้บริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลม่วงแก้ว ในช่วงเดือน มีนาคม - สิงหาคม 2566

2.1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถามที่ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 2 ส่วน ได้แก่ ข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของประชากร จำนวน 6 ข้อและข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางด้านสุขภาพ ประกอบด้วย ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการจัดการความเครียด จำนวน 20 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับของลิเคิร์ท โดยกำหนดเกณฑ์การให้ความหมายของค่าคะแนนดังต่อไปนี้

5.00 – 3.33 คะแนน หมายความว่า ระดับพฤติกรรมทางด้านสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก

3.32 – 1.67 คะแนน หมายความว่า ระดับพฤติกรรมทางด้านสุขภาพอยู่ในระดับดี

1.67 – 0.00 คะแนน หมายความว่า ระดับพฤติกรรมทางด้านสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้

โดยดำเนินการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสมเหตุสมผลเชิงเนื้อหา (Content validity) ความชัดเจนของข้อความ ความเหมาะสม และความสอดคล้องของเครื่องมือการวิจัย โดยทำการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) หลังจากนั้นนำแบบสอบถามที่ตรวจสอบและแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปทดลอง (Try out) กับประชากรวัยแรงงานที่ไม่ใช่ตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อถือได้ของแบบสอบถามทั้งฉบับ และจำแนกความเชื่อถือ (Reliability) ได้ในแต่ละตอนโดยการคำนวณ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ของแบบสอบถามตามมาตรการวัดแบบลิเคิร์ท (Likert scale)

2.1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บตัวอย่างหลังจากที่มีการได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว และจะดำเนินการติดต่อกับผู้ประสานงานในพื้นที่เพื่อดำเนินการนัดหมายเก็บข้อมูลจากตัวอย่างในพื้นที่ที่ทำการศึกษาเป็นระยะเวลา 90 วันทั้งในกระบวนของการศึกษาเชิงปริมาณจำนวน 377 คน

2.1.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษานี้จะดำเนินการวิเคราะห์ลักษณะทั่วไป พฤติกรรมทางด้านสุขภาพ ของตัวอย่าง ใช้สถิติเชิงพรรณนากล่าวคือ ในกรณีที่เป็นข้อมูลเชิงกลุ่ม (Categorical data) จะวิเคราะห์โดยใช้การแจกแจงอัตราร้อยละและในกรณีที่ข้อมูลเชิงตัวเลข (Numerical data) จะวิเคราะห์โดยใช้การแจกแจงอัตราร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด หลังจากนั้นดำเนินการในส่วนของการศึกษาเชิงคุณภาพต่อไป

2.2 การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative research)

2.2.1 ประชากร

ประชากร ได้แก่ เจ้าหน้าที่ รพ.สต. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลม่วงแก้ว และตัวอย่างที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยในวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

2.2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เจ้าหน้าที่ รพ.สต. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลม่วงแก้ว จำนวน 5 ราย และตัวอย่างที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 15 ราย เพื่อหาแนวทางการเตรียมความพร้อม



ทางด้านสุขภาพของวัยแรงงานเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กรณีศึกษาชุมชนม่วงแก อำเภอมือ จังหวัดลำปาง รวมทั้งสิ้น 20 ราย โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกตัวอย่างดังต่อไปนี้ คือ 1) ผู้เข้าร่วมการสัมภาษณ์อาศัยอยู่ในชุมชนม่วงแก อำเภอมือ จังหวัดลำปาง เป็นเวลาอย่างน้อย 2 ปีขึ้นไป 2) เจ้าหน้าที่ รพ.สต. ได้รับการยินยอมจากผู้บังคับบัญชาให้เข้าร่วมการสัมภาษณ์ในโครงการนี้ได้ และ 3) ยินยอมเข้าร่วมกระบวนการสัมภาษณ์ด้วยความสมัครใจในขณะที่ผู้ที่ตอบแบบสอบถามไม่ประสงค์หรือไม่สมัครจะตอบแบบสอบถามสามารถยกเลิกการสัมภาษณ์ได้ทันที

2.2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยจะดำเนินการออกแบบและจัดทำขึ้นร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิและจะดำเนินการตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ด้วยกระบวนการทางสถิติ

2.2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บตัวอย่างหลังจากที่มีการได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว และจะดำเนินการติดต่อกับผู้ประสานงานในพื้นที่เพื่อดำเนินการนัดหมายเก็บข้อมูลจากตัวอย่างในพื้นที่ที่ทำการศึกษา

2.2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการถอดบทเรียนจากการสัมภาษณ์เพื่อค้นหาแนวปฏิบัติในการเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพของประชากรวัยแรงงาน ชุมชนม่วงแก อำเภอมือ จังหวัดลำปาง

3. ผลการวิจัย

ในการศึกษานี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

3.1 พฤติกรรมทางด้านสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตชุมชนม่วงแก อำเภอมือ จังหวัดลำปาง

โดยตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ ประชากรวัยแรงงานในเขตชุมชนม่วงแก อำเภอมือ จังหวัดลำปาง จำนวน 377 ราย ส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยประมาณ 49 ปี (S.D. = 0.64) เป็นเพศหญิงร้อยละ 66.00 และเพศชายร้อยละ 34.00 ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 82.10 มีรายได้เฉลี่ยคนละ 18,444 บาท (S.D. = 0.43) และผลการศึกษาระดับพฤติกรรมทางด้านสุขภาพ สามารถแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมทางด้านสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตชุมชนม่วงแก อำเภอมือ จังหวัดลำปาง (n=377)

พฤติกรรมทางด้านสุขภาพของประชากรวัยแรงงาน (รายชื่อ)	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ			
1.1 ท่านสามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ	3.88	0.54	ดีมาก
1.2 ท่านสังเกตอาการและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายอยู่เสมอ	3.33	0.57	ดี
1.3 ท่านตรวจสุขภาพประจำปี	3.24	0.72	ดี
1.4 ท่านปรึกษาแพทย์ พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันทีเมื่อเกิดความผิดปกติทางด้านร่างกาย	3.60	0.66	ดีมาก



ตารางที่ 1 ค่าคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมทางด้านสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตชุมชนม่วงแก อำเภอมือ จังหวัดลำปาง (n=377) (ต่อ)

พฤติกรรมทางด้านสุขภาพของประชากรวัยแรงงาน (รายชื่อ)	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
2. ด้านกิจกรรมทางกาย			
2.1 ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ	3.41	0.53	ดีมาก
2.2 ท่านเลือกออกกำลังกายตามความสนใจและความถนัด	4.20	0.37	ดีมาก
2.3 ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมด้านสุขภาพที่หน่วยงานหรือชุมชนจัดขึ้น	3.80	0.49	ดีมาก
2.4 ท่านจัดสรรเวลาว่างในการเข้าร่วมชมรมกิจกรรมทางกาย	3.55	0.61	ดีมาก
3. ด้านโภชนาการ			
3.1 ท่านรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่และดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	3.42	0.59	ดีมาก
3.2 ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกและถูกสุขลักษณะ	4.18	0.32	ดีมาก
3.3 ท่านรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ	4.18	0.46	ดีมาก
3.4 ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดและน้ำอัดลม	3.22	0.72	ดี
4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล			
4.1 ท่านแลกเปลี่ยนข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่น	3.61	0.69	ดีมาก
4.2 ท่านเชิญชวนบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เพื่อนสนิท และบุคคลอื่นให้ใส่ใจข้อมูลด้านสุขภาพ	3.85	0.73	ดีมาก
4.3 ท่านทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่วมกับครอบครัวและเพื่อน ๆ	3.36	0.83	ดีมาก
4.4 ท่านมีคนในครอบครัวและเพื่อนๆ ดูแลและช่วยเหลือด้านสุขภาพ	3.97	0.76	ดีมาก
5. ด้านการจัดการความเครียด			
5.1 ท่านเป็นคนคิดบวกและมองโลกในแง่ดี	4.20	0.38	ดีมาก
5.2 ท่านมีสติในการแก้ไขปัญหา	4.07	0.42	ดีมาก
5.3 ท่านสามารถหาสาเหตุและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้	3.77	0.66	ดีมาก
5.4 ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้น	3.69	0.46	ดีมาก
โดยเฉลี่ยภาพรวม	3.73	0.58	ดีมาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยในภาพรวมระดับพฤติกรรมทางด้านสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตชุมชนม่วงแก อำเภอมือ จังหวัดลำปาง อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเท่ากับ 3.73 คะแนน (S.D. = 0.58) โดยที่ค่าคะแนนมากที่สุดอยู่ในด้านกิจกรรมทางกาย ในข้อที่ว่า “ท่านเลือกออกกำลังกายตามความสนใจและความถนัด” และด้านการจัดการความเครียด ในข้อที่ว่า “ท่านเป็นคนคิดบวกและมองโลกในแง่ดี” ซึ่งได้รับคะแนนเท่ากันคือ 4.20 คะแนน เมื่อพิจารณาในรายข้อส่วนใหญ่พฤติกรรมทางด้านสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตชุมชนม่วงแก อำเภอมือ จังหวัดลำปาง อยู่ในระดับดีมาก แสดงให้เห็นถึงการให้ความสำคัญในการดูแลและสนใจ



สุขภาพของตนเอง ในขณะที่พฤติกรรมทางด้านสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตชุมชนม่วงแกว อำเภอมือง จังหวัดลำปาง ที่มีค่าคะแนนน้อยที่สุดอยู่ในด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ มีค่าคะแนนเท่ากับ 3.24 อยู่ในระดับดี

3.2 การศึกษาการเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพของวัยแรงงานเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประชากรวัยแรงงานในเขตชุมชนม่วงแกว อำเภอมือง จังหวัดลำปาง

จากผลการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ได้แก่ เจ้าหน้าที่ รพ.สต. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลม่วงแกว และอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย เพื่อหาแนวทางการเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพของวัยแรงงาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ รพ.สต. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลม่วงแกว อำเภอมือง จังหวัดลำปาง พบว่า โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลม่วงแกว ได้มีการรับนโยบายจากทางสาธารณสุขจังหวัดลำปาง ในการสำรวจพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดลำปาง ซึ่งมีการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทั้งนี้ยังได้มีการทำงานเชิงรุกร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในการคัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยง และได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งนี้กิจกรรมที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่วงแกว อำเภอมือง จังหวัดลำปาง ได้มีการดำเนินการ ได้แก่ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคด้วยการสร้างเครือข่ายความรู้ด้านสุขภาพเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพโดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านร่วมกับทีมสหสาขาวิชาชีพที่ปฏิบัติงานที่ในโรงพยาบาลในการเยี่ยมบ้านของทีมงานสหสาขาวิชาชีพแล้วยังมีการตรวจวัดความดันโลหิต ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสรีระของแต่ละบุคคล ทั้งนี้หลักการดำเนินงานเกี่ยวกับการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในพื้นที่ คือ มุ่งเน้นการให้บริการในระดับปฐมภูมิที่จะสามารถเชื่อมระหว่างชุมชนและการบริการในโรงพยาบาลส่งไว้ รวมถึงการมุ่งเน้นการพัฒนากระบวนการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคที่เข้มแข็ง โดยบูรณาการความร่วมมือของทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ได้แก่ ราชการส่วนภูมิภาคซึ่งมีจุดแข็งในแง่ของงบประมาณ บุคลากร และองค์ความรู้ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งมีจุดแข็งในแง่ของความยืดหยุ่นกับประชาชนในพื้นที่รวมทั้งภาคเอกชนซึ่งเป็นตัวแทนกลุ่มผลประโยชน์ และภาคประชาสังคมเพื่อเปิดพื้นที่การมีส่วนร่วมให้ประชาชนในแต่ละท้องถิ่นได้ร่วมกันเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพ ให้สามารถจัดบริการสุขภาพในระดับพื้นที่เพื่อตอบสนองต่อปัญหาและความจำเป็นด้านสุขภาพของประชาชนในระดับพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) จากการสัมภาษณ์ประชากรวัยแรงงานส่วนใหญ่ในเขตชุมชนม่วงแกว อำเภอมือง จังหวัดลำปาง พบว่า วัยแรงงานให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพพอสมควรและรับทราบว่าตนเองมีพฤติกรรมสุขภาพดี มีสุรา รับประทานอาหารทอดและของมันส์มากเกินไปและไม่ออกกำลังกาย ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มวัยแรงงานได้ตระหนักถึงความสำคัญในการเป็นเสาหลักของครอบครัว จึงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังให้สอดคล้องกับบริบทพฤติกรรมของตนเอง ทั้งนี้ได้มีการจัดสรรเวลาที่ว่างนอกเหนือจากการทำงานประจำ เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับชุมชน เช่น การบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ อาสาสมัคร การปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารที่เหมาะสม การลดพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพ และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลม่วงแกว อำเภอมือง จังหวัดลำปาง และยังได้มีการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอเพื่อสามารถประเมินภาวะสุขภาพของตนเองได้ นอกจากนี้ยังได้เข้าร่วมการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลม่วงแกวเป็นประจำ เพราะการเข้าร่วมการคัดกรองจะได้ความรู้เกี่ยวกับการ



ดูแลและป้องกันตนเองจากการเกิดโรคต่าง ๆ เป็นประจำ นอกจากเป็นแนวทางในการป้องกันตนเองจากการเกิดโรคแล้ว ยังสามารถได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมอีกด้วย

4. อภิปรายผลการวิจัย

ในการศึกษาเรื่อง “การเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพของของวัยแรงงานเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กรณีศึกษา ชุมชนม่วงแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง” ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมทางด้านสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตชุมชนม่วงแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง และศึกษาการเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพของวัยแรงงานเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประชากรวัยแรงงานในเขตชุมชนม่วงแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ซึ่งผลจากการศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยในภาพรวมระดับพฤติกรรมทางด้านสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตชุมชนม่วงแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง อยู่ในระดับดีมากมีค่าเท่ากับ 3.73 คะแนน (S.D. = 0.58) ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพมีผลต่อการเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพของวัยแรงงานเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังดังเช่นการศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนก่อนวัยผู้สูงอายุ ที่พบว่า ความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดอยู่ในระดับดี (Mean=3.81, S.D. = 0.68) [4] ทั้งนี้ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health responsibility) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลมีความสนใจเอาใจใส่ต่อภาวะสุขภาพของตนเอง [5] โดยการศึกษาหาความรู้เพื่อปรับพฤติกรรมของตนเองให้มีสุขภาพดี มีการสังเกตอาการและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายและไปรับการตรวจสุขภาพเมื่อมีอาการผิดปกติตลอดจนขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากบุคลากรด้านสุขภาพเพื่อการดูแลสุขภาพที่ถูกวิธี และพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางด้านร่างกายมีผลต่อการเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพของวัยแรงงานเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical activity) ที่กล่าวไว้ว่าการป้องกันที่ดีอีกทางเลือกหนึ่งคือการสร้างสุขภาพดี ด้วยการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในทุกวัย [6] นอกจากนี้ พฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการมีผลต่อการเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพของวัยแรงงานสอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดนครนายกที่พบว่า โปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับความดันโลหิตแตกต่างจากก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิต คอเลสเตอรอลรวม (Total cholesterol) และระดับไขมันดี เอช ดีแอล คอเลสเตอรอล (HDL-C) แตกต่างจากกลุ่มควบคุมด้วยเช่นกัน [7] แสดงให้เห็นว่าการบริโภคอาหารจากความอยากความต้องการ อาจจะส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วยเช่นกัน ยิ่งในปัจจุบันอาหารมีความหลากหลายมากขึ้น ทำให้พฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้บริโภคเปลี่ยนไปจากอดีตเป็นอย่างมาก ประกอบกับการรับประทานอาหารจานด่วนซึ่งอาจจะส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวตามมา [8] ดังนั้นการให้ความสำคัญในด้านโภชนาการจึงเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพของวัยแรงงานด้วย นอกจากนี้พฤติกรรมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและด้านการจัดการความเครียดเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากภาวะจิตใจ ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทำให้เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทศนคติของแต่ละบุคคล ตลอดจนการเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้บุคคลที่ใกล้ชิดได้รับรู้ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้อย่างดี [9] เป็นการลดความเครียดจากการอยู่เพียงลำพัง ตลอดจนเป็นการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองทางอ้อมอีกด้วย

นอกจากนี้การเตรียมความพร้อมของประชากรในวัยแรงงานในชุมชนม่วงแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ 1) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองสอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง การประเมินผลการพัฒนาระบบการจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเครือข่ายโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว ที่พบว่าด้านสุขภาพร่างกาย ควรมีการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และการ



ละเว้นอบายมุข เป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเนื่องจากการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงดี มีสุขภาพจิตดี ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมีสมรรถนะการทำงานที่ดีและยืดอายุการใช้งานของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีสมรรถนะการทำงานที่ดีและสึกหรอช้าลงนอก [6] จากนั้นยังสอดคล้องกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ กรณีศึกษาตำบลวัดไพรย์ อำเภอเมืองนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ที่พบว่าโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เกิดได้จากพฤติกรรมเสี่ยง 4 อย่าง ได้แก่ การสูบบุหรี่ การบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม [10] เหมือนดังเช่นประชาชนชาวจีนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป การบริโภคผัก/ผลไม้ไม่เพียงพอ การบริโภคเนื้อแดงมากเกินไปและการขาดกิจกรรมทางกายภาพ เหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความเสี่ยงในการเกิดโรคติดต่อไม่เรื้อรังของประชาชนวัยแรงงานของจีน [11] ทั้งนี้ประชากรส่วนใหญ่ก็มักจะทราบในส่วนนี้เป็นอย่างดีแต่ก็ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ เนื่องจากพฤติกรรมดังกล่าวเป็นความคุ้นชินของบุคคล ซึ่งการปรับนั้นจะต้องใช้กำลังใจจากคนรอบข้างเพื่อจัดการตนเอง สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ [7] เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพจนเป็นนิสัย 2) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง การจัดการชุมชนแบบมีส่วนร่วมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ พบว่า การจัดการโครงสร้างชุมชนและการจัดการสถานภาพของคนในชุมชนให้เอื้อต่อผู้สูงอายุ มีการกำหนดบทบาทของสมาชิกในชุมชนให้เกื้อกูลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุไปพร้อมกับการสร้างบรรทัดฐานชุมชน [12] เพื่อผู้สูงอายุและการนำกฎหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุมาปรับใช้ควบคู่ไปกับการปลูกฝังทัศนคติของคนในชุมชนให้ตระหนักถึงคุณค่าและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้สูงอายุ [13] ขณะเดียวกันก็มีการเสริมสร้างวัฒนธรรมชุมชนให้เกื้อกูลต่อผู้สูงอายุและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ [14] นอกจากนี้การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมยังเป็นการกระตุ้นให้คนในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและยังสามารถสร้างเครือข่ายในการพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นทางด้านสุขภาพได้โดยง่ายตามการเข้าร่วมกิจกรรม 3) การตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ และการศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชากรในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ [15] รวมถึงการศึกษาเรื่องการเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี [16] นอกจากนี้การศึกษาเรื่องการเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง พบว่า การตรวจร่างกายประจำปีที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนก่อนวัยสูงอายุ (อายุระหว่าง 50-59 ปี) เพราะการตรวจร่างกายประจำปีเป็นการป้องกันหรือค้นหาโรคและภาวะผิดปกติในร่างกาย [17] ดังเช่นการตรวจสุขภาพในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในช่วงวัยเจริญพันธุ์ซึ่งพบว่า การตรวจสุขภาพร่างกายอาจจะทำให้สามารถลดความเสี่ยงและป้องกันตนเองจากการเกิดโรคความดันโลหิตขณะตั้งครรภ์ได้ [18] สะท้อนให้เห็นถึงการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง นอกจากนี้โรคบางโรคสามารถตรวจพบได้ตั้งแต่ก่อนแสดงอาการและเป็นจุดเริ่มต้นการต่อสู้กับโรคร้ายที่ดีที่สุด [19] เพราะการตรวจสุขภาพประจำปีนอกจากจะช่วยให้เราตรวจพบโรคก่อนที่จะแสดงอาการหรือลุกลามนั้น ยังช่วยให้เราวางแผนการรักษาที่เหมาะสมได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ทั้งยังช่วยให้เราวางแผนในการดูแลตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ได้อีกด้วย ช่วยลดอัตราการเจ็บป่วยและอัตราการเสียชีวิตได้เป็นอย่างดี [20] ดังเช่นกับการเข้าร่วมการคัดกรองโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลม่วงแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ซึ่งได้มีการจัดทำโครงการการคัดกรองอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปีตามแนวทางการเฝ้าระวัง ควบคุม และป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข [1]



5. สรุปผลการวิจัย

พฤติกรรมทางด้านสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตชุมชนม่วงแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง มีค่าเท่ากับ 3.73 และคะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 อยู่ในระดับดีมาก ในขณะที่พฤติกรรมที่มีค่าคะแนนน้อยที่สุดอยู่ในด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ มีค่าคะแนนเท่ากับ 3.24 อยู่ในระดับดี และผลจากการสัมภาษณ์ พบว่าโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่วงแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคด้วยการสร้างเครือข่ายความรู้ด้านสุขภาพร่วมกับทีมสหสาขาวิชาชีพ และจัดทำแนวทางการเตรียมความพร้อมของประชากรในวัยแรงงาน เพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ 1) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง 2) การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับชุมชน และ 3) การตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นการศึกษาเรื่องนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการป้องกันการเกิดโรค NCDs ในกลุ่มวัยแรงงานและยังส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวัยด้วย

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ด้านนโยบาย จากผลการศึกษาครั้งนี้ ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลม่วงแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง สามารถนำไปใช้ในการกำหนดกิจกรรมในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังให้แก่ประชากรในพื้นที่ซึ่งเหมาะสมกับบริบทความต้องการของประชากรในพื้นที่ด้วย

6.2 ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

จากผลการศึกษาครั้งนี้เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมของประชากรวัยแรงงาน และการเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพของของวัยแรงงานเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นการศึกษาเพียงสถานการณ์และแนวทาง ซึ่งการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาในรูปแบบของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อจัดทำโปรแกรมการดูแลสุขภาพให้เหมาะสมกับบริบทของวัยแรงงาน เพื่อให้การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและการเตรียมความพร้อมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- [1] กระทรวงสาธารณสุข. (2562). ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ ข้อมูลผู้ป่วย โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- [2] พงศธร พอกเพิ่มดี. (2563). แผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (ด้านสาธารณสุข) พ. ศ. 2561-2580. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 29(1), 173-186.
- [3] กสิมา สงาร์ตันพิมาน และอรพิน ภัทรกรสกุล. (2565). การประเมินผลการพัฒนาระบบการจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเครือข่ายโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี, 5(1), 42-57.
- [4] ดลนภา ไชยสมบัติ และนันทิกา อนันต์ชัยพัชฌนา. (2563). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนก่อนวัยผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 30(1), 135-147.
- [5] Brown, A. (2017). Breastfeeding as a public health responsibility: a review of the evidence. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 30(6), 759-770.
- [6] Weiler, R., Murray, A., and Joy, E. (2013). Do all health care professionals have a responsibility to prescribe and promote regular physical activity: or let us carry on doing nothing. Current sports medicine reports, 12(4), 272-275.
- [7] ทศนียา วังสะจันทานนท์ อ้อทิพย์ ราชภูริณิคม และศิวลาภ สุขไพบุลย์วัฒน์. (2562). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดนครนายก. วารสารคณะพลศึกษา, 22(2), 121-133.



- [8] อีรวิทย์ วราธรไพฑูรย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภค: อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. วารสารปัญญาภิวัฒน์, 5(2), 255-264.
- [9] Forbes, PA., Pronizius, E., Feneberg, AC., Nater, UM., Piperno, G., Silani, G., et al., (2023). The effects of social interactions on momentary stress and mood during COVID-19 lockdowns. *British Journal of Health Psychology*, 28(2), 306-319.
- [10] กริช เกียรติญาณ และธัญญา ไรจนตรึงกุล. (2564). การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ กรณีศึกษาตำบลวัดไพรย์ อำเภอเมืองนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์. *Journal of Modern Learning Development*, 6(2), 59-74.
- [11] Peng, W., Chen, S., Chen, X., Ma, Y., Wang, T., Sun, X., et al., (2023). Trends in major non-communicable diseases and related risk factors in China 2002–2019: an analysis of nationally representative survey data. Retrieved 10 May 2023, from [https://www.thelancet.com/journals/lanwpc/article/PIIS2666-6065\(23\)00127-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanwpc/article/PIIS2666-6065(23)00127-X/fulltext).
- [12] พระครูสุตธรรมมงคล (อนันต์ อริโย) พระวิมาน คมกัปปัญญ และภาณุวัฒน์ สิงห์คำป้อม. (2565). การจัดการชุมชนแบบมีส่วนร่วมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ. *วารสารมหาจุฬานาครธรรม์*, 9(10), 157-172.
- [13] ประเมธี วิมลศิริ. (2561). ระเบียบวาระแห่งชาติเรื่องผู้สูงอายุ. สืบค้น 29 ตุลาคม 2565, จาก shorturl.at/rHQUX. https://hdcservice.moph.go.th/hdc/main/index_pk.php
- [14] ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 29(3), 131-143.
- [15] ชัยวัฒน์ อ่อนโธสง กัลยรัตน์ ศรีรัตน์ สิ้นสันต์ และวรรณพร พรหมศร. (2563). การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชากรในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 38(2), 53-68.
- [16] ภาณุวัฒน์ มีชนะ นิษชาภัทร ชันสาคร ทศนีย์ ศิลาวรรณ ทศนีย์ รวีวรกุล และเพ็ญศรี พิชัยสนธิ. (2560). การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพตำบลหนองหญ้าไซอำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ฉบับพิเศษวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 11(1), 259-271.
- [17] ยุวธิดา ชูรักษ์. (2562). การเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง. รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการหาดีใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10 (น. 1023-1030). สงขลา: สำนักวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยหาดใหญ่ สงขลา.
- [18] Firoz, T., Pineles, B., Navrange, N., Grimshaw, A., Oladapo, O., and Chou, D. (2022). Non-communicable diseases and maternal health: a scoping review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1-14.
- [19] อุทุมพร วานิชคาม. (2562). การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย*, 25(1), 164-179.
- [20] World Health Organization. (2020). Noncommunicable diseases: Progress monitor 2020. Retrieved 10 May 2023, from <https://www.who.int/publications/i/item/ncd-progress-monitor-2020>.