**ชื่องานวิจัย/บทความ : เก็บรอบ เก็บพุง ต้านโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูง**

**ชื่อผู้วิจัย** นางสุปิยา พิมพ์แก้ว ร่วมกับนักศึกษาฝึกปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติจังหวัดสกลนคร

**หน่วยงาน** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาตาหลิ่ว

**ปีที่จัดทำ** ปี 2562

**หลักการ/เหตุผล**

 องค์การอนามัยโลก(WHO) จัดอันดับประเทศที่มีประชากรที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและเปรียบเทียบกันระหว่างประเทศในภูมิภาคอาเซียน ประจำปี 2559 พบว่า ประเทศไทยมีประชากรที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรืออ้วนมากถึงร้อยละ 32.2 ซึ่งนับเป็นอันดับ 2 ของอาเซียน ถ้าหากคำนวณจากประชากรทั้งประเทศที่มีอยู่ประมาณ 60 ล้านคน ประเทศไทยจึงมีคนอ้วนถึง 19 ล้านคน หรือคิดเป็น 1 ใน 3 จากประชากรทั้งหมด

 กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ปี 2559 ระบุว่า คนไทยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 13 ล้านคน โรคเบาหวาน 4 ล้านคน และอีก 7.7 ล้านคนเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานในอนาคต สาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน การดำเนินชีวิตสะดวกสบายมากขึ้น มีตัวช่วยผ่อนแรงและอำนวยความสะดวก ทำให้ไม่ต้องใช้พลังงานออกแรงของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอาหารการกินที่คนยุคนี้สามารถหาได้ง่าย รวมถึงรสชาติและปริมาณที่ทำให้เรากินมากขึ้นจนเกิดความอ้วนโดยไม่รู้ตัว

 จากการสำรวจ พบว่า มากกว่า 3 ใน 4 ของผู้ที่เล่นกีฬาหรืออกกำลังกาย(ร้อยละ 74.6) เล่นเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ส่วนสาเหตุอื่นๆ ซึ่งมีประมาณร้อยละ 23.6 คือ เล่นเพราะมีคนชวนเล่น เพราะมีปัญหาสุขภาพ ต้องการลดน้ำหนัก และเพื่อป้องกันโรคต่างๆที่ตามมา

 จากการทำประชาคมหมู่บ้านและการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา บ้านโพนวิสัย หมู่ 6 มีประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไปจำนวน 372 คน ซึ่งมีผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 27.1 และประชาชนในหมู่บ้านบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก

รวมทั้งประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง จึงมีแนวโน้มที่จะทำให้ประชาชนป่วยเป็นโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงสูงขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายอันจะส่งผลให้เกิดสุขภาพที่ดี และมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง

**วัตถุประสงค์**

 1.เพื่อค้นหาผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้านโพนวิสัย หมู่ 6

 2.เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการออกกำลังกาย

 3.เพื่อลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ในหมู่บ้านโพนวิสัย หมู่ 6

**กลุ่มเป้าหมาย**

 1.ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปที่ได้รับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

 2.ประชาชนกลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการออกกำลังกาย

**เครื่องมือ**

รายงานเอกสารผลงาน, แบบสำรวจ/แบบสอบถาม, การสัมภาษณ์เจาะลึก, และสนทนากลุ่ม

**ขั้นตอนการดำเนินงาน**

- ประชุมปรึกษาและหาข้อสรุปเพื่อกำหนดวัตถุประสงค์ ขอบเขตการทำงาน

- นิสิตประสานงานกับทางอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อปฏิบัติกิจกรรม

- ดำเนินการประชาสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย

- ดำเนินกิจกรรมตามโครงการที่ได้กำหนดไว้

 - ติดตามผล

 - สรุปโครงการและประเมินผลโครงการ

**คำสำคัญ**

 **การออกกำลังกาย** หมายถึง เป็นกิจกรรมทางกายใดๆ ก็ได้ที่เสริมหรือคงสภาพสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงและสุขภาพทั่วไปของร่างกาย อาจทำเพราะเหตุต่างๆ รวมทั้งเพื่อเสริมการเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย ป้องกันไม่ให้แก่เร็ว เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต ปรับปรุงทักษะทางกีฬา ลดหรือรักษาน้ำหนัก และเพื่อความสนุก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจร่วมหลอดเลือด เบาหวาน และโรคอ้วน หลายๆคนเลือกออกกำลังกายนอกบ้านที่ทำเป็นกลุ่มเพื่อสังสรรค์ และเพื่อความสุข อนึ่งการออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้

 **พฤติกรรม** หมายถึง การแสดงและกิริยาท่าทางซึ่งสิ่งมีชีวิต ระบบ หรือ อัตลักษณ์ประดิษฐ์ ที่เกิดร่วมกันกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งรวมระบบอื่นหรือสิ่งมีชีวิตโดยรวมเช่นเดียวกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ พฤติกรรมเป็นการตอบสนองของระบบหรือสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งเร้าหรือการรับเข้าทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นภายนอกหรือภายใน มีสติหรือไม่มีสติระลึก ชัดเจนหรือแอบแฝง และโดยตั้งใจหรือไม่ได้ตั้งใจ

 **พฤติกรรมการออกกำลังกาย** หมายถึง การปฏิบัติหรือกระทำที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งแสดงออกในเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ สมารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรงและทางอ้อม

**ผลการศึกษา**

จากการตรวจคัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป เพื่อลดอัตราการเกิดของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ในหมู่บ้านโพนวิสัย หมู่ 6 อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า น้ำหนักของประชาชนกลุ่มเสี่ยง จำนวน 55 คน ก่อนดำเนินการ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 61.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.9 ประชาชนส่วนใหญ่มีน้ำหนักมากกว่า 55 กิโลกรัมขึ้นไป จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 78.2 ค่าดัชนีมวลกายก่อนดำเนินการอยู่ที่ 18.5 -22.9 จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 เส้นรอบเอวเพศชายส่วนใหญ่ก่อนดำเนินการอยู่ที่ 69-79 เซนติเมตร จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 53.9 เส้นรอบเอวเพศหญิงส่วนใหญ่ก่อนดำเนินการอยู่ที่ 64-70 เซนติเมตร จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 55.3 เนื่องจากประชากรกลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่วิธี มีการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกายปัจจัยเหล่านี้จึงส่งผลทำให้ประชากรกลุ่มเสี่ยงเกิดภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานและเป็นสาเหตุที่จะเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในอนาคต

 จากกิจกรรมอบรมให้ความรู้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยหลัก 3 อ 2 ส และความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ การปฏิบัติตัวเรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่วิธี การบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก ส่งผลให้อัตราการเกิดโรครายใหม่เพิ่มขึ้น หลังจากการอบรมทางผู้ศึกษาได้ทำการประเมินกิจกรรมโดยการถาม-ตอบ เกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคมากยิ่งขึ้น เมื่อเทียบกับก่อนดำเนินการ คิดเป็นร้อยละ 90 ของผู้เข้าร่วมโครงการ

 ประชาชนกลุ่มเสี่ยงจำนวน 55 คน ส่วนใหญ่ยังขาดความตระหนักและใส่ใจในเรื่องสุขภาพของตนเองขาดการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรค จึงส่งผลให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น จะเห็นได้ว่า ก่อนดำเนินการ น้ำหนักของประชากรกลุ่มเสี่ยง ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 61.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.9 ประชาชนส่วนมากจะน้ำหนักมากว่า 55 กิโลกรัมขึ้นไปเป็นส่วนใหญ่ จำนวน 43 คน คิดเป็น ร้อยละ 78.2 ค่าดัชนีมวลกายก่อนดำเนินการอยู่ที่ 18.5-22.9 จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 หลังดำเนินการค่าดัชนีมวลกายอยู่ที่ 18.5-22.9 จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 เส้นรอบเอวเพศชายส่วนใหญ่ก่อนดำเนินการอยู่ที่ 69-79 เซนติเมตร จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 53.9 และหลังดำเนินการเส้นรอบเอวเพศชายยังคงเท่าเดิม คิดเป็นร้อยละ 53.9 เส้นรอบเอวเพศหญิงส่วนใหญ่ก่อนดำเนินการอยู่ที่ 64-70 เซนติเมตร จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 55.3 หลังดำเนินการเส้นรอบเอวอยู่ที่ 64-70 เซนติเมตร จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 60.5 ซึ่งจากผลการศึกษาก่อนและหลังดำเนินการมีความแตกต่างกันเนื่องจาก ประชาชนส่วนใหญ่มีความตระหนักและใส่ใจสุขภาพมากยิ่งขึ้น หันมาออกกำลังกายลดพุง ปฏิบัติตัวได้ดีขึ้น จึงส่งผลให้น้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกายเส้นรอบเอวก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ต่ำกว่าร้อยละ 45 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(P-value <0.05)

**ข้อเสนอแนะ**

 ในการศึกษาครั้งนี้มีระยะเวลาในการดำเนินการสั้น อาจทำให้ผลการศึกษาครั้งนี้ไม่แตกต่างกันมากควรจัดทำการศึกษาให้มีระยะยาว และมีการประเมินเปรียบเทียบก่อนและหลังดำเนินการแต่ละเดือน เพื่อผลที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน