

รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้
และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน
ปี พ.ศ. ๒๕๖๖

จัดทำโดย
นางสาวอริศรา พัตตาสিংห์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
สำนักทันตสาธารณสุข

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาสุขภาพทั้งโรคติดต่อและไม่ติดตอล้วนมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมเสี่ยง ในปีพ.ศ. ๒๕๖๑ องค์การอนามัยโลก รายงานปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ การสัมผัสควันบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในส่วนของปัจจัยแวดล้อม ในปีพ.ศ. ๒๕๖๐ องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานจำนวนผู้เสียชีวิตทั่วโลกกว่า ๑๒.๖ ล้านคน มีผลมาจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น มลพิษทางอากาศ น้ำที่ปนเปื้อน และสารเคมีที่สัมพันธ์กับการเกิดโรคเรื้อรังที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น โรคมะเร็ง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง สำหรับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ จากสถานการณ์การป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (ไม่รวมโรคเอดส์) ในรอบ ๑๐ ปี ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๔-๒๕๖๓ พบว่าอัตราป่วย (อัตราอุบัติการณ์) ของโรคเพิ่มขึ้นกว่า ๒ เท่า ซึ่งอัตราป่วยลดลงเมื่ออายุมากขึ้น จากสถานการณ์ดังกล่าว การพัฒนาและเสริมสร้างให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นการสร้างและพัฒนาความสามารถระดับบุคคลในการรักษาสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน

การดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ดำเนินการในกลุ่มประชากรวัยทำงาน เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับใช้ประโยชน์ในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพใน ๕ มิติ ได้แก่ ๑) ทราบปัจจัยป้องกัน (protective factors) ๒) ทราบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ (promoting intervention) ๓) ทราบปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค (risk factors) แล้วนำไปสู่การแก้ไข ๔) ผลลัพธ์ทางสุขภาพ (health outcomes) ๕) ผลกระทบต่อการดำรงชีวิต (life impact)

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพที่มีเกี่ยวข้องกับการเกิดโรค/การควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ของประชากรวัยทำงาน ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง พฤติกรรมการนอน พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงการวางแผนครอบครัว ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน

วิธีการดำเนินงาน

เก็บข้อมูลโดยการสุ่มประชากรวัยทำงาน โดยใช้แบบประเมินตนเอง (self assessment) ผ่าน application H4U Plus ประชากรตัวอย่าง

ร้อยละ ๑ ของประชากรในแต่ละเขตสุขภาพจากระบบ HDC โดยใช้ข้อมูลประชากร ดังนี้

- ประชากรอายุ ๑๕-๕๙ ปี ที่มีชื่ออยู่ตามทะเบียนบ้านในเขตสุขภาพและอาศัยอยู่จริง (type ๑)
- ประชากรอายุ ๑๕-๕๙ ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตสุขภาพแต่ทะเบียนบ้านอยู่นอกเขตสุขภาพ (type ๓)

ระยะเวลาการเก็บข้อมูล

ระหว่างวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ – ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖ รวมระยะเวลาเก็บข้อมูลทั้งหมด ๗ เดือน

เครื่องมือ

แบบสอบถามประเมินตนเอง (self assessment) ผ่าน application H4U Plus

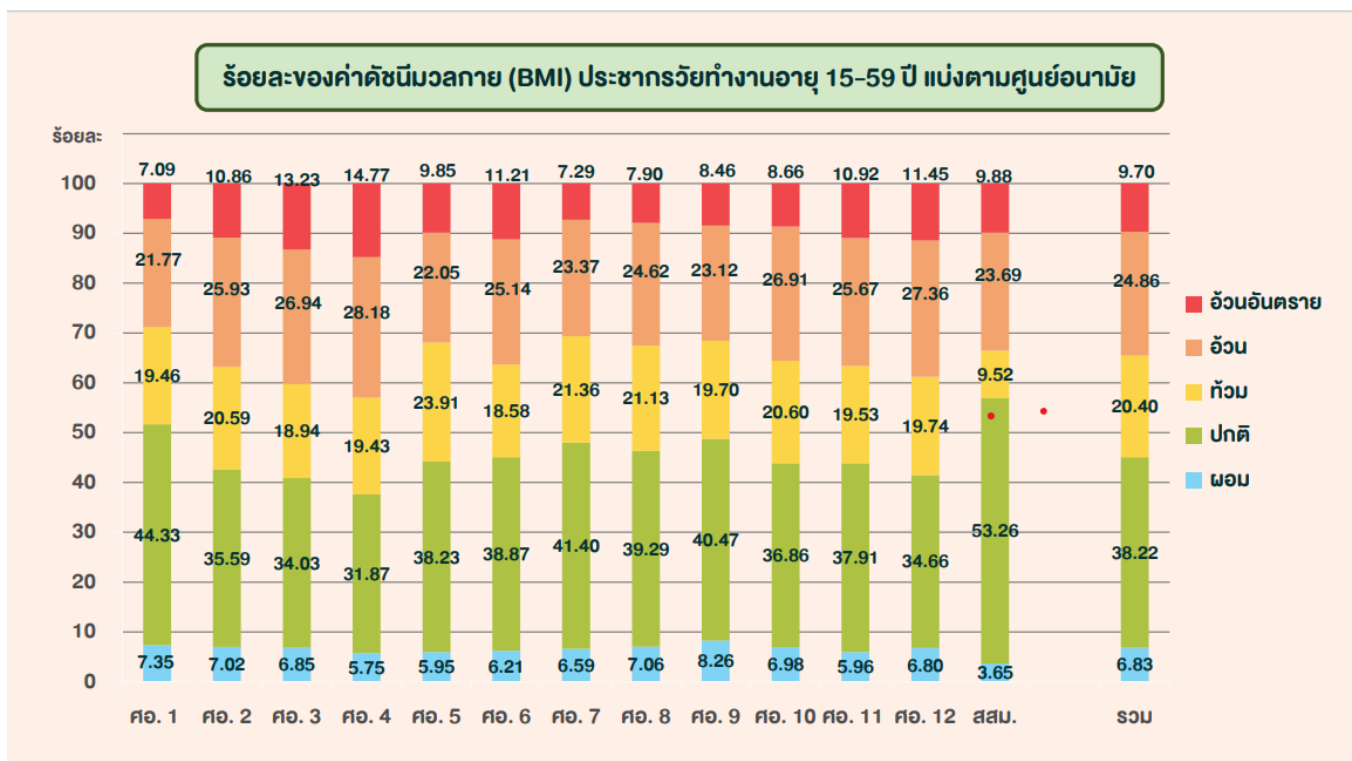
การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา แจกแจงความถี่เป็นจำนวน ร้อยละ

ผลการเฝ้าระวัง

๑. ข้อมูลทั่วไป พบผู้ตอบแบบสอบถามประเมินตนเองทั้งหมด ๓๙๔,๓๕๙ คน เป็นข้อมูลจากวัยทำงานในชุมชน จำนวน ๓๗๐,๙๗๙ คน (ร้อยละ ๙๔.๐๗) วัยทำงานในสถานประกอบการจำนวน ๒๓,๓๘๐ คน (ร้อยละ ๕.๙๓) แบ่งเป็น เพศชายจำนวน ๑๑๓,๙๘๓ คน (ร้อยละ ๓๓.๙๗) เพศหญิงจำนวน ๒๖๐,๓๗๖ คน (ร้อยละ ๖๖.๐๓) เมื่อแบ่งตามอายุ พบว่าเป็นประชากรวัยทำงานตอนต้น อายุ ๑๕ - ๒๙ ปี จำนวน ๗๗,๔๐๕ คน (ร้อยละ ๑๙.๖๓), ประชากรวัยทำงาน ตอนกลาง อายุ ๓๐ - ๔๔ ปี จำนวน ๑๒๖,๙๐๙ คน (ร้อยละ ๓๒.๑๘) และประชากรวัยทำงานตอนปลาย อายุ ๔๕ - ๕๙ ปี จำนวน ๑๙๐,๐๔๕ คน (ร้อยละ ๔๘.๑๙) โดยประกอบอาชีพเกษตรกรรมมากที่สุด รองลงมาคือรับจ้างทั่วไป และ ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจตามลำดับ ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว

๒. ข้อมูลดัชนีมวลกาย (BMI) ประชากรวัยทำงานมีดัชนีมวลกายปกติร้อยละ ๓๘.๒๒ โดยพบว่าศูนย์อนามัยที่มี ประชากรวัยทำงานมีดัชนีมวลกายปกติมากที่สุด คือ สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง, ศูนย์อนามัยที่ ๑ และศูนย์อนามัยที่ ๗ ตามลำดับ



รูปที่ ๑ ร้อยละของดัชนีมวลกายของประชากรวัยทำงานแบ่งตามศูนย์อนามัย

๓. ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ

๓.๑ พฤติกรรมการบริโภค ประชากรวัยทำงานกินผัก ๕ ท็อปส์ ทุกวัน ร้อยละ ๔๙.๕๔, ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหาร ร้อยละ ๒๙.๕๗ และไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย ร้อยละ ๒๔.๒๒

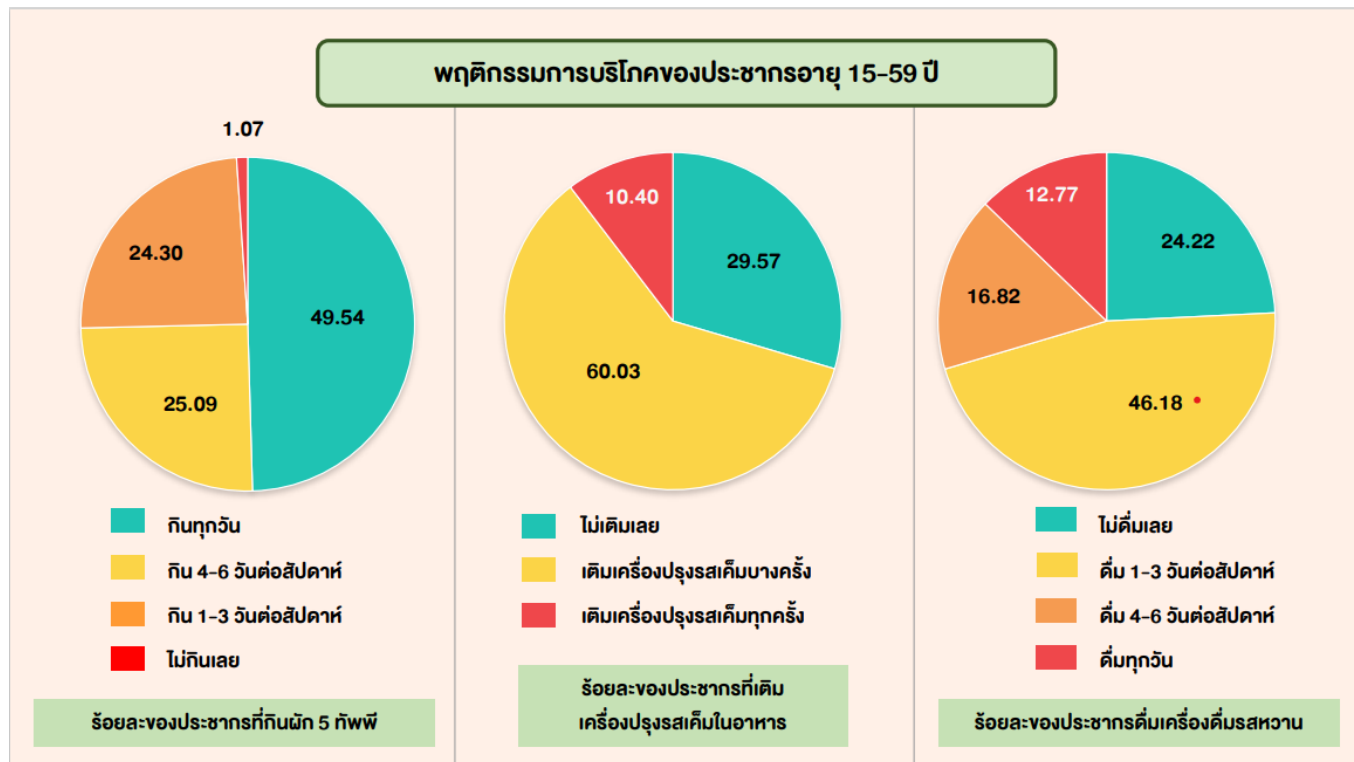
๓.๒ พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง ประชากรวัยทำงานมีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ ๖๒.๕๕ และไม่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง มีการนั่งหรือเอนกายเฉยๆ ไม่ถึง ๒ ชั่วโมงในแต่ละวัน ร้อยละ ๔๐.๗๐

๓.๓ พฤติกรรมการนอน ประชากรวัยทำงานนอน ๗ - ๙ ชั่วโมงต่อวัน ประมาณ ๖ - ๗ วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ ๕๑.๗๑

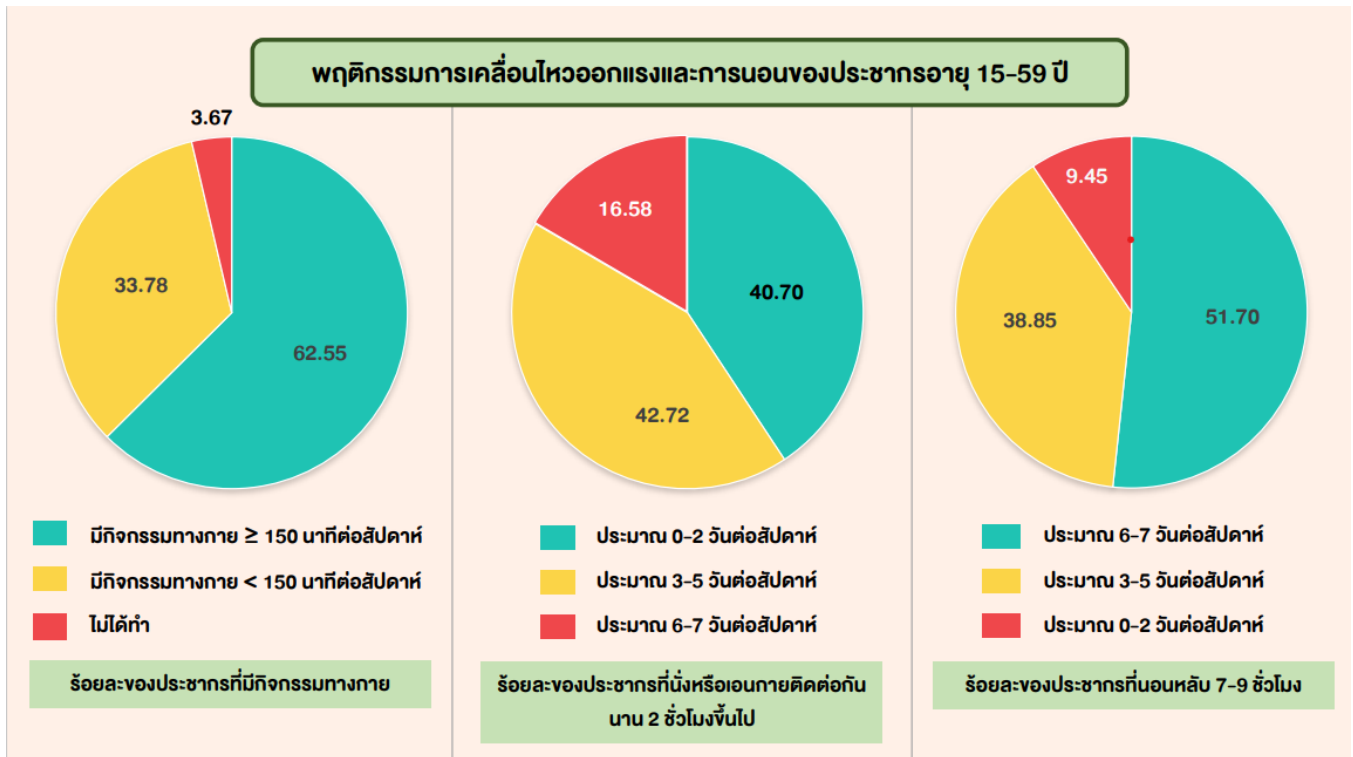
๓.๔ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก ประชากรวัยทำงานแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน นานอย่างน้อย ๒ นาที ร้อยละ ๗๒.๔๔ และในปีที่ผ่านมาไปพบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง ร้อยละ ๓๘.๐๙ โดยส่วนใหญ่ไปรับการตรวจสุขภาพช่องปาก

๓.๕ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประชากรวัยทำงานไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ ๘๘.๖๓ และไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับอันตราย* ร้อยละ ๖๘.๓๐

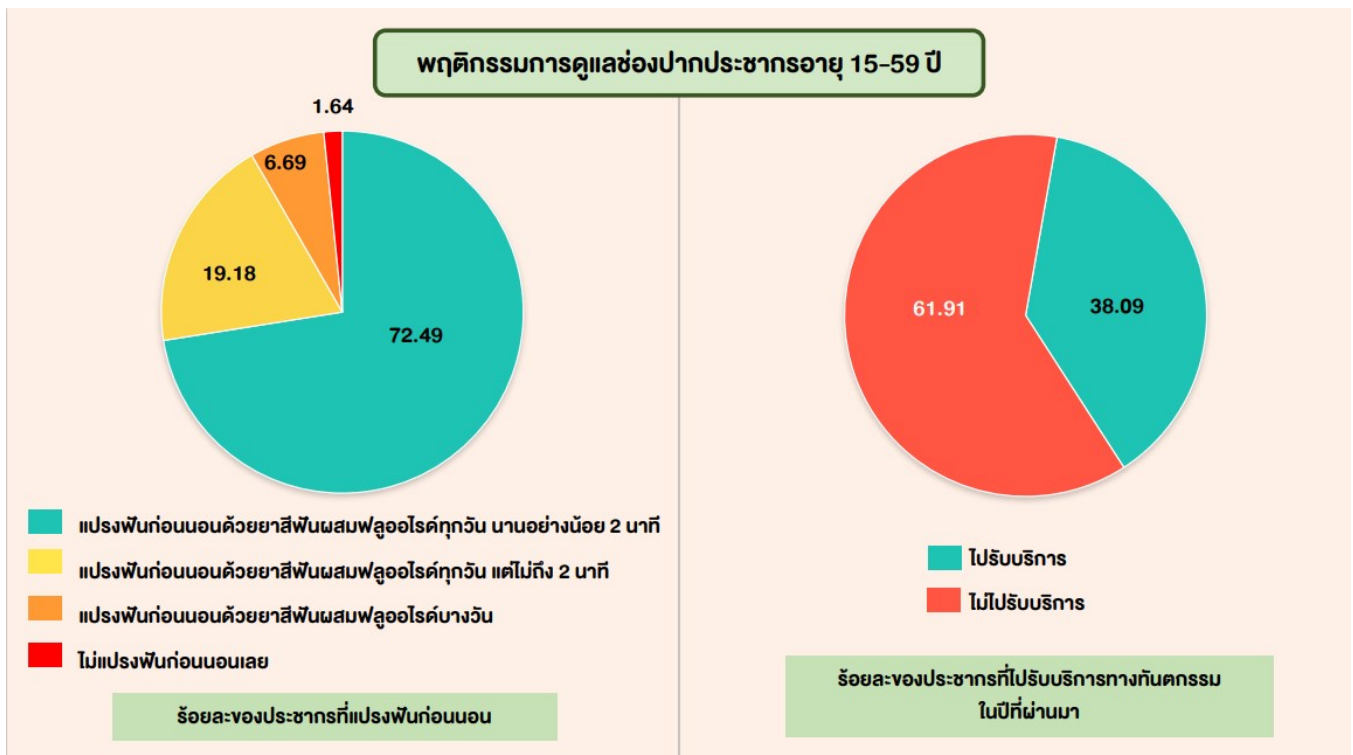
*ดื่มเบียร์มากกว่า ๔ กระป๋อง หรือสุราเกินครึ่งแบนขึ้นไป



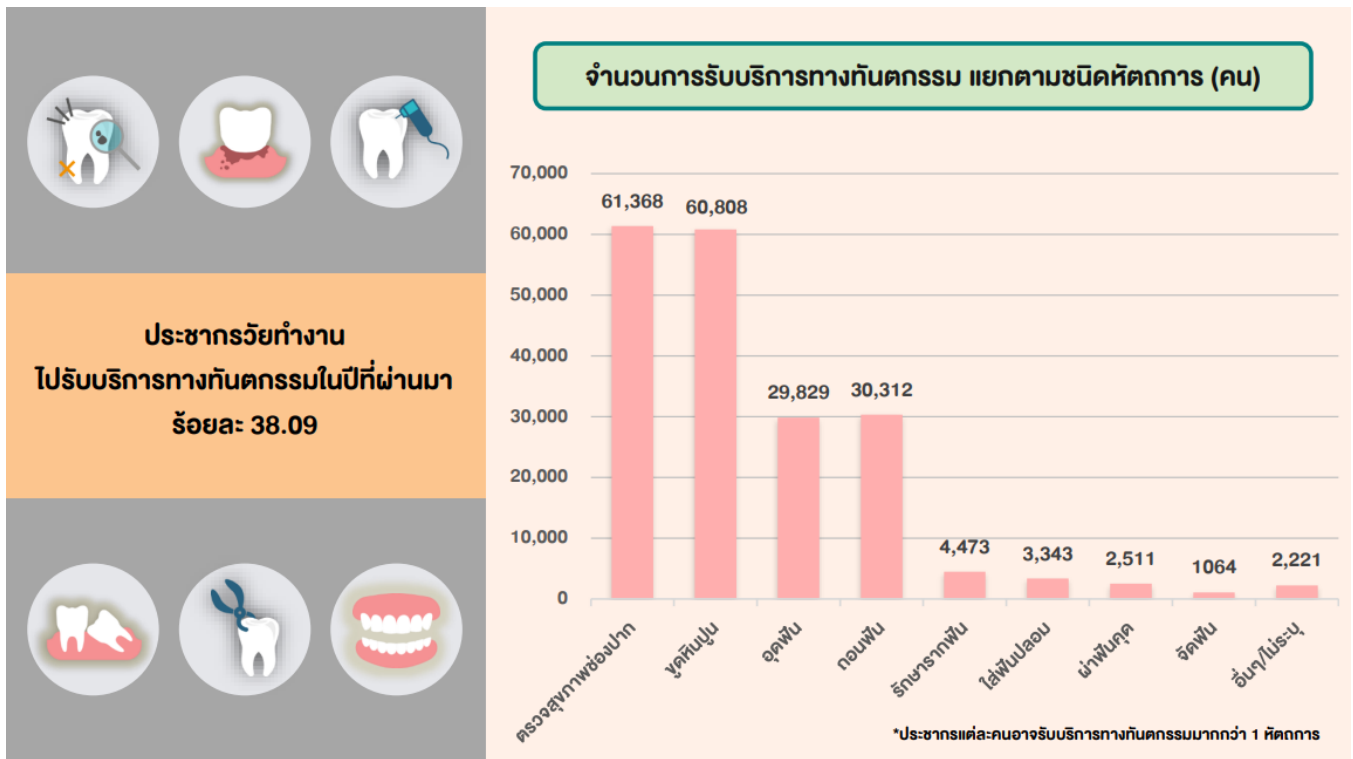
รูปที่ ๒ ร้อยละของประชากรวัยทำงานที่มีการกินผัก ๕ ท็อปส์, เติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหาร และดื่มเครื่องดื่มรสหวาน



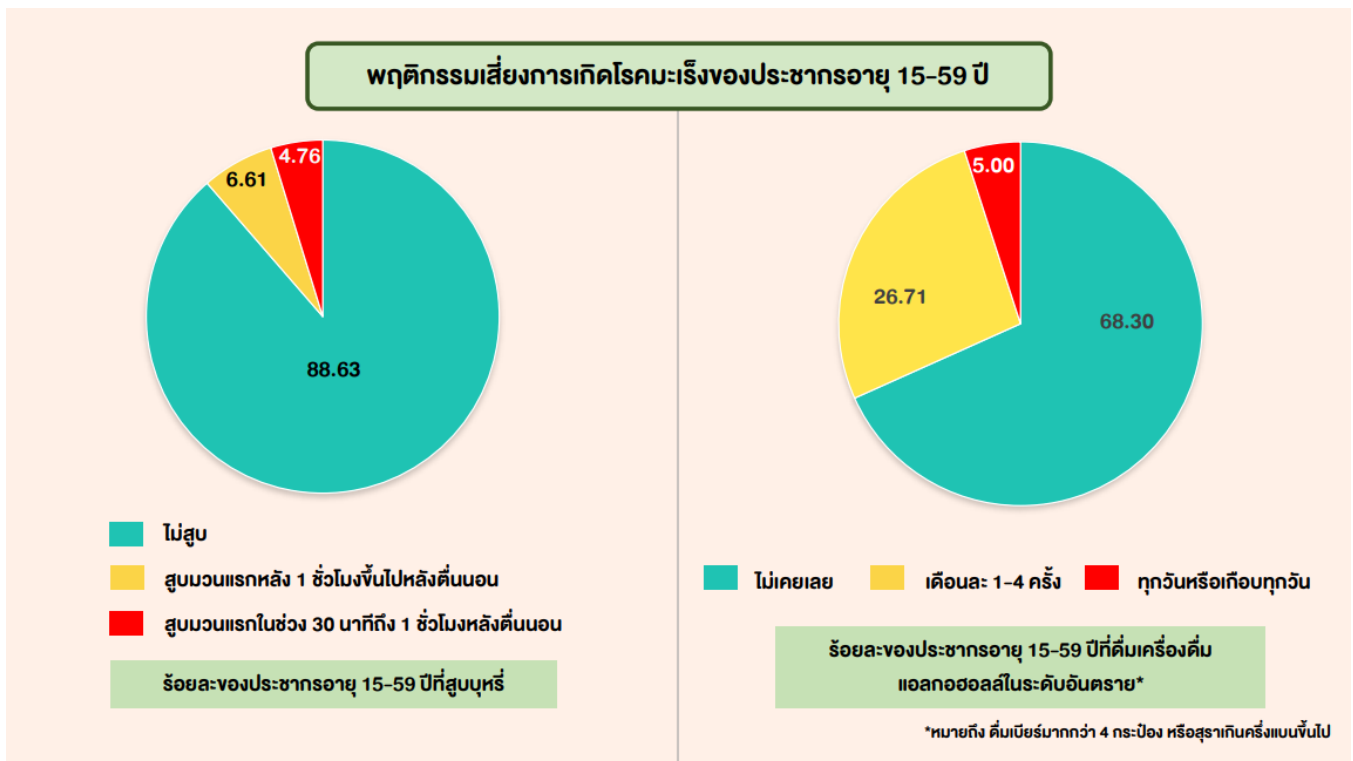
รูปที่ ๓ ร้อยละของประชากรวัยทำงานที่มีกิจกรรมทางกาย, พฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนในแต่ละวัน



รูปที่ ๔ ร้อยละของประชากรวัยทำงานที่แปรงฟันก่อนนอน และไปรับบริการทางทันตกรรมในปีที่ผ่านมา



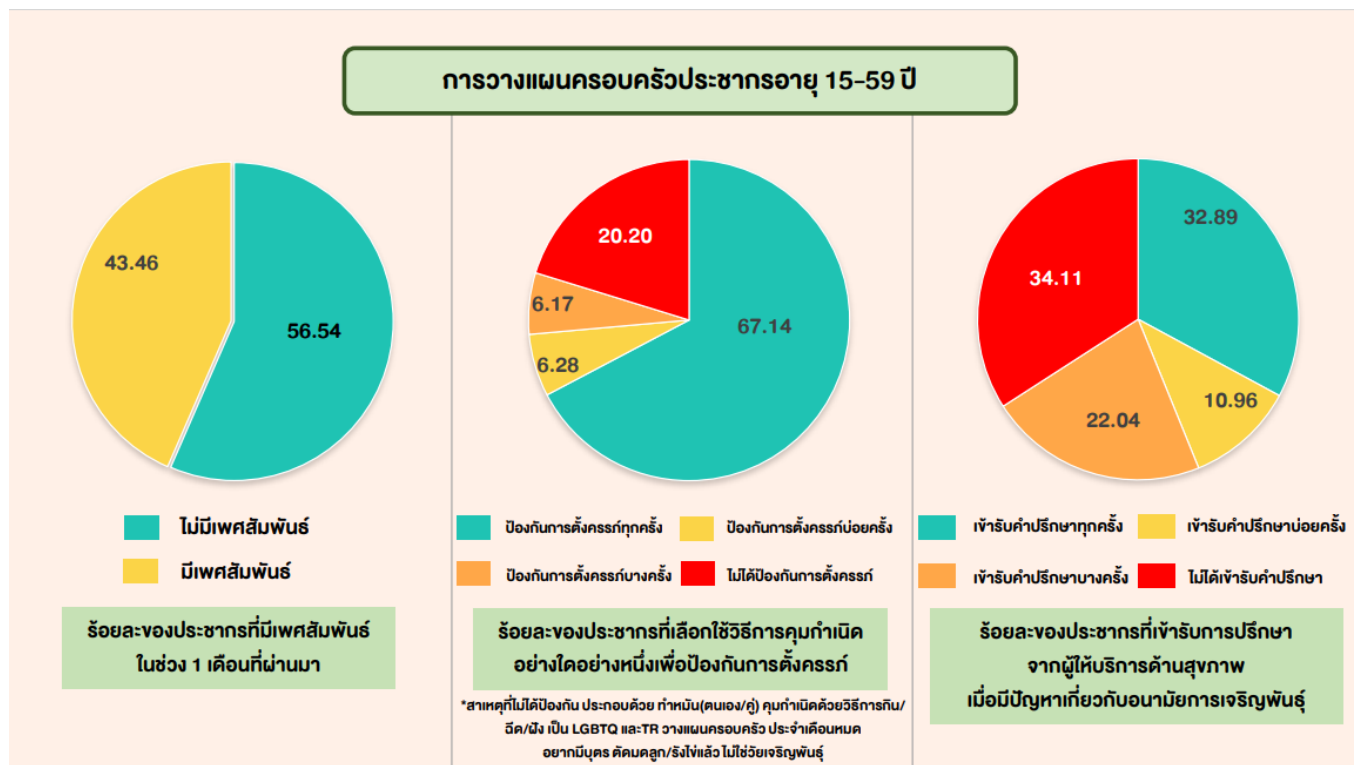
รูปที่ ๕ ร้อยละของประชากรวัยทำงานที่ไปรับบริการทางทันตกรรมในปีที่ผ่านมา และจำนวนการรับบริการทางทันตกรรม แยกตามหัตถการ



รูปที่ ๖ ร้อยละของประชากรวัยทำงานที่สูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับอันตราย

๔. การวางแผนครอบครัว

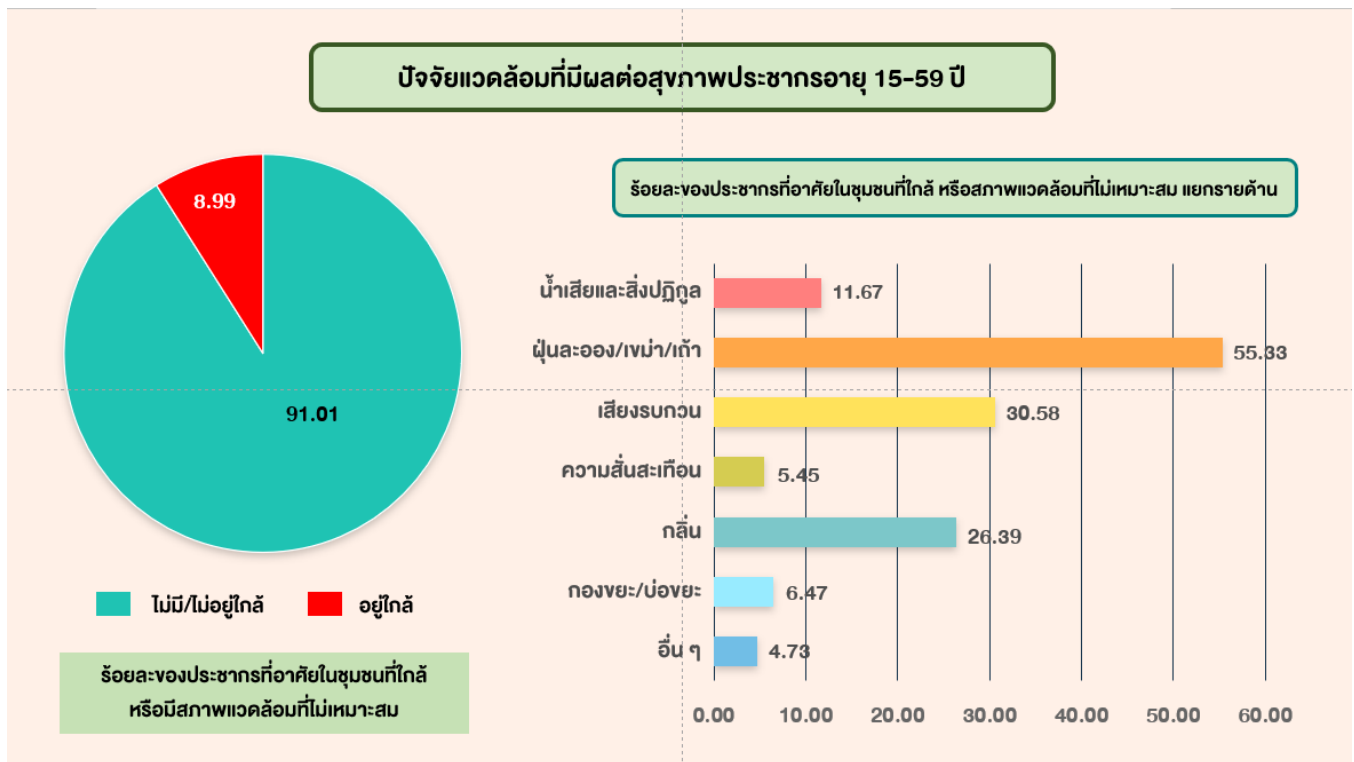
ประชากรวัยทำงานร้อยละ ๔๓.๔๖ มีเพศสัมพันธ์ในช่วง ๑ เดือนที่ผ่านมา โดยมีการป้องกันการตั้งครรภ์ทุกครั้ง ร้อยละ ๖๗.๑๔ และร้อยละ ๒๐.๒๐ ไม่ได้ป้องกัน เนื่องจาก ต้องการมีบุตร คุณกำเนิดด้วยวิธีการกิน/ฉีด/ฝัง เป็นเพศทางเลือก ตนเองหรือคู่ทำหมัน มีการผ่าตัดมดลูกหรือรังไข่ออกแล้ว และไม่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ และเข้ารับการปรึกษาจากผู้ให้บริการ ด้านสุขภาพเมื่อมีปัญหาด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ทุกครั้งร้อยละ ๓๒.๘๙



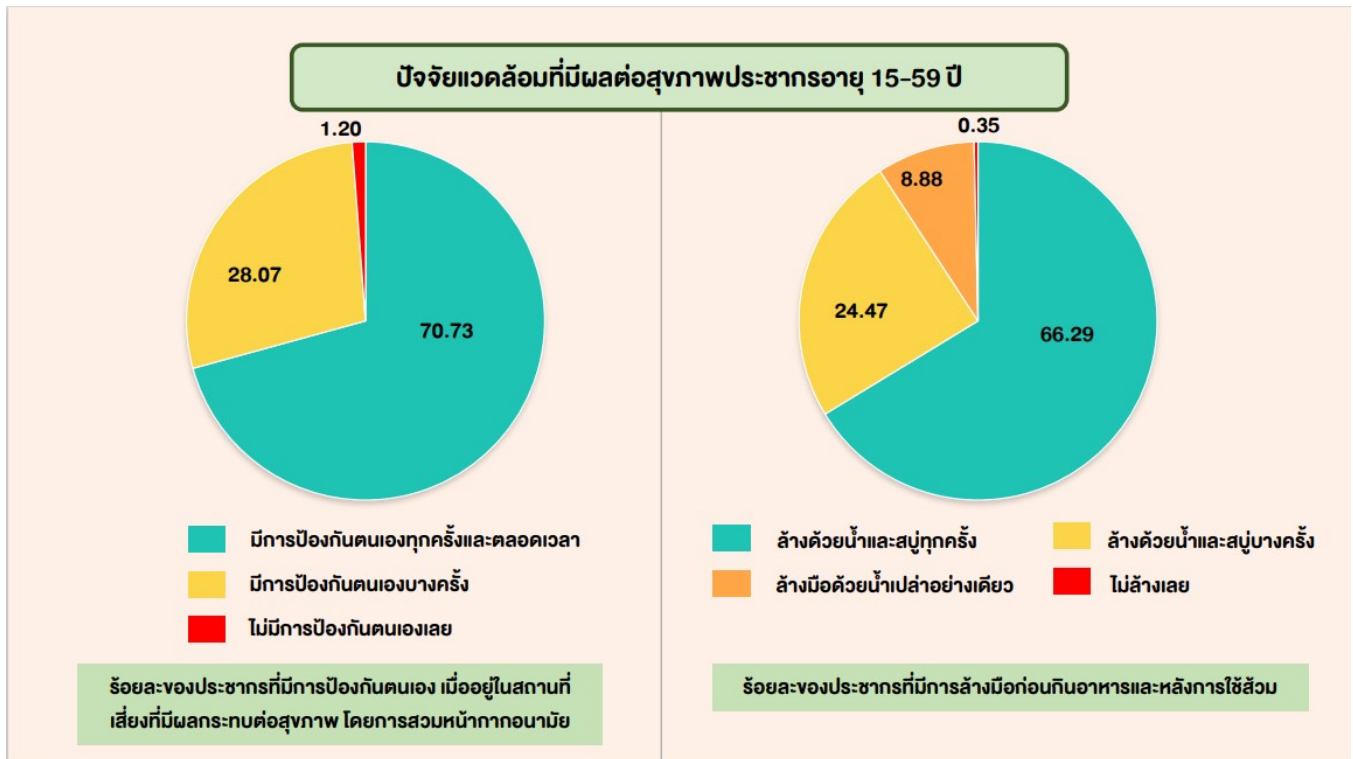
รูปที่ ๗ ร้อยละของประชากรวัยทำงานที่การวางแผนครอบครัว ทั้งการป้องกันการตั้งครรภ์ และการเข้ารับการปรึกษาด้านสุขภาพเกี่ยวกับเพศ

๕. ข้อมูลปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน

ประชากรวัยทำงานร้อยละ ๙๑.๑๐ ไม่ได้อาศัยอยู่ใกล้สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม โดยพบว่าสภาพแวดล้อมส่วนใหญ่ที่อยู่ใกล้ชุมชนคือ ฝุ่นละออง/เขม่า/เถ้า ร้อยละ ๕๕.๓๓ รองลงมาคือ เสียงรบกวน ๓๐.๕๘ และกลิ่น ร้อยละ ๒๖.๓๙ ประชากรวัยทำงานมีการสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งและตลอดเวลาเมื่ออยู่ในสถานที่เสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ร้อยละ ๗๐.๓๐ และร้อยละ ๖๖.๒๙ มีการล้างมือด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังการใช้ส้วม



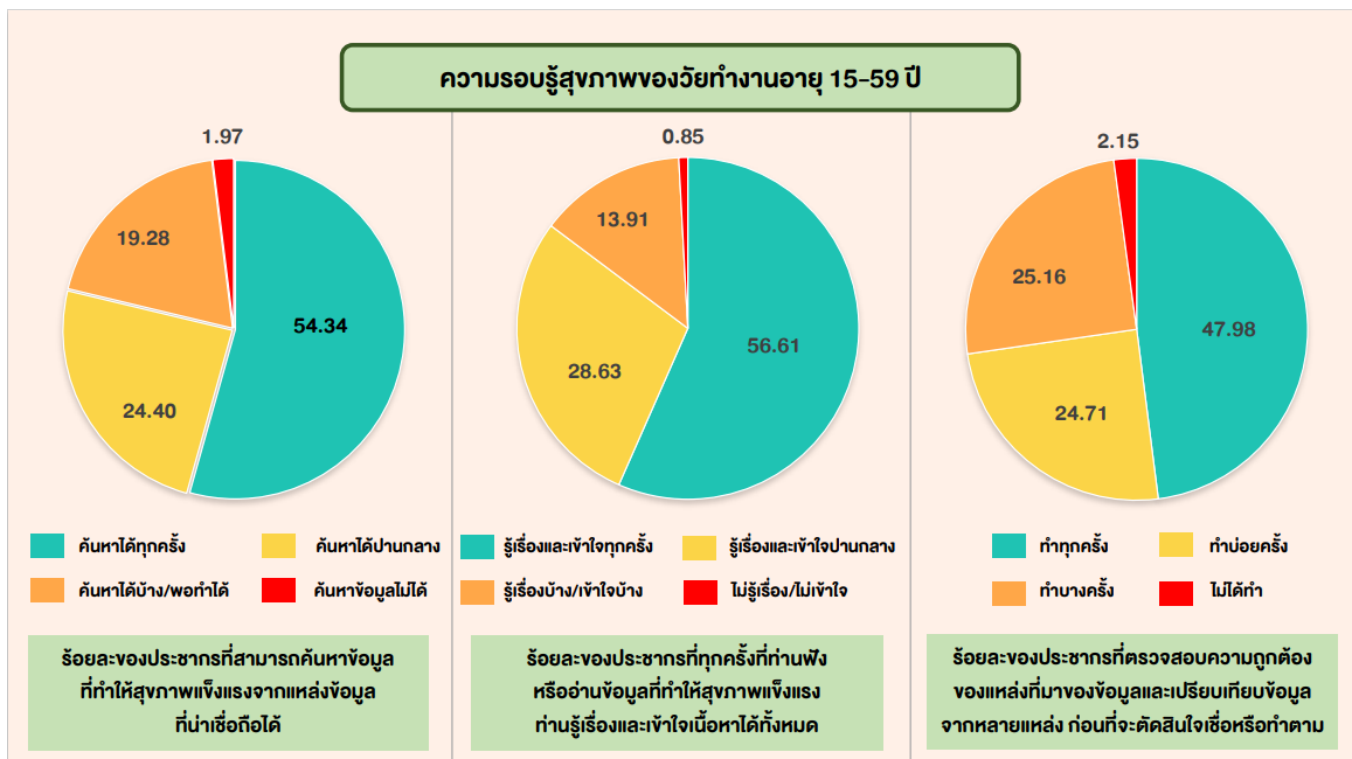
รูปที่ ๘ ร้อยละของประชากรวัยทำงานที่อาศัยในชุมชนที่ใกล้สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม และสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมรายด้าน



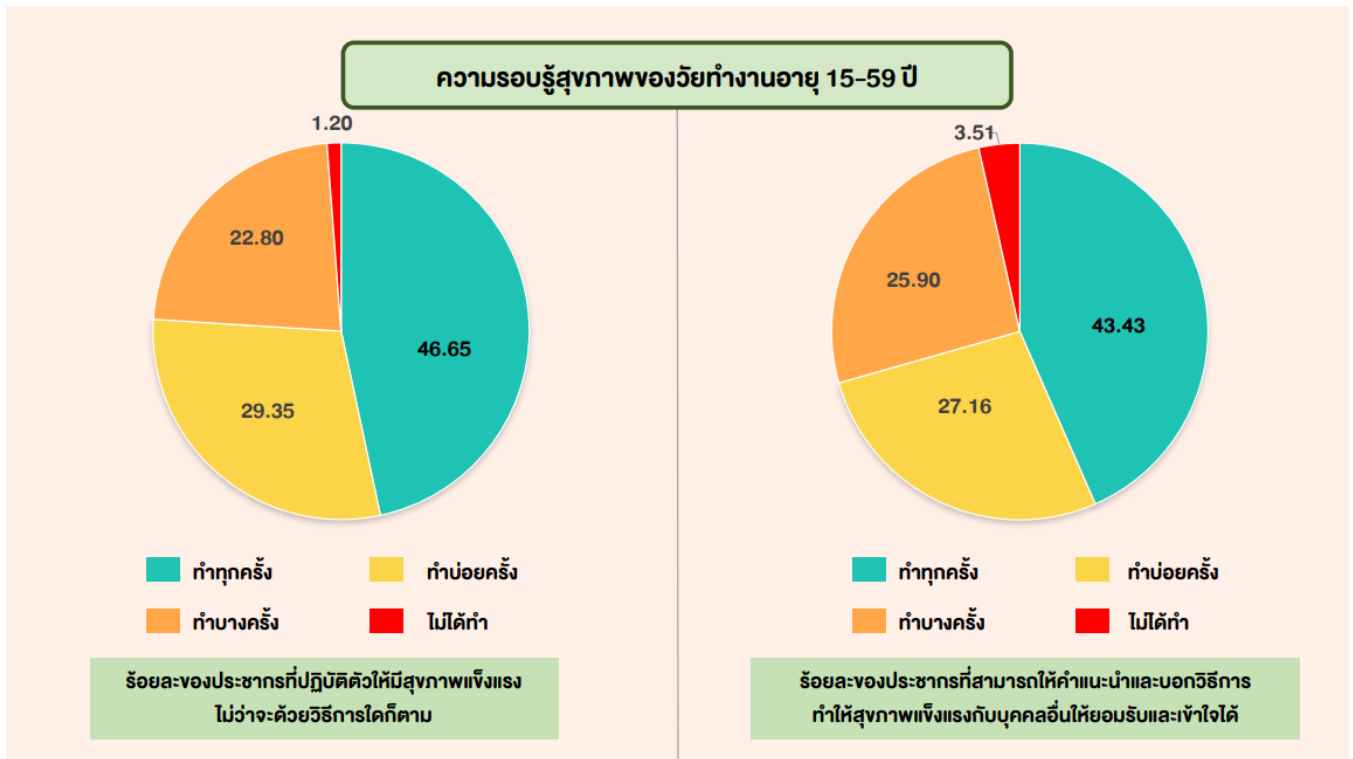
รูปที่ ๙ ร้อยละของประชากรวัยทำงานที่มีการสวมหน้ากากอนามัย เมื่ออยู่ในสถานที่เสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ และล้างมือก่อนกินอาหาร และหลังการใช้ส้วม

๔. ข้อมูลความรอบรู้

ประชากรวัยทำงานสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ทุกครั้ง ร้อยละ ๕๔.๓๔, ทุกครั้งที่ฟังหรืออ่านข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง สามารถรู้เรื่องและเข้าใจเนื้อหาได้ทั้งหมดทุกครั้ง ร้อยละ ๕๖.๖๑, เมื่อมีข้อมูลใหม่ๆ เกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรง ท่านจะตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูล และเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง ก่อนตัดสินใจเชื่อหรือทำตามทุกครั้ง ร้อยละ ๔๗.๙๘, ปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรงไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตามทุกครั้ง ร้อยละ ๔๖.๖๕, สามารถให้คำแนะนำและบอกวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรงกับบุคคลอื่นให้ยอมรับและเข้าใจได้ทุกครั้ง ร้อยละ ๔๓.๔๓



รูปที่ ๑๐ ร้อยละของประชากรวัยทำงานที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในประเด็นการเข้าถึงข้อมูล การเข้าใจ และการชักถาม แลกเปลี่ยนข้อมูล



รูปที่ ๑๑ ร้อยละของประชากรวัยทำงานที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในประเด็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการส่งต่อข้อมูลความรู้

ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลเฝ้าระวังไปใช้

๑. หน่วยงานในกรมอนามัยควรนำข้อมูลไปใช้ในการกำหนดนโยบายและวางมาตรการแผนงานโครงการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้อง

๒. ศูนย์อนามัยทุกแห่งควรวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานในพื้นที่ตนเอง และดำเนินโครงการ/กิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์อย่างต่อเนื่อง เพื่อแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของประชากรให้ตรงประเด็น