

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศในปัจจุบันได้มุ่งการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญที่จะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8, 9 และ 10 ได้เน้นการพัฒนาคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาประเทศ โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในประเทศ คือ “การมีสุขภาพดี” เนื่องจากสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการเจริญงอกงาม และพัฒนาการทุก ๆ ด้านในส่วนบุคคลเป็นอย่างมาก ทั้งนี้ก็เพราะถ้าหากเราได้พิจารณากันอย่างแท้จริงแล้ว ในชีวิตของคนเราก็มียุทธศาสตร์สำคัญในชีวิตของคนเราเรื่อยมา ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในวัยทารก วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ หรือวัยชราก็ตาม และการที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น ต้องรู้จักการดูแลตนเอง (แจ่มจันทร์ พลหาราช, 2537) กล่าวว่า การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นเรื่องของพฤติกรรมแต่ละบุคคลที่ควรมีการริเริ่ม และมีรูปแบบของตนเองในการที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ การดำรงชีวิต เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดี รวมถึงมีการดำรงชีวิตที่ดี ซึ่งแต่ละบุคคลสามารถที่จะดูแลสุขภาพตนเองได้ ด้วยเหตุนี้ รัฐบาลโดยกระทรวงสาธารณสุขจึงปรับกลยุทธ์ในการทำงานด้านสุขภาพใหม่ โดยเน้นให้ประชาชนมีการตื่นตัว และมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น รู้จักการป้องกันการเจ็บป่วยไม่ให้เกิดขึ้น กลวิธีในการสร้างสุขภาพที่สำคัญ และเป็นกุญแจในการแก้ไขปัญหาคือ การส่งเสริมสุขภาพประชาชนที่ยังไม่ป่วยและการป้องกันโรคไม่ให้เกิดขึ้น และติดต่อไปยังคนปกติ ซึ่งการสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคนั้นมีกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย ดังคำกล่าวที่ว่า “สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง”

สำนักงานสถิติแห่งชาติได้จัดทำรายงานเชิงวิเคราะห์เรื่องพฤติกรรมดูแลสุขภาพของประชากรไทยขึ้น โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ (พ.ศ. 2544 ที่จัดทำโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ) ซึ่งเป็นการศึกษาพฤติกรรมทางด้านสังคม ไม่ได้ใช้หลักเกณฑ์ทางการแพทย์เพื่อให้ได้ ข้อมูลในรายละเอียดเฉพาะเรื่องที่สำคัญเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของประชากรไทย พบว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งของประชากรมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพในระดับปานกลาง เกือบ 1 ใน 3 มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพ สุขภาพในระดับสูง และมีเพียงเล็กน้อยที่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพในระดับต่ำ ผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาล มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพในระดับสูงมากกว่าเกือบ 2 เท่าของผู้ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 42.0 และร้อยละ 23.8 ตามลำดับ) ประชากรในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพในระดับ สูง รองลงมา คือภาคใต้ ภาคกลาง ภาคเหนือ ในขณะที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีสัดส่วนต่ำที่สุด

สุขภาพของคนเราจะดีหรือเลือนั่น ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์แข็งแรง ของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ผิวหนัง ตา หู จมูก และฟัน ซึ่งเป็นอวัยวะภายนอกร่างกาย ที่เราควรดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดี และแข็งแรง เพราะถ้าเสื่อมโทรม หรือผิดปกติ จะส่งผลกระทบต่ออวัยวะส่วนอื่น ๆ ได้ ดังนั้น เราต้องระวังรักษาส່ว่นต่าง ๆ ของร่างกายให้สะอาด ตลอดจนการออกกำลังกาย และการพักผ่อน เพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง และมีผลทำให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใส สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การดูแลสุขภาพตนเอง โดยธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นในชีวิตก็จะพยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเองเป็นอันดับแรก เมื่อรู้ว่าไม่สามารถแก้ปัญหาได้เองก็จะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น ในเรื่องความเจ็บป่วยหรือปัญหาสุขภาพก็เช่นเดียวกัน ทุกคนต้องการที่จะดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ ดังนั้น กล่าวได้ว่า “การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติ และยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพดี” อาจแบ่งขอบเขตการดูแลสุขภาพตนเอง เป็น 2 ลักษณะ คือ การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ เป็นการดูแลสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ได้แก่ การดูแลส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงสามารถ ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น การออกกำลังกาย การสร้างสุขวิथाส่วนบุคคลที่ดี ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การป้องกันโรค เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยเป็นโรค เช่น การไปรับภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ การไปตรวจสุขภาพ การป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ การขอคำแนะนำ แสวงหาความรู้จากผู้รู้ เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขต่าง ๆ ในชุมชน บุคลากรสาธารณสุข เพื่อให้ได้แนวทางปฏิบัติหรือการรักษาเบื้องต้นให้หายจากความเจ็บป่วย ประเมินตนเองได้ว่า เมื่อไรควรไปพบแพทย์เพื่อรักษาก่อนที่จะเจ็บป่วยรุนแรงและปฏิบัติตามคำแนะนำ ของแพทย์ หรือบุคลากรสาธารณสุข เพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยและมีสุขภาพดีดังเดิม การที่ประชาชน ทั่วไปสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้นั้น จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพตั้งแต่ ยังไม่เจ็บป่วย เพื่อบำรุงรักษาตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรง รู้จักที่จะป้องกันตัวเองมิให้เกิดโรค และเมื่อเจ็บป่วยก็รู้วิธีที่จะรักษาตัวเองเบื้องต้นจนหายเป็นปกติ หรือรู้ว่าเมื่อไรต้องไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข

การดูแลสุขภาพตนเองเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะในความเป็นจริงการดูแลรักษาความเจ็บป่วยหรือดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ขึ้นอยู่กับบุคคลเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น การดูแลสุขภาพของบุคคลให้ประสบผลสำเร็จจะต้องส่งเสริมสุขภาพของตนเองเป็นสำคัญ และในการดูแลสุขภาพของตนเอง พฤติกรรมของบุคคลมีความสำคัญมากต่อภาวะสุขภาพของบุคคล พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ที่ดีของบุคคลจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่ดีทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนั้น

พฤติกรรมของบุคคลจึงมีความสำคัญกับบุคคลตลอดระยะเวลาภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วย (กรรณิการ์ สุวรรณ โคต, 2536, หน้า 393)

ดังที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่จะอยู่ที่ตัวบุคคลเป็นหลัก เมื่อทราบถึงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพของบุคคล ก็จะสามารถทำให้การแก้ไขปัญห สุขภาพ ที่อาจจะเกิดขึ้นแก่บุคคลได้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรีในด้านต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพอนามัยตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการได้รับข่าวสารการดูแลสุขภาพตัวเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี
2. เพื่อศึกษาข้อมูลด้านสุขภาพและการมีโรคประจำตัวของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี
3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตัวเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงนำมากำหนดเป็นแนวทางการวิจัยในครั้งนี้ (ฤทัยชนก กุลสืบ และวรัญญา เชื้อทอง, 2550)

ตารางที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง
1. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเอง
2. ข้อมูลด้านสุขภาพและการมีโรคประจำตัว
3. พฤติกรรมการดูแลตนเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงพฤติกรรมเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี
2. เพื่อใช้ประโยชน์ในการวางแผนกำหนดแนวทางและวางแผนการดำเนินงานแก้ไข

ปัญหา และส่งเสริมสุขภาพอนามัยของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรีให้มีพฤติกรรม การรักษาสุขภาพถูกต้องเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้น สามารถเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนด้านการดูแลสุขภาพสุขภาพของตนเองพร้อมทั้งบุคคลในครอบครัวต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี

สำหรับตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพตัวเอง
2. ข้อมูลด้านสุขภาพและการมีโรคประจำตัว
3. ด้านพฤติกรรมการดูแลตัวเอง

ขอบเขตด้านพื้นที่

การวิจัยในครั้งนี้ มีประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี จำนวน 24,027 คน แยกเป็น ชาย 11,350 คน และหญิง 12,677 คน มีจำนวนครัวเรือนทั้งหมด 11,212 ครัวเรือน

ขอบเขตด้านระยะเวลา

ในการวิจัยครั้งนี้ ทำการวิจัยและเก็บข้อมูลในช่วงเดือนธันวาคม 2555 ถึงเดือนมีนาคม 2556 รวมระยะเวลา 4 เดือน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี เพื่อที่จะดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ บ่อยครั้ง นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย
2. ประชาชน หมายถึง ประชาชนที่มีชื่อในทะเบียนบ้านและอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป

3. ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพตัวเอง หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนสำนักงานประกันสังคม เป็นองค์การมหาชนจากสื่อต่าง ๆ ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

4. สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายจิตใจและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ไม่ใช่เพียงแค่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น

5. โรคประจำตัว หมายถึง โรคที่เป็นอยู่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง วัณโรค โรคไต ภูมิแพ้ หอบ หืด มะเร็ง โรคเครียด ฯลฯ

6. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี เพื่อที่จะดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจคือ ปฏิบัติเป็นประจำ บ่อยครั้ง นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย ประกอบ ด้วยพฤติกรรม

6.1 ด้านการกินอาหาร หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหารในแต่ละวันให้ครบทั้ง 3 มื้อและครบทั้ง 5 หมู่ และถูกต้องได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกาย และอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

6.2 ด้านการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมกำลังโดยใช้กล้ามเนื้อและกระดูกเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายครั้งละ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งตามความสามารถของแต่ละบุคคล

6.3 การพักผ่อน หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมที่ปฏิบัติ เพื่อลดความเมื่อยล้าของร่างกาย และความเครียดอันเนื่องมาจากการทำงาน ซึ่งสามารถกระทำได้หลายวิธี ได้แก่ การนอนวันละ 6-8 ชั่วโมง การอ่านหนังสือ การดูรายการโทรทัศน์ที่ชอบ การฟังวิทยุ การศึกษาธรรมชาติ การอ่านหนังสือนิยาย อ่านหนังสือพิมพ์

6.4 การทำความสะอาดร่างกาย หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายสะอาดสดชื่น ได้แก่ การอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง การแปรงฟันอย่างถูกวิธี และบ้วนปากหลังอาหารทุกมื้อ การล้างมือด้วยสบู่ก่อนกินอาหาร และภายหลังการขับถ่าย

6.5 การตรวจสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการตรวจสุขภาพร่างกาย เพื่อค้นหาความผิดปกติ ได้แก่ การเอกซเรย์ปอด ตรวจฟัน วัดความดันโลหิต การตรวจหาปริมาณน้ำตาลและไขมันในกระแสเลือด การตรวจสมรรถภาพของหัวใจ การตรวจวัดสายตา

6.6 การดูแลสุขภาพจิต หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อคลายความเครียดด้านจิตใจ ลดความวิตกกังวลและส่งเสริมสุขภาพจิต ได้แก่ การสวดมนต์ ไหว้พระ การนั่งสมาธิ

6.7 การป้องกันโรคและอุบัติเหตุ หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อมุ่งที่จะป้องกันโรคหรือความเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้แก่ การสวมใส่หมวกกันน็อก การคาดเข็มขัดนิรภัย

6.8 การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจกระทำกิจกรรมใด ๆ เกี่ยวกับอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น ได้แก่ การซื้อยามารับประทานเอง เมื่อมีการเจ็บป่วยเล็กน้อย การปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์ การนำเอาสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ในการรักษาตนเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University