

ผลการสำรวจสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

การสำรวจสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี กลุ่มเป้าหมายคือ ข้าราชการ พนักงานราชการ พนักงานกระทรวงสาธารณสุข และลูกจ้างประจำ ที่ปฏิบัติงานในหน่วยงาน 1ปีขึ้นไป เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ กรมอนามัย ระหว่างวันที่ 11- 17 พฤศจิกายน 2564 จำนวน 129 คน โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูล จำแนกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลสภาวะสุขภาพ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ

สรุปผลการวิเคราะห์ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี พบว่า เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดย เพศหญิงร้อยละ 76.7 เพศชายร้อยละ 23.3 อายุอยู่ในช่วง 30-44 ปี มากที่สุด รองลงมาคืออายุ 45-59 ปี และอายุ 15-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 55.8, 34.9 และ 9.3 ตามลำดับ อายุเฉลี่ย 42.52 ปี ส่วนใหญ่การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 53.1 ตำแหน่งข้าราชการประเภทวิชาการ ร้อยละ 56.6 และมีสถานภาพสมรส ร้อยละ 55.0 ในส่วนรายได้ต่อเดือนเมื่อเทียบกับรายจ่าย พบว่า บุคลากรมีรายจ่ายมากกว่ารายได้ ร้อยละ 33.3 มีเงินเก็บออมเพียงเล็กน้อย ร้อยละ 43.4 และมีความรู้เกี่ยวกับการผ่อนชำระหนี้สินต่างๆ เป็นภาระในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.0 (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไป

ข้อมูล (n=129)	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	30	23.3
หญิง	99	76.7
รวม		
อายุ		
15-29 ปี	12	9.3
30-44 ปี	72	55.8
45-59 ปี	45	34.9
Min= 21, Max= 59, Mean= 42.52 ,S.D=8.582		
สถานภาพ		
โสด	51	39.6
สมรส	71	55.0
หย่า	7	5.4

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูล(n=129)	จำนวน	ร้อยละ
การศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	19	14.7
ปริญญาตรี	75	53.1
ปริญญาโท	35	27.1
ตำแหน่งงานในปัจจุบัน		
ข้าราชการประเภทวิชาการ	73	56.6
ข้าราชการประเภททั่วไป	13	10.1
พนักงานราชการ	13	10.1
ลูกจ้างประจำ	12	9.3
พนักงานกระทรวงสาธารณสุข	18	14.0
ความเพียงพอของรายได้		
รายจ่ายเกินกว่ารายได้มาก	43	33.3
รายจ่ายเกินกว่ารายได้เล็กน้อย	27	20.9
รายจ่ายเท่ากับรายได้	23	17.8
รายจ่ายน้อยกว่ารายได้เล็กน้อย	34	26.4
รายจ่ายน้อยกว่ารายได้มาก	2	1.6
การออมเงินรายเดือน		
ไม่มี/มีน้อยที่สุด	52	40.3
มี/เก็บออมเพียงเล็กน้อย	56	43.4
มี/เก็บออมปานกลาง	16	12.4
มี/เก็บออมมาก	2	1.6
มี/เก็บออมมากที่สุด	3	2.3
ความรู้สึกต่อการผ่อนชำระหนี้สิน		
เป็นภาระหนักที่สุด	19	14.7
เป็นภาระหนัก	31	24.0
เป็นภาระปานกลาง	58	45.0
เป็นภาระน้อย	12	9.3
ไม่เป็นภาระ/ไม่ได้ผ่อนชำระ/ไม่มีหนี้สิน	9	7.0

ส่วนที่ 2 ข้อมูลสภาวะสุขภาพ

จากการสำรวจสภาวะสุขภาพ บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี พบว่า บุคลากรมีค่าดัชนีมวลการอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 38.0 รองลงมาคืออ้วนระดับ 1 ร้อยละ 27.9 มีโรคประจำตัวร้อยละ 24.0 ซึ่งป่วยด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเท่ากัน ร้อยละ 38.7 ตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 95.3เมื่อประเมินความเครียดพบว่า มีความเครียดระดับน้อย ร้อยละ 72.9 คัดกรองโรคซิมีเศร่า (2Q) และ (9Q) บุคลากรมีความเสี่ยงโรคซิมีเศร่า ร้อยละ 21.7 และมีอาการโรคซิมีเศร่าระดับน้อย ร้อยละ 35.7 (ตารางที่ 2 และ3)

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละ สภาวะสุขภาพ บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ข้อมูล(n=129)	จำนวน	ร้อยละ
ดัชนีมวลกาย (BMI)		
ผอม (BMI < 18.5)	11	8.5
ปกติ (BMI 18.5-22.9)	49	38.0
น้ำหนักเกิน (BMI 23.0-24.9)	20	15.5
อ้วนระดับ1 (BMI 25.0-29.9)	36	27.9
อ้วนระดับ2 (BMI ≥30)	13	10.1
โรคประจำตัว		
ไม่มี	98	76.0
มี	31	24.0
- โรคความดันโลหิตสูง	12	38.7
- ไชมันในเลือดสูง	4	12.9
- โรคเบาหวาน	12	38.7
- โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด	4	12.9
- โรคไต	1	3.2
- โรคภูมิแพ้	5	16.1
- โรคซึมเศร้า	1	3.2
- โรคเก๊าท์	1	3.2
ตรวจสอบสุขภาพประจำปี เมื่อ 1 ปีที่ผ่านมา		
ตรวจ	123	95.3
ไม่ตรวจ	6	4.7
ประเมินความเครียด		
เครียดน้อย	94	72.9
เครียดปานกลาง	30	23.3
เครียดมาก	4	3.1
เครียดมากที่สุด	1	0.8
คัดกรองโรคซึมเศร้า 2Q		
ปกติ	101	78.3
เสี่ยงหรือมีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้า	28	21.7
คัดกรองโรคซึมเศร้า 9Q (n=28)		
ไม่มีอาการ	18	64.3
มีอาการโรคซึมเศร้าระดับน้อย	10	35.7

ตารางที่ 3 ร้อยละ ของการตรวจสุขภาพประจำปี

ประเด็นตรวจสุขภาพ	ปกติ	ไม่ปกติ	ไม่ทราบผล	ไม่เคยตรวจ
1.ตรวจสุขภาพประจำปีผู้มีอายุน้อยกว่า 35 ปี				
ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)	82.4	11.8	5.9	0
ปัสสาวะ (Urine Examination)	88.2	5.9	5.9	0
อุจจาระ (Stool Examination and Occult blood)	88.2	5.9	5.9	0
เอกซเรย์ปอด (Chest X-ray)	82.4	5.9	5.9	5.9
ตรวจภายในและตรวจมะเร็งปากมดลูก (PV, Pap smear)	47.1	0	5.9	47.1
2.ตรวจสุขภาพประจำปีผู้มีอายุมากกว่า 35 ปี				
ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)	81.1	18.9	0	0
ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)	82.1	16.0	0.9	0.9
คลอเลสเทอรอล	62.3	37.7	0	0
ไขมันชนิดดีHDL	84.0	9.4	0.9	5.7
ไขมันไม่ดีLDL	74.5	18.9	0.9	5.7
ไตรกลีเซอไรด์	84.0	15.1	0	0.9
โรคเก๊าท์	88.7	5.7	0	5.7
การทำงานของตับ (SGOT/SGPT/ALP)	97.2	2.8	0	0
การทำงานของไต(BUN/Creatinine/eGFR)	97.2	1.9	0	0.9
ปัสสาวะ (Urine Examination)	96.2	3.8	0	0
อุจจาระ (Stool Examination and Occult blood)	86.8	0	2.8	10.4
เอกซเรย์ปอด (Chest X-ray)	99.1	0	0.9	0
ตรวจภายในและตรวจมะเร็งปากมดลูก	70.8	6.6	2.8	19.8

ส่วนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ในปีงบประมาณ 2565 พบว่า พฤติกรรมการกินผักเพียงพอ 4 ทักษะขึ้นไป ส่วนใหญ่ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 59.7 รองลงมา ทานทุกวัน ร้อยละ 24.0 และประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 15.3 ตามลำดับ

พฤติกรรมการทานผลไม้รสไม่หวาน ครบ 3 มื้อ ส่วนใหญ่กินประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 70.5 พฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง รองลงมาไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย และเติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 53.5, 41.9 และ 4.7 ตามลำดับ

พฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสหวาน ส่วนใหญ่ ไม่เติมเครื่องปรุงรสหวานเลย ร้อยละ 51.2

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ส่วนใหญ่ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 65.9

มีกิจกรรมทางกาย น้อยกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 51.9

มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่วนใหญ่นั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงบางวัน ร้อยละ 41.1

การนอนหลับเพียงพอ มากกว่าหรือเท่ากับ 7 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนใหญ่นอนเพียงพอบางวัน ร้อยละ 41.9
 ด้านการแปรงฟัน ส่วนใหญ่แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที
 ร้อยละ 90.7

พฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร พบว่าใช้เข็มขัดนิรภัยขณะขับรถทุกครั้ง ร้อยละ
 84.9 ใช้เข็มขัดนิรภัยขณะเป็นผู้โดยสารทุกครั้ง ร้อยละ 70.8 ในการขับขีรถจักรยานยนต์ สวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่
 ทุกครั้ง ร้อยละ 62.8 แต่สวมหมวกนิรภัยขณะโดยสารรถจักรยานยนต์ทุกครั้งเพียง ร้อยละ 59.5

ด้านการสูบบุหรี่ และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่แอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่ ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 93.0 ไม่ดื่มเบียร์
 ร้อยละ 72.1 และไม่เคยมดื่มสุรา ร้อยละ 79.8
 (ดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล (n=129)	จำนวน	ร้อยละ
การบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ		
ครบ	92	71.3
ไม่ครบ	37	28.7
พฤติกรรมการกินผักเพียงพอ 4 ทักษะขึ้นไป		
ทานทุกวัน	31	24.0
ประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์	20	15.3
ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์	77	59.7
ไม่กินเลย	1	0.8
พฤติกรรมการทานผลไม้รสไม่หวาน ครบ 3 มื้อ		
ทานทุกวัน	10	7.8
ประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์	17	13.2
ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์	91	70.5
ไม่กินเลย	11	8.5
พฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม		
เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง	6	4.7
เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง	69	53.5
ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย	54	41.9
พฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสหวาน		
เติมเครื่องปรุงรสหวานทุกครั้ง	4	3.1
เติมเครื่องปรุงรสหวานบางครั้ง	59	45.7
ไม่เติมเครื่องปรุงรสหวานเลย	66	51.2

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูล (n=129)	จำนวน	ร้อยละ
พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน		
ดื่มทุกวัน	14	10.9
ประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์	14	10.9
ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์	85	65.9
ไม่ดื่มเลย	16	12.4
การมีกิจกรรมทางกาย		
มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์	22	17.1
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์	67	51.9
ไม่มีเลย	40	31.0
มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง นั่งหรือเอนกายติดต่อกัน นาน 2 ชั่วโมง		
ทุกวัน	29	22.5
บางวัน	53	41.1
ไม่นั่งหรือเอนกายเกิน 2 ชั่วโมง	47	36.4
การนอนหลับเพียงพอ มากกว่าหรือเท่ากับ 7 ชั่วโมงต่อวัน		
นอนถึง 7 ชั่วโมงทุกวัน	35	27.1
นอนไม่ถึง 7 ชั่วโมงบางวัน	54	41.9
นอนไม่ถึง 7 ชั่วโมงทุกวัน	40	31.0
แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์		
แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที	97	90.7
แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน แต่ไม่ถึง 2 นาที	10	9.3
แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์บางวัน	20	15.5
ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย	2	1.6
พฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร		
ใช้เข็มขัดนิรภัยขณะขับรถทุกครั้ง	107	84.9
ใช้เข็มขัดนิรภัยขณะเป็นผู้โดยสารทุกครั้ง	90	70.8
สวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่จักรยานยนต์ทุกครั้ง	54	62.8
สวมหมวกนิรภัยขณะโดยสารรถจักรยานยนต์ทุกครั้ง	50	59.5
การสูบบุหรี่		
สูบมวนแรกในช่วง 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน	2	22.2
สูบมวนแรกหลัง 1 ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน	7	77.8
ไม่สูบ	120	93.0

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูล (n=129)	จำนวน	ร้อยละ
ความต้องการเลิกบุหรี่		
คิดจะเลิกใน 30 วัน	3	33.3
คิดจะเลิกใน 12เดือนข้างหน้า	2	22.2
คิดจะเลิกแต่ไม่ใชภายใน 12เดือนข้างหน้า	3	33.3
ไม่คิดจะเลิก	1	11.1
การดื่มเบียร์		
ไม่เคยดื่มเลย	93	72.1
สัปดาห์ละครั้ง	19	14.7
เดือนละ 1 ครั้ง	11	8.5
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	6	4.7
การดื่มสุรา		
ไม่เคยดื่มเลย	103	79.8
สัปดาห์ละครั้ง	15	11.6
เดือนละ 1 ครั้ง	7	5.4
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	4	3.1