

ชื่อเรื่อง : พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนที่เข้าร่วมพัฒนาเป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate School : HLS) จังหวัดอุบลราชธานี

ผู้วิจัย : นางสาวราภรณ์ นนทวิ

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive) เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนที่เข้าร่วมพัฒนาเป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพในจังหวัดอุบลราชธานี สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 2 เขต 3 และเขต 5 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 350 คน เครื่องมือที่ใช้การวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ เก็บข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สถิติเชิงความสัมพันธ์ไคสแควร์

ผลการศึกษา พบว่า เพศหญิงร้อยละ 59.2 อายุเฉลี่ย 13.7 ปี (S.D.= 0.48) ส่วนมากอายุ 14 ปี ร้อยละ 70.3 มีส่วนสูงตามเกณฑ์กรมอนามัยปี 2564 เพศชาย ร้อยละ 88.4 และเพศหญิง ร้อยละ 60.4 ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบกินอาหารเช้าทุกวัน ร้อยละ 25.9 เหตุผลที่ไม่กินมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ไม่มีหัว ตื่นสาย และไม่อยากกิน กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน ร้อยละ 19.9 กินเนื้อสัตว์ทุกวัน ร้อยละ 72.2 กินเพียงพอร้อยละ 40.5 กินผัก ร้อยละ 61.7 เพียงพอร้อยละ 33.4 กินผลไม้สด ร้อยละ 61.4 เพียงพอร้อยละ 41.7 กินไข่ ร้อยละ 67.4 และกินนม ร้อยละ 62.3 ยังเป็นนมปรุงแต่งรส/นมเปรี้ยวร้อยละ 38.6 นมถั่วเหลือง ร้อยละ 18.3 และนมรสจืด ร้อยละ 17.7 กินอาหารที่มีธาตุเหล็กเพียง 1-2 วันต่อสัปดาห์ และเติมเครื่องปรุงรส ร้อยละ 82.7 ซึ่งเกินครึ่งเติมน้ำตาล น้ำปลา พริกน้ำปลา และน้ำส้มสายชู ด้านพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย เข้านอนเวลา 20.00-22.00 น. ร้อยละ 72.2 นอนน้อยกว่า 9 ชั่วโมง ร้อยละ 57.9 ทำกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 81.6 กิจกรรม 3 อันดับแรก คือ วิ่งเล่น/วิ่งไล่จับ ร้อยละ 51.6 เดินเร็ว ร้อยละ 29.4 และฟุตบอล/ฟุตซอล ร้อยละ 28.8 ทำกิจกรรมน้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 38.1 เวลาน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 40.7 ไม่ทำกิจกรรมจิตใจดีตัวหรือจิตใจ FUN for FIT ร้อยละ 89.4 ด้านพฤติกรรมการดูแลและส่งเสริมสุขภาพช่องปาก แปรงทุกวัน ตอนเช้า ร้อยละ 94.9 และก่อนนอนทุกวัน ร้อยละ 69.0 แปรงหลังอาหารเช้าเป็นบางวัน ร้อยละ 48.1 หลังอาหารกลางวัน ไม่เคยเลยร้อยละ 46.5 หลังการแปรงฟัน 60-120 นาทีกินอาหารหรือเครื่องดื่ม ร้อยละ 30.4 ใช้ยาสีฟันมีฟลูออไรด์ ร้อยละ 91.8 ดื่มน้ำอัดลม ดื่มน้ำผลไม้หรือนมปรุงแต่งรส กินลูกอม หมากฝรั่ง ขนมถุงกรอบกรอบ 1-3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 51.6 ร้อยละ 52.8 ร้อยละ 68.0 ร้อยละ 40.5 ตามลำดับ และไม่เคย ไปใช้บริการตรวจสุขภาพช่องปากหรือทำฟัน ร้อยละ 66.8 ด้านพฤติกรรมป้องกันโรคโควิด-19 พบว่า การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย ทำทุกวัน ร้อยละ 59.5 สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน ทุกวัน ร้อยละ 39.2 การเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร ทำทุกวัน ร้อยละ 25.6 หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่นและพื้นผิววัสดุจุดสัมผัสร่วมทำทุกวัน ร้อยละ 19.6 ใช้ของใช้ส่วนตัวทำทุกวัน ร้อยละ 40.8 เมื่อมีอาการไข้ ไอ จาม จะแยกตัว

นอกจากคนอื่น ร้อยละ 61.4 ด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขอนามัยทางเพศ ส่วนใหญ่อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ร้อยละ 79.7 ทำความสะอาดอวัยวะเพศด้วยการฟอกสบู่ทุกครั้งที่อาบน้ำ ร้อยละ 95.6 ไม่เคยนัดพบเพศตรงข้ามอยู่ด้วยกันสองต่อสอง ร้อยละ 90.8 เคยคู่อีกลามก ร้อยละ 35.4 ส่วนมากคู 1-2 วัน /สัปดาห์ ร้อยละ 26.3 ทางอินเทอร์เน็ต/ออนไลน์มากที่สุดร้อยละ 19.0 และเคยมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 1.3 ป้องกันด้วยถุงยางอนามัยและยาคุมกำเนิด ร้อยละ 100 ความสัมพันธ์ระหว่างเขต การศึกษาและพฤติกรรมจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านส่วนสูง ด้านพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม ได้แก่ กินอาหารเช้าทุกวัน กินเนื้อสัตว์ทุกวัน กินผลไม้สดทุกวัน กินนมทุกวัน กินอาหารธาตุเหล็กกิน 3 วัน/ สัปดาห์ ขึ้นไป การเติมเครื่องปรุงรส มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่การกินไข่ทุก วัน กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน กินผักทุกวัน กินอาหารผัด ทอด กะทิ 4 วัน/สัปดาห์ ขึ้นไปไม่มีความสัมพันธ์กันกับเขตพื้นที่การศึกษา

ผลการศึกษานี้ การสร้างความรอบรู้และสร้างความตระหนัก เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม ทั้งด้านการบริโภคอาหาร การกิจกรรมทางกาย การส่งเสริมสุขภาพการดูแลช่องปาก การป้องกันโรค โควิด -19 และพฤติกรรมส่งเสริมสุขอนามัยทางเพศ จึงควรสอนมีการพัฒนาและเพิ่มหน่วยการเรียนรู้ เกี่ยวกับเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ การป้องกันโควิด ทั้งการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ไม่เอาตัวเองเข้าไปมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เช่น การคู่อีกลามก การอยู่กันสอง ต่อสอง ทั้งสี่ปัจจุบันมีการเข้าถึงได้ง่ายควรให้เด็กรู้จักและรู้เท่าทันสื่อ

กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี