



รายงานวิจัย

เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
(ลดหวาน มัน เค็ม) พื้นที่เทศบาลตำบลเวียงคุก อ.เมือง จ.หนองคาย

.....

ชื่อผู้รับทุน

ดร.มธุรส ชลามาตย์
ผศ.เตือนใจ ศิริพานะกุล
ผศ.บุญเลี้ยง สุพิมพ์
ผศ.ดร.ศิวรักษ์ พรหมรักษา
ผศ.นพรัตน์ พันธวาปี
นางสาวสุดาวดี คงอริยะทรัพย์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

งานวิจัยนี้ได้รับทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พ.ศ. 2562



รายงานวิจัย

เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
(ลดหวาน มัน เค็ม) พื้นที่เทศบาลตำบลเวียงคุก อ.เมือง จ.หนองคาย

มธุรส ชลามาตย์

วุฒิการศึกษา Doctor of Public Health

สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

งานวิจัยนี้ได้รับทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พ.ศ. 2562

กิตติกรรมประกาศ

ทางคณะผู้วิจัยขอขอบคุณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้จัดสรรทุนวิจัยให้แก่มหาวิทยาลัยราชภัฏเลยภายใต้ โครงการวิจัยพัฒนาชุมชนท้องถิ่นที่อยู่อย่างยั่งยืน ทำให้คณะวิจัยได้มีโอกาสได้ทำงานวิจัยขึ้นนี้ขึ้น และขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านในพื้นที่วิจัย เทศบาลตำบลเวียงคุก อ.เมือง จ. หนองคาย ได้แก่ นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลเวียงคุก รองปลัดเทศบาลตำบลเวียงคุก บุคลากรของเทศบาลตำบลเวียงคุก อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเวียงคุก ที่ช่วยประสานงานให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และ ขอขอบคุณผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน

ขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย สถาบันวิจัยและพัฒนา และผู้จัดการโครงการวิจัยและพัฒนาชุมชนท้องถิ่นที่อยู่อย่างยั่งยืน ที่ช่วยประสานงาน ติดตาม กำกับ และ เป็นกำลังใจในการทำวิจัยนี้ และ ขอขอบคุณทีมวิจัยทุกท่านที่ได้ร่วมมือร่วมใจแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงานวิจัยครั้งนี้

มจรุส ชลามาตย์

ผู้วิจัย

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (ลดหวาน มัน เค็ม)
พื้นที่เทศบาลตำบลเวียงคุก อ.เมือง จ.หนองคาย

ผู้วิจัย นางสาวมธุรส ชลามาตย์ ตำแหน่ง อาจารย์
สาขา สาธารณสุขศาสตร์ คณะ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ผู้ร่วมวิจัย ผศ.เตือนใจ ศิริพาหนะกุล
ผศ.บุญเลี้ยง สุพิมพ์
ผศ.ดร.ศิวารักษ์ พรหมรักษา
ผศ.นพรัตน์ พันธวาปี
นางสาวสุดาวดี คงอริยะทรัพย์

ระยะเวลา เดือนมีนาคม. พ.ศ. 2561... ถึง เดือน .กุมภาพันธ์. พ.ศ.2562

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่มีผลต่อ ภาวะโภชนาการ และ ภาวะสุขภาพ กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบของ เทศบาลตำบลเวียงคุก อ.เมือง จังหวัดหนองคาย อายุ 60 ปี ขึ้นไปที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำนวน 34 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบบันทึกการตรวจภาวะโภชนาการ และการตรวจร่างกาย แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร สถิติที่ใช้ ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ paired t- test หรือ Wilcoxon sign rank test

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังเข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 8 สัปดาห์ กลุ่มเป้าหมายมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

- พฤติกรรมการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ลดลง การบริโภคอาหารกลุ่มผัก และ ผลไม้รสไม่หวานจัดเพิ่มขึ้น และมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
- น้ำหนักลดลง ดัชนีมวลกายลดลงและเส้นรอบเอวลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)
- ระดับความดันโลหิต Systolic และ Diastolic ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

Abstract

Title: Changing Food Consumption Behavior Among High Risk Groups of Non Communicable Diseases (reducing the sugary, fatty and salty foods) at Wiengkook Subdistrict Municipality, Mueng District, Nongkhai Province.

Researcher: Maturot Chalamat

Co-researchers : Teinjai Siripahanakul

Bunliang Suphim

Siwarak Promraksa

Nopparat Pantuwapee

Sudawadee Kongariyasup

Duration : March 2017 to February 2019

Abstract

The objective of this one group pre-post test quasi-experiment study is to access the effect of the program for changing food consumption behavior among high risk group of Non Communicable Diseases (NCDs) (reducing the sugary, fatty and salty foods) on Nutritional status and health status. Participants were 34 elderly residents in the area of Wiengkook Subdistrict Municipality, Mueng District, Nongkhai Province who are high risk of NCDs. The tools of this study are Changing food consumption behavior program, questionnaire, physical examination records, and eating behaviors self-records. Percentage, mean, standard deviation and paired t-test and Wilcoxon sign rank test are used to analyze the data.

After 8 weeks, the results shows that

1. After joining the program, most of participants eat less sugary fatty and salty foods, eat more fruit and vegetable and exercise more.
2. The mean body weight, body mass index (BMI) and waist circumference of participants after joining the program are lower than before joining the program significantly ($p < 0.05$).
3. The mean Systolic and Diastolic blood pressure after joining the program are lower than before joining the program significantly ($p < 0.05$).

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญตาราง	ง
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมุติฐานของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
สถานการณ์ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	5
แนวคิด และทฤษฎี	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
ข้อมูลทั่วไปของเทศบาลตำบลเวียงคุก	19
กรอบแนวคิด	24
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	25
รูปแบบการวิจัย	25
ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย	25
สถานที่ทำวิจัย	25
วิธีดำเนินการวิจัย	26
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย / การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล	29
การวิเคราะห์ข้อมูล	29
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	29
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	30
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	40

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บรรณานุกรม	45
ภาคผนวก	48

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 ความชุกผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงร่วมกับโรคไม่ติดต่ออื่น ๆ ในประชากร 15-79 ปี พ.ศ.2558	8
ตารางที่ 2.2 อัตราป่วยโรคความดันโลหิตสูง อ.เมือง จ.หนองคาย จำแนกตามตำบล ปีงบประมาณ 2560	21
ตารางที่ 2.3 อัตราอุบัติการณ์โรคความดันโลหิตสูง อ.เมือง จ.หนองคาย จำแนกตามตำบล ปีงบประมาณ 2560	22
ตารางที่ 2.4 อัตราป่วยโรคเบาหวาน อ.เมือง จ.หนองคาย ปีงบประมาณ 2560	22
ตารางที่ 2.5 อัตราอุบัติการณ์โรคเบาหวาน อ.เมือง จ.หนองคาย ปีงบประมาณ 2560	23
ตารางที่ 2.6 อัตราป่วยความดันโลหิตสูง ต.เวียงคุก อ.เมือง จ.หนองคาย ปีงบประมาณ 2560	23
ตารางที่ 2.7 อัตราป่วยโรคเบาหวาน ต.เวียงคุก อ.เมือง จ.หนองคายจำแนกตามหมู่บ้าน ปีงบประมาณ 2560	24
ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย	30
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักกระหว่างก่อนเข้าร่วมโครงการและหลังเข้าโครงการ	32
ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มเป้าหมายแบ่งตามระดับการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	32
ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละตามระดับดัชนีมวลกายของกลุ่มเป้าหมายระหว่างก่อนและหลัง เข้าร่วมโครงการ	33
ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มเป้าหมายตามระดับการเปลี่ยนแปลงของดัชนีมวลกาย ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	33
ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	33
ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละตามระดับเส้นรอบเอวของกลุ่มเป้าหมายระหว่างก่อนและหลัง เข้าร่วมโครงการ	34
ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มเป้าหมายแบ่งตามระดับการเปลี่ยนแปลงของเส้นรอบเอว ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	34
ตารางที่ 4.9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเส้นรอบเอวระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	34
ตารางที่ 4.10 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มเป้าหมายตามระดับความดันโลหิตของกลุ่มเป้า หมายระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	35

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 4.11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มเป้าหมายแบ่งตามระดับความดันโลหิตระหว่างก่อนและ หลังเข้าร่วมโครงการ	35
ตารางที่ 4.12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของค่าความดัน Systolic ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	36
ตารางที่ 4.13 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของค่าความดัน Diastolic ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	36
ตารางที่ 4.14 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	36
ตารางที่ 4.15 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อการจัดโครงการ	39

สารบัญภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 ความชุกโรคเบาหวานในประชากรอายุ 15-74 ปี พศ.2548-2558	6
รูปที่ 2.2 ความชุกผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงร่วมกับโรคเบาหวานของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป	7