

## 1. การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่สำคัญของโรงพยาบาล

โรงพยาบาลสองแควเป็นโรงพยาบาลชุมชนที่ให้บริการด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษา และฟื้นฟูสภาพแก่ประชาชนในพื้นที่จำนวน 12,390 คน ซึ่งมีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ ได้แก่ ไทลื้อ ม้ง ขมุ เมี่ยน ถิ่น และก่อ โดยประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม เช่น การปลูกยางพารา ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ และมันสำปะหลัง รองลงมาคืออาชีพรับจ้างทั่วไปและรับราชการ

จากการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและเศรษฐกิจ ส่งผลให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารสำเร็จรูป อาหารแปรรูป อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม รวมถึงเครื่องดื่มรสหวานและเครื่องดื่มชูกำลังที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs)

จากข้อมูลกลุ่มผู้ป่วยที่มาใช้บริการในแผนกผู้ป่วยนอก พบสถานการณ์ปัญหาสุขภาพที่สำคัญ ดังนี้

- อัตราการเกิดผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ ร้อยละ 30.00
- อัตราการเกิดผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ ร้อยละ 22.44
- ร้อยละผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 57.17
- ร้อยละผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี ร้อยละ 38.70
- ร้อยละผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตได้ดี ร้อยละ 63.15
- ผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่เข้ารับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ร้อยละ 50

นอกจากนี้ ยังพบว่ากลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม และมีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการเกิดโรคและภาวะแทรกซ้อน

ในด้านการส่งเสริมสุขภาพ พบว่าผู้ป่วยมีการรับรู้และการตระหนักของข้อมูลสุขภาพที่แตกต่างกัน ส่งผลให้การวางแผนสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมยังไม่ครอบคลุมและไม่ต่อเนื่องเท่าที่ควร

ดังนั้น ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลสองแคว จึงมีความเชื่อมโยงกับพฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้ป่วยเป็นสำคัญ จำเป็นต้องมีการพัฒนาแผนสุขภาพที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดอัตราการเกิดโรคและภาวะแทรกซ้อนในระยะยาว

สรุปผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพและการวิเคราะห์ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงทำให้ควบคุมโรคไม่ได้	ปัจจัยนำ (Predisposing)	ปัจจัยเอื้อ (Enabling)	ปัจจัยเสริม (Reinforcing)
บริโภคอาหารหวาน มัน เค็มสูง เช่น น้ำอัดลม น้ำปั่น ขนมหวาน กาแฟซอง อาหารพื้นบ้านรสจัด ทานข้าวเหนียวเป็นหลัก	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความรู้ไม่เพียงพอเกี่ยวกับโภชนาการ</li> <li>- ความเชื่อว่า “ทำงานหนักกินหวานได้”</li> <li>- ค่านิยมรสชาติ (อร่อยนำสุขภาพตาม)</li> <li>- วัฒนธรรมการกินอาหารท้องถิ่น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร้านค้าในหมู่บ้านขายน้ำหวาน/ขนมง่าย</li> <li>- ขาดทางเลือกอาหารสุขภาพ</li> <li>- ราคาผักปลอดภัยสูง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัวทำอาหารรสจัดเหมือนกัน</li> <li>- งานบุญ งานเลี้ยงมีอาหารหวานมันเค็ม</li> <li>- เพื่อนชวนกิน</li> </ul>
ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจว่าทำงานเกษตรคือออกกำลังกายแล้ว</li> <li>- ขาดความรู้เรื่อง exercise ที่เหมาะสม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีสถานที่/อุปกรณ์ออกกำลังกาย</li> <li>- เวลาไม่แน่นอน (ฤดูการเกษตร)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีคนชวนออกกำลังกาย</li> <li>- ไม่มีผู้นำกิจกรรมในชุมชน</li> </ul>
สูบบุหรี่ / ดื่มสุรา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ค่านิยมชายไทย/วิถีชุมชน - ความเชื่อว่าช่วยผ่อนคลาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าถึงบุหรี่/สุราง่าย</li> <li>- ราคาเข้าถึงได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อนฝูง/วงสังคมนับสนุน</li> <li>- งานบุญ งานประเพณีมีเครื่องดื่ม</li> </ul>
การใช้ชีวิตเนือยนิ่ง (sedentary lifestyle) เช่น ดูทีวี เล่นมือถือ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่รู้ว่าเป็นปัจจัยเสี่ยง</li> <li>- เข้าใจว่าเป็นการพักผ่อนปกติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคโนโลยีเข้าถึงง่าย</li> <li>- สภาพแวดล้อมไม่เอื้อต่อกิจกรรม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- คนในบ้านทำพฤติกรรมเดียวกัน</li> <li>- ไม่มีแรงจูงใจเปลี่ยน</li> </ul>
บริโภคอาหารสำเร็จรูป/กึ่งสำเร็จรูป	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ขาดความรู้เรื่องโซเดียม/น้ำตาลแฝง</li> <li>- เชื่อว่าสะดวกและประหยัดเวลา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีขายทั่วไปในร้านชุมชน</li> <li>- ใช้เวลาทำน้อย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัวนิยมใช้เหมือนกัน</li> <li>- โฆษณาส่งเสริม</li> </ul>