

ปัจจัยทางครอบครัวและพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็กวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลปง อำเภอปง จังหวัดพะเยา

Family Factors and Behaviors Associated with Overweight and Obesity in Young Adolescents Living in Pong Subdistrict Municipality, Pong District, Phayao Province, Thailand

บุญลือ ฉิมบ้านไร่^{1*} และ อภิรุจี เกณฑา²

Boonlue Chimbanrai^{1*} and Apirujee Khenta²

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานครบุรี กรุงเทพฯ 10170 ¹

Faculty of Public Health, Bangkokthonburi University, Bangkok 10170, Thailand¹

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา จ. พะเยา 56000²

Phayao Provincial Public Health Office, Phayao 56000, Thailand²

(Received: April 14, 2024; Revised: April 24, 2024; Accepted: April 29, 2024)

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทางครอบครัวและพฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ใช้การวิจัยในลักษณะผสมผสานวิธีระหว่างการศึกษาระดับภาคตัดขวางและการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้ครอบครัวเป็นหน่วยศึกษาและสมาชิกในครอบครัวเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์ข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แบบสอบถามชนิดมีโครงสร้างและกึ่งโครงสร้าง ผลวิจัยพบว่า เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนจำนวน 136 คน (38.6%) ปัจจัยที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้แก่ เด็กที่กำลังเรียนหนังสือ อยู่ในครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวที่มีรายได้ไม่พอใช้จ่ายต่อเดือน พฤติกรรมการรับประทานอาหารระหว่างมื้อและในขณะที่ดูทีวี รับประทานอาหารและเครื่องดื่มผลิตภัณฑ์จากนมและน้ำตาล น้ำอัดลม พฤติกรรมเนือยนิ่งและขาดการออกกำลังกาย ผลการวิจัยนี้ ช่วยให้ทำความเข้าใจในปัจจัยที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน เป็นข้อพิจารณากำหนดมาตรการในการปรับหรือเปลี่ยนแปลงวิถีการใช้ชีวิตของเด็กวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อโรค

คำสำคัญ: ครอบครัว, วัยรุ่นหนุ่มสาว, ภาวะน้ำหนักเกิน, โรคอ้วน

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: boonluechim@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ 0819117330)

Abstract

The research objective to study family factors and daily behavior that are associated with overweight and obesity. Mixed methods between a cross-sectional study and qualitative data collection using in-depth interviews were carried out. The families were used as the study unit and family members as the sample for data analysis. Weight and height measuring device, structured and semi-structured questionnaires were used as research tools. The study found that 136 (38.6%) children were overweight and obese. Factors that are risk factors for overweight and obesity namely currently studying, living in nuclear family, families with insufficient monthly income, food eating between meals, and while watching TV, eating snacks

and drinks, dairy products and sugar, soft drinks, sedentary behavior, and lack of exercise. The study findings help to understand risk factors for overweight and obesity, and consideration in determining measures to adjust or change the lifestyle of adolescents at risk of disease.

Keywords: Family factors, Adolescents, Overweight, Obesity

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก อีกทั้งยังเป็นปัจจัยเสี่ยงในการก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และที่สำคัญคือโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในคนวัยหนุ่มสาว (เยาวชนที่มีช่วงอายุ 12-18 ปี) ซึ่งเป็นต้นน้ำ (upstream) แห่งสาเหตุในปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ เนื่องจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็กมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงที่สำคัญในการเกิดโรคเรื้อรัง เช่นเดียวกับการมีน้ำหนักเกินหรือน้ำหนักเกินเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ปัจจุบันประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีรายงานว่าหนึ่งในสามคนมีภาวะน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วนและต้องเผชิญกับภาระโรคที่มีสาเหตุจากภาวะทุพโภชนาการเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า โดยพบว่า ภาวะทุพโภชนาการเกิดร่วมอยู่กับภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน และโรคไม่ติดต่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการอาหาร (Development Initiatives, 2020) นอกจากนี้ ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนในวัยเด็กวัยรุ่นหนุ่มสาวยังส่งผลเสียต่อความเป็นอยู่ที่ดีทางสรีรวิทยาและจิตสังคม ส่งผลให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและเมตาบอลิซึม นำไปสู่การเสียชีวิตและการเจ็บป่วยที่เพิ่มขึ้น และยังทำให้เกิดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจำนวนมากขึ้นด้วย (WHO, 2004) อีกทั้งสภาพสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ยุคเศรษฐกิจและสังคมดิจิทัล ส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปมีกิจกรรมทางกายน้อยลง ประกอบกับกระแสวัฒนธรรมบริโภคนิยมทำให้มีโรคที่เกิดจากวิถีชีวิต (lifestyle) ในประชากรเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น แพร่ระบาดไปทั่วโลก ซึ่งมีผลวิจัยจากวิธีการศึกษาระยะยาวที่แสดงให้เห็นว่าประมาณครึ่งหนึ่งของเด็กที่อ้วนในวัยเรียน รวมทั้งในเด็กก่อนวัยเรียนยังคงอ้วนต่อไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ (Freedman *et al.*, 2005)

อิทธิพลของสภาพแวดล้อมในครอบครัวและลักษณะการเลี้ยงดูของพ่อแม่ หรือผู้ปกครองมีผลกระทบต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็กและเยาวชน (Kleiser *et al.*, 2009) ครอบครัวเป็นสถานที่แห่งแรกที่เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ถึงสังคมนิยม ขนบธรรมเนียม ประเพณี รวมถึงสภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น รูปแบบการดำเนินชีวิต การเลือกรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน ความสามารถในการเข้าถึงแหล่งอาหารและการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารโฆษณา เป็นต้น

การรายงานผลวิจัยฉบับนี้ นำเสนอผลการศึกษาปัจจัยทางครอบครัว ได้แก่ ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงการออกกำลังกาย ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันระหว่างปัจจัยเหล่านี้ รวมทั้งมีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไรตามลักษณะทางประชากร และตัวแปรใดมีความสำคัญที่สุดหรือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในคนวัยรุ่นหนุ่มสาว ในจำนวนตัวอย่าง 352 คนจาก 270 หลังคาเรือน