

ผลการวิเคราะห์สภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2565

สำรวจระหว่างวันที่ 11 – 17 พฤศจิกายน 2564

โดยใช้แบบประเมินภาวะสุขภาพบุคลากรกรมอนามัย 2565

ส่วนที่ 1

จากการสำรวจสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุ จำนวน 19 คน ผู้ตอบแบบประเมิน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 94.74 เป็นเพศชาย ร้อยละ 26.32 เพศหญิง ร้อยละ 68.42 อายุน้อยที่สุด 25 ปี อายุมากที่สุด 55 ปี อายุของบุคลากรเฉลี่ย 40 ปี การศึกษา ร้อยละ 94.74 อยู่ในระดับปริญญาตรีขึ้นไป เป็นประเภทข้าราชการ 78.94 ร้อยละ ลูกจ้างประจำ 10.52 ร้อยละ และพนักงานราชการ 5.26 ร้อยละ

เมื่อสอบถามเกี่ยวกับภาระทางการเงิน พบว่า ร้อยละ 5.26 มีรายจ่ายน้อยกว่ารายได้ ร้อยละ 57.89 มีรายจ่ายเท่ากับรายได้ ร้อยละ 21.05 มีรายจ่ายเกินกว่ารายได้เล็กน้อย และ ร้อยละ 10.53 รายจ่ายเกินกว่ารายได้มาก เมื่อถามถึงการเก็บออม พบว่า ร้อยละ 5.26 มี/เก็บออมปานกลาง ร้อยละ 68.42 มี/เก็บออมเพียงเล็กน้อย และร้อยละ 21.05 ไม่มี/มีน้อยที่สุด ส่วนทางการเป็นภาระ ร้อยละ 10.53 เป็นภาระน้อย ร้อยละ 57.89 เป็นภาระปานกลาง ร้อยละ 10.53 เป็นภาระหนักมาก ร้อยละ 5.26 เป็นภาระหนักที่สุด และไม่เป็นการ/ไม่ได้ผ่อนชำระ/ไม่มีหนี้สิน ร้อยละ 10.53

ส่วนที่ 2

เมื่อคิดค่าดัชนีมวลกายของบุคลากร จำนวน 18 คน พบว่า ร้อยละ 10.53 น้ำหนักน้อย/ผอม ร้อยละ 26.32 ปกติ (สุขภาพดี) ร้อยละ 36.84 ท้วม/โรคอ้วนระดับ 1 ร้อยละ 15.79 อ้วน/โรคอ้วนระดับ 2 และ อ้วนมาก/โรคอ้วนระดับ 3 ร้อยละ 5.26 เมื่อดูจากเส้นรอบเอว ผู้ชาย จำนวน 5 คน เกินค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอว 1 คน และผู้หญิง จำนวน 13 คน เกินค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอว 3 คน

เส้นรอบเอว (เซนติเมตร)

เส้นรอบเอว	เกณฑ์	Average (CM)	Max (CM)	Min (CM)
ชาย	ไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร หรือ 36 นิ้ว	84.5	90	79
หญิง	ไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร หรือ 32 นิ้ว	78.5	93	64

BMI

BMI kg/m ²	อยู่ในเกณฑ์	ภาวะเสี่ยงต่อโรค	2565	
			จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 18.50	น้ำหนักน้อย/ผอม	มากกว่าคนปกติ	2	10.53
ระหว่าง 18.50 – 22.90	ปกติ (สุขภาพดี)	เท่าคนปกติ	5	26.32
ระหว่าง 23 – 24.90	ท้วม/โรคอ้วนระดับ 1	อันตรายอ้วนระดับ 1	7	36.84
ระหว่าง 25 – 29.90	อ้วน/โรคอ้วนระดับ 2	อันตรายอ้วนระดับ 2	3	15.79
มากกว่า 30	อ้วนมาก/โรคอ้วนระดับ 3	อันตรายอ้วนระดับ 3	1	5.26

ด้านของโรคประจำตัว บุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุ ร้อยละ 78.95 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 15.79 มีโรคประจำตัว มีโรคประจำตัวและอายุน้อยที่สุด คือ 43 ปี ส่วน 3 อันดับแรกของโรค ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, โรคกระดูกเสื่อม

การตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 100 เข้ารับการตรวจสุขภาพและ เมื่อจำแนกจากช่วงอายุของคนที่ตรวจสุขภาพ จำนวน 18 คน มีอายุน้อยกว่า 35 ปี 9 คน และมากกว่า 35 ปีขึ้นไป 9 คน ส่วนใหญ่สุขภาพดี

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ร้อยละ 78.95 กินครบ 3 มื้อ ร้อยละ 15.79 ไม่ครบ 3 มื้อ ส่วนการกินผัก ร้อยละ 52.63 กิน 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 15.79 กิน 4 - 6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 21.05 กินทุกวัน และ ร้อยละ 5.26 ไม่กินเลย

ด้านการกินผลไม้รสไม่หวาน ร้อยละ 73.68 กิน 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 21.05 กิน 4 - 6 วันต่อสัปดาห์

เมื่อถามถึงการปรุงรสเค็ม ร้อยละ 5.26 เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง ร้อยละ 52.36 เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง ร้อยละ 36.84 ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย เมื่อดูข้อมูลในเฉพาะคนที่ดื่มรสหวานทุกวัน พบว่ามีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยอยู่ที่ 26.17 = อันตรายอ้วนระดับ 2

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร

ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรอย่างไร

พฤติกรรมการใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร การใช้เข็มขัดนิรภัยขณะขับรถ ร้อยละ 68.42 ใช้ทุกครั้ง ร้อยละ 26.32 ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์ หรือรถจักรยานยนต์ การใช้เข็มขัดนิรภัยขณะเป็นผู้โดยสารข้างคนขับ ร้อยละ 68.42 ใช้ทุกครั้ง ร้อยละ 15.79 ใช้บางครั้ง ร้อยละ 5.26 ไม่เคยใช้ ร้อยละ 5.26 ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์ หรือรถจักรยานยนต์ การสวมหมวกนิรภัยขณะขี่รถจักรยานยนต์ ร้อยละ 31.58 ใช้ทุกครั้ง ร้อยละ 15.79 ใช้บางครั้ง ร้อยละ 5.26 ไม่เคยใช้ ร้อยละ 42.11 ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์ การสวมหมวกนิรภัยขณะโดยสารรถจักรยานยนต์ ร้อยละ 21.05 ใช้ทุกครั้ง ร้อยละ 21.05 ใช้บางครั้ง ร้อยละ 26.32 ไม่เคยใช้ ร้อยละ 26.32 ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมสูบบุหรี่

พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่า ร้อยละ 94.74 ไม่สูบบุหรี่

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มเบียร์ พบว่า ร้อยละ 84.21 ไม่เคยดื่มเลย ร้อยละ 5.26 สัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 5.26 เดือนละครั้ง และพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มสุรา พบว่า ร้อยละ 78.95 ไม่เคยดื่มเลย ร้อยละ 5.26 สัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 10.53 เดือนละครั้ง

ส่วนที่ 7 แบบประเมินความเครียด (ST-5)

เมื่อแปลผลการตอบแบบประเมินความเครียด โดยใช้แบบประเมิน ST-5 แปลผลจากผลรวมคะแนนที่ตอบ พบว่า ร้อยละ 38.89 มีเครียดน้อย ร้อยละ 44.44 มีความเครียดปานกลาง ร้อยละ 5.56 เครียดมาก และ ร้อยละ 11.11 เครียดมากที่สุด

การแปลผล	จำนวน	ร้อยละ
คะแนน 0-4 เครียดน้อย	7	38.89
คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง	8	44.44
คะแนน 8-9 เครียดมาก	1	5.56
คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด	2	11.11

ส่วนที่ 8 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า พบว่า มีบุคลากร มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 และ 2 จำนวน 2 คน ถือว่า เป็นผู้มีความเสี่ยง มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมิน โรคซึมเศร้า 9Q พบว่า ร้อยละ 100 มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อย

การแปลผล	จำนวน	ร้อยละ
< 7 ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก	0	0
7-12 มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับน้อย	2	100
13-18 มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับปานกลาง	0	0
≥ 19 มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับรุนแรง	0	0

ส่วนที่ 9 แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย

การมีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 68.42 น้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที ร้อยละ 10.53 มากกว่าหรือเท่ากับ สัปดาห์ละ 150 นาที ร้อยละ 15.79 ไม่มีเลย และพบว่าร้อยละ 36.84 นานเกิน 2 ชั่วโมง ทุกวัน ร้อยละ 31.58 นานเกิน 2 ชั่วโมง บางวัน ร้อยละ 26.32 ไม่นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง

ส่วนที่ 10 พฤติกรรมการนอนหลับ

บุคลากร สำนักรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ ร้อยละ 5.26 นอนถึง 7 ชั่วโมงทุกวัน ร้อยละ 36.84 นอนถึง 7 ชั่วโมง บางวัน ร้อยละ 52.63 นอนไม่ถึง 7 ชั่วโมงทุกวัน เมื่อสอบถามความสดชื่นหลังตื่นนอน ร้อยละ 52.63 หลังตื่นนอน 1 ถึง 4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 15.79 หลังตื่นนอน 5 ถึง 6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 10.53 ทุกวัน และ ร้อยละ 15.79 ไม่เคย

ส่วนที่ 11 พฤติกรรมการแปร่งฟัน

พฤติกรรมการแปร่งฟัน บุคลากร จำนวน 18 คน แปร่งฟันก่อนนอนทุกวัน ส่วนเวลาในการแปร่งฟันแต่ละ ครั้ง ร้อยละ 15.79 ใช้เวลาน้อยกว่า 2 นาที ร้อยละ 73.69 ใช้เวลา 2 – 3 นาที ร้อยละ 5.26 ใช้เวลา 3 นาทีขึ้นไป ส่วนใหญ่ไปรับบริการอุดหินปูน