

การศึกษาน้ำหนักตามเกณฑ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 กับช่วงชั้นที่ 2 ในโรงเรียนเขตกึ่งชนบทกึ่งเมืองแห่งหนึ่ง จังหวัดอุดรธานี

The Study of The Weight According to The Criteria of The First Level and The Second Level Students In A Semi-Rural School in Udonthani

นิตยากร ลุนพรหม¹, พรรณวรดา สุวัน², สุภาพักตร์ หาญกล้า³ และอิศราวุฒิ สุวัน⁴

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี email: Nittayagorn@rtu.ac.th

²คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี email: Panwarada@rtu.ac.th

³คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี email: Supaphak@rtu.ac.th

⁴โรงเรียนเทศบาล 1 หนองใส email: Issarawut3694@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง และเปรียบเทียบค่ามาตรฐานภาวะสุขภาพของเด็กไทยตามเกณฑ์มาตรฐานกรมอนามัย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 กับช่วงชั้นที่ 2 ในโรงเรียนเขตกึ่งชนบทกึ่งเมือง วิธีการศึกษา เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนเทศบาล 1 หนองใส จำนวน 383 คน ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตกึ่งเมืองกึ่งชนบท เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนักดิจิทัล เครื่องวัดส่วนสูง แบบบันทึกข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง-เพศชาย อายุ 5-18 ปี และเกณฑ์มาตรฐานภาวะสุขภาพของเด็กไทยอายุ 6-14 ปี ของกรมอนามัย การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลน้ำหนัก และส่วนสูงนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตแล้วจัดกลุ่มน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็น 6 ระดับ ได้แก่ ผอม ค่อนข้างผอม สมส่วน ท้วม เริ่มอ้วน และอ้วน ส่วนการจัดกลุ่มน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ จัดเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์และน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ผลการศึกษาน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่า มีน้ำหนักเป็นไปตามเกณฑ์ส่วนสูงที่สมส่วนมากที่สุด ร้อยละ 70.4 น้ำหนักเกินเกณฑ์ส่วนสูงร้อยละ 19.39 และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ส่วนสูง ร้อยละ 10.21 ผลการศึกษาน้ำหนักตามเกณฑ์อายุพบว่า มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 71.43 น้ำหนักเกินเกณฑ์ ร้อยละ 16.32 และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 12.25 สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ผลการศึกษาน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่า มีน้ำหนักเป็นไปตามเกณฑ์ส่วนสูงที่สมส่วนมากที่สุด ร้อยละ 73.26 น้ำหนักเกินเกณฑ์ส่วนสูง ร้อยละ 20.86 และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ส่วนสูง ร้อยละ 5.88 ผลการศึกษา น้ำหนักตามเกณฑ์อายุพบว่า น้ำหนักตามเกณฑ์ร้อยละ 76.47 น้ำหนักเกินเกณฑ์ร้อยละ 19.25 และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 4.28 และผลการเปรียบเทียบค่ามาตรฐานภาวะสุขภาพพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 1 และ 2 ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานกรมอนามัยในเรื่องนักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมากกว่าเกณฑ์ไม่เกินร้อยละ 10 และนักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุมากกว่าเกณฑ์ไม่เกินร้อยละ 10 ข้อเสนอแนะ นักเรียนมีแนวโน้มที่จะมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมากขึ้น โรงเรียนควรพัฒนาแนวทางในการเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยความร่วมมือจากผู้บริหารครูและชุมชน

คำสำคัญ : น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ภาวะสุขภาพของเด็ก



Abstract

The purpose of a cross-sectional survey was to investigate the nutrition status of students in 1st level and 2nd level in semi-rural schools. And compare with standards of Thai children according to the Department of Health. The population of this study include 383 students grade 1 to 6 at Municipal 1 Nongsai school were purposively selected. The research tools and data collecting were checked up records of the students. The nutritional status was assessed by measuring digital weight scale and height meter. The data were analyzed by frequency. Percentage, mean, standard deviation and was classified by using graph of the standard growth divided sex and age range. Weight for height range were 6 groups (malnutrition, under weight, normal weigh , buxom, overweight, obesity). Weight for age range were 3 groups (under weight, normal weigh, over weight). Result showed that the weight for height (W/H) in 1st level 138 students (70.4 percent) were standard W/H, 38 students (19.39 percent) were overweight for W/H and 20 students (10.21 percent) were underweight for W/H. The weight for age (W/A) 140 students (71.43 percent) were standard W/A, 32 students (16.32 percent) were overweight for W/A and 24 students (12.25 percent) were underweight for W/A. In 2nd level 137 students (73.26 percent) were standard W/H, 39 students (20.86 percent) were overweight for W/H and 11 students (5.88 percent) were underweight for W/H. The weight for age (W/A) 143 students (76.47 percent) were standard W/A, 36 students (19.25 percent) were overweight for W/A and 8 students (4.28 percent) were underweight for W/A. The results of the comparison with health status standards showed that 1st level and 2nd level students do not pass the Department of Health standards on students have a W/H than the criteria of not more than 10 percent and students with W/A criteria more than 10 percent. This study suggests that students are more likely to be overweight. Schools should continuously develop guidelines for monitoring the health status of students by cooperating with parents and communities.

Key word : Weight for Height, Weight for Age, Nutrition status.

บทนำ

ประชากรเด็กวัยเรียน อายุ 7-12 ปี ในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2551, 2556 และ 2561 มีจำนวน 5,324,496 4,774,138 และ 4,684,054 คน คิดเป็นร้อยละ 8.40, 7.37 และ 7.05 ของประชากรในทุกกลุ่มอายุตามลำดับ ในจังหวัดอุดรธานีก็เป็นไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ มีจำนวนประชากรเด็กวัยเรียน จำนวน 135,589, 119,002, และ 113, 296 คน คิดเป็นร้อยละ 8.83, 7.61 และ 7.14 ของประชากรทั้งจังหวัดตามลำดับ (สำนักทะเบียน สถิติแห่งชาติ, 2562) จากสถิติจะเห็นได้ว่าประชากรกลุ่มนี้มีจำนวนที่ลดลงอย่างต่อเนื่องใน 10 ปีที่ผ่านมา และยังคงลดลงต่อไปอีกใน 5 ปีข้างหน้าจากสถิติของเด็กวัย 1-6 ปี ที่มีจำนวนน้อยกว่าเด็กวัย 7-12 ปีในปัจจุบัน ในขณะที่เด็กวัยเรียนมีจำนวนลดลงแต่เด็กวัยนี้กลับเป็นกลุ่มประชากรที่เรียกว่าเป็นความหวัง เพราะเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญต่อการสร้างรากฐานความมั่นคงต่อการพัฒนาประเทศทั้งในปัจจุบัน และอนาคต การที่เด็กจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพในอนาคตได้นั้นจะต้องได้รับการเลี้ยงดูและส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับวัย เมื่อสุขภาพดีจะส่งผลต่อการเรียนทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น

ปี พ.ศ. 2558 รัฐบาลได้มีนโยบายมอบหมายให้กระทรวงสาธารณสุขดูแลด้านสุขภาพเด็กวัยเรียนช่วงอายุ 5 – 14 ปี ให้มีการเจริญเติบโตสมวัย ไม่อ้วน มีสติ รู้คิด มีทักษะชีวิต ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขได้ตั้งเป้าหมายตัวชี้วัดในเรื่องดังกล่าวไว้เป็นลำดับสำคัญดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) ที่จะให้เด็กไทยมีพัฒนาการสมวัยไม่น้อยกว่าร้อยละ 85 โดยมีตัวชี้วัดระดับกระทรวงที่บ่งชี้คือ เด็กไทยอายุ 6-14 ปี มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงที่มากกว่าเกณฑ์ไม่เกินร้อยละ 10 ต่ำกว่าเกณฑ์ ไม่เกินร้อยละ 8 เพื่อใช้ในการประเมินและติดตามผลการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งวิธีการประเมินภาวะเริ่มอ้วนและภาวะอ้วน และภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ในเด็กไทยในปัจจุบันจะใช้การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงและตามเกณฑ์อายุเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการประเมินในเด็ก

พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กวัยเรียน คือความเปลี่ยนแปลงในส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อและโครงกระดูกในร่างกายเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งในเด็กวัยเรียนจะมีความแตกต่างกันไปตามระยะ เมื่อเด็กมีอายุ 6 ปี การเจริญเติบโตหรือความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะลดลงเล็กน้อยแต่ก็มีการเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอไปจนถึงอายุ 10 ปี และจะมีการเจริญเติบโตมากขึ้นไปอีกในช่วงระยะ 11-12 ปี โดยเฉพาะในเด็กผู้หญิงจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า วัยเด็กตอนกลางจะมีน้ำหนักน้อยเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน แต่เมื่อมีอายุ 10-12 ปี จะมีน้ำหนักมากเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งจะทำให้วัยเด็กตอนปลายจะมีภาวะน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วนมากกว่าวัยเด็กตอนกลาง ส่วนวัยเด็กตอนกลางมักจะมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

ปัจจุบันสถานการณ์ภาวะพร่องโภชนาการ โรคอ้วน หรือภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก เป็นปัญหาที่วงการแพทย์ และสาธารณสุขของทุกประเทศกำลังเผชิญอยู่ โดยเฉพาะกลุ่มโรคอ้วน หรือน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานซึ่งจะเป็นปัจจัยสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลายโรคในอนาคตทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนั้นจึงพบรายงานสถานการณ์เด็กอ้วนเป็นจำนวนมาก เช่น นริสรา พิงโพธิ์สม (2554) กล่าวว่า ปี 2543 มีนักเรียนอนุบาลถึงประถมศึกษาปีที่ 6 ทั่วประเทศมีภาวะเริ่มอ้วน และอ้วน ร้อยละ 13.6 ในปี 2544-2546 มีการสำรวจเด็กที่เรียนโรงเรียนอนุบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ พบว่า มีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 12.3 , 12.8 และ ร้อยละ 13.4 ตามลำดับ และยังมีการสำรวจในกรุงเทพมหานครในปี 2549 พบความชุกของภาวะอ้วน เริ่มอ้วนและท่วม ถึงร้อยละ 19.9 ส่วนในปี พ.ศ. 2555 ได้มีการศึกษาของชินฤทัย กาญจนจิตรา (2555) ที่พบว่าเด็กไทยทุก ๆ 10 คนจะพบเด็กอ้วน 1 คน

โรงเรียนเทศบาล 1 หนองใส เป็นโรงเรียนขยายโอกาสขนาดใหญ่ มีการจัดการเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีนักเรียนจำนวน 819 คน ตั้งอยู่ในพื้นที่กึ่งชนบทกึ่งเมือง โดยมีระยะทางจากชุมชนห่างจากตัวเมือง 10 กิโลเมตรโดยประมาณ การคมนาคมและการติดต่อสื่อสารสะดวก ความเจริญตามลักษณะเมืองได้ขยายเข้าไปในชุมชน ได้แก่ร้านสะดวกซื้อ จำนวน 3 ร้านรอบๆ ชุมชน ร้านซูเปอร์มาเก็ตของชุมชน ร้านขายอาหารหน้าโรงเรียนประมาณ 40 ร้าน ทั้งเป็นแบบขายเป็นร้านประจำ และรถเข็นเคลื่อนย้าย ลักษณะอาหารที่ขายรอบโรงเรียนเป็นอาหารประเภทขนมขบเคี้ยว น้ำหวาน อาหารประเภทลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด มันฝรั่งทอด ไอศกรีม เป็นต้น ส่วนอาหารประเภทข้าวได้แก่ ข้าวมันไก่ ข้าวหมูทอด ข้าวเหนียวหมูปิ้งหนังไก่อ่าง เป็นต้น รวมทั้งในชุมชนมีตลาด ร้านค้า ร้านหมูกระทะ ร้านขายอาหารจานเดียว อาหารปรุงสำเร็จรูปมีจำหน่ายอยู่ทั่วชุมชน ซึ่งแสดงให้เห็นวิถีชีวิต อาชีพของชุมชนว่าเป็นลักษณะเมือง จากการสำรวจพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า และอาหารเย็นโดยการซื้อจากหน้าโรงเรียน รับประทานอาหารเช้าโดยโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน ซึ่งจากการสัมภาษณ์ครูที่โรงเรียน พบว่า อาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดให้จะไม่ค่อยหมดเนื่องจากเด็กรับประทานน้อย ส่วนใหญ่เด็กจะซื้อขนม และอาหารอื่นที่ทางร้านค้าในโรงเรียนจัดจำหน่าย ได้แก่ ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ขนมขบเคี้ยว ผลไม้ น้ำหวาน น้ำชา ข้าวจาน



จากการสัมภาษณ์นักเรียนบอกว่าอาหารโรงเรียนไม่อร่อย มีผักมาก ทำให้ไม่ยากกิน น้ำที่นักเรียนส่วนใหญ่ดื่มคือน้ำหวานที่มีจำหน่ายในโรงเรียนและหน้าโรงเรียน

นโยบายเกี่ยวกับการจัดการด้านอาหารในโรงเรียน คือ นักเรียนชั้นอนุบาล ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 รับประทานอาหารจากโครงการอาหารกลางวัน ส่วนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาต้องซื้ออาหารจากร้านค้าที่จัดจำหน่ายในโรงเรียนรับประทานเอง จึงทำให้มีการขายอาหาร ขนมขบเคี้ยว อาหารกินเล่น น้ำหวานได้ และไม่มียุทธศาสตร์การควบคุมการซื้อ นักเรียนทุกคนสามารถซื้ออาหารรับประทานได้เอง โรงเรียนมีนโยบายการควบคุมการขายน้ำอัดลมในโรงเรียน แต่ไม่สามารถควบคุมไปได้ถึงรอบโรงเรียน จึงทำให้นักเรียนสามารถซื้อได้รอบโรงเรียน ประกอบกับนักเรียนส่วนใหญ่จะมีผู้ปกครองทำงานตามร้านค้า ห้างร้านในเขตเมือง จึงให้ลูกจัดหาอาหารโดยให้เงินมาโรงเรียน 30-100 บาท ซึ่งสามารถซื้ออาหารกินเองโดยเงินที่ได้รับมาจากผู้ปกครองให้เงินลูกมาหาซื้อเองในตอนที่มาโรงเรียน

การศึกษาที่กล่าวมาจะพบว่ามีผลสำรวจสถานการณ์ของโรคอ้วน หรือภาวะของน้ำหนักเกินตามเกณฑ์มาตรฐานของเด็กวัยเรียนในพื้นที่เขตชุมชนเมืองเป็นส่วนใหญ่ จะพบการสำรวจที่ครอบคลุมในเขตชนบทบ้างเช่น การศึกษาในเด็กทั่วประเทศ แต่มีรายงานรวมกันทุกพื้นที่ แต่ยังไม่พบการรายงานที่แยกเฉพาะพื้นที่ โดยเฉพาะในเขตกึ่งชนบทกึ่งเมือง ซึ่งเป็นชุมชนพัฒนาขึ้นมาใหม่จากชนบท มีลักษณะของประชากรที่มีทัศนคตินิยมเมืองเลย รวมทั้งการรายงานสถานการณ์ส่วนใหญ่จะรายงานรวมเด็กวัยเรียนทุกช่วงวัย ซึ่งจากที่กล่าวมาข้างต้นว่า การเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนในแต่ละช่วงแตกต่างกันไป รวมทั้งลักษณะของวิถีชีวิตของประชากรในเขตเมือง เขตกึ่งเมืองและเขตชนบทมีความแตกต่างกัน และปัจจัยสิ่งแวดล้อม ความแตกต่างของพื้นที่เหล่านี้ยังเป็นปัจจัยสัมพันธ์กับการเกิดภาวะอ้วน หรือภาวะพร่องโภชนาการในเด็กด้วย ดังนั้นการศึกษานี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาในพื้นที่ที่แตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมา ให้มีความสอดคล้องกับพื้นที่ และแยกกลุ่มการศึกษาเป็น 2 กลุ่ม คือ วัยเด็กตอนกลาง และวัยเด็กตอนปลายให้ชัดเจน เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมสำหรับส่งเสริมสุขภาพเด็กอ้วนในแต่ละช่วงวัยได้ในอนาคตได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 กับช่วงชั้นที่ 2 ในโรงเรียนเขตกึ่งชนบทกึ่งเมือง
2. เพื่อเปรียบเทียบค่ามาตรฐานภาวะสุขภาพของเด็กไทยตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย

วิธีดำเนินการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เก็บรวบรวมข้อมูลแบบภาคตัดขวาง (Cross section) ในเดือนกันยายน 2561

ประชากร นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ประจำปีการศึกษา 2561 โรงเรียนเทศบาล 1 หนองใส จำนวน 383 คน ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตกึ่งเมืองกึ่งชนบท

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 383 คน

การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง อ้างอิงจากการศึกษาของสุธี สฤกษ์ศิริ (2555) ที่ศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนเขตทวิพัฒนา กรุงเทพมหานคร พบว่าเด็กวัยเรียน มีสัดส่วนของนักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในระดับปกติร้อยละ 82.9 โดยมีน้ำหนักเฉลี่ย 30.05 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักเท่ากับ 2.8 กิโลกรัม นำมาคำนวณที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 ด้วยโปรแกรม n 4 studies (Wayne,1995) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ 247 คน

จากการศึกษานี้สามารถเก็บข้อมูลที่สมบูรณ์ได้จากประชากรทั้งหมด ซึ่งเพียงพอต่อการศึกษา จึงรายงานข้อมูลจากประชากร 383 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. เครื่องมือประเมินน้ำหนักส่วนสูงคือ เครื่องชั่งน้ำหนักดิจิทัลที่ผ่านการตรวจวัดความเที่ยงตรง (calibrate) แล้วก่อนทำการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องวัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐาน
2. แบบบันทึกข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีข้อมูล ประกอบด้วย ชื่อ สกุล เพศ อายุ ระดับชั้นที่เรียน น้ำหนัก ส่วนสูง
3. กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง-เพศชาย อายุ 5-18 ปี (กรมอนามัย, 2550)
4. เกณฑ์มาตรฐานภาวะสุขภาพของเด็กไทยอายุ 6-14 ปี ของกรมอนามัย (กองยุทธศาสตร์ และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข, 2561)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต แล้วจัดกลุ่มน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็น 6 ระดับ ได้แก่ ผอม ค่อนข้างผอม สมส่วน ท้วม เริ่มอ้วน และอ้วน ส่วนการจัดกลุ่มน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ จัดเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์และน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

ผลการศึกษา

จากการศึกษาน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 กับช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนในเขตกิ่งชนบทกิ่งเมืองแห่งหนึ่ง จังหวัดอุดรธานี รายงานผล ดังนี้

1. ช่วงชั้นที่ 1 คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 51.18 มีอายุ 7-9 ปี เป็นเพศชาย 95 คนคิดเป็นร้อยละ 48.5 เพศหญิง จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 51.5 น้ำหนักต่ำสุด 15 กิโลกรัม สูงที่สุด 55 กิโลกรัม ($\bar{X} = 25.95$, S.D.= 7.93) ส่วนสูงต่ำสุด 103 เซนติเมตร ส่วนสูงที่สูงที่สุด 145 เซนติเมตร ($\bar{X} = 123.26$, S.D.= 7.76)

1.1 ผลการวิเคราะห์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า มีน้ำหนักเป็นไปตามเกณฑ์ส่วนสูงที่สมส่วนมากที่สุด จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 70.4 น้ำหนักเกินเกณฑ์ส่วนสูง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 19.39 และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ส่วนสูง จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 10.21 รายละเอียดดังตารางที่ 1

1.2 ผลการวิเคราะห์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 12.25 และน้ำหนักตามเกณฑ์ จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 71.43 น้ำหนักเกินเกณฑ์ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 16.32 รายละเอียดดังตารางที่ 2

2. ช่วงชั้นที่ 2 คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 48.82 มีอายุ 10-12 ปี เป็นเพศชาย 98 คนคิดเป็นร้อยละ 52.4 เพศหญิง จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 47.6 น้ำหนักต่ำสุด 22 กิโลกรัม สูงที่สุด 95 กิโลกรัม ($\bar{X} = 38.33$, S.D.= 13.45) ส่วนสูงต่ำสุด 121 เซนติเมตร ส่วนสูงที่สูงที่สุด 169 เซนติเมตร ($\bar{X} = 140.74$, S.D.= 8.44)



2.1 ผลการวิเคราะห์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า มีน้ำหนักเป็นไปตามเกณฑ์ส่วนสูงที่สมส่วนมากที่สุด จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 73.26 น้ำหนักเกินเกณฑ์ส่วนสูง จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 20.86 และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ส่วนสูง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 5.88 รายละเอียดดังตารางที่ 1

2.2 ผลการวิเคราะห์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4.28 และน้ำหนักตามเกณฑ์ จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 76.47 น้ำหนักเกินเกณฑ์ จำนวน 36 คิดเป็นร้อยละ 19.25 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน ร้อยละ ของน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างแบ่งตามช่วงชั้นและเพศ

น้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูง	ช่วงชั้นที่ 1 (n=196)			ช่วงชั้นที่ 2 (n=187)		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ผอม	2 (1.0)	5 (2.6)	7 (3.6)	0 (0)	2 (1.1)	2 (1.1)
ค่อนข้างผอม	8 (4.1)	5 (2.5)	13 (6.6)	3 (1.6)	6 (3.2)	9 (4.8)
สมส่วน	69 (35.2)	69 (35.2)	138 (70.4)	73 (39.0)	64 (34.2)	137 (73.3)
อ้วน	3 (1.5)	5 (2.6)	8 (4.1)	1 (0.5)	3 (1.6)	4 (2.1)
เริ่มอ้วน	5 (2.6)	13 (6.6)	18 (9.2)	4 (2.1)	9 (4.8)	13 (7.0)
อ้วน	8 (4.1)	4 (2.0)	12 (6.1)	17 (9.1)	5 (2.7)	22 (11.8)
รวม	95 (48.5)	101 (51.5)	196 (100)	98 (52.4)	89 (47.6)	187 (100)

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน ร้อยละ ของน้ำหนักตามเกณฑ์อายุของกลุ่มตัวอย่างแบ่งตามช่วงชั้นและเพศ

น้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูง	ช่วงชั้นที่ 1 (n=196)			ช่วงชั้นที่ 2 (n=187)		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	16 (8.2)	8 (4.1)	24 (12.2)	6 (3.2)	2 (1.1)	8 (4.3)
น้ำหนักตามเกณฑ์	67 (34.2)	73 (37.2)	140 (71.4)	70 (31.4)	73 (39.0)	143 (76.5)
น้ำหนักเกินเกณฑ์	12 (6.1)	20 (10.2)	32 (16.3)	22 (11.8)	14 (7.5)	36 (19.3)
รวม	95 (48.5)	101 (51.5)	196 (100)	98 (52.4)	89 (47.6)	187 (100)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่ามาตรฐานภาวะโภชนาการของเด็กไทยอายุ 6-14 ปี กับผลที่ได้จากการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่าง

ภาวะโภชนาการ	เกณฑ์มาตรฐานของ กรมอนามัย	ช่วงชั้นที่ 1 n=196	ช่วงชั้นที่ 2 n=187
1. นักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์	ไม่เกินร้อยละ 8	20 (10.20)	11 (5.88)
2. นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมากกว่าเกณฑ์	ไม่เกินร้อยละ 10	38 (19.39)	39 (20.86)
3. นักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุต่ำกว่าเกณฑ์	ไม่เกินร้อยละ 8	24 (12.2)	8 (4.3)
4. นักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุมากกว่าเกณฑ์	ไม่เกินร้อยละ 10	32 (16.3)	36 (19.3)

อภิปรายผลการศึกษา

จากผลการศึกษา เมื่อเปรียบเทียบค่ามาตรฐานภาวะสุขภาพของเด็กไทยอายุ 6-14 ปี พบว่า น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมากกว่าเกณฑ์ และน้ำหนักตามเกณฑ์อายุมากกว่าเกณฑ์ของกรมอนามัย ที่กำหนดไว้ไม่เกินร้อยละ 10 ไม่ผ่านเกณฑ์ทั้งนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 และช่วงชั้นที่ 2 ในนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 พบว่า นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 10.12 เมื่อประเมินตามเกณฑ์อายุ พบว่า มีน้ำหนักตาม

เกณฑ์อายุ ต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 12.2 ข้อมูลการประเมินทั้งสองแบบเป็นไปในทิศทางเดียวกัน สอดคล้องกับการศึกษาของกิตติพงษ์ คงสมบูรณ์, นฎกานต์ วงศ์จิตรรัตน์, สมบูรณ์ จันทร์สกุลพร และสະກະ ทัศนาศาล (2006) ที่ศึกษาในโรงเรียนในเขตอำเภอพบว่าปัญหาภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์พบมากในเด็กวัยเรียนที่มีอายุ 6-9 ปี และนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมากกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 19.39 เมื่อประเมินตามเกณฑ์อายุ พบว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุมากกว่าเกณฑ์ร้อยละ 16.3 ซึ่งไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย สอดคล้องกับการศึกษาของสุธี สุทธิศิริ (2555) ที่พบว่าเด็กวัยเรียนมีปัญหาภาวะโภชนาการทั้งเกิน และขาด (ผอม) เพิ่มขึ้นทุกปี ส่วนผลการศึกษานักเรียนช่วงชั้นที่ 2 พบว่า นักเรียนจะมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงและเกณฑ์อายุ ต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.88 และร้อยละ 4.3 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนนักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงและเกณฑ์อายุ มากกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 20.86 และร้อยละ 19.3 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กรมอนามัยตั้งไว้ 2 เท่า สอดคล้องกับการศึกษาของกิตติพงษ์ และคณะ (2006) ที่พบว่าเด็กที่มีอายุ 9-12 ปี จะมีภาวะน้ำหนักเกิน หรือมีความเสี่ยงที่จะมีน้ำหนักเกิน มากกว่ากลุ่มอายุอื่นจากการศึกษากรณีภาคตัดขวางนี้จะพบว่าในกลุ่มอายุ 6-12 ปี จะมีภาวะโภชนาการขาดเกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดแต่จะลดลงเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น แต่ในกลุ่มภาวะโภชนาการเกินจะยังคงมีมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น

จากผลดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่าภาวะโภชนาการเกินและภาวะโภชนาการขาด ยังเป็นปัญหาที่สำคัญของเด็กวัยเรียน โดยเฉพาะในปัญหาที่มีภาวะโภชนาการเกิน (ตัวม เริ่มอ้วน อ้วน) ถึงแม้ว่าปัจจุบันจะมีการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการในโรงเรียนมาตั้งแต่ปี 2552 ซึ่งระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา ยังพบว่าปัญหาภาวะโภชนาการในเด็กกลับเพิ่มขึ้นทุกปี อาจมีสาเหตุเนื่องจากหลายปัจจัยไม่ว่าจะเป็นด้านการเลี้ยงดู การดูแลเอาใจใส่และการควบคุมจากผู้ปกครองในเรื่องพฤติกรรมการรับประทานอาหารทั้งในโรงเรียน นอกโรงเรียน และที่บ้าน ซึ่งสอดคล้องการศึกษาของอิสราภา และคณะ (2552) ที่พบว่า เด็กที่มีระดับความรุนแรงของภาวะอ้วนที่ต่างกัน จะมีความสัมพันธ์กับการได้รับพลังงานจากอาหารหลัง จากกลับจากโรงเรียนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการควบคุมกำกับการใช้นโยบายเกี่ยวกับอาหารในโรงเรียน ต้องมีการควบคุมอย่างเคร่งครัด และควรมีการควบคุมไปถึงพื้นที่รอบโรงเรียน แม้ว่าการดำเนินโครงการส่งเสริม และเฝ้าระวังภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนจะกำหนดให้งดการจำหน่ายขนมหวาน น้ำอัดลมในโรงเรียน แต่ยังพบว่าในโรงเรียน และรอบโรงเรียนมีการจำหน่ายอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วน ได้แก่ น้ำหวานอื่นๆ ที่ไม่ใช่ น้ำอัดลม เช่น มันฝรั่งทอดราดชีส ไส้กรอกทอด นมเปรี้ยว ขนมขบเคี้ยว สอดคล้องกับการศึกษาของอมรพรรณ (2554) ที่พบว่า ชนิดของอาหารที่มีขายรอบโรงเรียนเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภาวะอ้วนในเด็ก โดยพบว่าเด็กที่กินอาหารทอดนอกโรงเรียน มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วน เป็น 10.7 เท่า ของเด็กที่ไม่ได้กิน

นักเรียนโรงเรียนที่อยู่ในเขตกึ่งเมืองกึ่งชนบทจะทำให้ขาดการดูแล การเฝ้าระวังกำกับติดตามการกินจากผู้ปกครองเนื่องจากลักษณะของอาชีพของผู้ปกครอง ในขณะที่ลักษณะของชุมชน หรือสังคมจะมีสิ่งของอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะอ้วนเป็นจำนวนมาก รวมทั้งไม่สามารถควบคุมการใช้นโยบายด้านอาหารอย่างเคร่งครัดของโรงเรียน จึงน่าจะเป็นปัจจัยร่วมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีปัญหาภาวะโภชนาการทั้งเกินและขาดในนักเรียนในครั้งนี้

ดังนั้น ในงานอนามัยโรงเรียน ควรมีการสร้างเครือข่ายแนวร่วมโรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชนเพื่อปลูกจิตสำนึกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ไม่ใช่เพียงแค่ให้สุขศึกษา หรือให้ความรู้ในการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการเท่านั้น การจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเด็กกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกิน และส่งเสริมในกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการขาด มีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ประเมินผลเป็นระยะ น่าจะสามารถลดความเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการที่ผิดปกติของเด็กวัยเรียนได้



กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลหนองบัว ที่เป็นผู้สนับสนุนงบประมาณในการศึกษานี้ และโรงเรียนเทศบาล 1 บ้านหนองไสที่อนุญาตให้ดำเนินการศึกษาในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. *สมุดบันทึกกิจกรรมอนามัยโรงเรียน*. นนทบุรี : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2550.

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. *รายละเอียดตัวชี้วัดกระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ 2561*. ค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2562. จาก http://kpo.moph.go.th/webkpo/meeting20171117/kpi_template2561.pdf.

กิตติพงษ์ คงสมบูรณ์, นุฏกานต์ วงศ์จิตรรัตน์, สมบูรณ์ จันทร์สกุลพร และสละการะ หัสภาค. การศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในอำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก ตามกลุ่มอายุและเพศ : กรณีศึกษาภาคตัดขวาง. *Journal of Medical and Health Sciences*. Vol.13 (2), 2006.

ชญาณิกา ศรีวิชัย, ภัทรกร อยู่สุข และวนิดา แพร์ภาษา. (2556) ภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนอัสสัมชัญศิลป์. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย*. 7(1)

ชื่นฤทัย กาญจนจิตรา. *สุขภาพคนไทย*. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2555.

นริศรา พึ่งโพธิ์สภ. (2554) การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับการเกิดภาวะอ้วนในเด็ก. *บทความปริทัศน์วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 17(2).

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564). สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. ค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2562. จาก http://wops.moph.go.th/ops/oic/data/20161115144754_1_.pdf.

ระบบสถิติทางทหารเบียน. ค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2562. จาก http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age.php. 2561.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2549) จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 1). *แนวคิดเชิงทฤษฎี วัยเด็กตอนกลาง*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.

สุธี สฤกษ์ศิริ. (2555) ภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียน เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*. 42(1)

อมรพรรณ จิตบุญสุวรรณ. *ความสัมพันธ์ของปัจจัยแวดล้อมในโรงเรียนกับการเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการของเด็กชั้นประถมศึกษาในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา*. กรุงเทพฯ: 2554.

อิสราภา ชื่นสุวรรณ, ทิพวรรณ หรรษคุณาชัย และ ภาสกร ศรีทิพย์สุโข. (2552) ประสิทธิภาพของการแก้ปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนอนุบาลโดยการปรับพฤติกรรมการบริโภค. *วารสารกุมารเวชศาสตร์*. 48(3)

Wayne W., D. (1995). *Biostatistics: A Foundation of Analysis in the Health Sciences* (6th ed.). John Wiley & Sons, Inc., 180.