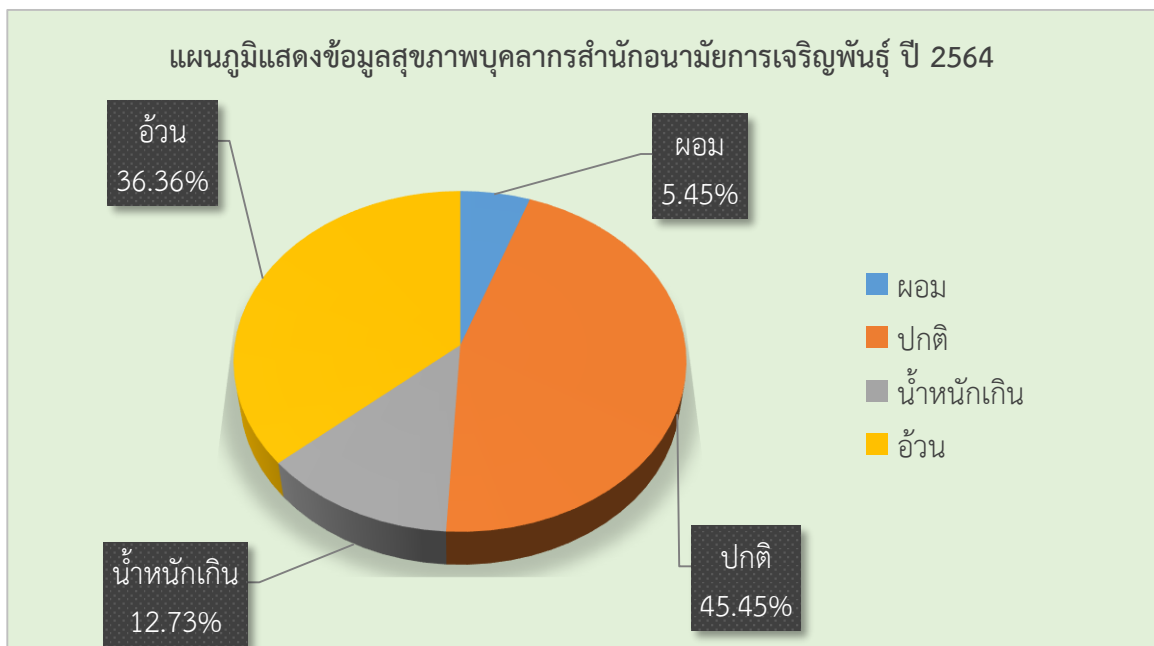


## การวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ รอบ ๕ เดือนแรก

สถานการณ์ข้อมูลสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปี ๒๕๖๔ ในรอบ ๕ เดือนแรก เป็นการรวบรวมข้อมูลสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ รอบ ๕ เดือนหลัง เพื่อนำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกายนำไปสู่การวางแผนการดำเนินงานโครงการที่เหมาะสมกับสถานการณ์สุขภาพของบุคลากรอย่างแท้จริง โดยมีข้อมูลจำนวนบุคลากรทั้งหมด ๕๕ คน แบ่งเป็นเพศชาย ๙ คน และเพศหญิง ๔๖ คน จากจำนวนบุคลากรทั้งหมด ๕๗ คน (ลาศึกษา จำนวน ๑ คน และตั้งครรภ์ จำนวน ๑ คน)

ในการวิเคราะห์ โดยคำนวณตามค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) = น้ำหนัก (กิโลกรัม) มีรายละเอียดดังนี้



จากแผนภูมิแสดงข้อมูลสุขภาพบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปี ๒๕๖๔ รอบ ๕ เดือนแรก ค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) ดังนี้

- น้อยกว่า ๑๘.๕ (น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์) : จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๔๕
- ๑๘.๕ - ๒๒.๙ (ปกติ) : จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๔๕
- ๒๓.๐ - ๒๔.๙ (น้ำหนักเกิน) : จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๗๓
- ๒๕.๐ - ๒๙.๙ (อ้วนระดับ ๑) : จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๓๖

จากผลสรุปค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) รวมของบุคลากรทั้งหมดในสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ โดยคำนวณจาก ค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) = 
$$\frac{\text{BMI รวมของบุคลากรทุกคนในสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์}}{\text{จำนวนบุคลากรในสำนักฯทุกคนที่เก็บข้อมูล}}$$

พบว่า ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) รวมของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ เท่ากับ ๒๕.๓๔ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ **อ้วนระดับ ๑**

ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพนั้น พบบุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ ๔๕.๔๕ แต่บุคลากรส่วนมากยังมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์มากกว่าปกติ (น้ำหนักเกิน + อ้วนระดับ ๑) ร้อยละ ๔๙.๐๙ ซึ่งเป็นความเสี่ยงด้านสุขภาพที่มีความสำคัญ ดังนั้นหน่วยงานจึงได้วิเคราะห์และวางแผนการดำเนินงานกิจกรรม

40 การส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีให้กับบุคลากรเพื่อให้เกิดความตระหนัก รับรู้สถานะสุขภาพของตนเองและสร้างแรงจูงใจ  
41 ในการดูแลสุขภาพมากขึ้น เพราะการมีสุขภาพกายและจิตที่ดีจะส่งผลให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมี  
42 ความสุข

43 **โดยมีการกำหนดข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ดังนี้**

44 ควรส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายบุคลากรที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูง ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
45 การบริโภคที่เหมาะสมกับตนเอง ลดการกิน หวาน มัน เค็ม ของบุคลากรที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มเสี่ยงสูง  
46 สนับสนุน และสร้างขวัญกำลังใจให้บุคลากรต้นแบบที่สามารถลดน้ำหนักหรือมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายที่อยู่ในเกณฑ์  
47 ปกติเพิ่มมากขึ้นภายในระยะเวลาที่กำหนด

48 **ซึ่งมีมาตรการสำคัญ ดังนี้**

49 กลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกินค่ามาตรฐาน และกลุ่มที่มีเส้นรอบวงเอวเกินเกณฑ์ที่กำหนดเกิดการ ปรับ  
50 พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม รู้จักประเภทของภาวะโภชนาการและปัญหาการเกิดโรคจากภาวะทุพโภชนาการ และกลุ่มที่  
51 มีเส้นรอบวงเอวเกินเกณฑ์ที่กำหนดมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ให้ถูกต้องและเหมาะสมแก่ตนเอง โดยออก  
52 กำลังกายอย่างน้อย ๓ ครั้ง/สัปดาห์

53 **โดยมีการกำหนดความรู้ของบุคลากรในองค์กร ๒ ด้าน ดังนี้**

54 **๑. ด้านการบริโภค**

55 **๑.โภชนาการกับสุขภาพ** หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกาย อันเนื่องมาจากการบริโภค  
56 อาหาร ซึ่งร่างกายนำอาหารที่ได้รับไปใช้เพื่อความเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ตลอดจนช่วยให้  
57 อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้ตามปกติ โดยมีปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ เช่น ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ  
58 สังคม การศึกษา สิ่งแวดล้อม ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม รูปแบบการบริโภคอาหาร ตลอดจนสภาพร่างกายและ  
59 จิตใจ เป็นต้น ดังนี้

60 **ภาวะโภชนาการ** แบ่งออกเป็น ภาวะโภชนาการที่ดีเมื่อได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอต่อ  
61 ความต้องการของร่างกาย และภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งมีทั้งภาวะโภชนาการต่ำ และภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจาก  
62 ได้รับอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายอาจทำให้มีสุขภาพที่ไม่ดีได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

63 **๑.๑ ภาวะโภชนาการที่ดี** คือ การที่ร่างกายได้บริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอถูกสัดส่วน  
64 หลากหลาย เหมาะสม และครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ทำให้สามารถนำสารอาหารที่ได้รับไปใช้ให้เกิด  
65 ประโยชน์กับร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้มีสมรรถภาพร่างกายที่ดี

66 **๑.๒ ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือภาวะทุพโภชนาการ** หมายถึง การที่ร่างกายบริโภคอาหารใน  
67 ลักษณะที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ทั้งในด้านปริมาณและสัดส่วน ทำให้ร่างกายเกิดภาวะโภชนาการ  
68 ที่ไม่ดีขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น

69 - **ภาวะโภชนาการต่ำ หรือภาวะขาดสารอาหาร** หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่  
70 เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบตามความต้องการของร่างกายซึ่งมีผลทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง อาจก่อให้เกิดโรค  
71 หรือมีความต้านทานต่อโรคต่างๆได้น้อย เจ็บป่วยได้

72 **ที่มาแหล่งความรู้ :** ๑. <https://sites.google.com/site/healthteacherkrusuiubon/team-roster-and-stats/๑>,

73 ๒. <https://bupa.co.th/malnutrition-๐๒๔๘/#lwptoc๑>

74

75

76 **๒. การออกกำลังกาย**

77 **กิจกรรมยืดเหยียดร่างกาย** หมายถึง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ  
78 มีความยืดหยุ่นที่ดี สามารถเคลื่อนไหวได้นุ่มนวลมากขึ้น ช่วยลดอาการตึงกล้ามเนื้อ และลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ทำให้  
79 ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ ไม่ติดขัด ช่วยลดอาการปวดเมื่อยขณะมีรอบเดือน ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย  
80 ช่วยลดความเครียดภายหลังการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเหมาะกับทุกเพศทุกวัย และยังช่วยลดความเครียด ช่วยทำให้สุขภาพ  
81 แข็งแรง ช่วยลดแคลอรีส่วนเกินออกจากพุง และต้นแขน

82 **ประโยชน์ของการ ยืดกล้ามเนื้อ** ป้องกันการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ การยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง  
83 หลังจากออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบหนักๆ จะช่วยเรื่องความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ และช่วยทำให้  
84 กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ฟันฟูตัวเองได้ไว **ช่วยเรื่องระบบไหลเวียนเลือด** ถ้าออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงมาก  
85 ร่างกายจะต้องสูบน้ำเลือดหนักขึ้น ทำให้หัวใจเต้นแรง การยืดกล้ามเนื้อจะช่วยทำให้ร่างกายผ่อนคลาย เป็นการคูล  
86 ดาวน์ (Cool down) ที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจกลับมาเป็นปกติ ประโยชน์ของการยืดกล้ามเนื้อ คือช่วยลด  
87 การเกิดกรดแลคติก (lactic acid) ซึ่งจะช่วยสร้างกล้ามเนื้อ และช่วยทำให้กล้ามเนื้อฟันทึ่มมากขึ้น นอกจากนี้  
88 เนื่องจากว่ากรดแลคติก เป็นกรดที่มาจากกล้ามเนื้อและเม็ดเลือดแดง หากร่างกายใช้กล้ามเนื้อมาก ก็จะผลิตกรดแล  
89 คติกมาก จนอาจเกิดภาวะมีกรดแลคติกในเลือดมากเกินไป จนกลายเป็นภาวะเลือดเป็นกรด ที่อาจส่งผลให้เกิดอาการ  
90 ซ็อก หรือเสียชีวิตได้ ดังนั้นการยืดกล้ามเนื้อก็จะมีส่วนช่วยระบบไหลเวียนเลือด

91 **สรุป :** การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายนั้นเป็นขั้นตอนที่สำคัญมากในการออกกำลังกาย เพราะ  
92 นอกจากจะเป็นการบริหารเฉพาะส่วน ช่วยให้กล้ามเนื้อที่ตึงตัวยืดหยุ่นและผ่อนคลายลงแล้ว ยังช่วยปรับสมดุลย์ของ  
93 ร่างกาย และลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อด้วย เพียงแค่การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายไม่กี่นาที  
94 ก็ทำให้การออกกำลังกายครั้งต่อไปมีประสิทธิภาพดีขึ้นแล้ว

95

96 **ที่มา :** <https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/stretching-before-workout-affect-body-๒๐๒๐>,

97 [http://www.raipoong.com/media/news\\_file/418-office\\_exercise\\_Final2-20150628224858.pdf](http://www.raipoong.com/media/news_file/418-office_exercise_Final2-20150628224858.pdf)

98 [http://hp.anamai.moph.go.th/article\\_attach/การยืดเหยียดกล้ามเนื้อพื้นฐาน.pdf](http://hp.anamai.moph.go.th/article_attach/การยืดเหยียดกล้ามเนื้อพื้นฐาน.pdf)