

ลดพฤติกรรมเสี่ยงลดโรคเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐานบ้านคลองขุด ตำบลปากนคร

อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กำไล สมรักษ์

อาจารย์ชนม์ชนก บุญสุข

อาจารย์ลัดดาวัลย์ เพ็ญศรี

ที่มาและความสำคัญ: ประชากรในประเทศไทย มีแนวโน้มการเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non-communicable disease [NCDs]) เพิ่มขึ้น และถือเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่มีความซับซ้อน โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของประชากรไทยและประชากรโลก ซึ่งมีสาเหตุมาจากภาวะอ้วนลงพุง (abdominal obesity) ภาวะไขมันในเลือดสูง (dyslipidemia) ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง (hyperglycemia) และภาวะความดันโลหิตสูง (hypertension) เมื่อมีปัจจัยเสี่ยงที่เพิ่มขึ้น จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต ความพิการ และเพิ่มการสูญเสียปีสุขภาวะ จากการคัดกรองภาวะสุขภาพในชุมชนบ้านคลองขุด หมู่ที่ 6 ตำบลปากนคร อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 50 คน พบกลุ่มที่ดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ ร้อยละ 72.0 และกลุ่มไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 82.0 ทางสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ได้เล็งเห็นถึงผลกระทบต่อด้านสุขภาพในระยะยาวจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ร่วมกับชุมชนในการหาแนวทางการแก้ปัญหา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 2o (อาหารและออกกำลังกาย) ให้บุคคลในชุมชนมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น จึงได้จัดทำ "โครงการลดพฤติกรรมเสี่ยงลดโรคเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐานบ้านคลองขุด ตำบลปากนคร อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช" ถูกจัดทำขึ้นเพื่อช่วยให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

กลุ่มเป้าหมาย: ผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 65 คน ประกอบด้วย กลุ่มคณะทำงาน จำนวน 15 คน และกลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จำนวน 50 คน

การดำเนินงาน: กิจกรรมการปรับพฤติกรรมตามด้านอาหารและออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 กิจกรรมย่อย ดังนี้ 1) การออกกำลังกาย โดยการเดินเข้า-เย็น เป็นระยะทาง 5 กิโลเมตร เดินแอโรบิก และจัดกิจกรรมเดินวิ่ง เพื่อสุขภาพเฉลิมพระเกียรติในวันแม่แห่งชาติ 2) ลดหวาน โดยการลดปริมาณน้ำหวาน 3 วัน/สัปดาห์ ลดปริมาณน้ำตาลในการปรุงอาหาร รวมถึงลดการบริโภคผลไม้ที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูง และ 3) ปลูกผักครัวเรือน อย่างน้อย ครัวเรือนละ 2 ชนิด และมีการติดตามการดำเนินการและการเปลี่ยนแปลงหลังเข้าร่วมโครงการทุก 1 เดือน เพื่อวางแผนและติดตามผลลัพธ์

โครงการความร่วมมือ: ความสำเร็จของโครงการนี้เป็นผลมาจากการร่วมมือกันระหว่างผู้นำชุมชน ความร่วมมือจากองค์กรภาคีต่างๆ ได้แก่ องค์กรบริหารส่วนตำบลปากนคร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดมุขธารา ประธานและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลปากนคร อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ และได้รับแหล่งทุนจากกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผลลัพธ์ของโครงการ: กลุ่มคณะทำงาน จำนวน 15 คน ดำเนินงานตามแผนงานและผลลัพธ์โครงการ และกลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีความเข้าใจ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 2 ด้าน คือการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารลดหวาน ลดเค็ม และออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมากกว่าร้อยละ 50 ของกลุ่มเป้าหมาย และมีดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวลดลง มากกว่าร้อยละ 50 ของกลุ่มเป้าหมาย

สรุป: โครงการนี้ทำให้คนในชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจและปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ภายใต้การสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยมีความมุ่งมั่น ทำให้คนในชุมชนปรับพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน ช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีขึ้น และส่งเสริมความสามัคคีของคนในชุมชน