

การศึกษาความสัมพันธ์
ระหว่างวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันกับปัญหาสุขภาพ
ของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ปี 1 ถึงปี 5
และระดับบัณฑิตศึกษา
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

นายณัฐวุฒิ รักแคว้น
นายทรงวุฒิ เลาสุวรรณรัตน์
นางสาวดวงใจ แหยมแสง

โครงการพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาเภสัชศาสตร์บัณฑิต
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2549

STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
THE DAILY LIFESTYLE AND HEALTH PROBLEMS
OF PHARMACY STUDENTS YEAR 1-5 AND
GRADUATE PROGRAM, FACULTY OF PHARMACY,
MAHIDOL UNIVERSITY

MISTER NUTTAWUT RUCKWAN
MISTER SONGVUTH LAOHASUWANNARAT
MISS DUANGJAI YAMSANG

A SPECIAL PROJECT SUBMITTED IN PARTIAL FULFILMENT
OF THE REQUIREMENT FOR
THE BACHELOR DEGREE OF SCIENCE IN PHARMACY
FACULTY OF PHARMACY
MAHIDOL UNIVERSITY

โครงการพิเศษ

เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันกับปัญหา
สุขภาพของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ปี 1 ถึงปี 5 และระดับบัณฑิตศึกษา
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

.....
(นายณัฐวุฒิ รักแก้ววัน)

.....
(นายทรงวุฒิ เลหาหสุวรรณรัตน์)

.....
(นางสาวดวงใจ แหยมแสง)

.....
(รศ.ดร.บุษบา จินดาวิจักษณ์)
อาจารย์ที่ปรึกษา

.....
(รศ.ดร.พิศมัย กุลกาญจนางค์)
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันกับปัญหาสุขภาพของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ปี 1 ถึงปี 5 และระดับบัณฑิตศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ณัฐวุฒิ รักแคว้น, ทรงวุฒิ เลาหสุวรรณรัตน์, ดวงใจ แหยมแสง

อาจารย์ที่ปรึกษา: รศ.ดร.บุษบา จินดาวิจักษณ์*, รศ.ดร.พิสมัย กุลกาญจนาร**

*ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คำสำคัญ: ปัญหาสุขภาพ, วิถีการดำเนินชีวิต, สุขภาพของนักศึกษา, สุขภาพของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันกับปัญหาสุขภาพของนักศึกษาซึ่งจำแนกเป็นชั้นปี ทำการรวบรวมข้อมูลการเจ็บป่วยของนักศึกษาที่เข้ารับการรักษาที่หน่วยพยาบาลประจำคณะเภสัชศาสตร์ (ปีการศึกษา 2540-2548) ผลการศึกษาจากเวชระเบียนพบว่า นักศึกษาทุกระดับชั้นปีป่วยเป็นโรคติดเชื้อมากที่สุด รองลงมาเป็นโรคทางเดินอาหาร เมื่อทำการสำรวจแบบตัดขวาง โดยใช้แบบสอบถาม ถามนักศึกษาทุกระดับชั้นปีและบัณฑิตศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ส่งแบบสอบถามทั้งหมด 762 ฉบับ ตอบกลับ 558 ฉบับ (คิดเป็นร้อยละ 73.2) ผลจากแบบสอบถามพบว่ากิจกรรมในเวลาว่างที่นักศึกษาทำเป็นส่วนใหญ่คือ ดูหนังฟังเพลง (ร้อยละ 89.4) ในด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร นักศึกษาส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ (ร้อยละ 62.2) พักอยู่ที่หอพัก (ร้อยละ 54.3) และใช้เวลาในการเดินทางมาเรียน 0-0.5 ชั่วโมง (ร้อยละ 42.7) พบความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างปัญหาสุขภาพกับระดับการศึกษาดังนี้ โรคทางเดินอาหารกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โรคติดเชื้อกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 3 และระดับบัณฑิตศึกษา ในส่วนความสัมพันธ์ของวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันในแต่ละชั้นปีกับปัญหาสุขภาพ พบความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติเฉพาะ โรคทางเดินอาหารโดยพบว่าสัมพันธ์กับการใช้เวลาว่างเล่นเกม ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 การออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคผักผลไม้ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ระยะเวลาในการเดินทางของนักศึกษาชั้นปีที่ 5 และพฤติกรรมการเลื่อนเวลารับประทานอาหารหากติดงานอื่นของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา การศึกษาสรุปได้ว่าวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันมีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพของนักศึกษาทุกระดับ (ยกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 2) และควรมีการพิจารณาดำเนินการหาทางแก้ไขเพื่อลดปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาภายในคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดลต่อไป

Abstract

Study of the relationship between the daily lifestyle and health problems of Pharmacy students year 1-5 and graduate program, Faculty of Pharmacy, Mahidol University

Nuttawut Ruckwan, Songvuth Laohasuwannarat, Duangjai Yamsang

Project advisor: Busba Chindavijak*, Pitsamai Kulkanjanatorn**

*Department of Pharmacy, Faculty of Pharmacy, Mahidol University

**Department of Pharmaceutical chemistry, Faculty of Pharmacy, Mahidol University

Keyword: Health problems, Daily lifestyle, Health of students, Health of graduate students

The main objective of this project is to study the relationship between daily lifestyle and health problems of students in each class. Health problem's data was collected from faculty health unit (academic year 1997-2005). Medical chart review showed that the infectious disease (ID) was the most common disease, followed by gastrointestinal disease (GID). The Cross-sectional survey by sending questionnaires to all Pharmacy students, year 1-5 and graduate program (n=762), in the first semester, academic year 2006 were conducted. Result from 558 respondents (73.2%) showed that most students liked to watch movie and listen music during their spare time (89.4%), took meals three times a day (62.2%), stayed in the dormitory (54.3%), and spent half hour to get to school (42.7%). GID was significantly related to first-year students, ID related to first-and third-year, and graduate students. The relationship between daily lifestyle of students in each class and health problems was significantly between GID and playing VDO or computer games during spare time of the first year students, having exercise 1-2 times a week of the third year students, vegetarian favorable of the forth year students, time used in traveling to the Faculty of the fifth year students and postponing eating time due to business of the graduate students. In conclusion, it could be seen that the daily lifestyle related to the health problems of all class students (except the second year students). Hence, there should be a plan to reduce health problems in Pharmacy students of Mahidol University.

กิตติกรรมประกาศ

โครงการพิเศษฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณา เอาใจใส่ และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.บุษบา จินดาวิจักษณ์ หัวหน้าภาควิชาเภสัชกรรม และรองศาสตราจารย์ ดร.พิสมัย กุลกาญจนารท หัวหน้าภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ และคอยให้กำลังใจมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสถิติ ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ได้คำแนะนำการใช้เครื่องมือวิจัย และโปรแกรมทางสถิติ

นอกจากนี้ขอขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่หน่วยพยาบาลประจำคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล, คุณกาญจนา ทิมอ่ำ พนักงานวิทยาศาสตร์ ภาควิชาเภสัชกรรม, คุณสุรินทร์ อยู่ยง และคุณประดิษฐา รัตนวิจิตร พนักงานวิทยาศาสตร์ ภาควิชาเภสัชเคมี ที่ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลความเจ็บป่วยจากเวชระเบียน หน่วยพยาบาลประจำคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณนักศึกษาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี ตลอดจนทุกท่านที่ไม่ได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้ที่มีส่วนช่วยให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

นายณัฐวุฒิ รักแก้ว

นายทรงวุฒิ เลหาสุวรรณ์รัตน์

นางสาวดวงใจ แหยมแสง

คำนำ

โครงการพิเศษฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาถึงปัญหาสุขภาพและค้นหาปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อปัญหาสุขภาพของนักศึกษาในคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมทั้งศึกษาหาแนวทางป้องกันและแก้ไขไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพ โดยผู้วิจัยหวังว่าโครงการพิเศษฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่นักศึกษาและบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ และวิทยาศาสตร์แขนงอื่นๆ ในการนำไปศึกษาค้นคว้าต่อยอดต่อไป

นายณัฐวุฒิ รักแก้ววัน

นายทรงวุฒิ เลาสุวรรณรัตน์

นางสาวดวงใจ แหยมแสง

สารบัญ

	<u>หน้า</u>
บทคัดย่อ	ก
Abstract	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
คำนำ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญรูป	ฉ
<u>บทที่ 1 บทนำ</u>	
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์	1
กรอบแนวความคิดของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	2
<u>บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม</u>	
ปัญหาสุขภาพของคนไทยและประชาชนในเขตร้อน	3
ปัญหาสุขภาพและปัจจัยส่วนบุคคล	4
วิถีการดำเนินชีวิตและปัญหาสุขภาพ	5
<u>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</u>	
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย	7
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	7
วิธีการวิจัย	7
ระยะเวลาการศึกษา	12
แผนการดำเนินงาน	12
<u>บทที่ 4 วิเคราะห์ผลการวิจัย</u>	
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาเวาระเบียน	13
ตอนที่ 2 การสำรวจด้วยแบบสอบถาม	14
ตอนที่ 3 ศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตและปัจจัยต่างๆที่สัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพ	30

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการทดลอง

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย	34
ข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้ทำการวิจัย	36
ข้อจำกัดของงานวิจัย	37
เอกสารอ้างอิง	38
ภาคผนวก	40

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. กลุ่มโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	8-9
2. การจัดกลุ่มเพื่อนำไปหาความสัมพันธ์ของระดับชั้นปีกับปัญหาสุขภาพ	11
3. การจัดกลุ่มเพื่อนำไปหาความสัมพันธ์ของวิถีชีวิตประจำวันในแต่ละชั้นปีกับปัญหาสุขภาพ	11
4. การจัดกลุ่มเพื่อนำไปหาความสัมพันธ์ของระดับความสุขของบุคคลทุกคนกับปัญหาสุขภาพ	12
5. แผนการดำเนินงาน	12
6. นักศึกษาจำแนกตามชั้นปีและเพศ	15
7. ข้อมูลน้ำหนัก, ส่วนสูง, และดัชนีมวลกาย	16
8. ความถี่และร้อยละของนักศึกษาที่เป็นโรคติดเชื้อ	16
9. ความถี่ของนักศึกษาที่เป็นโรคในระบบทางเดินอาหารในระดับต่างๆ	17
10. ความถี่ของนักศึกษาที่มีวิถีการดำเนินชีวิตในกิจกรรมด้านการใช้เวลา	18-19
11. ความถี่ของนักศึกษาที่มีวิถีการดำเนินชีวิตในกิจกรรมในด้านการบริโภคอาหาร	19-20
12. ความถี่ของนักศึกษาที่มีวิถีการดำเนินชีวิตในด้านที่อยู่อาศัยและการเดินทางมาเรียน	21
13. ความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับของการส่งผลต่อกันและกันระหว่างปัญหาสุขภาพการเรียน และชีวิตประจำวัน	23
14. จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลของปัญหาสุขภาพต่อชีวิตประจำวัน และปัจจัยที่เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพ	23-24
15. ระดับความสุขของนักศึกษา(ภาพรวม)	25
16. ระดับความสุขของนักศึกษาจำแนกตามชั้นปี	25
17. ระดับความสุขของนักศึกษาจำแนกตามเพศ	26
18. จำนวนนักศึกษาของวิธีผ่อนคลายความเครียด	27
19. จำนวนนักศึกษาที่มีวิธีแก้ไขปัญหาสุขภาพเมื่อมีปัญหาสุขภาพ	28
20. จำนวนนักศึกษาที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมหากคณะจัด	28-29
21. ความสัมพันธ์ของระดับชั้นปีกับปัญหาสุขภาพ	30
22. ความสัมพันธ์วิถีการดำเนินชีวิตประจำวันในแต่ละชั้นปีกับปัญหาโรคทางเดินอาหาร	32

23. ความสัมพันธ์ของความสุขกับปัญหาสุขภาพ

33

สารบัญรูป

รูปที่	หน้า
1. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยและปัญหาสุขภาพ	2
2. ข้อมูลการเจ็บป่วยจากเวชระเบียนของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล รหัส 40XXXXX ถึง 44XXXXX	13
3. ข้อมูลการเจ็บป่วยจากเวชระเบียนของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตั้งแต่รหัส 45XXXXX ถึง 47XXXXX	14
4. แผนภูมิแท่งแสดงระดับความสุขของนักศึกษาจำแนกตามชั้นปี	26
5. ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาสุขภาพกับระดับชั้นปีที่ศึกษา	34
6. ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการดำเนินชีวิตประจำวันกับปัญหาสุขภาพ	25

บทที่ 1

บทนำ

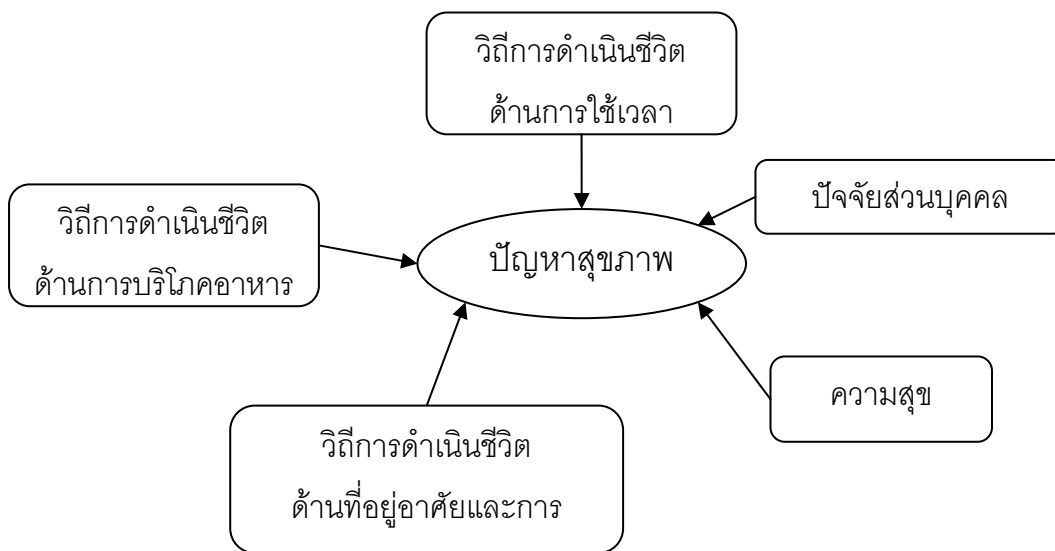
ความเป็นมาและความสำคัญ

จากผลการวิจัยของนายันทพล ยิ่งกมล (1) เรื่อง การสำรวจปัญหาและหาแนวทางเบื้องต้นในการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าโรคที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1-5 เป็นมาก 2 อันดับแรก คือ คัดจมูกและเครียด คิดเป็นร้อยละ 35.2 และ 11.6 ตามลำดับ โรคประจำตัวที่เป็นมาก 3 อันดับแรก คือ โรคภูมิแพ้, โรคกระเพาะและโรคไมเกรน คิดเป็นร้อยละ 5.3, 5.1 และ 2.3 ตามลำดับ ร้อยละ 81.5 ระบุว่า การเรียนส่งผลต่อสุขภาพ ซึ่งปัญหาจากการเรียนที่เกิดขึ้น 3 อันดับแรก คือ เครียด, พักผ่อนน้อย และไม่มีเวลาในการทำกิจกรรมอื่น คิดเป็นร้อยละ 80.1, 80.0 และ 51.6 ตามลำดับ และเสนอแนะให้ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ การศึกษานี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาปัจจัยเพิ่มเติมที่มีผลต่อปัญหาสุขภาพและขยายกลุ่มประชากรที่ศึกษาให้ครอบคลุมนักศึกษาปัจจุบันทั้งหมดของคณะโดยสำรวจวิถีการดำเนินชีวิตและภาวะความเจ็บป่วยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โท และเอก เพื่อนำไปสู่แนวทางการแก้ปัญหาและปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตรวมทั้งเสริมสร้างสุขภาพของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วัตถุประสงค์

1. ศึกษารูปแบบและความถี่ของปัญหาสุขภาพของนักศึกษาในคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลที่รับการรักษาที่หน่วยพยาบาล
2. ศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษาในคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. หาความสัมพันธ์ระหว่างวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันกับปัญหาสุขภาพของนักศึกษาที่เข้ารับการรักษาในหน่วยพยาบาล คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

กรอบแนวคิดของการวิจัย



รูปที่ 1 ภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยและปัญหาสุขภาพ

ปัจจัยที่ต้องการศึกษาโดยเชื่อว่าอาจมีผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ได้แก่ วิธีการดำเนินชีวิตด้านการใช้เวลา, ด้านการบริโภคอาหาร, และด้านที่อยู่อาศัยและการเดินทาง นอกจากนี้เชื่อว่าปัจจัยส่วนบุคคล และความสุข จะก่อปัญหาสุขภาพด้วย (แผนภาพที่ 1)

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้จะศึกษาเฉพาะปัญหาสุขภาพของนักศึกษาปัจจุบันทุกชั้นปีในระดับปริญญาตรี โท และเอกที่รับการรักษาที่หน่วยพยาบาล คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล นับตั้งแต่ปี พ.ศ.2540 ถึงพ.ศ.2544 นอกจากนี้จะสำรวจวิธีการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาปัจจุบันทุกชั้นปี และทุกระดับการศึกษาด้วย โดยมีจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 762 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบวิธีการดำเนินชีวิตและปัญหาสุขภาพของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ทราบความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการดำเนินชีวิตและปัญหาสุขภาพของนักศึกษาคณะเภสัช-ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. เสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

ปัญหาสุขภาพของคนไทยและประชาชนในเขตร้อน

ปัญหาสุขภาพของคนไทยส่วนมากจะเกี่ยวข้องกับการเป็นโรคติดต่อ ซึ่งเป็นปัญหา เช่นเดียวกับประเทศอื่นๆ ที่อยู่ในเขตร้อนของโลกด้วยกัน นอกจากโรคต่างๆ ในเขตร้อนที่เป็น ปัญหาสุขภาพของคนไทยแล้วยังมีปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บและอุบัติเหตุด้วย

สถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่ในปี พ.ศ. 2547 (2) พบผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่จำนวน 21,351 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 34.15 ต่อประชากรแสนคน อัตราป่วยต่ำกว่าปี พ.ศ. 2546 แต่ไม่มีรายงาน ผู้เสียชีวิต แม้ว่าอัตราป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ ในปีพ.ศ. 2547 จะต่ำกว่าปีอื่น ๆ มาก แต่อัตราป่วย ด้วยโรคปอดอักเสบกลับเริ่มสูงขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 ทั้งนี้อาจเนื่องจากการระบาดของโรคไข้หวัด หนักในคนตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2546 ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้มีการเฝ้าระวังโรคปอดอักเสบอย่าง เข้มขัน จึงทำให้มีการรายงานโรคปอดอักเสบมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากจำนวนตัวอย่างที่ได้รับเพื่อ ตรวจสอบเชื้อไข้หวัดนกและไข้หวัดใหญ่มีมากกว่า 6 เท่าของปีที่ผ่านมา อย่างไรก็ตามอาจมีผู้ป่วย โรคไข้หวัดใหญ่ส่วนหนึ่งที่มีอาการมากจนเกิดปอดอักเสบแล้วจึงมาพบแพทย์ ทำให้อัตราป่วยด้วย โรคไข้หวัดใหญ่ลดลงเพราะมีการระบาดของไข้หวัดนกในหลายประเทศเป็นระลอกอย่างต่อเนื่อง

ส่วนโรคที่เกี่ยวข้องกับทางเดินอาหารเป็นพิษนั้น สำนักระบาดวิทยา (3) ได้รายงานในปี พ.ศ. 2547 ว่ามีผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษจำนวน 154,678 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 247.38 ต่อประชากร แสนคน ผู้ป่วยเสียชีวิต 12 ราย อัตราตาย 0.02 ต่อประชากรแสนคน อัตราป่วยตายร้อยละ 0.01 แนวโน้มอัตราป่วยในระยะ 10 ปีที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 – 2547 พบว่า แนวโน้มสูงขึ้นจาก อัตราป่วย 125.67 ต่อประชากรแสนคน ในปี พ.ศ. 2538 และในปี พ.ศ. 2544 มีอัตราป่วยสูงสุด คือ 223.52 ต่อประชากรแสนคน และในปี พ.ศ. 2547 อัตราป่วยเพิ่มขึ้น คือ อัตราป่วยเท่ากับ 247.38 ต่อประชากรแสนคน พบผู้ป่วยจำนวนมากในช่วงต้นปีแล้วค่อย ๆ ลดลงจนถึงปลายปี โดย ในปี พ.ศ. 2547 พบจำนวนผู้ป่วยสูงสุดในเดือน มกราคม จำนวน 15,688 ราย รองลงมา คือ เดือน พฤษภาคม จำนวน 14,558 ราย และต่ำสุด ในเดือนธันวาคม จำนวน 8,789 ราย

ส่วนโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน ในปี พ.ศ. 2547 สำนักระบาดวิทยา (4) ได้รายงานว่า มี ผู้ป่วยจำนวน 1,161,877 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 1,858.21 ต่อประชากรแสนคน มีผู้ป่วยเสียชีวิต 93 ราย คิดเป็นอัตราตาย 0.15 ต่อประชากรแสนคน และมีอัตราป่วยตายร้อยละ 0.008

ปัญหาสุขภาพและปัจจัยส่วนบุคคล

1. ปัญหาสุขภาพกับเพศ

รายงานจากสำนักระบาดวิทยา (2,4,5) พบว่าในปี พ.ศ. 2547 ผู้ป่วยใช้หัวใจใหญ่ที่เป็นเพศชายกับผู้ป่วยใช้หัวใจใหญ่ที่เป็นเพศหญิงมีจำนวนใกล้เคียงกัน คือ ในอัตราส่วนชายต่อหญิงเป็น 1:1.11 และผู้ป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันมีอัตราส่วนชายต่อหญิง เท่ากับ 1:1.16 แต่ผู้ป่วยที่เกิดจากการบาดเจ็บโดยส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อัตราการบาดเจ็บของเพศชายสูงเป็น 2 เท่าของเพศหญิง การทำร้ายตนเอง พบว่า อัตราการบาดเจ็บในเพศหญิงสูงกว่าเพศชายเล็กน้อย จำนวนผู้บาดเจ็บที่เสียชีวิตทั้งหมดของประเทศ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อัตราการตายของเพศชายสูงประมาณ 3 - 4 เท่าของเพศหญิง และเกือบทุกสาเหตุการบาดเจ็บมีอัตราการตายของเพศชายมากกว่าเพศหญิง สาเหตุของการบาดเจ็บที่มีอัตราการตายต่อประชากรแสนคน สูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ อุบัติเหตุ การขนส่ง การถูกทำร้าย ทำร้ายตัวเอง ตกน้ำและจมน้ำ และ การพลัดตกหกล้ม

2. ปัญหาสุขภาพกับอาชีพ

งานวิจัยของนายันทพล ยิ่งกมล (1) เรื่อง การสำรวจปัญหาและหาแนวทางเบื้องต้นในการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าโรคที่นักศึกษาเป็นมาก 2 อันดับแรก คือ คัดจมูกและเครียด คิดเป็นร้อยละ 35.2 และ 11.6 ตามลำดับ โรคประจำตัวที่เป็นมาก 3 อันดับแรก คือ โรคภูมิแพ้ โรคกระเพาะและโรคไมเกรน คิดเป็นร้อยละ 5.3 5.1 และ 2.3 ตามลำดับ ร้อยละ 81.5 ระบุว่า การเรียนส่งผลต่อสุขภาพ ซึ่งปัญหาจากการเรียนที่เกิดขึ้น 3 อันดับแรก คือ เครียด, พักผ่อนน้อย และไม่มีเวลาในการทำกิจกรรมอื่น คิดเป็นร้อยละ 80.1, 80.0 และ 51.6 ตามลำดับ

ส่วนข้อมูลจากรายงานของสถานีนามัยเกี่ยวกับผู้ป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน พบว่า อาชีพที่พบผู้ป่วยโรคนี้มากที่สุด คือ เกษตรกรรม ร้อยละ 33.7 รองลงมา 2 อันดับแรก ได้แก่ รับจ้าง กรรมกร ร้อยละ 21.7 และกลุ่มนักเรียน ร้อยละ 11.3 นอกจากนี้พบว่าโรคอาหารเป็นพิษเกิดขึ้นกับผู้ป่วยประกอบอาชีพเกษตรกรรมมากที่สุด คือ ร้อยละ 36.3 ไม่ระบุอาชีพร้อยละ 30.2 รับจ้าง ร้อยละ 14.7 และนักเรียนร้อยละ 11.0 (4)

3. ปัญหาสุขภาพกับกลุ่มอายุ

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพอยู่หลายโรค พบว่า โรคไข้เลือดออก เป็นมากในกลุ่มอายุ 0 - 14 ปี โรคไข้หัวใจใหญ่เป็นมากในกลุ่มอายุ 0 - 4 ปี โดยมีอัตราป่วยสูงสุด 55.45 ต่อประชากรแสนคน โรคอาหารเป็นพิษเป็นมากในกลุ่มอายุ 0 - 4 ปี โดยมีอัตราป่วย 669.88 ต่อประชากรแสน และกลุ่มอายุที่มีอัตราป่วยน้อยที่สุด คือ กลุ่มอายุ 15 - 24 ปี

อัตราป่วย 161.47 ต่อประชากรแสนคน ส่วนโรคอุจจาระร่วงพบมาก กลุ่มอายุ 0 – 4 ปี มีอัตราป่วยสูงสุดเท่ากับ 9,720.15 ต่อประชากรแสนคน กลุ่มอายุที่มีอัตราป่วยน้อยที่สุด คือ กลุ่มอายุ 15 – 24 ปี อัตราป่วย 1,008.64 ต่อประชากรแสนคน

วิธีการดำเนินชีวิตและปัญหาสุขภาพ

1. วิธีการดำเนินชีวิตกับปัญหาสุขภาพ

ในหนึ่งปีมีเด็กๆ มากกว่า 3.5 ล้านคนทั่วโลกต้องเสียชีวิตจากท้องเสีย และการติดเชื้อทางเดินหายใจ (เช่น ปอดอักเสบ) โดยเด็กที่เสียชีวิตจำนวนมากอยู่ในครอบครัวยากจนในประเทศกำลังพัฒนา จากการศึกษาที่กรุงการาจี ประเทศปากีสถานพบว่าการล้างมือด้วยสบู่ธรรมดาๆ จะช่วยป้องกันโรคติดต่อในเด็กที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตได้ (6)

การทำกิจกรรมต่างๆ รวมถึงกิจวัตรประจำวัน สามารถทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงได้ โดยประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ตามคำแนะนำของ American College of Sport Medicine (ACSM) แนะนำว่าควรมีการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ที่ระดับความหนักปานกลาง อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ จะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง (7)

2. วิธีการดำเนินชีวิตกับสุขภาพจิต

ความเครียดเป็นภาวะการเตรียมตัวของร่างกายในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยุ่งยาก เป็นปัญหาหนักใจทั้งหลาย โดยพบว่าปัญหาเรื่องหน้าที่การงาน การศึกษา เช่น ครอบครัวยากจน การที่ต้องส่งงาน การสอบ ครูผู้ใจร้ายระเบียบ บริหารเวลาไม่ดี ก็ส่งผลก่อให้เกิดความเครียดได้ (8)

Cockerham WC ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดทางจิตใจ ความแตกต่างระหว่างเพศ และรูปแบบของวิธีการดำเนินชีวิตด้านสุขภาพในเบรารุส, คาซัคสถาน, รัสเซีย, และยูเครน โดยการสัมภาษณ์ ผู้หญิง 5962 คน ผู้ชาย 4444 คน พบว่าผู้หญิงแบกรับความทุกข์จากความเครียดทางจิตมากกว่าผู้ชาย แต่ความเครียดนี้ไม่ได้นำไปสู่การดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่มากกว่ากันในระหว่างผู้ชายกับผู้หญิง อิทธิพลของความเครียดที่มีต่อรูปแบบของวิธีการดำเนินชีวิตด้านสุขภาพมากที่สุดคือ การลดปริมาณอาหารที่บริโภคประจำวัน (daily diets) ในบรรดาผู้ชายและผู้หญิงที่มีความเครียดน้อยกว่าจะบริโภคอาหารที่ balanced diet มากกว่าพวกที่มีความเครียดมากกว่า (10)

Tanaka H และ Shirakawa H รายงานผลการศึกษาว่า การรับประทานอาหารกลางวัน และการออกกำลังกายอย่างพอเหมาะในตอนเย็นสามารถปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับ โดยทำให้ตื่นกลางดึกลดลง และประสิทธิภาพการนอนหลับเพิ่มขึ้น (11)

Glendinning A, Hendry L และ Shuchksmith J (12) รายงานผลการศึกษานักเรียนมัธยมศึกษา อายุระหว่าง 15-16 ปี พบว่า การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เที่ยวผับ เสพยา ไม่ออกกำลังกาย ฯลฯ มีความเกี่ยวข้องน้อยกับกลุ่มนักเรียนที่รักโรงเรียนและอาจารย์ มีความสัมพันธ์กับครอบครัวแน่นแฟ้น และเชื่อฟังผู้ใหญ่ แต่มีความเกี่ยวข้องมากกับกลุ่มนักเรียนที่ติดเพื่อน หรือมีเวลาให้กับครอบครัวน้อย

3. วิธีการดำเนินชีวิตกับคอมพิวเตอร์

การใช้คอมพิวเตอร์ทำการบ้าน, เล่นเกมส์, ท่องอินเทอร์เน็ต และสื่อสารกับคนอื่น ๆ มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย, การสันตนาการ และการผ่อนคลาย โดยพบว่า การใช้คอมพิวเตอร์ทำการบ้านมีความสัมพันธ์ทางลบกับการผ่อนคลาย แต่หากใช้คอมพิวเตอร์เล่นเกมส์ ความสัมพันธ์กับการผ่อนคลายจะเป็นทางบวก นอกจากนี้ยังพบว่า การใช้คอมพิวเตอร์ไม่ว่าในด้านใด ทำให้ออกกำลังกายน้อยลงและมีการสันตนาการน้อยลงด้วย (13)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (exploratory and survey research) โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

1. ศึกษารูปแบบและความถี่ของปัญหาสุขภาพของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์
3. หาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการดำเนินชีวิตประจำวันกับปัญหาสุขภาพของนักศึกษา

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

การดำเนินงานวิจัยประกอบด้วย 2 ขั้นตอนได้แก่

1. ขั้นตอนการค้นพบ (explore) รูปแบบปัญหาของสุขภาพของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่เข้ามารับการรักษาที่หน่วยพยาบาลของคณะ
2. ขั้นตอนการสำรวจ (survey) วิธีการดำเนินชีวิตของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาปัจจุบันทุกชั้นปี ในระดับปริญญาตรี โท และเอก โดยครอบคลุมนักศึกษาระดับปริญญาตรีรหัส 45xxxxx (นักศึกษาปี 5 ในปีการศึกษา 2549) จนถึงรหัส 49xxxxx (นักศึกษาปี 1 ในปีการศึกษา 2549) และนักศึกษาระดับปริญญาโทและเอกที่ยังไม่สำเร็จการศึกษา

วิธีการวิจัย

1. ขั้นตอนการค้นพบ ดำเนินการวิจัยดังนี้
 - 1.1. รวบรวมข้อมูลจากเวชระเบียนซึ่งเก็บที่หน่วยพยาบาล คณะเภสัชศาสตร์ โดยในเบื้องต้นเก็บข้อมูลของนักศึกษาปริญญาตรีตั้งแต่รหัส 40xxxxx – 49xxxxx
 - 1.2. บันทึกชื่อโรคทั้งหมดที่พบในเวชระเบียนแล้วนำมาจัดเป็นกลุ่มได้ 10 กลุ่มโรค (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 กลุ่มโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

กลุ่มโรค*	ครอบคลุม
1. Gastrointestinal Diseases (GID)	ครอบคลุมโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารทั้งหมด ตั้งแต่ปากถึงทวารหนัก เช่น โรคปากนกกระจอก โรคแผลในปาก โรคเหงือกอักเสบ โรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคที่มีกรดเกินในกระเพาะอาหาร โรคกรดไหลย้อนจากกระเพาะอาหาร โรคอาหารไม่ย่อย โรคอาหารเป็นพิษ โรคท้องร่วง โรคพยาธิ และโรคติดเชื้อดิวทเวร่า เป็นต้น
2. Cardiovascular System (CVS) Disorders	ครอบคลุมโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหลอดเลือดและหัวใจ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น
3. Respiratory Diseases	ครอบคลุมกลุ่มโรคที่เกิดขึ้นที่ระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหืด โรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจ เป็นต้น
4. Central Nervous System (CNS) Disorders	ครอบคลุมโรคที่เกิดกับระบบประสาทและสารสื่อประสาทในสมอง เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ โรคปวดหัวไมเกรน เวียนหัวจนเป็นลม เป็นต้น
5. Infectious Diseases (ID)	ครอบคลุมโรคที่เกิดจากการติดเชื้อในระบบต่างๆ ของร่างกายทั้งในกระแสเลือดและอวัยวะต่างๆ เช่น โรคไข้หวัด โรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้เลือดออก โรคหัด โรคคางทูม โรคไฉนส์อักเสบ โรคติดเชื้อที่ระบบทางเดินหายใจส่วนบน เป็นต้น
6. Endocrine Disorders	ครอบคลุมโรคที่เกิดจากความผิดปกติของระบบฮอร์โมนและต่อมไร้ท่อต่างๆ เช่น โรคไทรอยด์ โรคฮอร์โมนหลังผิดปกติ โรคต่อมไทรอยด์และต่อมพิทูอิทารี เป็นต้น
7. Genital Organ Diseases	ครอบคลุมโรคที่เกิดขึ้นที่ระบบสืบพันธุ์รวมถึงทางเดินปัสสาวะ เช่น โรคปวดท้องประจำเดือน โรคติดเชื้อที่ระบบทางเดินปัสสาวะ โรคที่เกิดจากการติดเชื้อราที่ช่องคลอด ไข่เลื่อน ปัสสาวะขัด เป็นต้น
8. Musculoskeletal Aches	ครอบคลุมกลุ่มอาการที่ส่งผลให้เกิดพยาธิสภาพบริเวณกล้ามเนื้อและกระดูก เช่น ตะคริว เอ็นอักเสบ กล้ามเนื้ออักเสบ แขนขาชา ข้อมืออักเสบ เป็นต้น

กลุ่มโรค*	ครอบคลุม
9. Eye and Ear Disorders	ครอบคลุมโรคที่เกิดพยาธิสภาพที่หูและตา เช่น หูอักเสบ เยื่อบุตาอักเสบ กระจกตาอักเสบ ตาถั่วเหลือง กระจกตาอักเสบ ต้อลม เป็นต้น
10. Skin Diseases	ครอบคลุมโรคที่เกิดขึ้นที่ผิวหนัง เช่น เชื้อราที่เท้า รอยบวมพอง ผื่นแห้ง ผื่นแดง ลิว ปากบวมคัน ผื่นแพ้ สะเก็ดเงิน ฝีที่ปลายจมูก ลมพิษ อีสุกอีใส เริม งูสวัด เป็นต้น

* ดัดแปลงมาจากหนังสือ MIMS 103rd Edition 2006 และโรคในแต่ละกลุ่มเป็นตัวอย่างของโรคที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาในคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

1.3. รวบรวมข้อมูลจากเวชระเบียนของนักศึกษาปัจจุบันโดยระบุปัญหาสุขภาพตามกลุ่มโรค 10 กลุ่ม (ตารางที่ 1)

1.4. ประมวลผลด้วยสถิติเชิงพรรณนา

2. ขั้นตอนการสำรวจ ดำเนินการวิจัยดังนี้

2.1 สร้างแบบสอบถามโดยกำหนดตัวแปรที่ศึกษา 6 กลุ่มดังนี้

ตัวแปรกลุ่มที่ 1: รูปแบบปัญหาสุขภาพ ซึ่งจัดตามประเภทของกลุ่มโรค

ตัวแปรกลุ่มที่ 2: ปัจจัยทั่วไป ได้แก่ เพศ ชั้นปี

ตัวแปรกลุ่มที่ 3: ความถี่ของการเป็นโรค

ตัวแปรกลุ่มที่ 4: วิธีการดำเนินชีวิต แบ่งออกเป็น

—วิธีการดำเนินชีวิตด้านการใช้เวลา

—วิธีการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหาร

—วิธีการดำเนินชีวิตด้านที่อยู่อาศัยและการเดินทาง

ตัวแปรกลุ่มที่ 5: ความสุข

ตัวแปรกลุ่มที่ 6: ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ การเรียนและชีวิตประจำวัน

แบบสอบถามที่สร้างขึ้นประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและปัญหาสุขภาพ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการดำเนินชีวิต

ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความสุขซึ่งนำมาจากแบบประเมินความสุข กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (9)

ส่วนที่ 5 ข้อเสนอแนะ

2.2 นำแบบสอบถามไปทดสอบความเข้าใจในภาษาที่ใช้หลังจากแก้ไขแบบสอบถาม แล้วนำแบบสอบถาม (ภาคผนวก) ไปแจกให้แก่นักศึกษาทุกชั้นปี และให้ส่งกลับภายใน 1 วัน หากไม่ได้จะติดตามทวงอีกครั้ง

2.3 ประมวลผลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาสำหรับการประเมินความสุขโดยใช้แบบประเมินความถี่ ที่ได้จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (9) มีคำถามทั้งสิ้น 15 ข้อ แต่ละข้อมีระดับคะแนนตั้งแต่ 0 – 3 คะแนน มีเกณฑ์ดังนี้

33 – 45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good)

27 – 32 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair)

26 คะแนน หรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor)

หาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการดำเนินชีวิตประจำวันกับปัญหาสุขภาพของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์โดยใช้สถิติทดสอบ Chi-square tests โดยกำหนดตัวแปรของปัญหาสุขภาพดังนี้

–แบบสอบถามที่ตอบว่าเป็นโรคใดโรคหนึ่งต่อไปนี้ ได้แก่ เป็นโรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ไข้เลือดออก ไช้น้ำอึกเสบ ไอ หลอดลมอักเสบ คออักเสบ ทั้งที่ตอบว่าเป็นบ้างหรือเป็นบ่อย ถือว่าบุคคลผู้นั้นเป็นโรคที่เกี่ยวกับการติดเชื้อ

–แบบสอบถามที่ตอบว่าเป็นโรคใดโรคหนึ่งต่อไปนี้ ได้แก่ โรคท้องผูก ท้องเสีย โรคกระเพาะอาหาร ริดสีดวงทวาร แผลในปาก ทั้งที่ตอบว่าเป็นบ้างหรือเป็นบ่อยถือว่าบุคคลผู้นั้นเป็นโรคที่เกี่ยวกับทางเดินอาหาร

หาความสัมพันธ์ของระดับชั้นปีกับปัญหาสุขภาพ โดยโปรแกรมทางสถิติ คัดเลือกบุคคลในชั้นปีนั้นๆ และชั้นปีอื่นๆทั้งหมด ทั้งที่มีปัญหาสุขภาพและไม่มีปัญหาสุขภาพมาไว้ในตาราง 2*2 (ตารางที่ 2) หลังจากนั้นจึงนำไปทดสอบความสัมพันธ์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS ซึ่งใช้การประเมิน 2 แบบ คือ Chi-square Tests (2*2 tables) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 และ Fisher's Exact Test (2*2 tables) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ในกรณีที่มี $n < 5$

ตารางที่ 2 การจัดกลุ่มเพื่อนำไปหาความสัมพันธ์ของระดับชั้นปีกับปัญหาสุขภาพ

	เป็นโรคติดเชื้อ หรือเป็นโรคทางเดินอาหาร	ไม่เป็นโรคติดเชื้อ หรือไม่เป็นโรคทางเดินอาหาร
จำนวนคนของชั้นปีนั้นๆ		
จำนวนคนในชั้นปีอื่นๆทั้งหมด		

หาความสัมพันธ์ของวิถีชีวิตประจำวันแต่ละชั้นปีกับปัญหาสุขภาพ โดยใช้โปรแกรมทางสถิติ SPSS คัดเลือกบุคคลเฉพาะชั้นปีนั้นๆที่มีทั้งที่มีวิถีชีวิตประจำวันดังกล่าว และไม่มีวิถีชีวิตประจำวันดังกล่าว กับบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพและไม่มีปัญหาสุขภาพดังกล่าวมาไว้ในตาราง 2*2 หลังจากนั้นจึงนำไปทดสอบความสัมพันธ์ทางสถิติโดยโปรแกรม SPSS (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 การจัดกลุ่มเพื่อนำไปหาความสัมพันธ์ของวิถีชีวิตประจำวันในแต่ละชั้นปีกับปัญหาสุขภาพ

	เป็นโรคติดเชื้อหรือ เป็นโรคทางเดินอาหาร	ไม่เป็นโรคติดเชื้อหรือ ไม่เป็นโรคทางเดินอาหาร
จำนวนคนในชั้นปีนั้นๆที่มีวิถี ชีวิตประจำวันดังกล่าว		
จำนวนคนในชั้นปีนั้นๆที่ไม่ได้มีวิถี ชีวิตประจำวันดังกล่าว		

หาความสัมพันธ์ของความสุขในแต่ละชั้นปีกับปัญหาสุขภาพ โดยใช้โปรแกรม SPSS คัดเลือกบุคคลที่มีความสุขมากกว่าคนปกติ (GOOD) และคนที่มีความสุขน้อยกว่าคนปกติ (POOR) กับบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพและไม่มีปัญหาสุขภาพมาไว้ในตาราง 2*2 (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 การจัดกลุ่มเพื่อนำไปหาความสัมพันธ์ของระดับความสุขของบุคคลทุกคนกับปัญหาสุขภาพ

	เป็นโรคติดเชื้อหรือ เป็นโรคทางเดินอาหาร	ไม่เป็นโรคติดเชื้อหรือ ไม่เป็นโรคทางเดินอาหาร
จำนวนคนทุกระดับชั้นปีที่มี ความสุขมากกว่าคนปกติ (GOOD)		
จำนวนคนระดับชั้นปีที่มี ความสุขน้อยกว่าคนปกติ (POOR)		

ระยะเวลาการศึกษา

พฤษภาคม – กันยายน 2549

แผนการดำเนินงาน

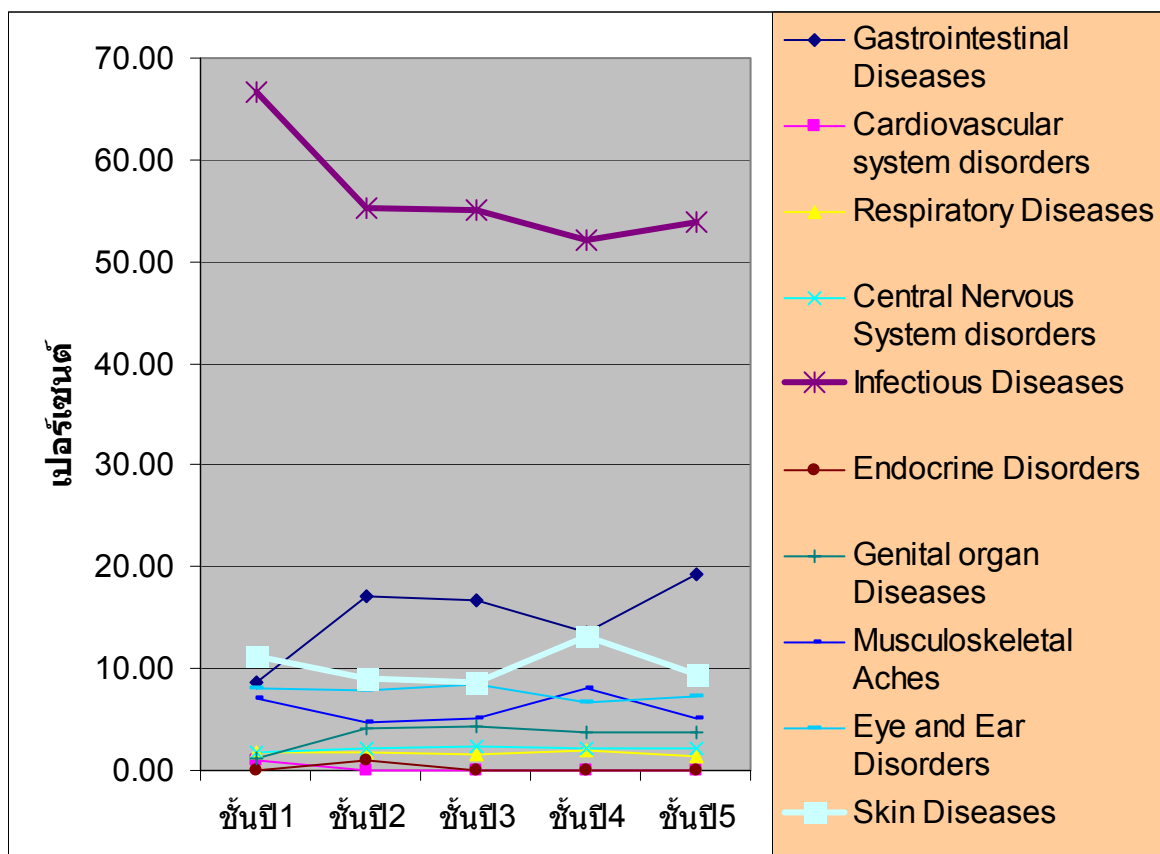
ตารางที่ 5 แผนการดำเนินงาน

การดำเนินงานปี 2549	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.
ทบทวนวรรณกรรม	→						
รวบรวมข้อมูลความเจ็บป่วย จากเวชระเบียน	→						
ประมวลผลและจัดอันดับ ความถี่ความเจ็บป่วย		→					
จัดทำและทดสอบแบบสอบถาม			→				
แจกแบบสอบถามและรวบรวม ผล				→			
ประมวลและวิเคราะห์ข้อมูล					→		
ทำรายงานโครงการพิเศษ						→	

บทที่ 4

วิเคราะห์ผลการวิจัย

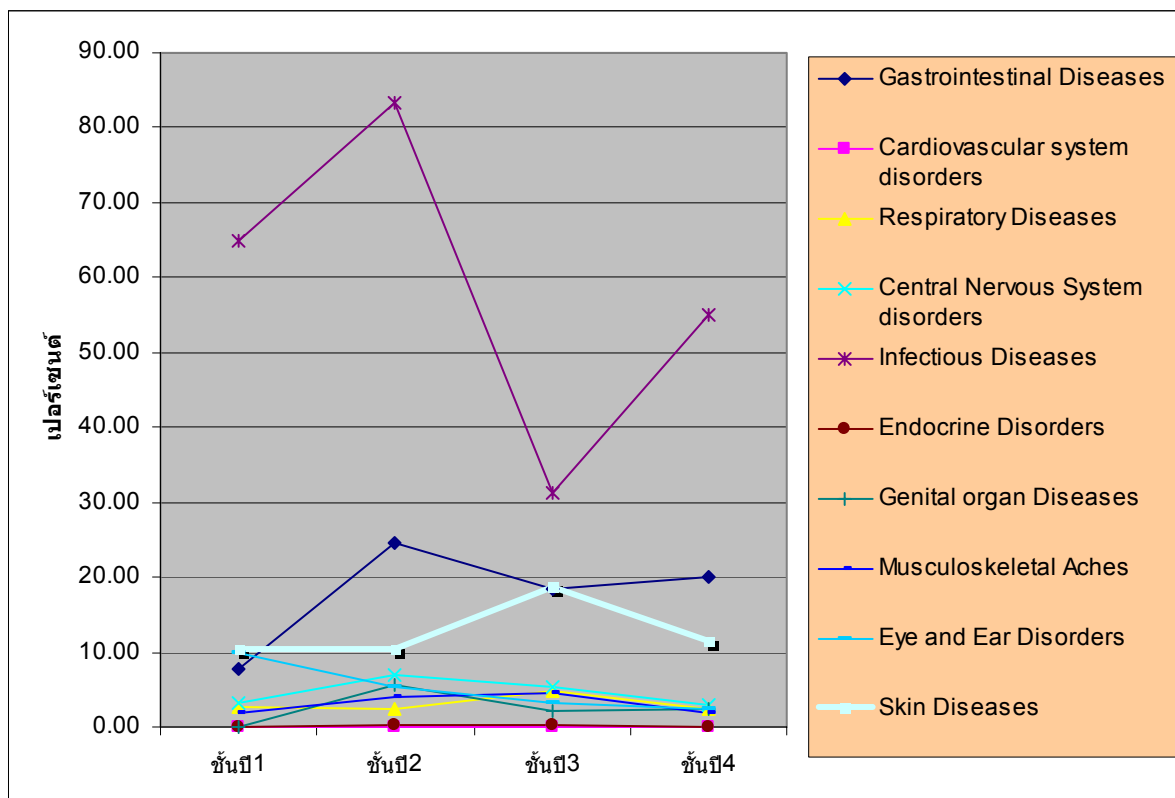
ผลการศึกษาเวชระเบียน



รูปที่ 2 ข้อมูลการเจ็บป่วยจากเวชระเบียนของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล รหัส 40XXXXX ถึง 44XXXXX

จากการศึกษาเวชระเบียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีรหัส 40XXXXX ถึง 44XXXXX จำนวน 420 ฉบับ พบว่ากลุ่มโรคที่นักศึกษาทุกชั้นปียกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นมากที่สุด 2 อันดับแรกคือ โรคติดเชื้อ (ร้อยละ 52.1-55.2) และโรคทางเดินอาหาร (ร้อยละ 13.6-19.2) ตามลำดับ, สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษาเป็นโรคติดเชื้อมากที่สุด (ร้อยละ 66.6) รองลงมาเป็นโรคผิวหนัง (ร้อยละ 11.2) (รูปที่ 2) เมื่อทำการศึกษาแบบเดียวกันในนักศึกษาปัจจุบันระดับปริญญาตรี (รหัส 45XXXXX ถึง 47XXXXX) พบว่านักศึกษาทุกชั้นปียกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นโรคติดเชื้อมากที่สุด (ร้อยละ 31.3-83.3) รองลงมาเป็นโรคทางเดินอาหาร (ร้อยละ 18.5-24.5)

และพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นโรคติดเชื้อมากที่สุด (ร้อยละ 64.8) รองลงมาเป็นโรคผิวหนัง (ร้อยละ 10.5) (รูปที่ 3)



รูปที่ 3 ข้อมูลการเจ็บป่วยจากเวชระเบียนของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตั้งแต่รหัส 45XXXXX ถึง 47XXXXX

การสำรวจด้วยแบบสอบถาม

จากการส่งแบบสอบถามจำนวน 762 ฉบับให้แก่ศึกษาปัจจุบันระดับปริญญาตรี โท และเอก ในคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลทุกคน ตั้งแต่วันที่ 14-28 สิงหาคม พ.ศ.2549 ได้รับแบบสอบถามกลับ 558 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 79.7 ซึ่งข้อมูลแจกแจงเป็น 5 ส่วน ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปและปัญหาสุขภาพ
2. ข้อมูลเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิต
 - 2.1 กิจกรรมด้านการใช้เวลา
 - 2.2 กิจกรรมในด้านการบริโภคอาหาร
 - 2.3 กิจกรรมด้านที่อยู่อาศัยและการเดินทางมาเรียนหนังสือ

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ
4. แบบประเมินความสุข
5. ข้อเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาทางด้านสุขภาพภายในคณะเภสัชศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

1. ข้อมูลทั่วไปและปัญหาสุขภาพ

1.1 ลักษณะทั่วไปของประชากร

ประชากรตอบแบบสอบถามจำนวน 558 คน มีผู้ตอบที่ระบุเพศ จำนวน 549 คน เป็นเพศชาย 141 คน(ร้อยละ 25.7) เป็นเพศหญิง 408 คน(ร้อยละ 74.3) โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามที่ระบุสถานภาพชั้นปีการศึกษาจำนวน 554 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มากที่สุด คือ มีจำนวน 126 คน(ร้อยละ 22.7) (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 นักศึกษาจำแนกตามชั้นปีและเพศ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนคน	ร้อยละ
เพศ(n=549)		
ชาย	141	25.7
หญิง	408	74.3
สถานภาพชั้นปี(n=554)		
ชั้นปี 1	126	22.7
2	102	18.4
3	88	15.9
4	76	13.7
5	57	10.3
ปริญญาโท-เอก	105	19.0

1.2 น้ำหนัก ส่วนสูง และดัชนีมวลกาย

ผู้ตอบแบบสอบถามให้ข้อมูลเกี่ยวกับน้ำหนักและส่วนสูง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย±ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 54.2 ± 10.5 กิโลกรัม และ 162.9 ± 7.5 เซนติเมตรตามลำดับ เมื่อนำข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงมาคำนวณค่าดัชนีมวลกายของแต่ละบุคคลได้ค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย±ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 20.3 ± 2.9 กิโลกรัม/เมตร² (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 ข้อมูลน้ำหนัก, ส่วนสูง, และดัชนีมวลกาย

ข้อมูลทั่วไป	ต่ำที่สุด	สูงที่สุด	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ส่วนสูง(เซนติเมตร)(n=550)	145	191	162.9	7.5
น้ำหนัก(กิโลกรัม) (n=549)	35	110	54.2	10.5
BMI(กิโลกรัม/เมตร ²)(n=544)	14.8	35.3	20.3	2.9

1.3 ความถี่และร้อยละของนักศึกษาที่มีอาการของโรค 3 กลุ่ม(โรคติดเชื้อ โรคในระบบทางเดินอาหาร และโรคอื่นๆ) ในระดับต่างๆ

ผู้ตอบแบบสอบถามให้ข้อมูลว่า ในกลุ่มโรคติดเชื้อ โรคที่นักศึกษาเป็นบ่อยมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ โรคหวัด คิดเป็นร้อยละ 8.2 ไอ คิดเป็นร้อยละ 6.5 และคออักเสบ คิดเป็นร้อยละ 3.1 (ตารางที่ 8) ส่วนโรคในระบบทางเดินอาหาร โรคที่นักศึกษาเป็นบ่อยมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ แผลในปาก คิดเป็นร้อยละ 11.1 โรคกระเพาะอาหาร คิดเป็นร้อยละ 11.0 และโรคท้องผูก คิดเป็นร้อยละ 10.2 (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 8 ความถี่และร้อยละของนักศึกษาที่เป็นโรคติดเชื้อ

โรคติดเชื้อ	ไม่เป็น		เป็นบ้าง		เป็นบ่อย	
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
ไข้หวัด(n=552)	58	10.5	49	81.3	45	8.2
ไข้หวัดใหญ่(n=543)	447	87.8	61	11.2	5	0.9
ไข้เลือดออก(n=543)	514	94.7	26	4.8	3	0.6
ไซนัสอักเสบ(n=542)	496	91.5	38	7.0	8	1.5
หลอดลมอักเสบ						
คออักเสบ(n=546)	384	70.3	145	26.6	17	3.1
ไอ(n=551)	124	22.5	391	71.0	36	6.5
อื่นๆ(n=558)	554	97.5	8	1.4	6	1.1

ตารางที่ 9 ความถี่ของนักศึกษาที่เป็นโรคในระบบทางเดินอาหารในระดับต่างๆ

โรคในระบบทางเดินอาหาร	ไม่เป็น		เป็นบ้าง		เป็นบ่อย	
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
ท้องผูก(n=548)	203	37.0	289	52.7	56	10.2
ท้องเสีย(n=552)	123	22.3	402	72.8	27	4.9
โรคกระเพาะอาหาร(n=546)	329	60.3	157	28.8	60	11.0
ริดสีดวงทวาร(n=543)	502	92.4	36	6.6	5	0.9
แผลในปาก(n=551)	172	31.2	318	57.7	61	11.1
อื่นๆ(n=558)	554	99.3	2	0.4	2	0.4
โรคอื่นๆ(n=116)	88	75.9	17	14.7	11	9.5

2. ข้อมูลเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิต

2.1 วิถีการดำเนินชีวิตในกิจกรรมด้านการใช้เวลา

จากการสอบถามกิจกรรมด้านการใช้เวลาว่าง มีนักศึกษาทำกิจกรรมในเวลาว่าง ร้อยละ 99.5 ซึ่งกิจกรรมในเวลาว่างที่นักศึกษานิยมทำมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ ดูหนังฟังเพลงคิดเป็นร้อยละ 89.4 อ่านหนังสือคิดเป็นร้อยละ 71.9 และเล่นเกมส์หรืออินเทอร์เน็ตคิดเป็นร้อยละ 68.9ตามลำดับ ในส่วนของด้านการใช้เวลาในการออกกำลังกาย พบว่านักศึกษามีส่วนมากออกกำลังกายน้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 42.5 ออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 28.8 และไม่เคยออกกำลังกายเลยคิดเป็นร้อยละ 15.5 ในส่วนของการใช้เวลาในการนอน นักศึกษามีส่วนมากเข้านอนเวลา 21.00-24.00 น.คิดเป็นร้อยละ 56.4 และส่วนมากตื่นนอนเวลา 06.00 - 09.00น. คิดเป็นร้อยละ 79.4 (ตารางที่10)

ตารางที่ 10 ความถี่ของนักศึกษาที่มีวิธีการดำเนินชีวิตในกิจกรรมด้านการใช้เวลา

วิธีการดำเนินชีวิตด้านการใช้เวลา	จำนวนคน	ร้อยละ
1. กิจกรรมที่นักศึกษาทำในเวลาว่าง (n=549)		
1.1 ไม่ได้ทำกิจกรรม	3	0.5
1.2 ทำกิจกรรม	546	99.5
1.2.1 เล่นกีฬา	198	36.1
1.2.2 เล่นดนตรี	86	15.7
1.2.3 อ่านหนังสือ	395	71.9
1.2.4 เล่น Game หรือInternet	378	68.9
1.2.5 ดูหนัง ฟังเพลง	491	89.4
1.2.6 Shopping	291	53.0
1.2.7 อื่นๆ	31	5.6
2. การใช้เวลาในการออกกำลังกาย (n=548)		
2.1 ไม่เคยออกกำลังกายเลย	85	15.5
2.2 น้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	233	42.5
2.3 1-2 ครั้ง/สัปดาห์	158	28.8
2.4 3-4 ครั้ง/สัปดาห์	50	9.1
2.5 5-6 ครั้ง/สัปดาห์	8	1.5
2.6 ทุกวัน	8	1.5
2.7 อื่นๆ	6	1.1
3. การใช้เวลาในการนอน (n=548)		
3.1 เวลาเข้านอน		
3.1.1 ก่อน 18.00 น.	2	0.4
3.1.2 ช่วง 18.00-21.00น.	4	13.5
3.1.3 ช่วง 21.00-24.00น.	309	79.4
3.1.4 ช่วง 24.00-03.00น.	230	6.1
3.1.5 ช่วง 03.00 น. เป็นต้นไป	3	0.6

ตารางที่ 10 ความถี่ของนักศึกษาที่มีวิธีการดำเนินชีวิตในกิจกรรมด้านการใช้เวลา(ต่อ)

วิธีการดำเนินชีวิตด้านการใช้เวลา	จำนวนคน	ร้อยละ
3.2 เวลาตื่นนอน		
3.2.1 ก่อน 03.00 น.	2	0.4
3.2.2 ช่วง 03.00-06.00 น.	71	13.7
3.2.3 ช่วง 06.00-09.00 น.	416	79.5
3.2.4 ช่วง 09.00-12.00 น.	32	6.0
3.2.5 ช่วง 12.00 น. เป็นต้นไป	3	0.4

2.2 วิธีการดำเนินชีวิตในกิจกรรมด้านการบริโภคอาหาร

จากการสอบถามนักศึกษาถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารโดยปกติ 3 อันดับแรก พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อคิดเป็นร้อยละ 62.2 เลื่อนเวลารับประทานอาหารออกไปหากติดงานอื่นคิดเป็นร้อยละ 52.5 และรับประทานอาหารครบ 5 หมู่คิดเป็นร้อยละ 39.7 ตามลำดับ ในส่วนของประเภทอาหารที่นักศึกษาชอบรับประทานมากเป็น 3 อันดับแรกได้แก่ ผักและผลไม้คิดเป็นร้อยละ 43.3 อาหารรสเปรี้ยวคิดเป็นร้อยละ 24.9 และอาหารรสจัดคิดเป็นร้อยละ 24.4 ตามลำดับ ในส่วนของระยะเวลาในการรับประทานอาหารของนักศึกษาแต่ละมื้อ ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการรับประทานอาหาร 11-20 นาที คิดเป็นร้อยละ 56.4 (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 ความถี่ของนักศึกษาที่มีวิธีการดำเนินชีวิตในกิจกรรมในด้านการบริโภคอาหาร

วิธีการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
1. พฤติกรรมการรับประทานอาหารโดยปกติ(n=552)		
1.1 รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่	219	39.7
1.2 รับประทานอาหารตรงเวลา	119	21.6
1.3 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	345	62.2
1.4 ไม่รับประทานอาหารเช้า	100	18.1
1.5 ไม่รับประทานอาหารมื้อเย็น	22	4.0
1.6 เลื่อนเวลารับประทานอาหารหากติดงานอื่น	290	52.5
1.7 อื่นๆ	29	5.3

ตารางที่ 11 ความถี่ของนักศึกษาที่มีวิธีการดำเนินชีวิตในกิจกรรมในด้านการบริโภคอาหาร(ต่อ)

วิธีการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ
2. ประเภทอาหารที่ชอบรับประทานมากที่สุด(n=550)		
2.1 อาหารเปรี้ยว	137	24.9
2.2 อาหารหวาน	116	21.1
2.3 อาหารรสจัด	134	24.4
2.4 อาหารเค็ม	73	13.3
2.5 อาหารเผ็ด	64	11.6
2.6 Fast Food	39	7.1
2.7 ผักและผลไม้	238	43.3
2.8 สุกๆดิบๆ	9	1.6
2.9 อื่นๆ	50	9.1
3. ระยะเวลาในการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ(n=548)		
3.1 ใช้เวลา 5 นาที	24	4.4
3.2 ใช้เวลา 5-10 นาที	179	32.7
3.3 ใช้เวลา 11-20 นาที	309	56.4
3.4 อื่นๆ	36	6.5

2.3 วิธีการดำเนินชีวิตในด้านที่อยู่อาศัยและการเดินทาง

จากการสอบถามรูปแบบที่พักอาศัยพบว่า ส่วนมากนักศึกษาอาศัยที่หอพักคิดเป็นร้อยละ 54.3 รองลงมาพักที่บ้านคิดเป็นร้อยละ 44.1 และบุคคลที่นักศึกษาพักอาศัยอยู่ด้วยมากที่สุดคือ ครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 46.4 อยู่กับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 34.7 วิธีการเดินทางของนักศึกษา 3 อันดับแรกได้แก่ รถโดยสารประจำทางคิดเป็นร้อยละ 36.4 เดินคิดเป็นร้อยละ 29.2 และรถส่วนตัวคิดเป็นร้อยละ 21.5 ระยะเวลาในการเดินทางของนักศึกษามาเรียนหนังสือที่คณะเกษตรศาสตร์ 3 อันดับแรกคือ ใช้เวลา 0-0.5 ชั่วโมงคิดเป็นร้อยละ 42.7 ใช้เวลา 1-1.5 ชั่วโมงคิดเป็นร้อยละ 28.1 และใช้เวลา 0.5-1 ชั่วโมงคิดเป็นร้อยละ 21.9 (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 ความถี่ของนักศึกษาที่มีวิธีการดำเนินชีวิตในด้านที่อยู่อาศัยและการเดินทางมาเรียน

วิธีการดำเนินชีวิตด้านที่อยู่อาศัยและการเดินทาง	จำนวนคน	ร้อยละ
1. รูปแบบที่พักอาศัย(n=547)		
1.1 พักที่บ้าน	241	44.1
1.2 พักที่หอ	297	54.3
1.3 พักที่วัด	9	1.6
2. บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย (n=547)		
2.1 พักอยู่กับครอบครัว	2544	6.4
2.2 พักอยู่กับเพื่อน	190	34.7
2.3 พักอยู่คนเดียว	79	14.4
2.4 พระสงฆ์	24	4.4
3. วิธีเดินทางของนักศึกษา(n=550)		
3.1 เดิน	161	29.2
3.2 รถส่วนตัว	118	21.5
3.3 รถรับจ้าง	33	6.0
3.4 รถโดยสารประจำทาง	200	36.4
3.5 เรือ	13	2.4
3.6 รถไฟลอยฟ้า	70	12.7
3.7 รถไฟใต้ดิน	10	1.8
3.8 รถไฟ	5	0.9
3.9 อื่นๆ	26	4.7
4. ระยะเวลาในการเดินทางมาเรียน (n=519)		
4.1 ใช้เวลา 0-0.5 ชั่วโมง	234	42.7
4.2 ใช้เวลา 0.5-1 ชั่วโมง	120	21.9
4.3 ใช้เวลา 1-1.5 ชั่วโมง	154	28.1
4.4 ใช้เวลามากกว่า 1.5 ชั่วโมง	40	7.3

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ

การส่งผลต่อกันและกันระหว่างปัญหาสุขภาพ การเรียน และชีวิตประจำวัน จากการสอบถามเป็นดังนี้

3.1 นักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าปัญหาสุขภาพส่งผลต่อชีวิตประจำวันอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.0 (ตารางที่ 13) โดยปัญหาสุขภาพเหล่านั้นส่งผลทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 66.8 รองลงมาคือทำให้ตื่นสายคิดเป็นร้อยละ 61.2 (ตารางที่ 14)

3.2 นักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัยส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 34.6 (ตารางที่ 13) โดยสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัยเหล่านั้นส่งผลให้สุขภาพลดลงคิดเป็นร้อยละ 64 และส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นคิดเป็นร้อยละ 36.0 (ตารางที่ 14)

3.3 นักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าการเรียนส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 41.8 (ตารางที่ 13) โดยมากที่สุด 3 อันดับแรกคิดว่าการเรียนส่งผลให้เครียดคิดเป็นร้อยละ 80.3 พักผ่อนน้อยคิดเป็นร้อยละ 76.4 และไม่มีเวลาในการทำกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 51.8 ตามลำดับ โดยในส่วนของปัญหาของการเรียนที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ 3 อันดับแรกนั้นได้แก่ เรียนหนักเกินไปคิดเป็นร้อยละ 59.4 ระยะเวลาในการเรียนไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 24.3 และห้องเรียนไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 19.4 (ตารางที่ 14)

3.4 นักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าปัญหาสุขภาพส่งผลต่อการเรียนในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 41.2 (ตารางที่ 13) ซึ่งปัญหาสุขภาพส่งผลต่อการเรียนโดย ทำให้ไม่มีสมาธิคิดเป็นร้อยละ 68.7 เรียนไม่รู้เรื่องคิดเป็นร้อยละ 57.6 และทำให้ไม่มีเวลาในการอ่านหนังสือคิดเป็นร้อยละ 49.6 (ตารางที่ 14)

ตารางที่ 13 ความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับของการส่งผลต่อกันและกันระหว่างปัญหาสุขภาพ การเรียน และชีวิตประจำวัน

ความคิดเห็น	ไม่ส่งผล		มีผลน้อย		มีผลปานกลาง		มีผลมาก	
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
1. ปัญหาสุขภาพส่งผลต่อชีวิตประจำวันของนักศึกษา(n=536)	50	9.3	67	12.5	220	41.0	199	37.1
2. สิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัยส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษา(n=546)	161	29.5	89	16.3	189	34.6	107	19.6
3. การเรียนส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษา(n=546)	99	18.1	88	16.1	228	41.8	131	24.0
4. ปัญหาสุขภาพส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา(n=536)	84	15.3	110	20.1	226	41.2	128	23.4

ตารางที่ 14 จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลของปัญหาสุขภาพต่อชีวิตประจำวันและปัจจัยที่เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพ

ข้อมูล	จำนวนคน	ร้อยละ
1. ผลของปัญหาสุขภาพต่อชีวิตประจำวัน(n=552)		
1.1. ทำให้ตื่นสาย(อยากพักนอน)	338	61.2
1.2. ทำให้ไม่อยากไปเรียน	269	48.7
1.3. ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน	369	66.8
1.4. ทำให้เบื่อหน่ายที่ต้องทำกิจกรรมประจำวัน	258	46.7
1.5. อื่นๆ	32	5.8

ตารางที่ 14 จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลของปัญหาสุขภาพต่อชีวิตประจำวัน และปัจจัยที่เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพ (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวนคน	ร้อยละ
2. สิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัยในปัจจุบันส่งผลต่อสุขภาพ(n=405)		
2.1. ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น	146	36.0
2.2. ทำให้คุณภาพชีวิตลดลง	259	64.03
3. ปัญหาจากการเรียนที่เป็นปัจจัยต่อสุขภาพ(n=552)		
3.1. อุปกรณ์การเรียนไม่เหมาะสม	50	9.1
3.2. ระยะเวลาในการเรียนไม่เหมาะสม	134	24.3
3.3. ห้องเรียนหรือห้องปฏิบัติการไม่เหมาะสม	107	19.4
3.4. เรียนหนักเกินไป	328	59.4
3.5. อื่นๆ	62	11.2
4. การเรียนส่งผลต่อสุขภาพ(n=552)		
4.1. การเรียนส่งผลทำให้เครียด	443	80.3
4.2. รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา	242	43.8
4.3. รับประทานอาหารได้น้อยลง	82	14.9
4.4. พักผ่อนน้อย	422	76.4
4.5. ไม่มีเวลาทำกิจกรรมอย่างอื่น	286	51.8
4.6. สายตาเปลี่ยนไป(สายตาสั้น ยาว หรือเอียง)	255	46.2
4.7. อื่นๆ	21	3.8
5. ปัญหาสุขภาพส่งผลต่อการเรียน(n=552)		
5.1. ไม่มีสมาธิในห้องเรียน	379	68.7
5.2. เรียนไม่รู้เรื่อง	318	57.6
5.3. ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ	274	49.6
5.4. เข้าสังคมกับเพื่อนลำบาก	27	4.9
5.5. อื่นๆ	37	6.7

4. แบบประเมินความสุข

แบบประเมินความสุขทำตามแบบทดสอบและเกณฑ์การประเมินของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข(9) โดยแบ่งระดับความสุขเป็น 3 ระดับคือ Poor (ผู้ที่มีความสุขน้อยกว่าคนปกติ) Fair (ผู้ที่มีความสุขเท่ากับคนปกติ) และ Good (ผู้ที่มีความสุขมากกว่าคนปกติ)

4.1 ข้อมูลรวมทุกชั้นปี(n=543) พบว่าคนส่วนใหญ่ มีความสุขเท่ากับคนปกติ (ร้อยละ 54.5) (ตารางที่ 15)

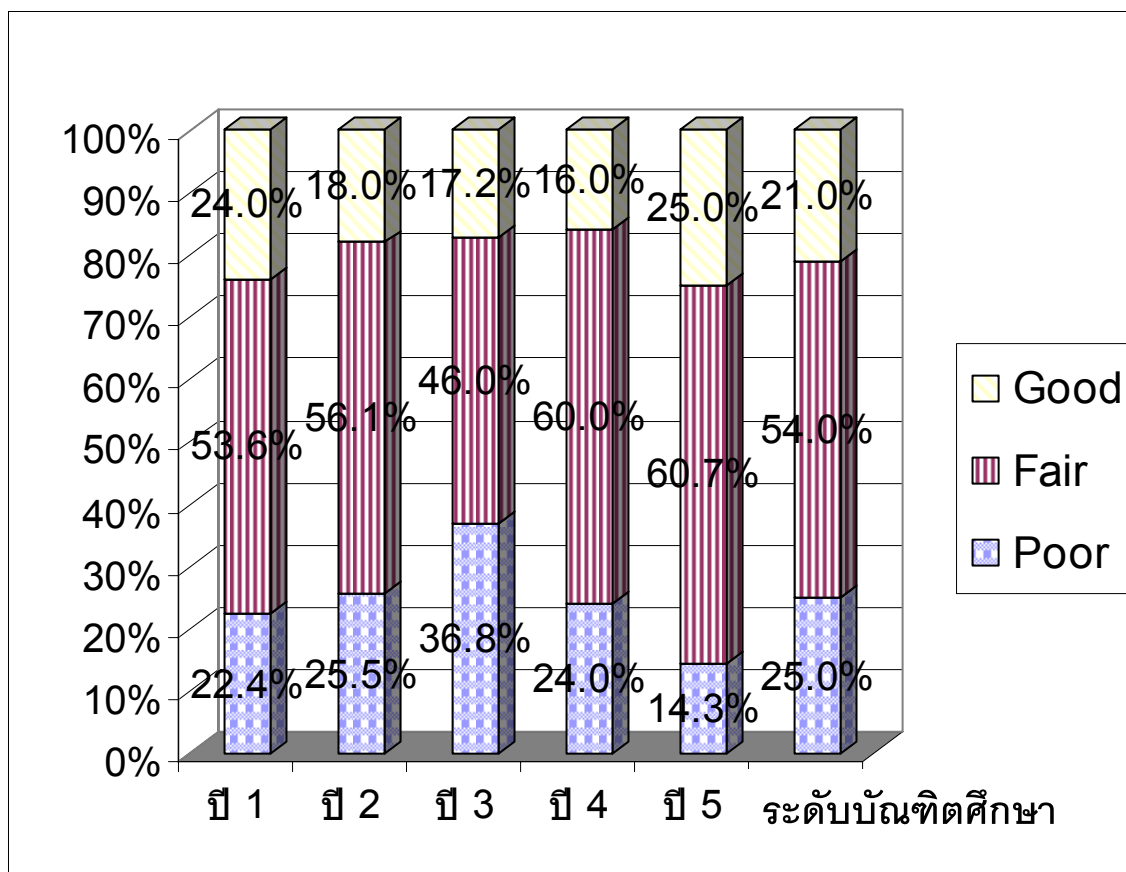
ตารางที่ 15 ระดับความสุขของนักศึกษา (ภาพรวม)

ระดับความสุข	จำนวนคน(n=543)	ร้อยละ
Poor	137	25.2
Fair	296	54.5
Good	110	20.3

4.2 เมื่อจำแนกข้อมูลเป็นแต่ละชั้นปี พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 5 มีระดับความสุขมากกว่าคนปกติเป็นจำนวนที่มากที่สุดเมื่อเทียบกับนักศึกษาชั้นปีอื่น(ร้อยละ 25.0) รองลงมาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1(ร้อยละ 24.0) ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีระดับความสุขน้อยกว่าคนปกติเป็นจำนวนที่มากที่สุด(ร้อยละ 36.8) (ตารางที่ 16, รูปที่ 4)

ตารางที่ 16 ระดับความสุขของนักศึกษาจำแนกตามชั้นปี

	Poor		Fair		Good	
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
ชั้นปีที่ 1(n=125)	28	22.4	67	53.6	30	24.0
ชั้นปีที่ 2(n=98)	25	25.5	55	56.1	18	18.0
ชั้นปีที่ 3(n=87)	32	36.8	40	46.0	15	17.2
ชั้นปีที่ 4(n=75)	18	24.0	45	60.0	12	16.0
ชั้นปีที่ 5(n=56)	8	14.3	34	60.7	14	25.0
บัณฑิตศึกษา(n=100)	25	25.0	54	54.0	21	21.0



รูปที่ 4 ระดับความสุขของนักศึกษาจำแนกตามชั้นปี

4.3 เมื่อจำแนกความสุขระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า เพศชายมีความสุขมากกว่าคนปกติเป็นจำนวนมากกว่าเพศหญิง(ร้อยละ 21.0) และเพศชายที่มีความสุขน้อยกว่าคนปกติเป็นจำนวนมากกว่าเพศหญิง(ร้อยละ 26.8) (ตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 ระดับความสุขของนักศึกษาจำแนกตามเพศ

	Poor		Fair		Good	
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
เพศชาย(n=138)	37	26.8	72	52.2	29	21.0
เพศหญิง(n=398)	99	24.9	220	55.3	79	19.8

5. ข้อเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาด้านสุขภาพภายในคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

5.1 จากการสอบถามนักศึกษาถึงวิธีผ่อนคลายความเครียด พบว่า 3 อันดับแรกของวิธีผ่อนคลายได้แก่ ฟังเพลง ดูหนังคิดเป็นร้อยละ 90.7 นอนหลับคิดเป็นร้อยละ 81.3 และปรึกษาคนในครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 58.8 (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 18 จำนวนนักศึกษาของวิธีผ่อนคลายความเครียด

วิธีผ่อนคลายความเครียด (n=551)	จำนวนคน	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	150	27.2
2. ไปวัดหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม	99	18.0
3. นั่งสมาธิ	98	17.8
4. ฟังเพลง ดูหนัง	500	90.7
5. อ่านหนังสือคลายเครียด	296	53.7
6. รับประทานอาหาร	293	53.2
7. นอนหลับ	448	81.3
8. ปรึกษาเพื่อน	324	58.8
9. ปรึกษาคนในครอบครัว	261	47.4
10. อยู่คนเดียว	161	29.2
11. สูบบุหรี่	8	1.5
12. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	24	4.4
13. Shopping	275	49.9
14. อื่นๆ	61	11.1

5.2 จากการสอบถามถึงวิธีแก้ไขปัญหาสุขภาพเมื่อนักศึกษามีปัญหาสุขภาพ พบว่า 3 อันดับแรกได้แก่ เมื่อเป็นหวัดนักศึกษาจะรับประทานยาสม่ำเสมอและดูแลตนเองเป็นอย่างดีคิดเป็นร้อยละ 67.2 เมื่อมีปัญหาหอบหืดใจนักศึกษาจะมีผู้ปรึกษาที่ดีได้แก่ครอบครัว อาจารย์ และเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 62.7 และเมื่อมีปัญหาหอบหืดใจ นักศึกษาจะเล่นกีฬาหรือกิจกรรมตามใจชอบคิดเป็นร้อยละ 59.1 (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 จำนวนนักศึกษาที่มีวิธีแก้ไขปัญหาสุขภาพเมื่อมีปัญหาสุขภาพ

วิธีแก้ไขปัญหาสุขภาพ(n=552)	จำนวนคน	ร้อยละ
1. รับประทานครบ 5 หมู่มากและดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน	238	43.1
2. รับประทานตรงเวลาและครบ 3 มื้อ	269	48.7
3. ไม่รับประทานรสจัดเกินไปและไม่ดื่มน้ำอัดลมหรือกาแฟขณะท้องว่าง	210	38.0
4. เมื่อเป็นหวัดจะรีบไปพบแพทย์ทันที	72	13.1
5. เมื่อเป็นหวัดจะรับประทานยาสม่ำเสมอและดูแลตนเองเป็นอย่างดี	371	67.2
6. เมื่อเป็นหวัดจะปิดปากเวลาไอหรือจามและไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น	307	55.6
7. เมื่อมีปัญหาทราบจนจิตใจจะมีผู้ปรึกษาที่ดีได้แก่ครอบครัว อาจารย์ และเพื่อน	346	62.7
8. เมื่อมีปัญหาทราบจนจิตใจจะเล่นกีฬาหรือกิจกรรมต่างๆ ตามใจชอบ	326	59.1
9. อื่นๆ	27	4.9

5.3 จากการสอบถามกิจกรรมที่นักศึกษาต้องการเข้าร่วมมากที่สุดหากทางคณะจัดขึ้นพบว่า 3 อันดับแรกได้แก่ ชมรมคนรักหนังสือและเสียงเพลงคิดเป็นร้อยละ 52 คาราโอเกะคิดเป็นร้อยละ 41.5 และโยคะคิดเป็นร้อยละ 39.1 (ตารางที่ 20)

ตารางที่ 20 จำนวนนักศึกษาที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมหากคณะจัด

กิจกรรม (n=552)	จำนวนคน	ร้อยละ
1. เต้น Aerobic	136	24.6
2. คาราโอเกะ	229	41.5
3. โยคะ	216	39.1
4. กีฬาภายใน	148	26.8
5. จัดบอร์ดเรื่องการดูแลสุขภาพในคณะ	32	5.8

ตารางที่ 20 จำนวนนักศึกษาที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมหากคณะจัด (ต่อ)

กิจกรรม (n=552)	จำนวนคน	ร้อยละ
6. ชมรมคนรักหนังสือและเสียงเพลง	287	52.0
7. ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมใดๆทั้งสิ้น	33	6.0
8. อื่นๆ	55	10.0

5.4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ผู้ตอบแบบสอบถามได้ให้ข้อเสนอแนะอื่นๆโดยมีผู้เขียนข้อเสนอแนะในแบบสอบถามทั้งสิ้น 54 ฉบับ ซึ่งประมวลได้ดังนี้

5.4.1 อยากให้มีการจัดโครงการลดความอ้วน เพื่อลดปัญหาสุขภาพที่มักเกิดในคนอ้วน

5.4.2 อยากให้คณะปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายใหม่ และอยากให้มีห้องฟิตเนสที่คณะเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง

5.4.3 ปัญหาสุขภาพและความเครียด อาจเกิดจาก การเมือง ความยากจน และสิ่งแวดล้อมภายในคณะ

5.4.4 การติดต่อกับบุคลากรไม่ค่อยราบรื่น ล่าช้า อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้มีความเครียดและปัญหาสุขภาพตามมา

5.4.5 อยากให้สนับสนุนการเล่นกีฬา และเพิ่มพื้นที่เล่นกีฬาให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

5.4.6 โรงอาหารโดยรวมควรปรับปรุง เช่น ในบางวันร้านค้าเปิดน้อยทำให้ต้องรอคิวนาน จึงมีเวลารับประทานอาหารน้อยลง รวมทั้งความสกปรกของตู้น้ำทั้งด้านในและด้านนอกโรงอาหาร

5.4.7 ในการจัดกิจกรรมต่างๆ ภายในคณะควรจัดจำนวนวันและระยะเวลาให้เหมาะสม

ศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตและปัจจัยต่างๆที่สัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพ

1. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีกับปัญหาสุขภาพ

ผลการศึกษาพบว่า การศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 มีความสัมพันธ์กับโรคติดเชื้อและโรคทางเดินอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) โดยมีนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 45.5 เป็นโรคติดเชื้อ และร้อยละ 61.4 เป็นโรคทางเดินอาหาร (ตารางที่ 21) ซึ่งน้อยกว่าชั้นปีอื่น ๆ รวมกันเป็นจำนวนร้อยละ 74.5 และร้อยละ 83.6 ตามลำดับ

การศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 มีความสัมพันธ์กับโรคติดเชื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับโรคทางเดินอาหาร โดยมีนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 100 เป็นโรคติดเชื้อ (ตารางที่ 21) ซึ่งมากกว่าชั้นปีอื่น ๆ รวมกันจำนวนร้อยละ 61.5

การศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มีความสัมพันธ์กับโรคติดเชื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับโรคทางเดินอาหาร โดยมีนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาร้อยละ 44 เป็นโรคติดเชื้อ (ตารางที่ 21) ซึ่งน้อยกว่าชั้นปีอื่น ๆ รวมกันร้อยละ 75.8

สำหรับการศึกษาระดับชั้นปีอื่นๆ ไม่พบความสัมพันธ์กับโรคติดเชื้อ หรือโรคทางเดินอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 21 ความสัมพันธ์ของระดับชั้นปีกับปัญหาสุขภาพ

	โรคติดเชื้อ		P-value	โรคทางเดินอาหาร		P-value
	จำนวนคน	ร้อยละ		จำนวนคน	ร้อยละ	
ชั้นปีที่ 1	10/22	45.5	0.008	27/44	61.4	0.002
ชั้นปีที่ 2	15/23	65.2	NS	34/38	89.5	NS
ชั้นปีที่ 3	24/24	100.0	0.000	24/29	82.8	NS
ชั้นปีที่ 4	14/16	87.5	NS	22/27	81.5	NS
ชั้นปีที่ 5	9/10	90.0	NS	21/23	91.3	NS
บัณฑิตศึกษา	11/25	44.0	0.002	26/35	74.3	NS

2. ความสัมพันธ์ระหว่างวิถีการดำเนินชีวิตกับปัญหาสุขภาพ

ผลการศึกษา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ของวิถีการดำเนินชีวิตในทุกระดับชั้นปีกับโรคติดเชื้อ แต่พบความสัมพันธ์ของวิถีการดำเนินชีวิตกับโรคทางเดินอาหาร โดยพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เล่นเกมสัปดาห์ละ 11/26 คน (ร้อยละ 42.3) เป็นโรคทางเดินอาหารน้อยกว่าคนที่ไม่ได้เล่นเกมสัปดาห์ละ 15/26 คน (ร้อยละ 57.7) ในชั้นปีเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} < 0.05$ (ตารางที่ 22)

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ซึ่งออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 4/24 คน (ร้อยละ 16.7) เป็นโรคทางเดินอาหารน้อยกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 20/24 คน (ร้อยละ 83.3) ในชั้นปีเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} < 0.05$ (ตารางที่ 22)

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ซึ่งชอบรับประทานผักและผลไม้ จำนวน 5/22 คน (ร้อยละ 23.7) เป็นโรคทางเดินอาหารน้อยกว่าคนที่ไม่ได้ชอบรับประทานผักและผลไม้ จำนวน 17/22 คน (ร้อยละ 76.3) ในชั้นปีเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} < 0.05$ (ตารางที่ 22)

นักศึกษาชั้นปีที่ 5 ซึ่งใช้เวลาในการเดินทางมาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 1-1.5 ชั่วโมง จำนวน 3/20 คน (ร้อยละ 15) เป็นโรคทางเดินอาหารน้อยกว่าคนที่ใช้เวลาแบบอื่นในการเดินทางมาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 17/20 คน (ร้อยละ 85) ในชั้นปีเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} < 0.05$ (ตารางที่ 22)

นักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาที่รับประทานอาหารตรงเวลา จำนวน 3/26 คน (ร้อยละ 11.5) เป็นโรคทางเดินอาหารน้อยกว่าคนที่รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา จำนวน 23/26 คน (ร้อยละ 88.5) ในชั้นปีเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} < 0.05$ และนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาที่เลื่อนเวลารับประทานอาหารออกไปหากติดงานอื่น จำนวน 21/26 คน (ร้อยละ 80.8) เป็นโรคทางเดินอาหารมากกว่าคนที่ไม่เลื่อนเวลารับประทานอาหารออกไปหากติดงานอื่น จำนวน 5/26 คน (ร้อยละ 19.3) ในชั้นปีเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} < 0.05$ (ตารางที่ 22)

ตารางที่ 22 ความสัมพันธ์ของวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันในแต่ละชั้นปีกับปัญหาโรคทางเดิน

อาหาร

	ด้านการใช้เวลา	จำนวนคน	ร้อยละ	p-value
ชั้นปีที่ 1	เล่นเกมส์	11/26	42.3	0.004
ชั้นปีที่ 2	ไม่พบความสัมพันธ์	-	-	NS
ชั้นปีที่ 3	ออกกำลังกาย 1-2 ครั้ง/สัปดาห์	4/24	16.6	0.013
ชั้นปีที่ 4	ไม่พบความสัมพันธ์	-	-	NS
ชั้นปีที่ 5	ระยะเวลาในการเดินทาง 1 – 1.5 ชม.	3/20	15.0	0.043
บัณฑิตศึกษา	ไม่พบความสัมพันธ์	-	-	NS

	ด้านการบริโภคอาหาร	จำนวนคน	ร้อยละ	p-value
ชั้นปีที่ 1	ไม่พบความสัมพันธ์	-	-	NS
ชั้นปีที่ 2	ไม่พบความสัมพันธ์	-	-	NS
ชั้นปีที่ 3	ไม่พบความสัมพันธ์	-	-	NS
ชั้นปีที่ 4	ชอบผักและผลไม้	5/22	22.7	0.030
ชั้นปีที่ 5	ไม่พบความสัมพันธ์	-	-	NS
บัณฑิตศึกษา	การรับประทานอาหารตรงเวลา	3/26	11.5	0.001
	เลื่อนเวลารับประทานอาหารหากติดงาน	21/26	80.7	0.003

	ด้านที่อยู่อาศัยและการเดินทาง	จำนวนคน	ร้อยละ	p-value
ชั้นปีที่ 1	ไม่พบความสัมพันธ์	-	-	NS
ชั้นปีที่ 2	ไม่พบความสัมพันธ์	-	-	NS
ชั้นปีที่ 3	ไม่พบความสัมพันธ์	-	-	NS
ชั้นปีที่ 4	ไม่พบความสัมพันธ์	-	-	NS
ชั้นปีที่ 5	ไม่พบความสัมพันธ์	-	-	NS
บัณฑิตศึกษา	ไม่พบความสัมพันธ์	-	-	NS

3. ความสัมพันธ์ของความสุกับปัญหาสุขภาพ

ผลการศึกษา พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์กับโรคทางเดินอาหารเพียงโรคเดียว โดยที่นักศึกษาที่มีความสุขมากกว่าผู้อื่น จำนวน 25/75 คน (ร้อยละ 33.3) จะเป็นโรคทางเดินอาหารน้อยกว่าคนที่มีความสุขน้อยกว่าผู้อื่น จำนวน 50/75 คน (ร้อยละ 66.7) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} < 0.05$ (ตารางที่ 23)

ตารางที่ 23 ความสัมพันธ์ของความสุกับปัญหาสุขภาพ

	ปัญหาสุขภาพ	จำนวนคน	ร้อยละ	p-value
ความสุขโดยรวมของทุกระดับชั้นปี	โรคติดเชื้อ	10/75	13.3	NS
	โรคทางเดินอาหาร	25/75	33.3	0.030

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการทดลอง

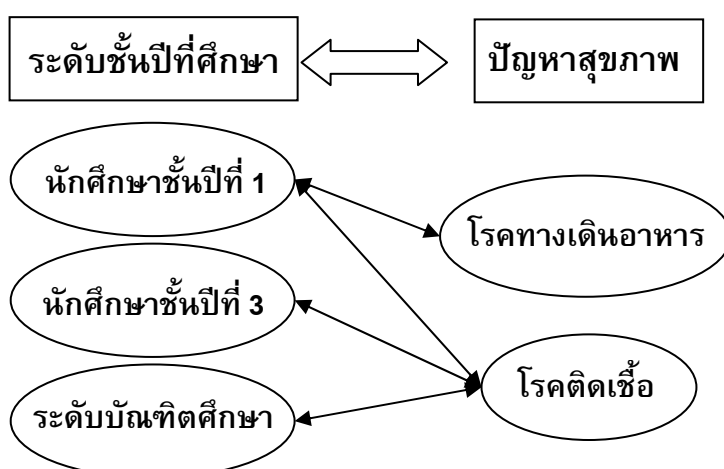
สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ปัญหาสุขภาพที่พบในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่สำรวจจากเวชระเบียนในนักศึกษา ปัจจุบัน (รหัส 45xxxxx – 49xxxxx) ไม่แตกต่างจากนักศึกษาในอดีต (รหัส 40xxxxx – 44xxxxx) โดยปัญหาอันดับหนึ่ง คือ โรคติดเชื้อ รองลงมาคือ โรคในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับภาวะเจ็บป่วยที่เป็นในคนวัยหนุ่มสาวโดยทั่วไป

การวิจัยครั้งนี้ไม่มีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง แต่เป็นการศึกษาในนักศึกษาในระดับปริญญาตรี และระดับปริญญาโท-เอกที่กำลังศึกษาอยู่ที่คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในปีการศึกษา 2549 จำนวนทั้งสิ้น 762 คน

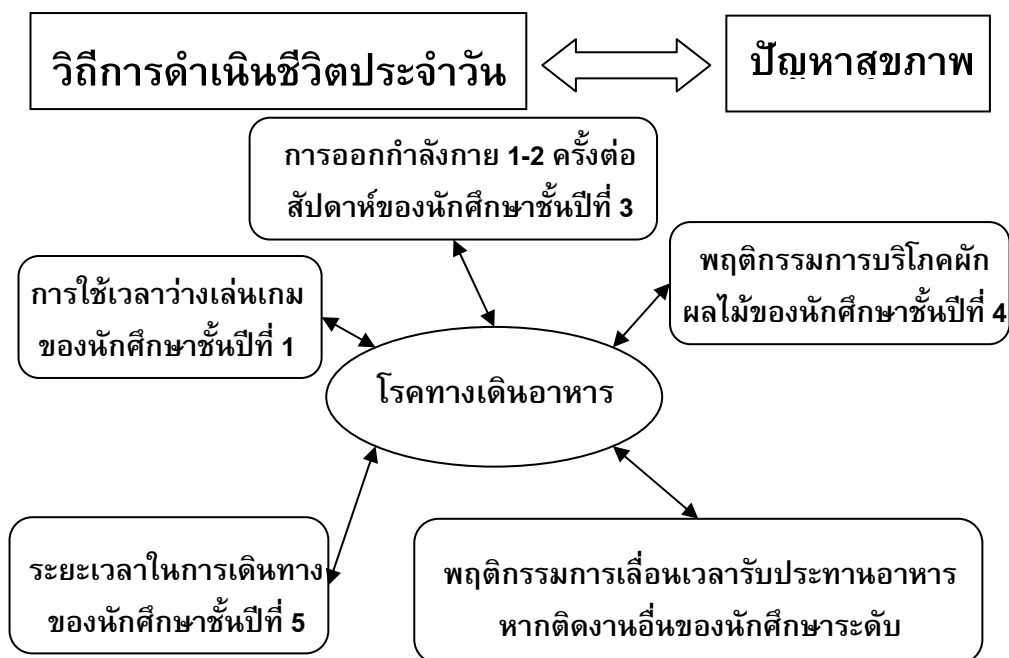
แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ถูกสร้างขึ้นโดยยึดวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นบรรทัดฐาน และผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือหลายครั้ง มีการปรับปรุงภาษาและตัวเลือกให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง แบบสอบถามมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดทำให้คำถามเป็นมาตรฐานเดียวกัน ผู้ตอบตอบได้เร็ว ตรงตามวัตถุประสงค์ ข้อมูลที่ได้ไม่กระจัดกระจาย และง่ายต่อการวิเคราะห์ ผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลทั้งหมดด้วยตนเอง

ระดับชั้นปีที่ศึกษามีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพ ดังแสดงในรูปที่ 5 โรคทางเดินอาหารกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โรคติดเชื้อกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 3 และระดับบัณฑิตศึกษา



รูปที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาสุขภาพกับระดับชั้นปีที่ศึกษา

ในส่วนความสัมพันธ์ของวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันในแต่ละชั้นปีกับปัญหาสุขภาพ แสดงในรูปที่ 6



รูปที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันกับปัญหาสุขภาพ

1. สรุปความสัมพันธ์ระหว่างวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันกับปัญหาสุขภาพ

1.1 พบว่าในจำนวนกิจกรรมในเวลาว่าง ได้แก่ เล่นกีฬา เล่นดนตรี อ่านหนังสือ เล่นเกมหรือ Internet ดูหนังฟังเพลง และ shopping นั้นนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ที่เล่นเกมหรือ Internet มีความสัมพันธ์ในด้านบวกกับโรคในระบบทางเดินอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่าหากนักศึกษาได้มีการผ่อนคลายตนเองด้วยการเล่นเกมจะช่วยลดความเครียดจึงส่งผลให้เกิดโรคทางเดินอาหารน้อยลง

1.2 การใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ให้นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 มีความสัมพันธ์ในด้านบวกกับโรคในระบบทางเดินอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่า การออกกำลังกายเพียง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์มีส่วนช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคมากขึ้น

1.3 การใช้เวลาในการนอนไม่พบความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่า เนื่องจากระยะเวลาในการนอนของกลุ่มประชากรไม่มีการกระจายเท่าที่ควร จึงทำให้ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นไม่แตกต่างกัน

1.4 พฤติกรรมการรับประทานอาหารโดยปกติ ประกอบด้วย การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การรับประทานอาหารตรงเวลา การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ การไม่รับประทานอาหารมือเช้า การไม่รับประทานอาหารมือเย็น และการเลื่อนเวลารับประทานอาหารออกไปหากติดงานอื่น จากการวิเคราะห์นักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา พบว่า การรับประทานอาหารตรงเวลามีความสัมพันธ์ในด้านบวกกับโรคทางเดินอาหาร ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่า การเลื่อนเวลารับประทานอาหารออกไปหากติดงานอื่น มีความสัมพันธ์ในด้านลบกับโรคทางเดินอาหาร ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงอธิบายได้ว่า นักศึกษาที่ใส่ใจกับการรับประทานอาหารตรงเวลา จะทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้อย่างปกติสุข จึงเกิดโรคทางระบบทางเดินอาหารน้อยกว่า นักศึกษาที่ละเลยการรับประทานอาหารตรงเวลา

1.5 ประเภทอาหารที่ชอบ ประกอบด้วย อาหารรสเปรี้ยว อาหารรสหวาน อาหารรสจัด อาหารรสเค็ม อาหารรสเผ็ด อาหาร fast food อาหารประเภทผักและผลไม้ และอาหารสุกๆดิบๆ จากการวิเคราะห์นักศึกษาในระดับชั้นปีที่ 4 พบว่า อาหารประเภทผักและผลไม้มีความสัมพันธ์ในด้านบวกกับโรคทางเดินอาหาร ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงอธิบายได้ว่า นักศึกษาที่ชื่นชอบการรับประทานผักและผลไม้จะทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้อย่างปกติ จึงเกิดโรคทางระบบทางเดินอาหารน้อยกว่านักศึกษาที่ไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้

1.6 ระยะเวลาในการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ จากการวิจัยไม่พบความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพที่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐาน เนื่องจากระยะเวลาในการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อของกลุ่มตัวอย่างไม่มีการกระจายเท่าที่ควร จึงทำให้ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นไม่แตกต่างกัน

1.7 กิจกรรมด้านที่อยู่อาศัยและการเดินทาง ประกอบด้วย รูปแบบที่พักอาศัยบุคคลที่พักอยู่ด้วย วิธีการเดินทาง และระยะเวลาในการเดินทางมาคณะ พบว่า ระยะเวลาในการเดินทาง 1-1.5 ชั่วโมงของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 5 มีความสัมพันธ์ในด้านลบกับโรคทางเดินอาหาร ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ พบว่า ความสุขโดยรวมของนักศึกษาทุกระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์ในด้านบวกกับโรคทางเดินอาหาร ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงอธิบายได้ว่า นักศึกษาที่มีความสุขมากกว่าจะเป็นโรคทางเดินอาหารที่น้อยกว่า

ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

จากผลการวิจัยทำให้พบความสัมพันธ์ของปัญหาสุขภาพกับปัจจัยต่างๆ ทำให้เกิดแนวทางแก้ไขปัญหาให้ได้ตรงจุดมากขึ้น ได้แก่ การส่งเสริมกิจกรรมที่เน้นในเรื่องความสุขและลดความเครียดให้กับนักศึกษาทุกระดับชั้นปีรวมทั้งอาจารย์และบุคลากรในคณะ โดยจัดให้มีกิจกรรมนันทนาการต่างๆที่ทุกคนมีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน เช่น กิจกรรมการท่องเที่ยว ชมรมดูหนังฟังเพลง ประกวดร้องเพลง การอบรมวิธีการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตโดยจิตแพทย์ การปฏิบัติธรรม การรณรงค์ให้นักศึกษารับประทานอาหารให้ตรงเวลาเพื่อลดการเกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร รวมทั้งการส่งเสริมการรับประทานผักผลไม้ให้เพียงพอในแต่ละวัน และออกกำลังกายอย่างน้อย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์เพื่อลดการเกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร

ข้อจำกัดของงานวิจัย

เนื่องจากการทำแบบสอบถามนี้มิได้มีการแจ้งให้นักศึกษาทราบไว้ล่วงหน้าก่อนอีกทั้งช่วงเวลาที่ทำแบบสอบถามเป็นช่วงเวลาคาบเกี่ยวระหว่างวิชาเรียนจึงมีนักศึกษาบางส่วนที่ไม่ได้ทำแบบสอบถาม

มีนักศึกษาอยู่ส่วนหนึ่งที่ไม่ให้ความร่วมมือ และตอบแบบสอบถามอย่างไม่ตั้งใจ ไม่ครบและไม่ตรงกับความเป็นจริง ทำให้มีข้อมูลบางส่วนไม่แม่นยำ

ปัญหาสุขภาพไม่ได้เกิดจากวิถีชีวิตประจำวันเพียงอย่างเดียว แต่อาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ เช่น ปัญหาการเมือง ฐานะทางเศรษฐกิจ บุคลากรภายในคณะ อาจารย์ เกรดเฉลี่ย และบุคคลรอบข้าง รวมทั้งปัญหาทางจิตใจซึ่งไม่ได้นำมาพิจารณาในการศึกษานี้

เอกสารอ้างอิง

1. นายันทพล ยิ่งมกล. การสำรวจปัญหาและหาแนวทางเบื้องต้นในการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [โครงการพิเศษปริญญาเภสัชศาสตร์บัณฑิต]. กรุงเทพฯ: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2548.
2. นางลดารัตน์ ผาตินาวิน. โรคไข้หวัดใหญ่ ใน สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรค ๒๕๔๗. [Online] 2547; Available from: http://203.157.15.12/boe/Annual47/Index_part1.html; p234-8.
3. นางอัญชญา วากัส. โรคอาหารเป็นพิษ ใน สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรค ๒๕๔๗. [Online] 2547; Available from: http://203.157.15.12/boe/Annual47/Index_part1.html; p307-13.
4. พญ.รพีพรรณ เดชพิชัย, นพ.ยงเจือ เหล่าศิริถาวร. โรคอุจจาระเฉียบพลัน ใน สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรค ๒๕๔๗. [Online] 2547; Available from: http://203.157.15.12/boe/Annual47/Index_part1.html; p318-21.
5. นางสาวเพ็ญศรี จิตรนำทรัพย์, นางพวงทอง อังคะสุวพลา. การบาดเจ็บ 19 สาเหตุ ใน สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรค ๒๕๔๗. [Online] 2547; Available from: http://203.157.15.12/boe/Annual47/Index_part1.html; p.516-21.
6. รศ.นพ.วิเชียร มงคลศรีตระกูล. ล้างมือเน้นสำคัญไหน?. HEALTHTODAY: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พรีน จำกัด. December 2006; p46.
7. สมพัฒน์ จำรัสโรมรัน. ออกกำลังกาย ให้รางวัลชีวิต ตลอดปีใหม่.: Health Today บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พรีน จำกัด. December 2005; p104-5.
8. พญ.สมศรี ประยูรวิวัฒน์. ความเครียด (Stress). HEALTHTODAY: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พรีน จำกัด. August 2004; p112-3.
9. นายแพทย์อภิชัย มงคล. ดัชนีวัดความสุขของคนไทย ใน คู่มือการพัฒนางานสุขภาพจิตในศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน. จัดพิมพ์ครั้งที่1. นนทบุรี: บริษัท ปียอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด, 2548: p57-60.
10. Cockerham WC, Henote BP, Abbott P. Psychological distress, gender, and health lifestyles in Belarus, Kazakhstan, Russian, and Ukraine. Social Science and Medicine. 2006; 63: 2381-94.

11. Tanaka H, Shirakawa S. Sleep health, lifestyle and mental health in the Japanese elderly: ensuring sleep to promote a healthy brain and mind. *Journal of Psychosomatic Research*, 2004 May; 56(5): p465-77.
12. Glendenning A, Hendry L, Shucksmith J. Lifestyle, health and social class in adolescence. *Soc Sci Med*. 1995; 41(2): 235-48.
13. Ho SMY and Lee TMC. Computer usage and its relationship with adolescent lifestyle in Hong Kong. *J of adolescent health*. 2001; 29: 258-66.

ภาคผนวก

แบบประเมินความสุข

คำชี้แจง

กรุณาภาเครื่องหมาย ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่าน ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อากาหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุดโดยมี 4 ตัวเลือก คือ

- **ไม่เลย** หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ
- **เล็กน้อย** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆเพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆเพียงเล็กน้อย
- **มาก** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆมาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก
- **มากที่สุด** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมากที่สุด

คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความสุข				
2. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3. ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
4. ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
6. ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
7. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
8. ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				

9.ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆด้วยตัว ท่านเอง				
10.ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11.ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆและมุ่งมั่นที่ จะทำให้สำเร็จ				
12.ท่านรู้สึกชีวิตของท่านไร้ค่าไม่มีประโยชน์				
13.ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านใน ยามที่ท่านต้องการ				
14.ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความ ปลอดภัยต่อท่าน				
15.ท่านมีโอกาสได้พักผ่อน คลายเครียด				

การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติของดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย (15 ข้อ)

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 1 2 4 5 6 7 9 10 11 13 14 15 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	0	คะแนน
เล็กน้อย	1	คะแนน
มาก	2	คะแนน
มากที่สุด	3	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 3 8 12 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	3	คะแนน
เล็กน้อย	2	คะแนน
มาก	1	คะแนน
มากที่สุด	0	คะแนน

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

คะแนน 33 – 45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป	(Good)
คะแนน 27 – 32 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป	(Fair)
26 คะแนน หรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป	(Poor)

แบบสอบถาม

“การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันกับปัญหาสุขภาพของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ปี 1 ถึงปี 5 และระดับบัณฑิตศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล”

คำแนะนำสำหรับการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งในวิชาโครงการพิเศษ ของการเรียนหลักสูตรเภสัชศาสตร์บัณฑิต และการตอบแบบสอบถามของท่านจะไม่มีผลใดๆต่อตัวท่านเอง เพราะฉะนั้นทางกลุ่มผู้ทำโครงการพิเศษนี้ ใครขอความร่วมมือให้ท่านตอบแบบสอบถามอย่างครบถ้วน ตามความเป็นจริงด้วยตัวของท่านเองเพื่อเป็นประโยชน์สูงสุดต่อการทำการวิจัยและนำข้อมูลที่ได้มาแก้ปัญหาสุขภาพต่างๆของนักศึกษาต่อไป
2. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและปัญหาสุขภาพ
 - ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิต
 - ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ
 - ส่วนที่ 4 แบบประเมินความสุข
 - ส่วนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาทางด้านสุขภาพภายในคณะฯ
3. การตอบแบบสอบถามนี้ขอให้ท่านใช้ข้อมูลจากตัวท่านโดยเริ่มตั้งแต่เข้ามาเรียนที่คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ข้อแนะนำในการตอบแบบสอบถาม: เขียนคำตอบหรือเขียนเครื่องหมาย ลงใน ตามคำตอบของท่าน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและปัญหาสุขภาพ

1. ท่านเป็นนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลชั้นปีที่
 - 1 2 3 4 5 บัณฑิตศึกษา (รหัส 4.....xxxxx)
2. เพศ ชาย หญิง
3. น้ำหนักตัว.....กิโลกรัม
4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
5. ในขณะที่ท่านเรียนอยู่ในคณะเภสัชฯท่านมีปัญหาสุขภาพดังต่อไปนี้หรือไม่

โรค	ไม่เป็น	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย
5.1 โรคที่เกี่ยวกับการติดเชื้อ			
ไข้หวัด			
ไข้หวัดใหญ่			
ไข้เลือดออก			
ไซนัสอักเสบ			
โรค	ไม่เป็น	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย
หลอดลมอักเสบ คออักเสบ			

ไอ			
อื่นๆ (โปรดระบุ)			
5.2 โรคที่เกี่ยวข้องกับทางเดินอาหาร			
ท้องผูก			
ท้องเสีย			
โรคกระเพาะอาหาร			
ริดสีดวงทวาร			
แผลในปาก			
อื่นๆ (โปรดระบุ)			
5.3 โรคอื่นๆ (โปรดระบุ)			

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิต

6. กิจกรรมที่ท่านทำในเวลาว่าง
- ไม่มี
- มี ได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
- เล่นกีฬา เล่นดนตรี อ่านหนังสือ เล่นเกมส์หรือ Internet
- ดูหนัง, ฟังเพลง Shopping อื่นๆ (โปรดระบุ).....
7. ท่านออกกำลังกายบ่อยแค่ไหนตั้งแต่เริ่มเรียนคณะเภสัชฯ
- ไม่เคยออกกำลังกายเลย น้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์
- 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์
- 5-6 ครั้ง/สัปดาห์ ทุกวัน
- อื่นๆ (โปรดระบุ).....
8. พฤติกรรมการรับประทานอาหารโดยปกติของท่าน (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารตรงเวลา
- รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ไม่รับประทานอาหารมื้อเช้า
- ไม่รับประทานอาหารมื้อเย็น เลื่อนเวลารับประทานอาหารออกไปหากติดงานอื่น
- อื่นๆ (โปรดระบุ).....
9. ประเภทอาหารที่ท่านชอบรับประทาน(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- อาหารเปรี้ยว อาหารหวาน
- อาหารรสจัด อาหารเค็ม
- อาหารเผ็ด อาหาร Fast Food
- ผักและผลไม้ อาหารสุกๆดิบๆ
- อื่นๆ (โปรดระบุ)
10. ระยะเวลาในการรับประทานอาหาร
- 5 นาที 6- 10 นาที 11-20 นาที อื่นๆ (โปรดระบุ)

11. ท่านพักอาศัยอยู่ที่ใด
 บ้าน หอพัก อื่น ๆ (โปรดระบุ)
12. ท่านพักอาศัยอยู่กับใคร
 ครอบครัว เพื่อน อยู่คนเดียว อื่น ๆ (โปรดระบุ)
13. เวลาในการเข้านอนและตื่นนอนของท่านโดยปกติเป็นอย่างไร
- | เข้านอน | ตื่นนอน |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ก่อน 18.00 น | <input type="checkbox"/> ก่อน 03.00 น |
| <input type="checkbox"/> 18.00 – 21.00 น | <input type="checkbox"/> 03.00 – 06.00 น |
| <input type="checkbox"/> 21.00 – 24.00 น | <input type="checkbox"/> 06.00 – 09.00 น |
| <input type="checkbox"/> 24.00 – 03.00 น | <input type="checkbox"/> 09.00 – 12.00 น |
| <input type="checkbox"/> 03.00 น. เป็นต้นไป | <input type="checkbox"/> 12.00 น. เป็นต้นไป |
14. ท่านเดินทางจากที่พักอาศัยมาเรียนหนังสือที่คณะเภสัชฯ ด้วยวิธีใด (โปรดเลือกวิธีที่ทำเป็นประจำ)
 เดิน รถส่วนตัว รถรับจ้าง รถโดยสารประจำทาง
 เรือ รถไฟลอยฟ้า รถไฟใต้ดิน รถไฟ
 อื่น ๆ (โปรดระบุ)
15. เวลาที่ท่านใช้ในการเดินทางจากที่พักอาศัยมาเรียนหนังสือที่คณะเภสัชฯ
 0 - 30 นาที 30 นาที - 1 ชั่วโมง
 1 - 1.5 ชั่วโมง มากกว่า 1.5 ชั่วโมง
- ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ**
16. ท่านคิดว่าปัญหาสุขภาพส่งผลต่อชีวิตประจำวันหรือไม่
 ไม่ส่งผล (ข้ามไปทำข้อ 18)
 ส่งผล โดยมีผล น้อย ปานกลาง มาก
17. ท่านคิดว่าปัญหาสุขภาพส่งผลต่อชีวิตประจำวันของท่านอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
 ทำให้ตื่นสาย (อยากพักผ่อน) ทำให้ไม่อยากไปเรียน
 ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน ทำให้เหนื่อยหนายที่จะต้องทำกิจวัตรประจำวัน
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
18. ท่านคิดว่าสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัยในปัจจุบันส่งผลต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด
 ไม่ส่งผล (ข้ามไปทำข้อ 20)
 ส่งผล โดยมีผล น้อย ปานกลาง มาก
19. ท่านคิดว่าสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัยในปัจจุบันส่งผลต่อสุขภาพของท่านอย่างไร
 ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น เพราะ (โปรดระบุ)
- ทำให้คุณภาพชีวิตลดลง เพราะ (โปรดระบุ)
20. ท่านคิดว่าการเรียนส่งผลต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด
 ไม่ส่งผล (ข้ามไปทำข้อ 22)

- ส่งผล โดยมีผล น้อย ปานกลาง มาก
21. ท่านคิดว่าปัญหาจากการเรียนที่ส่งผลต่อสุขภาพของท่าน มีสาเหตุมาจากอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
- อุปกรณ์การเรียนไม่เหมาะสม (โปรดระบุ)
- ระยะเวลาในการเรียนไม่เหมาะสม (โปรดระบุ)
- ห้องเรียนหรือห้องปฏิบัติการไม่เหมาะสม (โปรดระบุ)
- เรียนหนักเกินไป (โปรดระบุ)
- อื่น ๆ(โปรดระบุ)
22. ท่านคิดว่าการเรียนส่งผลต่อสุขภาพของท่านอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
- เครียด รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
- รับประทานอาหารได้น้อยลง พักผ่อนน้อย
- ไม่มีเวลาทำกิจกรรมอย่างอื่น สายตาเปลี่ยนไป(สายตาสั้น,สายตาวายหรือเอียง)
- อื่น ๆ(โปรดระบุ)
23. ท่านคิดว่าปัญหาสุขภาพของท่านส่งผลต่อการเรียนมากน้อยเพียงใด
- ไม่ส่งผล (ข้ามไปทำตอนที่ 4 และ 5)
- ส่งผล โดยมีผล น้อย ปานกลาง มาก
24. ท่านคิดว่าปัญหาสุขภาพของท่านส่งผลต่อการเรียนอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
- ไม่มีสมาธิในห้องเรียน เรียนไม่รู้เรื่อง
- ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ เข้าสังคมกับเพื่อนลำบาก
- อื่น ๆ(โปรดระบุ)

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความสุข

คำชี้แจง

กรุณาทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่าน ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและ

ประเมินเหตุการณ์ อากาหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุดโดยมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆเพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆเพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆมาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมากที่สุด

คำถาม	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของท่านมีความสุข				
2. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3. ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
4. ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
6. ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
7. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
8. ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
9. ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยตัวท่านเอง				
10. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11. ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
12. ท่านรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของท่านไร้ค่าไม่มีประโยชน์				
13. ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
14. ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
15. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อน คลายเครียด				

ส่วนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาทางด้านสุขภาพภายในคณะฯ

25. เมื่อท่านรู้สึกเครียด ท่านมีวิธีผ่อนคลายความเครียดได้อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> สวดมนต์ก่อนนอน | <input type="checkbox"/> ไปวัดหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม |
| <input type="checkbox"/> นั่งสมาธิ | <input type="checkbox"/> ฟังเพลง/ดูหนัง |
| <input type="checkbox"/> อ่านหนังสือคลายเครียด | <input type="checkbox"/> รับประทานอาหาร |
| <input type="checkbox"/> นอนหลับ | <input type="checkbox"/> ปรึกษาเพื่อน |
| <input type="checkbox"/> ปรึกษาคนในครอบครัว | <input type="checkbox"/> อยู่คนเดียว |

- สูบบุหรี่
- ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- Shopping
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

26. เมื่อท่านมีปัญหาสุขภาพ ท่านแก้ไขโดย (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน และ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- รับประทานอาหารตรงเวลา และ ครบทั้ง 3 มื้อ
- ไม่รับประทานอาหารรสจัดจนเกินไป และ ไม่ดื่มน้ำอัดลมหรือกาแฟขณะท้องว่าง
- เมื่อเป็นไข้หวัด (หรือโรคติดเชื้อทางเดินหายใจทั่วไป)ท่านจะรีบไปพบแพทย์ทันที
- เมื่อเป็นไข้หวัด (หรือโรคติดเชื้อทางเดินหายใจทั่วไป)ท่านจะรับประทานยาสม่ำเสมอและดูแลตัวเองอย่างดี
- เมื่อเป็นไข้หวัด (หรือโรคติดเชื้อทางเดินหายใจทั่วไป) ท่านจะปิดปากเวลาไอหรือจาม และ ไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น
- เมื่อมีปัญหาใดๆที่รบกวนจิตใจท่าน ท่านจะหาผู้ปรึกษาที่ดีได้ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว อาจารย์ที่ปรึกษา หรือเพื่อน
- เมื่อมีปัญหาใดๆที่รบกวนจิตใจท่าน ท่านจะหาวิธีระบายสิ่งเหล่านั้นออกไปโดยการเล่นกีฬา หรือ ทำกิจกรรมนันทนาการต่างๆตามที่ท่านชอบ
- อื่นๆ (โปรดระบุ).....

27. หากคณะจัดกิจกรรมต่อไปนี้ กิจกรรมใดที่ท่านอยากจะเข้าร่วม (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- เต้น Aerobic
- คาราโอเกะ (เข้าประกวดหรือเข้าชมการประกวด)
- โยคะ
- กีฬาภายใน
- จัดบอร์ดเรื่องการดูแลสุขภาพในคณะ
- ชมรมคนรักหนังสือและเสียงเพลง
- ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมใดๆทั้งสิ้น
- อื่นๆ(โปรดระบุ)

28. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

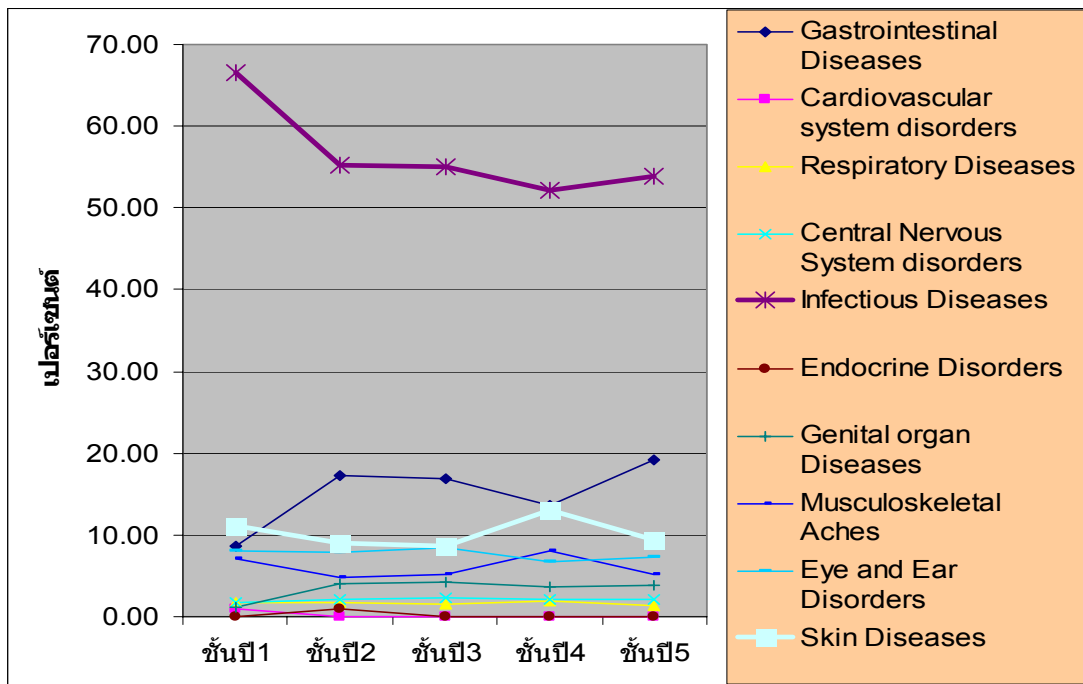
.....

.....

ขอขอบพระคุณที่ท่านได้ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามและทางคณะผู้จัดทำโครงการนี้จะนำผลที่ได้ไปใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ต่อไป

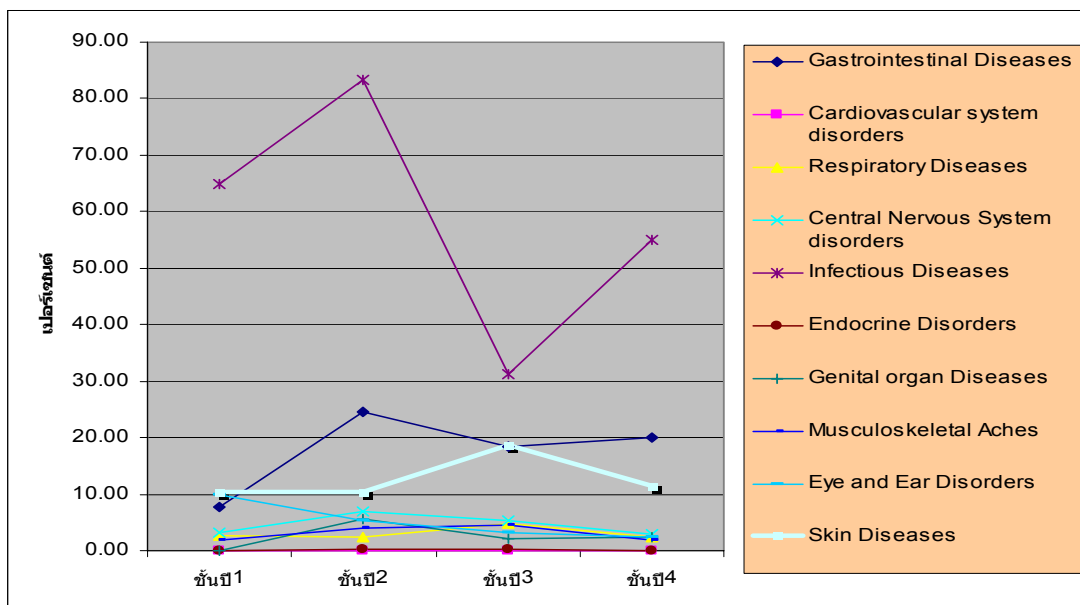
ผลสำรวจเวชระเบียน

ข้อมูลการเจ็บป่วยโดยรวมจากเวชระเบียนของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล รหัส 40XXXXX ถึง 44XXXXX



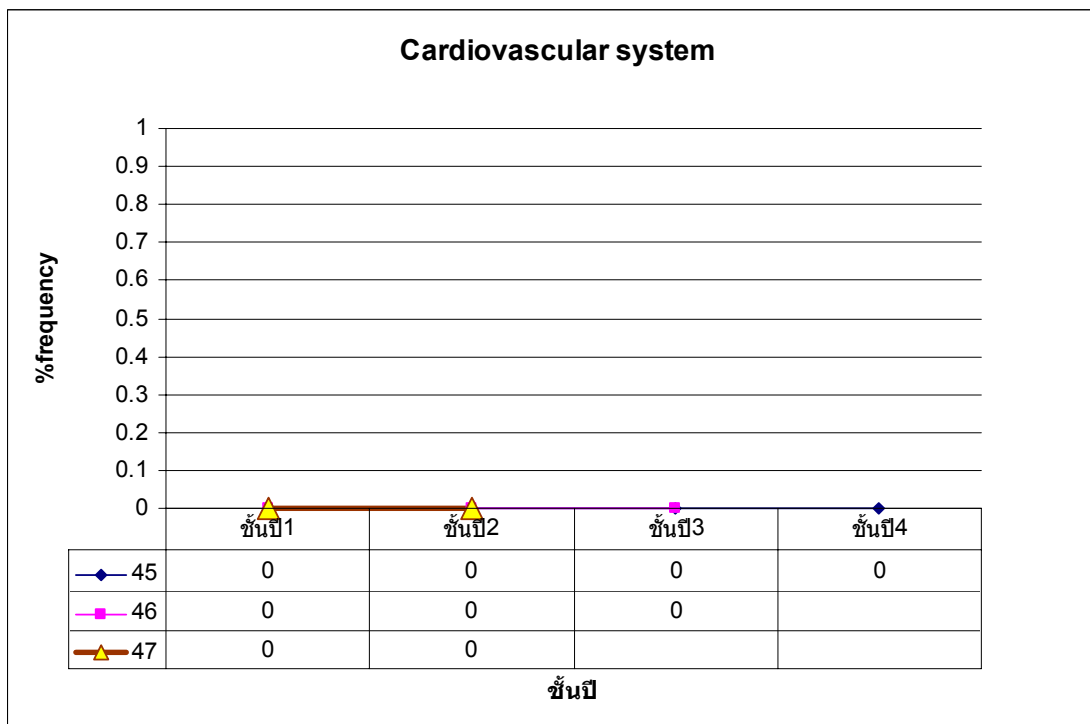
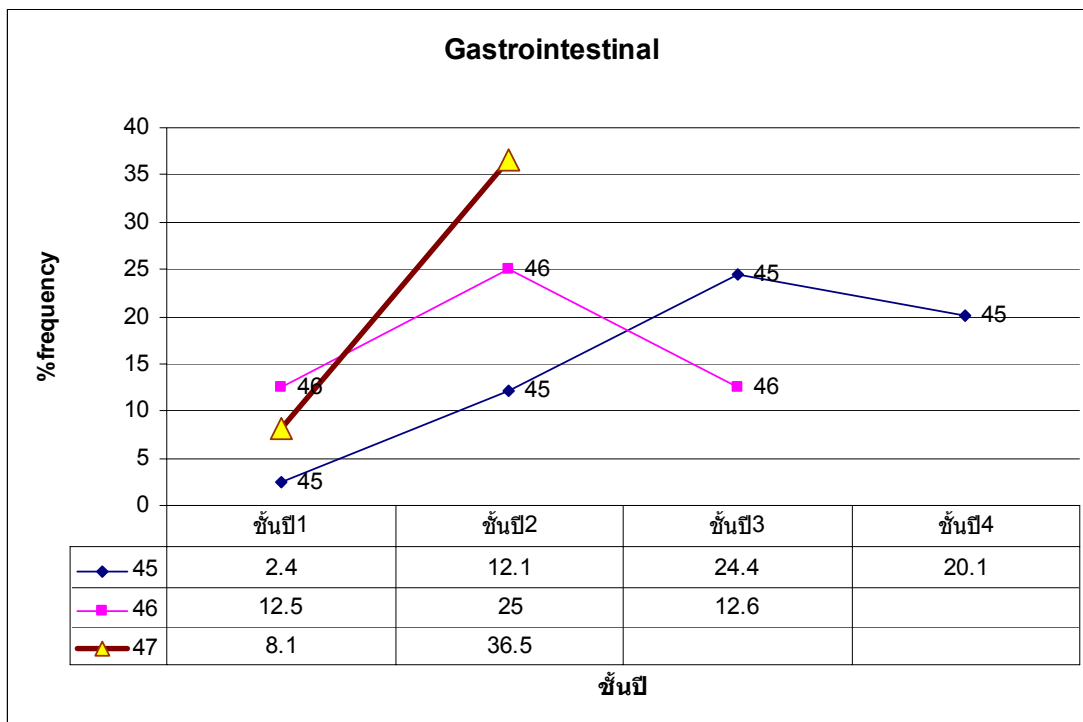
กราฟรวมชายหญิงรุ่น 40-44	ชั้นปี1	ชั้นปี2	ชั้นปี3	ชั้นปี4	ชั้นปี5
Gastrointestinal Diseases	8.60	17.20	16.80	13.60	19.20
Cardiovascular system disorders	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Respiratory Diseases	1.70	1.80	1.50	1.90	1.30
Central Nervous System disorders	1.80	2.10	2.30	2.10	2.20
Infectious Diseases	66.60	55.20	55.10	52.10	53.80
Endocrine Disorders	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00
Genital organ Diseases	1.10	4.10	4.30	3.70	3.80
Musculoskeletal Aches	7.10	4.80	5.10	8.10	5.20
Eye and Ear Disorders	8.10	7.80	8.50	6.70	7.20
Skin Diseases	11.20	9.10	8.60	13.10	9.40

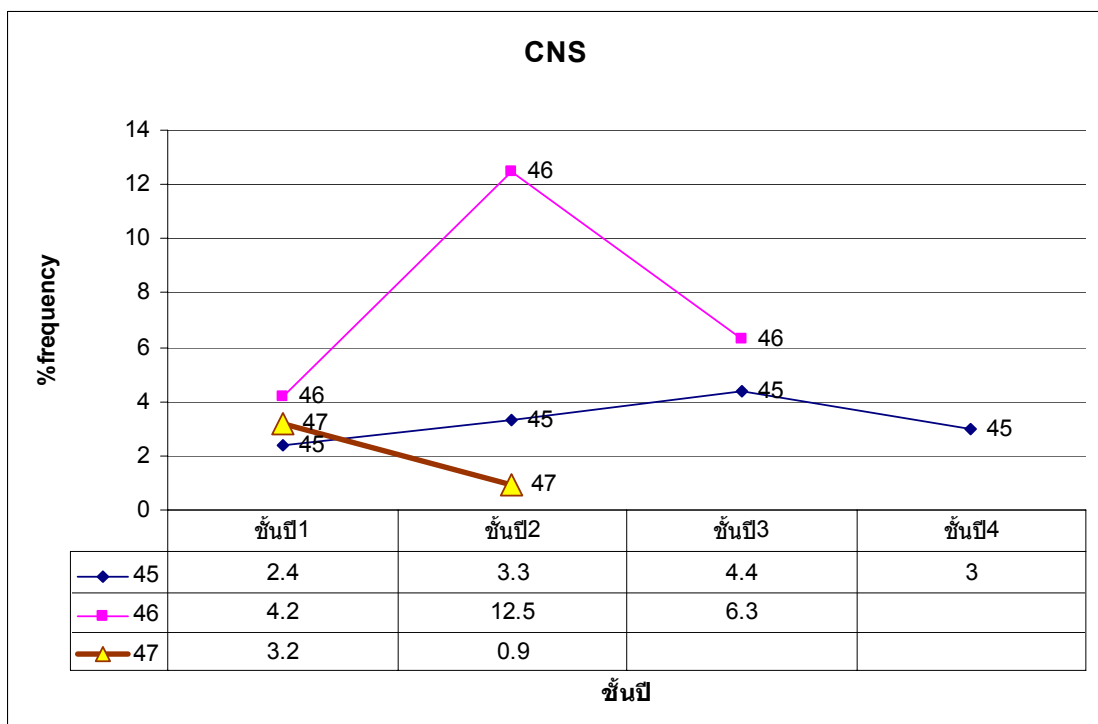
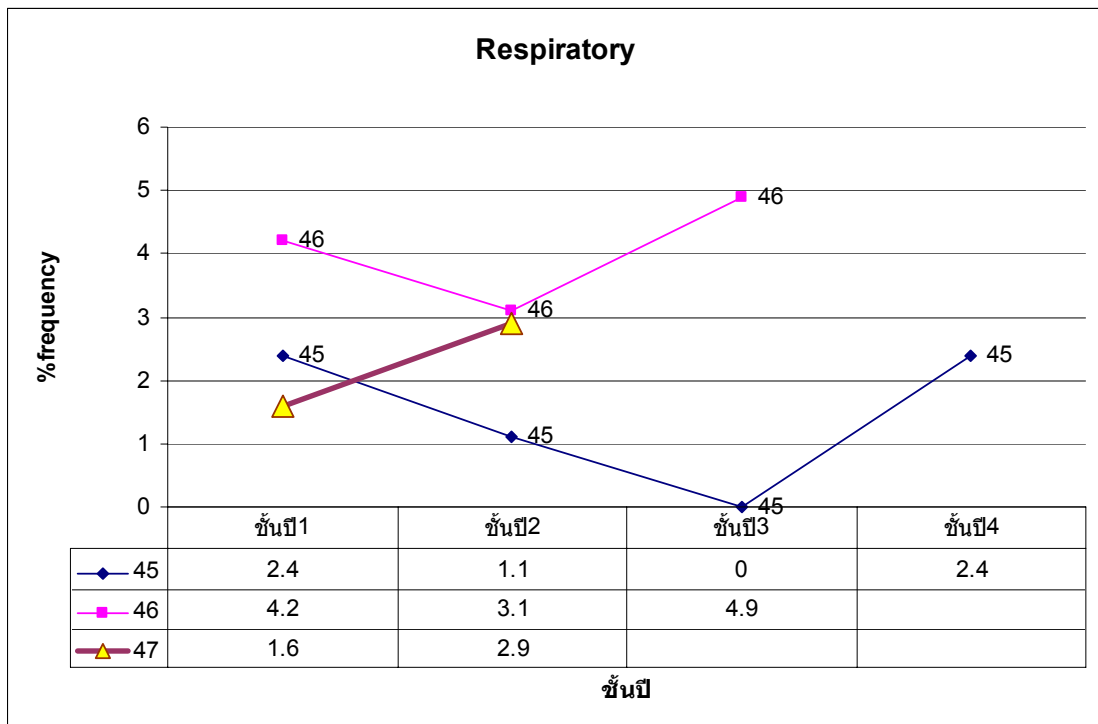
ข้อมูลการเจ็บป่วยโดยรวมจากเวชระเบียนของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล ตั้งแต่รหัส 45XXXXX ถึง 47XXXXX

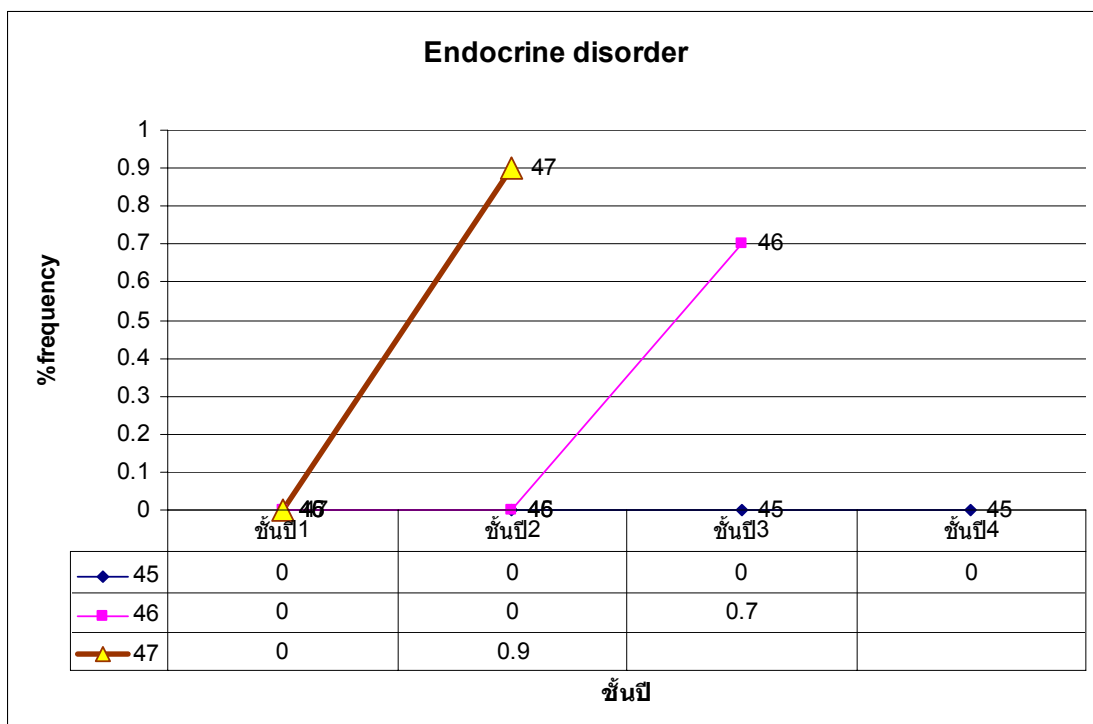
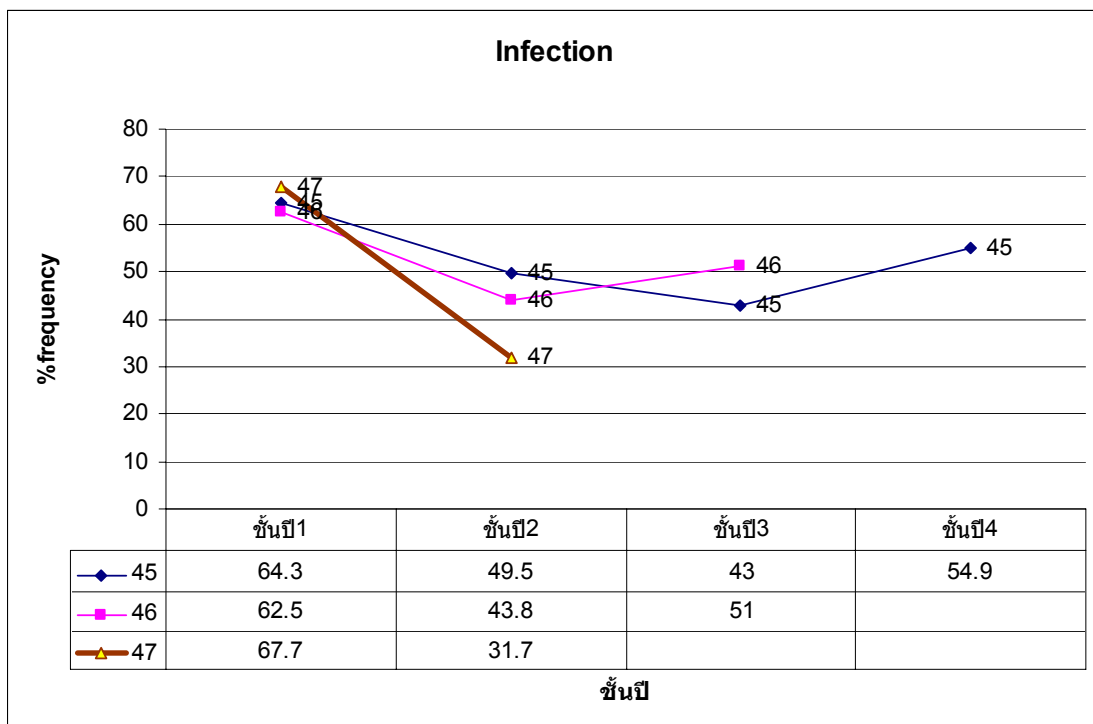


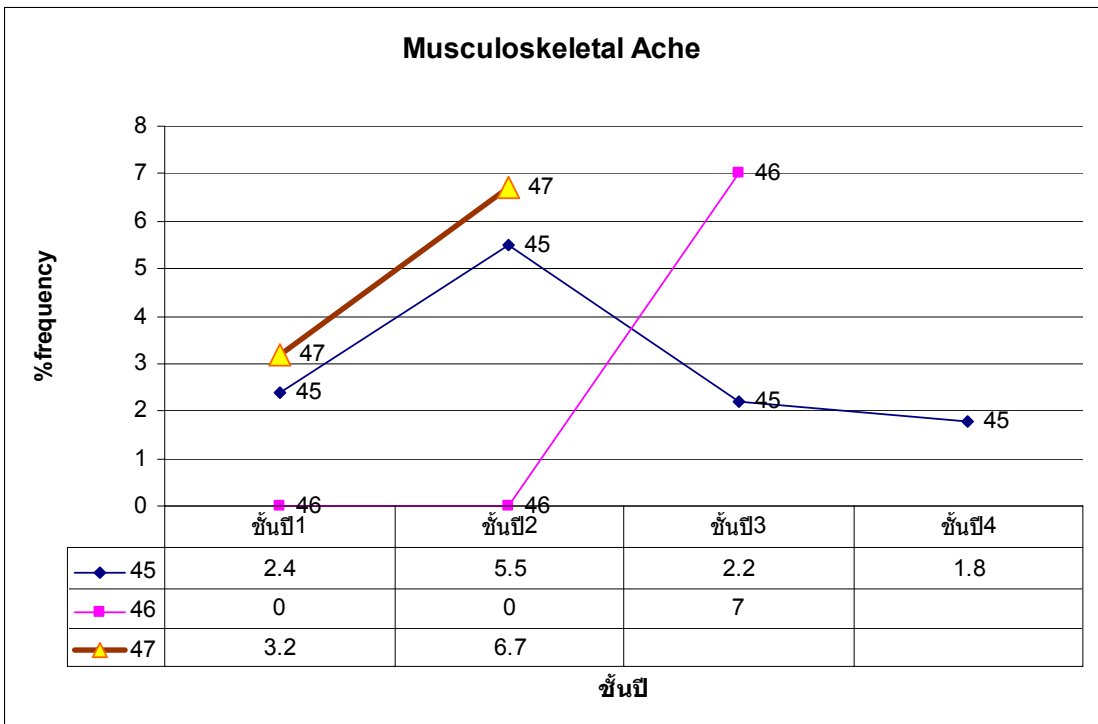
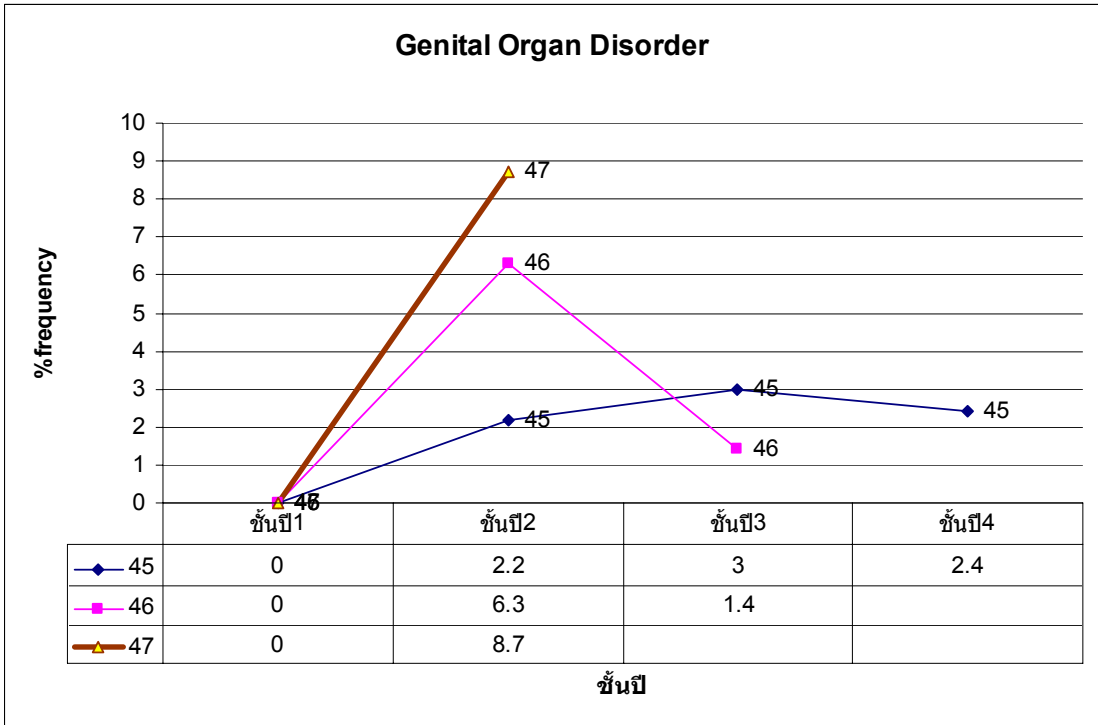
กราฟรวมชายหญิงรุ่น 45-46-47	ชั้นปี1	ชั้นปี2	ชั้นปี3	ชั้นปี4
Gastrointestinal Diseases	7.67	24.53	18.50	20.10
Cardiovascular system disorders	0.00	0.00	0.00	0.00
Respiratory Diseases	2.73	2.37	4.90	2.40
Central Nervous System disorders	3.27	6.90	5.35	3.00
Infectious Diseases	64.83	83.33	31.30	54.90
Endocrine Disorders	0.00	0.30	0.35	0.00
Genital organ Diseases	0.00	5.73	2.20	2.40
Musculoskeletal Aches	1.87	4.07	4.60	1.80
Eye and Ear Disorders	9.97	5.27	3.25	2.40
Skin Diseases	10.50	10.50	18.80	11.60

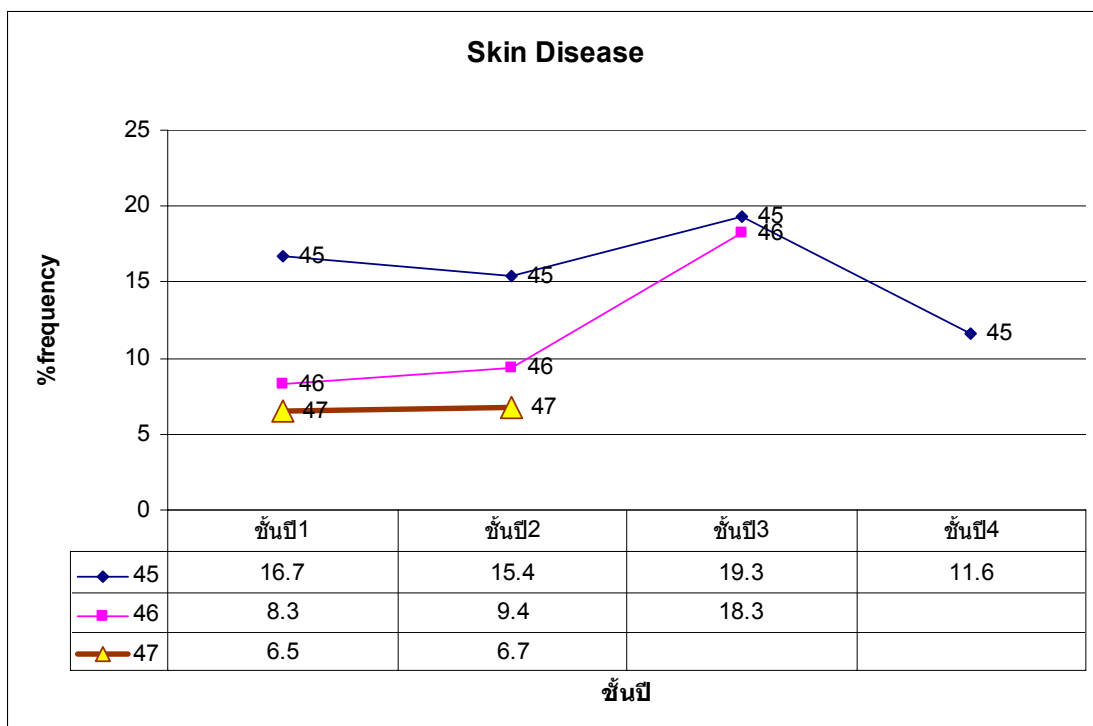
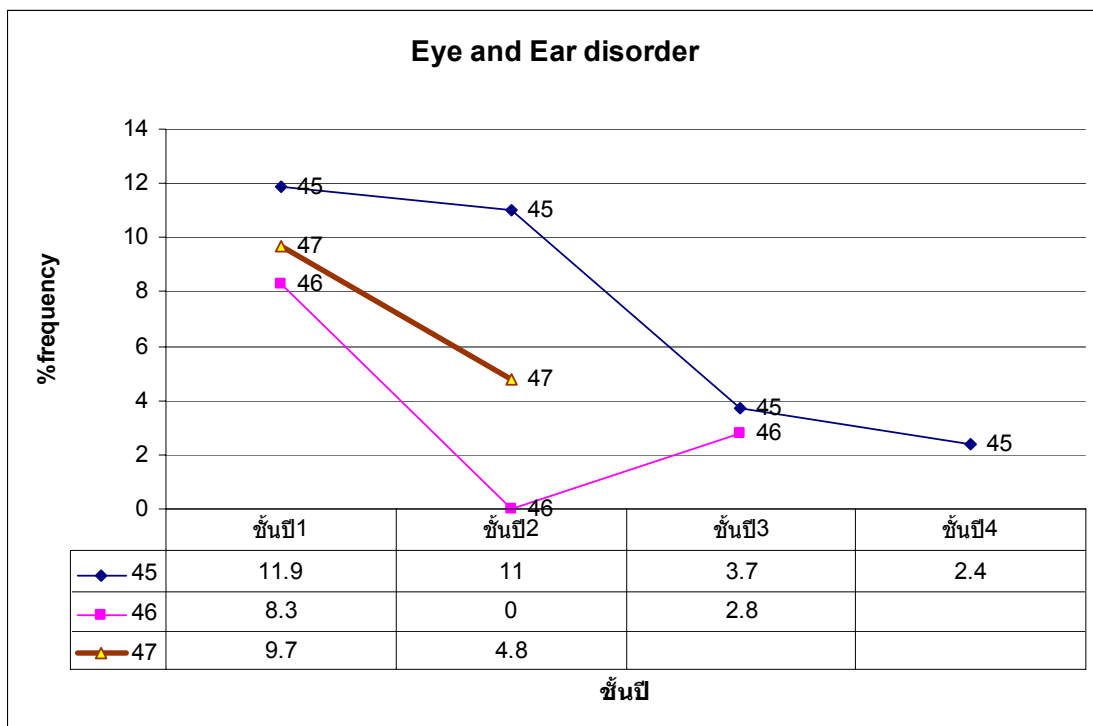
ข้อมูลการเจ็บป่วยจำแนกตามโรคจากเวชระเบียนของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตั้งแต่รหัส 45XXXXX ถึง 47XXXXX



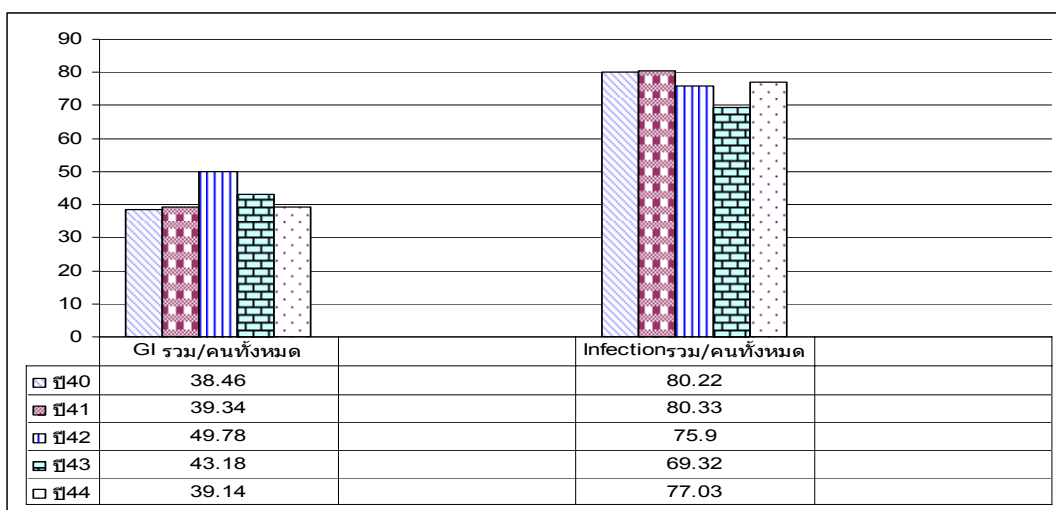




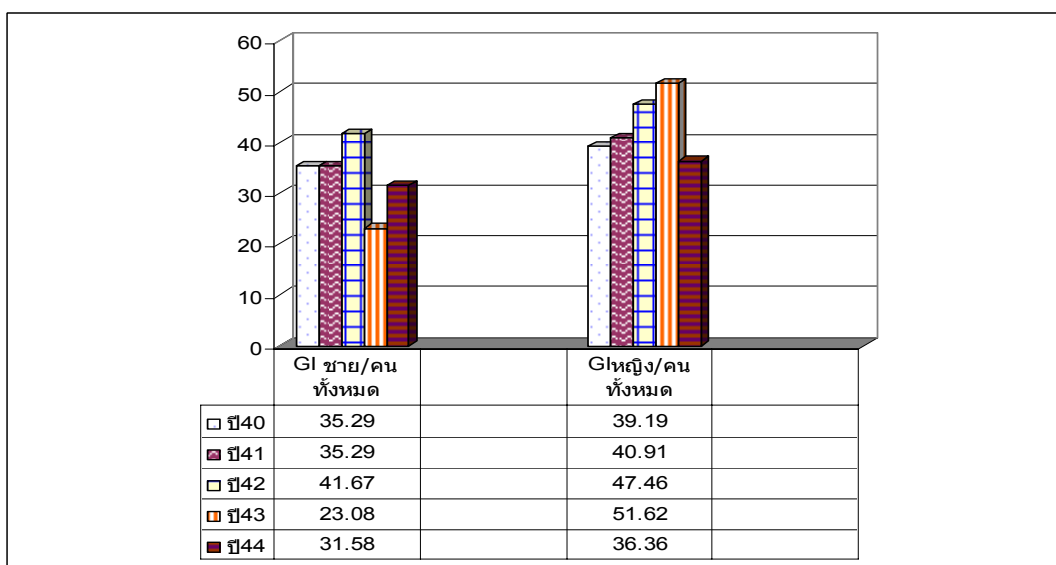




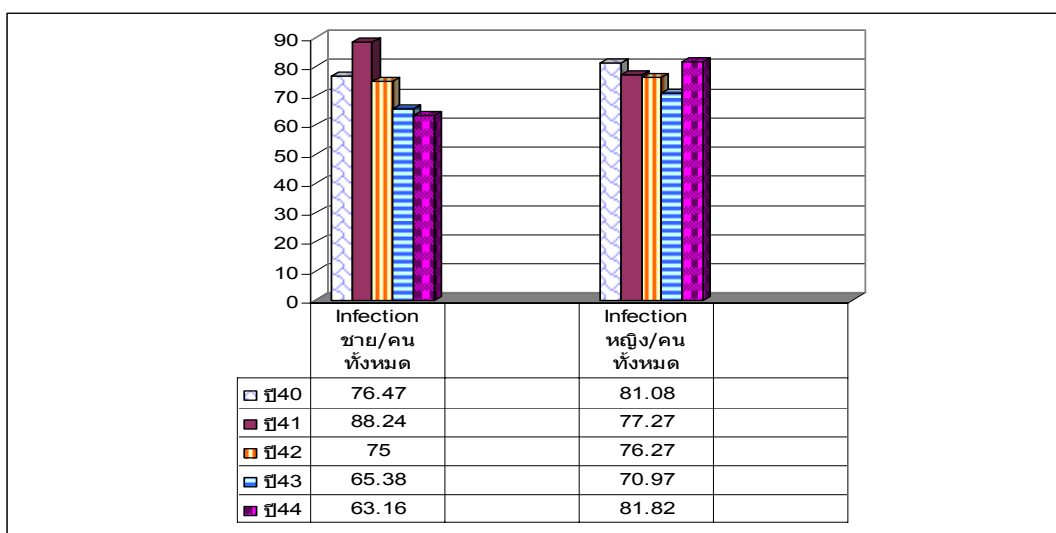
ข้อมูลเปรียบเทียบการเจ็บป่วยของนักศึกษาที่เป็นโรคทางเดินอาหารและโรคติดเชื้อแบคทีเรียต่อจำนวนนักศึกษาทั้งหมดจากเวชระเบียนของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตั้งแต่รหัส 40XXXXX ถึง 44XXXXX



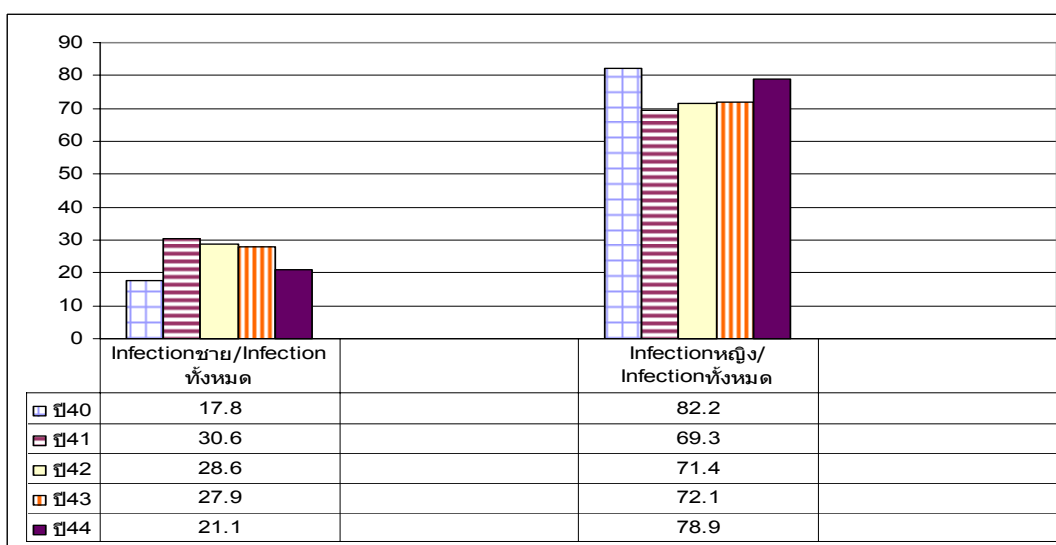
ข้อมูลเปรียบเทียบการเจ็บป่วยของนักศึกษาที่เป็นโรคทางเดินอาหารแบบจำแนกเพศต่อจำนวนนักศึกษาทั้งหมดจากเวชระเบียนของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตั้งแต่รหัส 40XXXXX ถึง 44XXXXX



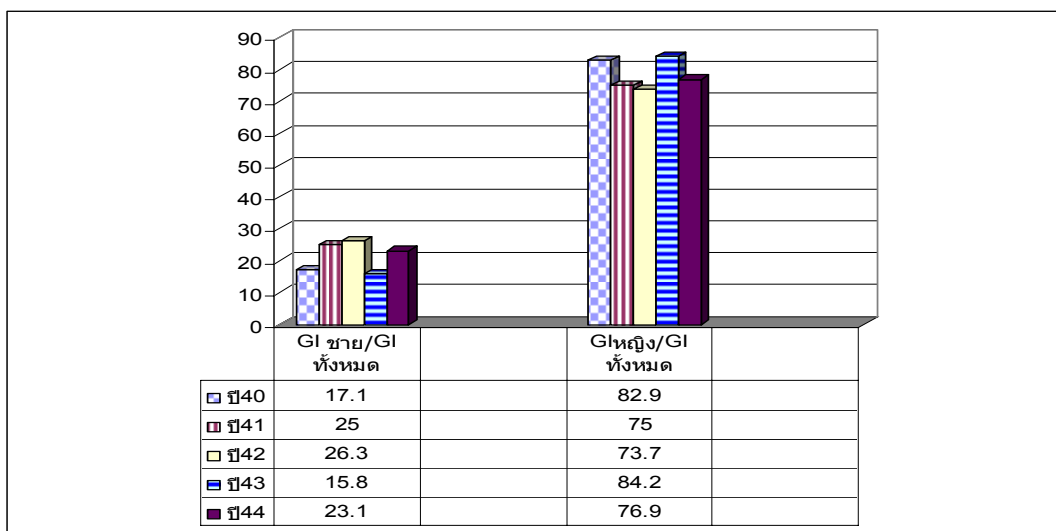
ข้อมูลเปรียบเทียบการเจ็บป่วยของนักศึกษาที่เป็นโรคติดเชื้อแบบจำแนกเพศ
ต่อจำนวนนักศึกษาทั้งหมดจากเวชระเบียนของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล ตั้งแต่รหัส 40XXXXX ถึง 44XXXXX



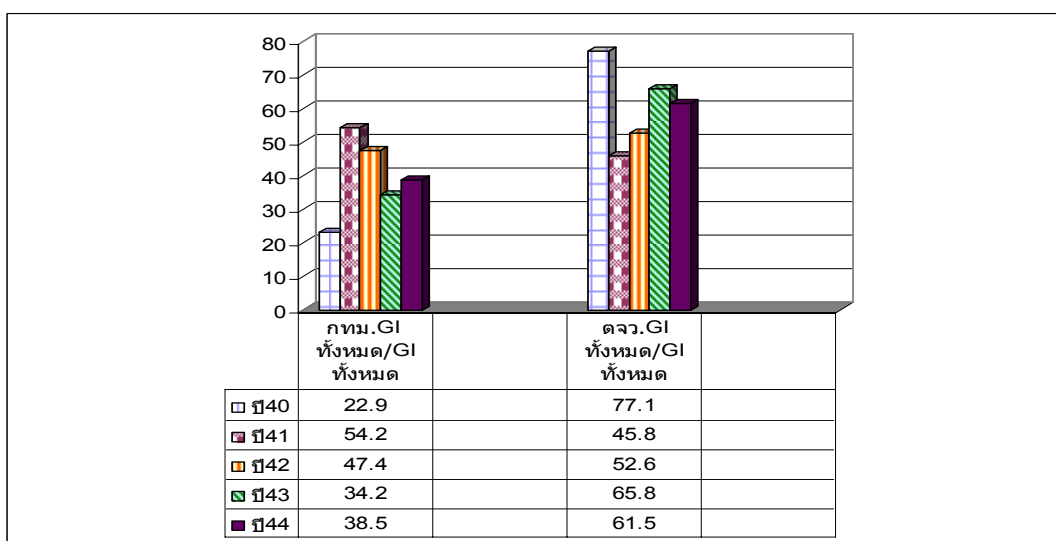
ข้อมูลเปรียบเทียบการเจ็บป่วยของนักศึกษาที่เป็นโรคติดเชื้อแบบจำแนกเพศ
ต่อจำนวนนักศึกษาทั้งหมดที่เป็นโรคติดเชื้อจากเวชระเบียนของนักศึกษาคณะ
เภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตั้งแต่รหัส 40XXXXX ถึง 44XXXXX



ข้อมูลเปรียบเทียบการเจ็บป่วยของนักศึกษาที่เป็นโรคทางเดินอาหารแบบ
จำแนกเพศต่อจำนวนนักศึกษาทั้งหมดที่เป็นโรคทางเดินอาหารจากเวชระเบียน
ของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตั้งแต่รหัส 40XXXXX ถึง
44XXXXX



ข้อมูลเปรียบเทียบการเจ็บป่วยของนักศึกษาที่เป็นโรคทางเดินอาหารแบบรวม
เพศและจำแนกตามภูมิภาคต่อจำนวนนักศึกษาทั้งหมดที่เป็นโรคทางเดิน
อาหารจากเวชระเบียนของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ตั้งแต่รหัส 40XXXXX ถึง 44XXXXX



ข้อมูลเปรียบเทียบการเจ็บป่วยของนักศึกษาที่เป็นโรคติดเชื้อแบรรมเพศและ
 จำแนกตามภูมิภาคอำเภอต่อจำนวนนักศึกษาทั้งหมดที่เป็นโรคติดเชื้อจากเวช
 ระเบียนของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตั้งแต่รหัส
 40XXXXX ถึง 44XXXXX

