

การประเมินภาวะสุขภาพของวัยรุ่นและผู้ใหญ่

นางสาว อลิษา สังข์พระกร

นาย เอกวาล ศิริจริยวัตร

โครงการพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาเภสัชศาสตรบัณฑิต

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2551

HEALTH STATUS ASSESSMENT IN
ADOLESCENTS AND ADULTS

MISS ALISA SUNGPRAKORN
MISTER AKAWAL SIRIJARIYAWAT

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

โครงการพิเศษ
เรื่อง การประเมินภาวะสุขภาพของวัยรุ่นและผู้ใหญ่

.....
(นางสาวอลิษา สังข์พระกร)

.....
(นายเอกवाल ศิริจรรย์วัตร)

.....
(ผศ.ดร.วราภัสร์ พากเพียรกิจวัฒนา)
อาจารย์ที่ปรึกษา

.....
(ผศ.ผุสนี่ ทัดพิณิจ)
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การประเมินภาวะสุขภาพของวัยรุ่นและผู้ใหญ่

อลิษา สังข์พระกร, เอกวาล ศิริจรรย์วัตร

อาจารย์ที่ปรึกษา : วราภัสร์ พากเพียรกิจวัฒนา, ผุสนี ทัดพิณิจ

ภาควิชาอาหารเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คำสำคัญ : ภาวะสุขภาพ, โภชนาการ

โครงการพิเศษนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อประเมินภาวะสุขภาพของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ศึกษาความรู้ด้านโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ โดยใช้แบบสอบถามในการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างและมีการวัดสัดส่วนของร่างกายด้วย ซึ่งสุ่มจากนักศึกษาเภสัชศาสตร์และผู้ที่ใช้บริการในสถานปฏิบัติการเภสัชกรรมชุมชน คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล ในระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม ถึง 15 กันยายน พ.ศ.2551

ผลการศึกษา จากกลุ่มตัวอย่าง 197 คน เป็นกลุ่มวัยรุ่น 123 คน (ชายร้อยละ 47.2 หญิงร้อยละ 52.8) กลุ่มผู้ใหญ่ 74 คน (ชายร้อยละ 37.8 หญิงร้อยละ 62.2) พบว่า กลุ่มวัยรุ่นมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยเท่ากับ 19.8 กิโลกรัม/เมตร² เป็นผู้ที่มิดัชนีมวลกายในเกณฑ์ปกติร้อยละ 75.6, มีมวลกระดูกสูง ร้อยละ 47.2, และกล้ามเนื้อสูง ร้อยละ 53.7 ส่วนกลุ่มผู้ใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยเท่ากับ 23.3 กิโลกรัม/เมตร² เป็นผู้ที่มิดัชนีมวลกายในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 60.8 มีมวลกระดูกสูงร้อยละ 20.3, และกล้ามเนื้อสูง ร้อยละ 29.7 กลุ่มผู้ใหญ่ร้อยละ 19.7 มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (ค่าดัชนีมวลกาย ≥ 25 กก./ตารางเมตร) และร้อยละ 4.1 อยู่ในภาวะอ้วนลงพุง (ค่าเส้นรอบวงเอว ≥ 80 ซม. ในผู้หญิง) ในด้านความรู้ด้านโภชนาการกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก (คะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 84.5) ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่ากลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารเช้าอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 62.4 และรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ร้อยละ 39.1 กลุ่มตัวอย่างมีการล้างมือก่อนรับประทานอาหารเพียงร้อยละ 15.2 ทางด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า มีผู้ที่ออกกำลังกายประจำเพียงร้อยละ 37.0 ด้านทัศนคติที่มีต่อรูปร่างพบว่า ร้อยละ 36 คิดว่ารูปร่างของตนเองมีปัญหาอ้วนหรือผอมเกินไป

Abstract

Health status assessment in adolescents and adults

Alisa sangprakorn, Akawal sirijariyawat

Project advisor: Varapat Pakpeankitvatana, Pussanee Tudpinij

Department of Food Chemistry, Faculty of Pharmacy, Mahidol University

Keyword: Health status, Nutrition

The main objective of this special project is to assess the health status, nutrition knowledge and consumed behavior. This study using questionnaire to collect data from pharmacy students and the customer at Pharmacy Practice Drugstore, Mahidol University between 1st August and 15th September 2008.

The result showed that 197 subjects are 123 adolescent (male 47.2%, female 52.8%) and 74 adults (male 37.8%, female 62.2). The average body mass index (BMI) in adolescent group was 19.8 kg/m² and 75.6% had normal BMI, 47.2% had high bone density, 53.7 had high muscle mass. The average BMI in adults was 23.3 kg/m² and 60.8% had normal BMI, 20.3 % had high bone density, 29.7 had high muscle mass. In adult group 19.7% had BMI \geq 25 kg/m² but only 4.1% of the adults (5 female) was abdominal obesity due to waist circumference \geq 80 cm. The sample have an excellent nutrition knowledge (an average point was 84.5% of the perfect points). The behavior of students showed that 62.4% have at least 3 meals daily eating behavior, 39.1% consume whole 5 food groups daily. Only 15.2% of the subjects always wash their hands before meals and 37.0% had frequently exercise. There are 37.0% of the subjects who pointed that they are not satisfy with their body shape.