

## เกาะติด “พฤติกรรมเสี่ยง” “เหวี่ยง” แคนไหนดในช่วง 5 ปี

ข้อเท็จจริงคือ... คนจำนวนมากทราบดีว่าสุขภาพเป็นเรื่องอยู่กับตัวที่ต้องดูแล...

แต่ความเป็นจริงคือ... มีคนไม่มากที่เอาใจใส่และดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง

ตรงกันข้าม... คนส่วนใหญ่โดยเฉพาะคนในเมืองยังอยู่ในวังวนของ “พฤติกรรมเสี่ยง” ที่ทำร้ายสุขภาพ  
อย่างน่าเป็นห่วง

“ต้นคิด” เปิดประเด็นสถานการณ์สุขภาพคนไทยกับพฤติกรรมเสี่ยงที่ต้องเฝ้าระวังจาก ผลการสำรวจ  
สุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ซึ่งมีการสำรวจเป็นประจำทุกรอบ 5 ปี โดย สำนักงาน  
สำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) เป็นหน่วยงานรับผิดชอบหลัก

ผลการสำรวจสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547 และ ครั้งที่  
4 พ.ศ. 2551-2552 ซึ่งเป็นการสำรวจครั้งล่าสุดมีเป้าหมายเพื่อนำผลจากการศึกษามาใช้เปรียบเทียบและแสดง  
แนวโน้มสถานการณ์สุขภาพอนามัยแต่ละด้าน

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พฤติกรรมเสี่ยงที่คนไทยจำเป็นต้องตระหนัก และทุกหน่วยงานต้องช่วยกันเฝ้า  
ระวัง...

### สุขภาพคนไทยปลอดภัย-ไร้ควันมากขึ้น

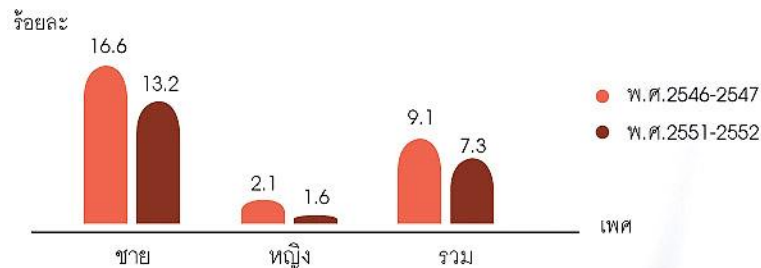
ในปี 2552 สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาสูบ นับเป็นสาเหตุการสูญเสียสุขภาพ  
ของคนไทยอันดับต้นๆ โดยเฉพาะปัญหา “ติดสุรา” เป็นโรคที่ทำให้ชายไทยสูญเสียสุขภาพเป็นอันดับหนึ่ง

ทว่า เป็นเรื่องที่น่ายินดี สถานการณ์ดังกล่าวมีการปรับตัวในทิศทางที่ดีขึ้น โดย การบริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนลดลง

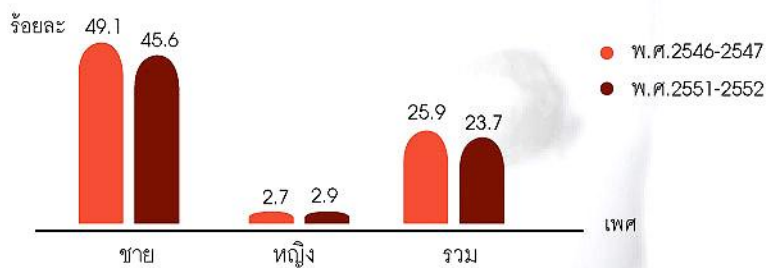
จากการสำรวจสภาวะสุขภาพคนไทย ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547 ที่สัดส่วนของประชากรวัย 15 ปีขึ้นไป  
ดื่มเครื่องดื่ม “น้ำเมา” ในระดับอันตรายอยู่ที่ ร้อยละ 9.1 ได้ลดลงเหลือ ร้อยละ 7.3 ในการสำรวจสภาวะสุขภาพ  
คนไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 (ดังภาพที่ 1)

ส่วน การบริโภคยาสูบ ก็มีการปรับตัวในทิศทางที่ดีขึ้นเช่นกัน คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป สูบบุหรี่น้อยลง  
โดยการสำรวจสภาวะสุขภาพคนไทย ครั้งที่ 3 พบ ร้อยละ 25.9 ลดลงเหลือ ร้อยละ 23.7 ในการสำรวจสภาวะ  
สุขภาพคนไทย ครั้งที่ 4 (ดังภาพที่ 2)

ภาพที่ 1 แสดงร้อยละของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในระดับอันตรายต่อวัน พ.ศ. 2546-2547 และ พ.ศ. 2551-2552



ภาพที่ 2 แสดงร้อยละของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2546-2547 และ พ.ศ. 2551-2552



ที่มา: 1) การสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546- 2547 โดยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข และสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข (2549)  
 2) รายงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551- 2552 โดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (2553)

แต่ที่น่าจับตาอย่างยิ่ง คือ พฤติกรรมการสูบบุหรี่รวมถึงปริมาณการสูบบุหรี่ต่อวันของผู้หญิงไทย ที่พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

### คนไทย 1 ใน 3 อ้วนลงพุง

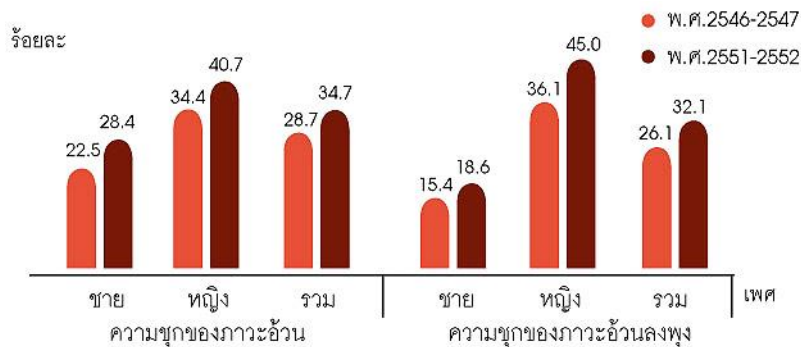
เมื่อเปรียบเทียบ ความชุกของภาวะอ้วนและความชุกของภาวะอ้วนลงพุง จากการสำรวจสุขภาพอนามัยของคนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 พบว่า คนไทยอ้วนและอ้วนลงพุงกันมากขึ้น โดยจำแนกเป็นภาวะอ้วน จากการสำรวจ ครั้งที่ 3 มีสัดส่วน ร้อยละ 28.7 เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 34.7 ในการสำรวจ ครั้งที่ 4 (ดังภาพที่ 3)

ส่วนภาวะอ้วนลงพุงในการสำรวจ ครั้งที่ 3 มี ร้อยละ 26.1 เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 32.1 ในการสำรวจ ครั้งที่ 4

พบข้อสังเกตด้วยว่า ภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงมีสัดส่วนในกลุ่มผู้หญิงสูงมากกว่าผู้ชายในการตรวจร่างกายทั้งสองครั้ง

ภาพที่ 3 แสดงร้อยละของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีภาวะอ้วน และอ้วนลงพุง

พ.ศ. 2546-2547 และ พ.ศ. 2551-2552



ที่มา: 1) การสำรวจสุขภาพอนามัยของประชาชนโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546- 2547 โดยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข และสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข (2549)  
 2) รายงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551- 2552 โดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (2553)

อ้างอิง: รายงานสุขภาพคนไทย 2554

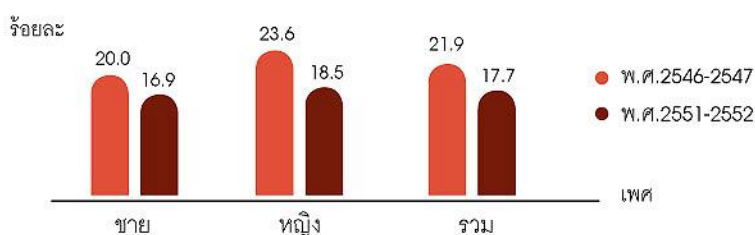
### มากกว่า 4 ใน 5 กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ

การบริโภคอาหารให้ครบทุกหมู่เป็นปัจจัยในการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง โดยเฉพาะการบริโภคผักและผลไม้ให้เพียงพอ

จากการสำรวจสุขภาพอนามัยของคนไทย โดยการสำรวจ ครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 พบว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป บริโภคผักและผลไม้ลดลง โดยการตรวจร่างกายฯ ครั้งที่ 3 มีสัดส่วน ร้อยละ 21.9 และ ลดลงเหลือร้อยละ 17.7 ในการสำรวจ ครั้งที่ 4 (ดังภาพที่ 4)

ภาพที่ 4 แสดงร้อยละของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินผักและผลไม้เพียงพอตามข้อเสนอแนะ พ.ศ. 2546- 2547

และ พ.ศ. 2551-2552



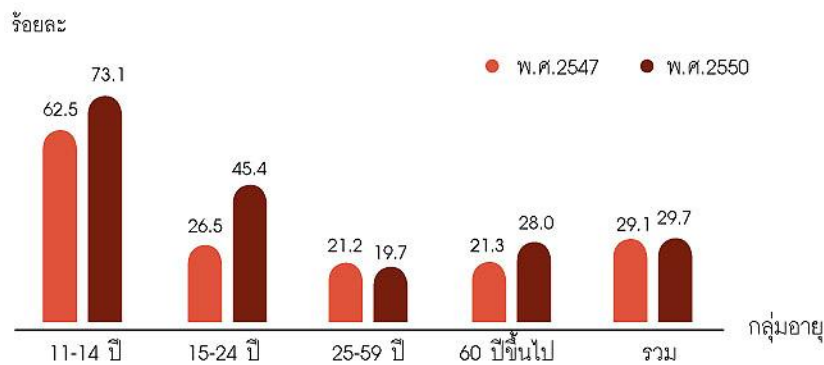
ที่มา: รายงานสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 และ 4 อ้างอิง รายงานสุขภาพคนไทย 2554

## ปัญหาใหญ่ วัยแรงงานออกกำลังกายไม่เพียงพอ

จากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนไทย พบว่าคนไทยในทุกกลุ่มอายุ ยกเว้นกลุ่มอายุ 11-14 ปี มีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายไม่ถึง ร้อยละ 50 โดยเฉพาะกลุ่มอายุ 25-59 ปี ซึ่งเป็นวัยแรงงาน และยังพบว่าแนวโน้มการออกกำลังกายลดลง จากปี 2547 มี ร้อยละ 21.2 เหลือ ร้อยละ 19.7 ในปี 2550

เมื่อเปรียบเทียบจากข้อมูลปี 2547 และ 2550 พบว่า โดยส่วนใหญ่มีสัดส่วนการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นบ้างไม่มากนัก โดยกลุ่มที่มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นมากที่สุดคือ กลุ่มอายุ 15-24 ปี จาก ร้อยละ 26.5 ปี 2547 เพิ่มเป็น ร้อยละ 45.4 ในปี 2550

ภาพที่ 5 แสดงร้อยละของคนไทยอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย พ.ศ. 2547 และ พ.ศ. 2550



หมายเหตุ เฉพาะประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป โดยไม่สนใจความถี่และช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ที่มา: การสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2547 และ พ.ศ. 2550 สำนักงานสถิติแห่งชาติ

อ้างอิง: รายงานสุขภาพคนไทย 2554

แม้ว่าแนวโน้มอายุคาดเฉลี่ยของคนไทยโดยรวมจะเพิ่มสูงขึ้น แต่อย่าลืมว่าสิ่งสำคัญในการมีชีวิตอยู่คือ ทำอย่างไรให้เราสามารถอยู่ได้อย่างมีคุณภาพดีด้วย

ที่มา: รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552

สืบค้นจาก [www.hiso.or.th/hiso5/picture/report/report1.php](http://www.hiso.or.th/hiso5/picture/report/report1.php)