

บทที่ 4

พฤติกรรมสุขภาพ

บทที่ 5
สถานะสุขภาพ

บทที่ 6
อนามัยเจริญพันธุ์

บทที่ 7
สุขภาพผู้สูงอายุ

บทที่ 8
โรคไม่ติดต่อ
เรื้อรัง

บทที่ 1
สุขภาพ

บทที่ 2
การส่งเสริมสุขภาพ

บทที่ 3
การป้องกันโรค

บทที่ 4

พฤติกรรมสุขภาพ

4.1 การสูบบุหรี่

สรุป

- บทนี้รายงานผลการสำรวจเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยครอบคลุมความชุกของผู้สูบบุหรี่ในปัจจุบัน ผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ ผู้เลิกบุหรี่แล้ว ผู้บริโภคยาสูบไม่มีควัน และผู้ได้รับควันบุหรี่มือสอง
- ความชุกของการสูบบุหรี่ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 ลดลงจากการสำรวจครั้งที่ 4 เล็กน้อยคือ ในผู้ชายที่สูบบุหรี่เป็นประจำลดลงจากร้อยละ 38.7 เป็นร้อยละ 31.1 ในผู้หญิงที่สูบบุหรี่เป็นประจำลดลงจากร้อยละ 2.1 เป็นร้อยละ 1.8 จำนวนมวนบุหรี่ที่สูบในผู้ชายเพิ่มจากเฉลี่ยวันละ 10.6 มวน เป็นวันละ 11.2 มวน แต่ในผู้หญิงลดลงจากเฉลี่ยวันละ 9 มวน เป็นวันละ 7.7 มวน
- ผู้ชายที่อาศัยนอกเขตเทศบาลมีสัดส่วนของผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ (ร้อยละ 34.6) มากกว่าในเขตฯ (ร้อยละ 26.9) และสัดส่วนของผู้หญิงในและนอกเขตเทศบาลที่สูบบุหรี่เป็นประจำมีเท่ากัน (ร้อยละ 1.8)
- อายุที่เริ่มสูบบุหรี่ในกลุ่มอายุ 15-29 ปี เริ่มเมื่ออายุเฉลี่ยน้อยที่สุด คือเมื่ออายุเฉลี่ย 16.6 ปี ในผู้ชาย และผู้หญิงเมื่ออายุ 17.8 ปี
- ร้อยละ 0.7 ของประชากรไทย ใช้น้ำยาสูบแบบไม่มีควันเป็นประจำ ผู้หญิงใช้ร้อยละ 1.0 ส่วนผู้ชายใช้ร้อยละ 0.5
- ผู้สูบบุหรี่ร้อยละ 21.0 คิดจะเลิกสูบบุหรี่ใน 30 วัน และอีกร้อยละ 20.4 คิดจะเลิกใน 12 เดือนข้างหน้า แต่ยังมีอีกร้อยละ 27.4 ที่ยังไม่คิดจะเลิก
- ร้อยละ 72.6 ของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ เคยได้รับควันบุหรี่จากผู้อื่นใน 30 วันที่ผ่านมา
- สถานที่ที่ผู้ไม่สูบบุหรี่ได้รับควันบุหรี่มือสองมากที่สุดคือ ที่บ้าน (ร้อยละ 56.3) รองลงมาคือ ที่ทำงาน (ร้อยละ 46.1) ที่ร้านอาหาร (ร้อยละ 35.6) และขนส่งสาธารณะ (ร้อยละ 25.0) ตามลำดับ

การสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลกประมาณ 5 ล้านคนต่อปี โดยเฉลี่ยผู้ชาย 1 ใน 5 คน และผู้หญิง 1 ใน 20 คน เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ ในประเทศไทยการสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้การสูญเสียปีสุขภาวะมากเป็นอันดับสามของปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ (สูญเสีย DALY ร้อยละ 4.4 ในผู้ชาย และร้อยละ 0.5 ในผู้หญิง) เพื่อเฝ้าระวังความชุกการสูบบุหรี่ของประชากร จึงต้องมีการสำรวจการบริโภคยาสูบ และการได้รับควันบุหรี่มือสองในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป

คำจำกัดความ

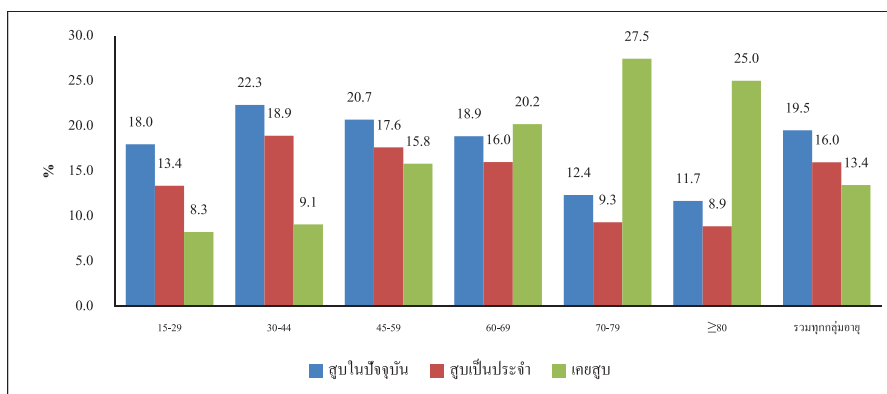
คำจำกัดความที่ใช้ในการสำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่

การบริโภคยาสูบ	การสูบบุหรี่ ไปป์ ชิการ์ ยาเส้นมวนเอง และการบริโภคยาสูบไม่มีควัน
การสูบบุหรี่	การเคยสูบบุหรี่ ไปป์ ชิการ์ หรือบุหรี่มวนเอง
ผู้สูบบุหรี่ในปัจจุบัน (current smokers)	ผู้ที่ปัจจุบันมีการสูบบุหรี่ ซึ่งรวมทั้งผู้ที่สูบเป็นประจำทุกวัน และสูบเป็นครั้งคราว
ผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ (regular/daily smokers)	ผู้ที่ปัจจุบันสูบบุหรี่ สูบไปป์ ชิการ์ หรือบุหรี่มวนเอง เป็นประจำทุกวัน
ผู้เลิกสูบบุหรี่แล้ว (ex-smokers)	ผู้ที่เคยสูบบุหรี่ ไปป์ ชิการ์ หรือบุหรี่มวนเอง เป็นประจำทุกวัน แต่ปัจจุบันเลิกสูบบุหรี่แล้ว
ผู้ไม่เคยสูบบุหรี่ (non-smokers)	ผู้ที่ตลอดชีวิตจนถึงปัจจุบันนี้ ไม่เคยสูบบุหรี่เลย หรือเคยสูบบุหรี่ สูบไปป์ ชิการ์ หรือบุหรี่มวนเอง
ผู้ที่บริโภคยาสูบไม่มีควันในปัจจุบัน	ผู้ที่ใช้ยาสูบ ประเภทยาฉุน หมากผสมยาเส้น โดยรวมผู้ใช้ประจำและใช้เป็นครั้งคราว
ผู้ที่บริโภคยาสูบไม่มีควันเป็นประจำ	ผู้ที่ใช้ยาสูบ ประเภทยาฉุน หมากผสมยาเส้น โดยบริโภคเป็นประจำทุกวัน
ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง	ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ แต่ได้รับควันบุหรี่จากผู้อื่น

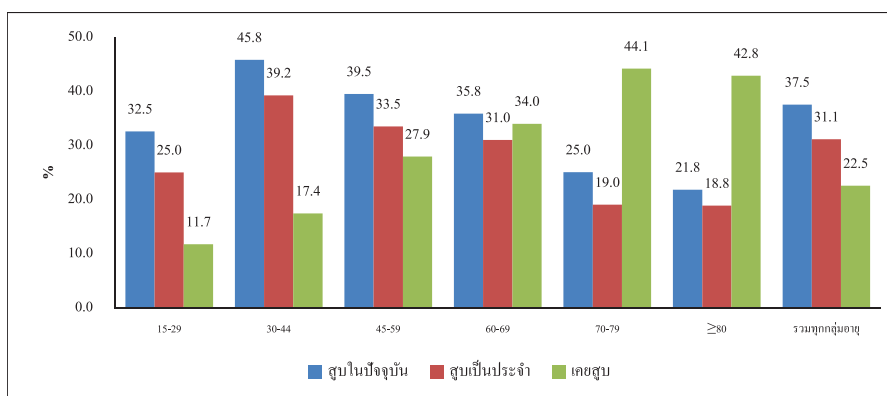
การสูบบุหรี่ในปัจจุบัน และการสูบเป็นประจำ

ความชุกของการสูบบุหรี่ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ผู้ที่สูบบุหรี่ในปัจจุบันมีร้อยละ 19.5 ผู้สูบบุหรี่เป็นประจำมีร้อยละ 16.0 และผู้เลิกสูบบุหรี่แล้วมีร้อยละ 13.4 โดยเพศชายมีผู้สูบบุหรี่ในปัจจุบัน ผู้สูบเป็นประจำ และผู้เลิกสูบบุหรี่แล้ว ร้อยละ 37.5, 31.1 และ 22.5 ตามลำดับ ส่วนในเพศหญิง มีร้อยละ 2.6, 1.8 และ 5.0 ตามลำดับ ในเพศชายกลุ่มที่สูบบุหรี่เป็นประจำมีความชุกเริ่มตั้งแต่ร้อยละ 25.0 ในกลุ่มอายุ 15-29 ปี และเพิ่มขึ้นตามอายุ สูงสุดในกลุ่มอายุ 30-44 ปี จากนั้นความชุกลดลงเมื่ออายุมากขึ้น อย่างไรก็ตามประมาณหนึ่งในสี่ของผู้สูงอายุชายยังคงสูบบุหรี่อยู่ ส่วนในเพศหญิงความชุกของการสูบบุหรี่สูงขึ้นตามอายุ โดยสูงสุดในกลุ่มอายุตั้งแต่ 60-69 ปี และความชุกของคนที่เคยสูบบุหรี่นั้นเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น (รูปที่ 4.1.1-4.1.3)

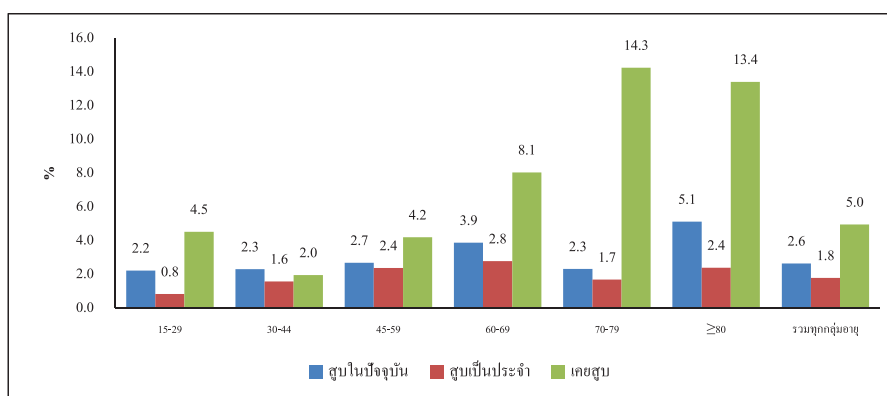
รูปที่ 4.1.1 ร้อยละของผู้สูบบุหรี่ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป รวมทั้งชายและหญิง จำแนกตามอายุ



รูปที่ 4.1.2 ร้อยละของผู้สูบบุหรี่ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เพศชาย จำแนกตามกลุ่มอายุ



รูปที่ 4.1.3 ร้อยละของผู้สูบบุหรี่ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เพศหญิง จำแนกตามอายุ

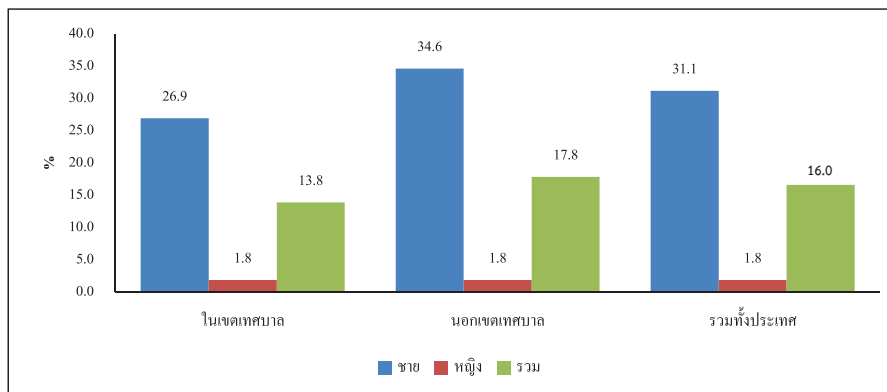


การสูบบุหรี่เป็นประจำ

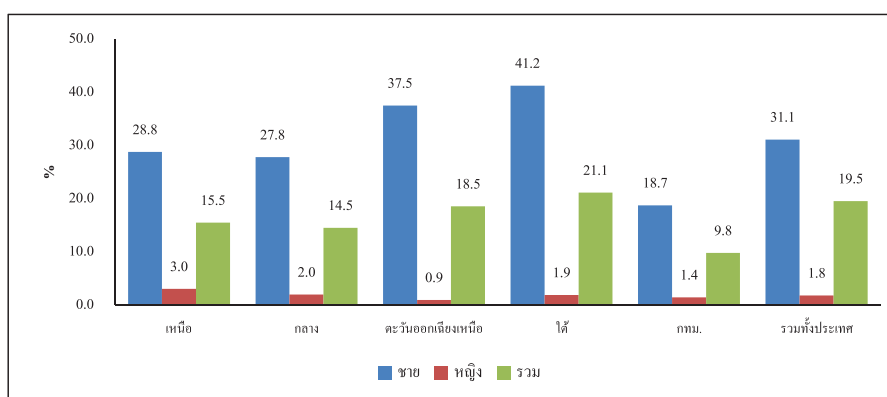
พิจารณาความชุกของการสูบบุหรี่เป็นประจำ จำแนกตามเขตการปกครอง พบว่านอกเขตเทศบาลมีความชุกของการสูบบุหรี่เป็นประจำสูงกว่าในเขตเทศบาล และมีความแตกต่างระหว่างเพศ โดยเพศชายที่อยู่นอกเขตฯ มีความชุกการสูบบุหรี่ประจำสูงกว่าชายในเขตฯ (ร้อยละ 34.6 และ 26.9 ตามลำดับ) สำหรับผู้หญิงที่อาศัยอยู่ในเขตฯ และนอกเขตฯ มีความชุกของการสูบบุหรี่เท่ากัน (ร้อยละ 1.8) (รูปที่ 4.1.4 -4.1.5)

เมื่อจำแนกตามภาคพบว่าผู้ชายภาคใต้มีความชุกการสูบบุหรี่เป็นประจำสูงสุด รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ ภาคกลาง และกรุงเทพฯ ส่วนผู้หญิงในภาคเหนือสูบบุหรี่สูงสุด รองลงมาคือภาคกลาง และภาคใต้ (รูปที่ 4.1.5)

รูปที่ 4.1.4 ร้อยละของผู้สูบบุหรี่เป็นประจำในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศและเขตการปกครอง



รูปที่ 4.1.5 ร้อยละของผู้สูบบุหรี่เป็นประจำในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศและภาค



อายุที่เริ่มสูบบุหรี่

อายุที่เริ่มสูบบุหรี่ พบว่าในกลุ่มอายุ 15-29 ปี เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มที่มีอายุมากกว่า และกลุ่มที่มีอายุมากขึ้นเริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉลี่ยในเพศชายรวมทุกกลุ่มอายุเริ่มสูบเมื่ออายุเฉลี่ย 18.0 ปี ชายกลุ่มอายุ 15-29 ปี เริ่มสูบเมื่อมีอายุเฉลี่ย 16.6 ปี ส่วนผู้หญิงรวมทุกกลุ่มอายุเริ่มสูบเมื่อมีอายุเฉลี่ย 23.8 ปี โดยผู้หญิงกลุ่มอายุ 15-29 ปี สูบเมื่อมีอายุเฉลี่ย 17.8 ปี (ตารางที่ 4.1.1)

ตารางที่ 4.1.1 อายุที่เริ่มสูบบุหรี่

กลุ่มอายุ	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน ตัวอย่าง	อายุ เฉลี่ย	(SD)	จำนวน ตัวอย่าง	อายุ เฉลี่ย	(SD)	จำนวน ตัวอย่าง	อายุ เฉลี่ย	(SD)
15-29	354	16.6	1.9	56	17.8	2.4	410	16.8	2.0
30-44	916	17.7	3.3	92	22.0	6.5	1,008	18.0	3.7
45-59	1,590	18.3	5.0	239	25.9	12.0	1,829	19.0	6.1
60-69	1,293	18.4	10.0	237	25.9	18.7	1,530	19.6	12.5
70-79	662	19.5	14.3	158	26.9	18.7	820	21.3	16.4
≥80	226	18.1	8.5	62	21.2	13.3	288	19.0	11.1
รวมทุกกลุ่มอายุ	5,041	18.0	5.4	844	23.8	12.5	5,885	18.7	6.7

จำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน

จำนวนมวนบุหรี่เฉลี่ยที่สูบต่อวันในคนที่สูบเป็นประจำ พบว่าในผู้ชายสูบเฉลี่ย 11.2 มวนต่อวัน ส่วนในผู้หญิงสูบเฉลี่ย 7.7 มวนต่อวัน กลุ่มที่สูบมากที่สุดสำหรับผู้ชายคือ กลุ่มอายุ 30-59 ปี (เฉลี่ย 12.1-12.5 มวน) ส่วนผู้หญิงสูบมากสุดในกลุ่มอายุ 15-29 ปี (เฉลี่ย 12.1 มวน) (ตารางที่ 4.1.2)

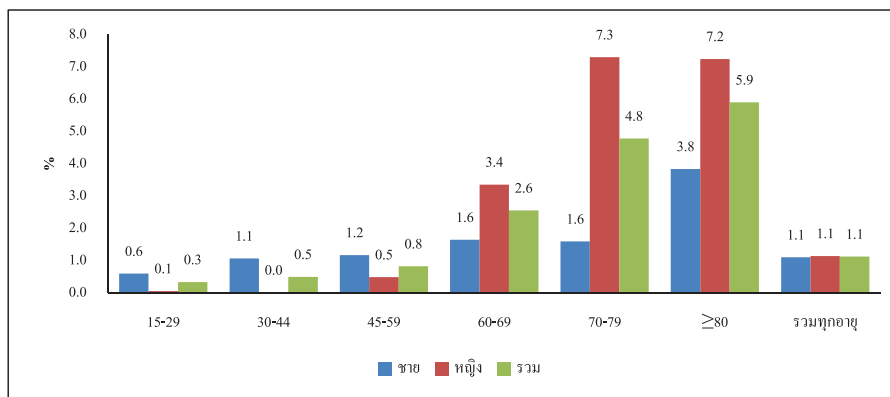
ตารางที่ 4.1.2 จำนวนมวนบุหรี่ที่สูบเฉลี่ยต่อวัน ในกลุ่มที่สูบบุหรี่เป็นประจำ

บุหรี่ยี่ห้อ	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน ตัวอย่าง	จำนวน มวน เฉลี่ย	(SD)	จำนวน ตัวอย่าง	จำนวน มวน เฉลี่ย	(SD)	จำนวน ตัวอย่าง	จำนวน มวน เฉลี่ย	(SD)
15-29	303	9.2	6.6	11	12.1	6.4	314	9.3	6.6
30-44	524	12.5	8.1	34	7.5	4.8	558	12.3	8.0
45-59	752	12.1	7.3	82	7.7	7.5	834	11.8	7.4
60-69	562	10.3	10.4	69	5.6	12.7	631	9.9	10.8
70-79	190	8.7	9.0	25	4.1	5.6	215	8.2	9.0
≥80	62	8.6	9.2	10	8.8	12.4	72	8.7	11.2
รวม	2,393	11.2	8.4	231	7.7	8.8	2,624	11.0	8.5

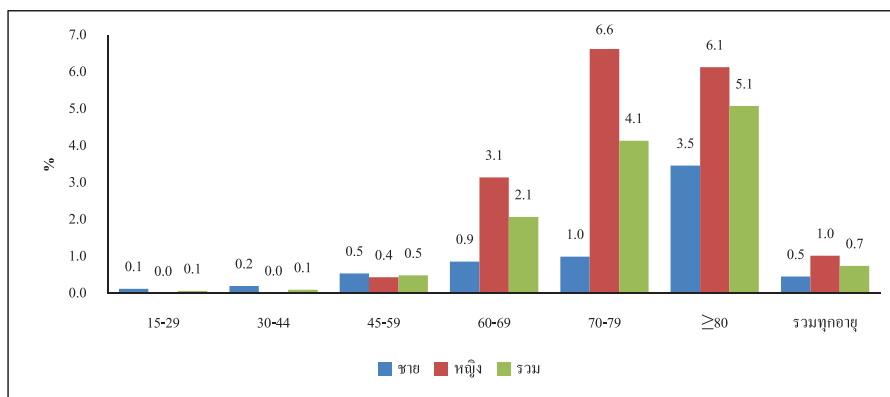
การบริโภคยาสูบไม่มีควัน

หมายถึงการบริโภคยาสูบ ประเภทยาสูบ หมากผสมยาเส้น โดยไม่ได้สูบ แต่เคี้ยวและอม พบว่าโดยเฉลี่ยมีการใช้ยาสูบไม่มีควันในปัจจุบันร้อยละ 1.1 (รูปที่ 4.1.6) และใช้เป็นประจำร้อยละ 0.7 เมื่อพิจารณาตามเพศ ผู้ชายใช้เป็นประจำร้อยละ 0.5 ส่วนผู้หญิงใช้เป็นประจำร้อยละ 1.0 และกลุ่มอายุที่ใช้มากที่สุดคือ ตั้งแต่อายุ 70 ปีขึ้นไป ซึ่งผู้หญิงในวัยนี้ใช้เป็นประจำมีร้อยละ 6.1- 6.6 (รูปที่ 4.1.7)

รูปที่ 4.1.6 ร้อยละของผู้บริโภคยาสูบไม่มีควันในปัจจุบัน ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ

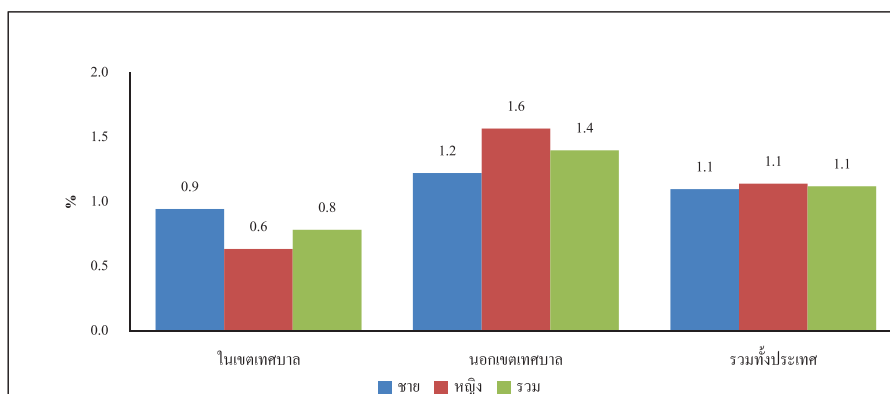


รูปที่ 4.1.7 ร้อยละของผู้ที่บริโภคยาสูบไม่มีควันเป็นประจำในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ

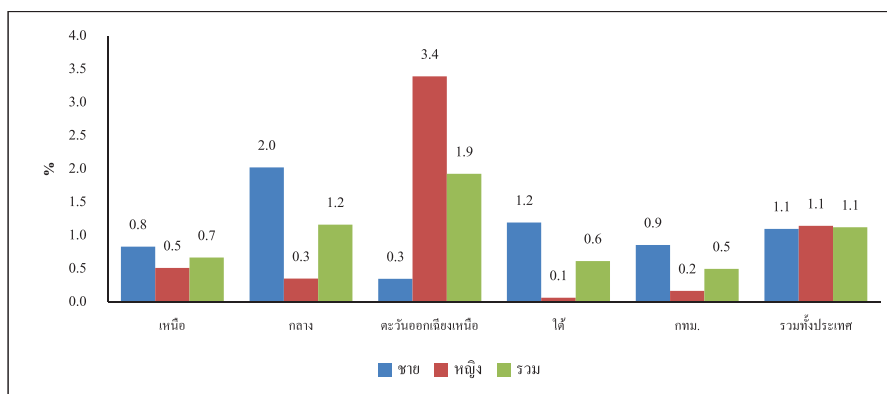


ความชุกของการใช้ยาสูบไม่มีควันในปัจจุบันและใช้เป็นประจำของคนที่อาศัยนอกเขตเทศบาลสูงกว่าในเขตเทศบาล ทั้งในผู้ชายและผู้หญิง สำหรับผู้ชายในภาคกลาง มีความชุกของการบริโภคเป็นประจำสูงกว่าภาคอื่นๆ ส่วนผู้หญิงในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือมีการบริโภคมากที่สุด รองลงมาคือ ภาคเหนือและภาคกลาง สำหรับภาคใต้และกรุงเทพฯ มีความชุก ต่ำที่สุด (รูปที่ 4.1.8-4.1.11)

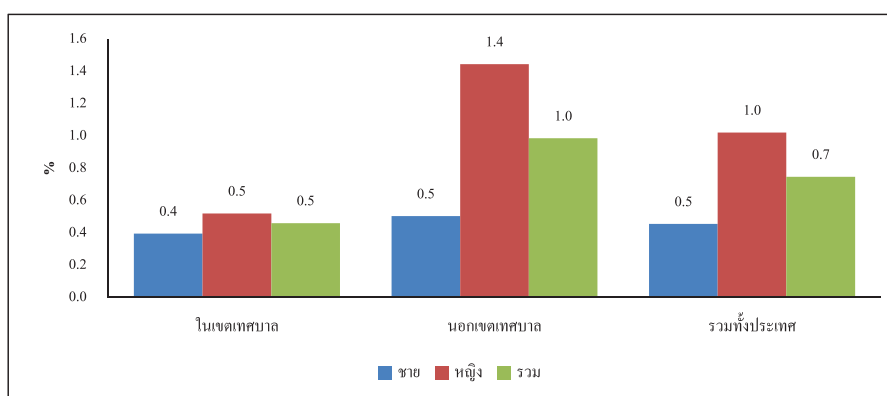
รูปที่ 4.1.8 ร้อยละของผู้ที่บริโภคยาสูบไม่มีควันในปัจจุบันในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป
จำแนกตามเพศและเขตการปกครอง



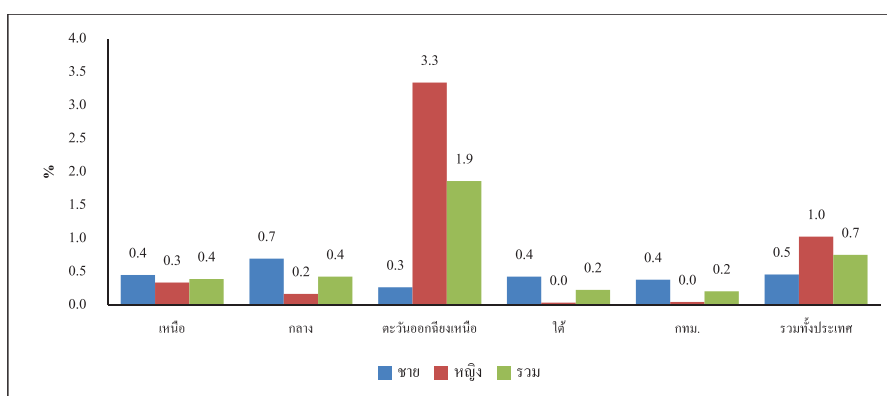
รูปที่ 4.1.9 ร้อยละของผู้ที่บริโภคยาสูบไม่มีควันในปัจจุบัน ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศและภาค



รูปที่ 4.1.10 ร้อยละของผู้ที่บริโภคยาสูบไม่มีควันเป็นประจำ ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศและเขต การปกครอง



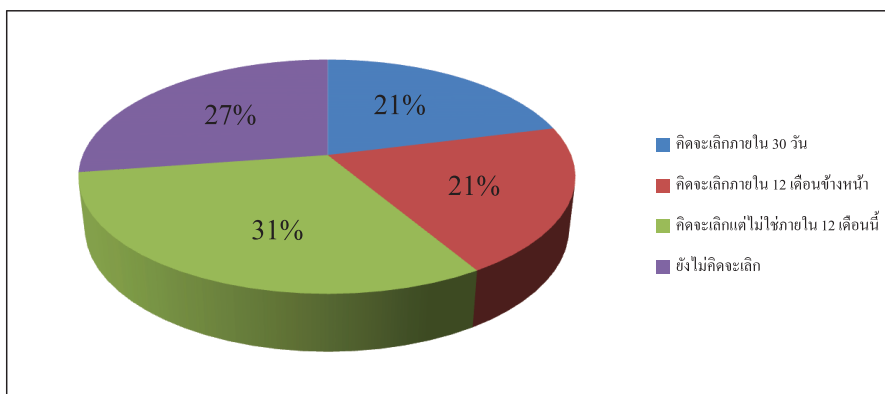
รูปที่ 4.1.11 ร้อยละของผู้ที่บริโภคยาสูบไม่มีควันเป็นประจำ ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศและภาค



การเลิกสูบบุหรี่

ผู้เข้าสูบบุหรี่ปัจจุบันที่คิดจะเลิกใช้ยาสูบใน 30 วันและคิดจะเลิกในอีก 12 เดือน มีอย่างละร้อยละ 21.0 เท่ากัน อีกร้อยละ 31.0 คิดจะเลิกแต่ไม่ใช่ภายใน 12 เดือนนี้ และร้อยละ 27.4 ยังไม่คิดจะเลิก (รูปที่ 4.1.12)

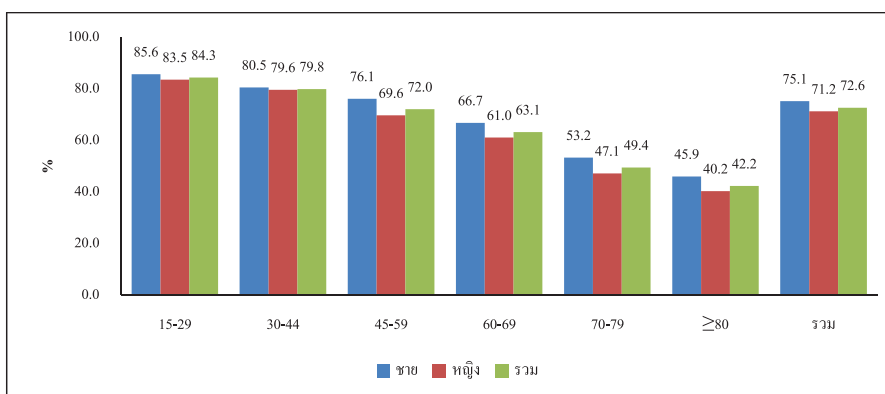
รูปที่ 4.1.12 ร้อยละของการพยายามเลิกใช้ยาสูบ



การได้รับควันบุหรี่มือสอง

ความชุกของการได้รับควันบุหรี่มือสองในคนที่ไม่สูบบุหรี่ใน 30 วันที่ผ่านมา โดยรวมมีร้อยละ 72.6 กลุ่มอายุ 15-29 ปี มีความชุกสูงที่สุด (ร้อยละ 84.3) จากนั้นความชุกลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น (รูปที่ 4.1.13)

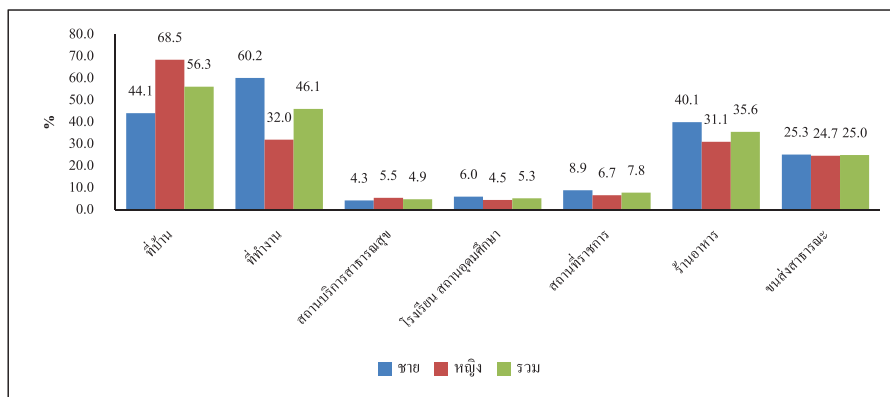
รูปที่ 4.1.13 ร้อยละของผู้ที่เคยได้รับควันบุหรี่จากผู้อื่นใน 30 วันที่ผ่านมา ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป (ในคนไม่สูบบุหรี่ในปัจจุบัน) จำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ



สถานที่ได้รับควันบุหรี่

สถานที่ได้รับควันบุหรี่ของผู้ได้รับควันบุหรี่บ่อยที่สุดคือ ที่บ้าน (ร้อยละ 56.3) รองลงมาคือ ที่ทำงาน (ร้อยละ 46.1) ที่ร้านอาหาร (ร้อยละ 35.6) และสถานที่ขนส่งสาธารณะ (ร้อยละ 25.0) ผู้ชายได้รับควันบุหรี่จากที่ทำงานมากกว่าผู้หญิง (ร้อยละ 60.2 และ 32.0 ตามลำดับ) ส่วนผู้หญิงได้รับควันบุหรี่ที่บ้านมากกว่าผู้ชาย (ร้อยละ 68.5 และ 44.1 ตามลำดับ)

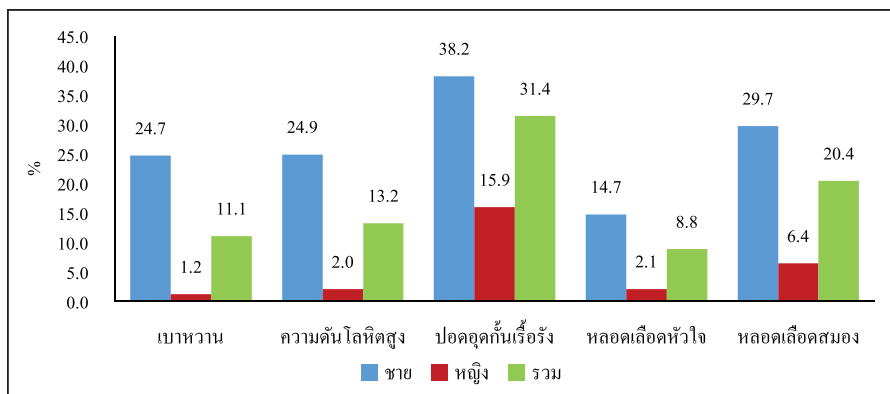
รูปที่ 4.1.14 ร้อยละของผู้ที่เคยได้รับวัคซีนบรูห์ จากสถานที่ต่างๆ ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ



การสูบบุหรี่ในผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง

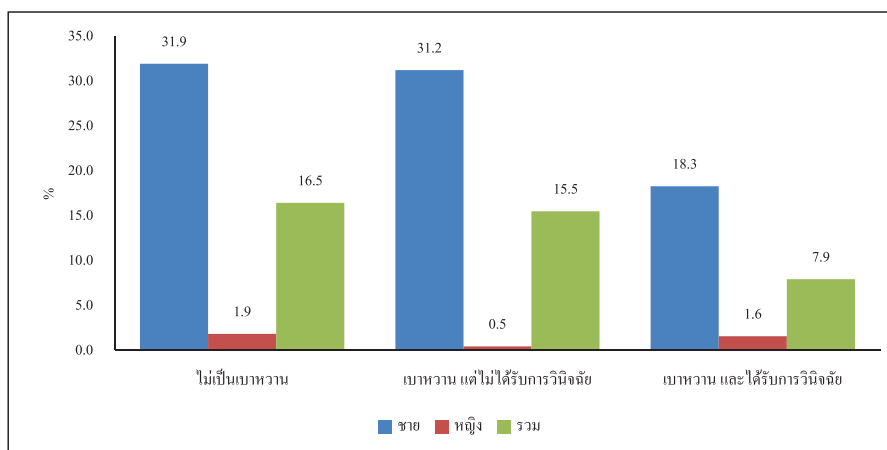
ในประเทศไทยที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง (รวมผู้ที่ไม่เคยได้รับวินิจฉัยและผู้ที่เคยได้รับการวินิจฉัย) ผู้ที่มีประวัติเคยได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ประวัติโรคหลอดเลือดหัวใจ (กล้ามเนื้อหัวใจตาย) และเคยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง พบว่ายังมีผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำร้อยละ 11.1, 13.2, 31.4, 8.8 และ 20.4 ตามลำดับ โดยผู้ชายมีสัดส่วนของการสูบบุหรี่สูงกว่าผู้หญิงทุกโรค (รูปที่ 4.1.15) เมื่อจำแนกตามผู้รู้ตัวว่าเป็นเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง และผู้ที่ไม่รู้ตัว (ไม่เคยได้รับการวินิจฉัยภาวะดังกล่าว) ผู้ที่ไม่เคยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานหรือวินิจฉัยเป็นความดันโลหิตสูงมีความชุกของการสูบบุหรี่สูงใกล้เคียงกับคนที่ไม่เป็นโรคเบาหวาน/ความดันฯ แต่ผู้รู้ตัวว่าเป็นโรคดังกล่าวมีความชุกของการสูบบุหรี่ต่ำกว่าผู้ที่ไม่รู้ตัว (รูปที่ 4.1.16-4.1.17)

รูปที่ 4.1.15 ร้อยละของการสูบบุหรี่ประจำในผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง

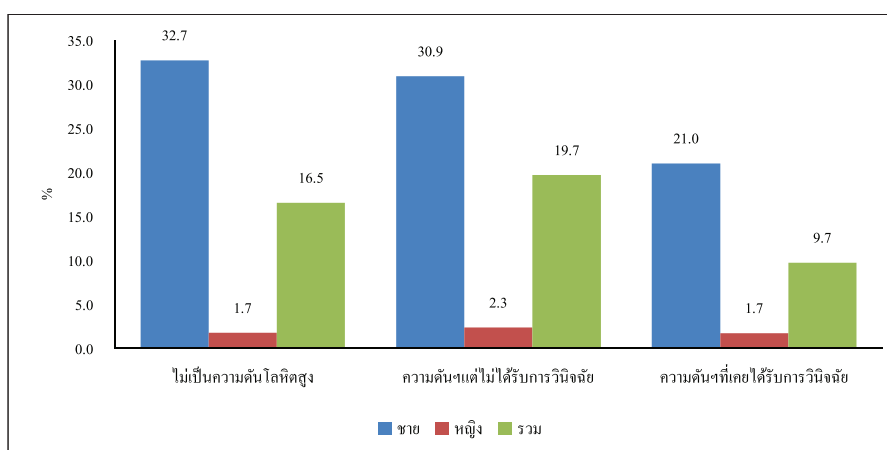


หมายเหตุ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคหลอดเลือดหัวใจ หมายถึงประวัติที่เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ ส่วนโรคหลอดเลือดสมอง เป็นประวัติที่เคยมีอาการเป็นอัมพฤกษ์ หรืออัมพาต

รูปที่ 4.1.16 ร้อยละของการสูบบุหรี่เป็นประจำในผู้ที่เป็โรคเบาหวาน จำแนกตามการวินิจฉัย



รูปที่ 4.1.17 ร้อยละของการสูบบุหรี่เป็นประจำในผู้ที่เป็โรคความดันโลหิตสูง จำแนกตามการวินิจฉัย



4.2 การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

สรุป

- บทนี้รายงานผลเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยครอบคลุมเนื้อหา ความชุกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประเภทเครื่องดื่ม ปริมาณแอลกอฮอล์เฉลี่ยที่ดื่ม ความชุกของการดื่มแอลกอฮอล์ตามระดับความเสี่ยงต่อสุขภาพ และการดื่มอย่างหนัก (binge drinking) การสัมภาษณ์ใช้แบบสอบถามที่ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจขององค์การอนามัยโลก STEP survey

ผลการสำรวจพบข้อมูลดังนี้

- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ใน 12 เดือนที่ผ่านมา ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 38.9 (ชายร้อยละ 55.9 และหญิงร้อยละ 23.0) ซึ่งการสำรวจครั้งที่ 4 พบ 45.3 (ชายร้อยละ 65.5 และหญิงร้อยละ 26.1)
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 12 เดือนที่ผ่านมา มีสัดส่วนของผู้ดื่มใกล้เคียงกันทุกกลุ่มอายุ กลุ่มอายุ 15-29 ปี ดื่มร้อยละ 44.4 (ชายร้อยละ 57.6 หญิงร้อยละ 30.1) และสัดส่วนนี้สูงสุดในกลุ่มอายุ 30-44 ปี ถึงร้อยละ 46.0 ชายร้อยละ 67.3 และหญิงร้อยละ 27.6)
- ความชุกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 12 เดือนที่ผ่านมาของคนนอกเขตเทศบาลสูงกว่าคนในเขตเทศบาล (ร้อยละ 39.4 และ 38.3) ทั้งในชายและหญิง
- ความชุกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 12 เดือนที่ผ่านมาสูงสุดในภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 43-45) รองลงมาคือภาคกลาง กรุงเทพฯ และภาคใต้
- ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา ปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มเฉลี่ยในชาย 20.5 กรัมต่อวัน ในหญิง 9.0 กรัมต่อวัน โดยกลุ่มอายุ 30-44 ปี ดื่มปริมาณต่อวันสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น ปริมาณการดื่มลดลงเมื่ออายุมากขึ้น
- นอกเขตเทศบาลและในเขตเทศบาลมีปริมาณการดื่มเฉลี่ยต่อวันใกล้เคียงกัน ประชากรภาคเหนือและภาคกลาง มีจำนวนวันที่ดื่มสูงกว่าภาคอื่น ในขณะที่เมื่อพิจารณาปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม พบว่าในกรุงเทพฯ มีปริมาณการดื่มเฉลี่ยสูงกว่าภาคอื่น
- การดื่มแอลกอฮอล์เฉลี่ยต่อวันระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไป ใน 30 วันที่ผ่านมา (ชาย ≥ 41 กรัม, หญิง ≥ 21 กรัมต่อวัน) มีร้อยละ 3.4 (ชายร้อยละ 6.1 หญิง 1.0) กลุ่มอายุ 30-44 ปีมีความชุกสูงสุดคือร้อยละ 9.8 ในผู้ชาย และร้อยละ 1.4 ในผู้หญิง
- ประชากรที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีความชุกการดื่มในระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไปสูงกว่าในเขตเทศบาลเล็กน้อย และภาคเหนือมีความชุกการดื่มในระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไป (ร้อยละ 4.5) สูงกว่าภาคอื่น
- การดื่มอย่างหนักใน 30 วันที่ผ่านมา กลุ่มประชากรที่มีจำนวนครั้งและความชุกของการดื่มอย่างหนัก (binge drinking) มากที่สุด คือกลุ่มอายุ 15-29 และ 30-44 ปี (ชาย ค่ามัธยฐานจำนวน 3 ครั้งต่อเดือน และความชุกประมาณร้อยละ 22.3 - 28.0 ส่วนในหญิง 3 ครั้งต่อวันและความชุกประมาณร้อยละ 4.2 - 4.9 ตามลำดับ) ประชากรในทุกภูมิภาคมีจำนวนมัธยฐานของการดื่มอย่างหนักต่อเดือนใกล้เคียงกัน

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจ ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 นี้กับการสำรวจ ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2552 พบว่า

- การสำรวจ ครั้งที่ 5 และ 4 มีความแตกต่างกันในเรื่องการถามเกี่ยวกับปริมาณการดื่มระยะเวลาที่ผ่านมา โดยครั้งที่ 4 สอบถามในระยะเวลา 12 เดือนที่ผ่านมา ส่วนการสำรวจ ครั้งที่ 5 ถามระยะเวลาที่ดื่มใน 30 วันที่ผ่านมา ดังนั้นจึงอาจมีข้อจำกัดในการการแปลผลเปรียบเทียบ
- ปริมาณการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (กรัม/วัน) ในผู้ชายไทยตั้งแต่อายุ 15 ปีขึ้นไป ของการสำรวจ ครั้งที่ 5 นี้ บริโภคแอลกอฮอล์เฉลี่ยต่อวัน ใน 30 วันที่ผ่านมา ปริมาณมัธยฐาน 8.3 กรัม/วัน ต่ำกว่าผลการสำรวจ ครั้งที่ 4

เป็นการบริโภคเฉลี่ยต่อวัน ใน 1 ปีที่ผ่านมา ซึ่งเท่ากับ 11.6 กรัม/วัน ส่วนในผู้หญิงพบว่าการสำรวจ ครั้งที่ 5 นี้ บริโภคปริมาณมาตรฐานสูงกว่าการสำรวจ ครั้งที่ 4 (1.6 และ 0.7 กรัม/วัน ตามลำดับ)

- ความชุกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่ระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไปใน 30 วันที่ผ่านมาของการสำรวจ ครั้งที่ 5 นี้ (ร้อยละ 3.4) ต่ำกว่าความชุกของการสำรวจ ครั้งที่ 4 ซึ่งเป็นการบริโภคเฉลี่ยใน 1 ปีที่ผ่านมา (ร้อยละ 13.2)
- จำนวนครั้งของการดื่มอย่างหนัก (binge drinking) ของการสำรวจ ครั้งที่ 5 นี้ ผู้ชายพบว่ามีจำนวนครั้งมากกว่า (มาตรฐาน 3 ครั้ง/เดือน) ของการสำรวจ ครั้งที่ 4 (มาตรฐาน 6 ครั้ง/ปี) ส่วนในผู้หญิง การสำรวจนี้พบจำนวน มาตรฐานเท่ากันคือ 2 ครั้ง/เดือน ซึ่งมากกว่าการสำรวจ ครั้งที่ 4 เช่นกัน
- ความชุกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก (binge drinking) ใน 30 วันที่ผ่านมา พบว่าการสำรวจ ครั้งที่ 5 นี้ (ชายร้อยละ 19.4 หญิงร้อยละ 2.9) ส่วนความชุกของการสำรวจ ครั้งที่ 4 เป็นความชุกเฉลี่ยใน 1 ปีที่ผ่านมา (ชายร้อยละ 31.5 หญิงร้อยละ 4.4)

การสำรวจการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประชากร

การสำรวจการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ปรับจากแบบขององค์การอนามัยโลกโครงการ STEP survey ซึ่งมีการถามการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 12 เดือนที่ผ่านมา การดื่มใน 30 วันที่ผ่านมา และปริมาณที่ดื่มหน่วยเป็น ดื่มมาตรฐานใน 30 วันที่ผ่านมา สามารถคำนวณปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มต่อวันใน 30 วันที่ผ่านมา และการดื่มอย่างหนักใน 30 วันที่ผ่านมา นำมาจัดกลุ่มระดับความเสี่ยงของการบริโภคแอลกอฮอล์ตามปริมาณน้ำหนัก ethanol ที่ดื่ม และการประเมิน ปัญหาการดื่มสุราโดยแบบประเมิน Alcohol Use Disorders Identification (AUDIT) และนำมาจัดระดับปัญหาการดื่มสุรา

สำหรับการประเมินปริมาณน้ำหนัก (gram) ethanol ที่ดื่มโดยการสัมภาษณ์และการคำนวณมีขั้นตอนที่สำคัญ ดังนี้

1. ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

การคำนวณจำนวนดื่มมาตรฐานของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิด

ปริมาณของแอลกอฮอล์ที่ดื่มใช้วิธีการประเมินเป็นดื่มมาตรฐาน (standard drink) ซึ่ง 1 ดื่มมาตรฐานของเครื่องดื่มแต่ละชนิดมีปริมาตรของสุราไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นกับดีกรี (%) ของแอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มนั้น โดยแต่ละมิลลิลิตร (มล.) ของ ethanol จะมีน้ำหนัก 0.79 กรัม ดังนั้นการที่จะทราบว่าปริมาตรของเครื่องดื่มประเภทใดมีปริมาณ ethanol = 1 ดื่มขึ้นกับ degree แอลกอฮอล์ของเครื่องดื่มนั้นและปริมาตรเครื่องดื่ม

ตัวอย่าง

ดื่มเบียร์ ลิโอ 1 ขวดใหญ่ (640 มล.) ดีกรีความเข้มข้น 5%

มี ethanol แอลกอฮอล์รวม

$$= 640 \times 0.05 \times 0.79 = 25.3 \text{ กรัม}$$

โดยกำหนดให้ 1 ดื่มมาตรฐาน = ethanol แอลกอฮอล์ 10 กรัม

ดังนั้น เบียร์ลิโอ 640 มล. = $25.3/10 = 2.53$ ดื่มมาตรฐาน

ในการสำรวจภาคสนาม การสัมภาษณ์จึงต้องถามเพื่อทราบชนิดของเครื่องดื่ม และปริมาตรที่ผู้ให้สัมภาษณ์ดื่มในช่วงเวลาที่ผ่านไป แล้วแปลงเป็นจำนวนดื่มมาตรฐาน

2. ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

การคำนวณปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มเป็นกรัมเมื่อทราบจำนวนดื่มมาตรฐาน

สอบถามในแบบสอบถามเป็นการถามจำนวนครั้งของการดื่มใน 30 วันที่ผ่านมา (สมมติเป็น a ครั้ง) และถามว่า โดยเฉลี่ยแล้วดื่มเท่าใดต่อครั้ง ซึ่งปริมาณการดื่มในแต่ละครั้ง ในที่นี้หมายถึงจำนวนดื่มมาตรฐาน (standard drink) ตามที่กำหนด ให้ 1 ดื่มมาตรฐาน = ethanol แอลกอฮอล์ 10 กรัม

สมมติดื่มครั้งละ b ดื่มมาตรฐาน (standard drink)

ปริมาณ ethanol แอลกอฮอล์ (กรัม) ของการดื่มแต่ละครั้ง = $b \times 10$ กรัม = $10b$ กรัม

ถ้าจำนวนครั้งที่ดื่มใน 30 วัน = a ครั้ง

ปริมาณ ethanol แอลกอฮอล์ (กรัม) ที่ดื่มในช่วง 30 วัน = $10a \times b = 10ab$

ตัวอย่าง

เหล้าแดง 35 ดีกรี : 2 ฝาใหญ่ หรือ 30 cc = 1 ดื่มมาตรฐาน

หาก 1 แบนมี 350 cc : $\frac{1}{4}$ แบน = 3 ดื่มมาตรฐาน, $\frac{1}{2}$ แบน = 6 ดื่มมาตรฐาน, 1 แบน = 12 ดื่มมาตรฐาน

หาก 1 ขวดมี 700 cc : $\frac{1}{4}$ ขวด = 6 ดื่มมาตรฐาน, $\frac{1}{2}$ ขวด = 12 ดื่มมาตรฐาน, 1 ขวด = 24 ดื่มมาตรฐาน

เหล้าขาว 40 ดีกรี : 1 เป๊ก หรือ 50 cc = 1.5 ดื่มมาตรฐาน

เบียร์ 5 % เช่น สิงห์ ไฮเนเกน ลีโอ เซียร์ ไทเกอร์ ช้างตราฟ : $\frac{3}{4}$ กระป๋อง/ขวดเล็ก = 1 ดื่มมาตรฐาน 1 ขวดใหญ่

660 cc = 2.5 ดื่มมาตรฐาน

เบียร์ 6.4 % เช่น ช้าง : $\frac{1}{2}$ กระป๋อง หรือ $\frac{1}{3}$ ขวดใหญ่ = 1 ดื่มมาตรฐาน

ไวน์ 12 % : 1 แก้ว 100 cc = 1 ดื่มมาตรฐาน, ไวน์คูลเลอร์ 1 ขวด = 1 ดื่มมาตรฐาน

น้ำขาว อุ กระแช่ 10% : 3 เป๊ก/ตอง/ก๊ง หรือ 150 cc = 1 ดื่มมาตรฐาน

สาโท สุราแช่ สุราพื้นเมือง 6% : 4 เป๊ก/ตอง/ก๊ง หรือ 200 cc = 1 ดื่มมาตรฐาน

ตารางที่ 4.2.1 การจัดกลุ่มระดับความเสี่ยง³ ผู้บริโภคแอลกอฮอล์ตามปริมาณแอลกอฮอล์ที่บริโภคเฉลี่ยต่อวัน

กลุ่มผู้บริโภคแอลกอฮอล์	ปริมาณแอลกอฮอล์ (Ethanol) บริโภคต่อวัน (กรัม)	
	ชาย	หญิง
กลุ่ม 1 ไม่ดื่ม (Abstainer)	0	0
กลุ่ม 2 ดื่มอย่างมีสติ เสี่ยงน้อย (responsible drinker, Low risk)	1 - 40	1 - 20
กลุ่ม 3 ความเสี่ยงปานกลาง (Medium risk)	41 - 59	21 - 40
กลุ่ม 4 ความเสี่ยงรุนแรง (High risk)	61 - 100	41 - 60
กลุ่ม 5 เสี่ยงรุนแรงมาก (Very high risk)	≥ 101	≥ 61

การประเมิน AUDIT ทั้ง 10 ข้อ แต่ละข้อมีคะแนนที่กำหนดตามตัวเลือก เมื่อรวมผลคะแนนที่ได้สามารถแบ่งระดับปัญหาการดื่มสุราเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

³ International guide for monitoring alcohol consumption and related harm. Department of Mental Health and Substance Dependence Noncommunicable Diseases and Mental Health Cluster. World Health Organization. 2000.

ตารางที่ 4.2.2 การจัดกลุ่มระดับความเสี่ยง⁴ ผู้ดื่มสุราตามการประเมินปัญหาการดื่มสุราโดยใช้แบบประเมิน AUDIT

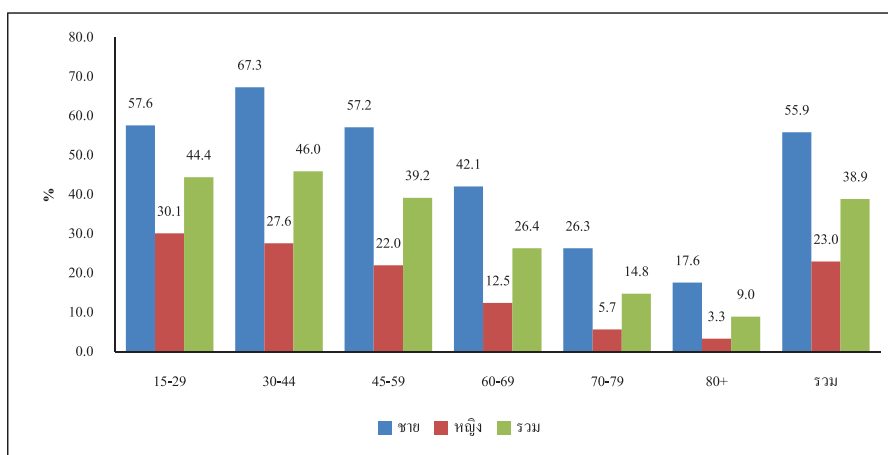
คะแนนรวม AUDIT	ระดับความเสี่ยง
0-7	ผู้ดื่มแบบเสี่ยงต่ำ (Low risk drinker)
8-15	ผู้ดื่มแบบเสี่ยง (Hazardous drinker)
16-19	ผู้ดื่มแบบอันตราย (Harmful use)
> 20	ผู้ดื่มแบบติด (Alcohol dependence)

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 12 เดือนที่ผ่านมา

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาร้อยละ 38.9 ความชุกของผู้ดื่มผู้ชายมากกว่าผู้หญิง (ร้อยละ 55.9 และ 23.0) เมื่อพิจารณาตามอายุพบว่า กลุ่มอายุ 30-44 ปี มีความชุกการดื่มสูงที่สุด ร้อยละ 46.0 รองมาคือ กลุ่มอายุ 15-29 ปี ร้อยละ 44.4 และกลุ่มอายุ 45-59 ปี ร้อยละ 39.2 ความชุกการดื่มของประชากรนอกเทศบาลและในเขตเทศบาลใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 39.4 และ 38.3 ตามลำดับ)

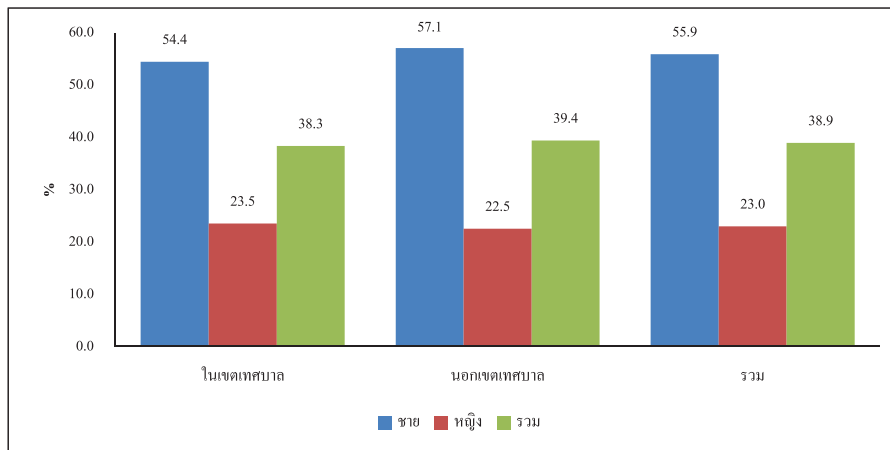
ผู้ชายในภาคเหนือมีความชุกของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์สูงสุดคือ ร้อยละ 62.2 รองลงมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 61.0 ภาคกลาง ร้อยละ 55.0 กรุงเทพฯ ร้อยละ 50.8 และภาคใต้ ร้อยละ 44.3 สำหรับผู้หญิงในภาคเหนือมีความชุกของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์สูงสุดคือ ร้อยละ 28.8 รองลงมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 26.7 กรุงเทพฯ ร้อยละ 23.9 ภาคกลาง ร้อยละ 20.7 และภาคใต้ ร้อยละ 11.3 (รูปที่ 4.2.1-4.2.3)

รูปที่ 4.2.1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ใน 12 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามเพศและอายุ

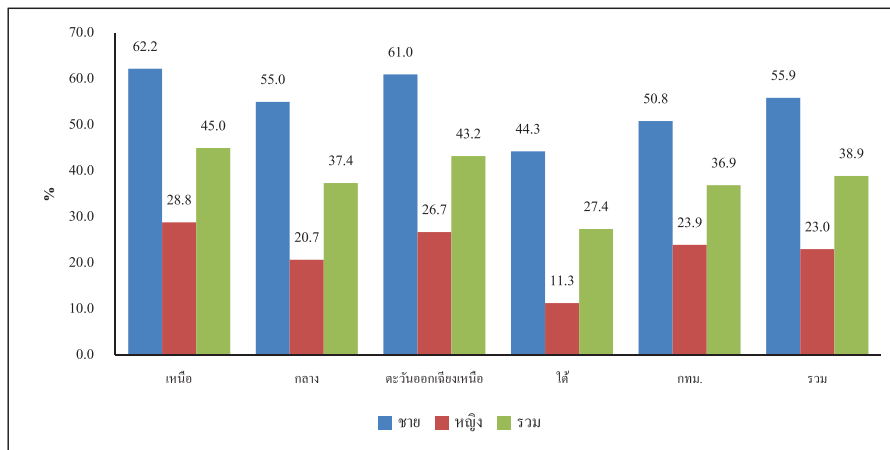


⁴ International guide for monitoring alcohol consumption and related harm. Department of Mental Health and Substance Dependence Noncommunicable Diseases and Mental Health Cluster. World Health Organization. 2000.

รูปที่ 4.2.2 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ใน 12 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามเพศและเขตการปกครอง



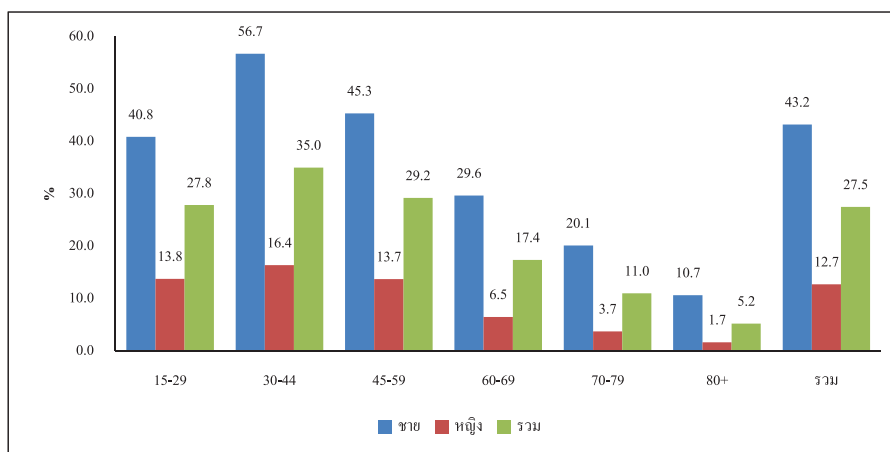
รูปที่ 4.2.3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ใน 12 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามเพศและภาค



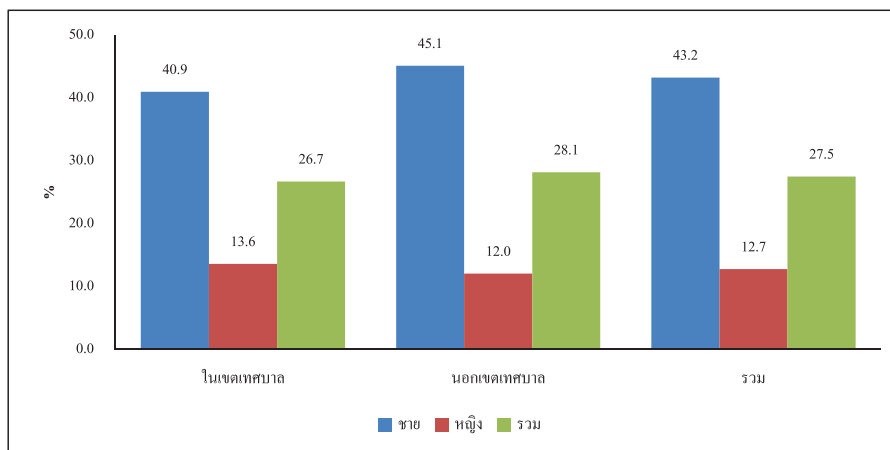
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 30 วันที่ผ่านมา

การดื่มใน 30 วันที่ผ่านมา ร้อยละ 27.5 ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ชายร้อยละ 43.2 หญิงร้อยละ 12.7) อายุที่ดื่มมากที่สุดคือ 30-44 ปี ร้อยละ 35.0 รองมาคือ 45-59 ปี ร้อยละ 29.2 และอายุ 15-29 ปี ร้อยละ 27.8 ตามลำดับ ผู้ชายในภาคเหนือมีสัดส่วนการดื่มสูงที่สุด ร้อยละ 51.1 รองลงมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 48.2 ภาคกลาง กรุงเทพฯ และภาคใต้ ตามลำดับ ผู้หญิงในภาคเหนือมีสัดส่วนการดื่มสูงที่สุด ร้อยละ 17.9 รองลงมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 14.1 กรุงเทพฯ ภาคกลาง และภาคใต้ ตามลำดับ (รูปที่ 4.2.4-4.2.6)

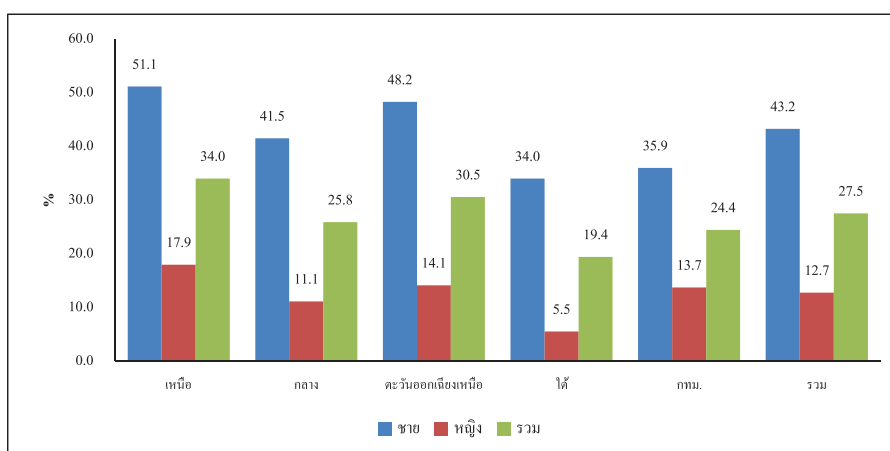
รูปที่ 4.2.4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ใน 30 วันที่ผ่านมา จำแนกตามอายุ



รูปที่ 4.2.5 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ใน 30 วันที่ผ่านมา จำแนกตามเขตปกครอง



รูปที่ 4.2.6 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ใน 30 วันที่ผ่านมา จำแนกตามภาค



ปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มต่อวันใน 30 วัน และ 1 สัปดาห์ และต่อวันที่ดื่ม

ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา ประชากรชายดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เฉลี่ย 20.5 กรัมต่อวัน (มาตรฐาน 8.3 กรัม/วัน) สูงกว่าประชากรหญิงซึ่งดื่มเฉลี่ย 9.0 กรัมต่อวัน (มาตรฐาน 1.6 กรัม/วัน) เมื่อพิจารณาตามอายุ ผู้ชายกลุ่มอายุ 30-44 ปี ดื่มสูงที่สุดในปริมาณเฉลี่ยต่อวันใน 30 วัน ปริมาณการดื่มเฉลี่ยลดลงเมื่ออายุมากขึ้นและดื่มน้อยที่สุดในกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป ผู้หญิงกลุ่มอายุ 15-29 ปี มีปริมาณการดื่มเฉลี่ยต่อวันใน 30 วัน สูงกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ (ตารางที่ 4.2.3a)

ประชากรชายและหญิงในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลดื่มปริมาณแอลกอฮอล์เฉลี่ยต่อวันใน 30 วัน ใกล้เคียงกัน เมื่อจำแนกตามภูมิภาคปริมาณดื่มต่อวันใน 30 วัน ของผู้ชายในภาคใต้มีปริมาณดื่มน้อยที่สุด สำหรับภาคอื่นเฉลี่ยใกล้เคียงกัน (ตารางที่ 4.2.3a)

ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ประชากรชายดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เฉลี่ย 24.9 กรัมต่อวัน (มาตรฐาน 13.1 กรัม/วัน) สูงกว่าประชากรหญิงซึ่งดื่มเฉลี่ย 18.6 กรัมต่อวัน (มาตรฐาน 4.3 กรัม/วัน) เมื่อพิจารณาตามอายุ ผู้ชายกลุ่มอายุ 15-29 ปี และ 30-44 ปี ดื่มในปริมาณเฉลี่ยต่อวันใน 1 สัปดาห์ ใกล้เคียงกัน ปริมาณการดื่มเฉลี่ยลดลงเมื่ออายุมากขึ้นและดื่มน้อยที่สุดในกลุ่มอายุ 70-79 ปี ผู้หญิงกลุ่มอายุ 15-29 ปี มีปริมาณการดื่มเฉลี่ยต่อวันใน 1 สัปดาห์ สูงกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ เมื่อพิจารณาต่อวันที่ดื่มพบว่า ผู้หญิงกลุ่มอายุ 15-29 ปี มีปริมาณดื่มเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีปริมาณการดื่มเฉลี่ยลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มอายุ < 60 ปี (ตารางที่ 4.2.3b และ 4.2.4b)

ประชากรชายและหญิงในเขตเทศบาลดื่มปริมาณแอลกอฮอล์เฉลี่ยต่อวันใน 1 สัปดาห์ สูงกว่านอกเขตเทศบาลเล็กน้อย เมื่อจำแนกตามภูมิภาคปริมาณดื่มต่อวันใน 1 สัปดาห์ ของผู้ชายในกรุงเทพฯ เฉลี่ยสูงที่สุด แต่มาตรฐานไม่แตกต่างจากภาคเหนือและภาคกลาง โดยผู้ชายในภาคใต้มีปริมาณดื่มน้อยที่สุด ผู้หญิงในภาคเหนือ กรุงเทพฯ และภาคกลางมีมาตรฐานของการดื่มใกล้เคียงกัน ซึ่งสูงกว่าของผู้หญิงในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ (ตารางที่ 4.2.3b และ 4.2.4b)

ตารางที่ 4.2.3a ปริมาณแอลกอฮอล์ (กรัม) เฉลี่ยที่บริโภคต่อวันใน 30 วัน ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำแนกตามเขตการปกครอง กลุ่มอายุ เพศ และภาค

	ชาย					หญิง					รวม				
	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)
อายุ															
15-29	458	21.3	25.3	7.3	(0.17,225.3)	199	14.9	46.4	2.1	(0.10,355.5)	657	19.7	30.8	5.3	(0.10,355.5)
30-44	755	24.0	34.4	10.0	(0.07,545.0)	347	8.4	20.6	1.7	(0.03,131.3)	1,102	20.2	33.1	7.0	(0.03,545.0)
45-59	1,011	19.4	33.1	8.9	(0.03,883.0)	426	5.8	22.5	1.1	(0.03,520.8)	1,437	16.1	32.2	5.5	(0.03,883.0)
60-69	546	12.9	41.6	4.2	(0.10,522.7)	147	4.7	18.8	0.7	(0.07,60.0)	693	11.3	38.7	3.0	(0.07,522.7)
70-79	162	7.5	20.8	3.0	(0.03,138.0)	54	3.1	8.8	1.0	(0.23,20.0)	216	6.6	19.8	2.0	(0.03,138.0)
80 ปีขึ้นไป	38	6.9	15.8	2.3	(0.13,63.0)	5	6.7	7.3	5.0	(0.80,17.0)	43	6.8	14.2	3.2	(0.13,63.0)
เขตการปกครอง															
ในเขต	1,383	21.8	39.4	8.4	(0.03,883.0)	687	6.4	24.5	1.3	(0.03,520.8)	2,070	17.7	37.8	5.2	(0.03,883.0)
นอกเขต	1,587	19.6	29.8	7.9	(0.07,545.0)	491	11.4	39.3	1.7	(0.03,355.5)	2,078	17.8	32.1	5.8	(0.03,545.0)
ภาค															
เหนือ	822	22.7	44.7	11.9	(0.13,759.0)	358	6.8	16.2	1.7	(0.10,151.0)	1,180	18.3	40.5	6.7	(0.10,759.0)
กลาง	671	20.6	30.9	8.0	(0.03,883.0)	257	7.7	23.4	1.1	(0.03,218.0)	928	17.7	30.3	6.0	(0.03,883.0)
ตะวันออกเฉียงเหนือ	820	19.6	26.4	8.3	(0.03,225.3)	290	11.9	45.1	1.7	(0.03,355.5)	1,110	17.7	31.7	5.3	(0.03,355.5)
ใต้	462	15.5	35.8	4.7	(0.07,300.0)	101	4.3	9.6	1.0	(0.03,48.0)	563	13.9	34.4	3.6	(0.03,300.0)
กรุงเทพฯ	195	24.3	34.5	6.2	(0.07,522.7)	172	10.3	40.4	2.0	(0.03,520.8)	367	20.3	38.3	3.6	(0.03,522.7)
รวมทั้งประเทศ	2,970	20.5	33.8	8.3	(0.03,883.0)	1,178	9.0	35.4	1.6	(0.03,520.8)	4,148	17.7	34.6	5.5	(0.03,883.0)

ตารางที่ 4.2.3b ปริมาณแอลกอฮอล์ (กรัม) เฉลี่ยที่บริโภคต่อวันใน 1 สัปดาห์ ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำแนกตามเขตการปกครอง กลุ่มอายุ เพศ และภาค

	ชาย					หญิง					รวม				
	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)
อายุ															
15-29	308	27.7	26.8	13.3	(0.57,241.4)	92	36.1	64.1	7.1	(0.57,319.7)	400	29.2	34.5	11.9	(0.57,319.7)
30-44	549	28.7	34.5	14.3	(0.57,223.0)	186	17.6	39.5	4.3	(0.14,180.6)	735	26.6	35.9	12.9	(0.14,223.0)
45-59	736	21.8	23.2	13.0	(0.14,195.6)	207	8.9	15.1	3.6	(0.14,104.0)	943	19.5	22.9	11.1	(0.14,195.6)
60-69	359	18.2	39.0	10.0	(0.57,296.0)	77	10.7	27.4	2.9	(0.29,63.0)	436	16.9	37.6	7.9	(0.29,296.0)
70-79	115	10.5	24.5	5.7	(0.14,138.0)	27	6.1	10.5	3.7	(0.71,20.9)	142	9.8	23.5	5.6	(0.14,138.0)
80 ปีขึ้นไป	23	11.4	16.4	8.0	(2.00,63.0)	4	7.7	6.4	5.0	(2.86,17.0)	27	10.4	13.9	6.9	(2.00,63.0)
เขตการปกครอง															
ในเขต	985	27.0	35.1	14.9	(0.14,296.0)	328	14.5	38.1	4.3	(0.14,180.6)	1,313	24.7	36.3	13.0	(0.14,296.0)
นอกเขต	1,105	23.5	28.8	11.7	(0.14,218.4)	265	21.6	51.2	4.3	(0.14,319.7)	1,370	23.1	33.5	10.7	(0.14,319.7)
ภาค															
เหนือ	603	25.0	32.8	15.4	(1.00,218.4)	181	11.5	21.3	5.4	(0.43,151.0)	784	22.3	31.8	13.0	(0.43,218.4)
กลาง	487	26.4	29.0	14.3	(0.14,202.0)	138	15.1	34.9	4.4	(0.14,218.0)	625	24.6	30.3	13.0	(0.14,218.0)
ตะวันออกเฉียงเหนือ	541	22.8	27.0	11.0	(0.29,241.4)	143	25.1	55.8	3.6	(0.29,319.7)	684	23.3	34.5	9.7	(0.29,319.7)
ใต้	324	17.0	29.5	7.4	(0.57,193.0)	49	6.4	8.6	2.9	(0.71,21.7)	373	15.9	28.7	7.3	(0.57,193.0)
กรุงเทพฯ	135	35.8	36.7	15.0	(0.71,296.0)	82	26.6	63.6	4.7	(0.14,180.6)	217	33.9	42.7	14.3	(0.14,296.0)
รวมทั้งประเทศ	2,090	24.9	31.4	13.1	(0.14,296.0)	593	18.6	49.3	4.3	(0.14,319.7)	2,683	23.8	34.9	11.3	(0.14,319.7)

ตารางที่ 4.2.4a ปริมาณแอลกอฮอล์ (กรัม) เฉลี่ยที่บริโภคต่อวันที่ดื่มใน 1 สัปดาห์ ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำแนกตามเขตการปกครอง กลุ่มอายุ เพศ และภาค

	ชาย					หญิง					รวม				
	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)
อายุ															
15-29	237	40.8	74.3	8.3	(0.7,960.0)	70	69.6	334.9	0.0	(0.7,2238.0)	307	47.7	160.3	6.5	(0.7,2238.0)
30-44	384	38.8	91.9	7.8	(0.7,1500.0)	154	18.6	70.8	1.2	(0.2,492.5)	538	33.4	89.3	4.2	(0.2,1500.0)
45-59	483	25.1	58.6	6.8	(0.1,965.0)	150	4.5	17.0	0.7	(0.1,240.0)	633	19.9	53.8	4.2	(0.1,965.0)
60-69	207	18.6	56.9	5.6	(0.7,300.0)	59	9.0	39.6	3.3	(0.3,192.0)	266	16.4	53.8	4.3	(0.3,300.0)
70-79	75	13.3	29.0	4.2	(0.1,112.0)	23	4.1	7.9	1.8	(0.8,26.7)	98	11.6	27.8	4.0	(0.4,112.0)
80 ปีขึ้นไป	10	18.5	42.6	5.3	(2.3,127.5)	1	4.0	0.0	4.0	(4.0,4.0)	11	16.5	39.0	5.3	(2.3,127.5)
เขตการปกครอง															
ในเขต	624	37.5	89.5	8.3	(0.1,965.0)	255	11.8	49.2	0.2	(0.2,405.0)	879	30.1	83.8	4.2	(0.1,965.0)
นอกเขต	772	30.9	76.0	7.5	(0.1,1500.0)	202	40.4	270.4	1.3	(0.1,2238.0)	974	33.1	138.9	4.3	(0.1,2238.0)
ภาค															
เหนือ	464	34.0	105.3	8.5	(1.2,1500.0)	159	7.5	29.2	0.0	(0.5,405.0)	623	25.9	91.7	4.7	(0.5,1500.0)
กลาง	307	34.7	64.8	8.0	(0.1,965.0)	104	9.2	55.3	0.0	(0.1,492.5)	411	28.7	64.8	4.0	(0.1,965.0)
ตะวันออกเฉียงเหนือ	343	34.6	81.3	8.0	(0.3,960.0)	98	71.1	350.3	1.7	(0.3,2238.0)	441	43.6	178.5	5.0	(0.3,2238.0)
ใต้	210	22.7	65.7	4.2	(0.7,762.0)	39	4.6	12.9	0.0	(0.8,48.0)	249	19.8	62.0	3.3	(0.7,762.0)
กรุงเทพฯ	72	38.3	62.3	8.3	(0.8,382.0)	57	32.7	91.4	3.3	(0.2,252.8)	129	36.8	71.9	8.0	(0.2,382.0)
รวมทั้งประเทศ	1,396	33.5	81.3	7.8	(0.1,1500.0)	457	27.1	218.8	1.2	(0.1,2238)	1,853	31.8	123.8	4.3	(0.1,2238.0)

ตารางที่ 4.2.4b จำนวนวันเฉลี่ยและมัธยฐานของวันที่มีไข้ใน 1 สัปดาห์ ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำแนกตามเขตการปกครอง กลุ่มอายุ เพศ และภาค

	ชาย					หญิง					รวม				
	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)
อายุ															
15-29	336	5.4	1.2	6.0	(1.0,7.0)	150	6.2	1.1	7.0	(1.0,7.0)	486	5.6	1.2	6.0	(1.0,7.0)
30-44	541	5.2	1.7	6.0	(1.0,7.0)	275	6.0	1.4	6.0	(1.0,7.0)	816	5.4	1.7	6.0	(1.0,7.0)
45-59	697	5.2	1.7	6.0	(1.0,7.0)	307	6.3	1.1	6.0	(1.0,7.0)	1,004	5.5	1.7	6.0	(1.0,7.0)
60-69	218	5.1	2.5	6.0	(1.0,7.0)	64	5.4	1.9	6.0	(1.0,7.0)	282	5.2	2.4	6.0	(1.0,7.0)
70-79	79	4.9	2.2	5.0	(1.0,7.0)	25	5.6	1.9	6.0	(3.0,7.0)	104	5.0	2.2	6.0	(1.0,7.0)
80 ปีขึ้นไป	10	5.2	1.6	6.0	(2.0,6.0)	1	5.0	0.0	5.0	(5.0,5.0)	11	5.2	1.4	6.0	(2.0,6.0)
เขตการปกครอง															
ในเขต	815	5.1	1.8	6.0	(1.0,7.0)	455	6.1	1.4	6.0	(1.0,7.0)	1,270	5.4	1.8	6.0	(1.0,7.0)
นอกเขต	1,066	5.3	1.5	6.0	(1.0,7.0)	367	6.1	1.2	6.0	(1.0,7.0)	1,433	5.5	1.5	6.0	(1.0,7.0)
ภาค															
เหนือ	645	5.2	1.9	6.0	(1.0,7.0)	316	6.1	1.4	7.0	(1.0,7.0)	961	5.5	1.9	6.0	(1.0,7.0)
กลาง	419	5.2	1.5	6.0	(1.0,7.0)	192	6.3	1.1	7.0	(1.0,7.0)	611	5.5	1.5	6.0	(1.0,7.0)
ตะวันออกเฉียงเหนือ	432	5.3	1.4	6.0	(1.0,7.0)	167	6.0	1.2	6.0	(1.0,7.0)	599	5.5	1.4	6.0	(1.0,7.0)
ใต้	296	5.5	1.9	6.0	(1.0,7.0)	70	6.3	1.2	7.0	(3.0,7.0)	366	5.6	1.9	6.0	(1.0,7.0)
กรุงเทพฯ	89	5.0	1.3	6.0	(1.0,7.0)	77	5.7	1.8	6.0	(1.0,7.0)	166	5.1	1.5	6.0	(1.0,7.0)
รวมทั้งประเทศ	1,881	5.2	1.6	6.0	(1.0,7.0)	822	6.1	1.3	6.0	(1.0,7.0)	2,703	5.5	1.6	6.0	(1.0,7.0)

ความชุกของการดื่มในระดับเสี่ยงต่อสุขภาพ

เมื่อพิจารณาปริมาณการดื่มตามระดับความเสี่ยงต่อสุขภาพ พบว่าร้อยละ 22.1 ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในระดับความเสี่ยงน้อย (ชาย ร้อยละ 34.1 และหญิง ร้อยละ 10.8) ดื่มระดับเสี่ยงปานกลาง ร้อยละ 1.4 (ชาย ร้อยละ 2.4 และหญิง ร้อยละ 0.5) ดื่มระดับเสี่ยงรุนแรง ร้อยละ 1.2 (ชาย ร้อยละ 2.2 และหญิง ร้อยละ 0.2) และ ดื่มระดับเสี่ยงรุนแรงมาก ร้อยละ 0.7 (ชาย ร้อยละ 1.3 และหญิง ร้อยละ 0.2)

ประชากรในภาคเหนือมีความชุกของการดื่มในระดับเสี่ยงรุนแรงและเสี่ยงรุนแรงมากกว่าภาคอื่นๆ เช่นเดียวกับ ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีความชุกสูงกว่านอกเขตเทศบาล (ตารางที่ 4.2.5-4.2.7)

ตารางที่ 4.2.5 ร้อยละของผู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำแนกตามระดับความเสี่ยง (ต่อวันที่ดื่มใน 30 วันที่ผ่านมา) ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามกลุ่มอายุ และเพศ

อายุ (ปี)	15-29	30-44	45-59	60-69	70-79	80+	ทุกอายุ
ชาย	(n=1,201)	(n=1,427)	(n=2,338)	(n=1,909)	(n=995)	(n=351)	(n=8,221)
ไม่ดื่ม	59.2	43.3	54.6	70.4	79.9	89.1	56.8
เสี่ยงน้อย	31.1	43.3	36.4	26.2	18.2	9.5	34.1
เสี่ยงปานกลาง	1.4	3.8	3.1	1.1	0.2	0.3	2.4
เสี่ยงรุนแรง	2.3	3.2	2.4	0.5	0.2	0.0	2.2
เสี่ยงมาก	1.6	2.4	0.7	0.4	0.1	0.0	1.3
ดื่มแต่ไม่ทราบปริมาณ	4.4	4.0	2.8	1.5	1.4	1.2	3.3
หญิง	(n=1,442)	(n=2,201)	(n=3,494)	(n=2,459)	(n=1,268)	(n=383)	(n=11,247)
ไม่ดื่ม	86.2	83.6	86.3	93.5	96.3	98.3	87.3
เสี่ยงน้อย	11.6	13.5	11.8	5.8	3.7	1.5	10.8
เสี่ยงปานกลาง	0.3	0.8	0.6	0.2	0.0	0.0	0.5
เสี่ยงรุนแรง	0.2	0.2	0.4	0.3	0.0	0.0	0.2
เสี่ยงมาก	0.6	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3
ดื่มแต่ไม่ทราบปริมาณ	1.1	1.5	0.9	0.3	0.1	0.1	1.0

ตารางที่ 4.2.6 ร้อยละของผู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำแนกตามระดับความเสี่ยง (ต่อวันที่ดื่มใน 30 วันที่ผ่านมา) ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ และภาค

	ภาค					
	เหนือ	กลาง	ตะวันออก เฉียงเหนือ	ใต้	กรุงเทพฯ	รวม
ชาย	(n=1,984)	(n=2,065)	(n=1,982)	(n=1,517)	(n=673)	(n=8,221)
ไม่ดื่ม	48.9	58.6	51.8	66.0	64.1	56.8
เสี่ยงน้อย	38.9	32.3	40.1	29.7	24.0	34.1

	ภาค					
	เหนือ	กลาง	ตะวันออก เฉียงเหนือ	ใต้	กรุงเทพฯ	รวม
เสียงปานกลาง	3.8	2.3	2.9	1.2	0.9	2.4
เสียงรุนแรง	2.5	2.2	2.7	0.9	2.2	2.2
เสียงมาก	1.1	1.0	1.6	0.7	1.9	1.3
ดื่มแต่ไม่ทราบปริมาณ	4.9	3.6	1.1	1.6	6.9	3.3
หญิง	(n=2,331)	(n=2,787)	(n=2,254)	(n=1,940)	(n=1,935)	(n=11,247)
ไม่ดื่ม	82.1	88.9	85.9	94.5	86.3	87.3
เสียงน้อย	14.9	9.4	12.9	5.0	9.8	10.8
เสียงปานกลาง	0.9	0.6	0.2	0.1	0.4	0.5
เสียงรุนแรง	0.4	0.0	0.5	0.0	0.1	0.2
เสียงมาก	0.2	0.3	0.4	0.0	0.5	0.3
ดื่มแต่ไม่ทราบปริมาณ	1.5	0.7	0.2	0.3	3.0	1.0

ตารางที่ 4.2.7 ร้อยละของผู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำแนกตามระดับความเสี่ยง (ต่อวันที่ดื่มใน 30 วันที่ผ่านมา) ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ และเขตการปกครอง

	เขตการปกครอง		
	ในเขต	นอกเขต	รวม
ชาย	(n=3,928)	(n=4,293)	(n=8,221)
ไม่ดื่ม	59.1	54.9	56.8
เสียงน้อย	31.0	36.6	34.1
เสียงปานกลาง	2.5	2.3	2.4
เสียงรุนแรง	2.2	2.3	2.2
เสียงมาก	1.2	1.3	1.3
ดื่มแต่ไม่ทราบปริมาณ	4.1	2.7	3.3
หญิง	(n=6,299)	(n=4,948)	(n=11,247)
ไม่ดื่ม	86.4	88.0	87.3
เสียงน้อย	11.6	10.1	10.8
เสียงปานกลาง	0.3	0.6	0.5
เสียงรุนแรง	0.1	0.4	0.2
เสียงมาก	0.3	0.3	0.3
ดื่มแต่ไม่ทราบปริมาณ	1.3	0.7	1.0

ความชุกของการดื่มในระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไป

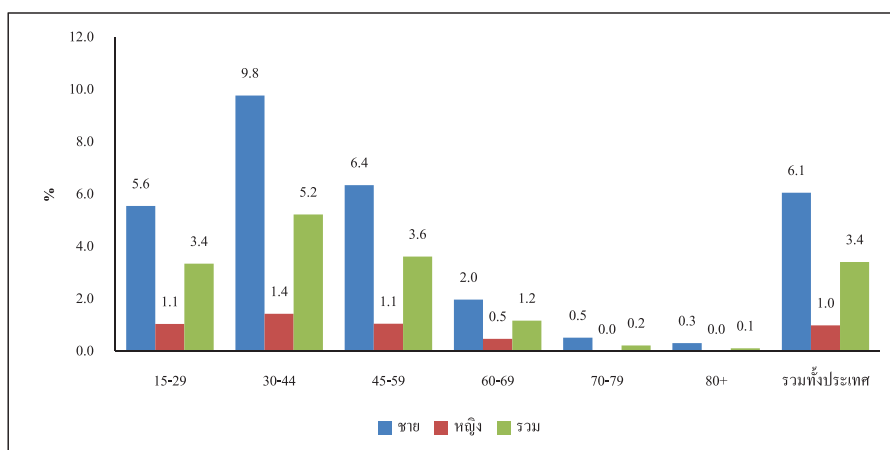
ความชุกของการดื่มในระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไป (ผู้ชายดื่ม ≥ 41 กรัม/วัน ผู้หญิงดื่ม ≥ 21 กรัม/วัน) เท่ากับร้อยละ 3.4 ผู้ชายร้อยละ 6.1 ผู้หญิงร้อยละ 1.0 ในผู้ชายความชุกของการดื่มระดับเสี่ยงปานกลางมากที่สุดที่กลุ่มอายุ 30-44 ปี ร้อยละ 9.8 และลดลงเมื่ออายุมากขึ้นตามลำดับ ในผู้หญิงเช่นเดียวกับผู้ชายคือ ความชุกของการดื่มระดับเสี่ยงปานกลางมากที่สุดที่กลุ่มอายุ 30-44 ปี ร้อยละ 1.4 และลดลงเมื่ออายุมากขึ้นตามลำดับ (รูปที่ 4.2.7)

ความชุกของการดื่มระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไปของผู้ชายที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลและที่อยู่ในเขตเทศบาลใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 6.1 และร้อยละ 6.0 ตามลำดับ) ในผู้หญิงที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีความชุกของการดื่มระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไป (ร้อยละ 1.3) สูงกว่าที่อยู่ในเขตเทศบาล (ร้อยละ 0.7) (รูปที่ 4.2.8)

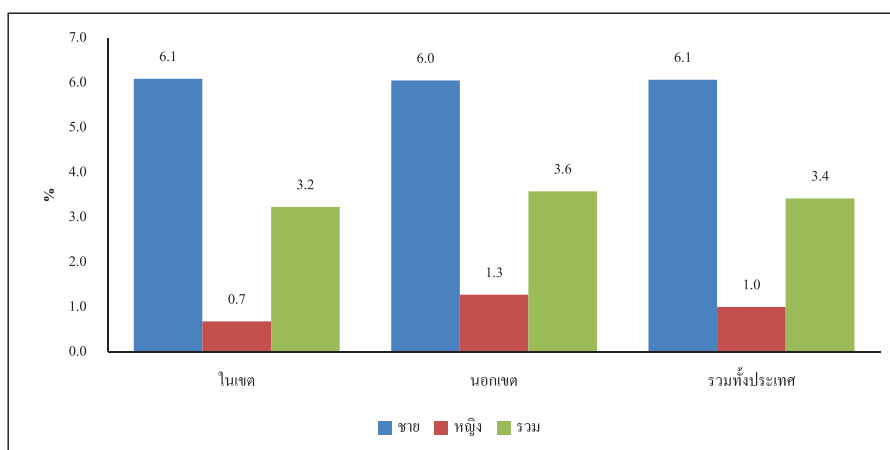
การดื่มตามภาคในผู้ชายความชุกของการดื่มระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไป มีสูงสุดในภาคเหนือ ร้อยละ 7.8 รองมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 7.2 ภาคกลาง ร้อยละ 5.8 กรุงเทพฯ ร้อยละ 5.4 และภาคใต้ ร้อยละ 2.8

สำหรับในผู้หญิงเช่นเดียวกันคือ มีความชุกของการดื่มระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไป สูงสุดในภาคเหนือ ร้อยละ 1.6 รองลงมา คือ ตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 1.1 กรุงเทพฯ และภาคกลาง ร้อยละ 1.0 เท่ากัน และภาคใต้ ร้อยละ 0.2 (รูปที่ 4.2.9)

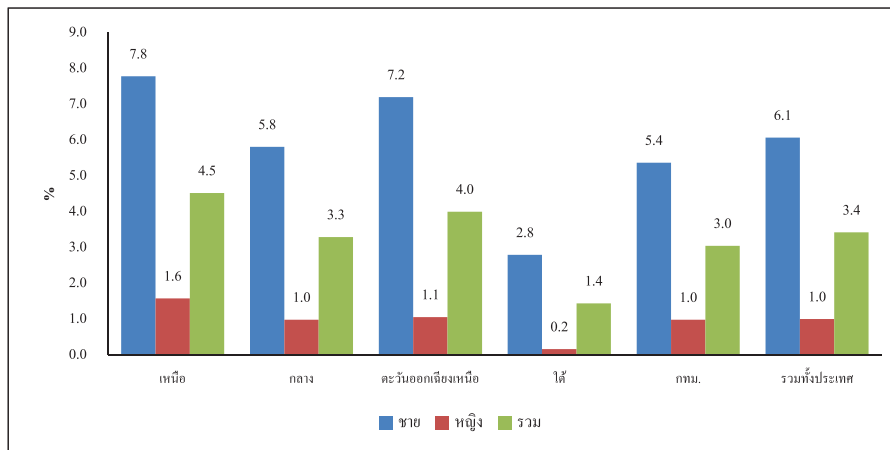
รูปที่ 4.2.7 ร้อยละของผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไปต่อวันที่ดื่มใน 30 วันที่ผ่านมา ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ และเพศ



รูปที่ 4.2.8 ร้อยละของผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไปต่อวันที่ดื่มใน 30 วัน ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเขตปกครอง และเพศ



รูปที่ 4.2.9 ร้อยละของผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไปต่อวันที่ดื่มใน 30 วันที่ผ่านมา ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค และเพศ



การดื่มอย่างหนัก (binge drinking)

การดื่มอย่างหนัก หมายถึง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักในครั้งเดียว ในปริมาณดังนี้

- ดื่มเหล้าผสมโซดา หรือน้ำเปล่า หรือโคคาโคล่าตั้งแต่ 5 แก้ว หรือครึ่งแบนขึ้นไป หรือ
- ดื่มเบียร์มากกว่า 6 กระป๋อง หรือ 3 ขวดใหญ่ หรือ
- ไวน์มากกว่า 5 แก้ว

จำนวนครั้งที่ดื่มอย่างหนัก

ผลการวิเคราะห์พบว่า ใน 30 วันที่ผ่านมา ในประชากรชาย 15 ปีขึ้นไป มีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างหนักในครั้งเดียวเฉลี่ย 7.7 ครั้ง มีฐาน 3 ครั้งต่อเดือน (ต่ำสุด 1 ครั้ง สูงสุด 60 ครั้ง) ในผู้หญิงเฉลี่ย 5.0 ครั้ง มีฐาน 2 ครั้งต่อเดือน (ต่ำสุด 1 ครั้ง สูงสุด 60 ครั้ง)

ผู้ชายจำนวนครั้งการดื่มหนักในช่วง 30 วันที่ผ่านมา สูงสุดในกลุ่มอายุ 30-44 ปี (เฉลี่ย 9.2 ครั้ง มีฐาน 3 ครั้งต่อเดือน) รองมาคือ 70-79 ปี (เฉลี่ย 8.3 ครั้ง มีฐาน 3 ครั้งต่อเดือน) ลดลงเมื่ออายุน้อยลงตามลำดับ ผู้ชายในเขตเทศบาลมีจำนวนครั้งเฉลี่ยที่ดื่มหนักมากกว่านอกเขตเทศบาล

สำหรับผู้หญิง จำนวนครั้งการดื่มหนักในช่วง 30 วันที่ผ่านมา สูงสุดในกลุ่มอายุ 60-69 ปี (เฉลี่ย 12.3 ครั้ง มีฐาน 1 ครั้ง) รองมาคือ 45-59 ปี (เฉลี่ย 5.4 ครั้ง มีฐาน 2 ครั้ง) อายุ 15-29 ปี (เฉลี่ย 5.0 ครั้ง มีฐาน 2 ครั้ง) ผู้หญิงที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีจำนวนครั้งเฉลี่ยที่ดื่มหนักมากกว่าที่อยู่ในเขตเทศบาล เมื่อพิจารณาแยกตามภูมิภาคตามลำดับจากน้อยไปมาก ประชากรชายในกรุงเทพฯ (เฉลี่ย 10.8 ครั้ง มีฐาน 3 ครั้งต่อเดือน) ภาคใต้ (เฉลี่ย 8.3 ครั้ง มีฐาน 3 ครั้งต่อเดือน) ภาคเหนือ (เฉลี่ย 7.9 ครั้ง มีฐาน 3 ครั้งต่อเดือน) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (เฉลี่ย 7.1 ครั้ง มีฐาน 3 ครั้งต่อเดือน) และภาคกลาง (เฉลี่ย 6.4 ครั้ง มีฐาน 2 ครั้งต่อเดือน) ตามลำดับ ประชากรหญิงในภาคเหนือ (เฉลี่ย 6.2 ครั้ง มีฐาน 2 ครั้งต่อเดือน) รองมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (เฉลี่ย 5.1 ครั้ง มีฐาน 2 ครั้งต่อเดือน) กรุงเทพฯ (เฉลี่ย 4.5 ครั้ง มีฐาน 2 ครั้งต่อเดือน) ภาคกลาง (เฉลี่ย 4.3 ครั้ง มีฐาน 2 ครั้งต่อเดือน) และภาคใต้ (เฉลี่ย 1.9 ครั้ง มีฐาน 1 ครั้งต่อเดือน) ตามลำดับ (ตารางที่ 4.2.8)

ตารางที่ 4.2.8 จำนวนวันเฉลี่ย และมีฐานของวันที่ดื่มอย่างหนักใน 30 วันที่ผ่านมา ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย					หญิง					รวม				
	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)
อายุ															
15-29	267	5.6	5.7	3	(1,30)	77	5.0	7.5	2	(1,30)	344	5.5	6.0	3	(1,30)
30-44	397	9.2	10.1	3	(1,30)	75	4.4	4.6	3	(1,20)	472	8.5	9.7	3	(1,30)
45-59	435	8.3	11.0	3	(1,60)	71	5.4	10.1	2	(1,30)	506	8.0	11.1	3	(1,60)
60-69	143	7.2	17.2	2	(1,31)	15	12.3	28.0	1	(1,30)	158	7.5	18.1	2	(1,31)
70-79	28	6.3	14.8	2	(1,30)	3	1.3	1.0	1	(1,2)	31	6.0	14.9	2	(1,30)
80 ปีขึ้นไป	6	4.0	12.4	1	(1,30)	0	0.0	0.0	0	(0,0)	6	4.0	12.4	1	(1,30)
เขตการปกครอง															
ในเขต	616	8.2	10.7	3	(1,60)	143	3.7	5.1	2	(1,30)	759	7.6	10.4	3	(1,60)
นอกเขต	660	7.2	8.5	3	(1,32)	98	6.1	8.3	2	(1,30)	758	7.1	8.5	3	(1,32)
ภาค															
เหนือ	418	7.9	11.1	3	(1,31)	74	6.2	10.7	2	(1,30)	492	7.7	11.1	3	(1,31)
กลาง	269	6.4	7.6	2	(1,32)	52	4.3	6.8	2	(1,30)	321	6.1	7.6	2	(1,32)
ตะวันออกเฉียงเหนือ	358	7.1	8.2	3	(1,48)	60	5.1	6.9	2	(1,30)	418	6.8	8.0	3	(1,48)
ใต้	123	8.3	12.4	3	(1,60)	10	1.9	2.7	1	(1,12)	133	7.9	12.2	3	(1,60)
กรุงเทพฯ	108	10.8	9.8	3	(1,30)	45	4.5	5.1	2	(1,30)	153	9.7	10.0	3	(1,30)
รวมทั้งประเทศ	1,276	7.7	9.5	3	(1,60)	241	5.0	7.6	2	(1,30)	1,517	7.3	9.3	3	(1,60)

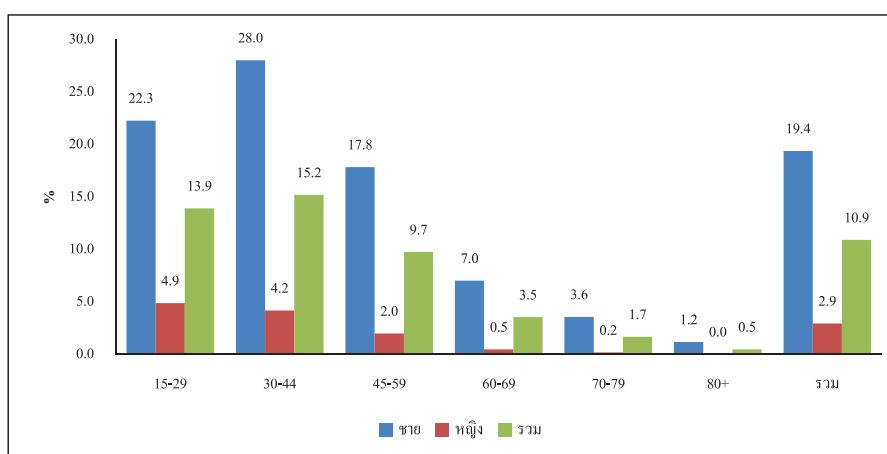
ความชุกของการตี้อย่างหนัก

ความชุกของการตี้อย่างหนักใน 30 วันที่ผ่านมา ในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ชายมีร้อยละ 19.4 ในหญิงมีร้อยละ 2.9 ประชากรชายมีความชุกของการตี้อย่างหนักสูงสุดในกลุ่มอายุ 30-44 ปี ร้อยละ 28.0 รองมาคือ อายุ 15-29 ปี ร้อยละ 22.3 และอายุ 45-59 ปี ร้อยละ 17.8 และลดลงเมื่ออายุมากขึ้นตามลำดับ ผู้หญิงความชุกในการตี้อย่างหนักสูงสุดในกลุ่มอายุ 15-29 ปี ร้อยละ 4.9 รองมาคือ อายุ 30-44 ปี ร้อยละ 4.2 และลดลงตามลำดับเมื่ออายุมากขึ้น

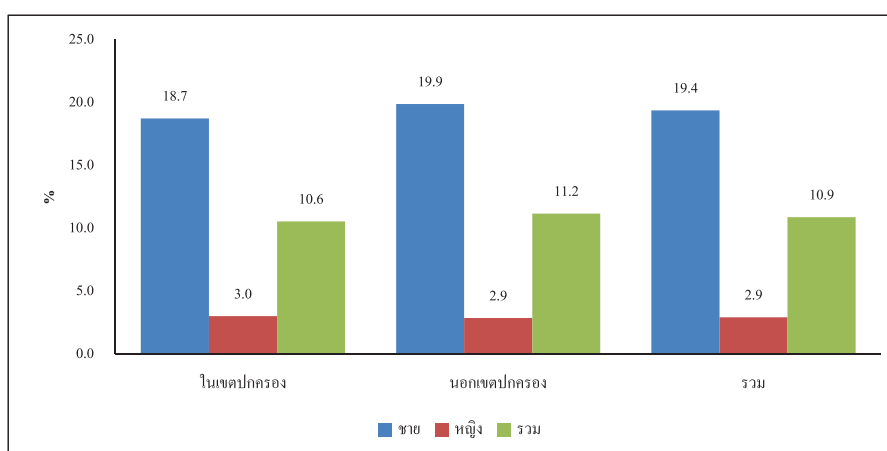
เมื่อพิจารณาตามเขตการปกครอง ผู้ชายที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีความชุกการตี้อย่างหนักสูงกว่าชายที่อยู่ในเขตเทศบาลเล็กน้อย (ร้อยละ 19.9 และ 18.7 ตามลำดับ) ส่วนหญิงที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลและที่อยู่นอกเขตเทศบาลมีความชุกใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 3.0 และ 2.9)

พิจารณาจำแนกตามภาค ในผู้ชายพบว่า ภาคเหนือมีความชุกสูงสุด ร้อยละ 26.2 รองมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 22.0 กรุงเทพฯ ร้อยละ 18.5 ภาคกลาง ร้อยละ 17.8 และภาคใต้ ร้อยละ 9.3 ส่วนในผู้หญิงมีความชุกสูงสุด ร้อยละ 3.9 รองมา คือ กรุงเทพฯ ร้อยละ 3.6 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 3.5 ภาคกลาง ร้อยละ 2.4 และภาคใต้ ร้อยละ 0.7 ตามลำดับ

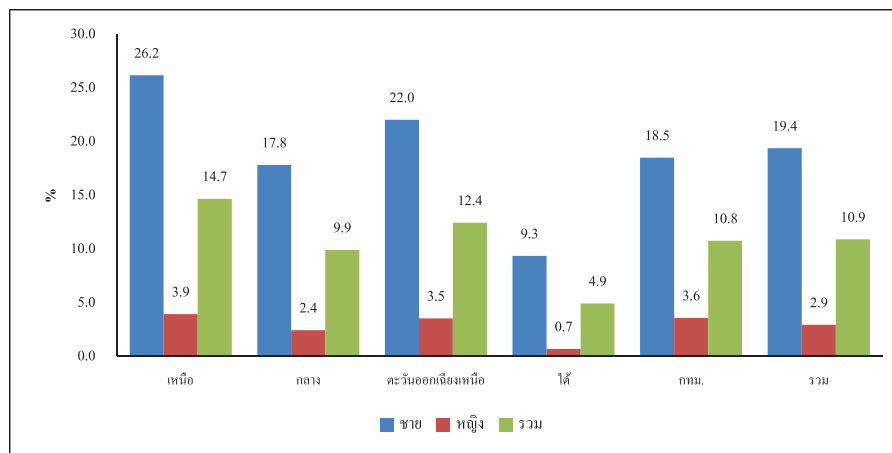
รูปที่ 4.2.10 ร้อยละของผู้ตี้อย่างหนักในรอบ 30 วันที่ผ่านมา ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุและเพศ



รูปที่ 4.2.11 ร้อยละของผู้ตี้อย่างหนักในรอบ 30 วันที่ผ่านมา ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเขตการปกครองและเพศ



รูปที่ 4.2.12 ร้อยละของผู้ดื่มอย่างหนักในรอบ 30 วันที่ผ่านมา ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาคและเพศ



ปริมาณแอลกอฮอล์ (กรัม) ที่บริโภค ในคนที่ดื่มอย่างหนัก

ผู้ชายดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักในช่วง 7 วัน ปริมาณเฉลี่ย 72.6 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์ มัธยฐาน 47 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์ ผู้หญิงมีปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักในช่วง 7 วัน เฉลี่ย 13.3 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์ มัธยฐาน 10 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์

ผู้ชายมีปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักในช่วง 7 วัน สูงสุดในกลุ่มอายุ 30-44 ปี เฉลี่ย 113.7 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์ มัธยฐาน 70 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์ รองมาคือ อายุ 15-29 ปี เฉลี่ย 61.9 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์ มัธยฐาน 47 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์ อายุ 45-59 ปี เฉลี่ย 39.2 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์ มัธยฐาน 30 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์ ผู้หญิงมีปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักในช่วง 7 วัน สูงสุดในกลุ่มอายุ 45-59 ปี เฉลี่ย 16.0 กรัม/วันในสัปดาห์ มัธยฐาน 10 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์

ผู้ชายในเขตเทศบาลมีปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักในช่วง 7 วันมากกว่านอกเขตเทศบาล (เฉลี่ย 121.0 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์ มัธยฐาน 47 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์, เฉลี่ย 49.6 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์ มัธยฐาน 47 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์) ผู้หญิงที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักในช่วง 7 วันที่ผ่านมา มากกว่าที่อยู่นอกเขตเทศบาล (เฉลี่ย 19.5 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์ มัธยฐาน 20 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์ เทียบกับ เฉลี่ย 11.3 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์ มัธยฐาน 10 กรัม/วันใน 1 สัปดาห์ ตามลำดับ)

ผู้ชายมีปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักในช่วง 7 วัน สูงสุดคือ กรุงเทพฯ เฉลี่ย 306.5 กรัม/วันในสัปดาห์ มัธยฐาน 380 กรัม/วันในสัปดาห์ รองมาคือ ภาคกลาง เฉลี่ย 76.3 กรัม/วันในสัปดาห์ มัธยฐาน 91 กรัม/วันในสัปดาห์ ภาคเหนือ เฉลี่ย 51.8 กรัม/วันในสัปดาห์ มัธยฐาน 47 กรัม/วันในสัปดาห์ ภาคใต้ เฉลี่ย 41.4 กรัม/วันในสัปดาห์ มัธยฐาน 27 กรัม/วันในสัปดาห์ ผู้หญิงมีปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักในช่วง 7 วัน สูงสุดในภาคเหนือ เฉลี่ย 16.3 กรัม/วันในสัปดาห์ มัธยฐาน 20 กรัม/วันในสัปดาห์ (ตารางที่ 4.2.9)

ตารางที่ 4.2.9 ปริมาณแอลกอฮอล์ (กรัม) ที่บริโภค (ในคนดื่มอย่างหนัก) ต่อวันใน 1 สัปดาห์ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ อายุ เขตการปกครอง และภาค

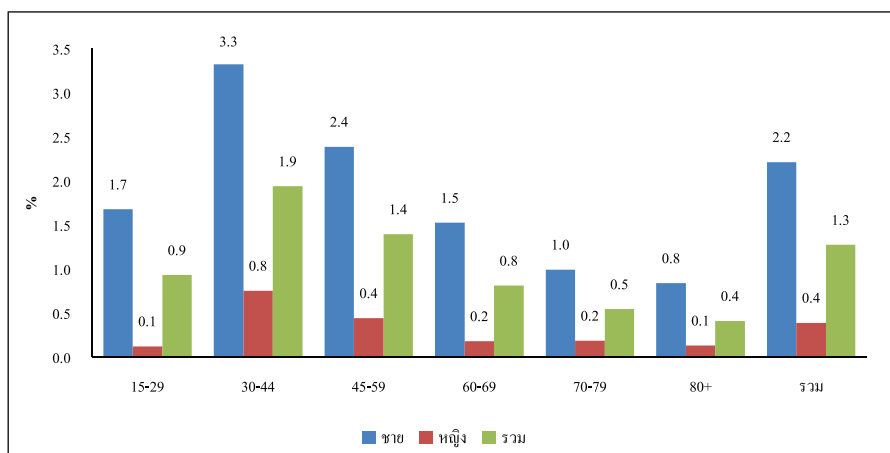
	ชาย					หญิง					รวม				
	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)	จำนวน	Mean	SD	Median	(Min,Max)
อายุ															
15-29	10	61.9	25.7	47	(10,123)	0	13.9	5.1	0	(0,0)	10	61.9	25.7	47	(10,123)
30-44	35	113.7	102.1	70	(9,380)	2	13.7	7.1	10	(10,20)	37	109.9	102.4	70	(9,380)
45-59	39	39.2	38.5	30	(1,189)	5	16.0	0.0	10	(7,30)	44	35.6	36.4	24	(1,189)
60-69	19	16.2	12.4	11	(10,100)	1	7.0	0.0	16	(16,16)	20	16.2	11.7	15	(10,100)
70-79	5	17.7	15.8	11	(9,30)	1	12.0	0.0	7	(7,7)	6	14.5	14.4	11	(7,30)
80 ปีขึ้นไป	2	25.9	2.8	27	(21,27)	1	0.0	0.0	12	(12,12)	3	23.2	7.6	27	(12,27)
เขตการปกครอง															
ในเขต	29	121.0	124.0	47	(10,380)	4	19.5	10.2	20	(10,30)	33	115.1	126.5	47	(10,380)
นอกเขต	81	49.6	35.7	47	(1,150)	6	11.3	4.4	10	(7,20)	87	46.3	35.6	47	(1,150)
ภาค															
เหนือ	53	51.8	28.3	47	(9,150)	5	16.3	8.7	20	(7,30)	58	49.5	29.0	47	(7,150)
กลาง	9	76.3	48.5	91	(1,221)	3	10.1	3.4	7	(7,16)	12	58.5	48.4	60	(1,221)
ตะวันออกเฉียงเหนือ	4	12.8	2.6	15	(10,20)	2	14.6	2.7	16	(12,16)	6	13.1	2.9	15	(10,20)
ใต้	40	41.4	41.2	27	(9,138)	0	0.0	0.0	0	(0,0)	40	41.4	41.2	27	(9,138)
กทม.	4	306.5	83.1	380	(10,380)	0	0.0	0.0	0	(0,0)	4	306.5	83.1	380	(10,380)
รวมทั้งประเทศ	110	72.6	88.9	47	(1,380)	10	13.3	6.9	10	(7,30)	120	68.0	87.2	47	(1,380)

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่ไม่ได้เสียภาษี

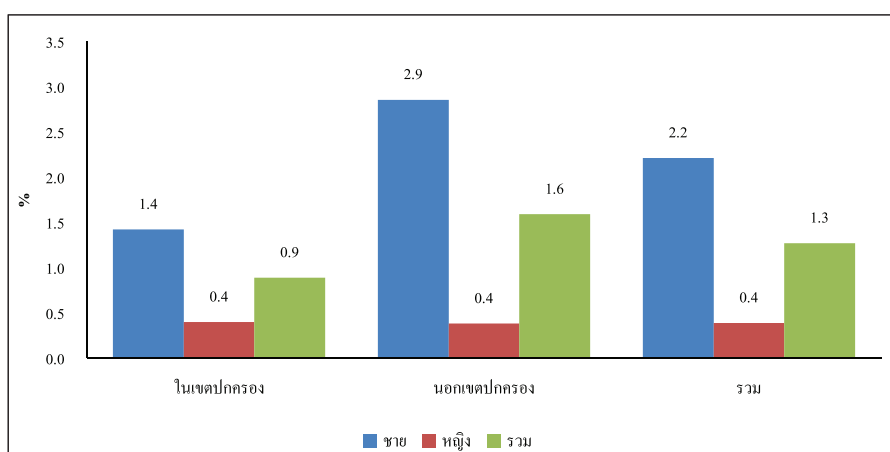
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ไม่ได้เสียภาษี เช่น เหล้าเถื่อน เหล้าที่ผลิตตามบ้าน ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา มีความชุกของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 1.3 ผู้ชายดื่มสูงสุดในกลุ่มอายุ 30-44 ปี ร้อยละ 3.3 รองมาคือ อายุ 45-59 ปี ร้อยละ 2.4 อายุ 15-29 ปี ร้อยละ 1.7 อายุ 60-69 ปี ร้อยละ 1.5 สำหรับผู้หญิงดื่มสูงสุดในกลุ่มอายุ 30-44 ปี ร้อยละ 0.8 รองมาคือ อายุ 45-59 ปี ร้อยละ 0.4 อายุ 60-79 ปี ร้อยละ 0.2

ผู้ชายที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีความชุกของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ไม่ได้เสียภาษี สูงกว่าในเขตเทศบาล (ร้อยละ 2.9 ร้อยละ 1.4 ตามลำดับ) ผู้หญิงที่อาศัยอยู่ในและที่อยู่นอกเขตเทศบาลมีความชุกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ไม่ได้เสียภาษีเท่ากัน (ร้อยละ 0.4)

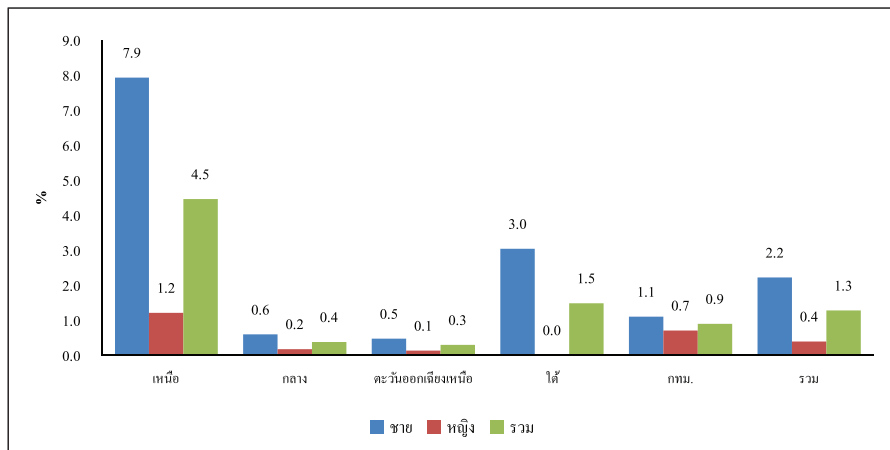
รูปที่ 4.2.13 ร้อยละของผู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่ไม่ได้เสียภาษีใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ และเพศ



รูปที่ 4.2.14 ร้อยละของผู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่ไม่ได้เสียภาษีใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเขตการปกครอง และเพศ



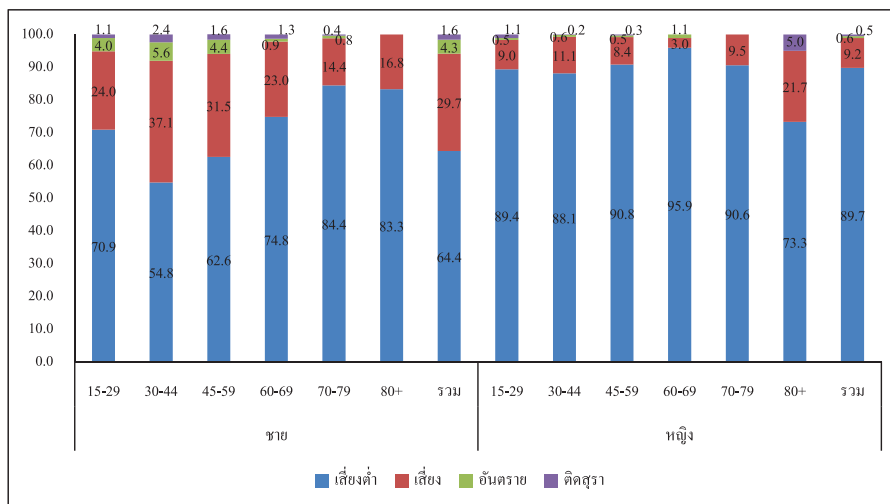
รูปที่ 4.2.15 ร้อยละของผู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่ไม่ได้เสียภาษีใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค และเพศ



ปัญหาการเสี่ยงต่อการติดสุรา

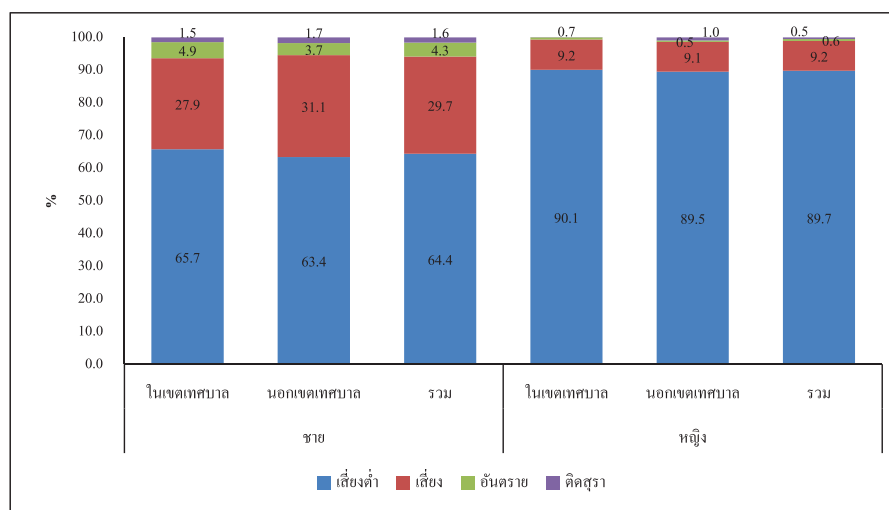
จากการสัมภาษณ์โดยแบบประเมินปัญหาการดื่มสุรา AUDIT ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่าร้อยละ 72.1 เป็น กลุ่มผู้ดื่มแบบเสี่ยงต่ำ (low risk drinker) แบบเสี่ยง (hazardous drinker) แบบอันตราย (harmful use) และแบบติดสุรา (alcohol dependence) ร้อยละ 23.4, 3.1, และ 1.3 ตามลำดับ หนึ่งในสามของผู้ชายเป็นผู้ดื่มระดับเสี่ยงขึ้นไปซึ่งสูงกว่าผู้หญิง โดยผู้ชายกลุ่มอายุ 30-44 มีสัดส่วนของกลุ่มที่ดื่มแบบเสี่ยง แบบอันตรายและแบบติดสุราสูงสุด รองลงมาคือกลุ่ม 45-59 ปี ส่วนในผู้หญิง กลุ่มที่มีสัดส่วนของผู้ดื่มแบบเสี่ยงและแบบอันตรายสูงสุดคือกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป (รูปที่ 4.2.16)

รูปที่ 4.2.16 ร้อยละของผู้ดื่มสุราตามระดับการเสี่ยงติดสุรา ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ และเพศ



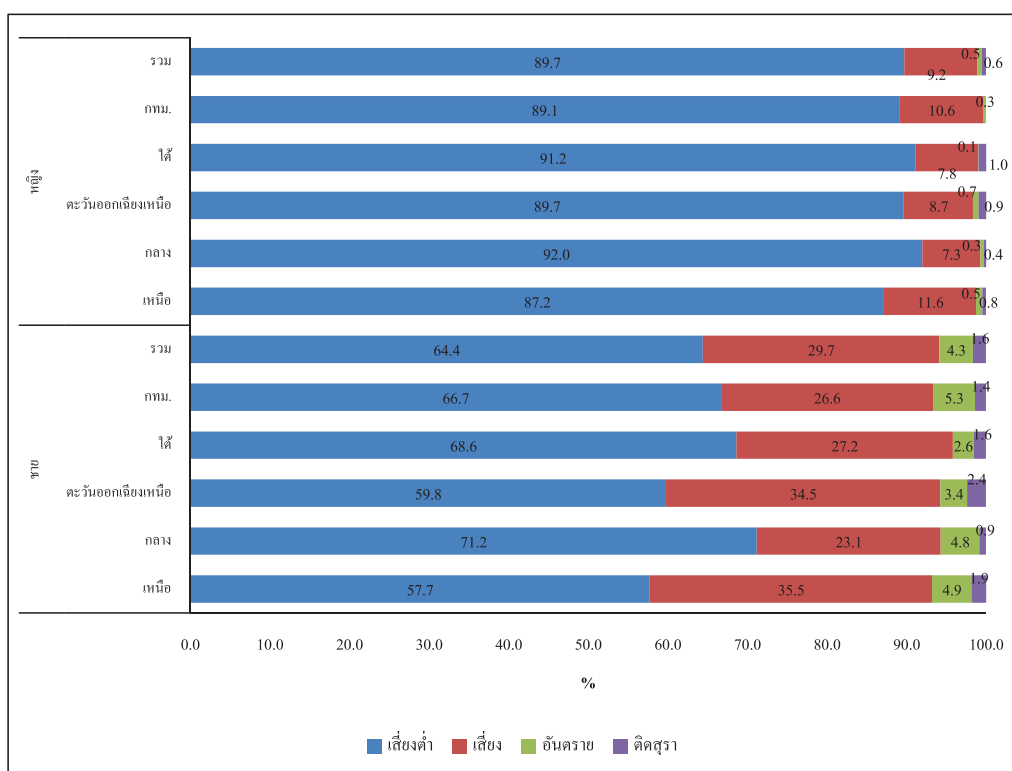
เมื่อพิจารณาตามเขตการปกครอง สัดส่วนของผู้ดื่มระดับเสี่ยงขึ้นไปของในเขตเทศบาลและนอกเขตฯ ไม่แตกต่างกันมากนัก (รูปที่ 4.2.17)

รูปที่ 4.2.17 ร้อยละของผู้ที่ดื่มสุรตามระดับการเสี่ยงติดสุรา ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป
จำแนกตามเขตการปกครอง และเพศ



การกระจายตามภูมิภาคพบว่า ผู้ชายในภาคเหนือมีสัดส่วนของผู้ที่ดื่มแบบเสี่ยงขึ้นไปสูงสุด รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กรุงเทพฯ ภาคใต้และภาคกลาง ตามลำดับ ส่วนในผู้หญิงภาคเหนือมีสัดส่วนของผู้ที่ดื่มแบบเสี่ยงขึ้นไปสูงกว่าภูมิภาคอื่นๆ เล็กน้อย (รูปที่ 4.2.18)

รูปที่ 4.2.18 ร้อยละของผู้ที่ดื่มสุรตามระดับการเสี่ยงติดสุรา ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค และเพศ



4.3 กิจกรรมทางกาย

สรุป

- บทนี้รายงานผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยครอบคลุมความชุกของการมีกิจกรรมเพียงพอตามข้อแนะนำ หมายถึงการมีกิจกรรมทางกายตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป วันละ 30 นาทีขึ้นไป สัปดาห์ละอย่างน้อย 5 วัน สัดส่วนเวลาที่ใช้ในการมีกิจกรรมทางกายจากการทำงาน จากการเดินและขี่จักรยาน และจากกิจกรรมทางกายยามว่าง
- ความชุกของการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมีร้อยละ 19.2 (ชายร้อยละ 18.4 และหญิงร้อยละ 20.0) ซึ่งใกล้เคียงกับผลการสำรวจสุขภาพฯ ครั้งที่ 4 เมื่อปี 2552 (ชายร้อยละ 16.8 และหญิงร้อยละ 20.2) เล็กน้อย การสำรวจฯ นี้ได้ใช้แบบสอบถามมาตรฐานขององค์การอนามัยโลก แต่มีข้อสังเกตว่าการให้ข้อมูลการออกกำลังกายของผู้ตอบอาจประเมินตนเองว่ามีกิจกรรมทางกายสูงกว่าความเป็นจริง จึงอาจทำให้มีสัดส่วนของคนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอสูงมาก อย่างไรก็ตามการสำรวจฯ ครั้งที่ 4 และ 5 ใช้แบบสอบถามชุดเดียวกัน จึงควรเปรียบเทียบกันได้
- ความชุกของการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมีมากขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งพบร้อยละ 31.3 ในกลุ่มอายุ 70-79 ปี และมากที่สุดในกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป มีร้อยละ 48.6
- คนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีสัดส่วนของการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมากกว่าคนที่อยู่นอกเขตฯ (ร้อยละ 21.6 และ 17.2 ตามลำดับ)
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีสัดส่วนของคนที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอที่น้อยที่สุด (ร้อยละ 12.8) รองลงมาคือภาคใต้ (ร้อยละ 14.3) และภาคกลาง (ร้อยละ 16.0) สำหรับกรุงเทพฯ มีร้อยละ 28.0 และภาคเหนือมีร้อยละ 31.4
- กิจกรรมทางกายที่ใช้สัดส่วนเวลามากที่สุดคือ การทำงาน (ร้อยละ 66.4 ของเวลาที่มีกิจกรรมทางกาย) รองลงมาคือ ใช้ในการเดินทาง (ร้อยละ 17.6) และใช้ในกิจกรรมยามว่าง (ร้อยละ 16.1)
- ร้อยละ 20.6 ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีกิจกรรมทางกายยามว่าง (เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย) ในระดับเพียงพอ (ปานกลางและหนัก)
- ผู้ชายมีกิจกรรมยามว่างอย่างเพียงพอมากกว่าผู้หญิง (ร้อยละ 25.0 และ 16.6 ตามลำดับ) ในเขตเทศบาลมีสัดส่วนของการมีกิจกรรมยามว่างเพียงพอมากกว่านอกเขตฯ (ร้อยละ 22.7 และ 18.9 ตามลำดับ) ไม่มีความแตกต่างระหว่างภาค ยกเว้นภาคใต้ที่มีสัดส่วนการมีกิจกรรมยามว่างเพียงพอต่ำกว่าภาคอื่นๆ
- กลุ่มอาชีพที่ลักษณะการทำงานไม่ต้องใช้แรงกายมาก เช่น งานเสมียน นักวิชาการ ผู้บริหาร และไม่มีอาชีพซึ่งรวมแม่บ้าน มีความชุกของการมีกิจกรรมยามว่างระดับปานกลางขึ้นไปเพียงร้อยละ 20-30 ซึ่งกลุ่มเหล่านี้ควรเป็นกลุ่มเป้าหมายของการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายเพิ่มเติมต่อไป

กิจกรรมทางกาย

งานวิจัยมากมายได้แสดงหลักฐานว่าการมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอมีผลต่อสุขภาพ สามารถลดอุบัติการณ์ของการเจ็บป่วย โรคเรื้อรัง เช่น ลดอุบัติการณ์โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน อ้วน และมะเร็ง จากข้อมูลองค์การอนามัยโลก⁵ ประเมินว่าการไม่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอเป็นสาเหตุของโรคหัวใจเลือด ร้อยละ 22-23 โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ร้อยละ 16-17% เบาหวาน ร้อยละ 15 หลอดเลือดสมอง ร้อยละ 12-13

⁵ World Health Report. Geneva: World Health Organization, 2002

ความหมายของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการใช้พลังงานในร่างกาย การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถาม Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) version 2⁶ ซึ่งมีข้อคำถามครอบคลุมกิจกรรมทางกาย 3 ลักษณะ คือ

- 1) กิจกรรมจากการทำงาน (Activity at work) ได้แก่ การทำงานโดยปกติ ที่ต้องออกแรงกายอย่างหนักหรือปานกลาง
- 2) กิจกรรมจากการเดินทางในชีวิตประจำวัน (travel to and from places) ได้แก่ การเดิน และการขี่จักรยาน
- 3) กิจกรรมยามว่าง (recreational activities) ได้แก่ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา มีกิจกรรมยามว่าง

กิจกรรมทั้ง 3 ลักษณะนี้ แต่ละลักษณะมีการถามความหนักเบาของการใช้แรงกาย (intensity) ระยะเวลาที่มีกิจกรรมเป็นนาทีต่อวัน และความถี่ของการมีกิจกรรมเป็นวันต่อสัปดาห์

ระดับความหนักเบา (Intensity) ของการมีกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมอย่างหนัก หมายถึง

1. การทำงานออกแรงกายอย่างหนัก ทำให้หายใจแรงขึ้น หรือหัวใจเต้นเร็วขึ้นมาก ออกแรงกายต่อเนื่องเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาที ขึ้นไปในแต่ละครั้ง เช่น การยกของหนัก งานก่อสร้าง งานขุดดิน การทำนา ทำสวน ทำไร่ เป็นต้น
2. กิจกรรมยามว่างที่ออกแรงกายอย่างมาก ได้แก่ การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างหนักจนทำให้หายใจแรงขึ้นหรือหัวใจเต้นเร็วขึ้นมาก โดยออกแรงกายเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป ในแต่ละครั้ง เช่น เต้นแอโรบิค วิ่ง เล่นฟุตบอล เป็นต้น

กิจกรรมอย่างปานกลาง หมายถึง

1. การทำงานออกแรงกายปานกลาง ทำให้หายใจแรงขึ้นหรือ หัวใจเต้นเร็วขึ้นปานกลาง ออกแรงกายต่อเนื่องเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาที ขึ้นไปในแต่ละครั้ง เช่น การเดินไปมาในที่ทำงาน หรือร้านค้าทำงานบ้าน ทำครัว หรือถือของเบาๆ เป็นต้น
2. การเดินทางจากสถานที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งโดยการเดินหรือขี่จักรยานเป็นเวลา 10 นาที อย่างต่อเนื่อง
3. มีกิจกรรม เล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมยามว่างที่ใช้แรงกายอย่างปานกลาง เป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป ในแต่ละครั้ง เช่น เดินเร็ว ขี่จักรยาน เล่นวอลเลย์บอล หรือว่ายน้ำ เป็นต้น

ความหนักเบาของการออกแรงกายนี้ สามารถแปลงเป็นพลังงานที่ร่างกายต้องใช้ไปต่อนาทีต่อวัน และต่อสัปดาห์ โดยการคำนวณเป็นค่า metabolic equivalent (MET)

MET หมายถึง อัตราส่วนของพลังงานที่ร่างกายใช้ในการออกแรงกายต่อพลังงานที่ใช้ขณะพัก

โดย 1 MET = 1kcal/kg/hr เป็นพลังงานที่เทียบเท่ากับพลังงานที่ร่างกายใช้ขณะอยู่ร่างกายนั่งอยู่เฉยๆ โดยร่างกายจะใช้พลังงาน 1 kcal ต่อน้ำหนักตัว 1 kg ต่อชั่วโมง

ความเชื่อมโยงระหว่าง ความหนักเบาของกิจกรรมทางกายกับ MET

การออกแรงกายอย่างปานกลาง จะใช้พลังงานเป็น 4 เท่า ของการนั่งเฉยๆ และการออกแรงกายอย่างหนักจะใช้พลังงานเป็น 8 เท่า ดังนั้น

⁶ Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ): World Health Organization

ลักษณะกิจกรรมทางกาย	ค่า MET
การทำงาน	ออกแรงปานกลาง ค่า MET = 4.0 ออกแรงหนัก ค่า MET = 8.0
การเดินทาง	ขี่จักรยาน หรือเดิน ค่า MET = 4.0
กิจกรรมยามว่าง	ออกแรงปานกลาง ค่า MET = 4.0 ออกแรงหนัก ค่า MET = 8.0

วิธีการคำนวณ MET

1. กิจกรรมทางกายอย่างหนัก : $\text{MET} = \text{รวม เวลา (นาท)} \times \text{ของกิจกรรมอย่างหนักใน 1 สัปดาห์} \times 8$
2. กิจกรรมทางกายปานกลาง : $\text{MET} = \text{รวม เวลา (นาท)} \times \text{ของกิจกรรมอย่างปานกลางใน 1 สัปดาห์} \times 4$

เกณฑ์ระดับกิจกรรมทางกาย

มาก (High)

- มีกิจกรรมทางกายอย่างหนัก ≥ 3 วัน/สัปดาห์ และ total MET-นาท/สัปดาห์ ≥ 1500 หรือ
- มีกิจกรรมทางกายอย่างหนัก หรือปานกลางรวม ≥ 7 วัน/สัปดาห์ และ total MET-นาท/สัปดาห์ ≥ 3000

ปานกลาง (Moderate)

- มีกิจกรรมทางกายไม่มากถึงระดับมาก และ
- มีกิจกรรมอย่างหนัก ≥ 3 วัน/สัปดาห์ และเวลา ≥ 20 นาทีต่อวัน หรือ
- กิจกรรมปานกลาง หรือเดิน ≥ 5 วัน/สัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 30 นาทีต่อวัน หรือ
- กิจกรรมหนักและปานกลางหรือเดิน รวม ≥ 5 วัน/สัปดาห์ และ total MET-นาท/สัปดาห์ ≥ 600

น้อย (Low)

- ระดับของการมีกิจกรรมทางกายต่ำกว่าเกณฑ์ระดับปานกลางและมาก

ความหมายของกิจกรรมทางกายเพียงพอ

กิจกรรมทางกายเพียงพอ หมายถึง การมีกิจกรรมทางกายตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป

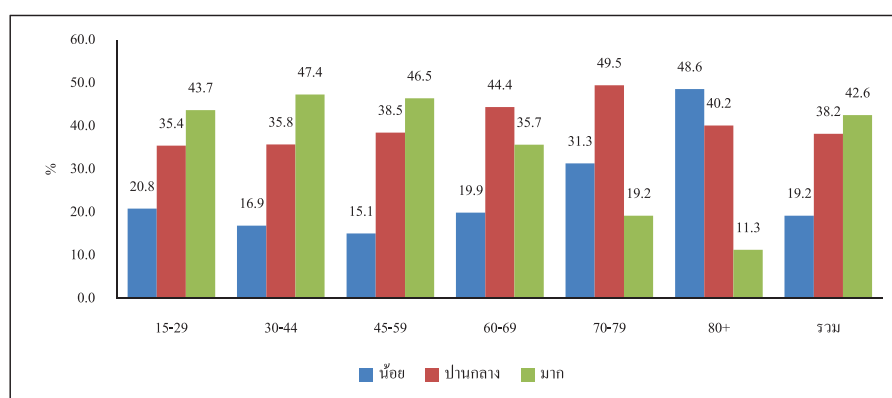
ผลการสำรวจกิจกรรมทางกาย

ร้อยละ 42.6 ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีกิจกรรมทางกายระดับมากและร้อยละ 38.2 ในเกณฑ์ปานกลาง โดยรวมร้อยละ 80.8 ของประชากรไทย 15 ปีขึ้นไป มีกิจกรรมทางกายระดับเพียงพอ โดยในผู้ชายมีร้อยละ 81.6 ส่วนในผู้หญิงมีร้อยละ 80.0 สัดส่วนของคนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอมีสูงสุดในช่วงอายุ 30-59 ปี และลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น คนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีร้อยละ 82.8 มีกิจกรรมทางกายสูงกว่าในเขต ซึ่งมีร้อยละ 78.4 (ตารางที่ 4.3.1 และรูปที่ 4.3.1)

ตารางที่ 4.3.1 ร้อยละของระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ

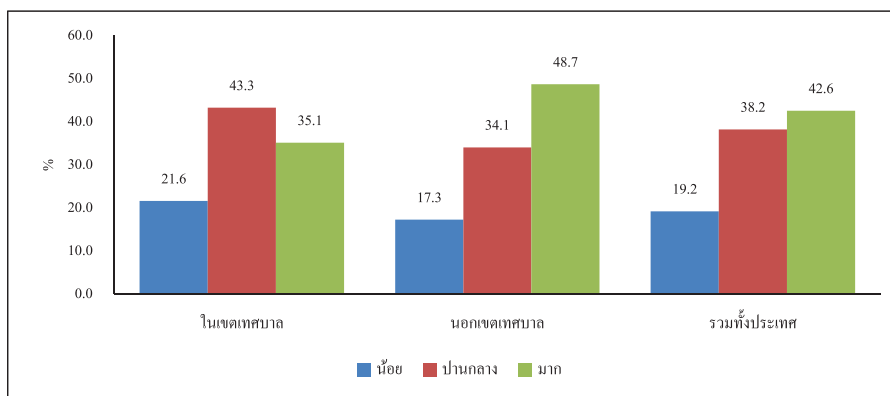
กลุ่มอายุ	ระดับของกิจกรรมทางกาย						
	จำนวน ตัวอย่าง	% น้อย	(95%CI)	% ปานกลาง	(95%CI)	% มาก	(95%CI)
ชาย							
15-29	1,201	19.1	(17.6,20.7)	23.1	(20.6,25.8)	57.8	(54.1,61.4)
30-44	1,427	15.9	(13.8,18.2)	26.4	(23.9,29.2)	57.7	(53.8,61.5)
45-59	2,338	16.1	(14.6,17.7)	30.1	(27.3,33.1)	53.8	(50.1,57.5)
60-69	1,909	19.5	(18.0,21.1)	36.2	(34.2,38.3)	44.3	(41.5,47.2)
70-79	995	27.9	(25.7,30.1)	45.4	(43.5,47.4)	26.7	(24.5,29.1)
≥80	351	46.8	(43.1,50.5)	38.9	(35.4,42.6)	14.3	(11.6,17.5)
รวม	8,221	18.4	(17.2,19.7)	28.8	(26.7,30.9)	52.8	(49.8,55.9)
หญิง							
15-29	1,443	22.7	(20.8,24.7)	48.8	(46.6,50.9)	28.5	(26.7,30.5)
30-44	2,202	17.8	(15.6,20.2)	43.7	(42.2,45.2)	38.5	(36.1,41.0)
45-59	3,492	14.1	(12.6,15.7)	46.6	(44.7,48.4)	39.4	(36.6,42.2)
60-69	2,459	20.3	(18.7,22.0)	51.7	(50.3,53.0)	28.1	(26.6,29.5)
70-79	1,268	34.1	(32.1,36.1)	52.7	(50.8,54.5)	13.3	(11.7,15.0)
≥80	383	49.8	(46.6,52.9)	40.9	(37.7,44.3)	9.3	(7.6,11.3)
รวม	11,247	20.0	(18.7,21.4)	47.1	(45.9,48.3)	32.9	(31.1,34.7)

รูปที่ 4.3.1 ร้อยละของระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ

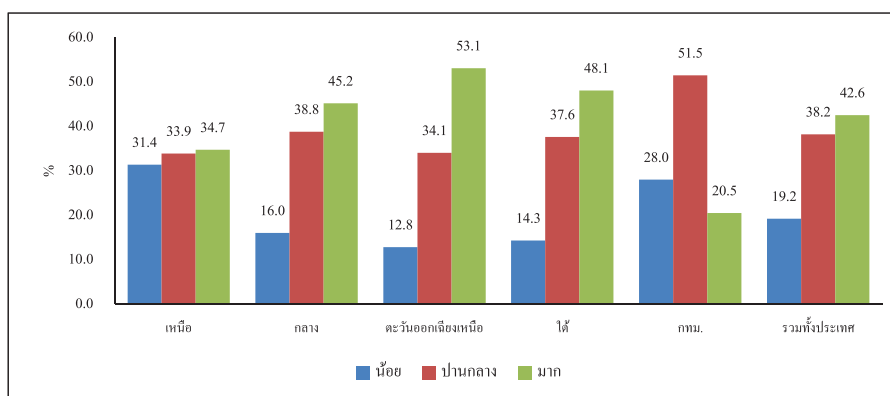


สัดส่วนของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีสัดส่วนของการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอน้อยกว่าที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ทั้งเพศชายและหญิง (รูปที่ 4.3.2) เมื่อพิจารณาจำแนกตามภาค พบว่า ทุกภาคมีสัดส่วนของการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอค่อนข้างสูง อย่างไรก็ตามมีความแตกต่างกันตามภาค โดยภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีสัดส่วนของการมีกิจกรรมทางกายระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ภาคใต้ (รูปที่ 4.3.3)

รูปที่ 4.3.2 ร้อยละของระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเขตการปกครอง



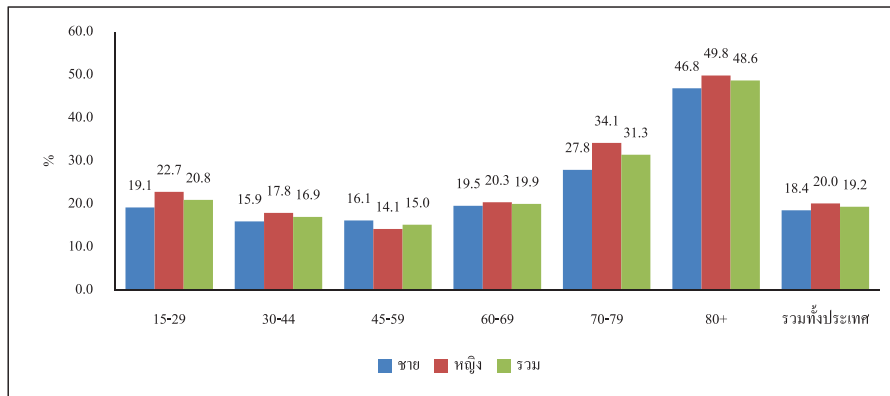
รูปที่ 4.3.3 ร้อยละของระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค



กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

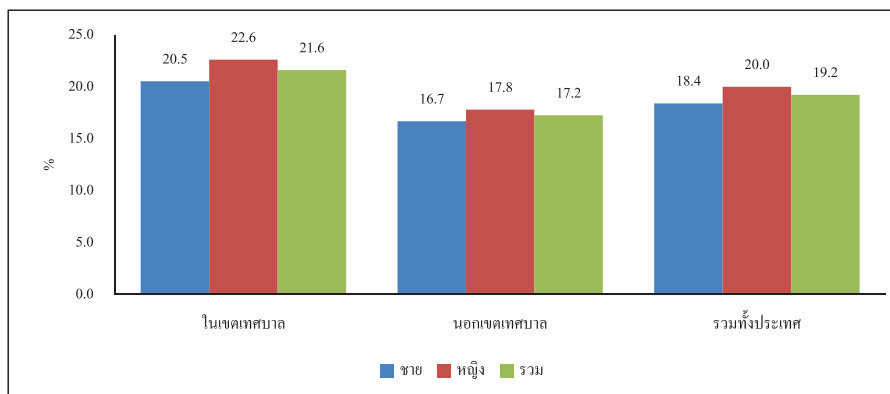
ร้อยละ 19.2 ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปไม่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ สัดส่วนนี้เพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น สูงสุดในกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 48.6) (รูปที่ 4.3.4)

รูปที่ 4.3.4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ

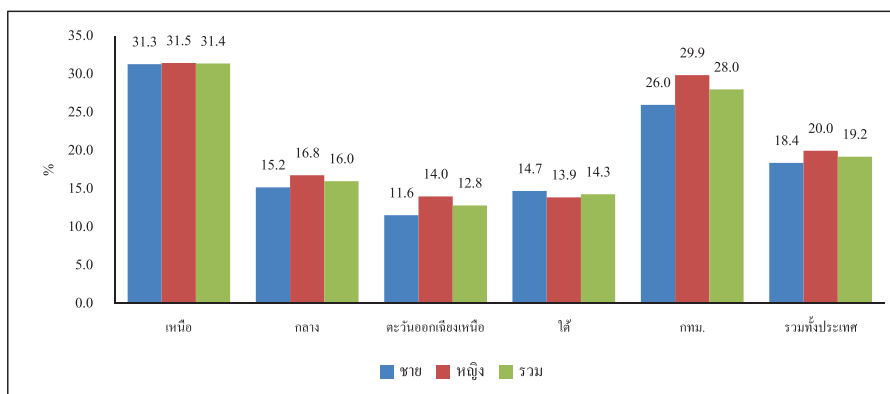


การจำแนกตามเขตปกครองพบว่า คนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีสัดส่วนของการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมากกว่าคนที่อยู่นอกเขตเทศบาล เมื่อพิจารณาตามภาค พบว่า ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีสัดส่วนของประชากรที่มีกิจกรรมไม่เพียงพอ น้อยที่สุด รองลงมาคือ ภาคใต้ ภาคกลาง กรุงเทพฯ และภาคเหนือตามลำดับ (รูปที่ 4.3.5-4.3.6)

รูปที่ 4.3.5 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จำแนกตามเขตการปกครอง และเพศ



รูปที่ 4.3.6 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จำแนกตามภาค และเพศ



เวลาของการมีกิจกรรมทางกาย

ค่ามัธยฐานของเวลาที่มีกิจกรรมทางกายโดยรวมจากการทำงาน การเดินทาง และกิจกรรมยามว่างของประชากรไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป เท่ากับ 120 นาทีต่อวัน เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ ช่วง 30-59 ปี ใช้เวลาในการทำกิจกรรมทางกายมากที่สุด รองลงมาคือ วัย 15-29 ปี การใช้เวลาลดลงในผู้สูงอายุ และต่ำสุดในกลุ่มอายุ 80 ปี ขึ้นไป (ตารางที่ 4.3.2)

ตารางที่ 4.3.2 มัธยฐานเวลาของการมีกิจกรรมทางกายในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตาม เพศ อายุ เขตการปกครอง และภาค

กลุ่มอายุ	มัธยฐานเวลา (median) ของการมีกิจกรรมทางกายทั้งหมด ต่อวัน								
	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน ตัวอย่าง	Median (นาที)	IQR (นาที)	จำนวน ตัวอย่าง	Median (นาที)	IQR (นาที)	จำนวน ตัวอย่าง	Median (นาที)	IQR (นาที)
15-29	1,117	128.6	274.3	1,341	82.9	145.7	2,458	102.9	215.7
30-44	1,332	180	365.7	2,069	137.1	300	3,401	158.6	318.6
45-59	2,188	171.4	330	3,288	128.6	252.9	5,476	150	297.1
60-69	1,767	120	235.7	2,277	85.7	160	4,044	92.1	195
70-79	874	60	147.1	1,063	47.1	110	1,937	51.4	113.6
80+	270	27.1	80.0	276	30	75	546	28.6	77.1
เขตการปกครอง									
ในเขตเทศบาล	3,574	113.6	270	5,748	90	210	9,322	100	240
นอกเขตเทศบาล	3,974	180	340.7	4,566	120	237.9	8,540	143.6	295.7
ภาค									
เหนือ	1,727	90	312.9	2,001	60	177.9	3,728	72.9	240
กลาง	1,928	162.9	308.6	2,627	120	252.9	4,555	137.1	282.9
ตะวันออกเฉียง เหนือ	1,868	207.1	368.6	2,117	120	235.7	3,985	154.3	300
ใต้	1,436	170	257.1	1,850	132.9	218.6	3,286	148.6	240
กรุงเทพฯ	589	62.1	167.1	1,719	68.6	220	2,308	65	194.3
รวมทั้งประเทศ	7,548	145	317.1	10,314	105.7	222.1	17,862	120	270

สัดส่วนเวลาที่ใช้ตามประเภทกิจกรรมทางกาย

ร้อยละ 66.4 ของเวลาที่มีกิจกรรมทางกายใช้ในการทำงาน, รองลงมาร้อยละ 17.6 ใช้ในการเดินทาง และร้อยละ 16.1 ใช้ในกิจกรรมยามว่าง ผู้หญิงใช้สัดส่วนของเวลาในการทำงานมากกว่าชาย ในขณะที่ผู้ชายใช้สัดส่วนของเวลาในกิจกรรมยามว่าง เช่น เล่นกีฬา มากกว่าผู้หญิง สำหรับสัดส่วนเวลาที่ใช้ในการเดินทางผู้หญิงมากกว่าผู้ชายเล็กน้อย (ตารางที่ 4.3.3)

เมื่อพิจารณาตามเขตปกครองพบว่า เมื่อเทียบกับประชากรที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ประชากรที่อยู่ในเขตเทศบาลใช้สัดส่วนของเวลาในกิจกรรมยามว่างและสัดส่วนเวลาในการเดินทางมากกว่า แต่ใช้สัดส่วนเวลาในการทำงานน้อยกว่า (ตารางที่ 4.3.4)

เมื่อพิจารณาตามภาค กรุงเทพฯ ใช้สัดส่วนเวลาของการเดินทาง และการมีกิจกรรมทางกายยามว่างมากกว่าภาคอื่นๆ ในขณะที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือใช้สัดส่วนเวลาทำงานมากที่สุด (ตารางที่ 4.3.4)

ตารางที่ 4.3.3 สัดส่วนเวลาที่ใช้ตามลักษณะกิจกรรมทางกายในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ อายุ

กลุ่มอายุ	สัดส่วน (ร้อยละ) เวลาที่ใช้ตามลักษณะกิจกรรมทางกาย			
	จำนวน ตัวอย่าง	การทำงาน	การเดินทาง	กิจกรรมยามว่าง
ชาย				
15-29	1,117	52.8	12.5	34.7
30-44	1,332	71.4	15.5	13.1
45-59	2,188	71.2	16.9	11.8
60-69	1,767	62.2	22.7	15.1
70-79	874	52.6	30.9	16.5
≥80	270	42.2	38.3	19.5
รวม	7,548	63.8	16.9	19.3
หญิง				
15-29	1,341	62.1	16.8	21.1
30-44	2,069	75.2	16.2	8.7
45-59	3,288	72.0	18.3	9.8
60-69	2,277	65.9	21.0	13.1
70-79	1,063	60.1	25.3	14.5
≥80	276	59.7	27.5	12.8
รวม	10,314	68.8	18.2	13.0
รวม				
15-29	2,458	57.3	14.6	28.2
30-44	3,401	73.4	15.9	10.7
45-59	5,476	71.6	17.6	10.8
60-69	4,044	64.2	21.8	14.0
70-79	1,937	56.7	27.9	15.4
≥80	546	52.4	32.0	15.6
รวมทุกกลุ่มอายุ	17,862	66.4	17.6	16.1

ตารางที่ 4.3.4 สัดส่วนเวลาที่ใช้ตามลักษณะกิจกรรมทางกายในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป
จำแนกตามเขตการปกครอง และภาค

	สัดส่วน(ร้อยละ)เวลาที่ใช้ตามประเภทกิจกรรมทางกาย							
	ชาย				หญิง			
	จำนวน ตัวอย่าง	% งาน	% เดินทาง	% ยามว่าง	จำนวน ตัวอย่าง	% งาน	% เดินทาง	% ยามว่าง
เขตการปกครอง								
ในเขตเทศบาล	3,574	57.7	18.2	24.1	5,748	64.6	20.6	14.8
นอกเขตเทศบาล	3,974	68.7	15.8	15.4	4,566	72.3	16.2	11.5
ภาค								
เหนือ	1,727	60.7	18.8	20.4	2,001	64.3	19.3	16.4
กลาง	1,928	64.5	17.1	18.4	2,627	68.8	19.2	11.9
ตะวันออกเฉียงเหนือ	1,868	72.8	13.0	14.2	2,117	75.4	13.8	10.8
ใต้	1,436	65.8	15.0	19.2	1,850	73.4	14.9	11.8
กรุงเทพฯ	589	45.2	24.0	30.9	1,719	55.3	27.6	17.1
รวมทั้งประเทศ	7,548	63.8	16.9	19.3	10,314	68.8	18.2	13.0

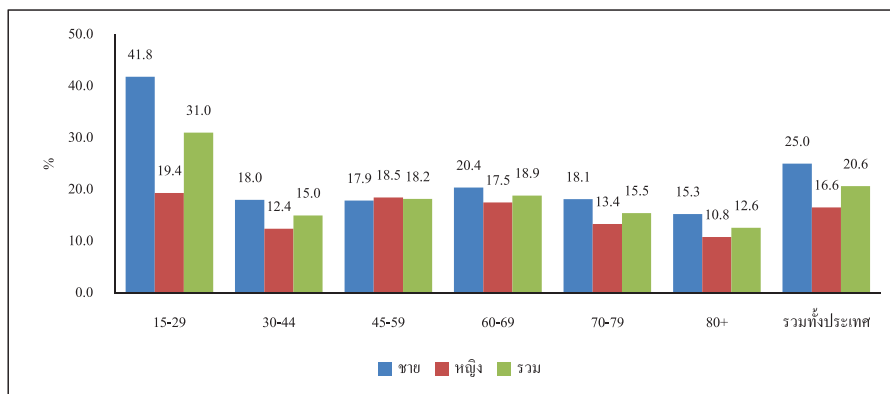
กิจกรรมทางกายยามว่าง

กิจกรรมทางกายยามว่าง หมายถึง การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกายยามว่าง พบว่าประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีกิจกรรมยามว่างระดับปานกลางขึ้นไปร้อยละ 20.6 (ผู้ชายร้อยละ 25.0 ผู้หญิงร้อยละ 16.6) กลุ่มอายุ 15-29 มีความชุกของคนที่มีกิจกรรมทางกายยามว่างอย่างเพียงพอสูงที่สุด ร้อยละ 31.0 (ชายร้อยละ 41.8 หญิงร้อยละ 19.4) ความชุกนี้ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น (รูปที่ 4.3.7)

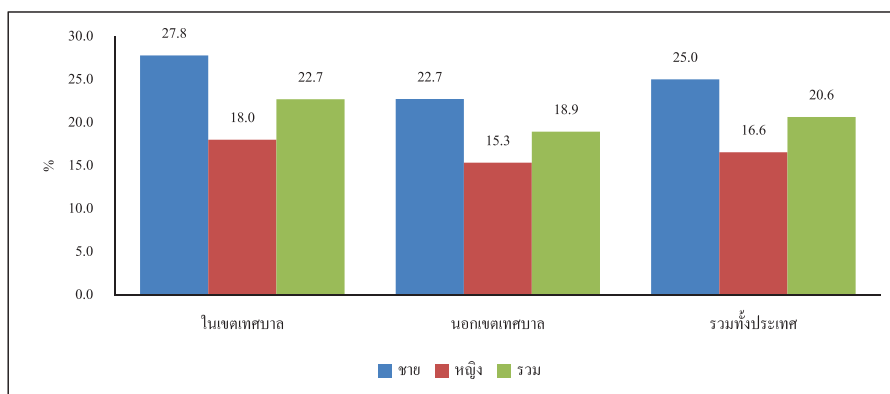
ความชุกของการมีกิจกรรมทางกายยามว่างเพียงพอของคนในเขตเทศบาล (ร้อยละ 22.7) สูงกว่านอกเขต (ร้อยละ 18.9) (รูปที่ 4.3.8)

เมื่อพิจารณาการมีกิจกรรมทางกายยามว่างที่เพียงพอตามภาค พบว่า ภาคใต้มีสัดส่วนสูงที่สุด (ร้อยละ 23.8) รองลงมาคือ กลาง (ร้อยละ 22.8) กรุงเทพฯ (ร้อยละ 20.4) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 19.9) และภาคเหนือ (ร้อยละ 16.1) ตามลำดับ (รูปที่ 4.3.9)

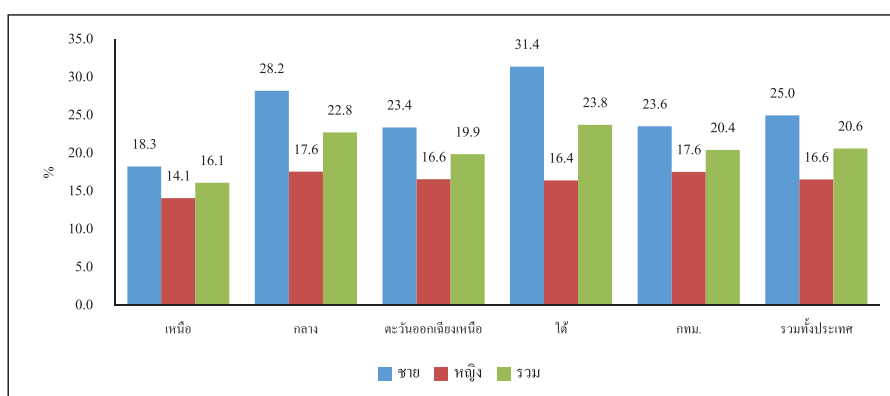
รูปที่ 4.3.7 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่มีกิจกรรมทางกายยามว่างระดับปานกลางและหนัก จำแนกตามอายุ และเพศ



รูปที่ 4.3.8 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่มีกิจกรรมทางกายยามว่างระดับปานกลางและหนัก จำแนกตามเขตปกครอง และเพศ



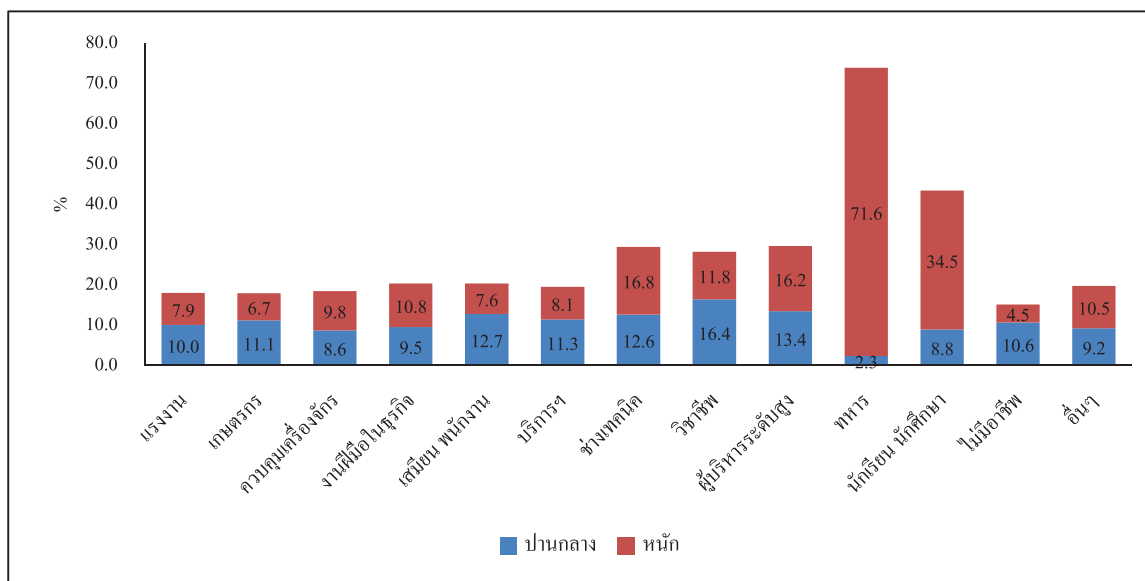
รูปที่ 4.3.9 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่มีกิจกรรมทางกายยามว่างระดับปานกลางและหนัก จำแนกตามภาค และเพศ



เมื่อพิจารณาการมีกิจกรรมทางกายยามว่างเพียงพอดตามอาชีพ กลุ่มที่มีลักษณะงานไม่ต้องใช้แรงกายมาก มีสัดส่วนของการออกกำลังกายเพียงพอ ดังนี้ งานวิชาชีพและนักวิชาการ (ร้อยละ 28.2) ผู้บริหาร (ร้อยละ 29.6) เสมียน (ร้อยละ 20.3) และงานบริการ (ร้อยละ 19.4)

สำหรับกลุ่มอาชีพที่ต้องใช้แรงงานกาย มีสัดส่วนของการมีกิจกรรมยามว่างดังนี้ อาชีพทหาร (ร้อยละ 73.8) ช่างฝีมือหรืองานฝีมือในธุรกิจ (ร้อยละ 20.3) อาชีพแรงงาน (ร้อยละ 17.9) เกษตรกร (ร้อยละ 17.9) และงานโรงงาน หรืองานควบคุมเครื่องจักร (ร้อยละ 18.4) (รูปที่ 4.3.10)

รูปที่ 4.3.10 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายยามว่างเพียงพอ จำแนกตามอาชีพ



4.4 พฤติกรรมการกินอาหาร

สรุป

ในบทนี้รายงานผลเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินอาหารของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป

การกินอาหารครบ 3 มื้อ

- ร้อยละ 76.0 ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน กลุ่มอายุที่กินครบ 3 มื้อน้อยที่สุดคือ 15-29 ปี คือ ร้อยละ 69.9
- ผู้ใหญ่วัยแรงงานส่วนมาก (ร้อยละ 50-60 ของผู้ที่กินไม่ครบ 3 มื้อ) งดอาหารมื้อเช้า ส่วนผู้สูงอายุส่วนมาก (ร้อยละ 50-60 ของผู้ที่กินไม่ครบ 3 มื้อ) งดอาหารมื้อกลางวัน

ในวันทำงาน

- แหล่งอาหารมื้อเย็นที่กินบ่อยที่สุด คือ กินอาหารมื้อเย็นที่บ้าน (ร้อยละ 83.7) และรองลงมาร้อยละ 9.6 คือ กินอาหารประเภทปรุงสุกสำเร็จ ผู้สูงอายุ (≥ 60 ปี) มีสัดส่วนของการกินอาหารเย็นที่ทำกินเองสูงกว่าคนวัยแรงงานคนที่อาศัยในเขตเทศบาลฯ มื้อเย็นกินอาหารนอกบ้านมากกว่าคนที่อยู่นอกเขตฯ และคนที่อาศัยในกรุงเทพฯ มื้อเย็นกินอาหารนอกบ้านมากกว่าคนที่อาศัยในภูมิภาคอื่น
- สำหรับผู้ที่กินอาหารมื้อเย็นนอกบ้าน แหล่งอาหารที่นิยมมากที่สุด มีความแตกต่างตามอายุ คือกลุ่ม 15-29 ปี นิยมอาหารตามสั่งมากที่สุด ส่วนกลุ่มอายุ 30 ปีขึ้นไป นิยมกินอาหารที่ซื้อจากตลาดมากที่สุด

วันเสาร์หรืออาทิตย์

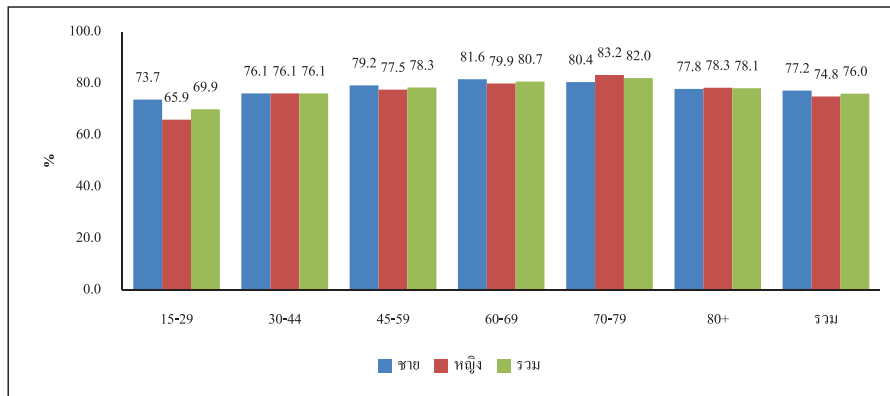
- ประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินอาหารนอกบ้านอย่างน้อย 1 มื้อ ในช่วงวันเสาร์หรืออาทิตย์ กลุ่มอายุ 15-29 ปี กินอาหารนอกบ้านในวันเสาร์ อาทิตย์มากที่สุด
- แหล่งอาหารนอกบ้าน ที่กินบ่อยที่สุดในช่วง สุดสัปดาห์คือ ร้านอาหารตามสั่ง รองลงมาคือ ซื้ออาหารปรุงเสร็จ
- เมื่ออายุมากขึ้นแหล่งอาหารนอกบ้านที่กินบ่อยคือ การซื้ออาหารปรุงสุกสำเร็จ มากกว่ากินตามร้านอาหารตามสั่ง

พฤติกรรมการกินอาหาร

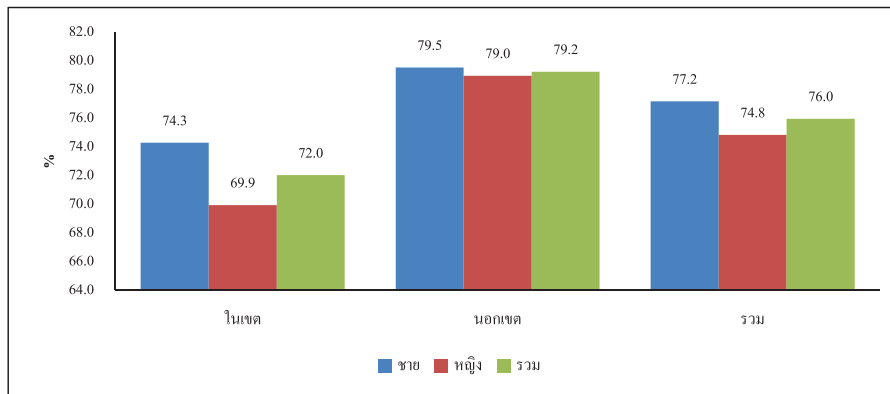
อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อชีวิตและภาวะสุขภาพ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร ได้แก่ ปริมาณอาหารและประเภทของอาหารที่บริโภค ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับพฤติกรรมการเลือกประเภทอาหาร องค์ประกอบของอาหาร วิธีการประกอบอาหาร การเลือกแหล่งอาหารต่างๆ มีความเกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายในครั้งที่ 5 นี้ได้สำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค โดยสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการกิน จำนวนมื้อ และการเลือกแหล่งอาหาร

การสำรวจพฤติกรรมการกินอาหารของประชาชนไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่า ร้อยละ 76.0 กินอาหารครบ 3 มื้อ ผู้ที่อยู่อาศัยนอกเขตเทศบาลกินอาหารครบ 3 มื้อมากกว่าผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาล (ร้อยละ 79.2 และ 72.0 ตามลำดับ) และพบว่าผู้ที่อาศัยในภาคใต้และกรุงเทพมหานคร มีสัดส่วนของคนที่กินอาหารครบ 3 มื้อน้อยกว่าคนในภาคอื่น โดยเฉพาะผู้หญิงในกรุงเทพมหานคร มีเพียงร้อยละ 65.4 ที่กินอาหารครบ 3 มื้อ (รูปที่ 4.4.1-4.4.3)

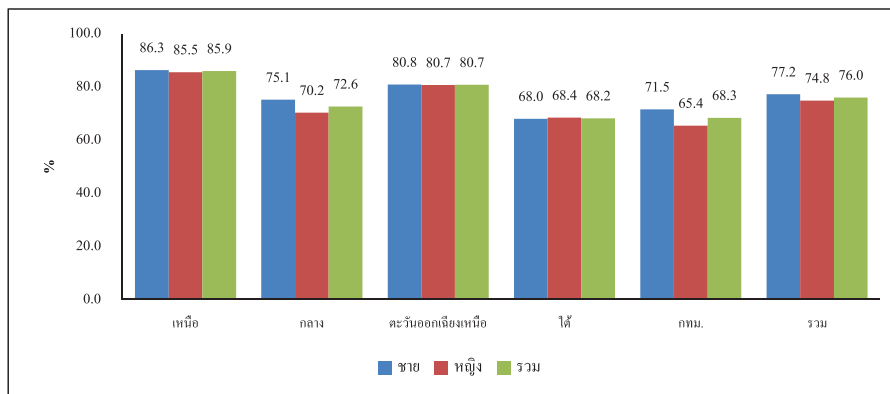
รูปที่ 4.4.1 ร้อยละของผู้ที่กินอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ และอายุ



รูปที่ 4.4.2 ร้อยละของผู้ที่กินอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศและเขตการปกครอง



รูปที่ 4.4.3 ร้อยละของผู้ที่กินอาหารครบ 3 มื้อต่อวันในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ และภาค

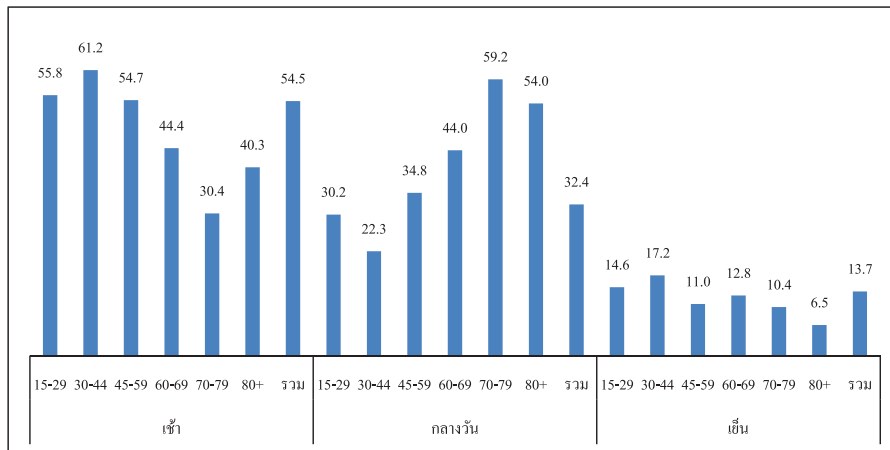


มื้ออาหารที่งด

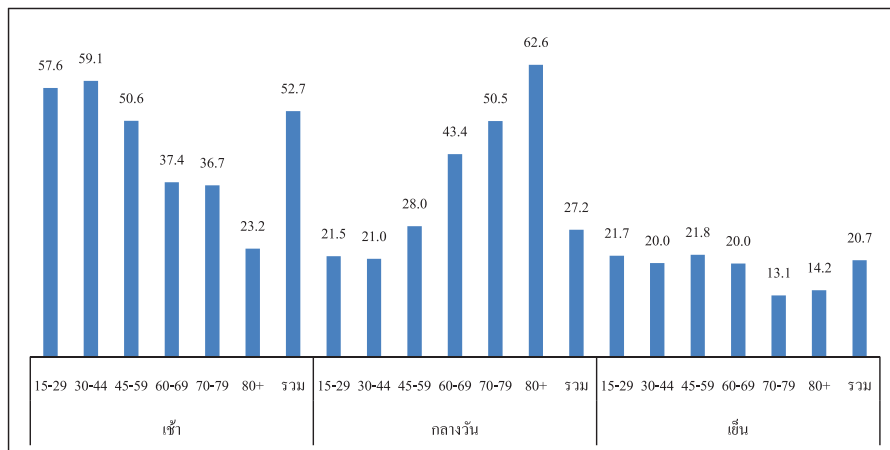
อาหารเช้าเป็นมื้อที่มีการงดมากที่สุด (ร้อยละ 53.5) รองลงมาคือมื้อกลางวัน (ร้อยละ 29.6) และมื้อเย็น (ร้อยละ 17.4) ประชากรที่มีอายุน้อยกว่า 60 ปี อดอาหารมื้อเช้ามากกว่ามื้ออื่น ขณะที่ผู้สูงอายุ (≥ 60 ปี) งดอาหารมื้อกลางวันมากกว่ามื้อเช้า ส่วนช่วงอายุ 15-59 ปีนั้น พบว่า ผู้ชายอดอาหารมื้อเช้าในสัดส่วนที่น้อยกว่าเพศหญิงเล็กน้อย ในขณะที่ผู้หญิงอดอาหารมื้อเย็น

ในสัดส่วนที่สูงกว่า เมื่อพิจารณาความแตกต่างระหว่างเขตปกครองและภูมิภาคที่อาศัยพบว่า รูปแบบการงดอาหารมื้อเช้า/กลางวัน/เย็น มีลักษณะใกล้เคียงกัน (รูปที่ 4.4.4-4.4.7)

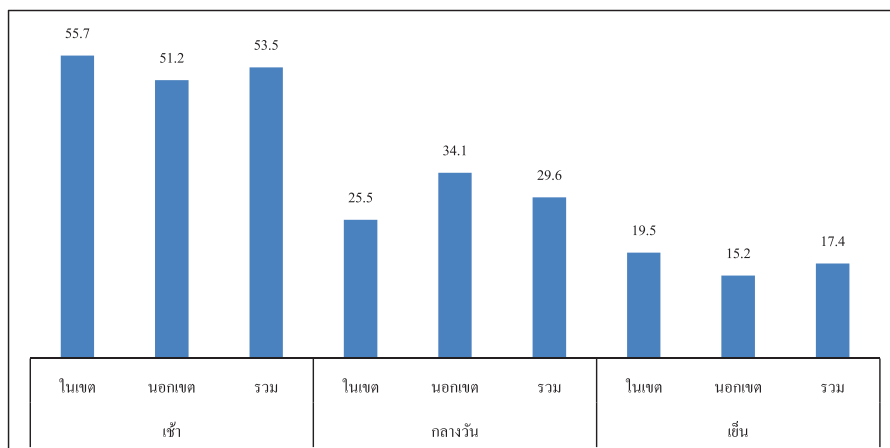
รูปที่ 4.4.4 ร้อยละของผู้ที่งดอาหารมื้อเช้า/กลางวัน/เย็น ในประชากรเพศชายอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ



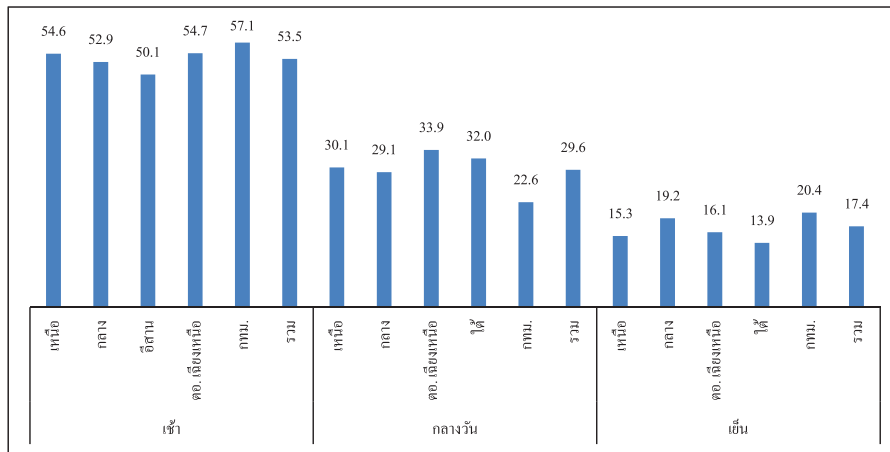
รูปที่ 4.4.5 ร้อยละของผู้ที่งดอาหารมื้อเช้า/กลางวัน/เย็น ในประชากรเพศหญิงอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ



รูปที่ 4.4.6 ร้อยละของผู้ที่งดอาหาร มื้อเช้า/กลางวัน/เย็น ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเขตการปกครอง



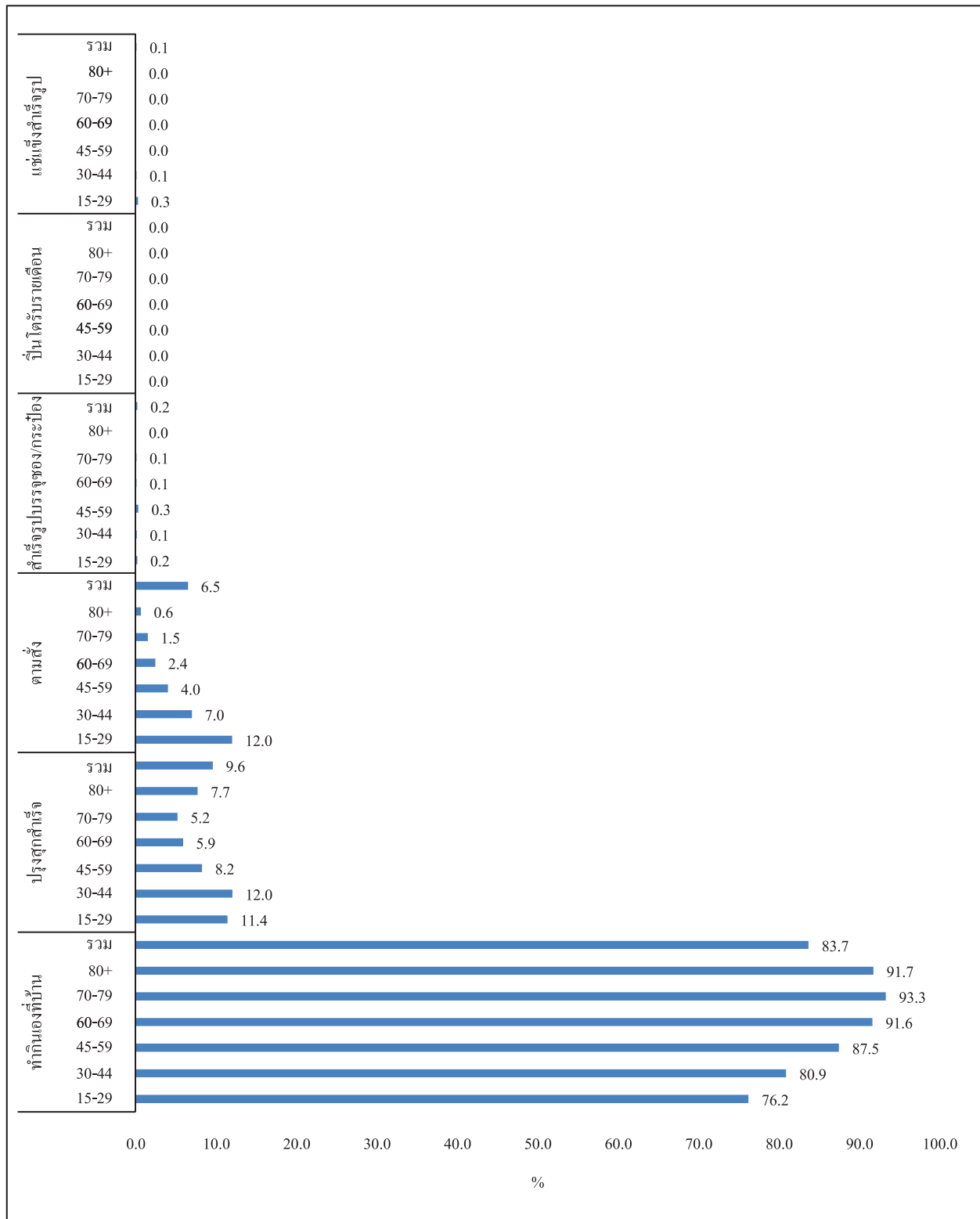
รูปที่ 4.4.7 ร้อยละของผู้ที่งดอาหารมือเช้า/กลางวัน/เย็น ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค



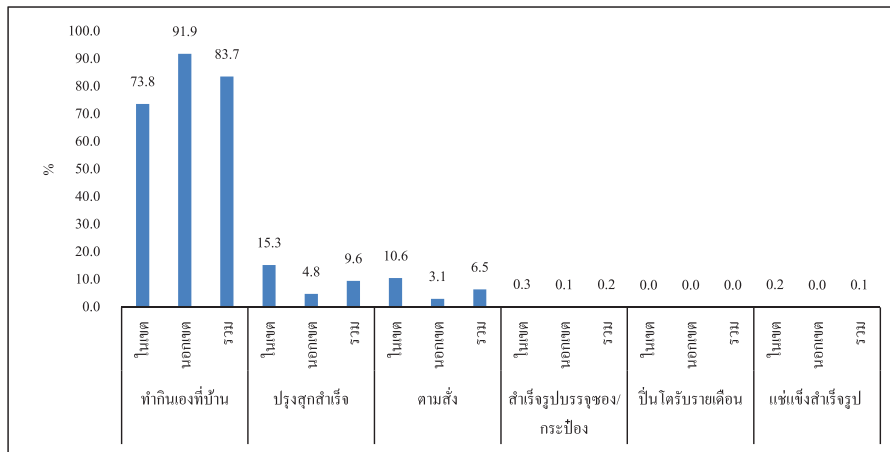
ประเภทอาหารมือเย็นที่กินบ่อยที่สุดในวันทำงาน

ประชากรไทย 15 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 83.7) กินอาหารมือเย็นที่ทำกินเองที่บ้าน รองลงมาคือ ร้อยละ 12 กินอาหารจากแหล่งอาหารนอกบ้าน โดยส่วนใหญ่เป็นการซื้ออาหารปรุงสุกสำเร็จ และอาหารตามสั่งตามร้านอาหาร โดยผู้สูงอายุ (≥ 60 ปี) มีสัดส่วนของการกินอาหารเย็นที่ทำกินเองสูงกว่าคนอายุน้อยกว่า 60 ปี (รูปที่ 4.4.8) ผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลมีการกินอาหารมือเย็นจากอาหารนอกบ้านมากกว่าผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาลกว่า 3 เท่า (ร้อยละ 26.3 และ 8.1) (รูปที่ 4.4.9) เมื่อพิจารณาภูมิภาคที่อาศัยพบว่า ผู้ที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร มีสัดส่วนการกินมือเย็นจากแหล่งอาหารนอกบ้านมากที่สุด (ร้อยละ 43.5) รองลงมาคือ ภาคกลาง ร้อยละ 19.4 ส่วนภาคอื่นๆ มีเพียงร้อยละ 8-9 (รูปที่ 4.4.10)

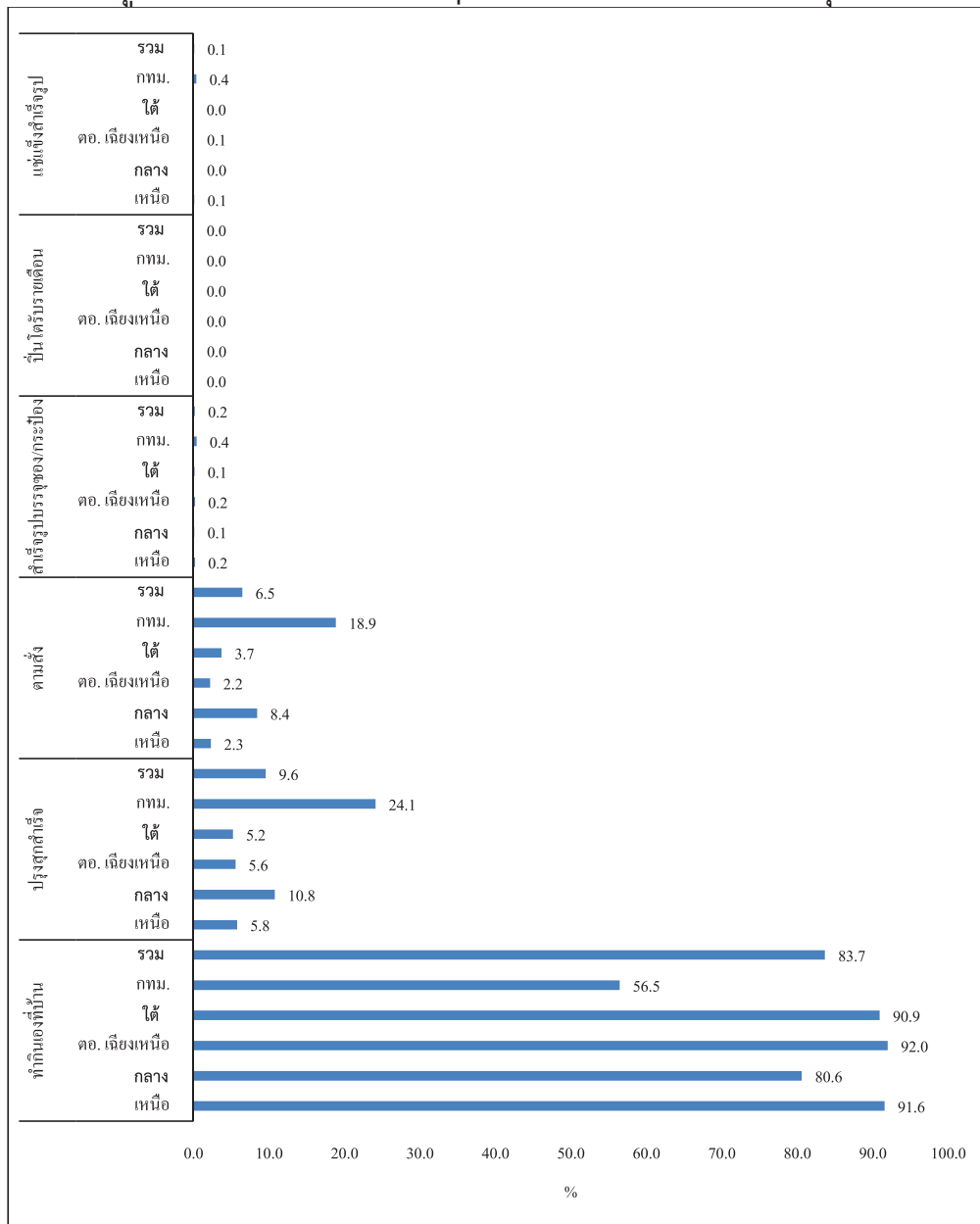
รูปที่ 4.4.8 ร้อยละของผู้ที่กินอาหารมีประโยชน์ตามประเภทต่างๆ ในวันทำงาน ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ



รูปที่ 4.4.9 ร้อยละของผู้ที่กินอาหารมือเย็นประเภทต่างๆ ในวันทำงาน ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเขตการปกครอง



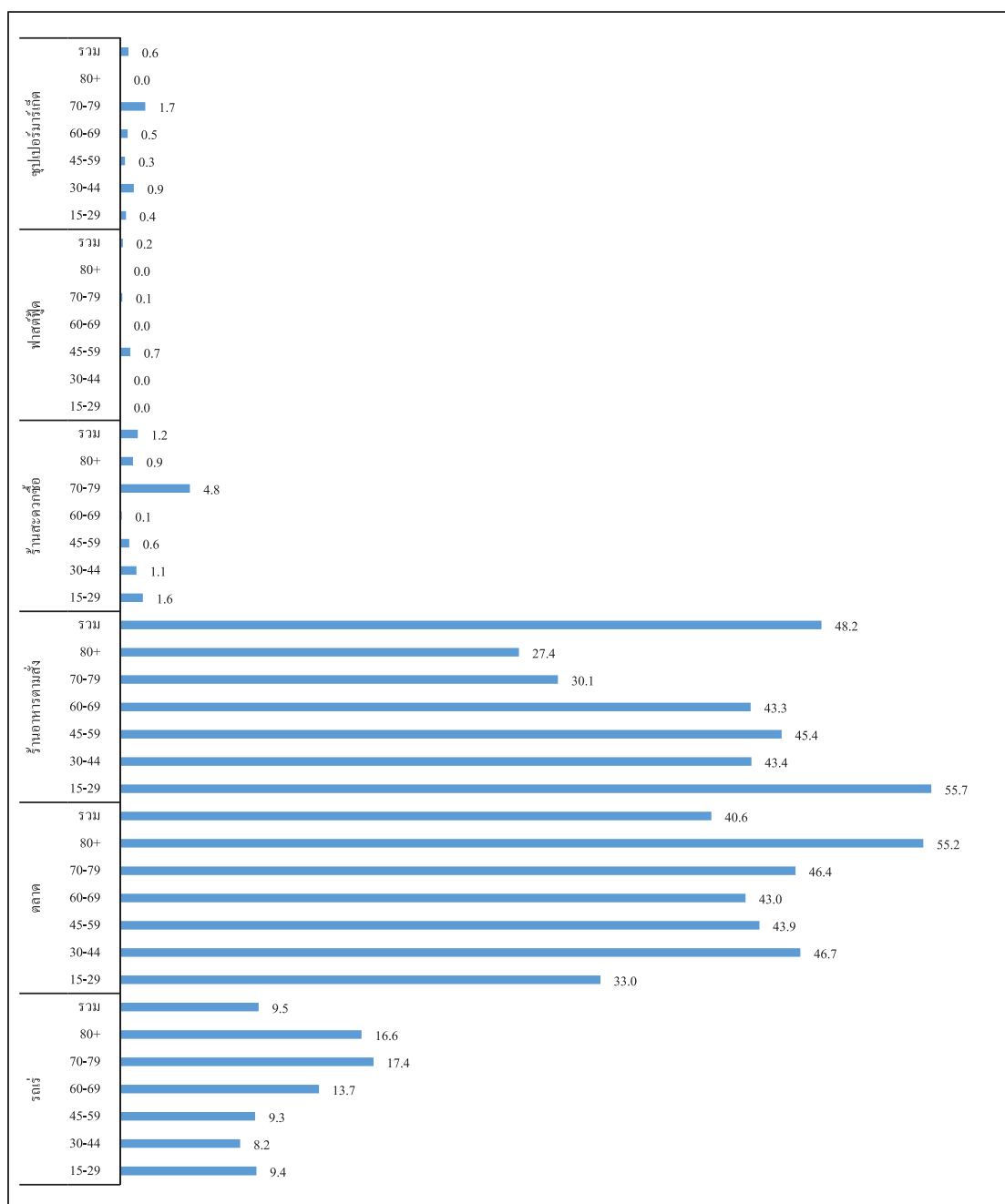
รูปที่ 4.4.10 ร้อยละของผู้ที่กินอาหารมือเย็นประเภทต่างๆ ในวันทำงาน ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค



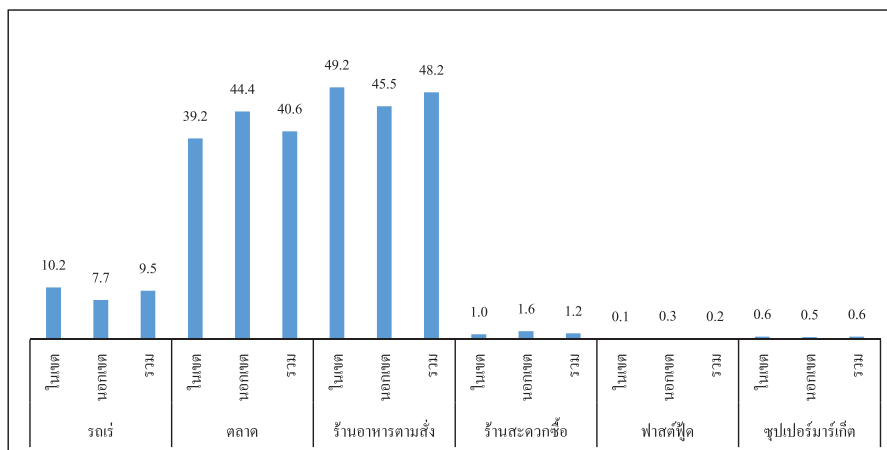
แหล่งอาหารมือเย็นนอกบ้านที่มีการกินมากที่สุดในวันทำงาน

แหล่งอาหารมือเย็นที่กินนอกบ้านมีความแตกต่างระหว่างกลุ่มอายุ โดยช่วงอายุ 15-29 ปี กินอาหารตามสั่งมากที่สุด รองลงมาคือ ตลาดและรถเร่ ส่วนกลุ่มอายุ 30 ปีขึ้นไป เลือกกินอาหารที่ขายในตลาดและร้านอาหารตามสั่งในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน รองลงมาคือ รถเร่ ส่วนที่กินอาหารจากร้านสะดวกซื้อ และแหล่งอื่นๆ มีน้อย (รูปที่ 4.4.11) เมื่อพิจารณาความแตกต่างระหว่างเขตปกครองไม่มีความแตกต่างกัน คนที่อาศัยในกรุงเทพฯ ภาคกลาง และภาคใต้ มีสัดส่วนของคนที่ยินอาหารตามสั่งมากกว่ากินอาหารจากตลาด ในขณะที่คนที่อาศัยในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีสัดส่วนของคนที่ยินอาหารจากตลาดมากกว่ากินอาหารตามสั่ง (รูปที่ 4.4.12-4.4.13)

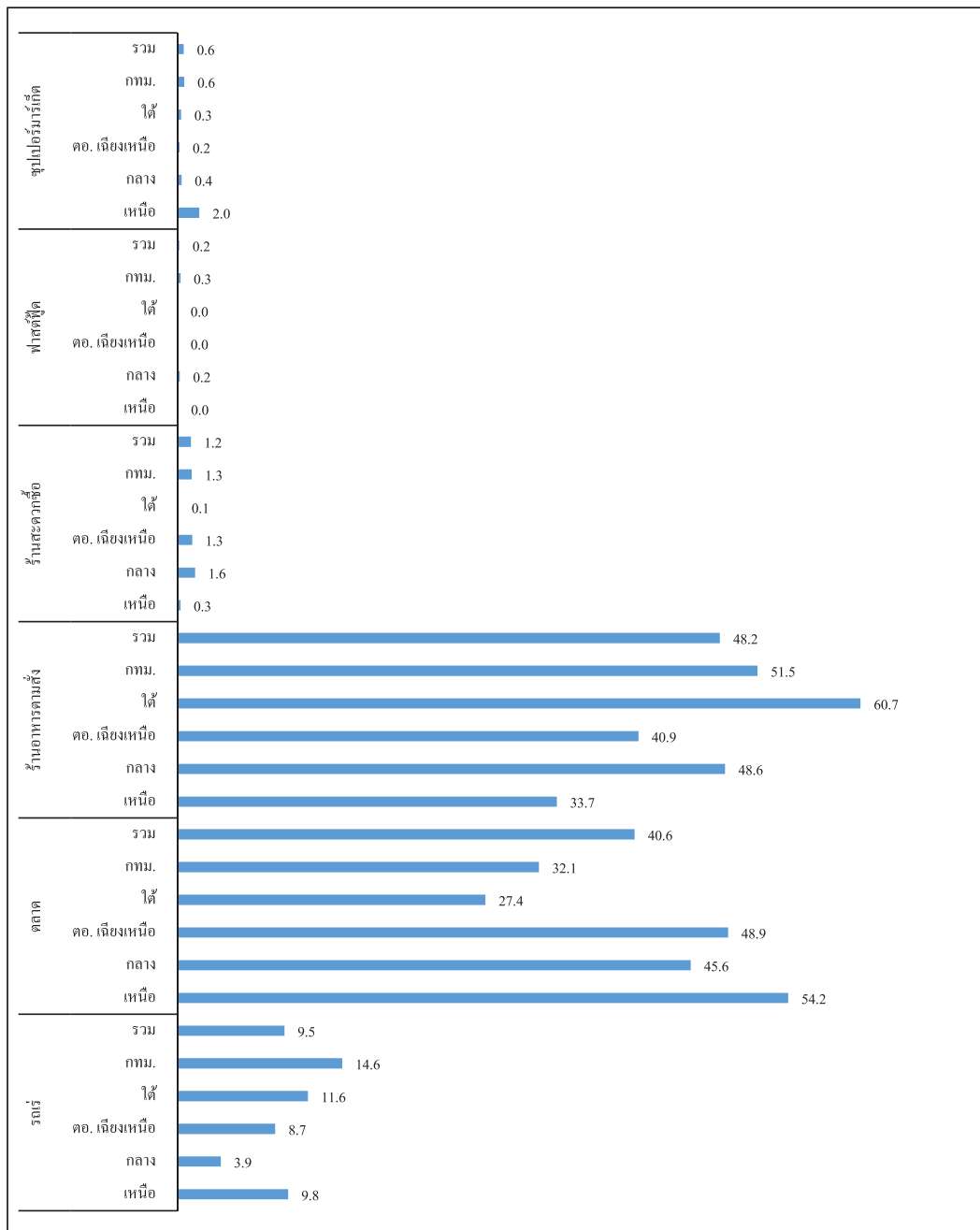
รูปที่ 4.4.11 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินอาหารมือเย็นนอกบ้านในวันทำงาน ตามแหล่งอาหารที่กินบ่อยที่สุดจำแนกตามอายุ



รูปที่ 4.4.12 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ยกอาหารนอกบ้านในวันทำงาน จำแนกตามแหล่งอาหารที่กินบ่อยที่สุด และเขตการปกครอง



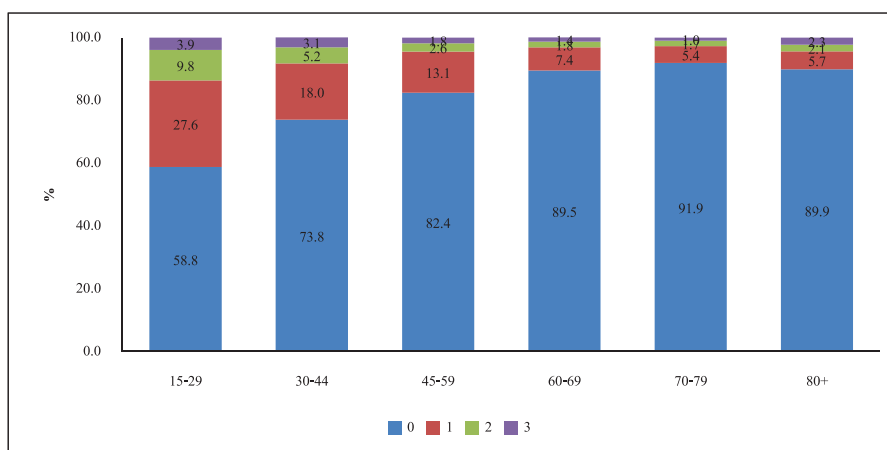
รูปที่ 4.4.13 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่กินอาหารนอกบ้านในวันทำงาน จำแนกตามแหล่งอาหารที่กินบ่อยที่สุด และภาค



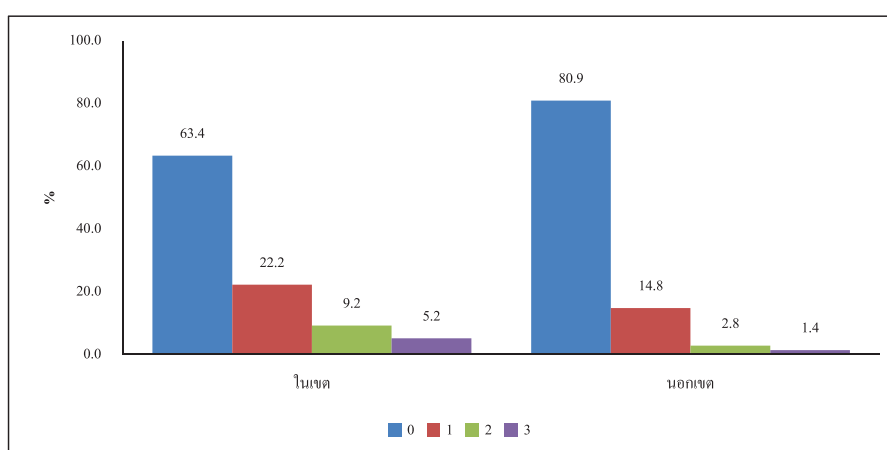
การกินอาหารนอกบ้านวันเสาร์หรืออาทิตย์

1 ใน 4 ของประชากรไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไปกินอาหารนอกบ้านอย่างน้อย 1 มื้อในช่วงวันเสาร์หรืออาทิตย์ โดยกลุ่มอายุ 15–29 ปี กินอาหารนอกบ้านในวันเสาร์หรืออาทิตย์มากที่สุด (ร้อยละ 41.2) (รูปที่ 4.4.14) ผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาล มีการกินอาหารนอกบ้านในวันเสาร์หรืออาทิตย์มากกว่าผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 36.6 และ 19.1) ดังแสดงในรูปที่ 4.4.15 และผู้ที่อาศัยในกรุงเทพมหานครกินอาหารนอกบ้านในวันเสาร์หรืออาทิตย์มากที่สุด (ร้อยละ 51.2) รองลงมาคือ ภาคกลาง (ร้อยละ 33.9) ภาคใต้ (ร้อยละ 27.1) ภาคเหนือ (ร้อยละ 16.5) และต่ำสุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 14.4) (รูปที่ 4.4.16)

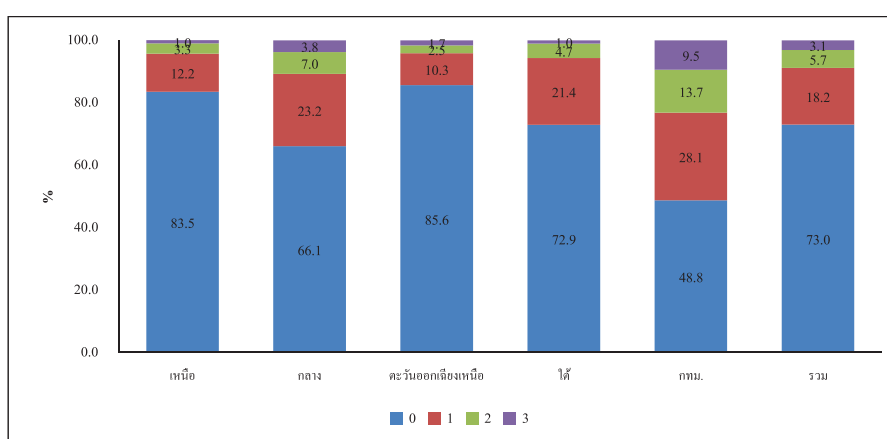
รูปที่ 4.4.14 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินอาหารมื้อหลักนอกบ้านในวันเสาร์หรืออาทิตย์
จำแนกตามจำนวนมื้ออาหาร และกลุ่มอายุ



รูปที่ 4.4.15 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินอาหารมื้อหลักนอกบ้าน ในวันเสาร์หรืออาทิตย์
จำแนกตามจำนวนมื้ออาหารหลัก และเขตปกครอง



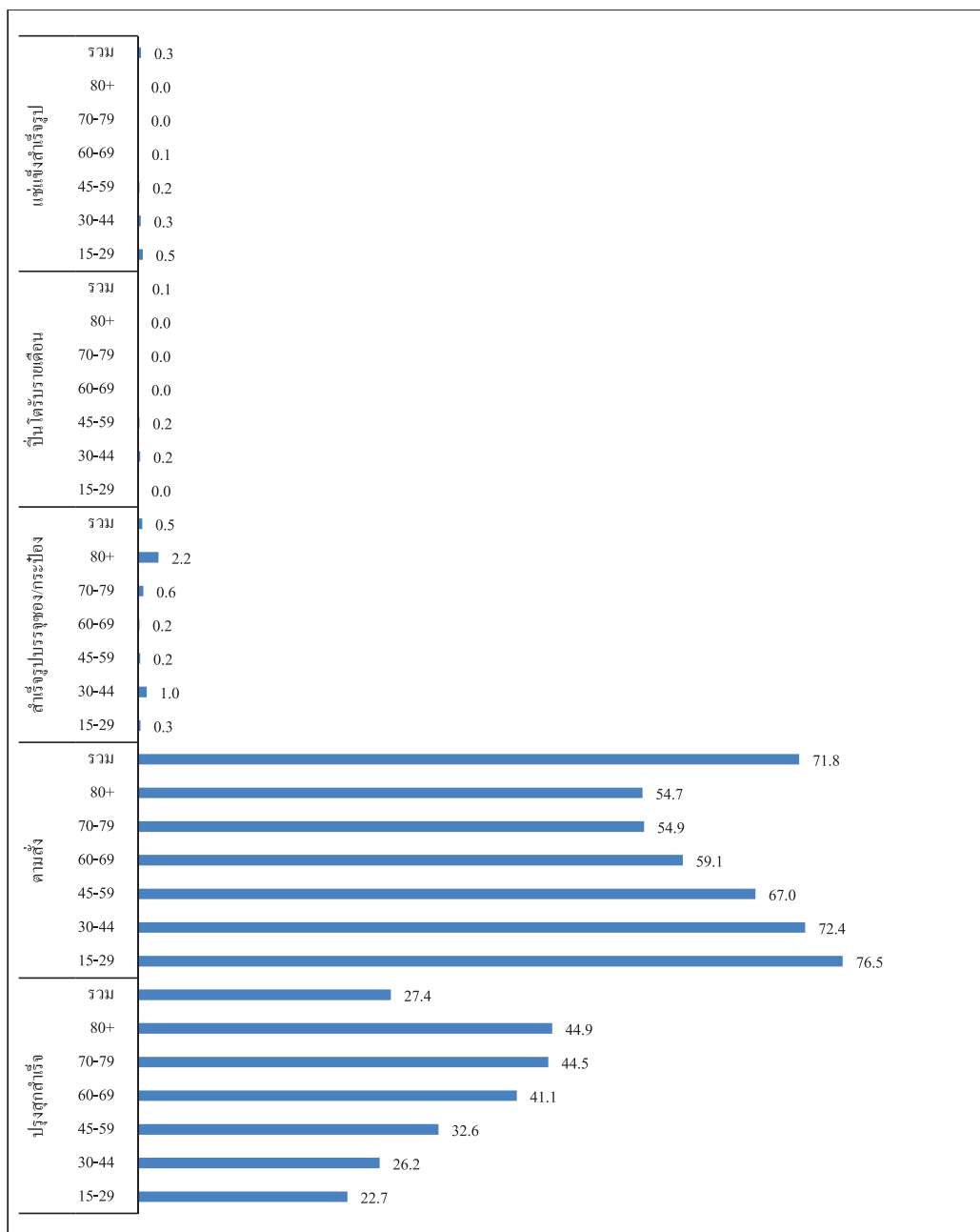
รูปที่ 4.4.16 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินอาหารมื้อหลักนอกบ้าน ในวันเสาร์หรืออาทิตย์
จำแนกตามจำนวนมื้ออาหารหลัก และภาค



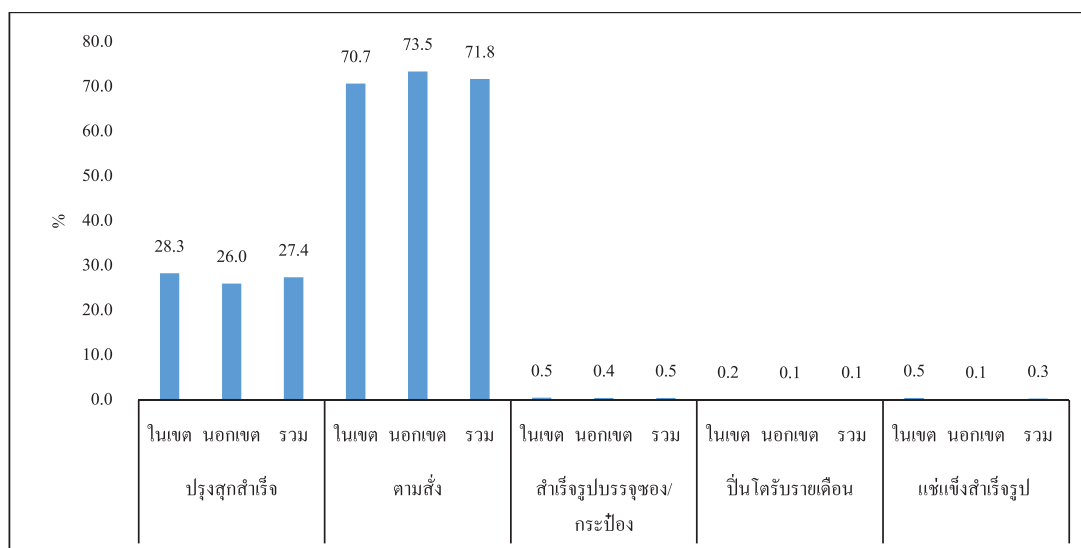
ประเภทอาหารนอกบ้านที่กินบ่อยที่สุดในวันเสาร์หรืออาทิตย์

ประเภทอาหารนอกบ้านที่ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปกินบ่อยที่สุดในช่วงเสาร์หรืออาทิตย์ คืออาหารตามสั่ง รองลงมา คือ อาหารปิ้งสุกสำเร็จ โดยกลุ่มอายุที่มีการกินอาหารตามสั่งมาก ได้แก่ กลุ่มอายุ 15-29 ปี และลดลงเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น (รูปที่ 4.4.17) เมื่อพิจารณาจำแนกตามเขตปกครอง ไม่พบความแตกต่างระหว่างในการเลือกซื้อประเภทของอาหารนอกบ้านของผู้ที่อาศัยอยู่ในและนอกเขตเทศบาล (รูปที่ 4.4.18) สำหรับการจำแนกตามภูมิภาค ผู้ที่อาศัยในภาคตะวันออก เฉียงเหนือกินอาหารนอกบ้านประเภทปิ้งสุกสำเร็จในสัดส่วนมากที่สุด ในขณะที่ผู้ที่อาศัยในภาคอื่นนิยมกินอาหารตามสั่ง ในสัดส่วนที่สูงกว่า (รูปที่ 4.4.19)

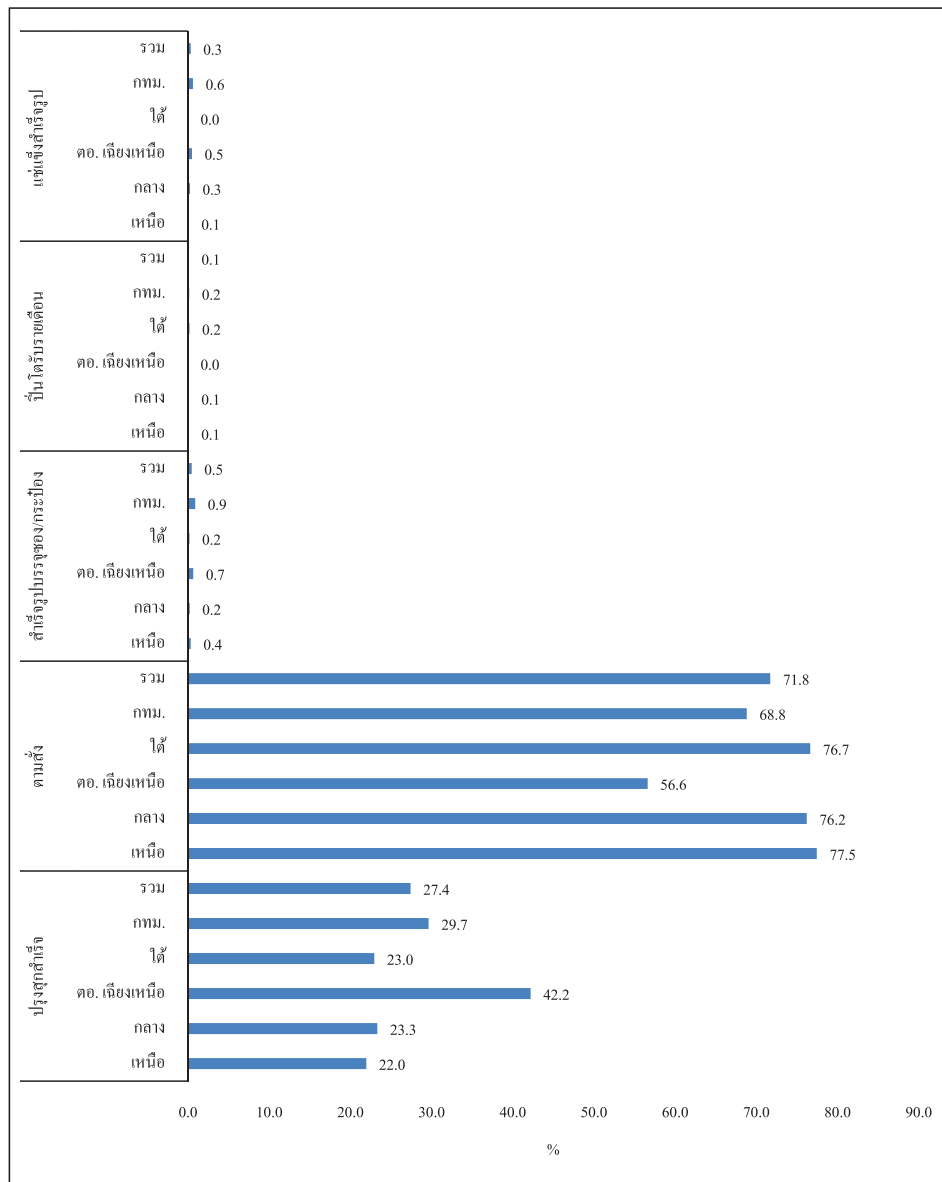
รูปที่ 4.4.17 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินอาหารนอกบ้านในวันเสาร์หรืออาทิตย์ จำแนกตามประเภทอาหารที่กินบ่อยที่สุด และอายุ



รูปที่ 4.4.18 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินอาหารนอกบ้านในวันเสาร์หรืออาทิตย์
จำแนกตามประเภทอาหารที่กินบ่อยที่สุด และเขตการปกครอง



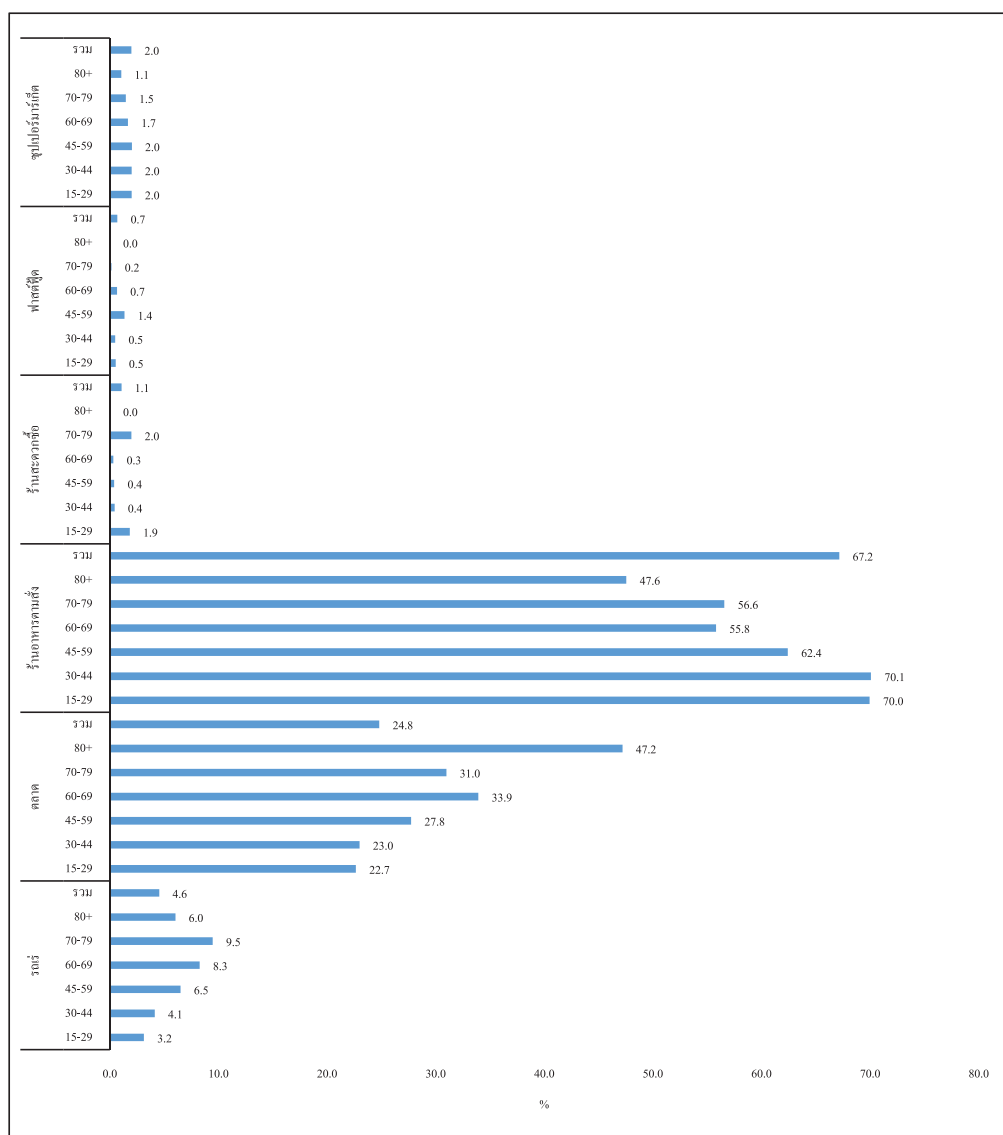
รูปที่ 4.4.19 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินอาหารนอกบ้านในวันเสาร์หรืออาทิตย์
จำแนกตามประเภทอาหารที่กินบ่อยที่สุด และภาค



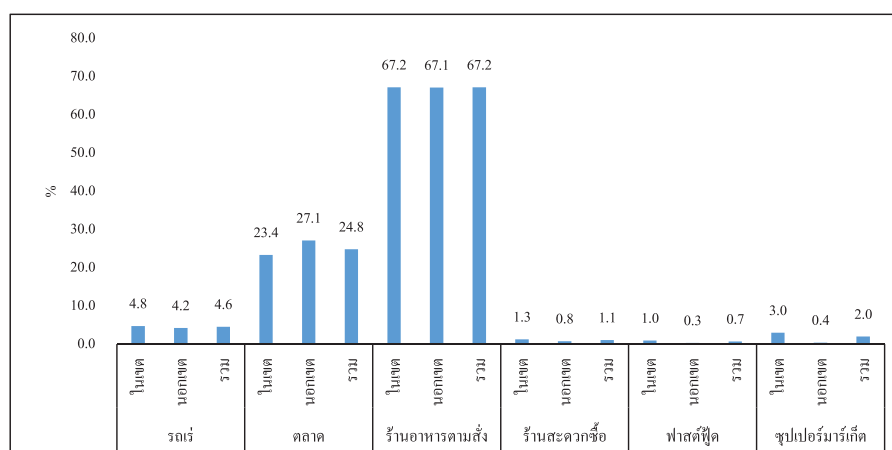
แหล่งอาหารนอกบ้านที่นิยมช่วงเสาร์หรืออาทิตย์

แหล่งอาหารนอกบ้านที่ประชากรไทยนิยมกินช่วงวันเสาร์หรืออาทิตย์ มีความแตกต่างจากวันทำงาน โดยในวันสุดสัปดาห์ แหล่งอาหารที่ประชากรไทยเลือกซื้ออาหารบ่อยมากที่สุดคือ ร้านอาหารตามสั่ง รองลงมาคือ ตลาด และรถเร่ โดยสัดส่วนของการกินร้านอาหารตามสั่งลดลงเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป ซื้ออาหารจากตลาดและร้านอาหารตามสั่งใกล้เคียงกัน (รูปที่ 4.4.20) นอกจากนี้ยังพบว่า แหล่งอาหารนอกบ้านของคนในเขตและนอกเขตเทศบาลเลือกซื้อไม่มีความแตกต่างกัน (รูปที่ 4.4.21) แม้ว่าแหล่งอาหารนอกบ้านที่คนอาศัยในภาคต่างๆ นิยมกินช่วงเสาร์หรืออาทิตย์มากที่สุดคือ ร้านอาหารตามสั่ง แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า สัดส่วนกินอาหารตามสั่งนี้สูงที่สุดในภาคใต้ และต่ำที่สุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (รูปที่ 4.4.22)

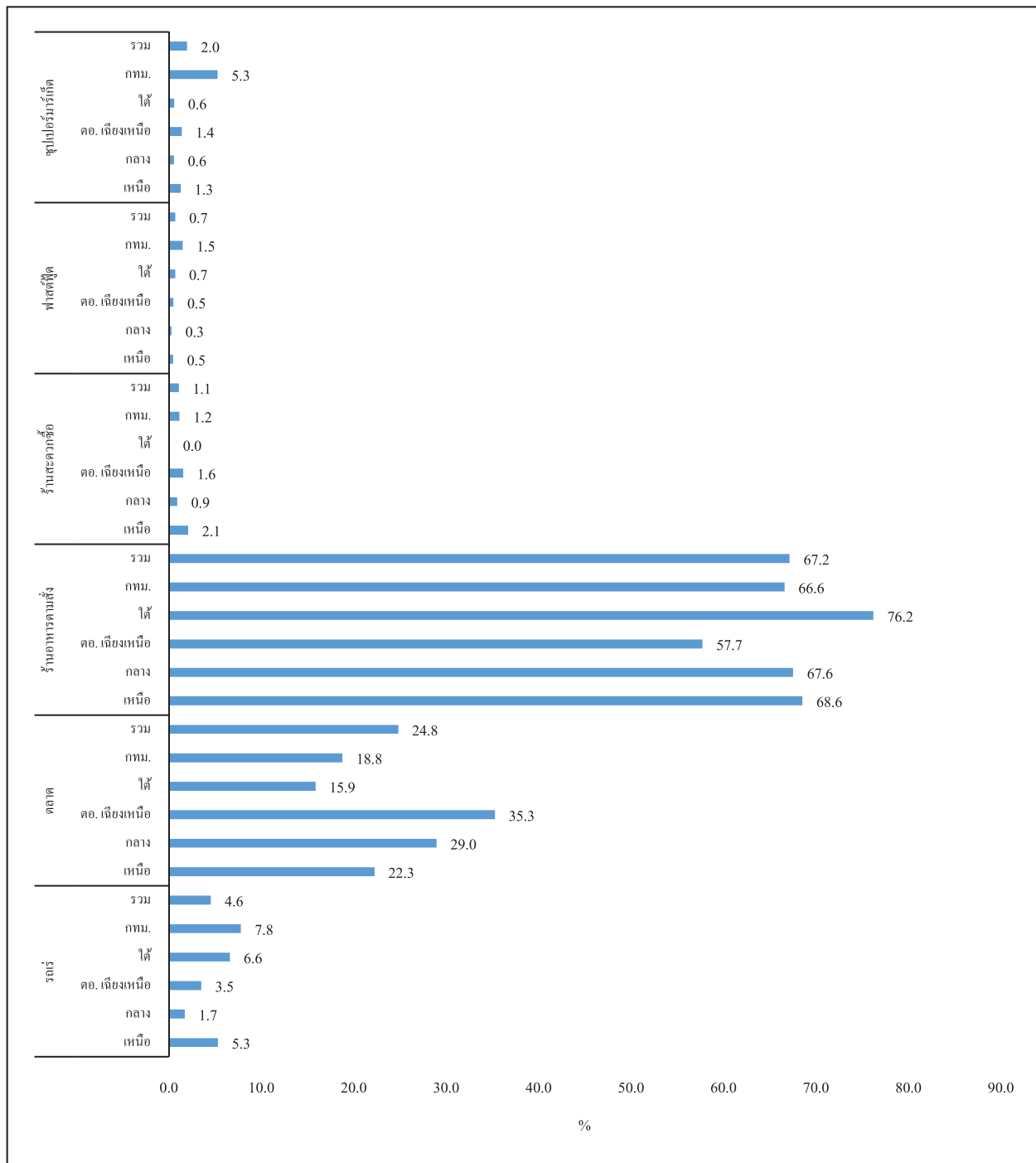
รูปที่ 4.4.20 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินอาหารมื้อหลักนอกบ้านในวันเสาร์หรืออาทิตย์
จำแนกตามแหล่งอาหารที่กินบ่อย และอายุ



รูปที่ 4.4.21 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินอาหารมื้อหลักนอกบ้านในวันเสาร์หรืออาทิตย์
จำแนกตามแหล่งอาหารที่กินบ่อย และเขตการปกครอง



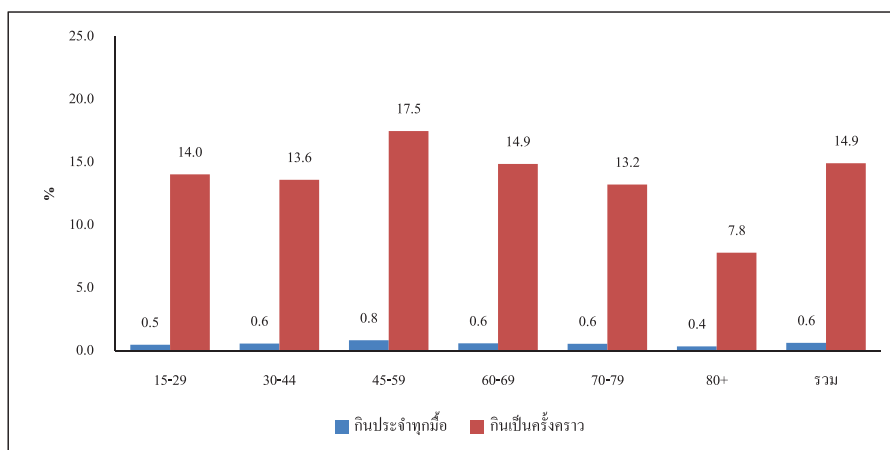
รูปที่ 4.4.22 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินอาหารมื้อหลักนอกบ้านในวันเสาร์หรืออาทิตย์
จำแนกตามแหล่งอาหารที่กินบ่อย และภาค



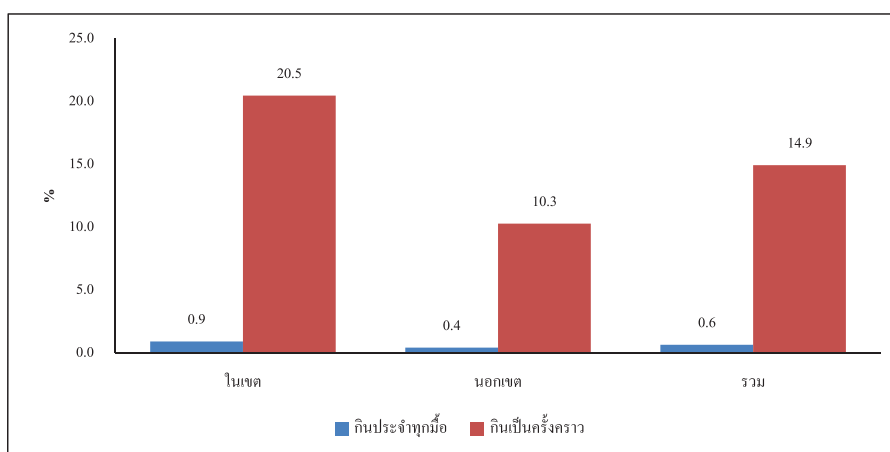
การกินอาหารมังสวิรัติ

ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 0.6 กินอาหารมังสวิรัติเป็นประจำ และร้อยละ 14.9 กินเป็นครั้งคราว ความชุกของการกินมังสวิรัติ สูงสุดในกลุ่มอายุ 45-59 ปี (รูปที่ 4.4.23) ร้อยละของผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลกินอาหารมังสวิรัติสูงกว่าผู้ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล (รูปที่ 4.4.24) สัดส่วนของผู้ที่กินอาหารมังสวิรัติสูงที่สุดในกรุงเทพฯ รองลงมาคือ ภาคกลาง ภาคใต้ และภาคเหนือ (รูปที่ 4.4.25)

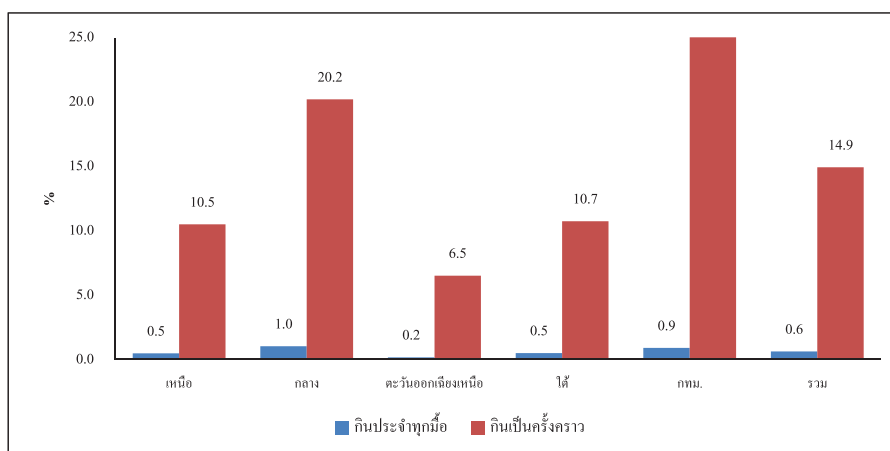
รูปที่ 4.4.23 ร้อยละของคนที่ยกอาหารมังสวิรัต ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ



รูปที่ 4.4.24 ร้อยละของคนที่ยกอาหารมังสวิรัต ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเขตการปกครอง



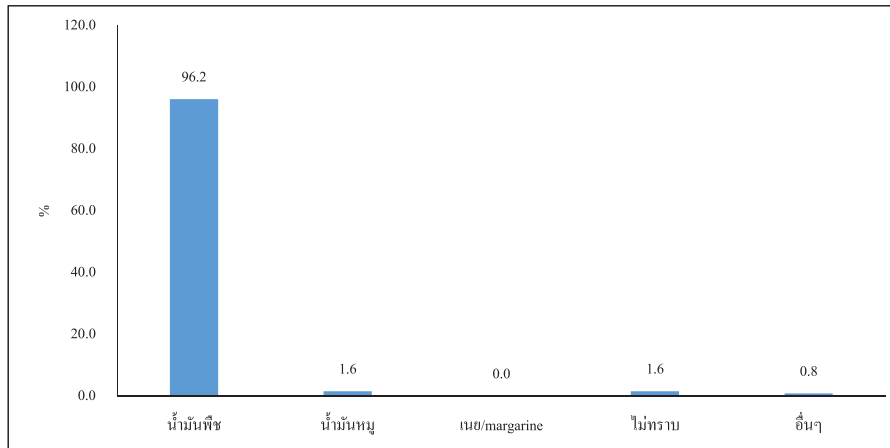
รูปที่ 4.4.25 ร้อยละของคนที่ยกอาหารมังสวิรัต ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค



ชนิดน้ำมันที่ใช้ประกอบหรือปรุงอาหารเป็นประจำในครอบครัว

น้ำมันที่นิยมใช้ประกอบอาหารมากที่สุดคือ น้ำมันพืช (ร้อยละ 96.2) รองลงมาคือ น้ำมันหมู และไม่ทราบว่าเป็นชนิดใด ร้อยละ 1.6 เท่ากัน (รูปที่ 4.4.26)

รูปที่ 4.4.26 ร้อยละของชนิดน้ำมันที่ใช้ประกอบหรือปรุงอาหารเป็นประจำในครอบครัวของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป



4.5 การกินผักผลไม้

สรุป

- บทนี้รายงานผลสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป
 - ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินผักเฉลี่ยวันละ 2.2 ส่วน (มัธยฐาน 2 ส่วน) ซึ่งต่ำกว่าข้อเสนอแนะมาตรฐานที่ให้กินวันละ 3 ส่วน
 - สัดส่วนของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีร้อยละ 29.8 กินผักตั้งแต่ 3 ส่วนขึ้นไปต่อวัน
 - ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินผลไม้เฉลี่ยวันละ 1.5 ส่วน (มัธยฐาน 1 ส่วน) ต่ำกว่าข้อเสนอแนะมาตรฐานที่ให้กินวันละ 2 ส่วน คิดเป็นร้อยละ 30.5 ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินผลไม้ตั้งแต่ 2 ส่วนขึ้นไปต่อวัน
 - ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินผักและผลไม้เฉลี่ยวันละ 3.7 ส่วน (มัธยฐาน 3.3 ส่วน) ต่ำกว่าข้อเสนอแนะมาตรฐานที่ให้กิน 5 ส่วนต่อวัน
 - สัดส่วนของประชากรที่กินผักและผลไม้เพียงพอตามข้อเสนอแนะ (ตั้งแต่ 5 ส่วนขึ้นไป) มีเพียงร้อยละ 25.9 (ชายร้อยละ 24.1 หญิงร้อยละ 27.6)
 - สัดส่วนของการกินผักและผลไม้เพียงพอตามกลุ่มอายุพบว่า ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะในผู้สูงอายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป ที่กินผักและผลไม้วันละตั้งแต่ 5 ส่วนขึ้นไป มีเพียงร้อยละ 29.1
 - สัดส่วนของประชากรที่กินผักและผลไม้เพียงพอ ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 26.3 และ 25.6 ตามลำดับ)
 - เมื่อพิจารณาตามภาคพบว่า สัดส่วนของคนที่ยังไม่กินผักและผลไม้เพียงพอตามข้อเสนอแนะ (ตั้งแต่ 5 ส่วนขึ้นไป) ภาคกลาง มีสัดส่วนสูงสุด คือ ร้อยละ 32.4 โดยภาคเหนือมีสัดส่วนที่ยังไม่กินเพียงพอต่ำกว่าร้อยละ 20
- เมื่อเปรียบเทียบกับผลการกินผักผลไม้ในการสำรวจสุขภาพฯ ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2 พบว่า
- สัดส่วนการกินผักและผลไม้เพียงพอตามข้อเสนอแนะ (ตั้งแต่ 5 ส่วนขึ้นไป) เพิ่มขึ้น ในการสำรวจฯ ครั้งที่ 5 ปี 2557 นี้ โดยสัดส่วนการกินผักและผลไม้เพียงพอในปี 2552 เท่ากับร้อยละ 17.7 (ผู้ชายร้อยละ 16.9 และผู้หญิงร้อยละ 18.5) ซึ่งการสำรวจครั้งที่ 5 นี้ เพิ่มขึ้นร้อยละ 25.9 (ชายร้อยละ 24.1 และหญิงร้อยละ 27.6 ตามลำดับ)

การกินผักและผลไม้

การกินผักและผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอส่งผลดีต่อสุขภาพ ทั้งในด้านการป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคเรื้อรังและโรค หรือภาวะที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมของร่างกาย^{7,8,9,10} ทั้งนี้เนื่องจากผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และพฤกษเคมี (Phytochemicals) หลากหลายชนิด แม้ว่าหลักฐานการวิจัยหลายชิ้น ยืนยันบทบาทในการป้องกันโรคของผักและผลไม้ ประชากรทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา ยังคงบริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภค¹¹

⁷ Hung HC, Joshupura KJ, Jiang R, Hu FB, Hunter D, Smith-Warner SA; et al. Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. J Natl Cancer Inst. 2004; 96: 1557-1584

⁸ Genkinger JM, Platz EA, Hoffman SC, Comstock GW, Helzlsouer KJ. Fruit, Vegetable and antioxidant intake and all-cause, cancer and cardiovascular disease mortality in a community-dwelling population in Washington County, Maryland. Am J Epidemiol. 2004; 160:1223-1233

⁹ Villegas R, Shu XO, Gao YT, Yang G, Elasy T, Li H, et al. Vegetable but not fruit consumption and oral cancer: a meta-analysis of observational studies. Am J Clin Nutr. 2006;83: 1126-1134

¹⁰ Wu H, Dai Q, Shrubsole MJ, Ness RM, Schlundt D, Smalley WE, et al. Fruit and vegetable intakes are associated with lower risk of colorectal adenomas. J Nutr. 2009; 139:340-4

¹¹ World Health Organization. The world health report 2002: Reducing risks, promoting healthy life. Geneva: World Health Organization 2002

การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 ได้สำรวจการกินผักและผลไม้ของประชากรไทยอายุ 2 ปีขึ้นไป ใน 4 ภูมิภาค รวมทั้งกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภคผักและผลไม้ ทั้งในด้านปริมาณและความเพียงพอ (หมายเหตุ: ความเพียงพอ หมายถึงการกินผักและผลไม้ตามปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน โดยควรบริโภคทั้งผักและผลไม้ ≥ 5 ส่วนมาตรฐานต่อวัน¹² หรือบริโภคผัก ≥ 2 ส่วนมาตรฐานต่อวัน)

คำจำกัดความ

1. ผัก 1 หน่วยมาตรฐานธัญโภชนาการ เท่ากับ ผักใบปรุงสุกแล้ว 1 ถ้วยพิ หรือ ผักใช้ผล/หัว/ราก เช่น มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ข้าวโพด กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว หอมหัวใหญ่ 1 ถ้วยพิ หรือผักใบเขียวสดไม่ผ่านการปรุงสุก 2 ถ้วยพิ โดยเมื่อคำนวณเป็นส่วนมาตรฐาน ผัก 2 หน่วยมาตรฐานธัญโภชนาการ เท่ากับผัก 1 ส่วนมาตรฐาน
2. ในส่วนของผัก การกำหนดส่วนบริโภคตามหน่วยมาตรฐานธัญโภชนาการ (ถ้วยพิ) เพื่อช่วยให้ผู้ถูกสัมภาษณ์สามารถประเมินส่วนการกินผักใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด
3. ผลไม้สด 1 ส่วนมาตรฐาน เท่ากับ มะละกอ แตงโม หรือสับปะรด 6-8 คำ หรือ กล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก หรือ กล้วยหอม 1/2 ผลกลาง หรือส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ หรือ 2 ผลกลาง หรือ เงาะ 4 ผล

การกินผัก

ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินผักในปริมาณเฉลี่ยต่อวันละ 2.2 ส่วน (ค่ามัธยฐาน = 2.0 ส่วน) ซึ่งต่ำกว่าข้อเสนอแนะมาตรฐานที่ให้กินวันละเท่ากับหรือมากกว่า 3 ส่วน เพศชายและหญิงกินผักในปริมาณเฉลี่ยเท่ากันคือ 2.2 ส่วนต่อวัน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มอายุพบว่า ช่วงอายุที่กินมากที่สุดคือ 30-44 ปี และ 45-59 ปี นอกจากนี้พบว่า คนที่อาศัยนอกเขตและในเขตเทศบาลมีการกินผักเฉลี่ยต่อวันในปริมาณที่ใกล้เคียงกันคือ 2.2 ส่วน และ 2.1 ส่วน ตามลำดับ (ค่ามัธยฐาน = 2.0) ภาคที่มีการกินผักโดยเฉลี่ยต่อวันละมากที่สุดคือ ภาคใต้ (2.4 ส่วน) รองลงมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (2.3 ส่วน) ภาคกลาง (2.2 ส่วน) กรุงเทพมหานคร (2.1 ส่วน) และภาคเหนือ (1.8 ส่วน) (ตารางที่ 4.5.1)

การกินผลไม้

ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินผลไม้ในปริมาณเฉลี่ยต่อวัน 1.5 ส่วน (ค่ามัธยฐาน = 1.0 ส่วน) เพศหญิงกินผลไม้ในปริมาณเฉลี่ยมากกว่าเพศชายเล็กน้อย คือ 1.6 และ 1.4 ส่วนต่อวัน ตามลำดับ เมื่อมีอายุมากขึ้นมีการกินผลไม้ในปริมาณที่ลดลง ผู้ที่อาศัยในและนอกเขตเทศบาลมีการกินผลไม้เฉลี่ยต่อวันในปริมาณที่เท่ากัน (1.5 ส่วนต่อวัน) เมื่อพิจารณาตามภาคพบว่า ภาคกลางกินผลไม้มากที่สุด รองลงมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ กรุงเทพฯ และภาคเหนือ (ตารางที่ 4.5.2)

การกินผักและผลไม้

เมื่อพิจารณารวมการกินผักและผลไม้พบว่า ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีการกินผักและผลไม้รวมในปริมาณเฉลี่ย 3.7 ส่วนต่อวัน (ค่ามัธยฐาน = 3.3 ส่วนต่อวัน) เพศหญิงกินผักและผลไม้รวมในปริมาณเฉลี่ยมากกว่าเพศชายเล็กน้อย (3.8 และ 3.6 ส่วนต่อวัน ตามลำดับ) ปริมาณเฉลี่ยในการกินผักและผลไม้ต่อวันของผู้ที่อาศัยในเขตและนอกเขตเทศบาลเท่ากัน (3.7 ส่วนต่อวัน) คนในภาคกลางกินผักและผลไม้ในปริมาณเฉลี่ยสูงสุด (4.2 ส่วนต่อวัน) รองลงมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ เท่ากัน (3.9 ส่วนต่อวัน) (ตารางที่ 4.5.3)

¹²World Health Organization. Fruit and vegetable promotion initiative: A meeting report, Geneva, 25-27 August 2003. Geneva: World Health Organization, 2003

ตารางที่ 4.5.1 ปริมาณการกินผักของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปต่อวัน (ส่วนต่อวัน) จำแนกตามเพศ อายุ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย				หญิง				หญิง			
	n	Median	Mean	SD	n	Median	Mean	SD	n	Median	Mean	SD
อายุ (ปี)												
15-29	1,178	2.0	1.9	1.0	1,412	1.7	1.9	1.2	2,590	1.9	1.9	1.1
30-44	1,409	2.0	2.3	1.4	2,182	2.0	2.4	1.5	3,591	2.0	2.4	1.5
45-59	2,305	2.0	2.3	1.5	3,447	2.0	2.4	1.7	5,752	2.0	2.3	1.6
60-69	1,866	2.0	2.1	2.4	2,420	2.0	2.2	2.3	4,286	2.0	2.1	2.3
70-79	977	2.0	2.0	2.2	1,239	1.5	1.8	2.1	2,216	1.7	1.9	2.2
80+	342	1.1	1.6	1.8	370	1.3	1.5	1.4	712	1.1	1.5	1.6
เขตการปกครอง												
ในเขตเทศบาล	3,848	2.0	2.1	1.5	6,194	2.0	2.2	1.9	10,042	2.0	2.1	1.7
นอกเขตเทศบาล	4,229	2.0	2.2	1.5	4,876	2.0	2.2	1.5	9,105	2.0	2.2	1.5
ภาค												
เหนือ	1,962	1.5	1.8	1.7	2,308	1.7	1.9	1.7	4,270	1.5	1.8	1.7
กลาง	2,022	2.0	2.2	1.3	2,742	2.0	2.2	1.5	4,764	2.0	2.2	1.4
ต่อ.เฉียงเหนือ	1,951	2.0	2.3	1.4	2,218	2.0	2.3	1.4	4,169	2.0	2.3	1.4
ใต้	1,491	2.0	2.3	1.9	1,903	2.0	2.5	2.3	3,394	2.0	2.4	2.1
กรุงเทพฯ	651	1.7	2.0	1.3	1,899	2.0	2.2	2.0	2,550	2.0	2.1	1.7
รวมทั้งประเทศ	8,077	2.0	2.2	1.5	11,070	2.0	2.2	1.7	19,147	2.0	2.2	1.6

ตารางที่ 4.5.2 ปริมาณการกินผลไม้ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปต่อวัน (ส่วนต่อวัน) จำแนกตามเพศ อายุ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย				หญิง				หญิง			
	n	Median	Mean	SD	n	Median	Mean	SD	n	Median	Mean	SD
อายุ (ปี)												
15-29	1,160	1.0	1.4	1.0	1,416	1.1	1.5	1.1	2,576	1.1	1.5	1.0
30-44	1,389	1.0	1.5	1.2	2,166	1.1	1.8	1.6	3,555	1.1	1.7	1.4
45-59	2,268	1.0	1.4	1.3	3,421	1.1	1.7	1.7	5,689	1.0	1.6	1.5
60-69	1,827	0.9	1.3	2.0	2,402	1.0	1.4	2.3	4,229	0.9	1.4	2.1
70-79	960	0.9	1.2	2.1	1,230	0.7	1.2	1.8	2,190	0.7	1.2	2.0
80+	334	0.7	1.0	1.4	365	0.9	1.1	1.2	699	0.7	1.0	1.3
เขตการปกครอง												
ในเขตเทศบาล	3,799	1.0	1.4	1.4	6,170	1.1	1.6	1.8	9,969	1.1	1.5	1.6
นอกเขตเทศบาล	4,139	0.9	1.4	1.3	4,830	1.1	1.6	1.5	8,969	1.0	1.5	1.4
ภาค												
เหนือ	1,953	0.6	0.9	1.1	2,299	0.6	1.0	1.1	4,252	0.6	0.9	1.1
กลาง	2,002	1.3	1.9	1.6	2,720	1.7	2.0	1.8	4,722	1.4	2.0	1.7
ต่อ.เฉียงเหนือ	1,915	1.0	1.4	1.2	2,210	1.3	1.7	1.3	4,125	1.1	1.6	1.3
ใต้	1,422	0.9	1.4	1.5	1,882	1.1	1.6	1.9	3,304	1.0	1.5	1.7
กรุงเทพฯ	646	0.9	1.1	0.8	1,889	1.0	1.4	1.5	2,535	1.0	1.2	1.2
รวมทั้งประเทศ	7,938	0.9	1.4	1.4	11,000	1.1	1.6	1.6	18,938	1.0	1.5	1.5

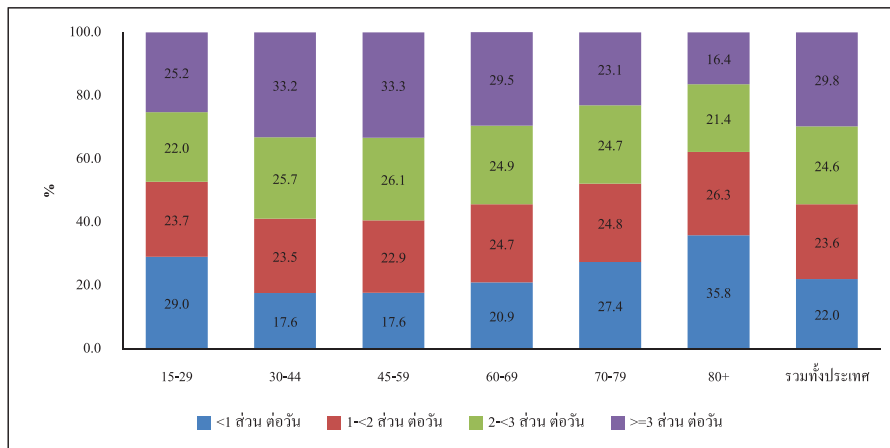
ตารางที่ 4.5.3 ปริมาณการกินผักและผลไม้ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปต่อวัน (ส่วนต่อวัน) จำแนกตามเพศ อายุ เขตการปกครอง และภาค

	ชาย				หญิง				หญิง			
	n	Median	Mean	SD	n	Median	Mean	SD	n	Median	Mean	SD
อายุ (ปี)												
15-29	1,151	3.0	3.4	1.6	1,401	3.0	3.5	1.8	2,552	3.0	3.4	1.7
30-44	1,385	3.3	3.8	2.1	2,163	3.7	4.2	2.4	3,548	3.5	4.0	1.7
45-59	2,263	3.3	3.8	2.2	3,406	3.6	4.1	2.7	5,669	3.4	3.9	1.8
60-69	1,815	2.9	3.4	3.4	2,390	3.1	3.6	3.5	4,205	3.1	3.5	3.7
70-79	956	2.7	3.2	3.4	1,217	2.6	3.0	3.2	2,173	2.6	3.1	3.3
80+	329	2.1	2.6	2.6	362	2.5	2.6	2.0	691	2.4	2.6	3.3
เขตการปกครอง												
ในเขตเทศบาล	3,778	3.1	3.8	3.0	6,139	3.4	3.5	2.3	9,917	3.3	3.7	2.9
นอกเขตเทศบาล	4,121	3.1	3.8	2.3	4,800	3.4	3.6	2.2	8,921	3.3	3.7	1.7
ภาค												
เหนือ	1,949	2.4	2.7	2.2	2,296	2.4	2.8	2.3	4,245	2.4	2.8	2.3
กลาง	1,994	3.6	4.1	2.3	2,710	4.0	4.2	2.5	4,704	3.9	4.2	2.0
ต่อ.เฉียงเหนือ	1,900	3.5	3.8	2.1	2,189	3.7	4.0	2.2	4,089	3.6	3.9	1.7
ใต้	1,411	3.2	3.7	2.6	1,860	3.6	4.1	3.4	3,271	3.4	3.9	3.1
กรุงเทพฯ	645	2.8	3.1	1.6	1,884	3.0	3.6	2.8	2,529	3.0	3.4	2.2
รวมทั้งประเทศ	7,899	3.1	3.6	2.3	10,939	3.4	3.8	2.6	18,839	3.3	3.7	2.2

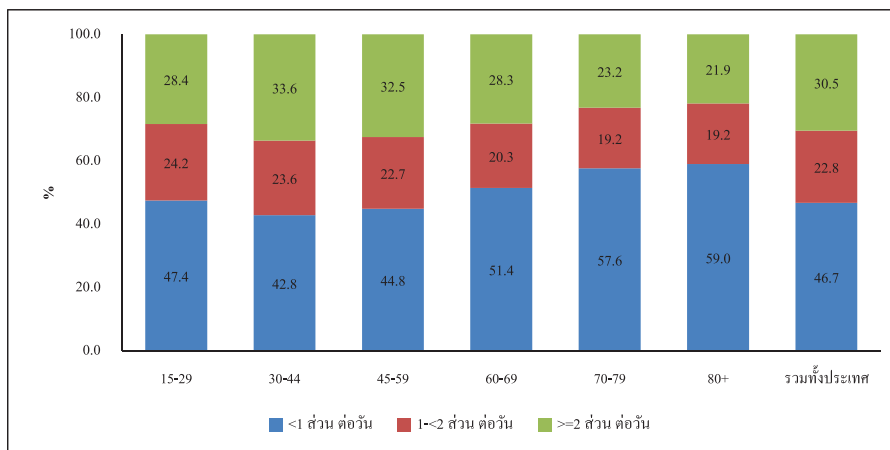
ปริมาณส่วนบริโภคผักและผลไม้ต่อวัน

เมื่อพิจารณาการกระจายของร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินผักและผลไม้ตามส่วนบริโภคต่อวัน พบว่า ประมาณเกือบ 1 ใน 2 ของประชากรไทยกินผักน้อยกว่า 2 ส่วนมาตรฐานต่อวัน และกินผลไม้ไม่น้อยกว่า 1 ส่วนมาตรฐานต่อวัน โดยร้อยละ 29.8 บริโภคผัก ≥ 3 ส่วนต่อวัน และร้อยละ 30.5 บริโภคผลไม้ ≥ 2 ส่วนต่อวัน และแนวโน้มการกินผักและผลไม้ ลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น (รูปที่ 4.5.1-4.5.2)

รูปที่ 4.5.1 ร้อยละการกินผักตามส่วนบริโภคต่อวันของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ



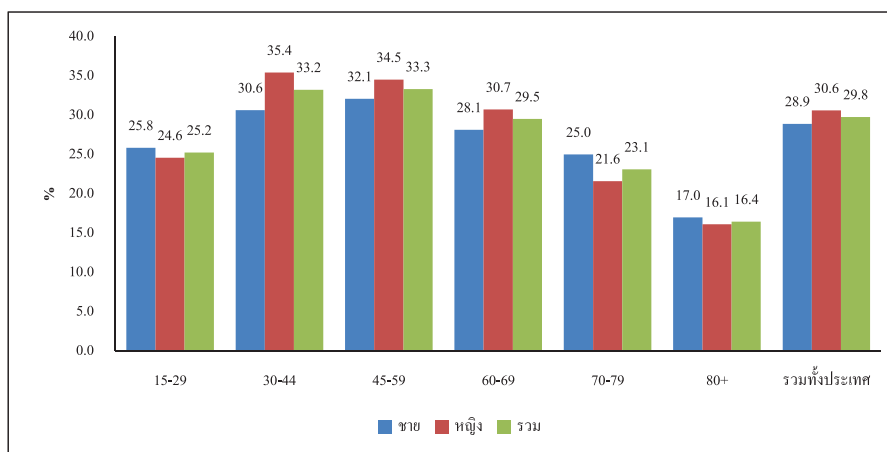
รูปที่ 4.5.2 ร้อยละการกินผลไม้ตามส่วนบริโภคต่อวันของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุ



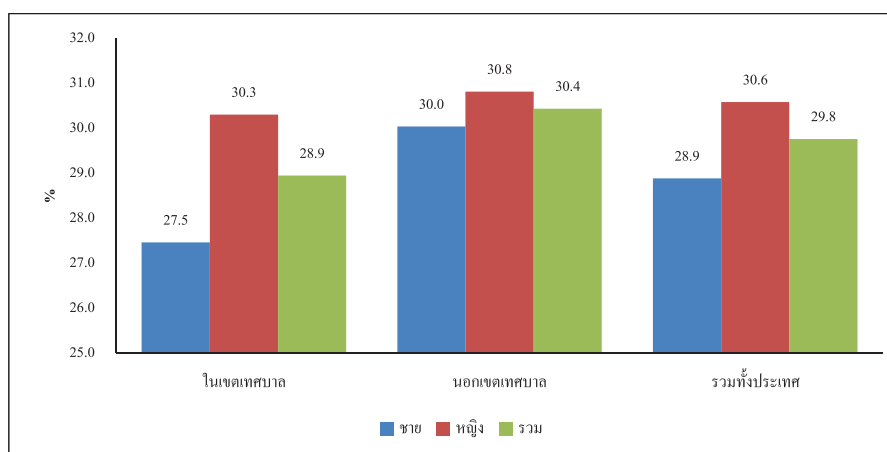
การกินผักตามปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ร้อยละ 29.8 ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินผักเพียงพอตามข้อแนะนำ (≥ 3 ส่วนมาตรฐานต่อวัน) เพศหญิงมีสัดส่วนการกินผักเพียงพอมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 30.6 และ 28.9 ตามลำดับ) ประมาณ 1 ใน 4 ของกลุ่มอายุ 15-29 ปี กินผักเพียงพอ สัดส่วนนี้เพิ่มขึ้นและสูงสุดในกลุ่มอายุ 30-59 ปี จากนั้นสัดส่วนลดลงตามลำดับและต่ำสุดในผู้สูงอายุอายุ 80 ปีขึ้นไป ผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาลที่กินผักเพียงพอตามข้อแนะนำสูงกว่าผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลเล็กน้อย (ร้อยละ 30.4 และร้อยละ 28.9 ตามลำดับ) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีสัดส่วนของการกินผักเพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 35.0) รองลงมาคือ ภาคใต้ (ร้อยละ 33.3) (รูปที่ 4.5.3-4.5.5)

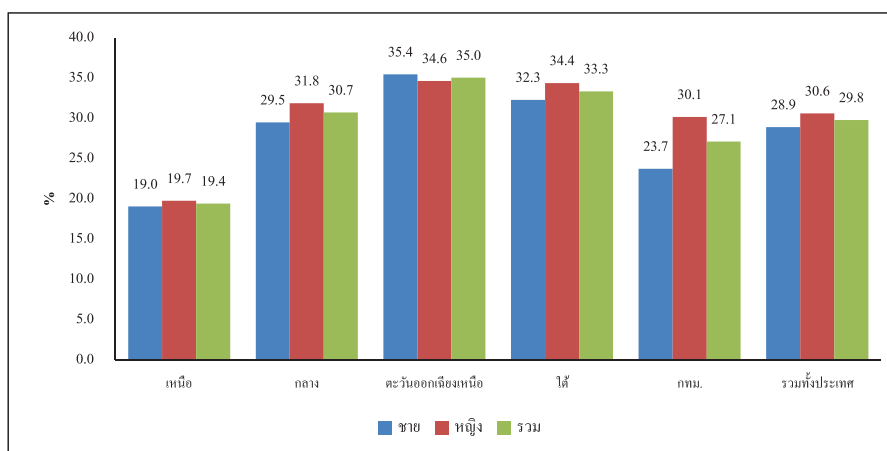
รูปที่ 4.5.3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ยกเลิกเพียงพอตามข้อเสนอแนะ จำแนกตามเพศ และอายุ



รูปที่ 4.5.4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ยกเลิกเพียงพอตามข้อเสนอแนะ จำแนกตามเพศ และเขตการปกครอง



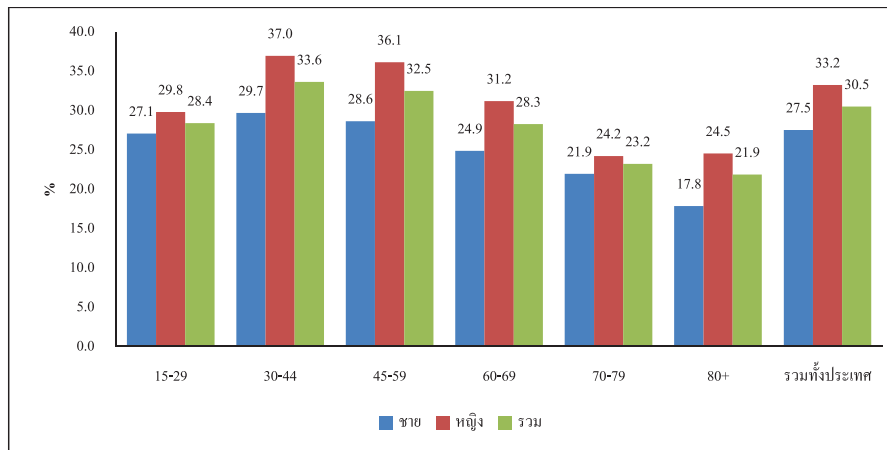
รูปที่ 4.5.5 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ยกเลิกเพียงพอตามข้อเสนอแนะ จำแนกตามเพศ และภาค



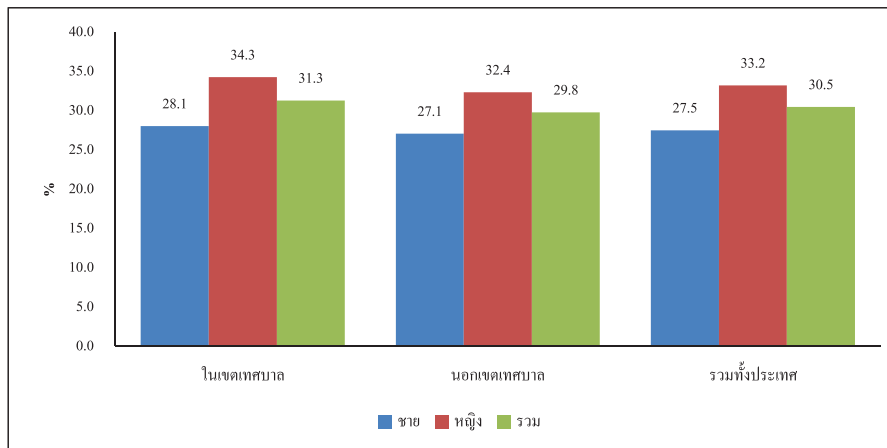
การกินผลไม้ตามปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ร้อยละ 30.5 ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินผลไม้เพียงพอตามข้อแนะนำ (≥ 2 ส่วนมาตรฐานต่อวัน) เพศหญิง กินผลไม้เพียงพอมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 33.2 และร้อยละ 27.5 ตามลำดับ) ผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลกินผลไม้เพียงพอมากกว่าผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 31.3 และร้อยละ 29.8 ตามลำดับ) นอกจากนี้มีความแตกต่างตามภูมิภาค โดยพบว่าภาคกลางกินผลไม้เพียงพอสูงสุด คือ ร้อยละ 41.0 รองลงมาคือ ภาคตะวันออกและเหนือ (ร้อยละ 33.9) (รูปที่ 4.5.6-4.5.8)

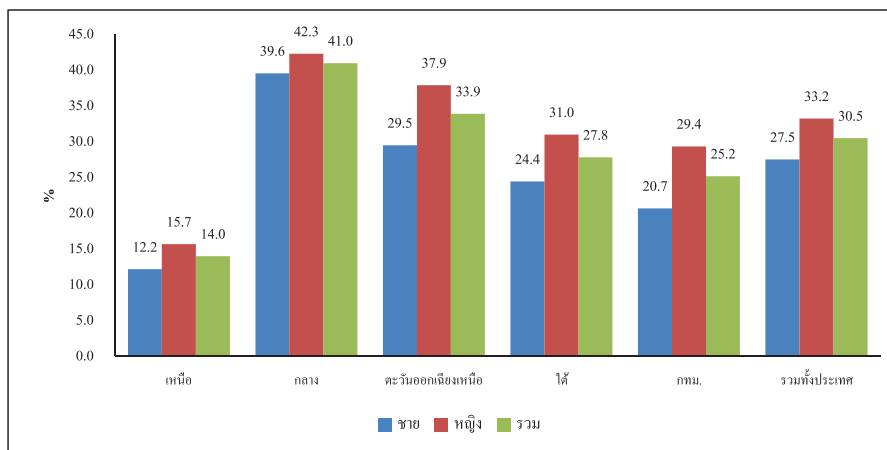
รูปที่ 4.5.6 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่กินผลไม้เพียงพอตามข้อแนะนำ จำแนกตามเพศ และอายุ



รูปที่ 4.5.7 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่กินผลไม้เพียงพอตามข้อแนะนำ จำแนกตามเพศ และเขตการปกครอง



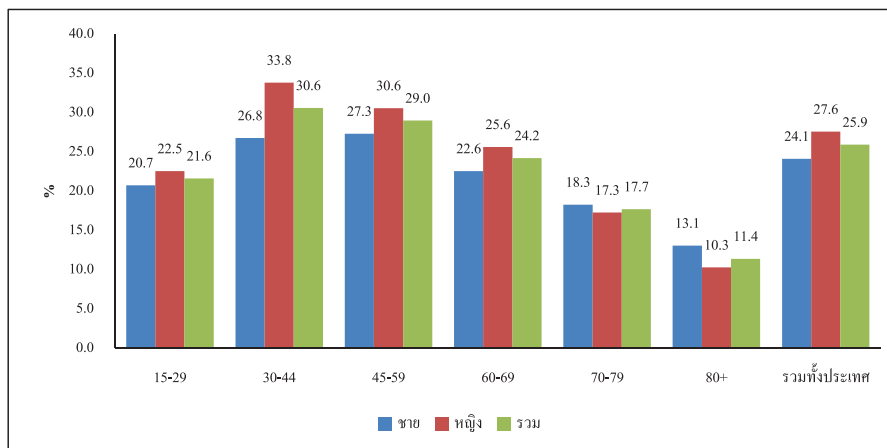
รูปที่ 4.5.8 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่กินผลไม้เพียงพอตามข้อเสนอแนะ จำแนกตามเพศ และภาค



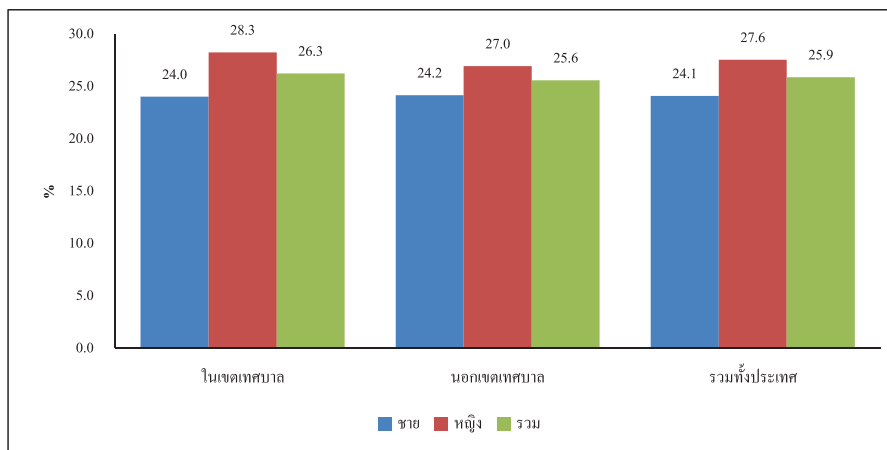
การกินผักและผลไม้ตามปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ประมาณ 1 ใน 4 ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินผักและผลไม้เพียงพอตามปริมาณที่แนะนำให้บริโภค (≥ 5 ส่วนมาตรฐานต่อวัน) เพศหญิงมีสัดส่วนของผู้ที่กินผักและผลไม้เพียงพอกว่าเพศชาย (ร้อยละ 27.6 และร้อยละ 24.1 ตามลำดับ) เช่นเดียวกัน ผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลกินผักและผลไม้เพียงพอกว่าผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาลเล็กน้อย (ร้อยละ 26.3 และร้อยละ 25.6 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาภูมิภาคที่อาศัย พบสัดส่วนของคนกินผักและผลไม้เพียงพอสุงที่สุดคือ ผู้ที่อาศัยในภาคกลาง (ร้อยละ 32.4) รองลงมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 28.8) ภาคใต้ (ร้อยละ 28.0) กรุงเทพฯ (ร้อยละ 21.6) และภาคเหนือ (ร้อยละ 12.6) ตามลำดับ (รูปที่ 4.5.9-4.5.11)

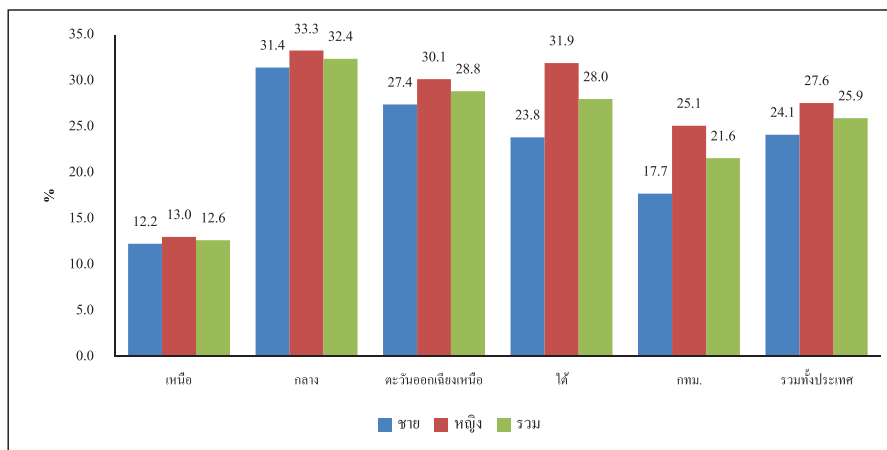
รูปที่ 4.5.9 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่กินผักและผลไม้เพียงพอตามข้อเสนอแนะ จำแนกตามเพศ และอายุ



รูปที่ 4.5.10 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินผักและผลไม้เพียงพอตามข้อเสนอแนะจำแนกตามเพศ และเขตปกครอง



รูปที่ 4.5.11 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินผักและผลไม้เพียงพอตามข้อเสนอแนะจำแนกตามเพศ และภาค



4.6 การใช้ยาและอาหารเสริม

สรุป

- บทนี้สำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินยาแก้ปวด ยาคลายเครียดหรือยานอนหลับ ยาสมุนไพร อาหารเสริม ยาลดน้ำหนัก (ยาลดความอ้วน) และยาปฏิชีวนะ ยาระบาย ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป
- ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 2.4 กินยาแก้ปวดทุกวัน ผู้หญิงมีความชุกการกินยาแก้ปวดสูงกว่าผู้ชาย (ร้อยละ 2.7 และ 2.0) และสัดส่วนการกินยาแก้ปวดเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น
- ประชากรที่อาศัยนอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 2.5) มีสัดส่วนการกินยาแก้ปวดสูงกว่าในเขตเทศบาล (ร้อยละ 2.1)
- ประชากรในภาคเหนือมีร้อยละของคนกินยาแก้ปวดมากที่สุด (ร้อยละ 2.9) รองลงมาคือภาคกลาง (ร้อยละ 2.8)
- แหล่งที่ได้ยาแก้ปวดร้อยละ 27.4 ได้จากร้านขายยา รองลงมาคือสถานีนอนามัย ร้อยละ 26.8 โรงพยาบาลร้อยละ 19.7 และจากร้านค้าร้อยละ 17.3
- ใน 6 เดือนที่ผ่านมา ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 2.7 กินยาคลายเครียดหรือยานอนหลับเป็นประจำ (รวมเมื่อมีอาการและไม่มีอาการ) โดยผู้หญิงมีความชุกของการกินยาคลายเครียดสูงกว่าผู้ชาย (ร้อยละ 3.2 และ 2.0) คนอาศัยนอกเขตเทศบาลมีความชุกการกินยาคลายเครียดสูงกว่าคนในเขตเทศบาล (ร้อยละ 2.9 และ 2.2)
- ประชากรในภาคเหนือ มีความชุกของการกินยาคลายเครียดหรือยานอนหลับสูงสุด (ร้อยละ 3.4) รองลงมาคือภาคกลาง (ร้อยละ 2.9)
- แหล่งที่ได้รับยาคลายเครียดคือ ส่วนใหญ่ร้อยละ 82.7 ได้จากสถานบริการสุขภาพ ได้แก่ โรงพยาบาล และสถานีนอนามัย และที่เหลือได้จาก คลินิกเอกชน ร้านขายยา และร้านค้า
- ใน 6 เดือนที่ผ่านมา ประชากรไทยร้อยละ 12.9 กินยาสมุนไพรเป็นประจำ และเพศหญิงมีความชุกมากกว่าเพศชาย
- สาเหตุที่ทำให้กินยาสมุนไพรคือ บำรุงร่างกาย/โลหิต (ร้อยละ 9.9) รองลงมาคือ ปวดข้อ ปวดเมื่อย สาเหตุอื่น เช่น รักษาความดัน ท้องอืด ท้องเฟ้อ เบาหวาน อาการหวัด อาการไอ บำรุงตับ บำรุงไต เพื่อความสวยงาม หอบหืด ติดเชื้อ เป็นต้น
- แหล่งที่ได้ยาสมุนไพรในคนที่กินยาสมุนไพร พบว่าส่วนใหญ่ได้จากเพื่อนญาติ คนรู้จัก (ร้อยละ 36.4) ร้านยา (ร้อยละ 28.9) และร้านค้า (ร้อยละ 28.1) ส่วนที่ได้จากโรงพยาบาลมีร้อยละ 6.1 และสถานีนอนามัยร้อยละ 5.6
- ใน 30 วันที่ผ่านมา ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 33.3 กินอาหารเสริม ความชุกในหญิงมากกว่าชาย (ร้อยละ 34.1 และ 32.5 ตามลำดับ)
- แหล่งอาหารเสริม เกือบครึ่งหนึ่งได้จากร้านค้า (ร้อยละ 44.8) รองลงมาคือร้านยา (ร้อยละ 17.8) เพื่อน ญาติ คนรู้จัก (ร้อยละ 15.2) และการขายตรง (ร้อยละ 12.4) ตามลำดับ
- ชนิดอาหารเสริมที่มีการบริโภค ได้แก่ ซุปไก่สกัด (ร้อยละ 16.0) แคลเซียม (ร้อยละ 8.7) น้ำมันปลา (ร้อยละ 4.7) นมผง (ร้อยละ 2.9) เครื่องดื่มชอยเปปไทด์ (ร้อยละ 2.3) น้ำลูกยอ (ร้อยละ 2.0)
- ใน 30 วันที่ผ่านมา ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 1.5 กินยาลดความอ้วน โดยความชุกสูงที่สุดในผู้หญิงอายุ 15-29 ปี มีร้อยละ 5.3
- แหล่งยาลดน้ำหนัก ได้มาจากร้านค้า (ร้อยละ 31.3) การขายตรง (ร้อยละ 30.3) เพื่อน ญาติ คนรู้จัก (ร้อยละ 18.6) และร้านยา (ร้อยละ 11.3) ตามลำดับ
- การใช้ยาปฏิชีวนะของประชาชนในกรณีต่อไปนี้ : อาการหวัดใช้ร้อยละ 57.7 อาการท้องเสียเฉียบพลันใช้ร้อยละ 44.1 และแผลฉีกขาดใช้ร้อยละ 50.2
- การเปรียบเทียบกับผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยฯ ครั้งที่ 4 ความชุกของการใช้ยาแก้ปวดเป็นประจำทุกวันของการสำรวจครั้งนี้ (ชายร้อยละ 2.0 และหญิง 2.7) พบว่าใกล้เคียงกับที่พบในการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 4 (ซึ่งพบชายร้อยละ 1.8 หญิง 2.8) ส่วนการใช้ยาคลายเครียดและยานอนหลับนั้นพบว่ามีการใช้เป็นประจำใน 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 2.6 ต่ำกว่าผลการสำรวจในปี 2552 ซึ่งพบร้อยละ 3.3

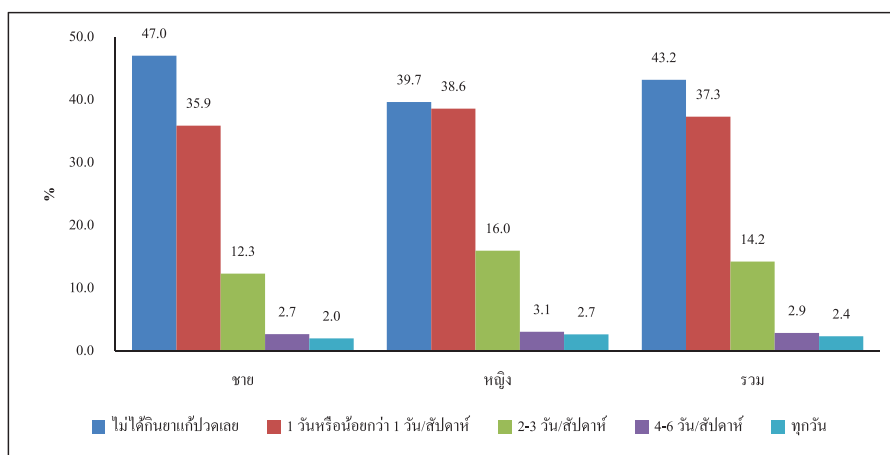
การใช้ยาและอาหารเสริม

การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 มีการสัมภาษณ์การใช้ยาและอาหารเสริมของประชากรไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไป 7 ประเภท ได้แก่ 1) ยาแก้ปวด 2) ยาคลายเครียดหรือยานอนหลับ 3) ยาสมุนไพร 4) อาหารเสริม 5) ยาลดน้ำหนัก (ยาลดความอ้วน) และ 6) ยาปฏิชีวนะ 7) ยาระบาย

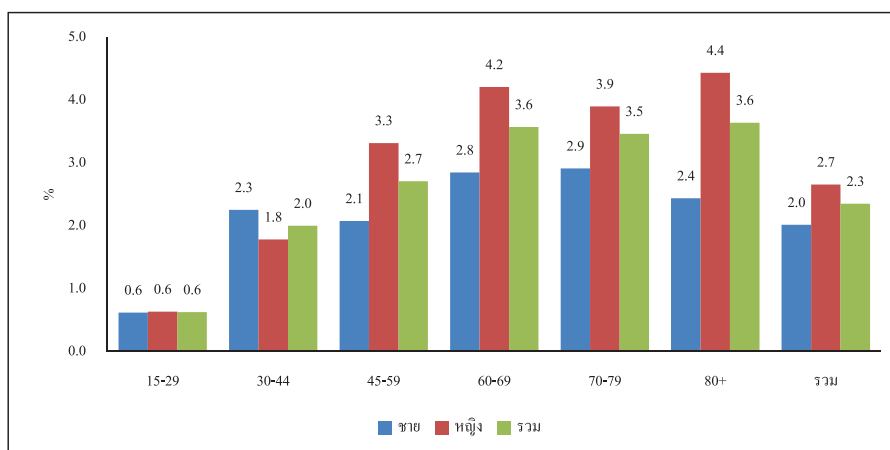
การกินยาแก้ปวด

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีการกินยาแก้ปวดร้อยละ 56.8 ผู้หญิงมีความชุกของการกินยาแก้ปวดมากกว่าผู้ชาย (ร้อยละ 60.3 และ 53.0 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามความถี่ในการกิน พบดังนี้คือ คนที่กินสัปดาห์ละ 2-3 วัน มีร้อยละ 14.2, กินเกือบทุกวัน มีร้อยละ 2.9 และกินทุกวัน ร้อยละ 2.4 (รูปที่ 4.6.1) พิจารณาตามกลุ่มอายุพบว่า ความชุกการกินยาแก้ปวดเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้นและสูงสุดในกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป (รูปที่ 4.6.2)

รูปที่ 4.6.1 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่กินยาแก้ปวด จำแนกตามความถี่ และเพศ



รูปที่ 4.6.2 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ใช้ยาแก้ปวดเป็นประจำ* จำแนกตามเพศ และอายุ

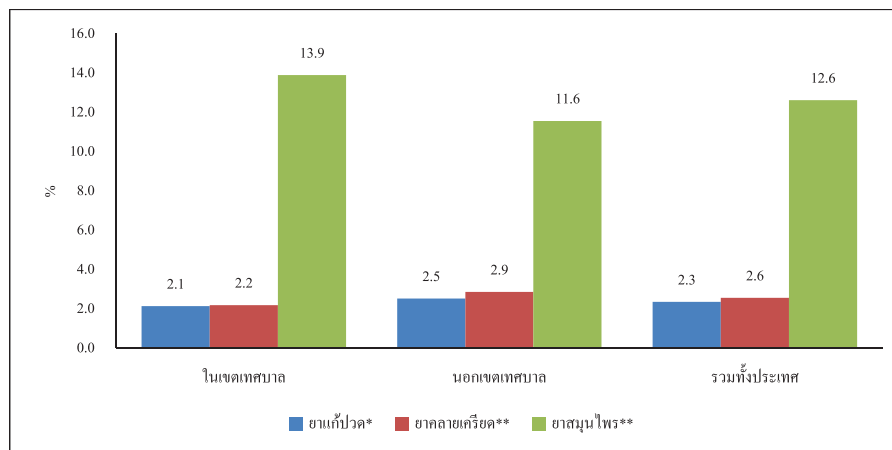


*ใช้ยาแก้ปวดเป็นประจำทุกวันใน 1 เดือนที่ผ่านมา

พฤติกรรมการกินยาแก้ปวดตามเขตที่อยู่อาศัย

เมื่อพิจารณาการกินยาแก้ปวดเป็นประจำทุกวันพบว่าคนอาศัยนอกเขตเทศบาลมีการกินยาแก้ปวดมากกว่าในเขตฯ เล็กน้อย (รูปที่ 4.6.3) การจำแนกตามภาคพบว่า ภาคเหนือมีความชุกของการกินยาแก้ปวดเป็นประจำมากที่สุด รองลงมาคือ ภาคกลาง (รูปที่ 4.6.4)

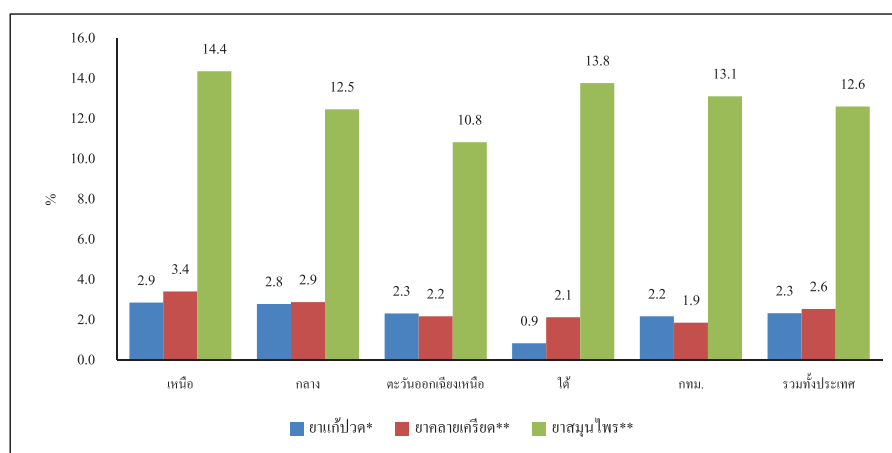
รูปที่ 4.6.3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ใช้ยาแก้ปวด, ยาคลายเครียดหรือยานอนหลับ และยาสมุนไพรเป็นประจำ จำแนกตามเขตปกครอง



*ใช้ยาแก้ปวดเป็นประจำทุกวันใน 1 เดือนที่ผ่านมา

** ใช้เป็นประจำทั้งเมื่อมีอาการและไม่มีอาการ ใน 6 เดือนที่ผ่านมา

รูปที่ 4.6.4 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ใช้ยาแก้ปวด, ยาคลายเครียดหรือยานอนหลับ และยาสมุนไพรเป็นประจำ จำแนกตามภาค

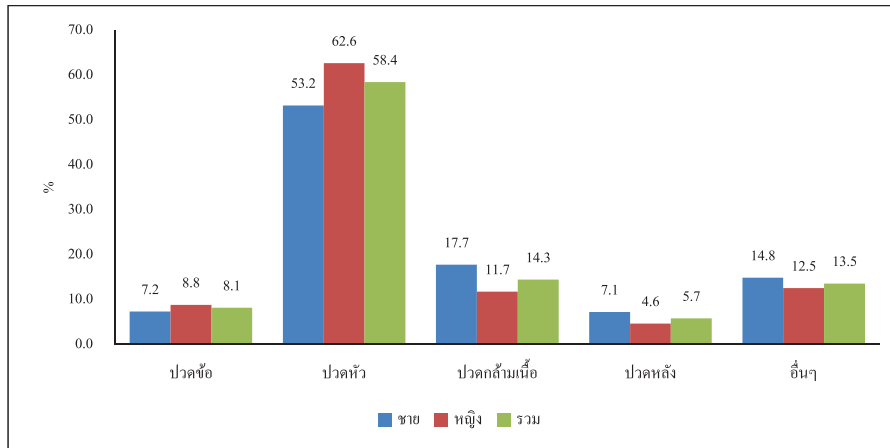


*ใช้ยาแก้ปวดเป็นประจำทุกวันใน 1 เดือนที่ผ่านมา ** ใช้เป็นประจำทั้งเมื่อมีอาการและไม่มีอาการ ใน 6 เดือนที่ผ่านมา

สาเหตุที่กินยาแก้ปวด

สำหรับสาเหตุที่กินยาแก้ปวดนั้น สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดคือ ปวดหัว (ร้อยละ 58.4) รองลงมาคือ ปวดกล้ามเนื้อ (ร้อยละ 14.3) และปวดข้อ (ร้อยละ 8.1) (รูปที่ 4.6.5)

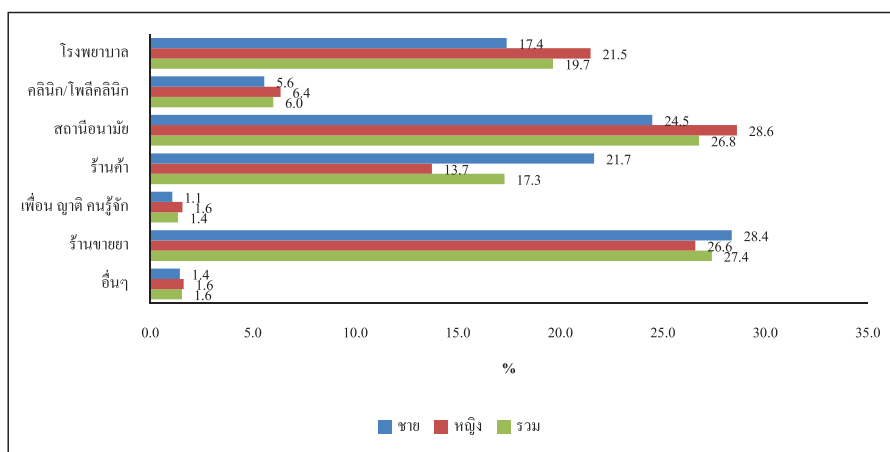
รูปที่ 4.6.5 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ยากินยาแก้ปวดเนื่องจากอาการต่างๆ จำแนกตามเพศ



ได้รับยาแก้ปวดจากที่ใด

ส่วนใหญ่ของคนที่ยากินยาแก้ปวดได้ยามาจากร้านขายยา (ร้อยละ 27.4) รองลงมาคือ สถานีอนามัย (ร้อยละ 26.8) โรงพยาบาลร้อยละ 19.7 และได้จากร้านค้าทั่วไป ร้อยละ 17.3 (รูปที่ 4.6.6)

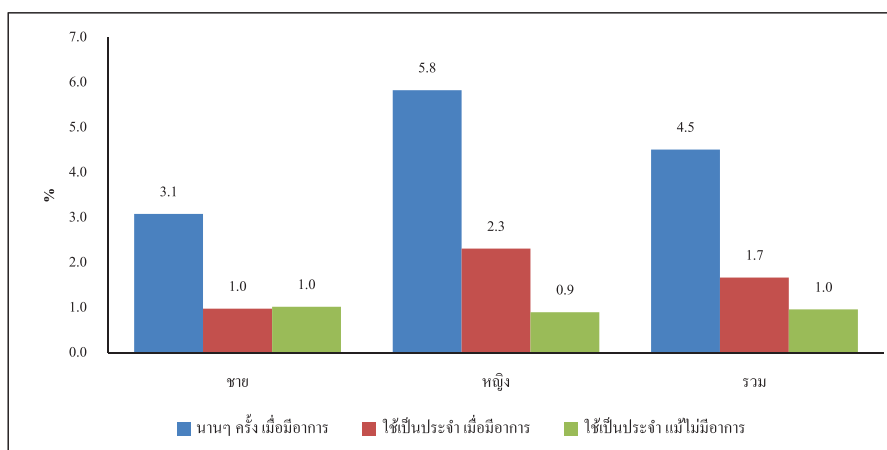
รูปที่ 4.6.6 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ได้รับยาแก้ปวดจากสถานที่ต่างๆ จำแนกตามเพศ



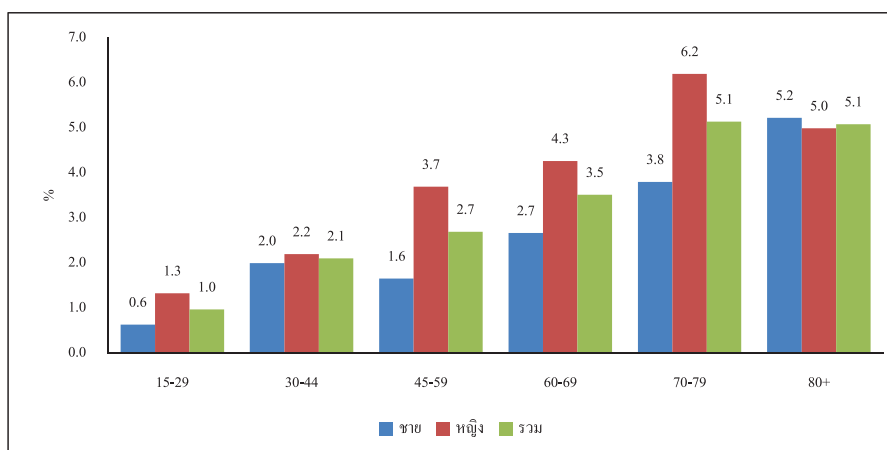
ยาคลายเครียดหรือยานอนหลับ

การกินยาคลายเครียดหรือยานอนหลับใน 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 7.2 ของประชากรไทยอายุ 15 ขึ้นไป เคยกินยาคลายเครียดหรือยานอนหลับ และร้อยละ 2.7 กินยาคลายเครียดหรือยานอนหลับเป็นประจำ โดยผู้หญิงมีความชุกของการกินบ่อยสูงกว่าผู้ชาย (ร้อยละ 3.2 และ 2.0) และความชุกของการใช้ยาเป็นประจำเพิ่มขึ้นตามอายุ (รูปที่ 4.6.7-4.6.8)

รูปที่ 4.6.7 ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินยาคลายเครียดหรือยานอนหลับใน 6 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามความถี่ และเพศ



รูปที่ 4.6.8 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ใช้ยาคลายเครียดหรือยานอนหลับเป็นประจำ** จำแนกตามเพศ และอายุ



** ใช้เป็นประจำทั้งเมื่อมีอาการและไม่มีอาการ ใน 6 เดือนที่ผ่านมา

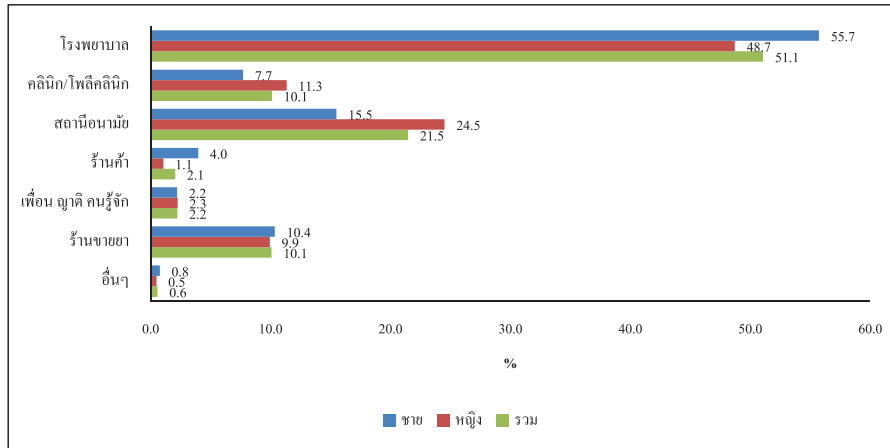
พฤติกรรมการกินยาคลายเครียดหรือยานอนหลับตามเขตการปกครอง

เมื่อพิจารณาการกินยาคลายเครียดหรือยานอนหลับเป็นประจำ พบว่าคนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีการกินยาคลายเครียดมากกว่าคนที่อยู่ในเขตเทศบาล (รูปที่ 4.6.3) และคนในภาคเหนือ มีความชุกของการกินยาคลายเครียดหรือยานอนหลับสูงที่สุด รองลงมาคือ ภาคกลาง (รูปที่ 4.6.4)

แหล่งได้รับยาคลายเครียดหรือยานอนหลับ

แหล่งที่ได้รับยาคลายเครียดหรือยานอนหลับนั้น ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 82.7) ได้รับจากสถานบริการสุขภาพ ได้แก่ โรงพยาบาล (ร้อยละ 51.1) สถานีอนามัย (ร้อยละ 21.5) คลินิก (ร้อยละ 10.1) ร้านขายยา (ร้อยละ 10.1) และร้านค้า (ร้อยละ 2.1) (รูปที่ 4.6.9)

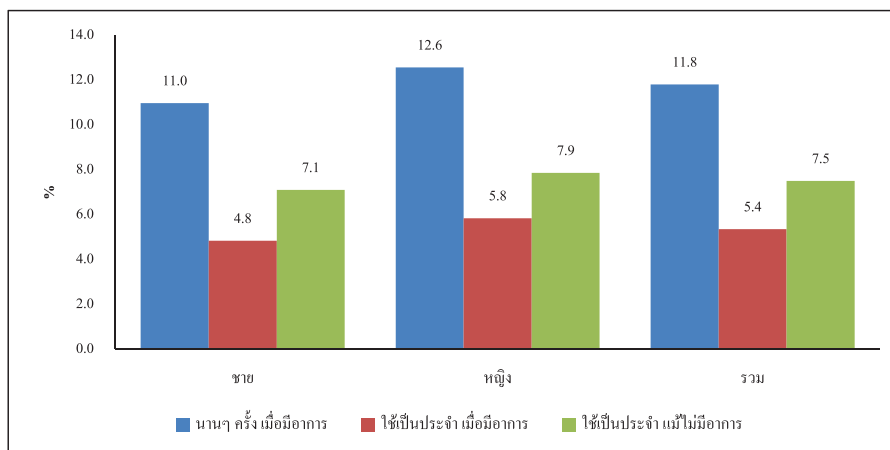
รูปที่ 4.6.9 สถานที่ได้รับยาคลายเครียดหรือยานอนหลับ จำแนกตามเพศ (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)



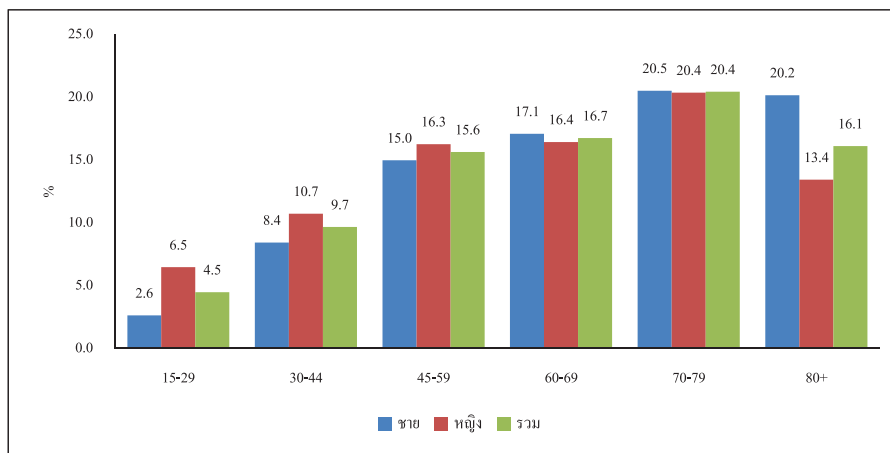
ยาสมุนไพร

ความชุกของการกินยาสมุนไพร (ยาแผนโบราณ หรือยาสมุนไพรเดี่ยว โดยอาจได้รับหรือไม่ได้รับเลขทะเบียนยาแผนโบราณจากสำนักอาหารและยา) ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา มี ร้อยละ 24.7 โดยความชุกของการใช้เป็นประจำทั้งเมื่อมีอาการและไม่มีอาการ มี ร้อยละ 12.9 ความชุกในหญิงมากกว่า และความชุกเพิ่มขึ้นตามอายุและสูงสุดในกลุ่มอายุ 70-79 ปี (รูปที่ 4.6.10-4.6.11)

รูปที่ 4.6.10 ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินยาสมุนไพร จำแนกตามความถี่ และเพศ



รูปที่ 4.6.11 ร้อยละของการใช้ยาสมุนไพรเป็นประจำ** ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ และอายุ



** ใช้เป็นประจำเมื่อมีอาการและไม่มีอาการ ใน 6 เดือนที่ผ่านมา

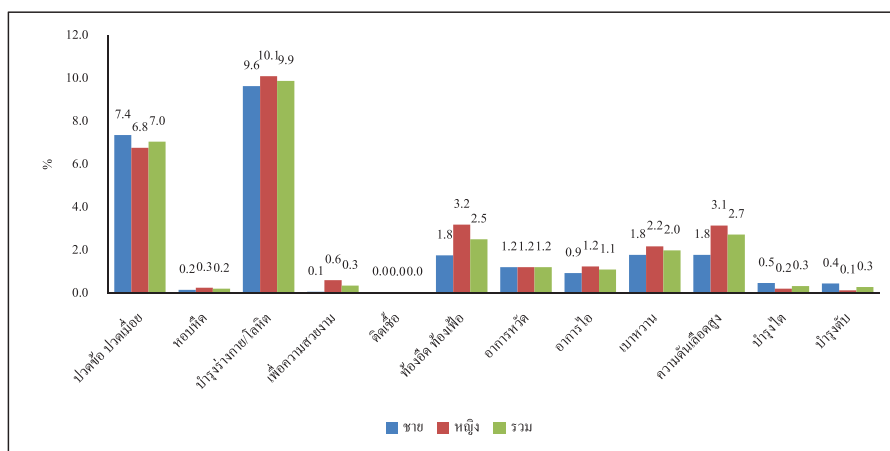
การกินยาสมุนไพรเป็นประจำตามเขตที่อยู่อาศัย

เมื่อพิจารณาการกินยาสมุนไพรเป็นประจำตามเขตที่อยู่อาศัย พบว่า สัดส่วนของคนที่อยู่อาศัยในเขตเทศบาลกินยาสมุนไพรมากกว่าคนที่อยู่นอกเขตฯ (รูปที่ 4.6.3) และภาคเหนือมีการกินยาสมุนไพรเป็นประจำมากที่สุด รองลงมาคือภาคใต้ (รูปที่ 4.6.4)

สาเหตุที่กินยาสมุนไพร

สาเหตุหลักของการกินยาสมุนไพรคือ เนื่องจากบำรุงร่างกาย/โลหิต (ร้อยละ 9.9) รองลงมาคือ ปวดข้อ ปวดเมื่อย (ร้อยละ 7.0) นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่น เช่น รักษาความดันโลหิตสูง ท้องอืด ท้องเฟ้อ เบาหวาน อาการหวัด อาการไอ บำรุงตับ บำรุงไต เพื่อความสวยงาม หอบหืด เป็นต้น (รูปที่ 4.6.12)

รูปที่ 4.6.12 ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินยาสมุนไพรเนื่องจากอาการต่างๆ จำแนกตามเพศ (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)



แหล่งได้รับยาสมุนไพร

ในกลุ่มคนที่กินยาสมุนไพรส่วนใหญ่ได้จากเพื่อน ญาติ คนรู้จัก (ร้อยละ 36.4) ร้านยา (ร้อยละ 28.9) ร้านค้า (ร้อยละ 28.1) และการขายตรง (ร้อยละ 23.6) ส่วนที่ได้จากโรงพยาบาลมีร้อยละ 6.1 และสถานีนอนมัยร้อยละ 5.6

อาหารเสริม

อาหารเสริมในที่นี่ ได้แก่ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เช่น น้ำมันปลา เครื่องดื่มชอยเปปไทด์ สารสกัดสมุนไพร แปะกัวย เมล็ดองุ่น น้ำลูกยอ สาหร่ายเกลียวทอง นมผึ้ง ชุปไก่ และ coenzyme Q 10 เป็นต้น

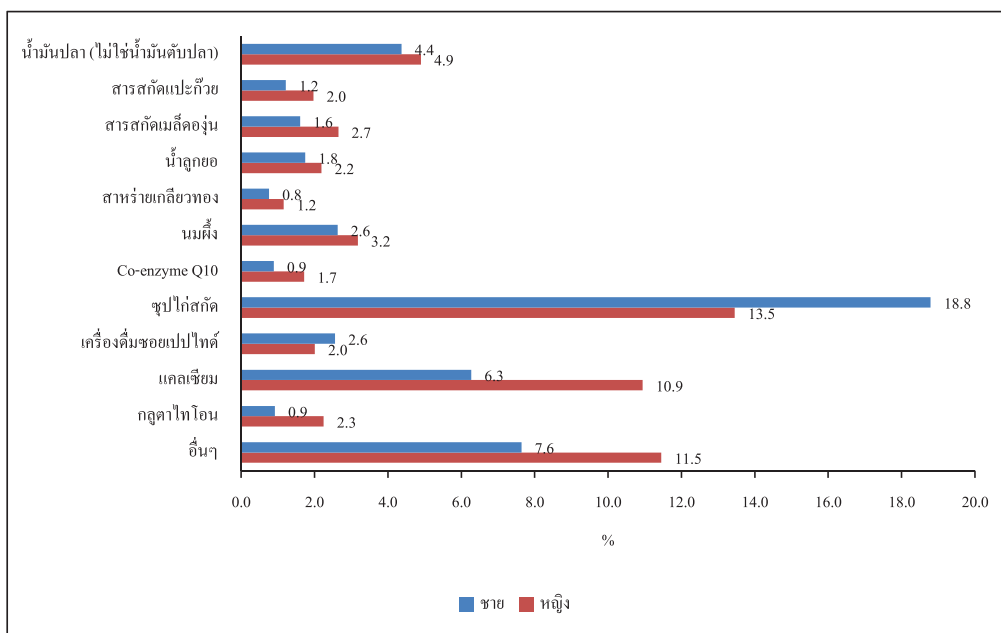
ใน 30 วันที่ผ่านมา ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 33.3 กินอาหารเสริม ความชุกของการกินอาหารเสริมในหญิงมากกว่าชายเล็กน้อย (ร้อยละ 34.1 และ 32.5 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบว่าความชุกของการกินอาหารเสริมในคนที่อายุน้อยกว่า 70 ปี มีความชุกใกล้เคียงกันทุกกลุ่มอายุ ความชุกลดลงในผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และต่ำสุดในกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 23.9) (รูปที่ 4.6.14)

เมื่อพิจารณาจำแนกตามเขตการปกครองพบว่า คนที่อาศัยในเขตเทศบาลกินอาหารเสริม (ร้อยละ 41.0) มากกว่าคนนอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 27.3) คนในกรุงเทพฯ มีความชุกของการกินอาหารเสริมมากที่สุด (ร้อยละ 54.3) (รูปที่ 4.6.17)

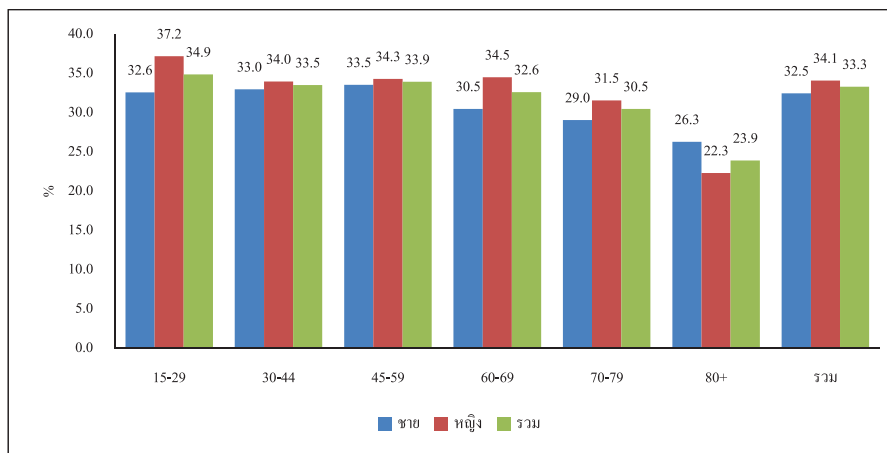
ชนิดของอาหารเสริม

ชนิดอาหารเสริมที่มีการบริโภค ได้แก่ แคลเซียม (ร้อยละ 8.7) น้ำมันปลา (ร้อยละ 4.6) นมผึ้ง (ร้อยละ 2.9) เครื่องดื่มชอยเปปไทด์ (ร้อยละ 2.3) น้ำลูกยอ (ร้อยละ 2.0) ชุปไก่สกัด (ร้อยละ 1.6) กูลตาไทโอน (ร้อยละ 1.6) และสารสกัดแปะกัวย (ร้อยละ 1.6) เป็นต้น (รูปที่ 4.6.13)

รูปที่ 4.6.13 ร้อยละของชนิดอาหารเสริมที่ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ทั้งที่กินเป็นประจำและครั้งคราว จำแนกตามเพศ (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)



รูปที่ 4.6.14 ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปในปัจจุบันกินอาหารเสริม จำแนกตาม เพศ และอายุ



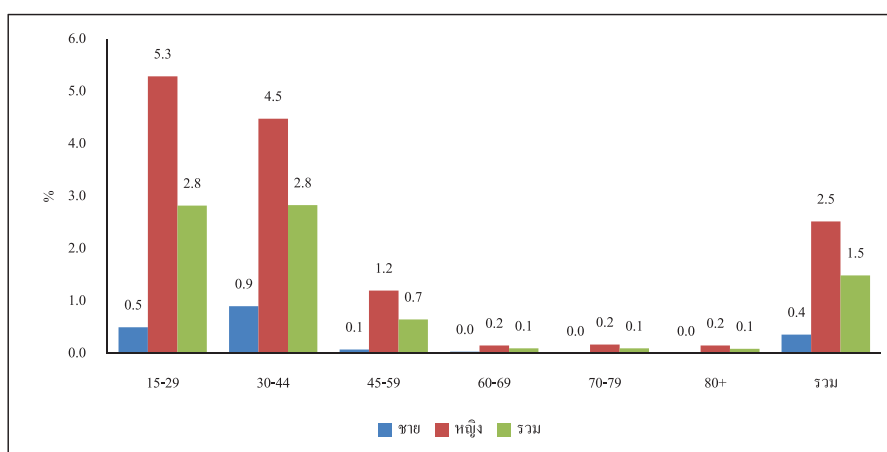
แหล่งได้รับอาหารเสริม

แหล่งอาหารเสริม เกือบครึ่งหนึ่งได้จากร้านค้า (ร้อยละ 44.8) รองลงมาคือ ร้านยา (ร้อยละ 17.8) เพื่อน ญาติ คนรู้จัก (ร้อยละ 15.2) และการขายตรง (ร้อยละ 12.4) ตามลำดับ (รูปที่ 4.6.18)

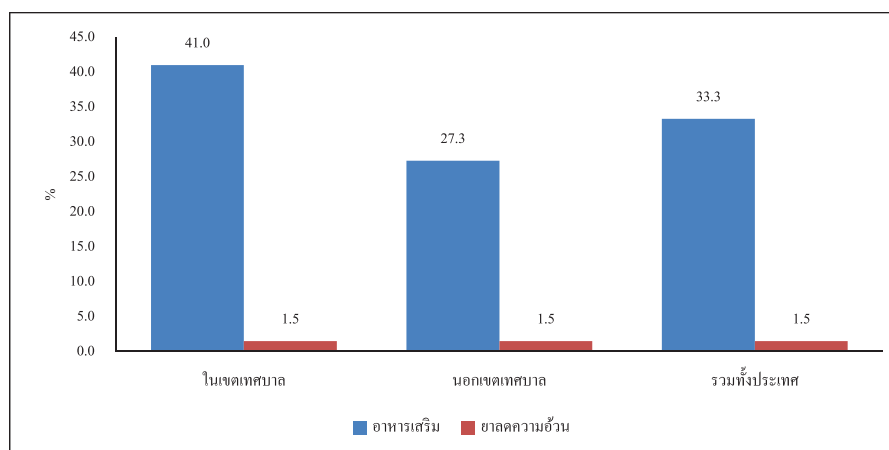
ยาลดความอ้วน

ใน 30 วันที่ผ่านมา ร้อยละ 1.5 ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินยาลดความอ้วน ผู้หญิงมีความชุกสูงกว่าในผู้ชาย (ร้อยละ 2.5 และ 0.4 ตามลำดับ) โดยกลุ่มที่ใช้ยาลดความอ้วนมากที่สุดคือ ผู้หญิงอายุ 15-29 ปี ร้อยละ 5.3 และลดลงในกลุ่มที่มีอายุมากขึ้น (รูปที่ 4.6.15) เมื่อพิจารณาจำแนกตามเขตปกครอง พบว่าทั้งคนที่อาศัยในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลกินยาลดความอ้วนเท่ากัน (ร้อยละ 1.5) ภาคเหนือ มีความชุกของการกินยาลดความอ้วนมากกว่าภูมิภาคอื่นๆ (รูปที่ 4.6.15-4.6.17)

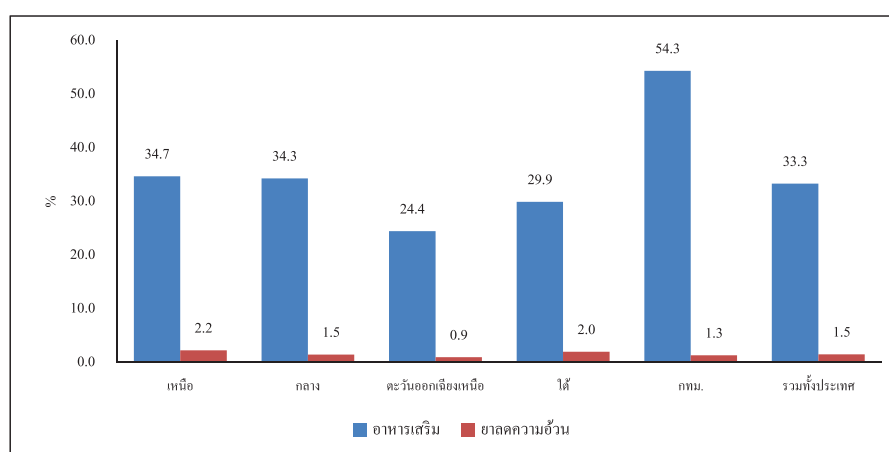
รูปที่ 4.6.15 ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ยาลดความอ้วน ภายใน 30 วันที่ผ่านมา จำแนกตามเพศ และอายุ



รูปที่ 4.6.16 ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินอาหารเสริมและใช้ยาลดความอ้วน ภายใน 30 วันที่ผ่านมา จำแนกตามเขตการปกครอง



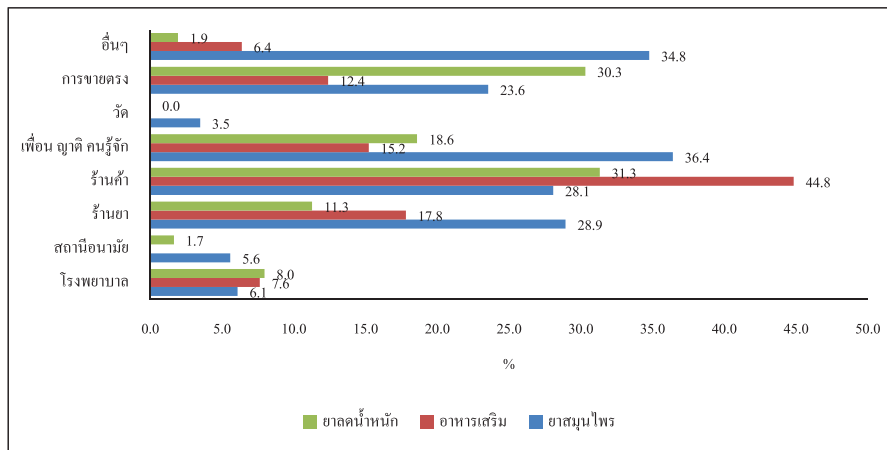
รูปที่ 4.6.17 ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินอาหารเสริมและใช้ยาลดความอ้วน ภายใน 30 วันที่ผ่านมา จำแนกตามภาค



แหล่งได้รับยาลดความอ้วน

แหล่งยาลดความอ้วน ได้มาจากร้านค้า (ร้อยละ 31.3) การขายตรง (ร้อยละ 30.3) เพื่อน ญาติ คนรู้จัก (ร้อยละ 18.6) และร้านยา (ร้อยละ 11.3) ตามลำดับ (รูปที่ 4.6.18)

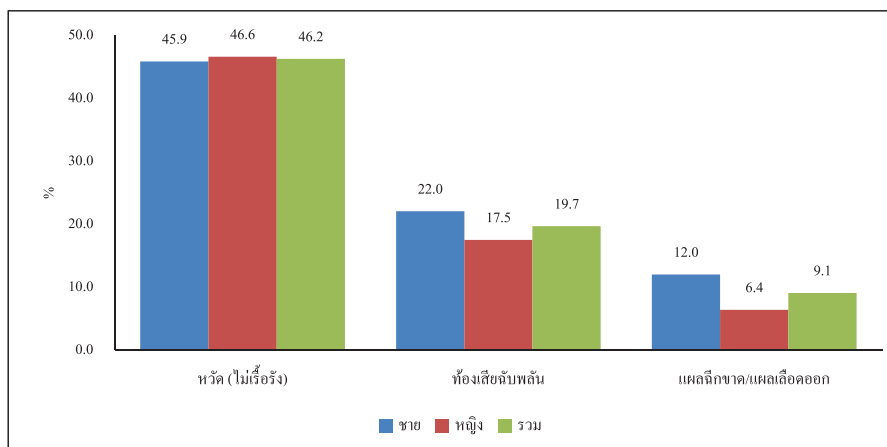
รูปที่ 4.6.18 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ได้รับยาสมุนไพร อาหารเสริม และยาลดความอ้วนมาจากสถานที่ต่างๆ (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)



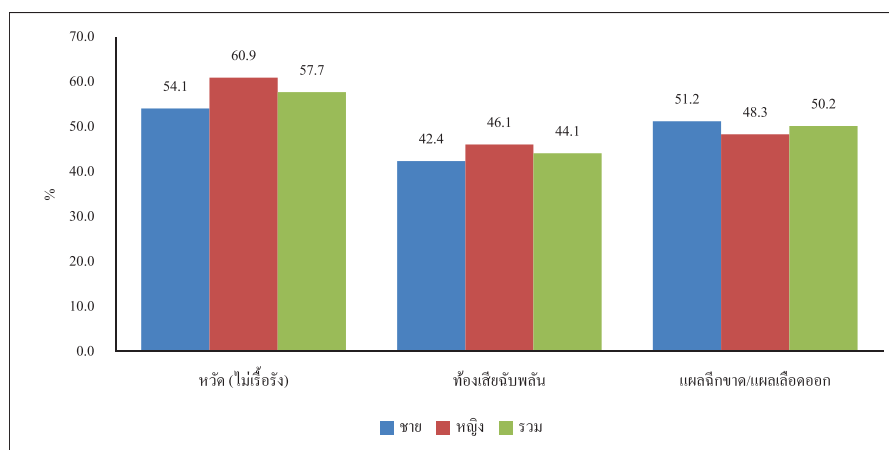
การใช้ยาปฏิชีวนะ

ประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา มีอาการหวัด ร้อยละ 46.2 ท้องเสียเฉียบพลัน ร้อยละ 19.7 และแผลฉีกขาดร้อยละ 9.1 (รูปที่ 4.6.19) ในคนที่รายงานว่ามีอาการดังกล่าว มีการใช้ยาปฏิชีวนะดังนี้ อาการหวัดใช้ร้อยละ 57.7 อาการท้องเสียเฉียบพลันใช้ร้อยละ 44.1 แผลฉีกขาดใช้ร้อยละ 50.2 (รูปที่ 4.6.20)

รูปที่ 4.6.19 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีอาการหวัด ท้องเสียเฉียบพลัน และแผลฉีกขาด/แผลเลือดออกในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา



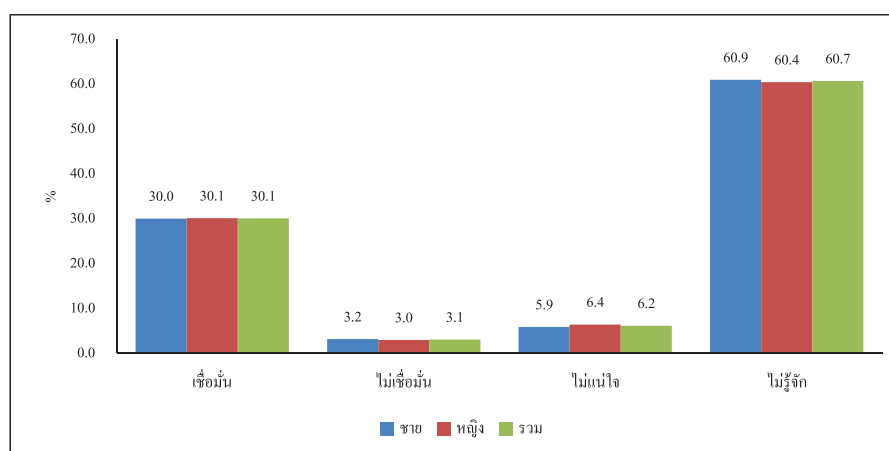
รูปที่ 4.6.20 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ได้รับยาปฏิชีวนะจากอาการหวัด ท้องเสียฉับพลัน และแผลฉีกขาด/แผลเลือดออก



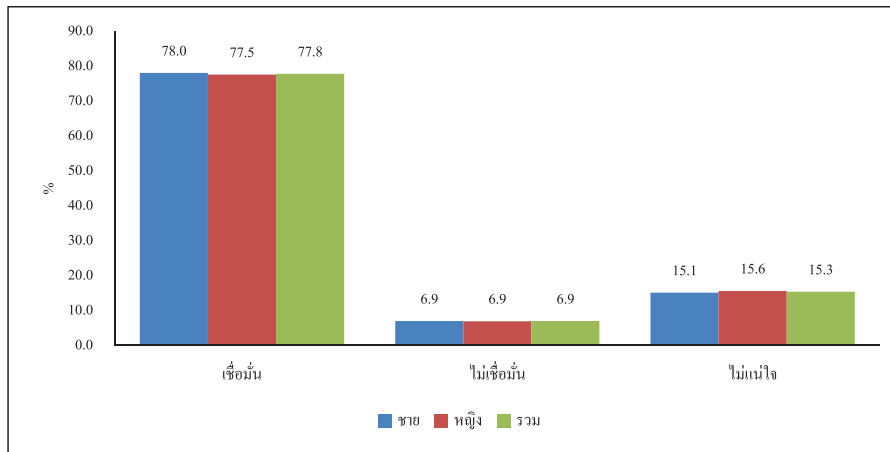
ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาหลักแห่งชาติ

ประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 30.1 บอกว่ามีความเชื่อมั่นในปัญหาหลักแห่งชาติ และร้อยละ 60.7 ไม่รู้จักปัญหาหลักแห่งชาติ (รูปที่ 4.6.21) และร้อยละ 77.8 มีความเชื่อมั่นในยาที่ผลิตภายในประเทศไทย (รูปที่ 4.6.22)

รูปที่ 4.6.21 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่เชื่อมั่นในปัญหาหลักแห่งชาติ



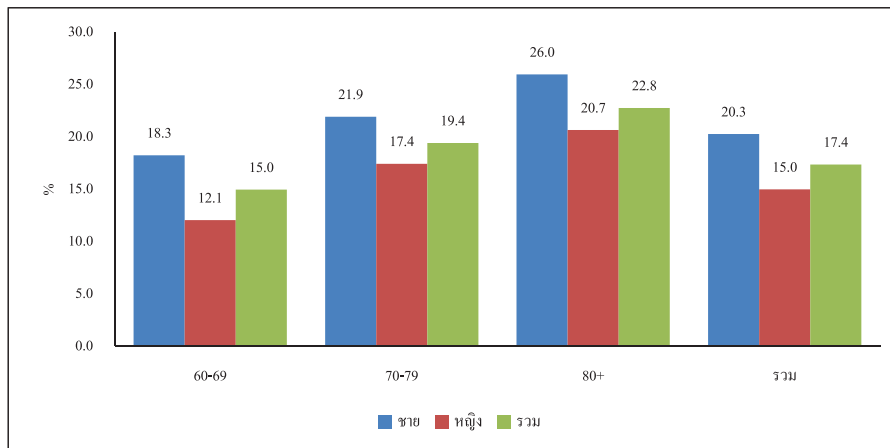
รูปที่ 4.6.22 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่เชื่อมั่นในยาที่ผลิตในประเทศไทย



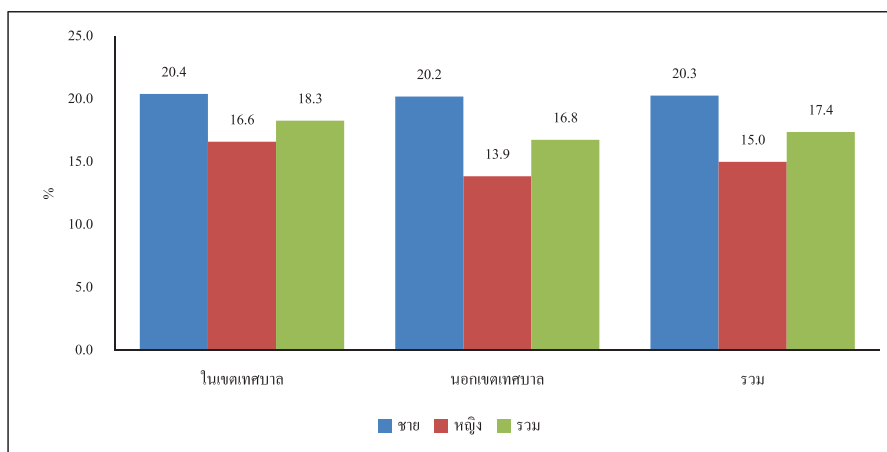
การใช้ยาระบายในผู้สูงอายุ

การกินยาระบายในผู้สูงอายุ ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา มีร้อยละ 17.4 (กลุ่มอายุ 60-69 ปี ใช้ยาระบายร้อยละ 15.0) และกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 17.4) ผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตเทศบาลมีสัดส่วนของคนที่ใช้ยาระบายมากกว่าผู้ที่อยู่นอกเขตฯ (ร้อยละ 18.3 และ 16.8 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภาคพบว่า ผู้สูงอายุภาคกลางมีสัดส่วนใช้กินยาระบายสูงที่สุด (ร้อยละ 23.4) รองลงมาคือ ภาคใต้ (ร้อยละ 18.8) และต่ำที่สุดคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 13.0) (รูปที่ 4.6.23-4.6.25)

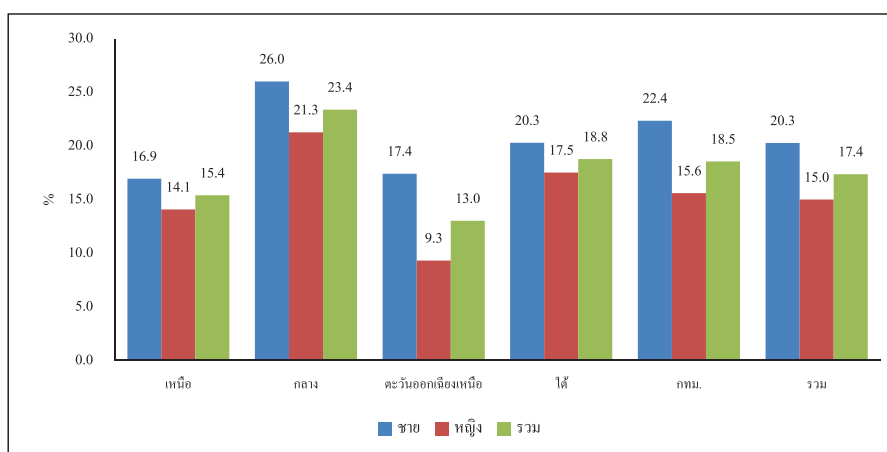
รูปที่ 4.6.23 ร้อยละของผู้สูงอายุที่กินยาระบาย ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามเพศ และอายุ



รูปที่ 4.6.24 ร้อยละของผู้สูงอายุที่กินยาระบาย ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามเพศ และเขตการปกครอง



รูปที่ 4.6.25 ร้อยละของผู้สูงอายุที่กินยาระบาย ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามเพศ และภาค



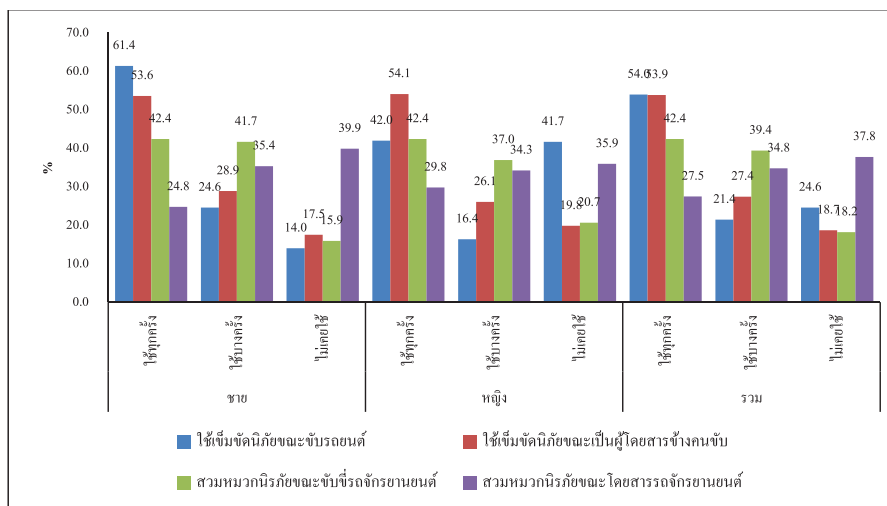
4.7 พฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร

การสำรวจครั้งนี้มีการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรขณะขับขี่ยานยนต์หรือขณะโดยสารได้แก่ การคาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับขี่รถยนต์ และขณะนั่งเป็นผู้โดยสารด้านหน้า การสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่หรือโดยสารรถจักรยานยนต์ และการขับขี่รถยนต์ภายหลังการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลการสำรวจดังนี้

ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา ผู้ให้สัมภาษณ์อายุ 15-59 ปี ร้อยละ 54 ของผู้ที่ขับขี่รถยนต์และเมื่อผู้โดยสารด้านหน้าบอกว่าใช้เข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง ส่วนที่บอกว่าสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่จักรยานยนต์ทุกครั้งมีร้อยละ 42.4 ส่วนผู้ที่เป็นผู้โดยสารจักรยานยนต์สวมหมวกทุกครั้ง ร้อยละ 27.5 โดยมีผู้ที่บอกว่าไม่เคยใช้เข็มขัดนิรภัยขณะขับขี่รถยนต์มีถึงร้อยละ 24.6 ส่วนผู้ที่เป็นผู้โดยสารรถจักรยานยนต์ไม่เคยสวมหมวกนิรภัยมีร้อยละ 37.8

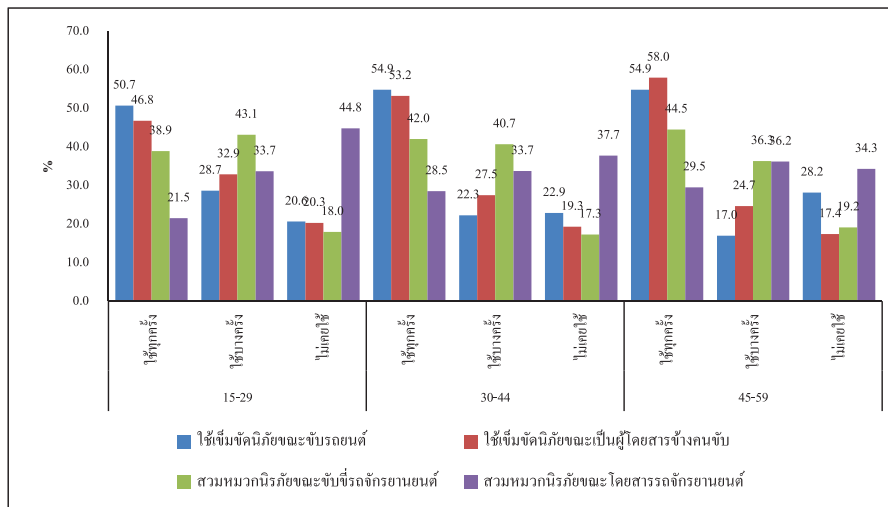
คนขับขี่รถยนต์ที่เป็นชายมีส่วนการใช้เข็มขัดนิรภัยสูงกว่าผู้หญิง โดยผู้หญิง ร้อยละ 41.7 บอกว่าไม่เคยใช้เข็มขัดนิรภัยขณะขับขี่รถยนต์ ในขณะที่ผู้ชายมีร้อยละ 14.0 และผู้หญิงที่เป็นผู้โดยสารด้านหน้ามีส่วนการใช้เข็มขัดนิรภัยมากกว่าผู้หญิงที่เป็นคนขับขี่รถยนต์ (ร้อยละ 54.1 และ 42.0 ตามลำดับ) (รูปที่ 4.7.1)

รูปที่ 4.7.1 ร้อยละของการใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร ของประชากรไทยอายุ 15-59 ปี ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา จำแนกตามเพศ



เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่ากลุ่มอายุ 15-29 ปีมีอัตราการใช้เข็มขัดนิรภัย การสวมหมวกนิรภัย ทุกครั้งที่ขับขี่รถยนต์หรือขับขี่รถจักรยานยนต์ในสัดส่วนที่น้อยกว่ากลุ่มอายุ 30-44 ปี และ 45-59 ปี ซึ่งสองกลุ่มหลังนี้มีสัดส่วนการใช้เข็มขัดนิรภัยและการสวมหมวกนิรภัยใกล้เคียงกัน (รูปที่ 4.7.2)

รูปที่ 4.7.2 ร้อยละของการใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร ของประชากรไทยอายุ 15-59 ปี ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา จำแนกตามอายุ



การขยับยานยนต์ภายหลังการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ พบว่า ร้อยละ 31.0 ของผู้ชายไทยอายุ 15-59 ปีบอกว่าเคยขับขีรถยนต์หรือขี่รถจักรยานยนต์หลังจากตีแอลกอฮอล์ ใน 12 ที่ผ่านมา ในขณะที่ผู้หญิงมีร้อยละ 5.2 โดยผู้ชายกลุ่มอายุ 15-29 ปีมีสัดส่วนสูงที่สุดถึงร้อยละ 38.5 หญิง ร้อยละ 9.0 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 30-44 ปี และ 45-59 ปี ตามลำดับ (รูปที่ 4.7.2)

รูปที่ 4.7.3 ร้อยละของประชากรไทยอายุ 15-59 ปี ที่เคยขับรถยนต์ หรือขี่รถจักรยานยนต์ หลังจากตีแอลกอฮอล์ ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา

