

วิถีชีวิตชาวไทยที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา
อำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม

**The Folk Way of Life of the Phu-tai People Towards Taking Care of Health of the
Local Phu-tai Elderly Inhabitants A Case Study of the Local Phu-tai Elderly
Inhabitants in Renu Nakhon District, Nakhon Phanom Province, Thailand**

วาสุกรี เชวงกุล¹
Wasugree Chawengkul¹

บทคัดย่อ

จากการวิจัยเพื่อศึกษาวิถีชีวิตชาวไทยที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า วิถีชีวิตชาวไทยของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีที่พักอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมตามภูมิปัญญาท้องถิ่น วิถีชุมชนมีความเข้มแข็งและสามารถพึ่งพาตนเองได้ด้วยการประกอบอาชีพด้านการเกษตรกรรม ภายในหมู่บ้านเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ด้วยการเผยแพร่เอกลักษณ์วัฒนธรรมและประเพณีของไทย ได้แก่ การแต่งกาย พิธีรำชาวไทย ประเพณีผูกข้อมือ ต่อแขนและประเพณีดูอุ สำหรับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารชาวไทยของผู้สูงอายุ นิยมบริโภคปลาเป็นอาหารหลักบริโภคผักสดที่ปลูกตามท้องถิ่น นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินในหมู่บ้านเป็นประจำ มีการตรวจสุขภาพประจำของทุกเดือน และมีความรู้ความเข้าใจด้านการดูแลสุขภาพ เมื่อทดสอบสมมติฐานพบว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: วิถีชีวิต การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

¹ อาจารย์ สาขาการจัดการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

*Corresponding author : E-mail : w_asugree@hotmail.com Tel. 044-466111 ext. 758

Abstract

The research says that most of Phu-tai elderly populations are healthy and independent. The group peacefully and harmoniously resides amidst fine urban environment based on genuine local wisdom. The community also boasts their identity of unique conservative tourism site through their outstanding local tradition and diversified culture of simply elaborated Phu-tai dress, sophisticated Phu-tai dance, Pook khean - cultural and religious wrist lacing by thread -, and Dood Uh; traditional drinking local liquor from earthen container through bamboo pipes. Most popular main dishes are fresh-water fish, and vegetables found with in the area and nearby. Moreover, the research also suggests of the sample group does regular exercise by jogging, does monthly medical check up and understands and is knowledgeable in taking good care of health respectively. When it comes to the hypothesis testing, it is resulted that the easy way of life of the elderly people constantly correspond the statistical significance at the level of 0.5

Keywords : The Folk Way of Life, Taking Care of Health for Elderly

บทนำ

ปัจจุบันอัตราการเพิ่มประชากรผู้สูงอายุของโลกได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วดังปรากฏในรายงานขององค์การอนามัยโลกในการประชุมเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุในปี ค.ศ. 1987 ที่ได้ประมาณจำนวนประชากรผู้สูงอายุในปี ค.ศ. 2000 ไว้ว่า จะมีมากถึง 600 ล้านคน และ 2 ใน 3 ของผู้สูงอายุจำนวนนี้อยู่ในประเทศที่กำลังพัฒนาโดยเฉพาะแถบทวีปเอเชีย [1] สำหรับประเทศไทยได้คาดประมาณจำนวนประชากรระหว่างปี พ.ศ.2533 ถึง พ.ศ. 2563 ไว้ว่า จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยช่วงระยะ 30 ปีนี้จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นถึง 2.7 เท่า ซึ่งมากกว่าอัตราการเพิ่มขึ้นของประชากรทั้งหมดด้วย ดังนั้น การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะมองข้ามไปไม่ได้ เพราะผู้สูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม [2] ประกอบกับประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆเสื่อมลงตามวัย การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อสอดคล้องกับความเป็นอยู่เพื่อตอบสนองการเปลี่ยนแปลงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยลดโอกาสความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไขข้ออักเสบในเส้นเลือด เป็นต้น ด้วยเหตุนี้เองการส่งเสริมและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุจะส่งผลทำให้ชะลอความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตของผู้สูงอายุได้ [3]

เนื่องจากอำเภอเรณูนคร มีผู้สูงอายุเชื้อสายชาวไทยและมีเอกลักษณ์วัฒนธรรมประจำเผ่าชาวไทยมาเป็นเวลานานแต่วิถีชีวิตในชุมชนและสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัยมีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารตะวันตกเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากอำเภอเรณูนครมีพื้นที่ใกล้กับในเขตเมืองผู้สูงอายุจึงมีอัตราการป่วยด้วยโรคเรื้อรังด้วยสาเหตุจากพฤติกรรมบริโภค ดังนั้นการศึกษาวิถีชีวิตผู้สูงอายุชาวไทยในด้านพฤติกรรมการบริโภคที่ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอเรณูนครจะเป็นข้อมูลที่สำคัญสำหรับใช้เป็นฐานข้อมูลในการค้นคว้าวิจัยเพื่อหารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อแก้ไขปัญหาและป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่อไป

จากงานประชุมวิชาการและเสนอผลงานวิจัยมหาวิทยาลัยทักษิณ ครั้งที่ 21 ประจำปี 2554

วัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) กลุ่มตัวอย่าง ศึกษาเฉพาะผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตอำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้สูตรการคำนวณของ Yamane ให้มีความคลาดเคลื่อนได้ .05 [4] ได้กลุ่มตัวอย่าง 112 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ตอน คือ 1) สุขภาพโดยทั่วไปของผู้สูงอายุ 2) การบริโภคอาหารพื้นบ้าน 3) การออกกำลังกาย 4) การตรวจสุขภาพ และ 5) ความรู้ ความเข้าใจด้านการดูแลสุขภาพ

การวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุใช้การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างวิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพ ใช้ Chi-square test

ผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิถีชีวิตชาวผู้ไทยของผู้สูงอายุ อำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม พบว่าในด้านวิถีชีวิตที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ อยู่อาศัยในบ้านเรือนที่นิยมสร้างด้วยไม้และมีหลังคาทรงเหลี่ยมยอดแหลมคั้งสูง ในปัจจุบัน ของผู้สูงอายุชาวผู้ไทยส่วนใหญ่สืบทอดประเพณีวัฒนธรรมด้วยการเปิดบ้าน Home Stay ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลทำให้หมู่บ้านเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ที่สามารถเผยแพร่เอกลักษณ์ วัฒนธรรมและประเพณีของผู้ไทย เช่น การแต่งกาย ฟ้อนรำผู้ไทย ประเพณีผูกข้อต่อแขน และประเพณีดูอุลลักษณะเช่นนี้ทำให้สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ของชาวผู้ไทยเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

ลักษณะทางสังคม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำนา ร้อยละ 63.89 และทำไร่ร้อยละ 21.79 แหล่งที่มาของอาหาร ผู้สูงอายุชาวผู้ไทยส่วนใหญ่นิยมหาแหล่งอาหารจากแหล่งน้ำ และที่ราบใกล้ภูเขา ร้อยละ 48.89 เพาะปลูกเองร้อยละ 30.21 ซื้อจากตลาดร้อยละ 20.9 โดยให้เหตุผลว่าหากซื้อจากตลาดจะมีราคาแพงและไม่สด สะอาดเหมือนปลูกกินเอง ชาวผู้ไทยของผู้สูงอายุเป็นกลุ่มชนที่มีวัฒนธรรมในเรื่องการถัก-ทอ โดยนิยมทำเครื่องนุ่งห่มประเภทเสื่อผ้าใส่เอง โดยใช้วัตถุดิบจากฝ้าย ไหม ไม่นิยมซื้อเครื่องนุ่งห่มจากตลาด หรือร้านค้า ร้อยละ 70.21 การแต่งกาย นิยมนุ่งซิ่นมีลายด้วยสีต่างๆตามคันไ้ สีที่นิยม คือ สีเขียว สีน้ำเงิน สีแดง สีม่วง สำหรับเสื้อ นิยมใส่เสื้อแขนกระบอก 3 ส่วน ดิดกระดุมธรรมดา กระดุมเงิน ผ้าที่ผลิตในปัจจุบัน คือ ผ้าแพรวา ซึ่งเป็นผ้าที่ผลิตยากใช้เวลานาน แต่มีความสวยงามมาก จึงนับว่าชนกลุ่มผู้ไทยมีวัฒนธรรมเรื่องเสื้อผ้าเด่นชัดมาก โดยเฉพาะการทอผ้าซิ่นห่มี่ ดิ้นต่อ เป็นดินต่อขนาดกว้าง 4-5 นิ้ว (มือ) เรียกว่า “ดินเต้าะ” เป็นที่นิยมในกลุ่มผู้ไทยทอเป็นห่มี่สาด ห่มี่หม้อย้อมคราม จนเป็นสีครามแก่เกือบเป็นสีดำ ชาวบ้านมักเรียก “ผ้าม้า” หรือ “ซิ่นดำ” [5]

ด้านสุขภาพทั่วไป พบว่า ผู้สูงอายุชาวผู้ไทยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.9 มีอายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี ร้อยละ 59 ผู้สูงอายुर้อยละ 46.4มีน้ำหนักอยู่ในช่วง 51-60 กิโลกรัม และร้อยละ 42.9 มีส่วนสูง 150-160 เซนติเมตร สำหรับอาการโดยทั่วไปในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีอาการเวียนศีรษะมากที่สุด ร้อยละ 57.1 จากประวัติการตรวจรักษา พบว่า ผู้สูงอายุไปตรวจวัดความดันโลหิตทุกครั้งที่มีแพทย์นัดมากที่สุด ร้อยละ 42.80 ส่วนการรับประทานยา พบว่า ผู้สูงอายुर้อยละ 69.7 รับประทานยา โดยที่กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 60 รับประทานยาความดันโลหิต และยาบำรุงเลือด ร้อยละ 35.47

ด้านการบริโภคอาหารพื้นบ้าน ผู้สูงอายุชาวไทยนิยมนั่งกินกับพื้นมากกว่านั่งกินบนโต๊ะ ร้อยละ 70.59 ไม่นิยมใช้ช้อนกลางแต่จะมีช้อน 2-3 คันเปลี่ยนกันชดในอาหารประเภทแกงหรือต้ม ผู้สูงอายุชาวไทยส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารในห้องครัว ร้อยละ 55.78 บริโภคอาหารที่ระเบียงหน้าบ้าน ร้อยละ 35.43 สำหรับอาหารที่บริโภค ผู้สูงอายุชาวไทยนิยมบริโภคข้าวเจ้า ร้อยละ 50.68 ข้าวเหนียวร้อยละ 30.29 โดยให้เหตุผลว่า เมื่ออายุระหว่าง 30-55 ปี ส่วนใหญ่จะนิยมบริโภคข้าวเหนียวมากกว่าข้าวเจ้า แต่ในปัจจุบันเนื่องจากมีปัญหาด้านสุขภาพเกี่ยวกับช่องปาก จึงทำให้นิยมบริโภคข้าวเจ้ามากกว่าข้าวเหนียว วัตถุดิบที่นิยมนำมาประกอบอาหาร เช่น ผักกะหล่ำปลี ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง ผักชี ผักบุ้ง ส่วนใหญ่นิยมปลูกกินเองตามริมรั้วติดกับชานบ้าน ร้อยละ 53.6 โดยที่นิยมบริโภคผักสดมากกว่าผักต้ม ร้อยละ 68.5 สำหรับวัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ ผู้สูงอายุชาวไทยส่วนใหญ่บริโภคเนื้อปลา ร้อยละ 80.59 เช่น ปลาตะเพียน ปลาช่อน ปลาชิว เป็นต้น ซึ่งให้เหตุผลว่า ห่างจากแหล่งน้ำที่มีอยู่ตามท้องถนน ทำให้ไม่ต้องซื้อและบริโภคง่ายกว่าเนื้อสัตว์ประเภทเนื้อหมู เนื้อวัว ทั้งนี้ผู้สูงอายุชาวไทยนิยมกินน้ำพริกปลาป่น โดยการตากปลาแห้งแล้วนำมาตำให้ละเอียด สำหรับเครื่องปรุงรส ผู้สูงอายุชาวไทยส่วนใหญ่นิยมใส่ปลาร้า ร้อยละ 50.35 ผงชูรส 45.23 เพื่อใส่กับเครื่องแกง ซึ่งให้เหตุผลว่าเคยชินในรสชาติ ร้อยละ 53.6 รายการอาหารที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นิยมประกอบอาหาร คือ อาหารประเภทแกง โดยได้รับความรู้มาจากพ่อแม่ ร้อยละ 58.9 และได้ถ่ายทอดความรู้เรื่องอาหารให้กับบุตร ร้อยละ 80.4 ด้วยวิธีการสาธิต ร้อยละ 85.7 ชาวผู้ไทยของผู้สูงอายุได้มีการพัฒนาปรับปรุงตำรับอาหาร และวิธีการทำอาหารพื้นบ้านเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น ร้อยละ 41.1

พฤติกรรมการออกกำลังกายจากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุ ร้อยละ 51.7 มีพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งใช้ระยะเวลาการออกกำลังกาย 30 นาที ในช่วงเช้า 5.00 - 8.00 น. และมีอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ส่วนประเภทของการออกกำลังกายนั้น ผู้สูงอายุมักใช้วิธีการเดินช้าและการบริหารกล้ามเนื้อ การผ่อนคลายหลังจากออกกำลังกาย คือการนอนหลับ และการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน

การตรวจสุขภาพ จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า ผู้สูงอายุชาวไทยร้อยละ 42.80 มีการตรวจสุขภาพทุกครั้ง ที่แพทย์นัดมากที่สุดในด้านความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ จากการศึกษาค้นคว้า ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจด้านการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือเรื่องของการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ การรับประทานผัก และผลไม้ ซึ่งจะเป็นผลดีในการขับถ่าย การรับประทานอาหารรสเค็ม หวานจัดเป็นประจำทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุไม่ควรรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ ผักสดมีประโยชน์มากกว่าผักนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ตามท้องถนนของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ผู้สูงอายุนิยมบริโภคผักสด มากกว่าผักต้ม ร้อยละ 68.5 แต่ชาวผู้ไทยของผู้สูงอายุไม่มีความรู้ ความเข้าใจของผลเสียจากการปรุงรสอาหารด้วยการใส่เครื่องปรุงประเภทปลาร้า ผงชูรส และเครื่องแกงสำเร็จรูป

เมื่อทดสอบสมมติฐาน พบว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหารพื้นบ้าน การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ ความรู้ ความเข้าใจด้านการดูแลสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยนี้สามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุชาวไทยยังมีวิถีชีวิตที่อยู่อาศัย และมีวัฒนธรรมการบริโภคที่ยังคงสืบทอดประเพณีกันมาอย่างต่อเนื่อง อันเป็นผลส่วนหนึ่งมาจากการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุชาวไทยในหมู่บ้านมีส่วนร่วมเผยแพร่ความรู้วิถีชีวิตเอกลักษณ์วัฒนธรรมและประเพณีเช่น การแต่งกาย ฟ้อนรำผู้ไทย

จากงานประชุมวิชาการและเสนอผลงานวิจัยมหาวิทยาลัยทักษิณ ครั้งที่ 21 ประจำปี 2554

ประเพณีผูกข้อต่อแขน และประเพณีดูตู่ ชาวผู้ไทยให้กับนักท่องเที่ยว ในรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ของผู้ไทย นอกจากนั้น การประกอบอาชีพของผู้สูงอายุชาวไทยส่วนใหญ่นิยมประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นรายได้หลัก นอกจากนี้ ยังพบว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหารพื้นบ้าน การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพความรู้ ความเข้าใจด้านการดูแลสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกสารอ้างอิง

- [1] World Health Organization. (1993). **Community Action for Health : Report and Documentation of the Technical Discussions** WHO regional office for South-East Asia, India.
- [2] กรมอนามัย. (2552). **ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหาร.** โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- [3] เฉก ชนะสิริ. (2552). **อายุ 120 ปี ทำไมจะทำให้ไม่ได้.** พิมพ์ครั้งที่ 3. บริษัทเฮลท์ รีเลชั่นส์ จำกัด. กรุงเทพฯ.
- [4] บุญเรียง ขจรศิลป์. (2545). **สถิติวัย 1.** พิมพ์ครั้งที่ 8. ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์ พีเอ็น การพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- [5] องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์ทอง. (2554). **ส่วนข้อมูลสถิติประชากร อ.เรณูนคร, จ.นครพนม.**