สร้างกระแสอย่างต่อเนื่อง : บทสรุปของการสร้างสุขภาพ โรงพยาบาลวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร

วรชัย อาชวานันทกุล*
ปิยนุช ปิยอรรถกิจ*

บทคัดย่อ การศึกษากึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลการรณรงค์ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง โดยใช้กระบวนการ "สร้างกระแส" อย่างต่อเนื่องและจริงจัง ในกลุ่มบุคลากรของโรงพยาบาลวาริชภูมิ โดยหวังผลกระตุ้นบุคลากรให้มาออกกำลังกายโดยการวิ่งมากขึ้น อันจะมีผลต่อสุขภาพที่ดีขึ้น และเป็นแบบอย่างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อประชาชนซึ่งจะช่วยลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้ในที่สุด. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรทุกคนของโรงพยาบาลวาริชภูมิ ครอบคลุมทั้งข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และลูกจ้างชั่วคราว ดำเนินการสร้างกระแสการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงอย่างเดียว โดยไม่ได้เน้นการรณรงค์เรื่องพฤติกรรมบริโภค. วิเคราะห์ข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมวิ่ง และผลการวิ่งทดสอบสมรรถภาพ ๒.๔ กิโลเมตร ใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมานในการวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับน้ำตาล, โคเลสเทอรอล และไตรกลีย์เซอไรด์ในเลือดก่อนและหลังการรณรงค์, รวมทั้งค่าดัชนีมวลกายด้วยการทดสอบทีจับคู่.

บุคลากรของโรงพยาบาลใน พ.ศ. ๒๕๔๙ มีทั้งสิ้น ๑๒๒ คน, ร้อยละ ๖๗ เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย ๓๕ ปี. บุคลากรร้อยละ ๗๖ ร่วมออกกำลังกายด้วยการวิ่ง และร้อยละ ๕๘ มีผลการวิ่งทดสอบสมรรถภาพ ๒.๔ ก.ม. ได้ในระดับดีขึ้นไป. ค่าเฉลี่ยของโคเลสเทอรอลและไตรกลีย์เซอไรด์ในเลือดหลังการรณรงค์ลดลงและน้อยกว่าก่อนการรณรงค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าพี < ๐.๐๕); ค่าดัชนีมวลกายและระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนและหลังการรณรงค์ไม่แตกต่างกันโดยนัยสถิติ.

คำสำคัญ: *การออกกำลังกาย, การวิ่ง, สมรรถภาพ, สุขภาพ*

Abstract **A Running Campaign: Summary of Health Promotion at Waritchaphum Hospital**
Vorachai Archavanuntagul*, Piyanuch Piyauthakit *
**Waritchaphum Hospital, Waritchaphum District, Sakon Nakhon Province*

This was a one-group quasi-experimental study carried out at Waritchaphum Hospital in 2006, with the objective of determining the health benefits of a running campaign. The study population comprised personnel who were working at Waritchaphum Hospital in 2006. Descriptive statistics were used to summarize demographic characteristics and the level of cooperation. The difference in the results before and after the campaign on body mass index, blood levels of sugar, cholesterol, and triglyceride was analyzed by paired t-test.

Of the 122 persons analyzed, 67 percent were women and the average age of the sample was 35 years; of the total, only 76 percent participated in the campaign. Over 58 percent of the persons had good physical ability. From the analytical results, the mean blood cholesterol and triglyceride levels obtained before and after the campaign were statistically significantly different (p-value < 0.05), whereas the means of fasting blood sugar and body mass index were not statistically different.

As exercise is known to be necessary for health, this study of the running campaign was conducted in the hope that, if the persons studied could change their behavior so that they took exercise regularly for better health, they could become leaders in promoting exercise in the community.

Key words: *exercise, running, physical ability, health promotion*

**โรงพยาบาลวาริชภูมิ อำเภอวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร*

ภูมิหลังและเหตุผล

การออกกำลังกายอยู่ในนโยบาย ๖ อ ของกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่ ออกกำลังกาย, อาหาร, อารมณ์, อโรคยา, อนามัยสิ่งแวดล้อม และอบายมุข เพื่อให้ประชาชนดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคแก่ประชาชนทั่วไป. สำหรับจังหวัดสกลนคร ทางสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดได้สนับสนุนให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยจัดให้มีการวิ่งทดสอบสมรรถภาพ ๒.๔ กม. และวิ่งจ้าวสนาม ๕ กม. หรือ ๑๐ กม. หมุนเวียนกันทุกอำเภอ ตลอดทั้งปี ทั้งสิ้น ๑๘ สนาม. ผู้ที่วิ่งได้ตามเกณฑ์และได้คะแนนรวมตลอดทั้งปีเป็นอันดับที่ ๑ - ๑๐ ของแต่ละรุ่นอายุ จะได้รับถ้วยและเหรียญรางวัล (ขาดได้ไม่เกิน ๓ สนามต่อปี). นอกจากนี้ ยังมีการจัดวิ่งรายการอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น วิ่งงานกาชาดจังหวัดสกลนคร, วิ่งวันวิสาขบูชา, วิ่งภูไทซุปเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน เพื่อปลุกกระแสการออกกำลังกายให้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง.

จากภาพรวมของจังหวัด สังเกตว่าบุคลากรในแต่ละโรงพยาบาลได้ให้ความสนใจในการออกกำลังกายโดยการวิ่งน้อยมาก. ในโรงพยาบาลวาริชภูมิเองมีผู้ออกกำลังกายโดยการวิ่งอยู่เพียงบุคลากรกลุ่มเล็ก ๆ เท่านั้น และผลการตรวจสุขภาพประจำปีได้พบบุคลากรจำนวนมากในโรงพยาบาลวาริชภูมิมีผลการตรวจเลือดค่าสูงกว่าปรกติ ซึ่งเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง.

ทางโรงพยาบาลวาริชภูมิจึงได้จัดกิจกรรมรณรงค์ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง โดยใช้กระบวนการ “สร้างกระแส” โดยคาดหวังว่าบุคลากรในโรงพยาบาลจะให้ความสนใจการวิ่งออกกำลังกายมากขึ้น ส่งผลให้เกิดสุขภาพที่ดีขึ้น และจะได้ขยายพฤติกรรมการวิ่งออกกำลังกาย เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีของประชาชนในชุมชนต่อไป.

ระเบียบวิธีศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษากึ่งทดลองเพื่อประเมินผลการวิ่งออกกำลังกายจากการสร้างกระแส ต่อสุขภาพบุคลากรโรงพยาบาลวาริชภูมิ ใน พ.ศ. ๒๕๔๙.

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรทุกคนของโรงพยาบาลวาริชภูมิ ครอบคลุมทั้งข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และลูกจ้างชั่วคราว ที่ทำงานใน พ.ศ. ๒๕๔๙.

การสร้างกระแสเฉพาะการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงอย่างเดียว ไม่ได้เน้นการรณรงค์พฤติกรรมบริโภค. รายการกิจกรรมตามระยะมีดังนี้

ระยะเริ่มต้น ในเดือนมกราคม ๒๕๔๙ จัดทีมวิ่งจำนวน ๒๐ คน นำโดยผู้อำนวยการโรงพยาบาล วิ่งรอบโรงพยาบาลในช่วงเวลาประมาณ ๑๖:๐๐ น. ทุกวัน วันละ ๕ รอบ (ระยะทางประมาณ ๒.๔ ก.ม.) เพื่อเป็นการชักจูงและกระตุ้นผู้ที่ไม่เคยวิ่ง ให้เกิดความสนใจและเริ่มต้นวิ่ง.

แผนต่อเนื่อง ๓ ระยะ

ระยะที่ ๑ พัฒนานักวิ่งระดับวิ่งทดสอบสมรรถภาพ (๒.๔ กิโลเมตร) โดยมีรางวัลเป็นสิ่งจูงใจ มีเกณฑ์ในการให้รางวัลคือ วิ่งอย่างน้อยครั้งละ ๕ รอบโรงพยาบาล และวิ่งอย่างน้อย ๑๒ ครั้งต่อเดือน (ประมาณสัปดาห์ละ ๓ ครั้งตามเกณฑ์ของกระทรวงสาธารณสุข)[๑-๓]. ผู้ที่วิ่งได้ครบตามเกณฑ์ในแต่ละเดือน จะได้สิทธิ์จับรางวัลเป็นชุดกีฬา เดือนละ ๑๐ - ๑๕ รางวัล, และเพื่อเป็นการกระตุ้นให้วิ่งอย่างต่อเนื่อง ผู้ที่วิ่งได้ตามเกณฑ์ ๓ เดือนติดต่อกัน มีสิทธิ์จับรางวัลรายงวด ซึ่งเป็นรองเท้าวิ่ง งวดละ ๓ คู่, และผู้ที่วิ่งได้ครบเกณฑ์ อย่างน้อย ๙ เดือนใน ๑ ปี และวิ่งทดสอบสมรรถภาพหรือวิ่งจ้าวสนามสนามต่าง ๆ อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง (จะต้องเป็นสนามนอกอำเภอวาริชภูมิอย่างน้อย ๕ สนาม) จะได้รับรางวัลรถจักรยานคนละ ๑ คัน โดยไม่ต้องจับรางวัล.

ระยะที่ ๒ พัฒนานักวิ่งระดับจ้าวสนาม (๕ กิโลเมตร) ปรับรูปแบบการให้รางวัล เริ่มในเดือน มิถุนายน ๒๕๔๙ โดยคิดคะแนนจากการวิ่งรอบโรงพยาบาล ๕ รอบ ต่อ ๑ คะแนน วันละไม่เกิน ๒ คะแนน, เดินบ้างวิ่งบ้างครบ ๕ รอบจะได้ ๐ คะแนน แต่นับจำนวนครั้งได้. แล้วแบ่งเกรดนักวิ่งที่วิ่งครบตามเกณฑ์เป็น ๓ ระดับ คือ เกรด เอ (ระดับจ้าวสนาม) มีคะแนนสะสมเดือนละ ๒๐ คะแนนขึ้นไป, เกรด บี มีคะแนนสะสมเดือนละ ๑๒ - ๒๐ คะแนน และเกรด ซี มีคะแนน

สะสมน้อยกว่า ๑๒ คะแนน. ผู้ที่วิ่งได้เกรด เอ ทุกคนจะได้รับเงินรางวัลสะสมเดือนละ ๑๐๐ บาท (เพื่อสะสมไว้ซื้อรางวัลตอนสิ้นปี) และผู้ที่วิ่งได้เกรด เอ และ บี มีสิทธิ์จับรางวัลรายเดือนตามเดิม. สำหรับผู้ที่วิ่งได้เกรด ซี มีสิทธิ์จับรางวัลแยกต่างหาก โดยรางวัลจะมีมูลค่าลดลง.

ระยะที่ ๓ พัฒนานักวิ่งระยะมินิมาราธอน (๑๐ กิโลเมตร) โดยจัดกิจกรรม "วิ่งรับอรุณ" ซึ่งจะวิ่งในช่วงเช้าเวลาประมาณ ๐๕:๐๐ น. สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง กำหนดให้ต้องวิ่งเป็นเวลาอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง ติดต่อกัน (เวลา ๑ ชั่วโมง เป็นเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการวิ่ง ๑๐ กิโลเมตร)[๔] เริ่มในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๔๙.

รณรงค์สู่ชุมชน มีการส่งเสริมให้เกิดกระแสการวิ่งในชุมชนโดยจัดให้มีการวิ่งทดสอบสมรรถภาพและวิ่งจ้าวสนามในระดับอำเภอ และสถานีอนามัยทุกแห่ง หมุนเวียนกันไปตลอดทั้งปี และจัดรถยนต์สนับสนุน เพื่อนำนักวิ่งไปร่วมวิ่งทดสอบสมรรถภาพและวิ่งจ้าวสนามของแต่ละอำเภอทุกสนาม. นอกจากนี้ยังจัดกิจกรรม "วิ่งทั่วถิ่นทั่วแดน" โดยให้บุคลากรของโรงพยาบาลวิ่งพร้อมกันไปตามเส้นทางผ่านหมู่บ้านต่าง ๆ เดือนละ ๑-๒ ครั้ง เพื่อสร้างกระแสการวิ่งในหมู่บ้านและชุมชน.

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS for Windows โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมวิ่งของบุคลากรโรงพยาบาลวาริชภูมิ, ผลการวิ่งทดสอบสมรรถภาพ ๒.๔ กิโลเมตร ตามเกณฑ์ประเมินระดับความฟิตของจังหวัดสกลนคร (ดังตารางที่ ๑) และใช้สถิติเชิงอนุมานในการวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับน้ำตาล, โคเลสเทอรอล และไตรกลีย์เซอไรด์ในเลือดก่อนและหลังการรณรงค์ รวมทั้งค่าดัชนีมวลกาย ด้วยการทดสอบที่จับคู่ (paired t-test) โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ค่าพี ๐.๐๕.

ตารางที่ ๑ เกณฑ์การประเมินระดับความฟิตจากการวิ่งทดสอบสมรรถภาพ ๒.๔ กม. แยกตามเพศและกลุ่มอายุ[๖]

ระดับความฟิต	เวลาที่ใช้ในการวิ่ง (นาที)					
	๑๓ - ๑๙ ปี	๒๐ - ๒๙ ปี	๓๐ - ๓๙ ปี	๔๐ - ๔๙ ปี	๕๐ - ๕๙ ปี	๖๐ ปีขึ้นไป
ชาย						
ดีเลิศ	< ๘.๓๗	< ๙.๔๕	< ๑๐.๐๐	< ๑๐.๓๐	< ๑๑.๐๐	< ๑๑.๑๕
ดีมาก	๘.๓๗ - ๙.๔๐	๙.๔๕ - ๑๐.๔๕	๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐	๑๐.๓๐ - ๑๑.๓๐	๑๑.๐๐ - ๑๒.๓๐	๑๑.๑๕ - ๑๓.๕๙
ดี	๙.๔๑ - ๑๐.๔๘	๑๐.๔๖ - ๑๒.๐๐	๑๑.๐๑ - ๑๒.๓๐	๑๑.๓๑ - ๑๓.๐๐	๑๒.๓๑ - ๑๔.๓๐	๑๔.๐๐ - ๑๖.๑๕
พอใช้	๑๐.๔๙ - ๑๒.๑๐	๑๒.๐๑ - ๑๔.๐๐	๑๒.๓๑ - ๑๔.๔๕	๑๓.๐๑ - ๑๕.๓๕	๑๔.๓๑ - ๑๗.๐๐	๑๖.๑๖ - ๑๙.๐๐
ต่ำ	๑๒.๑๑ - ๑๕.๓๐	๑๔.๐๑ - ๑๖.๐๐	๑๔.๔๖ - ๑๖.๓๐	๑๕.๓๖ - ๑๗.๓๐	๑๗.๐๑ - ๑๙.๐๐	๑๙.๐๑ - ๒๐.๐๐
ต่ำมาก	> ๑๕.๓๐	> ๑๖.๐๐	> ๑๖.๓๐	> ๑๗.๓๐	> ๑๙.๐๐	> ๒๐.๐๐
หญิง						
ดีเลิศ	< ๑๑.๕๐	< ๑๒.๓๐	< ๑๓.๐๐	< ๑๓.๔๕	< ๑๔.๓๐	< ๑๖.๓๐
ดีมาก	๑๑.๕๐ - ๑๒.๒๙	๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐	๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐	๑๓.๔๕ - ๑๕.๕๕	๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐	๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐
ดี	๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐	๑๓.๓๑ - ๑๕.๕๔	๑๔.๓๑ - ๑๖.๓๐	๑๕.๕๖ - ๑๗.๓๐	๑๖.๓๑ - ๑๙.๐๐	๑๗.๓๑ - ๑๙.๓๐
พอใช้	๑๔.๓๑ - ๑๖.๕๔	๑๕.๕๕ - ๑๘.๓๐	๑๖.๓๑ - ๑๙.๐๐	๑๗.๓๑ - ๑๙.๓๐	๑๙.๐๑ - ๒๐.๐๐	๑๙.๓๑ - ๒๐.๓๐
ต่ำ	๑๖.๕๕ - ๑๘.๓๐	๑๘.๓๑ - ๑๙.๐๐	๑๙.๐๑ - ๑๙.๓๐	๑๙.๓๑ - ๒๐.๐๐	๒๐.๐๑ - ๒๐.๓๐	๒๐.๓๑ - ๒๑.๐๐
ต่ำมาก	> ๑๘.๓๐	> ๑๙.๐๐	> ๑๙.๓๐	> ๒๐.๐๐	> ๒๐.๓๐	> ๒๑.๐๐

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป

โรงพยาบาลวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร เป็นโรงพยาบาลชุมชน ขนาด ๓๐ เตียง มีบุคลากรใน พ.ศ. ๒๕๔๙ รวม ๑๒๒ คน มีอายุเฉลี่ยประมาณ ๓๕ ปี ร้อยละ ๖๗ เป็นหญิง ดังแสดงในตารางที่ ๒.

ผลการรณรงค์

จากการรณรงค์ออกกำลังกายด้วยการสร้างกระแสการวิ่งใน พ.ศ. ๒๕๔๙ มีบุคลากรโรงพยาบาลวาริชภูมิร่วมวิ่งในโรงพยาบาลเฉลี่ยเดือนละ ๙๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๖ ดังแสดงในตารางที่ ๓. นักวิ่งแบ่งออกเป็นเกรด เอ บี และ ซี เป็นร้อยละ ๒๓, ๑๓ และ ๑ ตามลำดับ. มีผู้ร่วมวิ่งแต่ไม่ครบเกณฑ์ ๑๒ ครั้ง ร้อยละ ๓๙.

มีบุคลากรเข้าร่วมวิ่งในสนามที่จัดวิ่งทดสอบสมรรถภาพ ๒.๔ ก.ม. และวิ่งจ้าวสนามทั้งสิ้น ๔๑ รายการ ทั้งรายการที่จัดในจังหวัดสกลนคร และรายการระดับนานาชาติ เช่น พัทยามาราธอน ซึ่งมีบุคลากรของโรงพยาบาลวาริชภูมิร่วมวิ่งโดยเฉลี่ยรายการละ ๑๕ คน (พิสัย ๑ - ๓๕ คน) และ

ตารางที่ ๒ ข้อมูลทั่วไปของบุคลากร ๑๒๒ คน

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
บุคลากร		
แพทย์	๔	๓.๒๘
ทันตแพทย์	๑	๐.๘๒
เภสัชกร	๓	๒.๔๖
พยาบาลวิชาชีพ	๓๐	๒๔.๕๙
พยาบาลเทคนิค	๓	๒.๔๖
เจ้าหน้าที่อื่น	๑๔	๑๑.๔๘
ลูกจ้างประจำ	๑๔	๑๑.๔๘
ลูกจ้างชั่วคราว	๕๓	๔๓.๔๓
เพศ		
ชาย	๔๐	๓๒.๗๙
หญิง	๘๒	๖๗.๒๑
กลุ่มอายุ (ปี)		
เฉลี่ย ๓๕.๓๙		
๒๐ - ๑๙	๓๗	๓๐.๓๓
๓๐ - ๓๙	๔๕	๓๖.๘๘
๔๐ - ๔๙	๓๗	๓๐.๓๓
๕๐ - ๕๙	๓	๒.๔๖

ตารางที่ ๓ การวิ่งของบุคลากรโรงพยาบาลวาริชภูมิ พ.ศ. ๒๕๔๙ แยกรายเดือน

เดือน	บุคลากร		ระยะทางเฉลี่ยต่อเดือน (กม.)
	คน	ร้อยละ	
มกราคม	๑๐๙	๘๙.๓๔	๒๔.๒๐
กุมภาพันธ์	๑๐๓	๘๔.๔๓	๒๔.๗๖
มีนาคม	๑๐๒	๘๓.๖๑	๒๗.๙๔
เมษายน	๙๔	๗๗.๐๕	๒๐.๘๔
พฤษภาคม	๙๐	๗๓.๗๗	๒๓.๑๗
มิถุนายน	๘๗	๗๑.๓๑	๓๑.๘๒
กรกฎาคม	๘๔	๖๘.๘๕	๒๘.๓๕
สิงหาคม	๙๘	๘๐.๓๓	๓๓.๑๑
กันยายน	๙๓	๗๖.๒๓	๓๓.๕๘
ตุลาคม	๘๑	๖๖.๓๙	๒๘.๒๖
พฤศจิกายน	๙๗	๗๙.๕๑	๒๒.๕๖
ธันวาคม	๘๑	๖๖.๓๙	๒๓.๒๕
เฉลี่ย	**๙๓.๒๕**	**๗๖.๔๓**	**๒๖.๘๒**

ตารางที่ ๔ ผลการตรวจสุขภาพของบุคลากร

ข้อมูล	ค่าเฉลี่ย		ค่าพี
	ก่อนการรณรงค์	หลังการรณรงค์	
ค่าดัชนีมวลกาย	๒๒.๖๗	๒๒.๕๕	๐.๒๒๕
ระดับน้ำตาลในเลือด (มก./ดล.)*	๑๐๐.๕๓	๑๐๐.๕๔	๐.๕๒๒
ระดับโคเลสเทอรอลในเลือด (มก./ดล.)*	๒๐๗.๑๗	๑๗๗.๐๔	<๐.๐๐๑
ระดับไตรกลีย์เซอไรด์ในเลือด (มก./ดล.)*	๑๕๗.๘๒	๑๒๖.๗๒	๐.๐๐๘

หมายเหตุ *ตรวจ ๕๐ คน

ตารางที่ ๕ บุคลากรตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรค

เกณฑ์	ก่อนการรณรงค์		หลังการรณรงค์	
	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ
ค่าดัชนีมวลกาย > ๒๕	๒๓	๑๕.๔๕	๒๓	๑๕.๔๕
ค่าน้ำตาลในเลือด > ๑๒๖ มก./ดล.*	๕	๕.๘๐	๔	๖.๕๐
ค่าโคเลสเตอรอลในเลือด > ๒๐๐ มก./ดล.*	๓๔	๖๐.๗๑	๑๖	๒๗.๑๒
ค่าไตรกลีเซอไรด์ในเลือด > ๒๐๐ มก./ดล.*	๑๔	๒๕.๔๕	๖	๑๐.๗๔

หมายเหตุ *ตรวจ ๕๐ คน

มีบุคลากรได้รับรางวัลวิ่งจ้าวสนามของจังหวัดสกลนคร (อันดับ ๑-๑๐ ของคะแนนรวมทั้ง ๑๘ สนาม) ๑๐ คน.

การวิ่งทดสอบสมรรถภาพ ๒.๔ กิโลเมตร ตามเกณฑ์การประเมินระดับความฟิตของร่างกาย หลังการรณรงค์ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง พบว่าบุคลากรของโรงพยาบาลวาริชภูมิมีระดับความฟิตสูงที่สุด คือ ระดับดี ร้อยละ ๒๗.๐๕, รองลงมาคือ ดีมาก, ดีเลิศ, พอใช้, ต่ำ และต่ำมาก คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๖๗, ๑๒.๒๙, ๙.๘๔, ๔.๑๐ และ ๔.๑๐ ตามลำดับ. บุคลากรร้อยละ ๒๒.๙๕ ที่ไม่ได้วิ่งทดสอบสมรรถภาพ ๒.๔ ก.ม. เนื่องจากป่วย, ตั้งครรภ์, ลา และติดประชุม.

สำหรับผลการตรวจสุขภาพของบุคลากร พบว่าค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยก่อนและหลังรณรงค์มีค่าประมาณ ๒๓ และระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังรณรงค์มีค่าประมาณ ๑๐๑ มก./ดล. สำหรับระดับโคเลสเทอรอลในเลือดเฉลี่ยและระดับไตรกลีย์เซอไรด์ในเลือดเฉลี่ยดังแสดงในตารางที่ ๔.

ผลตรวจสุขภาพของบุคลากรตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรค โดยใช้เกณฑ์ระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ ๑๒๖ มก./ดล. ขึ้นไปวินิจฉัยโรคเบาหวาน และใช้เกณฑ์ระดับโคเลสเทอรอลในเลือดตั้งแต่ ๒๐๐ มก./ดล. ขึ้นไปวินิจฉัยโรคไขมันเกิน[๓] รวมทั้งค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ ๒๕ ขึ้นไป[๓,๕] จัดเป็นระดับอ้วน (ตารางที่ ๕).

วิจารณ์

การรณรงค์วิ่งออกกำลังกายด้วยการสร้างกระแส ทำให้บุคลากรของโรงพยาบาลวาริชภูมิออกกำลังกายด้วยการวิ่งเป็นจำนวนมากขึ้น และ ๓ ใน ๔ ของบุคลากรมีการวิ่งอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอตลอดทั้งปี มีระยะทางวิ่งเฉลี่ยประมาณ ๒๗ ก.ม.ต่อคนต่อเดือน โดยมีการวิ่งสูงที่สุดในเดือนมกราคม

(ร้อยละ ๘๙) ซึ่งเป็นเดือนแรกของการรณรงค์ แล้วลดระดับลงเพียงเล็กน้อยในเดือนถัดไป. ในการวิ่งทดสอบสมรรถภาพ ๒.๔ กม. หลังรณรงค์ด้วยการสร้างกระแสการวิ่ง พบว่าบุคลากรของโรงพยาบาลวาริชภูมิที่วิ่งได้ระดับดีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ ๕๘ แสดงว่าการออกกำลังกายทำให้บุคลากรประมาณครึ่งหนึ่งมีสมรรถภาพร่างกายดี กลุ่มบุคลากรที่เหลืออีกประมาณร้อยละ ๒๓ ที่ยังไม่ได้ทดสอบสมรรถภาพ เนื่องจากป่วย, ตั้งครรภ์, ลา และติดประชุม.

ผลการตรวจสุขภาพของบุคลากร พบว่าก่อนการรณรงค์ค่าเฉลี่ยของระดับโคเลสเทอรอลสูงกว่า ๒๐๐ มก./ดล. ซึ่งเป็นเกณฑ์ในการวินิจฉัยโรคไขมันในเลือดสูงเกิน แสดงว่าบุคลากรของโรงพยาบาลวาริชภูมิมีความเสี่ยงโรคไขมันในเลือดสูงเกิน ในขณะที่ค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกาย, ระดับน้ำตาลในเลือด และไตรกลีย์เซอไรด์ในเลือดอยู่ในระดับปรกติ. หลังการรณรงค์ พบว่าค่าดัชนีมวลกาย, ระดับน้ำตาล, โคเลสเทอรอล และไตรกลีย์เซอไรด์ในเลือดทุกค่าอยู่ในระดับปรกติ. เมื่อทำการเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายด้วยการสร้างกระแสการวิ่ง (การจัดกิจกรรมนี้คำนึงถึงปัจจัยจากการวิ่งเพียงอย่างเดียว โดยปล่อยให้พฤติกรรมการบริโภคเป็นไปตามปรกติ) พบว่าค่าเฉลี่ยของโคเลสเทอรอลและไตรกลีย์-เซอไรด์ในเลือด หลังการรณรงค์น้อยกว่าก่อนการรณรงค์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าพี < ๐.๐๕), แต่ค่าดัชนีมวลกายและระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนและหลังรณรงค์ไม่แตกต่างกันทางสถิติ. เมื่อใช้เกณฑ์การวินิจฉัยโรค พบว่าบุคลากรที่มีระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ ๑๒๖ มก./ดล. ขึ้นไป และระดับโคเลสเทอรอลและไตรกลีย์เซอไรด์ตั้งแต่ ๒๐๐ มก./ดล. ขึ้นไปมีสัดส่วนที่ลดลง โดยบุคลากรที่สามารถลดไขมันทั้ง ๒ ชนิดได้มีจำนวนสูงถึงครึ่ง. ส่วนค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ ๒๕ ขึ้นไป ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจจะไม่ได้มีการควบคุมอาหาร ซึ่งการออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นให้กินอาหารมากขึ้น หากได้มีการควบคุมอาหารอย่างเหมาะสม การออกกำลังกายถึงระดับหนึ่งจะทำให้น้ำหนักตัวลดลง ส่งผลให้ค่าดัชนีมวลกายลดลงได้.

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษานี้ คือ การรณรงค์โดยใช้กระบวนการสร้างกระแสอย่างต่อเนื่อง สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยการวิ่งของบุคลากรทางการแพทย์ เป็นผลให้มีสุขภาพดีขึ้น และเป็นตัวอย่างที่ดีทางด้านพฤติกรรมสุขภาพแก่ประชาชนในพื้นที่ แล้วเกิดการแผ่ขยายกระแสการออกกำลังกายไปสู่ชุมชน ให้เกิดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีและลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้.

เอกสารอ้างอิง

๑. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. การออกกำลังกายในวัยทำงาน. [cited ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๐]; Available from: http://nutrition.anamai.moph.go.th/1675/old1675/html/menu05/m0508.html

๒. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). มะกันทำไกด์ไลน์ "วิธีออกกำลังกาย" ให้ทันสมัยขึ้น. [cited ๑๐ สิงหาคม 2550]; Available from: http://www.thaihealth.or.th/cms/detail.php?id=7903

๓. พินิจ กุลละวณิชย์. การส่งเสริมสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย และโภชนาการ. [cited ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๐]; Available from: http://www.thairunning.com/goodhealth_by_exercise.htm

๔. มงคล คชาทอง. ประเภทและระดับของนักวิ่ง. [cited ๑๕ สิงหาคม 2550]; Available from: http://www.thairunning.com/level_runner.htm

๕. ดัชนีมวลกาย. [cited ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๐]; Available from: http://www.thairunning.com/body_surface_area.htm

๖. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร. ตารางเปรียบเทียบความฟิต. [cited ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๐]; Available from: http://www.skko.moph.go.th