

# สรุปผลการวิเคราะห์ความเสี่ยงของสุขภาพจากการวิเคราะห์ค่าดัชนีมวกาย วิเคราะห์ผลการตรวจสุขภาพประจำปีเบื้องต้น และวิเคราะห์ผลการประเมินความเครียดของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ครั้งที่ 1 ประจำปี 2563



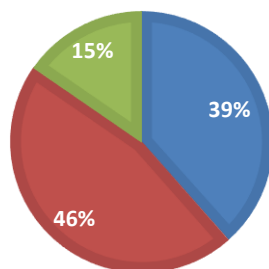
กรมอนามัยเป็นองค์กรหลักของประเทศในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและระบบอนามัยสิ่งแวดล้อม กำหนดให้มั่นนโยบายการดำเนินงาน ครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มวัยให้มีสุขภาพดี มีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ปฏิบัติงานภายในกรมอนามัย ทั้งระดับผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติการและเจ้าหน้าที่ระดับต่างๆ สามารถเป็นแบบอย่างที่ดี ในการดูแลสุขภาพให้กับประชาชน ซึ่งบุคลากรในสังกัดถือได้ว่าเป็นนักการสาธารณสุข จึงต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) มีความเป็นต้นแบบสุขภาพ (Health Model) จึงต้องมีการดูแลและส่งเสริมสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถบอกเล่าหรือแนะนำต่อกับบุคคลอื่น หรือประชาชนได้ ซึ่งถือเป็นปฐมบทของการสร้างสุขภาพดี

บุคลากรทุกคนล้วนมีความสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กร โดยเฉพาะบุคลากรที่มีศักยภาพ สามารถเป็นส่วนร่วมในการนำพาองค์กรก้าวไปสู่ความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน บุคลากรกรมอนามัยจึงจำเป็นต้องมีสุขภาพกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพใจที่ดีอันจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน กลุ่มพัฒนาระบบบริหารจึงเห็นความสำคัญในการตรวจสุขภาพประจำปีเนื่องจาก กลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases) หรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นภัยเงียบที่คุกคามคนวัยทำงาน (อายุระหว่าง 18-60 ปี) เป็นวัยที่มีความเสี่ยงสูงสุดของการมีปัญหาสุขภาพ เพราะมักมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่สมดุล ทั้งการกิน นอน พักผ่อน ออกกำลังกาย และการทำงาน รายการตรวจของคนวัยนี้ จะครอบคลุมตั้งแต่เรื่องของการตรวจร่างกายทั่วไป **ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อประเมินว่าเป็นโรคอ้วนหรือไม่ วัดความดันโลหิต เพื่อตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการซักประวัติ เพื่อค้นหาความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน เพื่อให้ทราบภาวะสุขภาพของบุคลากรแต่ละคน และช่วยคัดกรองความเสี่ยงของสัญญาณด้านสุขภาพที่ผิดปกติ นอกจากสุขภาพกายแล้วสุขภาพใจก็สำคัญจึงควรมีการ **ประเมินความเครียดด้วย** เพื่อที่จะได้รับการรักษาอย่างทันที่ซึ่งจะช่วยลดความรุนแรงของโรคที่จะนำไปสู่การสูญเสีย ทั้งด้านสุขอนามัยและด้านเศรษฐกิจต่อไป**

## 1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารมีบุคลากรจำนวน 13 คน จำนวนประเภทบุคลากรแบ่งเป็น 3 กลุ่ม พบว่าส่วนใหญ่ได้แก่พนักงานราชการ 6 คน (ร้อยละ 46) รองลงมาได้แก่ข้าราชการ 5 คน (ร้อยละ 39) และลูกจ้าง 2 คน (ร้อยละ 15) ทั้ง 13 คน ได้รับการประเมินค่าดัชนีมวกาย เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2562

■ ข้าราชการ ■ พนักงานราชการ ■ ลูกจ้าง



ภาพที่ 1 จำนวนร้อยละประเภทของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

## 2. วิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกาย

ภาพที่ 1 จำนวนร้อยละเกณฑ์(BMI)ของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร



ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย ครั้งที่ 1 ประจำปีงบประมาณ 2563

ดัชนีมวลกาย (BMI)	อยู่ในเกณฑ์	ค่าดัชนีมวลกาย (คน) และ (ร้อยละ)		
		อายุน้อยกว่า 35 ปี (ร้อยละ)	อายุ 35 ปีขึ้นไป N (ร้อยละ)	รวม N (ร้อยละ)
< 18.50	น้ำหนักน้อยหรือผอม	1 (7.70)		1 (7.70)
18.5 – 22.99	น้ำหนักปกติ	3 (23.07)	3 (23.07)	6 (46.15)
23 – 24.99	น้ำหนักเกิน	1 (7.69)	2 (15.38)	3 (23.07)
25 – 29.99	โรคอ้วนระดับ 1		2 (15.38)	2 (15.38)
30 ขึ้นไป	โรคอ้วนอันดับ 2	1 (7.70)		1 (7.70)
รวม		6 (46.15)	7 (53.85)	13 (100)

จากตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย ครั้งที่ 1 ประจำปีงบประมาณ 2563 จำนวน 13 คน พบว่าบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหารมีภาวะโภชนาการน้ำหนักน้อยผิดปกติจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.70 น้ำหนักปกติจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 53.85 น้ำหนักเกินจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 23.07 มีภาวะอ้วนระดับ 1 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.70 และมีภาวะอ้วนระดับ 2 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.70 ดังภาพที่ 1 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ยของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร จำนวน 13 รวม BMI = 22.99 Kg/M2 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ

### 3. วิเคราะห์ผลการตรวจสุขภาพประจำปีเบื้องต้น

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนร้อยละของผลการตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด

รายการตรวจ	น้อยกว่า 35 ปี (ร้อยละ)	35 ปีขึ้นไป (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
<b>1. HGB (ฮีโมโกลบิน ตัวพาออกซิเจน) ค่าปกติ ช (14-18), ญ (12-16)</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)
<b>2. HCT (ความเข้มข้นของเลือด) ค่าปกติ ช (40-54), ญ (38-48)</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)
<b>3. WBC (เม็ดเลือดขาวมีหน้าที่ป้องกันโรคเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย) ค่าปกติ 5,000-10,000</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)
<b>4. Platelet (เกล็ดเลือด มีหน้าที่แข็งตัวเมื่อบาดเจ็บ/กลืนกินไวรัส) ค่าปกติ 140,000-400,000</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)
<b>5. Segmented/neutrophil (เซลล์เม็ดเลือดขาวที่ป้องกันเชื้อโรคนอกร่างกาย) ค่าปกติ 50-70</b>			
ปกติ	4 (44.4)	1 (11.2)	5 (55.6)
น้อยกว่าค่าปกติ	-	4 (44.4)	4 (44.4)
<b>6. lymphocyte (เซลล์เม็ดเลือดขาวที่สร้างภูมิคุ้มกัน/ทำลายเชื้อโรค/สลายเซลล์ติดเชื้อ) ค่าปกติ 25-35</b>			
ปกติ	3 (33.3)	-	3 (33.3)
สูงกว่าค่าปกติ	-	4 (44.5)	4 (44.5)
ต่ำกว่าค่าปกติ	1 (11.1)	1 (11.1)	2 (22.2)
<b>7. Monocyte (เซลล์เม็ดเลือดขาวที่ทำงานกับเม็ดเลือดขาวอื่น กำจัดสิ่งแปลกปลอม เชื้อโรค) ค่าปกติ 3-7</b>			
ปกติ	4 (44.5)	-	4 (44.5)
สูงกว่าค่าปกติ	1 (11.2)	4 (44.5)	5 (55.5)
<b>8. Eosinophil (เซลล์เม็ดเลือดขาวที่สำคัญในระบบภูมิคุ้มกันโดยเฉพาะต่อต้านพยาธิ) ค่าปกติ 0-10</b>			
ปกติ	7 (77.8)	-	7 (77.8)
ต่ำกว่าค่าปกติ	-	2 (22.2)	2 (22.2)
<b>9. MCV (ปริมาตรของเซลล์เม็ดเลือดแดง 1 เซลล์ บอกขนาดของเซลล์เม็ดเลือดแดงว่าใหญ่หรือเล็ก) ค่าปกติ 80-100</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)

จากผลการตรวจเลือดเพื่อหาค่าความสมบูรณ์ของเลือด พบว่า บุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหารส่วนใหญ่ มีค่าความสมบูรณ์ของเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติแต่ในบางตัวที่ค่าผลตรวจสูงหรือต่ำกว่าเกณฑ์เล็กน้อยสามารถพบได้ในภาวะของการได้รับเชื้อโรค และหากค่าผลตรวจสูงหรือต่ำเกินไปจากค่ามาตรฐานมากแนะนำให้นำผลตรวจเลือดปรึกษาแพทย์ตามสิทธิการรักษา

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของผลการตรวจปัสสาวะ

รายการตรวจ	น้อยกว่า 35 ปี (ร้อยละ)	35 ปีขึ้นไป (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
<b>1. color (สีของปัสสาวะ)</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)
<b>2. Sp.gr (specific gravity ความถ่วงจำเพาะ คือความหนาแน่นของน้ำปัสสาวะ) ค่าปกติ 1.003-1.030</b>			
ปกติ	3 (33.3)	4 (44.5)	(77.8)
มากกว่าหรือเท่ากับ	2 (22.2)	-	2 (22.2)
<b>3. pH (ความเป็นกรดเป็นด่างของปัสสาวะ บอกความสามารถของไตในการควบคุมสมดุล) ค่าปกติ 4.6-8.0</b>			
ปกติ	3 (33.3)	5 (55.6)	8 (88.9)
น้อยกว่าหรือเท่ากับ	1 (21.1)	-	1 (21.1)
<b>4. Protein (โปรตีนหรือไข่ขาวในปัสสาวะ-Negative)</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)
<b>5. Glucose (น้ำตาลในปัสสาวะ-Negative)</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)
<b>6. Ketone (คีโตนในปัสสาวะ-Negative)</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)
<b>7. Blood (เลือดในปัสสาวะ-Negative)</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)
<b>8. WBC (เซลล์เม็ดเลือดขาวในปัสสาวะ-Negative) ค่าปกติ 0-5/HPF</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)
<b>9. RBC (เซลล์เม็ดเลือดในปัสสาวะ-Negative)</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)
<b>10. Epithelial Cells (เซลล์เยื่อบุทางเดินปัสสาวะในส่วนต่างๆ-Negative)</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)

หมายเหตุ : ค่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดทั้งวัน โดยขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำที่ดื่ม อาหารที่รับประทาน อุณหภูมิและการทำกิจกรรมต่าง ๆ และโดยปกติแล้วจะมีค่าสูงสุดในปัสสาวะที่ถ่ายครั้งในตอนเช้า ซึ่งมักจะสูงกว่า 1.020 (เพราะในเวลากลางคืนปัสสาวะจะมีปริมาณน้อยกว่า ตอนกลางวัน จึงมีความถ่วงจำเพาะมากกว่าช่วงเวลาอื่น ๆ) ดังนั้น ปัสสาวะที่ถ่ายแต่ละครั้งจะมีค่าความถ่วงจำเพาะที่แตกต่างกันได้มากตั้งแต่ 1.003 - 1.030 แต่ในรายที่ตรวจพบค่าความถ่วงจำเพาะปัสสาวะที่คงที่ตลอดเวลา เช่น ตรวจเวลาไหนของวันก็ได้ไม่เกิน 1.005 นั้นอาจแสดงว่า กลไกการควบคุมความเข้มข้นของปัสสาวะของไตเสื่อมสมรรถภาพ

จากผลการตรวจปัสสาวะ ของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร พบว่า ส่วนใหญ่ร่างกายที่ตรวจมีค่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ในบางตัวที่ค่าผลตรวจสูงหรือต่ำกว่าเกณฑ์เล็กน้อยสามารถพบได้ในภาวะของการได้รับเชื้อโรค เช่น พบโปรตีนหรือไข่ขาว, เลือดหรือเซลล์เม็ดเลือด ในปริมาณที่เล็กน้อย (Trace) อาจเกิดจากการติดเชื้อเฉียบพลัน หรือเกิดพยาธิสภาพของไต ทางเดินปัสสาวะ ทำให้เกิดการอักเสบ และหากค่าผลตรวจสูงและมีอาการแสดง เช่น ปวดท้องน้อย ปวดบิต ปัสสาวะกระปริดกระปอย หรือปัสสาวะไม่ออก แนะนำให้นำผลตรวจเลือดปรึกษาแพทย์ตามสิทธิ์การรักษา

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายการตรวจ	น้อยกว่า 35 ปี (ร้อยละ)	35 ปีขึ้นไป (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
<b>1. FBS (fasting blood sugar ระดับน้ำตาลในเลือด)</b>			
ปกติ	4 (44.4)	3 (33.3)	7 (77.7)
สูงกว่าปกติ	-	2 (22.3)	2 (22.3)
<b>2. Cholesterol (ไขมันรวมในหลอดเลือด) ค่าปกติ 70-100 mg%</b>			
ปกติ	3 (33.3)	2 (22.2)	5 (55.5)
สูงกว่าปกติ	1 (11.2)	3 (33.3)	4 (44.5)
<b>3. Triglyceride (ไขมันชนิดหนึ่งที่ทำหน้าที่เป็นแหล่งพลังงานให้แก่ร่างกาย) ค่าปกติ 150-200 mg%</b>			
ปกติ	4 (44.5)	3 (33.3)	7 (77.7)
สูงกว่าปกติ	-	2 (22.2)	2 (22.2)
<b>4. LDL-cholesterol (Low-density lipoprotein ไขมันเลว ทำหน้าที่ พาคอเลสเตอรอลในเลือด) ค่าปกติ &lt;130 mg%</b>			
ปกติ	3 (33.3)	2 (22.2)	5 (55.5)
สูงกว่าปกติ	1 (11.2)	3 (33.3)	4 (44.5)
<b>5. HDL-cholesterol (High-density lipoprotein ไขมันดี ทำหน้าที่ดูดซับคอเลสเตอรอล (กำจัดคอเลสเตอรอลออกจากเลือด)) ค่าปกติ &gt;40 mg%</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)
<b>6. BUN(BLOOD UREA NITROGEN เป็นของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญโปรตีน ถูกขับถ่ายโดยไต) ค่าปกติ 6.0-20 mg%</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)
<b>7. CREATININE (เป็นของเสียที่เกิดจากกล้ามเนื้อและเป็นค่าบ่งชี้ภาวะการทำงานของไต) ค่าปกติ 0.6-1.2 mg%</b>			
ปกติ	4 (44.4)	4 (44.4)	8 (88.8)
ต่ำกว่าปกติ	-	1 (11.2)	1 (11.2)
<b>8. Uric Acid(เป็นของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญ (metabolism) ซึ่งจะถูกขับถ่ายโดยไต) ค่าปกติ 3.4-7.0mg%</b>			
ปกติ	3 (33.3)	3 (33.3)	6 (66.6)
สูงกว่าปกติ	1 (11.2)	2 (22.3)	3 (33.4)
<b>9. (SGOT)(aspartate transaminase เอนไซม์ที่ปกติอยู่ในเซลล์ของตับซึ่งจะไม่ออกมาในเลือด)</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)
<b>10. (SGPT)(alanine aminotransferase เป็นเอนไซม์ที่ปกติอยู่ในเซลล์ของตับ)</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)
<b>11. Alkaline Phosphatase (เป็นเอนไซม์ที่อยู่ในเซลล์ของตับ ทางเดินน้ำดีและของกระดูกเป็นส่วนใหญ่)</b>			
ปกติ	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)

จากผลการตรวจเลือดทางห้องปฏิบัติการของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร พบว่า ผลการตรวจที่มีค่าผิดปกติ ได้แก่ กลุ่มอายุ 35 ปี ขึ้นไป ซึ่งเป็นปัญหาเกี่ยวกับระดับน้ำตาลในเลือดและไขมันในเลือด

#### 4. วิเคราะห์ผลการประเมินความเครียด

บุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ได้ทำแบบประเมินความเครียด (ST-5 กรมสุขภาพจิต) จำนวน 13 คน (ร้อยละ 100) ซึ่งสามารถวิเคราะห์ผลประเมินความเครียดรายบุคคล ดังนี้

ตารางที่ 5 แสดงผลการประเมินความเครียดรายบุคคล

คะแนน	ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
0 - 4	เครียดน้อย	7	53.84
5 - 7	เครียดปานกลาง	5	38.46
8 - 9	เครียดมาก	1	7.70
10 - 15	เครียดมากที่สุด	0	0.00
รวม		13	100.00

ผลจากการประเมินความเครียด ด้วยเครื่องมือ (ST - 5 กรมสุขภาพจิต) ของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร จำนวน 13 คน (ร้อยละ 100) พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีระดับความเครียดน้อย จำนวน 9 คน (ร้อยละ 69.23) และรองลงมาในระดับความเครียดปานกลาง จำนวน 4 คน (ร้อยละ 30.77) และจากการประเมินความเครียดรายข้อ พบว่า อาการหรือความรู้สึกที่ทำให้เกิดความเครียดมากภายในระยะ 2 - 4 สัปดาห์ คือ มีสมาธิน้อยลงกับรู้สึกเบื่อเซ็ง รองลงมาคือ อาการน้อยไม่หลับกับหงุดหงิดกระวนกระวายว้าวุ่นใจ อาการที่มีคะแนนน้อยสุดคือไม่อยากพบปะผู้คน

จากผลการวิเคราะห์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ วิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกาย วิเคราะห์ผลการตรวจสุขภาพประจำปีเบื้องต้น และวิเคราะห์ผลการประเมินความเครียด ดังกล่าวข้างต้นนั้น กลุ่มพัฒนาระบบบริหารจึงประกาศนโยบายสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร เพื่อให้บุคลากรกรมอนามัยจึงจำเป็นต้องมีสุขภาพกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพใจที่ดีอันจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน จากนโยบายดังกล่าว จึงออกมาตรการเพื่อขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body) ในปีงบประมาณ 2563 จำนวน 4 มาตรการ ได้แก่

4.1 ส่งเสริมการสร้างกิจกรรมทางกาย โดยเข้าร่วมกิจกรรมและจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในองค์กร

4.2 ส่งเสริมการสร้างภาวะโภชนาการที่ดีและเหมาะสม โดยรณรงค์ให้บุคลากรในองค์กรรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีการประเมินความเสี่ยงและดัชนีมวลกาย (BMI) ในหน่วยงาน

4.3 ส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ ด้วยการประเมินและเฝ้าระวังความเสี่ยง จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคลากรภายในองค์กร

4.4 ส่งเสริมการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในองค์กร

ซึ่งประเด็นความรู้ที่นำมาใช้คือ การแปรค่าดัชนีมวลกาย การแปรผลการตรวจสุขภาพเบื้องต้น การเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดสำหรับวัยทำงาน ของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และการประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต เป็นต้น

ทั้งนี้ กลุ่มพัฒนาระบบบริหารดำเนินการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body) ในปีงบประมาณ 2563 จำนวน 4 มาตรการ ต่อไป