บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการเรื่องการศึกษาผลของการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพร ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ตำบลแม่ทา อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสาร แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย ดังนี้

1. โรคอ้วนและการประเมินภาวะอ้วน วิธีการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพร
2. ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. โรคอ้วนและการประเมินภาวะอ้วน วิธีการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพร

ความหมายของโรคอ้วน

โรคอ้วน หมายถึง บุคคลที่มีการประเมินค่าดัชนีมวลกาย (BMI) แล้วมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร คำว่าอ้วน (Obesity) กับคำว่า น้ำหนักเกินเกณฑ์ (Overweight) แท้จริงเป็นคำที่มีความหมายต่างกัน เพราะคำว่า อ้วน หมายความว่า ร่างกายที่มีปริมาณไขมันมากปกติผู้หญิงจะมีปริมาณไขมันประมาณ 25-30% ส่วนผู้ชายจะมี 18-23% ถ้าหากผู้หญิงมีมากกว่า 30% ชายมีมากกว่า 25% จะถือว่าเป็นโรคอ้วน โรคอ้วน หมายถึง มีปริมาณไขมันมากกว่าปกติ โรคอ้วนมิได้หมายถึงการมีน้ำหนักมากอย่างเดียว

ลักษณะของโรคอ้วน 3 ประเภท ได้แก่

1. อ้วนทั้งตัว ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีไขมันทั่วทั้งร่างกายมากกว่าปกติโดยไขมันที่เพิ่มมิได้จำกัดอยู่ที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่ง

2. โรคอ้วนลงพุง (Abdominal obesity) ผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมีไขมันในอวัยวะภายในช่องท้องมากกว่าปกติ และอาจจะมีไขมันใต้ผิวหนังหน้าท้องเพิ่มขึ้นด้วย

3. โรคอ้วนลงพุ่งร่วมกับอ้วนทั้งตัว มีไขมันมากทั้งตัวและอวัยวะภายในช่องท้อง

สาเหตุของโรคอ้วน

คนอ้วน คือ คนที่มีไขมันสะสมในร่างกายมากกว่าปกติ อันเนื่องมาจากกินอาหารเข้าไปมากกว่าปริมาณที่ร่างกายเผาผลาญหรือใช้ไป จึงมีเหลือสะสมอยู่ในรูปของไขมัน หรือโคเลสเตอรอล ซึ่งมีปัจจัยอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ดังนี้ (สุรัตน์ โคมินทร์, 2006)

1. กรรมพันธุ์ (Heredity) ถ้าพ่อและแม่อ้วนทั้งสองคนลูกจะมีโอกาสอ้วนมากกว่าพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่ง แต่ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ก็คือ สิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งมีความสำคัญมากเช่นกัน

2. พฤติกรรมการกิน คนที่กินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ กินอาหารมันมาก หรือหวานมาก กินจุบกินจิบก็ทำให้อ้วนได้

3. การขาดการออกกำลังกาย ถ้ากินอาหารมากกว่าที่ร่างกายใช้ แต่มีการออกกำลังกายบ้างอาจทำให้อ้วนช้าลง แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายร่างกายสะสมไขมันไว้ตามส่วนต่าง ๆ ไม่ช้าก็อ้วน

4. อารมณ์และจิตใจ มีคนจำนวนมากที่กินอาหารขึ้นกับสภาพอารมณ์และจิตใจขณะนั้น เช่น กินเพื่อดับความแค้น กลุ้มใจ เข้าทำนองดีใจก็กินเสียใจก็กิน

5. เพศ เพศหญิงมีโอกาสอ้วนมากกว่าเพศชาย อีกทั้งเพศหญิงจะต้องตั้งครรภ์ซึ่งทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเพราะต้องกินอาหารมากขึ้น เพื่อบำรุงร่างกายและทารกในครรภ์ พอคลอดลูกแล้วไม่สามารถลดน้ำหนักลงมาให้เท่ากับก่อนตั้งครรภ์ได้เพราะกินอาหารเหลือของลูกต่อ

6. อายุ ทั้งชายและหญิงเมื่ออายุสูงขึ้น การใช้พลังงานน้อยลงมีโอกาสอ้วนง่าย

7. ยา ผู้ป่วยบางคนได้รับฮอร์โมนสเตียรอยด์เป็นเวลานานก็ทำให้อ้วนได้ และเพศหญิงที่กินยาคุมกำเนิดก็ทำให้อ้วนได้เช่นเดียวกัน

โรคอ้วนมีผลเสียทำให้อัตราตายและอัตราการพิการเพิ่มมากขึ้นกว่าคนไม่อ้วน การศึกษาจากสถิติประกันภัยและประกันชีวิตพบว่าคนอ้วนที่มีดัชนีความหนาของร่าง (BMI) มากกว่า 30 กิโลกรัม/ตารางเมตร จะทำให้มีอัตราตายสูงกว่าคนไม่อ้วนถึงร้อยละ 30 และจะสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามดัชนีความหนาของร่างกาย (เบญจลักษณ์ ผลรัตน์และคณะ, 2531)

ผลกระทบจากการอ้วน

โรคอ้วนจะทำให้คนอ้วนเกิดโรคและความผิดปกติต่าง ๆ ได้มากหรือเร็วกว่าคนไม่อ้วน ผลร้ายของโรคอ้วนต่อสุขภาพ (เบญจลักษณ์ ผลรัตน์ และคณะ, 2531) ได้แบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 4 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มโรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคถุงน้ำดี
2. กลุ่มความผิดปกติของต่อมไร้ท่อและเมตาบอริซึม เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือด
3. กลุ่มโรคหรือภาวะที่เกิดจากน้ำหนักและไขมันที่มากเกินไป เช่น โรคข้อเสื่อม โรคเกี่ยวกับระบบหายใจ โรคผิวหนัง โรคระบบขับถ่ายผิดปกติ
4. กลุ่มปัญหาทางสังคมและจิตใจที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน

การประเมินภาวะอ้วน

การประเมินภาวะอ้วน มี 3 วิธี คือ เปรียบเทียบความสูงกับน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ย หาค่าดัชนีมวลกาย และการวัดเส้นรอบเอว

1. เปรียบเทียบความสูงกับน้ำหนักตัวเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด

   ผู้ชายน้ำหนักตัวที่เหมาะสม = ความสูง (เซนติเมตร) ลบ 100

   ผู้หญิง น้ำหนักตัวที่เหมาะสม = ความสูง (เซนติเมตร) ลบ 110

2. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีวิธีคำนวณได้ดังนี้

   ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักเป็นกิโลกรัม หาร ความสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง

   ตัวอย่างเช่น คนที่น้ำหนัก 75 กิโลกรัม และสูง 170 เซนติเมตร (1.70 เมตร) จะมีดัชนีมวลกาย = (75 หาร 1.7) แล้ว หาร 1.7 อีกครั้ง = 25.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร

   เมื่อนำมาเปรียบเทียบเกณฑ์มาตรฐานพบว่า ดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์อ้วนระดับ 1

3. การวัดเส้นรอบเอว การวัดเส้นรอบเอวเป็นมาตรฐาน นั่นคือวัดที่ระดับจุดกึ่งกลางระหว่างใต้ชายโครงและเหนือกระดูกสะโพก

   ผู้ชาย ถ้าเส้นรอบเอวมากกว่า 36 นิ้ว (90 ซม.) ถือว่า อ้วนลงพุง

   ผู้หญิง ถ้าเส้นรอบเอวมากกว่า 32 นิ้ว (80 ซม.) ถือว่า อ้วนลงพุง

   (สุรัตน์ โคมินทร์, 2006)

วิธีการลดน้ำหนักด้วย 4 อ.

อ.อารมณ์

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของอารมณ์ไว้ว่า คือความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ และตรงกับภาษาอังกฤษว่า Emotion อารมณ์ เป็นทั้งตัวนำและตัวเร่งให้เกิดพฤติกรรม ทั้งนี้เพราะคนเราเมื่อเกิดอารมณ์จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในด้านต่าง ๆ เช่น การทำงานของต่อมต่าง ๆ อวัยวะในร่างกาย ระบบประสาทอัตโนมัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งในทางที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ อารมณ์ที่พึงประสงค์ เป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขและให้ประโยชน์ เป็นอารมณ์ที่ทุกคนพึงพอใจ ส่งผลให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานตามปกติ ได้แก่ อารมณ์สงบ เพลิดเพลิน อารมณ์รัก อารมณ์ปลอดโปร่ง รื่นเริง สนุกสนาน ผ่อนคลาย แจ่มใส พอใจ สุขใจ อิ่มใจ ตื่นเต้นใจ สมหวัง เป็นต้น ส่วนอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ไม่เป็นที่พอใจ ได้แก่ อารมณ์ห่อเหี่ยว ไม่เบิกบานใจ ท้อแท้เป็นทุกข์ โกรธ กลัว อิจฉาริษยา เศร้า ว้าวุ่น อึดอัด ว้าเหว่ วิตกกังวลสูง อาฆาต ก้าวร้าว เครียด เบื่อ หวาดผวา เป็นต้น

ในการวิจัยได้นำเรื่องการปฏิบัติกิจกรรมด้านอารมณ์ มาใช้เพื่อการควบคุมอารมณ์และจิตใจให้สงบ มีสติ มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ตามขั้นตอน เพื่อส่งเสริมการลดน้ำหนักให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่กลุ่มแม่บ้านมีความตั้งใจและคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติกิจกรรม

องค์ประกอบของอารมณ์

อารมณ์จะประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. องค์ประกอบด้านสรีระ (Physiological dimension) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกายที่จะต้องเกิดขึ้นควบคู่กับปฏิกิริยาทางอารมณ์ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกตามร่างกาย หรือ ใบหน้าร้อนผ่าว เป็นต้น อารมณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระได้มากที่สุดคือ อารมณ์กลัว และอารมณ์โกรธ อารมณ์กลัวจะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน แอดรีนาลีนจากต่อมแอดรีนัล (Adrenal gland) ส่วนอารมณ์โกรธ จะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน นอร์แอดรีนาลีน (Noradrenalin)

2. องค์ประกอบทางด้านการนึกคิด (Cognitive dimension) หมายถึง การมีปฏิกิริยาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ที่กำลังเป็นอยู่และเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา เช่น ชอบ -ไม่ชอบ หรือ ถูกใจ-ไม่ถูกใจ เป็นต้น

3. องค์ประกอบทางด้านการมีประสบการณ์ (Experiential dimension) หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคลซึ่งจะมีความแตกต่างกันไป อารมณ์เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสัมผัสและสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน แต่เราสามารถรู้สึกถึงสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่

แวดล้อมเราอยู่ได้ เช่น อาจสังเกตได้จากพฤติกรรมที่มิได้แสดงออกเป็นภาษาหรือคำพูด (Nonverbal language) เช่น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง แต่อาจเกิดความสับสนในการตีความหมายได้ เพราะสังคมแต่ละแห่งอาจมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมือนกัน เช่น การแลบลิ้นให้ บางกลุ่มชนจะถือว่าเป็นการทักทาย แต่ในสังคมจีน ถือว่าเป็นการแสดงอารมณ์แปลกใจ หรือประหลาดใจ เป็นต้น

อารมณ์ของมนุษย์จะเริ่มมีขึ้นนับตั้งแต่เกิด ซึ่งนักจิตวิทยาพบว่าอารมณ์แรกของมนุษย์นั้นคือ อารมณ์ตื่นเต้น ทารกอายุ 3 เดือน จะมีเพียง อารมณ์เศร้าและอารมณ์ดีใจ ส่วนอารมณ์ที่มีความสลับซับซ้อนจะปรากฏมากขึ้นตามวุฒิภาวะ อารมณ์ก้าวร้าวและรุนแรงเป็นผลมาจากการที่บุคคลเกิดความคับข้องใจหรือความรู้สึกว่าตนถูกกดขี่อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ที่สังคมแต่ละแห่งได้กำหนดไว้ ก็จะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotiont : EQ)

ความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข หลักการของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotiont : EQ) คือ การยึดถือ รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จุดดี จุดอ่อนของอารมณ์ตนเอง รู้ความเคลื่อนไหวของอารมณ์ตนเอง และมีทักษะทางอารมณ์ ตระหนักและรู้เท่าทันความรู้สึก รู้จักจัดการ การควบคุม อดกลั้น ยับยั้ง บริหารอารมณ์ตนเองได้ สามารถสร้างกำลังใจและแรงจูงใจตนเอง ตลอดจนร่วมทำงานกับบุคคลในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีศักยภาพในการยอมรับ และสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้เพราะผู้ที่ความฉลาดทางอารมณ์มีพลังใจ มีความคิดทางบวก ซึ่งจะทำให้มีความพร้อมและพลังในการฝ่าฟันและเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งจะสามารถสร้างความสุขให้ตนเองได้ไม่ว่าสภาพแวดล้อมจะเป็นอย่างไร

ผลดีของการเกิดอารมณ์

1. ช่วยให้เอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ เพราะการเกิดอารมณ์ที่ตึงเครียดจะทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและหาทางเอาชนะอุปสรรคนั้น ๆ

2. ทำให้มีการเรียนรู้และประกอบการงานดีขึ้น อารมณ์อ่อน ๆ เช่น พอใจ สุขใจ หรือมีความวิตกกังวลต่ำ เป็นการช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า มีจิตใจที่จะประกอบการงานดีขึ้น หรือเรียนดีขึ้น

3. ทำให้สุขภาพจิตดี คนมีอารมณ์ ดี และอารมณ์ปกติทำให้เกิดความร่าเริง สนุกสนาน เรียนเก่ง ทำงานดี พฤติกรรมที่แสดงออกมาปรากฏแก่สายตาคนอื่น จึงมีลักษณะละมุนละไม เรียบร้อยน่าชื่นชม น่ารัก น่านับถือ

ผลเสียของการเกิดอารมณ์

1. เป็นอุปสรรคต่อการทำงานและการเรียนรู้ การเกิดอารมณ์รุนแรงจนถึงระดับเครียดหรืออารมณ์จางจนถึงระดับเฉื่อย เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ไม่เกิดผลดีเท่าที่ควร เช่น ถ้าวิตกกังวลสูงทำให้ดูหนังสือไม่จำ ทำข้อสอบไม่ได้ มักทำงานผิดพลาดล่าช้าผิดปรกติ

2. ทำให้มีปัญหาทางสุขภาพ ที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้และการทำงาน การเกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์นั้นหากมีในปริมาณมาก ๆ และสะสม อาจจะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยแก่ร่างกายและบางครั้งหาสาเหตุแห่งการเจ็บป่วยนั้นไม่ได้ เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยบริเวณหลังและลำคอ วิงเวียนศีรษะ ปวดท้อง เป็นต้น (กระทรวงสาธารณสุข, 2545)

หลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกขณะลดน้ำหนัก

สิ่งที่สำคัญที่สุด คือต้องควบคุมสิ่งกระตุ้นทั้งจากภายใน และภายนอก โดยพยายามตัดวงจรหรือพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกหิว เบื่อหรือท้อแท้ โดยต้องสังเกตเองว่า พฤติกรรมหรือปัจจัยใดเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกหิวหรือไม่สามารถ ยับยั้งชั่งใจได้

หลักการฝึกการหายใจเพื่อคลายเครียด

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้น ๆ ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร ยิ่งเมื่อเกิดอาการเครียด การหายใจก็จะถี่และตื้นกว่าเดิม การฝึกให้หายใจช้า ๆ ลึก ๆ อย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง การเผาผลาญอาหารสมบูรณ์ขึ้น ความดันโลหิตลดลง สมองแจ่มใส ความเครียดลดลง และอารมณ์ดีขึ้น

วิธีการฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อมกับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1...2...3...4... ให้รู้สึกว่าท้องพองออก

กลั้นหายใจเอาไว้สักครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้าค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1...2...3...4...5...6...7...8 พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลงทำซ้ำอีกครั้ง โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงเวลาที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงเวลาหายใจเข้า

ข้อแนะนำ

ควรฝึกทุกครั้งที่รู้สึกเครียด รู้สึกหิว รู้สึกไม่สบายใจหรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาด้วยจน

หมดเหลือไว้แต่ความรู้สึกอิ่ม โล่งสบายเท่านั้น ในแต่ละวัน ควรฝึกหายใจที่ถูกวิธีให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อในคราวเดียวกัน

เคล็ดลับการควบคุมอารมณ์และความรู้สึก ขณะลดน้ำหนัก มีดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นต่อการลดน้ำหนัก ด้วยการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย ซึ่งการลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้เป็นการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพ และมีความปลอดภัยสูง

2. หาแรงจูงใจหรือเหตุผลในการลดน้ำหนักและรอบพุงแก่ตัวเองเสมอ และเตือนตัวเองเป็นระยะ

3. ตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก รวมถึงเป้าหมายในการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกายอย่างชัดเจน แต่ต้องมีลักษณะค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป หากทำได้ถึงเป้าหมายก็ค่อย ๆ เพิ่มเป้าหมายขึ้นทีละน้อยจนถึงเกณฑ์ที่ตั้งไว้ เพื่อเป็นกำลังใจในการลดน้ำหนัก

4. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคไม่ใช่อดอาหาร สามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง แต่ในช่วงแรกร่างกายยังปรับตัวไม่ได้อาจรู้สึก หงุดหงิด หรือ หิวแต่ถ้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอาการเหล่านี้จะหายไปเช่นเดียวกับการออก กำลังกายหากทำต่อเนื่องก็จะเคยชิน

5. ให้สะกดใจตัวเองและระลึกไว้เสมอว่าหากยิ่งบริโภคอาหารมากเท่าใด มื้อต่อไป ๆ ไปก็จะยิ่งหิวมากขึ้น ดังนั้นจึงควรบริโภคอย่างพอดีในทุก ๆ มื้อ อย่างดบางมื้อ บริโภคหนักเป็นบางมื้อ

6. หากรู้สึกหิวให้เปลี่ยนอิริยาบถหรือหากิจกรรมอื่นทำแทน เพียง 10 นาทีก็จะหาย หิวหากไม่ดีขึ้นให้บริโภคน้ำหรือน้ำซุปเพื่อบรรเทาอาการหิว

7. อย่าพยายามอดอาหารเพราะจะทำให้มื้อถัดไปหิวมาก และอาจบริโภคอาหารในปริมาณเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม

8. หลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้ไม่สามารถควบคุมความหิวได้ เช่น การไปงานเลี้ยง การไปร้านอาหารบุฟเฟ่ต์ การไปเดินในซุปเปอร์มาเก็ต หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรมีการวางแผนล่วงหน้า และอย่าเสียดายของเหลือ ควรนึกถึงสุขภาพก่อน

9. หาคำพูดและวิธีการในการปฏิเสธอาหารที่ยื่นให้โดยผู้อื่น หรือคะยั้นคะยอให้บริโภคต่อ เช่น เอาไว้คราวหน้าแล้วกัน หมอสั่งห้ามไว้ แพ้อาหารกลุ่มนี้ เดี๋ยวจะอ้วนหมอจะว่าเอา เป็นต้น

10. อธิบายให้ครอบครัวและเพื่อน ทราบถึงความจำเป็นในการลดน้ำหนัก และขอให้บุคคลต่าง ๆ ช่วยเหลือในการลดน้ำหนักให้ประสบผลสำเร็จ

การลดน้ำหนักจะประสบผลสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกในขณะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค และการออกกำลังกาย หากไม่สามารถควบคุมอารมณ์

และความรู้สึกได้จะทำให้ ล้มเลิกความคิดในการลดน้ำหนักในที่สุด (กองโภชนาการ สำนักอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

อ. อาหาร

ตามหลักโภชนาการ อาหาร คือ สิ่งที่รับประทานได้และให้ประโยชน์กับร่างกาย เป็นปัจจัยสำคัญที่เกื้อหนุนให้ร่างกายมีสุขภาพดี นักวิทยาศาสตร์ได้ทำการวิเคราะห์หาองค์ประกอบทางเคมีที่มีในอาหารและให้ชื่อว่าสารอาหาร (สุภาพ สวนปาน, 2537) ในอาหารต่าง ๆ ที่เรารับประทาน จะมีสารอาหารแตกต่างกันไปมากบ้างน้อยบ้างขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารนั้น แต่จะไม่มีอาหารชนิดใดที่ให้สารอาหารครบทุกชนิด ตามที่ร่างกายต้องการ ดังนั้นเพื่อให้มีสุขภาพดีจึงควรรับประทานอาหารหลากหลายชนิด ในปริมาณที่เหมาะสมกับอายุและสภาพของร่างกาย อาหารที่คนเราบริโภคมีความสำคัญกับสุขภาพของเราเป็นอย่างยิ่ง ปัจจุบันวิทยาการทางด้านโภชนาการมีความก้าวหน้ามากกว่า 2500 ปีแล้ว ตั้งแต่คริสศตวรรษที่ 6 นักปราชญ์ชาวกรีกทางตอนใต้ของอิตาลีอธิบายว่า การบริโภคอาหารที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไปจะเป็นโทษต่อสุขภาพ และทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ การรักษาสมดุลในการบริโภคกับอาหารที่บริโภคและการที่ร่างกายนำเอาอาหารไปใช้ประโยชน์เป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งในการรักษาสุขภาพ หากมีสิ่งรบกวนทำให้ร่างกายเสียสมดุลจะต้องรีบหลีกเลี่ยง แก้ไขหรือรักษา (เบญจลักษณ์ ผลรัตน์ และคณะ, 2531)

ความต้องการสารอาหารของร่างกาย

สารอาหารและพลังงานแต่ละกลุ่มวัยมีความต้องการแตกต่างกัน ตามเพศ อายุ น้ำหนักตัวส่วนสูง สภาวะของร่างกาย (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2552) จากเอกสารของธง โภชนาการได้บอกชนิดและปริมาณของสารอาหารที่คนไทยควรได้รับใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป ถึงผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามการใช้พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ 1,600 กิโลแคลอรี่ 2,000 กิโลแคลอรี่ 2,400 กิโลแคลอรี่ และในการวิจัยนี้กลุ่มแม่บ้านแม่ทามีอายุระหว่าง 25-59 ปี จึงได้มีการควบคุมพลังงานอาหารที่ได้รับจำนวน 3 มื้อในหนึ่งวันไม่เกิน 1600 กิโลแคลอรี่ และการบริโภคอาหารตามสัดส่วนของกลุ่มอาหารควรรับประทานในหนึ่งวัน ดังตัวอย่างปริมาณพลังงานอาหาร 3 มื้อ (ภาคผนวก ค)

ประโยชน์ของอาหาร

ร่างกายของคนเรามีความต้องการสารอาหารในแต่ละวันเป็นจำนวนที่แตกต่างกัน แต่สารอาหารทุกชนิดจะต้องทำงานร่วมกันในการบำรุงรักษาร่างกายของผู้บริโภค สารอาหารบางชนิดมีผลในการป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ เช่น แคลเซียม ป้องกันโรคกระดูกพรุน ใยอาหารป้องกันท้องผูก ไขมันในเลือดสูง มะเร็ง ฯลฯ ดังนั้นถ้าเราเลือกบริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมได้สมดุลกับกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน หรือเพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้ว อาหารจะเป็นยาอายุวัฒนะ

ช่วยป้องกันโรค ชะลอการเกิดโรคและชะลอความชราหรือรักษาโรคต่าง ๆ ได้ด้วย ทำให้มีอายุยืนยาวได้อย่างมีคุณภาพชีวิต คือ ปราศจากโรค (เบญจลักษณ์ ผลรัตน์ และคณะ, 2531)

ตารางที่ 2.1 แสดงปริมาณของสารอาหารที่คนไทยควรได้รับตามวัย ใน 1 วัน

กลุ่มอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน	ปริมาณอาหารสำหรับหญิงวัยทำงานอายุ 25 – 60 ปี ควรได้รับพลังงาน 1600 กิโลแคลอรี่
ข้าว -แป้ง	← 8 ทัพพี
ผัก	← 4 ทัพพี
ผลไม้	← 3 ส่วน
เนื้อสัตว์	← 6 ช้อนกินข้าว
นม	← 2 แก้ว
น้ำตาล	ไม่ควรเกิน 4 ช้อนชา
น้ำมัน	ไม่ควรเกิน 4 ช้อนชา

ปริมาณและพลังงานอาหารในกลุ่มต่างๆ

1. **กลุ่มข้าว – แป้ง 1 ส่วน 60 กรัม** = 80 แคลอรี่

เช่น ข้าวสุก 1 ทัพพี (4 ช้อนกินข้าว) = ข้าวเหนียวครึ่งทัพพี (3 ช้อนกินข้าว) = ขนมจีน 1 จับ = ขนมปัง 1 แผ่น = ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี = บะหมี่ 1 ก้อน = วุ้นเส้นสุก 10 ช้อนกินข้าว

2. **กลุ่มผัก 1 ทัพพี 40 กรัม** = 11 แคลอรี่

เช่น ฟักทองสุก 1 ทัพพี = ผักคะน้าสุก 1 ทัพพี = ผักบุ้งจีนสุก 1 ทัพพี = แตงกวาดิบ 2 ผลกลาง = มะเขือเทศ 4 ผลกลาง

3. **กลุ่มผลไม้ 1 ส่วน 70 – 120 กรัม** = 67 แคลอรี่

เช่น ผลไม้ขนาดเล็ก 1 ส่วน 6 – 8 ผล เช่น ลำไย ลองกอง องุ่น

ผลไม้ขนาดกลาง 1 ส่วน 1 – 2 ผล เช่น กล้วยน้ำว้า ส้ม ชมพู่ น้อยหน่าผลกลาง ผลไม้ขนาดใหญ่ 1 ส่วน 6 – 8 ชิ้นพอคำ เช่น มะละกอ สับประรด แตงโม = เงาะ / มังคุด 4 ผล = มะม่วงดิบ / สุก ครึ่งผล / กล้วยหอมครึ่งลูก = น้อยหน่าครึ่งผลใหญ่ = ฝรั่งครึ่งผล = ทุเรียน 1 เม็ดเล็ก = แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก = ขนุน 2 ยวง = ส้มโอ 2 กลีบ = มะขามหวาน 3 ฝักกลาง =

น้ำส้ม / น้ำสับประรด / น้ำแอปเปิ้ล / ครึ่งถ้วยตวง (120 มิลลิลิตร) = น้ำผลไม้รวม / น้ำองุ่น 80 มิลลิลิตร

4. กลุ่มเนื้อสัตว์ 1 ส่วน 15 กรัม = 26 แคลอรี่

เช่น เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว = ปลาทูขนาดกลาง ครึ่งตัว = ไข่ไก่ครึ่งฟอง = เต้าหู้แข็ง 1 / 4 ชิ้น = เต้าหู้ขาวหลอด 6 ช้อนกินข้าว = ลูกชิ้นปลา / เนื้อ 2 ลูก = กุ้งสดขนาดกลาง 2 ตัว หรือ 5 ตัวขนาดเล็ก = หอย 5 – 7 ตัว = แฮม ครึ่งชิ้น = เนื้อหมู / ไก่ 7 ชิ้นเล็ก = ตับหมู / ไก่ / เลือด 1 ช้อนกินข้าว

5. กลุ่มไขมัน 1 ส่วน = 45 แคลอรี่

เช่น น้ำมันพืช 1 ช้อนชา = น้ำสลัดใส 3 ช้อนชา = น้ำสลัดข้น 2 ช้อนชา = กะทิ 1 ช้อนกินข้าว = เนย 1 ช้อนชา = เบคอน 1 ชิ้น = มายองเนส 1 ช้อนชา = ครีมชีส 1 แผ่น = ถั่วลิสง 10 เม็ด = เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ 6 เมล็ด = คอฟฟี่เมท 2 ช้อนชา = ครีมนมสด 2 ช้อนชา = งา 1 ช้อนชา

การควบคุมน้ำหนัก

1. รับประทานอาหารสมดุล ควบคุมสัดส่วนปริมาณอาหาร ผู้หญิงควรได้รับพลังงานวันละ 1600 กิโลแคลอรี่ ผู้ชายควรได้รับพลังงาน วันละ 2000 กิโลแคลอรี่

2. รับประทานอาหารธรรมชาติไม่แปรรูป กลุ่มข้าวแป้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพด กลุ่มน้ำมัน ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่วงา

3. รับประทานผักและผลไม้รสไม่หวาน ให้มากพอและครบ 5 สี สีน้ำเงินม่วงแดง สีเขียว สีขาว สีเหลืองส้ม และสีแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ ระบบภูมิคุ้มกันโรค จากสารเม็ดสีในผักผลไม้

4. รับประทานเป็น คือ รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัด และเค็มจัด อาหารในรูปไขมัน น้ำมัน เนย น้ำตาล แป้ง และเกลือ

5. รับประทานอาหารพออิ่มในแต่ละมื้อ ไม่รับประทานจนอิ่มมากเกินไป

6. รับประทานอาหารเช้าทุกมื้อ มื้อเช้าเป็นมื้อหลักที่สำคัญ ต้องรับประทานทุกวัน เพื่อกระจายปริมาณพลังงานให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้นจะช่วยให้ร่างกายไม่หิวมากในช่วงบ่าย และควบคุมอาหารมื้อเย็นให้รับประทานน้อยลงได้

7. รับประทานอาหารมื้อเย็นแต่วัน เวลาสำหรับอาหารมื้อเย็นควรห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เพราะช่วงเวลาหลับระบบประสาทสั่งงานให้ร่างกายพักผ่อน ทำให้เกิดการสะสมของไขมันในอวัยวะช่องท้องมากขึ้น (ตัวอย่าง ปริมาณพลังงานอาหาร ตามภาคผนวก ข)

เทคนิครับประทานผักเพื่อลดอ้วน ลดโรค

ผู้ที่ไม่เคยรับประทานผัก อาจเริ่มต้นด้วยกินผักที่ชอบก่อนโดยกินทุกวันเกิด เช่น ทุกวันพฤหัสบดี แล้วค่อย ๆ เพิ่มวันรับประทาน เช่น วันพระ วันเกิดลูก ลองเทคนิคเพื่อตั้งสัญญาใจกับตัวเอง

1. รับประทานผักให้หลากชนิด หลากสี
2. รับประทานผักให้ได้วันละ 4 ทัพพี ในเด็กวัยเรียน (4 ช้อนกินข้าวต่อมื้อ) ผู้ใหญ่วันละ 6 ทัพพีต่อวัน (6 ช้อนกินข้าวต่อมื้อ)
3. รับประทานผักสด หรือผักที่ปรุงแต่น้อยดีกว่ารับประทานผักแปรรูป หรือหมักดอง
4. รับประทานผักตามฤดูกาล จะมีสารพิษตกค้างน้อย
5. รับประทานผักพื้นบ้านเป็นประจำ
6. เลือกเมนูแต่ละมื้อควรมีผักเป็นส่วนผสมและอย่าลืม ลดหวาน มัน เค็มด้วย

เทคนิคการลดเค็ม ลดโซเดียม ลดโรค

1. ลดการใช้เครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น ผงชูรส น้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือ ซอสปรุงรส เต้าเจี้ยว และผงชูรส
2. ชิมอาหารก่อนเติมทุกครั้ง
3. เลือกรับประทานอาหารสดหรืออาหารผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด เช่น รับประทานเนื้อหมูดีกว่ารับประทานไส้กรอก แฮม หมูยอ กุนเชียง
4. ลดความถี่และปริมาณการรับประทานอาหารที่ใช้น้ำจิ้ม เช่น น้ำจิ้มสุกี้ หมูกระทะ และลดการรับประทานน้ำพริก และอาหารที่ใส่เครื่องแกงต่าง ๆ ที่ใส่เกลือ
5. ลดการรับประทานขนมหวานที่มีเกลือ เช่น ข้าวเหนียวกะทิ ข้าวหลาม ขนมจากผลไม้แช่อิ่ม ขนมอบทุกชนิดที่ใส่ผงฟู เช่น เค้ก คุกกี้ โดนัท
6. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด อาหารหมักดอง อาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง ผงปรุงบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปและขนมขบเคี้ยว และควรอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง ถ้าจำเป็นเลือก ก็เลือกชนิดที่มีโซเดียมน้อยที่สุด
7. อาหารที่อ่อนเค็มเพิ่มการปรุงรสด้วยสมุนไพร เครื่องเทศ อาจจะใช้รสเปรี้ยวหรือเผ็ดนำ (ตัวอย่าง พลังงานโซเดียมที่แนะนำให้รับประทานในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่ไทยตามภาคผนวก ค)

อาหารไทยควบคุมน้ำหนัก

จากการสำรวจภาวะโภชนาการในช่วงสิบปีที่ผ่านมาของประชากรโลกพบว่า ภาวะโรคอ้วนมีอัตราเพิ่มขึ้นในประชากรทุกกลุ่มทั่วโลกร้อยละ 8.2 เช่น ในสหรัฐอเมริกาประมาณร้อยละ 50 ของผู้ใหญ่ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน (Overweight) และประมาณครึ่งหนึ่งในของประชากรกลุ่มนี้มีภาวะโรคอ้วน และอัตราของภาวะโรคอ้วนเพิ่มขึ้นตามอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มเพศหญิง (Body mass index > 30.0 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ผลของความอ้วนจะนำมาซึ่งโรคต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

การควบคุมน้ำหนักสามารถทำได้โดยการควบคุมพลังงานที่ได้รับจากอาหาร อาหารไทยเป็นอาหารที่มีศักยภาพในการควบคุมน้ำหนัก เพราะรูปแบบการบริโภคอาหารไทยจะจัดเป็นสำรับซึ่งประกอบด้วยอาหารมากกว่าหนึ่งอย่างขึ้นไป ทำให้สามารถได้รับอาหารหลักครบหมวดทั้งเนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ และไขมัน สิ่งที่สำคัญ คือ อาหารไทยประกอบด้วยพืชผัก สมุนไพร ตลอดจนเครื่องเทศสดที่เป็นที่ยอมรับกันว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่ให้สารอาหารทุกอย่างครบแก่ร่างกายคนเรา การบริโภคอาหารหลักทุกหมวดมีโอกาสได้รับสารอาหารเพียงพออย่างมีนัยสำคัญ การควบคุมน้ำหนักขึ้นกับระดับพลังงาน อาหารที่ให้พลังงานเหมาะสม ช่วยให้สามารถบรรลุเป้าหมายการควบคุมน้ำหนักได้ จากแนวคิดนี้จึงได้จัดอาหารไทยชุดสำรับที่ให้พลังงานต่อวันไม่เกิน 1600 กิโลแคลอรี่ ซึ่งเหมาะสมสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ รวมทั้งผู้ใหญ่ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและใช้อาหารหมวดแลกเปลี่ยน (Exchange list) ตามหลักโภชนาการในการคำนวณการกระจายพลังงานและการกำหนดปริมาณของอาหารหลักหมวดต่าง ๆ โดยจัดสำรับอาหารต่อมื้อ แต่ละมื้อจะได้รับพลังงานปริมาณหนึ่งในสามของพลังงานที่ต้องการต่อวัน คือ ประมาณ 400 – 500 กิโลแคลอรี่ต่อมื้อ และมีการกระจายพลังงานมาจากคาร์โบไฮเดรต 50 – 60 มาจากโปรตีน ร้อยละ 10 -20 มาจากไขมันร้อยละ 20-30 เช่น ปริมาณคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 50 จากพลังงานทั้งหมด 1600 กิโลแคลอรี่ต่อวันเท่ากับ 800 กิโลแคลอรี่ต่อวัน 1 กรัมคาร์โบไฮเดรตให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี่ ดังนั้นในหนึ่งวันจึงควรได้คาร์โบไฮเดรตประมาณ 200 กรัม จากหมวดอาหารต่าง ๆ

ปริมาณโปรตีนร้อยละ 20 ของ 1600 กิโลแคลอรี่ เท่ากับ 320 กิโลแคลอรี่ต่อวัน 1 กรัมโปรตีนให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี่ ดังนั้นควรได้รับโปรตีนประมาณ 80 กรัมต่อวัน

พลังงานที่เหลือจะมาจากไขมัน [100- (50+20)] เท่ากับร้อยละ 30 และไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี่ ดังนั้นควรได้รับไขมันวันละ 53 กรัม ด้วยหลักการนี้นำไปคิดปริมาณอาหารในหมวดต่าง ๆ แล้วนำมาจัดทำเป็นตำรับอาหารในสำรับต่อไป (อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ และคณะ, ม.ป.ป.) (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ง)

อ. การออกกำลังกาย

ธรรมชาติสร้างมนุษย์ให้มีการเคลื่อนไหว แต่ถ้ามีการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอ ก็จะมีผลเสียต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการใช้กล้ามเนื้อส่วนใดทำงาน เมื่อร่างกายมีกายเคลื่อนไหวจะต้องใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น การขนส่งออกซิเจนไปสู่เซลล์กล้ามเนื้อ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องจะต้องอาศัยระบบไหลเวียน และระบบหายใจเป็นหลัก การออกกำลังกายเป็นประจำนอกจากจะทำให้ระบบโครงสร้างมีความแข็งแกร่งเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร, 2537: 58)

อรวรรณ หุ่นดี(2528 : 115) ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกาย ว่าการเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางร่างกายทุกลักษณะ เพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหวช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างแข็งแรงและเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงและทรวดทรงดีทำให้ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และผ่อนคลายความตึงเครียดในจิตใจ

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมใด ๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสมไปว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านทานโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย สำหรับสตรีการออกกำลังกายจะช่วงป้องกันโรคหัวใจหลอดเลือดและโรคกระดูกบาง จากการศึกษาพบว่า ในผู้ป่วยที่ต้องนอนพักรักษาตัวเป็นเวลานาน โดยไม่ได้มีการลุกขึ้นหรือเคลื่อนไหวร่างกาย จะมีการสูญเสียกระดูกในปริมาณที่สูงกว่า ปริมาณกระดูกที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกาย โดยมีรายงานการสูญเสียแคลเซี่ยมจากร่างกายถึง 200 - 300 มก. ต่อวัน ในรายที่ต้องนอนนิ่ง ๆ อยู่บนเตียง การออกกำลังกายในสตรีที่ควรปฏิบัติมีอยู่หลายวิธี ได้แก่

1. กายบริหาร
2. การฝึกแรงกล้ามเนื้อโดยไม่ใช้อุปกรณ์และใช้อุปกรณ์
3. การฝึกความอดทนทั่วไป
4. การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ตามที่ชอบหรือถนัด การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาแต่ละประเภทจะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายแตกต่างกันออกไปในปัจจุบันจึงมีผู้แนะนำให้ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย โดยปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที ก็จะได้ผลดีต่อทั้งกระดูกหัวใจและหลอดเลือด (กรมอนามัย, 2529)

ชนิดของการออกกำลังกาย แบ่งได้หลายประเภทดังนี้

ประเภทที่ 1 การออกกำลังกายตามลักษณะของการใช้กล้ามเนื้อและข้อ ได้แก่

1.1 การออกกำลังแบบคงที่หรือไอโซเมตริก (Isometric exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีการเคลื่อนไหวอวัยวะมีแต่การเกร็งของกล้ามเนื้อในลักษณะออกแรงเต็มที่ในระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การออกแรงดันผนัง บีบวัตถุหรือกำหมัดไว้แน่น เป็นต้น การออกกำลังกายแบบนี้จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น แต่แทบไม่มีผลต่อการเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด

1.2 การออกกำลังกายแบบพลวัตหรือไอโซโทนิค (Isotonic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อและอวัยวะมีการเคลื่อนไหว เป็นการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ โดยตรง เช่น การดึงข้อ การลุกนั่ง การแกว่งลูกน้ำหนัก เป็นต้น

1.3 การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (Isokinetic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อทำงานอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงเวลาของการเคลื่อนไหว เช่น การถีบจักรยานวัดงาน

ประเภทที่ 2 เป็นการออกกำลังกายตามลักษณะของการใช้ออกซิเจนของร่างกาย ได้แก่

2.1 การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค (Anaerobic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจน

2.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบต้องใช้ออกซิเจน

อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายทั้ง 2 ประเภท ต้องเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันเสมอ

หลักของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ซึ่งมีความสำคัญดังนี้

1. การอุ่นเครื่อง (Warm up) คือ การเตรียมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรืออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นต่อไปให้รู้ตัว และพร้อมที่จะทำงานหนักในช่วงต่อไปได้ดี ช่วงนี้ใช้เวลาประมาณ 10 - 20 นาที

2. การออกกำลังกายเพื่อหวังผล (Conditioning phase) ซึ่งจะต้องคำนึงถึงความหนักของงาน (Intensity) ระยะเวลา (Duration) และความบ่อย (Frequency)

ความหนักของ Aerobic exercise ที่หวังผลลดไขมัน และเพิ่มสมรรถภาพของร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจและหลอดเลือดที่เหมาะสม เรียกว่า Training Zone อยู่ระหว่าง 57-85% Volume O_2 Max นับเป็นการออกกำลังกายที่มีความรุนแรงระดับปานกลางถึงขั้นหนักที่นำมาประยุกต์ให้ง่ายเทียบได้กับการออกกำลังกายที่ระดับร้อยละ 70-80 ของอัตราการเต้นสูงของหัวใจ

(ยืดหยุ่นได้ตั้งแต่ร้อยละ 65-90) โดยถือว่าอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ เท่ากับ 200-อายุ (Maximum Heart Rate= 220-Age)

ตัวอย่าง ผู้ที่มีอายุ 40 ปี

มีอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ = 220-40

= 180 ครั้ง/นาที

ร้อยละ 70 = 126 ครั้ง/นาที

ร้อยละ 85 = 153 ครั้ง/นาที

ดังนั้น Training Zone ของคนอายุ 40 ปี = อัตราการเต้นของหัวใจระหว่าง 126-153 ครั้ง/นาที

ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง (Duration) แตกต่างกันได้มาก ตั้งแต่ 20 นาทีขึ้นไป ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ ตลอดจนสภาพความสมบูรณ์ของร่างกายขณะนั้น ๆ เพราะหลังจากนาทีที่ 20 เป็นต้นไป ร่างกายจะดึงเอาไขมันมาใช้เป็นพลังงานมากกว่าร้อยละ 50 ของพลังงานทั้งหมด แต่อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายแต่ละครั้งหากหวังผลในการลดไขมัน ควรใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที

ความสม่ำเสมอของการฝึก ถือเป็นหัวใจสำคัญที่จะนำไปสู่ผลสำเร็จ การฝึกความถี่ (Frequency) ที่ถือว่าเหมาะสมคือการฝึก 3 - 5 ครั้ง/สัปดาห์

3. ช่วงผ่อนคลาย (Cool down) 10 - 20 นาที เพื่อนำร่างกายกลับมาสู่สภาวะปกติอย่างปลอดภัย

การออกกำลังกายที่กระทำสม่ำเสมอ มีความหนักและความนานที่พอเหมาะ ให้ผลดีต่อชีวิตและสุขภาพ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเกือบทุกระบบในร่างกายไปในทางที่ดีขึ้น อาทิเช่น

1. ระบบการเคลื่อนไหว อันประกอบด้วย กระดูก ข้อต่อ และกล้ามเนื้อนั้นมีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

1.1 กระดูก มีความหนาและแข็งแรงมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงจุดที่กล้ามเนื้อยึดเกาะและมีการเคลื่อนไหวอยู่ประจำ

1.2 ข้อต่อ เอ็นยึดข้อต่อมีความเหนียว หนา และยืดหยุ่นตัวได้ดีขึ้น ทำให้ข้อต่อแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้มุมที่กว้างขึ้นกว่าเดิมในข้อต่อชนิดที่มีน้ำหล่อเลี้ยงข้อ เยื่อบุข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้คล่องและสะดวกขึ้น ลดการเสียดสีที่อาจเป็นอันตรายและนำไปสู่การบาดเจ็บของข้อต่อได้

1.3 กล้ามเนื้อ เอ็นและเซลกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง และสามารถยืดหยุ่นตัวได้ดีขึ้น ทำให้สามารถรับแรงที่จะมากระทำต่อกล้ามเนื้อได้เป็นจำนวนมาก การออกกำลังกายด้วยการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อ จะช่วยพัฒนาให้เซลกล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น มีแรงในการหดตัวเพิ่มขึ้น รูปร่าง สัดส่วนกระชับแลดูสวยงามขึ้น ส่วนการออกกำลังประเภทเสริมสร้างความอดทนให้กับกล้ามเนื้อ ขนาดของเซลกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง แต่จะทำให้มีการกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อสามารถรับออกซิเจนและสารอาหารที่มาเลี้ยงได้เพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันเส้นใยกล้ามเนื้อก็จะสามารถเก็บสะสมอาหารไว้เป็นพลังงานได้มากขึ้น สามารถเร่งปฏิกิริยาในการเผาผลาญและผลิตพลังงานได้รวดเร็วยิ่งขึ้นกล้ามเนื้อจึงสามารถทำงานได้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน

นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังมีผลทำให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อดีขึ้น ทำให้กระดูกและข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายคงรูปอยู่ในตำแหน่งและช่วยป้องกันความผิดปกติของรูปร่างทรวดทรงได้ด้วย

2. ระบบการหายใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ระบบหายใจดีขึ้น ดังนี้คือ

2.1 กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ คือ กล้ามเนื้อกระบังลมและกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงมีความแข็งแรงขึ้น

2.2 ปอด มีขนาดใหญ่และมีเลือดมาหล่อเลี้ยงมากขึ้นทำให้การแลกเปลี่ยนก๊าซสามารถทำได้ดีขึ้น

2.3 ในขณะพัก อัตราการหายใจปกติจะลดลงต่ำลงเป็นการประหยัดพลังงานให้ร่างกาย

2.4 ปริมาตรอากาศที่หายใจเข้าออกสูงสุดจะเพิ่มขึ้น

3. ระบบการไหลเวียนเลือด ระบบนี้ประกอบด้วย หัวใจ หลอดเลือดและเลือด การออกกำลังกายมีผลทำให้การพัฒนาเปลี่ยนแปลง ดังนี้

3.1 หัวใจ

3.1.1 ในการออกกำลังกายประเภทให้ความอดทนหัวใจจะมีปริมาตรเพิ่มขึ้น เส้นใยกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง

3.1.2 มีการกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น ทำให้มีเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหัวใจอย่างเพียงพอ ไม่เกิดการขาดเลือดหรือโรค หัวใจล้มเหลว

3.1.3 ในขณะออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นน้อยกว่าเดิมให้สามารถเพิ่มปริมาณและความหนักในการออกกำลังกายได้มากขึ้น

3.1.4 ปริมาตรเลือดที่หัวใจสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสูงสุดมีปริมาณเพิ่มขึ้น

3.2 หลอดเลือด

3.2.1 มีการกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมากขึ้น

3.2.2 มีการยืดหยุ่นตัวดีขึ้นทำให้หลอดเลือดไม่เปราะหรือแตกง่าย

3.2.3 ความดันเลือดลดต่ำลง

3.3 เลือด

3.3.1 มีปริมาตรเพิ่มขึ้น มีสารจับออกซิเจนหรือฮีโมโกลบินในเลือดเพิ่มขึ้น

3.3.2 สารเคมีบางตัวในเลือดลดต่ำลง เช่น ไขมัน

4. ระบบประสาท ระบบนี้ประกอบด้วยสมอง ไขสันหลัง กลุ่มเซลประสาทที่อยู่นอกสมองและไขสันหลังและเส้นประสาท สามารถรับรู้และสั่งงานกล้ามเนื้อให้ทำงานได้อย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การออกกำลังกายอยู่เป็นประจำจะช่วยปรับการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติให้เกิดความสมดุลย์กัน ก่อให้เกิดผลดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

5. จิตใจ การออกกำลังกายมีผลต่อการพัฒนาจิตใจโดยตรง ช่วยลดความตึงเครียด นอกจากนี้ การออกกำลังกายช่วยพัฒนาร่างกายและระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ตลอดจนสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตให้สมบูรณ์ สดชื่นร่าเริงอยู่เสมอ

ข้อควรระวังและห้ามออกกำลังกาย

สำหรับคนทั่วไปควรงดการออกกำลังกายชั่วคราวในภาวะต่อไปนี้

1. ไม่สบายโดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นไข้ หรือมีการอักเสบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
2. หลังจากฟื้นไข้ใหม่ ๆ หรือหลังผ่าตัดใหม่ ๆ
3. หลังจากรับประทานอาหารอิ่มมากมาใหม่ ๆ
4. ในเวลาที่อากาศร้อนจัดและอบอ้าวมาก ๆ

อาการที่แสดงว่าควรหยุดออกกำลังกาย

บางครั้งร่างกายของเราอ่อนแอลงชั่วคราว เช่น ภายหลังท้องเสีย หรืออดนอน การวิ่งอย่างธรรมดาที่เคยอาจกลายเป็นหนักเกินไป หรือในผู้สูงอายุที่เพิ่มความหนักของโปรแกรมฝึกซ้อมเร็วเกินไป หรือวิ่งในขณะที่อากาศร้อนจัดและอบอ้าวมากโดยไม่ได้ทดแทนน้ำและเกลือแร่เพียงพอ อาจเกิดอาการที่เป็น **"สัญญาณเตือนอันตราย"** ได้แก่

1. เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ตามัว หรือหน้ามืดเป็นลม
2. รู้สึกคลายหายใจไม่ทันหรือหายใจไม่ออก

3. ใจสั่น แน่น เจ็บตื้อบริเวณหน้าอก
4. ลมออกหู หูตึงกว่าปกติ
5. การเคลื่อนไหวร่างกายควบคุมไม่ได้
6. เหงื่อออก ตัวเย็น

หากมี **"สัญญาณเตือนอันตราย"** อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นขณะวิ่งหรือออกกำลังกายให้ชลอความเร็วในการวิ่งลง หากอาการหายไปอย่างรวดเร็วอาจวิ่งหรือออกกำลังกายต่อไปด้วยความเร็วที่ชลอไว้แล้วนั้น แต่หากชลอความเร็วแล้วยังคงมีอาการอยู่อีกให้เปลี่ยนเป็นเดิน ถ้าเดินแล้วยังมีอาการอยู่ต้องหยุดนั่งหรือนอนราบจนกว่าอาการจะหายไปในกรณีนี้จำเป็นต้องหยุดวิ่งหรือออกกำลังกาย และงดการใช้แรงกายมากในวันนั้น ในทุกรายที่มีสัญญาณเตือนอันตรายเกิดขึ้นจากการวิ่งหรือออกกำลังกาย ถึงแม้จะหายไปได้ด้วยการปฏิบัติดังกล่าวข้างต้น การวิ่งหรือออกกำลังกายในวันต่อไปจำเป็นต้องลดความเร็วและระยะทางลง แต่ถ้าอาการที่เป็นสัญญาณเตือนอันตรายไม่หายไปแม้พักแล้วเป็นเวลานานต้องรีบปรึกษาแพทย์ (วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร, 2537)

อ. อบสมุนไพร

การอบสมุนไพรเป็นการบำบัดรักษาและส่งเสริมสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทย โดยใช้หลักการอบสมุนไพร คือต้มสมุนไพรหลาย ๆ ชนิดรวมกัน ซึ่งประกอบด้วย สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยและสมุนไพรรักษาตามอาการ นำมาต้มจนเดือด ไอน้ำมันหอมระเหย และสารต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในสมุนไพรจะออกมาสัมผัสผิวหนังทำให้มีผลเฉพาะที่ และสูดดมเข้าไปกับลมหายใจ มีผลต่อระบบทางเดินหายใจและผลทั่งร่างกาย ดังนั้นผลการรักษาที่ด้วยอบสมุนไพรที่ซึมผ่านผิวหนังและเข้าไปกับลมหายใจซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภพ

โรคหรืออาการที่สามารถบำบัดรักษาด้วยการอบสมุนไพร

1. โรคภูมิแพ้
2. โรคหอบหืดที่อาการไม่รุนแรง
3. เป็นหวัด น้ำมูกไหล แต่ไม่แห้งคัน
4. โรคที่ไม่ได้เป็นการเจ็บป่วยเฉพาะที่โรคอื่น ๆ ที่สามารถใช้การอบร่วมกับการรักษาแบบต่าง ๆ
5. เป็นการส่งเสริมสุขภาพอาจใช้ร่วมกับการรักษาอื่นตามความเหมาะสม และมารดาหลังคลอด
6. ลดอาการระคายเคืองในลำคอ
7. บรรเทาอาการปวดศีรษะ

374412

วพ
613.25
ส 42 ก
ฉ 1 2553

วิธีการอบตัวด้วยไอน้ำ มี 2 แบบ ดังนี้

1. การอบแห้ง หรือ เซาน่า (SAUNA) เป็นที่นิยมในต่างประเทศมีลักษณะคล้ายกับการอยู่ไฟของไทย คือ วิธีใช้ความร้อนจากถ่านบนเตาร้อน เป็นต้น

2. การอบเปียก เป็นวิธีที่คนไทยนิยมในปัจจุบัน โดยการอบแบบเข้ากระโจม

ประเภทของสมุนไพรที่ใช้ในการอบ มีอยู่หลายประเภท ดังต่อไปนี้

1. สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม สรรพคุณ เพื่อรักษาโรคผิวหนัง ปวดเมื่อย เช่น ไพล ขมิ้น

2. สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว สรรพคุณ ใช้ชะล้างสิ่งสกปรก เพิ่มความต้านทานโรคให้กับผิวหนัง เช่น ใบมะขาม ใบ ฝักส้มป่อย

3. สารประกอบที่ระเหยได้ สรรพคุณ มีกลิ่นหอม บำรุงหัวใจ เช่น การบูร พิมเสน

4. รักษาเฉพาะโรค สรรพคุณ ใช้รักษาโรคผิวหนัง เช่น เหงือกปลาหมอ

สมุนไพรที่ใช้ เป็นสมุนไพรสด จำนวน 9 ชนิด ประกอบด้วย ขมิ้นชัน ใบมะกรูด ใบหนาด ใบเปล้า คะไคร้ พิมเสน ไพล ส้มป่อย การบูร ซึ่งสมุนไพรแต่ละชนิดมีสรรพคุณ ดังนี้

ไพล สรรพคุณ แก้ปวดเมื่อย ครั่นเนื้อครั่นตัว

ขมิ้นชัน สรรพคุณ แก้โรคผิวหนังสมานแผล

ตะไคร้ สรรพคุณ ดับกลิ่นคาว บำรุงธาตุไฟ

ใบ-ผิวมะกรูด สรรพคุณ แก้ลมวิงเวียน

ใบหนาด สรรพคุณ แก้โรคผิวหนัง พุพองน้ำเหลืองเสีย

ใบเปล้าใหญ่ สรรพคุณ ช่วยถอนพิษ ผิดสำแดง บำรุงผิว

ใบมะขาม สรรพคุณ ใช้ชะล้างสิ่งสกปรก เพิ่มความต้านทานโรคให้กับผิวหนัง เช่น ใบมะขาม ใบ ฝักส้มป่อย

การบูร พิมเสน สรรพคุณ มีกลิ่นหอม บำรุงหัวใจ

ประโยชน์ของการอบสมุนไพร

หลายประเทศนิยมอบไอน้ำ เช่น ญี่ปุ่น เพราะมีประโยชน์มาก ยิ่งถ้าเติมสมุนไพรลงไปจะช่วยให้มีประสิทธิภาพในการรักษาโรค บางโรคได้

1. สิ่งสกปรกจะถูกขับออกทางผิวหนัง ไอน้ำจะไปช่วยขยายรูขุมขนที่ผิวหนังให้ใหญ่ขึ้น สิ่งสกปรกต่าง ๆ ที่ตกค้างอยู่จะหลุดออกมา แม้แต่ไขมันที่อยู่ติดกับผิวหนัง บางส่วนก็จะละลายหลุดออกมาด้วย จะเห็นได้ชัดจากคนที่หน้ามัน ๆ จะมีไขมันเยิ้มอยู่บนใบหน้าพร้อมด้วยสิ่งสกปรกอื่น ๆ เมื่อรูขุมขนบนใบหน้าถูกอุดตัน ก็จะทำให้เกิดสิว เห็นได้จากคนจีนที่อยู่ในประเทศไทย ยังนิยมล้างหน้าด้วยน้ำอุ่น โดยใช้ผ้าขนหนูผืนเล็ก ๆ ช่วยทำความสะอาดบนใบหน้า สุขภาพสตรีจีนจึงไม่ค่อยเป็นสิวเพราะรักษาความสะอาดด้วย น้ำอุ่นและใช้ผ้าขนหนูถู ทำให้สิ่งสกปรก

หลุดออกหมดสำหรับการอาบอบสมุนไพร ที่ใช้ในการรักษาคนไข้ที่ติดยาเสพติด จุดประสงค์ในข้อแรกก็คงต้องการให้สารพิษที่ซึมออกมาอยู่ ที่ผิวหนังถูกขับออกมาบ้าง และยังช่วยลดอาการเซื่องซึมที่เกิดจากฤทธิ์ยาเสพติดด้วย

2. ทำให้เหงื่อออกมาก นอกจากสิ่งสกปรกจะถูกขับออกมาแล้ว พวกที่ต้องการลดความอ้วนลดน้ำหนักจะได้ผล นักมวยที่มีน้ำหนักเกินเล็กน้อยการอบไอน้ำก่อนชั่งน้ำหนัก จะช่วยทำให้น้ำหนักลดลงได้ เนื่องจากเหงื่อจะออกได้ดีมากกว่าการใช้ยาขับปัสสาวะ เพราะการใช้ยาขับปัสสาวะอาจมีผลเสียเกิดตามมา เช่น ทำให้มีอาการอ่อนเพลียและอื่น ๆ ส่วนการอาบอบไอน้ำน้ำหนักจะลดลงโดยไม่มีผลข้างเคียงใด ๆ จึงดีกว่าการใช้ยาขับปัสสาวะ

3. ทำให้การไหลเวียนของเลือดในร่างกายดีขึ้น ไอน้ำจะไปช่วยทำให้เลือดลมเดินสะดวกความปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อก็จะบรรเทาเบาบาง หายเมื่อยหายขบ หลังจากอบไอน้ำแล้วจะรู้สึกเบาตัว

4. ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ ระยะเวลาในการอาบอบสมุนไพร ประมาณ 15-30 นาที ร่างกายและสมองจะได้รับการพักผ่อนจะทำให้อารมณ์แจ่มใส คลายความตึงเครียด รู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น หลังจากการอาบอบสมุนไพร

ข้อควรระวังขณะอบไอน้ำสมุนไพร ถ้ามีอาการดังต่อไปนี้

1. หายใจขัด
2. วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด

ออกจากห้องอบทันที หรือกดกริ่งสัญญาณ เรียกเจ้าหน้าที่

ข้อห้ามสำหรับการอบไอน้ำสมุนไพร

1. ขณะมีไข้สูง (มากกว่า 38 องศาเซลเซียส) เพราะอาจมีการติดเชื้อโรคต่าง ๆ
2. โรคติดต่อร้ายแรงทุกชนิด
3. มีโรคประจำตัว เช่น โรคไต โรคลมชัก โรคหอมหืดระยะรุนแรง โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่รุนแรง
4. ความดันโลหิตสูง มากกว่า 180 มิลลิเมตรปรอท ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด
5. สตรีขณะมีประจำเดือน ร่วมกับมีอาการไข้ และปวดศีรษะ
6. มีการอักเสบจากบาดแผลต่าง ๆ
7. อ่อนเพลีย อดนอน อดอาหาร หรือหลังรับประทานอาหารน้อยกว่า 30 นาที
8. ปวดศีรษะชนิดเวียนศีรษะ คลื่นไส้

ขั้นตอนการรับบริการอบไอน้ำสมุนไพร

1. ก่อนเข้าอบสมุนไพรต้อง ซักประวัติอาการของผู้รับบริการ ตรวจวัดความดันโลหิต ชีพจร อุณหภูมิร่างกาย เพื่อป้องกันผู้ป่วยที่มีข้อห้ามเข้าอบไอน้ำสมุนไพร

2. อาบน้ำเพื่อชำระสิ่งสกปรกที่อาจติดตามรูขุมขน และเพื่อเป็นการเตรียมเส้นเลือดให้พร้อมต่อการหดขยายตัว

3. แต่งกายด้วยเสื้อผ้าให้น้อยชิ้น

4. ขณะเข้าห้องอบควรสังเกตอาการตนเองและปฏิบัติตามข้อควรระวัง

5. อุณหภูมิห้องอบอยู่ระหว่าง 42 – 45 องศาเซลเซียส ถ้าไม่ถึงหรือเกินให้ติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการอบ

6. เข้าอบตัวในห้องอบสมุนไพร 15 นาที ออกมานั่งพักนอกห้องอบ 5 นาที แล้วเข้าห้องอบต่ออีก 15 นาที

7. ดื่มน้ำทดแทนแต่ไม่ควรเป็นน้ำเย็นจัด

8. หลังการอบครบตามเวลา ให้ออกมานั่งพักนอกห้องอบ 5 นาที จึงอาบน้ำอีกครั้งเพื่อชำระล้างสมุนไพรและคราบเหงื่อไคลช่วยให้เส้นเลือดหดตัวลงเป็นปกติ

9. เข้าอบไอน้ำสมุนไพรได้ สัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง หรือวันเว้นวันตามความเหมาะสม

10. หลังออกจากห้องอบสมุนไพรต้องซักอาการของผู้รับบริการ ตรวจวัดความดันโลหิต ชีพจร อุณหภูมิร่างกาย เพื่อประเมินผลการรับบริการและผลข้างเคียงจากการเข้าอบไอน้ำสมุนไพร (พเยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ, 2532)

การอบสมุนไพรในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการอบสมุนไพรโดยการอบสมุนไพรด้วยไอน้ำโดยใช้ตู้อบแบบอบตัว เพื่อการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที จำนวน 2 ครั้ง ตามขั้นตอนของการอบสมุนไพร โดยมีการชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ก่อนและหลังการเข้ารับบริการอบสมุนไพร และควบคุมอุณหภูมิที่ 40 – 45 องศาเซลเซียส การอบสมุนไพรจะใช้สมุนไพรสดโดยแบ่งสมาชิกออกเป็น 4 กลุ่ม ภาคเช้า – ภาคบ่าย ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ และแต่ละกลุ่มให้เตรียมสมุนไพรมารวมกันจำนวน 9 ชนิด ประกอบด้วย ขมิ้นชัน ใบมะกรูด ใบหนาด ใบเปล้า คะไคร้ พิมเสน ไพล ส้มป่อย การบูร เพื่อนำปรุงรวมกันในการอบสมุนไพรแต่ละครั้ง

2. ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง

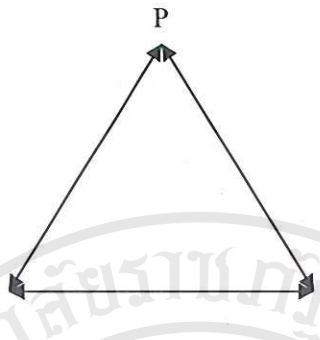
แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory) มาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) โดย อัลเบิร์ท แบนดูร่า (Albert Bandura) นักจิตวิทยาชาวแคนนาดา ได้ศึกษาและพัฒนาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1962 ต่อมาในปี ค.ศ. 1986 แบนดูร่า (Bandura) ได้ขยายแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ให้กว้างขึ้นและเปลี่ยนชื่อทฤษฎีใหม่เป็นทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) แทน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539 : 47)

แบนดูร่า (Bandura, 1977 : 199-215) ได้ศึกษาความเชื่อของบุคคลเรื่องความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความสามารถตนเอง (Self-Efficacy) ซึ่งมีอิทธิพลที่จะช่วยให้บุคคลปฏิบัติตนเฉพาะอย่างได้ จึงเป็นแนวคิดที่สำคัญที่จะเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ต้องทราบว่าต้องทำอะไร (Knowing What To Do) กับสิ่งที่ต้องปฏิบัติ (Actually Doing It)

ตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ซึ่งแบนดูร่า (Bandura) มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของคนเราไม่ได้เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ว่าจะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคล (ปัญญา ชีวภาพและสิ่งภายในอื่น ๆ) ร่วมด้วยและการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกันกับปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นสาเหตุแห่งพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจึงต้องมีลักษณะความสัมพันธ์แบบกำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal determinism) ระหว่างปัจจัย 3 กลุ่ม คือ

1. ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factor = P)
2. เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม (Behavior condition = B)
3. เงื่อนไขเชิงสภาพสังคม (Environmental condition = E)

ซึ่งแสดงได้ ดังภาพที่ 2.1



ภาพที่ 2.1 แสดงการกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยพฤติกรรม (B) ปัจจัยสภาพแวดล้อม (E) และปัจจัยส่วนบุคคล (P)

ที่มา : สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 : 48)

การที่ปัจจัยทั้ง 3 ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน ก็ไม่ได้หมายความว่าทั้ง 3 ปัจจัยนั้นจะมีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน ปัจจัยบางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีกปัจจัย และอิทธิพลจากปัจจัยทั้ง 3 ก็อาจจะไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกันก็ได้ ซึ่งต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะไปมีผลในการกำหนดปัจจัยอื่น (Bandura, 1986 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539:49)

แบนดูร่า (Bandura) มีความเชื่อว่าคนส่วนใหญ่จะต้องผ่านการเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมจากผู้อื่นมาแทบทั้งสิ้น ดังนั้น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม จึงเน้นแนวคิด 3 ประการคือ

1. การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational)

การเรียนรู้จากตัวแบบ ประกอบด้วย 4 กระบวนการ (Bandura, 1989 อ้างในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539 : 51-53) คือ

1. กระบวนการตั้งใจ (Attentional process) ความตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบ องค์ประกอบที่มีผลต่อกระบวนการตั้งใจมี 2 ประการคือ

1.1 องค์ประกอบของตัวแบบ หมายถึง ตัวแบบที่จะทำให้บุคคลมีความตั้งใจที่จะสังเกต จะต้องเป็นตัวแบบที่มีลักษณะเด่นชัด ทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจพฤติกรรมที่แสดงออกไม่ซับซ้อนมาก พฤติกรรมรวมทั้งการแสดงออกทางจิตใจของตัวแบบควรเป็นพฤติกรรมที่มีคุณค่าและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

1.2 องค์ประกอบของผู้สังเกต หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ อันได้แก่ การเห็น การได้ยิน การรับรู้รส การรับรู้กลิ่น และการรับรู้ถึงการสัมผัส ความสามารถทางปัญญา ระดับของการตื่นตัว และความชอบที่เคยได้เรียนรู้มาก่อน

2. กระบวนการเก็บจำ (Retention process) ผู้สังเกตจะต้องแปลงข้อมูลจากตัวแบบ เป็นรูปแบบสัญลักษณ์และจัดโครงสร้างเพื่อให้สามารถจำได้ง่าย ซึ่งปัจจัยที่จะส่งผลถึงกระบวนการเก็บจำคือการเก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์ การจัดรบบโครงสร้างทางปัญญา การซักซ้อมลักษณะของตัวแบบที่ผู้สังเกตสามารถเก็บไว้ในความคิดของตนเองและซักซ้อมด้วยการกระทำ ซึ่งการเก็บจำจะเกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถและโครงสร้างทางปัญญาของผู้สังเกต

3. กระบวนการกระทำ (Production process) ผู้สังเกตจะแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำไว้แล้วมาเป็นการกระทำ ซึ่งผู้สังเกตจะสามารถกระทำได้ดีหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับสิ่งที่ผู้สังเกตจำได้จากการสังเกตในการกระทำนั้น การได้ข้อมูลย้อนหลังจากการกระทำของตนเอง การเปรียบเทียบการกระทำของตนเองกับภาพที่จำได้ และลักษณะอื่น ๆ ของผู้สังเกต เช่น ความสามารถทางกายภาพทักษะในพฤติกรรมย่อย เป็นต้น

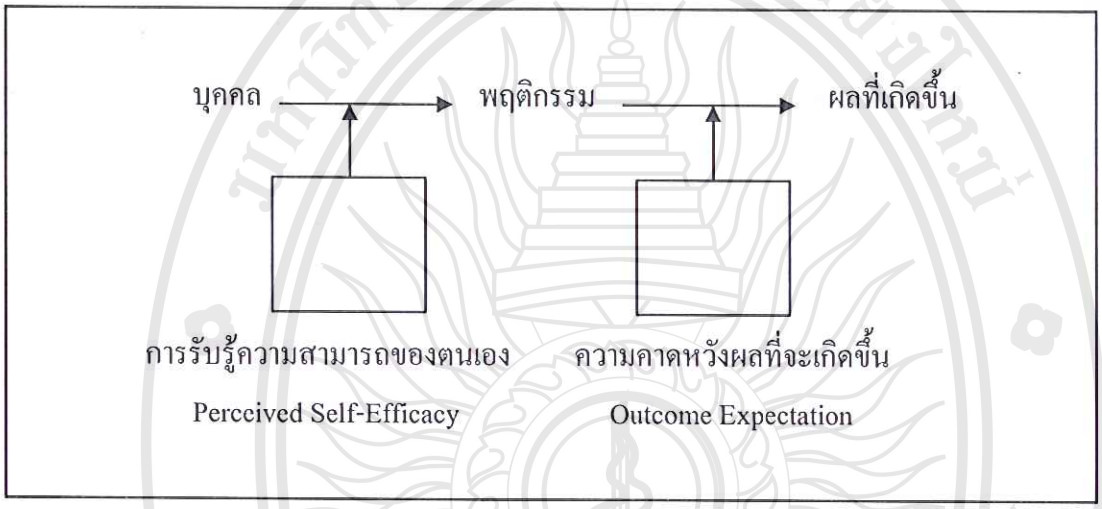
4. กระบวนการจูงใจ (Motivational process) บุคคลที่เกิดการเรียนรู้แล้วจะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ขึ้นอยู่กับกระบวนการจูงใจ ซึ่งประกอบด้วย สิ่งล่อใจจากภายนอกเป็นสิ่งที่กระตุ้นการรับรู้เป็นสิ่งที่จับต้องได้เป็นที่ยอมรับของสังคม และผู้สังเกตมี ความ พึงพอใจในสิ่งล่อใจนั้น

2. ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

ในระยะแรกแบนดูร่า (Bandura) ได้เสนอแนวคิดของความคาดหวังความสามารถของตนเอง (Efficacy Expectation) โดยให้ความหมายว่าเป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเองในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม (Bandura, 1977) ต่อมาแบนดูร่า (Bandura,1986 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539 : 58) ใช้คำว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self - Efficacy) โดยให้ความหมายใหม่ว่า เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ แบนดูร่า (Bandura) มีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถตนเองจะมีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคลอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกันแต่อาจมีพฤติกรรมที่มีคุณภาพที่แตกต่างกัน แม้แต่ในตัวบุคคลเดียวกันหากรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพการณ์ที่แตกต่างกัน ก็อาจแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันได้เช่นกัน แบนดูร่า (Bandura) เห็นว่าความสามารถของคนเป็นเรื่องไม่ตายตัว แต่จะยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ดังนั้น สิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพ

ของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองนั่นคือ ถ้าบุคคลเชื่อว่าตนมีความสามารถอย่างไร ก็จะแสดงออกมาถึงความสามารถนั้น คนที่มีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ จะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยและจะประสบความสำเร็จ (Evans, 1989 อ้างถึงในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539 : 58)

ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome Expectation) แบนดูร่า (Bandura) ได้เสนอเป็นภาพเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น ดังนี้



ภาพที่2.2 แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

ที่มา : Bandura (1977 : 193)

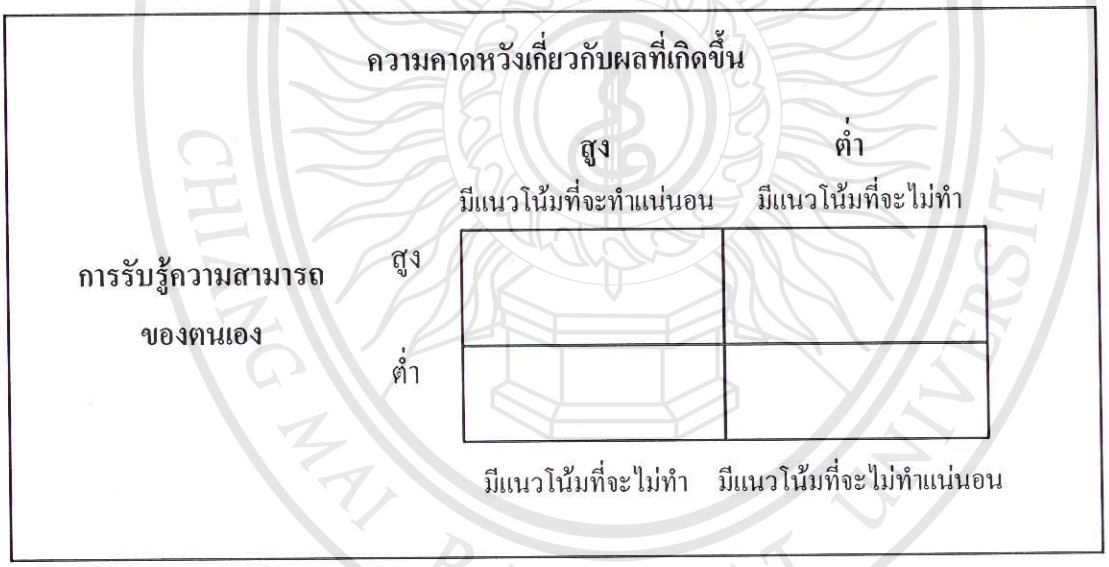
จากภาพที่ 2.2 แสดงให้เห็นแนวคิดที่สำคัญ คือ

1. การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self-Efficacy) ซึ่ง แบนดูร่า (Bandura) ให้ความหมายว่า เป็นการตัดสินความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด หรือเป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การจูงใจและพฤติกรรม

2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome Expectation) หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประเมินค่าถึงพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่จะปฏิบัติ อันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ เป็นการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้น สืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ

จากรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับความคาดหวังในผลลัพธ์นั้น บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถตนเองว่าจะทำพฤติกรรมนั้นได้หรือไม่ และความคาดหวังในผลลัพธ์ในผลที่จะเกิดจากการกระทำพฤติกรรม เนื่องจากมนุษย์เรียนรู้ว่าการกระทำใดนำไปสู่ผลลัพธ์ใด แต่ความสามารถของมนุษย์แต่ละคนที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ มีขีดจำกัดไม่เท่ากัน ดังนั้นการที่บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งจึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถตนเองและอีกส่วนหนึ่งขึ้นกับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ ดังภาพที่ 2.2

การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำนั้นไม่สามารถแยกจากกันได้เด็ดขาด เพราะบุคคลมองผลของการกระทำที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งแสดงถึงความพอเหมาะเพียงพอของพฤติกรรมที่ได้กระทำไป และยังเป็นสิ่งที่ช่วยในการตัดสินใจอีกว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้น หรือพฤติกรรมอื่นใดต่อไปอีกหรือไม่ ถ้าสามารถควบคุมตัวแปรต่าง ๆ ในการวิเคราะห์ผลทางสถิติแล้ว จะพบว่าการรับรู้ความสามารถตนเองจะเป็นตัวทำนายแนวโน้มการกระทำพฤติกรรมได้ดีกว่าความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ



ภาพที่ 2.3 แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

ที่มา : Bandura (1978 : 241 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539 : 59)

จากภาพที่ 2.3 แบนดูร่า (Bandura) กล่าวว่า ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูง จะส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคล โดยที่บุคคลกล้าเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ แม้กระทั่งความล้มเหลว หรือสิ่งที่ยากและพยายามทำให้สำเร็จ โดยมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นสูง สำหรับบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำจะไม่มั่นใจต่อการกระทำของตนเอง เพื่อให้เกิดผลสำเร็จได้ จะพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญต่อปัญหา คิดว่าสิ่งที่เป็นปัญหา หรือสิ่งที่ตนจะต้องทำนั้นยาก ซึ่งจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นต่ำ/ปานกลาง จนอาจทำให้บุคคลไม่พยายามกระทำพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่คาดหวังไว้ (Bandura) ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองไว้ 4 วิธี คือ(Bandura, 1977 : 104)

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) แบนดูร่า (Bandura) เชื่อว่าเป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง ดังนั้น ในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองจึงจำเป็นที่จะต้องฝึกให้บุคคลมีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อมกับทำให้บุคคลรับรู้ว่า เขามีความสามารถจะกระทำได้ ซึ่งจะทำให้เขาสามารถใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถจะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่กลับจะพยายามทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

2. การได้เห็นแบบอย่างจากผู้อื่น (Vicarious experiences) การที่ผู้สังเกตได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลที่พึงพอใจ จะทำให้ผู้สังเกตฝึกความรู้สึกว่าผู้สังเกตก็สามารถประสบความสำเร็จได้ ถ้าพยายามอย่างจริงจังและไม่ย่อท้อ ลักษณะการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าผู้สังเกตมีความสามารถที่จะทำได้นั้น ได้แก่ การแก้ปัญหาของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่าง ๆ โดยให้ดูจากตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับผู้สังเกต ซึ่งสามารถทำให้ลดความกลัวลง (Kazdin, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539:59)

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการนี้ค่อนข้างใช้ง่ายและใช้กันทั่วไป แบนดูร่า (Bandura) กล่าวว่า การใช้คำพูนชักจูงนั้นไม่ค่อยได้ผลนัก การที่จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Evan, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539 : 59) ซึ่งถ้าจะให้ได้ผล ควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องค่อย ๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไป และให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ย่อมจะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) ซึ่งมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพที่ถูกข่มขู่ ในการตัดสินถึงความวิตกกังวลและความเครียดของคนนั้น บางส่วนจะขึ้นอยู่กับการกระตุ้นทางสรีระ การกระตุ้นที่รุนแรงทำให้การกระทำไม่ค่อยได้ผลดี บุคคลจะคาดหวังความสำเร็จ เมื่อบุคคลไม่ได้อยู่ในสภาพการณ์ที่กระตุ้นด้วยสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ความกลัวจะกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากขึ้นบุคคลจะเกิดประสบการณ์ของความล้มเหลว ซึ่งจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำลง

แบนดูร่า (Bandura, 1977 : 84-85) ได้เสนอแนวคิดเพิ่มเติมว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลอาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับมิติ (Dimension) 3 มิติ คือ

1. มิติตามระดับความคาดหวัง (Magnitude) หมายถึง ระดับความคาดหวังของบุคคลในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะผันแปรตามความยากง่ายของงานที่จะต้องทำ บุคคลที่มีความคาดหวังในความสามารถตนเองต่ำหรือขีดความสามารถจำกัด ทำงานได้เฉพาะเรื่องที่ง่าย ๆ ถ้ามอบหมายให้ทำกิจกรรมที่ยากเกินความสามารถก็จะพบความล้มเหลว ดังนั้น การมอบหมายงานต้องพิจารณาไม่ให้ยากเกินความสามารถ ควรเป็นงานที่มีความยากระดับปานกลาง

2. มิติความเข้มแข็งของความมั่นใจ (Strength) หมายถึง ความสามารถที่จะพิจารณาตัดสินความเป็นไปได้ในความสามารถของบุคคลที่จะปฏิบัติงาน โดยใช้กระบวนการ 2 ขั้นตอน ประการแรก คือ การมอบหมายรายการกิจกรรมที่จะปฏิบัติ ซึ่งจะสะท้อนทำให้มองเห็นระดับความยากง่ายของแต่ละกิจกรรม ประการที่สองคือ ให้ได้ซักถามถึงแนวทางรูปแบบของกิจกรรมเหล่านั้น

3. มิติความเป็นสากล (Generality) เป็นความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนในการนำไปปฏิบัติในสถานการณ์นั้น ซึ่งประสบการณ์การปฏิบัติงานบางอย่างก่อให้เกิดความสามารถในการนำไปปฏิบัติในสถานการณ์อื่นที่คล้ายกันแต่ในปริมาณที่แตกต่างกัน ได้ประสบการณ์บางอย่างไม่ทำให้เกิดความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่นได้

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขวัญจิต อินเหยี่ยว (2542) การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษา ผลการศึกษาสรุปได้ว่า การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับการลดน้ำหนักเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค คือ การออกกำลังกายชนิดที่มีความแรงพอเหมาะ ระยะเวลานานเพียงพอ และกระทำอย่างสม่ำเสมอส่งผลถึงการเผาผลาญไขมันการออกกำลังกายแอโรบิคต้องทำติดต่อกันนาน 15 – 45 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ชนิดของการออกกำลังกายแอโรบิค คือ การว่ายน้ำ การวิ่ง การปั่นจักรยาน การเดิน

ฉวีวรรณ ตั้งกิตติภัทรพร (2549) ได้ศึกษาการการควบคุมน้ำหนักและภาวะโภชนาการของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่ง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการควบคุมน้ำหนัก ภาวะโภชนาการและอำนาจการทำนายของเจตคติกับบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อความตั้งใจในการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท จำนวน 54 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ Ajzen & Fishbien (1980) สรุปผลการศึกษา พบว่า ประชากรร้อยละ 70 มีเจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักในทางบวก และประชากรร้อยละ 50 มีบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักในทางบวก

ดวงพร แก้วสิริ และคณะ (2544) ได้ศึกษาผลการให้โภชนศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการด้วยตนเองในวัยเรียนในเขตชนบท จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และปีที่ 2 จำนวน 214 คน ทำการศึกษา 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 หาข้อมูลพื้นฐาน ขั้นตอนที่ 2 ให้โภชนศึกษาด้วยวิธีการบรรยาย และกิจกรรมกลุ่มมีการกระตุ้นด้วยกิจกรรมที่มีการแข่งขันชิงรางวัล พบว่า การให้โภชนศึกษาในวัยเรียน ซึ่งมีระดับความสามารถแตกต่างกัน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มและวิธีการที่หลากหลายช่วยให้เด็กสนใจและรับรู้ได้ดีสามารถพัฒนาความรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพได้ดีขึ้น

สิทธิพร อ่อนคลัง (2546) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างชาย จำนวน 31 คน นักเรียนหญิง จำนวน 8 คน โดยจัดโปรแกรมการเต้นแอโรบิคและทักษะการเล่นฟุตบอล ทุกวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ วันละ 30 นาที หลังจากเลิกเรียน ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนส่วนใหญ่ อยู่ในระดับต่ำ ควรมีการส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ด้านมวลกายการวิจัยครั้งนี้ไม่ได้มุ่งเน้นของมวลกายแต่จะมุ่งเน้นในส่วนสมรรถภาพทางกาย จึงไม่ได้ควบคุมในด้านโภชนาการ ตามปกตินักเรียนกลุ่มนี้มีการบริโภคอาหารมากอยู่แล้ว ยิ่งออกกำลังกายร่างกายยิ่งต้องการพลังงานมาก จึงรับประทานอาหารมากขึ้นทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น

มนชยา พลอยเลื่อมแสง (2547) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษารายบุคคลตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อลดน้ำหนักของผู้มีน้ำหนักเกิน เป็นการศึกษาโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมร่วมกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับผู้รับคำปรึกษา เพศหญิง อายุ 26 ปี 10 เดือน ส่วนสูง 162 เซนติเมตร น้ำหนัก 74 กิโลกรัม ค่าดัชนีมวลกาย 28.20 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ไม่มีโรคประจำตัว ซึ่งหลังจากให้คำปรึกษาเวลา 2 เดือน ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม

สามารถลดน้ำหนักได้ 5.25 กิโลกรัม การปรับพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาช่วยให้น้ำหนักตัวลดลงและสร้างพฤติกรรมการกินใหม่ที่เหมาะสมจนเกิดความเคยชิน

พิสมัย นนประสาท (2547) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน โดยใช้รูปแบบของการให้คำปรึกษาและการดำเนินกิจกรรมให้คำปรึกษา 8 กิจกรรม กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคอ้วน จำนวน 7 คน เป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 3 ในแผนกอาหารและโภชนาการ โดยมีการดำเนินกิจกรรมดังนี้ กิจกรรมเล่าสู่กันฟัง กิจกรรมเข้าใจปัญหา สุขภาพดีด้วยไขมันต่ำ ออกกำลังกายวันละนิดจิตใจเบิกบาน ผักผลไม้ อาหารมหัศจรรย์ สารอาหารโปรตีนเพื่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัดและเค็มจัด อาหารสมดุล ผู้รับคำปรึกษาจะบันทึกอาหารที่รับประทานทุกมื้อและกิจกรรมออกกำลังกายทุกวัน เพื่อประเมินผลของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนสิ้นสุดการให้คำปรึกษาเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการให้คำปรึกษานักเรียนมากกว่าร้อยละ 50 สามารถปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารควบคู่กับการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ดีขึ้น และมีน้ำหนักตัวลดลงโดยเฉลี่ย 2.53 กิโลกรัม

กิตติมา บุญเจ็น (2549) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติและการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่เป็น โรคอ้วน เป็นการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาโดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นการสร้างพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวเรื่องการออกกำลังกายให้เหมาะสม เพื่อการลดน้ำหนักกับผู้รับคำปรึกษาเพศหญิง อายุ 30 ปี สูง 15 เซนติเมตร น้ำหนัก 104 กิโลกรัม มีค่า HWDI เท่ากับ 50 อยู่ในเกณฑ์อ้วนอันตราย ไม่มีโรคประจำตัวแต่มีอาการเหนื่อยง่ายไม่กระฉับกระเฉง ซึ่งหลังจากให้คำปรึกษาเวลา 8 สัปดาห์ ผู้รับคำปรึกษามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม ทำให้น้ำหนักตัวลดลง 5.1 กิโลกรัม และมีค่า HWDI เท่ากับ 55.1 แปรผลยังอยู่ในระดับอ้วนอันตรายแต่เป็นระดับที่ดีขึ้นกว่าเดิม

งานแพทย์แผนไทย ฝ่ายเภสัชกรรมชุมชน โรงพยาบาลกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ (2550) ได้ศึกษาผลกระทบของการอบไอน้ำสมุนไพรที่มีต่อร่างกาย ได้แก่ ชีพจร การหายใจ ความดันโลหิต ในอาสาสมัคร 160 คน ควบคุมความร้อนของห้องอบที่ 40 C ความชื้นสัมพัทธ์ 90% พบว่า ในขณะที่อบไอน้ำ ชีพจรเพิ่มขึ้น 20 ครั้ง/นาที อัตราการหายใจ เพิ่มขึ้น 6 ครั้ง/นาที ความดันเลือดลดลง อย่างละ 10 มม.ปรอท ซึ่งไม่ทำให้เกิดอันตราย หลังเสร็จสิ้นการอบไอน้ำแล้ว อัตราชีพจร อัตราการหายใจ และความดันโลหิตจะกลับคืนสู่ปกติภายในเวลา 20 นาที

บุญ เรือง นิยมพร และคณะ (2538) ได้ศึกษาการอบไอน้ำสมุนไพร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบของการอบไอน้ำที่มีต่อร่างกาย โดยใช้รูปแบบการวิจัย R&D (Research and Deve lopment) และให้เพศและอายุเป็นตัวแปรอิสระการศึกษาได้แบ่งเป็นเพศชายและหญิง ช่วงอายุ 20-30, 31-40, 41-50 และ 50 ปีขึ้นไป กลุ่มละ 20 คน รวม 160 คน โดยควบคุมความร้อนของห้องอบที่ 40 C ความชื้นสัมพัทธ์ 90% ผลการศึกษาตั้งแต่เดือนมกราคม ถึงเดือนธันวาคม 2537 พบว่า ในขณะที่อบไอน้ำอัตราชีพจรเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากเดิม 20 ครั้ง/นาที อัตราการหายใจเพิ่มขึ้นจากปกติ 6 ครั้ง/นาที ความดันเลือดลดลงทั้งค่า Systolic และ Diastolic อย่างละ 10 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งไม่ทำให้เกิดอันตราย หลังจากเสร็จสิ้นการอบไอน้ำแล้ว อัตราชีพจร อัตราการหายใจ และความดันเลือดจะกลับคืนสู่ปกติภายในเวลา 20 นาที ผู้ที่มารับบริการอบไอน้ำสมุนไพร บอกว่า ร้อยละ 80 อบไอน้ำเพื่อสุขภาพและความเครียด ร้อยละ 10 เพื่อบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อหลังและปวดเข่า ร้อยละ 5 เพื่อลดน้ำหนัก ร้อยละ 3 เพื่อให้ผิวสวย และร้อยละ 2 เพื่อบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก

กรรณิการ์ ชมพูศรี (ม.ป.ป.) ได้ทำการศึกษารวบรวมความรู้ "แม่ก่ำเดือน" พบว่า การอบยาสมุนไพร การเข้ากระโจมอบสมุนไพร หรือใช้ผ้าหนา ๆ คลุม แล้งนั่งในกระโจม ให้ไอน้ำระเหยจะได้ความร้อนให้เหงื่อออก รูขุมขนขยาย ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี วิธีนี้ทำให้น้ำหนักลดลงได้ เพราะทำให้เหงื่อออกมาก ทำให้แม่ก่ำเดือนมีน้ำหนักเท่าเดิมกับตอนที่ไม่ตั้งครรภ์ การอบสมุนไพร ทำ 3 วัน วันละ 1 ครั้ง หลังออกเดือน หรือหลังคลอดได้ 30 วัน การอบสมุนไพรจะช่วยทำให้ระบบเลือดลมภายในร่างกายไหลเวียนได้ดี ช่วยทำให้รู้สึกปลอดโปร่งเนื่องจากได้สูดดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพร ลดอาการวิงเวียน กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

โบคไควเออร์ เอ (Bocquier A : 2001) ได้ศึกษาเรื่องความรู้ทัศนคติในการปฏิบัติตัวของผู้ที่เป็นโรคอ้วนในประเทศฝรั่งเศส ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติตัวในผู้ใหญ่ที่เป็นโรคอ้วน โดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทางโทรศัพท์จำนวน 600 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้ถึงปัญหาของน้ำหนักตัวที่เป็นผลร้ายต่อสุขภาพและยอมรับที่จะทำการแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกินและกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 64 สามารถลดน้ำหนักได้

ไรค์บี้ ดีและคณะ (Riebe D. et al. : 2003) ได้พัฒนาโปรแกรมการดูแลน้ำหนักตัวโดยอยู่บนพื้นฐานการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เปลี่ยนพฤติกรรมโดยอาศัยตัวแบบทฤษฎีถ่ายโอนซึ่งเน้นการมีวิถีสุขภาพที่ดีมากกว่าลดน้ำหนักเพียงอย่างเดียว ใช้เวลา 6 เดือน ทำการประเมินโดยชั่งน้ำหนักตัว หามวลร่างกาย ค่าดัชนีมวลกาย คอเลสเตอรอลรวม HDL-C LDL-C และอาหารย้อนหลังที่รับประทาน 24 ชั่วโมง ในช่วงเวลา 3 เดือน และ 6 เดือน พบว่าหลัง 3 เดือนผ่านไป น้ำหนักตัวเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย คอเลสเตอรอลโดยรวม LDL-C

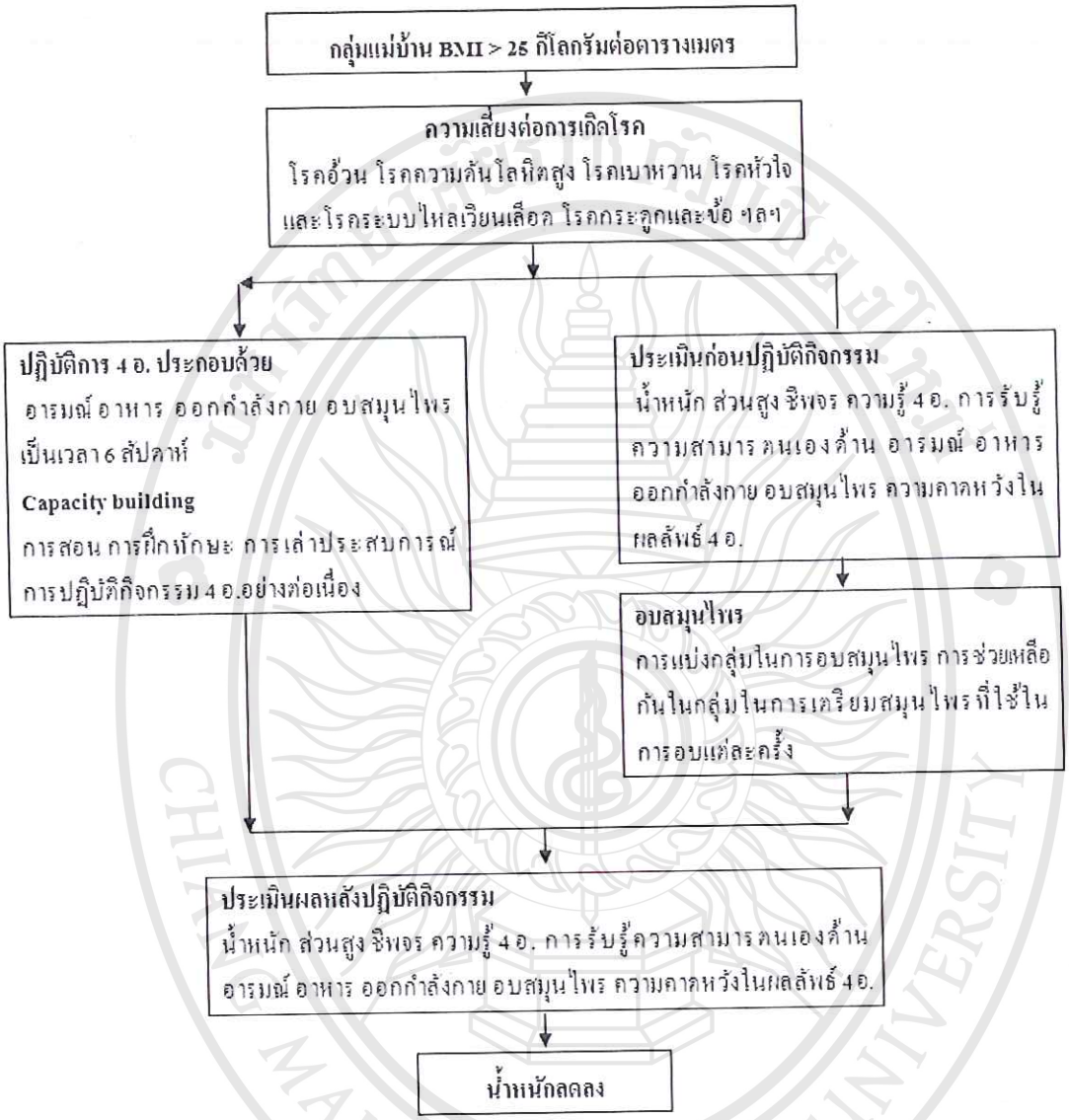
ลดลง ค่าดัชนีมวลกายมีแนวโน้มดีขึ้น และเมื่อเวลาผ่านไป 6 เดือน พบว่า น้ำหนักตัว คอเลสเตอรอลรวม และLDL-C ลดลงกว่าเดิม

ไมค์ อดาม (Mike Adams, 2004) The USDA ได้ทำการศึกษาพบว่า การลดน้ำหนักโดยให้คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้เชี่ยวชาญ มีความสำคัญมากกว่าเรื่องสารอาหาร การเลือกอาหารที่เหมาะเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการลดน้ำหนัก แต่การยอมให้นักโภชนาการช่วยแนะแนวทางให้นั้นก่อให้เกิดผลที่แตกต่างอย่างยิ่ง ซึ่งมีแผนการลดน้ำหนักผ่านทางระบบอัตโนมัติและระบบคอมพิวเตอร์มากมายที่อาจช่วยให้ลดน้ำหนักได้ แต่จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักได้นั้น ต้องอาศัยปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับนักโภชนาการ

ดีแองเจอรีส (Deangelis, 2004) The Journal of American Medical Association ได้แสดงให้เห็นว่าการรักษาโรคอ้วนโดยการปรับพฤติกรรมผ่านทางจดหมายอิเล็คทรอนิค (E-mail) ประสบความสำเร็จกว่าโปรแกรมการลดน้ำหนักการสื่อสารแบบออนไลน์แบบอื่น โดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่รับการติดต่อเพื่อดูแลพฤติกรรมเป็นรายสัปดาห์และมีการโต้ตอบเป็นรายบุคคล สามารถลดน้ำหนักได้ดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับเว็บไซต์ที่ให้ความรู้ธรรมดา

ดับเบิ้ลยูเคอรี่ และคณะ (W. Kerry and other, 2005) ศึกษาเรื่อง ช่วงเวลาของการนั่งในขณะทำงานของคนงานชาวออสเตรเลียที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นคนงานจำนวน 1,579 คน ผลการศึกษาพบว่า เพศชายมีภาวะน้ำหนักเกินมากกว่าเพศหญิงและมีค่าเฉลี่ยของช่วงเวลาการนั่งทำงานมากกว่าเพศหญิง ซึ่งเพศชายนั่งทำงานมากกว่าวันละ 6 ชั่วโมง สรุปได้ว่าช่วงระยะเวลาการนั่งทำงานมีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ผู้ศึกษาได้เสนอแนะว่าควรมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวระหว่างการทำงานเพื่อไม่ให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

4. กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 2.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย