

# พฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สุนันทา ย้งวนิชเศรษฐ<sup>1</sup>

Health behaviors and health risk behaviors of Prince of Songkla University students

Youngwanichsetha S.

Department of Obstetric and Gynecological Nursing, Faculty of Nursing,

Prince of Songkla University, Hat Yai, Songkhla, 90112, Thailand

Songkla Med J 2006;24(5):395-405

## Abstract:

The purpose of this descriptive study was to describe health and health risk behavior in students in Prince of Songkla University. The subjects were 380 undergraduate students, chosen by convenience sampling, registered in a family relations course. Data were collected using a questionnaire with questions selected from a CDC Youth Risk Behavior Survey from subjects who had attended a sexual and health problems session.

The results showed that 61.8 percent of the students had normal body mass index, 42.1 percent planned to lose body weight, 42.4 percent perceived their health was good, and 2.9 percent perceived their health was poor. Their healthy behaviors were that they drank fruit juice (67.4%), ate vegetables (97.4%), and drank milk (84.2%). Their risky behaviors were not exercising regularly (29.2%), smoking (22.6%), drinking alcohol (61.3%), substance abuse (1.6%), not wearing a helmet when riding on a motorcycle (86.3) or when driving a motorcycle (2.9%), riding with a driver who had been

---

<sup>1</sup>M.S.N. (Adult Nursing) ภาควิชาการพยาบาลสูติ-นรีเวช และผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90112

รับต้นฉบับวันที่ 14 ธันวาคม 2548 รับลงตีพิมพ์วันที่ 4 กรกฎาคม 2549

drinking alcohol (21.6%), and driving a motorcycle or a car after drinking alcohol (14.7%). Eleven point six percent had had sexual intercourse. Their sexual risk behaviors were not using a condom (4.7%), having sexual intercourse after drinking alcohol (2.4%), and not using any method to prevent infection or pregnancy (0.8%). Two point one percent had been subjected to sexual abuse and 1.8 percent had experienced physical abuse. The findings of this study should be beneficial in health promotion for students in university.

**Key words:** youth risk behavior, health risk behavior, sexual behavior

### บทคัดย่อ:

การวิจัยเชิงบรรยายครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 คณะต่างๆ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาครอบครัวสัมพันธ์ จำนวน 380 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างตามสะดวก เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่านักศึกษา ร้อยละ 61.8 มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 42.4 ระบุว่าตนเองมีสุขภาพดี ร้อยละ 2.9 ระบุว่าตนเองมีสุขภาพไม่ค่อยดี นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมได้แก่ การดื่มน้ำผลไม้ (ร้อยละ 67.4) การรับประทานผัก (ร้อยละ 97.4) การดื่มนม (ร้อยละ 84.2) พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพได้แก่ การไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (ร้อยละ 29.2) การสูบบุหรี่ (ร้อยละ 22.6) การดื่มแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 61.3) การใช้สารเสพติด (ร้อยละ 1.6) ไม่สวมหมวกนิรภัยเมื่อนั่งซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ (ร้อยละ 86.3) และเมื่อขับขี่รถจักรยานยนต์ (ร้อยละ 2.9) นั่งซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ หรือรถยนต์ที่ผู้ขับขี่ดื่มแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 14.7) ร้อยละ 11.6 เคยมีเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาได้แก่ การไม่สวมถุงยางอนามัย (ร้อยละ 14.7) มีเพศสัมพันธ์หลังดื่มแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 2.4) และไม่ได้ใช้วิธีใดๆ ในการป้องกันการติดเชื้อและการตั้งครรภ์ (ร้อยละ 0.8) นักศึกษาร้อยละ 2.1 เคยถูกบังคับ ให้มีเพศสัมพันธ์ และร้อยละ 1.8 เคยถูกทำร้ายร่างกาย ผลจากการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพครั้งนี้เป็นข้อมูลพื้นฐาน และสามารถใช้ประโยชน์ในการจัดโครงการเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยง และสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นและเยาวชน, พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ, พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

### บทนำ

พฤติกรรมสุขภาพในช่วงวัยรุ่น และเยาวชน ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพต่อเนื่องถึงวัยผู้ใหญ่ ปัจจุบันทั่วโลกพบว่าวัยรุ่นและเยาวชนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพมากขึ้น และเร็วก่อนวัย ปัญหาสุขภาพของวัยรุ่นและเยาวชนที่พบบ่อย และเป็นปัญหาสาธารณสุขทั่วโลกคือ การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และผลกระทบจากการทำแท้ง<sup>1</sup> พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในวัยรุ่น และเยาวชน ได้แก่ การได้รับสารอาหารกลุ่มผักผลไม้ และนม ต่ำกว่าเกณฑ์ที่ควรได้รับ การไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติดต่างๆ พฤติกรรมการขับขี่รถจักรยานยนต์ รถยนต์ที่ไม่ปลอดภัย และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้วัยรุ่นและเยาวชนเจ็บป่วย หรือเสียชีวิตได้<sup>2</sup>

จากการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า ร้อยละ 38 ไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร้อยละ 37.8 ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 26.3 ดื่มเครื่องดื่มที่กระตุ้นประสาท ร้อยละ 86.6 ไม่สวมหมวกนิรภัย หรือสวมน้อยครั้ง<sup>3</sup> และผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครพบว่าร้อยละ 50.1 ไม่สวมหมวกนิรภัย เมื่อขับขี่รถจักรยานยนต์ ร้อยละ 18.8 นั่งรถจักรยานยนต์ หรือรถยนต์ที่ผู้ขับขี่ดื่มแอลกอฮอล์ และร้อยละ 12.1 ขับขี่รถจักรยานยนต์หลังดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 10.0 เคยมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 7.0 มีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย ร้อยละ 2.1 เคย ตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์<sup>4</sup> ปัจจัยเสี่ยงที่มีอิทธิพลทำให้วัยรุ่นและเยาวชนมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้แก่ การไม่สามารถควบคุมระงับอารมณ์ความต้องการทางเพศได้ การได้รับสิ่งกระตุ้นจากสื่อต่างๆ ความเชื่อและค่านิยมทางเพศในกลุ่มเพื่อน การดื่มเครื่องดื่ม

ที่มีแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติดต่าง ๆ<sup>5</sup> ปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ได้แก่ การได้รับความเครียด กอดตันในชีวิตประจำวัน บุคลิกภาพ อารมณ์ก้าวร้าว ลักษณะความเป็นอยู่ของครอบครัว สัมพันธภาพ ในกลุ่มเพื่อน และสิ่งแวดล้อมในชุมชน สถานศึกษา สำหรับปัจจัย ที่ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม สุขภาพ และปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทักษะชีวิต และสังคม ความสามารถในการปรับตัว และการได้รับความ ช่วยเหลือ สนับสนุนจากแหล่งต่าง ๆ<sup>5</sup> ซึ่งสามารถใช้เป็นกรอบ แนวคิดในการสร้างเสริมสุขภาพ การลดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในวัยรุ่น และเยาวชนได้

นักศึกษาในมหาวิทยาลัย เป็นกลุ่มเยาวชนที่มีการปรับตัว ผ่านจากช่วงวัยรุ่นเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงที่มีการเรียนรู้ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รูปแบบวิถีการดำเนินชีวิต โดยอาจจะ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพได้ ถ้าได้รับอิทธิพลจากปัจจัยเสี่ยง ต่าง ๆ ในขณะเดียวกันก็เป็นวัยที่ควรส่งเสริมให้มพฤติกรรมสุขภาพ ที่ดี ซึ่งเป็นพื้นฐานพฤติกรรมสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ นักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นกลุ่มเยาวชนที่มาจากต่างจังหวัด ทั่วประเทศ ลักษณะสังคมเมืองขนาดใหญ่ การใช้ชีวิต ความเป็นอยู่ใน มหาวิทยาลัย และปัจจัยพื้นฐานเดิมส่วนบุคคล อาจทำให้นักศึกษา มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา พฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อใช้ประโยชน์เป็นแนวทางในการลดพฤติกรรมเสี่ยง และสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ต่อไป

## วัตถุประสงค์และวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ชั้นปีที่ 1-4 จากคณะต่างๆ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาครอบครัวสัมพันธ์ ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2547 เลือกกลุ่มตัวอย่างตาม สะดวก (convenience sampling) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 380 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพ จำนวน 40 ข้อ ซึ่งได้ตัดแปลงจากแบบสอบถาม พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของศูนย์ป้องกันและควบคุมโรค (CDC Youth Risk Behavior Survey 2005)<sup>6</sup> เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง ในการลดน้ำหนัก การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด ต่างๆ การขับซัลดจักรยานยนต์ หรือรถยนต์ การถูกทำร้ายร่างกาย และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

## ผลการศึกษา

การศึกษาค้นนี้มีนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เข้าร่วมโครงการทั้งหมด จำนวน 380 ราย แบ่งเป็นเพศชาย 142 ราย (ร้อยละ 37.4) เพศหญิง 238 ราย (ร้อยละ 62.6) นักศึกษาส่วนใหญ่อายุ 20-21 ปี (ร้อยละ 75.3) เป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 60.5) คณะวิทยาการจัดการ (ร้อยละ 21.9) คณะวิทยาศาสตร์ (ร้อยละ 16.8) คณะทรัพยากรธรรมชาติ (ร้อยละ 16.4) และคณะอื่นๆในวิทยาเขตหาดใหญ่ ตรัง และ สุราษฎร์ธานี (ตารางที่ 1) นักศึกษาร้อยละ 61.8 มีดัชนีมวลกาย อยู่ในเกณฑ์ปกติ และร้อยละ 33.7 มีดัชนีมวลกายน้อยกว่าเกณฑ์ มาตรฐาน แต่นักศึกษาร้อยละ 45.8 มีการรับรู้ว่าตนเองมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ และนักศึกษาร้อยละ 42.1 มีการวางแผน ในการลดน้ำหนัก (ตารางที่ 2) นักศึกษาร้อยละ 42.4 มีการรับรู้ ว่าตนเองมีสุขภาพดี (ตารางที่ 3)

การลดน้ำหนัก นักศึกษาร้อยละ 51.8 ออกกำลังกายเพื่อ ควบคุม หรือลดน้ำหนัก ร้อยละ 40.0 รับประทานอาหารน้อยลง และร้อยละ 2.4 รับประทานอาหารลดน้ำหนักเองโดยไม่ได้รับปรึกษาแพทย์ (ตารางที่ 4)

การรับประทานอาหาร นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรม ในการรับประทานอาหารเหมาะสม โดย ร้อยละ 67.4 ดื่มน้ำผลไม้ ร้อยละ 97.4 รับประทานอาหารผักต่างๆ และร้อยละ 84.2 ดื่มนมในช่วง 7 วันที่ผ่านมา แต่นักศึกษาร้อยละ 69.2 ไม่ได้รับประทานผลไม้ ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา (ตารางที่ 5)

การออกกำลังกาย นักศึกษาส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70.8) ออกกำลังกายอย่างน้อย 20-30 นาที ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา แต่ก็มีนักศึกษาร้อยละ 29.2 ไม่ได้ออกกำลังกายเลยในช่วง 7 วันที่ผ่านมา (ตารางที่ 6)

การสูบบุหรี่ นักศึกษาร้อยละ 22.6 เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 11.3 สูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ 17 ปี หรือมากกว่า ร้อยละ 5.5 สูบบุหรี่ทุกวัน ในช่วง 30 วัน โดยสูบไม่เกิน 10 มวนต่อวัน ร้อยละ 12.9 ไม่เคยคิดที่จะเลิกสูบบุหรี่ (ตารางที่ 7)

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติด นักศึกษาร้อยละ 61.3 ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 28.9 ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ครั้งแรกเมื่ออายุ 17 ปี หรือมากกว่า ร้อยละ 17.4 ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 1-2 วัน ใน 30 วัน ร้อยละ 29.7 ไม่ได้ดื่มในช่วง 30 วันที่ผ่านมา และนักศึกษาร้อยละ 1.6 เคยใช้สารเสพติด ประเภทกัญชา ยาบ้า และยานอนหลับ (ตารางที่ 8)

การขับซัลดจักรยานยนต์ หรือรถยนต์ นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 88.7 สวมหมวกนิรภัยเมื่อขับซัลดจักรยานยนต์ แต่ร้อยละ

86.3 ไม่สวมหมวกนิรภัยเมื่อนั่งซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ ร้อยละ 21.6 เคยนั่งรถจักรยานยนต์ หรือรถยนต์ที่คนขับดื่มแอลกอฮอล์ และร้อยละ 14.7 ขับรถจักรยานยนต์ หรือรถยนต์หลังดื่มแอลกอฮอล์ (ตารางที่ 9)

พฤติกรรมเสี่ยงในการถูกทำร้ายร่างกาย นักศึกษาร้อยละ 5.8 เคยพกอาวุธ และร้อยละ 1.8 เคยถูกทำร้ายร่างกาย (ตารางที่ 10) พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ นักศึกษาร้อยละ 11.6 เคยมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 2.1 เคยถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ

8.4 มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุ 16-19 ปี ร้อยละ 7.4 มีคู่มิเพศสัมพันธ์ 1 คน และร้อยละ 2.4 มีเพศสัมพันธ์หลังดื่มแอลกอฮอล์ (ตารางที่ 11)

การป้องกันการติดเชื้อ และการตั้งครก นักศึกษาร้อยละ 6.8 ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้ายที่ผ่านมา นักศึกษาที่มีเพศสัมพันธ์ป้องกันการตั้งครกโดยใช้ถุงยางอนามัย ร้อยละ 11 ใช้วิธีหลังน้ำอสุจิกายนอก ร้อยละ 5.5 และร้อยละ 0.8 ไม่ได้ใช้วิธีใดๆ ในการป้องกันการตั้งครก (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละ ของนักศึกษา จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคล		ชาย		หญิง		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ	18-19 ปี	28	7.4	50	13.2	78	20.5
	20-21 ปี	107	28.2	179	47.1	286	75.3
	22-23 ปี	7	1.8	7	1.8	14	3.7
	24-25 ปี	-	-	2	0.5	2	0.5
ชั้นปีที่ 1	41	10.8	52	13.7	93	24.5	
ชั้นปีที่ 2	71	18.7	159	41.8	230	60.5	
ชั้นปีที่ 3	28	7.4	23	6.05	51	13.4	
ชั้นปีที่ 4	2	0.5	4	1.05	6	1.6	
คณะวิศวกรรมศาสตร์	39	10.3	13	3.4	52	13.7	
คณะทรัพยากรธรรมชาติ	30	7.9	32	8.5	62	16.4	
คณะวิทยาการจัดการ	27	7.2	56	14.7	83	21.9	
คณะวิทยาศาสตร์	14	3.7	50	13.1	64	16.8	
คณะพยาบาลศาสตร์	1	0.3	24	6.3	25	6.6	
คณะนิติศาสตร์	11	2.9	9	2.4	20	5.3	
คณะเศรษฐศาสตร์	3	0.7	-	-	3	0.7	
คณะอุตสาหกรรมเกษตร	1	0.3	2	0.5	3	0.8	
คณะเภสัชศาสตร์	1	0.3	5	1.3	6	1.6	
วิทยาเขตตรัง	6	1.5	20	5.3	26	6.8	
วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี	5	1.3	21	5.5	26	6.8	
วิทยาเขตภูเก็ต	4	1.0	6	1.6	10	2.6	

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละ ของนักศึกษา จำแนกตามน้ำหนัก และดัชนีมวลกาย

ข้อมูลส่วนบุคคล			ชาย		หญิง		รวม	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนัก	41-50 กก.	14	3.6	172	45.3	186	48.9	
	51-60 กก.	71	18.7	54	14.2	125	32.9	
	61-70 กก.	38	10.0	7	1.8	45	11.8	
	71-80 กก.	12	3.2	4	1.0	16	4.2	
	81-90 กก.	1	0.3	1	0.3	2	0.6	
	91-100 กก.	5	1.3	-	-	5	1.3	
101-110 กก.	1	0.3	-	-	1	0.3		

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ดัชนีมวลกาย						
มากกว่าหรือเท่ากับ 29.95	4	1.0	1	0.3	5	1.3
24.95-29.94	8	2.1	4	1.0	12	3.2
18.55-24.94	103	27.2	132	34.7	235	61.8
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 18.54	27	7.1	101	26.6	128	33.7
การรับรู้ดัชนีมวลกายของตนเอง						
มากกว่าเกณฑ์มาตรฐานมาก	13	3.4	6	1.6	19	5.0
มากกว่าเกณฑ์มาตรฐานเล็กน้อย	28	7.4	43	11.3	71	18.7
อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	60	15.8	114	30.0	174	45.8
น้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานเล็กน้อย	37	9.8	61	16.0	98	25.8
น้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานมาก	4	1.0	14	3.7	18	4.7
การวางแผนเกี่ยวกับน้ำหนัก						
ลดน้ำหนัก	35	9.2	125	32.9	160	42.1
เพิ่มน้ำหนัก	36	9.5	26	6.8	62	16.3
คงน้ำหนักเดิมไว้	37	9.7	51	13.4	88	23.2
ไม่ได้คิดทำอะไรเกี่ยวกับน้ำหนัก	34	9.0	36	9.5	70	18.4

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละ ของนักศึกษาจำแนกตามการรับรู้ภาวะสุขภาพ

การรับรู้ภาวะสุขภาพ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
แข็งแรงสมบูรณ์เต็มที่	40	10.53	38	10.0	78	20.5
ดีมาก	28	7.4	32	8.4	60	15.8
ดี	54	14.2	107	28.2	161	42.4
พอใช้	19	5.0	51	13.4	70	18.4
ไม่ค่อยดี	1	0.3	10	2.6	11	2.9

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละ ของนักศึกษาจำแนกตามพฤติกรรมในการลดน้ำหนัก

พฤติกรรมในการลดน้ำหนัก	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก						
ใช่	77	20.3	120	31.6	197	51.8
ไม่ใช่	65	17.1	118	31.0	183	48.2
การรับประทานอาหารเช้าเพื่อควบคุมน้ำหนัก						
ใช่	42	11.0	110	28.9	152	40.0
ไม่ใช่	100	26.4	128	33.7	228	60.0
การรับประทานยาลดน้ำหนัก						
ใช่	-	-	9	2.4	9	2.4
ไม่ใช่	142	37.4	229	60.2	371	97.6

ตารางที่ 5 จำนวน และร้อยละ ของนักศึกษาจำแนกตามพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร

พฤติกรรมในการรับประทานอาหาร	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การดื่มน้ำผลไม้ ในช่วง 7 วัน						
ดื่มน้ำผลไม้	98	25.8	158	41.6	256	67.4
ไม่ดื่มน้ำผลไม้	44	11.6	80	21.0	124	32.6
การรับประทานอาหารผลไม้ในช่วง 7 วัน						
รับประทานอาหารผลไม้	126	33.2	6	1.6	132	34.7
ไม่รับประทานอาหารผลไม้	16	4.2	232	61.0	248	65.3
การรับประทานอาหารสดผักในช่วง 7 วัน						
รับประทานอาหารสดผัก	37	9.7	80	21.0	117	30.8
ไม่รับประทานอาหารสดผัก	105	27.7	158	41.6	263	69.2
การรับประทานอาหารผักต่างๆ						
รับประทานอาหารผัก	136	35.8	234	61.6	370	97.4
ไม่รับประทานอาหารผัก	6	1.6	4	1.0	10	2.6
การดื่มนมในช่วง 7 วัน						
ดื่มนม	124	32.7	196	51.6	320	84.2
ไม่ดื่มนม	18	4.7	42	11.0	60	15.8

ตารางที่ 6 จำนวน และร้อยละ ของนักศึกษาจำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การออกกำลังกายในช่วง 7 วัน						
ไม่ได้ออกกำลังกาย	27	7.1	84	22.1	111	29.2
ออกกำลังกาย 1 วัน	18	4.7	35	9.2	53	13.9
ออกกำลังกาย 2 วัน	16	4.2	42	11.0	58	15.3
ออกกำลังกาย 3 วัน	33	8.7	34	8.9	67	17.6
ออกกำลังกาย 4 วัน	13	3.4	18	4.7	31	8.2
ออกกำลังกาย 5 วัน	14	3.7	15	3.9	29	7.6
ออกกำลังกาย 6 วัน	4	1.0	5	1.3	9	2.4
ออกกำลังกาย 7 วัน	17	4.5	5	1.3	22	5.8

ตารางที่ 7 จำนวน และร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามพฤติกรรมการสูบบุหรี่

พฤติกรรมการสูบบุหรี่	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การสูบบุหรี่						
เคยสูบบุหรี่	64	16.8	22	5.8	86	22.6
ไม่เคยสูบบุหรี่	78	20.5	216	56.8	294	77.4

ตารางที่ 7 (ต่อ)

พฤติกรรมการสูบบุหรี่	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ						
8 ปี หรือต่ำกว่า	3	0.8	4	1.0	7	1.8
9-10 ปี	3	0.8	-	-	3	0.8
11-12 ปี	5	1.3	4	1.0	9	2.4
13-14 ปี	6	1.6	2	0.5	8	2.1
15-16 ปี	12	3.1	4	1.0	16	4.2
17 ปี หรือมากกว่า	35	9.2	8	2.1	43	11.3
จำนวนวันที่สูบบุหรี่ใน 30 วัน						
ไม่ได้สูบบุหรี่	29	7.6	20	5.3	49	12.9
1 - 2 วัน	2	0.5	1	0.3	3	0.8
3 - 5 วัน	5	1.3	-	-	5	1.3
6 - 9 วัน	1	0.3	-	-	1	0.3
10-19 วัน	2	0.5	-	-	2	0.5
20-29 วัน	5	1.3	-	-	5	1.3
ทุกวัน	20	5.3	1	0.3	21	5.5
จำนวนบุหรี่ที่สูบแต่ละวัน						
1-2 มวน	10	2.6	-	-	10	2.6
3-5 มวน	9	2.4	-	-	9	2.4
6-10 มวน	8	2.1	1	0.3	9	2.4
11-20 มวน	6	1.5	-	-	6	1.5
มากกว่า 21 มวน	-	-	-	-	-	-
ไม่ได้สูบบุหรี่	31	8.2	21	5.5	52	13.7
ความพยายามในการเลิกสูบบุหรี่						
เคย	36	9.5	1	0.3	37	9.7
ไม่เคย	28	7.4	21	5.5	49	12.9

ตารางที่ 8 จำนวน และร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติด

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์						
เคย	109	28.7	124	32.6	233	61.3
ไม่เคย	33	8.7	114	30.0	147	38.7
ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ครั้งแรกเมื่ออายุ						
8 ปี หรือต่ำกว่า	5	1.3	4	1.0	9	2.4
9-10 ปี	-	-	1	0.3	1	0.2
11-12 ปี	5	1.3	1	0.3	6	1.6
13-14 ปี	10	2.6	15	3.9	25	6.6
15-16 ปี	41	10.8	41	10.8	82	21.6
17 ปี หรือมากกว่า	48	12.6	62	16.3	110	28.9

ตารางที่ 8 (ต่อ)

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนวันที่ดื่มแอลกอฮอล์ ใน 30 วัน						
ไม่ได้ดื่ม	35	9.2	78	20.5	113	29.7
1-2 วัน	35	9.2	31	8.2	66	17.4
3-5 วัน	15	3.9	7	1.8	22	5.8
6-9 วัน	10	2.6	3	0.8	13	3.4
10-19 วัน	9	2.4	2	0.5	11	2.9
20-29 วัน	4	1.0	3	0.8	7	1.8
ทุกวัน	1	0.3	-	-	1	0.3
การใช้สารเสพติด						
เคย	4	1.0	2	0.5	6	1.6
ไม่เคย	138	36.3	236	62.1	374	98.4

ตารางที่ 9 จำนวน และร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยงในการขับขี่รถจักรยานยนต์ หรือรถยนต์

พฤติกรรมเสี่ยงในการขับขี่ รถจักรยานยนต์ หรือรถยนต์	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การใส่หมวกนิรภัยเมื่อนั่งซ้อนท้าย รถจักรยานยนต์						
ใส่	18	4.7	28	7.4	46	12.1
ไม่ใส่	120	31.6	208	54.7	328	86.3
ไม่เคยนั่งซ้อนท้าย	4	1.0	2	0.5	6	1.6
การใส่หมวกนิรภัยเมื่อขับขี่รถจักรยานยนต์						
ใส่	129	33.9	208	54.7	337	88.7
ไม่ใส่	8	2.1	3	0.8	11	2.9
ไม่เคยขับ	5	1.3	27	7.1	32	8.4
การนั่งรถจักรยานยนต์หรือรถยนต์ ที่คนขับดื่มแอลกอฮอล์						
เคย	42	11.0	40	10.5	82	21.6
ไม่เคย	100	26.4	198	52.1	298	78.4
การขับขี่รถจักรยานยนต์หรือรถยนต์หลังดื่ม แอลกอฮอล์						
เคย	47	12.4	9	2.4	56	14.7
ไม่เคย	95	25.0	229	60.3	324	85.3
การพกอาวุธ						
เคย	11	2.9	11	2.9	22	5.8
ไม่เคย	131	34.5	227	59.7	358	94.2
การถูกทำร้ายร่างกาย						
เคย	4	1.0	3	0.8	7	1.8
ไม่เคย	138	36.3	235	61.8	373	98.2



ตารางที่ 10 จำนวน และร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยงในการถูกทำร้ายร่างกาย

พฤติกรรมเสี่ยงในการถูกทำร้ายร่างกาย	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การพกอาวุธ						
เคย	11	2.9	11	2.9	22	5.8
ไม่เคย	131	34.5	227	59.7	358	94.2
การถูกทำร้ายร่างกาย						
เคย	4	1.0	3	0.8	7	1.8
ไม่เคย	138	36.3	235	61.8	373	98.2

ตารางที่ 11 จำนวน และร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์						
เคย	4	1.0	4	1.0	8	2.1
ไม่เคย	138	36.3	234	61.6	372	97.9
การมีเพศสัมพันธ์						
เคยมี	33	8.7	11	2.9	44	11.6
ไม่เคย	109	28.7	227	59.7	336	88.4
มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุ						
14-15 ปี	5	1.3	3	0.8	8	2.1
16-19 ปี	26	6.8	6	1.6	32	8.4
20-23 ปี	2	0.5	2	0.5	4	1.0
จำนวนคนที่มามีเพศสัมพันธ์ด้วย						
1 คน	20	5.3	8	2.1	28	7.4
2 คน	1	0.3	2	0.5	3	0.8
3 คน	3	0.8	-	-	3	0.8
4 คน	4	1.0	-	-	4	1.0
5 คน หรือมากกว่า	5	1.3	1	0.3	6	1.6
มีเพศสัมพันธ์หลังดื่มแอลกอฮอล์						
ใช่	8	2.1	1	0.3	9	2.4
ไม่ใช่	25	6.6	10	2.6	35	9.2

ตารางที่ 12 จำนวน และร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการป้องกันการติดเชื้อและการตั้งครรภ์

การป้องกันการติดเชื้อและการตั้งครรภ์	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การใช้ถุงยางอนามัย						
ใช่	21	5.5	5	1.3	26	6.8
ไม่ใช่	12	3.2	6	1.6	18	4.7
การป้องกันการตั้งครรภ์						
ใช้ถุงยางอนามัย	32	8.4	10	2.6	42	11.0
รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด	9	2.4	2	0.5	11	2.9
รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน	7	1.8	2	0.5	9	2.4
การหลั่งน้ำอสุจิภายนอก	17	4.5	4	1.0	21	5.5
การนับวันปลอดภัย	7	1.8	3	0.8	10	2.6
รับประทานยาสตรี/ยาขับโลหิต	1	0.3	-	-	1	0.3
ไม่ได้ใช้วิธีใด	3	0.8	-	-	3	0.8

## วิจารณ์

นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ส่วนใหญ่ร้อยละ 61.8 มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ร้อยละ 45.8 ระบุว่าตนเองมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติเนื่องจากนักศึกษาหญิงส่วนใหญ่ต้องการให้ตนเองมีน้ำหนักน้อยกว่าดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ 42.1 มีการวางแผนในการลดน้ำหนัก โดยเป็นนักศึกษาหญิง ร้อยละ 32.9 นักศึกษาร้อยละ 51.8 ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก หรือควบคุมน้ำหนัก ซึ่งเป็นวิธีที่ถูกต้อง และมีประสิทธิภาพในการป้องกัน หรือลดการมีน้ำหนักมากเกินไป และนักศึกษาร้อยละ 2.4 รับประทานยาลดน้ำหนักเองโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ จะต้องให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่นักศึกษาในการใช้ยาเพื่อลดน้ำหนัก

นักศึกษาส่วนใหญ่ดื่มน้ำผลไม้ นม และรับประทานผักต่างๆ แต่มีนักศึกษาร้อยละ 69.2 ไม่ได้รับประทานผลไม้ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ซึ่งต้องกระตุ้นเตือนให้นักศึกษารับประทานผลไม้ตามฤดูกาลให้มากขึ้น ซึ่งผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นในต่างประเทศก็พบว่าประมาณ 1 ใน 3 ของวัยรุ่นมีการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ เช่น รับประทานอาหารจานด่วนที่มีโปรตีนและไขมันสูง ไม่รับประทานผักและผลไม้ และไม่ได้ดื่มนม<sup>8</sup>

นักศึกษาร้อยละ 29.2 ไม่ได้ออกกำลังกายเลยในช่วง 7 วันก่อนสำรวจ จึงต้องกระตุ้นให้นักศึกษากลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้ออกกำลังกาย จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 5-13 กิโลกรัม

ในช่วง 10 ปี โดยน้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าจากอายุ 9 ปีถึง 19 ปี<sup>9</sup> ซึ่งผลการศึกษาคั้งนี้มีนักศึกษาร้อยละ 4.5 ที่มีดัชนีมวลกายมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

นักศึกษาร้อยละ 22.6 เคยสูบบุหรี่ โดยเป็นนักศึกษาชาย ร้อยละ 16.8 และนักศึกษาหญิง ร้อยละ 5.8 จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นปัจจุบันหันมาสูบบุหรี่มากขึ้น จากผลสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครก็พบว่าวัยรุ่นร้อยละ 15.4 มีการสูบบุหรี่<sup>4</sup> ซึ่งจำเป็นต้องสร้างค่านิยมที่ถูกต้องในการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคโดยการไม่สูบบุหรี่

นักศึกษาร้อยละ 61.3 เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยคิดเป็นร้อยละ 76.7 ในกลุ่มนักศึกษาหญิง และร้อยละ 52.1 ในกลุ่มนักศึกษาชาย จะเห็นได้ว่านักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งมีนักศึกษาเพียงร้อยละ 37.8 เท่านั้นที่เคยดื่มแอลกอฮอล์<sup>3</sup> อาจเป็นเพราะในการศึกษาคั้งนี้ไม่ได้แยกประเภทของเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาหญิงมีแนวโน้มในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากขึ้น ซึ่งจากการสำรวจการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศสหรัฐอเมริกา ก็พบว่านักศึกษาหญิงดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากกว่านักศึกษาชาย<sup>10</sup>

พฤติกรรมเสี่ยงในการขับชัรดจักรยานยนต์ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ร้อยละ 88.7 ใส่หมวกนิรภัยเมื่อขับชัรดจักรยานยนต์ โดยมีนักศึกษาเพียงร้อยละ 2.9 เท่านั้น ที่ไม่ใส่หมวกนิรภัยเมื่อขับชัรดจักรยานยนต์ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีความ

ตระหนักในการป้องกันหรือลดอันตรายจากอุบัติเหตุ แต่ก็ยังมี นักศึกษาร้อยละ 14.7 ที่ขับซิ่งรถจักรยานยนต์หลังดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งสูงกว่าจากการศึกษาในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่<sup>3</sup> จึงจำเป็นจะต้องให้ความรู้และสร้างความตระหนักให้นักศึกษามี พฤติกรรมการขับซิ่งรถจักรยานยนต์ที่ปลอดภัยมากขึ้น

นักศึกษาร้อยละ 11.6 เคยมีเพศสัมพันธ์ โดยเป็นนักศึกษา ชายร้อยละ 8.7 และนักศึกษาหญิงร้อยละ 2.9 ซึ่งนักศึกษากลุ่มนี้ ร้อยละ 4.7 ไม่ใช้ถุงยางอนามัย และร้อยละ 0.8 ไม่ได้ใช้วิธีใดๆ ในการป้องกันการติดเชื้อและการตั้งครรภ์ซึ่งเป็นพฤติกรรมเสี่ยง ต่อการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ไวรัสเอดส์ และการ ตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ตามมาได้ จึงจำเป็นจะต้องให้ความรู้และ สร้างความตระหนักในการป้องกันการติดเชื้อ และการป้องกันการ ตั้งครรภ์ให้กับวัยรุ่นและเยาวชนมากขึ้น

## สรุป

นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ส่วนใหญ่มี พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ร้อยละ 61.8 มีดัชนีมวลกาย อยู่ในเกณฑ์ปกติ พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม 3 อันดับแรก ได้แก่ การรับประทานผัก (ร้อยละ 97.4) การดื่มนม (ร้อยละ 84.2) และการดื่มน้ำผลไม้ (ร้อยละ 67.4) พฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพ 3 อันดับแรก ได้แก่ การไม่ใส่หมวกนิรภัยเมื่อนั่งซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ (ร้อยละ 86.3) การนั่งรถ จักรยานยนต์ หรือรถยนต์ที่คนขับดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 21.6) พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ได้แก่ การไม่สวม ถุงยางอนามัย (ร้อยละ 4.7) การมีเพศสัมพันธ์หลังดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 2.4) และการไม่ใช้วิธีใดๆ ในการป้องกันการติดเชื้อ และการตั้งครรภ์ (ร้อยละ 0.8)

## เอกสารอ้างอิง

1. Whalen LG, Grunbaum JA, Kinchen S, McManus T, Shanklin SL, Kann L. The National college health risk behavior survey [database on the Internet]. [updated 2003 Nov 20; cited 2005 April 9]. Available from: <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml00049859.htm>

2. Wilson DB, Smith BN, Speizer IS, Bean MK, Mitchell KS, Uguy LS, et al. Differences in food intake and exercise by smoking status in adolescents. *Preventive Medicine* 2005;40:872-9.
3. รณภพ เอื้อพันธ์เศรษฐ์, วิยะดา ตันวัฒนา กุล. ทักษณคดี และพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. *วารสารสร้างเสริมสุขภาพ* 2548;2:25-35.
4. Ruangkanhasetr S, Plitponkarnpim A, Hetrakul P, Kongsakon R. Youth risk behavior survey: Bangkok, Thailand. *J Adolesc Health* 2005;36:227-35.
5. Santelli JS, Kaiser J, Hirsch L, Radosh A, Simkin L, Middlestadt S. Initiation of sexual intercourse among middle school adolescents: The influence of psychosocial factors. *J Adolesc Health* 2004;34:200-8.
6. Rew L, Horner SD. Youth resilience framework for reducing health risk behavior in adolescents. *J Ped Nurs* 2003;18:379-88.
7. Gerberding JL, Suider DE, Popovic T. Youth risk behavior survey [database on the Internet]. [updated 2005 Aug 12; cited 2005 April 9]. Available from: [http://www.cdc.gov/HealthyYouth/YRBS/pdfs/2005\\_highschoolquestionnaire.pdf](http://www.cdc.gov/HealthyYouth/YRBS/pdfs/2005_highschoolquestionnaire.pdf)
8. Lee A, Tsang CK. Youth risk behavior in a Chinese population: a tertiary-wide youth risk behavior surveillance in Hong Kong. *Public Health* 2005; 118: 88-95.
9. Rielly JL. Physical activity and obesity in childhood and adolescence. *The Lancet* 2005;366:268-9.
10. Percentage of students who has at least one drink of alcohol on one or more days during their life [database on the Internet]. [cited 2005 Feb 11]. Available from: <http://apps.nccd.cdc.gov/yrbss/QuestYearTable.asp?path=byHT&ByVar=cl&cat=3&quest=Q39&year=2003&loc=xx>