ความชุกและการปวดกล้ามเนื้อในกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

Prevalence and Muscle Pain among Housewife Hmong Ethnicity at Ban Luang Sub-district, Jomthong District, Chiang Mai Province

กุลมาส ปกรสิทธิ์, สุชาดา แซ่วะ, กาญจนา ปินตาคำ และสุเวช พิมน้ำเย็น
Kulamas Pakronsit, Suchada Saewa, Kanjanar Pintakham and Suwech Pimnumyean

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุกและระดับการปวดกล้ามเนื้อในกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 202 คน เก็บข้อมูลจากการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล และแบบสอบถามการปวดกล้ามเนื้อที่ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามมาตรฐานนอร์ดิก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า ความชุกของการปวดกล้ามเนื้อในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา พบหลังส่วนล่างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.45 รองลงมาคือ ไหล่/แขนส่วนบน คิดเป็นร้อยละ 50.99 และข้อเท้า/เท้าน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.29 โดยส่วนของร่างกายที่มีระดับการปวดมากที่สุด คือ หลังส่วนล่าง คิดเป็นร้อยละ 25.74 รองลงมาคือ หลังส่วนบน คิดเป็นร้อยละ 18.32 น้อยที่สุด คือ ข้อเท้า/เท้า คิดเป็นร้อย 5.94 ข้อมูลที่ได้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรมเพื่อดูแลสุขภาพและความปลอดภัยทางการยศาสตร์ให้กับแม่บ้านในกลุ่มชาติพันธุ์ม้งต่อไปได้

คำสำคัญ: ความชุก ปวดกล้ามเนื้อ แม่บ้าน ชาติพันธุ์ม้ง

ABSTRACT

This research was the cross-sectional descriptive study. The aim of this study was to determine the prevalence and muscle pain score 202 among housewife Hmong of ethnic group at Ban Luang sub-district, Jomthong district, Chiang Mai Province. The data were collected from the accidental sampling. The measurement tool used personal factor questionnaire and muscular pain adapted from the Standardized Nordic Questionnaire. Data were analyzed by descriptive used frequency, percentage, mean and standard deviation. Results, this study showed that prevalence of muscular fatigue in the past 1 month of housewife Hmong of ethnic group, the highest prevalence was the lower back (55.45%), followed by the shoulders / upper arms (50.99%) and the lowest prevalence was the ankle / foot (21.29%). and the body parts with the greatest pain were the lower back (25.74%), followed by the upper back (18.32%), and the lowest was the ankle / foot (5.94%). This data could be used as the basis to design activities to ensure the health and ergonomic safety of housewife Hmong of ethnic group.

Keywords: Prevalence, Muscle Pain, Housewife, Hmong Ethnicity

บทนำ

ปัญหาการปวดกล้ามเนื้อเป็นกลุ่มโรคที่มีสาเหตุหลายปัจจัย ทั้งท่าทางซ้ำ ๆ หรือ การออกแรงเกินกำลัง รวมทั้งท่าทางที่ฝืนธรรมชาติ ปัจจัยจากการทำงานก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดความปวดหรือเมื่อยล้าได้ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่น ๆ เช่น การทำกิจกรรมที่บ้าน ไม่ว่าจะเป็นการดูแลความเรียบร้อยภายในบ้าน การประกอบอาชีพเกษตรกรการค้าขาย ความผิดปกติของโครงสร้างร่างกายที่มีอยู่เดิม ความเสื่อมตามอายุ หรือสภาวะทางจิตใจ เป็นต้น (สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค, 2557) ซึ่งจะมีผลต่อความเสี่ยงของการปวดกล้ามเนื้อได้ จากการศึกษาของสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ในปี พ.ศ. 2561 พบผู้ป่วยโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ ได้แก่ กลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 34,057 ราย คิดเป็นร้อยละ 29.72 จังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดหนึ่งที่พบสถิติของการเกิดปัญหาด้านระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อค่อนข้างสูง โดยพบปัญหานี้ในปี พ.ศ. 2556 อยู่อันดับ 3 ในปี พ.ศ. 2557 อยู่อันดับ 2 และปี พ.ศ. 2558 อยู่อันดับ 3 จะเห็นได้ว่าปัญหาทางด้านโครงร่างและกล้ามเนื้อจัดอยู่ในอันดับต้น ๆ ของสาเหตุการป่วย 10 อันดับของผู้ป่วยนอก (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, 2560) กลุ่มชาติพันธุ์ม้งมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่เรียบง่ายอาศัยอยู่กับธรรมชาติ เป็นสังคมเกษตรกรรม ทำไร่แบบเลื่อนลอย ปลูกพืชผัก ช่วยกันทำมาหากินทั้งสามีภรรยา (สไบทิพย์ ตั้งใจ, 2558) สมาชิกทุกคนในบ้านต้องออกไปทำงานด้วยกัน ทำให้ผู้หญิงกลุ่มชาติพันธุ์ม้ง เมื่อแต่งงานมีครอบครัวแล้วจะต้องทำงานทั้งภายในบ้านและนอกบ้านตามขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สืบต่อกันมา (สุธาลี โนมูล, 2544) ซึ่งในการดูแลจัดการงานภายในบ้านทั้งหมด และต้องออกไปช่วยทำงานด้านเกษตรกรรม การค้าขาย หรือหน้าที่อื่นนอกเหนือจากการทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆในบ้าน ถือว่าเป็นหน้าที่รับผิดชอบที่ค่อนข้างหนักสำหรับผู้หญิง และจากการทำกิจกรรมต่าง ๆก็ส่งผลให้เกิดความปวดกล้ามเนื้อเพราะการทำงานต้องเจอกับการก้ม การเอี้ยวตัว การบิดตัว การยก และการแบก รวมไปถึงท่าทางการทำงานหรือสภาพการทำงานไม่เหมาะสม อันนำไปสู่การปวดกล้ามเนื้อ จากการที่ผู้วิจัยอยู่ในพื้นที่ทำให้ทราบถึงปัญหาการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงาน ที่เกิดจากท่าทางที่ผิดตามหลักการยศาสตร์ และฝืนธรรมชาติ ปัญหาดังกล่าวยังไม่มีใครศึกษาและช่วยเหลืออย่างจริงจัง อาจด้วยอยู่ในพื้นที่ห่างไกล ภาษาและวัฒนธรรมที่สื่อสารกันค่อนข้างยาก ในฐานะผู้วิจัยอยู่ในพื้นที่จึงเล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ในกลุ่มแม่บ้านชาติพันธ์ม้ง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาความชุกและระดับการปวดกล้ามเนื้อในกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ใช้ในการวางแผนการแก้ไขปัญหาการปวดกล้ามเนื้อ ที่เป็นปัญหาสำคัญของคนทำงานเป็นการส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีให้กับประชนทุกกลุ่มอายุ ทุกอาชีพตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความชุกและระดับการปวดกล้ามเนื้อในกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross–Sectional Descriptive Research)

ประชากร

ประชากรที่ทำการศึกษาเป็นกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้งในตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งหมด 23 หมู่บ้าน มีกลุ่มชาติพันธุ์ม้ง 2 หมู่บ้าน จำนวน 409 คน คำนวณหากลุ่มตัวอย่างจากสูตรของทาโรยามาเน่ (Taro Yamane) ได้จำนวน 202 คน ซึ่งใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ

เครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการดำเนินการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามชนิดเติมคำและเลือกคำตอบ มีข้อคำถาม ได้แก่ อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา อาชีพนอกเหนือจากการทำงานบ้าน ระยะเวลาในการทำงานต่อวัน ระยะเวลาแต่งงานมีครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบ โรคประจำตัว การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การได้รับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการปวดเมื่อยล้ากล้ามเนื้อ การปวดกล้ามเนื้อใน 1 เดือนที่ผ่านมา และวิธีบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการปวดเมื่อยล้ากล้ามเนื้อ โดยใช้แบบสอบถามอาการผิดปกติทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (Standardized Nordic Questionnaires) นำมาปรับปรุงดัดแปลงให้เหมาะสมกับกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ซึ่งเป็นแบบประเมินอาการผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูก สอบถามอาการผิดปกติที่เกิดในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา โดยแบ่งร่างกายออกเป็น 9 ส่วน ได้แก่ คอ ไหล่ หลังส่วนบน หลังส่วนล่าง ข้อศอก ข้อมือ/มือ สะโพก เข่า และข้อเท้า/เท้า

พื้นที่วิจัย

งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลในตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัย ทำบันทึกข้อความขอออกหนังสือราชการจากสำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ส่งหนังสือไปยังผู้ใหญ่บ้าน บ้านขุนกลาง และบ้านแม่ยะน้อย ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อขอเก็บข้อมูลในการศึกษาวิจัย
2. เมื่อได้รับการอนุมัติแล้วผู้วิจัยเข้าพื้นที่ เพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจากกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
3. แจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยพร้อมอธิบายการตอบแบบสอบถามให้กับกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
4. ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามและตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

สถิติที่ใช้และการวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติสำหรับวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัย

ความชุกของการปวดกล้ามเนื้อในกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา พบการปวดหลังส่วนล่างมากที่สุด รองลงมาคือไหล่/แขนส่วนบนและคอ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุวัฒน์ อัคคีสุวรรณ์ (2560) ที่ศึกษาการความชุกและปัจจัยเสี่ยงทางการยศาสตร์ที่สัมพันธ์กับอาการทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในกลุ่มคนตัดปาล์ม พบความชุกหลังส่วนล่าง คอ และหลังส่วนบนมีอาการบาดเจ็บมากที่สุด จากการสังเกตุลักษณะการทำงานของกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ที่ต้องทำงานทั้งภายในบ้านและนอกบ้าน โดยเฉพาะการทำงานนอกบ้านส่วนใหญ่จะทำเกษตรกรรม ทำไร่ ทำสวน จำเป็นต้องใช้แรงกายอย่างหนักในการทำงานเป็นระยะเวลายาวนาน เช่น การยก การลาก การผลัก การดึง รวมถึงการมีท่าทางในการทำงานที่ผิดหลักทางกายศาสตร์ จึงทำให้แม่บ้านชาติพันธุ์ม้งมีอาการปวดกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับการศึกษาของ ยุพยง หมั่นกิจ และกติกา สระมณีอินทร์ (2561) ที่ศึกษาอาการปวดเมื่อยโครงร่างและกล้ามเนื้อของพ่อค้าส่งผลไม้ตลาดเจริญศรี ที่พบว่าการที่พ่อค้ามีการใช้แรงยก ลากและ ดึง จะทำให้มีอาการปวดกล้ามเนื้อหลายส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะที่บริเวณคอ ไหล่ หลังส่วนบน หลังส่วนล่างและมือ/ข้อมือ ดังนั้นกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ที่มีการทำงานนอกบ้านจึงมีความสัมพันธ์กับการปวดกล้ามเนื้อกับตำแหน่งดังกล่าว หากเมื่อกลับจากการทำงานนอกบ้านแล้วยังต้องกลับมาทำงานภายในบ้าน ที่มีลักษณะการทำงานที่ใช้ส่วนของร่างกายในตำแหน่งที่ได้รับการบาดเจ็บมาจากการทำงานข้างนอกจึงทำให้เกิดการบาดเจ็บมากขึ้น