

ปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ

มาลินี จำเนียร^{1,*}, วาริณีญ์ แสนยศ¹ และ ภาคินี สุขสถาพรเลิศ¹

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

*malinee2014@outlook.co.th

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ และเปรียบเทียบปัญหาสุขภาพของเกษตรกรที่ใช้และไม่ใช้ วิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี กลุ่มตัวอย่างคือเกษตรกรชาวสวนส้มโอ 400 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและแนวคำถามเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา t-test และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่าปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอที่ใช้และไม่ใช้วิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี ไม่แตกต่างกัน การปลูกส้มโอแบบวิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี คือเกษตรกรปลอดภัย ไม่ใช่ปลอดสารพิษ สามารถใช้สารเคมีได้แต่หยุดใช้ก่อนเก็บตามกำหนด มีสารตกค้างไม่เกินค่ามาตรฐาน ปัญหาสุขภาพที่พบคือปวดเมื่อยตามร่างกาย เครียด ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เจ็บป่วยเรื้อรัง ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาครอบครัวและปัญหาจากการทำงาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ พฤติกรรมในการป้องกันก่อนใช้ยาฆ่าแมลงใช้อุปกรณ์ป้องกันครบชุด การปฏิบัติตัวหลังใช้ยามีการล้างมืออาบน้ำสระผมทุกครั้ง ความต้องการในการดูแลสุขภาพนั้น เกษตรกรไม่เห็นความสำคัญในการตรวจร่างกายประจำปี นอกจากนี้ที่มีปัญหาสุขภาพอยู่แล้วจำเป็นต้องไปหาหมอเป็นประจำ หรือเมื่อมีโรคประจำตัวก็จะมีอาการตรวจสุขภาพเป็นประจำ

ข้อเสนอแนะ. นำผลการวิจัยไปวางแผนการทำงานพัฒนานโยบายด้านการส่งเสริมอาชีพของเกษตรกรตามบริบทของสังคม และการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเกี่ยวกับการประกอบอาชีพทำสวนส้มโอในพื้นที่

คำสำคัญ : ปัญหาสุขภาพ เกษตรกรชาวสวนส้มโอ วิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี

Health problems in Pamelo's agriculturist

Malinee Jumnian^{1,*}, Vartinee Sanyod¹ and Prasinee Sooksataphonlarte¹

¹ Faculty of Nursing, Nakhonpathom Rajabhat University

*malinee2014@outlook.co.th

Abstract

The purpose of the research was to study health problems included health care in pamelo's agriculturists and compare health problems of them who used and did not used GAP . The sample comprised of 400 pamelo's agriculturists by purposive sampling. The tool was used by questionnaire and interview guideline. Data were collected by interviewing and focus group discussion. Data analyzed by descriptive, t-test and qualitative data used content analysis.

The results founded that the health problems of them who used and did not used GAP were not different. The pamelo's agriculturist who used GPA means safe, not only use chemicals but also stop using before storing for a specified period of time. There will be residue but not more than standard. The most health problems of them are muscle pain, stress, headache, fatigue, drug poisoning, chronic illness, economic problems, social problems, family problems both physically and mentally. For health care behavior pamelo's agriculturists wore protective equipment before used insecticide. They washed hands, shower and wash their hair every time after used insecticide. The potential health needs has to take care of themselves and their families. They ignore annual physical examination unless they have health problems then they go to see the doctor regularly. The physical health check-up will be added when they have diseases.

Recommendation suggested that sub-district administrative organization and district health promotion hospital used to do action plan for develop health policy and occupation health in agriculturist.

Keywords : health problems, Pamelo's agriculturist, Good agriculture practice : GAP

1. บทนำ

ประชากรของประเทศไทยส่วนใหญ่ทำการเกษตร ซึ่งเป็นอาชีพหลักของคนไทยจำนวนมาก จากข้อมูลการขอขึ้นทะเบียนเกษตรกรปี 2559 เท่ากับ 7,942,582 ครัวเรือน และพบว่าเกษตรกรเป็นอาชีพที่เกิดการเจ็บป่วยจากการทำงานมากที่สุดในประเทศไทย จากข้อมูลสำนักโรคประกอบอาชีพ 2560 พบว่า อาชีพเกษตรกรพบปัญหาผู้เจ็บป่วยจากการทำงานมากเป็นอันดับหนึ่ง จำนวน 68,886ราย คิดเป็นร้อยละ 39.51 ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น (สำนักโรคจากการประกอบอาชีพ, 2561 : 3) เกษตรกรในเขตพื้นที่อำเภอนครชัยศรีและอำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม ได้ประสบปัญหาน้ำท่วมใหญ่เมื่อช่วงเดือนตุลาคม 2554 ทำให้พื้นที่ปลูกส้มโอเสียหายประมาณ 80% ของพื้นที่ปลูก ทำให้มีการคาดการณ์ว่า ราคาส้มโอจะมีราคาสูงขึ้นและแพงอย่างต่อเนื่องอีกหลายปี “ส้มโอ” จึงเป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่น่าสนใจสำหรับการลงทุนปลูกในปัจจุบันนี้ (ทวีศักดิ์ ชัย

เรื่องยศ : 2561) ผลของการยึดอาชีพการปลูกส้มโอนี้ เมื่อพิจารณาถึงประเด็นปัญหาคุณภาพชีวิต จึงเกิดแนวความคิดตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 - 10 ที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และความสามารถเพื่อให้เป็นคนที่มีสุขภาพดีมีคุณภาพ มีความสุขและมีคุณธรรม ตลอดจนมีความรู้ความสามารถที่จะอยู่อาศัยในสังคมได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีในช่วงชีวิตนี้ ให้ความสำคัญต่อการรวมพลังสังคมจากทุกภาคส่วน ให้มีส่วนร่วมดำเนินการ และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 ที่สร้างสมดุลการพัฒนาในทุกมิติ ให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาค เป็นธรรมและมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง (สำนักงานคณะกรรมการแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555 - 2559)

แม้ว่าเกษตรกรจะผ่านวิกฤตการณ์น้ำท่วมใหญ่ แต่การคาดการณ์ราคาส้มโอที่จะมีราคาสูงขึ้น เป็นแรงจูงใจของเกษตรกรในการยึดอาชีพการปลูกส้มโอต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปลูกส้มโอด้วยวิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี (GAP : Good agriculture practice) คือการปฏิบัติเพื่อป้องกันหรือลดความเสี่ยงระหว่างการเพาะปลูก เพื่อให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพปลอดภัย เหมาะสมต่อการบริโภค (พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ : 2553). ทำให้ราคาของส้มโอสูงขึ้นด้วย ผลของการยึดอาชีพการปลูกส้มโอนี้เมื่อพิจารณาถึงประเด็นปัญหาสุขภาพ ความเสี่ยงอันตรายจากหลายปัจจัย ได้แก่ 1) การใช้สารเคมีทางการเกษตรอย่างแพร่หลายเพื่อให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพ 2) ความเสี่ยงอันตรายจากปัจจัยทางชีวภาพ 3) ความเสี่ยงอันตรายจากปัจจัยทางกายภาพ เออร์โกโนมิกส์ และภัยทางธรรมชาติ จากรายงานผลการศึกษาในโครงการพัฒนาระบบการเฝ้าระวังสิ่งคุกคามทางด้านอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อมพบว่า ความเสี่ยงจากสิ่งคุกคามสุขภาพทางกายภาพและเออร์โกโนมิกส์ที่มีมากที่สุดได้แก่ ความเสี่ยงจากทำงานกลางแจ้ง/อากาศร้อนอบอ้าว รองลงมาได้แก่ การยืน/เดินนานติดต่อกันมากกว่า 1 ชั่วโมง (สมเกียรติศิริรัตนพลุฑและคณะ : 2546) และจากรายงานผลการศึกษาในโครงการพัฒนารูปแบบการเฝ้าระวังควบคุมป้องกันความผิดปกติจากกล้ามเนื้อและข้อพบว่า ประชากรที่ศึกษามีปัญหาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อและข้อ ซึ่งมีอายุระหว่าง 29-74 ปี นอกจากนี้พบว่าอาการบาดเจ็บเกิดจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม เช่น การทำงานที่ในท่าที่ผิดปกติ การเคลื่อนไหวในท่าซ้ำๆ และการยกของหนัก เป็นต้น (สมเกียรติ ศิริรัตนพลุฑและคณะ : 2547) 4) ความเสี่ยงอันตรายจากปัจจัยทางจิตวิทยาสังคม จากสภาพสังคมเศรษฐกิจปัจจุบันสร้างความกดดันและทำให้สุขภาพจิตเสื่อมลงมาก

จากปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นกับเกษตรกรดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ ในเขตพื้นที่อำเภอนครชัยศรีและอำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม ที่ได้ประสบปัญหาวิกฤตการณ์น้ำท่วมใหญ่เมื่อช่วงเดือนตุลาคม 2554 ที่ผ่านมา การศึกษาปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ ย่อมมีความสำคัญมากทั้งในแง่วิชาการและเชิงปฏิบัติเพราะจะได้ข้อมูลที่สำคัญต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อีกทั้งเป็นโอกาสแก่ผู้บริหารที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการพัฒนา ได้นำไปวางแผนกำหนดเป็นนโยบายพัฒนาคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สำคัญมากประการหนึ่งของการวางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยในอนาคต

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1. เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ ภายหลังจากได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติน้ำท่วมเมื่อ ปี

พ.ศ. 2554

2.2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาสุขภาพของกลุ่มเกษตรกรชาวสวนส้มโอที่ปลูกด้วยวิธีการ GAP และกลุ่มที่ไม่ได้ปลูกส้มโอ

ด้วยวิธีการ GAP

รูปแบบการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นแบบผสมวิธี (Mix method) คือเป็นการผสมผสานวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยผลการวิจัยจากวิธีการวิจัยแบบผสมวิธีนี้ สามารถเสริมต่อกันโดยใช้ผลการวิจัยจากวิธีหนึ่งอธิบายขยายความผลการวิจัยอีกวิธีหนึ่ง ช่วยให้การตอบคำถามการวิจัยได้ละเอียดชัดเจนมากกว่าการใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณ หรือเชิงคุณภาพเพียงรูปแบบเดียว

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็น เกษตรกรชาวสวนส้มโอในเขตพื้นที่อำเภอ นครชัยศรี จำนวน 103 ครัวเรือน และอำเภอสามพราน จำนวน 816 ครัวเรือน (กองส่งเสริมการเกษตร : 2557) รวมทั้งสิ้น 919 ครัวเรือน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลเชิงปริมาณในกลุ่มตัวอย่างที่ปลูกส้มโอด้วยวิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี : (Good agriculture practice) และกลุ่มที่ปลูกตามปกติ ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้ทั้งสิ้น 399.56 คน การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้ G^*Power α เท่ากับ 0.05 ซึ่งจะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวนอย่างน้อย 399 คน ซึ่งผู้วิจัยกำหนดเป็น 400 คน โดยพิจารณาสุ่มตัวอย่างแต่ละอำเภอโดยมีสัดส่วนดังนี้

อำเภอ	จำนวนประชากร	จำนวนตัวอย่าง
นครชัยศรี	103	45
สามพราน	816	355
รวม	919	400

งานวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (simple random Sampling) สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้โดยการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มเกษตรกรผู้ปลูกส้มโอ เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

3.2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นแบบสอบถามจำนวน 2 ชุด เพื่อรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1) แบบสอบถามเชิงปริมาณเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพและปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอที่ปลูกส้มโอด้วยวิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี (GAP : Good agriculture practice) และกลุ่มที่ปลูกตามปกติ มี 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพและปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ

2) แนวคำถามในการสนทนากลุ่ม (Interview guideline) เป็นแนวคำถามแบบมีโครงสร้างเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพและปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือรวบรวมข้อมูลปริมาณ

1) การหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญสาขาการพยาบาลชุมชน 2 ท่าน และสาขาการวิจัยและสถิติ 1 ท่าน คัดขันธ์ความตรงตามเนื้อหาของ แบบสอบถามโดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาในคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติ/แนวคิด หรือแนวคิดทฤษฎีของตัวแปร (Content Validity Index; CVI=0.85)

2) การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับเกษตรกรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 30 ราย และคำนวณค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีของครอนบาช (Cronbach's Alpha) เพื่อแสดงว่าแบบสอบถามนี้มีความเชื่อมั่นเพียงพอ หลังจากนั้นทำการแก้ไขอีกครั้ง เพื่อปรับปรุงคำถามให้ชัดเจนเหมาะสมยิ่งขึ้น แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น 0.80 แล้วนำไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างให้ได้ครบตามจำนวน

เครื่องมือรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

การหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ คำถามองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องตรวจสอบ เมื่อตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว นำข้อคิดเห็นมาปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้นหลังจากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามสอบถามมาหาค่าความตรงตามเนื้อหา (CVI = 0.87)

3.3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.1. ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตดำเนินการวิจัย ถึงผู้นำชุมชนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยได้มีการประชุมชี้แจงวิธีการเก็บข้อมูลตามแบบสอบถามให้แก่ผู้ช่วยวิจัย ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ

3.3.2. คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนเมษายน ถึง สิงหาคม พ.ศ.2561

3.4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.4.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอที่ใช้ GAP และ ไม่ได้ใช้ GAP วิเคราะห์โดยใช้สถิติ independent t-test

3.4.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

4. ผลการวิจัย

เกษตรกรกลุ่มตัวอย่างทั้งอำเภอนครชัยศรีและอำเภอสสามพรานเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยมีอายุอยู่ในช่วงใกล้เคียงกัน มีวิธีการปลูกส้มโอแบบไม่ใช้ GAP มากกว่าใช้ GAP สถานภาพสมรสคู่มากกว่าหม้ายน้อยที่สุดคือหย่า รายได้ของครอบครัวต่อเดือนเหลือเก็บมากที่สุด และระดับการศึกษาอยู่ในระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่ามากที่สุด

ปัญหาสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างทั้งอำเภอนครชัยศรีและอำเภอสสามพรานที่พบมากที่สุดคือ ปวดเมื่อยตามร่างกาย น้อยที่สุดคือสารเคมีสะสมในร่างกายเกินขนาดจนมีอาการช็อค (น้ำคยา) สำหรับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ในการป้องกันก่อนฉีด ยา กลุ่มตัวอย่างทั้งสองอำเภอใช้อุปกรณ์ป้องกันครบชุดมากที่สุด ส่วนการปฏิบัติตัวหลังฉีดยาเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างทั้งสองอำเภอมักล้างมือหลังฉีดยาทุกครั้งทุกคน อาบน้ำสระผมหลังฉีดยา มีการดื่มน้ำอัดลมเบ๊ปซี่หลังพ่นยาสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ปัญหาสุขภาพ และพฤติกรรมดูแลสุขภาพของกลุ่มเกษตรกร ในอำเภอ นครชัยศรี และอำเภอสสามพราน
จังหวัดนครปฐม

ปัญหาสุขภาพ และ พฤติกรรมดูแลสุขภาพ	อ.นครชัยศรี จำนวน (คน)	ร้อยละ	อ.สามพราน จำนวน(คน)	ร้อยละ
ปัญหาสุขภาพ				
ปวดเมื่อยตามร่างกาย	34	46.6	247	52.9
เครียด	3	4.1	8	1.7
ปวดศีรษะ	16	21.9	71	15.2
อ่อนเพลีย	18	24.7	136	29.1
น้ำคยา	2	2.7	5	1.1
รวม	75	100.0	467	100.0

พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ				
- การป้องกันก่อนฉีดยา				
ใส่หน้ากากอย่างเดียว	9	20.0	25	7.0
ใช้อุปกรณ์ป้องกันครบชุด	22	48.9	132	37.2
ไม่สวมอุปกรณ์	5	11.1	26	7.3
ไม่ได้ฉีดยาเอง	9	20.0	172	48.5
รวม	45	100.0	355	100.0
- การปฏิบัติตัวหลังฉีดยา				
อาบน้ำสระผมหลังฉีดยา	37	38.1	245	37.3
ดื่มน้ำอัดลมแป๊ะซี่หลังฉีดยา	15	15.5	57	8.7
ล้างมือหลังฉีดยา	45	46.4	355	54.0
รวม	97	100.0	657	100.0

ปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอที่ใช้และไม่ใช้วิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ในด้านการป้องกันก่อนฉีดยา และการดูแลสุขภาพในด้านการปฏิบัติตัวหลังฉีดยา เกษตรกรชาวสวนส้มโอที่ใช้และไม่ใช้วิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพและปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอที่ใช้และไม่ใช้วิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี

ปัญหาสุขภาพ และ พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ	ใช้ GAP n=156			ไม่ใช้ GAP n=244			t	P Value
	X	S.D.	ระดับ	X	S.D.	ระดับ		
ปัญหาสุขภาพ	1.58	0.49	น้อย	1.67	0.47	ปานกลาง	0.850	0.400
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ								
- การป้องกันก่อนฉีดยา	2.22	0.70	ปานกลาง	2.29	0.66	ปานกลาง	0.464	0.645
- การปฏิบัติตัวหลังฉีดยา	2.33	0.64	มาก	2.24	0.68	ปานกลาง	1.000	0.323

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการสนทนากลุ่มกับเกษตรกร พบว่าปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอที่ใช้และไม่ใช้วิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีไม่แตกต่างกัน เกษตรกรรายหนึ่งเล่าให้ฟังว่า “วิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีก็คือการปลูกส้มโอที่เกษตรกรปลอดภัยไม่ใช่ปลอดภัยคือใช้สารเคมีได้แต่หยุดใช้ก่อนเก็บตามระยะเวลาที่กำหนด มันจะมีสารตกค้างอยู่แต่ไม่เกินค่ามาตรฐานที่เขากำหนดไว้” ปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ของเกษตรกรคือปวดเมื่อยตามร่างกาย ผลจากการใช้สารเคมีทำให้เกิดอาการปัญหาจากระบบทางเดินอาหารหรือทางเดินหายใจ อาการที่เกิดขึ้นคือปวดหัวโดยไม่มีสาเหตุ คลื่นไส้อาเจียนและอาจ

ถึงแก่ชีวิตได้เช่นกัน เกษตรกรต้องทำสวนเองฉีดยาเองเพราะว่าแรงงานรับจ้างหายาก หมดยากรุ่นนี้รุ่นลูกหลานก็จะไม่ทำ แล้วตอนนี้จบออกมาเป็นมนุษย์เงินเดือนหมดแล้ว สำหรับรายได้ของเกษตรกรจากการปลูกส้มโอที่ใช้และไม่ได้ใช้วิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี เกษตรกรรายหนึ่งตอบว่า “ไม่ต่างกัน ขอแค่ว่าได้ ตอนนี้ออกหรือไม่ออกก็ได้ราคาเท่ากัน เพราะต่อไปไม่ต้องมานั่งบันทึกแปลงให้ยุ่งก็ขายได้เท่าคนอื่น ปีที่แล้วหรือหลายปีที่แล้วเขาส่งข่าวบอกต่อไป ใครไม่มี GAP ลังจะไม่รับซื้อณะมันก็เลยเป็นเหตุที่เราต้องทำพวกบันทึก ลงมาทำ GAP ประจำแปลงตนเองให้เป็นมาตรฐานสากลเพราะตัว GAP นี้ถือมาตรฐานสากล”

ความต้องการในการดูแลสุขภาพนั้น เกษตรกรบอกว่า “แต่ละคนดูแลตนเองและครอบครัวได้ เกษตรกรไปเจาะเลือดตรวจหาสารพิษและสารมะเร็ง ส่วนใหญ่ก็จะมีค่าสารพิษในกระแสเลือดเกินค่ามาตรฐาน ก็ไม่ใช่ที่เกิดจากการใช้ยาเคมีโดยตรง เพราะการบริโภคประจำวันอาจจะเป็นตัวทำให้ค่าสารพิษในกระแสเลือดเกินค่ามาตรฐานมากกว่าที่เราได้รับ คนที่ฉีดยาเคมีเขาป้องกันตัวเองอย่างดีทั้งนั้น เพราะฉะนั้นที่เกษตรกรมีสารก่อมะเร็งและสารพิษในกระแสเลือดเกินค่ามาตรฐานนั้น น่าจะไม่ใช่มาจากการที่เกษตรกรไปฉีดยาแล้วซึมเข้าร่างกาย การไปซื้อผักตามตลาด พวกกะหล่ำปลี ผักบุ้งมาจากหลายแหล่ง บางแห่งฉีดยา เท่าที่เคยฟังมาฉีดเข้าฉีดเย็น ฉีดวันนี้พุงนี้เก็บเพราะเขาไม่ได้กินเอง ถ้าให้เขากินก็ไม่กินหรอก”

สำหรับการตรวจร่างกายประจำปีอาจจะมีบางรายเท่านั้น นอกจากจะมีปัญหาสุขภาพอยู่แล้วจำเป็นต้องไปหาหมอเป็นประจำปี หรือมีโรคประจำตัวก็อาจจะมีไปตรวจสุขภาพประจำปีด้วย แต่ว่าถ้าให้ไปตรวจเองนั้นส่วนใหญ่ก็จะไม่ไป เกษตรกรรายหนึ่งบอกว่า “เท่าที่สัมผัสมาไม่ค่อยไปตรวจสุขภาพประจำปีคงเห็นว่าไม่สำคัญ แต่ของผมตรวจต่อเนื่องกันอยู่ประมาณ 2 ปีหรือ 3 ปีผมไปทุกครั้ง พอรู้ผมก็ไปเพราะว่าผมอยากรู้สภาพร่างกายของตนเองมันมีสารเคมีตกค้างมากน้อยแค่ไหน คนที่ไม่ไปอาจจะเป็นเพราะไม่เห็นความสำคัญของการตรวจ” ปัจจุบันนี้การควบคุมสารเคมีนั้น ยาแรงถูกยกเลิกหมดแล้ว เกษตรกรมีความรู้มากยิ่งขึ้น มีการป้องกันตนเองมากยิ่งขึ้น คือเวลาฉีดยาทุกคนจะมีอุปกรณ์ป้องกันมากขึ้น ต่างจากสมัยก่อนที่ไม่มีหน้ากากป้องกัน ฉีดไปเลย ยาสมัยก่อนแรงมากขวดหนึ่งฆ่าแมลงได้ 3 - 4 อย่าง ซึ่งตัวนี้ยาพวกนี้ถูกยกเลิกหมดแล้ว เพราะจะเหลือเฉพาะตัวยาที่ฆ่าแมลงเฉพาะตัว ที่ฆ่ามดก็ฆ่ามด ฆ่าหนอนก็ฆ่าหนอน อุปกรณ์ป้องกันสำหรับเกษตรกรก็หันมาใช้หน้ากาก เสื้อกันน้ำเข้า เกษตรกรใส่ใจมากขึ้นต่างจากสมัยก่อน ปัจจุบันนี้เกษตรกรป้องกันเต็มที่เพราะสารเคมีจำเป็นต่อการฉีด แต่ต้องหาทางป้องกันตัวเองให้ดีที่สุด การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับเกษตรกรบางคนเมื่อมีอาการปวดศีรษะ มึนงง ก็รับประทานรางจืด หาได้ทั่วไปในชุมชน นำมาต้มกับน้ำโดยใช้ใบรางจืดที่แก่พอดี อายุเกิน 2 ปี สกัดส่วนใบรางจืด 4 ใบ ต่อน้ำ 1 ลิตร ต้มกินแทนน้ำ ประมาณ 7-10 วัน หรือซื้อที่เป็นสำเร็จรูป เป็นแคปซูล 2 เม็ด เข้า-เย็น นาน 7 วัน

การจัดการดูแลไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโออีกวิธีหนึ่งคือ การทำสวนส้มโอระบบอินทรีย์ จังหวัดนครปฐมถือได้ว่าเป็นดินแดนขึ้นชื่อเรื่องการปลูกส้มโอมากที่สุดแห่งหนึ่ง แต่เกษตรกรส่วนใหญ่ยังนิยมปลูกส้มโอโดยใช้สารเคมีเต็มรูปแบบ ทำให้ผลผลิตที่ได้ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพของผู้บริโภครวมถึงตัวเกษตรกรเองด้วย ขณะเดียวกันก็ยังมีเกษตรกรบางคนที่เล็งเห็นและตระหนักถึงความสำคัญและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม จึงหันมาให้ความสนใจทำสวนส้มโอระบบอินทรีย์กันเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้การทำสวนถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีมากต่อสุขภาพ เกษตรกรรายหนึ่งเล่าว่า “ผมว่าตอนเช้าก็ออกไปสวนแล้วกลับบ้านมากินข้าว เที่ยงถึงเย็นเนี่ยออกไปมันก็ได้เคลื่อนไหว ได้ออกกำลังกายไปในตัว” “อย่างไรไปสวนไปใส่ปุ๋ยเนี่ยก็ยกไปลงเรือ แล้วจึงจะไปตามร่องสวนเพื่อไปใส่ปุ๋ย เมื่อยยกไหมดันก็ต้องทำไป ออกกำลังกายไปเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อเกษตรกร แต่ว่าก็ทำเท่าที่กำลังใจพอจะทำได้ไม่ฝืนมากไปทำเป็นชีวิตประจำวัน”

5. สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การวิจัยปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ ในครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เชิงปริมาณใช้การสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม เชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ และเปรียบเทียบปัญหาสุขภาพของกลุ่มเกษตรกรชาวสวนส้มโอที่ปลูกด้วย

วิธีการ GAP และกลุ่มที่ไม่ได้ปลุกสัมโธด้วยวิธีการ GAP ในเขตพื้นที่อำเภอนครชัยศรีและอำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยนำเสนอการสรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผล ดังนี้

การศึกษาปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ ในเขตพื้นที่อำเภอนครชัยศรีและอำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาจากการสนทนากลุ่มกับเกษตรกร พบว่าปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอที่ใช้และไม่ใช้ วิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี ไม่แตกต่างกัน

5.1 ปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ ทั้งอำเภอนครชัยศรีและอำเภอสสามพราน มีดังนี้

5.1.1. ปวดเมื่อยตามร่างกาย พบมากที่สุด จากการศึกษพบว่า อาการปวดกล้ามเนื้ออาจเกิดขึ้นได้ทันที หรือหลังจากใช้กล้ามเนื้ออย่างหนัก สาเหตุของการปวดกล้ามเนื้อ ผู้ที่เผชิญอาการปวดกล้ามเนื้อสามารถระบุสาเหตุได้ด้วยตัวเอง ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การใช้งานกล้ามเนื้อมากเกินไป หรือเคลื่อนไหวในท่าเดิมซ้ำ ๆ จนทำให้เกิดความตึงเครียดสะสมที่กล้ามเนื้อ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันจนทำให้กล้ามเนื้อได้รับบาดเจ็บ เช่น การออกกำลังกาย การทำงาน เป็นต้น (<https://www.pobpad.com/> ปวดกล้ามเนื้อ กรกฎาคม 2561) อาการปวดเมื่อยตามร่างกายเกิดจากการทำงานในสวนส้มโอ เป็นอาการที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าสวนส้มโอเพื่อรดน้ำต้นไม้ ดายหญ้า เก็บส้มโอ ใส่ปุ๋ย ฯลฯ เป็นอาการที่เกิดขึ้นประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มเกษตรกร

5.1.2.ภาวะเครียด เป็นปัญหาสุขภาพรองลงมา ซึ่งมีสาเหตุจากทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก สาเหตุภายใน ได้แก่ ปัญหาสุขภาพ เจ็บป่วยเรื้อรัง ส่วนสาเหตุภายนอกได้แก่ ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาครอบครัวและปัญหาจากการทำงาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ภัยที่มีโอกาสเกิดความเครียดได้มากกว่าภัยอื่นได้แก่ ภัยทำงาน เพราะเป็นภัยที่มีโอกาสที่จะเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมากมาย มีภารกิจการทำงานที่ยุ้งยากและซับซ้อน มีการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ต้องอาศัยความสามารถความรับผิดชอบในงานที่คาดการณ์ล่วงหน้าไม่ได้ (ประเมษ ศิริเมฆ, 2549: 44)

5.1.3. อาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย น้อยคา(จากมีสารเคมีสะสมในร่างกายเกินขนาด) แม้ว่าในการป้องกันก่อนฉีดยา ใช้อุปกรณ์ป้องกันครบชุด ส่วนการปฏิบัติตัวหลังฉีดยา เกษตรกรมีการล้างมือหลังฉีดยาทุกครั้งทุกคน จากนั้นอาบน้ำสระผม บางรายมีการดื่มน้ำอัดลมแป๊ปซี่หลังฉีดยา

นอกจากนี้ปัญหาเรื่องผลจากการใช้สารเคมีพบว่า ระดับสารเคมีในกระแสเลือดเกินขนาด ทำให้เกิดอาการระบบทางเดินอาหารหรือทางเดินหายใจทำงานไม่ปกติ ความเครียด หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ อาการเกิดขึ้นตั้งแต่ปวดศีรษะโดยไม่มีสาเหตุ คลื่นไส้อาเจียนและจะเป็นอาการที่หนักจนถึงแก่ชีวิตได้เช่นกัน เกษตรกรต้องทำสวนเอง แรงงานรับจ้างหายาก เมื่อหาไม่ได้เกษตรกรก็จำเป็นต้องฉีดยาเองเพราะถ้าไม่ฉีดยารายได้แต่ละปีที่ได้มาก็เหลือไม่ถึงครึ่ง คนที่เสียหายคือเกษตรกรส่วนใหญ่ปัญหาสุขภาพจะคล้ายกันหมดที่เกิดขึ้นตามมาตจกนี้ก็คือรุ่นลูกไม่ค่อยสืบต่อ ในอนาคตข้างหน้าจะเริ่มจะมีปัญหามากขึ้นอีกสักหน่อยก็จะขายที่ สำหรับรายได้ของเกษตรกรจากการปลุกส้มโธที่ใช้และไม่ใช้วิธีการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีนั้นไม่ต่างกัน แต่การขอ GAP ต้องมาบันทึกกิจกรรมการทำงานในสวนด้วยทำให้ยุ่งแต่ขายได้เท่าคนอื่น แต่ต่อไปถ้าไม่มี GAP ลังจะไม่รับซื้อเป็นเหตุให้เกษตรกรต้องทำบันทึก ลงมาทำ GAP ประจำแปลงตนเองให้เป็นมาตรฐานสากล

5.2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของเกษตรกรชาวสวนส้มโอ

เกษตรกรชาวสวนส้มโอมีวิธีการจัดการปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ได้แก่ อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เครียด ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ที่สำคัญคืออาการน้อยคา แตกต่างกันไปดังนี้

5.2.1 อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นอาการที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าสวน เพื่อรดน้ำต้นไม้ดายหญ้า

เก็บส้มโอ ใส่ปุ๋ย ฯลฯ เป็นอาการที่เกิดขึ้นประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มเกษตรกร บางรายก็มีอาการปวดหลังร่วมด้วย เกษตรกรบอกว่าอาการปวดเมื่อยแบบนี้พอหยุดงานก็จะหายไป ถ้าไม่หายก็ไปนวด สอดคล้องกับการศึกษาของจุลจิรา อธิชิตกุลและคณะที่พบว่าอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ส่งผลกระทบต่อการทำงานด้านพฤติกรรมมากที่สุด การใช้จ่ายสมุนไพรมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อมีระดับความปวดน้อยถึงปานกลาง ซึ่งวิธีที่เลือกใช้ใช้นี้ การนอนพัก นั่งพัก การบีบนิ้ว การออกกำลังกาย การนอนพัก นั่งพักเป็นวิธีการจัดการความปวดโดยไม่ใช้ยาที่เลือกใช้มากที่สุด การบีบนิ้วเป็นวิธีการจัดการความปวดโดยไม่ใช้ยาที่เลือกใช้มากที่สุดเป็นอันดับสองเพราะไม่มีผลข้างเคียง บางคนบีบนิ้วตัวเองหากมีอาการปวดบริเวณที่สามารถบีบนิ้วเองได้บางคนให้ลูกหลานช่วยบีบนิ้ว ทำให้เกิดเป็นความรักความผูกพันในครอบครัว ในการบีบนิ้วอาจมีการใช้ยาร่วมด้วย เช่น น้ำมันนวด ยานวดที่มีคนมาเร่ขายในหมู่บ้าน เป็นต้น หากอาการปวดอยู่ในระดับปานกลางหรือมาก จะให้หมอนวดแผนไทยที่อยู่ในหมู่บ้านนวด ให้โดยมีค่าใช้จ่ายตามที่ตกลงกันก่อนนวด (จุลจิรา อธิชิตกุลและคณะ, 2555)

5.2.2 อาการที่เกิดจากการใช้ยาฆ่าแมลงฉีดพ่นในสวนส้มโอ เกษตรกรมีการใช้อุปกรณ์ป้องกันและมีวิธีการฉีดยาตอนลมเจียบสงบ ถ้าลมแรงยาที่ฉีดจะตีกลับมาที่ตัวเกษตรกรผู้ฉีด นอกจากนี้ต้องฉีดตั้งแต่เช้ามีด อากาศเย็นๆ อากาศร้อนแล้วฉีดไม่ได้จะมีอาการเพลีย เมื่อฉีดยาเสร็จมีการล้างมือทุกครั้ง บางคนจุ่มน้ำทั้งตัวในท้องร่อง รับประทานอาหาร สระผม ฟอกสบู่ หลังจากฉีดยา แต่เกษตรกรก็ยังมีอาการอ่อนเพลีย บางคนบอกว่า “ผมฉีดยา มีนิงง จากเลนเนต เหงื่อออกเยอะมาก หลังฉีดยาต้องกินเป๊ปซี่ใส่เกลือ แล้วเรอสัก 2-3 ครั้ง ให้อ้วกสารพิษออกมา” “ยาทำลายสุขภาพเรา เราฉีดยาไม่ได้สบายตัวนะ แต่ก็ต้องฉีดไม่มันของที่ปลูกไว้ก็เสีย ของไม่โตไม่สวยก็ขายไม่ได้ราคา คนซื้อก็ขอเปลี่ยนก็ไม่เอา”

5.2.3 อาการปวดศีรษะ มีนิงง สำหรับเกษตรกรบางคนเมื่อมีอาการเหล่านี้ ก็รับประทานรางจืด หาได้ทั่วไปนำมาต้มกับน้ำ โดยใช้ใบรางจืดที่แก่พอดี อายุเกิน 2 ปี สกัดส่วนใบรางจืด 4 ใบ ต่อน้ำ 1 ลิตร ต้มกินแทนน้ำ ประมาณ 7-10 วัน หรือซื้อที่เป็นสำเร็จรูป เป็นแคปซูล 2 เม็ด เช้า-เย็น นาน 7 วัน

5.2.4 อาการน้อยคน เป็นอาการที่เกิดขึ้นจากการสะสมของสารเคมีจากยาฆ่าแมลงเกินขนาดในร่างกาย หลังจากฉีดยา ได้แก่อาการอ่อนเพลีย ใจหวิว ปากแห้ง คอแห้ง บางคนมีอาการชักและหมดสติต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดให้เร็ว ซึ่งได้แก่ โรงพยาบาลห้วยพลู โรงพยาบาลนครชัยศรี โรงพยาบาลหลวงพ่อเป็นและโรงพยาบาลสามพราน

5.2.5 ภาวะเครียด สืบเนื่องจากปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว ซึ่งปัญหาความเครียดมีสาเหตุจากทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกบุคคล ปัจจัยภายในได้แก่ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาเจ็บป่วยเรื้อรัง ปัจจัยภายนอกได้แก่ ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาครอบครัว และปัญหาจากการทำงาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งวัยทำงานมีโอกาสเกิดความเครียดได้มากเพราะเป็นวัยที่มีโอกาสที่จะเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมากมาย มีภาระกิจการงานที่ยุ่งยากและซับซ้อนมีการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ต้องอาศัยความสามารถความรับผิดชอบในงานที่คาดการณ์ล่วงหน้าไม่ได้ (ปรเมฆ ศิริเมฆ, 2549: 44) เกษตรกรชาวสวนส้มโอก็มีความเครียดซึ่งเกิดจากปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้เช่นกัน การปรับเปลี่ยนบรรยากาศในการทำงานที่ช่วยเหลือกัน พุดจากกันด้วยความเป็นมิตรอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ก็จะช่วยป้องกันความเครียดและคลายเครียดได้ สอดคล้องกับที่องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตที่ดี ว่าเป็นสภาพจิตใจที่เป็นสุข สามารถมีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น สามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ได้ภายใต้ภาวะสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางสังคม และลักษณะความเป็นอยู่ในการดำรงชีพ วางตัวได้อย่างเหมาะสม และปราศจากอาการป่วยของโรคทางจิตใจและร่างกาย การเลือกสิ่งแวดล้อมที่ดี เหมาะกับตัวเอง หรือปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้มีบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นมิตรกัน ช่วยเหลือกัน สื่อสารกันด้านบวก ช่วยป้องกันหรือส่งเสริมสุขภาพจิตได้การปรับตัวเองให้พอเหมาะกับสิ่งแวดล้อม และปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะกับตนเอง ถ้าใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ช่วยป้องกันและคลายเครียดได้ (พนม เกตุมาน http://www.psyclin.co.th/new_page_82 .htm)

การจัดการดูแลไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโออีกวิธีหนึ่ง เนื่องจากบางคนตระหนักถึงความสำคัญและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม จึงหันมาให้ความสนใจทำสวนส้มโอระบบอินทรีย์กันเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้การทำสวนถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีมากต่อสุขภาพ เกษตรกรรายหนึ่งเล่าว่า “ผมว่าตอนเช้าก็ออกไปสวนแล้วกลับบ้านมา กินข้าว เที่ยงถึงเย็นเนี่ยออกไปมันก็ได้เคลื่อนไหว ได้ออกกำลังกายไปในตัว” ซึ่งผลดีของการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคหัวใจ หัวใจแข็งแรงขึ้นลดโอกาสเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและกล้ามเนื้อหัวใจตาย ความดันโลหิตลดลง ลดโอกาสเกิดความดันโลหิตสูงและเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตัน ป้องกันโรคอ้วน ป้องกันโรคกระดูกพรุน เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน ป้องกันโรคภูมิแพ้ เพิ่มภูมิคุ้มกันทานโรค ลดไขมันในเลือด ทำให้โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ LDL ลดลง เพิ่ม HDL ที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ทำให้ร่างกายสดชื่น ลดความเครียดจากการที่สมองผลิตฮอร์โมน เอนโดรฟินออกมาในขณะที่ออกกำลังกาย ฮอร์โมนนี้ทำให้รู้สึกเป็นสุขช่วยให้นอนหลับสบายและหลับสนิท ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยให้ท้องไม่ผูก เพราะลำไส้มีการขยับตัวดีขึ้น หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลินต้องใช้วิธีค่อยๆ ทำค่อยไปต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายการออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 - 30 นาที (<http://www.dekthaidoodee.com/articles>)

5.3 ความต้องการในการดูแลสุขภาพ

ความต้องการในการดูแลสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนส้มโอนั้น เกษตรกรแต่ละคนมีศักยภาพในการดูแลตนเองและครอบครัวได้ เกษตรกรไปเจาะเลือดตรวจหาสารพิษและสารมะเร็ง ส่วนใหญ่ก็จะมีค่าสารพิษในกระแสเลือดเกินค่ามาตรฐาน อาจไม่ใช่เกิดจากการใช้ยาเคมีโดยตรง แต่อาจเกิดจากการบริโภคประจำวัน ผักตามท้องตลาดอาจจะเป็นตัวทำให้ค่าสารพิษในกระแสเลือดเกินค่ามาตรฐาน เพราะเกษตรกรส่วนใหญ่ที่ฉีดยาเคมี มีการป้องกันตัวเองอย่างดี

สำหรับการตรวจร่างกายประจำปีมีน้อยมากไม่ถึง 10 เปอร์เซ็นต์ เนื่องจากเกษตรกรไม่เห็นความสำคัญ นอกจากเกษตรกรที่มีปัญหาสุขภาพอยู่แล้วจำเป็นต้องไปหาหมอเป็นประจำหรือมีโรคประจำตัว อาจจะมีการตรวจสุขภาพประจำปีเพิ่ม ส่วนใหญ่เกษตรกรจะตรวจหรือไปพบแพทย์เมื่อมีอาการ ซึ่งได้มีการศึกษาไว้ว่าเมื่อมีอาการปวดหลังจะไปรักษาที่คลินิก และระยะแรกจะมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพ 2 ลักษณะได้แก่ พฤติกรรมการวินิจฉัยด้วยตนเอง และการมีส่วนร่วมในระบบบริการสาธารณสุข ตามปัจจัยที่สนับสนุนในการเข้ารับการรักษา (จุลจิรา อธิชิตกุล, 2555) แต่การที่จะไปตรวจหาสารก่อมะเร็งนั้นยังไม่เห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญ ไม่จำเป็น ไม่เห็นว่าเป็นปัญหาที่ใกล้ตัว แต่ปัจจุบันนี้การควบคุมสารเคมีนั้น ยาแรงถูกยกเลิกหมดแล้วเพราะยาเป็นแต่ละประเภท ความรุนแรงของยาน้อยลง เกษตรกรมีความรู้มากขึ้น มีการป้องกันตนเองมากยิ่งขึ้น คือเวลาฉีดทุกคนจะมีอุปกรณ์ป้องกันมากขึ้น ต่างจากสมัยก่อนที่ไม่มีหน้ากากป้องกัน ฉีดยาฆ่าแมลงไปเลย ยาสมัยก่อนแรงมากขวดหนึ่งฆ่าแมลงได้ 3 - 4 อย่าง ซึ่งตัวยานี้ถูกยกเลิกหมดแล้ว เพราะจะเหลือเฉพาะตัวยากฆ่าแมลงเฉพาะตัว อุปกรณ์ป้องกันเกษตรกรก็หันมาใช้หน้ากาก เสื้อกันน้ำเข้า มีความใส่ใจมากขึ้น ต่างจากสมัยก่อนจะไม่ค่อยใช้หน้ากากขณะฉีดยา ปัจจุบันนี้เกษตรกรมีการป้องกันเต็มที่เพราะสารเคมีจำเป็นต่อการฉีด แต่ต้องหาทางป้องกันตัวเองให้ดีที่สุด เกษตรกรบางคนทำเกษตรแบบอินทรีย์ 100%

6. ข้อเสนอแนะ

6.1. นำผลการวิจัยนำไปวางแผนการทำงานขององค์การบริหารส่วนตำบล ในการทำงานพัฒนานโยบายด้านการส่งเสริมอาชีพของเกษตรกรในพื้นที่ ตามบริบทของสังคม

6.2. ควรนำผลการวิจัยนำไปวางแผนการทำงานด้านอาชีวอนามัยของเกษตรกรในพื้นที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเกี่ยวกับการประกอบอาชีพทำสวนส้มโอในพื้นที่

7. เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **วิธีการเฉพาะในการลดความเครียด**. สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2561 สืบค้นจาก

<http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1012>

กลุ่มเครือข่ายวิสาหกิจชุมชนส้มโอนครชัยศรี (2560). เอกสารอัดสำเนา.

กองส่งเสริมการเกษตร. (2557). รายงานข้อมูลภาวะการผลิตพืช(รต.02).จังหวัดนครปฐม ประจำปี 2557.

จุลจิรา ธีรชิตกุล. (2555). **การจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุที่มีอาชีพกรีดยางพารา**. วารสารสภาการพยาบาล ปีที่ 27 ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2555.

ทวีศักดิ์ ชัยเรืองยศ. (2561) **เกษตรกรคือความภูมิใจคือรางวัลยิ่งใหญ่ในชีวิต** สืบค้นเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2561. สืบค้นจาก <https://www.rakbankerd.com/agriculture/guru-view.php?id=95>

นาวิณ จิตเทศ. (2560). **ภาวะสารพิษในร่างกาย**. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ในเครือโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. เอกสารอัดสำเนา.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2551). **การเขียนรายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์**. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : จามจุรีโปรดักท์.

ปรเมช ศิริเมฆ. (2549). **ปัจจัยจากการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดความเครียดและวิธีการคลายเครียดของบรรณารักษ์สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยมหิดล**. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.

ปวดกล้ามเนื้อ สืบค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2561. สืบค้นจาก <https://www.pobpad.com/>.

พนม เกตุมาน **ภาวะเครียด**. สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2561 สืบค้นจาก http://www.psyclin.co.th/new_page_82.htm.

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (2553). **ระเบียบกรมประมงว่าด้วยการออกใบรับรองการปฏิบัติทางการผลิตสัตว์น้ำที่ดีสำหรับการผลิตสัตว์น้ำจี.เอ.พี. (GAP)**.

ราชวัลย์ กันภัย. (2554). **การวิเคราะห์หาพื้นที่ประมงอุทกภัยมีน้ำท่วมซ้ำเขตเกษตรกรรมและชุมชนในปี พ.ศ.2554 พื้นที่ภาคกลาง**.

สมเกียรติ ศิริรัตนพฤษ์และคณะ.(2546). **รายงานผลการศึกษาในโครงการพัฒนาระบบการเฝ้าระวังสิ่งคุกคามทางด้านอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม**. นนทบุรี.

สมเกียรติ ศิริรัตนพฤษ์และคณะ.(2547). **รายงานผลการศึกษาในโครงการพัฒนารูปแบบการเฝ้าระวังควบคุมป้องกันความผิดปกติจากกล้ามเนื้อและข้อในกสิกรไทย**. นนทบุรี.

สำนักงานเกษตรจังหวัดนครปฐม. (2554). **การตรวจสอบความเสียหายส้มโอที่ประมงอุทกภัย ปี 2554**.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงานกสิกรรม. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ.2555 - 2559**. กรุงเทพมหานคร.

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพ. (2561) **รายงานข้อมูลแรงงานด้านการเกษตรและประมง**. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2562, สืบค้นจาก <http://envocc.ddc.moph.go.th/>.

อุไรวรรณ ทองบัวศิริไล. (2555). **ปัญหาน้ำท่วมใหญ่เมื่อช่วงเดือนตุลาคม 2554**. สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2559. สืบค้นจาก <http://www.nakhonpathom.doe.go.th/allact>.