



การดูแลสุขภาพของคนไทยในปี 2020

ปี 2020 เป็นปีที่คนไทยต้องทำงานอย่างหนักทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งปัญหาเศรษฐกิจ การเมือง สังคม โควิด-19 และฝุ่นพิษ PM 2.5 ประชาชนจึงต้องหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น เพื่อสะท้อนความคิดเห็นของประชาชน “สวนดุสิตโพล” มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ กรณี “การดูแลสุขภาพของคนไทยในปี 2020” จำนวนทั้งสิ้น 1,135 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 12-17 ธันวาคม 2563 สรุปผลได้ ดังนี้

1. “การดูแลสุขภาพ” ของคนไทยในปี 2020

อันดับ 1	ดูแลมากขึ้น	68.10%
อันดับ 2	ดูแลเหมือนเดิม	28.90%
อันดับ 3	ดูแลน้อยลง	3.00%

2. “ความวิตกกังวล” เกี่ยวกับสุขภาพของคนไทยในปี 2020

อันดับ 1	เพิ่มมากขึ้น	67.75%
อันดับ 2	เหมือนเดิม	28.02%
อันดับ 3	ลดลง	4.23%

3. “ค่าใช้จ่าย” ในการดูแลสุขภาพของคนไทยในปี 2020

อันดับ 1	เพิ่มมากขึ้น	59.38%
อันดับ 2	เหมือนเดิม	37.97%
อันดับ 3	ลดลง	2.65%

4. “5 อันดับ” สิ่งที่คนไทยดูแลสุขภาพเป็นพิเศษในปี 2020

อันดับ 1	การป้องกันตัวเองจากโควิด-19	89.48%
อันดับ 2	อาหารการกิน	68.52%
อันดับ 3	การออกกำลังกาย	62.33%
อันดับ 4	ซื้ออาหารเสริมรับประทาน	52.08%
อันดับ 5	การป้องกันตัวเองจากฝุ่น PM2.5	47.83%

5. “ข้อมูลความรู้” เกี่ยวกับสุขภาพที่คนไทยสนใจ/อยากรู้เพิ่มเติม

อันดับ 1	เทคนิคในการดูแลสุขภาพตนเอง	71.98%
อันดับ 2	การป้องกันโควิด-19	69.69%
อันดับ 3	วิธีการป้องกันโรคต่าง ๆ	62.56%
อันดับ 4	การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ	53.39%
อันดับ 5	การดูแลสุขภาพจิต	46.34%

*หมายเหตุ ผู้ตอบสามารถระบุความคิดเห็นได้มากกว่า 1 เรื่อง (ค่าร้อยละจึงคำนวณในแต่ละข้อ)



โพล : การดูแลสุขภาพของคนไทยในปี 2020

(แผ่น 2)

*ส่งข่าววันอาทิตย์ที่ 20 ธันวาคม 2563



ฝ่ายข่าวหน้า 1/สังคม

ประธานสวนดุสิตโพล ดร.ณัฐพล แยมฉิม

โทร. 02-2445210/ โทรสาร 02-2445600

<http://www.suandusitpoll.dusit.ac.th>

สรุปผลการสำรวจ : การดูแลสุขภาพของคนไทยในปี 2020

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต สำรวจความคิดเห็นของประชาชนเรื่อง “การดูแลสุขภาพของคนไทยในปี 2020” กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,135 คน สำรวจวันที่ 12 - 17 ธันวาคม 2563 พบว่า คนไทยหันมาดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น ร้อยละ 68.10 จากสถานการณ์ต่าง ๆ ในปี 2020 ทำให้คนไทยวิตกกังวลเรื่องสุขภาพมากขึ้น ร้อยละ 67.75 มีค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพมากขึ้นกว่าปีที่ผ่านมา ร้อยละ 59.38 สิ่งดูแลสุขภาพของตนเองเป็นพิเศษ คือ การป้องกันตัวเองจากโควิด-19 ร้อยละ 89.48 รองลงมาคือ อาหารการกิน และการออกกำลังกาย โดยสิ่งที่สนใจอยากรู้เพิ่มเติม คือ เทคนิคในการดูแลสุขภาพตนเอง ร้อยละ 71.98

จากผลการสำรวจจะเห็นได้ว่า คนไทยหันมาสนใจดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น เพราะต้องการมีสุขภาพดี รักษาร่างกายให้อยู่กับตนเองได้อย่างมีคุณภาพ ไม่เป็นภาระต่อผู้อื่น เพราะการที่คนไทยอยู่ในสถานการณ์บ้านเมืองที่เคร่งเครียด เศรษฐกิจไม่ดี โควิด-19 ก็ยังระบาด รวมถึงฝุ่นพิษ PM 2.5 ที่หนาแน่น การฝากความหวังไว้กับรัฐบาลในการแก้ปัญหาที่หวังได้ไม่มากนัก ทำให้คนไทยต้องหันมาดูแลตนเองมากขึ้น มีค่าใช้จ่ายมากขึ้น เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีผ่านปี 2020 ไปให้ได้นั่นเอง

โดย นางสาวพรพรรณ บัวทอง

นักวิจัย สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โทร 086-3766533

การดูแลสุขภาพของคนไทยในปี 2020 พบว่ามีการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น จากการเกิดสถานการณ์พ้องของโรคโควิด-19 ที่กำลังระบาด จึงทำให้คนไทยสนใจดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ เกิดค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นมิติที่ดีที่คนไทยหันมาใส่ใจสุขภาพ เน้นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายทั้งเรื่องของการรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นการใช้อาหารให้เป็นยา รวมถึงเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายในวิถีชีวิต สอดคล้องกับนโยบายของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่ใส่ใจสุขภาพคนไทย ใน 5 มิติ (5 อ.) ได้แก่ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย อารมณ์ และอุจจาระ ทั้งนี้ หากเพิ่ม อ.6 เรื่องของ “ออมทรัพย์” คงทำให้การมีอายุยืนขึ้นของคนไทย เกิดความสมดุล เกิดความสุขในครอบครัว สังคม และชุมชน

ดังนั้น การดูแลสุขภาพของคนไทยจะสร้างความแข็งแรงของคนไทยไปพร้อมกับอายุที่ยืนยาวขึ้น ลดภาระการดูแลสุขภาพของประชากรสูงวัยในครอบครัวลง ด้วยสุขภาพที่ดีขึ้นจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ด้วยการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองต่อไป

โดย ผศ.ดร.ดวงเนตร ธรรมกุล

อาจารย์ประจำวิชาสาขาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โทร 089-1310107