

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ความรู้เรื่องการหมดประจำเดือนและประสบการณ์  
การดูแลตนเองของหญิงวัยหมดประจำเดือนในชุมชน  
แออัด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ชื่อผู้เขียน นางลำภา อูปการกุล

สาขารณศาสตร์มหาบัณฑิต สาขารณศาสตร์

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ชลอศรี	แดงเปี่ยม	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วารุณี	แก่นสุข	กรรมการ
อาจารย์ นางเยาว์	อุดมวงศ์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประยงค์	ลัมตระกูล	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรรณิการ์	พงษ์สนิท	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้เรื่องการหมดประจำเดือนและประสบการณ์การดูแลตนเองเมื่อมีอาการที่เกี่ยวข้องของหญิงวัยหมดประจำเดือน โดยทำการศึกษาในหญิงที่มีอายุ 45-55 ปี ในชุมชนแออัด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 80 คน รวบรวมข้อมูลด้วยการใช้แบบสัมภาษณ์ซึ่งผู้ศึกษาสร้างขึ้นเอง และหาความจริงในเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า หญิงวัยหมดประจำเดือนชุมชนแออัด มีความรู้เรื่องการหมดประจำเดือนอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 66.3) โดยมีความรู้ถูกต้องในเรื่อง การลดลงของฮอร์โมนเพศทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่นและเต้านมหย่อนยาน (ร้อยละ 88.7) อาการท้องอืดและท้องผูกเกิดจากลำไส้ทำงานน้อยลง (ร้อยละ 83.7) อาการอ่อนเพลียซึมเศร้าและนอนไม่หลับ

(ร้อยละ 82.5) และอาการปวดกล้ามเนื้อ (ร้อยละ 76.3) บางส่วนมีความรู้ถูกต้องราย  
ชื่อในเรื่องหญิงวัยหมดประจำเดือนควรรับการตรวจภายใน (ร้อยละ 57.5) มีความมั่นใจ  
ในตนเอง (ร้อยละ 48.7) ควรดำรงความมีคุณค่าในตนเอง และควรไปรับการตรวจ  
เต้านมเท่ากัน (ร้อยละ 45)

ประสบการณ์ดูแลตนเองเมื่อมีอาการที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่ร้อยละ 71.3 มีอาการ  
ร้อนชู้ชา และเหงื่อออกมากกว่าปกติ บรรเทาอาการโดยการอาบน้ำบ่อย ๆ และเปิดพัดลม  
ร้อยละ 25 อาการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ คือ หลงลืมง่าย และการอ่อนเพลียซึมเศร้ามี  
ร้อยละ 86.33 และ 66.3 ตามลำดับ ซึ่งร้อยละ 65 ปล่อยให้ไว้เฉย ๆ ขณะที่ร้อยละ 10  
จะไปพบแพทย์เมื่อมีอาการไม่สุขสบายและอาการอื่น ๆ เช่น มีการอักเสบในช่องคลอด และ  
ประจำเดือนขาดหายไป นอกนั้น จะซื้อยารับประทานเองและปล่อยให้ไว้เฉย ๆ

จากผลการศึกษาครั้งนี้ ชี้ให้เห็นว่าวัยนี้เป็นวัยวิกฤตของสตรี ซึ่งจะมีความไม่สุข  
สบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรเน้นให้ความรู้ในการดูแล  
ตนเองของหญิงวัยหมดประจำเดือน และเน้นให้ตระหนักถึงความสำคัญในการตรวจร่างกาย  
ประจำปี รวมทั้งจัดคลินิกบริการ และให้คำปรึกษา

**Independent Study Title** Knowledge about Menopause and Self Care  
Experience of Menopausal Women in Slum  
Area Muang District Khon Kaen Province

**Author** Mrs. Lumpao Upakarakul

**Master of Public Health** Public Health

**Examining Committee**

Assoc. Prof. Chalorsri	Dangpiam	Chairman
Asst. Prof. Varunee	Kaensuk	Member
Lecturer Nongyao	Udomvong	Member
Asst. Prof. Prayong	Limtragool	Member
Asst. Prof. Kannikar	Pongsanit	Member

**Abstract**

The objectives of this study were to describe the level of knowledge about menopause and self care experience among menopausal women. The study was conducted on 80 menopausal women aged between 45 to 55 in the slum areas Muang District, Khon Kaen Province. Data were collected by using interview form designed by the researcher. The content validity of the form was tested by public health experts and data were analyzed by using descriptive statistics.

The results of the study revealed that 66.3 percent of

the menopausal women had moderate level of knowledge about menopause. They had correct answers for the following areas : loss of skin and breast elasticity caused by a decreasing hormonal levels (88.7 %); having indigestion and constipation caused by bowel malfunctions (83.7 %); lethargy, depression and insomnia (82.5 %); and muscle pain (76.3 %). Some of them had correct answers for the following areas : should have the pelvic examination (57.5 %); having self confidence (48.7 %); maintaining self esteem and receiving breast examination (45.0 % equally).

In regard to self care experiences, the majority of the menopausal women (71.3 %) had hot flushes and sweating which twenty-five percent of them relieved symptoms by taking a bath more frequent and cooling themselves with electric fans. On psychological changes such as forgetful and depression, there were 86.3 and 66.3 percent respectively. Most of the symptoms (65 %) were ignored, and a few of them, (10 %) attended the physicians when other physical disorders occurred such as vaginitis and amenorrhea. The remainder either obtained medicines from drug stores or ignored the symptoms.

The results suggested that menopause is critical period for women which caused physical and psychological discomforts. Therefore, the related health organizations should provide self care education for the menopausal women. The emphasis on health education should focus on annual physical examination and facilitate the counselling clinics for them.