

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ภาวะโรคกระดูกพรุน พฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของสตรีวัยหมดประจำเดือน และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะโรคกระดูกพรุนและพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของสตรีวัยหมดประจำเดือน ที่มารับบริการ ณ คลินิกวัยทอง โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จำนวน 40 คน รวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนมีนาคม พ.ศ.2548 ถึงเดือน เมษายน 2548 เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ตาราง 4.1 ถึง ตาราง 4.2)

ส่วนที่ 2 การรับรู้ต่อโรคกระดูกพรุนของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงการเกิดโรคกระดูกพรุน การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคกระดูกพรุน การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน การรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน และแรงจูงใจด้านสุขภาพทั่วไป (ตาราง 4.3 ถึง ตาราง 4.7)

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของกลุ่มตัวอย่าง (ตาราง 4.9)

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของกลุ่มตัวอย่าง (ตาราง 4.10)

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.1 กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n=40)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (ปี) $\bar{X} = 54.33$ Range = 45-59		
45-49 ปี	7	17.50
50-59 ปี	33	82.50
ศาสนา		
พุทธ	33	82.50
คริสต์	4	10.00
อิสลาม	3	7.50
สถานภาพสมรส		
โสด	12	30.00
คู่	19	47.50
หม้าย	3	7.50
หย่า / แยกกันอยู่	6	15.00
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	23	57.50
สูงกว่าปริญญาตรี	13	42.50
อาชีพ		
ไม่มีอาชีพ	2	5.00
ค้าขาย	9	22.50
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	20	50.00
เกษตรกร	2	5.00
รับจ้าง	6	15.00
ลูกจ้างชั่วคราว	1	2.50
รายได้ของท่านต่อเดือน $\bar{X} = 16,450$ Range = 2,000 – 24,850		
น้อยกว่า 10,000 บาท	15	37.50
10,000 – 19,999 บาท	17	42.50
20,000 บาทขึ้นไป	8	20.00

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน $\bar{X} = 25,650$ Range = 6,000 – 75,000		
น้อยกว่า 20,000 บาท	17	42.50
20,000 – 39,999 บาท	13	32.50
40,000 บาทขึ้นไป	10	25.00

จากตาราง 4.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 50-59 ปีร้อยละ 82.50 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 54.33 ปี นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 82.50 สถานภาพคู่ร้อยละ 47.50 ระดับศึกษาดำรงปริญญาตรี ร้อยละ 57.50 อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจร้อยละ 50.00 รายได้ต่อเดือน 10,000-19,999 บาท ร้อยละ 42.50 เฉลี่ยต่อเดือน 16,450 บาท รายได้ของครอบครัวต่อเดือนน้อยกว่า 20,000 บาท ร้อยละ 42.50 เฉลี่ยต่อเดือน 25,650 บาท

ตาราง 4.2 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลด้านสุขภาพ (n = 40)

ข้อมูลด้านสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์		
ไม่เคยตั้งครรภ์	14	35.00
ตั้งครรภ์ 1 ครั้ง	5	12.50
ตั้งครรภ์ 2 ครั้ง	10	25.00
ตั้งครรภ์ 3 ครั้ง	8	20.00
ตั้งครรภ์ 4 ครั้ง	3	7.50
จำนวนครั้งของการแท้งบุตร		
ไม่เคยแท้งบุตร	28	70.00
เคยแท้งบุตร 1 ครั้ง	8	20.00
เคยแท้งบุตร 2 ครั้ง	4	10.00
อายุทั้งหมดประจำเดือน $\bar{X} = 52$ Range = 47-56		
45-49 ปี	3	7.50
50-54 ปี	27	67.50
55- 59 ปี	10	25.00
การผ่าตัดเกี่ยวกับมดลูก/รังไข่		
ไม่เคย	34	85.00
เคย	6	15.00
การใช้ยาคุมกำเนิด		
ไม่เคยใช้ยาคุมกำเนิด	14	35.50
เคยใช้ยาคุมกำเนิด	26	65.50
บุคคลในครอบครัวมีปัญหาอ้วน/ผอม		
ไม่มี	33	82.50
มี	7	17.50
กระดูกหลัง โกง / หัก		
มี	5	12.50
ไม่มี	35	87.50

ตาราง 4.2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อาการเกี่ยวกับโรคกระดูกพรุน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ปวดกล้ามเนื้อ	30	75.00
ปวดกระดูก	10	25.00
กระดูกร้าว หัก	1	2.50
การมีโรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	31	77.50
มีโรคประจำตัว	9	22.50
(ความดันโลหิตสูง, เบาหวาน, ไขมันในเลือดสูง)		
ประสบการณ์การรับบริการคลินิกวัยทอง		
เคย	5	12.50
ไม่เคย	35	87.50
ประสบการณ์การรักษาที่คลินิกวัยทอง		
เคย	2	5.00
ไม่เคยรักษา	38	95.00
การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร		
ไม่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	28	70.00
ได้รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	12	30.00

จากตาราง 4.2 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คนไม่เคยตั้งครรภ์ร้อยละ 35.00 ส่วนใหญ่ไม่เคยแท้งบุตรร้อยละ 70.00 หมดประจำเดือนอายุ 50-54 ปี ร้อยละ 67.50 หมดประจำเดือนอายุเฉลี่ย 52 ปี ไม่เคยผ่าตัดเกี่ยวกับมดลูก/รังไข่ทั้ง 2 ข้าง ร้อยละ 85.00 เคยได้รับยาคุมกำเนิด ร้อยละ 65.50 นुकคลในครอบครัวไม่มีปัญหาอ้วน /พอม ร้อยละ 82.50 ไม่มีปัญหากระดูกโค้ง/หัก ร้อยละ 87.50 มีอาการปวดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 75 กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 22.50 ไม่มีประสบการณ์รับบริการคลินิกวัยทอง ร้อยละ 87.50 ไม่เคยรักษาที่คลินิกวัยทอง ร้อยละ 95.00 และไม่ได้รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ร้อยละ 70.00

## ส่วนที่ 2 การรับรู้ต่อโรคกระดูกพรุนของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.3 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุน (n = 40)

การรับรู้โอกาสเสี่ยง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการรับรู้
1. รับประทานแคลเซียมน้อยจะมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	0.92	0.27	สูง
2. อายุเพิ่มขึ้นมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	0.90	0.30	สูง
3. ออกกำลังกายน้อยหรือเคลื่อนไหวน้อย มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	0.90	0.30	สูง
4. ดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนได้แก่ ชา กาแฟ น้ำอัดลม มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	0.82	0.39	สูง
5. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	0.82	0.39	สูง
6. เมื่อฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	0.77	0.42	สูง
7. หญิงมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากกว่าชาย	0.73	0.45	สูง
8. บุคคลในครอบครัวเป็นโรคกระดูกพรุนทำให้มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	0.68	0.47	สูง
9. สูบบุหรี่เป็นประจำ มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	0.68	0.47	สูง
10. รับประทานอาหารที่มีรสเค็มมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	0.48	0.51	ปานกลาง
11. ชาวเอเชียมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากกว่าชาวยุโรป	0.38	0.49	ปานกลาง
12. โรคบางชนิด เช่น โรคไต โรคตับ โรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ ไทรอยด์เป็นพิษ มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	0.35	0.48	ปานกลาง

ตาราง 4.3 (ต่อ)

การรับรู้โอกาสเสี่ยง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การรับรู้
13. รับประทานยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ยากัน ชัก ยาปฏิชีวนะเตตราซัยคลิน ยารักษาโรค เบาหวาน มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	0.35	0.48	ปานกลาง
14. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงมาก มีโอกาส เกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น	0.30	0.46	ต่ำ
15. หลับที่พอมมีโอกาสดเกิดโรคกระดูกพรุนมากกว่า หลับที่อ้วน	0.28	0.45	ต่ำ
16. รับประทานผักที่มีกากใยสูงจะมีโอกาสดเกิดโรค กระดูกพรุนมากขึ้น	0.13	0.34	ต่ำ
รวม	0.59	0.42	ปานกลาง

ตาราง 4.3 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุนของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.59 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าส่วนมากมีคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุนระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.68 - 0.92 คะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุนระดับปานกลาง ได้แก่ ข้อ 10 - 13 โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.35 - 0.48 และมีคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุนระดับต่ำ ได้แก่ ข้อ 14 - 16 โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.13-0.30



ตาราง 4.4 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคกระดูกพรุน (n = 40)

การรับรู้ความรุนแรง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การรับรู้
1. โรคกระดูกพรุนทำให้กระดูกหักและพิการ	0.87	0.34	สูง
2. โรคกระดูกพรุนทำให้มีอาการปวดกระดูกเรื้อรัง	0.82	0.39	สูง
3. โรคกระดูกพรุนทำให้การทำกิจวัตรประจำวันและ หน้าที่การงานลดลง	0.82	0.39	สูง
4. โรคกระดูกพรุนทำให้กระดูกต่างๆผิกรูปร่าง เช่น หลังค่อม โกงงอ ส่วนสูงลด	0.80	0.41	สูง
5. โรคกระดูกพรุนทำให้เกิดความสูญเสียในด้าน ต่างๆ เช่น สังคม เศรษฐกิจ เสียเวลา สูญเสีย ภาพลักษณ์	0.75	0.44	สูง
6. โรคกระดูกพรุน ถ้าได้รับการรักษาไม่ถูกต้อง ทำ ให้เกิดการเสียชีวิตได้	0.68	0.47	สูง
7. อาการหลังค่อมที่เกิดจากโรคกระดูกพรุนทำให้การ ทำงานของปอดผิดปกติ	0.32	0.47	ต่ำ
8. โรคกระดูกพรุนทำให้ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย อาจ เกิดแผลกดทับและมีการติดเชื้อในกระแสเลือด	0.23	0.42	ต่ำ
รวม	0.66	0.42	ปานกลาง

ตาราง 4.4 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคกระดูกพรุนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.66 พิจารณารายข้อ พบว่าส่วนมากมีคะแนนการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคกระดูกพรุนระดับสูงโดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.68 - 0.87 และคะแนนการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคกระดูกพรุนระดับต่ำได้แก่ ข้อ 7 - 8 โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.23 - 0.32



ตาราง 4.5 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับรู้ประโยชน์ของการเกิดโรคระดูกพรุน (n = 40)

การรับรู้ประโยชน์	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การรับรู้
1. รับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหมวดหมู่ ช่วย ป้องกันการเกิดโรคระดูกพรุน	1.00	0.00	สูง
2. รับประทานปลาเล็กปลาน้อย ช่วยป้องกันการเกิด โรคระดูกพรุน	0.97	0.16	สูง
3. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ช่วยป้องกันการ เกิดโรคระดูกพรุน	0.95	0.22	สูง
4. ออกกำลังกายที่มีการลงน้ำหนัก เช่นการวิ่งเหยาะๆ การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน การเดินรำ สม่่าเสมอ ช่วยป้องกันการเกิดโรคระดูกพรุน	0.95	0.22	สูง
5. ออกกำลังกายครั้งละ 30-45 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง สม่่าเสมอ ช่วยป้องกันการเกิดโรคระดูกพรุน	0.95	0.22	สูง
6. รับประทานแคลเซียมเสริม ช่วยป้องกันการเกิดโรค กระดูกพรุน	0.92	0.27	สูง
7. ได้รับแสงแดดวันละ 15 นาที เข้า-เย็นช่วยป้องกัน เกิดโรคระดูกพรุนได้	0.83	0.39	สูง
8. รับประทานพืชผักให้หลากหลาย ช่วยป้องกันการ เกิดโรคระดูกพรุน	0.80	0.41	สูง
9. รับประทานฉัฎพีชประเภทงาค้า ช่วยป้องกันการ เกิดโรคระดูกพรุน	0.70	0.46	สูง
10. ได้รับฮอร์โมนทดแทนตามแผนการรักษาของ แพทย์ ช่วยป้องกันการเกิดโรคระดูกพรุนได้	0.58	0.50	ปานกลาง
11. รับประทานอาหารโปรตีนสูงมากช่วยป้องกันการ เกิดโรคระดูกพรุน	0.27	0.45	ต่ำ
รวม	0.81	0.26	สูง

ตาราง 4.5 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรค กระจกพรุนโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.81 พิจารณารายข้อ พบว่า เกือบทุกข้อมี คะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระจกพรุนระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 0.70 - 1.00 ยกเว้นข้อ 10 มีคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระจกพรุนระดับ ปานกลางมีค่าเฉลี่ย 0.58 และข้อ 11 มีคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน โรคกระจกพรุนระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ย 0.27

ตาราง 4.6 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับรู้อุปสรรคของการเกิดโรคกระจกพรุน (n = 40)

การรับรู้อุปสรรค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การรับรู้
1. ครอบครัวสนับสนุนการปฏิบัติตัว ช่วยให้ป้องกันการเกิดโรคกระจกพรุนได้	0.97	0.16	สูง
2. ไม่มีความรู้เกี่ยวกับโรคกระจกพรุน ทำให้เกิดโรคกระจกพรุนได้	0.93	0.27	สูง
3. ไม่ชอบออกกำลังกายชนิดลงน้ำหนัก เช่นการวิ่งเหยาะๆ การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน การเดินรำ ทำให้เกิดโรคกระจกพรุน	0.83	0.39	สูง
4. ไม่รับแสงแดด ทำให้เกิดโรคกระจกพรุน	0.80	0.41	สูง
5. ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ทำให้เกิดโรคกระจกพรุน	0.72	0.45	สูง
6. มีปัญหาค่าใช้จ่ายในการปฏิบัติตัวทำให้เกิดโรคกระจกพรุน	0.52	0.51	ปานกลาง
7. ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใช้ยาบางชนิด เช่น ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ยาแก้ปวด ยาปฏิชีวนะเตตราซัยคลิน ยารักษาโรคเบาหวานทำให้เกิดโรคกระจกพรุน	0.50	0.51	ปานกลาง
8. ภาระงานมาก ทำให้เกิดโรคกระจกพรุนได้	0.25	0.44	ต่ำ
9. ปัญหาส่วนตัวที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง ทำให้เกิดโรคกระจกพรุนได้	0.23	0.42	ต่ำ
รวม	0.64	0.39	ปานกลาง

ตาราง 4.6 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.64 พิจารณารายข้อ พบว่าส่วนมากมีคะแนนการรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.72 - 0.97 ยกเว้นข้อ 6 - 7 มีคะแนนการรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.50 - 0.52 และข้อ 8 - 9 มีคะแนนการรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนระดับต่ำ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.23 - 0.25

ตาราง 4.7 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแรงจูงใจด้านสุขภาพทั่วไปของการเกิดโรคกระดูกพรุน(n = 40)

แรงจูงใจด้านสุขภาพทั่วไป	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการรับรู้
1. แพทย์และพยาบาลมีส่วนทำให้สนใจที่ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	1.00	0.23	สูง
2. ได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ ช่วยให้ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน	0.95	0.22	สูง
3. การศึกษาข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ เกี่ยวกับการโรคกระดูกพรุนช่วยป้องกันได้	0.92	0.27	สูง
4. สนใจในการตรวจร่างกายประจำปี ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนได้	0.92	0.27	สูง
5. การชักชวนของครอบครัว ผู้ใกล้ชิดหรือเพื่อนๆ ทำให้สนใจในการป้องกันโรคกระดูกพรุน	0.90	0.30	สูง
6. ไปพบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนได้	0.88	0.34	สูง
7. หมั่นสังเกตอาการที่เปลี่ยนแปลงของร่างกาย ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้	0.85	0.36	สูง
8. ตัวอย่างผู้ที่ เป็นโรคกระดูกพรุน ทำให้เกิดการป้องกันโรคกระดูกพรุน	0.67	0.47	สูง
รวม	0.89	0.31	สูง

ตาราง 4.7 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนแรงจูงใจด้านสุขภาพทั่วไปโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.89 พิจารณารายข้อ พบว่า ทุกข้อมีคะแนนแรงจูงใจด้านสุขภาพทั่วไประดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00

ตาราง 4.8 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับรู้ต่อโรคกระดูกพรุน (n = 40)

การรับรู้ต่อโรคกระดูกพรุน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการรับรู้
การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุน	0.59	0.42	ปานกลาง
การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคกระดูกพรุน	0.66	0.42	ปานกลาง
การรับรู้ประโยชน์การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน	0.81	0.28	สูง
การรับรู้อุปสรรคของการเกิดโรคกระดูกพรุน	0.64	0.39	ปานกลาง
แรงจูงใจด้านสุขภาพทั่วไปของการเกิดโรคกระดูกพรุน	0.89	0.30	สูง
รวม	0.72	0.36	สูง

ตาราง 4.8 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้ต่อโรคกระดูกพรุนโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.72 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนและการรับรู้แรงจูงใจด้านสุขภาพทั่วไปของการเกิดโรคกระดูกพรุน มีคะแนนการรับรู้อยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.81 และ 0.89 ส่วนการรับรู้ด้านอื่นๆที่เหลือ มีคะแนนการรับรู้ต่อโรคกระดูกพรุนอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 0.59, 0.64 และ 0.66

### ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.9 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุน (n = 40)

พฤติกรรมการป้องกัน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ พฤติกรรม
1. สูบบุหรี่	2.95	0.22	สูง
2. รับประทานยารักษาโรคกระดูกเปราะ ยาแก้ปวด ยาเบาหวาน ยาปฏิชีวนะ ยารักษาไทรอยด์เป็นพิษ	2.65	0.70	สูง
3. รับประทานผักหลากหลายชนิด	2.60	0.71	สูง
4. ดื่มนมและเครื่องดื่มมีนมทุกชนิด	2.60	0.55	สูง
5. ระวังการเกิดอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม	2.57	0.75	สูง
6. รับประทานอาหารจำพวกปลา กุ้ง กะปิ ปลา น้ำจืด ฯลฯ	2.50	0.64	สูง
7. ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่ใส่น้ำอัดลม	2.22	0.73	สูง
8. รับประทานอาหารรสเค็ม	1.97	0.77	ปานกลาง
9. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (30-60 นาที)	1.95	1.01	ปานกลาง
10. สวมใส่รองเท้าส้นสูง	1.93	1.00	ปานกลาง
11. รับประทานอาหารถั่วชนิดต่างๆ	1.93	0.73	ปานกลาง
12. ความถี่ในการออกกำลังกาย	1.90	0.98	ปานกลาง
13. มีความเครียด	1.90	0.44	ปานกลาง
14. ดื่มนมหรือเครื่องดื่มต่างๆที่ทำจากนมเนย	1.85	0.92	ปานกลาง
15. ได้รับแสงแดดเวลาเช้า - เย็น	1.85	0.76	ปานกลาง
16. ออกกำลังกาย / สัปดาห์ (โยคะ,แอโรบิค,วิ่ง)	1.83	1.01	ปานกลาง
17. รับประทานอาหารธัญพืชประเภทงา	1.80	0.88	ปานกลาง
18. ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น น้ำชา กาแฟ (1-2 แก้วต่อวัน)	1.53	1.38	ปานกลาง
19. รับประทานอาหารที่ทำจากเต้าหู้	1.51	0.76	ปานกลาง
20. รับประทานโปรตีนสูงปริมาณมาก(หมู,ไก่,ปลา)	1.45	0.96	ปานกลาง
21. รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภท แคลเซียม เช่น แคลเซียมชนิดเม็ด	0.98	1.21	ต่ำ

ตาราง 4.9 (ต่อ)

พฤติกรรมการป้องกัน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ พฤติกรรม
22. ได้รับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (วิตามิน)	0.87	1.30	ต่ำ
23. ใช้ฮอร์โมนทดแทน (พริมาริน)	0.20	0.69	ต่ำ
รวม	1.78	0.83	ปานกลาง

ตาราง 4.9 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีระดับคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.78 พิจารณารายข้อ พบว่า มีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนอยู่ในระดับสูง ในข้อ 1 - 7 โดยมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.22 - 2.95 ส่วนคะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.45 - 1.97 และมีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนอยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทแคลเซียม เช่น แคลเซียมชนิดเม็ด (วิตามิน) และฮอร์โมนทดแทน (พริมาริน) มีค่าเฉลี่ย 0.98, 0.87 และ 0.20 ตามลำดับ

#### ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุนของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.10 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุน (n = 40)

การรับรู้ด้านสุขภาพ	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (พฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุน)
การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุน	.69**
การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคกระดูกพรุน	.38*
การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน	.45**
การรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน	.43**
แรงจูงใจด้านสุขภาพทั่วไป	.43**
การรับรู้โดยรวม	.48**

\*\* p < 0.01

\* p < 0.05

ตาราง 4.10 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้ต่อโรคกระดูกพรุนโดยรวมสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุนทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 เมื่อพิจารณาแต่ละด้านทุกข้อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุนทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ( $r = 0.43-0.69$ ) ยกเว้นด้านการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคกระดูกพรุนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุนทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $r = 0.38$ )



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved