

การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพ
ของสตรีวัยหมดประจำเดือน



ธัญญธร ยงพานิช

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2551

การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน



การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พฤศจิกายน 2551

การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

รัญญธร ขงพานิช

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ

กรรมการ

รองศาสตราจารย์เทียมศร ทองสวัสดิ์

กรรมการ

อาจารย์ ดร. ศักดา พริงคำกู

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

28 พฤศจิกายน 2551

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสำเร็จช่วยเหลือจากรองศาสตราจารย์เทียมศรทองสวัสดิ์ ประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ที่ได้ให้คำชี้แนะแนวทางการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนทำให้การค้นคว้าแบบอิสระสำเร็จลุล่วงได้ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ศักดิ์ดา พริ้งตำภู รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ กรรมการที่ปรึกษาและกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ ที่กรุณาให้คำปรึกษาจนทำให้การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณสมาชิกกลุ่มแม่บ้าน และกลุ่มอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน บ้านป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา สมาชิกในครอบครัวอันเป็นที่รัก ครูอาจารย์ทุกท่าน เพื่อนรุ่นพี่และรุ่นน้อง สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา คุณศิริพร มุ่งต้อย หัวหน้าแผนกบริการผู้ป่วยนอกสถานบริการสุขภาพพิเศษมหาวิทยาลัยเชียงใหม่และเพื่อนร่วมงานทุกท่านรวมถึงบุคคลอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวถึงในที่นี้ที่ได้ให้โอกาสสนับสนุนส่งเสริมให้กำลังใจจนทำให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ธัญญธร ขงพานิช

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved