

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
คำถามการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน	6
อาหารและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน	9
การดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือน	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
กรอบแนวคิดในการศึกษา	18
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	20
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	20
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	20
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	21
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	21
การรวบรวมข้อมูล	21
การวิเคราะห์ข้อมูล	22

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	23
ข้อมูลทั่วไป	24
การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการ	27
การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านสุขภาพ	29
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	36
สรุปผล	36
อภิปรายผล	38
ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้	42
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	42
บรรณานุกรม	43
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ราชนามผู้ทรงคุณวุฒิ	48
ภาคผนวก ข คำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิ์	49
ภาคผนวก ค ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	50
ประวัติผู้เขียน	60

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
4.1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ของครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ ครอบครัว และสิทธิในการใช้บริการสุขภาพ	24
4.2	จำนวนและร้อยละ จำแนกตามระดับความดันโลหิตและค่าดัชนีมวลกาย	26
4.3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติการดูแลตนเองด้าน โภชนาการ	27
4.4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม อาการของการหมดประจำเดือนและ การปฏิบัติการดูแลตนเอง (n = 63)	29
4.5	เปรียบเทียบอาการร้อนวูบวาบจำแนกตาม อายุและภาวะโภชนาการ	32
4.6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านสุขภาพ จำแนกตามการออกกำลังกาย ชนิด และวิธีการออกกำลังกาย	33
4.7	เปรียบเทียบร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการปฏิบัติการออกกำลังกายจำแนกตามภาวะโภชนาการ	34
4.8	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการปฏิบัติการดูแลสุขภาพ จำแนกตามการ ตรวจสุขภาพ	34
4.9	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาการร้อนวูบวาบ และภาวะโภชนาการ และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างอาการร้อนวูบวาบกับภาวะโภชนาการ	35
4.10	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาการร้อนวูบวาบ และการออกกำลังกาย และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างอาการร้อนวูบวาบกับการออกกำลังกาย	35