

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันเทคโนโลยีทางวิทยาศาสตร์และทางการแพทย์ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ทำให้การรักษา การส่งเสริม และการป้องกันโรคเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพประชากรมีอายุยืนมากขึ้น ตามรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าสตรีมีอายุขัยเฉลี่ย ( Life expectancy ) เพิ่มขึ้นคือระหว่าง พ.ศ.2533 – 2538 สตรีมีอายุขัยเฉลี่ย 68.5 ปี เพิ่มขึ้นเป็น 71.75 ปี ในระหว่าง พ.ศ.2548-2553 และคาดว่าประมาณ ปี พ.ศ. 2553 ทั่วโลกจะมีประชากรสตรีที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45- 59 ปี ประมาณ 6.4 ล้านคน จึงสรุปได้ว่าในอนาคตประชากรของโลกจะเพิ่มมากขึ้นและมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้น โดยพบว่าเพศหญิงมีอายุขัยเฉลี่ยมากกว่าชาย (กองอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข , 2539) เป็นผลให้สตรีมีชีวิตหลังหมดประจำเดือนนานขึ้น ก่อให้เกิดช่วงเวลาที่ต้องมีการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนนานขึ้นเช่นกัน วัยหมดประจำเดือนเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสตรี ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติเกิดขึ้นเนื่องจากการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน อันเนื่องมาจากการหยุดทำงานของรังไข่ วินิจฉัยได้เมื่อสตรีผู้นั้นไม่มีประจำเดือนติดต่อกันนาน 12 เดือน (กรรณิการ์ พงษ์สนธิ, อะเคื้อ อุณหเลขกะ,และประพิมพ์ พุทธิรักษ์กุล, 2545)

การหมดประจำเดือนนอกจากจะเป็นสัญลักษณ์บ่งบอกการหมดสมรรถภาพในการสืบพันธุ์ของสตรีแล้ว ยังเป็นการแสดงถึงการลดลงของฮอร์โมนเพศซึ่งมีผลต่อความผันผวนของฮอร์โมนอื่นและการทำงานของระบบอื่นๆ ได้แก่ระบบประสาทอัตโนมัติ อาการในระยะแรกหญิงวัยหมดประจำเดือนมักมีอาการร้อนวูบวาบและเหงื่อออกตอนกลางคืน ความถี่ตลอดจนความรุนแรงไม่เท่ากัน ในสตรีแต่ละคน อาการมักเริ่มที่ใบหน้า ลำคอ และหลัง มีอาการใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว (Miriam Stoppard , 1994) อาจพบปัญหาาระบบทางเดินปัสสาวะ ได้แก่ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ มีปัสสาวะเล็ด เกิดการอักเสบติดเชื้อของระบบทางเดินปัสสาวะ ปัญหาของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ได้แก่อาการช่องคลอดแห้งและคัน อาจเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์ ( Barbara Kass-Annese,1999) การลดลงของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของใยกล้ามเนื้อทั้งองค์ประกอบและความยืดหยุ่น ทำให้ผิวหนังลดความเปล่ง

ปลั่งและเต่งตึง ผิวหนังแห้ง ผมแห้งและร่วงง่าย ปากแห้ง เล็บเปราะบาง(วารสาร จันทรวงศ์, 2541)

นอกจากนี้ผลที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตคือการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนโดยเฉพาะระยะแรกของวัยหมดประจำเดือนทำให้มีการสูญเสียเนื้อกระดูกได้ถึงร้อยละ3-5ต่อปี จนทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน ( กองอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข,2539).หรือโรคกระดูกโปรงบาง(osteoporosis) ซึ่งเป็นภาวะที่ความหนาแน่นของเนื้อกระดูกลดลง กล่าวคือมวลเนื้อกระดูกต่อหนึ่งหน่วยปริมาตรลดลงจากระดับปกติและอาจทำให้กระดูกหักเมื่อได้รับแรงกระแทก จากรายงานการศึกษาภาวะกระดูกบางในสตรีวัยหมดประจำเดือนของศิริพร สุวรรณกิติ และคณะ (2541) กลุ่มตัวอย่าง 666 คน อายุ 45- 59 ปี พบอุบัติการณ์ของภาวะกระดูกโปรงบางในกลุ่มสตรีที่ศึกษาร้อยละ78 ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและภาวะกระดูกโปรงบาง แต่พบความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักและภาวะกระดูกโปรงบาง ( $p < .05$ ) การป้องกันภาวะกระดูกโปรงบางนั้น สามารถกระทำได้ตั้งแต่วัยก่อนหมดประจำเดือน โดยการออกกำลังกายกลางแจ้งบ่อยๆ บริโภคอาหารที่มีปริมาณแคลเซียมสูงเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ระบบหัวใจและหลอดเลือด ในวัยหมดประจำเดือนพบว่าการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่มีผลต่อการเพิ่มความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ ปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งคือการเปลี่ยนแปลงของระดับและองค์ประกอบของไขมันในเลือด โดยที่สตรีก่อนหมดประจำเดือนนั้นจะมีองค์ประกอบของไขมันในเลือดดีกว่าในผู้ชายที่อายุเท่ากัน คือ ระดับ LDL- C และ triglycerides ต่ำกว่า ส่วนระดับ HDL-C สูงกว่า ซึ่งเป็นผลในการลดโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ แต่เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางตรงกันข้าม โดยระดับHDL-C จะลดลงในขณะที่ระดับ Total Cholesterol, LDL-C, และ Triglycerides จะสูงขึ้น และยังพบว่า การเปลี่ยนแปลงของระดับไขมันนี้มีความสัมพันธ์กับระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลงด้วย (กอบจิตต์ ลิมปพยอม , 2543)

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจพบภาวะซึมเศร้าและกังวลได้บ่อยขึ้น โดยเฉพาะกังวลเกี่ยวกับความชรา การสูญเสียความสวยงามทางร่างกาย กระวนกระวาย ขาดสมาธิในการทำงาน หลงลืม หงุดหงิดง่าย ซึ่งพบได้บ่อยในระยะใกล้หมดประจำเดือนและอาการมักเลวลงในระยะ2-3 ปี ก่อนหมดประจำเดือน เชื่อว่าเป็นผลจากการขาดหรือการเปลี่ยนแปลงในระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน (กอบจิตต์ ลิมปพยอม , 2543) จากอาการและอาการแสดงและผลกระทบต่างๆที่เกิดขึ้นในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของภาวะหมดประจำเดือนดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น การป้องกันและการบรรเทาอาการจึงมีความสำคัญ การบริโภคอาหารที่ดีถูกต้องตามหลักโภชนาการซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยเสริมทำให้มีสุขภาพดี แข็งแรง อายุยืน ช่วยชะลอความเสื่อมตามวัย ป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหารหรือ

ภาวะโภชนาการเกิน ตลอดจนช่วยบรรเทาอาการหมดประจำเดือนและภาวะโรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น เนื่องจากการหมดประจำเดือน ฉะนั้นสตรีวัยหมดประจำเดือนจึงจำเป็นต้องตระหนักถึงการปฏิบัติ การดูแลตนเองด้านโภชนาการและการปฏิบัติกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่ดี จะช่วยทำให้สามารถปรับตัวให้ เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพได้เป็นอย่างดี ทำให้สตรีสามารถผ่านช่วงวัยหมดประจำเดือนได้อย่างมีความสุข และดำรงไว้ซึ่งสุขภาพและความ เป็นอยู่ที่ดี

ผู้ศึกษาซึ่งเป็นพยาบาลวิชาชีพและอาศัยอยู่ในหมู่ 4 บ้านป่าไผ่ ตำบลป่าหม้อด อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีผู้มาขอรับคำปรึกษาทางด้านสุขภาพบ่อยๆเกี่ยวกับปัญหาภาวะหมดประจำเดือน เช่น อาการร้อนวูบวาบ การมีค่าความดันโลหิตและไขมันในเลือดที่สูง และมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มาตรฐาน เป็นต้น ซึ่งเป็นภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาการปฏิบัติ การดูแลตนเองด้านโภชนาการและการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน เพื่อเป็น ข้อมูลในการส่งเสริมให้ความรู้แก่สตรีวัยหมดประจำเดือน ป้องกันและลดระดับความรุนแรงการเกิด ปัญหาสุขภาพ และเสนอแนวทางแก่บุคลากรและหน่วยงานทางด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องในการ วางแผนการให้คำแนะนำแก่สตรีวัยหมดประจำเดือน เพื่อให้มีการปฏิบัติตัวในการดูแลร่างกาย จิตใจ และปรับตัวได้อย่างเหมาะสมต่อไป

#### คำถามการศึกษา

1. การปฏิบัติดูแลตนเองด้านโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือนเป็นอย่างไร
2. การปฏิบัติดูแลตนเองด้านสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนเป็นอย่างไร

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติดูแลตนเองด้านโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติดูแลตนเองด้านสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

## ขอบเขตของการศึกษา

### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรในการศึกษารั้งนี้ เป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45 – 55 ปี ซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มแม่บ้านบ้านป่าไผ่ หมู่ 4 อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ในช่วงเดือนกรกฎาคม ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2551

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษารั้งนี้เป็นการศึกษาการปฏิบัติการดูแลตนเอง ด้านการรับประทานอาหาร และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมตามวัย บริโภคนิสัย การสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การผ่อนคลายความเครียด และการตรวจสุขภาพประจำปี

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการ** หมายถึง การกระทำในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมตามวัย บริโภคนิสัย ตลอดจนการเลือกรับประทานอาหาร

**การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านสุขภาพ** หมายถึง การกระทำเกี่ยวกับการดูแลตนเอง ได้แก่ อาการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน กิจกรรมการออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การผ่อนคลายความเครียด และการตรวจสุขภาพประจำปี

**สตรีวัยหมดประจำเดือน** หมายถึง หญิงที่มีอายุระหว่าง 45- 55 ปี มีการเปลี่ยนแปลงของปริมาณและระยะเวลาของการมีประจำเดือน คือ ปริมาณประจำเดือนลดลงหรือมากขึ้น ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอมาเร็วหรือช้ากว่าปกติ หรือขาดหายไปในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการดูแลตนเองด้าน โภชนาการและสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน
2. เป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับบุคลากรทางด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องในการวางแผนการดำเนินงาน การส่งเสริมความรู้ตลอดจนการให้คำแนะนำในการปฏิบัติในการดูแลตนเองด้าน โภชนาการและสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved