

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพ ของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในกลุ่มแม่บ้าน บ้านป่าไผ่ หมู่ 4 อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 68 ราย ผลการศึกษานี้ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการ
- ส่วนที่ 3 การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านสุขภาพ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### ส่วนที่1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ และสิทธิในการใช้บริการสุขภาพ (n= 68)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
45 – 49 ปี	41	60.3
50 – 54 ปี	22	23.3
55 ปี	5	7.4
( $\bar{x}$ = 49.2 , SD = 3.3 range 45-55)		
สถานภาพสมรส		
คู่	60	88.2
โสด	3	4.4
หม้าย /หย่าร้าง	5	7.3
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	59	86.8
มัธยมศึกษา	3	4.4
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	3	4.4
ปริญญาตรี	2	2.9
ไม่ได้เรียน	1	1.5
อาชีพ		
ค้าขาย	32	47.1
รับจ้าง	14	20.6
แม่บ้าน	13	19.1
เกษตรกร	4	5.9
เจ้าของกิจการ	3	4.4
ข้าราชการ	2	2.9

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน		
ไม่เกิน 5,000 บาท	46	67.60
5,001 – 10,000	17	25.00
10,001 – 15,000	4	5.90
15,001 – 20,000	1	1.50
ความเพียงพอของรายได้		
ไม่เพียงพอ	29	42.6
ไม่เพียงพอ / มีหนี้สิน	20	29.4
เพียงพอ	15	22.1
เพียงพอ / มีเหลือเก็บ	4	5.9
สิทธิในการใช้บริการสุขภาพ		
บัตรทอง	48	70.6
บัตรประกันสังคม	15	22.1
สิทธิเบิกค่ารักษาพยาบาล จากหน่วยงาน	5	7.4

จากตาราง 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 45 – 49 ปี ร้อยละ 60.3 สถานภาพสมรส คู่ ร้อยละ 88.2 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 86.8 อาชีพค้าขาย ร้อยละ 47.1 รายได้ของครอบครัวต่อเดือนไม่เกิน 5,000 บาท ร้อยละ 67.6 รายได้ไม่เพียงพอ ร้อยละ 42.6 และกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการใช้บริการสุขภาพโดยใช้บัตรทอง ร้อยละ 70.6

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละ จำแนกตามระดับความดันโลหิตและค่าดัชนีมวลกาย (n= 68)

ผลการตรวจ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความดันโลหิต(mmHg)		
ปกติ (น้อยกว่า 140 / 90 mmHg)	51	75.0
เสี่ยง (มากกว่าหรือเท่ากับ 140 / 90 mmHg)	17	25.0
ดัชนีมวลกาย ( Body Mass Index )		
อ้วนอันตราย	8	11.8
โรคอ้วน	12	17.6
ท้วม	12	17.6
ปกติ	34	50.0
ผอม	2	2.9

จากตาราง 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 75.0 มีระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ รองลงมาอยู่ในภาวะเสี่ยงร้อยละ 25.0 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 50.00 รองลงมาอยู่ในภาวะท้วมร้อยละ 17.6 เป็นโรคอ้วนร้อยละ 17.6 และผอมร้อยละ 2.9

## ส่วนที่ 2 การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการ

ตาราง 4.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติการดูแลตนเองด้าน โภชนาการ (n = 68)

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	ระดับการปฏิบัติ
1. รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	3.77	0.64	ดี
2. เลือกใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร	3.72	0.64	ดี
3. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	3.63	0.71	ดี
4. หลีกเลี่ยงหรืองดการดื่มสุราและเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์...	3.27	1.01	ดี
5. รับประทานอาหารผักและผลไม้	3.19	0.83	ดี
6. รับประทานอาหารประเภทหมักดอง เช่น ผักดอง...	3.07	0.65	ดี
7. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง จำพวก กุ้งตัวเล็ก	3.04	0.79	ดี
8. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงจำพวก เต้าหู้, ถั่ว	2.95	0.76	ปานกลาง
9. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด	2.89	0.93	ปานกลาง
10. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารผงชูรส บะหมี่กึ่งสำเร็จ...	2.89	0.96	ปานกลาง
11. หลีกเลี่ยง หรืองดรับประทานเครื่องในสัตว์	2.70	0.77	ปานกลาง
12. รับประทานอาหารประเภทธัญพืช ถั่วเหลือง	2.69	0.75	ปานกลาง
13. ควบคุมอาหารจำพวกแป้งและไขมัน	2.61	0.88	ปานกลาง
14. ปรงอาหารให้มีรสชาติ เค็มมากขึ้น โดยการเติม...	2.57	0.86	ปานกลาง
15. ดื่มชา กาแฟ หรือน้ำอัดลม	2.36	1.17	ปานกลาง
16. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำพวกแป้ง	2.33	0.66	ปานกลาง
17. ดื่มนมพร่องมันเนย, โยเกิร์ต	2.23	0.90	ปานกลาง
18. รับประทานอาหารทะเล ปลา สำหรับ	2.13	0.57	ปานกลาง
19. รับประทานอาหารประเภทเนื้อ	2.11	0.82	ปานกลาง
20. รับประทานข้าวกล้อง, ข้าวไม่ขัดสี	1.95	0.74	ไม่ดี
โดยรวม	2.80	0.80	ปานกลาง

จากตาราง 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.80, SD = 0.82$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีสามลำดับแรก ได้แก่ การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ การเลือกใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร และการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ( $\bar{x} = 3.77, 3.72$  และ  $3.63$  ตามลำดับ  $SD = 0.64, 0.64$  และ  $0.71$ )

กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติที่ไม่ดีและระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 3 ลำดับสุดท้าย ได้แก่ การรับประทานข้าวกล้องและข้าวไม่ขัดสี การรับประทานอาหารประเภทเนื้อ และการรับประทานอาหารทะเล ปลา สหรัย ( $\bar{x} = 1.95, 2.11$  และ  $2.13$  ลำดับ  $SD = 0.74, 0.82$  และ  $0.57$  ตามลำดับ)

### ส่วนที่ 3 การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านสุขภาพ

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการของการหมกประจำเดือนและการปฏิบัติการดูแลตนเอง (n = 63)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
อาการร้อนวูบวาบ		
ไม่มี	28	41.2
มี	40	58.8
การปฏิบัติ (n = 40)		
- เปิดพัดลม/อยู่ในที่มีอากาศเย็น	23	33.8
- อาบน้ำบ่อยครั้ง เมื่อมีเหงื่อออกมาก	11	16.2
- เลือกลงเสื้อผ้าที่ระบายอากาศ	3	4.4
- เช็ดตัวด้วยน้ำเย็น	3	4.4
- หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น	1	1.5
อาการเครียด หงุดหงิดง่าย ขาดความเชื่อมั่น		
ไม่มี	30	44.1
มี	38	55.9
การปฏิบัติ (n = 38)		
- ปฏิบัติธรรม ฟังสมาธิ	11	16.2
- ระบายความรู้สึก	10	14.7
- เข้ากิจกรรมพบปะเพื่อน	7	10.3
- ออกกำลังกายคลายเครียด	4	5.9
- ซื่อสัตย์คลายเครียด	3	4.4
- ท่องเที่ยวธรรมชาติ	2	2.9
- อื่น (ฟังวิทยุ, ฟังเพลง)	1	1.5
อาการท้องผูก ท้องอืด แน่นท้อง		
ไม่มี	41	60.3
มี	27	39.7

ตาราง 4.4 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การปฏิบัติ (n = 27)		
- รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง	14	20.6
- ซึ่ยาระบายมารับประทานเอง	4	5.9
- ปล่อยให้หายเอง	3	4.4
- ไปพบแพทย์	3	4.4
- ดื่มน้ำมาก ๆ	2	2.9
อาการผิวหนัง ความยืดหยุ่นของผิวหนังลดลง		
ไม่มี	42	61.8
มี	26	38.2
การปฏิบัติ (n = 26)		
- ใช้ครีมหรือโลชั่นทาบริเวณผิวหนัง	14	20.6
- ดื่มน้ำให้มากขึ้น	9	13.2
- ปรีกษาแพทย์ผิวหนัง	2	2.9
- ปล่อยให้หายเอง	1	1.5
อาการปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่		
ไม่มี	51	75.0
มี	17	25.0
ปฏิบัติ (n = 17)		
- ปล่อยให้หายเอง	5	7.4
- ไปพบแพทย์	5	7.4
- ดื่มน้ำน้อยลง	4	5.9
- บริหารกล้ามเนื้อฟีเย็บ	3	4.4



ตาราง 4.4 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
อาการช่องคลอดแห้ง		
ไม่มี	61	59.7
มี	7	10.3
การปฏิบัติ (n = 7)		
- ไม่มีการปฏิบัติ	5	7.4
- ปรึกษาแพทย์	2	2.9

จากตาราง 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอาการร้อนวูบวาบร้อยละ 58.8 ปฏิบัติโดยเปิดพัดลม/อยู่ในที่มีอากาศเย็น ร้อยละ 33.8 มีอาการเครียด หงุดหงิดง่าย ร้อยละ 55.9 ปฏิบัติโดยฝึกสมาธิร้อยละ 16.2 และเมื่อมีอาการท้องผูก ท้องอืด แน่นท้องร้อยละ 39.7 ปฏิบัติโดยรับประทานอาหารที่มีกากใยสูงร้อยละ 20.6 มีอาการผิวแห้ง ความยืดหยุ่นของผิวหนังลดลงร้อยละ 38.2 ปฏิบัติโดยใช้ครีมหรือโลชั่นทาบริเวณผิวหนังร้อยละ 20.6 ส่วนเมื่อมีอาการปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ร้อยละ 25.0 ปฏิบัติโดยปล่อยให้หายเองร้อยละ 7.4 และอาการช่องคลอดแห้ง ร้อยละ 10.3 ไม่มีการปฏิบัติใดๆ ร้อยละ 7.4

ตาราง 4.5 เปรียบเทียบอาการร้อนวูบวาบจำแนกตาม อายุและภาวะโภชนาการ

ข้อมูล	อาการร้อนวูบวาบ	
	ไม่มี (n=28)	มี (n=40)
อายุ (ปี)		
45-49	21 (75%)	20 (50%)
50-54	7 (25%)	15 (37.5%)
55	0	5 (12.5%)
ภาวะโภชนาการ		
ผอม	1 (3.5%)	1 (2.5%)
ปกติ	12 (42.9%)	22 (55.0%)
ท้วม	8 (28.6%)	4 (10.0%)
อ้วน	4 (14.3%)	8 (20.0%)
อ้วนอันตราย	3 (10.7%)	5 (12.5%)

จากตาราง 4.5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงอายุ 45-49 ปี มีอาการร้อนวูบวาบ ร้อยละ 50 ช่วงอายุ 50 – 54 ปีร้อยละ 37.5 ภาวะโภชนาการปกติมีอาการร้อนวูบวาบร้อยละ 55.0 อ้วนร้อยละ 20 อ้วนอันตรายร้อยละ 12.5

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านสุขภาพ จำแนกตามการออกกำลังกาย ชนิด และวิธีการออกกำลังกาย

ข้อมูล	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติ
การออกกำลังกาย	14(20.6%)	54(79.4%)
ชนิดการออกกำลังกายที่ปฏิบัติ ( n=54)		
เดินเร็ว		16(23.5%)
ปั่นจักรยานกลางแจ้ง		11(16.2%)
อื่นๆ		27(49.0%)
วิธีการออกกำลังกาย		
ทำงานบ้าน ถือเป็น การออกกำลังกาย	63(92.6%)	5(7.4%)
มีการอบอุ่นร่างกาย	57(83.8%)	11(16.2%)
ออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 ครั้ง / สัปดาห์	42(61.8%)	26(32.8%)
ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง	35(51.5%)	33(48.5%)

จากตาราง 4.6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 79.4 มีการออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 20.6 วิธีการออกกำลังกายร้อยละ 83.8 ไม่ปฏิบัติ การอบอุ่นร่างกาย รองลงมา ร้อยละ 61.8 ไม่ปฏิบัติ การออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 ครั้ง / สัปดาห์ ชนิดของการออกกำลังกายที่ปฏิบัติ เดินเร็ว คิดเป็นร้อยละ 23.5 รองลงมาคือ ปั่นจักรยานกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 16.2

ตาราง 4.7 เปรียบเทียบร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการปฏิบัติการออกกำลังกายจำแนกตามภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ	การออกกำลังกาย	
	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติ
พอม	1(7.1%)	1(1.9%)
ปกติ	5(35.7%)	29(53.7%)
ท้วม	2(14.3%)	10(18.5%)
อ้วน	4(28.6%)	8(14.8%)
อ้วนอันตราย	2 (14.3%)	6 (11.1%)

จากตาราง 4.7 พบว่า เมื่อจำแนกตามภาวะโภชนาการ การออกกำลังกายของกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติ มีการปฏิบัติการออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 53.7 รองลงมาคือกลุ่มที่มีภาวะท้วมร้อยละ 18.5

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการปฏิบัติการดูแลสุขภาพ จำแนกตามการ ตรวจสอบสุขภาพ

การตรวจสอบสุขภาพ	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติ
1. ตรวจสอบด้วยตนเอง	7(10.3%)	61(89.7%)
2. การตรวจหามะเร็งปากมดลูก	13(19.1%)	55(80.9%)
3. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี	23(33.8%)	45(66.2%)

จากตาราง 4.8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติการดูแลตนเองโดยมีการตรวจด้วยตนเองร้อยละ 89.7 ตรวจหามะเร็งปากมดลูกร้อยละ 80.9 ตรวจสอบสุขภาพประจำปีร้อยละ 66.2

**ตาราง 4.9** ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาการร้อนวูบวาบ และภาวะโภชนาการ และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างอาการร้อนวูบวาบกับภาวะ โภชนาการ

ภาวะโภชนาการ	อาการร้อนวูบวาบ	
	ไม่มี	มี
ผอม	1(3.6%)	1(2.5%)
ปกติ	12(42.9%)	22(55.0%)
ท้วม	8(28.6%)	4(10.0%)
อ้วน	4(14.3%)	8(20.0%)
อ้วนอันตราย	3 (10.7%)	5 (12.5%)
สหสัมพันธ์ ฟาย = .246 ไคสแควร์ = 4.118 p = 0.390		

จากตาราง 4.9 พบว่า ค่าสหสัมพันธ์ ฟาย ระหว่างอาการร้อนวูบวาบกับภาวะโภชนาการ มีค่าเท่ากับ .246  $p = 0.390$  ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าอาการร้อนวูบวาบไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

**ตาราง 4.10** ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาการร้อนวูบวาบ และการการออกกำลังกาย และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างอาการร้อนวูบวาบกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย	อาการร้อนวูบวาบ	
	ไม่มี	มี
ไม่ปฏิบัติ	6(21.4%)	8(20.0%)
ปฏิบัติ	22(78.6%)	32(80.0%)
สหสัมพันธ์ ฟาย = .017 ไคสแควร์ = 0.021 p = 0.886		

จากตาราง 4.10 พบว่า ค่าสหสัมพันธ์ ฟาย ระหว่างอาการร้อนวูบวาบกับการออกกำลังกาย มีค่าเท่ากับ .017  $p = 0.886$  ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าอาการร้อนวูบวาบไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย