

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือนในสถานธรรมไท่เอวี่ยน จังหวัดพิษณุโลก

ผู้เขียน

นายกมล อยู่สุข

ปริญญา

สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร.ศักดา

พริ้งตำภู

ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์สตรีตา

ธีระวัฒน์สกุล

กรรมการ

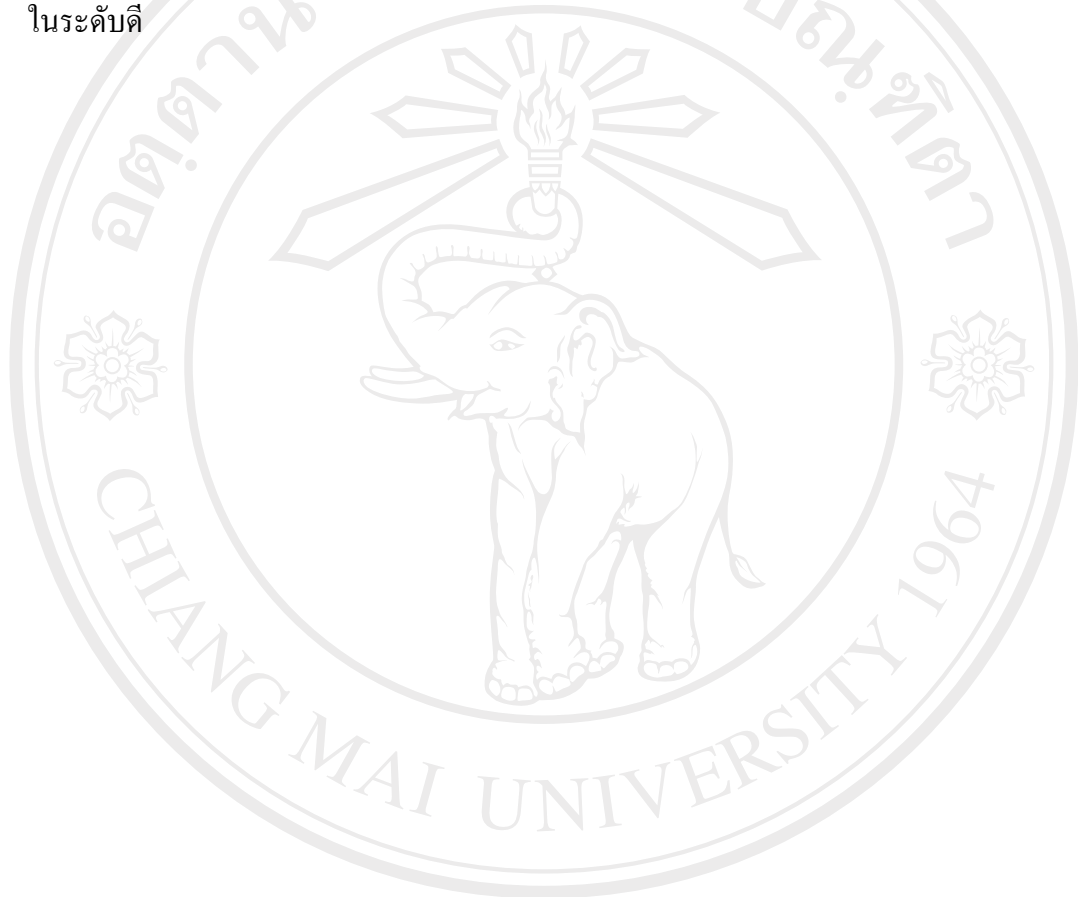
บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการศึกษาเชิงพรรณนาคั้งนี้ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในสถานธรรมไท่เอวี่ยน จังหวัด พิษณุโลก ประชากรศึกษา เป็นสตรีวัยหมดประจำเดือน ที่มีอายุตั้งแต่ 41 ปีขึ้นไปและหมดประจำเดือนแล้วอย่างน้อย 1 ปี ไม่ได้กำลังใช้ฮอร์โมน หรือไม่ได้หมดประจำเดือนจากสาเหตุอื่นที่ไม่เป็นธรรมชาติ จำนวนทั้งหมด 35 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง และสายเทปวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติแบบพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย

ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ด้านการขับถ่ายและด้านคุณค่าและความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร อยู่ในระดับดีมาก ด้านการรับรู้สุขภาพและดูแลสุขภาพ ด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร ด้านการออกกำลังกายและการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนนอนหลับ ด้านสติปัญญาและการรับรู้เกี่ยวกับอาหาร ด้านการรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทและสัมพันธภาพของตนเองต่อบุคคลอื่น และด้านการปรับตัวและความทนทานต่อความเครียด อยู่ในระดับดี สตรีวัยหมดประจำเดือนมีภาวะโภชนาการปกติ (BMI อยู่ระหว่าง 18.5-22.9 กก./ม²) ร้อยละ 40.0 ภาวะโภชนาการสูงกว่าเกณฑ์หรือท่วม (BMI เท่ากับหรือมากกว่า 23.0 กก./ม²) ร้อยละ 28.6 และมีภาวะอ้วนระดับ 1 (BMI อยู่ระหว่าง 25.0-29.9 กก./ม²) ร้อยละ 31.4 พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีเส้นรอบเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร ร้อยละ 62.9

พฤติกรรมกรรมการบริโภคผลไม้ อยู่ในระดับดี ส่วนการบริโภคถั่วเหลือง นมถั่วเหลือง ข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมัน ผัก น้ำ และเครื่องดื่ม อยู่ในระดับพอใช้

สรุปได้ว่าจากผลการศึกษาครั้งนี้ สตรีวัยหมดประจำเดือนควรได้รับการแนะนำในด้าน การบริโภคอาหารอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันภาวะอ้วน และควรส่งเสริมให้ความรู้ในด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร การออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์เพื่อปรับปรุงให้อยู่ในระดับดี



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Health Care Behavior and Nutritional Status of Menopausal Women in Ti-aeunt Chapel, Phitsanulok Province

Author Mr. Kamol Yusook

Degree Master of Public Health

Independent Study Advisory Committee

Dr. Sakda	Pruenglampoo	Chairperson
Assoc. Prof. Sarita	Teerawatsakul	Member

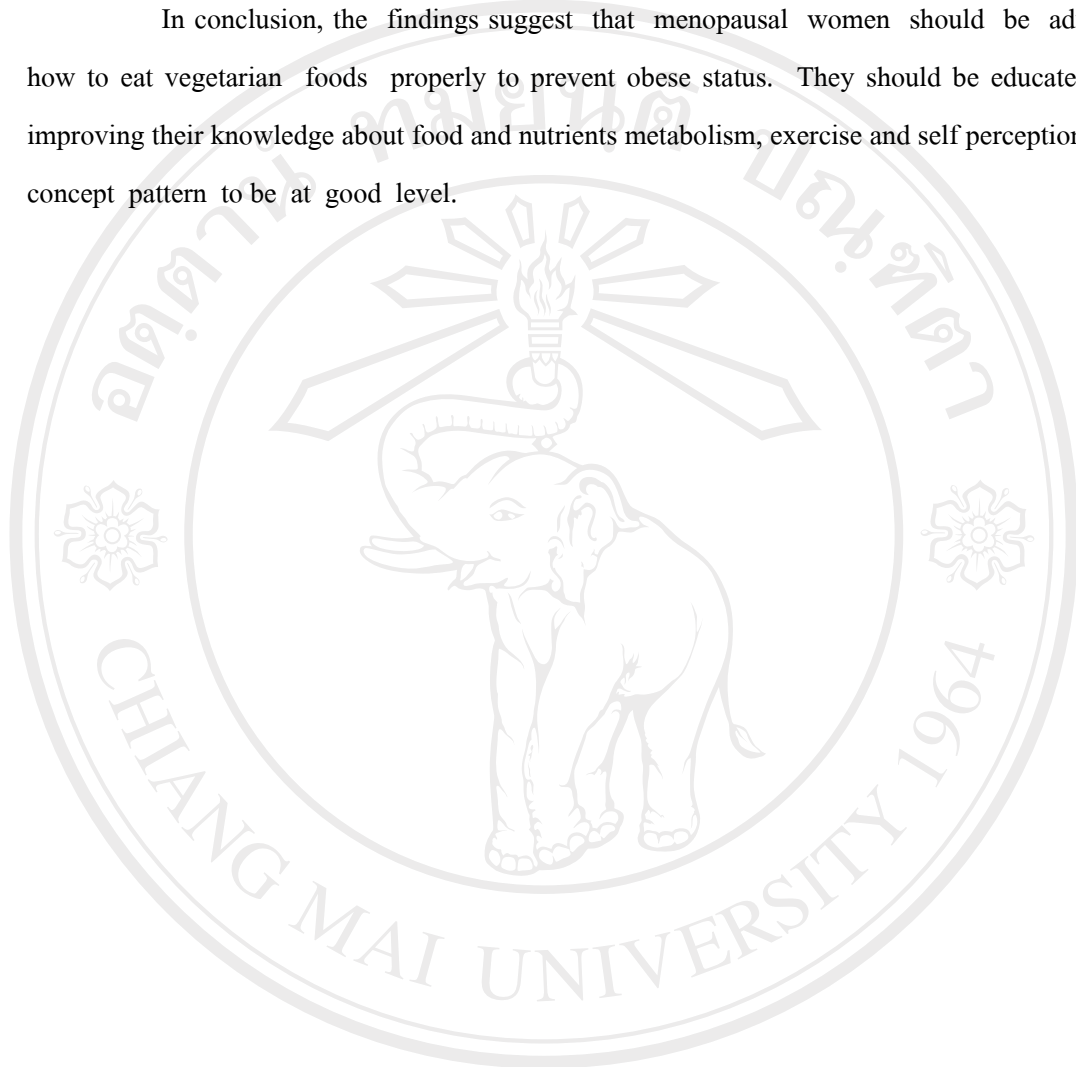
ABSTRACT

The purposes of this descriptive study were to investigate health care behavior and nutritional status of menopausal women in Ti-aeunt Chapel, Phitsanulok Province. The study population consisted of 35 vegetarian menopausal women, aged up to 41 years old and postmenopausal 1 year. They were not hormonal users nor artificial menopausal women. The instruments were questionnaire, weight balance and tape. Data were analysed by using descriptive statistics namely percent and mean.

The results of this study showed that self health care behavior regarding in excretion and value-belief patterns of consuming vegetarian foods were very good. The patterns of health perceptual and health care, food and nutrients metabolism, activities and exercise, resting, cognitive perceptual, self perception and self concept, role and relation to others person and coping-stress tolerance were good. Regarding menopausal women's nutritional status, 40% of them were normal (BMI 18.5-22.9 kg/m²), 28.6% of them were over nutrition (BMI \geq 23.0 kg/m²) and 31.4% of them were obesity level 1 (BMI 25.0-29.9 kg/m²). The percentage of them who had waist circumference more than or equal to 80 centimetres was 62.9 percents. Fruit

consumption behavior was at good level whereas food consumption regarding soy bean, soy milk, rice, flour, sugar, fat, vegetables, water and beverages were at fair level.

In conclusion, the findings suggest that menopausal women should be advised how to eat vegetarian foods properly to prevent obese status. They should be educated for improving their knowledge about food and nutrients metabolism, exercise and self perception-self concept pattern to be at good level.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved