

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งที่สะท้อนถึงภาวะสุขภาพของประชากรไทย โดยเฉพาะสตรีจะมีอัตราเจ็บป่วยสูงกว่าผู้ชาย คือในสตรีจะมีอัตราป่วย ร้อยละ 17.1 และ ในผู้ชายจะมีอัตราป่วย ร้อยละ 13.2 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2544) อายุ และ เพศ เป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างในการเจ็บป่วย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสภาพร่างกายและความเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ จะมีการเจ็บป่วยเพิ่มสูงขึ้น จากร้อยละ 32.0 ในช่วงอายุ 60-69 ปี เป็นร้อยละ 39.1 ในช่วงอายุ 70-79 ปี และเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 43.4 เมื่อมีอายุ 80 ปีขึ้นไป (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2544) สตรีจะมีอัตราเจ็บป่วยสูงกว่าผู้ชายอย่างเห็นได้ชัดเมื่ออายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จากการประมาณการในปี พ.ศ. 2553 ในทั่วโลกจะมีประชากรสตรีที่มีอายุเข้าวัยหมดประจำเดือนคิดเป็นจำนวนร้อยละ 46 โดยจะพบว่าประชากรในประเทศไทยจะมีอายุวัยหมดประจำเดือนระหว่าง 45-59 ปี ประมาณ 6.4 ล้านคน (กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

การหมดประจำเดือนของสตรี เป็นภาวะของร่างกายที่สตรีทุกคนต้องประสบในช่วงหนึ่งของอายุที่เกิดขึ้น ตั้งแต่อายุก่อนวัยกลางคนจนกระทั่งเข้าสู่วัยชรา ปัญหาที่ต้องเผชิญอยู่ในลักษณะซึ่งเกิดจากการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนเมื่อสตรีเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ร่างไข่จะทำงานลดลงหรือหยุดทำงาน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงใช้เวลาเป็นปี ซึ่งในช่วงนี้สตรีจะมีอาการของวัยหมดประจำเดือน เช่น อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ อาการทางจิตประสาท อาการทางระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง อาการของระบบทางเดินปัสสาวะและระบบอวัยวะสืบพันธุ์ อาการดังกล่าวก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาวมีผลเสียต่อตนเอง อาจถึงแก่ทุพพลภาพหรือเสียชีวิตได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาในด้านเศรษฐกิจ สังคม และ ประเทศชาติ

สตรีในวัยนี้จึงควรมีการเตรียมตัวในเรื่องการหมดประจำเดือน และตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น พร้อมกับส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณ (วราภรณ์ จันทรวงศ์, 2541)

แบบแผนสุขภาพของกอร์ดอน (Gordon) เป็นแบบแผนสุขภาพที่ใช้ศึกษาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพหรือการกระทำที่ได้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพไม่ว่าจะทางด้านบวกหรือด้านลบ (Gordon, 1994) ประกอบด้วยพฤติกรรมดูแลสุขภาพ 10 ด้าน ได้แก่ การรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ อาหารและการเผาผลาญอาหาร การขับถ่าย กิจกรรมและการออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ สติปัญญาและการรับรู้ การรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์ บทบาทและสัมพันธภาพ การปรับตัวและการทนทานต่อความเครียด และ คุณค่าและความเชื่อ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมดูแลสุขภาพทั้ง 10 ด้าน นี้ ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของสตรีในวัยหมดประจำเดือนซึ่งเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศไทย (พรนภา จุลละสร , 2543)

สตรีวัยหมดประจำเดือนมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าหากมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง และมีภาวะโภชนาการที่ไม่ดี จะมีผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองอันนำไปสู่การเป็นโรคร้ายแรงต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคมะเร็ง และ โรคอ้วน (สนั่น มหิทธิวาณิชชา, 2547) ในการป้องกันและการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง อาหารจึงนับว่าเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเกิดโรค และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารอย่างถูกต้อง ครบถ้วนและเหมาะสม เพื่อให้ร่างกายนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดในการป้องกันโรค ซ่อมแซมร่างกาย และรักษาโรคได้ (ปราณีต ผ่องแผ้ว , 2539)

การประเมินภาวะโภชนาการเป็นการประเมินหรือสำรวจภาวะสุขภาพของบุคคล ใช้เป็นข้อพิจารณาตัดสินว่าได้รับอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมหรือไม่ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับอาหารหรือไม่ ซึ่งผลที่ได้จากการประเมินภาวะโภชนาการนี้จะเป็นตัวบ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทางด้านอาหารและความสามารถของร่างกายในการนำสารอาหารที่ได้รับไปใช้ วิธีที่นิยมใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ คือการวัดสัดส่วนของร่างกาย เช่น การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แล้วนำมาคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) การวัดเส้นรอบวงเอว และ การสำรวจอาหารที่รับประทาน เช่น ความถี่ในการรับประทานอาหาร เนื่องจากสามารถทำได้ง่ายและประหยัดค่าใช้จ่าย โดยได้มีการศึกษาพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนมีความรู้ด้านการบริโภคไขมันและการออกกำลังกายในอัตราที่ค่อนข้างต่ำ ส่วนความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน และด้านความเชื่อ ยังมีความสับสนขัดแย้งกัน ในคำตอบ แสดงถึงความรู้ในด้านนี้น้อยหรือไม่ชัดเจน (สมพิศ รักเสรี และคณะ, 2540)

ดังนั้นการศึกษาในครั้งนี้จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือนแล้วที่เข้ามาในสถานธรรมไท่เอวี่ยน จังหวัดพิษณุโลก เนื่องจากส่วนใหญ่มียาอยู่ในช่วงวัยหมดประจำเดือน และมีรูปร่างอ้วน ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคหัวใจ เป็นต้น

1.2 วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนในสถานธรรมไท่เอวี่ยน จังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อประเมินภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือนในสถานธรรมไท่เอวี่ยน จังหวัดพิษณุโลก

1.3 ขอบเขตการศึกษา

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในสถานธรรมไท่เอวี่ยน จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 35 คน ตั้งแต่เดือนมีนาคม-เมษายน 2550

1.4 นิยามศัพท์

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ หมายถึง แบบแผนสุขภาพที่เป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือการรับรู้และความรู้สึก ซึ่งเป็นพฤติกรรมนิสัยของบุคคล และมีผลต่อสุขภาพไม่ว่าจะด้านบวกหรือด้านลบ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพประกอบด้วย 10 แบบแผนตามทฤษฎีของกอร์ดอน ได้แก่ การรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ อาหารและการเผาผลาญสารอาหาร การขับถ่าย กิจกรรมและการออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ สถิติปัญญาและการรับรู้ การรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์ บทบาทและสัมพันธภาพ การปรับตัวและความทนทานต่อความเครียด คุณค่าและความเชื่อ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะทางสุขภาพของบุคคลที่มีผลเนื่องมาจากการรับประทาน อาหาร การย่อย การดูดซึม การขนส่ง การสะสม และผลของการเผาผลาญสารอาหารในระดับเซลล์ โดยพิจารณาจากดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) ซึ่งคำนวณโดย น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ความสูง (เมตร²) และ เส้นรอบวงเอว

สตรีวัยหมดประจำเดือน หมายถึง สตรีที่มีอายุตั้งแต่ 41 ปีขึ้นไป รับประทานอาหารเจ และหมดประจำเดือนแล้ว อย่างน้อย 1 ปี ไม่ได้กำลังใช้ฮอร์โมน หรือไม่ได้หมดประจำเดือนจากสาเหตุอื่นที่ไม่เป็นธรรมชาติ ซึ่งเข้ามาในสถานธรรมไท่เอวี่ยน จังหวัดพิษณุโลก

สถานธรรมไท่เอวี่ยน หมายถึง สถานที่ฝึกปฏิบัติธรรมของชาวพุทธมหายาน ที่นับถือ พระโพธิสัตว์กวนอิมและ รับประทานอาหารเจ ตั้งอยู่ที่ตำบล ปากโทก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก มีการจัดประชุมธรรม อบรมสั่งสอนให้ผู้คนทำความดี ละเว้นความชั่ว