

บทที่ 4

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในสถานธรรมไท่เอวี่ยน จังหวัดพิษณุโลกแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- 4.1 ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของสตรีวัยหมดประจำเดือน
- 4.2 ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน
- 4.3 ส่วนที่ 3 ภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.1 ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของประชากรศึกษา

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของประชากรศึกษาจำแนกตามลักษณะทั่วไป (N = 35 คน)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (ค่าเฉลี่ย= 57.8 ปี, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน=9.61, พิสัย= 43-75)		
41-50	10	28.6
51-60	11	31.4
61-70	9	25.7
71-80	5	14.3
การศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	2	5.7
ประถมศึกษา	23	65.8
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	6	17.1
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	4	11.4
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท	14	40.0
3,001 – 6,000	10	28.6
6,001 – 9,000	3	8.6
9,001 – 12,000	2	5.7
มากกว่าหรือเท่ากับ 12,001	6	17.1

จากตาราง 1 พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีอายุต่ำสุด 43 ปี สูงสุด 75 ปี หรือมีค่าเฉลี่ยอายุ 57.8 ส่วนใหญ่จบการศึกษาชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 65.8 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่ไม่เกิน 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมามีรายได้มากกว่า 3,000 บาทแต่ไม่เกิน 6,000 บาท เป็นร้อยละ 28.6 และ ร้อยละ 17.1 มีรายได้มากกว่า 12,000 บาท

ตาราง 2 จำนวน ร้อยละจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านสุขภาพของประชากรศึกษา(N = 35 คน)

ข้อมูลทั่วไปทางด้านสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
สุขภาพตนเอง		
แข็งแรง	25	71.4
ไม่แข็งแรง	10	28.6
การสูบบุหรี่		
ไม่สูบ	31	88.6
สูบ	4	11.4
การดื่มสุราหรือยาของเหล้า		
ไม่ดื่ม	33	94.3
ดื่ม	2	5.7
อาการที่พบบ่อยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดประจำเดือน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ร้อนวูบวาบตามร่างกาย	33	94.3
เหงื่อออกตอนกลางคืน	20	57.1
ใจสั่น	15	42.9
นอนไม่หลับ	7	20.0
ปวดศีรษะ	3	8.6
ปัสสาวะบ่อยและปวดแสบปวดร้อน	3	8.6
โรคประจำตัว		
ไม่มี	23	65.7
มี	12	34.3
โรคกระเพาะอาหาร	5	14.3
ปวดข้อ ปวดขา	4	11.4
เครียด	1	2.9
ความดันโลหิตสูง	1	2.9
เบาหวาน	1	2.9
วิธีการรักษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ยาแผนปัจจุบัน	8	66.7

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปทางด้านสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ยาแผนโบราณ	2	16.7
รักษาทั้ง 2 วิธี	2	16.6
ผู้ให้คำแนะนำให้รับประทานอาหารเจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
บุคคลในสถานธรรม	33	94.3
บุคคลในครอบครัว	6	17.1
เพื่อนร่วมงาน	6	17.1

จากตาราง 2 พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่าตนเองมีภาวะสุขภาพแข็งแรง ร้อยละ 71.4 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 88.6 ไม่ดื่มสุรา ร้อยละ 94.3 กลุ่มอาการเกี่ยวข้องกับภาวะหมดประจำเดือนที่พบบ่อย คือ ร้อนวูบวาบตามร่างกาย ร้อยละ 94.3 และเหงื่อออกตอนกลางคืน ร้อยละ 57.1 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 34.3 ในจำนวนนี้เป็น โรคกระเพาะอาหาร ร้อยละ 14.3 ปวดข้อปวดขา ร้อยละ 11.4 เครียด ความดันโลหิตสูง และเบาหวานในสัดส่วนพอๆกัน ร้อยละ 2.9 โรคดังกล่าวรักษาด้วยยาแผนปัจจุบันเป็นส่วนใหญ่คิดเป็น ร้อยละ 66.7 มีบ้างที่รักษาด้วยยาแผนโบราณ ร้อยละ 16.7

4.2 ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ตาราง 3 จำนวน ร้อยละ ของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับรู้สุขภาพและดูแลสุขภาพของประชากรศึกษา (N=35 คน)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ ทุกวัน	ปฏิบัติ เกือบ ทุกวัน	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	คะแนน เฉลี่ย	ระดับ พฤติกรรม
1. การรับรู้สุขภาพและดูแลสุขภาพ					2.60	ดี
1.1 การหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพโดยการอ่านหนังสือ	8 (22.9)	7 (20.0)	16 (45.7)	4 (11.4)	2.54	ดี
1.2 การรับการตรวจและรักษาที่โรงพยาบาล	0 (0.0)	0 (0.0)	33 (94.3)	2 (5.7)	3.06	ดี
1.3 การรับรู้เกี่ยวกับอาการของคนหมดประจำเดือน	0 (0.0)	17 (48.6)	14 (40.0)	4 (11.4)	2.37	พอใช้
1.4 การป้องกันอุบัติเหตุลื่นหกล้ม	15 (42.9)	16 (45.7)	2 (5.7)	2 (5.7)	3.26	ดี
1.5 การอาบน้ำบ่อยๆหรือเปิดพัดลมเมื่อรู้สึกร้อน	13 (37.1)	10 (28.6)	8 (22.9)	4 (11.4)	2.91	ดี

จากตาราง 3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับรู้สุขภาพและดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนโดยรวม อยู่ในระดับดี โดยมีการหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพโดยการอ่านหนังสือ การไปรับการตรวจและรักษาที่โรงพยาบาล การป้องกันอุบัติเหตุลื่นหกล้ม การอาบน้ำ อยู่ในระดับดี มีเพียงการมีความรู้เกี่ยวกับอาการของคนหมดประจำเดือนเท่านั้น ที่มีการรับรู้อยู่ในระดับ พอใช้

ตาราง 4 จำนวน ร้อยละของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้าน
อาหารและการเผาผลาญสารอาหารของประชากรศึกษา (N=35 คน)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ ทุกวัน	ปฏิบัติ เกือบ ทุกวัน	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	คะแนน เฉลี่ย	ระดับ พฤติกรรม
2. อาหารและการเผาผลาญ					3.39	ดี
สารอาหาร						
2.1 การรับประทานผลไม้	15 (42.9)	12 (34.3)	8 (22.8)	0 (0.0)	3.20	ดี
2.2 การรับประทานอาหาร เสริม	2 (5.7)	0 (0.0)	4 (11.4)	29 (82.9)	3.71	ดีมาก
2.3 การไม่รับประทาน อาหารที่มีไขมันสูง	15 (42.9)	4 (11.4)	6 (17.1)	10 (28.6)	2.69	ดี
2.4 การดื่มน้ำไม่น้อยกว่า 8 แก้วต่อวัน	21 (60.0)	8 (22.9)	6 (17.1)	0 (0.0)	3.43	ดี
2.5 การดื่มน้ำมากกว่า 2 แก้ว ต่อวัน	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (5.7)	33 (94.3)	3.94	ดีมาก

จากตาราง 4 พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร โดยรวม อยู่ในระดับดี โดยส่วนใหญ่ไม่ได้รับประทานอาหารเสริม และดื่มน้ำมากกว่า 2 แก้วต่อวัน ซึ่ง 2 รายการนี้มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก ส่วนพฤติกรรมอื่นอยู่ในระดับดี โดยสตรีวัยหมดประจำเดือนมีการรับประทานผลไม้ ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และดื่มน้ำไม่น้อยกว่า 8 แก้วต่อวัน

ตาราง 5 จำนวน ร้อยละ ของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการ
 ขับถ่ายของประชากรศึกษา (N=35 คน)

พฤติกรรมดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ ทุกวัน	ปฏิบัติ เกือบ ทุกวัน	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	คะแนน เฉลี่ย	ระดับ พฤติกรรม
3. การขับถ่าย					3.74	ดีมาก
3.1 การกลั้นปัสสาวะบ่อยๆ	0 (0.0)	0 (0.0)	8 (22.9)	27 (77.1)	3.77	ดีมาก
3.2 การทำความสะอาด อวัยวะขับถ่าย	23 (65.7)	12 (34.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.66	ดีมาก
3.3 การรับประทานอาหาร ตรงเวลา	23 (65.7)	12 (34.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.66	ดีมาก
3.4 การถ่ายอุจจาระเป็นเวลา ทุกวัน	30 (85.7)	5 (14.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.86	ดีมาก

จากตาราง 5 พบว่า พฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านการขับถ่ายโดยรวม อยู่ในระดับ ดีมาก คะแนนเฉลี่ย 3.74 และทุกพฤติกรรมด้านการขับถ่ายอยู่ในระดับดีมากทั้งหมด หมายความว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนส่วนใหญ่ ไม่ได้กลั้นปัสสาวะบ่อยๆ มีการทำความสะอาดอวัยวะขับถ่าย มีการรับประทานอาหารตรงเวลา และถ่ายอุจจาระตรงเวลา

ตาราง 6 จำนวน ร้อยละ ของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการ
ออกแรงและการออกกำลังกายของประชากรศึกษา (N=35 คน)

พฤติกรรมดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ ทุกวัน	ปฏิบัติ เกือบ ทุกวัน	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	คะแนน เฉลี่ย	ระดับ พฤติกรรม
4. การออกแรงและการออกกำลังกาย					3.17	ดี
4.1 การนั่งทำงานอยู่กับที่ เป็นเวลานาน	6 (17.1)	6 (17.1)	19 (54.3)	4 (11.5)	2.60	ดี
4.2 การทำงานประจำหรือ อาชีพของตนเองอยู่	15 (42.9)	4 (11.4)	6 (17.1)	10 (28.6)	2.69	ดี
4.3 การออกกำลังกาย	23 (65.7)	8 (22.9)	4 (11.4)	0 (0.0)	3.54	ดีมาก
4.4 การอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง	30 (85.7)	5 (14.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.86	ดีมาก

จากตาราง 6 พบว่า พฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านการออกแรงและการออกกำลังกาย
โดยรวม อยู่ในระดับ ดี คะแนนเฉลี่ย 3.17 โดยมีการอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง และ มีการออกกำลังกาย
ในระดับ ดีมาก ส่วนการทำงานกับที่เป็นเวลานานๆ ส่วนใหญ่เกิดขึ้นนานๆครั้ง และยังทำงาน
ประจำหรือประกอบอาชีพของตนเองอยู่ ทั้ง 3 รายการนี้ มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับ ดี

ตาราง 7 จำนวน ร้อยละ ของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนนอนหลับของประชากรศึกษา (N=35 คน)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ ทุกวัน	ปฏิบัติ เกือบ ทุกวัน	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	คะแนน เฉลี่ย	ระดับ พฤติกรรม
5. การพักผ่อนนอนหลับ					3.12	ดี
5.1 เมื่อมีอาการอ่อนเพลีย จะพักผ่อน	6 (17.1)	19 (54.3)	10 (28.6)	0 (0.0)	2.89	ดี
5.2 นอนหลับกลางวัน	0 (0.0)	10 (28.6)	4 (11.4)	21 (60.0)	3.31	ดี
5.3 มีอาการนอนไม่หลับ ตอนกลางคืน	2 (5.7)	2 (5.7)	10 (28.6)	21 (60.0)	3.43	ดี
5.4 การพักผ่อนโดยการฟัง วิทยุ ปลุกต้นไม้ หรือ ทำงาน บ้าน	10 (28.6)	10 (28.6)	15 (42.8)	0 (0.0)	2.86	ดี

จากตาราง 7 พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนนอนหลับโดยรวม อยู่ในระดับ ดี คะแนนเฉลี่ย 3.12 โดยมักพักผ่อนเมื่ออ่อนเพลีย และ นอกจากการนอนหลับกลางวันแล้วสตรีวัยหมดประจำเดือนบางคนยังนอนหลับกลางวันอีกด้วย ส่วนการพักผ่อนโดยการฟังวิทยุ ปลุกต้นไม้ หรือ ทำงานบ้าน อยู่ในระดับ ดี ทุกข้อ

ตาราง 8 จำนวน ร้อยละ ของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้าน
สติปัญญาและการรับรู้ของประชากรศึกษา (N=35 คน)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	คะแนน				ระดับ พฤติกรรม
	มากที่สุด	มาก	น้อย	ไม่เคย	
6. สติปัญญาและการรับรู้					3.12 ดี
6.1 วิทยุจดประจำเดือนทำ ให้ปวดเมื่อยร่างกาย	2 (5.7)	4 (11.4)	17 (48.6)	12 (34.3)	3.11 ดี
6.2 วิทยุจดประจำเดือนทำ ให้กระดูกเปราะ	0 (0.0)	8 (22.9)	21 (60.0)	6 (17.1)	2.94 ดี
6.3 วิทยุจดประจำเดือนทำ ให้เกิดโรคหัวใจ	0 (0.0)	4 (11.4)	6 (17.1)	25 (71.5)	3.60 ดีมาก
6.4 วิทยุจดประจำเดือนทำ ให้หลงลืมง่าย	8 (22.9)	4 (11.4)	19 (54.3)	4 (11.4)	2.54 ดี
6.5 วิทยุจดประจำเดือนทำ ให้ไม่สามารถตัดสินใจ	2 (5.7)	2 (5.7)	10 (28.6)	21 (60.0)	3.43 ดี

จากตาราง 8 พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านสติปัญญาและการรับรู้โดยรวม อยู่ใน
ในระดับ ดี คะแนนเฉลี่ย 3.12 โดยมีการรับรู้ ว่า วิทยุจดประจำเดือนทำให้เกิดโรคหัวใจ อยู่ใน
ระดับดีมาก ส่วนการรับรู้เรื่องอื่นๆอยู่ในระดับดี โดยรับรู้ ว่า วิทยุจดประจำเดือนทำให้การตัดสินใจ
ไม่ดี ทำให้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ทำให้กระดูกเปราะ และทำให้หลงลืมง่าย

ตาราง 9 จำนวน ร้อยละ ของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการ
รับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์ของประชากรศึกษา (N=35 คน)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ ทุกวัน	ปฏิบัติ เกือบ ทุกวัน	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	คะแนน เฉลี่ย	ระดับ พฤติกรรม
7. การรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์					2.91	ดี
7.1 ความพอใจในรูปร่าง	2 (5.7)	21 (60.0)	12 (34.3)	0 (0.0)	2.71	ดี
7.2 ความมั่นใจในการ แก้ปัญหาได้	5 (14.3)	18 (51.4)	12 (34.3)	0 (0.0)	2.80	ดี
7.3 ความรู้สึกพอใจในการ ดำเนิน ชีวิต	23 (65.7)	8 (22.9)	4 (11.4)	0 (0.0)	3.54	ดีมาก
7.4 ความกังวลกับการมี ผิวหนังเหี่ยวย่น	2 (5.7)	2 (5.7)	8 (22.9)	23 (65.7)	2.86	ดี
7.5 ความภูมิใจที่เพื่อนบ้าน ชม	5 (14.3)	12 (34.3)	8 (22.9)	10 (28.5)	2.34	พอใช้
7.6 การทำกิจกรรมต่างๆได้ น้อยลง	0 (0.0)	2 (5.7)	23 (65.7)	10 (28.6)	3.23	ดี

จากตาราง 9 พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์ โดยรวม อยู่ในระดับ ดี คะแนนเฉลี่ย 2.91 โดยมีการรับรู้ด้านความรู้สึกพอใจในการดำเนินชีวิตในระดับดีมาก ไม่มีความกังวลกับการมีผิวหนังเหี่ยวย่น ยังมั่นใจในการแก้ปัญหาและการทำกิจกรรมต่างๆ และยังพอใจในรูปร่าง อยู่ในระดับที่ดี มีเพียงความภูมิใจที่เพื่อนบ้านชมที่มีการรับรู้อยู่ในระดับพอใช้

ตาราง 10 จำนวน ร้อยละ ของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้าน
 บทบาทและสัมพันธภาพของประชากรศึกษา (N=35 คน)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ ทุกวัน	ปฏิบัติ เกือบ ทุกวัน	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	คะแนน เฉลี่ย	ระดับ พฤติกรรม
8. บทบาทและสัมพันธภาพ					3.27	ดี
8.1 ความเบื่อหน่ายงานหรือ อาชีพของตนเอง	0 (0.0)	4 (11.4)	2 (5.7)	29 (82.9)	3.71	ดีมาก
8.2 ความเอาใจใส่ดูแล สมาชิกในครอบครัว	19 (54.3)	6 (17.1)	8 (22.9)	2 (5.7)	3.20	ดี
8.3 การให้คำปรึกษากับคนอื่น	2 (5.7)	19 (54.3)	12 (34.3)	2 (5.7)	2.60	ดี
8.4 การทำกิจกรรมเพื่อ ส่วนรวม	10 (28.6)	10 (28.6)	15 (42.8)	0 (0.0)	2.86	ดี
8.5 การติดต่อ พุดคุยกับญาติ ลูกหลาน	13 (37.1)	22 (62.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.37	ดี
8.6 การไปร่วมทำกิจกรรม เช่นทำบุญ นั่งสมาธิ	30 (85.7)	5 (14.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.86	ดีมาก

จากตาราง 10 พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านบทบาทและสัมพันธภาพโดยรวมอยู่ในระดับ ดี คะแนนเฉลี่ย 3.27 โดยไม่เบื่อหน่ายงานหรืออาชีพของตนเอง ชอบไปร่วมทำกิจกรรม เช่นทำบุญ นั่งสมาธิ ซึ่งบทบาทด้านนี้อยู่ในระดับดีมาก ส่วนบทบาทและสัมพันธภาพในด้านอื่นๆ อยู่ในระดับดี ได้แก่ การติดต่อ พุดคุยกับญาติลูกหลาน การเอาใจใส่ดูแลสมาชิกในครอบครัว การทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม และการให้คำปรึกษากับคนอื่น

ตาราง 11 จำนวน ร้อยละ ของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้าน การปรับตัวและความทนทานต่อความเครียดของประชากรศึกษา (N=35 คน)

พฤติกรรมดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ ทุกวัน	ปฏิบัติ เกือบ ทุกวัน	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	คะแนน เฉลี่ย	ระดับ พฤติกรรม
9. การปรับตัวและความทนทานต่อความเครียด					3.39	ดี
9.1 การทำจิตใจให้สบายด้วยการฟังวิทยุ ปลุกต้นไม้ ฟังธรรม	17 (48.6)	18 (51.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.49	ดี
9.2 การมีนิสัยอะอะเมื่อหงุดหงิด	0 (0.0)	0 (0.0)	16 (45.7)	19 (54.3)	3.54	ดีมาก
9.3 เมื่อไม่สบายใจมักเก็บไว้คนเดียว	0 (0.0)	0 (0.0)	5 (14.3)	30 (85.7)	3.86	ดีมาก
9.4 การพักผ่อนหย่อนใจ	8 (22.9)	21 (60.0)	6 (17.1)	0 (0.0)	3.06	ดี
9.5 การจัดเวลาในการทำงาน	8 (22.9)	19 (54.2)	8 (22.9)	0 (0.0)	3.00	ดี

จากตาราง 11 พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการปรับตัวและความทนทานต่อความเครียด โดยรวม อยู่ในระดับ ดี คะแนนเฉลี่ย 3.39 พฤติกรรมที่อยู่ในระดับดีมากคือ ไม่อะอะเมื่อหงุดหงิด และไม่เก็บความสบายใจไว้เพียงคนเดียว ส่วนพฤติกรรมอื่นๆ ได้แก่ การทำจิตใจให้สบายด้วยการฟังวิทยุ ปลุกต้นไม้ ฟังธรรม การพักผ่อนหย่อนใจ และการจัดเวลาในการทำงาน มีการปรับตัวอยู่ในระดับ ดี

ตาราง 12 จำนวน ร้อยละ ของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้าน
คุณค่าและความเชื่อของประชากรศึกษา (N=35 คน)

พฤติกรรมดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ ทุกวัน	ปฏิบัติ เกือบ ทุกวัน	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	คะแนน เฉลี่ย	ระดับ พฤติกรรม
10.คุณค่าและความเชื่อ					3.71	ดีมาก
10.1 การสวมหมวกหรือทำ สมาธิ	23 (65.7)	12 (34.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.66	ดีมาก
10.2 การให้อภัยคนอื่นเมื่อ คนอื่นทำผิด	25 (71.4)	10 (28.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.71	ดีมาก
10.3 การประพาดตัวเป็น คนดี	27 (77.1)	8 (22.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.77	ดีมาก
10.4 การขอความช่วยเหลือ ผู้อื่น	25 (71.4)	10 (28.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.71	ดีมาก

จากตาราง 12 พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านคุณค่าและความเชื่อ โดยรวม อยู่ใน
ระดับ ดีมาก คะแนนเฉลี่ย 3.71 โดยมีการประพาดตัวเป็นคนดี ขอความช่วยเหลือผู้อื่นให้อภัยเมื่อผู้อื่น
ทำผิด มีการสวมหมวกทำสมาธิเป็นประจำ ซึ่งทุกประเด็นของพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมากทั้งหมด

4.3 ส่วนที่ 3 ภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ภาวะโภชนาการประเมินจาก 3 วิธี คือ ความถี่ในการบริโภคอาหารเจ ระดับ BMI และ เส้นรอบวงเอว ดังนี้

ตาราง 13 แสดงจำนวนและร้อยละของประชากรศึกษา (N=35 คน) จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเจ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนปีที่รับประทานอาหารเจ		
1-3	21	60.0
4-6	5	14.3
7-9	7	20.0
10-12	2	5.7
เหตุผลในการรับประทานอาหารเจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์	35	100.0
เพื่อชำระร่างกายให้สะอาด	34	97.1
เพื่อตัดกรรม	32	91.4
เพื่อให้หายจากโรคที่เป็นอยู่	12	34.3
ข้อกำหนดทางศาสนา	4	11.4
ความนิยมในปัจจุบัน	2	5.7
ความเชื่อว่าการรับประทานอาหารเจส่งผลดีต่อสุขภาพ		
มากที่สุด	26	74.3
มาก	7	20.0
ปานกลาง	2	5.7
วิธีปรุงอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ผัด	26	74.3
ต้ม	20	57.1
ทอด	15	42.9
นึ่ง	10	28.6
ตุ๋น	4	11.4
อบ	2	5.7

ตาราง 13 (ต่อ)

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเจ	จำนวน	ร้อยละ
หมัก/ดอง	2	5.7
แกง	2	5.7
น้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
น้ำมันถั่วเหลือง	35	100.0
น้ำมันงา	11	31.4
น้ำมันรำข้าว	8	22.9
น้ำมันดอกทานตะวัน	6	17.1
น้ำมันปาล์ม	5	14.3
น้ำมันมะพร้าว	1	2.9
รสชาติอาหารที่ชอบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
รสจืด	26	74.3
รสเผ็ด	5	14.3
รสเค็ม	3	8.6
หลักในการรับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
มีคุณภาพและมีประโยชน์	26	74.3
ความสะดวก	5	14.3
ชอบและตั้งใจในรสชาติ	4	11.4
ราคาถูก	1	2.9
สารอาหารที่เน้น (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
โปรตีน	28	80.0
วิตามินและเกลือแร่	7	20.0
คาร์โบไฮเดรต	5	14.3
วิธีได้มาของอาหารเจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ทำรับประทานเอง	25	71.4
ซื้อมารับประทาน	10	28.6

ตาราง 13 (ต่อ)

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเจ	จำนวน	ร้อยละ
สถานที่รับประทานอาหารเช้า (เลือกได้มากกว่า 1 แห่ง)		
บ้าน	25	71.4
ร้านอาหารเจ	11	31.4
สถานธรรม	7	20.0
การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร		
ไม่รับประทาน	33	94.3
รับประทาน	2	5.7

จากตาราง 13 พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนรับประทานอาหารเช้ามานาน 1-3 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.0 โดยให้เหตุผลว่า ไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์ ร้อยละ 100 เพื่อชำระร่างกายให้สะอาด ร้อยละ 97.1 มีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารเช้ามีผลดีต่อสุขภาพ ร้อยละ 74.3 วิธีปรุงอาหาร ส่วนใหญ่เป็นการผัด ต้ม ทอด คิดเป็นร้อยละ 74.3, 57.1 และ 42.9 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา และ น้ำมันรำข้าว คิดเป็น ร้อยละ 100, 31.4 และ 22.9 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ชอบอาหารรสจืดมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 74.3 เน้นสารอาหารประเภทโปรตีนเป็นหลัก ร้อยละ 80.0 มักจะทำอาหารด้วยตนเองรับประทานที่บ้าน เกือบทั้งหมดไม่รับประทานอาหารเสริม ร้อยละ 94.3

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรศึกษา (N=35 คน)
จำแนกตามหมู่อาหาร

หมู่อาหาร	คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
ถั่วเหลือง นมถั่วเหลือง	2.46	พอใช้
ข้าว แป้ง น้ำตาล	2.30	พอใช้
ไขมัน	2.10	พอใช้
ผัก	2.33	พอใช้
ผลไม้สด	2.58	ดี
ผลไม้ดอง	3.78	ดีมาก
น้ำผลไม้	2.17	พอใช้

จากตาราง 14 พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีระดับพฤติกรรมดีมาก คือ ไม่บริโภคอาหารประเภทผลไม้ดอง คะแนนเฉลี่ย 3.78 การบริโภคอาหารประเภทผลไม้สด คะแนนเฉลี่ย 2.58 อยู่ในระดับดี แต่ยังมีการบริโภคข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมัน ผัก และถั่วเหลือง นมถั่วเหลือง อยู่ในระดับพอใช้เท่านั้น

ตาราง 15 ภาวะโภชนาการของประชากรศึกษา (N=35 คน) จำแนกโดยค่าดัชนีมวลกาย

ภาวะโภชนาการ(ดัชนีมวลกาย)	จำนวน	ร้อยละ
ปกติ (18.5-22.9 กก./ม ²)	14	40.0
สูงกว่าเกณฑ์หรือท่วม (23.0-24.9 กก./ม ²)	10	28.6
อ้วนระดับ 1 (25.0-29.9 กก./ม ²)	11	31.4

จากตาราง 15 พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 40.0 ภาวะโภชนาการสูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 28.6 และมีภาวะอ้วนระดับ 1 ร้อยละ 31.4

ตาราง 16 ภาวะโภชนาการของประชากรศึกษาจำแนกตามเส้นรอบวงเอว (N=35 คน)

เส้นรอบวงเอว (ซม.)	จำนวน	ร้อยละ
<80	13	37.1
≥ 80	22	62.9

จากตาราง 16 พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีเส้นรอบวงเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตรสูงถึง ร้อยละ 62.9

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตาราง 17 เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในประชากรศึกษาที่มีเส้นรอบวงเอว <80 ซม. และ \geq 80 ซม.

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	<80 (N=13)		\geq 80 (N=22)	
	คะแนนเฉลี่ย	การแปลผล	คะแนนเฉลี่ย	การแปลผล
1.การรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ	2.90	ดี	2.31	พอใช้
2.อาหารและการเผาผลาญสารอาหาร	3.83	ดีมาก	2.42	พอใช้
3.การขยับถ่าย	3.84	ดีมาก	3.64	ดีมาก
4.การออกกำลังกายและการออกกำลังกาย	3.79	ดีมาก	2.39	พอใช้
5.การพักผ่อนนอนหลับ	3.22	ดี	3.00	ดี
6.สติปัญญาและการรับรู้	3.33	ดี	2.75	ดี
7.การรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์	2.99	ดี	2.94	ดี
8.บทบาทและสัมพันธภาพ	3.37	ดี	3.17	ดี
9.การปรับตัวและการทนทานต่อความเครียด	3.45	ดี	3.25	ดี
10.คุณค่าและความเชื่อ	3.85	ดีมาก	3.60	ดีมาก

จากตาราง 17 พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีเส้นรอบวงเอว <80 ซม. มีพฤติกรรมด้านการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ ด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร ด้านการออกกำลังกายและการออกกำลังกาย ดีกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีเส้นรอบวงเอว \geq 80 ซม.

ตาราง 18 เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากรศึกษาจำแนกตามระดับโภชนาการ

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	ปกติ (สมส่วน) (N=14)		สูงกว่าเกณฑ์ (ท่วม) (N=10)		อ้วน ระดับ 1 (N=11)	
	คะแนน เฉลี่ย	การแปล ผล	คะแนน เฉลี่ย	การแปล ผล	คะแนน เฉลี่ย	การแปล ผล
	1. การรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ	2.95	ดี	2.86	ดี	2.45
2. อาหารและการเผาผลาญสารอาหาร	3.86	ดีมาก	2.95	ดี	2.41	พอใช้
3. การขยับถ่าย	3.85	ดีมาก	3.23	ดี	2.99	ดี
4. การออกแรงและการออกกำลังกาย	3.98	ดีมาก	2.78	ดี	2.35	พอใช้
5. การพักผ่อนนอนหลับ	3.38	ดี	3.00	ดี	3.10	ดี
6. สติปัญญาและการรับรู้	3.46	ดี	2.76	ดี	3.38	ดี
7. การรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์	2.86	ดี	2.99	ดี	3.20	ดี
8. บทบาทและสัมพันธภาพ	3.79	ดีมาก	3.12	ดี	2.96	ดี
9. การปรับตัวและการทนทานต่อความเครียด	3.88	ดีมาก	3.48	ดี	2.51	ดี
10. คุณค่าและความเชื่อ	3.69	ดีมาก	3.63	ดีมาก	3.75	ดีมาก

จากตาราง 18 พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีภาวะโภชนาการปกติ (สมส่วน) มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร ด้านการขยับถ่าย ด้านการออกแรงและการออกกำลังกาย ด้านบทบาทและสัมพันธภาพ ด้านการปรับตัวและการทนทานต่อความเครียด ดีกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีภาวะโภชนาการสูงกว่าเกณฑ์ (ท่วม) และ อ้วน ระดับ 1 ตามลำดับ

ตาราง 19 เปรียบเทียบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของประชากรศึกษาในกลุ่มที่ไม่มีและมีโรคประจำตัว

พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ	ไม่มีโรคประจำตัว (N=23)		มีโรคประจำตัว (N=12)	
	คะแนนเฉลี่ย	การแปลผล	คะแนนเฉลี่ย	การแปลผล
1. การรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ	3.13	ดี	2.42	พอใช้
2. อาหารและการเผาผลาญสารอาหาร	3.85	ดีมาก	2.35	พอใช้
3. การขยับถ่าย	3.79	ดีมาก	3.66	ดีมาก
4. การออกแรงและการออกกำลังกาย	3.87	ดีมาก	2.15	พอใช้
5. การพักผ่อนนอนหลับ	3.33	ดี	3.17	ดี
6. สติปัญญาและการรับรู้	3.43	ดี	2.65	ดี
7. การรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์	2.95	ดี	2.95	ดี
8. บทบาทและสัมพันธภาพ	3.47	ดี	3.07	ดี
9. การปรับตัวและการทนทานต่อ ความเครียด	3.65	ดีมาก	3.00	ดี
10. คุณค่าและความเชื่อ	3.65	ดีมาก	3.18	ดี

จากตาราง 19 พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ไม่มีโรค มีพฤติกรรมด้านการรับรู้สุขภาพ และการดูแลสุขภาพ ด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย ด้านการปรับตัวและการทนทานต่อความเครียด ด้านคุณค่าและความเชื่อ ดีกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีโรค