บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบพรรณนา (descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือนในสถานธรรมไท่เอวี๋ยน จังหวัด พิษณุโลก ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ประชากรที่เป็นสตรีวัยหมดประจำเดือน ที่มีอายุตั้งแต่ 41 ปีขึ้นไปและเป็นบุคลากรของสถานธรรมไท่เอวี๋ยน จังหวัดพิษณุโลก จำนวนทั้งหมด 35 คน

5.1 สรุปผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของประชากรศึกษา

สตรีวัยหมดประจำเดือนมีอายุน้อยที่สุดคือ 43 ปี อายุมากที่สุด คือ 75 ปี ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 65.8 ระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า ร้อยละ 17.1 ระดับปริญญาหรือเทียบเท่า ร้อยละ 11.4 และ ไม่ได้เรียนหนังสือร้อยละ 5.7 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่ไม่เกิน 3,000 บาท

สตรีวัยหมดประจำเดือนมีภาวะสุขภาพแข็งแรง ร้อยละ 71.4 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 88.6 ไม่ดื่มสุรา ร้อยละ 94.3 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 34.3 ในจำนวนนี้เป็น โรคกระเพาะอาหาร ร้อยละ 14.3 ปวดข้อปวดขา ร้อยละ 11.4 โรคเครียด ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน อย่างละร้อยละ 2.9 ตามลำดับ โดยเมื่อมีอาการป่วยทำการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน ร้อยละ 66.7 รักษาด้วยยาแผนโบราณ ร้อยละ 16.7 ผู้แนะนำให้รับประทานอาหารเจ คือ บุคคลในสถานธรรม ร้อยละ 94.3 รองลงมา คือ บุคคลในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน ร้อยละ 17.1 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

สตรีวัยหมดประจำเดือนมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในแต่ละด้านแบ่งเป็น 10 ด้าน ดังนี้

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับรู้สุขภาพและดูแลสุขภาพ ได้คะแนนเฉลี่ยโดยรวม 2.60 อยู่ในระดับดี ได้มีการหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพโดยการอ่านหนังสือ แต่ความรู้เกี่ยวกับอาการและคนหมดประจำเดือน ยังมีการรับรู้อยู่ในระดับพอใช้

2. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร ได้คะแนนเฉลี่ยโดยรวม 3.39 อยู่ในระดับดี โดยส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารเสริม และมีการรับประทานผลไม้ ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และดื่มน้ำไม่น้อยกว่า 8 แก้วต่อวัน

3. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการขับถ่าย ได้คะแนนเฉลี่ยโดยรวม 3.74 อยู่ในระดับดีมาก โดยมีการถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน ไม่กลั้นปัสสาวะบ่อยๆ มีการทำความสะอาดอวัยวะขับถ่าย และ รับประทานอาหารตรงเวลา

4. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกแรงและการออกกำลังกาย ได้คะแนนเฉลี่ยโดยรวม 3.17 อยู่ในระดับดี โดยส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และยังทำงานประจำหรือประกอบอาชีพของตนเองอยู่

5. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนนอนหลับ ได้คะแนนเฉลี่ยโดยรวม 3.12 อยู่ในระดับดี โดยส่วนใหญ่มักพักผ่อนโดยการนอนหลับเมื่อรู้สึกเพลียทั้งการนอนกลางวันและการนอนกลางคืน นอกจากนี้ยังมีการพักผ่อนด้วยการฟังวิทยุ ปลูกต้นไม้ หรือทำงานบ้าน

6. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านสติปัญญาและการรับรู้ ได้คะแนนเฉลี่ยโดยรวม 3.12 อยู่ในระดับดี โดยมีการรับรู้ว่า วัยหมดประจำเดือนทำให้เกิดโรคหัวใจ ทำให้การตัดสินใจไม่ดี ทำให้ปวดเมื่อยร่างกาย ทำให้กระดูกเปราะ และทำให้หลงลืมง่าย

7. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์ ได้คะแนนเฉลี่ยโดยรวม 2.91 อยู่ในระดับดี ได้แก่ การมีความรู้สึกพอใจในการดำเนินชีวิต ไม่มีความกังวลเกี่ยวกับการมีผิวหนังเหี่ยวย่น สามารถแก้ปัญหาและทำกิจกรรมต่างๆได้ดี

8. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านบทบาทและสัมพันธภาพ ได้คะแนนเฉลี่ยโดยรวม 3.27 อยู่ในระดับดี โดยสตรีวัยหมดประจำเดือนไม่เบื่อหน่ายในการทำงานของตนเอง ชอบทำบุญนั่งสมาธิ มีการติดต่อ พูดคุยกับญาติ ลูกหลาน และเอาใจใส่ดูแลสมาชิกในครอบครัว ทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม และให้คำปรึกษาแก่คนอื่น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

9. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการปรับตัวและความทนทานต่อความเครียด ได้คะแนนเฉลี่ยโดยรวม 3.39 อยู่ในระดับดี ได้แก่ การไม่เอะอะเมื่อหงุดหงิด และไม่เก็บความสบายใจไว้เพียงคนเดียว นอกจากนี้ยังมีการผ่อนคลายความเครียดด้วยการฟังวิทยุ ปลูกต้นไม้ ฟังธรรม

10. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านคุณค่าและความเชื่อ ได้คะแนนเฉลี่ยโดยรวม 3.71 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก โดยมีการประพฤติตัวเป็นคนดี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และมีการสวดมนต์ และทำสมาธิเป็นประจำ

ส่วนที่ 3 การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน

สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มาในสถานธรรมส่วนใหญ่รับประทานอาหารเจมานาน 1-3 ปี คิดเป็นร้อยละ 60 เหตุผลในการรับประทาน คือ ไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์ มากที่สุด ร้อยละ 100 เพื่อชำระร่างกายให้สะอาด ร้อยละ 97.1 มีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารเจ มีผลดีต่อสุขภาพมากที่สุด ร้อยละ 74.3 ส่วนใหญ่ทำอาหารรับประทานด้วยตนเองที่บ้าน ร้อยละ 71.4 วิธีปรุงอาหาร ส่วนใหญ่เป็นการผัด ต้ม ทอด คิดเป็นร้อยละ 74.3, 57.1 และ 42.9 ตามลำดับ ในขณะที่ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2548 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ที่มีอายุ 25-59 ปี และ 60 ปี ขึ้นไป ชอบปรุงอาหารด้วยวิธีต้มหรือลวกสุก ร้อยละ 60.3 และ 73.6 ตามลำดับ น้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหาร ส่วนใหญ่ใช้ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา และ น้ำมันรำข้าว คิดเป็น ร้อยละ 100, 31.4 และ 22.9 ตามลำดับ รสชาติอาหารที่ชอบ ส่วนใหญ่ ชอบรสจืดมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 74.3 ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2548 ประชากรที่มีอายุ 25-59 ปี และ 60 ปี ขึ้นไป ชอบรับประทานอาหารรสจืด ร้อยละ 27.3 และ 55.7 ตามลำดับ หลักในการรับประทาน คือ อาหารเจมีคุณภาพและมีประโยชน์ มากที่สุดร้อยละ 74.3 รองลงมาได้แก่ ความสะดวก ร้อยละ 14.3 สารอาหารที่เน้น ส่วนมากมักจะเน้นโปรตีน ร้อยละ 80.0 และสตรีวัยหมดประจำเดือนส่วนมาก ไม่รับประทานอาหารเสริม ร้อยละ 94.3

สตรีวัยหมดประจำเดือนบริโภคอาหารประเภทถั่วเหลือง นมถั่วเหลือง คะแนนเฉลี่ย 2.46 ซึ่งถือว่ามีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารประเภทนี้อยู่ในระดับ พอใช้ การบริโภคข้าว แป้ง น้ำตาล คะแนนเฉลี่ย 2.30 ซึ่งถือว่ามีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารประเภทนี้อยู่ในระดับ พอใช้ การบริโภคไขมัน คะแนนเฉลี่ย 2.10 ซึ่งถือว่ามีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารประเภทนี้อยู่ในระดับ พอใช้ การบริโภค ผัก คะแนนเฉลี่ย 2.33 ซึ่งถือว่ามีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารประเภทนี้อยู่ในระดับ พอใช้ การบริโภคผลไม้คะแนนเฉลี่ย 2.58 ซึ่งถือว่ามีพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประเภทนี้อยู่ในระดับดี การบริโภค น้ำและเครื่องดื่ม คะแนนเฉลี่ย 2.17 ซึ่งถือว่ามีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารประเภทนี้อยู่ในระดับ พอใช้

สตรีวัยหมดประจำเดือนมีภาวะโภชนาการปกติ (BMI อยู่ระหว่าง 18.5-22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร) ร้อยละ 40.0 ภาวะโภชนาการสูงกว่าเกณฑ์ (BMI 23.0-24.9) ร้อยละ 28.6 และมีภาวะอ้วนระดับ 1 (BMI อยู่ระหว่าง 25.0-29.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร) ร้อยละ 31.4 พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีภาวะโภชนาการปกติ (สมส่วน) มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร ด้านการขับถ่าย ด้านการออกแรงและการออกกำลังกาย ด้านบทบาทและสัมพันธภาพ ด้านการปรับตัวและการทนทานต่อความเครียด ดีกว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีภาวะโภชนาการสูงกว่าเกณฑ์ (ท้วม) และ อ้วนระดับ 1 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการมีเส้นรอบวงเอวน้อยกว่า 80 เซนติเมตรร้อยละ 37.1 ในจำนวนนี้พบว่ามีพฤติกรรมด้านการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ ด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร ด้านการออกแรงและการออกกำลังกาย ดีกว่าสตรีที่มีเส้นรอบวงเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร นอกจากนี้ ยังพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ไม่มีโรค มีพฤติกรรมการรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ ด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร ด้านการออกแรงและการออกกำลังกาย ด้านการปรับตัวและการทนทานต่อความเครียด ด้านคุณค่าและความเชื่อดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีโรค

5.2 อภิปรายผลการศึกษา

การศึกษานี้ได้อภิปรายตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนในสถานธรรม ไท่เอวี๋ยน จังหวัดพิษณุโลก

พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในสถานธรรมไท่เอวี๋ยน จังหวัดพิษณุโลก ด้านคุณค่าและความเชื่อ และการขับถ่าย อยู่ในระดับดีมาก เนื่องจาก สตรีวัยหมด ประจำเดือนรับประทานอาหารเจมาเป็นระยะเวลานานตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป ซึ่งอาหารเจส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทผักและผลไม้ตามฤดูกาล ไม่มีเนื้อสัตว์ปน ส่วนการมีความรู้เกี่ยวกับอาการของคนหมดประจำเดือน อยู่ในระดับพอใช้ เนื่องจากประชากรส่วนใหญ่ มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา คือ ร้อยละ 65.8 ซึ่งการศึกษาในระดับนี้ยังไม่ได้อธิบายความรู้เกี่ยวกับสุขภาพร่างกายทางสรีรวิทยามากนัก และในบริบทของสังคมไทย สตรียังมีความรู้สึกอายที่จะถามบุคลากรทางการแพทย์ เกี่ยวกับอาการของคนหมดประจำเดือน ส่วนความภูมิใจที่เพื่อนบ้านชมอยู่ในระดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

พอใช้ แสดงว่าเมื่อมีเพื่อนบ้านชมบางคนจะรู้สึกเฉยๆ ไม่ภูมิใจ หรือไม่ตอบสนอง หรือไม่ยินดียินร้าย ส่งผลให้ความรู้สึกที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นยังมีน้อยอยู่ ลักษณะอาการแบบนี้อาจทำให้ผู้อื่นมองในแง่ลบ เพราะในด้านจิตวิทยานั้นการพูดจาโต้ตอบกับคู่สนทนา แสดงถึงการมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี อธิบายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบ่งตามรายข้อ 10 ด้าน ดังต่อไปนี้

ด้านการรับรู้สุขภาพและดูแลสุขภาพ ได้คะแนนเฉลี่ย 2.60 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับดี ได้แก่ การป้องกันอุบัติเหตุลื่นหกล้ม มีผู้ปฏิบัติเกือบทุกวันเป็นจำนวนคนมากที่สุด คือ 16 คน คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 3.26 (ดี) แสดงให้เห็นว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีความตระหนักในด้านป้องกันอุบัติเหตุ

ด้านอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร ได้คะแนนเฉลี่ย 3.39 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับดี ได้แก่ การดื่มน้ำตั้งแต่ 8 แก้วต่อวัน และการไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน ซึ่งมีผู้ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกวัน

การขับถ่าย ได้คะแนนเฉลี่ย 3.74 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ การถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน การทำความสะอาดอวัยวะขับถ่าย และการรับประทานอาหารตรงเวลา มีผู้ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกวัน ซึ่งเหมือนกับการศึกษาของ สมพิศ รักเสรี และคณะ (2540) เนื่องจากสตรีวัยหมดประจำเดือนรับประทานผักและ ผลไม้เป็นส่วนใหญ่ จึงไม่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่าย

การออกแรงและการออกกำลังกาย ได้คะแนนเฉลี่ย 3.17 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับดี ได้แก่ การอาบน้ำวันละ 2 ครั้งและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และการทำงานประจำหรืออาชีพของตนเอง มีผู้ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกวัน

การพักผ่อนนอนหลับ ได้คะแนนเฉลี่ย 2.60 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับดี ได้แก่ การนอนหลับสนิทตอนกลางคืนและการนอนหลับกลางวันเมื่อมีอาการอ่อนเพลีย ซึ่งถือว่ามีการพักผ่อนที่เพียงพอซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมพิศ รักเสรี และคณะ (2540)

สติปัญญาและการรับรู้ ได้คะแนนเฉลี่ย 3.12 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีการรับรู้ว่า วัยหมดประจำเดือนทำให้เกิดโรคหัวใจ ทำให้การตัดสินใจไม่ดี ทำให้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ทำให้กระดูกเปราะและทำให้หลงลืมง่าย

การรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์ ได้คะแนนเฉลี่ย 2.91 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับดี ได้แก่ ความรู้สึกพอใจในการดำเนินชีวิต มีผู้ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกวัน

บทบาทและสัมพันธภาพ ได้คะแนนเฉลี่ย 3.27 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับดี ได้แก่ การไปร่วมทำกิจกรรมเช่นทำบุญ นั่งสมาธิ การเอาใจใส่ดูแลสมาชิกในครอบครัว มีผู้ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกวัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การปรับตัวและความทนทานต่อความเครียด ได้คะแนนเฉลี่ย 3.39 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับดี ได้แก่ การทำจิตใจให้สบายด้วยการฟังวิทยุ ปลูกต้นไม้ ฟังธรรม การพักผ่อนหย่อนใจ การจัดเวลาในการทำงาน มีผู้ปฏิบัติเกือบทุกวัน เนื่องจากมีการสอนความรู้ในด้านสุขภาพ และ การดูแลสุขภาพตนเองภายในสถานธรรม เมื่อสตรีวัยหมดประจำเดือนนำหลักธรรมทางศาสนาพุทธมาใช้ เพื่อเป็นหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต จึงช่วยลดความเครียดภายในจิตใจลงได้

คุณค่าและความเชื่อ ได้คะแนนเฉลี่ย 3.71 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ การประพฤติตัวเป็นคนดี การชอบช่วยเหลือผู้อื่น การให้อภัยคนอื่นเมื่อคนอื่นทำผิด และการสวดมนต์หรือทำสมาธิ มีผู้ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกวัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พรนภา จุลละศร (2544, หน้า 50) เนื่องจากสตรีวัยหมดประจำเดือนส่วนใหญ่มีความเชื่อและความศรัทธาในการปฏิบัติ เกิดจากการสั่งสอนของอาจารย์ในสถานธรรม มีการรวมกลุ่มเพื่อถ่ายทอดความรู้ด้านการทำความดี การมีจิตเมตตา

ภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือนในสถานธรรมไท่เอวี๋ยน จังหวัดพิษณุโลก พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนมีภาวะโภชนาการปกติ (BMI อยู่ระหว่าง 18.5-23.0 กิโลกรัม/ตารางเมตร) ร้อยละ 40.0 ภาวะโภชนาการสูงกว่าเกณฑ์ (BMI มากกว่า 23.0 กิโลกรัม/ตารางเมตร) ร้อยละ 28.6 และมีภาวะอ้วนระดับ 1 ร้อยละ 31.4 อธิบายได้ว่า ภาวะหมดประจำเดือนและเศรษฐานะ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมพิศ รักเสรี (2540) ประชากรที่มีค่า BMI น้อยกว่า 18.5 หรือมากกว่า 25.0 กิโลกรัม/ตารางเมตร มีโอกาสเกิดโรคมากกว่าคนปรกติที่มีค่า BMI อยู่ระหว่าง 18.5.0-22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร ถ้าน้ำหนักตัวมากเกิน คือ มี BMI เท่ากับ 25.0-29.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร เรียกว่าอ้วนระดับ 1 ถ้า BMI เท่ากับ 30.0-39.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร เรียกว่า อ้วนระดับ 2 ถ้าเกิน 40.0 กิโลกรัม/ตารางเมตร เรียกว่า อ้วนระดับ 3 ถือว่าอ้วนมาก (ศักดา พรึงลำภู, 2549) คนที่มี BMI เกิน 25.0 กิโลกรัม/ตารางเมตร จะมีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือดมากกว่าคนปรกติ หรือถ้า BMI อยู่ระหว่าง 27.0-28.0 กิโลกรัม/ตารางเมตร มีโอกาสเกิดโรคเส้นเลือดตีบ 1.75 เท่า ถ้า BMI อยู่ระหว่าง 29.0-31.0 กิโลกรัม/ตารางเมตร มีโอกาสเกิดโรค 1.9 เท่า และถ้าเกิน 32.0 กิโลกรัม/ตารางเมตรมีโอกาสเกิดโรค 2.37 เท่า ของคนที่มี BMI ปกติ (กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543) นอกจากนี้อาหารส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่เป็นแป้ง การปรุงอาหารส่วนใหญ่จะเป็นการผัด ร้อยละ 74.3 รองลงมา คือ การทอด ร้อยละ 42.9 ซึ่งการปรุงอาหารทั้ง 2 วิธีนี้จะใช้ น้ำมันเป็นส่วนประกอบ ส่วนใหญ่ใช้น้ำมันถั่วเหลืองซึ่งเป็นอาหารประเภทไขมันไม่อิ่มตัว จากการศึกษาครั้งนี้ มีสตรีวัยหมดประจำเดือนบริโภคน้ำมันปาล์ม และน้ำมันมะพร้าว จำนวน 6 คน ซึ่งน้ำมันทั้งสองชนิดนี้เป็นน้ำมันประเภทไขมันอิ่มตัว พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ที่บริโภคน้ำมันปาล์ม มีดัชนีมวลกาย เฉลี่ยเท่ากับ 26.7 กิโลกรัม/ ตารางเมตร และมีเส้นรอบวงเอว เฉลี่ยเท่ากับ 85.4 เซนติเมตร ส่วนสตรีวัยหมดประจำเดือนที่บริโภคน้ำมันมะพร้าว มีดัชนีมวลกาย เฉลี่ยเท่ากับ 27.1 กิโลกรัม/ ตารางเมตร และมีเส้นรอบวงเอวเฉลี่ยเท่ากับ 99.0 เซนติเมตร หาก สตรีวัยหมดประจำเดือนรับประทานมากๆอาจทำให้เกิดภาวะอ้วนระดับ 1 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวัดเส้นรอบวงเอว ที่พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนมีเส้นรอบวงเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร ร้อยละ 62.9

สตรีวัยหมดประจำเดือนเป็นบุคลากรของสถานธรรมไท่เอวี๋ยน ในสถานธรรมจะมีการฟังธรรม อธิบายถึงหลักธรรมคำสั่งสอนของทางศาสนาพุทธ คือ การทำความดี ให้เกรงกลัวบาป ไม่เบียดเบียนสัตว์ที่อาศัยร่วมกันในโลกแห่งนี้ ทำให้สตรีวัยหมดประจำเดือนทั้งหมด รับประทานอาหารเจทุกวัน มีจุดประสงค์เพื่อชำระร่างกายให้สะอาด ร้อยละ 97.1 และเพื่อตัดกรรม ร้อยละ 91.4 มีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารเจส่งผลดีต่อสุขภาพ มากที่สุด ร้อยละ 74.3 ตามลำดับ ดังตาราง 5 นอกจากนี้ภายในสถานธรรมยังมีการจัดชั้นเรียนธรรมะ เพื่อเป็นการสั่งสอนหลักธรรมและหลักปฏิบัติให้แก่บุคลากรในสถานธรรมอีกด้วย

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนมีการบริโภคหมู่อาหารหมู่ถั่วเหลืองและนมถั่วเหลือง หมู่ข้าว แป้ง และน้ำตาล หมู่ไขมัน หมู่ผัก และ หมู่น้ำ เครื่องดื่ม อยู่ในระดับพอใช้ ทั้งที่รับประทานอาหารเจ เนื่องจากสตรีวัยหมดประจำเดือนมีรายได้ค่อนข้างน้อย ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 3,000 บาทจึงทำให้ซื้ออาหารประเภทดังกล่าวได้ไม่เพียงพอต่อความต้องการของครอบครัว ส่วนหมู่ผลไม้ มีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับดี เนื่องจากประเทศไทยมีผลไม้ให้รับประทานอยู่ทุกฤดูกาล หาซื้อง่าย ราคาถูก และมีความหลากหลาย

จากการไปสัมภาษณ์สตรีวัยหมดประจำเดือนในครั้งนี้ พบว่าเมนูอาหารที่รับประทานในแต่ละวันได้แก่ ผัดเต้าหู้ ผัดผักรวม ต้มจืด ต้มยำ แกงอ่อมมะระใส่เห็ด ผัดวุ้นเส้น แกงส้มผักรวม หมี่เหลืองผัดซีอิ้ว เต้าหู้ทอด ทอดเห็ดชุบแป้ง ผักกาดเค็ม ผักต่างๆชุบแป้งทอด ได้แก่ เห็ดนางฟ้า ข้าวโพด ผักบุ้ง กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ มะระ ถั่วลิสงและ งา รับประทานข้าวขาวและข้าวกล้องบ้างสลับกันไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

5.3 ข้อจำกัดในการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นประชากรศึกษาที่เป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนเนื่องจากในสถานธรรมไท่เอวี๋ยน ส่วนใหญ่มีเพศหญิงมาที่สถานธรรมมากกว่าเพศชาย

5.4 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. ได้ข้อมูลเพื่อใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน เช่น การบริโภคอาหารเจอย่างถูกวิธี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี โดยการให้บุคลากรสาธารณสุข ไปแลกเปลี่ยนความรู้ทางด้านสุขภาพ ให้กับอาจารย์ผู้ดูแลสถานธรรม เพื่อที่จะได้นำไปถ่ายทอดให้กับสตรีวัยหมดประจำเดือนที่เข้ามาร่วมปฏิบัติธรรมภายในสถานธรรม

2. ได้ข้อมูลนำไปใช้เป็นแนวทางส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

5.5 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการในกลุ่มของผู้หญิงและผู้ชายที่รับประทานอาหารเจเป็นประจำกับกลุ่มที่ไม่รับประทานอาหารเจ

2. ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่รับประทานอาหารเจเป็นประจำกับกลุ่มที่รับประทานอาหารปกติ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved