

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ปัจจุบันสตรีวัยหมดประจำเดือนมีจำนวนมากขึ้นเกือบร้อยละ 10 ของประชากรโลกในแต่ละปีจะมีสตรีจำนวน 25 ล้านคนผ่านเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน สำหรับประเทศไทยในปี 2540 มีประชากร 60 ล้านคน และความก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์การแพทย์ การให้บริการทางสาธารณสุขที่ดีและทั่วถึงทำให้ประชากรทั่วไปมีอายุยืนยาวมากขึ้น สตรีไทยอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มเป็น 71.7 ปี และหลังอายุ 60 ปีแล้ว สตรีไทยยังมีอายุยืนยาวต่อไปอีกประมาณ 22 ปี หรือกล่าวได้ว่าสตรีไทยส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตอีกหนึ่งในสามช่วงหลังวัยหมดประจำเดือน(สุวิภา บุญยโหดระ , 2540) จากการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ พ.ศ.2537 พบว่าสตรีไทยช่วงอายุ 45-49 ปี มีจำนวน 3.33 ล้านคน หากรวมสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนและหลังหมดประจำเดือน มีจำนวนถึง 7.22 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 12.42 ของประชากรทั่วประเทศ และมีแนวโน้มจะ เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆในปี 2540 พบว่า สตรีไทยอายุ 45-59 ปี มีประมาณ 4.18 ล้านคน สตรีวัยหมดประจำเดือนเหล่านี้จำเป็นต้องเผชิญภาวะวิกฤตของการเปลี่ยนแปลงตามวัย (วีระ นิยมวัน ,2538และสำนักน โยบาย และแผนงานสาธารณสุข, 2540)

สตรีวัยหมดประจำเดือนอยู่ในช่วงวิกฤตของชีวิต เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยกลางคนอายุ 40-50 ปี จะมีการสลายของเซลล์มากกว่าการสร้างเสริม การทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆเสื่อมลง สตรีที่เริ่มขาดประจำเดือนส่วนใหญ่จะเริ่มรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางเสื่อม ไม่แข็งแรงเหมือนเดิมเมื่อเริ่มเข้าสู่วัย 50 ปีเป็นต้นไป (จำเรียง กุระมสุวรรณ ,2533) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยหมดประจำเดือนนั้นเป็นการแสดงถึงการหยุดทำงานของรังไข่ โดยจำนวนไข่ที่เหลืออยู่ไม่สามารถเจริญเติบโตและสร้างฮอร์โมนเพศหญิงในปริมาณที่ปกติต่อไปได้จะแสดงออกในรูปของรอบประจำเดือนที่ผิดปกติจนถึงการขาดหายไปของรอบประจำเดือน แต่ระยะก่อนหมดประจำเดือนอย่างถาวรนั้น ร่างกายอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงให้รู้บ้างว่ารังไข่เริ่มจะเสื่อมลงได้แก่ ประจำเดือนเปลี่ยนแปลงทั้งจำนวน ระยะเวลาและความยาวของรอบเดือนที่บ่งชี้ว่าไม่มีการตกไข่ ซึ่งจะอยู่ในระยะ 1-2 ปีแรก และระยะหลังจากหมดประจำเดือนถาวรในระยะที่รังไข่เริ่มเสื่อมนี้สตรีร้อยละ80เมื่อมีการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายทั่วไปเช่น ผิวหนัง เต้านม ทางเดินปัสสาวะ อวัยวะสืบพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงเมตาโบลิซึม และการเปลี่ยนแปลงจิตใจ บางรายอาจมีการเจ็บป่วยที่ต้องการให้รักษา บางรายอาจมี

พยาธิสภาพเนื่องจากโรคที่เกิดโดยตรงจากการเสื่อมนี้ เช่น ภาวะดุกผู้ ภาวะดุกหัก โรคหลอดเลือดหัวใจ (ชโลศรี แดงเปี่ยม, ชเนนทร์ วนาภิรักษ์ และ วารุณี แก่นสุข, 2541) ซึ่งภาวะภาวะดุกผู้มีความสำคัญมากที่สุด ในสตรีวัยหมดประจำเดือนเพราะทำให้ภาวะดุกหักทุพพลภาพและตายได้ พบว่าอัตราตายภายใน 6 เดือนหลังภาวะดุกหักจะสูงถึงร้อยละ 15-20 และอัตราทุพพลภาพสูงมาก (จตุพล ศรีสมบูรณ์, อภิชาติ โอพารัตนชัย และ ชเนนทร์ วนาภิรักษ์, 2538) ส่วนโรคหลอดเลือดหัวใจตีบพบว่าเป็นสาเหตุนำของการตายในประเทศที่กำลังพัฒนาการเพิ่มอัตราเสี่ยงของโรคหัวใจและระบบหลอดเลือดโดยเฉพะากล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง อาการเส้นโลหิตในสมองแตกหรืออุดตัน

แม้ว่าการใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจนสามารถลดความรุนแรงของอาการในวัยหมดประจำเดือนได้อย่างมีประสิทธิภาพก็ตามแต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการสนับสนุนทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมให้สตรีวัยนี้สามารถดำเนินชีวิตได้ปกติสุข โดยความเข้าใจ กำลังใจจากครอบครัว และสังคม (กอบจิตต์ ลิมปพยอม และ อรรถพร ใจสำราญ, มปพ) รวมถึงการดูแลเอาใจใส่การบริโภคอาหาร การมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ โดยเฉพาะในสตรีวัยหมดประจำเดือน คือ การได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย รับประทานอาหารให้ตรงเวลาและกำหนดปริมาณในการรับประทานไม่มากเกินไป ควรรับประทานธัญพืช นม ไข่ ถั่ว ผลไม้ ผักสด ผลไม้ ปลา และสาหร่ายทะเล เป็นต้น การป้องกันโรคกระดูกผู้ต้องเพิ่มปริมาณแคลเซียมซึ่งมีมากใน นม ปลาตัวเล็กตัวน้อย และถั่ว ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้วทุกวัน ร่วมกับการออกกำลังกายที่พอเหมาะ (นิตยา ศรีสังวาลย์, 2543) อาหารที่เลือกรับประทานควรเป็นอาหารที่ย่อยง่ายมีไขมันต่ำประเภทเนื้อปลา ออกไก่ไม่ติดหนัง หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก ไข่แดง เนื่องจากการผลิตฮอร์โมนลดลงทำให้การขจัดไขมันในหลอดเลือดต่ำลงก่อให้เกิดเส้นเลือดแข็งตัวและเปราะและควรรับประทานข้าวซ้อมมือ หรือ ข้าวกล้อง เป็นประจำ (ศรีสมร คงพันธุ์, 2542) ในทางตรงกันข้ามหากสตรีวัยนี้ มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ปฏิบัติตนไม่ถูกต้องเช่นขาดการออกกำลังกาย ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ประกอบกับขาดการดูแล เอาใจใส่ ความเข้าใจจากบุคคลรอบข้างแล้ว จะนำไปสู่การเจ็บป่วยทำให้เกิดปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตและการทำงานเป็นภาระต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

การศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือนเพราะอาหารที่บริโภคนั้นถือเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งซึ่งช่วยเสริมให้มีสุขภาพดี แข็งแรง ช่วยชะลอความเสื่อมตามวัย ป้องกันภาวะขาดสารอาหารหรือภาวะโภชนาการเกิน และยังช่วยลดความรุนแรงจากอาการหมดประจำเดือนและภาวะโรคที่เกิดตามมาได้ (<http://www.waithong.com>) ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจศึกษาในชุมชนพัฒนาภูเก้าเพราะเป็นชุมชนที่เพิ่งก่อตั้งขึ้นเมื่อปีพ.ศ.2542 (ทองพูน ท้าวเป็ง, 2544) จึงยังไม่มีการศึกษาในหัวเรื่องนี้มาก่อนและผู้ศึกษาเป็นสมาชิกของชุมชนด้วยเพราะฉะนั้น การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือนถือเป็นข้อมูลที่เป็น

ประโยชน์ต่อชุมชนทำให้ทราบถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือนในชุมชน โดยจะทำการศึกษาในกลุ่มสตรีที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 45-55 ปี ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization,WHO) ได้กำหนดให้เป็นกลุ่มสตรีที่อยู่ในช่วงวัยหมดประจำเดือน (WHO,1996)และจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติฉบับที่ 8 ด้านสาธารณสุข ปี2540-2544 (นิภาพร อยู่เจริญกิจ,2542)สำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือนเป็นกลุ่มประชากรเป้าหมายที่ควรได้รับการดูแลส่งเสริมเช่นเดียวกับประชากรกลุ่มอื่นวัตถุประสงค์ที่เกี่ยวข้องกับสตรีวัยหมดประจำเดือนคือเพื่อให้สตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ มีความรู้ มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ดังนั้นการศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือนจึงเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพเชิงลบและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกเพื่อให้สตรีวัยหมดประจำเดือนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือน

#### ขอบเขตของการศึกษา

ศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่อาศัยอยู่ในชุมชนพัฒนาคู่เต้า ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีอายุระหว่าง 45-55 ปี จำนวน 82 คน ทำการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 4 ถึง 11 เมษายน พ.ศ. 2545

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

สตรีวัยหมดประจำเดือน หมายถึง สตรีที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปีซึ่งอาจกำลังอยู่ในช่วงหมดประจำเดือน หรือกำลังอยู่ในช่วงก่อนหรือหลังการหมดประจำเดือน

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้แก่ บริโภคนิสัย การเลือกอาหาร การเตรียมอาหาร การประกอบอาหารและ การเก็บอาหาร

#### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เป็นแนวทางในการให้ความรู้แก่ สตรีวัยหมดประจำเดือนใน การบริโภคอาหาร ให้เหมาะสมตามวัย
- 2.เป็นแนวทางให้กับหน่วยงานสาธารณสุขในชุมชนในการให้ความรู้ด้านโภชนาการที่เหมาะสมแก่สตรีวัยหมดประจำเดือน