

# **INFLUENZING FACTORS TO MENOPAUSAL SYMPTOMS IN RURAL POSTREPRODUCTIVE WOMEN SAMUTSONGKRAM PROVINCE**

**มณฑา พุนศรีพัฒนา**

*สสจ. สมุทรสงคราม*

## **ABSTRACT :**

**Poonsripattana M. Influenzing Factors to Menopausal Symptoms in Rural Postreproductive Women Samut Songkram Province (Region 4 Medical Journal 1999 ; 3 : 181-196.)**

BN. Sc, Health Promotion Department, Samut Songkram Provincial Health Office, Samut Songkram, Thailand.

A Study of Influenzing Factors to Menopausal Symptoms in rural Post Reproductive Women, Samut Songkram Province was done. 375 women of 45-59 years old were selected from each subdistrict by table for Determination Sample and interview by well trained health personnel. 40.53 percent were menopausal. 44 percent earned 3,001-5,000 Bahts/month. Those who earned more than 5,000 Bahts/month had better health care behaviors than the lower income group. In both groups of pre-and postmenopausal, knowledge about menopause and health care behaviors and menopausal symptoms were not difference statistically. The knowledge had negative relation to the menopausal symptom, while health care behavior had positive relation to the menopausal symptom.

This study might be beneficial for setting menopause clinics, by giving appropriate knowledge about menopausal syndrome, health care behaviors.

## บทคัดย่อ

มณฑา พุนศรีพัฒนา. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มอาการหดรัดของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์เขตชนบท จังหวัดสมุทรสงคราม (วารสารแพทย์เขต 4 ๒๕๔๒ ; ๓ : ๑๘๑-๑๙๖.)

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออาการหดรัดของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์สตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ที่มีอายุระหว่าง ๔๕-๕๙ ปี ในจังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน ๓๗๕ คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ของกองอนามัยครอบครัว ผลการศึกษาด้านลักษณะประชากร พบว่าสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ส่วนใหญ่ร้อยละ ๕๙.๔๖ ยังมีระดูอยู่ (กลุ่มก่อนหมดระดู) ร้อยละ ๔๐.๕๓ หมดระดูแล้ว (กลุ่มหลังหมดระดู) รายได้ส่วนใหญ่ร้อยละ ๔๔ มีรายได้ระหว่าง ๓,๐๐๑-๕,๐๐๐ บาท/เดือน พบว่าสตรีกลุ่มก่อนและหลังหมดระดูมีความเชื่อเกี่ยวกับการหดรัด การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ และอาการเกี่ยวกับการหดรัดไม่แตกต่างกัน และสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ที่มีอายุต่างกัน รายได้ต่างกัน มีความเชื่อเกี่ยวกับการหดรัดไม่แตกต่างกัน ด้านอาการเกี่ยวกับการหดรัด พบว่าสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มอายุ ๕๐-๕๔ ปี มีอาการเกี่ยวกับการหดรัดมากกว่ากลุ่มอายุ ๕๕-๕๙ ปี และกลุ่มอายุ ๔๕-๔๙ ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ด้านการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ พบว่าสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ที่มีอายุต่างกันมีการปฏิบัติตัวไม่แตกต่างกัน แต่ในกลุ่มรายได้ที่ต่างกันมีการปฏิบัติตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ( $P = .๐๕$ ) โดยพบว่ากลุ่มรายได้ ๕,๐๐๑ บาทขึ้นไป มีการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพดีกว่ากลุ่มรายได้ ๓,๐๐๑-๕,๐๐๐ บาท และกลุ่มรายได้ต่ำกว่า ๓,๐๐๐ บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ พบว่าความเชื่อเกี่ยวกับการหดรัดของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ และอาการเกี่ยวกับการหดรัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ แต่ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อกับอาการเกี่ยวกับการหดรัดเป็นความสัมพันธ์ทางลบ ส่วนการปฏิบัติตัวมีความสัมพันธ์กับอาการเกี่ยวกับการหดรัดในทางบวก ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายอาการเกี่ยวกับการหดรัด คือจำนวนการตั้งครรภ์ และการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ โดยมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับอาการเกี่ยวกับการหดรัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนความเชื่อเกี่ยวกับการหดรัดมีผลเชิงลบต่ออาการเกี่ยวกับการหดรัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

การวิจัยครั้งนี้สามารถนำมาประยุกต์เป็นแนวทางในการจัดการบริการคลินิกวัยทอง หรือคลินิกส่งเสริมสุขภาพสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ โดยเน้นเรื่องความรู้เกี่ยวกับอาการของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง เป็นการเตรียมความพร้อมและป้องกันอาการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นต่อไป

## บทนำ

วัยหมดระดูหมายถึง วัยหมดประจำเดือน หรือ Menopause WHO ได้ให้คำจำกัดความว่า “เป็นวัยที่มีการสิ้นสุดของการมีระดูอย่างถาวร เนื่องจากรังไข่หยุดทำงาน”<sup>1</sup> ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงของระบบสรีรวิทยาของร่างกายที่เป็นไปตามธรรมชาติ เกิดขึ้นเนื่องจากการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งมีผลกระทบต่ออวัยวะต่าง ๆ ทั้งร่างกาย ทำให้เกิดความผิดปกติทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เรียกว่ากลุ่มอาการหมดระดู (Menopausal Syndrome) อาการที่เกิดในสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ (อายุระหว่าง 45-59 ปี) นี้ แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

1. อาการที่เกิดขึ้นในระยะแรก หรือระยะต้น เป็นครั้งแรก ได้แก่ อาการในระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น อาการร้อนวูบวาบ (Hot flushes) เหงื่อออกมากเวลากลางคืน อาการทางจิตประสาท เช่น อาการซึมเศร้า ไม่มีสมาธิ หรือหงุดหงิด ใจสั่น ความจำเสื่อม อาการระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะแสบ ปัสสาวะบ่อย อาการทางระบบอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น ช่องคลอดแห้ง คันบริเวณอวัยวะเพศ ตกขาวมาก รู้สึกเจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์ อาการทางด้านอื่น ๆ เช่น เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย รู้สึกขาตามผิวหนัง หรือบริเวณต่าง ๆ ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ

2. อาการที่เกิดขึ้นในระยะหลัง เป็นกลุ่มอาการที่พบจากการขาด Estrogen เป็นเวลานาน ได้แก่ โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคกระดูกพรุนหรือกระดูกบาง

สตรีวัยหมดระดูนี้ มีจำนวนไม่น้อยที่มีหน้าที่ และบทบาทของครอบครัวและสังคมค่อนข้างสูง เป็นวัยที่มีความพร้อมในการพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ และเมื่อเกิดอาการเหล่านี้ จะทำให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ถ้าต้องเผชิญกับอาการเหล่านี้เป็นเวลานาน อาจเกิดผลกระทบต่อบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบต่อครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ และสังคมต่อไป แต่ถ้าสตรีหมดระดูเหล่านี้มีความรู้ถูกต้อง เรื่องอาการของการหมดระดู การดูแลสุขภาพตนเองทั้งทางด้านร่างกาย

จิตใจ ในเรื่องโภชนาการ การออกกำลังกาย การทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ และการไปตรวจสุขภาพเป็นประจำปีละครั้ง หรือตามคำแนะนำของแพทย์ จะเป็นการเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ให้มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นต่อไป

กรมอนามัย ได้เริ่มดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2537 และปี พ.ศ. 2540 กระทรวงสาธารณสุขได้บรรจุไว้ในแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 8<sup>2</sup> (พ.ศ. 2540-2544) โดยการจัดตั้งคลินิกส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดูในโรงพยาบาลทั่วไป และโรงพยาบาลชุมชน ให้ครอบคลุมเมื่อสิ้นแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 8

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อนำผลการศึกษามาวางแผนในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดูในสถานบริการระดับตำบล โดยเน้นกิจกรรมการให้ความรู้ ความเข้าใจ และการรู้จักปฏิบัติตนเองเป็นการเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดแก่สตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู

## วัตถุประสงค์และวิธีการ

เป็นการวิจัยเชิงสำรวจกลุ่มตัวอย่าง คือสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ (อายุระหว่าง 45-59 ปี) ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ในจังหวัดสมุทรสงคราม อย่างน้อย 6 เดือน จำนวน 375 คน คัดเลือกขนาดตัวอย่างโดยใช้ตาราง Table for Determination Sample from a given population ของ Krejcie RV และ Morgan DW<sup>3</sup> และกระจายกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่แบบ Cotra หมู่บ้านละ 5 คน และแบ่งพื้นที่ด้วยวิธี Sampling Interval และนำหมู่บ้านมาเรียงความสำคัญแล้วสุ่มตัวอย่างจนครบ เก็บข้อมูลโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ผ่านการอบรมชี้แจงการใช้แบบสัมภาษณ์ และทดลองเก็บข้อมูลก่อนดำเนินการในพื้นที่

เครื่องมือที่ใช้ ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ของกอง

อนามัยครอบครัวยุมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและพื้นที่ และนำไปทดลองใช้กับสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ที่มีคุณสมบัติเหมือนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำมาทดสอบหาความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ ครอนบาค อัลฟา<sup>3</sup>

## แบบสัมภาษณ์แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลเป็นข้อมูลทางด้านประชากร

ตอนที่ 2 กลุ่มอาการของสตรีวัยหมดระดู 20 ข้อ มี 5 กลุ่มอาการ คือ

1. ระบบประสาทอัตโนมัติ
2. อาการทางจิตประสาท
3. ระบบทางเดินปัสสาวะ
4. ระบบอวัยวะสืบพันธุ์
5. อาการอื่น ๆ (ผิวหนัง กล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อ)

แบ่งระดับอาการเป็น 4 ระดับ ความหมาย ตามช่วงคะแนนดังนี้

- 1.00-1.50 ไม่มีอาการ
- 1.51-2.50 มีอาการเล็กน้อย
- 2.51-3.50 มีอาการปานกลาง
- 3.51-4.00 มีอาการมาก

ตอนที่ 3 ความเชื่อ/ทัศนคติเกี่ยวกับการหมดระดู มี 15 ข้อ เป็นคำถามเชิงลบ 4 ข้อ แบ่งระดับความเชื่อเป็น 3 ระดับ ความหมายตามช่วงคะแนน ดังนี้

- 1.00-1.50 ไม่เห็นด้วย
- 1.51-2.50 ไม่แน่ใจ
- 2.51-3.00 เห็นด้วย

ตอนที่ 4 การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ ด้านอาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ และการรับบริการขั้นพื้นฐาน 16 ข้อ ระดับความหมายของการปฏิบัติ แบ่งเป็น 3 ระดับ ตามช่วงคะแนน ดังนี้

- 2.51-3.00 ไม่มีการปฏิบัติ

1.51-2.50 มีการปฏิบัติเป็นครั้งคราว

1.00-1.50 มีการปฏิบัติตัวอย่างสม่ำเสมอ

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มด้วย T-test วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way Anova) และความสัมพันธ์ (Pearson Product Moment Correlation) และการวิเคราะห์พหุคูณถดถอย (Multiple Regression) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSSW

## ผลการศึกษา

### 1. ปัจจัยด้านประชากร

พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นสตรีที่ยังมีระดูอยู่ ร้อยละ 59.4 (กลุ่มก่อนหมดระดู) และร้อยละ 40.6 เป็นสตรีที่หมดระดูอย่างถาวรแล้ว (กลุ่มหลังหมดระดู) อายุเฉลี่ยของการมีประจำเดือนครั้งแรกของกลุ่มตัวอย่างคือ 14.65 ปี และอายุเฉลี่ยของการหมดระดูของสตรีกลุ่มตัวอย่างที่หมดระดู คือ 53.62 ปี

อายุ ส่วนใหญ่ร้อยละ 59.2 ของสตรีวัยก่อนหมดระดูมีอายุระหว่าง 45-49 ปี รองลงมา คือกลุ่มอายุ 50-54 ปี และ 55-59 ปี ร้อยละ 30.9 และ 9.9 ตามลำดับ สำหรับกลุ่มสตรีวัยหลังหมดระดู พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 46.1 มีอายุระหว่าง 55-59 ปี รองลงมาคือกลุ่มอายุ 50-54 ปี และ 45-49 ปี ร้อยละ 36.2 และ 17.8 ตามลำดับ

สถานภาพสมรส ส่วนใหญ่ร้อยละ 74.0 ของสตรีวัยก่อนหมดระดูมีสถานภาพสมรสคู่ รองลงมา คือหม้าย หย่า แยก และโสด ร้อยละ 14.3 และ 11.7 ตามลำดับ สำหรับกลุ่มสตรีวัยหลังหมดระดู พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 70.4 มีสถานภาพสมรสคู่ รองลงมา คือหม้าย หย่า แยก และโสด ร้อยละ 17.8 และ 11.8 ตามลำดับ

ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ร้อยละ 78.0 ของสตรีวัยก่อนหมดระดู จบการศึกษาระดับประถมศึกษา รองลงมา คือระดับมัธยมศึกษา ปริญญาตรี ไม่ได้เรียน และ

ระดับอาชีพ/อนุปริญญา ร้อยละ 7.6, 7.2, 4.9 และ 2.2 ตามลำดับ สำหรับกลุ่มสตรีวัยหลังหมดระดู พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 81.6 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา รองลงมา คือไม่ได้เรียน มัธยมศึกษา ปริญญาตรี และอาชีพ/อนุปริญญา ร้อยละ 7.9, 5.3 3.9 และ 1.3 ตามลำดับ

อาชีพ ส่วนใหญ่ร้อยละ 28.7 ของสตรีวัยก่อนหมดระดู มีอาชีพรับจ้าง/ใช้แรงงาน รองลงมา คือค้าขาย เกษตรกรรม แม่บ้าน รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ และทำนา เกลือ/ประมง ร้อยละ 22.4, 19.3 17.0 1.3 และ 2.2 ตามลำดับ สำหรับกลุ่มสตรีวัยหลังหมดระดู พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 29.6 มีอาชีพเกษตรกรรม แม่บ้าน ค้าขาย รับจ้าง/ใช้แรงงาน รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ และทำนา-เกลือ/ประมง ร้อยละ 24.3, 20.4 16.4 5.3 และ 3.9 ตามลำดับ

รายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่ร้อยละ 42.2 ของสตรีวัยก่อนหมดระดู มีรายได้ 3,000-5,000 และ 5,001 บาทขึ้นไป รองลงมา คือต่ำกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 15.7 สำหรับกลุ่มสตรีวัยหลังหมดระดู พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 46.7 มีรายได้ 3,000-5,000 บาท รองลงมาคือ 5,001 บาทขึ้นไป และต่ำกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 31.6 และ 21.7 ตามลำดับ

ค่าดัชนีมวลกาย ส่วนใหญ่ร้อยละ 52.9 ของสตรีวัยก่อนหมดระดู มีค่าดัชนีมวลกาย 20-24.9 กก./ม<sup>2</sup> รองลงมาคือ 25-29.9 ต่ำกว่า 20 และมากกว่า 30 กก./ม<sup>2</sup> ร้อยละ 23.8, 19.9 และ 5.4 สำหรับสตรีกลุ่มหลังหมดระดู พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 53.3 มีค่าดัชนีมวลกาย 20-24.9 กก./ม<sup>2</sup> รองลงมาคือ 25-29.9 ต่ำกว่า 20 และมากกว่า 30 กก./ม<sup>2</sup> ร้อยละ 23.7 16.5 และ 6.5 ตามลำดับ

2. ความเชื่อเกี่ยวกับการหมดระดู พบว่าสตรีกลุ่มก่อนและหลังหมดระดู มีคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อเกี่ยวกับการหมดระดูในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 2.46 และ 2.44 SD = 0.22 และ 0.20 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามรายชื่อ พบว่า

ทั้ง 2 กลุ่ม มีความเชื่อด้านการดูแลเอาใจใส่ตนเองเรื่องอาหาร และการพักผ่อนอยู่ในระดับสูง

3. การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ พบว่าสตรีกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตัว เพื่อดูแลสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน คือ ( $\bar{X}$  = 2.21, SD = 0.67) เมื่อพิจารณาตามรายชื่อ พบว่าสตรีกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีการปฏิบัติตัว หรือดูแลสุขภาพค่อนข้างดีในเรื่องอาหาร และการพักผ่อน

4. อาการเกี่ยวกับการหมดระดู พบว่าสตรีกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอาการเกี่ยวกับการหมดระดู ในภาพรวมอยู่ในระดับเล็กน้อย ( $\bar{X}$  = 1.85 และ 1.90 SD = 0.57 และ 0.52 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามอาการในกลุ่มต่าง ๆ พบว่าสตรีกลุ่มหลังหมดระดูมีคะแนนเฉลี่ยของอาการสูงกว่าสตรีกลุ่มก่อนหมดระดู เช่น ความสนใจทางเพศลดลง รู้สึกเจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์ อยู่ในระดับปานกลาง

5. เปรียบเทียบความเชื่อเกี่ยวกับการหมดระดู การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ และอาการเกี่ยวกับการหมดระดู แยกตามกลุ่มก่อนและหลังหมดระดู รายได้ในสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ พบว่าสตรีกลุ่มก่อนหมดระดูและสตรีกลุ่มหลังหมดระดู มีความเชื่อเกี่ยวกับการหมดระดู การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ และอาการเกี่ยวกับการหมดระดูไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 7)

ปัจจัยด้านอายุ พบว่าสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ที่มีอายุต่างกัน มีความเชื่อเกี่ยวกับการหมดระดู และการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพไม่แตกต่างกัน แต่พบว่ามีอาการเกี่ยวกับการหมดระดูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P$  = .001) (ตารางที่ 8) และเมื่อทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีนิวแมนคูลล์ พบว่าอาการเกี่ยวกับการหมดระดูในกลุ่มอายุ 50-54 ปี มากกว่ากลุ่มอายุ 55-59 ปี และกลุ่มอายุ 45-49 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างกันในกลุ่มอายุ 55-59 ปี และกลุ่มอายุ 45-49 ปี (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน

| ตัวแปร                | กลุ่มก่อนหมดระดู |        | กลุ่มหลังหมดระดู |        |
|-----------------------|------------------|--------|------------------|--------|
|                       | จำนวน            | ร้อยละ | จำนวน            | ร้อยละ |
| 1. อายุ               |                  |        |                  |        |
| 45-49 ปี              | 132              | 59.2   | 27               | 17.8   |
| 50-54 ปี              | 69               | 30.9   | 55               | 36.2   |
| 55-59 ปี              | 22               | 9.9    | 70               | 46.1   |
| รวม                   | 223              | 100.0  | 152              | 100.0  |
| 2. สถานภาพสมรส        |                  |        |                  |        |
| โสด                   | 26               | 11.7   | 18               | 11.8   |
| คู่                   | 165              | 74.0   | 107              | 70.4   |
| หม้าย หย่า แยก        | 32               | 14.3   | 27               | 17.8   |
| รวม                   | 223              | 100.0  | 152              | 100.0  |
| 3. ระดับการศึกษา      |                  |        |                  |        |
| ไม่ได้เรียน           | 11               | 4.9    | 12               | 7.9    |
| ประถมศึกษา            | 174              | 78.0   | 124              | 81.6   |
| มัธยมศึกษา            | 17               | 7.6    | 8                | 5.3    |
| อาชีวะ/อนุปริญญา      | 5                | 2.2    | 2                | 1.3    |
| ปริญญาตรี             | 16               | 7.2    | 6                | 3.9    |
| รวม                   | 223              | 100.0  | 152              | 100.0  |
| 4. อาชีพ              |                  |        |                  |        |
| แม่บ้าน               | 38               | 17.0   | 37               | 24.3   |
| ค้าขาย                | 50               | 22.4   | 31               | 20.4   |
| รับจ้าง/ใช้แรงงาน     | 64               | 28.7   | 25               | 16.4   |
| เกษตรกรรม             | 43               | 19.3   | 45               | 29.6   |
| รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ | 23               | 10.3   | 8                | 5.3    |
| ทำนาเกลือ/ประมง       | 5                | 2.2    | 6                | 3.9    |
| รวม                   | 223              | 100.0  | 152              | 100.0  |
| 5. รายได้ต่อเดือน     |                  |        |                  |        |
| ต่ำกว่า 3,000         | 35               | 15.7   | 33               | 21.7   |
| 3,000-5,000           | 94               | 42.2   | 71               | 46.7   |
| 5,001 ขึ้นไป          | 94               | 42.2   | 48               | 31.6   |
| รวม                   | 223              | 100.0  | 152              | 100.0  |

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู จำแนกตามภาวะโภชนาการ

| ภาวะโภชนาการ             | กลุ่มก่อนหมดระดู |        | กลุ่มหลังหมดระดู |        |
|--------------------------|------------------|--------|------------------|--------|
|                          | จำนวน            | ร้อยละ | จำนวน            | ร้อยละ |
| 1. น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) |                  |        |                  |        |
| ต่ำกว่า 50               | 50               | 22.4   | 27               | 17.8   |
| 50-59                    | 84               | 37.7   | 64               | 42.1   |
| 60-69                    | 68               | 30.5   | 41               | 27.0   |
| 70-79                    | 17               | 7.6    | 18               | 11.8   |
| 80 ขึ้นไป                | 4                | 1.8    | 2                | 1.3    |
| รวม                      | 223              | 100.0  | 152              | 100.0  |
| 2. ส่วนสูง (เซนติเมตร)   |                  |        |                  |        |
| น้อยกว่า 150             | 21               | 9.4    | 15               | 9.9    |
| 150-159                  | 134              | 60.1   | 97               | 63.8   |
| 160-169                  | 66               | 29.6   | 39               | 25.7   |
| 170 ขึ้นไป               | 2                | 0.9    | 1                | 0.7    |
| รวม                      | 223              | 100.0  | 152              | 100.0  |
| 3. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)  |                  |        |                  |        |
| < 20                     | 40               | 17.9   | 25               | 16.5   |
| 20-24.9                  | 118              | 52.9   | 81               | 53.3   |
| 25-29.9                  | 53               | 23.8   | 36               | 23.7   |
| > 30                     | 12               | 5.4    | 10               | 6.5    |
| รวม                      | 223              | 100.0  | 152              | 100.0  |

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดูจำแนกตามประวัติการเจริญพันธุ์

| ประวัติการเจริญพันธุ์            | กลุ่มก่อนหมดระดู |        | กลุ่มหลังหมดระดู |        |
|----------------------------------|------------------|--------|------------------|--------|
|                                  | จำนวน            | ร้อยละ | จำนวน            | ร้อยละ |
| 1. อายุเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก |                  |        |                  |        |
| 11-13 ปี                         | 69               | 30.9   | 35               | 23.0   |
| 14-16 ปี                         | 121              | 54.3   | 87               | 57.2   |
| 17-20 ปี                         | 33               | 14.8   | 30               | 19.8   |
| รวม                              | 223              | 100.0  | 152              | 100.0  |
| $\bar{X} = 14.6$ SD = 1.85       |                  |        |                  |        |
| 2. จำนวนการตั้งครรภ์             |                  |        |                  |        |
| 0                                | 10               | 4.5    | 5                | 3.3    |
| 1                                | 25               | 11.2   | 13               | 8.6    |
| 2                                | 66               | 29.6   | 16               | 10.5   |
| 3                                | 44               | 19.7   | 35               | 23.0   |
| 4                                | 33               | 14.8   | 28               | 18.4   |
| > 5 ครั้งขึ้นไป                  | 19               | 8.5    | 37               | 24.4   |
| ไม่ตอบ                           | 26               | 11.7   | 18               | 11.8   |
| รวม                              | 223              | 100.0  | 152              | 100.0  |
| 3. ลักษณะการมีระดู               |                  |        |                  |        |
| มีสม่ำเสมอ                       | 145              | 65.0   | -                | -      |
| มีไม่สม่ำเสมอ                    | 78               | 35.0   | -                | -      |
| หมดระดู                          | -                | -      | 152              | 100.0  |
| รวม                              | 223              | 100.0  | 152              | 100.0  |

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความเชื่อเกี่ยวกับการหมดระดูในสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู

| ความเชื่อเกี่ยวกับการหมดระดู                                                                               | กลุ่มก่อนหมดระดู |      | กลุ่มหลังหมดระดู |     | รวม       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|------------------|-----|-----------|-----|
|                                                                                                            | $\bar{X}$        | SD   | $\bar{X}$        | SD  | $\bar{X}$ | SD  |
| 1. การหมดระดูเป็นเรื่องธรรมชาติ<br>ไม่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย                                                 | 2.62             | .62  | 2.66             | .61 | 2.64      | .61 |
| 2. สตรีวัยหมดระดูจะมีการเปลี่ยนแปลง<br>ด้านอารมณ์และจิตใจทุกราย                                            | 1.75             | .78  | 1.8              | .80 | 1.77      | .78 |
| 3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของ<br>สตรีวัยหมดระดูเกิดจากปัญหาส่วนตัว<br>ของแต่ละคนที่มีมาแต่เดิม          | 2.28             | .78  | 2.32             | .73 | 2.30      | .76 |
| 4. การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการหมดระดู<br>รบกวนการดำเนินชีวิตของสตรีวัยนี้                                   | 2.01             | .86  | 2.07             | .82 | 2.03      | .84 |
| 5. สตรีที่มีประจำเดือนตั้งแต่อายุน้อยจะ<br>มีผลให้ประจำเดือนหมดเร็วกว่าสตรี<br>ที่มีประจำเดือนเมื่ออายุมาก | 1.66             | .80  | 1.63             | .69 | 1.65      | .76 |
| 6. สตรีวัยหมดระดูมีเพศสัมพันธ์ได้<br>เหมือนเดิม                                                            | 2.41             | .73  | 2.73             | .72 | 2.39      | .72 |
| 7. การหมดระดูทำให้ผู้หญิงแก่เร็ว                                                                           | 1.81             | .80  | 1.76             | .75 | 1.79      | .78 |
| 8. การหมดระดูมีผลทำให้เกิดการปวด<br>เมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหลัง และปวดข้อต่าง ๆ                               | 2.51             | .70  | 2.45             | .74 | 2.49      | .72 |
| 9. สตรีวัยหมดระดูควรได้พบบุคลากร<br>ทางการแพทย์หรือขอคำปรึกษาแนะนำ                                         | 2.73             | .59  | 2.54             | .72 | 2.65      | .65 |
| 10. สตรีวัยหมดระดูควรเอาใจใส่ตนเองในเรื่อง                                                                 |                  |      |                  |     |           |     |
| - การออกกำลังกาย                                                                                           | 2.79             | .53  | 2.76             | .55 | 2.78      | .54 |
| - รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น<br>ผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อย                                            | 2.94             | .29  | 2.90             | .32 | 2.93      | .30 |
| - ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงอย่างสม่ำเสมอ                                                                    | 2.78             | .55  | 2.70             | .59 | 2.75      | .57 |
| - พักผ่อนให้เพียงพอ                                                                                        | 2.96             | .21  | 2.93             | .25 | 2.95      | .23 |
| - ตรวจหาสิ่งผิดปกติของเต้านม                                                                               | 2.86             | .41  | 2.87             | .38 | 2.85      | .40 |
| - ตรวจคัดหามะเร็งปากมดลูก                                                                                  | 2.85             | .47  | 2.83             | .45 | 2.85      | .46 |
| รวม                                                                                                        | 2.46             | 0.22 | 2.44             | .20 | 2.46      | .61 |

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพในสตรีวัยก่อนและหลังหมดประจำเดือน

| การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ          | กลุ่มก่อนหมดประจำเดือน |     | กลุ่มหลังหมดประจำเดือน |      | รวม       |     |
|---------------------------------------|------------------------|-----|------------------------|------|-----------|-----|
|                                       | $\bar{X}$              | SD  | $\bar{X}$              | SD   | $\bar{X}$ | SD  |
| 1. อาหาร                              |                        |     |                        |      |           |     |
| - ดื่มนมทุกวัน                        | 1.91                   | .68 | 1.84                   | .71  | 1.88      | .69 |
| - ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว      | 2.13                   | .69 | 2.22                   | .66  | 2.17      | .68 |
| - รับประทานปลาเล็ก ปลาน้อย ปลากระป๋อง | 2.18                   | .58 | 2.20                   | .46  | 2.19      | .53 |
| - รับประทานผักใบเขียว                 | 2.83                   | .40 | 2.87                   | .34  | 2.85      | .38 |
| - รับประทานอาหารประเภทเนื้อสด         | 2.87                   | .37 | 2.81                   | .41  | 2.84      | .39 |
| - รับประทานผลไม้                      | 2.80                   | .4  | 2.74                   | .44  | 2.78      | .42 |
| รวม                                   | 2.45                   | .52 | 2.45                   | .50  | 2.45      | .52 |
| 2. พฤติกรรมไม่พึงประสงค์              |                        |     |                        |      |           |     |
| - สูบบุหรี่                           | 1.12                   | .43 | 1.16                   | .49  | 1.13      | .45 |
| - ดื่มสุรา                            | 1.20                   | .53 | 1.24                   | .58  | 1.22      | .55 |
| - ดื่มชา/กาแฟ                         | 2.18                   | .84 | 2.16                   | .88  | 2.17      | .86 |
| รวม                                   | 1.5                    | .60 | 1.52                   | .65  | 1.51      | .62 |
| 3. การออกกำลังกาย                     |                        |     |                        |      |           |     |
| - จำนวนครั้งของการออกกำลังกาย/สัปดาห์ | 1.30                   | .69 | 1.30                   | .68  | 1.30      | .69 |
| - ระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายต่อครั้ง   | 1.19                   | .49 | 1.14                   | .42  | 1.17      | .46 |
| รวม                                   | 1.25                   | .59 | 1.22                   | .55  | 1.24      | .58 |
| 4. การพักผ่อน                         |                        |     |                        |      |           |     |
| - นอนหลับอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง   | 2.54                   | .84 | 2.62                   | .79  | 2.57      | .82 |
| 5. การรับบริการขั้นพื้นฐาน            |                        |     |                        |      |           |     |
| - ได้รับการตรวจมะเร็งปากมดลูก         | 1.71                   | .96 | 1.66                   | .94  | 1.69      | .95 |
| - มะเร็งเต้านม                        | 1.83                   | .99 | 1.91                   | 1.00 | 1.86      | .99 |
| - วัดความดันโลหิต                     | 2.70                   | .71 | 2.71                   | .71  | 2.71      | .71 |
| - ตรวจเบาหวาน                         | 1.85                   | .99 | 1.80                   | .98  | 1.83      | .99 |
| - พบแพทย์เมื่อมีอาการ                 | 2.30                   | .86 | 2.31                   | .89  | 2.30      | .87 |
| รวม                                   | 2.08                   | .90 | 2.08                   | .90  | 2.08      | .90 |
| รวมทุกด้าน                            | 2.21                   | .67 | 2.21                   | .67  | 2.51      | .76 |

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มอาการเกี่ยวกับการหมดระดูในสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู

| กลุ่มอาการเกี่ยวกับการหมดระดู       | กลุ่มก่อนหมดระดู |      | กลุ่มหลังหมดระดู |      | รวม       |      |
|-------------------------------------|------------------|------|------------------|------|-----------|------|
|                                     | $\bar{X}$        | SD   | $\bar{X}$        | SD   | $\bar{X}$ | SD   |
| 1. กลุ่มอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ |                  |      |                  |      |           |      |
| - ร้อนวูบวาบตามตัว/หน้าอก           | 1.67             | .87  | 1.66             | .88  | 1.67      | .87  |
| - เหงื่อออกมากตอนกลางคืน            | 1.8              | .90  | 1.66             | .89  | 1.74      | .90  |
| รวม                                 | 1.74             | .79  | 1.66             | .74  | 1.71      | .89  |
| 2. กลุ่มอาการทางจิตประสาท           |                  |      |                  |      |           |      |
| - อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย             | 2.0              | .89  | 1.91             | .88  | 1.96      | .88  |
| - เหนื่อยง่ายใจสั่น                 | 2.02             | .94  | 2.09             | .94  | 2.05      | .94  |
| - หงุดหงิด วิตกกังวล                | 1.98             | .84  | 1.99             | .85  | 1.98      | .84  |
| - ซึมเศร้า รู้สึกถูกทอดทิ้ง         | 1.37             | .70  | 1.26             | .61  | 1.33      | .67  |
| - นอนไม่หลับ                        | 1.86             | .86  | 1.89             | .92  | 1.87      | .88  |
| - ปวดศีรษะ                          | 1.99             | .85  | 1.98             | .93  | 1.99      | .88  |
| - เวียนศีรษะ                        | 1.98             | .88  | 2.02             | .94  | 2.00      | .90  |
| รวม                                 | 1.89             | .63  | 1.88             | .62  | 1.88      | .86  |
| 3. กลุ่มอาการทางระบบทางเดินปัสสาวะ  |                  |      |                  |      |           |      |
| - ปัสสาวะแสบ/บ่อย                   | 1.22             | .50  | 1.25             | .53  | 1.23      | .51  |
| - กลั้นปัสสาวะไม่อยู่               | 1.39             | .68  | 1.27             | .56  | 1.34      | .63  |
| รวม                                 | 1.31             | .51  | 1.26             | .45  | 1.29      | .57  |
| 4. กลุ่มอาการทางระบบอวัยวะสืบพันธุ์ |                  |      |                  |      |           |      |
| - เจ็บ แสบ คัน บริเวณช่องคลอด       | 1.24             | .54  | 1.24             | .54  | 1.24      | .54  |
| - ช่องคลอดแห้ง                      | 1.30             | .60  | 1.48             | .80  | 1.38      | .69  |
| - รู้สึกเจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์       | 2.68             | 2.78 | 2.95             | 2.90 | 2.79      | .83  |
| - ความสนใจทางเพศลดลง                | 3.09             | 2.66 | 3.63             | 2.62 | 3.31      | 2.65 |
| รวม                                 | 2.08             | 1.40 | 2.33             | 1.39 | 2.18      | 1.68 |
| 5. กลุ่มอาการอื่น ๆ                 |                  |      |                  |      |           |      |
| - ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ            | 2.14             | .88  | 2.24             | .96  | 2.18      | .92  |
| - ปวดตามข้อต่าง ๆ                   | 2.04             | .89  | 2.19             | .96  | 2.10      | .92  |
| - ปวดหลัง                           | 2.06             | .88  | 2.08             | .97  | 2.07      | .92  |
| - ผิวหนังเหี่ยวยุบ                  | 1.64             | .75  | 1.88             | .74  | 1.73      | .75  |
| - เจ็บ เสียว หรือชาตามผิวหนัง       | 1.46             | .72  | 1.51             | .76  | 1.48      | .73  |
| รวม                                 | 1.87             | .62  | 1.98             | .64  | 1.91      | .85  |
| รวมทุกกลุ่ม                         | 1.85             | .57  | 1.90             | .52  | 1.87      | .99  |

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อเกี่ยวกับการหดรัด การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ และอาการเกี่ยวกับการหดรัดของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ แยกตามกลุ่มก่อนและหลังหดรัด

| ปัจจัย/กลุ่ม                 | จำนวน | $\bar{X}$ | SD    | T     | P    |
|------------------------------|-------|-----------|-------|-------|------|
| ความเชื่อเกี่ยวกับการหดรัด   |       |           |       |       |      |
| กลุ่มก่อนหดรัด               | 223   | 34.31     | 3.16  | 1.11  | .269 |
| กลุ่มหลังหดรัด               | 125   | 33.95     | 2.86  |       |      |
| การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ |       |           |       |       |      |
| กลุ่มก่อนหดรัด               | 223   | 32.48     | 3.57  | .23   | .97  |
| กลุ่มหลังหดรัด               | 152   | 32.49     | 3.65  |       |      |
| อาการเกี่ยวกับการหดรัด       |       |           |       |       |      |
| กลุ่มก่อนหดรัด               | 223   | 35.61     | 11.04 | -1.21 | .22  |
| กลุ่มหลังหดรัด               | 152   | 36.97     | 10.31 |       |      |

ตารางที่ 8 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเจตคติความเชื่อเกี่ยวกับการหดรัด การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ และอาการเกี่ยวกับการหดรัดของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ จำแนกตามอายุ

| แหล่งความแปรปรวน             | df  | SS       | MS     | F    | P     |
|------------------------------|-----|----------|--------|------|-------|
| ความเชื่อเกี่ยวกับการหดรัด   |     |          |        |      |       |
| ระหว่างกลุ่ม                 | 2   | 46.66    | 23.33  | 2.54 | .08   |
| ภายในกลุ่ม                   | 372 | 3416.29  | 9.18   |      |       |
| รวม                          | 374 | 3462.95  |        |      |       |
| การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ |     |          |        |      |       |
| ระหว่างกลุ่ม                 | 2   | 7.84     | 3.92   | .30  | .74   |
| ภายในกลุ่ม                   | 372 | 4841.67  | 13.02  |      |       |
| รวม                          | 374 | 4849.51  |        |      |       |
| อาการเกี่ยวกับการหดรัด       |     |          |        |      |       |
| ระหว่างกลุ่ม                 | 2   | 470.26   | 735.13 | 6.54 | .001* |
| ภายในกลุ่ม                   | 372 | 41840.05 | 112.40 |      |       |
| รวม                          | 374 | 43310.13 |        |      |       |

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอาการเกี่ยวกับการหมดระดูของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ จำแนกตามกลุ่มอายุ เป็นรายคู่

| อายุ (ปี) |           | 45-49 | 50-54 | 55-59 |
|-----------|-----------|-------|-------|-------|
|           | $\bar{X}$ | 34.52 | 38.95 | 35.24 |
| 45-49     | 34.52     | -     | 4.43* | 0.72  |
| 50-54     | 38.95     |       | -     | 3.71* |
| 55-59     | 35.24     |       |       | -     |

ตารางที่ 10 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ย ความเชื่อเกี่ยวกับการหมดระดู การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ และอาการเกี่ยวกับการหมดระดูของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ จำแนกตามรายได้

| แหล่งความแปรปรวน             | df  | SS       | MS     | F    | P     |
|------------------------------|-----|----------|--------|------|-------|
| ความเชื่อเกี่ยวกับการหมดระดู |     |          |        |      |       |
| ระหว่างกลุ่ม                 | 2   | 34.57    | 17.29  | 1.88 | .154  |
| ภายในกลุ่ม                   | 372 | 3428.37  | 9.22   |      |       |
| รวม                          | 374 | 3462.95  |        |      |       |
| การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ |     |          |        |      |       |
| ระหว่างกลุ่ม                 | 2   | 199.75   | 99.87  | 7.99 | .000* |
| ภายในกลุ่ม                   | 372 | 4649.76  | 12.50  |      |       |
| รวม                          | 374 | 4849.51  |        |      |       |
| อาการเกี่ยวกับการหมดระดู     |     |          |        |      |       |
| ระหว่างกลุ่ม                 | 2   | 299.26   | 149.73 | 1.30 | .2751 |
| ภายในกลุ่ม                   | 372 | 43010.85 | 115.62 |      |       |
| รวม                          | 374 | 43310.13 |        |      |       |

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ จำแนกตามกลุ่มรายได้เป็นรายคู่

| รายได้ (บาท)  |           | ต่ำกว่า 3,000 | 3,001-5,000 | 5,001 ขึ้นไป |
|---------------|-----------|---------------|-------------|--------------|
|               | $\bar{X}$ | 37.76         | 31.99       | 33.42        |
| ต่ำกว่า 3,000 | 31.76     | -             | 0.23        | 1.66*        |
| 3,001-5,000   | 31.99     |               | -           | 1.43*        |
| 5,001 ขึ้นไป  | 33.42     |               |             | -            |

\*  $P < .05$

ตารางที่ 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของปัจจัยต่ออาการเกี่ยวกับการหดรัดของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์

|                              | ความเชื่อเกี่ยวกับ<br>การหดรัด | การปฏิบัติตัวเพื่อ<br>ดูแลสุขภาพ | อาการเกี่ยวกับ<br>การหดรัด |
|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| ความเชื่อเกี่ยวกับการหดรัด   | -                              | .187 ***                         | -.110 *                    |
| การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ |                                | -                                | .0796                      |
| อาการเกี่ยวกับการหดรัด       |                                |                                  | -                          |

\* P &lt; .05      \*\*\* P &lt; .001

ตารางที่ 13 การวิเคราะห์พหุคูณของตัวแปรเพื่อทำนายอาการเกี่ยวกับการหดรัดในสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์

| ตัวพยากรณ์                    | ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย |                        | T      | P     |
|-------------------------------|-------------------------|------------------------|--------|-------|
|                               | คะแนนเต็ม<br>(B)        | คะแนนมาตรฐาน<br>(Beta) |        |       |
| อายุ                          | .129                    | .053                   | 1.038  | .300  |
| ค่าดัชนีมวลกาย                | -1.288                  | -.081                  | -1.613 | .108  |
| รายได้                        | -.935                   | -.063                  | -1.211 | .227  |
| อายุเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก | -.277                   | -.048                  | -.944  | -.346 |
| จำนวนครั้งการตั้งครรภ์        | 9.595                   | .245                   | 4.897  | .000  |
| ความเชื่อเกี่ยวกับการหดรัด    | -.505                   | -.143                  | -2.797 | -.005 |
| การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ  | .404                    | .136                   | 2.630  | .009  |

ปัจจัยด้านรายได้ พบว่าสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ที่มีรายได้ต่างกัน มีการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 10, 11) และเมื่อทำการทดสอบเป็นรายคู่ พบว่ากลุ่มรายได้ตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไป มีการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพดีกว่า กลุ่มรายได้ ต่ำกว่า 5,000 บาท ทั้ง 2 กลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 11)

6. จากการศึกษา ความสัมพันธ์ของตัวแปร พบว่าความเชื่อเกี่ยวกับการหดรัดของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์

มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ และอาการเกี่ยวกับการหดรัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อกับอาการเป็นความสัมพันธ์ทางลบ ส่วนการปฏิบัติตัวมีความสัมพันธ์กับอาการในทางบวก (ตารางที่ 12)

7. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการทำนายอาการเกี่ยวกับการหดรัดในสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ พบว่าจำนวนการตั้งครรภ์ และการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับอาการเกี่ยวกับการหดรัดอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเชื่อเกี่ยวกับการหมดระดูมีผลเชิงลบต่ออาการเกี่ยวกับการหมดระดูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 13)

## วิจารณ์

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย<sup>1-2</sup> ได้เริ่มดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2537 มีการอบรมความรู้ และจัดตั้งคลินิกส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู ในโรงพยาบาลต่าง ๆ ให้ครอบคลุมเมื่อสิ้นแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ทั้งนี้เพื่อให้สตรีกลุ่มนี้มีความรู้ ความเข้าใจ รู้จักปฏิบัติตนเองอย่างถูกต้อง เพื่อให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี

จากการศึกษานี้ จึงมุ่งที่จะศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออาการหมดระดูของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ในชนบทจังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งมักจะมีชีวิตความเป็นอยู่ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ต่างจากสตรีในเขตเมือง เพื่อวางแผนงาน และให้ความรู้ ความเข้าใจ ในการปฏิบัติตนเอง การดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

สตรีกลุ่มที่ศึกษานี้ พบว่ามีประจำเดือนครั้งแรกโดยเฉลี่ยเมื่ออายุ 14.65 ปี และหมดระดูที่อายุเฉลี่ย 53.62 ปี ซึ่งจะเห็นว่าเริ่มมีระดูช้าและหมดระดูช้า ในกลุ่มสตรีก่อนหมดระดูมีผู้ที่ยังไม่หมดระดูถึงร้อยละ 9.9 ที่อายุอยู่ระหว่าง 55-59 ปี และสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ (อายุ 45-59 ปี) ร้อยละ 59.46 ยังมีระดูอยู่

เกี่ยวกับการศึกษาร้อยละ 78.0-81.6 ของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ ในชนบทที่ศึกษานี้ ได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษา โดยมีการกระจายของอาชีพต่าง ๆ ใกล้เคียงกัน

เกี่ยวกับความเชื่อ การรับรู้ เกี่ยวกับการหมดระดู ได้แก่ การรู้ว่าการหมดระดูเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย รู้ว่าการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์

จิตใจ รู้ว่ามีเพศสัมพันธ์ได้เหมือนเดิม เป็นต้น และการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ รวมทั้งอาการเกี่ยวกับการหมดระดูในกลุ่มก่อนและหลังหมดระดู พบว่าไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะทั้งสองกลุ่มมีอายุในช่วง 45-59 ปี ใกล้เคียงกัน และจำนวนตัวอย่างที่ศึกษาไม่มาก

เกี่ยวกับอาการของการหมดระดู พบว่าสตรีกลุ่มหลังหมดระดูมีคะแนนเฉลี่ยของอาการสูงกว่าสตรีก่อนหมดระดู เช่น ความสนใจทางเพศลดลง เจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์ อาการอื่นที่พบได้บ่อย ได้แก่ อาการปวดหลัง อาการหลงลืมง่าย<sup>4</sup>

ปัจจัยที่พบว่ามีผลสำคัญต่อการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ คือรายได้ พบว่ากลุ่มที่มีรายได้ 5,001 บาทขึ้นไป มีการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพดีกว่ากลุ่มที่มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท ซึ่งสอดคล้องกับรายงานอื่น ๆ เช่น สุทธนิช หนองสาร<sup>5</sup> ที่พบว่ารายได้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อาจเป็นเพราะผู้มีรายได้สูงกว่า มักจะมีญาติที่พี่น้อง มีผู้ดูแล มีการรับรู้ข่าวสาร และเข้าถึงบริการทางการแพทย์ และสาธารณสุขได้ดีกว่า จึงควรให้ความรู้ ให้บริการ ที่เหมาะสมในกลุ่มผู้มีรายได้ต่างกัน เพื่อให้ได้ผลในการปรับพฤติกรรมดูแลสุขภาพได้ดีขึ้น จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปร พบว่าการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับความเชื่อเกี่ยวกับการหมดระดูในทางบวก สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อกับอาการของการหมดระดู มีความสัมพันธ์ทางลบ แสดงว่าความเชื่อหรือการรับรู้ของการหมดระดูสูง มีผลให้เกิดอาการของการหมดระดูน้อย จึงเห็นได้ว่า การให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงในวัยหมดระดู ให้รู้อย่างถูกต้อง มีความสำคัญต่ออาการในวัยหมดระดู ซึ่งจะสอดคล้องกับรายงานของ อรทิพย์ เทพทิตย<sup>4</sup> นอกจากนี้ วันเพ็ญ พลภรณ์<sup>6</sup> รายงานว่าการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพของสตรีวัยก่อน และหลังหมดระดู นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายอาการเกี่ยวกับการหมดระดู คือจำนวนการตั้งครรภ์ ความเชื่อเกี่ยวกับการหมดระดู และการ

## ปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ

จากการศึกษานี้ เห็นได้ว่า ความเชื่อ หรือการรับรู้เกี่ยวกับอาการของวัยหมดระดู มีผลต่อการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ และการมีอาการหมดระดูของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ ในชนบท จังหวัดสมุทรสงคราม จึงควรเน้นการให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับวัยหมดระดู การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ ให้เหมาะสมตามกลุ่มอาชีพ รายได้ต่าง ๆ ให้เหมาะสม

## สรุป

การวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออาการหมดระดูของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ ในสตรี 375 คน พบว่า สตรีกลุ่มก่อนและหลังวัยหมดระดู มีความเชื่อเกี่ยวกับการหมดระดู การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ และอาการเกี่ยวกับการหมดระดู ไม่แตกต่างกัน สตรีกลุ่มที่มีรายได้มาก มีการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพดีกว่า กลุ่มที่มีรายได้น้อยกว่า จำนวนการตั้งครรภ์ และการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพ เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายอาการเกี่ยวกับการหมดระดู

## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือจากนายแพทย์วิศิษฐ์ ตั้งนภากร นายแพทย์สาธารณสุข จังหวัดสมุทรสงคราม ที่ให้คำปรึกษาและสนับสนุนการดำเนินงาน ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล ตลอดจนเจ้าหน้าที่งานส่งเสริมสุขภาพ และรักษาพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

## เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย. เอกสารโครงการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู เรื่องสตรีวัยหมดระดู สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข. กรุงเทพฯ. กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2539.
2. กรมอนามัย. แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2539.
3. เรณา พงษ์เรืองพันธ์. การวิจัยทางการแพทย์. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี 2539 : 263.
4. อรทิพย์ เทพทิตย, พัณนาพร ปาจารย์พงษ์, ไสภิต เบญญาเอียร. อาการของการหมดระดู พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของสตรีกลุ่มอายุ 40-59 ปี : กรณีศึกษาจังหวัดราชบุรี. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 4 จังหวัดราชบุรี, 2540.
5. สุทธนิจ นุชนทสาร. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน เขตชนบท จังหวัดนนทบุรี วิทยานิพนธ์ สำหรับวิทยาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), 2539.
6. วันเพ็ญ พลภรณ์. การศึกษาอิทธิพลของปัจจัยด้านลักษณะประชากร และพฤติกรรมสุขภาพ ต่อภาวะสุขภาพของสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู ในเขตจังหวัดราชบุรี : กรณีศึกษาจังหวัดราชบุรี. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 4 จังหวัดราชบุรี, 2539.