

การศึกษาการใช้โปรแกรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยหมดระดู



นาง วรณยุพา สุวรรณทัต

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาแพทยศาสตร์ (สหสาขาวิชา)

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2546

ISBN 974-17-4526-5

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A STUDY OF A QUALITY OF LIFE PROMOTION PROGRAM
FOR THE MENOPAUSAL WOMEN

Mrs.Warunyupa Suwannadath

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science in Human Sexuality (Inter-Department)

Graduate School


Chulalongkorn University

Academic Year 2003

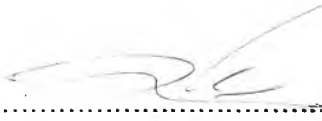
ISBN 974-17-4526-5

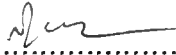
หัวข้อวิทยานิพนธ์ การศึกษาการใช้โปรแกรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยหมดระดู
โดย นาง วรณยุพา สุวรรณทัต
สาขาวิชา แพศศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา ศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุรศักดิ์ ฐานีพานิชกุล
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ศาสตราจารย์ กิตติคุณ นายแพทย์ นิกร ดุสิตสิน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ยุพา อ่อนท้วม

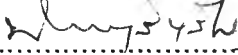
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

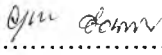

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา กิระนันท์)

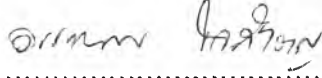
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ ประสงค์ ศิริวิริยะกุล)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุรศักดิ์ ฐานีพานิชกุล)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ศาสตราจารย์ กิตติคุณ นายแพทย์ นิกร ดุสิตสิน)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ยุพา อ่อนท้วม)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ อรรถนพ ใจสำราญ)

วรรณยุพา สุวรรณทัต : การศึกษาการใช้โปรแกรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยหมดระดู.
(A STUDY OF A QUALITY OF LIFE PROMOTION PROGRAM FOR THE
MENOPAUSAL WOMEN) อ. ที่ปรึกษา : ศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุรศักดิ์ ฐานีพานิชสกุล,
อ. ที่ปรึกษาร่วม : ศาสตราจารย์ กิตติคุณ นายแพทย์ นิกร ดุสิตสิน , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ยุพา
อ่อนท้วม 169 หน้า. ISBN 974-17-4562-5.

การวิจัยกึ่งทดลองนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยหมดระดู ต่อความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตนของสตรีวัยหมดระดู

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ เป็นสตรีที่หมดระดูตามธรรมชาติ อายุไม่เกิน 60 ปี ไม่จำกัดระดับการศึกษาและสถานภาพสมรส ซึ่งทำงานที่กองบัญชาการทหารสูงสุด กรุงเทพมหานคร จำนวน 160 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 80 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยหมดระดู และแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตนของสตรีวัยหมดระดู สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ paired t – test และ unpaired t – test ในการทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนในสวนความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนในสวนความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตนในการทำแบบสอบถาม ครั้งแรก และครั้งหลัง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ($p > 0.05$) ผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน ครั้งหลังของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$)

การศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยหมดระดู แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ซึ่งเกิดแก่กลุ่มสตรีวัยหมดระดู จึงเห็นควรพิจารณานำโปรแกรมดังกล่าวเข้าเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดระดู

ภาควิชา แพศศาสตร์
สาขาวิชา แพศศาสตร์
ปีการศึกษา 2546

ลายมือชื่อผู้นิสิต.....*กัญญา ๑๗/๑๓๖*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....*ณ*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....*ณ*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....*ณ*

4589143420 : MAJOR HUMAN SEXUALITY

KEY WORD: MENOPAUSAL WOMEN / QUALITY OF LIFE PROMOTION PROGRAM

MRS.WARUNYUPA SUWANNADATH : A STUDY OF A QUALITY OF LIFE PROMOTION PROGRAM FOR THE MENOPAUSAL WOMEN. THESIS ADVISOR : PROF. SURASAK TANEEPANICHSKUL M.D. , THESIS COADVISOR : PROF. EMERITUS NIKORN DUSITSIN M.D. , ASST. PROF. YUPHA ONTHUAM, 169 pp. ISBN 974-17-4526-5.

The purpose of this quasi - experimental research is to study effects of a quality of life promotion program for the menopausal women on knowledge, attitude and practice.

The samples were 160 natural menopausal women not over 60 years, non restricted to educational and marital status working at Supreme Command Head Quarters Bangkok. The samples were divided into 2 groups : control and experimental group. There were 80 women in each group. The instruments were composed of a quality of life promotion program for the menopausal women and the questionnaires of personal data and knowledge, attitude and practice for menopausal women. The data was analyzed by paired t - test and unpaired t - test. Significant level was $p < 0.05$.

From the study the average scores (on knowledge, attitude and practice) of experimental group were statistically difference between before and after attending the program ($p < 0.05$) but the average scores in pre - test and post - test of control group were not different ($p > 0.05$). The comparative average scores in post - test of control group and experimental group were different ($p < 0.05$).

In conclusion, a quality of life promotion program for the menopausal women has some benefits for this aged - group women. It should be implemented this program for menopausal women in area of health promotion.

Department Human Sexuality

Field of study Human Sexuality

Academic year 2003

Student's signature.....*Warunyupa Suwannadath*

Advisor's signature.....*Surasak Taneepanichskul*

Co-advisor's signature*N. Dusitsin*

Co-advisor's signature*Yupha Onthuam*

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุรศักดิ์ ฐานีพานิชสกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ความรู้ และคำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ กิตติคุณ นายแพทย์ นิกร ดุสิตสิน และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ยุกา อ่อนท้วม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้กรุณาตรวจสอบแก้ไขโปรแกรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยหมดระดู และ แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ตลอดจนคำแนะนำในเรื่องสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยครั้งนี้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้บัญชาการทหารสูงสุด ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย ณ กองบัญชาการทหารสูงสุด ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ประสานงาน และคณะสุภาพสตรีสังกัดกองบัญชาการทหารสูงสุด ทุกท่าน ที่ได้กรุณาเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ

บทที่

1. บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา.....	1
คำถามของการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
คำนิยามที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิจัย.....	5
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	5
กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	6

2. ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความรู้เกี่ยวกับการหมดระดูของสตรีวัยหมดระดู.....	7
ทัศนคติเกี่ยวกับการหมดระดูของสตรีวัยหมดระดู.....	27
แนวทางปฏิบัติเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยหมดระดู.....	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	55

บทที่

3. วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย.....	62
ระเบียบการวิจัย.....	62
การคำนวณหาขนาดตัวอย่าง.....	62
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	63
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	64
วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล.....	65
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	66

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล.....	67
ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับวัยหมดระดู.....	86
ส่วนที่ 3 ข้อมูลทัศนคติเกี่ยวกับการหมดระดู.....	86
ส่วนที่ 4 ข้อมูลการปฏิบัติตน.....	86

5. สรุปและอภิปรายผล

สรุปผลการวิจัย.....	95
อภิปรายผลการวิจัย.....	97
ข้อเสนอแนะ.....	98
รายการอ้างอิง.....	100
ภาคผนวก.....	108
โปรแกรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยหมดระดู.....	109
วิธีบริหารเพื่อป้องกันและรักษาโรคกระดูกโปร่งบาง.....	117
การมีอิริยาบถหรือท่าทางที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน.....	121
การฝึกกายบริหารแบบซีกง.....	129
แผ่นใส (จำนวนต่อมไขตามวัย)	132
ข้อควรปฏิบัติเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสตรีวัยหมดระดู.....	152
ใบอนุญาตของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....	157
แบบสอบถาม.....	159
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	169

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1	ประมาณการอายุขัยเฉลี่ยตั้งแต่เกิดของประชากรโลก.....1
ตารางที่ 2	ประมาณการอายุขัยเฉลี่ยตั้งแต่เกิดของประชากรไทย.....2
ตารางที่ 3	การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและรูปแบบของกระดูกในสตรีวัยหมดระดู.....8
ตารางที่ 4	สรุปอาการของสตรีวัยหมดระดู.....16
ตารางที่ 5	แสดงปริมาณอาหารที่เหมาะสมในระดับพลังงานต่างๆ.....38
ตารางที่ 6	แสดงหน่วยปริมาณอาหารแต่ละหมู่.....39
ตารางที่ 7	ตัวอย่างอาหารจากถั่วเหลืองและปริมาณสาร Isoflavones.....40
ตารางที่ 8	แสดงข้อมูลเกี่ยวกับอายุแยกตามกลุ่มตัวอย่าง.....68
ตารางที่ 9	แสดงการแจกแจงความถี่แยกตามช่วงอายุและกลุ่มตัวอย่าง.....68
ตารางที่ 10	แสดงข้อมูลเกี่ยวกับน้ำหนักแยกตามกลุ่มตัวอย่าง.....69
ตารางที่ 11	แสดงการแจกแจงความถี่แยกตามรายได้และกลุ่มตัวอย่าง.....69
ตารางที่ 12	แสดงข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนบุตรแยกตามกลุ่มตัวอย่าง.....70
ตารางที่ 13	แสดงการแจกแจงความถี่แยกตามจำนวนบุตรและกลุ่มตัวอย่าง.....70
ตารางที่ 14	แสดงข้อมูลเกี่ยวกับอายุที่หมดระดูแยกตามกลุ่มตัวอย่าง.....71
ตารางที่ 15	แสดงการแจกแจงความถี่แยกตามระดับการศึกษาและกลุ่มตัวอย่าง.....71
ตารางที่ 16	แสดงการแจกแจงความถี่แยกตามอาชีพและกลุ่มตัวอย่าง.....72
ตารางที่ 17	แสดงการแจกแจงความถี่แยกตามสถานภาพสมรสและกลุ่มตัวอย่าง.....73
ตารางที่ 18	แสดงข้อมูลเกี่ยวกับอาการในช่วงหมดระดูของกลุ่มควบคุม.....74
ตารางที่ 19	แสดงข้อมูลเกี่ยวกับอาการในช่วงหมดระดูของกลุ่มทดลอง.....74
ตารางที่ 20	แสดงข้อมูลเกี่ยวกับอาการในช่วงหมดระดูของกลุ่มตัวอย่าง.....75
ตารางที่ 21	แสดงข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพทางนรีเวชหรือโรคของกลุ่มควบคุม.....76
ตารางที่ 22	แสดงข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพทางนรีเวชหรือโรคของกลุ่มทดลอง.....77
ตารางที่ 23	แสดงข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพทางนรีเวชหรือโรคของกลุ่มตัวอย่าง.....78
ตารางที่ 24	แสดงจำนวนและร้อยละของแหล่งความรู้เกี่ยวกับวัยหมดระดูของ กลุ่มควบคุม.....79
ตารางที่ 25	แสดงจำนวนและร้อยละของแหล่งความรู้เกี่ยวกับวัยหมดระดูของ กลุ่มทดลอง.....80

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 26	แสดงจำนวนและร้อยละของแหล่งความรู้เกี่ยวกับวิยหมตระกูลของ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด.....81
ตารางที่ 27	แสดงการแจกแจงความถี่แยกตามการตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูก และกลุ่มตัวอย่าง.....81
ตารางที่ 28	แสดงจำนวนและร้อยละของวิธีการออกกำลังกายของกลุ่มควบคุม.....82
ตารางที่ 29	แสดงจำนวนและร้อยละของวิธีการออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง.....82
ตารางที่ 30	แสดงจำนวนและร้อยละของวิธีการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด.....83
ตารางที่ 31	แสดงการแจกแจงความถี่แยกตามการใช้ฮอร์โมนทดแทนและ กลุ่มตัวอย่าง.....83
ตารางที่ 32	แสดงการแจกแจงความถี่แยกตามรูปแบบการใช้ฮอร์โมนทดแทนและ กลุ่มตัวอย่าง.....84