

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่าง ๆ รวมทั้งการป้องกันและรักษาโรคให้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ จึงทำให้ประชากรมีอายุเฉลี่ยสูงขึ้น ตามสถิติของกระทรวงสาธารณสุข อายุขัยเฉลี่ย (Life Expectancy) ของผู้ชาย 63.5 ปี และของผู้หญิง 68.5 ปี แต่ถ้าประมาณในอนาคตอีก 2 ทศวรรษข้างหน้า จำนวนสตรีอายุเกิน 40 ปี จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น อายุขัยเฉลี่ยของสตรีจะสูงขึ้น 68.75 ปี ระหว่าง พ.ศ. 2533–2538 เปลี่ยนไปเป็นอายุขัยเฉลี่ย 71.75 ปี ในระหว่างปี พ.ศ. 2548–2553 (กองอนามัยครอบครัว, 2543) เนื่องจากอายุขัยเฉลี่ยของสตรีสูงกว่า ซึ่งจากการคาดประมาณโดยกองวางแผนทรัพยากรมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ถึงอายุขัยเฉลี่ยของประชากรหญิงไทยสูงกว่าประชากรชาย ประมาณ 5–6 ปี แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มในอนาคตว่าผู้สูงอายุหญิงมากกว่าผู้สูงอายุชาย ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรและอายุขัยเฉลี่ยที่ยาวนานขึ้น จึงทำให้จำนวนประชากรสตรีวัยหมดประจำเดือนและวัยสูงอายุมีสัดส่วนเพิ่มมากขึ้น ในปี พ.ศ. 2536 สตรีไทยอายุ 40–59 ปี มีประมาณ 4.3 ล้านคน และในปี พ.ศ. 2537 สตรีไทยช่วงอายุ 35–44 ปี มีจำนวน 38.9 ล้านคน อายุ 45–59 ปี มีจำนวน 3.33 ล้านคน รวมแล้วสตรีวัยก่อนและหลังหมดประจำเดือนมีจำนวนถึง 7.22 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 12.42 ของประชากรทั้งประเทศ และมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ (วีระ นิยมวัน, 2538) จากการประมาณการในปี พ.ศ. 2553 หรือ ค.ศ. 2015 ในทั่วโลกจะมีประชากรสตรีที่มีอายุเข้าวัยหมดหมัดประจำเดือนหรือมากกว่าเป็นจำนวนร้อยละ 46 โดยจะพบว่าประชากรในประเทศไทยอายุวัยหมดหมัดประจำเดือนระหว่าง 45–59 ปี จะมีประมาณ 6.4 ล้านคน ซึ่งกลุ่มเหล่านี้ อากาศหมดประจำเดือนจะเริ่มประมาณอายุ 50 ปี ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 48–52 ปี (กองอนามัยครอบครัว, 2543)

การหมดประจำเดือนของสตรี เป็นเหตุการณ์ที่สตรีทุกคนต้องประสบในช่วงหนึ่งของอายุที่เกิด ตั้งแต่อายุก่อนวัยกลางคนจนกระทั่งเข้าสู่วัยกลางคน ปัญหาที่ต้องเผชิญอยู่ในลักษณะซึ่งเกิดจากการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนเมื่อสตรีเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน รังไข่จะทำงานลดลงหรือหยุดทำงาน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไป การเปลี่ยนแปลงใช้เวลาเป็นปี ซึ่งในช่วงนี้เองสตรีจะมีอาการของวัยหมดประจำเดือน เช่น อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ อาการทางจิตประสาท อาการผิวแห้ง อาการทางระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง อาการของระบบทางเดินปัสสาวะและระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ส่วนที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว มีผลเสียต่อตนเองอันตรายอาจถึงแก่ทุพพลภาพหรือเสียชีวิตได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาในด้านเศรษฐกิจ สังคมและประเทศชาติ อาการต่าง ๆ เหล่านี้คือ อาการของกระดูกบาง กระดูกพรุน อาการทางระบบหัวใจและหลอดเลือด (กอบจิตต์ ลิ้มปวยอม และคณะ, 2543) การหมดประจำเดือนเป็นภาวะปกติตามธรรมชาติ แต่วัยหมดประจำเดือนเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจในทางที่เสื่อมลงตามอายุและระยะเวลาที่ขาดประจำเดือน (กรรณิการ์ พงษ์สนธิ, 2547)

ภายหลังหมดประจำเดือนแล้ว ยังมีปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพมากที่สุดคือ การเกิดโรคกระดูกผุ กระดูกพรุน ตำแหน่งที่พบบ่อยที่สุดคือ กระดูกข้อมือ กระดูกต้นขาและกระดูกสันหลัง นำมาซึ่งความพิการและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร นอกจากนี้อาจเกิดโรคหัวใจตีบ ผู้ที่มีความเครียดขาดการออกกำลังกาย โดยเฉพาะผู้ที่มีพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม ซึ่งเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ส่งผลถึงวัยที่กำลังย่างเข้าสู่การหมดประจำเดือน การเกิดนั้นจะเริ่มแบบค่อยเป็นค่อยไป และจะยิ่งรุนแรงมากขึ้น ถ้าไม่ได้ตระหนักในเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ดังนั้นเพื่อป้องกันอาการต่าง ๆ เหล่านี้ สตรีในวัยนี้จึงควรมีการเตรียมตัวตั้งแต่วัยก่อนหมดประจำเดือน โดยมีความรู้ และตระหนักถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้น พร้อมกับการส่งเสริมสุขภาพ มีการดูแลตนเองในด้านพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม เพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี (วารสารณี จันทรวงศ์, 2541) ในการป้องกันและการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง โดยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ อาหารจึงนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเกิดโรคและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารอย่างถูกต้อง ครบถ้วนและเหมาะสม เพื่อให้ร่างกายนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดในการป้องกันการเกิดโรค (สิริพันธ์ จุลกรังคะ, 2542) บุคคลจะมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรงได้ ควรต้องมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดี มีประโยชน์และถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งจะส่งผลต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล

กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดประจำเดือน โดยอนุมัติให้กรมอนามัยเป็นผู้ดำเนินการ มีกลวิธีดำเนินการหลายกิจกรรม เน้นในการส่งเสริมสุขภาพเป็นหลัก ทั้งนี้เพื่อให้สตรีวัยหมดประจำเดือนมีความรู้ ความเข้าใจและรู้จักดูแลตนเอง เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งสภาพร่างกายและจิตใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะเกิดขึ้นในหลายระบบ เช่น ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบโครงกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบอวัยวะสืบพันธุ์และปัญหาทางเพศ การรักษาจึงเป็นวิธีหนึ่งในการบำบัดอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่วิธีที่ดีที่สุดคือ การเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองโดยการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกายเป็นประจำ การทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส หลีกเลี่ยงภาวะที่จะมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ รวมทั้งตรวจสุขภาพเป็นประจำตามคำแนะนำของแพทย์ (กองอนามัยครอบครัว, 2543)

ดังนั้นในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 กำหนดเป้าหมายการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน คือ สตรีที่มีอายุ 45-59 ปี ให้มีความรู้ในการดูแลตนเองตามมาตรฐาน ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 15 ซึ่งประกอบด้วย ความรู้ ทักษะคิด ในการดูแลสุขภาพ การบริโภค การปฏิบัติตนและการตรวจสุขภาพประจำปีรวมทั้งสนับสนุนให้มีการจัดตั้งคลินิกวัยหมดประจำเดือนในโรงพยาบาลหรือในสถานบริการสาธารณสุขชุมชนทั่วไป ทั้งนี้เพื่อให้บุคลากรได้เผยแพร่ความรู้และสร้างเสริมจิตสำนึกของสตรีวัยหมดประจำเดือนให้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง ป้องกันการเกิดโรคที่เป็นสาเหตุให้ทุพพลภาพหรือเสียชีวิตได้ (สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข, 2545)

สำหรับการศึกษานี้มุ่งศึกษาพฤติกรรมบริโภคและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยเฉพาะอาหารที่บริโภคนั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่เสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยที่ดี ชะลอความเสื่อมตามวัย ป้องกันภาวะการขาดสารอาหารหรือภาวะโภชนาการเกิน อีกทั้งยังช่วยลดความรุนแรงของการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งจะเกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไปหรือเป็นระยะเวลานาน โดยทำการศึกษากลุ่มสตรีที่มีอายุระหว่าง 45-59 ปี ซึ่งกรมอนามัยได้แบ่งกลุ่มอายุวัยทำงานออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 วัยเจริญพันธุ์ที่มีอายุระหว่าง 15-44 ปี ส่วนกลุ่มที่ 2 หลังวัยเจริญพันธุ์ที่มีอายุระหว่าง 45-59 ปี (กอบจิตต์ ลิมปพยอม และคณะ, 2543) ดังนั้นกลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนจึงเป็นกลุ่มประชากรที่ควรได้รับการดูแล เริ่มตั้งแต่การส่งเสริมให้มีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้องและเหมาะสมกับภาวะโภชนาการ ตลอดจนจนมีความสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม

เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพอนามัยที่ดีมีความสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน สังคมและประเทศชาติต่อไป นอกจากนี้สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง จะส่งผลต่อการป้องกันโรคและลดความเสี่ยงของร่างกายที่จะเกิดก่อนวัยอันควร

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือน
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ขอบเขตของการศึกษา

ด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ สตรีที่มีอายุระหว่าง 45–59 ปี จำนวน 80 คน อาศัยอยู่ในชุมชนบ้านห้วยเกียง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ทำการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2548

ด้านเนื้อหา

การศึกษานี้ เนื้อหาครอบคลุมเรื่องพฤติกรรมบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือนในชุมชนบ้านห้วยเกียง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้แบบสัมภาษณ์กับสตรีวัยหมดประจำเดือน

นิยามศัพท์เฉพาะ

สตรีวัยหมดประจำเดือน หมายถึง หญิงที่มีอายุระหว่าง 45–59 ปี ที่อยู่ในระยะของการหมดประจำเดือน 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนหมดประจำเดือน 2–3 ปี ระยะหมดประจำเดือน ระยะหลังหมดประจำเดือนอย่างถาวร อาศัยอยู่ในชุมชนบ้านห้วยเกียง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ไม่เคยได้รับการตัดมดลูก รังไข่ออกไปหรือได้รับการรักษาด้วยฮอร์โมน การฉายแสง เคมีบำบัด และไม่ตั้งครรรภ์

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมการรับประทานอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่แสดงออกและปฏิบัติเป็นประจำวัน ได้แก่ บริโภคนิสัย การเลือกซื้ออาหาร การเตรียมอาหาร การปรุงอาหาร ความถี่ของการบริโภคอาหาร รวมถึงการเก็บอาหาร

ภาวะโภชนาการ หมายถึง การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ซึ่งพิจารณาจากน้ำหนักและส่วนสูง โดยใช้ดัชนีสุขภาพ มช. (ศักดิ์ดา พริงคำกู และคณะ, 2545)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เป็นแนวทางในการส่งเสริมบุคลากรด้านสาธารณสุขได้รู้ เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน รวมทั้งเพื่อป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังภาวะทุพพลภาพและการเสื่อมถอยของร่างกายเร็วเกินควร
2. เป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในการวางแผนดำเนินการส่งเสริมให้ความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค ตลอดจนการเฝ้าระวังทางโภชนาการให้แก่กลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนและเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหรือทำการวิจัยกับประชากรกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป
3. เป็นแนวทางให้บุคลากรสาธารณสุขได้นำไปใช้ในการวางแผนการพยาบาลเพื่อส่งเสริมครอบครัวและบุคคลผู้ใกล้ชิดกับสตรีวัยหมดประจำเดือน มีส่วนร่วมในการกระตุ้นและสนับสนุนให้สตรีวัยหมดประจำเดือนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสมและถูกต้อง