

สตรีวัยหมดประจำเดือนมักเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างมาก ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนจะมีส่วนช่วยป้องกันและบรรเทาปัญหาที่อาจเกิดขึ้น การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบความรู้และการเตรียมตัวเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนของบุคลากรหญิง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รวมทั้งความต้องการความรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือนของบุคลากรเหล่านี้ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นข้าราชการสาย ก ข และ ค เพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 35- 45 ปี ที่ปฏิบัติงานในคณะและหน่วยงานต่างๆ ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 379 คน เลือกโดยการสุ่มแบบง่าย รวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่น .87 ซึ่งคำนวณโดยใช้สูตรครุเดอร์-ริชาร์ดสัน 20 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและเชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนโดยรวมในระดับปานกลางร้อยละ 58.6 มีความรู้รายด้านในระดับสูงในเรื่องอาการหมดประจำเดือนด้านจิตใจ ปัจจัยเกี่ยวกับอาหารมีผลต่อการหมดประจำเดือนร้อยละ 67.6 และปัจจัยเสี่ยงเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนร้อยละ 73.4 นอกนั้นมีความรู้ในระดับปานกลางร้อยละ 44.1 – 73.4 การปฏิบัติในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติรายรวมในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ย 1.0 มีการปฏิบัติรายด้านต่ำในเรื่องการตรวจสุขภาพมีค่าเฉลี่ย 0.46 และรายชื่อในเรื่องการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ไข่ ไขมันสูง เช่น อาหารประเภททอด มีค่าเฉลี่ย 0.05-0.18 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังดื่มชา กาแฟ มีค่าเฉลี่ย 0.06 และมีอารมณ์โกรธ หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย มีค่าเฉลี่ย 0.36 กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนร้อยละ 91.3 วิธีที่ต้องการมากที่สุดคือการแจกเอกสาร ร้อยละ 50.4 ในรูปแบบอื่นๆ เช่น การจัดตั้งคลินิกวัยทองในโรงพยาบาลต่างๆ จัดตั้งชมรมสตรีวัยทอง จัดหน่วยตรวจสุขภาพประจำปี และจัดอบรมแก่สตรีวัยหมดประจำเดือน

การให้ความรู้เกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนและการเตรียมตัวเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนแก่บุคลากรหญิงของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ยังคงมีความจำเป็น นอกจากนี้ควรส่งเสริมให้บุคลากรได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ

Menopause is one of the transitional points in a woman's life. They may experience on physically and emotionally changes that lead to health problems. The preparation of perimenopausal women is important to prevent and relieve the problems. This descriptive study aims to assess knowledge and preparation to menopause of female government officers in Chiang Mai University age between 35-45 years old. The samples were selected by purposive sampling according to the questionnaire form which its reliability (K-R 20) was .87. Data were analyzed by descriptive statistics and content analysis.

The results of the study revealed that the overall knowledge of the samples were at a moderate level (58.6%). The emotional changing, food effected menopausal period and the risk factor of menopausal period were at a high level (67.6% and 73.4%). The rest of all knowledge were at the moderate level (41.1-73.4%). The overall performance of the samples were at a moderate level ( $\bar{x} = 1.0$ ). The physical examination, the food consumption related to high protein ( $\bar{x} = 0.05$ ), high cholesterol ( $\bar{x} = 0.18$ ), drinking tea and coffee regularly ( $\bar{x} = 0.06$ ) and emotional disturbance ( $\bar{x} = 0.36$ ) were at a low level. The samples needed knowledge for menopausal period preparation (91.3%). The samples requested the menopausal information (50.4%), the menopausal clinic in the several hospitals, the menopausal club, the section for annual physical check up and the training for menopausal women.

It is necessary to provide knowledge and preparation about menopausal period for the female personnels of Chiang Mai University and promote their annual physical check up regularly.