

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุนของวัยรุ่นหญิงในกรุงเทพมหานคร
(Factors Relating to Osteoporosis Prevention Behaviors Among Female Adolescents in Bangkok)

เสาวภา ทองงาม 4637227 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร) สาขาวิชาเอกสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์;

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: นุสบา สงวนประสิทธิ์, Ph.D., กรณ์ วัฒนสมบูรณ์, ป.ร.,
เรวดี จงสุวัฒน์, Ph.D.

บทคัดย่อ

โรคกระดูกพรุนเป็นปัญหาสุขภาพที่คุกคามชีวิตซึ่งพบบ่อยในประชากรผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย วัยรุ่นหญิงเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้เมื่ออายุมากขึ้น การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในวัยรุ่นหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครเขต 3 จำนวน 508 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอนตามสัดส่วนแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามข้อมูลด้านลักษณะประชากร ความรู้เรื่องโรคกระดูกพรุน การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน การรับรู้ความสามารถและอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุน แบบสอบถามการได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องโรคกระดูกพรุนและการป้องกัน และพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคของโรเซนสตัดท์ การรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูลา และจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแบบสอบถามได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเชื่อมั่น ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามความรู้เรื่องโรคกระดูกพรุน การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุน ได้เท่ากับ 0.75, 0.80 และ 0.80 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และหาค่าความสัมพันธ์โดยใช้สถิติทดสอบไค-สแควร์

ผลการศึกษา พบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างถึงร้อยละ 41.50 มีความรู้เรื่องโรคกระดูกพรุนอยู่ในระดับต่ำ และร้อยละ 50.60 รับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 58.30 รับรู้ความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุนอยู่ในระดับสูง
2. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 77.80 บริโภคแคลเซียมเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แต่ร้อยละ 91.90 มีการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องและเพียงพอในการป้องกันโรคกระดูกพรุน ร้อยละ 78.10 มีพฤติกรรมอื่นๆที่เสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน
3. พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอมีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องโรคกระดูกพรุน และการรับรู้ความสามารถในการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ($p < 0.01$) พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายและเงินประจำเดือนที่ได้รับ ($p < 0.01$) พฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆเหล่านั้น ($p < 0.001$)

ผลจากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นหญิงควรได้รับความรู้ในเรื่องโรคกระดูกพรุนมากขึ้น รวมทั้งควรมีการสร้างทักษะและความมั่นใจในกลุ่มนี้ทั้งในเรื่องการบริโภค การออกกำลังกาย และการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงเพื่อให้ตระหนักถึงความเสี่ยงความรุนแรงของโรคและสามารถปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: กระดูกพรุน / การรับรู้ความสามารถตนเอง / การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค / วัยรุ่น

180 หน้า

FACTORS RELATING TO OSTEOPOROSIS PREVENTION BEHAVIORS AMONG FEMALE ADOLESCENTS IN BANGKOK.

SAOWAPA THONG-NGAM 4637227 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES

THESIS ADVISOR: BOOSABA SANGUANPRASIT, Ph.D.,
PARANEE VATANASOMBOON, Ph.D., REWADEE CHONGSUWAT, Ph.D.

Abstract

Osteoporosis is a life – threatening health problem which is more common among women than men. It's risk increases with age, prevention behaviors should start early in life. This cross-sectional study aimed to assess osteoporosis preventive behaviors and related factors among female adolescents in Bangkok. 508 female adolescents aged 14 – 19 years were selected from high-schools in Bangkok using the multi-staged cluster sampling method. Self-administered questionnaires, which included socio-demographic information, knowledge about osteoporosis, perceived susceptibility to osteoporosis, perceived self-efficacy in, and barriers to osteoporosis prevention behaviors, were used for data collection. Health Belief Model and Self-Efficacy theory were used to framed the constructs of the questionnaire, the reliability of which were 0.75, 0.8, 0.8 for knowledge, perceived susceptibility, and perceived self-efficacy, respectively.

Descriptive statistics and chi-square were used for data analysis. Results from this study showed that 41.5% of the study group had a low level of knowledge about osteoporosis, 50.60% perceived that they were moderately susceptible to osteoporosis, and 58.30% perceived themselves as having a high level of self-efficacy in preventing osteoporosis. Majority of the study group (77.80%) consumed sufficiently high calcium foods. However, 91.9% had inappropriate exercise behavior, and 78.10% were exposed to other risk factors which included tobacco, alcohol, caffeine, and carbonate consumptions.

It was found that high calcium food consumption was related to knowledge and perceived self-efficacy in high calcium food consumption ($p < .01$) while appropriate exercise behavior was related to monthly allowance and perceived self-efficacy in appropriate exercise ($p < .01$), and avoidance of other risk factors was related to perceive of self-efficacy in avoiding there factors ($p < .001$).

Results from this study suggest that knowledge about osteoporosis should be provided to female adolescents to make them aware of their susceptibility to the disease. Skill and self-efficacy in osteoporosis prevention behaviors should also be effectively encouraged among this group so that the disease can be effectively prevented.

KEY WORDS: OSTEOPOROSIS / SELF-EFFICACY / PERCEIVED SUSCEPTIBILITY /
ADOLESCENT

180 pp.