

ภาวะกระดูกพรุนเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เนื่องจากเป็นสาเหตุของการหักของกระดูก ซึ่งหากเกิดขึ้นจะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยลดลง และทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ และเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ การมีพฤติกรรมป้องกันการภาวะกระดูกพรุนจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะกลุ่มผู้ใหญ่ตอนกลาง ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เริ่มมีการลดลงของมวลกระดูก

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันภาวะกระดูกพรุนของประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง และเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ความเชื่อ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันกระดูกพรุน และพฤติกรรมการป้องกันภาวะกระดูกพรุน กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ที่มีอายุ 35-59 ปี ที่อาศัยในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 400 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มเลือกตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multistage sampling) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุน แบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุน แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และแบบวัดพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของประชากรวัยผู้ใหญ่ ซึ่งผ่านการหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีคูเดอริชาร์ดสันและหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation)

ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุนอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง การรับรู้ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกพรุนและการรับรู้อุปสรรคต่อการมีพฤติกรรมการป้องกันภาวะกระดูกพรุนอยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้ความรุนแรงของภาวะกระดูกพรุนและการรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมการป้องกันภาวะกระดูกพรุนอยู่ในระดับสูง การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมอยู่ในระดับสูง พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมอยู่ในระดับปานกลาง ความรู้เกี่ยวกับกระดูกพรุน การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการป้องกันกระดูกพรุน และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมการป้องกันกระดูกพรุนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันกระดูกพรุนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) แสดงให้เห็นความจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมความรู้ลดการรับรู้อุปสรรคของการมีพฤติกรรมการป้องกัน และเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนกลางเพื่อให้สามารถป้องกันภาวะกระดูกพรุนได้

Osteoporosis is an important public health problem, since it causes bone fracture that can decrease patients' quality of life, increase complications, and be the cause of death. Osteoporosis preventive behaviors, therefore, are necessary for all people, particularly, middle adults whose bone mass is decreasing.

The purposes of this study were to examine osteoporosis preventive behaviors among middle adults and to explore the relationship between knowledge, belief, and self-efficacy pertaining osteoporosis prevention, and osteoporosis preventive behaviors. Four hundred adults aged 35-59 years living in Muang District, Chiang Mai Province were selected using multistage sampling method. Data were collected using Knowledge of Osteoporosis Scale, Belief about Osteoporosis Scale, Self-efficacy on osteoporosis prevention scale, and Osteoporosis Preventive Behaviors Scale. The reliability of all scales were tested and acceptable coefficients were obtained. Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson's correlation method.

Results revealed that knowledge of osteoporosis was at low to moderate level. Perceived risk of osteoporosis and perceived barrier to osteoporosis preventive behaviors were at moderate level, where as perceived severity of osteoporosis and perceived benefits of osteoporosis preventive behaviors were at high level. Perceived exercise self-efficacy was at low level, while perceived high calcium food consumption efficacy was at high level. Both exercise behaviors and high calcium food consumption behaviors were at low level. Knowledge of osteoporosis, perceived barriers to osteoporosis preventive behaviors and perceived self-efficacy for osteoporosis preventive behaviors were significantly related to both osteoporosis preventive behaviors ($p < .01$).

The findings imply that it is needed to provide knowledge, reduce perceived barriers to osteoporosis preventive behaviors, and to increase perceived self-efficacy for osteoporosis preventive behaviors in middle adults, so that they can prevent osteoporosis.