

T 154582

การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีสามารถป้องกันการเกิดโรคในสตรีวัยกลางคนได้ โดยการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของสตรีวัยกลางคนในจังหวัดสระบุรี เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบเอง จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 433 ราย ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนและการสุ่มอย่างง่าย เก็บข้อมูลในระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2547 – 31 มีนาคม 2547

ผลการศึกษาพบว่า สตรีวัยกลางคนมีอายุเฉลี่ย 49.3 ปี ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 24.3 กิโลกรัม/เมตร² ร้อยละ 66.1 ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 46.7 เป็นสตรีอยู่ในวัยหมดประจำเดือน 3 ใน 4 ของกลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 50.8 ของสตรีวัยกลางคนอาศัยอยู่ในเขตเทศบาล ส่วนใหญ่มีอาชีพแม่บ้านและรับจ้างร้อยละ 25.5 ส่วนสตรีที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ร้อยละ 38.5 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม รายได้เฉลี่ยของครอบครัวเท่ากับ 8,016 บาท / เดือน และร้อยละ 66.3 มีภาวะเครียด

สตรีวัยกลางคนส่วนใหญ่ ร้อยละ 88.6 ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และร้อยละ 88.3 ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล รับรู้ถึงประโยชน์ของการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง : การตรวจร่างกายประจำปี การตรวจเช็คมะเร็งปากมดลูก การไปพบแพทย์เมื่อมีอาการเจ็บป่วยแต่แรก การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และผลดีของการมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล โดยที่มากกว่าครึ่งไม่มีอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพ (ร้อยละ 62.6) และร้อยละ 72.5 ของสตรีวัยกลางคน ปฏิบัติตามคำแนะนำในการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งพบว่า ครึ่งหนึ่งของสตรีวัยนี้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่ร้อยละ 37 ขาดการออกกำลังกาย ร้อยละ 65.1 มีการเลือกรับประทานอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีจำนวนน้อย (ร้อยละ 27.7) มักรับประทานอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ร้อยละ 66.7 มีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลดีระดับปานกลาง และในสตรีวัยนี้มีจำนวนเล็กน้อย (ร้อยละ 17.8) ที่มีกิจกรรมลดความเครียดอยู่ในระดับสูง

จากการศึกษานี้ พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การศึกษา อาชีพ และรายได้ การรับรู้อุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และยังพบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ของสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตและนอกเขตเทศบาล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นควรสนับสนุนโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในสตรีวัยกลางคน โดยเฉพาะในเรื่องการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การจัดการความเครียด และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทั้งในเขตและนอกเขตเทศบาล

TE 154582

Good health promoting behavior can prevent diseases in the middle-aged women. The purpose of this descriptive study was to determine the health promoting behaviors and related factors of middle aged women in Saraburi province. Self-adminisiered questionnaires were sent to 443 women who were randomly selected by multistage cluster sampling and simple random sampling during February 1st to March 31st, 2004.

The results revealed that the sample was 49.3 years on average. The body mass index (BMI) was 24.3 kg/m². 66.1% had no recent physical illness, 46.7% were menopausal. Three fourths were married. Of 50.8% of women who lived in the municipal area , 25.5%were housewives, 25% worked as employees, while those lived in suburb, 38.5% worked in agriculture. The mean income of the middle aged women was 8,016 bahts per month and 66.3% of them reported stress.

The majority (88.6% in municipal and 88.3% in suburb area) recognized the benefit of health promoting behaviors, including annual physical check up, physical exercise, stress reduction activities, healthy diet and the influence of interpersonal relationship. More than half (62.6%)reported no obstacles to practice health promoting behaviors. Most women (72.5%) followed healthy practice recommendation. Half of them exercised moderately, while 37% did not exercise adequately. Furthermore, most women (65.1%) moderately ate healthy diet and a few (27.7%) strictly ate, and 66.7% maintained moderately good interpersonal relationship. Few women(17.8%) highly took stress-reduction activities.

It was shown from this study that there were statistically significant association between health promoting behaviors and personal factors – education, income, perceived obstacles of practice and influence of interpersonal relationship. There was also statistically significant difference in exercise behavior ,healthy diet and influence of interpersonal relationship between those who lived in the municipal and in suburb area. Therefore, health promotion program for the middle-aged women should be emphasized, particularly on physical exercise, healthy diet and influence of interpersonal relationship.