

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและด้านสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มแม่บ้าน หมู่ 4 บ้านป่าไผ่ อำเภอสนทราย จังหวัดเชียงใหม่ เลือกแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 68 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป และแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและด้านสุขภาพ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และทดสอบความเชื่อมั่นของการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคมีค่าเท่ากับ .75 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ามีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีสามลำดับแรกคือ การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ การเลือกใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร และการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย วันละ 6-8 แก้ว กลุ่มตัวอย่างมีอาการของการหมดประจำเดือนและมีการปฏิบัติการดูแลตนเองสามลำดับแรกได้แก่ 1) มีอาการร้อนวูบวาบร้อยละ 58.8 ปฏิบัติโดยเปิดพัดลมหรืออยู่ในที่มีอากาศเย็นร้อยละ 33.8 2) มีอาการเครียด หงุดหงิดง่ายร้อยละ 55.9 ปฏิบัติโดยฝึกสมาธิร้อยละ 16.2 และ 3) มีอาการท้องผูกร้อยละ 39.7 ปฏิบัติโดยรับประทานอาหารที่มีกากใยสูงร้อยละ 20.6 นอกจากนั้น กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายร้อยละ 79.4 ชนิดของการออกกำลังกายคือการเดินเร็วร้อยละ 23.5 มีการตรวจเต้านมด้วยตนเองร้อยละ 89.7 และตรวจหามะเร็งปากมดลูกร้อยละ 80.9

The objective of this study was to study self-care practice in nutrition and health of menopausal women. The samples were purposively selected of 68 menopausal women who were the members of the house wife club, Banpapai, Amphur Sunsai, Chiang Mai Province. The instrument included the interview forms of demographic data and the self-care practice in nutrition and health. The content validity of the interview was approved by experts in the field and the Cronbach's alpha coefficient for the reliability was .75. Data were analyzed using descriptive statistics.

The results of this study showed that the overall dimension of self-care practice in nutrition of the samples were at a moderate level. Determining on the subscales, it was found that the three practices were at a good level namely: consumption of food three meals a day, selection of cooking vegetable oil, and drinking water at least 6-8 glasses a day. The samples experienced menopausal symptoms and they had self-care practices for the first to the third ranking symptoms, including 1) 58.8 percent of the samples had hot flash so 33.8 percent of them practiced by using the electric fan or stayed in cold air; 2) 55.9 percent of the samples had stress and easily upset therefore 16.2 percent of them practiced by performing concentration; and 3) 39.7 percent of the samples had constipation among these subjects 20.6 percent of them practiced by consumption high fiber diet. In addition, 79.4 percent of the samples performed exercise, and 23.5 percent of them practiced by fast walking. Most of the samples performed self-examination of breast 89.7 percent and 80.9 percent of them were sought by pap smear.