

## ภาวะโภชนาการ การบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

กัญฐพิชชา สุตจันโท, สุวาลี โลวีรกรณ์

ภาควิชาโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40002

## Nutritional Status, Food Consumption and Health Practice of Menopausal Women Attending Menopause Clinic, Srinagarind Hospital, Khon Kaen University

Kanthapitcha Sutchantho, Suwalee Lowirakorn

Department of Nutrition, Faculty of Public Health, Khon Kaen University, Khon Kaen, Thailand 40002

**หลักการและเหตุผล:** สตรีวัยหมดประจำเดือนจัดเป็นกำลังสำคัญของชาติเนื่องจากส่วนหนึ่งเป็นสตรีที่ยังอยู่ในกลุ่มวัยทำงาน ภาวะการหมดประจำเดือนส่งผลกระทบต่อการทำงาน เปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและภาวะจิตใจ วิธีการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพและการปฏิบัติด้านโภชนาการที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาภาวะโภชนาการ การบริโภคอาหารและการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนด้านการให้ความรู้คำแนะนำเพื่อสร้างความเข้าใจในการปฏิบัติตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสมแก่สตรีวัยหมดประจำเดือนต่อไป

**วัตถุประสงค์:** เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลศรีนครินทร์

**รูปแบบการวิจัย:** เป็นการวิจัยการศึกษาเชิงพรรณนา

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง:** สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีชื่อในทะเบียนของคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือนและอาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 121 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย:** แบบสัมภาษณ์

**วิเคราะห์ข้อมูล:** ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป STATA

**Background:** Menopausal women are the important human resource in developing country society and economic. Menopause is the period of physiologic changes that may cause inappropriate health and nutritional practice. We crimed to study nutritional status, food consumption and health practice among menopausal women. This study would provide useful information to develop the proper practices among menopausal women.

**Objective:** To determine nutritional status, food consumption and health practice among peri and post menopausal women attending the Menopausal Clinic, Srinagarind Hospital.

**Design:** Cross-sectional descriptive study

**Population:** One hundred and twenty-one peri and post menopausal women attending the menopausal clinic and living in Amphur Muang, Khon Kaen Province.

**Measurement:** Interview

**Statistical analyses:** All data were analyzed using descriptive statistics; frequencies, percentage, mean and standard deviation by the statistical software STATA.

**Results:** Sixty-nine point four percent of menopausal women were 55-59 years old. Their energy intake was 65.5% of recommended diary allowances (mean = 1,147 calories) while protein intake was 97.9% of recommended diary allowances (mean = 52 gram). Most protein sources

**ผลการวิจัย:** ผลการศึกษาพบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนส่วนใหญ่ ร้อยละ 69.4 มีอายุระหว่าง 55-59 ปี ปริมาณพลังงานที่ได้รับมีค่ามัธยฐาน 1,147 กิโลแคลอรี คิดเป็นร้อยละ 65.5 ของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับ ปริมาณโปรตีนที่ได้รับมีค่าเฉลี่ย 52.0 กรัม คิดเป็นร้อยละ 97.9 ของปริมาณที่ควรได้รับโดยแหล่งโปรตีนส่วนใหญ่เป็นโปรตีนจากสัตว์ซึ่งเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี ส่วนวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญต่อร่างกาย ได้แก่ แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง และวิตามินซี สตรีวัยหมดประจำเดือน ได้รับน้อยกว่า 2/3 ของปริมาณที่ควรได้รับมีร้อยละ 93.3, 99.1, 85.1, 59.5 และ 55.3 ตามลำดับ พลังงานจากอาหารที่บริโภคมาจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมัน ร้อยละ 60.1, 17.3 และ 22.0 ตามลำดับ สำหรับภาวะโภชนาการ พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนมีภาวะอ้วนและภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน ร้อยละ 41.3 และ 25.6 ตามลำดับและสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพกมากกว่า 0.8 ร้อยละ 36.4 ซึ่งเป็นภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังอันจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนต่อไป

**สรุป:** สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับบริการมากกว่าครึ่งหนึ่งมีภาวะโภชนาการเกินแต่ได้รับพลังงานและสารอาหารน้อยกว่าปริมาณที่ควรได้รับประจำวันอันจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ดังนั้น จึงควรมีการให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อไป

**คำสำคัญ:** ภาวะโภชนาการ การบริโภคอาหาร การปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ สตรีวัยหมดประจำเดือน

were from animals that had high quality. Women received calcium, iron, vitamin A, vitamin B1, and vitamin C less than 2/3 of recommended dietary were 93.3%, 99.1%, 85.1%, 59.5% and 55.3% respectively. The energy distribution from carbohydrate, protein and fat was 60.2%, 17.3% and 22.0 % respectively. According to nutritional status, menopausal women were over weight and obese and risk status of obesity at 41.3% and 25.6% respectively. Moreover, 36.4% of them had waist-hip ratio more than 0.8 that was at risk from chronic diseases.

**Conclusion:** Over half of menopausal women were over nutrition status. They got energy and nutrient lower than recommended diary allowances. Therefore, menopausal women should be educated on the appropriate of food consumption.

**Keywords:** Nutritional status, Food consumption, Health practice, Menopausal women

ศรีนครินทร์เวชสาร 2551; 23(4): 353-9 • Srinagarind Med J 2008; 23(4): 353-9

## บทนำ

จากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีด้านการแพทย์และระบบสาธารณสุขได้ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพอนามัยที่ชัดเจนส่งผลให้อัตราการตายของประชากรลดลง ทำให้ประชากรไทยมีอายุขัยเฉลี่ยยืนยาวกว่าในอดีต โดยเฉพาะอายุขัยเฉลี่ยของผู้หญิงไทยเพิ่มเป็น 74.9 ปี<sup>1</sup> โดยคาดว่า จำนวนสตรีที่มีอายุอยู่ระหว่าง 45-59 ปี จะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และในอีก 10 ปีข้างหน้าประชากรกลุ่มนี้จะเพิ่มเป็นร้อยละ 9.3 ของประชากรทั้งประเทศ<sup>2</sup> จากการเพิ่มขึ้นของสตรีที่มีอายุระหว่าง 45-59 ปี พบว่า ผู้หญิงวัยนี้จำนวนไม่น้อยที่มีปัญหาทางสุขภาพซึ่งกระทบต่อการดำเนินชีวิตและความสุขในช่วงบั้นปลายของชีวิตโดยเฉพาะต้องเผชิญกับปัญหาทางด้านสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือนจัดเป็นกำลังสำคัญ

ของชาติเนื่องจากส่วนหนึ่งเป็นสตรีที่ยังอยู่ในกลุ่มวัยทำงานเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมสตรีวัยหมดประจำเดือนบางส่วนต้องช่วยเหลือครอบครัวในการทำงานเพื่อหารายได้จุนเจือครอบครัวภาวะการหมดประจำเดือนเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ แต่ก็อาจทำให้ส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและภาวะจิตใจ<sup>3,4</sup> ส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ภายในร่างกายที่สำคัญ 5 ระบบ ได้แก่ ระบบโครงกระดูก ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบอวัยวะสืบพันธุ์ นอกจากนี้สาเหตุการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนแล้วยังมีสาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งที่ส่งเสริมให้สตรีประสบกับปัญหาสุขภาพเพิ่มมากขึ้น นั่นคือการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น ขาดการออกกำลังกาย

พักผ่อนไม่เพียงพอ มีความเครียด การดื่มชา กาแฟ การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง อาทิ รับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันโปรตีนสูงเกินความต้องการของร่างกาย รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมต่ำ เป็นต้น<sup>6,7</sup> ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนและดำเนินงานส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจต่อสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนเพื่อให้สามารถปฏิบัติตัวช่วยเหลือตนเองได้อย่างถูกต้องและเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาระบบการส่งเสริมสุขภาพและการให้โภชนาการแก่สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มาใช้บริการในคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือนของโรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น ให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

### วิธีการวิจัย

ประชากรตัวอย่าง คือ สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มาใช้บริการในคลินิกวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จำนวน 121 คน และเครื่องมือที่รวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทั่วไปของสตรีวัยหมดประจำเดือน ส่วนที่ 2 แบบบันทึกเพื่อประเมินภาวะโภชนาการ ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารและรูปแบบการบริโภคอาหาร ส่วนที่ 4 ปริมาณอาหารที่บริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตัวที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาและความครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของแบบสัมภาษณ์ โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ ไปสัมภาษณ์ สตรีวัยหมดประจำเดือนในคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน และติดตามสัมภาษณ์ที่บ้านในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่ได้มาคลินิกวัยหมดประจำเดือนและทำการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง วัดเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพกของสตรีวัยหมดประจำเดือน สำหรับการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง สัมภาษณ์โดยใช้เครื่องมือ ได้แก่ เครื่องชั่งอาหาร ช้อนตวง ถ้วยตวง ไม้บรรทัดและตัวอย่างอาหารจริงบางชนิด ตลอดจนภาพปริมาณอาหารตามหมวดอาหารชนิดต่างๆ โดยสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง จำนวน 3 วัน รวมวันหยุด 1 วัน ติดต่อกัน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป STATA โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน ค่า  $Q_1$  และ  $Q_3$  (เนื่องจากข้อมูลแจกแจงไม่ปกติ) วิเคราะห์สารอาหารที่ได้รับด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป INMUCAL แปลผลพลังงานและสารอาหารที่ได้รับเป็นปริมาณที่ได้รับและค่าร้อยละของข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ประเมินภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยใช้เกณฑ์เทียบกับดัชนีมวลกาย (BMI) สำหรับคนไทย<sup>8</sup>

สำหรับเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพกที่ได้จากการวัดจากสตรีวัยหมดประจำเดือนเทียบกับเกณฑ์เส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพกที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง สำหรับชาวเอเชียตามเกณฑ์ของกองโภชนาการ กรมอนามัย<sup>9</sup> โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

### ผลการวิจัย

1. **ข้อมูลลักษณะทั่วไป** ของสตรีวัยหมดประจำเดือนพบว่า สตรีในการศึกษารุ่นนี้มีอายุระหว่าง 55-59 ปี ร้อยละ 69.4 อายุเฉลี่ยที่หมดประจำเดือน เท่ากับ  $49.8 \pm 3.2$  ปี มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 66.1 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 36.4 อาชีพส่วนใหญ่เป็นแม่บ้าน ร้อยละ 32.2 และอาชีพรองลงมา ได้แก่ รับราชการ ร้อยละ 30.6 รายได้ครอบครัวต่อเดือน 10,001-15,000 บาท ร้อยละ 25.6 ในด้านการได้รับความรู้ พบว่า สตรีส่วนใหญ่เคยได้รับความรู้เรื่องโภชนาการเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 84.3 โดยแหล่งรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และบุคลากรด้านสาธารณสุข ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เท่ากัน คือ ร้อยละ 61.2 ข้อมูลที่ได้รับมากที่สุด คือ เรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ร้อยละ 76.0 ส่วนข้อมูลที่ยากได้รับเพิ่มเติม ได้แก่ อยากรับรู้เรื่องอาหารที่มีประโยชน์สำหรับวัยของความรู้และวิธีปฏิบัติตัวที่ถูกต้องสำหรับวัยของตลอดจนการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับวัยของ ร้อยละ 61.2

2. **ภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน** พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนมีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน (BMI 23.0-24.9 kg/m<sup>2</sup>) ร้อยละ 25.6 และภาวะอ้วน (BMI  $\geq$  25.0 kg/m<sup>2</sup>) ร้อยละ 41.3 ค่าสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพกของสตรีวัยหมดประจำเดือนเป็นตัวบ่งชี้ ภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ พบว่า มีค่าสัดส่วนมากกว่า 0.8 ร้อยละ 36.4 (ตารางที่ 1)

3. **ความถี่ของการบริโภคอาหารและรูปแบบการบริโภคอาหาร** พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนบริโภคข้าวเจ้า เป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 71.9 และบริโภคเนื้อปลาเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 76.9 ส่วนอาหารประเภทผักและอาหารทอด พบว่าบริโภค 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 51.2 และ 42.2 ตามลำดับประเภทผักและผลไม้บริโภคเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 90.1 และ 75.2 ตามลำดับ เครื่องดื่มต่างๆ พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือน ดื่มชา/กาแฟเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 42.2 สตรีวัยหมดประจำเดือนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อต่อวัน ร้อยละ 69.4 และรับประทานอาหารเช้า 2 มื้อต่อวัน ร้อยละ 24.8 สตรีวัยหมดประจำเดือนรับประทานอาหารเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ร้อยละ 77.4, 94.2

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน (n=121)

ภาวะโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ	95% CI
<b>ค่าดัชนีความหนาของร่างกาย</b>			
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (BMI < 18.5)	4	3.3	16.85-18.47
น้ำหนักปกติ (BMI = 18.5-22.9)	36	29.8	21.43-22.14
ภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน (BMI = 23.0-24.9)	31	25.6	23.65-24.05
ภาวะอ้วน (BMI ≥ 25.0)	50	41.3	26.44-27.50
<b>ค่าสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพก</b>			
< 0.8	77	63.6	0.77-0.80
> 0.8	44	36.4	0.87-0.89

และ 95.0 ตามลำดับ การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบร้อยละ 39.7 โดยให้เหตุผลของการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อบำรุงร่างกายเมื่อมีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย ได้แก่ เห็ดหลินจือ (แคปซูล) กระเทียมอัดเม็ด สาหร่ายเกลียวทอง เป็นต้น

**4. ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่สตรีวัยหมดประจำเดือนได้รับ** พบว่า พลังงานที่ได้รับมีค่ามัธยฐาน 1,147.1 กิโลแคลอรีต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 65.5 ของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับโปรตีนที่ได้รับมีค่าเฉลี่ย 52.0 กรัมต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 97.9 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน ส่วนคาร์โบไฮเดรต ที่ได้รับมีค่าเฉลี่ย 178.5 กรัมต่อวัน และไขมันที่ได้รับมีค่ามัธยฐาน 27.5 กรัมต่อวัน สำหรับปริมาณสารอาหารที่ได้รับแสดงในตารางที่ 2 และจากการศึกษาพบว่า ปริมาณแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก สตรีวัยหมดประจำเดือนได้รับน้อยกว่า 2/3 ของข้อกำหนดที่ควรได้รับประจำวัน ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ร้อยละ 93.3, 43.8 และ 99.1 ตามลำดับ สำหรับวิตามินส่วนใหญ่สตรีวัยหมดประจำเดือนได้รับน้อยกว่า 2/3 ของข้อกำหนดที่ควรได้รับประจำวัน ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ได้แก่ วิตามินเอ

วิตามินบีหนึ่ง วิตามินซีและวิตามินบีสอง ร้อยละ 85.1, 59.5, 55.3 และ 38.0 ตามลำดับ

**5. การปฏิบัติตัวที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ** พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนส่วนใหญ่ออกกำลังกายร้อยละ 69.4 ความถี่ของการออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 32.2 ระยะเวลาที่ออกกำลังกาย 30-45 นาที ร้อยละ 53.6 ชนิดของการออกกำลังกายส่วนใหญ่ใช้วิธีเดินเร็ว ส่วนการพักผ่อนนอนหลับ พบว่า ส่วนใหญ่นอนหลับพักผ่อน 6 ชั่วโมงต่อวัน ปัญหาในการนอนไม่หลับพบร้อยละ 41.3 สำหรับการแก้ไขการนอนไม่หลับส่วนใหญ่ไม่ทำอะไรเลย ร้อยละ 36.0 ภาวะสุขภาพพบว่ามีโรคประจำตัว ร้อยละ 24.0 โรคที่เป็นได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร หอบ ภูมิแพ้ วัณโรคเรื้อรัง ในด้านความเครียด พบว่า มีความเครียดปานกลาง ร้อยละ 56.2 สาเหตุของความเครียดเกิดจากครอบครัว ร้อยละ 55.4 วิธีการจัดการความเครียดส่วนใหญ่ใช้วิธีการดูหนังฟังเพลง ร้อยละ 42.2 ส่วนการพักผ่อนหย่อนใจ พบว่า ส่วนใหญ่ ใช้วิธีการรดน้ำต้นไม้ ร้อยละ 69.4 ดูหนังฟังเพลง ร้อยละ 59.5 และอ่านหนังสือ ร้อยละ 38.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่สตรีวัยหมดประจำเดือนได้รับ (n=121)

พลังงานและสารอาหาร	ปริมาณที่ได้รับ	ร้อยละ ของ DRI
<b>พลังงาน (กิโลแคลอรี)</b>		
$\bar{x} \pm SD$	1193.4 $\pm$ 235.3	68.1 $\pm$ 13.4
Median (Q <sub>1</sub> - Q <sub>3</sub> )	1147.1 (1035.5-1318.6)	65.5 (59.1-75.3)
95% CI Median	1120.8 $\pm$ 1221.0	64.0-69.7
<b>โปรตีน (กรัม)</b>		
$\bar{x} \pm SD$	52.0 $\pm$ 11.4**	100.1 $\pm$ 21.9**
Median (Q <sub>1</sub> -Q <sub>3</sub> )	50.9 (44.1-59.2)	97.9 (84.9-113.9)
95% CI Median	50.0-54.1**	96.1-104.0**
<b>คาร์โบไฮเดรต (กรัม)*</b>		
$\bar{x} \pm SD$	178.5 $\pm$ 34.6*	-
Median (Q <sub>1</sub> -Q <sub>3</sub> )	177.7 (153.7-199.6)	-
95% CI Median	172.2-184.7*	-
<b>ไขมัน (กรัม)*</b>		
$\bar{x} \pm SD$	29.7 $\pm$ 12.2	-
Median (Q <sub>1</sub> -Q <sub>3</sub> )	27.5 (21.2-37.5)	-
95% CI Median	24.4-31.0	-
<b>แคลเซียม (มิลลิกรัม)</b>		
$\bar{x} \pm SD$	391.8 $\pm$ 163.8	39.1 $\pm$ 16.3
Median (Q <sub>1</sub> -Q <sub>3</sub> )	352.7 (279.3-462.7)	35.2 (27.9-46.2)
95% CI Median	312.9 $\pm$ 391.7	31.2-39.1
<b>ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)</b>		
$\bar{x} \pm SD$	547.8 $\pm$ 309.8	78.2 $\pm$ 44.2
Median (Q <sub>1</sub> -Q <sub>3</sub> )	510.7 (428.9-604.3)	72.9 (61.2-86.3)
95% CI Median	477.9-536.5	68.2-76.6
<b>เหล็ก (มิลลิกรัม)</b>		
$\bar{x} \pm SD$	7.7 $\pm$ 2.9	31.3 $\pm$ 11.8
Median (Q <sub>1</sub> -Q <sub>3</sub> )	7.2 (5.9-8.8)	29.3 (24.2-35.7)
95% CI Median	6.9-7.8	28.2-31.5
<b>วิตามินเอ (ไมโครกรัม)</b>		
$\bar{x} \pm SD$	352.0 $\pm$ 570.9	58.6 $\pm$ 95.1
Median (Q <sub>1</sub> -Q <sub>3</sub> )	173.6 (116.8-262.8)	28.9 (19.4-43.8)
95% CI Median	159.4-194.3	26.5-32.3
<b>วิตามินบีหนึ่ง (มิลลิกรัม)</b>		
$\bar{x} \pm SD$	0.7 $\pm$ 0.3	67.1 $\pm$ 30.2
Median (Q <sub>1</sub> -Q <sub>3</sub> )	0.6 (0.4-0.9)	61.3 (44.9-84.7)
95% CI Median	0.6-0.7	56.0-67.4
<b>วิตามินบีสอง (มิลลิกรัม)</b>		
$\bar{x} \pm SD$	0.9 $\pm$ 0.3	84.1 $\pm$ 33.4
Median (Q <sub>1</sub> -Q <sub>3</sub> )	0.8 (0.6-1.0)	79.7 (60.3-97.7)
95% CI Median	0.7-0.9	72.2-84.9
<b>วิตามินซี (มิลลิกรัม)</b>		
$\bar{x} \pm SD$	60.8 $\pm$ 50.8	81.1 $\pm$ 67.7
Median (Q <sub>1</sub> -Q <sub>3</sub> )	45.1 (33.9-78.9)	60.2 (45.2-105.2)
95% CI Median	41.5-56.8	55.3-75.7

หมายเหตุ ข้อมูลมีการแจกแจงไม่ปกติ จึงนำเสนอค่าเฉลี่ยด้วยค่ามัธยฐาน (Median) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้วยค่าควอไทล์ที่ 1-3 (Q<sub>1</sub>- Q<sub>3</sub>)

\* ไม่มีข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย

\*\* ข้อมูลแจกแจงปกติ แสดงค่ากลางของข้อมูลเป็นค่าเฉลี่ยและ 95% CI ของค่าเฉลี่ย

## วิจารณ์

สตรีวัยหมดประจำเดือนในกรศึกษาชิ้นนี้ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 55-59 ปี อายุเฉลี่ยการหมดประจำเดือนของสตรีวัยหมดประจำเดือนเท่ากับ 49.8±3.2 ปี ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษาของมฤดี และคณะ<sup>10</sup> ที่ศึกษาอาการของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับบริการในคลินิกวัยหมดประจำเดือนโรงพยาบาลศรีนครินทร์ พบอายุเฉลี่ยที่หมดประจำเดือนเท่ากับ 48.7±4.3 ปี สตรีวัยหมดประจำเดือนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการเกินจัดอยู่ในภาวะอ้วน ร้อยละ 41.3 และเสี่ยงต่อโรคอ้วน ร้อยละ 25.6 สอดคล้องกับการศึกษาของสุ่มัทนา และวรวพณี<sup>11</sup> ที่ทำการศึกษาระดับสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือนในคลินิกวัยทองโรงพยาบาลมหาสารคาม พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือน ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะอ้วน ร้อยละ 44.1 ค่าสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพกของสตรีวัยหมดประจำเดือนเป็นตัวบ่งชี้ภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ พบว่า มีค่าสัดส่วนมากกว่า 0.8 ร้อยละ 36.4 สตรีวัยหมดประจำเดือนบริโภคอาหารครบ 3 มื้อต่อวันร้อยละ 69.4 และพบว่าบริโภคอาหารมื้อเย็นมากที่สุดร้อยละ 95.5 ประกอบกับเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนหรือวัยสูงอายุขึ้นมีการใช้พลังงานน้อยและออกกำลังกายไม่เพียงพอ จะทำให้ BMR (Basal metabolism rate) ของร่างกายลดลงจึงทำให้มีพลังงานเหลือใช้แม้จะรับประทานอาหารไม่มากก็ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้<sup>5</sup> แต่เมื่ออาหารที่มีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายมากที่สุด คือ มื้อเช้ากลับพบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนบริโภคเพียงร้อยละ 77.7 เท่านั้น ปริมาณพลังงานที่สตรีวัยหมดประจำเดือน ได้รับค่าเฉลี่ย 1,147 กิโลแคลอรี คิดเป็นร้อยละ 65.5 ของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับ ซึ่งได้รับพลังงานที่ต่ำกว่าปริมาณพลังงานที่ควรได้รับในหนึ่งวัน (1,750 กิโลแคลอรีต่อวัน) ส่วนปริมาณโปรตีนที่ได้รับมีค่าเฉลี่ย 52.0 กรัม คิดเป็นร้อยละ 97.9 ของปริมาณที่ควรได้รับ (52 กรัมต่อวัน) เป็นปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย สำหรับวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญต่อร่างกาย ได้แก่ แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่งและวิตามินซี พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือน ได้รับน้อยกว่า 2/3 ของปริมาณที่ควรได้รับ ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย สำหรับการกระจายพลังงานโดยเฉลี่ยมาจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ร้อยละ 60.2, 17.3 และ 22.0 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าสัดส่วนของพลังงานได้จากคาร์โบไฮเดรตสูงกว่าค่าที่ควรจะเป็นเล็กน้อย จึงน่าจะมีการเพิ่มสัดส่วนของพลังงานจากโปรตีนให้มากขึ้น

## สรุป

สตรีวัยหมดประจำเดือนส่วนใหญ่ได้รับพลังงานและสารอาหารน้อยกว่าปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน แต่พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนมีภาวะโภชนาการเกินและเสี่ยงต่อภาวะโรคอ้วน ซึ่งอาจเนื่องมาจากควบคุมการบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนที่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกาย

## ข้อเสนอแนะ

- 1) สตรีวัยหมดประจำเดือนส่วนใหญ่ได้รับพลังงานและสารอาหารต่ำกว่าปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน แต่กลับพบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในภาวะอ้วนและเสี่ยงต่อภาวะโรคอ้วน ดังนั้นจึงควรมีแนวทางในการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมโดยการรับประทานอาหารที่เหมาะสมในการควบคุมน้ำหนักและป้องกันการขาดสารอาหารอื่นๆ ที่อาจเกิดจากการควบคุมน้ำหนักโดยให้รับประทานโปรตีน เกลือแร่และวิตามินเพิ่มขึ้น แต่รับประทานคาร์โบไฮเดรตน้อยลง
- 2) ควรมีการส่งเสริมการออกกำลังกาย ความรู้และวิธีการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมสำหรับวัยทอง การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมสำหรับวัยทอง
- 3) ปรับปรุงสื่อการให้โภชนศึกษาแก่สตรีวัยหมดประจำเดือน ได้แก่ จัดทำหนังสือ คู่มือ แผ่นพับ ไปสเตอร์ สื่อวีดิทัศน์ เพื่อเผยแพร่รณรงค์ มีการให้คำปรึกษาในรายบุคคลบ้างเพื่อส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ช่วยเหลืองานวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี ได้แก่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ให้การสนับสนุนทุนอุดหนุนและส่งเสริมการทำวิทยานิพนธ์และขอขอบพระคุณสตรีวัยหมดประจำเดือนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์ ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ นายแพทย์สุกรี สุนทรภา นายแพทย์ 9 สังกัดภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบเค้าโครงวิทยานิพนธ์และเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย ท้ายสุดนี้ขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ ที่มีส่วนช่วยในการวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี

**เอกสารอ้างอิง**

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. ประมวลข้อมูลสถิติที่สำคัญของประเทศไทย พ.ศ. 2545. กองคลังข้อมูลและสนเทศสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
2. กระทรวงสาธารณสุข. ทำเนียบโรงพยาบาลและสถิติสาธารณสุข 2540-2541. กรุงเทพฯ: อัสฟารีเสริช; 2540.
3. สุกรี สุนทรภา. “วัยหมดระดู” ใน : นรีเวชวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 2, ชวนชม สกนธวัฒน์, บรรณาธิการ. ขอนแก่น : ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2535; 355-8.
4. อร่าม โจนสกุล. ปัญหาที่พบบ่อยในวัยหมดระดู. ใน : ปัญหาที่พบบ่อยในวิทยาเอนโดครินนรีเวช. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง; 2533.
5. กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดูสำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข. (อัดสำเนา). 2539.
6. สุรเกียรติ อาชานานุภาพ. 9 อ. สู่วิถีชีวิตไทยและสุขภาพ. วารสารหมอชาวบ้าน. 2539; 16:23-4.
7. สุวิภา บุญยะโทตระ. ภาวะสุขภาพผู้หญิงไทยวัยหมดระดู. วารสารการวิจัยระบบสาธารณสุข. 2539; 4:29-36.
8. Weisell RC. Body mass index as an indicator of obesity. Asia Pacific J Clin Nutr 2002; 11:681-4.
9. โรคเมตาบอลิกซินโดรม (โรคอ้วนลงพุง)/ Available from: <http://konthairapung.anamai.moph.go.th>. [cite September 12 2008]
10. มลฤดี ประสิทธิ์, ชวนชม สกนธวัฒน์, เกสร เหล่าอรณะ, สุกรี สุนทรภา, ศรีนารี แก้วฤดี, วรลักษณ์ สมบูรณ์พร และคณะ. อาการของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มาใช้บริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลศรีนครินทร์. ศรีนครินทร์เวชสาร 2550; 22:267-74.
11. สุมัทนา กลางคาร, วรพจน์ พรหมสัตย์พรต. ภาวะสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือนในคลินิกวัยทอง โรงพยาบาลมหาสารคาม. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 2548; 24:28-33.

