

บทที่ 1

บทนำ



ความสำคัญและที่มาของปัญหา

นโยบายที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ คือการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดี กระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินการส่งเสริมสุขภาพของประชากรทุกกลุ่มอายุ ตั้งแต่แรกเกิดถึงวัยสูงอายุ ในปัจจุบันพบว่า การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและอายุขัยเฉลี่ยที่สูงขึ้น ทำให้สัดส่วนของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์เพิ่มมากขึ้น คาดประมาณว่าในปี พ.ศ.2538-2543 อายุขัยเฉลี่ยของเพศชายและเพศหญิงประมาณ 67.36 และ 71.74 ปี ตามลำดับ โดยอายุขัยเฉลี่ยของเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และในปี พ.ศ.2558-2563 เพศชายและเพศหญิงจะมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มเป็น 70.07 และ 74.11 ปี ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 1 (1)

ตารางที่ 1 แสดงอายุขัยเฉลี่ยของประชากรไทย จำแนกตามเพศชายและเพศหญิง
ปี พ.ศ.2538-2563

ปี พ.ศ.	อายุขัยเฉลี่ย	
	ชาย	หญิง
2538-2543	67.36	71.74
2543-2548	68.15	72.39
2548-2553	68.86	73.00
2553-2558	69.50	73.58
2558-2563	70.07	74.11

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า สตรี 1 ใน 2 หรือ 3 คน คาดว่าจะมีชีวิตหลังวัยหมดประจำเดือนนานถึง 30 ปี (2) เมื่อพิจารณาอายุเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นของประชากรสตรีทำให้สัดส่วนของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น คาดประมาณว่าระหว่างปี พ.ศ.2533-2543 สัดส่วนของประชากรสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 12.91 ของประชากรทั้งประเทศในปี พ.ศ. 2533 เป็นร้อยละ 15.90 ของประชากรทั้งประเทศในปี พ.ศ.2543 รายละเอียดดังตารางที่ 2 (1)

ตารางที่ 2 แสดงร้อยละของประชากรสตรีไทยกลุ่มอายุมากกว่า 40 ปี พ.ศ.2533-2543

อายุ (ปี)	2533	2535	2537	2539	2541	2543
40-49	5.12	5.35	5.66	5.99	6.33	6.61
50-59	3.92	4.02	4.07	4.13	4.20	4.34
60-69	2.24	2.35	2.55	2.73	2.91	3.09
70 ปีขึ้นไป	1.63	1.66	1.67	1.69	1.74	1.86
ร้อยละต่อประชากร						
ไทยทั้งประเทศ	12.91	13.38	13.95	14.54	15.18	15.90

วัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์หรือวัยหมดประจำเดือน หมายถึง ช่วงชีวิตของสตรีกับการเปลี่ยนแปลงจากวัยเจริญพันธุ์ไปสู่วัยที่ไม่สามารถเจริญพันธุ์ได้ สตรีจะเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนอายุระหว่าง 40-53 ปี โดยพบว่า ร้อยละ 50 ของสตรีหมดประจำเดือนอายุระหว่าง 45-50 ปี ร้อยละ 25 ของสตรีหมดประจำเดือนก่อนอายุ 45 ปี และร้อยละ 25 ของสตรีหมดประจำเดือนอายุ 50 ปีขึ้นไป (3) จากการศึกษาในต่างประเทศพบว่า อายุเฉลี่ยเมื่อหมดประจำเดือนของสตรีต่างประเทศอยู่ระหว่าง 44.68-51.4 ปี รายละเอียดดังตารางที่ 3 (4-9)

ตารางที่ 3 แสดงอายุเฉลี่ยเมื่อหมดประจำเดือนของสตรีต่างประเทศ ปี ค.ศ.1960-1993

ประเทศ	ปีที่ศึกษา	อายุเฉลี่ยเมื่อหมดประจำเดือน
SOUTH AFRICA	1960	47.7
SWITZERLAND	1961	49.8
FINLAND	1961	49.8
ISRAEL	1963	49.5
ENGLAND	1965	47.4
NETHERLAND	1969	51.4
GERMANY	1972	49.7
UNITED STATES	1974	49.5
INDIA	1975	44.7
SWEDEN	1981	50.0
UNITED STATES	1989	51.3
INDONESIA	1990	50.2
NORWAY	1992	49.0
PAKISTAN	1993	47.0
FINLAND	1993	51.0

สำหรับประเทศไทย มีผู้ทำการศึกษาถึงอายุขัยเฉลี่ยเมื่อหมดประจำเดือนของสตรีไทย ทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงอายุเฉลี่ยเมื่อหมดประจำเดือน ของสตรีไทยทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด

ผู้ศึกษา	ปีที่ศึกษา	อายุเฉลี่ยเมื่อหมดประจำเดือน
วิภา ตริศิริพิศาล และคณะ (10)	2521	48.1
สุนนา ชมพุกวีย์ และคณะ (11)	2530	49.5
สรรรค์ศรี เป็ชวณี (12)	2531	48.7
สมชาย ทั้งไพศาล และคณะ (13)	2532	50.3
ประมวล สุวิวัฒนา และคณะ (14)	2534	47.9
สมหมาย คชนาม (15)	2535	48.3

การเข้าสู่วัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์หรือวัยหมดประจำเดือนนี้ จะพบการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่ชัดเจนเริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 40 ปี โดยพบว่า จำนวนฟอลลิเคิล (Follicles) ของรังไข่ลดลงมาก การตอบสนองต่อโกนาโดทรอพพิค (Gonadotrophics) ลดลงรังไข่สร้างเอสโตรเจน (Estrogen) ลดลง (16) มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และจิตใจ โดยพบการเปลี่ยนแปลงในระยะสั้น ได้แก่ อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ (Vasomotor symptoms) ทำให้เกิดอาการร้อนวูบวาบตามร่างกาย (Hot flush) เหงื่อออกมากเวลากลางคืน (Nightsweats) ทำให้นอนไม่หลับ อาการทางจิตประสาท (Psychological symptoms) และอาการในระยะอื่น ๆ ได้แก่ อาการซึมเศร้า (Depress) หงุดหงิดง่าย (Moody) ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (Loss of self confidence) เวียนศีรษะมึนงง (Dizziness) อาการทางระบบอวัยวะสืบพันธุ์ (Genital symptoms) ได้แก่ ภาวะช่องคลอดแห้ง (Vaginal dryness) รู้สึกเจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์ (Dyspareunia) อาการทางระบบทางเดินปัสสาวะ (Urinary symptoms) ได้แก่ กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (Urinary incontinence) ไอ่จาม มีปัสสาวะเล็ด (Stress incontinence) ส่วนการเปลี่ยนแปลงระยะยาว ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของกระดูกทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) และการเปลี่ยนแปลงในระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดแข็งตัว (Atherosclerosis) และโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย (Myocardial infarction) (17)

จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจดังกล่าว แม้จะเป็นไปตามธรรมชาติ แต่การเปลี่ยนแปลงในระยะสั้นทำให้เกิดปัญหา ซึ่งมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ทั้งด้านประสิทธิภาพการทำงาน ความสัมพันธ์ในครอบครัว การที่มีมีเพศสัมพันธ์กับสตรีที่มีไข้รเรธา ทำให้เกิดปัญหาการแพร่กระจายของโรคเอดส์ รวมทั้งปัญหาการหย่าร้าง การเปลี่ยนแปลงในระยะยาวที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น การเกิดโรคกระดูกพรุน และโรคเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งโรคทั้งสองชนิดนี้เป็นปัญหาที่สำคัญทำให้เกิดอัตราป่วยและอัตราตาย รวมทั้งเกิดความพิการแก่สตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ในอนาคต และยังคงเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก ก่อให้เกิดปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคมในระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศ ซึ่งโรคและอาการเหล่านี้สามารถป้องกันได้ อย่างไรก็ตามหากสามารถทราบระดับความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตนของสตรีกลุ่มอายุ 40-59 ปี ก็จะสามารถวางแผนส่งเสริมสุขภาพให้กลุ่มสตรีดังกล่าวมีความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลในการลดปัญหาสุขภาพด้านร่างกาย และจิตใจของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ อีกทั้งกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายที่จะส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยนี้ โดยดำเนินการจัดตั้งคลินิกให้คำปรึกษาและรักษาสตรีวัยหมดประจำเดือนทั่วประเทศในปี พ.ศ. 2539 ข้อมูลพื้นฐานข้างต้นรวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการบริการคลินิกให้คำปรึกษาและรักษาสตรีวัยหมดประจำเดือน นับเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะนำไปสู่การจัดบริการด้านสุขภาพอนามัยที่เหมาะสมแก่สตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับ ความรู้ ทักษะ การปฏิบัติตน และกลุ่มอาการของการหมดประจำเดือนในสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ ในจังหวัดสระบุรี ซึ่งสตรีกลุ่มนี้มีจำนวนถึง 35,005 คน คิดเป็นร้อยละ 8 ของประชากรทั้งจังหวัด (18) เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ในจังหวัดสระบุรีต่อไป

คำถามของการวิจัย

1. อายุเมื่อแรกมีประจำเดือน และอายุเมื่อหมดประจำเดือนโดยธรรมชาติในสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์เป็นเท่าใด
2. ความรู้ ของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาโรคที่พบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการมีเพศสัมพันธ์เป็นอย่างไร

3. ทักษะของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์เกี่ยวกับ การหมดประจำเดือน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการมีเพศสัมพันธ์ เป็นอย่างไร
4. อาการของการหมดประจำเดือนในสตรีกลุ่มนี้มีอะไรบ้าง
5. การปฏิบัติตนของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์เกี่ยวกับ การรักษาอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการหมดประจำเดือน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการมีเพศสัมพันธ์เป็นอย่างไร
6. สตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์มีความต้องการบริการสุขภาพประเภทใดบ้างในคลินิก ให้คำปรึกษาและรักษาสตรีวัยหมดประจำเดือน

วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ การปฏิบัติตน และกลุ่มอาการของการหมดประจำเดือนในสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ อายุ 40-59 ปี จังหวัดสระบุรีในปี พ.ศ. 2538

วัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อศึกษา

1. อายุเฉลี่ยเมื่อแรกมีประจำเดือนและอายุเฉลี่ยเมื่อหมดประจำเดือนโดยธรรมชาติ
2. กลุ่มอาการของการหมดประจำเดือนในสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์
3. ความรู้ในสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์เกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การมีเพศสัมพันธ์ และโรคที่พบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์
4. ทักษะของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์เกี่ยวกับ การหมดประจำเดือน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการมีเพศสัมพันธ์
5. การปฏิบัติตนของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการมีเพศสัมพันธ์
6. ความต้องการคลินิกให้คำปรึกษาและรักษาสุขภาพของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์

สมมติฐาน

1. อาการของการหมดประจำเดือนมีความสัมพันธ์กับลักษณะการมีประจำเดือน
2. อายุเมื่อแรกมีประจำเดือนมีความสัมพันธ์กับอายุเมื่อหมดประจำเดือน
3. ความรู้ ทักษะคติ การปฏิบัติตนของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ในเขตเทศบาลแตกต่างกับนอกเขตเทศบาล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรีในการดำเนินการจัดตั้งคลินิกให้คำปรึกษาและรักษาสุขภาพของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ ซึ่งจะเริ่มดำเนินการในปี พ.ศ. 2539
2. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการให้คำแนะนำให้ความรู้เพื่อก่อให้เกิดการปฏิบัติตนที่ถูกต้องของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ในจังหวัดสระบุรี

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยดังนี้

ตัวแปรอิสระ

อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ครอบครัว
อายุการมีประจำเดือนครั้งแรก อายุเมื่อหมดประจำเดือน โรคประจำตัว

ตัวแปรตาม

ความรู้ ทักษะคติ และการปฏิบัติตนของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์
สภาวะการมีประจำเดือน
กลุ่มอาการของการหมดประจำเดือน

คำนิยามที่ใช้ในการวิจัย

ความรู้ (Knowledge) หมายถึง ความรู้ของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การมีเพศสัมพันธ์ และโรคที่พบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์

ทัศนคติ (Attitude) หมายถึง ความรู้สึก ความเชื่อของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการมีเพศสัมพันธ์

การปฏิบัติ (Practice) หมายถึง การกระทำซึ่งผ่านขั้นตอนในเรื่อง ความรู้ การรับรู้ ไตร่ตรอง ทดลองปฏิบัติ และปฏิบัติจนเป็นนิสัยในเรื่อง การรักษาอาการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการมีเพศสัมพันธ์ในสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์

กลุ่มอาการของการหมดประจำเดือน (Menopausal syndrome) หมายถึง กลุ่มอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน หมดประจำเดือน และหลังหมดประจำเดือน จำแนกเป็นอาการต่าง ๆ ดังนี้

1. อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ (Vasomotor symptoms) ได้แก่ อาการร้อนวูบวาบตามร่างกาย (Hot flushes) เหงื่อออกเวลากลางคืน (Nightsweats)
2. อาการทางจิตประสาท (Psychological symptoms) ได้แก่ อาการหงุดหงิดง่าย (Moody) ซึมเศร้า (Depress) เวียนศีรษะ (Dizziness) ใจสั่น (Palpitation) ปวดศีรษะ (Headache) นอนไม่หลับ (Insomnia) และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (Loss of self confidence)
3. อาการทางระบบทางเดินปัสสาวะ (Urinary symptoms) ได้แก่ ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (Urinary incontinence) ปัสสาวะบ่อย (Frequency of urine) ปัสสาวะแสบ (Burning micturition or dysuria)
4. อาการทางระบบอวัยวะสืบพันธุ์ (Genital symptoms) ได้แก่ ภาวะช่องคลอดแห้ง (Vaginal dryness) หมดความต้องการทางเพศ (Loss of libido) คันบริเวณอวัยวะเพศ (Genital itching) รู้สึกเจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์ (Dyspareunia)

5. การเปลี่ยนแปลงของกระดูกเกิดภาวะโพรงบางของกระดูก (Osteoporosis)
6. การเปลี่ยนแปลงของระบบหัวใจและหลอดเลือดได้แก่ โรคหลอดเลือดแข็งตัว (Atherosclerosis) และโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย (Myocardial infarction)

สตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ (Climacteric women) หมายถึง สตรีที่อยู่ในวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์อายุ 40-59 ปี ซึ่งแบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

- ระยะก่อนหมดประจำเดือน (Premenopause) ระยะที่สตรีอายุ 40-59 ปีที่ยังคงมีประจำเดือนสม่ำเสมอ
- ระยะใกล้หมดประจำเดือน (Perimenopause) ระยะที่สตรีอายุ 40-59 ปีที่ประจำเดือนเริ่มมาไม่ปกติ ประจำเดือนเริ่มห่างออก และขาดหายไปแต่ไม่เกิน 12 เดือน
- ระยะหมดประจำเดือน (Menopause) ระยะที่สตรี อายุ 40-59 ปี ที่ประจำเดือนขาดหายไปติดต่อกันนาน 12 เดือน โดยธรรมชาติ
- ระยะหลังหมดประจำเดือน (Post menopause) ระยะที่สตรีอายุ 40-59 ปี ที่ประจำเดือนขาดหายไปนานเกิน 12 เดือน โดยธรรมชาติ

สภาวะการมีประจำเดือน (Menopausal status) หมายถึง ลักษณะการมีประจำเดือนของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ อายุ 40-59 ปี จำแนกเป็น

- สตรีอายุ 40-59 ปี ที่มีประจำเดือนสม่ำเสมอ
- สตรีอายุ 40-59 ปี ที่ประจำเดือนเริ่มไม่สม่ำเสมอหรือขาดหายน้อยกว่า 1 ปี
- สตรีอายุ 40-59 ปี ที่ประจำเดือนขาดหายมากกว่า 1 ปีโดยธรรมชาติ

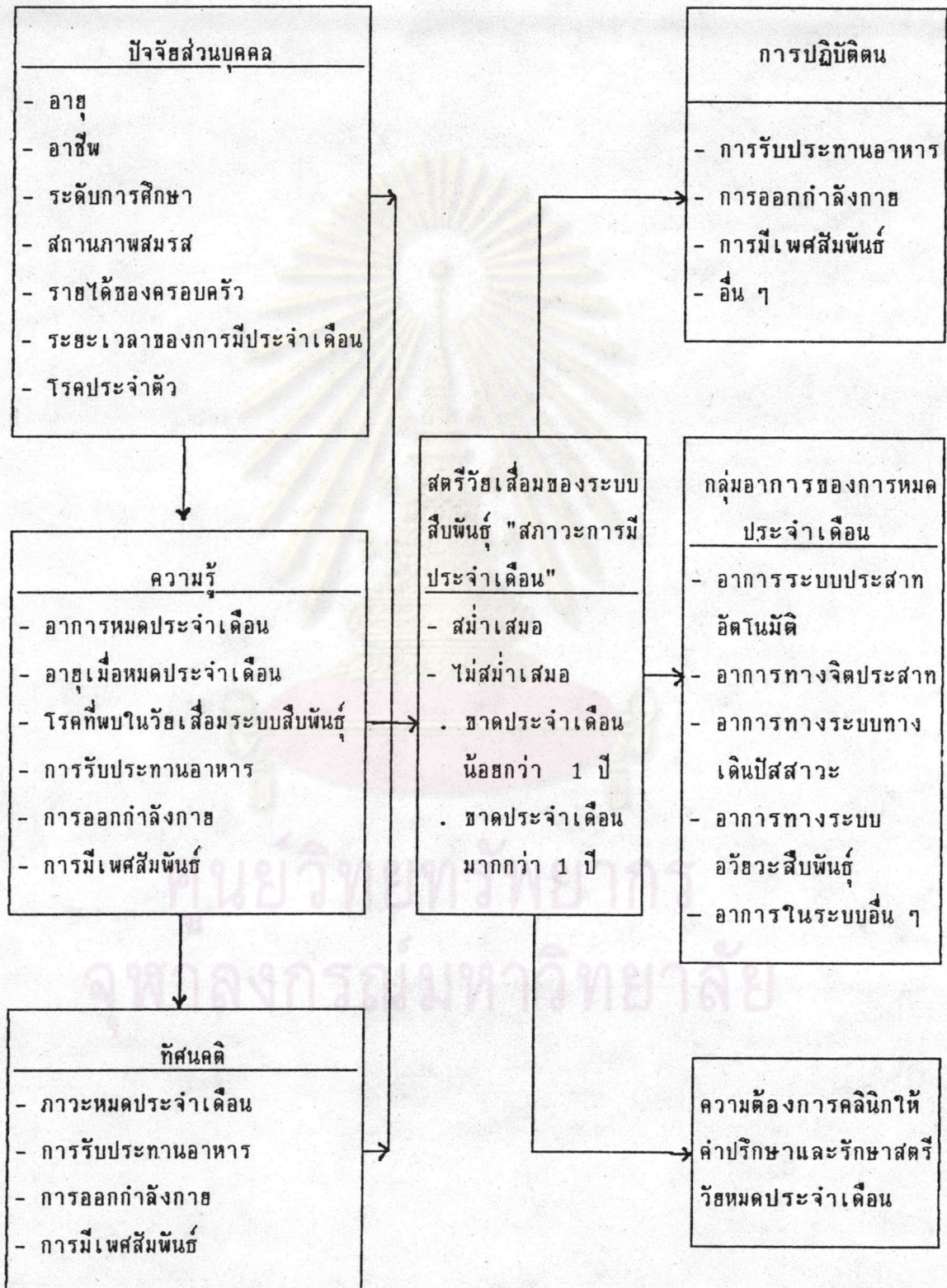
อายุ (Age) หมายถึง อายุจำนวนปีเต็มของสตรีในวันสัมภาษณ์

อายุเมื่อแรกมีประจำเดือน (Age of menarche) หมายถึง อายุจำนวนปีเต็มเมื่อสตรีเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก

อายุเมื่อหมดประจำเดือน (Age of menopause) หมายถึง อายุจำนวนปีเต็มเมื่อสตรีมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายและขาดหายไปติดต่อกันนาน 12 เดือนโดยธรรมชาติ

อาชีพหลัก หมายถึง อาชีพที่นำรายได้มาสุ่ครอบครัวมากที่สุด

กรอบแนวความคิด




ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

ศึกษาเฉพาะกลุ่มสตรีอายุ 40-59 ปี ในจังหวัดสระบุรี ยกเว้นกลุ่มที่ได้รับการผ่าตัดมดลูกภายหลังผ่าตัดไม่มีประจำเดือน กลุ่มที่ได้รับการคุมกำเนิดด้วยยาฉีดและชาฟิง ภายหลังคุมกำเนิดไม่มีประจำเดือน และกลุ่มที่มีประวัติไม่เคยมีประจำเดือนแต่กำเนิด ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามประชากรตัวอย่าง ผู้วิจัยถือว่าเป็นความจริง เชื่อถือได้

ข้อจำกัดของการวิจัย

ไม่มี



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย