

การรับรู้ภาวะสุขภาพตรีวัยหมดประจำเดือน

การรับรู้ภาวะสุขภาพเป็นปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก ความเห้าใจที่มีต่อสุขภาพและเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความลี้ของการปฏิบัติ ความตั้งใจในการปฏิบัติอย่างจริงจังคือพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หากบุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นเวลาสามีผลทำให้ความเจ็บป่วยลดน้อยลง ถึงผลต่อการมีพฤติกรรมที่ทำให้สุขภาพของบุคคลดีขึ้น บุคคลก็จะยิ่งรับรู้ภาวะสุขภาพของคนในทางที่ดีมากยิ่งขึ้น ในการศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน กระบวนการทางของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน น้านาโหนด ดำเนินการเพียงเช้า กลางเย็น จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้วิจัยนำเสนองานการรับรู้ภาวะสุขภาพใน 2 ลักษณะ คือ 1. การรับรู้ภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน 2. การรับรู้ของครอบครัวต่อภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

1. การรับรู้ภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ภาวะการหมดประจำเดือนเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติกับสตรีทุกคน จากการศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนของบ้านนาโหนด พบร่วมกันว่า การรับรู้ว่าการหมดประจำเดือนเป็นเรื่องผิดปกติหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของคน และประสบการณ์ที่ได้พบเห็นจากบุคคลในครอบครัวและในชุมชน อีกทั้งยังขึ้นอยู่กับการได้รับทราบ ภาระการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของเพื่อนบ้านที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน กล่าวคือ หากสตรีรับทราบว่าการเปลี่ยนแปลงมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพมากจนไม่สามารถดูแลตนเองได้ และไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้จะรับรู้ว่าภาวะการหมดประจำเดือนเป็นเรื่องผิดปกติ เพราะทำให้เกิดความเจ็บป่วย แต่หากไม่มีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพหรือมีแต่ไม่รบกวนต่อการดูแลตนเองและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันก็จะรับรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ แต่ในขณะเดียวกันยังมีสตรีที่มีการรับรู้ภาวะของการหมดประจำเดือนเป็นสิ่งปกติแม้ว่าตนเองจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จนมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพหรือเคยได้เห็นได้รับทราบความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่นที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน ผู้วิจัยจึงแบ่งการรับรู้ภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนบ้านนาโหนด ตามประสบการณ์ตรง และประสบการณ์อ่อนของสตรีวัยหมดประจำเดือน ออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 1. สตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน รับรู้ว่าการหมดประจำเดือนเป็นเรื่องปกติและไม่สามารถเป็นสาเหตุของความพิการหรือเสียชีวิตได้ 2. สตรีที่รู้ตัวว่าอยู่ในวัยหมดประจำเดือน รับรู้ว่าการหมดประจำเดือน รับรู้ว่าการหมดประจำเดือน

เป็นสาเหตุทำให้เจ็บป่วยในรายที่มีอาการรุนแรงทำให้กลุ่มคลัง พิการ และอาจจะทำให้ถึงแก่เสียชีวิตได้

3. ศตรีที่ประจำเดือนขาดหายไปปกติต่อ กันมากกว่า 1 ปี รับรู้ว่าการหมดประจำเดือนเป็นเรื่องปกติ ที่ต้องเกิดขึ้นกับผู้หญิงทุกคน

โดยมีรายละเอียดของการรับรู้ภาวะสุขภาพดังนี้

1.1 ศตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน จะรับรู้ว่าการหมดประจำเดือนเป็นเรื่องปกติและไม่สามารถเป็นสาเหตุของความพิการหรือเสียชีวิตได้ ศตรีในกลุ่มนี้จะมีอายุระหว่าง 41 – 43 ปี ยังคงมีประจำเดือนทุกเดือนแต่บางเดือนมีปริมาณมากหรือน้อยกว่าปกติ บางเดือนระยะของรอบเดือนสั้นลง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายยังไม่ชัดเจนมีเฉพาะอาการกันบริเวณผิวนัง ปวดศีรษะ ปวดข้อปวดขา เช่นคิดว่าอาการเหล่านี้มีสาเหตุจากการทำงานหนัก นอกจากนี้ศตรีกลุ่มนี้ยังให้ข้อมูลว่ามารดาของตนเองก็ไม่เคยแสดงอาการผิดปกติอะไร และตนเองค่อนข้างมั่นใจว่า จะไม่เจ็บป่วยจากการหมดประจำเดือน เนื่องจากมารดาของตนไม่มีอาการผิดปกติน่องก็คงไม่มีอาการที่ผิดปกติด้วย อีกทั้งส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับทราบว่ามีผู้เจ็บป่วย พิการหรือตายจากการหมดประจำเดือน อายุ่ ไรก็ตามยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มนี้ได้กล่าวถึงการหมดประจำเดือนว่า เป็นเรื่องปกติ แต่ตนเองนั้นได้ทราบจากเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยและเพื่อนบ้านที่อยู่ในช่วงหมดประจำเดือนว่าต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกอาหารให้เหมาะสม พักผ่อนให้เพียงพอ ที่สำคัญคืออย่าทำตัวให้เครียด ดังที่มีผู้ให้ข้อมูลว่า

“ยังไม่ถูกในช่วงหมดประจำเดือน เพราะประจำเดือนมาทุกเดือน เพียงแต่บางเดือนน้อยหรือมากกว่าเดิม ปัญหาสุขภาพตอนนี้ทั้งๆ ไปก็ไม่เป็นอะไรมีบ้างปวดท้ายทอย แล้วกันตามตัว คิดว่าเป็นเรื่องปกติ ไม่สามารถทำให้พิการหรือตายได้ เพราะไม่ใช่เรื่องเจ็บไข้ ไม่เคยเห็นใครไข้ (เจ็บป่วย) ตอนแม่หมดประจำเดือนก็ไม่เป็นอะไรมากก็คงไม่มีน แต่ได้ยินเขานอกว่าต้องดูแลเรื่องการออกกำลังกาย การกินอาหาร การนอน การพักผ่อน และอย่าให้เครียด ”

จากการสำรวจการรับรู้ภาวะสุขภาพของศตรีวัยหมดประจำเดือนเชิงปริมาณ ในศตรีกลุ่มนี้จำนวน 42 คน ใน 3 ประเด็น คือ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ และการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ ผลปรากฏดังตารางที่ 1 - 3

1.1.1 การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ พบว่า ศตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ดังรายละเอียดตามตารางที่ 1

**ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ
ในสตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน ($N = 42$)**

การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. อาการร้อนวูบวาบ	3.1617	1.81	ปานกลาง
2. หนาสวั่น	2.9048	1.80	ปานกลาง
3. ปวดศีรษะ / เวียนศีรษะ	4.0952	1.41	มาก
4. นอนไม่หลับ	3.2619	1.75	ปานกลาง
5. อ่อนเพลีย	3.0000	1.65	ปานกลาง
6. ปวดกล้ามเนื้อและปวดข้อ	4.0238	1.63	มาก
7. กลั้นปัสสาวะ ไม่ได้	2.9286	1.83	ปานกลาง
8. มีปัสสาวะเล็ดเมื่อไหร่ก็ตาม	3.0476	1.77	ปานกลาง
9. หายใจลำบาก	2.7143	1.80	ปานกลาง
10. คันตามร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ	2.0952	1.57	น้อย
11. ชาตามปลายมือปลายเท้า	2.9524	1.83	ปานกลาง
12. ความต้องการทางเพศลดลง	3.6429	1.59	ปานกลาง
13. ผิวนองเที่ยวบ่น เด้านมหยอดน	3.9762	1.44	มาก
14. ซ่องคลอดแห้ง	2.2381	1.39	น้อย
15. เจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์	2.2857	1.44	น้อย
16. หงุดหงิด หื้อแท้ ซึมเศร้า	3.8095	1.47	มาก
17. หลงลืมง่าย	4.1190	1.31	มาก
18. จิตใจอ่อนไหว	3.9762	1.37	มาก
19. หัวใจเต้นเร็ว	3.0714	1.84	ปานกลาง
รวม	3.2268	0.65	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พนวณ สรุปว่า สตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในภาพรวมระดับปานกลางและเมื่อพิจารณารายข้อ พนวณว่า สตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ต่ออาการหลงลืมง่ายมากที่สุด รองลงมาคืออาการปวดศีรษะ / เวียนศีรษะและ การปวดกล้ามเนื้อและปวดข้อ สำหรับการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คืออาการคันตามร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ รองลงมาคือซ่องคลอดแห้ง และเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์

จากการสำรวจเชิงปริมาณจะเห็นว่า ศตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และอารมณ์ในระดับมาก โดยมีความสอดคล้องกับการถ้นถามณ์ในการรับรู้ต่ออาการป่วยศรีษะ เวียนศรีษะ ปวดศีรษะ ปวดศีรษะเนื้อและปวดซื้อ นอกจากนี้ศตรีกลุ่มนี้ยังมีการรับรู้ต่อการเกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆ ในระดับมากอีกด้วย อันได้แก่ ผิวหนังที่痒ยัน เด็กน้อยยัน หงุดหงิด หัวแท้ หัวใจ เครีย หลงลืมจดจำ และจิตใจอ่อนไหว พร้อมทั้งอาการอื่นๆ ในระดับปานกลางและน้อยซึ่งแสดงว่า ศตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ถึงปัญหาสุขภาพของตนเอง แต่ไม่ทราบว่าปัญหาเหล่านี้ เป็นภาวะการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น ได้จากการทำงานของร่างกายลดลงในวัยหมดประจำเดือน แต่คิดว่ามีสาเหตุจาก การประกอบอาชีพของตน ดังนั้น จึงต้องสร้างการรับรู้ให้ศตรีกลุ่มนี้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องว่า ตนเองมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ เพื่อให้มีความตระหนักในการปฏิบัติพฤติกรรม ดูแลรักษาสุขภาพที่เหมาะสม ซึ่งสามารถลดระดับความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพในวัยหมดประจำเดือนได้

1.1.2 การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ พนว่า ศตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ดังรายละเอียดตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ ในสตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน ($N = 42$)

การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. โรคเบ้าหวาน	4.0000	1.36	มาก
2. โรคหัวใจ	3.9286	1.39	มาก
3. ภาวะคลื่นคลื่น	3.9762	1.46	มาก
4. อาการทางระบบประสาท	4.4524	1.13	มาก
5. สมองเสื่อม	3.8883	1.41	มาก
6. อัมพาต	3.5952	1.34	ปานกลาง
7. พิการ	3.4762	1.41	ปานกลาง
8. เสียชีวิต	3.2619	1.43	ปานกลาง
รวม	3.8185	0.98	มาก

จากตารางที่ 2 พนว่าสตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนมีการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพในภาพรวมระดับมาก และเมื่อพิจารณารายชื่อ พนว่า ศตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ต่อการอาการทางระบบประสาทมากที่สุด รองลงมาคือการเกิดโรคเบ้าหวาน และอาการคลื่นคลื่น สำหรับค่านเฉลี่ยของการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การเสียชีวิต ความพิการ และการเป็นอัมพาต

จากผลการสำรวจความรุนแรงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพเห็นว่ามีความสอดคล้องกับ

การรับรู้โอกาสเลี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ นั่นคือ ศตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ต่อการเกิดอาการที่หยุดหจิ ห้อแท้ ซึ่งเคร้า และภาวะจิตใจอ่อนไหวในระดับมาก ซึ่งหากมีความรุนแรงของอาการดังกล่าว มีโอกาสส่งผลให้เกิดอาการทางระบบประสาทตามมาได้ในที่สุด นอกจากนี้ศตรีกลุ่มนี้ยังรับรู้โอกาสเลี่ยงต่อการเกิดโรคเมษาวน โรคหัวใจ ภาวะคลุมคลั่ง และสมองเต็อนในระดับมากด้วยเห็นกัน ซึ่งภาวะทั้งหมดเป็นอาการสืบเนื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้จากการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน ขึ้นมีผลมาจากการสามารถในการทำหน้าที่ของรังไข่ลดน้อยลงเมื่อศตรีเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน

1.1.3 การรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ พบว่า ศตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ภาวะคุกคาม จากปัญหาสุขภาพดังรายละเอียดตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ ในศตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในภาวะหมดประจำเดือน

การรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ภาวะสุขภาพเสื่อมลง	4.5238	1.02	มาก
2. ไม่สามารถประกอบอาชีพได้	3.8810	1.21	มาก
3. ครอบครัวเดือดร้อน	3.9524	1.40	มาก
4. ไม่สามารถเข้าสังคมได้	3.8095	1.47	มาก
รวม	4.0417	1.17	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่าศตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนมีการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพในภาพรวมระดับมาก และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีการรับรู้ต่อภาวะสุขภาพเสื่อมลงมากที่สุด รองลงมาคือครอบครัวเดือดร้อน และไม่สามารถประกอบอาชีพได้ ถ้วนการไม่สามารถเข้าสังคม ได้มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

จากผลการสำรวจเชิงปริมาณในการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพของศตรีกลุ่มนี้ ทำให้เห็นว่าเมื่อศตรีมีความเข้าใจต่อการรับรู้โอกาสเลี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพเป็นเบื้องต้น จะทำให้สามารถเข้าใจถึงโอกาสเลี่ยงต่อการเกิดความรุนแรงจากปัญหาสุขภาพ และท้ายที่สุด จะนำมาสู่การรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ ซึ่งจะเห็นว่าศตรีกลุ่มนี้เลิงเห็นถึงภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพคนเอง การประกอบอาชีพ ผลกระทบต่อครอบครัว และสังคม

จากการศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพของศตรีวัยหมดประจำเดือนในกลุ่มศตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนนั้น ศตรีมีความเข้าใจปัญหาสุขภาพของตนเองว่ามีสาเหตุ

จากการทำงานหนักซึ่งศตรีกลุ่มนี้มีอาชีพทำสวนจึงต้องใช้พะกำลังของร่างกายค่อนข้างมากทำให้ร่างกายอ่อนล้า เป็นสาเหตุให้เกิดอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ แต่เมื่อมีการสัมภาษณ์ถึงอาการอื่นๆ พบว่า ศตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มวันของผิวหนัง การหย่อนยานของเต้านม ความต้องการทางเพศลดลง กลับมีปัสสาวะไม่ได้เมื่อไหร่ ร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย หัวใจเต้นเร็ว และด้านอารมณ์ จะมีอารมณ์หงุดหงิดห้อแท้ ซึมเศร้า หลงลืม่าย นอกจากนี้ศตรีกลุ่มนี้ยังรับรู้ถึงความรุนแรงและภาวะคุกคามจากการเกิดปัญหาสุขภาพในระดับปานกลางถึงมาก โดยเฉพาะการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพอยู่ในระดับมากทุกข้อ จึงเป็นแนวทางให้ทราบว่าหากศตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ภาวะสุขภาพในวัยหมดประจำเดือนที่ถูกต้อง จะทำให้ศตรีมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพที่จะนำไปสู่ความรุนแรงจากการเกิดปัญหาสุขภาพและภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพในวัยนี้ได้

1.2 ศตรีที่รู้ตัวว่าอยู่ในวัยหมดประจำเดือน รับรู้ว่าการหมดประจำเดือนเป็นสาเหตุทำให้เจ็บป่วยในรายที่มีอาการรุนแรงทำให้เกิดถ้วนคลั่ง พิการ และอาจจะทำให้ถึงแก่เสียชีวิตได้บุคคลในกลุ่มนี้มีอายุระหว่าง 44 – 49 ปี เคยได้รับทราบและได้เห็นเพื่อนบ้านที่อยู่ในวัยเดียวกับตน มีอาการเหมือนกับที่ตนเองเป็นอยู่ขณะนี้ คือ เมื่ออายุมากประจำเดือนมาบ้าง ขาดหายไปบ้าง กลับปัสสาวะไม่ได้ต้องถ่ายทันที ร้อนวูบวาบในตอนกลางคืน หนาวสั่น ปวดศีรษะมาก นอนไม่หลับ ปวดขาและปวดท้อง กล้ามเนื้อขาไม่มีแรง หงุดหงิดโดยไม่มีสาเหตุ อารมณ์อ่อนไหว จนสงสัยว่าตนเองเป็นโรคจิตหรือไม่ รู้สึกเบื่อในความต้องการทางเพศและรู้สึกว่าคน夷งเริ่มแก่ลง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้เปรียบอาการที่เกิดขึ้นว่าเป็นพระ “เกทเลือดทำ” และอยากให้ประจำเดือนมาตามปกติ เพราะเชื่อว่าถ้าประจำเดือนมาอาการที่เกิดขึ้นก็จะหายไป ทำให้ศตรีในกลุ่มนี้สมัครเป็นสมาชิกคลินิกวัยทอง ได้ขอรับประทานยา ช่วงที่รับประทานยาจะมีประจำเดือนมาตามปกติ อาการที่ผิดปกติก็หายไป แต่รับการรักษาได้ 3 ครั้งก็หยุดไปเนื่องจากการไปโรงพยาบาลนั้น เป็นความยุ่งยากมาก ต้องติดต่อแผนกต่างๆ มากนัย ทำให้เสียเวลาไปทั้งวัน หลังจากนั้นก็เริ่มน้ำอาการอักครั้งแต่ได้ปรับตัวโดยการดูแลตนเอง ยอมรับสภาพที่เปลี่ยนแปลง หากมีอาการมากๆ จึงจะไปหาหมอเป็นครั้งคราว บางคนมีอาการมากจนคิดว่าเหมือนจะลื้นใจถึงกับได้สั่งเดียวเรื่องค่างๆ ไว้กับลูกๆ อย่างไรก็ตาม พนักงานศูนย์ฯ 41 ปี แต่รับรู้ว่าตนเองเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนตั้งแต่อายุ 40 ปี เพราะมีอาการเหมือนกับที่เคยได้ยินเพื่อนบ้านบอกว่า เมื่ออายุ 40 ปีแล้วจะมีความเงื่อง ตนเองเดินปกติแข็งแรงดีไม่ป่วยเป็นอะไรและเป็นคนไม่เครียด เคยคิด西班牙语ในใจว่า

ตนเองไม่เป็นแนว แต่เมื่ออายุย่าง 40 ปีเริ่มเวียนศีรษะ หน้ามืด หัวใจเต้นเร็ว เป็นลม ถูกแผลไม่ได้ นอนตึกไม่ได้จะมีน้ำมูกกันที่เพื่อนๆ เคยบอกให้ฟัง และเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นทำให้เกิด

ความ恐怖หนักว่าต้องคุ้มครองตนเองเกี่ยวกับอาหารการบริโภคให้มากขึ้นตามที่เคยได้ฟังคำแนะนำจากเจ้าน้าที่สาธารณสุขกลุ่มต่างๆ ที่เข้ามาให้ความรู้ เพราะลูกยังไม่夠พอที่จะเติบโตดูดี ใจจากเดิมไม่ค่อยรับประทานอาหารเนื่องจากคนเองคิดว่าเก็บไว้ให้สามี ซึ่งต้องทำงานนอกบ้านและลูกๆ ที่กำลังเติบโต ได้รับประทานก่อน เมื่อเหลืออยู่ไรตนเองจึงรับประทาน

ในขณะเดียวกันเป็นที่น่าสังเกตว่ามีผู้ให้ข้อมูล 2 คน รับรู้ว่าการหมดประจำเดือน เป็นเรื่องปกติ ทั้งๆ ที่คนเองมีอาการเวียนศีรษะ หงุดหงิดง่าย และ 1 ใน 2 คนนี้พบว่ามารดาคนเอง มีอาการมากจนแทบคลั่ง ครรภ์เกี้ยวซึ่งด้วยไม่ได้ในช่วงประจำเดือนจะหมด ต้องต้มยาสมุนไพร รับประทานอาการจึงหาย และตนเองก็มีอาการเหมือนกันแม่ โดยรู้สึกเหมือนคนให้หนัก ใจสั่นมาก เมื่อันจะทันไม่ได้ ขาแข็งอ่อน และเจ็บจนเดินไม่ไหว หงุดหงิดไม่มีสาเหตุ หายใจไม่ทัน เลือดลมขันจนตาลายคิดว่าน่าจะตายได้ จึงตัดสินใจไปดูยาสมุนไพรมากินก็รู้สึกดีขึ้น ดังที่มีผู้ให้ข้อมูล กล่าวว่า

“...น่าจะเป็นเพราะเดือดจะหมดเพราะว่าอายุมากแล้ว อาการผิดไปทางแต่ก่อน หงุดหงิดครรภ์จะไม่ได้ ไขวัวๆ วุบๆ วนๆ ...ยืน ห้าน ปวดหัวมากทั้งหัวเลย กลางคืนก็ร้อนวุบววนทั้งตัว บางครั้งกลางวันก็เป็น นอนไม่หลับนานๆ สมองเต็มไป ก็อสั่น หายใจไม่ค่อยได้ ถ้าเป็นมากๆ ตายทัน”

จากการสำรวจเชิงปริมาณเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในสตรีกลุ่มนี้จำนวน 53 คน ใน 3 ประเทศ คือ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ การรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ และการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ ปรากฏผล ดังตารางที่ 4 – 6

1.2.1 การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ พนบฯ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อ การเกิดปัญหาสุขภาพดังรายละเอียดตามตารางที่ 4

**ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ
ในสตรีที่รู้ตัวว่าอยู่ในวัยหมดประจำเดือน ($N = 53$)**

การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. อาการร้อนวูบวาบ	3.9434	1.32	มาก
2. หน้าวտั้น	2.6038	1.54	ปานกลาง
3. ปวดศีรษะ / เวียนศีรษะ	3.2453	1.69	ปานกลาง
4. นอนไม่หลับ	2.3585	1.46	ปานกลาง
5. อ่อนเพลีย	3.6792	1.00	มาก
6. ปวดกล้ามเนื้อและปวดข้อ	4.2264	1.15	มาก
7. กลั้นปัสสาวะไม่ได้	2.8491	1.62	ปานกลาง
8. มีปัสสาวะเล็กเมื่อไหร่ก็ตาม	3.1132	1.37	ปานกลาง
9. หายใจลำบาก	2.5283	1.51	ปานกลาง
10. คันตามร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ	4.1132	1.17	มาก
11. ชาตามปลายมือปลายเท้า	4.0377	0.85	มาก
12. ความต้องการทางเพศลดลง	3.8302	1.42	มาก
13. ผิวหนังเที่ยวย่น เด้านมหย่อง	4.3019	0.99	มาก
14. ซ่องคลอดแห้ง	2.9623	1.58	ปานกลาง
15. เจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์	3.1132	1.61	ปานกลาง
16. หงุดหงิด หื้อแท้ ซึมเศร้า	3.6792	1.25	มาก
17. หงลงลื่นง่าย	4.2264	1.15	มาก
18. จิตใจอ่อนไหว	3.9057	1.18	มาก
19. หัวใจเต้นเร็ว	3.9811	1.13	มาก
รวม	3.5104	0.44	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 พบร่วมกันว่า ค่าเฉลี่ยของสตรีที่รู้ตัวว่าอยู่ในวัยหมดประจำเดือนมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในภาพรวมระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบร่วมกันว่า สตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ต่อการเกิดผิวหนังเที่ยวย่น เด้านมหย่องมากที่สุด รองลงมาคืออาการปวดกล้ามเนื้อและปวดข้อ และอาการหลงลื่นง่าย สำหรับการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือการนอนไม่หลับ รองลงมาคือการหายใจลำบากและการหนาตัน

จากผลการสำรวจจะเห็นว่าสตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนมีการรับรู้ภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงจากภาวะปกติในวัยนี้ทั้งทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะด้านเมมbrane ผิวนังหี่ยวย่น ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ หลังลื่นจ丫头 กันตามร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ ขาดความปลายเมื่อปลายเท้า หัวใจเต้นเร็ว ร้อนวูบวาบ ความต้องการทางเพศลดลง อ่อนเพลีย ในระดับมาก และการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ได้แก่ จิตใจอ่อนไหว งุนหงิค ห้อแท้ ซึ่งเรื่อยๆ ในระดับมาก ซึ่งการรับรู้เช่นนี้มีส่วนสนับสนุนในการปฏิบัติดนให้เหมาะสมตามข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ ไม่ว่าจะเป็นจากบุคลากรทางสาธารณสุข หรือเพื่อนบ้านเพื่อบริการและหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพดังกล่าว

1.2.2 การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ พบว่า สตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ ดังรายละเอียดตามตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ ในสตรีที่รู้ตัวว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน ($N = 53$)

การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. โรคเบาหวาน	3.0755	1.00	ปานกลาง
2. โรคหัวใจ	3.2453	1.19	ปานกลาง
3. ภาวะคลื่นคลื่น	2.6792	1.38	ปานกลาง
4. อาการทางระบบประสาท	3.0000	1.51	ปานกลาง
5. สมองเสื่อม	2.8302	1.16	ปานกลาง
6. อัมพาต	2.8491	1.03	ปานกลาง
7. พิการ	2.8679	1.14	ปานกลาง
8. เสียชีวิต	2.0566	1.06	น้อย
รวม	2.8255	0.38	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 พบว่าสตรีที่รู้ตัวว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนมีการรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในภาพรวมระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า สตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ต่อการเกิดโรคหัวใจมากที่สุด รองลงมาคือ โรคเบาหวาน และอาการทางระบบประสาท สำหรับค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดที่ ๑ การเสียชีวิต อาการคลื่นคลื่น และสมองเสื่อม

จากผลการสำรวจการรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพเชิงปริมาณของสตรีกลุ่มนี้ยังคงเป็นผลลัพธ์เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และอารมณ์ สตรีกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับโอกาสเดี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจมากที่สุดซึ่งสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์

1.2.3 การรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ พนว่า สตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ ดังรายละเอียดตามตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ ในสตรีที่รู้ด้วยตัวเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน ($N = 53$)

การรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ภาวะสุขภาพเสื่อมลง	3.8868	1.33	มาก
2. ไม่สามารถประกอบอาชีพได้	2.9057	1.21	ปานกลาง
3. ครอบครัวเดือดร้อน	2.5849	1.31	ปานกลาง
4. ไม่สามารถเข้าสังคมได้	2.3019	1.20	ปานกลาง
รวม	2.9198	1.02	ปานกลาง

จากตารางที่ 6 พนว่าสตรีที่รู้ด้วยตัวเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนมีการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพในภาพรวมระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายชื่อ พนว่า มีการรับรู้ต่อภาวะสุขภาพเสื่อมลงมากที่สุด รองลงมาคือไม่สามารถประกอบอาชีพได้ และครอบครัวเดือดร้อน ส่วนการไม่สามารถเข้าสังคมได้มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

จากผลการสำรวจการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ แสดงให้เห็นว่า สตรีกลุ่มนี้มีความเข้าใจต่อผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนที่มีโอกาสทำให้วิถีชีวิตปกติเปลี่ยนแปลงไปได้ทั้งด้านร่างกาย การประกอบอาชีพ ภาวะสมดุลของครอบครัว และความสัมพันธ์ในสังคม

จะเห็นว่าสตรีกลุ่มนี้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสภาพลักษณ์ และด้านอารมณ์ ของตนเองในระดับมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ได้เลือกเห็นถึงภาวะคุกคามจากความเสื่อมลงของภาวะสุขภาพ ที่มีผลต่อบทบาทการเลี้ยงดูบุตรซึ่งเป็นการแสดงบทบาทโครงสร้างของครอบครัว ทำให้มีการแสวงหาแนวทางและเลือกวิธีแก้ไขปัญหาสุขภาพตนเองซึ่ง ได้รับรู้พฤติกรรมดังกล่าวจากบุคลากรค้าในสังคม เช่น แรงสุขบุคคลในครอบครัว และเพื่อนบ้านซึ่งเป็นแนวทางให้ทราบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนสามารถเดือกด้วยการแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเอง ได้หากมีการรับรู้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม

1.3 ศตรีที่ประจำเดือนขาดหายไปติดต่อกันมากกว่า 1 ปี รับรู้ว่าการหมดประจำเดือนเป็นเรื่องปกติที่ต้องเกิดขึ้นกับผู้หญิงทุกคน ศตรีกลุ่มนี้มีอายุระหว่าง 54 – 58 ปี ซึ่งส่วนใหญ่ประจำเดือนขาดหายไปตั้งแต่อายุ 52 ปี แต่มี 1 คนที่ประจำเดือนขาดไปตั้งแต่อายุ 45 ปี ศตรีในกลุ่มนี้บ่นอกว่าตนเองไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ทั้งสิ้น และไม่เคยมีอาการอะไรที่บ่งบอกว่าอยู่ในช่วงของการหมดประจำเดือน นอกจากประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอและขาดหายเป็นช่วงๆ ก่อนขาดหายไปเลียติดต่อกันมากกว่า 1 ปี และมีกลุ่มตัวอย่าง 1 คน ที่ไม่มีอาการของประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอแต่หมดไปเลียโดยที่ตนเองก็ไม่รู้ตัว

อย่างไรก็ตามศตรีกลุ่มนี้รับทราบว่าหลายฯ คนในหมู่บ้านมีอาการผิดปกติต่างๆ กันไป โดยเฉพาะอาการปวดเมื่อย หงุดหงิด ร้อนวูบวาน บางคนถึงกับเสียสติชั่วคราว แต่สุดท้ายเมื่อร่างกายปรับตัวได้หายเป็นปกติ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...พิงจากเพื่อน ๆ หลายคนที่มีอาการรุนแรงจะเครียดมาก ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หงุดหงิด ปวดเมื่อย ไม่สามารถทำงานได้ ซึ่งอาจทำให้พิการ แต่ไม่น่าจะถึงกับเสียชีวิต”

นอกจากนี้เป็นที่น่าสังเกตว่าศตรีในกลุ่มนี้ส่วนหนึ่งจะมีเชื้อพัรับราชการครู และมีหน้าที่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน มีแบบแผนการดำเนินชีวิตที่เป็นระบบไม่ว่าจะเป็นการหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนด้วยการเข้าอบรม การออกกำลังกาย สันหนนาการ อาการแทรกซ้อนที่เป็นความรุนแรงจากการหมดประจำเดือน การคุ้กแคนแองเพื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน วิธีการผ่อนคลายความเครียด โดยเฉพาะแบบแผนการรับประทานอาหารจะได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่รุ่นบิบามารดา อีกทั้งสามีและลูกบังช่วยกันหาข้อมูลในการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน และยังมีศตรีในกลุ่มนี้ อายุ 58 ปี แม้จะมีเชื้อพิทำสวน แต่พบว่าได้รับการคุ้กแคนเอาไว้ใส่เรื่องอาหาร การกินหากุกๆ ซึ่งมีความต้องการที่จะป้องกันไม่ให้แม่ความเจ็บป่วยเนื่องจากอาชญากรรมแล้ว โดยที่ไม่ได้รับรู้เรื่องของการหมดประจำเดือนแต่อย่างใด

จากการสำรวจเชิงปริมาณเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพของศตรีวัยหมดประจำเดือนในศตรีกลุ่มนี้จำนวน 21 คน ใน 3 ประเด็น คือ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ และการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพผลประกอบ ตามตารางที่ 7 - 9

1.3.1 การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ พนว่า ศตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพดังรายละเอียดตามตารางที่ 7

**ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ
ในสตรีที่ประจำเดือนยาดยาดหายไปติดต่อกันมากกว่า 1 ปี (N = 21)**

การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. อาการร้อนวูบวาน	2.9524	1.87	ปานกลาง
2. หนาสั่น	2.1429	1.59	น้อย
3. ปวดศีรษะ / เวียนศีรษะ	3.5714	1.80	ปานกลาง
4. นอนไม่หลับ	2.7619	1.70	ปานกลาง
5. อ่อนเพลีย	3.4762	1.44	ปานกลาง
6. ปวดถั่มแน่นและปวดข้อ	3.4762	1.83	ปานกลาง
7. กลั้นปัสสาวะไม่ได้	3.2381	1.73	ปานกลาง
8. มีปัสสาวะเดือดเมื่อไอ จาม	3.0476	1.69	ปานกลาง
9. หายใจลำบาก	2.2381	1.58	ปานกลาง
10. คันตามร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ	3.3333	1.91	ปานกลาง
11. ขาตามป่วยเมื่อป่วยเท้า	3.6190	1.77	ปานกลาง
12. ความต้องการทางเพศลดลง	4.5238	0.93	มาก
13. ผิวนังเหี่ยวย่น เต้านมหย่อน	4.3019	1.20	มาก
14. ช่องคลอดแห้ง	3.1905	1.72	ปานกลาง
15. เจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์	2.5238	1.72	ปานกลาง
16. หงุดหงิด ท้อแท้ ซึมเศร้า	3.4286	1.60	ปานกลาง
17. หลงลืมง่าย	4.2381	1.30	มาก
18. จิตใจอ่อนไหว	3.4762	1.60	ปานกลาง
19. หัวใจเต้นเร็ว	3.0952	1.67	ปานกลาง
รวม	3.2982	0.91	ปานกลาง

จากตารางที่ 7 พบร่วมกันว่า สตรีที่ประจำเดือนยาดหายไปติดต่อกันมากกว่า 1 ปีมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในภาพรวมระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายข้อ พบร่วมกันว่า สตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ต่อความต้องการทางเพศลดลงมากที่สุด รองลงมาคือผิวนังเหี่ยวย่น เต้านมหย่อน และอาการหลงลืมง่าย สำหรับการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คืออาการหนาสั่น รองลงมาคือการหายใจลำบาก และเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์

จากผลการสำรวจการรับรู้โอกาสเดี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในสตรีที่ประจำเดือนขาดตกต่อกันมากกว่า 1 ปี เป็นที่น่าสังเกตว่ามีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ในระบบสืบพันธุ์

ในระดับมาก อันเป็นการเปลี่ยนแปลงทางศรีวิทยาจากการที่ร่างไข้ไม่สามารถสร้างขอร์โมนเอสโตรเจนได้ ส่วนการเปลี่ยนแปลงในระบบอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจ และหลอดเลือด ระบบประสาทและสมอง อันเป็นสาเหตุให้เกิดโรคในสตรีวัยหมดประจำเดือน สตรีกกลุ่มนี้มีการรับรู้เพียงระดับปานกลางซึ่งเป็นการรับรู้ภาระการเปลี่ยนแปลงมาจากเพื่อนบ้าน ในชุมชน เนื่องจากในสตรีกกลุ่มนี้จะไม่มีอาการที่ผิดปกติในวัยหมดประจำเดือน

1.3.2 การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ พบว่า สตรีกกลุ่มนี้มีการรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพดังรายละเอียดตามตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ

ในสตรีประจำเดือนขาดตกต่อกันมากกว่า 1 ปี ($N = 21$)

การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. โรคเบาหวาน	3.3810	1.32	ปานกลาง
2. โรคหัวใจ	3.3476	1.47	ปานกลาง
3. ภาวะคลื่นคลื่น	3.6190	1.47	ปานกลาง
4. อาการทางระบบประสาท	4.0476	1.40	มาก
5. สมองเสื่อม	3.0476	1.50	ปานกลาง
6. อัมพาต	3.3810	1.32	ปานกลาง
7. พิการ	3.3810	1.50	ปานกลาง
8. เดียวชีวิต	3.0952	1.41	ปานกลาง
รวม	3.4286	0.95	ปานกลาง

จากตารางที่ 8 พบว่าสตรีที่ประจำเดือนขาดตกต่อกันมากกว่า 1 ปีมีการรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในภาพรวมระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า สตรีกกลุ่มนี้มีการรับรู้ต่อการเกิดอาการทางระบบประสาทมากที่สุด รองลงมาคืออาการคลื่นคลื่น โรคเบาหวาน พิการ และอัมพาต สำหรับค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ ที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สมองเสื่อม การเดียวชีวิต และโรคหัวใจ

จากผลการสำรวจการรับรู้ความรุนแรงต่อปัญหาสุขภาพของศตรีกลุ่มนี้จะเห็นได้ว่า บังคับเป็นผลมาจากการรับรู้ภาระเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพในวัยหมดประจำเดือนของเพื่อนบ้านในชุมชน

ซึ่งข้อมูลจากการสัมภาษณ์พบว่า ศตรีกลุ่มนี้ได้รับทราบว่ามีเพื่อนบ้านในชุมชนหลายคนมีอาการ ผิดปกติ ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ หงุดหงิด บางคนเสียสติ ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจเชิงปริมาณ ที่ศตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดความผิดปกติทางระบบประสาท สามารถทำให้เป็น อันพาดและพิการได้

1.3.3 การรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ พบร่วมกับศตรีกลุ่มนี้มีการรับรู้ ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพดังรายละเอียดตามตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ ในศตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อ กันมากกว่า 1 ปี (N = 21)

การรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ภาวะสุขภาพเสื่อมลง	4.1905	1.33	มาก
2. ไม่สามารถประกอบอาชีพได้	3.0476	1.63	ปานกลาง
3. ครอบครัวเดือดร้อน	2.6667	1.65	ปานกลาง
4. ไม่สามารถเข้าสังคมได้	2.5238	1.83	ปานกลาง
รวม	3.1071	1.32	ปานกลาง

จากตารางที่ 9 พบร่วมกับศตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อ กันมากกว่า 1 ปี มีการรับรู้ ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพในภาพรวมระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายข้อ พบร่วมกับศตรีที่ประจำเดือนลงมากที่สุด รองลงมาคือครอบครัวเดือดร้อน และไม่สามารถประกอบอาชีพได้ ถัดไปคือไม่สามารถเข้าสังคมได้ ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

จากผลการสำรวจการรับรู้ภาวะสุขภาพของศตรีกลุ่มนี้แสดงให้เห็นว่า ถึงแม่ศตรี วัยหมดประจำเดือนที่ไม่มีปัญหาสุขภาพในวัยหมดประจำเดือน แต่การรับรู้ภาวะสุขภาพของบุคคลอื่น ในชุมชนทำให้ศตรีกลุ่มนี้มีความเข้าใจว่าศตรีวัยหมดประจำเดือนมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่มี ความรุนแรง และมีผลกระทบต่อการประกอบอาชีพ ครอบครัว และสังคม จึงเป็นแนวทางให้ ทราบว่าแบบแผนการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด ทำให้ลดปัญหาสุขภาพในศตรีวัยหมดประจำเดือนได้ นอกจากนี้การรับรู้ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง และปัญหาสุขภาพในวัยหมดประจำเดือนทำให้ศตรีมีการเตรียมตัวอย่าง เหมาะสมเพื่อรักษาสมดุลของสุขภาพ และการรับรู้การเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพที่ถูกต้องในวัย หมดประจำเดือนมีแนวโน้มทำให้ศตรีสามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการรับรู้ภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน บ้านนาโหงค์ ที่มีอยู่กับปัจจัยหลัก 2 ประการ คือ ประสบการณ์ตรงของตนเองเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของร่างกาย

ในวัยหมดประจำเดือน และประสบการณ์ทางอ้อม อันได้แก่ ภาวะสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน การรับรู้อาการที่เกิดขึ้นกับตนเองและการของเพื่อนบ้านที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน นอกจากนี้ยังมีข้อมูลเกี่ยวกับการหมดประจำเดือนที่ได้รับทราบจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเพื่อนบ้าน และจากการสำรวจการรับรู้ภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน เชิงปริมาณทั้งสามกลุ่มพบว่ามีการรับรู้ภาวะสุขภาพที่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดตามตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ และการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหา สุขภาพระหว่างสตรีที่ไม่รู้ตัวว่าอยู่ในวัยหมดประจำเดือน สตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน และสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อกันมากกว่า 1 ปี

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ					
ภายในกลุ่ม	2.014	2	1.007	2.579	0.08
ระหว่างกลุ่ม	44.124	113	0.390		
รวม	46.138	115			
การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ					
ภายในกลุ่ม	23.436	2	11.718	16.209	0.000*
ระหว่างกลุ่ม	81.692	113	0.723		
รวม	105.128	115			
การรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ					
ภายในกลุ่ม	31.128	2	15.564	12.075	0.000*
ระหว่างกลุ่ม	145.658	113	1.289		
รวม	176.786	115			

* p < .05

จากตารางที่ 10 พบร่วมกับความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพและการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพระหว่างสตรีที่ไม่รู้ว่าตัวเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนสตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน และสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อ กันมากกว่า 1 ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ ระหว่างสตรีที่ไม่คิดว่าตัวเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน (กลุ่มที่ 1) สตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน(กลุ่มที่ 2) และสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อ กันมากกว่า 1 ปี (กลุ่มที่ 3) โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ LSD (Least Significant Difference)

	การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย		
		กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 2
กลุ่มที่ 1	3.8155	-	0.3869	0.9900*
กลุ่มที่ 3	3.4286	-	-	0.6031*
กลุ่มที่ 2	2.8255	-	-	-

P < .05

จากตารางที่ 11 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างการรับรู้ความรุนแรงของปัญหาสุขภาพในสตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน สตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน และสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อ กันมากกว่า 1 ปี พบร่วมกับที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ สตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนกับสตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน และสตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนกับสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อ กันมากกว่า 1 ปี โดยสตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนมีค่าเฉลี่ยต่อความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพมากกว่าสตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน และสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อ กันมากกว่า 1 ปีมีค่าเฉลี่ยต่อความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพมากกว่าสตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ ระหว่างสตรีที่ไม่คิดว่าอ่อนอยู่ในวัยหมดประจำเดือน (กลุ่มที่ 1)

สตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน (กลุ่มที่ 2) และสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อกันมากกว่า 1 ปี (กลุ่มที่ 3) โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ LSD (Least Significant Difference)

การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 2
กลุ่มที่ 1	4.0417	-	0.9400*	1.1219*
กลุ่มที่ 3	3.1071	-	-	0.1871
กลุ่มที่ 2	2.9198	-	-	-

P < .05

จากตารางที่ 12 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพในสตรีที่ไม่คิดว่าอ่อนอยู่ในวัยหมดประจำเดือน สตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน และสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อ กันมากกว่า 1 ปี พบร่วมกันที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ สตรีที่ไม่คิดว่าอ่อนอยู่ในวัยหมดประจำเดือนกับสตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน และสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อ กันมากกว่า 1 ปี โดยสตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน มีค่าเฉลี่ยต่อภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพมากกว่า สตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน และสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อ กันมากกว่า 1 ปี

จากการสำรวจสตรีทั้ง 3 กลุ่ม พบร่วมกันที่มีระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าประสบการณ์ทรงและประสบการณ์อ้อมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสตรีในวัยหมดประจำเดือนสามารถถูกกระตุ้นให้สตรีมีความรู้ ความเข้าใจในโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพได้ไม่แตกต่างกัน

ในขณะที่สตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนมีระดับการรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในวัยหมดประจำเดือนมากกว่า สตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน และสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อ กันมากกว่า 1 ปี มีระดับการรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพมากกว่า สตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่า สตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนมีปัญหาสุขภาพที่ไม่รุนแรงคือรับทราบว่าตนเองมีเพียงอาการเบี้ยนศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อและข้อ คันตามร่างกาย ซึ่งอาการดังกล่าวไม่คิดว่าเกิดจากภาวะของ

วัยหมดประจำเดือน แต่มีสาเหตุมาจากการที่คนเองทำงานหนัก และสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อกันมากกว่า 1 ปี ไม่มีปัจจัยทางด้านสุขภาพโดยตรงแต่รับทราบจากการได้เห็น ได้ฟังช่วงการเจ็บป่วย

จากเพื่อนบ้านที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน ดังนั้น ระดับของการรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดปัจจัยทางสุขภาพ น่าจะได้รับผลมาจากการประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน ซึ่งเมื่อปฏิบัติแล้วทำให้สามารถลดความรุนแรงของการลงได้ จึงทำให้สตรีกสูมีรับรู้ว่าความรุนแรงจากการเกิดปัจจัยทางสุขภาพในวัยหมดประจำเดือน สามารถควบคุมได้ ซึ่งต่างจากสตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน และสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อกันมากกว่า 1 ปีที่ไม่เคยประสบปัจจัยทางสุขภาพด้วยตนเอง จึงยังไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงจากการปรับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

สำหรับระดับการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัจจัยทางสุขภาพในสตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนจะสูงกว่าสตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนและสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อกันมากกว่า 1 ปีนี้มีข้อสังเกตว่าสตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนไม่ได้เชิงปัจจัยทางการเปลี่ยนแปลงในระดับรุนแรงเมื่อมีความรู้ ความเข้าใจในความรุนแรงของปัจจัย จึงทำให้มีความรู้สึกว่าปัจจัยที่เกิดขึ้นนั้นคุกคามต่อการดำรงชีวิตตามปกติมาก ในขณะที่สตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนมีการปรับพฤติกรรมในการดำรงชีวิตให้มีความเหมาะสมเพื่อแก้ปัจจัยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ส่วนสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อกันมากกว่า 1 ปี มีแบบแผนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพซึ่งได้รับการถ่ายทอดและบลูกรีฟ์มาตั้งแต่เยาว์วัย เป็นเหตุให้สามารถแก้ไขปัจจัยทางสุขภาพและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ จึงทำให้สตรี 2 กลุ่มนี้รับรู้ระดับภาวะคุกคามจากปัจจัยทางสุขภาพน้อยกว่าสตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน ดังนั้นจึงพอจะสรุปได้ว่า ประสบการณ์ตรงและประสบการณ์อ้อมมีผลต่อระดับการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัจจัยทางสุขภาพในสตรีทั้ง 3 กลุ่ม

จะเห็นได้ว่าประสบการณ์ทั้งประสบการณ์ตรงและประสบการณ์อ้อมทำให้สตรีมีการรับรู้ภาวะสุขภาพในวัยหมดประจำเดือนที่แตกต่างกัน ซึ่งประสบการณ์นั้นเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ ความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่บุคคลได้รับ และจากการสำรวจความรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือนในสตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน สตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน และสตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อกันมากกว่า 1 ปี ปรากฏผลคังรายละเอียดตามตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความรู้สึกว่ากับการหมุนประจารเดื่อนในสตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมุนประจารเดื่อน (กลุ่มที่ 1) สตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมุนประจารเดื่อน (กลุ่มที่ 2) และสตรีที่ประจารเดื่อนขาดติดต่อกันมากกว่า 1 ปี (กลุ่มที่ 3)

ความรู้สึกว่ากับ การหมุนประจารเดื่อน	กลุ่มที่ 1			กลุ่มที่ 2			กลุ่มที่ 3		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. การหมุนประจารเดื่อนเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ	4.9268	0.26	มาก	4.8302	0.43	มาก	4.9048	0.30	มาก
2. ท่านกำลังอยู่ในวัยหมุนประจารเดื่อน	3.5000	1.55	ปานกลาง	3.6792	1.61	มาก	4.5238	0.93	มาก
3. เมื่ออายุ 40 – 50 ปีประจารเดื่อนจะหยุดไปเองโดยไม่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเพศในร่างกาย	1.5000	0.97	น้อย	1.9811	1.13	น้อย	1.3333	0.48	น้อย
4. การหมุนประจารเดื่อนเกิดจากการทำงานของรังไข่ลดลง	3.7143	1.50	มาก	3.7547	0.94	มาก	2.9048	1.37	ปานกลาง
5. ประจารเดื่อนนานี้ขอลงบ่งบอกถึงการหมุนประจารเดื่อน	4.2857	0.99	มาก	3.9057	1.21	มาก	4.4286	0.87	มาก
6. ประจารเดื่อนมากบ่งบอกถึงการหมุนประจารเดื่อน	4.3571	1.06	มาก	3.7170	1.35	มาก	4.4286	0.93	มาก
7. ประจารเดื่อนมาไม่สม่ำเสมอ บ่งบอกถึงการหมุนประจารเดื่อน	4.5000	0.94	มาก	3.9057	1.23	มาก	4.3333	1.06	มาก
8. อาการของ การหมุนประจารเดื่อนถ่ายทอดทางพัณฑุรกรรม	3.6905	1.50	มาก	3.7736	1.25	มาก	3.6667	0.38	ปานกลาง
รวม	3.8095	0.49	มาก	3.6934	0.61	มาก	3.8155	0.38	มาก

จากการที่ 13 พบร่วมกับค่าคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกว่ากับการหมุนประจารเดื่อนของสตรีทั้ง 3 กลุ่มในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยสตรีที่ประจารเดื่อนขาดติดต่อกันมากกว่า 1 ปี มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือสตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมุนประจารเดื่อนและสตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมุนประจารเดื่อนและเมื่อพิจารณาอย่างเชิงพบว่าสตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมุนประจารเดื่อน มีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกว่ากับการอยู่ในวัยหมุนประจารเดื่อนในระดับปานกลางขณะที่สตรีที่รู้ตัวว่าตนเองอยู่ในวัยหมุนประจารเดื่อนและสตรีที่ประจารเดื่อนขาดติดต่อกันมากกว่า 1 ปี มีค่าระดับคะแนนเฉลี่ยในระดับมาก

จากการสำรวจมีความสอดคล้องกับผลการสำรวจภายนอก กล่าวคือ ศตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนหรือไม่

อีกทั้งเป็นที่น่าสังเกตว่าศตรีทั้ง 3 กลุ่มนี้มีความเข้าใจว่าการหมดประจำเดือนนั้นมีอายุประมาณ 40 – 50 ปี ก็จะเกิดขึ้นกับศตรีทุกคน โดยไม่คิดว่าจะมีความเกี่ยวข้องกับระดับของชอร์โนนเพศหญิง ซึ่งพบว่าในศตรีกลุ่มที่ประจำเดือนขาดติดต่อกันมากกว่า 1 ปี จะมีค่าคะแนนเฉลี่ยในข้อนี้ต่ำกว่าทั้ง 2 กลุ่มซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจภายนอกที่ศตรีในกลุ่มนี้กล่าวว่าประจำเดือนขาดหายไปโดยที่ตนเองไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่พิเศษใดๆ บางคนไม่รู้ว่าประจำเดือนนั้นหมดไปตั้งแต่เมื่อไร ซึ่งมีโอกาสเป็นไปได้ว่าหากการที่ศตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อ กันมากกว่า 1 ปี ไม่มีอาการแทรกซ้อนนั้น เป็นผลจากการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมอันได้รับการปลูกฝังและถ่ายทอดมาจากครอบครัว โดยมีความสอดรับกับการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือน นั่นคือการปฏิบัติจากการรับรู้ภาวะสุขภาพของบุคคล ในครอบครัวและบุคคลอื่น อันได้แก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยที่อาจจะไม่มีความรู้ถึงข้อบ่งแท้จริง เกี่ยวกับภาวะการหมดประจำเดือน อีกทั้งยังมีประเด็นที่ต้องปรับให้ศตรีวัยหมดประจำเดือนทั้ง 3 กลุ่มนี้มีการรับรู้ให้ถูกต้อง คือ อาการของการหมดประจำเดือนไม่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ซึ่งจากการสำรวจในกลุ่มศตรีที่ไม่คิดว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือน และศตรีที่รู้ว่าตนเองอยู่ในวัยหมดประจำเดือนมีความเข้าใจว่าอาการของการหมดประจำเดือนถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ในระดับสูง ส่วนศตรีที่ประจำเดือนขาดติดต่อ กันมากกว่า 1 ปี มีความเข้าใจเช่นเดียวกันในระดับปานกลาง ซึ่งความเข้าใจดังกล่าวขัดต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในวัยหมดประจำเดือน เพราะคิดว่าการถ่ายทอดทางพันธุกรรมไม่สามารถแก้ไขได้

2. การรับรู้ของครอบครัวต่อภาวะสุขภาพของศตรีวัยหมดประจำเดือน

เนื่องจากลักษณะครอบครัวของบ้านนาโภนส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดียว สมาชิกในครอบครัว ได้แก่ สามี ภรรยา บุตรที่อยู่ในวัยเรียน วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ต่อนั้นที่ยังไม่ได้แต่งงาน บุตรที่แต่งงานแล้วจะแยกไปสร้างครอบครัวเป็นของตนเอง ความสัมพันธ์กับบิความคาดหวังอยู่ในลักษณะของการไปมาหาสู่เป็นครั้งคราวตามโอกาส ครอบครัวที่มีบิความคาดหวังของศตรีวัยหมดประจำเดือน และสามีอยู่ในครอบครัวเดียวกันมีบ้านเป็นของครอบครัวไม่มากนัก และส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยผู้สูงอายุ ซึ่งอย่างภายในได้การคุ้มครองศตรีวัยหมดประจำเดือน นอกจากนี้ศตรีที่อยู่ในระยะหลังหมดประจำเดือน จะมีหน้าที่เลี้ยงหลานที่อยู่ในวัยก่อนเรียนและวัยเรียน จากการศึกษาการรับรู้ของครอบครัวต่อภาวะสุขภาพของศตรีวัยหมดประจำเดือนนั้น พบว่า สามีของศตรีวัยหมดประจำเดือนสามารถรับรู้ภาวะสุขภาพของศตรีวัยหมดประจำเดือน แต่ในขณะเดียวกันจะมีสามีของศตรีวัยหมดประจำเดือนส่วนหนึ่งไม่เคยให้ความสนใจและรับรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพของการหมดประจำเดือน อีกทั้งบุตรของศตรีวัยหมดประจำเดือนก็ไม่คิดว่ามารดาคนสองจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน

แต่จะให้การใส่ใจคุณภาพศรีวัยหนดประจำเดือนในฐานะของแม่ที่มีอายุมาก นอกจากนี้ลูกของศรีวัยหนดประจำเดือนที่อยู่ในครอบครัวดียังมีอายุยังไม่ถึง 20 ปี ผู้วัยยังคงดำเนินการรับรู้ภาวะสุขภาพ ศรีวัยหนดประจำเดือนของคุณสมรส ซึ่งจำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1. คุณสมรสที่คิดว่าการหนดประจำเดือน เป็นเรื่องของผู้หญิง 2. คุณสมรสที่รับทราบภาวะการหนดประจำเดือน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 คุณสมรสที่มีแนวคิดว่าการหนดประจำเดือนเป็นเรื่องของผู้หญิง บุคคลกลุ่มนี้ จะไม่เคยมีความคิดเรื่องการหนดประจำเดือน จะไม่ทราบว่าการหนดประจำเดือนทำให้มีอาการผิดปกติ ได้หรือไม่ ซึ่งพบได้ในคุณสมรสที่ภารายาอยู่ในระยะก่อนและหลังหนดประจำเดือนที่ไม่มีอาการผิดปกติ ดังที่มีผู้ให้ข้อมูลว่า

“...เรื่องนี้ไม่เคยสนใจ เพราะเป็นเรื่องของผู้หญิงเขา ไม่รู้ว่าทำให้ผิดปกติได้ แต่ก็เห็นเขา (ภารยา) สามารถ”

2.2 คุณสมรสที่รับทราบภาวะการหนดประจำเดือน สามารถแบ่งการรับรู้ของคุณสมรส ต่อภาวะสุขภาพของศรีวัยหนดประจำเดือนเป็น 3 กลุ่มย่อย ดังนี้

2.2.1 การหนดประจำเดือนเป็นเรื่องปกติ ไม่ได้เป็นสาเหตุของความเจ็บป่วย พิการหรือเสียชีวิต คุณสมรสที่มีการรับรู้ดังกล่าวภารยาจะอยู่ในระยะก่อนหนดประจำเดือน ซึ่งยังไม่มี อาการผิดปกติให้เห็นชัดเจน แต่ในขณะเดียวกันเคยได้รับทราบเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ของศรีวัยหนดประจำเดือนจากภารยาของเพื่อน แต่ไม่เคยได้รับทราบเกี่ยวกับความรุนแรงจนถึง ขั้นเจ็บป่วย พิการ หรือเสียชีวิต ดังที่มีผู้ให้ข้อมูลว่า

“...เคยเห็นเมียเพื่อนอยู่ในช่วงนี้ (หนดประจำเดือน) ที่ผิดปกติมีอาการล้ม น้ำเหลืองเนื้ยวเป็นจำนวนมาก ไม่รู้ว่าเกิดจากความซึ้งหงหรือเปล่า แต่เมื่อก่อนไม่เห็นเป็น”

2.2.2 การหนดประจำเดือนเป็นเรื่องปกติ หากปรับตัวไม่ได้ทำให้พิการ ได้แต่ไม่ถึงกับเสียชีวิต คุณสมรสที่มีการรับรู้ดังกล่าวภารยาอยู่ในระยะใกล้หนดประจำเดือน และหลังหนดประจำเดือนซึ่งรับทราบการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ ของศรีวัยหนดประจำเดือนจากเพื่อนบ้าน โดยที่ภารยาคนเองไม่มีอาการผิดปกติใดๆ และได้ให้ข้อมูลวัยหนดประจำเดือนว่า “เลือดจะไป ลมจะมา” กลุ่มตัวอย่างจึงมีความเห็นว่าศรีวัยในช่วงนี้ และบุคคลในครอบครัวต้องมีการเตรียมพร้อม ต้องรู้ว่าตนเองมีโอกาสที่จะมีความผิดปกติได้ ดังที่มีผู้ให้ข้อมูลว่า

“วัยทอง เกี่ยวกับเรื่องเลือดจะไป ลมจะมา เป็นเรื่องปกติ ที่เคยได้ยิน หลายคนจะหุคหงิค อาการแพ้กล ฯ บอกไม่ถูก บางคนถึงกับหื้อหื้อก เส้นเลือดแตก พิการ ได้ ในครอบครัวต้องบอกกล่าวให้รู้กัน เราต้องรู้ถ่วงหน้าจะได้ทำใจ และช่วยเหลือกัน ต้องเตรียมตัว พอกสมควร บุคลากรสาธารณสุขควรให้ความรู้เรื่องนี้กับคนในครอบครัวเข้าด้วย”

2.2.3 การหมุดประจำเดือนเป็นเรื่องปกติ หากปรับตัวไม่ได้ทำให้เสียสติ พิการ และเสียชีวิตคู่สมรสที่มีการรับรู้ดังกล่าว ภรรยาอยู่ในระยะใกล้หนกประจำเดือน และบีผลกระบวนการต่อภาวะสุขภาพรุนแรงจนต้องรับการรักษา นอกจากนี้คู่สมรสกุ่นนี้ได้รับทราบความพิคปกติในระดับรุนแรงของเพื่อนบ้านที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือนจนล้มเหลวนอนเสื่อ ดังที่มีผู้ให้ข้อมูลว่า

“ผู้หญิงที่เลือดจะหมด เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ว่าเห็นบางคนมีอาการรุนแรง ปวดหัว เวียนหัวเหมือนคนเน่า บางคนถึงคลั่ง เห็นอยู่คนหนึ่งไม่น่าเชื่อ แต่ก่อนแข็งแรงดี ตอนนี้ล้มเหลวนอนเสื่อ น่าตายได้”

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการรับรู้ภาวะสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือนของผู้เป็นสามีจะรับรู้หรือให้ความหมายภาวะสุขภาพของการหมุดประจำเดือนซึ่งอยู่กับระดับความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา คู่สมรสที่มีสัมพันธภาพดีสามีจะมีความตระหนักในช่วงเปลี่ยนแปลงของการหมุดประจำเดือนถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัวของผู้หญิง ซึ่งการรับรู้ภาวะสุขภาพเกี่ยวกับการหมุดประจำเดือนจะเป็นอย่างไรยังไง ใจจะนึกถึงอยู่กับประสบการณ์ตรงที่ได้พบเห็นจากภรรยาคนเอง การได้รับข้อมูลข่าวสารจากเพื่อน ความรู้ที่เผยแพร่ผ่านสื่อ นอกจากนี้การสื่อสารระหว่างสามีภรรยาที่เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คู่สมรสเมื่อการรับรู้ภาวะสุขภาพของภรรยาที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน

2.3 จากการสำรวจการรับรู้ของคู่สมรสต่อภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน เชิงปริมาณในคู่สมรสของสตรีวัยหมดประจำเดือนจำนวน 116 คน ใน 3 ประเทศ คือ การรับรู้โอกาสเดี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ และการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพผลบุกรากภู ดังตารางที่ 14 – 16

2.3.1 การรับรู้โอกาสเดี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ พบร้า คู่สมรสของสตรีวัยหมดประจำเดือนมีการรับรู้ต่อโอกาสเดี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพดังรายละเอียดตามตารางที่ 14

ตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในวัยหนุ่มสาวจำนวนของคู่สมรส ($N = 116$)

การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. อาการร้อนวูบวาบ	3.6030	1.07	ปานกลาง
2. หนาเวลั่น	2.7155	0.72	ปานกลาง
3. ปวดศีรษะ / เวียนศีรษะ	4.0690	0.68	มาก
4. นอนไม่หลับ	3.7759	0.67	มาก
5. อ่อนเพลีย	3.2759	0.82	ปานกลาง
6. ปวดกล้ามเนื้อและปวดข้อ	4.0172	0.79	มาก
7. กลั้นปัสสาวะไม่ได้	2.6121	0.62	ปานกลาง
8. มีปัสสาวะเด็ดเมื่อไอ จาม	2.5517	0.64	ปานกลาง
9. หายใจลำบาก	2.4914	0.74	ปานกลาง
10. คันตามร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ	1.8017	0.75	น้อย
11. ชาตามปลายมือปลายเท้า	3.2241	0.62	ปานกลาง
12. ความต้องการทางเพศลดลง	2.8966	0.83	ปานกลาง
13. ผิวนังเที่ยวย่น เด้านมหย่อน	2.6638	0.82	ปานกลาง
14. ช่องคลอดแห้ง	2.8621	0.79	ปานกลาง
15. เจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์	2.7500	0.76	ปานกลาง
16. หงุดหงิด ห้อแท้ ซึมเศร้า	2.4483	0.90	ปานกลาง
17. หลงลืมง่าย	3.3448	0.71	ปานกลาง
18. จิตใจอ่อนไหว	3.1897	0.79	ปานกลาง
19. หัวใจเต้นเร็ว	3.2241	1.17	ปานกลาง
รวม	3.0408	0.42	ปานกลาง

จากตารางที่ 14 พนวณ คู่สมรสของศตรีวัยหนุ่มสาวจำนวนมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในภาพรวมระดับปานกลางและเมื่อพิจารณารายข้อ พนวณ มีการรับรู้ต่ออาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะมากที่สุด รองลงมาคืออาการการปวดกล้ามเนื้อและข้อ และการนอนไม่หลับ สำหรับการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคืออาการคันตามร่างกายโดยไม่มีสาเหตุ รองลงมาคืออาการหงุดหงิด ห้อแท้ ซึมเศร้า และหายใจลำบาก

จากการสำรวจเชิงปรินามจะเห็นว่าการรับรู้ของคู่สมรสต่อภาวะสุขภาพสตรีวัยหนบประจำเดือนมีความสอดคล้องกับการสัมภาษณ์นั้นคือ คู่สมรสนักจะรับทราบภาวะสุขภาพที่สามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงได้ก่อนเข้าห้องน้ำ เช่น อาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ และปวดขา และการนอนไม่หลับ ในขณะที่อาการอื่นๆ ที่จำเป็นต้องอาศัยการสังเกตอย่างใกล้ชิด การปรึกษาหารือ และการตรวจร่างกายค่าเฉลี่ยของการรับรู้จะลดน้อยลง จึงเป็นข้อสังเกตที่สำคัญต่อการให้ความร่วมมือในการสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่เข้าสู่วัยหนบประจำเดือน

2.3.2 การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ พนว่า คู่สมรสมีการรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพของสตรีวัยหนบประจำเดือนดังรายละเอียดตามตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเมี่ยงบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพของสตรีวัยหนบประจำเดือนของคู่สมรส ($N = 116$)

การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. โรคเบาหวาน	3.6379	0.83	ปานกลาง
2. โรคหัวใจ	3.0086	0.47	ปานกลาง
3. ภาวะคลื่นคลื่น	2.0431	0.55	น้อย
4. อาการทางระบบประสาท	3.1552	0.43	ปานกลาง
5. สมองเต็อน	3.1466	0.74	ปานกลาง
6. อัมพาต	2.2155	0.78	น้อย
7. พิการ	1.7328	0.60	น้อย
8. เต้านม	1.2627	0.46	น้อย
รวม	2.5259	0.32	ปานกลาง

จากการที่ 15 พนว่าคู่สมรสของสตรีวัยหนบประจำเดือนมีการรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในภาพรวมระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายข้อ พนว่า มีการรับรู้ต่อการเกิดโรคเบาหวานมากที่สุด รองลงมาคืออาการทางระบบประสาท และภาวะสมองเต็อน สำหรับค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดปัญหาสุขภาพที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การเต้านม รองลงมาคือ พิการและคลื่นคลื่น

จากผลการสำรวจการรับรู้ของคู่สมรสต่อความรุนแรงในการเกิดปัญหาสุขภาพที่มีความรุนแรงมากยิ่งอยู่ในระดับน้อยนั้นแสดงว่าคู่สมรสยังไม่มีความรู้ความเข้าใจต่อความรุนแรงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ถูกต้องมากนักซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องส่งเสริมให้ครอบครัวได้รับทราบถึงโอกาสที่สตรีวัยหมดประจำเดือนมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพที่รุนแรงได้อันจะนำมาสู่การช่วยเหลือและดูแลสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อป้องกันภาวะดังกล่าว

2.3.3 การรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ พนว่า คู่สมรสมีการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนดังรายละเอียดตามตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ ในสตรีวัยหมดประจำเดือนของคู่สมรส ($N = 116$)

การรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ภาวะสุขภาพเสื่อมลง	3.9741	0.61	มาก
2. ไม่สามารถประกอบอาชีพได้	2.3103	0.75	น้อย
3. ครอบครัวเดือดร้อน	1.7500	0.53	น้อย
4. ไม่สามารถเข้าสังคมได้	1.6379	0.52	น้อย
รวม	2.4148	0.40	ปานกลาง

จากตารางที่ 16 พนว่าคู่สมรสของสตรีวัยหมดประจำเดือนมีการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพในภาพรวมระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายข้อ พนว่า มีการรับรู้ต่อภาวะสุขภาพเสื่อมลงมากที่สุด รองลงมาคือไม่สามารถประกอบอาชีพได้ และครอบครัวเดือดร้อน ส่วนการไม่สามารถเข้าสังคมได้นีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

จากการสำรวจการรับรู้ภาวะคุกคามจากปัญหาสุขภาพ แสดงให้เห็นว่าคู่สมรสรับทราบถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพที่เสื่อมลงของบรรยายเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน แต่ในขณะเดียวกันก็จะเห็นว่ายังเข้าใจและรับรู้ต่อภาวะคุกคามที่มีความรุนแรงที่มีผลกระทบต่อภาวะสมดุลของครอบครัวไม่นัก จึงควรมีการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ โอกาสเกิดความรุนแรงจากปัญหาสุขภาพ และภาวะคุกคามที่เกิดจากปัญหาสุขภาพในสตรีวัยหมดประจำเดือนให้กับครอบครัวอย่างชัดเจน เพื่อเป็นแนวทางในการสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนอย่างเหมาะสมต่อไป