

คุณภาพชีวิตสตรีวัยทองที่มาใช้บริการที่คลินิกส่งเสริมสุขภาพ

วรธรา โขติธนานันท์ คม.การบริหารการพยาบาล, ป.บัณฑิตพัฒนาระบบสารสนเทศด้านสาธารณสุข¹
เจิตจันทร์ ตระการกมล วทบ.โภชนาวิทยา, น.บ.นิติศาสตร์² วรณภรณ์ ชีระธำรง พยบ.พยาบาลศาสตร์²
อมรา นาวารวงศ์ ศศม.วิจัยการศึกษา¹ ลลดา พัฒนศิษฎาภรณ์ พยบ.การบริหารการพยาบาล¹
จำเนียร ลิทธิเวช คบ.บรรณารักษะ¹ กลุ่มสนับสนุนวิชาการ,² โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10

บทคัดย่อ

ความเป็นมา: สตรีวัยทองมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัย รวมทั้งการลดลงของฮอร์โมนเพศ อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ผลข้างเคียงที่สำคัญ คือ โรคหัวใจ กระดูกพรุน โรคอัลไซเมอร์ และจากการสำรวจโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ประชากรวัยทองตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี ร้อยละ 29.3 และไม่รู้จักรักคลินิกวัยทอง ร้อยละ 72.3 สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิต และปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตสตรีวัยทอง

รูปแบบการศึกษา: เป็น Health Service Research และเป็นการวิจัยไปข้างหน้า(Perspective study)

สถานที่ศึกษา: คลินิกส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเชียงใหม่

วิธีการศึกษา: ศึกษาสตรีวัยทองที่มีอายุ 40-59 ปี ที่มารับบริการตรวจร่างกายระหว่างเดือนตุลาคม 2552 ถึงเดือนมกราคม 2553 เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์/ตอบแบบสอบถาม/แบบบันทึกการตรวจร่างกาย

ผลการศึกษา: สตรีวัยทองที่มาตรวจร่างกายที่คลินิกส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 302 คน ส่วนใหญ่อายุ 50-54 ปี ร้อยละ 35.8 (ค่าเฉลี่ย 50.9 ปี) สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 68.9 การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 69.9 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 69.5 รายได้เพียงพอกับรายจ่าย ร้อยละ 64.1 ไม่มีโรค ร้อยละ 55.1 คุณภาพชีวิตสตรีวัยทองส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 66.7 คุณภาพชีวิตรายด้านอยู่ในเกณฑ์ดี คือ ด้านจิตใจ ร้อยละ 67.6 ด้านสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 58.0 ด้านร่างกาย ร้อยละ 50.2 ด้านสัมพันธภาพ ร้อยละ 33.6

คุณภาพชีวิตสตรีวัยทอง ด้านสุขภาพและการทำหน้าที่ สตรีวัยทองส่วนใหญ่หมดประจำเดือน ร้อยละ 61.5 และหมดเมื่ออายุ 46-50 ปี ร้อยละ 42.3 (ค่าเฉลี่ย 48.3) ภาวะพร่องฮอร์โมนเอสโตรเจน ร้อยละ 48.0 ดัชนีมวลกาย และรอบเอว ปกติเพียง ร้อยละ 47.3 (ค่าเฉลี่ย 23.8) และร้อยละ 64.6 (ค่าเฉลี่ย 78.1) ความดันโลหิตปกติ ร้อยละ 72.7 ไขมันในเส้นเลือดสูง ร้อยละ 72.2 ความเครียดปกติ ร้อยละ 75.7 พฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. ถูกต้องปานกลาง ร้อยละ 64.6 ปฏิบัติถูกต้องน้อย ได้แก่ การออกกำลังกาย สัมพันธภาพกับคนรอบข้างอยู่ในระดับมาก คือ สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูก ร้อยละ 79.8 คู่สมรส ร้อยละ 64.0 ญาติ ร้อยละ 63.5 เพื่อนร่วมงาน ร้อยละ 42.7 เพื่อนบ้าน ร้อยละ 31.7 ความพึงพอใจในการทำงาน อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 60.2 ความพึงพอใจในบริการที่ได้รับอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 66.9

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต ได้แก่ ภาวะพร่องฮอร์โมน($p<.001$) ความเครียด($p=.001$) พฤติกรรม3อ. ($p=.003$) สุขภาพ/โรค($p<.001$) การศึกษา($p<.001$) อาชีพ($p=.004$) รายได้ ($p=.003$) สัมพันธภาพกับพ่อแม่ลูก($p<.001$) คู่สมรส($p=.002$) ญาติ($p<.001$) สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน($p<.001$) เพื่อนบ้าน($p<.001$) ความพึงพอใจในการทำงาน ($p=.001$) การรับรู้ข้อมูลคำแนะนำ ($p=.014$) การได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพวัยทอง($p=.005$) ความพึงพอใจในบริการ($p<.001$) ปัจจัยที่ไม่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตสตรีวัยทอง ได้แก่ การมี/ไม่มีประจำเดือน อายุเมื่อหมดประจำเดือน อายุ สถานภาพสมรส รวมทั้งสถานภาพผู้รับบริการ (เป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ/ไม่ใช่เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ)

ข้อยุติ: ควรพัฒนาคุณภาพชีวิตสตรีวัยทองโดยสร้างองค์กระต้นแบบการสร้างสุขภาพ ตลอดจนพัฒนาคุณภาพบริการโดยพัฒนาเจ้าหน้าที่ให้มีความสามารถให้คำแนะนำ/แก้ปัญหาเฉพาะรายบุคคลได้ ให้มีความสำคัญกับการให้ข้อมูล/ความรู้/ทัศนคติ ความสำคัญของสุขภาพและสุขภาพผู้หญิง การสร้างกำลังใจให้กับสตรี (Empowering women)ในการดูแลตนเอง พัฒนาพฤติกรรม 3Hs รวมทั้งให้คำปรึกษาในเรื่องเพศ/เพศศึกษา ประชาสัมพันธ์ พร้อมทั้งขยายโอกาสการเข้าถึงบริการสำหรับผู้ด้อยโอกาสในการดูแลตนเองว่าควรให้การช่วยเหลืออย่างไรต่อไป

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต สตรีวัยทอง การส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยที่มีอิทธิพล

ความเป็นมา

คุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ โดยเชื่อว่าถ้าคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้ว การพัฒนาด้านต่างๆก็จะทำได้ดีและรวดเร็ว ในแต่ละปีมีผู้หญิงทั่วโลกเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนอย่างถาวรประมาณ 50 ล้านคน การเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัย รวมทั้งการลดลงของฮอร์โมนเพศ อาจส่งผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ ผลข้างเคียงที่สำคัญอันเกิดจากการหมดประจำเดือน คือ โรคหัวใจ กระดูกพรุน โรคอัลไซเมอร์ วัยทองเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศ ประมาณ ร้อยละ 26 ของประชากรทั้งประเทศ วัยทองเป็นกำลังผลิตที่สำคัญของประเทศ และเป็นวัยที่กำลังก้าวสู่ความเป็นผู้สูงอายุ ดังนั้นประชากรวัยทองควรมีโอกาสได้รับการดูแลส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค และเข้าถึงบริการสุขภาพที่มีคุณภาพ แต่จากการสำรวจโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าประชากรวัยทอง ไม่เคยตรวจสุขภาพเลย ร้อยละ 40.2 ตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี ร้อยละ 29.3 ไม่รู้จักคลินิกวัยทอง ร้อยละ 72.3 และเคยไปตรวจที่คลินิกวัยทองเพียงร้อยละ 12.9

วิธีการศึกษา

ได้ทำการศึกษาสตรีที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี ที่มารับบริการตรวจร่างกายที่คลินิกส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2552 จนถึงเดือนมกราคม 2553 จำนวน 302 คน โดยได้รวบรวมข้อมูลของสตรีวัยทองจากการสัมภาษณ์/ตอบแบบสอบถาม แบบบันทึกสุขภาพในเรื่องข้อมูลทั่วไป องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพและการทำหน้าที่ เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน ภาวะการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน ภาวะสุขภาพ/โรค พฤติกรรมการกิน ออกกำลังกาย และอารมณ์ ความเครียด ด้านสังคมเศรษฐกิจ เช่น สัมพันธภาพ เศรษฐฐานะ ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การรับรู้ข้อมูล ความรู้เกี่ยวกับวัยทอง การเข้าถึงบริการ ความพึงพอใจในคุณภาพบริการ ตลอดจนคุณภาพชีวิต(WHO) ซึ่งประกอบด้วยด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง และด้านสิ่งแวดล้อม

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป

สตรีวัยทองที่มาตรวจร่างกายที่คลินิกส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 302 คน ส่วนใหญ่อายุ 50-54 ปี ร้อยละ 35.8 (ค่าเฉลี่ย 50.9 ปี) รองลงมาคือ อายุ 55-59 ปี ร้อยละ 29.1 อายุ 45-49 ปี ร้อยละ 22.5 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 68.9 หย่า/แยก/หม้าย ร้อยละ 18.5 โสด ร้อยละ 12.6 สมาชิกในครอบครัว 1-4 คน ร้อยละ 78.1 (ค่าเฉลี่ย 3.6) อยู่กับสามีและลูก ร้อยละ 73.8 ในจังหวัดเชียงใหม่ ร้อยละ 77.1 การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 69.9 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 69.5 ข้าราชการบำนาญ ร้อยละ 7.0 รายได้เพียงพอกับรายจ่าย ร้อยละ 64.1 เหลือเก็บเพียงร้อยละ 22.3 ไม่เพียงพอ ร้อยละ 13.6 ไม่มีโรค ร้อยละ 55.1 มีโรค ร้อยละ 44.9 โรคที่พบบ่อยได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคกระดูก ภูมิแพ้ และไขมันในเส้นเลือด

คุณภาพชีวิตและองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตสตรีวัยทองส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 66.7 ซึ่งคำตอบที่ได้จากการถามระดับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมเพียงข้อเดียว จะตอบว่าดี ร้อยละ 64.7 คุณภาพชีวิตรายด้านที่อยู่ในเกณฑ์ดี คือ ด้านจิตใจ ร้อยละ 67.6 ด้านสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 58.0 ด้านร่างกาย ร้อยละ 50.2 (จากการถามความพอใจกับสุขภาพเพียงข้อเดียวได้คำตอบปานกลางตรงกัน ซึ่งมีร้อยละใกล้เคียงกันคือ 49.0 และ 49.8) ด้านสัมพันธภาพ ร้อยละ 33.6 คุณภาพชีวิตรายข้อ อยู่ในเกณฑ์ดีเพียง 5 ข้อ ได้แก่ ความรู้สึกไม่ดี ชีวิตมีความหมาย ความสามารถในการไปไหนมาไหนด้วยตนเอง พอใจกับสภาพบ้านเรือน ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต คุณภาพชีวิต จำนวน 21 ข้อ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง คุณภาพชีวิตปานกลาง ลำดับท้ายสุด คือ ความพอใจกับสุขภาพ 5 ลำดับต่อมาเป็น 1) โอกาสพักผ่อนและเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น 2) พอใจกับการช่วยเหลือ และการนอนหลับ 3) สภาพแวดล้อม ข่าวสาร การใช้บริการสาธารณสุข สมมติ มีกำลังเพียงพอที่จะทำงาน และความจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล 4) คุณภาพชีวิต ชีวิตเพศ การผูกมิตร การทำงาน การดำเนินชีวิต ความเจ็บปวดตามร่างกาย 5) ความมั่นคงปลอดภัยยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง และความพอใจในตนเอง

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพและการทำหน้าที่ สตรีวัยทองส่วนใหญ่หมดประจำเดือน ร้อยละ 61.5 และหมดประจำเดือนเมื่ออายุ 46-50 ปี ร้อยละ 42.3 (ค่าเฉลี่ย 48.3, อายุที่หมดประจำเดือนระหว่าง 31-57 ปี) หมดประจำเดือนตามธรรมชาติ ร้อยละ 80.8 และไม่ได้ได้รับการรักษา ร้อยละ 87.0

ภาวะพร่องฮอร์โมนเอสโตรเจน สตรีวัยทองขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน ร้อยละ 48.0 ภาวะพร่องฮอร์โมนเอสโตรเจน รายข้อ อาการปานกลาง 3 ข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ความรู้สึกทางเพศลดลง และมีอาการน้อย 21 ข้อ **ภาวะสุขภาพ** ดัชนีมวลกาย ปกติเพียง ร้อยละ 47.3 (ค่าเฉลี่ย 23.8,ค่าต่ำสุด-สูงสุด 17-35.6) อ้วน ร้อยละ 28.5 และอ้วนอันตราย ร้อยละ 28.5 รอบเอว ปกติเพียง ร้อยละ 64.6 (ค่าเฉลี่ย 78.1,ค่าต่ำสุด-สูงสุด 60-102) ความดันโลหิตปกติ ร้อยละ 72.7 ไขมันในเส้นเลือดสูง ร้อยละ 72.2 ความเครียด ปกติ ร้อยละ 75.7 ความเครียดรายข้อ เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยมีจำนวน 13 ข้อ อันดับ 1 ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ อันดับ 2 มี 4 ข้อ รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ความสุขทางเพศลดลง นอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือกังวล อันดับ 6 มี 2 ข้อ ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ อันดับ 8,11 มี 3 ข้อ เท่ากัน ไม่มีสมาธิ เหนื่อยไม่อยากทำอะไร วุ่นวายใจ กลัวผิดพลาด เพื่อยไม่มีแรง และหัวใจเต้นแรง ระดับความเครียดปกติ 7 ข้อ

พฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ พฤติกรรมส่วนใหญ่ถูกต้องปานกลาง ร้อยละ 64.6 พฤติกรรมรายข้อ ปฏิบัติถูกต้องน้อย ได้แก่ การออกกำลังกาย 5 วัน/สัปดาห์ ปฏิบัติถูกต้องปานกลาง ได้แก่ กินผัก/เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน/อารมณ์ดี ไม่เครียด, หลีกเลี่ยงไขมัน/นอนหลับไม่น้อยกว่าวันละ 7-8 ชม., กินปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ/หลีกเลี่ยงของหวาน,กินอาหารรสจืด,รอบเอวปกติ ขณะออกกำลังกาย หายใจเร็ว เหงื่อซึม/ดื่มนมพร่องมันเนย/ออกกำลังกายวันละ 30 นาที ปฏิบัติถูกต้องมาก ได้แก่ กินอาหารครบ 5 หมู่ กินอาหารหลากหลาย กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ กินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชม. เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ด้านสังคมเศรษฐกิจ ด้านสัมพันธภาพกับคนรอบข้างอยู่ในระดับมาก คือ สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูก ร้อยละ 79.8 คู่สมรส ร้อยละ 64.0 ญาติ ร้อยละ 63.5 สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ระดับมาก ร้อยละ 42.7 เพื่อนบ้าน ร้อยละ 31.7 สำหรับความพึงพอใจในการทำงาน อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 60.2

ด้านสิ่งแวดล้อม ความพึงพอใจในบริการที่ได้รับ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 66.9 ความพึงพอใจรายข้อ อันดับ 1 สุขภาพ/เป็นมิตร อันดับ 14 ระยะเวลาารบริการ/การได้รับความรู้และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพวัยทอง อันดับ 13 ให้บริการตามลำดับอย่างยุติธรรม/ราคาค่าบริการ/ป้ายบอกทางและแผนผังการให้บริการเข้าใจง่าย/ที่นั่งรอ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพและการทำหน้าที่ ได้แก่ ภาวะพร่องฮอร์โมนเอสโตรเจน ($p<.001$) ความเครียด($p=.001$) พฤติกรรม 3 อ. ($p=.003$) สุขภาพ/โรค ($p<.001$) ความพึงพอใจสุขภาพ ($p<.001$) ด้านสังคม-เศรษฐกิจ ได้แก่ การศึกษา ($p<.001$) อาชีพ ($p=.004$) รายได้ ($p=.003$) สัมพันธภาพกับพ่อแม่ลูก ($p<.001$) คู่สมรส ($p=.002$) ญาติ ($p<.001$) สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ($p<.001$) เพื่อนบ้าน ($p<.001$) ความพึงพอใจในการทำงาน ($p=.001$) ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การรับรู้ข้อมูลคำแนะนำ ($p=.014$) การได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพวัยทอง ($p=.005$) ความพึงพอใจในบริการ ($p<.001$)

ปัจจัยที่ไม่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตสตรีวัยทอง ได้แก่การมี/ไม่มีประจำเดือน อายุเมื่อหมดประจำเดือน อายุสถานภาพสมรส รวมทั้งสถานภาพผู้รับบริการ (เป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ/ไม่ใช่เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ)

อภิปรายผล

คุณภาพชีวิตสตรีวัยทองอยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง เนื่องจากการดำรงชีวิตในสังคมเมืองมีความเจริญทางวัตถุสูง ความเป็นมิตร ความเอื้ออาทรจะมีน้อยกว่าสังคมชนบท ความเป็นปัจเจกสูง ต่างคนต่างอยู่ การช่วยเหลือเกื้อกูลจึงมีน้อย สถานภาพสมรสไม่มีอิทธิพลกับคุณภาพชีวิต เนื่องจากสถานภาพสมรสมีความสุข ความอบอุ่น ความเอื้ออาทรในระดับมากค่อนข้างน้อย และมีการหย่า/แยก/หม้ายค่อนข้างสูง ร่างกายที่เสื่อมถอยตามอายุที่มากขึ้น ความไม่สุขสบายทางกาย มีผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ ปัญหาต่างๆที่รุมเร้า ความต้องการทางเพศลดลง มีผลกระทบต่อชีวิตสมรส กษัตริย์ ศิราภพ กล่าวถึงความเครียดแบบเมเจอร์ (Major stress) อันดับ 1 คือ คู่ชีวิตตาย อันดับถัดมาคือ การหย่าร้าง ถูกขังคุก พ่อแม่เสีย และความเจ็บป่วย สำหรับสถานภาพโสด ไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว เดี่ยวดาย ไร้ญาติสนิท มิตรสหาย จึงทำให้คุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน และสตรีวัยทองมีการศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ แต่มีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายเท่านั้น ซึ่งในช่วงชีวิตนี้สตรีวัยทองควรมีเงินเหลือเก็บเป็นส่วนใหญ่มากกว่า เศรษฐกิจเป็นปัญหาพื้นฐาน ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อทุกด้าน

โอกาสเข้าถึงบริการ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร/ความรู้มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต เนื่องจากทำให้รู้เท่าทันโลกและโรคภัยไข้เจ็บ สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญกับการดำรงชีวิตและการดูแลสุขภาพของตนเอง แต่ได้รับค่อนข้างน้อย คุณภาพบริการมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตเช่นกัน เนื่องจากได้รับการตอบสนองในสิ่งที่คาดหวังและสิ่งที่ต้องการ สตรีวัยทองมีการศึกษาสูง อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ อาศัยอยู่ในตัวเมือง แต่ปฏิบัติถูกต้องปานกลาง หรือความรู้ที่มีอยู่หรือที่ได้รับอาจไม่เพียงพอต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้รับบริการ และผู้รับบริการอาจมีความคาดหวังหรือความต้องการที่มากกว่า

สตรีวัยทองส่วนใหญ่อายุมาก ใกล้เคียงกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางร่างกายและจิตใจในทางเสื่อมไม่แตกต่างกัน ทำให้คุณภาพชีวิตด้านร่างกายและการทำหน้าที่ อยู่ในเกณฑ์พอใช้ได้ การหมดประจำเดือนและอายุที่หมดประจำเดือน ไม่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต แต่ขึ้นกับปัจจัยอื่นๆ ภาวะพร่องฮอร์โมนเอสโตรเจนมีผลต่อคุณภาพชีวิตสตรีวัยทอง การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนมีผลต่อร่างกาย จิตใจ ทั้งในระยะสั้น ระยะกลาง และส่งผลระยะยาวคือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคกระดูกพรุน โรคอัลไซเมอร์ ดังนั้นสตรีวัยทองแต่ละรายจำเป็นต้องได้รับการดูแลแตกต่างกันตามสถานการณ์/ปัญหาแต่ละรายไป ส่วนคุณภาพชีวิตรายด้านจิตใจ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างดี มีความพึงพอใจในตนเอง และมีความพึงพอใจในชีวิต การมีอัฒโนทัศน์ด้านบวก เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลเผชิญต่อปัญหาต่างๆในชีวิตได้ดีขึ้น

สำหรับสถานภาพผู้รับบริการที่เป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯหรือไม่ใช่เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ไม่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต เนื่องจากปัจจัยในแต่ละองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน การสอบถามคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมเพียงข้อเดียวนั้น ไม่อาจเชื่อถือได้ว่าถูกต้อง เนื่องจากคำถามกว้างเกินไป การสอบถามคุณภาพชีวิตรายด้าน อาทิ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คำตอบจะใกล้เคียงมากขึ้น แต่การระบุรายละเอียดให้มากขึ้น คำตอบจะชัดเจน/ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

ข้อยุติ

ควรพัฒนาคุณภาพชีวิตสตรีวัยทอง โดยสร้างองค์กระต้นแบบการสร้างสุขภาพ ตลอดจนพัฒนาคุณภาพบริการโดยพัฒนาเจ้าหน้าที่ให้มีความสามารถให้คำแนะนำ/แก้ปัญหาเฉพาะรายบุคคลได้ กล่าวคือส่งเสริม/สนับสนุนในด้านร่างกายและการทำหน้าที่ รองลงมาคือ องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจ ทั้งนี้เพื่อช่วยเหลือ(support) สตรีวัยทองด้านสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างต่อไป

ในฐานะทีมสุขภาพ ควรร่วมสร้างสรรค์สังคมฐานความรู้ โดยให้ความสำคัญกับการให้ข้อมูล/ความรู้/ทัศนคติ การสร้างพลังเพื่อให้ยืนหยัดในการดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเอง เพราะเป็นการช่วยเหลือที่ยั่งยืน ให้ความสำคัญของคุณภาพ "สุขภาพคือ ทุกสิ่งทุกอย่าง" (Health is Everything) "ฉลาดเลือก ต้องเลือกสุขภาพ" และสุขภาพผู้หญิง ซึ่งไม่ได้หมายถึง สุขภาพแม่และเด็กเท่านั้น แต่ยังมีความสัมพันธ์กับสภาพร่างกายตามธรรมชาติ ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมและเศรษฐกิจด้วย เราจะสามารถเข้าใจสุขภาพผู้หญิงได้รอบด้านมากขึ้น และจะเกิดความคิดสร้างสรรค์มากมายว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้สุขภาพผู้หญิงดีขึ้น ซึ่งในท้ายที่สุดจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม

การสร้างกำลังใจสำหรับสตรี (Empowering Women) เพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตัวของตัวเอง ผู้หญิงยุคใหม่ต้องเรียนรู้ที่จะรักตนเอง ขึ้นชมกับชีวิตตนเอง แทนการรอรับชะตากรรมที่คนอื่นหยิบยื่นให้ เมื่อผู้หญิงรักสุข คนรอบข้างจะมีความสุขได้อย่างไร ผู้หญิงยุคใหม่ต้องมีคุณค่าในตนเอง ไม่แสวงหารักในที่ไม่มีรัก และที่สำคัญ ผู้หญิงลิขิตชีวิตตนเองได้ แคมป์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสียใหม่ และการดูแลสุขภาพสตรีควรอยู่ในมือของสตรี (Women's Health in Women's Hand)

ทีมสุขภาพควรเน้นการประเมินและควบคุมปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรม 3 อ. (3Hs) Healthy Weight ออกกำลังกายให้ถึงหัวใจและเพิ่มมวลกระดูก/กล้ามเนื้อ รวมทั้งการปรับท่าทางและการทรงตัว Healthy diet & Lifestyle - functional foods และ Healthy Mind ออกกำลังกายและสมอง ตลอดจนการให้คำปรึกษาในเรื่องเพศ/เพศศึกษา แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เน้นความเจริญทางด้านจิตใจมากกว่าวัตถุนิยม การมีอาชีพที่สุจริต ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ทั้งนี้เพื่อก้าวสู่วัยทองอย่างมีคุณภาพ ประชาสัมพันธ์งานส่งเสริมสุขภาพ คลินิกส่งเสริมสุขภาพ คลินิกวัยทอง พร้อมทั้งขยายโอกาสการเข้าถึงบริการสำหรับผู้ด้อยโอกาสในการดูแลตนเองว่าควรให้การช่วยเหลืออย่างไรต่อไป ให้ความสำคัญกับตัวกำหนดสุขภาพเชิงสังคม (SDH : Social Determinants of Health) การที่ทุกคนมีสิทธิในการเข้าถึงบริการสุขภาพอย่างเท่าเทียมกัน โดยไม่คำนึงถึงค่าใช้จ่าย เป้าหมาย WHO "ปิดช่องว่างความไม่เป็นธรรมทางสุขภาพ" เพราะ "ความไม่เป็นธรรมฆ่าคนจำนวนมหาศาล"

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ รศ. ดร. รอ. นพ. ชัยนรินทร์ ปทุมานนท์ และ รศ. ชไมพร ทวีศรี ที่กรุณาให้ความรู้และให้คำปรึกษาชี้แนะ นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 10 นายแพทย์ศักดิ์ เลิศเรืองปัญญา ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเชียงใหม่ คณะกรรมการวิจัยและงานพัฒนามูลค่าการศุภณียะที่ให้การส่งเสริม/สนับสนุน เจ้าหน้าที่งานคลินิกส่งเสริมสุขภาพ และผู้รับบริการที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลเพื่อจัดทำรายงานวิจัยฉบับนี้

บรรณานุกรม

กฤษฎา ศิรามพุช. Anti-Aging ด้านความแก่ด้วยวิถีธรรมชาติ. กรุงเทพฯ : ฐานการพิมพ์จำกัด, 2551.

กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ ความพึงพอใจของผู้รับบริการที่มาใช้บริการ ณ ศูนย์สุขภาพชุมชน จังหวัดเชียงใหม่, 2552.

ณัฐญา ศรีพานิช. "ความคิดเห็นของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับความรุนแรงต่อผู้หญิงในครอบครัว" วารสารประชากรศาสตร์ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 24 ฉบับที่ 2 (กันยายน 2551) : 105-117

ผ่องศรี ศรีมรกต และคณะ. การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ. เล่ม 1 พิมพ์ครั้งที่ 7 แปลและเรียบเรียงจาก Medical-Surgical Nursing Clinical Management for Positive Outcomes 7th Edition. เขียนโดย Joyce M. Black and Jane Hokanson Hawks กรุงเทพฯ : บริษัทไกรบุป เพรส จำกัด, 2550.

ประภาวดี จิลลานนท์ เต็มสุขให้เต็มชีวิต แปลและเรียบเรียง Er.M.K. Gupta เขียน กรุงเทพฯ : บริษัทซีเ็ด ยูเคชั่น จำกัด จำกัด (มหาชน), 2551 .

สุพจน์ เด่นดวง. งบประมาณทางสุขภาพในช่วงชีวิตเรา บรรลุความเป็นธรรมทางสุขภาพด้วยปัจจัยสังคมที่กำหนด

สุพจน์ เด่นดวง. ตัวกำหนดสุขภาพเชิงสังคม (Social Determinants of Health) โครงการสังคมศาสตร์การแพทย์

ศรีเมือง พลังฤทธิ์ เพ็ญศรี กวีวงศ์ประเสริฐ และสนาม พิงบัว. "การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป ตำบลคลองสี่ อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี" วารสารประชากรศาสตร์ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 25 ฉบับที่ 1 (มีนาคม 2552) : 27-41

อัฉิมา วัชรภรณ์. "การมีส่วนร่วมในตลาดแรงงานกับสถานภาพทางสังคมของสตรีไทยในยุคปัจจุบัน" วารสารประชากรศาสตร์ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 24 ฉบับที่ 2 (กันยายน 2551) : 49-67.

อภิวัฒน์ บุญสาร "คุณภาพชีวิตของประชากรที่มีรายได้ต่ำในโครงการบ้านเอื้ออาทร กรุงเทพมหานครและปริมณฑล" วารสารประชากรศาสตร์ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 24 ฉบับที่ 2 (กันยายน 2551) : 71-85

ตารางที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
ที่อยู่ปัจจุบัน			
จังหวัดเชียงใหม่		233	77.1
จังหวัดอื่นๆ		19	6.3
เป็นเจ้าของที่ดินศูนย์ฯ		50	16.6
อายุ			
40-44 ปี		38	12.6
45-49 ปี		68	22.5
50-54 ปี		108	35.8
55-59 ปี		88	29.1
ค่าเฉลี่ย	50.9 SD 4.9		
สถานภาพสมรส			
โสด		38	12.6
คู่		208	68.9
หย่า/แยก/หม้าย		56	18.5
สมาชิกในครอบครัว			
1-4 คน		236	78.1
5-8 คน		58	19.2
9 คน ขึ้นไป		8	2.7
ค่าเฉลี่ย	3.6 SD 1.2		
ท่านอยู่กับใคร			
อยู่คนเดียว		17	5.6
อยู่กับพ่อ และ/หรือแม่		28	9.3
อยู่กับสามี และหรือลูก		223	73.8
อื่นๆ		34	11.3
การศึกษา			
ประถมศึกษา		32	10.6
มัธยมศึกษา		32	10.6
อนุปริญญา/ประกาศนียบัตร		27	8.9
ปริญญาตรีและสูงกว่า		211	69.9
อาชีพปัจจุบัน			
แม่บ้าน		20	6.6
เกษตรกร/รับจ้าง		4/17	7.0
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ		210	69.5
ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว		30	9.9
อื่นๆ-ข้าราชการบำนาญ		21	7.0
รายได้เพียงพอกับรายจ่าย			
เพียงพอ		193	64.1
ไม่เพียงพอ		41	13.6
เหลือเก็บ		67	22.3
โรคประจำตัว			
ไม่มีโรค		166	55.1
มีโรค		135	44.9

ตารางที่ 2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ด้านร่างกายและการทำหน้าที่	จำนวน	ร้อยละ
การหมดประจำเดือน		
ไม่มี	185	61.5
มี	116	38.5
หมดประจำเดือน เมื่ออายุ		
39 ปี ลงมา	11	6.3
40-45 ปี	28	16.0
46-50 ปี	74	42.3
51-55 ปี	58	33.1
56 ปี ขึ้นไป	4	2.3
ค่าเฉลี่ย 48.3 SD 4.8 ต่ำสุด-สูงสุด 31-57		
ภาวะหมดประจำเดือน		
เป็นไปตามธรรมชาติลงมา	143	80.8
เป็นการผ่าตัดรังไข่	12	6.8
เป็นการผ่าตัดมดลูก ยังเหลือรังไข่	19	10.7
อื่นๆ – นิดยา	3	1.7
รักษาด้วยฮอร์โมน		
ไม่รักษา	154	87.0
รักษา	23	13.0
ภาวะสุขภาพ		
BMI		
ผอม (ต่ำกว่า 18.5)	3	1.0
ปกติ (18.5-22.9)	143	47.3
ท้วม (23-24.9)	52	17.2
อ้วน (25-29.9)	86	28.5
อ้วนอันตราย (มากกว่า 30)	18	6.0
ค่าเฉลี่ย 23.8 SD 3.4 ต่ำสุด-สูงสุด 17- 35.6		
เส้นรอบเอว		
ปกติ (ไม่เกิน 80 ซม.)	195	64.6
ผิดปกติ (มากกว่า 80 ซม.)	107	35.4
ค่าเฉลี่ย 78.1 SD 8.1 ต่ำสุด-สูงสุด 60-102		
ความดันโลหิต		
ค่าตัวบน <120 ค่าตัวล่าง <80 มม.ปรอท ปกติ	218	72.7
ค่าตัวบน 120-139 ค่าตัวล่าง 80-89 มม.ปรอท		
ระยะก่อนความดันโลหิตสูง	56	18.7
ค่าตัวบน 140-159 ค่าตัวล่าง 90-99 มม.ปรอท		
ความดัน โลหิตสูงระยะที่ 1	22	7.3
ค่าตัวบน เท่ากับ/มากกว่า 160 ค่าตัวล่างเท่ากับ/มากกว่า 100 มม.ปรอท ความดันโลหิตสูงระยะที่ 2	4	1.3
ภาวะพร่องฮอร์โมนเอสโตรเจน		
ไม่ขาดฮอร์โมน	146	52.0
ขาดฮอร์โมน	135	48.0
ระดับความเครียด		
ปกติ	153	75.7
ความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	41	20.3
ความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง/มาก	6/2	4.0
พฤติกรรม3 อ. ปฏิบัติถูกต้อง		
มาก	101	33.7
ปานกลาง/น้อย	194/5	66.3

ตารางที่ 2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย และการทำหน้าที่(ต่อ)

รายการตรวจทางห้องปฏิบัติการ	ค่าปกติ (หน่วย)	ปกติ		ผิดปกติ		ค่าเฉลี่ย (SD)
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
CBC	g/dl/%	297	98.3	5	1.7	12.6
Hemoglobin	10-15					(1.1)
Hematocrit	>33					39.4
		290	96.0	12	4.0	(3.1)
น้ำตาลในเลือด	70-110					99.7
FBS	mg/dl	263	87.1	39	12.9	(12.9)
ไขมันในเส้นเลือด	mg/dl					230.8
Total Cholesterol	50-200	84	27.8	218	72.2	(45.3)
Triglyceride	20-200	281	93.0	21	7.0	105.5(63.2)
HDL	>35	120	82.8	25	17.2	82.3(20.3)
LDL	<150	83	58.5	59	41.5	141.1(41.0)
กรดยูริก	3-7	291	96.4	11	3.6	4.2
	mg/dl					(1.3)
ไต	mg/dl					
BUN	7-20	294	97.4	8	2.6	11.7(3.2)
Creatinine	0.7-1.5	301	99.7	1	0.3	0.9(0.1)
ตับ	u/l					
SGOT	0-37	288	95.4	14	4.6	22.9(20.8)
SGPT	0-40	289	95.7	13	4.3	17.8(15.0)
Alkaline Phosphatase	37-117	291	96.4	11	3.6	76.0(22.4)

ตารางที่ 3 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต เกี่ยวกับภาวะการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน

อันดับ	การจัดอันดับภาวะการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน	ค่าเฉลี่ย	SD
1	ปวดกล้ามเนื้อตามร่างกาย	1.2	0.9
2	ปวดหลัง	1.1	1.0
2	ความรู้สึกทางเพศลดลง	1.1	1.0
4	อารมณ์แปรปรวน เช่น จุนเจียว โกรธง่าย	1.0	0.9
4	ปวดตามข้อต่างๆโดยเฉพาะปลายนิ้วมือ	1.0	1.0
4	ถ่ายปัสสาวะบ่อย	1.0	1.0
7	นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท	0.9	0.9
7	เหนื่อยง่าย	0.9	0.9
7	ผิวแห้งเหี่ยว ริมฝีปากแห้ง	0.9	0.8
7	ช่องคลอดแห้ง	0.9	1.0
11	ริ้วรอยตีนกา	0.8	0.8
11	ปวดศีรษะ	0.8	0.8
11	วิตกกังวลง่ายผิดปกติ	0.8	0.8
11	เฉื่อยชา ง่วงเหงาหาวนอน	0.8	0.8
11	ไม่มีสมาธิ ความจำเสื่อม	0.8	0.8
11	ผมแห้ง เปราะ หรือผมร่วง	0.8	0.8
17	ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน รู้สึกหนาวร้อนผิดปกติ	0.7	0.9
17	คันตามผิวหนัง	0.7	0.8
17	เจ็บปวดเมื่อมีเพศสัมพันธ์	0.7	1.0
20	ลังเล ไม่มั่นใจในการทำงาน หรือพูดจา	0.6	0.7
20	กลั้นปัสสาวะไม่ค่อยได้	0.6	0.9
20	ไอ จาม มีปัสสาวะเล็ด	0.6	0.8
23	ซึมเศร้า ไม่รื่นเริง จิตใจหดหู่ ห่อเหี่ยว	0.5	0.7
24	กระเพาะปัสสาวะอักเสบบ่อย	0.3	0.5

ตารางที่ 3 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต เกี่ยวกับความเครียด(ต่อ)

อันดับ	การจัดอันดับความเครียด	ค่าเฉลี่ย	SD	ความหมาย
	ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้ายทอย			
1	หลัง หรือไหล่	1.2	0.8	เครียดเล็กน้อย
2	รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ	1.0	0.4	เครียดเล็กน้อย
2	ตื่นตื้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	1.0	0.6	เครียดเล็กน้อย
2	ความสุขทางเพศลดลง	1.0	0.8	เครียดเล็กน้อย
5	นอนไม่หลับ เพราะคิดมาก หรือกังวล	0.9	0.6	เครียดเล็กน้อย
5	มีเหงื่อ หรือเวียนศีรษะ	0.9	0.6	เครียดเล็กน้อย
5	ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง	0.9	0.7	เครียดเล็กน้อย
8	รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	0.8	0.5	เครียดเล็กน้อย
8	รู้สึกเหนื่อยไม่อย่างทำอะไร	0.8	0.6	เครียดเล็กน้อย
10	มีความวุ่นวายใจ	0.7	0.5	เครียดเล็กน้อย
10	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการกระทำสิ่งต่าง ๆ	0.7	0.5	เครียดเล็กน้อย
10	รู้สึกเพลีย ไม่มีแรงจะทำอะไร	0.7	0.6	เครียดเล็กน้อย
13	มีอาการหัวใจเต้นแรง	0.6	0.6	เครียดเล็กน้อย
14	ไม่อยากพบปะผู้คน	0.5	0.5	ปกติ
14	รู้สึกไม่มีความสุข และเศร้าหมอง	0.5	0.5	ปกติ
14	เสียงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ	0.5	0.6	ปกติ
17	ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด	0.3	0.5	ปกติ
17	กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา	0.3	0.4	ปกติ
19	รู้สึกหมดหวังในชีวิต	0.2	0.5	ปกติ
19	รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีค่า	0.2	0.4	ปกติ

ตารางที่ 3 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต เกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ.(ต่อ)

อันดับ	การจัดอันดับพฤติกรรม 3 อ.	ค่าเฉลี่ย	SD	ความหมาย
1	กินอาหารครบ 5 หมู่ (ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม)	4.5	0.9	มาก
1	เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน	4.5	1.1	มาก
3	กินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน (1 ส่วน = 6-8 คำ)	4.4	1.0	มาก
4	กินอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก	4.3	1.0	มาก
4	หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	4.3	1.4	มาก
6	กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ	4.0	1.0	มาก
6	กินอาหารมือเย็นห่างจากเวลานอน ไม่น้อยกว่า 4 ชม.	4.0	1.3	มาก
8	กินผักมากกว่าวันละ 3 ท็อป	3.9	1.2	ปานกลาง
8	กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ	3.9	1.1	ปานกลาง
8	อารมณ์ดี ไม่เครียด	3.9	1.2	ปานกลาง
11	หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง	3.7	1.2	ปานกลาง
11	นอนหลับไม่น้อยกว่าวันละ 7-8 ชม.	3.7	1.5	ปานกลาง
13	กินปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	3.6	1.0	ปานกลาง
13	หลีกเลี่ยงของหวาน และขนมที่มีแป้ง และน้ำตาลมาก	3.6	1.2	ปานกลาง
15	กินอาหารรสจืด ไม่เติมน้ำปลา หรือเกลือในอาหาร	3.4	1.4	ปานกลาง
16	ทุกครั้งวัดรอบเอวได้ไม่เกินเกณฑ์ อ้วนลงพุง	3.3	2.2	ปานกลาง
17	ขณะออกกำลังกาย หายใจเร็วขึ้นกว่าปกติ และเหงื่อซึม	3.2	1.8	ปานกลาง
17	ดื่มนมขาดมันเนย วันละ 1-2 แก้ว	3.2	1.5	ปานกลาง
19	ออกกำลังกายวันละ 30 นาที	3.1	1.7	ปานกลาง
20	ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน	2.9	1.8	น้อย

ตารางที่ 3 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพ และด้านสิ่งแวดล้อม(ต่อ)

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง	จำนวน	ร้อยละ
สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูก (ค่าเฉลี่ย 2.8 SD 0.8 =มาก)		
มีความสุข/ความอบอุ่น/ความเอื้ออาทร		
มาก	221	79.8
ปานกลาง	54	19.5
น้อย	2	0.7
สัมพันธภาพของค้สมรส (ค่าเฉลี่ย 2.6 SD 0.7 =มาก)		
มีความสุข/ความอบอุ่น/ความเอื้ออาทร		
มาก	137	64.0
ปานกลาง	66	30.8
น้อย	11	5.2
สัมพันธภาพระหว่างญาติ (ค่าเฉลี่ย 2.6 SD 0.5 =มาก)		
มาก	188	63.5
ปานกลาง	105	35.5
น้อย	3	1.0
สัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน (ค่าเฉลี่ย 2.4 SD 0.5 =ปานกลาง)		
มาก	94	31.7
ปานกลาง	187	63.2
น้อย	15	5.1
สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน/ลูกน้อง/หัวหน้า (ค่าเฉลี่ย 2.3 SD 0.5 =ปานกลาง)		
มาก	114	42.7
ปานกลาง	148	55.4
น้อย	5	1.9
ความพึงพอใจคุณภาพบริการ ระดับความพึงพอใจ		
มาก	196	66.9
ปานกลาง	92	31.4
น้อย	5	1.7

ตารางที่ 4 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม(ความพึงพอใจต่อการให้บริการ)

อันดับ	รายการ	ค่าเฉลี่ย	SD
1	สุภาพและเป็นมิตร	2.9	0.4
2	ขั้นตอนการให้บริการสะดวก	2.8	0.5
2	ให้เวลาในการบริการท่านอย่างเพียงพอ	2.8	0.4
2	ให้ข้อมูล คำแนะนำชัดเจน	2.8	0.4
2	ดูแลเอาใจใส่ กระตือรือร้นเต็มใจให้บริการ	2.8	0.4
2	สถานที่ให้บริการสะอาด	2.8	0.4
2	ความพึงพอใจต่อการบริการคลินิกส่งเสริมสุขภาพ/คลินิกวัยทอง	2.8	0.4
2	ความพึงพอใจต่อการบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ เชียงใหม่	2.8	0.4
9	ให้บริการตามลำดับอย่างยุติธรรม	2.7	0.5
9	ราคาค่าบริการเหมาะสม	2.7	0.5
9	ป้ายบอกทาง และแผนผังการให้บริการเข้าใจง่าย	2.7	0.5
9	ที่นั่งรอ และสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น น้ำดื่ม มุมหนังสือ ห้องน้ำ มีเพียงพอ	2.7	0.5
13	ระยะเวลาารับบริการเหมาะสม	2.6	0.5
13	การได้รับความรู้และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพวัยทอง	2.6	0.6

ตารางที่ 5 คุณภาพชีวิต(WHO)

ประสบการณ์/เหตุการณ์ที่พบในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	คุณภาพชีวิต (จำนวน/ร้อยละ)		
	ดี	กลางๆ	ไม่ดี
คุณภาพชีวิตโดยภาพรวม	97(33.0)	196(66.7)	1(0.3)
ด้านร่างกาย	150(50.2)	149(49.8)	
ด้านจิตใจ	203(67.6)	95(31.7)	2(0.7)
ด้านสัมพันธภาพ	99(33.6)	183(62.0)	13(4.4)
ด้านสิ่งแวดล้อม	174(58.0)	125(41.7)	1(0.3)
ความพอใจกับสุขภาพในตอนนี (ข้อ 1)	123(41.0)	147(49.0)	30(10.0)
ระดับคุณภาพชีวิต (ข้อ 26)	194(64.7)	105(35.0)	1(0.3)

ตารางที่ 6 การจัดอันดับคุณภาพชีวิตสตรีวัยทอง (WHO)

อันดับ	รายการ	ค่าเฉลี่ย	SD	ความหมาย
1	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี (รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ ลึ้นหวัง วิตกกังวล) บ่อยแค่ไหน	4.2	0.8	ดี
2	ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน	4.1	0.8	ดี
2	ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด	4.1	0.7	ดี
2	ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด	4.1	0.7	ดี
5	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต มากน้อยเพียงใด	4.0	0.7	ดี
6	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน	3.9	0.7	ปานกลาง
6	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม	3.9	0.7	ปานกลาง
6	ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน	3.9	0.7	ปานกลาง
9	การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากน้อยเพียงใด	3.8	0.8	ปานกลาง
9	ท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน	3.8	0.4	ปานกลาง
9	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำ มากน้อยเพียงใด	3.8	0.7	ปานกลาง
9	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมาแค่ไหน	3.8	0.7	ปานกลาง
9	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน?	3.8	1.0	ปานกลาง
9	ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่าน	3.8	0.7	ปานกลาง
9	ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับใด	3.8	0.7	ปานกลาง
16	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใด เพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน	3.7	1.0	ปานกลาง
16	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันไหม	3.7	0.8	ปานกลาง
16	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆ ดีเพียงใด	3.7	0.7	ปานกลาง
16	ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็นเพียงใด	3.7	0.7	ปานกลาง
16	ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด	3.7	0.7	ปานกลาง
16	สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด	3.7	0.7	ปานกลาง
22	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากน้อยเพียงใด	3.6	0.9	ปานกลาง
22	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ แค่นั้น	3.6	0.7	ปานกลาง
24	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด	3.5	0.8	ปานกลาง
24	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด	3.5	0.7	ปานกลาง
26	ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนีเพียงใด	3.3	0.8	ปานกลาง

ตารางที่ 7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต	คุณภาพชีวิต		P-value
	ไม่ดี/ ปานกลาง	ดี	
ปัจจัยเกี่ยวกับสุขภาพและการทำหน้าที่			
<u>การหมดประจำเดือน</u>			
ประจำเดือน			
ไม่มี	55 (60.4)	36(39.6)	.528
มี	22 (66.7)	11(33.3)	
<u>ประจำเดือนหมดเมื่ออายุ</u>			
น้อยกว่า 40 ปี	8 (72.7)	3 (27.3)	.527
40-45 ปี	21 (80.8)	5 (19.2)	
46-55 ปี	52 (71.2)	21 (28.8)	
มากกว่า 55 ปี	37 (64.9)	20 (35.1)	
<u>ภาวะพร่องฮอร์โมนเอสโตรเจน</u>			
ขาดฮอร์โมน	109 (82.0)	24 (18.0)	<.001
ไม่ขาดฮอร์โมน	72 (50.0)	72 (50.0)	
พฤติกรรมและการดูแลตนเอง			
<u>อาหาร/ออกกำลังกาย/อารมณ์</u>			
ถูกต้องมาก	54 (55.1)	44 (44.9)	.003
ถูกต้องปานกลาง/น้อย	141 (72.7)	53 (27.3)	
<u>ความเครียด</u>			
ปกติ/ไม่เครียด	107 (70.4)	45 (29.6)	.001
เครียดสูงกว่าปกติ	45 (93.7)	3 (6.3)	
สุขภาพ			
มีโรค	102 (77.9)	29 (22.1)	<.001
ไม่มีโรค	94 (58.0)	68 (42.0)	
ความพึงพอใจในสุขภาพ			
มาก	55(46.2)	64 (53.8)	<.001
ปานกลาง/น้อย	142 (81.1)	33 (18.9)	
ปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ			
<u>อายุ</u>			
40-44 ปี	22 (57.9)	16(42.1)	.502
45-49 ปี	45 (66.2)	23(33.8)	
50-54 ปี	71 (67.0)	35(33.0)	
55-59 ปี	59 (72.0)	23(28.0)	
<u>การศึกษา</u>			
ประถมศึกษา	25(83.3)	5(16.7)	<.001
มัธยมศึกษา	28(87.5)	4(12.5)	
อนุปริญญา/ประกาศนียบัตร	22(84.6)	4(15.4)	
ปริญญาตรีและสูงกว่า	122(59.2)	84(40.8)	
<u>อาชีพ</u>			
แม่บ้าน	16 (84.2)	3 (15.8)	.004
เกษตรกร/รับจ้าง	17 (85.0)	3 (15.0)	
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	123 (60.0)	82 (40.0)	
ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว	25 (83.3)	5(16.7)	
อื่นๆ-ข้าราชการบำนาญ	16 (80.0)	4 (20.0)	
<u>รายได้</u>			
เพียงพอ	136 (71.6)	54(28.4)	.003
ไม่เพียงพอ	29 (72.5)	11(27.5)	
เหลือเก็บ	31 (49.2)	32 (50.8)	
สถานภาพสมรส			
โสด	28(80.0)	7(20.0)	.160
คู่	132 (64.1)	74 (35.9)	
หย่า/แยก/หม้าย	37 (69.8)	16 (30.2)	

ตารางที่ 7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต(ต่อ)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต	คุณภาพชีวิต		P-value
	ไม่ดี/ ปานกลาง	ดี	
ปัจจัยที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง			
<u>สัมพันธภาพกับคู่สมรส</u>			
มีความสุข/ความอบอุ่น/ความเอื้ออาทร มาก	73 (53.7)	63 (46.3)	.002
ปานกลาง/น้อย	58 (75.3)	19 (24.7)	
<u>สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูก</u>			
มีความสุข/ความอบอุ่น/ความเอื้ออาทร มาก	128(59.5)	87(40.5)	<.001
ปานกลาง/น้อย	49(87.5)	7(12.5)	
<u>สัมพันธภาพกับญาติ</u>			
มีความสุขเอื้ออาทรมาก	103(56.6)	79(43.4)	<.001
ปานกลาง/น้อย	88(83.0)	18(17.0)	
<u>สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน/ลูกน้อง/หัวหน้า</u>			
มีความสุขเอื้ออาทร/ความเป็นมิตรมาก			<.001
ปานกลาง/น้อย	45(50.6) 146(73.4)	44(49.4) 53(26.6)	
<u>สัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน</u>			
มาก	52(46.8)	59(53.2)	<.001
ปานกลาง/น้อย	116(77.3)	34(22.7)	
ปัจจัยที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม			
<u>สถานภาพผู้รับบริการ</u>			
เป็นเจ้าของหน้าที่ศูนย์ฯ	33(68.7)	15 (31.3)	.779
ไม่ใช่เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ	164 (66.7)	82 (33.3)	
<u>ความพึงพอใจในการทำงาน หรือการประกอบอาชีพ(กับเพื่อนร่วมงาน)</u>			
มาก	98(58.3)	70(41.7)	.001
ปานกลาง/น้อย	85(77.3)	25(22.7)	
<u>การรับข้อมูลรู้/คำแนะนำ</u>			
มาก/มากที่สุด	150(63.6)	86(36.4)	.014
ปานกลาง/น้อย	46(80.7)	11(19.3)	
<u>การได้รับความรู้และการปฏิบัติตน เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพวิทยทอง</u>			
มาก	120(61.2)	76(38.8)	.005
ปานกลาง/น้อย/ไม่ได้รับ	74(77.9)	21(22.1)	
<u>ความพึงพอใจในบริการที่ได้รับ</u>			
มาก	106 (55.5)	85(44.5)	<.001
ปานกลาง/น้อย	83 (88.3)	11 (11.7)	