

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาการปฏิบัติการดูแลตนเองด้าน โภชนาการและสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนในกลุ่มแม่บ้าน หมู่ 4. บ้านป่าไผ่ ตำบลป่าเหมือด อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน
2. อาหารและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน
3. การดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือน
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. กรอบแนวคิดในการศึกษา

การเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน

การหมดประจำเดือน(Menopause) เป็นคำที่มาจากภาษากรีกคือ Men (หมายถึง month)และ Pause(หมายถึง Cessation) ดังนั้นการหมดประจำเดือนจึงหมายถึงการมีระดูครั้งสุดท้ายในชีวิต อันเป็นผลมาจากรังไข่หยุดทำงานอย่างถาวร menopause จึงเป็นเพียงจุดๆหนึ่งของช่วงชีวิต ที่เป็นจุดแบ่งระหว่างช่วงชีวิตวัยเจริญพันธุ์ออกจากช่วงชีวิตหลังวัยหมดระดู มีการเปลี่ยนแปลงในการทำงานของรังไข่ การสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนน้อยลง (มณี รัตนไชยยานนท์, 2549) ซึ่งกอบจิตต์ ลิ้มปะยอม (2543) ให้ความหมายระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนว่า สตรีเปลี่ยนจากวัยเจริญพันธุ์เป็นวัยหมดการเจริญพันธุ์หรือหมดประจำเดือน เป็นการเปลี่ยนแปลงของรอบประจำเดือนที่เคยปกติสม่ำเสมอ โดยอาจมีการเปลี่ยนแปลงทั้งความถี่ของรอบประจำเดือนหรือปริมาณของเลือดที่ออกแต่ละรอบ และจรรยา คำแสน(2544) ให้ความหมายระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนว่าหมายถึง ระยะเวลานับตั้งแต่มีการเปลี่ยนแปลงของรอบเดือน จำนวนวันของการมีประจำเดือนและปริมาณของประจำเดือนไปจนถึงหนึ่งปีหลังการขาดหายไปของประจำเดือนครั้งสุดท้าย การศึกษาครั้งนี้การหมดประจำเดือนหมายถึงสตรีที่มีการเปลี่ยนแปลงของปริมาณและระยะเวลาของการมีประจำเดือน คือ ปริมาณประจำเดือนลดลงหรือมากขึ้น ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอมาเร็วหรือช้ากว่าปกติ หรือขาดหายไปในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา

การหมดประจำเดือนมีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีระของอวัยวะต่างๆเป็นลักษณะเฉพาะของสตรีวัยหมดประจำเดือนโดยแยกตามอาการที่เกิดในระยะแรกและเป็นครั้งคราว

(Short term sequelae) และอาการที่เกิดจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน เป็นระยะเวลานาน (long term sequelae) การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศที่เกิดขึ้นมีผลต่ออวัยวะในระบบต่างๆทั่วร่างกาย ผลกระทบที่เป็นปัญหาในสตรีวัยหมดประจำเดือนที่สำคัญมีอยู่ 4 ระบบคือ (กองอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2539)

ระบบกระดูก โรคกระดูกพรุนเกิดจากการเสียสมดุลระหว่างการสร้างและการสลายของเนื้อกระดูก โรคกระดูกพรุนที่เกิดขึ้นในสตรีวัยหมดประจำเดือนเกิดจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน เพราะเอสโตรเจนมีความสามารถในการดูดซึมแคลเซียมจากกระแสเลือดเข้าสู่เนื้อกระดูก (Miriam Stoppard, 1994) เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดระดับลงส่งผลให้มีการสูญเสียแคลเซียมจากกระดูกไปอย่างรวดเร็วและสูญเสียเนื้อกระดูกจนทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน อาการและอาการแสดงของโรคกระดูกพรุนจะมีอาการปวดกระดูก หรือกระดูกส่วนต่างๆผิดปกติรูปร่าง (กอบจิตต์ ลิ้มปยอม, 2543) การศึกษาอาการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของบุคลากรหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ของชลอศรี แดงเปี่ยม และคณะ (2542) พบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีปัญหากระดูกและข้อร้อยละ 74.1 ปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้แก่ การขาดแคลเซียมในอาหาร กรรมพันธุ์ การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การออกกำลังกาย น้ำหนักตัวและโรคต่างๆที่มีความผิดปกติของขบวนการเมตาบอลิซึม (กองอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2539) การศึกษาของอารีรัตน์ สังวรวงษ์พนา และฉันทนา จันทวงศ์ (2544) เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคกระดูกโปรงบางของสตรีวัยก่อนและหลังหมดประจำเดือนและวัยสูงอายุพบว่า อายุ น้ำหนัก แผนการดำเนินชีวิตเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคกระดูกโปรงบาง คล้ายคลึงกับผลการศึกษาศิริพร สุวรรณกิติ และคณะ (2541) พบอุบัติการณ์ของภาวะกระดูกโปรงบางในกลุ่มสตรีที่ศึกษาร้อยละ 78 ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและภาวะกระดูกโปรงบาง แต่พบความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักและภาวะกระดูกโปรงบาง ($p < .05$)

ระบบหัวใจและหลอดเลือด ในวัยหมดประจำเดือนพบว่าการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่มีผลต่อการเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งคือการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบและระดับของไขมันในเลือด ในสตรีก่อนหมดประจำเดือนนั้นจะมีองค์ประกอบของไขมันในเลือดดีกว่าในผู้ชายที่อายุเท่ากันคือสตรีจะมีระดับ LDL-C และ triglycerides ต่ำกว่า และมีระดับ HDL-C สูงกว่าเพศชายซึ่งจะลดโอกาสเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด แต่เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางตรงกันข้ามคือสตรีจะมีระดับ HDL-C ลดลงในขณะที่ระดับ Total Cholesterol, LDL-C, และ Triglycerides สูงขึ้น และยังพบว่า การเปลี่ยนแปลงของระดับไขมันมีความสัมพันธ์กับระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลงด้วย

(กอบจิตต์ ลิ้มปะยอม, 2543) ดังการศึกษาของ J.C. Igweh, I.U. Nwagha and J.M. Okaro (2005) ศึกษาผลกระทบของการหมดประจำเดือนต่อระดับไขมันในเลือดของสตรีที่มีภาวะปกติทางภาคตะวันออกเฉียงใต้ของไนจีเรีย โดยเปรียบเทียบระดับไขมันในเลือดของสตรีก่อนหมดประจำเดือน และสตรีหลังหมดประจำเดือนพบว่า ระดับ Total serum cholesterol และ triglyceride ไม่มีความแตกต่างกัน แต่พบว่ามี การลดลงของ HDL และ VLDL ในกลุ่มสตรีหลังหมดประจำเดือนและมีการเพิ่มขึ้นของระดับ LDL ในสตรีหลังหมดประจำเดือน การลดลงของระดับเอสโตรเจนเป็นสาเหตุให้มีอุบัติการณ์ภาวะหลอดเลือดแข็งตัว (Atherosclerosis) โดยเกิดการสะสมของโคเลสเตอรอลที่ผนังด้านในของหลอดเลือดแดง (endothelium) จนกลายเป็นตะกรัน (plaque) ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้หลอดเลือดมีความหนา ช่องทางการไหลเวียนเลือดแคบลงส่งผลให้การไหลเวียนเลือดและมีแรงดันเลือดเพิ่มมากขึ้น และเกิดภาวะความดันโลหิตสูงซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (Miriam Stoppard, 1994)

ระบบประสาทอัตโนมัติ ในสตรีวัยหมดประจำเดือนอาจมีอาการร้อนวูบวาบตามตัว ใบหน้า หน้าอก มีเหงื่อออก มึนงง ใจสั่น นอนไม่หลับ เชื่อว่าเกิดจากการลดต่ำลงของฮอร์โมน เอสโตรเจนมีผลให้มีการเปลี่ยนแปลงของ Thermoregulatory Center ใน Hypothalamus ทำให้ อุณหภูมิของร่างกายในส่วนกลาง (Core Temperature) ลดลง ร่างกายจึงมีกลไกตอบสนองเพื่อปรับ สมดุลโดยเพิ่มอุณหภูมิในส่วนรอบนอกของร่างกาย (Peripheral temperature) มีการขยายขนาดของ หลอดเลือดทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายเพิ่มขึ้น จึงเกิดอาการร้อนบริเวณใบหน้า คอ และอก และอาจมีอาการหนาวสั่นตามมา (Barbara Kass-Annese, 1999) การดูแลตนเองในการ ช่วยบรรเทาและลดระดับความรุนแรงคือการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นเช่น การงดสูบบุหรี่ การจำกัด อาหาร ที่หวานจัด เฝื่อนจัด เป็นต้น การสวมเสื้อผ้าที่ทำจากฝ้าย หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าจากเส้นใย สังเคราะห์ การอยู่ในอากาศเย็น อากาศถ่ายเทได้สะดวก หรือบรรเทาอาการโดยใช้พัดลม ตลอดจนการอาบน้ำเมื่อมีเหงื่อออกมาก (Miriam Stoppard, 1994) ซึ่งถ้าภา อูปรการกุล (2538) ได้ ศึกษาความรู้เรื่องการหมดประจำเดือนและประสบการณ์การดูแลตนเองของหญิงวัยหมด ประจำเดือนในหญิงที่มีอายุ 45-55 ปี ในชุมชนแออัดจังหวัดขอนแก่น พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 71.3 มีอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมากกว่าปกติ บรรเทาอาการ โดยการอาบน้ำบ่อยๆ และ เปิดพัดลมร้อยละ 25

ระบบทางเดินปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ฮอร์โมนเอสโตรเจนจะกระตุ้นให้เซลล์ บริเวณทางเดินปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะ และช่องคลอดมีการแบ่งตัวและเจริญเติบโต เมื่อเข้าสู่ วัยหมดประจำเดือนร่างกายจะขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำให้เซลล์มีการเสื่อมสลายและบางลง มีโอกาสเกิดการติดเชื้อได้ง่าย อาจเกิดอาการต่างๆ ได้แก่ ปัสสาวะแสบขัด ปัสสาวะบ่อย

กลิ่นปัสสาวะไม่อยู่เวลาไอหรือจาม หรือมีอาการช่องคลอดแห้ง เจ็บเวลาร่วมเพศ ความต้องการทางเพศหรือการตอบสนองทางเพศลดลง การศึกษาของอภิรยา พานทอง (2540) พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนร้อยละ 78.0 มีอาการกลิ่นปัสสาวะไม่ได้ ร้อยละ 78.5 มีปัสสาวะบ่อยและกระปริดกระปรอย และร้อยละ 87.5 มีอาการปัสสาวะเล็ด เวลาไอหรือจาม

ด้านจิตใจ ความสัมพันธ์ระหว่างอาการทางด้านจิตใจและภาวะหมดประจำเดือนเป็นประเด็นที่มีข้อโต้แย้งและมีความคิดเห็นที่หลากหลายเชื่อว่าอาจเป็นอาการแปรปรวนทางจิตที่เกิดจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน หรืออาจเป็นอาการทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นในสตรีไม่ได้เกี่ยวข้องกับโดยตรงกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีววิทยาเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผลกระทบมาจากความคาดหวังทางสังคม ทักษะคิด และการมีส่วนร่วมในสังคม อย่างไรก็ตามอาการทางด้านจิตใจที่อาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับการหมดประจำเดือนที่มักพบบ่อย ได้แก่อาการวิตกกังวล หงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน ซึมเศร้า ไม่มีสมาธิ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ และความต้องการทางเพศลดลง (Barbara Kass-Annese, 1999) การศึกษาอาการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของบุคลากรหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ของชลอศรี แดงเปี่ยมและคณะ(2542) พบว่ามีปัญหาด้านอาการทางจิตร้อยละ 53 ด้านสภาพแวดล้อม สัมพันธภาพภายในครอบครัวและญาติ ใกล้ชิด นิสัย ภาวะสุขภาพเดิมของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์เชิงลบกับอาการที่เปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจำนวนสมาชิกในครอบครัว ระยะของการหมดประจำเดือนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับอาการที่เปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของลำภา อุประการกุล (2538) ที่ศึกษาความรู้เรื่องอาการหมดประจำเดือนและประสบการณ์การดูแลตนเองของหญิงวัยหมดประจำเดือน พบว่าอาการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจคือหลงลืมง่าย อ่อนเพลียและซึมเศร้า

ภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน จึงส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของอวัยวะในระบบต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ การรักษาเป็นเพียงหนทางหนึ่งเมื่อเกิดปัญหาแล้ว แต่วิธีที่ดีที่สุดคือการป้องกันและการลดปัญหาทางด้านสุขภาพ โดยการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองด้วยการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ รับประทานให้ถูกส่วนและเหมาะสมกับวัย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการผ่อนคลายความเครียด

อาหารและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน

เมื่อสตรีเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนจะเกิดการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งทำหน้าที่กระตุ้นเมตาบอลิซึมของเซลล์ต่างๆในร่างกายให้ทำงานได้ดีตามปกติ การบริโภคอาหารที่ดีถูกต้องตามหลักโภชนาการจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยเสริมทำให้มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืน ช่วยชะลอความเสื่อมตามวัย ป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหารหรือภาวะโภชนาการเกิน ตลอดจนช่วยบรรเทาอาการหมดประจำเดือนและภาวะโรคต่างๆ ที่อาจเกิดเนื่องจากการหมดประจำเดือน ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของสตรีกลุ่มนี้ดีขึ้นได้ เมื่ออายุมากขึ้นประสิทธิภาพการทำงานของระบบการย่อยอาหารจะลดลง การย่อยใช้เวลานานขึ้น ร่างกายไม่สามารถทนรับปริมาณอาหารที่มากจนเกินไป แต่กลับได้สารอาหารเพียงเล็กน้อย การรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดีในช่วงของวัยหมดประจำเดือนคือ การรับประทานอาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูป รับประทานอาหารที่สดใหม่ อาหารจำพวกเมล็ดข้าว ธัญพืช ผัก ผลไม้ เมล็ดพืช ถั่ว อาหารทะเล เนื้อไม่ติดมัน ปลา และไข่ เป็นต้น แม้ว่าขบวนการเมตาบอลิซึม ปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายที่ทำงานช้าลง แต่การรับประทานอาหารที่มีวิตามิน เกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายและรับประทานอาหารอย่างถูกหลักจะส่งผลดีอย่างมากต่อสตรีวัยหมดประจำเดือน(Miriam Stoppard, 1994) นอกจากนี้เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยกลางคนร่างกายจะสร้างเอนไซม์ในการย่อยอาหารได้น้อยเป็นผลให้สารอาหารเช่น แคลเซียม วิตามินบี สังกะสี (Zinc) และ เฟอร์ริก ไอออน(Ferric ion) ไม่สามารถดูดซึมได้ดีในอัตราเท่าเดิม รวมถึงอวัยวะที่ช่วยในการย่อยอาหารเช่น ถุงน้ำดี ตับอ่อนและ ตับ เป็นต้นทำงานได้ช้าลง ถุงน้ำดีปล่อยเอนไซม์ในลำไส้เล็กได้น้อยลง และตับอ่อนสร้างเอนไซม์ที่ช่วยในการย่อยไขมันในลำไส้เล็กได้น้อยลง ดังนั้นการรับประทานอาหารที่ช่วยรักษาระบบการย่อยอาหารให้มีการทำงานดี เพื่อร่างกายจะได้รับสารอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพคือการรับประทานอาหารปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้ง รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ รับประทานอาหารที่มีกากใยให้มากขึ้น เน้นการรับประทานผัก ผลไม้ และจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ (Barbara Kass-Annese, 1999)

สารอาหารที่เหมาะสมสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือน

คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เมื่อคาร์โบไฮเดรตถูกย่อยสลายกลายเป็นน้ำตาลที่เซลล์ในร่างกายสามารถนำไปใช้และสร้างเป็นพลังงาน ปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวันคิดเป็นร้อยละ 45-65 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน คาร์โบไฮเดรตมาจากอาหารสองประเภทคือแป้งและน้ำตาล ส่วนแป้ง (starches) หรือที่เรียกว่า คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (complex carbohydrates) พบมากในเมล็ดธัญพืช รากพืช หัวมัน ถั่ว เมล็ดพืช เป็นต้น ส่วนประกอบสุดท้ายของคาร์โบไฮเดรตที่ซับซ้อนนี้คือไฟเบอร์ (Fiber) ไฟเบอร์ถูกสร้างจากคาร์โบไฮเดรตหลายๆหน่วย

รวมกันแต่ไม่สามารถย่อยสลายโดยทางเดินอาหารของมนุษย์ได้ ไม่สามารถดูดซึม หรือให้พลังงานได้ แต่มีความสำคัญต่อร่างกาย (Elaine Magee,1996)

โปรตีน เมื่อรับประทานอาหารประเภทโปรตีนเข้าไปร่างกายจะย่อยสลายโปรตีนกลายเป็นอะมิโนแอซิด (Amino acid) ในระบบทางเดินอาหาร เพื่อที่ร่างกายจะนำอะมิโนแอซิดไปใช้เป็นสารตั้งต้นสร้างเป็นโปรตีนต่อไป ร่างกายต้องการโปรตีนเพื่อสร้างและคงไว้ของเนื้อเยื่อใช้ในกระบวนการสร้างเอนไซม์ ฮอร์โมน และภูมิคุ้มกัน รวมถึงรักษาสมดุลกรด-ด่าง ของร่างกาย ขณะเดียวกันเมื่อร่างกายต้องการพลังงาน แหล่งพลังงานแรกที่ร่างกายนำมาใช้คือ น้ำตาล (glucose) และไขมัน (Fatty acid) แต่เมื่อร่างกายมีจำกัดโปรตีนเป็นแหล่งพลังงานสุดท้ายที่ร่างกายนำไปใช้ แต่หากร่างกายไม่ได้ใช้พลังงานหรือมีการบริโภคโปรตีนเกินความต้องการของร่างกายแล้ว ร่างกายจะนำกลับไปสร้างเป็นไขมันสะสมไว้แทน ดังนั้นสตรีวัยหมดประจำเดือนควรรับประทานโปรตีนให้น้อยลงซึ่งปริมาณพลังงานและโปรตีนที่ควรได้รับประจำวันสำหรับสตรีไทยที่มีอายุระหว่าง 31-70 ปีต้องการพลังงานเพียง 1,750 แคลอรีต่อวันเท่านั้น และระบบเมตาบอลิซึมจะค่อยๆ ต่ำลงตามอายุของการหมดประจำเดือน ทำให้เสี่ยงต่อการสะสมของไขมันมากขึ้น ฉะนั้นสตรีวัยหมดประจำเดือนจึงควรบริโภคอาหารให้น้อยลงหรือจำกัดอาหารจำพวกโปรตีน ไม่ควรบริโภคในปริมาณที่มากเกินไปจนเป็นของร่างกาย (Barbara Kass-Annese, 1999)

ไขมัน ไขมันอิ่มตัวมักจะถูกพบในอาหารที่ผ่านการแปรรูปมากมายหลายชนิด ซึ่งมีส่วนก่อให้เกิดอันตรายต่อสตรีวัยหมดประจำเดือน เพราะการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง และโรคอ้วน เป็นต้น อย่างไรก็ตามกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว (Polyunsaturated fatty acid) จะมีพันธะคู่หลายอัน พบมากเฉพาะในน้ำมันพืชเท่านั้น ได้แก่ กรดลิโนเลอิก กรดลิโนเลนิก มีความสำคัญต่อร่างกายมาก เพราะร่างกายสังเคราะห์เองไม่ได้ ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น เรียกว่ากรดไขมันจำเป็น (นิธิยา รัตนานพนธ์ ,2537) สามารถช่วยในการกำจัดโคเลสเตอรอลจากเนื้อเยื่อ หลอดเลือด โดยการขนย้ายไปยังตับเพื่อขับออก เพราะเหตุนี้ไขมันชนิดนี้สามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้ จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่สตรีวัยหมดประจำเดือนที่จะลดการรับประทานอาหารประเภทไขมันจากสัตว์ หลีกเลี่ยงอาหารทอด และเครื่องปรุงอาหารที่ทำจากนม เนย หรือชีส รับประทานอาหารจาก การ นึ่ง ปิ้ง หรือย่าง และรับประทานอาหารไขมันต่ำ รับประทานไขมันที่จำเป็น หรือไขมันที่มาจากพืช (Miriam Stoppard, 1994) ปริมาณความต้องการไขมันที่ควรได้รับในแต่ละวันคิดเป็นร้อยละ 20-35 ของปริมาณที่ได้รับต่อวันและควรบริโภคอาหารทะเลเพิ่มขึ้นเนื่องจากไขมันในปลาทะเลจะมีกรดไขมันชนิดที่มีความอิ่มตัวสูง คือ EPA (Eicosapentaenoic) และ DHA (Docosaheranoic) เพื่อช่วย

กระตุ้นการสร้าง HDL-C และฮอร์โมนเฉพาะที่ผนังหลอดเลือดเพิ่มขึ้นซึ่งจะช่วยลดการเกาะติดของ เกร็ดเลือด

เส้นใยอาหาร (Fiber) มีความสำคัญต่อร่างกาย คือ ช่วยป้องกันและรักษาการทำงานของ ระบบทางเดินอาหาร ช่วยในการเคลื่อนไหวของลำไส้ ป้องกันการจุกเสียด แน่นท้อง ที่มีักพบในสตรีวัยหมดประจำเดือน และยังช่วยลดไขมันและน้ำตาลในลำไส้ ทำให้การสะสมไขมันในร่างกาย ลดลงช่วยป้องกันการอักเสบของผนังลำไส้ การรับประทานอาหารที่ให้สารไฟโตเอสโตรเจน (Phytoestrogen) เช่นผลิตภัณฑ์อาหารจากถั่วเหลืองที่มีสารไฟโตเอสโตรเจนสูงคือเต้าหู้ และน้ำเต้าหู้ (นมถั่วเหลือง) สารไฟโตเอสโตรเจน นอกจากมีมากในถั่วเหลืองแล้ว ยังพบไฟโตเอสโตรเจน จำนวนเล็กน้อยในผัก เช่น แครอท ถั่วลันเตา ถั่วเขียว ข้าว ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี มันสำปะหลัง และงา เป็นต้น (สุมาลี ทองแก้วและวลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์, 2546) สารไฟโตเอสโตรเจนช่วยรักษาอาการ และป้องกันโรคต่างๆ ซึ่งอาจเกิดขึ้นภายหลังหมดประจำเดือน ได้โดยไม่มีผลข้างเคียงนอกจากนี้ สารโปรเตส อินฮิบิเตอร์ (Protease inhibitors) ไอโซฟลาโวน (isoflavones) และซาโปนิน จะช่วยให้ภาวะหมดประจำเดือนช้าลง ช่วยป้องกันภาวะกระดูกเสื่อม และลดความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านมได้

วิตามิน สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายคือวิตามิน ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์วิตามินได้ จึงจำเป็นต้องได้จากอาหารแม้ว่าร่างกายมีความต้องการวิตามินในปริมาณน้อย แต่มีความสำคัญต่อ กระบวนการเมตาบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน วิตามินเอช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงซึ่งมีความจำเป็นต่อสุขภาพและการเจริญของเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งผิวหนัง ตา การขาดวิตามินเอ ทำให้เกิดโรคตาบอดกลางคืน ร่างกายอ่อนแอ ติดเชื้อได้ง่าย วิตามินเอพบในผักใบเขียว ผักขม แครอท แคนตาลูป มะละกอ และมะม่วง เป็นต้น วิตามินบีช่วยในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีผลในการช่วยรักษาเมตาบอลิซึมของไขมัน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ช่วยรักษาระดับน้ำตาล รักษาการทำงานของตับรวมถึงการทำงานของสมอง ช่วยบรรเทาอาการวิตกกังวล ซึมเศร้า อารมณ์ ผันแปร เหนื่อยอ่อน วิตามินซีเป็นวิตามินที่ช่วยในการรักษาช่วยการหายของแผล รักษาไว้ซึ่งคอลลาเจนช่วยในการทำงานของต่อมหมวกไต (Adrenal gland) ระบบภูมิคุ้มกันต้านป้องกันการติดเชื้อและการเกิดภูมิแพ้ แหล่งวิตามินซี พบในผักใบเขียว ผลไม้จำพวกส้ม มะกรูด มะนาว ฝรั่ง วิตามินดีมีความสำคัญในการคงไว้ซึ่งความแข็งแรงและการเจริญของเนื้อกระดูก ป้องกันภาวะกระดูกพรุน วิตามินดีช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสจากลำไส้เล็ก ในสตรีวัยหมดประจำเดือนควรได้รับวิตามินดีอย่างเพียงพอ เพื่อคงไว้ซึ่งความแข็งแรงของกระดูกต่อไปและวิตามินอีเป็นวิตามินสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยเฉพาะมีการทำงานของสารเคมีที่คล้ายกับเอสโตรเจน วิตามินอีช่วยป้องกันการทำลายของเยื่อหุ้มเซลล์ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและสามารถ

ช่วยบรรเทาอาการร้อนวูบวาบ อาการวิตกกังวล ช่องคลอดแห้ง พบมากในน้ำมันพืช ผักใบเขียว ผักขม เมล็ดพืช ถั่วเหลือง ขนมหัง เป็นต้น

แร่ธาตุแคลเซียม เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลง ในสตรีวัยหมดประจำเดือนความสามารถในการดูดซึมแคลเซียมในกระเพาะและในลำไส้เล็กจะลดลง ทำให้ร่างกายได้รับแคลเซียมน้อยกว่าปกติ ดังนั้นสตรีวัยหมดประจำเดือนควรได้รับแคลเซียมในแต่ละวันเพิ่มขึ้น หากร่างกายได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) แคลเซียมช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน ร้อยละ 99 ของแคลเซียมในร่างกายอยู่ในกระดูกและฟัน แคลเซียมจำเป็นในการสังเคราะห์สารสื่อประสาท ควบคุมการหดคลายกล้ามเนื้อ รวมทั้งการเต้นของหัวใจ ช่วยในการแข็งตัวของเลือด มีความสำคัญในการทำงานของเอนไซม์ และช่วยในการดูดซึมวิตามินบี 12 ปริมาณที่ร่างกายควรได้รับต้องการวันละ 800-1200 มิลลิกรัม (Elaine -Magee, 1996) แหล่งแคลเซียมในอาหารพบมากในน้ำนม ผลิตภัณฑ์จากนม อาหารประเภทปลาเล็กปลาน้อย งา เต้าหู้ ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ผักโขม ใบมะกรูด ใบยอ ผักใบเขียว กุ้งแห้ง ปลาไส้ตัน กะปิ เป็นต้น (นิธิยา รัตนานนท์ , 2537)

แมกนีเซียม แมกนีเซียมช่วยในการรักษาภาวะสมดุลและการดูดซึมแคลเซียม การได้รับอาหารที่มีแคลเซียมหรือแมกนีเซียมมากเกินไป จะมีผลต่อการดูดซึมของอีกธาตุหนึ่ง แมกนีเซียมมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของหัวใจ การหดตัวของกล้ามเนื้อ การส่งสัญญาณทำงานของเซลล์ประสาท พบมากในผักใบเขียวทุกชนิด ถั่วเหลือง ถั่วลิสง แป้งสาลี ข้าวโพด

เหล็ก เหล็กเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดง สตรีควรได้รับวันละ 10-12 มิลลิกรัม หากขาดธาตุเหล็กจะทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง เหล็กยังช่วยบรรเทาอาการประจำเดือนมามาก (Miriam Stoppard , 1994)

น้ำ การได้รับน้ำอย่างเพียงพอมีความสำคัญเพราะน้ำเป็นองค์ประกอบหลักของอวัยวะต่างๆในร่างกาย สตรีเมื่อเข้าสู่วัยกลางคนถึงวัยหมดประจำเดือนน้ำเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งจากการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนที่มีอาการเหงื่อออกมากในตอนกลางคืน อาจเกิดอาการหนาวสั่น ถ่ายปัสสาวะบ่อย ทำให้เสียสมดุลของน้ำและเกลือแร่ในร่างกาย การได้รับน้ำไม่เพียงพออาจทำให้สตรีปากคอแห้ง เกิดแผลในปากได้ง่าย และอาจกินอาหารลำบากหรือถ้ามีภาวะขาดน้ำเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายมีอาการอ่อนเพลีย ผิวหนังแห้ง ดังนั้นโดยเฉลี่ยร่างกายของสตรีต้องการน้ำประมาณ 2-3 ลิตร หรือประมาณ 12 แก้วใน 1 วัน (วารกรณ์ จันทรวงศ์ , 2541)

อาหารที่สตรีวัยหมดประจำเดือนควรจำกัด

ระบบการย่อยอาหารและกระบวนการเมตาบอลิซึมของสตรีวัยหมดประจำเดือนมีประสิทธิภาพการทำงานลดต่ำลง การรับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการและการรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่อย่างเพียงพอจะช่วยเสริมสร้างพลังงานและเอื้อประโยชน์ต่อร่างกาย ส่งผลดีต่ออาการหมดประจำเดือน หากสตรีวัยหมดประจำเดือนมีการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้มีผลเสียต่อภาวะสุขภาพและอาการหมดประจำเดือน ดังนั้นการหลีกเลี่ยงหรือจำกัดอาหารที่ไม่เหมาะสมต่อสตรีวัยหมดประจำเดือนคือ การบริโภคแอลกอฮอล์ที่มากเกินไปจะรบกวนระบบเมตาบอลิซึมของร่างกายเป็นผลทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสุขภาพ การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำทำให้ขาดโปรตีน ขาดพลังงานงานเนื่องจากไม่มีความอยากรับประทานอาหาร ทำให้ขาดวิตามินได้ และยังมีผลต่อกระดูกทำให้เกิดโรคกระดูกบาง นอกจากนี้การดื่มชาและกาแฟที่มีสารคาเฟอีน ทำให้เกิดการสูญเสียแคลเซียมและเพิ่มความรุนแรงของอาการวัยหมดประจำเดือน และเสี่ยงต่อการเกิดโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งการบริโภคอาหารที่มีรสจัด เช่นการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด ความหวานจะทำให้ร่างกายเกิดความไม่สมดุลของฮอร์โมนอินซูลินได้ อาจนำมาซึ่งโรคเบาหวานและได้รับพลังงานส่วนเกินทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ ส่วนการบริโภคอาหารรสเค็มจะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมมากเกินไป เกิดการคั่งของน้ำในร่างกายส่งผลทำให้มีความดันโลหิตสูง เพิ่มการทำงานของหัวใจและไตมากขึ้น การขบน้ำและขบของเสียที่ไตเพิ่มมากขึ้น อาจก่อให้เกิดภาวะไตเสื่อมหรือเป็นโรคไตได้ (Miriam Stoppard , 1994).

ภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ในสตรีวัยหมดประจำเดือนมีเมตาบอลิซึมที่ลดลง ประกอบด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลง ส่งผลรบกวนต่อระบบการเผาผลาญไขมันในร่างกาย ทำให้สตรีวัยหมดประจำเดือนมีน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นได้ง่าย ถึงแม้ว่าปริมาณการบริโภคอาหารไม่ได้เปลี่ยนแปลง จากการศึกษาผลกระทบของการบริโภคอาหารต่อภาวะโภชนาการของหญิงวัยเจริญพันธุ์อายุ 15- 55 ปีจำนวน 132 คน ในชนบทจังหวัดเชียงใหม่ของสมลักษณ์ นิมสกูลและคณะ (2543) พบว่า การบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ชนบทเชียงใหม่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ โดยพบภาวะทุพโภชนาการทั้งลักษณะผอมและน้ำหนักเกินตลอดจนมีภาวะโลหิตจาง ดังนั้นจึงควรรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนหรือผอมเกินไป ควรสนใจที่จะประเมินน้ำหนักของตนเองอย่างน้อยเดือนละครั้ง การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) สามารถคำนวณได้จากค่าน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วย

ความสูงที่มีหน่วยเป็นตารางเมตร ซึ่งคำนวณได้จากใช้สูตร $\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง (เมตร}^2\text{)}}$ ซึ่งมีเกณฑ์ของค่าดัชนีมวลกาย (ศักดิ์ดา พริ้งล้าฎ และคณะ, 2545) ดังนี้

| ภาวะโภชนาการ | ดัชนีมวลกาย |
|--------------|-------------|
| อ้วนอันตราย | >30 |
| โรคอ้วน | 25.0 -29.9 |
| ท้วม | 23.0 -24.9 |
| สมส่วน | 18.5- 22.9 |
| ผอม | < 18.50 |

การดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือน

สาระสำคัญในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 เน้นให้คนไทยทุกคนเป็นคนที่มีความสุขทั้งมิติทางกาย ทางจิต และทางสังคม โดยได้รับการพัฒนาทั้งทางกาย ทางใจ และสติปัญญาดีพอที่จะปรับตัวและอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีการมุ่งเน้นที่จะให้ประชาชนได้พึ่งตนเองหรือมีการดูแลตนเองมากขึ้นซึ่งมีผลต่อภาวะสุขภาพ คล้ายคลึงกับแนวคิดของ โอเร็มที่ว่า การดูแลตนเองเป็นการกระทำที่จงใจและมีเป้าหมาย และเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพจะมีส่วนช่วยให้โครงสร้าง หน้าที่ และพัฒนาการของแต่ละบุคคลดำเนินไปได้ถึงขีดสูงสุด (อ้างในสมจิต หนูเจริญกุล, 2536)

การดูแลตนเองด้านสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

สตรีวัยหมดประจำเดือนควรมีการดูแลตนเองโดยสังเกตอาการร้อนวูบวาบที่อาจเกิดขึ้น หลีกเลี้ยงสิ่งกระตุ้น สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ทำจากผ้าใยธรรมชาติ หลีกเลี้ยงการสวมผ้าใยสังเคราะห์ อยู่ในที่ที่มีอากาศเย็นมีระบายอากาศได้ดี หลีกเลี้ยงอาหารรสจัดร้อนจัดเพราะอาจกระตุ้นอาการร้อนวูบวาบ หลีกเลี้ยงการสูบบุหรี่ เรียนรู้วิธีผ่อนคลาย หากมีอาการไม่สุขสบายมาก ผิดปกติควรเข้ารับการตรวจรักษา หรืออาการทางระบบทางเดินปัสสาวะเช่น ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะแสบขัด ควรดื่มน้ำให้มากขึ้น ไม่กลั้นปัสสาวะ ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ให้ถูกวิธี สวมชุดชั้นในที่สะอาด และหากมีอาการปัสสาวะเล็ดฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน หรือบริเวณฝีเย็บ เพื่อให้กล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวมีความแข็งแรงและกระชับมากขึ้น การบริหารร่างกายยังช่วยกระตุ้นให้ลำไส้ได้เคลื่อนไหวส่งผลให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดี สตรีวัยหมดประจำเดือนควรนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมงการนอนหลับสนิทตลอดคืนจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนเต็มที่ ช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน กระตุ้นการเจริญเติบโตเพื่อช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของ

ร่างกาย หากมีอาการนอนไม่หลับมีวิธีการดูแลตนเองโดย ลดสิ่งกระตุ้น ต้มเครื่องต้มร้อนๆ เช่น นมอุ่นก่อนเข้านอน และในระหว่างวันควรออกกำลังกายโดยการเดินหรือแอโรบิกก่อน เพื่อช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น นอกจากนี้สตรีมักเกิดความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ จะมึอารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย ใจร้อน ขาดความเชื่อมั่นในตนเองเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงสภาพลักษณะ เกิดความวิตกกังวลและเครียด ซึ่งจะส่งผลให้มีอัตราการเต้นของหัวใจและการไหลเวียนเลือดเปลี่ยนแปลง กิจกรรมที่มีส่วนช่วยคือการพักผ่อนหย่อนใจเช่น การฟังเพลง อ่านหนังสือ ชมรายการ โทรทัศน์ที่สร้างความเพลิดเพลิน การศึกษาธรรมะ ทำสมาธิ สร้างความมั่นใจตนเอง หรือการทำงานอดิเรกที่ชอบและถนัด การเพิ่มกิจกรรมเข้าสังคมกับเพื่อน ญาติ การสังสรรค์หรือการท่องเที่ยวตามสถานที่ธรรมชาติ สวนดอกไม้ สวนผลไม้ เป็นต้น

การออกกำลังกายจะมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ออกกำลังกายนานครั้งละ 30 นาที การออกกำลังกายเพื่อช่วยผ่อนคลายและกระตุ้นให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วยให้ร่างกายฟิต (Physically fit) ต้องประกอบด้วย การออกกำลังกายที่มีพลังแอโรบิกส์หรือพลังอากาศนิยม (Aerobic power) คือสามารถเดินเร็วๆ ได้โดยไม่ต้องหยุดพักเป็นเวลา 1 ชั่วโมง หรือการวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำหรือขี่จักรยานโดยไม่ต้องหยุดพัก 25-30 นาที เน้นการสร้างความแข็งแรงให้กับหัวใจและหลอดเลือด และช่วยเสริมสร้างความแกร่งทางจิตประสาท การฝึกกล้ามเนื้อให้มีความอดทนและอึด (Local muscle Endurance) คือ กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ต้องได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและติดต่อกัน ต้องฝึกกล้ามเนื้อให้มีความแกร่งและทนทาน (Muscular Strength) กล้ามเนื้อทุกมัดส่วนใหญ่ได้รับการฝึกซ้อมให้ยืดหดเพื่อใช้งานหนักได้และฝึกข้อต่อต่างๆ ให้คล่องแคล่ว (Flexibility) ฝึกฝนออกกำลังกายเคลื่อนไหวหมุนข้อต่ออย่างสม่ำเสมอ สัดส่วนของน้ำหนักและความสูง (Body composition) เหมาะสมรูปร่างได้สัดส่วน ไม่อ้วน

การออกกำลังกายด้วยวิธีที่จะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย เมื่อเปรียบเทียบการเผาผลาญพลังงานเป็นแคลอรี การวิ่งนั้นเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้คุณประโยชน์มากกว่ากีฬาประเภทอื่น ในแง่ของการเผาผลาญพลังงานสามารถเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานได้สูง 800- 1000 แคลอรี รองลงมาคือการปั่นจักรยาน (ความเร็ว 13 ไมล์/ชั่วโมง) ถึงแม้จะเป็นวิธีออกกำลังกายที่ดีที่สุดแต่เนื่องด้วยสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ก็ควรมีการออกกำลังกายที่เหมาะสมไม่มากไม่น้อยจนเกินไป (กองอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2539) โดยเฉพาะในสตรีวัยหมดประจำเดือนควรพิจารณาชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง ในสตรีวัยกลางคนควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกาย 3- 4 ครั้งต่อสัปดาห์หรือออกกำลังกายทุกวัน โดยการเดิน ด้วยอัตรา 3 กิโลเมตรต่อ 30 นาที หรือการเดินโดยเฉลี่ย 15-20 กิโลเมตรต่อ

สปีดาค้า จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่สตรีวัยหมดประจำเดือนหลายประการได้แก่ ชะลอการสูญเสียมวลกระดูก ช่วยการทำงานของระบบหลอดเลือดและหัวใจให้แข็งแรง กล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรง ทนทาน มีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อต่างๆ และยังพบว่าการออกกำลังกายช่วยลดอาการของวัยหมดประจำเดือนเช่น ความเครียด และความวิตกกังวล เป็นต้น ช่วยในการนอนหลับง่ายขึ้น ช่วยในการรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี (Women's Health Queensland wide ,1997)

การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี เป็นการส่งเสริมสุขภาพ ช่วยป้องกันหรือลดความรุนแรงของปัญหาในวัยหมดประจำเดือนลงได้ แต่สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุมากขึ้นก็มีความเสี่ยงของโรคที่พบในผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น จึงควรมีการตรวจสุขภาพเพื่อตรวจหาโรคในระยะแรกเริ่ม และให้การรักษาที่เหมาะสม การตรวจร่างกายได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและความดันโลหิต การตรวจร่างกายทั่วไปตามระบบ การตรวจเต้านม การตรวจภายในและมะเร็งปากมดลูก รวมทั้งการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ได้แก่ การตรวจระดับเม็ดเลือดแดง ระดับน้ำตาลในเลือด และระดับไขมันในเลือดและการตรวจอื่นๆ ในรายที่มีความเสี่ยง (มณี รัตนไชยานนท์, 2549) สำหรับการตรวจหามะเร็งปากมดลูกนั้นเนื่องจาก มะเร็งเป็นสาเหตุของการตายเป็นอันดับสามรองจากโรคหัวใจและอุบัติเหตุ มะเร็งที่เกิดขึ้นในสตรีที่พบมากที่สุดคือ มะเร็งปากมดลูก รองลงมาคือ มะเร็งเต้านม ผลกระทบต่อการเกิดโรคมะเร็งนั้นส่งผลกระทบในหลายๆด้าน ทั้งในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ การได้รับความทุกข์ทรมานจากการเจ็บปวด ผลข้างเคียงจากการรักษา และภาพลักษณ์ บทบาทหน้าที่ทางสังคมของสตรี รวมไปถึงจนถึงทางด้านคำรักษา ค่าใช้จ่ายต่างๆ อาจส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของครอบครัว อาจทำให้มีภาระหนี้สินเพิ่มขึ้น การรักษาจึงไม่ต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลทำให้สุขภาพทรุดลง ดังนั้นแนวทางการแก้ไขที่สำคัญในการส่งเสริมและป้องกันการเกิดโรค โดยการให้ความรู้ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆและการคัดกรองตรวจค้นหาโรคมะเร็งในระยะเริ่มแรก โดยการตรวจหามะเร็งปากมดลูก หรือการทำ Pap smear เป็นวิธีการตรวจหาเซลล์มะเร็งระยะเริ่มแรกของปากมดลูกโดยตรง ในสตรีไทยควรตรวจเป็นประจำทุกปี แต่จะตรวจทุก 3- 5 ปี ถ้าผลตรวจประจำปีเป็นปกติ 3 ครั้งติดต่อกัน นอกเหนือไปจากการตรวจหาเซลล์มะเร็งปากมดลูกแล้ว ยังมีผลในการตรวจหามะเร็ง ของเยื่อบุโพรงมดลูกของรังไข่และช่องคลอด (กองอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข,2539) ปัจจุบันพบว่าในประเทศไทยอุบัติการณ์ของมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นทุกปีและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดมะเร็งเต้านมยังไม่สามารถบอกได้ชัดเจน การตรวจพบมะเร็งในระยะเริ่มต้นจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการรักษามะเร็งเต้านม แนวทางในการตรวจหามะเร็งเต้านมมี 3 วิธี คือการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การตรวจโดยแพทย์ และการตรวจเต้านมด้วยเครื่องเอกซเรย์ (Screening mammography)

การส่งเสริมให้สตรีสามารถตรวจเต้านมเองได้อย่างถูกต้องจะมีผลดีต่อการตรวจพบและรักษา (มาลัย มุตตารักษ์, 2549)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชะลอศรี แดงเปี่ยม และคณะ (2541) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของบุคลากรหญิง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 45 – 59 ปี โดยสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 267 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีปัญหา หรือมีอาการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน โดยรวมร้อยละ 92.7 ปัญหาที่พบบ่อยได้แก่ ปัญหากระดูกและข้อ สภาพแวดล้อมภายในครอบครัว และพบว่าญาติใกล้ชิด นิสัย และภาวะสุขภาพเดิมของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์เชิงลบกับอาการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล (2541) ศึกษาอาการของภาวะหมดประจำเดือนและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวัยหมดประจำเดือน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 563 คน ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลวิชาชีพมีอาการของภาวะหมดประจำเดือน ในทุกระยะของวัยหมดประจำเดือน อาการที่พบมากที่สุดคือ ปวดกล้ามเนื้อและข้อ อาการที่พบน้อยคืออาการร้อนวูบวาบ มีปัจจัยเกี่ยวกับการรับรู้และปัจจัยเสริมในระดับดี มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวม และรายด้านดี ปัจจัยเกี่ยวกับการรับรู้และปัจจัยเสริมร่วมกันอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ร้อยละ 33 ($p < .001$)

รติรส บัวเปิด (2550) ศึกษาการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือนของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ประชากรจำนวน 55 คน ผลการศึกษาพบว่าการสนับสนุนให้อาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้านมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพสตรีวัยประจำเดือนจะช่วยป้องกันการเกิดปัญหาด้านสุขภาพ และส่งผลให้สตรีวัยหมดประจำเดือนมีสุขภาพที่ดี

ศิริพร สุวรรณกิติ และคณะ (2541) ศึกษาภาวะกระดูกโปร่งบางในสตรีวัยหมดประจำเดือน จำนวน 666 คน อายุ 45 – 59 ปี ผลการศึกษาพบอุบัติการณ์ของภาวะกระดูกโปร่งบางร้อยละ 78 และกลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 49 ภาวะโภชนาการต่ำร้อยละ 7 ภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 44 ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักและภาวะกระดูกโปร่งบาง ($p < 0.05$) สตรีมากกว่าร้อยละ 60 มีพฤติกรรมบริโภคที่ดีโดยบริโภคผลไม้ ผักใบเขียว ปลา นมเนยทุกวัน

Amenda Daley et al (2007) ศึกษาการออกกำลังกาย ดัชนีมวลกาย และความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพและคุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,198 คน อายุ 46-55 ปี ผลการวิจัยพบว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อาการทางด้านร่างกายและจิตใจ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพและคุณภาพชีวิต สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติมีอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติที่น้อยกว่าและมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีดัชนีมวลกายที่อยู่ในภาวะอ้วน

Youngwhee Lee and Hwasoan Kim (2008) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาการของการหมดประจำเดือน ภาวะซึมเศร้า และการออกกำลังกายในหญิงวัยกลางคน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำนายความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรุนแรงของอาการหมดประจำเดือน และภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะมีอาการซึมเศร้าน้อยกว่าและอาการของการหมดประจำเดือนน้อยกว่าสตรีที่ไม่ออกกำลังกาย

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา

สตรีวัยหมดประจำเดือนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเนื่องจากการทำงานของรังไข่ลดลง ส่งผลให้ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง อาจนำไปสู่ความผิดปกติทั้งร่างกายและจิตใจ อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับการหมดประจำเดือน จำเป็นต้องมีการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการในด้านการรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามวัย และการปฏิบัติการดูแลตนเอง เมื่อมีอาการของภาวะหมดประจำเดือน การสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น กิจกรรมการออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การผ่อนคลายความเครียด รวมถึงเข้ารับการตรวจสุขภาพ ทำให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี