

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเชิงพรรณนาค้างนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนกลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปี ที่เป็นสมาชิกกลุ่มแม่บ้าน หมู่ 4 ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 68 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยข้อมูลทั่วไป ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ข้อมูลด้านการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการ วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลด้านการดูแลตนเองด้านสุขภาพโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ

สรุปผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปี ที่เป็นสมาชิกกลุ่มแม่บ้านหมู่ 4 ตำบลป่าไผ่ จำนวน 68 คนมีอายุระหว่าง 45 – 49 ปีร้อยละ 60.3 มีอายุเฉลี่ย 49.2 ปี สถานภาพสมรสคู่ร้อยละ 88.2 การศึกษาระดับประถมศึกษาร้อยละ 86.8 อาชีพค้าขาย ร้อยละ 47.1 รายได้ของครอบครัวต่อเดือนไม่เกิน 5,000 บาทร้อยละ 67.6 รายได้ไม่เพียงพอร้อยละ 42.6 และกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการใช้บริการสุขภาพโดยใช้บัตรทองร้อยละ 70.6 กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 75.0 มีระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ รองลงมาอยู่ในภาวะเสี่ยงร้อยละ 25.0 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 50.0 รองลงมาอยู่ในภาวะทุพโภชนาการร้อยละ 17.6 เป็นโรคอ้วนร้อยละ 17.6 และผอมร้อยละ 2.9

กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.80$, $SD = 0.80$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าการปฏิบัติอยู่ในระดับดีสามลำดับแรก ได้แก่ การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ การเลือกใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร และการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ($\bar{x} = 3.7$, 3.72 และ 3.63 $SD = 0.64$, 0.64 และ 0.71 ตามลำดับ) กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติที่ไม่ดีและระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 3 ลำดับสุดท้าย ได้แก่ การรับประทานข้าวกล้องและข้าวไม่ขัดสี การรับประทานอาหารประเภทเนื้อ และการรับประทานอาหารทะเลปลา สหรัย ($\bar{x} = 1.95$, 2.11 และ 2.13 $SD = 0.74$, 0.82 และ 0.57 ตามลำดับ)

การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนกลุ่ม ตัวอย่างมีอาการร้อนวูบวาบร้อยละ 58.8 ปฏิบัติโดยเปิดพัดลม/อยู่ในที่มีอากาศเย็น ร้อยละ 33.8 มีอาการเครียด หงุดหงิดง่าย ร้อยละ 55.9 ปฏิบัติโดยฝึกสมาธิร้อยละ 16.2 และเมื่อมีอาการท้องผูก ท้องอืด แน่นท้องร้อยละ 39.7 ปฏิบัติโดยรับประทานอาหารที่มีกากใยสูงร้อยละ 20.6 มีอาการ ผิวแห้ง ความยืดหยุ่นของผิวหนังลดลงร้อยละ 38.2 ปฏิบัติโดยใช้ครีมหรือโลชั่นทาบริเวณผิวหนัง ร้อยละ 20.6 ส่วนเมื่อมีอาการปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ร้อยละ 25.0 ปฏิบัติโดยปล่อย ให้หายเองร้อยละ 7.4 และอาการช่องคลอดแห้งร้อยละ 10.3 ไม่มีการปฏิบัติใดๆร้อยละ 7.4 และ นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบอาการร้อนวูบวาบจำแนกตามอายุและภาวะโภชนาการพบว่า ช่วงอายุ 45-49 ปีมีอาการร้อนวูบวาบร้อยละ 50 ช่วงอายุ 50 – 54 ปีร้อยละ 37.5 ภาวะโภชนาการปกติมีอาการ ร้อนวูบวาบร้อยละ 55.0 อ้วนร้อยละ 20.0 อ้วนอันตรายร้อยละ 12.5 การปฏิบัติการออก กำลังกาย ร้อยละ 79.4 ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 20.6 วิธีการออกกำลังกายร้อยละ 83.8 ไม่ปฏิบัติการอบอุ่น ร่างกาย รองลงมาร้อยละ 61.8 ไม่ปฏิบัติการออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 ครั้ง / สัปดาห์ ชนิดของการ ออกกำลังกายที่ปฏิบัติได้แก่เดินเร็วร้อยละ 23.5 รองลงมาคือปั่นจักรยานกลางแจ้งร้อยละ 16.2 และเมื่อเปรียบเทียบร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ในการปฏิบัติการออกกำลังกายจำแนกตามภาวะ โภชนาการ พบว่ากลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติมีการปฏิบัติร้อยละ 53.7 รองลงมาคือกลุ่มที่มีภาวะ ท้วมร้อยละ 18.5 การปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเองร้อยละ 89.7 และตรวจหามะเร็งปากมดลูก ร้อยละ 80.9 ตรวจสุขภาพประจำปีร้อยละ 66.2 และค่าสหสัมพันธ์ฟาย ระหว่างอาการร้อนวูบวาบ กับภาวะโภชนาการ มีค่าเท่ากับ .246 $p = 0.390$ ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่า สหสัมพันธ์ฟาย ระหว่างอาการร้อนวูบวาบกับการออกกำลังกาย มีค่าเท่ากับ .017 $p = 0.886$ ซึ่ง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การศึกษาเรื่องการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนสามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้

การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ผลการศึกษาพบว่าการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองด้านโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีได้แก่การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ การเลือกใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร และการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6- 8 แก้ว อธิบายได้ว่าอาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ในชุมชนในชนบทและมีอาชีพค้าขายด้วยสภาพทางสังคมที่ไม่เร่งรีบหรือต้องแข่งกับเวลา จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีเวลาในการรับประทานอาหารได้วันละ 3 มื้อ ส่วนการใช้น้ำมันพืชอาจเป็นเพราะปัจจุบันผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับการปรุงอาหารมีให้เลือกหลากหลายตามคุณภาพสินค้าและราคา สามารถเลือกซื้อได้สะดวกตามร้านค้า และจากการรับข้อมูลข่าวสาร โฆษณาขายสินค้า ทางวิทยุหรือโทรทัศน์ซึ่งมีอย่างแพร่หลาย โอกาสที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารจึงมีสูง เช่นเดียวกับการดื่มน้ำสะอาด กลุ่มตัวอย่างมีการดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว น้ำถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสตรีที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน เพราะน้ำเป็นส่วนประกอบส่วนใหญ่ในการทำงานของร่างกาย และเป็นตัวช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึมของสารอาหาร ออกซิเจน ตลอดจนการขับถ่ายของเสีย และช่วยคงความชุ่มชื้นของผิวหนังและเยื่อต่างๆ ดังนั้นร่างกายจึงควรรับน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว หรือประมาณ 2- 3 ลิตรต่อวัน (Miriam Stoppard , 1994)

อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติที่ไม่ดีและระดับปานกลางที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 3 ลำดับสุดท้ายได้แก่ การรับประทานข้าวกล้องและข้าวไม่ขัดสี การรับประทานอาหารประเภทเนื้อ และการรับประทานอาหารทะเล ปลา สาหร่าย อธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างไม่นิยมรับประทานข้าวกล้องอาจเป็นเพราะเนื้อสัมผัสที่แข็ง ไม่อ่อนนุ่มและมีราคาที่สูงกว่าข้าวขัดสี และจากการสัมภาษณ์พบว่าสมาชิกในครอบครัวเช่นสามีหรือบุตรไม่นิยมรับประทานข้าวกล้อง กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นแม่บ้านจึงต้องรับประทานหรือประกอบอาหารตามความต้องการของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งหากสตรีวัยหมดประจำเดือนและสมาชิกภายในครอบครัวหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคข้าวกล้องแทนข้าวขัดสีได้ก็จะทำให้ร่างกายได้รับทั้งคุณค่าและสารอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้นทั้งนี้ข้าวกล้องมีประโยชน์ต่อสตรีวัยหมดประจำเดือนเป็นอย่างยิ่ง เพราะข้าวกล้องนั้นประกอบด้วยจมูกข้าว มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายจำนวนมากอาทิ ไยอาหาร กรดไฟติก (Phytic acid) กรดเฟอร์ลิก (Ferulic acid) วิตามินบีและวิตามินอี และ γ GABA -Aminobutyric acid (กรดแกมมาแอมิโนบิวทิริก) ซึ่งช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน และช่วยในการควบคุม

น้ำหนักรับ (พีชรี ตั้งตระกูล, 2550) โยอาหารมีความสำคัญในระบบการย่อยอาหาร ช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวและการทำงานของลำไส้ ช่วยป้องกันอาการท้องอืด แน่นท้อง ซึ่งเป็นอาการหนึ่งที่มักพบในสตรีวัยหมดประจำเดือน นอกจากนี้ในข้าวกล้องยังมีวิตามินอีซึ่งช่วยบรรเทาอาการร้อนวูบวาบและอาการวิตกกังวล อาการซึมเศร้า วิตามินบีช่วยในการป้องกันอันตรายจากการเปลี่ยนแปลงเซลล์ปากมดลูก เป็นต้น (Miriam Stoppard, 1994) ดังนั้นจึงควรส่งเสริมหรือสนับสนุนด้านความรู้และวิธีการประกอบอาหารจากข้าวกล้องตลอดจนคุณค่าสารอาหารที่ให้ประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะกับสตรีวัยหมดประจำเดือนและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อขยายสู่ชุมชนต่อไป แต่การส่งเสริมการบริโภคข้าวกล้องเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงได้ จากผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 47.7 ซึ่งต้องระมัดระวังในการบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต จึงควรให้ความรู้และคำแนะนำแก่สตรีวัยหมดประจำเดือนในการปฏิบัติกรดูแลตนเองด้านโภชนาการอย่างถูกต้อง โดยการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ รับประทานอาหารเช้าใหม่ อาหารที่มีไขมันต่ำรับประทานอาหารที่มีกากใยให้มากขึ้นเน้นการรับประทานผัก ผลไม้ อาหารจำพวกเมล็ดข้าว ธัญพืช เมล็ดพืช ถั่วต่างๆ เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด หรือเผ็ดจัด งดเว้นการดื่มแอลกอฮอล์ และรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ (วารภรณ์ จันทรวงศ์, 2541)

เมื่อพิจารณาด้านการรับประทานเนื้อ กลุ่มตัวอย่างนิยมรับประทานอาหารประเภทเนื้อปลา มากกว่าเนื้อจากสัตว์ใหญ่ นิยมประกอบอาหารและรับประทานอาหารเช้าที่ส่วนประกอบหลักในการปรุงอาหารส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้านกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติในการบริโภคผักและผลไม้อยู่ในระดับดี (ตาราง 4.3) การปฏิบัติในการบริโภคเนื้อสัตว์อยู่ในระดับปานกลาง จึงอาจส่งผลดีต่อสตรีวัยหมดประจำเดือนเพราะระบบเมตาบอลิซึมในร่างกายจะค่อยๆต่ำลงตามอายุของการหมดประจำเดือน หากบริโภคโปรตีนเกินความต้องการของร่างกายส่วนที่เกินจะถูกนำกลับไปสร้างเป็นไขมันสะสมไว้ ดังนั้นสตรีวัยหมดประจำเดือนควรรับประทานโปรตีนให้น้อยลงหรือจำกัดอาหารจำพวกโปรตีนไม่ควรบริโภคในปริมาณที่มากเกินไปของร่างกาย (Barbara Kass-Annese, 1999).

เมื่อพิจารณาการรับประทานอาหารทะเล ปลา สหรัย กลุ่มตัวอย่างไม่นิยมรับประทานอาหารทะเลเนื่องจากมีราคาแพงจึงไม่เป็นที่นิยมซื้อมารับประทานหรือประกอบอาหาร และอาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างนิยมอาหารประเภทพื้นเมืองมากกว่าอาหารทะเล ดังนั้นสตรีวัยหมดประจำเดือนจึงมีโอกาสที่ร่างกายได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอซึ่งสตรีอายุ 20- 50 ปีควรได้รับวันละ 100 ไมโครกรัม จึงอาจทำให้มีปริมาณฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ (Hypothyroid) มีผลทำให้อัตรา

การเผาผลาญอาหารของร่างกายต่ำลงได้ แต่สามารถแก้ไขได้โดยการบริโภคเกลืออนาไมด์ทดแทนได้ (นิธิยา รัตนานนท์ , 2537)

การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

กลุ่มตัวอย่างที่มีอาการและอาการแสดงของการหมดประจำเดือนที่พบมากที่สุดคืออาการร้อนวูบวาบร้อยละ 58.8 (ตาราง 4.4) เมื่อเปรียบเทียบช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างกับอาการร้อนวูบวาบพบในช่วงอายุ 45-49 ปีและมีการปฏิบัติการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการโดยวิธีการเปิดพัดลมอยู่ในที่มีอากาศเย็นและอาบน้ำบ่อยครั้งเมื่อมีเหงื่อออกมาก ซึ่งอาการร้อนวูบวาบเป็นกลุ่มอาการสำคัญที่เกิดขึ้นในสตรีวัยหมดประจำเดือนอันเนื่องมาจากกลไกระบายความร้อนที่ไม่เหมาะสมภายในร่างกาย เป็นผลจากการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนของสมองส่วนไฮโปทาลามัสซึ่งทำหน้าที่ในการควบคุมอุณหภูมิร่างกาย ส่งผลให้มีการขยายขนาดของหลอดเลือดทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆเพิ่มขึ้น จึงทำให้มีอาการร้อนบริเวณใบหน้า คอ และอก และอาจมีอาการหนาวสั่นตามมา (Barbara Kass-Annese, 1999) สอดคล้องกับการศึกษาของลำภา อุประการกุล (2541) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 71.3 มีอาการร้อนชู้ซ่า และเหงื่อออกมากกว่าปกติ บรรเทาอาการโดยการอาบน้ำบ่อยๆและเปิดพัดลม แต่แตกต่างจากการศึกษาของวาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล (2541) ที่พบว่าพยาบาลวิชาชีพมีอาการของภาวะหมดประจำเดือนในทุกระยะของวัยหมดประจำเดือนที่พบมากที่สุดคือ ปวดกล้ามเนื้อและข้อ อาการที่พบน้อยที่สุดคืออาการร้อนวูบวาบ และผลการศึกษารั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอาการร้อนวูบวาบมากที่สุด อาการที่พบน้อยที่สุดคืออาการช่องคลอดแห้ง และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างอาการร้อนวูบวาบกับภาวะโภชนาการ ($p < 0.05$) แตกต่างกับการศึกษาของ Amenda Daley et al. 2007 ซึ่งศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,198 คน อายุ 46-55 ปีพบว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อาการทางด้านร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพและคุณภาพชีวิต กลุ่มตัวอย่างที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติมีอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติน้อยกว่าและมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีดัชนีมวลกายที่อยู่ในภาวะอ้วน

เมื่อพิจารณาการปฏิบัติการดูแลตนเองในการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 79.4 มีการออกกำลังกาย และวิธีออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 83.8 ไม่ปฏิบัติในการอบอุ่นร่างกายก่อนที่จะมีการออกกำลังกาย รองลงมาร้อยละ 61.8 ไม่ปฏิบัติการออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 ครั้ง / สัปดาห์ ชนิดของการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุดคือ การเดิน เดินเร็ว และการปั่นจักรยานกลางแจ้ง อาจเนื่องจากในหมู่บ้านมีชมรมการออกกำลังกายได้แก่ ชมรมปั่นจักรยาน ชมรมรำไทเก๊ก และชมรมมวยจีน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงมีโอกาสได้เข้าร่วมและมีกิจกรรมการ

ออกกำลังกายร่วมกับสมาชิกในหมู่บ้าน ผลจากการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ขณะเดียวกันก็ช่วยลดไขมันในร่างกาย ช่วยคงไว้ซึ่งความดันโลหิตที่ปกติและอัตราการเต้นของหัวใจ การศึกษาครั้งนี้พบว่าระดับความดันโลหิตและค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 75 และ 50 ตามลำดับ (ตาราง4.5)

นอกจากนี้การออกกำลังกายช่วยให้มีอารมณ์ดีแจ่มใส คลายเครียด ลดภาวะซึมเศร้า วิดกกังวล ส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเองและช่วยลดระดับและป้องกันอาการที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดประจำเดือนเช่น อาการร้อนวูบวาบ เป็นต้น(Barbara Kass-Annese,1999). แต่จากการศึกษาครั้งนี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างอาการร้อนวูบวาบกับการออกกำลังกาย ($p < .05$) (ตาราง4.10) แตกต่างจากการศึกษาของ Youngwhee Lee Hwasoon kim , 2008 พบว่าสตรีที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะมีอาการของการหมดประจำเดือนน้อยกว่าสตรีที่ไม่ออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามแม้ว่าการออกกำลังกายจะไม่มีความสัมพันธ์กับอาการร้อนวูบวาบ แต่สตรีวัยหมดประจำเดือนควรจะมีการออกกำลังกายให้ถูกต้องและสม่ำเสมอ ซึ่งเจลิม ชัยวัชรภรณ์ (2539) กล่าวว่าถ้าอยากมีแรงก็ต้องออกแรงหรือออกกำลัง การออกกำลังด้วยวิธีที่จะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายเมื่อเปรียบเทียบการเผาผลาญพลังงานเป็นแคลอรีการวิ่งนั้นเป็นการออกกำลังกายที่ให้คุณประโยชน์เหนือกีฬาประเภทอื่นทั้งหมดสามารถเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานได้สูง 800- 1000 แคลอรี รองลงมาคือการปั่นจักรยาน (ความเร็ว 13 ไมล์/ชั่วโมง) แต่ถึงแม้จะเป็นวิธีออกกำลังที่ดีที่สุด แต่เนื่องด้วยสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ก็ควรมีการออกกำลังกายที่เหมาะสมไม่มากเกินไปและไม่น้อยจนเกินไป และให้มีการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้งเพื่อลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและกระดูก

เมื่อพิจารณาการปฏิบัติการดูแลตนเองในการตรวจเช็คสุขภาพกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้ไปรับการตรวจเช็คสุขภาพประจำปี มีผลการตรวจปกติ เช่นเดียวกับการเข้ารับการตรวจหามะเร็งปากมดลูกและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง อธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีความสนใจและมีการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง ประกอบกับในหมู่บ้านมีสมาชิกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ซึ่งทำหน้าที่ให้ความรู้ คำนะนำตลอดจนการโน้มน้าวให้กลุ่มสมาชิกมีความสนใจและเข้ารับการตรวจเช็คร่างกาย ซึ่งส่งผลดีต่อกลุ่มตัวอย่างได้มีการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านสุขภาพในการตรวจเช็คความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นได้และยังสามารถคัดกรองสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคร้ายแรงต่างๆ โดยเฉพาะสตรีในวัยหมดประจำเดือนควรได้รับการตรวจเช็คสุขภาพ ตรวจเช็คความผิดปกติต่างๆที่อาจเกิดขึ้นในช่วงของวัยหมดประจำเดือน โดยการเข้าไปรับการตรวจกับแพทย์เฉพาะทางด้านสูติรีเวชเช่นการตรวจเต้านม การตรวจหามะเร็งปากมดลูกและอาจใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการรักษาต่อไปหากพบความผิดปกติ(Miriam

Stoppard,1994) ดังนั้นกลุ่มสมาชิกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมหรือช่วยเหลือสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติในการดูแลตนเองด้านสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรติรส บัวเปิด (2550) ที่ว่าการสนับสนุนให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือนจะช่วยป้องกันการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจะส่งผลให้สตรีวัยหมดประจำเดือนมีสุขภาพที่ดีต่อไป

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข ใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการส่งเสริมด้านสุขภาพให้คำแนะนำแก่สตรีวัยหมดประจำเดือนหรือผู้มาขอรับบริการ

2. เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล เจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน สามารถให้ข้อมูลความรู้แนะนำส่งเสริมในการดูแลสุขภาพแก่สมาชิกในหมู่บ้าน และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาชุมชนต่อไป

การศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาเรื่อง

1. เปรียบเทียบการมีส่วนร่วมของอาสาสมัครสาธารณสุขต่อการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน