

รายการอ้างอิง

1. คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์, สำนักงาน. การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย 2533-2563. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2538: 7, 17.
2. World Health Organization. Research on the menopause. WHO Tech Rep 1981; 670: 12.
3. Tulandi T, Kinch RAH. Premature ovarian failure. Obstet Gynecol Surv 1981; 36 (Suppl): 521-7.
4. Gosden RG. Biology of Menopause. The Cause of Consequences of Ovarian Ageing. London: Academic Press, 1985: 2-5.
5. Brambilla DJ, Mckinlay SM. A prospective study of factors affecting age at menopause. J Clin Epidemiol 1989; 42: 1031-9.
6. Flint M, Samil RS. Cultural and subcultural meanings of the menopause. Ann NY Acad Sci 1990; 592: 134-48.
7. Holte A. Influences of natural menopause on health complaints: a prospective study of healthy Norwegian women. Maturitas 1992; 14: 127-41.
8. Wasti S, Robinson SC, Akhtar Y, Khan S, Badaruddin N. Characteristics of menopause in three socioeconomic urban groups in Karachi, Pakistan. Maturitas 1993; 16: 61-9.
9. Luoto R, Kaprio J, Uutela A. Age at natural menopause and sociodemographic status in Finland. Am J Epidemiol 1994; 139: 64-75.
10. วิภา ตรีศิริพิศาล, สุกัตรา เอาเจริญพร, ประมวล วิรุฒมเสน, วิรัตน์ วงศ์แสงนาค, เสาวณี พรหมพงศา. อายุที่มีประจำเดือนและหมดประจำเดือนของสตรีไทยในปัจจุบัน. จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2527; 19: 92.
11. Chompootweep S, Tankeyoon M, Yamarat K, Poomsuwan P, Dusitsin N. The menopause age and climacteric complaints in Thai women in Bangkok. Maturitas 1993; 17: 63-71.

รายการอ้างอิง (ต่อ)

12. สรรพ์ศรี เป็ชวลี. อายุของหญิงไทยทั้งหมดระดู. แพทยสารทหารอากาศ 2526; 29: 105-10.
13. Tungphaisal S, Chandeying V, Sutthijumroon S, Krisanapan O, Udomrat P. Postmenopausal sexuality in Thai women. Asia-Occania J Obstet Gynaecol 1991; 17: 143-6.
14. Sukwatana P, Meekhangvan J, Tamrongterakul T, Tanapat Y, Asavarait S Boonjitrpimon P. Menopausal symptoms among Thai women in Bangkok. Maturitas 1991; 13: 217-28.
15. สมหมาย คชนาม. อายุเมื่อหมดประจำเดือนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของสตรีวัยหมดประจำเดือนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี สาขาการเจริญพันธุ์และวางแผนประชากร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทาลัยมหิดล, 2535.
16. Wentz AC. Management of the menopause. In: Jones HW 3^d, Wentz AC, Barneff LS, editors. Novak's Textbook of gynecology. Baltimore: Williams and Wilkins, 1988: 427.
17. อรุษา เทพนิสัย. วิทยาเอนโดครีนทางสูติ-นรีเวช. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ฐนิตี พับลิเคชั่น, 2532: 136-45.
18. สาธารณสุขจังหวัดสระบุรี, สำนักงาน. ข้อมูลประชากรทะเบียนราษฎร. สระบุรี: ฝ่ายแผนงานและประเมินผล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี, 2537. (อัดสำเนา)
19. ประมวล วีรุตมเสน. สรีรวิทยาการเจริญพันธุ์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532: 58-9, 388-9, 392-6.
20. Israel R, Mishell DR Jr, Labudovich M. Mechanisms of normal and dysfunctional uterine bleeding. Clin Obstet Gynecol 1970; 13: 386-99.
21. Pauerstein CJ, Eddy CA, Croxatto HD, Hess R, Siler-Knodr TM, Croxatto HB. Temporal relationships of estrogen, progesterone, and luteinizing hormone level to ovulation in women and infrahuman primates. Am J Obstet Gynecol 1978; 130: 876-85.

รายการอ้างอิง (ต่อ)

22. Garcia JE, Jones GS, Wright GL Jr. Prediction of the time of ovulation. *Fertil Steril* 1981; 36: 308-15.
23. ทักษิ เทพพิสัย. เอกสารประกอบการสอนวิชาอนามัยครอบครัว, ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2538. (อัดสำเนา)
24. อร่าม โรจนกุล. ปัญหาที่พบบ่อยในวัยหมดระดู. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, 2533: 79-94.
25. Speroff L, Glass RH, Case NG. *Clinical Gynaecologic Endocrinology and Infertility*. 4th ed. Baltimore: Williams and Wilkins, 1989: 137-55.
26. Casper RF, Yen SSC. Neuroendocrinology of menopause flushes: An hypothesis of flush mechanism. *Clin Endocrinol* 1985; 22: 293-312.
27. Iosif CS, Batra S, Ek A, Astedt B. Estrogen receptors in the human female lower urinary tract. *Am J Obstet Gynecol* 1981; 141: 817-20.
28. Milsom I, Arvidsson L, Ekelund P, Molander U, Eriksson O. Factors influencing vaginal cytology, pH and bacterial flora in elderly women. *Acta Obstet Gynecol Scand* 1993; 72: 286-91.
29. Molander U, Milsom I, Ekelund P, Mellstrom D. An epidemiological study of urinary incontinence and related urogenital symptoms in elderly women. *Maturitas* 1990; 12: 51-60.
30. Petros P, Ulmsten UI. The combined intravaginal sling and tuck operation. An ambulatory procedure for cure of stress and urge incontinence. *Acta Obstet Gynecol Scand* 1990; 69(Suppl): 53-9.
31. Tatarzyn IV, Lomax P, Meldrum DR, Bajorek JG, Chesarek W, Judd HL. Objective techniques for the assessment of postmenopausal hot flashes. *Obstet Gynecol* 1981; 57: 340-4.

รายการอ้างอิง (ต่อ)

32. Thompson B, Hart SA, Durno D. Menopausal age and symptomatology in a general practice. *J Biosoc Sci* 1973; 5: 97-82.
33. Sharma VK, Saxena MSL. Climacteric symptoms: a study in the Indian context. *Maturitas* 1981; 3: 11-20.
34. Agoestina T, Van Keep PA. The climacteric in Bandung, West Java province, Indonesia. *Maturitas* 1984; 6: 327-33.
35. Lock M, Kaufert P, Gilbert P. Cultural construction of the menopausal syndrome: the Japanese case. *Maturitas* 1988; 10: 317-32.
36. Kaufert PA, Gilbert P, Hassard T. Researching the symptoms of menopause: an exercise in methodology. *Maturitas* 1988; 10: 117-31.
37. Holte A, Mikkelsen A. Psychosocial determinants of climacteric complaints. *Maturitas* 1991; 13: 205-15.
38. Hunter M, Battersby R, Whitehead M. Relationships between psychological symptoms, somatic complaints and menopausal status. *Maturitas* 1986; 8: 217-28.
39. Dennerstein L, Smith AMA, Morse C, Burger H, Green A, Hopper J, et al. Menopausal symptoms in Australian women. *Med J Aust* 1993; 159: 232-36.
40. Sarrel PM. Sexuality. In: Studd JWW, Whitehead MI, editors. *The menopause*. Oxford: Blackwell Scientific Publication, 1988: 65-75.
41. Iosif CS, Bekassy Z. Prevalence of genito-urinary symptoms in the late menopause. *Acta Obstet Gynecol Scand* 1984; 63: 257-60.
42. Holte A, Mikkelsen A. Psychosocial determinants of climacteric complaints. *Maturitas* 1991; 13: 205-15.

รายการอ้างอิง (ต่อ)

43. บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. แนวคิดและรูปแบบการศึกษาศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต. ใน: รายงานการประชุมสัมมนาวิชาการศึกษาศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 3 เรื่องแนวทางการดำเนินงานศึกษาศึกษา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต โรงแรมเอเชียพัทยา 25-28 มีนาคม 2530: 69-70.
44. Hawkins JM, Allen R. The Oxford Encyclopedic English Dictionary. United States: Oxford University Press, 1991: 83, 794.
45. Carter VG. Dictionary of Education. New York: McGraw-Hill, 1973: 325.
46. Webster's New Universal Dictionary of the English Language. New York: Lexicon, 1976: 1007.
47. ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทิศนคติ: การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
48. ประภาเพ็ญ สุวรรณ. การวัดสถานะสุขภาพ: การสร้างมาตราส่วนประมาณค่าและแบบสอบถาม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ภาพพิมพ์, 2537: 212-16.
49. Maslow K. Problems in women's knowledge about menopause. Exp Geronto 1994; 29: 351-3.
50. เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์. การวัดทัศนคติและบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
51. ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สวีง สุวรรณ. พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และศึกษาศึกษา. กรุงเทพมหานคร: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532: 76.
52. Anastasi A. Psychological Testing. New York: Macmillan, 1976.
53. Flint M. Menopause-the global aspect. In: Burg G, Hammar M, editors. The Modern Management of the menopause. A perspective for the 21st Century. Proceedings of the VII international congress on the menopause. Sweden: The Parthenon Publishing Groups, 1993: 17-21.
54. Rogers EM. Diffusion of innovations. 3rd ed. New York: Free press, 1983: 81-6.

รายการอ้างอิง (ต่อ)

55. Fabiyi AK. The health knowledge of ninth grade students in Oya State, Nigeria. J Sch Health 1985; 55: 154-6.
56. นิภา มนูญปิฎ. การวิจัยทางสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527: 82.
57. Stevenson JC, Lees B, Devenport M, Cust MP, Ganger KF. Determinants of bone density in normal women: risk factors for future osteoporosis. Br Med J 1989; 298: 924-8.
58. World Health Organization. Assessment of fracture risk and its application to screening for postmenopausal osteoporosis. WHO Tech Rep 1994; 843: 59-64.
59. Lau EMC, Cooper C, Wickham C, Donnan S, Barker DJP. Hip Fracture in Hong Kong and Britain. Int J Epidemiol 1990; 19: 1119-21.
60. โภชนาการ, กอง, กระทรวงสาธารณสุข. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2530; 1-45.
61. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย. ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2532.
62. วิชัย ตันไพจิตร. ความรู้ปัจจุบันเกี่ยวกับอาหารและเมตาบอลิซึมของไขมัน. อายุรศาสตร์ 2529; 2: 82-8.
63. วิชัย ตันไพจิตร. ภาวะไขมันสูงในเลือด. โภชนศาสตร์คลินิก 2530; 4: 1-23.
64. สมชาติ โฉจายะ. ปัจจัยเสี่ยงเกี่ยวกับโรคหัวใจขาดเลือด. โภชนศาสตร์คลินิก 2531; 4: 1-16.
65. Kannel WB, Dawber TR, Kagan A, Revotskie N, Stokes J 3d. Factors of risk in the development of coronary heart disease, six-year follow-up experience. The Framingham Study. Ann Intern Med 1961; 55: 33-50.

รายการอ้างอิง (ต่อ)

66. Rhoads GG, Gulbrandsen CL, Kagan A. Serum lipoproteins and coronary heart disease in a population study of Hawaii Japanese men. *N Engl J Med* 1976; 294: 293-8.
67. Frederich L, Hawkins ST. A comparison of nutrition knowledge and attitude, dietary practices, and bone densities of postmenopausal women, female college athletes, and nonathletic college women. *J Am Diet Assoc* 1992; 92: 299-305.
68. Jenner JL, Ordovas JM, Lamon-Fava S, Schaefer MM, Wilson PW, Castelli WP, et al. Effects of age, sex, and menopausal status on plasma lipoprotein(a) Levels. The Framingham Offspring Study. *Circulation* 1993; 87: 1135-41.
69. พินิจ กุลละวณิชย์. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ใน: คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย, 2523: 95-6.
70. สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. นโยบายและแนวทางการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ. ใน: คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กองอนามัยโรงเรียน กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย, 2533: 1.
71. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Rep* 1985; 100: 126-30.
72. กัลยา กิจบุญชู. โภชนาการและการออกกำลังกายในผู้ใหญ่. ใน: ศาสตราจารย์ ดร. ทัศนิตต์, ประไพศรี สิริจักรวาล, ประภาศรี ภูวเสถียร, บรรณาธิการ. ก้าวไปกับโภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สื่ออักษร, 2532: 29-42.
73. ปิยทัศน์ ทศนาวิวัฒน์. ต่างเพศ-ต่างวัย ผลของการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด. ใน: คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กองอนามัยโรงเรียน กระทรวงสาธารณสุข: กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย, 2533: 95-8.

รายการอ้างอิง (ต่อ)

74. Notelovitz M, Fields C, Caramelli K, Dougherty M, Schwartz AL. Cardiorespiratory fitness evaluation in climacteric women: comparison of two methods. *Am J Obstet Gynecol* 1986; 154: 1009-13.
75. Martin D, Notelovitz M. Effects of aerobic training on bone mineral density of postmenopausal women. *J Bone Min Res* 1993; 8: 931-6.
76. Mc Coy NL. Survey research on the menopause and women's sexuality. In: Berg G, Hammar M, editors. *The Modern Management of the Menopause A perspective for the 21st Century*. Proceeding of the VII international congress on the menopause. Sweden: the Parthenon Publishing Group, 1993: 581-7.
77. Kaiser FE. Impotence in the Elderly. In: Morley JE, Konenman SG, editors. *Endocrinology and Metabolism in the elderly*. Cambridge: Blackwell, 1992: 262-71.
78. Hunter MS. Psychological and somatic experience of the menopause: a prospective study. *Psych Med* 1990; 52: 357-67.
79. Hallstrom T, Samuelsson S. Changes in women's sexual desire in middle life: the longitudinal study of women in Gothenburg. *Ach Sex Behav* 1990; 19: 259-68.
80. Mandel FP, Geola FL, Meldrum DR, Lu JH, Eggena P, Sambhi MP, et al. Biological effects of various dose of vaginally administered conjugated equine estrogen in postmenopausal women. *J Clin Endocrinol Metab* 1983; 57: 133-9.
81. กัสสันี นุชประสูร และ เต็มศรี ชำนิจารกิจ. สถิติในวิจัยทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โอ เอส พรินติ้ง เฮ้าส์, 2537: 93.
82. สมนึก ภักธิชชนี. การประเมินผลและการสร้างแบบสอบถาม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์, 2532: 43-6.

รายการอ้างอิง (ต่อ)

83. สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. รายงานการสำรวจทางเศรษฐกิจ สังคมของครัวเรือน.
กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2537.
84. กระทรวงสาธารณสุข, สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดทำบัตรสถิติการ
ประชาชนด้านการรักษาพยาบาลสำหรับบุคลากรกระทรวงสาธารณสุขและกระทรวง
มหาดไทย ปี 2537. นนทบุรี: สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2538.
(อัดสำเนา)
85. สาธารณสุขจังหวัดสระบุรี, สำนักงาน. การสำรวจข้อมูลแบบเร่งด่วนในงานส่งเสริม
สุขภาพ. สระบุรี: ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี,
2538: 60.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก : แบบสอบถาม

เรื่อง ความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติตน และกลุ่มอาการของการหมดประจำเดือนในสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ จังหวัดสระบุรี:2538

แบบสอบถาม แบ่งเป็น 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การมีเพศสัมพันธ์ และโรคที่พบเนื่องจากเปลี่ยนแปลงของร่างกายในสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์

ส่วนที่ 3 ทัศนคติต่อการหมดประจำเดือน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการมีเพศสัมพันธ์ของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์

ส่วนที่ 4 ภาวะการหมดประจำเดือน กลุ่มอาการของการหมดประจำเดือน การปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การมีเพศสัมพันธ์ และความต้องการคลินิกให้คำปรึกษาและรักษาสุขภาพของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์

ชื่อตำบล / ชุมชน

บ้านเลขที่ หมู่ที่

ผู้สัมภาษณ์

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์

เลขที่ [] [] [] [] 1-4

แบบสอบถาม

ความรู้ ทักษะ การปฏิบัติตน และกลุ่มอาการของอาการหมดประจำเดือนในสตรีวัยเสื่อม
ของระบบสืบพันธุ์ จังหวัดสระบุรี: 2538

คำชี้แจง ใช้ผู้มีภาวะสตรีอายุ 40-59 ปี ที่ได้รับการคัดเลือกเป็นประชากรตัวอย่างในจังหวัด
สระบุรี
โปรดขีดเครื่องหมาย/ลงในช่อง () หรือเติมข้อความที่ตรงกับความจริงลงในช่องว่าง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

	สำหรับผู้วิจัย
	5 6
1. ปัจจุบันท่านอายุ ปี (อายุปีเต็ม)	[] []
2. ที่อยู่อาศัยของท่านตั้งอยู่	7
() 1. ในเขตเทศบาล () 2. นอกเขตเทศบาล	[]
3. การศึกษาสูงสุดของท่าน	8
() 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ () 2. ประถมศึกษา	[]
() 3. มัธยมศึกษา () 4. อาชีว / อนุปริญญา	
() 5.ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	
4. อาชีพหลักของท่าน	9
() 1. เกษตรกรรม () 2. รับจ้าง	[]
() 3. ค้าขาย () 4. รับราชการ	
() 5. รัฐวิสาหกิจ () 6. แม่บ้าน	
() 7. อื่น ๆ ระบุ	
5. สถานภาพสมรส	10-12
() 1. โสด (ข้ามไปถามข้อ 9)	[] [] []
() 2. หม้ายสามีตาย	
() 3. หม้ายเล็กกับสามี	
() 4. คู่ สามีอายุ ปี	

6. ท่านเคยผ่านการคลอดบุตร จำนวน ครั้ง
 ท่านเคยผ่านการแท้งบุตร จำนวน ครั้ง
7. ปัจจุบันท่านคุมกำเนิดหรือไม่
 () 1. ไม่คุมกำเนิด (ข้ามไปถามข้อ 9)
 () 2. คุมกำเนิด
8. ปัจจุบันท่านคุมกำเนิดด้วยวิธีใด
 () 1. ยาเม็ดคุมกำเนิด () 2. ยาฉีดคุมกำเนิด
 () 3. ใส่ห่วงอนามัย () 4. ยาฝังคุมกำเนิด
 () 5. ทำหมันหญิง
 () 6. อื่น ๆ ระบุ
- ท่านใช้วิธีดังกล่าวมานาน ปี
- หลังใช้วิธีดังกล่าวลักษณะประจำเดือนของท่านเป็นอย่างไร
 () 1. ยังคงมีประจำเดือน
 () 2. ไม่มีประจำเดือนอีกเลย
9. รายได้ของครอบครัวรวมกัน เดือนละประมาณ บาท
10. ค่าใช้จ่ายในครอบครัวเพียงพอหรือไม่
 () 1. เพียงพอ มีเงินเหลือเก็บ
 () 2. เพียงพอ ไม่มีเงินเหลือเก็บ
 () 3. ไม่เพียงพอ
 () 4. ไม่แน่นอน

13-15

[] [] []

16

[]

17

[]

18-19

[] []

20

[]

21-25

[] [] []

[] []

26

[]

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การมีเพศสัมพันธ์ และโรคที่พบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์

- | | |
|--|-------------|
| 11. ท่านทราบไหมว่าผู้หญิงส่วนมากหมดประจำเดือนอายุเท่าใด | 27-29 |
| () 1. ไม่ทราบ | [] [] [] |
| () 2. ทราบ เมื่ออายุปี | |
| 12. ผู้หญิงที่ใกล้หมดประจำเดือนมีลูกอีกได้ไหม | 30 |
| () 1. ไม่ได้ | [] |
| () 2. ได้ | [] |
| 13. ท่านทราบหรือไม่ว่าผู้หญิงที่ใกล้หมดประจำเดือนควรเลิกคุมกำเนิดเมื่อไร | 31 |
| () 1. ไม่ทราบ | [] |
| () 2. ทราบ | [] |
| ถ้าทราบควรเลิกคุมกำเนิดเมื่อ () 1. หมดประจำเดือนนาน.....ปี | 32-34 |
| () 2. อายุ.....ปี | [] [] [] |
| () 3. อื่นๆ..... | |
| 14. ผู้หญิงวัยไหนหากมีประจำเดือนขาดหายไป ท่านคิดว่าเป็นเพราะอะไร | 35 |
| () 1. ไม่ทราบ | [] |
| () 2. ทราบ เป็นเพราะ () 1. ตั้งครรภ์ | |
| () 2. ถึงวัยใกล้หมดประจำเดือน | |
| () 3. อื่น ๆ | |
| 15. ท่านทราบไหมว่าอาการอะไรที่แสดงว่าเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | 36-37 |
| () 1. ไม่ทราบ | [] [] |
| () 2. ทราบ () 1. อาการร้อนวูบวาบตามตัว | 38-46 |
| () 2. มีเหงื่อออกเวลากลางคืน | [] [] [] |
| () 3. มึนงง เวียนศีรษะ | [] [] [] |
| () 4. กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ | [] [] [] |
| () 5. เจ็บส้นช่องตลอดเวลาร่วมเพศ | |
| () 6. หงุดหงิดง่าย | |
| () 7. ความจำเสื่อม | |
| () 8. ผิวหนังแห้งและคัน | |
| () 9. อื่นๆ ระบุ..... | |

16. ท่านทราบไหมว่าโรคที่มักจะเกิดในหญิงวัยหมดประจำเดือนมีอะไรบ้าง
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 47-51
[] [] []
() 1. ไม่ทราบ [] []
() 2. ทราบ () 1. โรคกระดูกพรุน
() 2. โรคหลอดเลือดและหัวใจ
() 3. โรคมะเร็งปากมดลูก
() 4. อื่น ๆ ระบุ
17. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือนจากแหล่งใดบ้าง
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 52-58
[] [] [] []
() 1. ไม่เคยได้รับความรู้เรื่องดังกล่าวเลย [] [] [] []
() 2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข / แพทย์ / พยาบาล
() 3. หนังสือพิมพ์
() 4. วิทยุ / โทรทัศน์
() 5. อาสาสมัครสาธารณสุข
() 6. ผู้ที่เคยหมดประจำเดือนมาแล้ว
() 7. อื่น ๆ
18. ท่านทราบหรือไม่ว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนควรรับประทานอาหารประเภทใดเพิ่มขึ้น (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 59-65
() 1. ไม่ทราบ []
() 2. ทราบ () 1. ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง [] [] [] []
() 2. อาหารประเภทไขมันและแป้ง [] [] [] []
() 3. ผักใบเขียว
() 4. นม
() 5. อาหารรสเค็ม
() 6. อื่น ๆ
19. ท่านทราบไหมว่าสตรีวัยนี้จำเป็นต้องออกกำลังกาย 66-67
() 1. ไม่ทราบ [] []
() 2. ทราบ ออกกำลังกายอย่างไร
() 1. นานๆ ครั้ง
() 2. สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละไม่ต่ำกว่า 20 นาที
() 3. อื่นๆ

20. ท่านทราบไหมว่าการมีเพศสัมพันธ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน เป็นอย่างไร

() 1. ไม่ทราบ

() 2. ทราบ () 1. มีเพศสัมพันธ์ลดลง

() 2. มีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้น

() 3. มีเพศสัมพันธ์ตามปกติ

() 4. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์เลย

68-69

[] []

ส่วนที่ 3 ทิศนะคติต่อการหมดประจำเดือน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและ การมีเพศสัมพันธ์ของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์

ความคิดเห็น	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
21. ผู้หญิงส่วนใหญ่รู้สึกโล่งใจ เป็นอิสระและสบายขึ้น ไม่วิตกกังวลหลังวัยหมดประจำเดือน				[] 70
22. ผู้หญิงวัยหมดระดูส่วนมากมักจะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น หงุดหงิด เศร้าวิตเตศวร้าย ซึมเศร้า				[] 71
23. ผู้หญิงวัยนี้ไม่แก่เหมือนสมัยก่อนเพราะรู้จักดูแลตัวเองมากขึ้น				[] 72
24. เมื่อผู้หญิงเข้าสู่วัยนี้ สามีมักมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่น				[] 73
25. การรับประทานอาหารประเภท นม ผักใบเขียว และปลาเล็กปลาน้อยเพิ่มขึ้น จะทำให้ผู้หญิงวัยนี้มีสุขภาพดี				[] 74
26. การหมดระดูจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น				[] 75
27. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้หญิงวัยนี้ไม่ดูแก่เร็ว และสุขภาพดีขึ้น				[] 76
28. ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนไม่ควรมีเพศสัมพันธ์				[] 77

35. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยไปตรวจสุขภาพประจำปี (ที่ไม่ใช่การตรวจสุขภาพจากการเจ็บป่วย) หรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

92-97

- () 1. ไม่เคย
- () 2. เคย ระบุชนิดการตรวจ () 1. มะเร็งปากมดลูก
- () 2. มะเร็งเต้านม
- () 3. ตรวจไขมันในเลือด
- () 4. ตรวจการทำงานของหัวใจ
- () 5. อื่นๆ.....

[]

[] [] []

[] []

36. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา อาการที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพของท่านมากที่สุด โปรดระบุ 3 อาการ

ให้พนักงานสัมภาษณ์ วงกลมรอบตัวเลขที่ตรงกับคำตอบ

98-109

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1. มีนงง เวียนศีรษะ | 7. มีเหงื่อออกตอนกลางคืน |
| 2. ผิวหนึ่งแห้งและคัน | 8. หงุดหงิดง่าย |
| 3. นอนไม่หลับ | 9. ความจำเสื่อม |
| 4. กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ | 10. เบื่อ ไม่สนใจทางเพศ |
| 5. เจ็บ แสบช่องคลอดเวลาร่วมเพศ | 11. ไม่มีอาการ |
| 6. ร้อนวูบวามตามตัว | 12. มีอาการอื่นๆ ระบุ..... |
| | |

[] [] []

[] [] []

[] [] []

[] [] []

37. เมื่อมีอาการเกี่ยวข้องกับภาวะหมดประจำเดือน ที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพของท่าน ท่านปฏิบัติตัวอย่างไร

110

- () 1. ปลดปล่อยให้หายเอง
- () 2. รับคำแนะนำ/การรักษาจาก แพทย์/พยาบาล/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- () 3. รับการรักษาจากแพทย์แผนโบราณ
- () 4. ซ้ำขอรับประทานเอง
- () 5. อื่น ๆ ระบุ

[]

38. ปัจจุบันท่านดื่มนมหรือไม่ ถ้าดื่ม ดื่มน้อยแค่ไหน
- () 1. ไม่ดื่ม [] []
- () 2. ดื่ม () 1. ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว
- () 2. ดื่มนาน ๆ ครั้ง
- () 3. อื่น ๆ ระบุ
39. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือไม่
- () 1. ไม่สูบบุหรี่ [] []
- () 2. สูบ สูบมานาน ปี [] []
- จำนวนที่สูบ () 1. 1-5 มวน/วัน
- () 2. 6-10 มวน/วัน
- () 3. 11-20 มวน/วัน
- () 4. มากกว่า 20 มวน/วัน
40. ปัจจุบันท่านดื่ม กาแฟ/ไวโอลีน หรือไม
- () 1. ไม่ดื่ม [] []
- () 2. ดื่ม ดื่มนาน ปี [] []
- ปริมาณที่ดื่ม () 1. ไม่เกินวันละ 2 แก้ว
- () 2. มากกว่าวันละ 2 แก้ว
41. ปัจจุบันท่านดื่มสุราหรือยาต้องเห็ดหรือไม่
- () 1. ไม่ดื่ม [] []
- () 2. ดื่ม ดื่มนาน ปี [] []
- ความถี่ในการดื่ม () 1. ดื่มนานเป็นประจำทุกวัน
- () 2. ดื่มเฉพาะโอกาสพิเศษ
- () 3. ดื่มสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- () 4. อื่น ๆ

42. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายหรือไม่ 125-126
- () 1. ไม่ออกกำลังกายเลย [] []
- () 2. ออกกำลังกาย
- () 1. โดยการ เดิน วิ่ง เดินตามจังหวะ อย่างน้อยวันละ 20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- () 2. ทำงานโดยใช้แรงงานอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยวันละ 20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- () 3. ออกกำลังกายนานๆ ครั้ง
- () 4. อื่นๆ.....
- ข้อ 43-44 ถามเฉพาะสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ที่อยู่กับสามี
43. ในป็นี่ท่านและสามียังมีเพศสัมพันธ์อยู่หรือไม่ 127-128
- () 1. ไม่มี เพราะ () 1. สามีมีปัญหาสุขภาพ [] []
- () 2. ตัวท่านมีปัญหาสุขภาพ
- () 3. ท่านเจ็บขณะร่วมเพศ
- () 4. ท่านไม่มีความต้องการทางเพศ
- () 5. สามีไม่มีความต้องการทางเพศ
- () 6. ท่านคิดว่าใกล้หมดประจำเดือนแล้วไม่ควรร่วมเพศ
- () 7. อื่นๆ ระบุ.....
- () 2. ถ้ามีเพศสัมพันธ์ มีบ่อยแค่ไหน () 1. ประมาณ 1 ครั้ง/เดือน
- () 2. มากกว่า 1 ครั้ง/เดือน
- () 3. น้อยกว่า 1 ครั้ง/เดือน
44. การมีเพศสัมพันธ์ของท่านและสามีแตกต่างจากเมื่อก่อนอย่างไร 129-130
- () 1. เหมือนเดิม [] []
- () 2. ลดลง เพราะ () 1. เจ็บเวลาร่วมเพศ
- () 2. ท่านเบื่อการร่วมเพศ
- () 3. ท่าน/สามี มีปัญหาสุขภาพ
- () 4. อื่นๆ.....

45. ท่านมีความต้องการคลินิกให้คำปรึกษาและรักษาสตรีวัยหมดประจำเดือนหรือไม่

131-136

() 1. ไม่ต้องการ

[] [] []

() 2. ต้องการ บริการที่ท่านคิดว่าควรมีได้แก่(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

[] [] []

() 1. การตรวจมะเร็งปากมดลูก

() 2. การตรวจมะเร็งเต้านม

() 3. การตรวจการทำงานของหัวใจ

() 4. การตรวจความแข็งแรงของกระดูก

() 5. อื่นๆ.....

.....

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข : ผลการวิจัยเกี่ยวกับการคุมกำเนิด

ตารางที่ 30 แสดงจำนวนและร้อยละของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ที่อยู่กับสามีและมีลักษณะประจำเดือน สม่ำเสมอ ไม่สม่ำเสมอ ขาดหายนานเกิน 1 ปี จำแนกตามการคุมกำเนิด

การคุมกำเนิด	ลักษณะประจำเดือน			รวม
	สม่ำเสมอ จำนวน(ร้อยละ)	ไม่สม่ำเสมอ จำนวน(ร้อยละ)	ขาดหาย>1 ปี จำนวน(ร้อยละ)	
คุมกำเนิด	299(55.4)	104(65.8)	54(15.9)	457(44.0)
ไม่คุมกำเนิด	240(44.6)	54(34.2)	286(84.1)	580(56.0)
รวม	539(100.0)	158(100.0)	340(100.0)	1037(100.0)

ตารางที่ 31 แสดงจำนวนและร้อยละของสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ที่อยู่กับสามีและมีลักษณะประจำเดือนสม่ำเสมอ ไม่สม่ำเสมอ ขาดหายนานเกิน 1 ปี จำแนกตามวิธีการคุมกำเนิด

วิธีการคุมกำเนิด	ลักษณะประจำเดือน			รวม N=457
	สม่ำเสมอ n=299 จำนวน(ร้อยละ)	ไม่สม่ำเสมอ n=104 จำนวน(ร้อยละ)	ขาดหาย>1 ปี n=54 จำนวน(ร้อยละ)	
ยาเม็ด	81(27.1)	17(16.3)	1(1.8)	99(21.7)
ยาฉีด	9(3.0)	6(5.8)	3(5.6)	18(3.9)
ห่วงอนามัย	11(3.7)	5(4.8)	2(3.7)	18(3.9)
ยาฝัง	1(0.3)	2(1.9)	0(0.0)	3(0.7)
ทำหมัน	185(61.9)	63(60.6)	44(81.5)	292(63.9)
อื่นๆ	12(4.0)	11(10.6)	4(7.4)	27(5.9)

ประวัติผู้เขียน

นางพรรณราย สมิติสุวรรณ เกิดวันที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2499 ณ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สำเร็จการศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์ จากวิทยาลัยพยาบาลนครราชสีมา ปี พ.ศ. 2519 สำเร็จการศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต(พยาบาลสาธารณสุข) จากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ปี พ.ศ. 2532 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2537 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข 5 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี ช่วยราชการกองระบาดวิทยา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย