



พฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของหญิงวัยหมดประจำเดือนที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
Preventive behaviors of osteoporosis among menopause women Living in Udonthani Province

นันทาวดี ศิริจันทร์^{1,*}, ลุสินารถ จันทร์ผิว¹, สุวิตตา ศรีสิงหเดช¹, ฉวีวรรณ ไทยอาษา¹,
นิกาญจน์ มั่นคงประไพ¹, พันธะกานต์ สวารักษ์¹ และกนกอร ชุมปัญญา¹

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนของสตรีวัยหมดประจำเดือน ใช้กรอบแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (2002) กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนที่อาศัยอยู่ในบ้านหนองใส อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 107 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความรู้เรื่องโรคกระดูกพรุน และแบบสอบถามการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุน ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาได้ค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.86 และหาค่าความเชื่อมั่นโดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้เท่ากับ 0.74 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ การหาค่าพิสัย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ในช่วง 45-55 ปี ร้อยละ 69.15 มีคะแนนความรู้เรื่องโรคกระดูกพรุนอยู่ในระดับสูงโดยมีคะแนนความรู้น่ากว่าร้อยละ 80 คิดเป็นร้อยละ 93.58 การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคกระดูกพรุนโดยรวมอยู่ในระดับสูง (Mean=2.81,SD=.18) การปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนกลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมในการป้องกันโรคกระดูกพรุนโดยรวมในระดับปานกลาง (Mean=2.02,SD=.36)

จากผลการศึกษาครั้งนี้แม้กลุ่มตัวอย่างจะมีคะแนนความรู้ และระดับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมในการป้องกันโรคกระดูกพรุนในระดับสูงแล้วก็ตาม แต่กลุ่มตัวอย่างก็ยังมี การปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุนในระดับปานกลาง ดังนั้นจึงควรจัดบริการสุขภาพเชิงรุกโดยการส่งเสริมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายแบบลงน้ำหนัก นอกจากนี้ควรมีการจัดกลุ่มกิจกรรมสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือนเพื่อ สร้างเสริมความตระหนัก และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการป้องกันโรคกระดูกพรุนต่อไป

คำหลัก: พฤติกรรมการป้องกันโรค โรคกระดูกพรุน หญิงวัยหมดประจำเดือน

Abstract

The purposes of this descriptive study were to describe osteoporosis preventive behavior in menopause women. This study was base on Pender's health Promotion Model (2002) as a conceptual framework. The subjects were 107 menopausal women living in Bannongsai Maung district, Udonthani province. The research instrument consisted of demographic data questionnaire, Osteoporosis of knowledge questionnaire, perceived benefits of active