

โปรแกรมส่งเสริมโภชนาการ เพื่อป้องกันความเสี่ยงทางสรีรวิทยาต่อ
การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในหญิงวัยก่อนหมดประจำเดือน



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)

สาขาวิชาเอกโภชนาวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2552

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

โปรแกรมส่งเสริมโภชนาการ เพื่อป้องกันความเสี่ยงทางสรีรวิทยาต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
ในหญิงวัยก่อนหมดประจำเดือน

NUTRITION PROMOTION PROGRAM FOR PHYSIOLOGICAL RISK PREVENTION OF
CARDIOVASCULAR DISEASE IN PRE-MENOPAUSE WOMEN

นฤมล เวชจักรเวร 4936271 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอก โภชนาวิทยา

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ภารดี เต็มเจริญ, ศ.ค., วรเดือน ปันดี, ศ.ค., วราภรณ์ เสถียรนพเก้า, Ph.D.

บทคัดย่อ

วัยหมดประจำเดือน จะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น การบริโภคอาหาร และการประกอบกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม สามารถลดความเสี่ยงได้ จึงควรมีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการเพื่อป้องกันความเสี่ยงทางสรีรวิทยาต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในหญิงวัยก่อนหมดประจำเดือน โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงวัยก่อนหมดประจำเดือน อายุระหว่าง 30-45 ปี มีวิชาชีพครู จากโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน 2 แห่ง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 33 คนและกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 37 คน ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ และติดตามผลหลังการทดลองอีก 4 สัปดาห์ รวม 12 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การบันทึกอาหารบริโภค 3 วัน ความถี่การบริโภคผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง แบบบันทึกกิจกรรมทางกาย ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอว วิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Independent-Sample t-test, Paired t-test และ ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันความเสี่ยงทางสรีรวิทยาต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ยกเว้นการปฏิบัติตนด้านการใช้พลังงานในการประกอบกิจวัตรประจำวัน

จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การจัดโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการ โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่ม มีส่วนช่วยส่งเสริมการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน สำหรับหญิงตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยก่อนหมดประจำเดือนตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป จึงควรนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของหญิงกลุ่มอื่นๆ โดยเฉพาะกลุ่มหญิงวัยก่อนหมดประจำเดือน

คำสำคัญ : โปรแกรมส่งเสริมโภชนาการ / แบบแผนการบริโภคอาหาร / กิจกรรมทางกาย / ทฤษฎีการรับรู้
ความสามารถของตนเอง / หญิงวัยก่อนหมดประจำเดือน

NUTRITION PROMOTION PROGRAM FOR PHYSIOLOGICAL RISK PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASE IN PRE-MENOPAUSE WOMEN

NARUEMON WATCHJAKWANE 4936271 PPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN NUTRITION

THESIS ADVISORY COMMITTEE : PARADEE TEMCHAROEN, Dr.P.H., WONGDYAN PANDII, Dr.P.H., WARAPONE SATHEANNOPPAKAO, Ph.D.

ABSTRACT

The physiological risk factor of cardiovascular disease (CVD) increases for women in post-menopause. Food consumption and physical activity decreases the risk factor of CVD, So women must be prepared for post-menopausal life. The purpose of this quasi-experimental study was to evaluate the effect of a nutrition promotion program applying self-efficacy theory and group process on preparation for post-menopause in pre-menopausal women. The sample consisted of pre-menopausal women aged from 30-45 years who were teachers from 2 private high schools in Nakornratchasima. One group was selected as the experimental group, with 33 people, and the other was selected as the comparison group, with 37 people. The experimental group were given instruction and 8 weeks of a nutrition promotion program and 4 weeks follow-up. Data were collected by self-administered questionnaires, 3 day food record, food frequency questionnaire of soy bean products, physical activities record, body mass index and waist circumference. Statistical analysis was performed by using mean, standard deviation, Independent-Sample t-test, Pair t-test and ANOVA.

Results of this study indicated that the experimental group had a mean score of knowledge, perceived self-efficacy, outcome expectation and practice in prevention of cardiovascular disease significantly higher than before the experiment and significantly higher than those of the comparison group (p-value < 0.05). However, there was no difference in energy for daily activities between the experimental group and comparison group.

The results of this research indicated that the nutrition promotion program applying self-efficacy theory and group process had some use in preparing pre-menopausal women for post-menopause. The use of this intervention is recommended with other groups of pre-menopausal women.

KEY WORDS : NUTRITION PROMOTION PROGRAM / FOOD CONSUMPTION PATTERN / PHYSICAL ACTIVITY / SELF-EFFICACY THEORY / PRE-MENOPAUSE WOMEN

255 pages