

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาวะการหมดประจำเดือน วัยหมดระดูหรือวัยทอง เป็นการเปลี่ยนแปลงช่วงหนึ่งของชีวิตที่สตรีทุกคนเมื่อเข้าสู่วัยกลางคนจะต้องประสบ องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความของวัยหมดระดูไว้เมื่อ ค.ศ. 1981 ว่า " เป็นวัยที่มีการสิ้นสุดของการมีระดูอย่างถาวร " เนื่องจากรังไข่หยุดทำงาน(1,2) การหมดประจำเดือนนอกจากจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายสตรีตามธรรมชาติเมื่อสตรีนั้นสูงวัยขึ้น ยังส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายประการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ดังสำนวนไทยที่กล่าวถึงสตรีวัยนี้ว่าเป็นวัย "เลือดจะไป ลมจะมา" ซึ่งหมายถึงวัยที่เลือดประจำเดือนกำลังจะหมดไปและเริ่มมีอาการผิดปกติทางด้านจิตประสาท(3)

จากแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ.2545 -2549 และจากความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีรวมทั้งการดูแลสุขภาพของบุคคลที่ได้รับการพัฒนาอย่างมาก มีส่วนทำให้ประชาชนคนไทยวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนก้าวเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า "ประชากรวัยทอง"(4) องค์การอนามัยโลกได้คาดประมาณอายุขัยเฉลี่ยของประชากรโลก ในปี ค.ศ. 2050 ผู้หญิงจะมีอายุ 79.3 ปี ผู้ชายจะมีอายุ 74.4 ปี ส่วนประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป จะมีถึงร้อยละ 14.7 ของประชากรโลกทั้งหมดซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้ส่วนใหญ่อยู่ในประเทศด้อยพัฒนา(5) สำหรับประเทศไทยคาดประมาณว่าระหว่างปี พ.ศ. 2538 - 2543 อายุขัยเฉลี่ยของเพศชายและเพศหญิงประมาณ 67.36 และ 71.74 ตามลำดับ โดยอายุขัยเฉลี่ยของเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และในปี พ.ศ. 2558 - 2563 เพศชายและเพศหญิงจะมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มเป็น 70.07 และ 74.11 ปี ตามลำดับ

นอกจากนี้ จากการศึกษาพบว่า สตรี 1 ใน 2 หรือ 3 คน คาดว่าจะมีชีวิตหลังวัยหมดประจำเดือนนานถึง 25 - 27 ปี(2) จากรายงานสถานการณ์ประชากรไทย พ.ศ.2563 ผู้หญิงและผู้ชายอายุตั้งแต่ 40 - 60 ปี ซึ่งอยู่ในวัยทองจะมีถึงร้อยละ 35.2 ของประชากรทั้งหมดของประเทศ และจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป จะมีถึงร้อยละ 6.3(5) อีกทั้งสตรีที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือนนับวันจะมีปริมาณมากขึ้น จาก พ.ศ. 2533 มีสตรี 467 ล้านคน ที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือนและคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2573 ร้อยละ 76 ของสตรีวัยหมดประจำเดือนทั้งหมด

จะอยู่ในกลุ่มประเทศที่กำลังพัฒนา(1) จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่พบในวัยหมดประจำเดือนกำลังเป็นเรื่องที่พบได้ในทุกภูมิภาคทั่วโลก

หากมีคำถามว่าเหตุใดจึงต้องให้ความสนใจกับสตรีวัยเปลี่ยน คำตอบคือว่าสตรีวัยเปลี่ยนหรือวัยทองเป็นการเดินทางมาเกินครึ่งทางชีวิตเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของชาติ เนื่องจากอยู่ในช่วงวัยที่เป็นกำลังการผลิตและจากการที่เป็นวัยที่ผ่านชีวิต สะสมประสบการณ์ต่างๆมากมาย(6) แต่กลับต้องมาเผชิญกับเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิตคือการหมดระดู ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต และพบว่าบางรายอาการเหล่านี้มีสาเหตุทางจิตใจ และอารมณ์มากกว่าสาเหตุการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนโดยตรง

วัยเปลี่ยนหรือวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ เป็นช่วงชีวิตของสตรีที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเจริญพันธุ์ไปสู่วัยซึ่งไม่สามารถเจริญพันธุ์ ไม่สามารถมีบุตรได้ จะเริ่มสังเกตได้ตั้งแต่อายุ 40 ปี โดยพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเนื่องจากรังไข่หยุดทำงาน ทำให้เกิดการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ อาการเปลี่ยนแปลงที่พบบ่อยแบ่งได้ดังนี้ อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ ได้แก่ อาการร้อนวูบวาบ(Hot flushes) และอาการเหงื่อออกตอนกลางคืน(Night Sweats) ซึ่งเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับ สตรีวัยหมดประจำเดือนร้อยละ 80 จะมีอาการเหล่านี้ อาการของระบบทางเดินปัสสาวะและระบบอวัยวะสืบพันธุ์ได้แก่ อาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้เวลาไอหรือจามจะมีปัสสาวะเล็ดออกมา ปัสสาวะบ่อย และมีอาการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะ จากปริมาณเอสโตรเจนที่ลดลงทำให้อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเหี่ยวลง เยื่อบุผนังช่องคลอดจะบางลง เนื้อเยื่อของช่องคลอดขาดความยืดหยุ่นและแห้ง ทำให้รู้สึกเจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์ และอาการทางจิตสังคมเป็นกลุ่มอาการที่พบได้บ่อยในวัยหมดประจำเดือน ได้แก่อาการวิตกกังวล ซึมเศร้า เหนื่อยง่าย หงุดหงิดโมโห นอนไม่หลับ ใจสั่น ใจเต้นแรง ผลกระทบระยะยาวอาจมีกระดูกพรุนทำให้กระดูกแตกหักง่าย บางรายอาจมีอาการหลอดเลือดหัวใจอุดตันจากการที่มีระดับคอเลสเตอรอลและไขมันในเลือดสูงและอาจเกิดโรคอัลไซเมอร์เมื่อมีอายุมากขึ้น(5)

จากการศึกษาถึงความชุกของอาการทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของสตรีวัยหมดระดูในประเทศไทย มีการศึกษาทั้งในกลุ่มสตรีโดยทั่วไปในกรุงเทพมหานคร โดย Sukwatana P. (อ้างถึงใน นิमित เดชไกรชนะ)(1) และกลุ่มสตรีวิชาชีพพยาบาล ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่าอาการในกลุ่มนี้ที่พบตรงกันว่าสูงขึ้น ในวัยใกล้หมดระดู และวัยหมดระดูคืออาการ นอนไม่หลับ ซึ่งเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดอาการทางจิตใจ อารมณ์ และอาการทางกายอื่นๆ



ตามมา และสตรีที่เข้าสู่วัยหมดระดูกลุ่มหนึ่งจะเกิดอาการ ร้อนวูบวาบตามร่างกาย(hot flushes ) มักเกิดในเวลากลางคืน รบกวนต่อการนอนหลับ และจากการที่การหมดระดูเป็นเสมือนสัญลักษณ์ เตือนให้สตรีได้รู้สึกรู้ว่า กำลังมาถึงระยะสุดท้ายของวัยกลางคน บอกให้รู้ถึงระยะสิ้นสุดวัยแห่งการสืบพันธุ์ ผู้ที่ไม่เข้าใจสภาพธรรมชาติ เช่นนี้ เช่น ไม่ยอมรับความเสื่อมของสังขาร กลัวว่าจะหมดความสุขทางเพศ กลัวสามีจะไม่รัก เสียหายความสาว ฯลฯ จะเกิดภาวะกดดันทางจิตใจและอารมณ์ มีความรู้สึกอยากร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุแน่ชัด รู้สึกหงุดหงิดและขาดความอดทนต่อทุกสิ่งทุกอย่าง กลัวจะโร่ง่ายๆ บางคนกลัวว่าตนเองกำลังจะเป็นโรคประสาท โรคจิต มีความกังวลว่าตนจะสูญเสียความสาวความสวยอย่างรุนแรง ไม่พอใจที่ตนกำลังจะพ้นวัยสาว(บางรายทนไม่ได้ที่ใครมาว่าตนเป็นคนแก่) บางคนรู้สึกตื่นเต้นง่ายและอาจมีการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพเกิดขึ้น(7) และจากการสำรวจอาการทางคลินิกและปัจจัยต่างๆที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดอาการของสตรีวัยหมดระดู ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างทั่วประเทศ พบว่าอาการผิดปกติจะพบมากตอนอายุ 40-50 ปีและหมดระดูไปแล้วมากกว่า 12 เดือน หรืออยู่ในระยะ หลังหมดประจำเดือน(post menopause) อาการที่เป็นปัญหาได้แก่ อาการทางจิตประสาท และอาการปวดตามข้อ ปวดกล้ามเนื้อ(5)

จากสถานการณ์ที่กล่าวมาข้างต้น จะพบว่าสตรีวัยหมดระดูนี้ จะตกอยู่ในสภาวะวิตกกังวลไม่ว่าจะสาเหตุจากด้านชีวภาพซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายแล้ว ความกังวลในเรื่องรูปร่างของตน สัมพันธภาพต่อลูกและสามี ซึ่งสามีก็อยู่ในช่วงวัยที่ไล่เลี่ยกัน และตกอยู่ในสภาพปัญหาต่างๆที่รุมล้อมเช่นกัน ทั้งการงาน การเงินและลูกที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นหรือลูกต้องแยกจากครอบครัวไปแต่งงานสร้างครอบครัวใหม่ เหล่านี้ส่งผลให้สตรีวัยนี้เกิดความเครียดและส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆทั้งจากปัจจัยด้านชีวภาพและด้านจิตสังคม ซึ่งหากสตรีวัยนี้มีปัญหาสุขภาพจิตเกิดความวิตกกังวล ก็จะส่งผลต่อบทบาทหน้าที่การงาน บทบาทในครอบครัว ทำให้การทำงานที่ต่างๆบกพร่องเสียหาย จากการศึกษาทางระบาดวิทยาในประเทศสหรัฐอเมริกาพบความชุกของโรควิตกกังวลร้อยละ 3.7 – 7.1(8) อาการของโรควิตกกังวลที่พบคือความตึงเครียด ไม่สบายใจ อารมณ์หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ หงุดหงิดหัวเวียน และมักมีอาการทางกายอื่นๆคือ ใจสั่น หายใจสั้น เหนื่อยง่าย รู้สึกจุกแน่นที่คอหอย ร้อนที่หน้าอก คลื่นไส้อาเจียนนอนไม่หลับ อาการสั่น และอาการอยู่ไม่สุข โดยอาการวิตกกังวลต่างๆเหล่านี้มักจะพบในเพศหญิงสูงอายุมากกว่าเพศชายราว 2 เท่า(9) สาเหตุการเกิดโรคที่พบบ่อยคือปัจจัยทางจิตสังคม(Psychosocial factor) และในการสำรวจชุมชน พบว่าคนไทยร้อยละ 9.5 เป็นโรควิตกกังวลซึ่งพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย(10)

เมื่อสตรีวัยเปลี่ยนมีความวิตกกังวลก็จะส่งผลต่อทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคมซึ่ง อาจก่อให้เกิดความเครียดแก่สตรีและเป็นสิ่งที่มีผลกระทบต่อสมดุลของชีวิต(11) เพราะนอกจาก จะมีผลกระทบต่อตนเองแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อบุคคลในครอบครัวและคนรอบข้างรวมทั้งการทำงานด้วย ในสตรีบางรายอาจก่อให้เกิดปัญหาคู่สมรสโดยเฉพาะในเรื่องเพศสัมพันธ์ ซึ่งสตรีวัยนี้มักจะเบื่อและไม่สนใจทางเพศทำให้สามีไปหาความสุขนอกบ้าน ก่อให้เกิดปัญหาครอบครัว ตามมาถ้าบุคคลรอบข้างไม่เข้าใจปัญหาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นก็อาจทำให้สตรีวัยเปลี่ยนเกิดความเครียดวิตกกังวล และหากมีเหตุเสริมจากปัจจัยภายนอก เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ความล้มเหลวในหน้าที่การงาน ปัญหาต่างๆก็อาจจะรุนแรงมากขึ้น(12)

การเปลี่ยนแปลงต่างๆในช่วงวัยเปลี่ยนได้ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางด้านจิตใจ ของสตรีวัยหมดประจำเดือนเป็นอย่างมากเนื่องจากภาพลักษณ์ โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกาย ที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความรู้สึกลึกภาคภูมิใจ การยอมรับในคุณค่าและการนับถือตัวเอง จะส่งผลให้เกิดความมั่นใจและปราศจากภาวะวิตกกังวล

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงภาวะวิตกกังวลของสตรีวัยเปลี่ยนที่มารับบริการที่ คลินิกวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งเป็นโรงพยาบาล ประจำจังหวัด สตรีอายุ 45 – 59 ปีในจังหวัดนครสวรรค์ จากสถิติปี 2546 มี103,685 คน คิด เป็น9.16%(13) ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและการต้องช่วยทำมาหาเลี้ยงชีพทำให้สตรี เหล่านี้ต้องมีบทบาทในการดูแลครอบครัว เป็นทั้งแม่ ย่า และยาย ต้องรับภาระในการดูแล ผู้สูงอายุและเด็กในครอบครัว ขณะเดียวกันก็ต้องช่วยสามีตรากตรำทำงานเพื่อหารายได้ ด้วย ภาระที่หนักหน่วงนี้ทำให้สภาพทางอารมณ์และจิตใจของสตรีมีโอกาสเกิดความแปรปรวน มีความเครียด ความวิตกกังวลได้โดยง่าย ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการทราบความชุกของการเกิดภาวะ วิตกกังวลในสตรีวัยเปลี่ยนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิตกกังวลนั้น เพื่อเป็นแนวทางในการ วางแผน ป้องกันและให้ความรู้แก่สตรีเหล่านั้นให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังวิสัยทัศน์ของกรม ออนามัยที่ว่า ผู้หญิงที่มีอายุ 45-59 ปี มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณ (6)

### คำถามของการวิจัย

1. ความชุกของภาวะวิตกกังวลในสตรีวัยเปลี่ยนที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมด ประจำเดือนโรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์เป็นเท่าใด
2. มีปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิตกกังวลในสตรีวัยเปลี่ยนที่มารับบริการ ที่คลินิกวัยหมดประจำเดือนโรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์



### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความชุกของภาวะวิตกกังวลในสตรีวัยเปลี่ยนที่มารับบริการที่คลินิก วิทยุหมดประจำเดือน โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิตกกังวลในสตรีวัยเปลี่ยนที่มารับบริการ ที่คลินิกวิทยุหมดประจำเดือน โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

### ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะสตรีวัยเปลี่ยนที่มารับบริการที่คลินิกวิทยุหมด ประจำเดือน โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ ในจังหวัดนครสวรรค์เท่านั้น

### ข้อจำกัดในการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะสตรีวัยเปลี่ยนที่มารับบริการที่คลินิกวิทยุหมดประจำเดือน โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ การศึกษาในกลุ่มประชากรอื่นอาจมีความแตกต่างของปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

### คำนิยามเชิงปฏิบัติที่จะใช้ในการวิจัย

1. ภาวะวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ภาวะที่บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่นไม่เป็นสุข ไม่สบายใจ อึดอัด ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ว่ามีเหตุการณ์หรือบางสิ่งบางอย่างใน สิ่งแวดล้อมก่อการคุกคามต่อความมั่นคงของตนเอง ความรู้สึกดังกล่าวมีผลให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงด้านชีวเคมี สรีรวิทยา พฤติกรรมความคิดและความจำ ในที่นี้หมายถึงคะแนนที่ได้ จากแบบวัด STAI ซึ่งมี 2 ประเภทคือ ความวิตกกังวลแบบสแตตและความวิตกกังวลแบบเทรท
2. ความวิตกกังวลแบบสแตต(A-State) หมายถึง ความวิตกกังวลของสตรีที่อยู่ใน สภาวะการณ์หนึ่ง คือสตรีที่อยู่ในสภาวะช่วงวัยเปลี่ยน ในที่นี้หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัด STAI ตอนที่ 1 A-State scale

3. ความวิตกกังวลแบบเทรท(A-Trait) หมายถึง ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลหรือความวิตกกังวลแฝงในที่นี้หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัด STAI ตอนที2 A-Trait scale

4. วัยเปลี่ยน (Climacteric Period)(14 ) หมายถึง ช่วงชีวิตของสตรีที่มีการเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ คือ มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเจริญพันธุ์ไปสู่วัยที่ไม่สามารถเจริญพันธุ์ได้อายุระหว่าง 45-59 ปี แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนหมดประจำเดือน (premenopause) ระยะที่สตรีอายุ 45-59 ปี ซึ่งยังคงมีประจำเดือนอย่างสม่ำเสมอ บางครั้งอาจพบว่า มีประจำเดือนขาดหายไปบ้างแต่ไม่เกิน 3 เดือน ระยะใกล้หมดประจำเดือน (perimenopause) ระยะที่สตรีอายุ 45-59 ปี ที่ประจำเดือนเริ่มมาไม่ปกติ ประจำเดือนเริ่มห่างออกและขาดหายไปแต่ไม่เกิน 12 เดือน ระยะหลังหมดประจำเดือน (postmenopause) ระยะที่สตรีอายุ 45-59 ปี ที่ประจำเดือนขาดหายไปนานเกิน 12 เดือน และเป็นสตรีที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาล สวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

5. เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา วัดออกมาเป็นคะแนนจากแบบวัดเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต (Social Readjustment Rating Scale) ของโฮลล์และเรย์ (Holms and Rahe) โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ครอบครัว เศรษฐกิจ การงานและสังคม

6. การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมโดยใช้แบบวัด PRQ85 Part II (The personal Resource Questionnaire1985) สร้างโดยแบรนต์และไวเนอร์ท (Brandt and Weinert) วัด 5 ด้าน คือ ด้านความใกล้ชิดสนิทสนม ด้านได้รับการส่งเสริมให้มีการพัฒนา ด้านความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และด้านมีผู้ให้ความช่วยเหลือและแนะนำ

7. คลินิกวัยหมดประจำเดือน (Menopausal Clinic) หมายถึง คลินิกวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

### ผลหรือประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริม รักษา ป้องกัน ตลอดจนการให้คำแนะนำช่วยเหลือแก่สตรีวัยเปลี่ยนที่มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะวิตกกังวล
2. เพื่อเป็นแนวทางในการทำวิจัยด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสตรีวัยเปลี่ยนต่อไป

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

