

รายการอ้างอิง



ภาษาไทย

- กรุณาภรณ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา. 2538. ความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์ สัมพันธภาพของผู้สมัครกับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กอบจิตต์ ลิ้มปพยอม และอรรรณพ ใจสำราญ. 2537. วัยหมดระดู. วารสารอนามัยครอบครัว, (มิถุนายน-กันยายน 2537), 24-32.
- ขวัญใจ ตันติวัฒน์เสถียร. 2534. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามรายงานของผู้สูงอายุในชนบท ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์. 2534. การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย 2523-2538. (มปท.).
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์. 2538. การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย 2533-2563. (มปท.).
- จินตนา ยูนิพันธ์. 2534. การนำมโนतिकการดูแลตนเองไปใช้ในการส่งเสริมสร้างสุขภาพจิต. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 3(1), 22-42.
- จิรประภา ภาวิไล. 2535. การศึกษาการรับรู้ต่อภาวะสุขภาพพฤติกรรมดูแลตนเองและภาวะสุขภาพของผู้ป่วยภายหลังการผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิระภา รัตนกิจ. 2540. คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดระดู. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เชษฐสินี เศรษฐบุตร, มาลี เลิศมาลีวงศ์, สุนีย์ รัชฎววรรณพงษ์ และอัญชติ นวลคล้าย. 2534. คุณภาพชีวิตและปัญหาสุขภาพของเจ้าหน้าที่พยาบาลวัยกลางคน. Rama Nurse J, 1(6), 42-51.
- ดวงพร รัตนอมรชัย. 2535. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ การควบคุมสุขภาพกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ครุณี ชุมพะวัต. 2536. การส่งเสริมการดูแลตนเองโดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง ในการดูแลตนเอง: ศาสตร์และศิลปะทางการแพทย์. สมจิต หนูเจริญกุล บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร: วีเจพรีนติ้ง.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. 2533. ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลตนเอง. ใน ถือชัย ศรีเงินยวง และทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (บรรณาธิการ) ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง ศูนย์ศึกษานโยบาย สาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นุโรม เงามาม. 2540. คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- น้อมจิตต์ สกฤตพันธ์. 2535. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2527. พฤติกรรมสุขภาพ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุศึกษา หน่วยที่ 1-7. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : ป. สัมพันธ์พาณิชย์.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ. 2534. พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : เจ้าพระยาการพิมพ์.
- ปาลีรัตน์ พรทวีกัณธา. 2541. แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พวงทิพย์ ชัยภินาสฤกษ์. 2533. *Self Care Respones of Rural Thai Perimenopausal Woman*. Unpublished doctoral dissertation. University of Illinouise, Chicaco.
- พรทิพา สุภราศรี. 2538. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ต่อภาวะสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคมกับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยภายหลังการผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พัชรา อธิธิยาภรณ์. 2540. ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ปัจจัยพื้นฐานกับ การปรับตัวของสตรีวัยหมดระดู. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล แม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พุทธชาด สินธุนาวา. 2540. คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- เพ็ญรุ่ง เกิดสุวรรณ. 2541. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือน. คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พันธุ์ทิพย์ รามสูต. 2540. ระบาดวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร: พี. เอ. ลีฟวิงจำกัด.
- มัลลิกา มัติโก. 2530. แนวความคิดและการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเอง ใน พิมพ์วัลย์ ปรีดาสวัสดิ์ และคณะ (บรรณาธิการ), การดูแลสุขภาพตนเอง: ทิศนะทางสังคมวัฒนธรรม, นครปฐม: ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เขาวลัทธิ ทอนมาตย์. 2539. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือนปัจจัยพื้นฐานบางประการกับพฤติกรรมดูแลตนเองของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- รุ่งนภา ศิริปกมานนท์. 2539. คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดระดู. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ลำภา อุปการกุล. 2538. ความรู้เรื่องการหมดประจำเดือนและประสบการณ์ การดูแลตนเองของหญิงวัยหมดประจำเดือนในชุมชนแออัด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วนิดา กมลน้ำ. 2540. อายุเมื่อหมดระดูและปัญหาสุขภาพของสตรีวัยหมดระดูในจังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการเจริญพันธุ์และการวางแผนประชากร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วนิดา กมลน้ำ. 2540. การศึกษาการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยหมดระดูในจังหวัดราชบุรี. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี.
- วราวุธ สุมาวงศ์. 2532. การใช้ฮอร์โมนเพศในสตรีที่หมดระดู. กรุงเทพมหานคร: ข้าวฟ่าง.
- วสันต์ ศิลปสุวรรณ และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ, 2541. การวางแผนและประเมินผลโครงการส่งเสริมสุขภาพทฤษฎีและการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วาสนา แสสนศรีแก้ว. 2541. การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนของสตรีชนบทในจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- วิไลลักษณ์ วรรณะ. 2535. การศึกษาความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของ
ประชาชนในเขตเมืองและเขตชนบท จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาการระบาด บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิสุทธิ บุญเกษมสันติ, 2534. วิทยานิพนธ์. ใน: นรีเวชวิทยา. กรุงเทพมหานคร: ทรีโอแอด, 57-67.
- วรรณิศา อิ่มสุดใจ. 2540. คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริพร จิรวัดณ์กุล. 2534. เป็นเลือด-สุดเลือด: ความหมายและวิถีปฏิบัติอันแตกต่างที่อีสาน.
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศิริมา เขมะเพชร. 2541. ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขภาพโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับ
แรงสนับสนุนทางสังคม ในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือนที่คลินิกวิทยทอง
โรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล
แม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สวณี เต็งรังสรรค์. 2535. เปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองกับ
นอกเขตเทศบาลเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาการระบาด บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สาธารณสุข, กระทบวง. สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข. 2541. สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2539.
- สาธารณสุข, สำนักงาน. 2540. รายงานประจำปี 2539. ราชบุรี: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
ราชบุรี. (อัดสำเนา)
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. 2540. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 10.
กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง.
- สุณี เวชประสิทธิ์. 2540. คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
โทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุทธนิจ หุณหวาสาร. 2539. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมด
ประจำเดือนเขตชนบท จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
สาขาวิชาเอกสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุนมา ชมพูทวีป, มณฑิรา ตันจิเกยูร, เขมิกา ยามะรัต, ปิยะลัมพร พุ่มสุวรรณ, นิกร คุณิตสิน. 2533.
การศึกษาการหมุดระดูของหญิงไทยในกรุงเทพมหานคร. ใน: การประชุมประชากรศาสตร์
แห่งชาติ พ.ศ. 2533. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 285-299.

- สุวิภา บุญยะโทตระ. 2538. ปัจจัยเกี่ยวกับการเกิดอาการและพฤติกรรมสุขภาพของหญิงวัยหมดประจำเดือน. เอกสารการประชุมสัมมนาเรื่องการส่งเสริมสุขภาพของสตรีหลังวัยเจริญพันธุ์ (27 ก.พ. – 3 มี.ค. 38) ณ โรงแรมริมกก จังหวัดเชียงราย.
- สมจิต หนูเจริญกุล. 2533. การดูแลสุขภาพตนเองในการพยาบาล ทฤษฎีและการประยุกต์ทางคลินิก ใน ลือชัย ศรีเงินยวง และทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (บรรณาธิการ) ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อังคณา นวลขง. 2535. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับโรค การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง เนื่องจากการตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อนามัย, กรม. กองอนามัยครอบครัว. 2539. วัยหมดประจำเดือน. ใน เอกสารโครงการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดประจำเดือน เรื่อง สตรีวัยหมดประจำเดือนสำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข. นนทบุรี: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- อร่าม โรจนสกุล. 2533. ปัญหาที่พบบ่อยในวัยหมดประจำเดือน. กรุงเทพมหานคร: ข้าวฟ่าง: 79-94.
- อาภาภรณ์ ชินบุตร. 2536. การศึกษาเปรียบเทียบ ความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการป้องกันการติดเชื้อโรคเอดส์ของประชาชนวัยเจริญพันธุ์ในเขตเมืองและเขตชนบท อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาการระบาด บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อายุรเวทวิทยาลัย. ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์) ฉบับพัฒนา ตอนที่ 2. (มปท.)
- อารีรัตน์ อุติศ. 2539. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนอำเภอวิเศษชัยชาญ จังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาสาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาอนามัยครอบครัว. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุรษา เทพพิสัย, 2532. วัยหมดประจำเดือน. ใน: วิทยาเอ็นโดครีนทางสูติ-นรีเวช. กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพฯเวชสาร, 136-152.
- อรพรรณ อิศราภรณ์. 2536. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยกรรม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เอี่ยมพร ทองกระจาย. 2532. การดูแลสุขภาพตนเอง แนวคิด นโยบายและยุทธวิธีเพื่อการพัฒนาสาธารณสุข ใน ลือชัย ศรีเงินยวง และทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (บรรณาธิการ) ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภาษาอังกฤษ

- Becker, M. H. and Maiman, L. A. 1975. Sociobehavioral determinants of compliance with health and medical care recommendation. **Medical Care**. 13 (January): 10-24.
- Becker, M. H. and Maiman, L. A. ; Kirscht, J. P. ; Haefner, D.P. and Drachman, R. H. 1977. The health belief model and prediction of dietary compliance: A field experiment. **Journal of Health and Social Behavior**. 18(December): 348-366.
- Chirawatku. 1993. **The Social Construction of Menopause in Northeastern Thailand**. PhD. University of Queensland.
- Furth, C., and Ch'en, S.Y. 1992. Chinese Medicine and Anthropology of Menstruation in Contemporary Taiwan. **Anthropology Quarterly**. 6(1): 27-47.
- Gottlieb, A. 1988. **Menstrual Cosmology among the Beng of Ivory Coast in: The Anthropology of Menstruation** edited by T. Buckley and A. Gottlieb. University of California Press pp.55-74.
- Hubbard, P., Muhlenkamp, A.F. & Brown, N. 1984. **The relationship between social support and self-care practice**. *Nursing Research*.
- Ibanez-Novion, M.A. 1980. **The pill and the Traditional Knowledge of the Human Body: A Brazilian Case Study in Research Frontiers in Fertility Regulations** Eds Gerald I. Zatzuchi, Miriam H. Labbok and John J. Sciarra. New York, Harper and Row pp4-42.
- Johnson, J. L., Ratner, P. A., Botterff, J. L., & Hayduk, L. A. (1993). **An exploration of pender's health promotion model using LISREL**. *Nursing Research*. 42 (3), 132-138.
- Kannel WB, Hjortland MC, Mc Namara PM, Gordon T. 1976. **Menopause and risk of Cardiovascular disease**. *Ann Intern Med*; 85: 447-452.
- Levin, L.S. 1977. Forces and issue in the revival of interest in self care: impetus for redirection in health. **Health Education Monograph** 5(2): 115-119.
- Orem, D.E. 1971. **Nursing Concepts of Practice**. New York: McGraw-Hill Book.
- Orem, D.E. 1980. **Nursing Concepts of Practice**. (2nd ed.) New York: McGraw-Hill.
- Orem, D.E. 1985. **Nursing Concepts of Practice**. New York: McGraw-Hill Book.
- Rosenstock, Irwin M. 1974. Historical Origins of the health belief model. **Health Education Monograph Winter**. 2: 329-335.

Rosenstock, Irwin M. 1974. The Health Belief Model and Preventive Health Behavior.

Health Education Monograph Winter. 2: 355.

Sheldin, M.G. and Hollerback, P.E. 1981. **Modern and Traditional Fertility Regulation in a Mexican Community: The Process of Decision Making. Studies in family Planning;** Jun-Jul., 12(6/7): 278-296.

World Health Organization. 1981. **Technical Report Series 370 Research on the menopause.** Geneva.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

การคำนวณหาสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างตามขนาดประชากร

การสุ่มตัวอย่างประชากรสตรีที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี ในจังหวัดราชบุรี ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเป็นสัดส่วนตามขนาดประชากร (proportional to size of population) ในเขตพื้นที่ ใช้การเลือกแบบเจาะจง (purposive sample) คือ เลือกเฉพาะอำเภอที่มีเขตเทศบาลเมือง ซึ่งมีอยู่ 3 อำเภอ คือ อำเภอเมืองราชบุรี อำเภอบ้านโป่ง และอำเภอโพธาราม โดยตั้งเป้าหมายให้ได้สตรีตัวอย่าง จำนวนทั้งหมด 600 คน แยกเป็นเขตเมือง 300 คน และเขตชนบท 300 คน

จำนวนสตรีกลุ่มเป้าหมายจำแนกตามกลุ่มอายุ ทั้ง 3 อำเภอ คือ

เขตเทศบาล	อายุ 40-44 ปี	อายุ 45-49 ปี	อายุ 50-54 ปี	อายุ 55-59 ปี	รวม
เทศบาลเมืองราชบุรี	1,822	1,506	1,308	1,242	5,878
เทศบาลเมืองบ้านโป่ง	862	621	560	454	2,497
เทศบาลเมืองโพธาราม	435	346	270	246	1,297
รวมสตรีในเขตเทศบาล	3,119	2,473	2,138	1,942	9,672
ไม่รวมเขตเทศบาล	อายุ 40-44 ปี	อายุ 45-49 ปี	อายุ 50-54 ปี	อายุ 55-59 ปี	รวม
อำเภอเมืองราชบุรี	4,794	4,665	3,620	3,248	16,327
อำเภอเมืองบ้านโป่ง	4,632	3,860	3,217	2,866	14,575
อำเภอเมืองโพธาราม	4,347	3,444	2,697	2,577	13,065
รวมสตรีนอกเขตเทศบาล	13,773	11,969	9,534	8,691	43,967
รวมทั้งรวม	16,892	14,442	11,672	10,633	53,639

การคำนวณประชากรตัวอย่างที่ใช้

- เขตเมืองเลือกตัวอย่างแบบเป็นสัดส่วนตามขนาดประชากร (Proportional to size of population) ในเขตพื้นที่ของ 3 เขตเทศบาล คำนวณโดยใช้ จำนวนประชากรหญิงของแต่ละเขตเทศบาล คูณด้วยจำนวนตัวอย่างที่ต้องการ (300 คน)หารด้วย จำนวนรวมประชากรหญิงในเขตเทศบาลทั้งหมดของ 3 อำเภอ (9,672 คน) ตัวอย่าง เช่น ในเขตเทศบาลเมืองราชบุรี (5,878 X 300) ÷ 9,672 = 180 คน ด้วยวิธีคำนวณดังกล่าวทำให้ได้จำนวนประชากรตัวอย่างดังนี้ (เศษปัดเป็นจำนวนเต็ม)

เทศบาลเมืองราชบุรี	ได้กลุ่มตัวอย่าง	180 คน
เทศบาลเมืองบ้านโป่ง	ได้กลุ่มตัวอย่าง	80 คน
เทศบาลเมืองโพธาราม	ได้กลุ่มตัวอย่าง	40 คน

- เขตชนบท จำนวน 300 คน เลือกตัวอย่างแบบเป็นสัดส่วนตามขนาดประชากร (Proportional to size of population) จากพื้นที่อื่นนอกเขตเทศบาลของทั้ง 3 อำเภอ คือ อำเภอเมืองราชบุรี อำเภอบ้านโป่ง และอำเภอโพธาราม คำนวณโดยใช้ จำนวนประชากรหญิงของแต่ละอำเภอ คูณด้วยจำนวนตัวอย่างที่ต้องการ (300 คน)หารด้วย จำนวนรวมประชากรหญิงในเขตอำเภอ (ไม่รวมเขตเทศบาล) ทั้งหมดของ 3 อำเภอ (53,639 คน) ตัวอย่าง เช่น ในเขตอำเภอเมืองราชบุรี

$$(16,327 \times 300) \div 53,639 = 110 \text{ คน}$$

ด้วยวิธีคำนวณดังกล่าว ทำให้ได้จำนวนประชากรตัวอย่าง ดังนี้ (เศษปัดเป็นจำนวนเต็ม)

อำเภอเมืองราชบุรี	ได้กลุ่มตัวอย่าง	110 คน
อำเภอบ้านโป่ง	ได้กลุ่มตัวอย่าง	100 คน
อำเภอโพธาราม	ได้กลุ่มตัวอย่าง	90 คน

ส่วนจำนวนตัวอย่างสำหรับแต่ละกลุ่มอายุของสตรีในแต่ละเขตเทศบาลและเขตชนบทนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดสัดส่วนแบบ Quota เพื่อให้ได้จำนวนสตรีในสัดส่วนที่เหมาะสม ในแต่ละกลุ่มอายุ โดยใช้วิธีการคำนวณได้ดังนี้ จำนวนประชากรของแต่ละกลุ่มอายุของแต่ละเขตทั้งเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล คูณด้วยจำนวนประชากรที่คำนวณได้ในแต่ละเขต หารด้วยจำนวนประชากรรวมของแต่ละเขต ตัวอย่าง เช่น ในเขตเทศบาลอำเภอเมืองราชบุรี $(1,822 \times 180) \div 5,878 = 56$ คน ด้วยวิธีคำนวณดังกล่าว ทำให้ได้จำนวนตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้สำหรับการศึกษาคั้งนี้

อำเภอเมืองราชบุรี	ในเขตเทศบาล (180 คน)	นอกเขตเทศบาล (110 คน)
กลุ่มอายุ 40-44 ปี	56	32
กลุ่มอายุ 45-49 ปี	46	31
กลุ่มอายุ 50-54 ปี	40	24
กลุ่มอายุ 55-59 ปี	38	23

อำเภอบ้านโป่ง	ในเขตเทศบาล (80 คน)	นอกเขตเทศบาล (100 คน)
กลุ่มอายุ 40-44 ปี	28	32
กลุ่มอายุ 45-49 ปี	20	26
กลุ่มอายุ 50-54 ปี	18	22
กลุ่มอายุ 55-59 ปี	14	20

อำเภอโพธาราม	ในเขตเทศบาล (40 คน)	นอกเขตเทศบาล (90 คน)
กลุ่มอายุ 40-44 ปี	13	30
กลุ่มอายุ 45-49 ปี	11	24
กลุ่มอายุ 50-54 ปี	8	18
กลุ่มอายุ 55-59 ปี	8	18

ภาคผนวก ข.

แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

เลขที่แบบสัมภาษณ์

[| |] 1-3

เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู :
กรณีศึกษาในเขตเมืองและชนบท จังหวัดราชบุรี

คำชี้แจง

- แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีจุดประสงค์ เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองและปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดระดูในจังหวัดราชบุรี ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบคำถามทุกข้อ ตามความรู้ความเข้าใจของท่าน ผู้วิจัยจะได้นำคำตอบทุกข้อของท่าน ไปใช้ในการวิจัยเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการวางแผน ส่งเสริมความรู้ และให้บริการด้านสุขภาพอนามัยแก่สตรีวัยหมดระดู ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้นต่อไป
- แบบสัมภาษณ์มีทั้งหมด 5 ส่วน ประกอบด้วย
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของสตรีวัยหมดระดู
 - ส่วนที่ 2 ความรู้ เกี่ยวกับภาวะหมดระดูและแหล่งที่มาของความรู้
 - ส่วนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการหมดระดู
 - ส่วนที่ 4 ปัญหาสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการหมดระดู
 - ส่วนที่ 5 การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงวัยหมดระดู

วันที่สัมภาษณ์.....เดือน..... พ.ศ. 2543

ชื่อ / นามสกุลผู้ให้สัมภาษณ์.....

อยู่บ้านเลขที่.....ตรอก / ซอย.....ถนน.....หมู่ที่.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัดราชบุรี

อยู่ในเขต 1. ในเขตเทศบาล

2. นอกเขตเทศบาล

[] 4

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของสตรีวัยหมดระดู

คำชี้แจง ให้นักสัมภาษณ์กรอกข้อมูลลงในช่องที่เป็นคำตอบ

สำหรับเจ้าหน้าที่

1. อายุ (จนถึงวันสัมภาษณ์) ปี [|] 5-6

2. สถานภาพสมรส [] 7
 1. โสด
 2. คู่
 3. หม้าย / หย่า / แยก

3. ระดับการศึกษา [] 8
 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ
 2. ประถมศึกษา
 3. มัธยมศึกษา
 4. อนุปริญญา / ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

4. อาชีพ [] 9
 1. แม่บ้าน / ไม่ได้ทำงาน
 2. เกษตรกรรม
 3. รับจ้าง (ระบุ)
 4. รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ
 5. ค้าขาย / ประกอบธุรกิจส่วนตัว
 6. ลูกจ้าง

5. รายได้รวมของครอบครัว (รวมของสมาชิกทุกคนที่มีรายได้) เฉลี่ยประมาณเดือนละบาท [| | | |]
10-15

6. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ [] 16
 1. ไม่มี
 2. มี (ระบุ) รักษาตัวที่ไหน..... [] 17

7. ในปัจจุบันภาวะการมีประจำเดือนของท่านเป็นอย่างไร
 1. ยังมีสม่ำเสมอทุก ๆ เดือน [] 18
 2. มีไม่สม่ำเสมอ มาตั้งแต่เดือน ปี [|] 19-20
 3. หมดประจำเดือนมาตั้งแต่อายุ..... ปี หรือเมื่อ เดือนปี มาแล้ว [|] 21-22

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะหมดประจำเดือน

คำชี้แจง คำถามส่วนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงความเข้าใจของท่านเกี่ยวกับภาวะการหมดประจำเดือน

สำหรับเจ้าหน้าที่

ความรู้เกี่ยวกับภาวะหมดประจำเดือน	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ	
1. การหมดประจำเดือนเกิดเนื่องจากรังไข่ผลิตฮอร์โมนเพศลดลง				[] 23
2. การที่ฮอร์โมนเพศลดลงทำให้สตรีมีปัญหาสุขภาพทั่ว ๆ ไป				[] 24
3. สตรีวัยหมดประจำเดือนมักมีอาการร้อนวูบวาบตามตัว ใบหน้า				[] 25
4. สตรีวัยหมดประจำเดือนเมื่อมีอายุมากขึ้นจะเกิดโรคกระดูกพรุนทำให้กระดูกหักได้ง่ายกว่าปกติ				[] 26
5. อาการใจสั่น เหนื่อยง่ายในสตรีวัยหมดประจำเดือน เกิดจากอาการโรคหัวใจ				[] 27
6. อาการท้องอืด ท้องผูกของสตรีวัยหมดประจำเดือนเกิดจากระบบการย่อยอาหาร ทำงานน้อยลง				[] 28
7. อาการอ่อนเพลีย ซึมเศร้า หงุดหงิด โมโหง่ายหรือนอนไม่หลับเกิดจากฮอร์โมนเพศลดลงในสตรีวัยหมดประจำเดือน				[] 29
8. การมีปัสสาวะเล็ดเวลาไอ หรือจามในสตรีวัยหมดประจำเดือน เกิดจากกล้ามเนื้อหูรูด และกล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะเสื่อมสมรรถภาพเนื่องจากขาดฮอร์โมนเพศ				[] 30
9. สตรีวัยหมดประจำเดือนจะเกิด อาการผิวแห้งและคัน ได้มากกว่าปกติ				[] 31
10. สตรีวัยหมดประจำเดือนควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม เช่น ปลาเล็ก ปลาน้อย ผักใบเขียว ให้มากกว่าปกติ เพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน				[] 32
11. กาแฟ สุรา และบุหรี่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้เร็วขึ้น				[] 33
12. อาหารประเภทไข่ และไขมันมีความจำเป็นต่อร่างกายสตรีวัยหมดประจำเดือน				[] 34
13. สตรีวัยหมดประจำเดือนควรได้นอนหลับพักผ่อน วันละ 8 ชั่วโมง				[] 35
14. สตรีวัยหมดประจำเดือนควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดิน วิ่ง - เหยาะ ยกแขนขาไปมาบ้างวันละเล็กน้อย อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง				[] 36
15. สตรีวัยหมดประจำเดือนมีโอกาสเกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้มากกว่าคนหนุ่มสาว				[] 37
16. สตรีวัยหมดประจำเดือนมีความเฉื่อยชา ง่วงเหงาหาวนอน ขาดความกระตือรือร้นในการทำงานมากขึ้นกว่าปกติ				[] 38
17. สตรีวัยหมดประจำเดือนควรรับประทานยาขับประจำเดือน ทำให้เลือดที่ออกกระปริบกระปรอยมาสม่ำเสมอขึ้น				[] 39
18. สตรีวัยหมดประจำเดือนทุกคน จำเป็นต้องได้รับฮอร์โมนเพศเสริม				[] 40

ส่วนที่ 3 ทศนคติ ความเชื่อเกี่ยวกับประจำเดือนและภาวะการหมดระดู

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	
1. การมีประจำเดือน คือ สิ่งแสดงความเป็นหญิงที่สมบูรณ์				[] 64
2. การมีประจำเดือนทำให้เกิดความยุ่งยากสำหรับผู้หญิง				[] 65
3. การมีประจำเดือนสม่ำเสมอ ทำให้ผู้หญิงมีผิวพรรณดี หน้าตาสดใส				[] 66
4. เลือดประจำเดือน คือ ของเสียที่ร่างกายต้องขับออก				[] 67
5. เมื่อมีประจำเดือนไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ เพราะทำให้เกิดโรคได้				[] 68
6. ช่วงมีประจำเดือน ควรเลี่ยงการรับประทานอาหาร เครื่องดื่มบางชนิด เพราะทำให้ร่างกายอ่อนแอ				[] 69
7. การหมดประจำเดือนเกิดจากสภาวะมดลูกแห้ง				[] 70
8. ภาวะการหมดประจำเดือนทำให้สตรีมีปัญหาวินิจฉัยชีวิตสมรส				[] 71
9. สตรีวัยหมดระดูจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำปรึกษาจากแพทย์ หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อหมดระดู				[] 72
10. แม้จะไม่มีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับภาวะการหมดระดู สตรีควรขอคำแนะนำจากแพทย์เพื่อสุขภาพที่ดีในวัยสูงอายุ				[] 73
11. การหมดประจำเดือนเป็นเรื่องธรรมชาติของผู้หญิง ซึ่งไม่ควรกังวล				[] 74
12. การหมดประจำเดือนมักทำให้เจ็บป่วยบ่อยขึ้น				[] 75
13. สตรีวัยหมดประจำเดือนส่วนใหญ่จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และ อารมณ์				[] 76
14. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน เกิดจากปัญหาส่วนตัวของแต่ละคนที่มีมาแต่เดิม				[] 77
15. สตรีเมื่อหมดประจำเดือนแล้วไม่ควรมีเพศสัมพันธ์				[] 78
16. สตรีเมื่อหมดประจำเดือน ควรใช้เวลาส่วนหนึ่งเข้าวัดฟังธรรม และ นั่งสมาธิ				[] 79
17. ยาฮอร์โมนที่รักษาสตรีวัยหมดระดู (การกินฮอร์โมนทดแทน) ทำให้เกิดมะเร็งในเต้านม				[] 80

ไม่แน่ใจ = 1

คำตอบถูก = 3

คำตอบไม่ถูก = 2

ส่วนที่ 4 ปัญหาสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการหมดระดู

คำชี้แจง คำถามในส่วนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับท่านในช่วง
ก่อน ระหว่าง หรือหลังการหมดประจำเดือน

สำหรับเจ้าหน้าที่

อาการที่เกิดขึ้น	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่มี	
1. ร้อนวูบวาบที่ตัว หน้าอก					[] 81
2. เหงื่อออกมาก					[] 82
3. ปวดศีรษะ					[] 83
4. อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด					[] 84
5. รู้สึกถูกทอดทิ้ง					[] 85
6. เครียด กระวนกระวายใจ					[] 86
7. นอนไม่หลับ					[] 87
8. เชื่องซึม เหนื่อยง่าย					[] 88
9. ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อต่างๆ					[] 89
10. ผิวหนังแห้ง					[] 90
11. ช่องคลอดแห้ง					[] 91
12. ปัสสาวะแสบและบ่อย					[] 92
13. กลั้นปัสสาวะไม่อยู่					[] 93
ข้อ 14 – 15 เฉพาะสตรีที่มีคูสมรสเท่านั้น					
14. เจ็บเวลาร่วมเพศ					[] 94
15. เบื่อ หรือ ไม่มีความสุขทางเพศ					[] 95

ไม่มี หมายถึง ไม่มีอาการดังกล่าวเกิดขึ้นเลย

เล็กน้อย หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง (โดยเฉลี่ยน้อยกว่า หรือเท่ากับ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ หรืออย่างน้อยเดือนละครั้ง)

ปานกลาง หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นบ่อยแต่ไม่ทุกวัน (โดยเฉลี่ย 2-3 วัน ต่อสัปดาห์)

มาก หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน (โดยเฉลี่ย 4-7 วันต่อสัปดาห์)

ไม่มี = 0

เล็กน้อย = 1

ปานกลาง = 2

มาก = 3

ส่วนที่ 5 การดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยหมดระดู

สำหรับเจ้าหน้าที่

กิจกรรม	เคย			ไม่เคย	
	เป็นประจำ	บ่อยๆ	บางครั้ง		
1. ท่านรับประทานอาหารได้ครบทุกประเภทในแต่ละวัน ได้แก่ เนื้อสัตว์ (หรือเต้าหู้ ถั่วเหลือง) ข้าว น้ำมัน ผัก และผลไม้					[] 96
1. ท่านได้ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนหรือน้อยเกินไป					[] 97
3. ท่านดื่มสุรา หรือยาของเหล้าหรือไม่					[] 98
4. ท่านดื่มชา กาแฟมากน้อยเพียงใด					[] 99
5. ท่านมีการขับถ่ายเป็นประจำทุกวัน					[] 100
6. ท่านต้องใช้ยาระบายเพื่อให้มีการขับถ่าย					[] 101
7. ท่านใช้ยานอนหลับเป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง					[] 102
8. ท่านนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง					[] 103
9. ท่านสวดมนต์ หรือนั่งสมาธิเมื่อนอนไม่หลับ					[] 104
10. ท่านพักผ่อนโดยการอ่านหนังสือ, ฟังเพลง, ทำงานอดิเรก					[] 105
11. เมื่อเกิดความเครียด หรือไม่สบายใจท่านพูดคุย หรือปรึกษาปัญหากับเพื่อน					[] 106
12. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น เดิน วิ่งเหยาะ เดินเร็ว หรือ ว่ายน้ำบริหารอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30-45 นาที					[] 107
13. ท่านไปรับบริการตรวจมะเร็งปากมดลูกอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง					[] 108
14. ท่านตรวจคลำเต้านมด้วยตนเองเพื่อหาก้อนเนื้องอกหรือสิ่งผิดปกติ					[] 109
15. ท่านได้มีการตรวจสุขภาพทั่วไป ประจำปี					[] 110
16. ท่านสนใจซักถามเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทุกครั้งที่ได้รับบริการตรวจรักษาพยาบาล					[] 111
17. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ พยาบาลทุกครั้งที่มาขอรับคำปรึกษาหรือตรวจร่างกาย					[] 112
18. ท่านพยายามหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดระดู					[] 113

ไม่เคย = 0

บางครั้ง = 1

บ่อย ๆ = 2

เป็นประจำ = 3

19. เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย (ทั่วไป) ท่านและสมาชิกในครอบครัว ใช้บริการดูแลสุขภาพส่วนใหญ่ที่ไหน [] 114
1. ซื้ยากินเอง / สมุนไพรพื้นบ้าน
 2. คลินิก / โรงพยาบาลเอกชน
 3. สถานีอนามัย
 4. โรงพยาบาล
20. เมื่อเจ็บป่วยมาก ท่านและสมาชิกในครอบครัว ใช้บริการดูแลสุขภาพส่วนใหญ่ที่ไหน [] 115
1. ซื้ยากินเอง / สมุนไพรพื้นบ้าน
 2. คลินิก / โรงพยาบาลเอกชน
 3. สถานีอนามัย
 4. โรงพยาบาล
21. ในกรณีที่ท่านมีปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะการหมดระดู ท่านไปปรึกษา หรือขอคำแนะนำจากใคร [] 116
1. เพื่อน / คนรู้จัก / เพื่อนบ้าน
 2. ร้านขายยา
 3. โรงพยาบาลของรัฐ
 4. คลินิก / โรงพยาบาลเอกชน
 5. สถานีอนามัย / เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
 6. ไม่ปรึกษาใครเลย เพราะ.....(จบการสัมภาษณ์)
 7. อื่น ๆ ระบุ
22. จากข้อ 21 ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) [| | | | |] 117 - 123
1. ให้รับประทานอาหารที่เหมาะสม
 2. ให้กินฮอร์โมนทดแทน
 3. ให้ออกกำลังกาย
 4. ให้ยาแก้ปวด และยานอนหลับ
 5. อื่น ๆ ระบุ
23. หลังจากปฏิบัติตามคำแนะนำท่านมีอาการดีขึ้นหรือไม่ [] 124
1. ดีขึ้น
 2. เหมือนเดิม
 3. แย่ลงกว่าเดิม
 4. ไม่ได้ปฏิบัติ



ประวัติผู้เขียน

นางกิริยา ตากเจริญวงศ์ เกิดวันที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2503 ที่อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาผู้ช่วยพยาบาลและผดุงครรภ์ จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดราชบุรี ในปีการศึกษา 2525 และสำเร็จปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต (สุขศึกษา) จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง ในปีการศึกษา 2529 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาประชากรศาสตร์ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ.2541 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งนักวิชาการควบคุมโรค ระดับ 6 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี