

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย. กองอนามัยครอบครัว. เอกสารโครงการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดประจำเดือน เรื่องสตรีวัยหมดประจำเดือน สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข. สำนักพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2539.
- เกรียงชัย เหลืองภัทรพงษ์. การเปิดรับสาร ความรู้ ทัศนคติ และการมีส่วนร่วมในระบบการจัดการสิ่งแวดล้อมของพนักงานในโรงงานกลุ่มบริษัทบีบีแม (ประเทศไทย). วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2540.
- เชมิภา ยามะรัต. ความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา : ศึกษากรณีใช้ภาวการณ์ดูแลสุขภาพกระทรวงเกษตร  
และสหกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2527.
- เจลิยว นุรีภักดี. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2517.
- เจลิยว นุรีภักดี. วิทยาศาสตร์กับสังคม. สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2517.
- ชวรัตน์ เจิตชัย. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสื่อสารมวลชน. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิชการพิมพ์,  
2527.
- ชวาล แพรัตกุล. เทคนิคการวิจัยผล. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2516.
- ดวงตา พิทยานนท์. การเปิดรับข่าวสาร ความรู้ และทัศนคติของประชาชนกับการยอมรับการทิ้งขยะ  
มูลฝอยแยกประเภทในเขตทดลองโครงการรณรงค์การแยกประเภทมูลฝอย. วิทยานิพนธ์  
ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2540.
- ดวงทิพย์ วรพันธ์. กลยุทธ์การใช้สื่อเพื่อปลูกฝังโภชนาการแก่สตรีชนบท จังหวัดสุพรรณบุรี.  
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ทองศิริ พันธุเสวี. การวิเคราะห์รูปแบบและเนื้อหาข่าวนโยบายเพื่อการพัฒนาประชาสัมพันธ์ประเภทส่งเสริม  
สังคมทางสื่อโทรทัศน์ (พ.ศ. 2535 – 2539). วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาการ  
ประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- ทองอยู่ แก้วไทรชะ. ผู้สูงอายุในสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ, 2518.

- นิพนธ์ คันธเสวี. มนุษย์สัมพันธ์เพื่อการพัฒนาลัทธิธรรม. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2528.
- นิรันดร์ ทองหอม. การเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทัศนคติ และการใช้บริหารจัดการหน่วยงานของกรมการเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการ ประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- นิตา ชูโต. คนชราไทย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสังคมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ประมะ สตะเวทิน. แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อการพัฒนา. เอกสารภาวการสอนวิชาสื่อสารเพื่อการพัฒนาระดับชั้นปีที่ 1-8 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2531.
- ประมะ สตะเวทิน. หลักนิเทศศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. การวัดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
- ปฤษฎางค์ จันทร์บุญเรือง. ปัจจัยด้านข่าวสารที่มีความสัมพันธ์กับโภชนาการของประชาชนในจังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- พิมพ์วิมลย์ ปรีดาสวัสดิ์ และคณะ. การดูแลสุขภาพตนเอง ทัศนะทางสังคมและวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด, 2530.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. กองบริหารงานวิจัย. รายงานวิจัยการศึกษาภาวะสุขภาพอนามัยและการดูแลสุขภาพตนเองเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ ที่นศึกษาในเขตภาคกลาง. นครปฐม : กองบริหารงานวิจัยคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, เมษายน 2540.
- มัลลิกา มัติโก. แนวคิดและพัฒนาการของการดูแลสุขภาพตนเอง. ในพิมพ์วิมลย์ ปรีดาสวัสดิ์, เพ็ญศรี กวีวงศ์ประเสริฐ และ จริญญา ปูรณัน. การดูแลสุขภาพตนเอง ทัศนะทางสังคมและวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด, 2530.
- ยุวดี กฤษวัฒนาภรณ์. การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุในคณะชุมชนทุ่งสองห้อง. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.

- วันทนา ชาตวนิชวงศ์. การเปิดรับสื่อมวลชนทางด้านอาหารและโภชนาการ ศึกษาความสำนึกจาก การเปิดรับข่าวสารของ เมธีนำบุตรมาจับบริการจากแผนกกุมารเวชศาสตร์ ของโรงพยาบาล ฆามาธิบดี โรงพยาบาลพญาไท และศูนย์บริการสาธารณสุข 2. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- วิชัย วงศ์ใหญ่. พัฒนาการหลักสูตบและการสอนมิติใหม่. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรือง, 2523.
- วิเชียร เกตุสิงห์. การวิจัยเชิงปฏิบัติการ. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : ม.ท.ป., 2537.
- จินดา ชวนางกูร. การเปิดรับสื่อ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันโรคเอดส์ของหญิงมีครรภ์ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชา การประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- สันหัด เสริมศรี. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่องการพยาบาลกับการสนับสนุนการดูแลสุขภาพตนเอง. นครปฐม : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- สุกัญญา เทียวจระกิง. การเปิดรับชมรายการโทรทัศน์สำหรับสตรีกับการรับรู้ประโยชน์และกาไม่ใช้เพื่อการเสริมสร้างบทบาทที่สร้างสรรค์ของตนเองในสตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- สุกัญญา อามีน. การศึกษาศาสนาและทัศนคติที่มีต่อการปลูกถ่ายอวัยวะของประชาชนในเขต กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศ ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สุวรรณี โพธิศรี. การเปิดรับสื่อ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันโรคเอดส์ของผู้ปกครอง นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- สุวิภา บุญยะโหดระ. ภาวะสุขภาพผู้หญิงไทยวัยหมดระดู. วารสารการวิจัยระบบสาธารณสุข. ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (2529) : 29 - 44.
- เสถียร เขยประทับ. การสื่อสารและการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร : เจ้าพระยาการพิมพ์, 2528.
- อมร เขี่ยมตาล. การสื่อสารกับพฤติกรรมในการป้องกันโรคจากการทำงานของผู้ให้แรงงานในเขตนิคม อุตสาหกรรมภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะ นิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- อลิสา วีรพัฒน์กุล. การเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ความตระหนัก และกาปฏิบัติตามกฎจราจรของผู้ขับที่ รถยนต์ส่วนบุคคลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

อัญญาณี วิทยากัย บุนนาค. การสงวนหาข่าวสารทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นโดยติดบัตรเพื่อสุภาพของผู้นักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

### ภาษาอังกฤษ

Allport, Gordon W. A Handbook of Social Psychology. Worcester. Clark University Press, 1947.

Atkin, Charles K. New Model for Mass Communication Research. New York : The Free Press, 1973.

Bloom, Benjamin S., Thomas, Hasting J. and Madaus, George F. Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning. New York : McGraw-Hill, 1971.

Boque, Donald J. Twenty-five Communication Obstacles the Success of Family Planning Programs. Media Monograph Two. Chicago : Community and Family Study Center. University of Chicago, 1975.

Burgoon, Michale. Approaching Speech/Communication. New York : Holt, Rinehart, and Winston. Inc., 1974.

Castillo, Celia T. Beyond Manila : Philippines Rural Problems in Perspective, University of the Philippines at Los Banos College, Laguna, Philippines, 1979. (Mimeographed)

Defleur, Melvin L. Theories of Mass Communication. New York : David Mckay Inc., 1966.

Dennerstein, L., Smith, A. M. A., Morse, C., Burger, H., et al. "Menopause in Australian women". The Med J of Aust., 1993.

Elipolous, Charlotte. Geriatric Nursing. London : Marper & Row Ltd., 1987.

Gisburg, J., Hardiman, P. "What do we know about the pathogenesis of the menopausal hotflushes." In struk-Ware R, Utian WH, The Menopause and hormone replacement Therapy., 1991.

Good, Carter V. Dictionary of Education. New York : McGraw-Hill Books, 1973.

H. Read. Communication : Method for all Media. Urbana, University of Illinois Press, 1972.

Hilgard Ernest, Ropieqnet, Hilgard. Introduction to Psychology. 3<sup>rd</sup> ed. New York : Harcourt Brace & World, 1962.

- Holte, A. "Prevalence of climacteric complaints in a representative sample of middle-aged women in Oslo, Norway." Journal of Psychosom Obstet Gynecol. 1991.
- Hovland, Carl I., Walther, Weiss. The Influence of Source : Credibility on Communication Effectiveness, Public Opinion Quarterly. 1951, pp 1 – 5.
- Katz, Elihu, and Lazarsfeld, Paul F. Personal Influence. The Part Played by People in The Flow of Mass Communication. New York : The Free Press, 1955.
- Klapper, Joseph T. The Effect of Mass Communication. New York : The Free Press, 1960.
- Kendler, Harward H. Basic Psychology. New York : Appleton Century Crofts, 1963.
- Kickbusch Ilong. Self-care in Health Promoyion. Social Science and Medicine vol. 29 no.2, 1989, pp 125 – 130.
- Lazarsfeld, Paul F. and Herbert, Manzel. Mass Media and Personal influence. The Science of Human Communication. New York : The Basic Books, 1968.
- McComb, Maxwell E. and Becker, Lee B. Using Mass Communication Theory. New Jersey : Prince-hall, 1979.
- McCombs, Maxwell E. and Mullins, L. E. Consequences of Education : Media Exposure, Political Interest and Information Seeking Orientation. Mass Communication Review, 1973.
- Mcquire, W. J. The Nature of Attitude and Attitude Change. The Handbook of Social Psychology. 2<sup>nd</sup> ed. Massachusetts : Addison Wasley Publishing, 1969.
- Menzel, H. and Katz E. Social relations and Innovation in The Medical Profession. Public Opinion Quarterly. New York : The Basic Books, 1955.
- Newcomb, Theodore M. Personality and Social change : attitude formation in a student community. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1945.
- Orem, D. E. Nursing : Concepts of Practice. 3<sup>rd</sup> ed. New York : McGraw-Hill Books, 1985.
- Peiffer, Eric. Psychology and Social Pathology. In Handbook of The Psychology of Aging. Edited by Birren and Schaie. New York : Van Reinhold Company, 1977.
- Pender, Nola J. Health Promotion in Nursing Practice. Norwalk, Conn. : Appleton & Lange, 1987.
- Robb, Susanne S. Theory in Aging and Theory Related Issues. The Aged Person and the Nursing Process. Edited by Yorick and others, 2<sup>nd</sup> ed. New York : Appleton Century Crofts, 1984.

- Rogers, Everette M. Communication Channels. In Handbook of Communication. Chicago : Rand Mc. Nelly, 1978.
- Rogers, Everette M. Communication Strategies for Family Planning. New York : The Free Press, 1973.
- Rogers, Everette M. Diffusion of Innovation. 3<sup>rd</sup> ed. New York : The Free Press, 1983.
- Rogers, Everette M. Mass Media and Interpersonal Communication. In Handbook of Mass Communication. ed. Schramm, Wilbur et al. Chicago : Rand McNally, 1971.
- Rogers, Everette M., and Kindcald, Lawrence D. Communication Network : Toward a New Paradigm for Research. New York : The Free Press, 1981.
- Rogers, Everette M., and Shoemaker, F. F. Communication of Innovation : A Cross Cultural Approach. New York : The Free Press, 1971.
- Schramm, Wilbur. How Communication Work. Schramm, Wilbur ed. The Process and Effects of Mass Communication. Urbana : University of Illinois Press, 1954.
- Schramm, Wilbur. Men Message and Media : A look at Man Communication. New York : Harper & Row Publisher, 1973.
- Shaw, M. E., and Wright. Scale for the Measurement of Attitude. New York : McGraw-Hill Books, 1976.
- Singh, K. N. What research says about communication with rural people. Communication and Rural Change. P. R. R. Singh ed. Singapore : Asian Mass Communication Research and Information Center, 1976.
- Triandis, Harry C. Attitude and Attitude Change. 1<sup>st</sup> ed. New York : John Wiley and sons, Inc., 1971.
- Williamson, Janet A. Current Perspectives in Nursing Education : The Changing Scene. Saint Louis : C. V. Mosby, 1978.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แบบสอบถามงานวิจัยเรื่อง

**ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสารกับการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทอง**

**คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ในระดับปริญญาโท คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงและเติมข้อความให้ครบถ้วนเพื่อเป็นประโยชน์ในการทำวิจัยต่อไป

เฉพาะผู้วิจัย

1 2 3

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ท่านมีอาชีพ

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1.) แม่บ้าน                        | <input type="checkbox"/> 2.) กิจการส่วนตัว / ค้าขาย |
| <input type="checkbox"/> 3.) พนักงานรัฐวิสาหกิจ / ข้าราชการ | <input type="checkbox"/> 4.) พนักงานบริษัทเอกชน     |
| <input type="checkbox"/> 5.) รับจ้างทั่วไป                  | <input type="checkbox"/> 6.) อื่นๆ (ระบุ) .....     |

4

2. ระดับการศึกษาขั้นสูงสุดของท่าน

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1.) ประถมศึกษา      | <input type="checkbox"/> 2.) มัธยมศึกษา          |
| <input type="checkbox"/> 3.) มัธยมศึกษา ปวช. | <input type="checkbox"/> 4.) อนุปริญญา ปวศ. ปวท. |
| <input type="checkbox"/> 5.) ปริญญาตรี       | <input type="checkbox"/> 6.) สูงกว่าปริญญาตรี    |

5

3. รายได้ของท่านโดยเฉลี่ยต่อเดือน

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1.) ต่ำกว่า 4,000 บาท   | <input type="checkbox"/> 2.) 4,001 – 6,000 บาท   |
| <input type="checkbox"/> 3.) 6,001 – 8,000 บาท   | <input type="checkbox"/> 4.) 8,001 – 10,000 บาท  |
| <input type="checkbox"/> 5.) 10,001 – 15,000 บาท | <input type="checkbox"/> 6.) 15,001 – 20,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 7.) สูงกว่า 20,000 บาท  |  |

6

4. สถานภาพสมรส

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1.) โสด      | <input type="checkbox"/> 2.) สมรส  |
| <input type="checkbox"/> 3.) หย่าร้าง | <input type="checkbox"/> 4.) หม้าย |

7





**หนังสือพิมพ์**

6. ในหนึ่งสัปดาห์ท่านอ่านหนังสือพิมพ์ในส่วนที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีบ่อยครั้งเพียงใด .....16
- (0) ไม่เคยอ่าน (ข้ามไปข้อ 8)                       (1) บางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)
- (2) ค่อนข้างบ่อย (3-5 ครั้ง/สัปดาห์)               (3) บ่อยมาก (ทุกวัน)
7. ท่านเคยติดตามอ่านหนังสือพิมพ์ในส่วนที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีหรือไม่ .....17
- (0) ไม่เคย     (1) เคยติดตามและอ่านบ้างเป็นบางครั้ง
- (2) เคยติดตามและอ่านเกือบทุกครั้ง               (3) เคยติดตามและอ่านทุกครั้ง

**นิตยสาร**

8. ในหนึ่งสัปดาห์ท่านอ่านนิตยสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีบ่อยครั้งเพียงใด .....18
- (0) ไม่เคยอ่าน (ข้ามไปข้อ 10)                       (1) บางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)
- (2) ค่อนข้างบ่อย (3-5 ครั้ง/สัปดาห์)               (3) บ่อยมาก (ทุกวัน)
9. ท่านเคยติดตามอ่านนิตยสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีหรือไม่ .....19
- (0) ไม่เคย     (1) เคยติดตามและอ่านบ้างเป็นบางครั้ง
- (2) เคยติดตามและอ่านเกือบทุกครั้ง               (3) เคยติดตามและอ่านทุกครั้ง
10. นอกจากสื่อต่างๆ ที่กล่าวมา ท่านเคยได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีไว้ของจากใครอีกบ้าง และบ่อยครั้งเพียงใด

3                      2                      1                      0

	บ่อยมาก (ทุกสัปดาห์)	ค่อนข้างบ่อย (3-5 ครั้ง/ เดือน)	บางครั้ง (1-2 ครั้ง/ เดือน)	ไม่เคยเลย	
คู่สมรส	.....	.....	.....	.....	.....20
บุตร	.....	.....	.....	.....	.....21
ญาติพี่น้อง	.....	.....	.....	.....	.....22
เพื่อน	.....	.....	.....	.....	.....23
แพทย์/ผู้เชี่ยวชาญ ด้านสุขภาพ	.....	.....	.....	.....	.....24





**ตอนที่ 4** ความรู้เรื่องภาวะการหมักและ การดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทอง

1. การหมักและเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในข้อใด .....49
  - ก. ระดับความดันโลหิตลดลง
  - ข. ระดับฮอร์โมนเพศลดลง
  - ค. ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง
  - ง. ถูกทุกข้อ
2. ข้อใดต่อไปนี้ไม่ใช่สิ่งที่ทำให้สตรีหมักเร็วกว่าปกติ .....50
  - ก. การดื่มเหล้า
  - ข. การสูบบุหรี่
  - ค. การมีบุตรมาก
  - ง. กรรมพันธุ์
3. ข้อใดเป็น โรคที่มีผลมาจากการหมักและ .....51
  - ก. โรคกระดูกพรุน
  - ข. โรคมะเร็ง
  - ค. โรคโลหิตจาง
  - ง. โรคเบาหวาน
4. ข้อใดเป็นอาการที่เกิดจากภาวะการหมักและ .....52
  - ก. กินเก่งและหิวบ่อย
  - ข. หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ
  - ค. บวมตามร่างกาย
  - ง. ปวดท้องซีกขวา
5. การปฏิบัติตนในข้อใดที่จะทำให้มีปัญหาสุขภาพที่เกิดจากภาวะการหมักและได้มากที่สุด .....53
  - ก. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
  - ข. เครียดและวิตกกังวลอยู่เสมอ
  - ค. นอนวันละ 6 ชั่วโมง
  - ง. กินยาคุมกำเนิดอย่างต่อเนื่องมานานกว่า 5 ปี
6. ข้อใดกล่าวถูกต้อง .....54
  - ก. สตรีที่ไม่มีบุตรจะมีอาการและ โรคต่างๆ ที่เกิดจากภาวะการหมักและน้อยกว่า
  - ข. สตรีที่แต่งงานเมื่ออายุน้อยจะมีอาการและ โรคต่างๆ ที่เกิดจากภาวะการหมักและน้อยกว่า
  - ค. สตรีที่นิยมคุมกำเนิดจะมีอาการและ โรคต่างๆ ที่เกิดจากภาวะการหมักและน้อยกว่า
  - ง. สตรีที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีอาการและ โรคต่างๆ ที่เกิดจากภาวะการหมักและน้อยกว่า
7. ข้อใดต่อไปนี้เกี่ยวข้องกับภาวะการหมักและ .....55
  - ก. ระบบทางเดินหายใจ
  - ข. ระบบทางเดินอาหาร
  - ค. ระบบหัวใจและหลอดเลือด
  - ง. ระบบภูมิคุ้มกัน
8. ข้อใดเป็นการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทองที่ถูกต้อง .....56
  - ก. ดื่มชาตรีเพื่อบำรุงโลหิต
  - ข. ทานอาหารมีไขมันมากๆ จะได้นอนหลับสบาย
  - ค. อดอาหารเมื่อรู้สึกตัวตนเองอ้วนขึ้น
  - ง. ออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ
9. การรับประทานอาหารในข้อใดที่ทำให้เสี่ยงต่อการเป็น โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ .....57
  - ก. อาหารรสเค็มจัด
  - ข. อาหารรสเผ็ดจัด
  - ค. อาหารรสเปรี้ยวจัด
  - ง. อาหารสุกๆ ดิบๆ
10. สารอาหารชนิดใดจำเป็นต่อการป้องกันการเสื่อมของกระดูก .....58
  - ก. เหล็ก
  - ข. แคลเซียม
  - ค. แมกนีเซียม
  - ง. ไอโอดีน



**ตอนที่ 6 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง**

	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
1. ท่านใช้เวลาร่างให้เป็นประโยชน์ เช่น มีงานอดิเรกหรือทำกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ที่สร้างสรรค์	.....	.....	..... 69
2. ท่านควบคุมน้ำหนักตนเองไม่ให้อ้วนหรือผอมเกินไป	.....	.....	..... 70
3. การรับประทานอาหารในแต่ละวัน ท่านจะคำนึงถึงปริมาณสารอาหารต่างๆ ที่ร่างกายควรได้รับเสมอๆ	.....	.....	..... 71
4. ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี	.....	.....	..... 72
5. เมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ ท่านมักจะปรึกษาผู้อื่น	.....	.....	..... 73
6. มีการติดต่อหรือร่วมกิจกรรมกับเพื่อนฝูงอยู่เสมอๆ	.....	.....	..... 74
7. ท่านทำกิจกรรมที่เป็นการพัฒนาปัญญาและความคิด เช่น อ่านหนังสือ เล่นเกมส์ปริศนาอักษรไขว้ เข้าเรียนหรืออบรมความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ	.....	.....	..... 75
8. ท่านติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทอง	.....	.....	..... 76
9. ท่านออกกำลังกายอย่างมือขยับสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	.....	.....	..... 77
10. ท่านดื่มนมหรือเครื่องดื่มนมเสริมแคลเซียมเป็นประจำทุกวัน	.....	.....	..... 78
11. ท่านนอนหลับอย่างต่อเนื่องวันละ 7-8 ชั่วโมง	.....	.....	..... 79
12. ท่านร่วมงานสังคมเป็นประจำ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานเลี้ยงรับรอง งานศพ กิจกรรมของชุมชน กิจกรรมเพื่อสังคม งานประเพณีต่างๆ	.....	.....	..... 80

❀ ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านผู้ตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้ ❀

## ประวัติผู้เขียน

นางสาวสิริพรรณ วิบูลย์จันทร์ เกิดวันที่ 5 สิงหาคม พ.ศ.2520 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาจากคณะมนุษยศาสตร์ เอกภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เมื่อ พ.ศ. 2540 และเข้าศึกษาต่อในสาขานิเทศศาสตร์พัฒนาการ ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2541



สถาบันวิทย์บริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย