

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
คำถามการวิจัย	7
นิยามศัพท์	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
การเปลี่ยนแปลงในสตรีวัยกลางคน	9
การส่งเสริมสุขภาพ และการรักษาอาการผิดปกติของสตรีวัยกลางคน	13
การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานของสตรีวัยกลางคน	15
บทบาทของบุคลากรในทีมสุขภาพเกี่ยวกับการส่งเสริม	27
การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสาน	
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	31
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	32
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	33
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	33
การรวบรวมข้อมูล	34
การวิเคราะห์ข้อมูล	34

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	35
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
การอภิปรายผล	79
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	87
สรุปผลการวิจัย	87
ข้อจำกัดของการวิจัย	89
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	89
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	90
เอกสารอ้างอิง	92
ภาคผนวก	100
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	101
ภาคผนวก ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	106
ภาคผนวก ค การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา	107
ภาคผนวก ง เอกสารรับรองโครงการวิจัย	108
ภาคผนวก จ การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	109
ภาคผนวก ฉ แผ่นพับที่มอบให้สตรีที่เข้าร่วมในโครงการวิจัย	111
ภาคผนวก ช รายละเอียดการใช้และความต้องการความช่วยเหลือของกลุ่มตัวอย่าง ที่เคยใช้แต่ละชนิด	113
ประวัติผู้เขียน	144

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
4-1	ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	36
4-2	ภาวะสุขภาพและลักษณะการเจ็บป่วยของกลุ่มตัวอย่าง	38
4-3	การหมดประจำเดือนและอาการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน ของกลุ่มตัวอย่าง	39
4-4	การรู้จักและการเคยใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานของ กลุ่มตัวอย่าง	42
4-5	การรู้จักและการเคยใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสาน แต่ละชนิดของกลุ่มตัวอย่าง	43
4-6	การใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานจำแนกตามลักษณะ ส่วนบุคคล	46
4-7	การใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานจำแนกตามภาวะสุขภาพ และการหมดประจำเดือน	47
4-8	การเคยใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานของแต่ละชนิด จากการใช้ 622 รายการ	49
4-9	ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การนวดและการออกกำลังกาย	55
4-10	ภาวะสุขภาพและการหมดประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การนวดและการ ออกกำลังกาย	56
4-11	ลักษณะการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานของ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การนวดและการออกกำลังกาย	57
4-12	ความต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับการใช้การนวดและการออกกำลังกาย	59
4-13	ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การรับประทานอาหารประเภทถั่วเหลือง และอาหารเสริม	65
4-14	การใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานจำแนกตามภาวะสุขภาพ และการหมดประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้อาหารประเภทถั่วเหลืองและ อาหารเสริม	66

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
4-15	ลักษณะการใช้การดูแลสุขภาพทางเลือกแบบทางเลือกและแบบผสมผสานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การรับประทานอาหารประเภทถั่วเหลืองและอาหารเสริม	67
4-16	ความต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับการใช้สุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การรับประทานอาหารประเภทถั่วเหลืองและอาหารเสริม	69
4-17	การใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ยาแผนโบราณและสมุนไพร	74
4-18	การใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานจำแนกตามภาวะสุขภาพและการหมกปรังจำเดือนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ยาแผนโบราณและสมุนไพร	75
4-19	ลักษณะการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ยาแผนโบราณและสมุนไพร	76
4-20	ความต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ยาแผนโบราณและสมุนไพร	78
ช-1	ลักษณะการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสาน	113
ช-2	ความต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสาน	115
ช-3	เหตุผลของการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด	116
ช-4	ช่วงที่เริ่มใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด	118
ช-5	ความนานของการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด	119
ช-6	ความบ่อยของการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสาน	120
ช-7	ประสิทธิผลที่ได้รับจากการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด	122
ช-8	ผลเสียหรือผลข้างเคียงของการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด	123
ช-9	ค่าใช้จ่ายของการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด	125
ช-10	ความคุ้มค่าของการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด	127

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
ช-11	แหล่งข้อมูลของการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด	129
ช-12	ความต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด	130
ช-13	ข้อมูลหรือคำแนะนำที่ต้องการเกี่ยวกับการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด	132
ช-14	ความต้องการให้บุคลากรในทีมสุขภาพเป็นผู้ให้บริการ	133
ช-15	ความต้องการให้จัดสถานรับบริการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสาน	135
ช-16	ความต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพชนิดอื่นๆนอกเหนือจากชนิดที่ใช้	136