

บทที่ 2

เอกสารอ้างอิงและรายงานการศึกษาที่เกี่ยวข้อง

เอกสารอ้างอิงและรายงานการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานี้ ผู้วิจัยกำหนดหัวข้อ การศึกษาดังนี้ ลักษณะการปฏิบัติคน เพื่อสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์และ เหตุผล ปัจจัยทางด้าน เศรษฐกิจและสังคมกับการปฏิบัติคน เพื่อสุขภาพ

ลักษณะการปฏิบัติคน เพื่อสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์และ เหตุผล

1. ด้านโภชนาการ ดังนี้

1.1 รับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่

- ก. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์และสัตว์ทะเล เนื้อสัตว์เฉลี่ย 1.5 กรัมต่อ 1 กิโลกรัมหนัก (มลฤดี, มปป) หรือรับประทานเนื้อสัตว์วันละ 1/2 - 2 ถ้วย ไข่วันละ 1 ฟอง และนมวันละ 2 แก้ว (กระทรวง สาธารณสุข, มปป) เพื่อช่วยสร้างเนื้อเยื่อและการเจริญเติบโตของ เซลล์
- ข. รับประทานอาหารประเภทแป้งหรือน้ำตาลอย่างน้อยวันละ 4 จาน แต่ ไม่เกิน 6 จาน (กระทรวงสาธารณสุข, มปป) ทั้งนี้เพราะการเผา ผลาญของร่างกายเพิ่มขึ้นวันละ 10, 35 และ 50 แคลอรีในไตรมาสที่ 1, 2, 3 ตามลำดับ (Jarrett, 1979)
- ค. รับประทานอาหารประเภทไขมันวันละ 2 1/2 - 3 ช้อนโต๊ะ (กระทรวงสาธารณสุข, มปป) และหลีกเลี่ยงอาหารทอดและอาหารผัด ทกมื่อ
- ง. รับประทานผักจำนวนมาก เพราะผักให้แร่เหล็กซึ่งหญิงตั้งครรภ์ต้องการ 3-5 เท่าในไตรมาสแรกและ 5-10 เท่าในไตรมาสที่ 2 และ 3 นอก จากนี้ผักยังให้แคลเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง แมกนีเซียม และวิตามิน
- จ. รับประทานผลไม้จำนวนมาก เพราะผลไม้ให้วิตามิน ซึ่งทำหน้าที่เป็น Co-enzyme ช่วยการเผาผลาญและดูดซึมสารต่าง ๆ แก่ร่างกาย

1.2 ดื่มน้ำที่สะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว (Grills et al., 1981, และ Bleier, 1979). เพราะน้ำจะช่วยละลายสารอาหาร ช่วยการขับถ่าย และช่วยปรับอุณหภูมิของ ร่างกายเป็นต้น

1.3 ไม่รับประทานหรือหลีกเลี่ยงอาหารต่อไปนี้

- ก. ไม่รับประทานอาหารรสจัดมาก เพราะอาหารรสจัดก่อความระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร (ฉัตรชัย, 2524, และ สมชาย, 2519)
- ข. ไม่รับประทานของหมักดอง เพราะอาหารหมักดองไม่มีประโยชน์แ่งที่ที่หักอาหารในกระเพาะและของคองอาจเป็นสาเหตุก่อให้เกิดมะเร็งที่กระเพาะ
- ค. ไม่ดื่มน้ำชา กาแฟ โกโก้ น้ำอัดลมโคล่า เพราะเป็นเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน สามารถทำลายกรดนิวคลีอิก ทำอันตรายแก่ทารกในครรภ์ทำให้ตาย พิการและหรือการเจริญเติบโตช้า (Warthington, 1983)
- ง. ไม่ดื่มเหล้าหรือยาตองเหล้า, เบียร์ เพราะเหล้าทำให้เมื่ออาหารการดูดซึมอาหารลดลง ทำให้มารดา-เด็กในครรภ์ขาดอาหาร พิการและคลอดด้วยอาการติดเหล้า (Ingalls and Constance, 1983; Bracken, 1984 และ Warthington, 1979)

2. ด้านป้องกันความเจ็บป่วย ได้แก่

2.1 ออกกำลังกายเบา ๆ ด้วยการเดินเล่นกลางแจ้ง ในที่อากาศถ่ายเทดีและมีแสงแดดอ่อน ๆ ทุกวัน (Reeder et. al., 1980 และ Clausen et.al., 1977) เพื่อลดความตึงเครียดและช่วยให้ระบบต่าง ๆ ประสานงานดีขึ้น (Reeder et.al., 1980)

2.2 หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่รีบเร่ง หักโหม ปั่นป่าย หรือยกของหนัก เพราะอาจทำให้เมื่อยล้า เหนื่อย และตึงเครียดได้

2.3 พักผ่อนหรือนอนหลับในท่าที่สบายอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง (กระทรวงสาธารณสุข, มปป และ Old et.al., 1980) และพักผ่อนระหว่างการทำงานวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1/2 -1 ชั่วโมง เพื่อลดความเมื่อยล้าและความตึงเครียด (Reeder et.al., 1983)

2.4 ป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ โดย

- ก. หลีกเลี่ยงการไอ จาม หายใจรด จูบปาก หรืออาศัยอยู่กับบุคคลที่ป่วยด้วยโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ
- ข. หลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำจากบ่อน้ำตื้น ๆ ที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ อาหารดิบ อาหารบูด อาหารที่ผ่านกรรมวิธีการเตรียมที่ไม่สะอาด เตรียมไว้นาน หรือใส่ภาชนะที่ไม่สะอาด
- ค. หลีกเลี่ยงการสัมผัสสหรอยโรคหรือสิ่งที่ยับออกจากรอยโรคผู้ป่วย (สมชาย, 2519)

2.5 ทำงานที่ใช้แรงงานน้อย ๆ จนกระทั่งปานกลาง เพื่อลดความตึงเครียดและช่วยให้อารมณ์ดีต่าง ๆ ประสานงานดีขึ้น แต่ไม่ทำงานที่ต้องใช้เวลาปฏิบัติงานติดต่อกันยาวนาน (Reeder et.al., 1983)

2.6 เดินทางโดยยานพาหนะที่สบาย ผ่านเส้นทางที่สะดวกสบาย และหลีกเลี่ยงการเดินทางที่ก่อให้เกิดความเมื่อยล้า (Reeder et.al., 1983)

2.7 อาบน้ำทุกวัน เพื่อจัดสิ่งสกปรก ช่วยให้คอมพิวเตอร์ทำงานดีขึ้นและหลีกเลี่ยงการอาบน้ำในแม่น้ำ ลำคลอง หรืออ่างน้ำในระยะเวลาที่ 3 เพราะอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ (Reeder et al., 1983) และไม่อาบน้ำในแม่น้ำ ลำคลองหรืออ่างน้ำเมื่อถูกน้ำท่วมหัวแตก เป็นต้น

2.8 ทำความสะอาดหัวนมและเต้านมด้วยน้ำสะอาดขณะอาบน้ำทุกวัน และไม่ควรรีบอาบน้ำ (Phillip et.al., 1980)

2.9 ใส่ยกทรงพอดีกับเต้านม เพื่อพยุงเต้านมตลอดเวลา

2.10 ใส่รองเท้าที่สามารถรองรับน้ำหนักและช่วยการทรงตัว ไม่ใส่รองเท้าส้นแหลมสูง หรือไม่มีส้นรองรับน้ำหนัก เพื่อป้องกันการเมื่อยล้าและเจ็บเท้า

2.11 ใส่เสื้อคลุมท้องที่ใส่สบาย (หลวม-เบา) ขนาดแตกต่างกันตามโครงสร้างและอายุครรภ์

2.12 แปรงพินหลังอาหารทุกมื้อ ก่อนนอนและหลังตื่นนอน และไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟัน (Reeder and Other, 1983) เพราะขณะตั้งครรภ์เหงือกและเยื่อในช่องปากอักเสบง่าย (Ziegel and Cranley, 1984)

2.13 ไม่ซื้อยารับประทานเองแม้ยานั้นเป็นยาสามัญประจำบ้านก็ตาม (กระทรวงสาธารณสุข, มปป) เพราะยาเกือบทุกชนิดสามารถผ่านรก จึงอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ (Dickason and Schult, 1975)

ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ

1. ลักษณะครอบครัว การศึกษาของเบคเกอร์ (Becker, 1976) รายงานว่าสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการดูแลสุขภาพตนเอง แต่ตรงกันข้ามกับการศึกษาของดิรูกาญัน (2522) และกรรณิการ์ (2527)

2. ศาสนา การศึกษาของเดวิส (Davis, 1975) รายงานว่าศาสนามีอิทธิพลต่อการมาตรวจสุขภาพประจำปี ทิมเรค (Timreck, 1983) เชื่อว่าความเชื่อและวัฒนธรรมที่แตก

ต่างกันมีผล เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองแตกต่างกัน

3. อายุ การศึกษาของฮับบาร์ดและคณะ (Hubbard et.al., 1984) และวิลเลียม (William, 1986) รายงานว่าบุคคลมีอายุเพิ่มขึ้น ความสนใจดูแลสุขภาพของตนเองจะมากขึ้น แต่ตรงกันข้ามกับการศึกษาของเซลวิน (Selwin, 1978) ซึ่งพบว่าอายุน้อยให้ความสนใจดูแลสุขภาพของตนมากกว่าบุคคลมีอายุมาก

4. รายได้ของครอบครัว การศึกษาของพัธูกาญจน์ (2522) คุษณีและจินทนา (2527) และกรรณิการ์ (2527) รายงานว่าสตรีตั้งครรภ์ที่มีรายได้ของครอบครัวคือ เดือนสูงกว่าปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพด้านโภชนาการดีกว่าสตรีตั้งครรภ์ที่มีรายได้ของครอบครัวคือ เดือนต่ำกว่า นอกเหนือจากนี้ กรรณิการ์ (2527) และลอเวนสไตน์และไรน์ฮาร์ท (Lowenstein and Rinehart, 1980) ยังพบว่ากลุ่มสตรีตั้งครรภ์ที่มีรายได้ของครอบครัวคือ เดือนสูงกว่า ปฏิบัติตนด้านป้องกันการเจ็บป่วยและการติดเชื้อดีกว่าสตรีตั้งครรภ์ที่มีรายได้ของครอบครัวคือ เดือนต่ำ

5. ระดับการศึกษา พัทธูกาญจน์ (2522) และกรรณิการ์ (2527) รายงานว่า ระดับการศึกษาของสตรีตั้งครรภ์มีความสัมพันธ์ตรงกับการปฏิบัติตนด้านโภชนาการ เดวิส (Davis, 1974) เซน (Chen, 1986) และกรรณิการ์ (2527) รายงานเพิ่มเติมอีกว่าระดับการศึกษา ยังสัมพันธ์ตรงกับการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันความเจ็บป่วยและการติดเชื้อ แต่การศึกษาของลอเวนสไตน์และไรน์ฮาร์ท (Lowenstein and Rinehart, 1980) ไม่พบความแตกต่างของการปฏิบัติตนด้านโภชนา และด้านการป้องกันความเจ็บป่วยและติดเชื้อของสตรีตั้งครรภ์ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน