

## เตรียมพร้อม... เมื่อเข้าสู่วัยทอง

รศ.พญ.สุชาดา อินทวิวัฒน์  
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา  
Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หลายคนสงสัย จะก้าวเข้าสู่วัยทองอย่างมีคุณภาพ ต้องทำอย่างไร มีคำตอบมาฝากค่ะ วัยทอง หรือวัยหมดประจำเดือน เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ เกิดจากการขาดฮอร์โมนเพศที่สร้างจากรังไข่ ส่วนใหญ่จะเกิดกับสตรีช่วงอายุ 45 – 55 ปี ซึ่งมักมีอาการต่างๆ เดือนคุณผู้หญิง ที่พบบ่อยคือ

- **เหงื่อออกมาก หงุดหงิด ซ้ำร้อน** บางรายอาจมีอาการปวดเมื่อยตามตัว ซึ่งจะพบได้ตั้งแต่วัยใกล้ หมดประจำเดือน เพราะช่วงนี้การทำงานของฮอร์โมนเพศลดลง เนื้อเยื่อของช่องคลอดขาดความยืดหยุ่นและขาดความชุ่มชื้น กระเพาะปัสสาวะมีการฝ่อลีบและหย่อนตัวลง ทำให้มีปัญหาเรื่องการขับถ่าย ปัสสาวะ อาการเหล่านี้สามารถใช้ฮอร์โมนวัยทองช่วยได้ แต่ก็ไม่ใช่ว่าสตรีวัยทองทุกคนต้องได้รับฮอร์โมนเพิ่มนะคะ ขึ้นอยู่กับอาการและการตรวจวินิจฉัยของแพทย์ว่า ควรได้รับฮอร์โมนหรือไม่ และต้องใช้แบบใด มากน้อยเพียงใด

- การที่ฮอร์โมนเพศเพศลดลง อาจทำให้สตรีวัยทองมี**ผิวแห้งแห้ง** ขาดความยืดหยุ่นและขาดความชุ่มชื้น ดังนั้นสตรีวัยนี้จึงควรเลือกสบู่อ่อน ๆ อาบน้ำ แล้วใช้ครีมหรือน้ำมันทาผิว เพื่อช่วยลดการระเหยแห้งของน้ำที่ผิวแห้ง และคงความชุ่มชื้นให้กับผิวแห้งได้ส่วนหนึ่ง

- **กระดูกอาจเปราะบาง** หลังหมดประจำเดือนไปแล้ว คุณผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกพรุน ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้กระดูกบางลง เช่น การกินอาหารเค็มและมีโปรตีนสูงเป็นประจำ มาปรับพฤติกรรมเปลี่ยนการกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง ประเภทผักใบเขียว งาดำ เต้าหู้ หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง รวมถึงหมั่นออกกำลังกายในช่วงเช้าเพื่อเพิ่มวิตามินดี ที่ใช้ในการดูดซึมแคลเซียมไปสะสมที่กระดูก

เรื่องของสตรีวัยทอง ยังมีอีกมากมายหลายอาการ ขึ้นอยู่กับสุขภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจของแต่ละคน บางคนอาจมีอาการทางกายเหงื่อออกมาก ซ้ำร้อน หงุดหงิด นอนไม่หลับ หลงลืมง่าย ปัญหาในส่วนหนึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางกาย และบางส่วนอาจเกิดจากความไม่เข้าใจของคนใกล้ชิตร่วมด้วย

การปรับตัวเพื่อรับการเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้ชีวิตวัยทองดำเนินไปอย่างมีคุณภาพและมีความสุข ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากนะคะ เพียงแค่เราสร้างความกระฉับกระเฉงให้กับตนเอง เปิดใจรับรู้สิ่งต่าง ๆ ให้ทันสถานการณ์ มีการพบปะทางสังคม และร่วมทำกิจกรรมในครอบครัว ก็จะช่วยให้อายุทอง เป็นวัยที่สดใสไม่แพ้วัยใด ๆ ค่ะ