

## สตรีวัยหมดระดู

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

ผู้หญิงเมื่ออายุมากขึ้น เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน หรือวัยทอง ก็มักจะเจอปัญหาต่างๆ ตามมา มากมาย ซึ่งมีสัญญาณเตือนมาเป็นระยะๆ จะมีวิธีรับมือและเตรียมความพร้อมอย่างไร ติดตามค่ะ

การหมดประจำเดือน หรือ ภาวะวัยทองเป็นภาวะที่ไม่มีประจำเดือนอีก พบในช่วง 45-55 ปี เนื่องจาก รังไข่หยุดทำงาน ทำให้มีการขาดฮอร์โมนเพศหญิงที่ชื่อ “เอสโตรเจน” ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการเปลี่ยนแปลงทั้ง ร่างกายและจิตใจ เช่น ร้อนวูบวาบตามร่างกาย มีเหงื่อออกมาตอนกลางคืน การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เร็ว เครียดง่าย หงุดหงิดโดยไม่มีสาเหตุ นอนไม่ค่อยหลับ ผิวหนังจะบางลง แห้งและคัน เส้นผมหลุดร่วงได้ ช่องคลอดขาดความชุ่มชื้น น้ำหล่อลื่นน้อยลง เกิดความเจ็บปวดเวลามีเพศสัมพันธ์ ปัสสาวะบ่อย กลั้นไม่ได้ กระดูกบางและพรุน หากหนักล้ม กระดูกจะหักได้ง่าย

การดูแลตนเองและปรับเปลี่ยนตนเองในวัยหมดประจำเดือน ควรมีการเปลี่ยนแปลงเรื่องอาหารการกิน เช่น งดหรือเลิกอาหารรสจัด รวมถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จะช่วยลดอาการร้อนวูบวาบได้ การออกกำลังกาย จะช่วยลดอาการนอนไม่หลับ ทำให้อารมณ์ดีขึ้น อีกทั้งทำให้กระดูกและสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น

การลดความเครียด โดยวัยนี้อารมณ์จะขึ้นๆ ลงๆ ควรควบคุมอารมณ์ให้ดี ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ปลา ผัก และผลไม้ เพื่อปรับร่างกายฮอร์โมนให้คงที่ ช่วยลดระดับน้ำตาล ในเลือด และควรเพิ่มเอสโตรเจนจากธรรมชาติ ด้วยอาหารจำพวกถั่วเหลือง หรือพืชผักใบเขียว เพื่อช่วยลด อาการหงุดหงิด และอารมณ์แปรปรวน

การรักษา ถ้ามีอาการเพียงเล็กน้อยก็จะหายไปเองตามธรรมชาติ ถ้ามีอาการผิดปกติบางอย่าง ให้รักษา ตามอาการ เช่น ถ้าหงุดหงิดนอนไม่หลับ ให้ยานอนหลับ ถ้าปวดข้อหรือปวดศีรษะ ให้ยาแก้ปวด แต่ถ้าอาการ มากขึ้นโดยเฉพาะอาการร้อนวูบวาบ มีเหงื่อออกมาก ควรได้รับฮอร์โมนวัยทองทดแทนเพื่อลดอาการไม่สบาย ต่างๆ อย่างไรก็ตาม อาการของสตรีวัยหมดประจำเดือนไม่ใช่อาการร้ายแรง เราไม่ควรวิตกกังวลเกินไป ทำ จิตใจให้เบิกบานควบคู่ไปกับการออกกำลังกายก็จะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นได้

สิ่งที่ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนควรหมั่นสังเกต ถ้าหากว่ามีเลือดออกจากช่องคลอดกระปริดกระปรอย หรือออกนานกว่าปกติหรือประจำเดือนกลับมาใหม่หลังจาก 6 เดือนไปแล้ว ควรไปพบ แพทย์ค่ะ