



สตรีวัยทอง...วัยแห่งคุณค่า

สตรีวัยทองหรือวัยหมดประจำเดือนคือ วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งเกิดจากการขาดฮอร์โมนเพศ ส่วนใหญ่เกิดกับสตรีอายุระหว่าง 45-55 ปี มีอาการประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ เป็นสัญญาณเตือนว่ากำลังเข้าสู่วัยทอง



เมื่ออาการวัยทองมาเยือน...ทราบได้จาก

- มีอาการร้อนวูบวาบ หนาว ๆ ร้อน ๆ
- ซาดามปลายมือ ปลายเท้า
- เหงื่อออกง่าย และมักจะมีเหงื่อออกในเวลากลางคืน
- เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย ใจน้อย ซึมเศร้า
- บางรายมีอาการทางเพศลดลง
- ช่องคลอดแห้ง แสบ
- ปัสสาวะบ่อยและกลั้นปัสสาวะไม่อยู่
- ระยะหลังหมดระดูไปนานแล้วปัญหาที่พบ ได้แก่ กระดูกพรุน โรคหลอดเลือดหัวใจ และสมองเสื่อม

เตรียมตัว...เตรียมใจ...ก้าวสู่วัยทอง

ผู้ที่มั่นใจว่าเข้าสู่วัยทอง จะมีอายุยืนยาวเป็น ผู้สูงอายุต่อไปในอนาคต ควรมีวิถีชีวิตและพฤติกรรม สุขภาพที่เหมาะสม ดังต่อไปนี้

1. ละเว้นจากพฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ การเสพสิ่งเสพติดและของมีนเมา



2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทุกหมู่ ควรลดอาหารประเภทโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เพื่อให้ไตไม่ต้องทำงานหนักเกินไป และลดความเสี่ยงต่อกระดูกพรุน ควรลดอาหารที่มีรสชาติหวาน และไขมันสูง เนื่องจากจะทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดอุดตันได้ง่ายขึ้น เพิ่มอาหารประเภทเส้นใย เช่น ผัก และผลไม้ ซึ่งจะช่วยลดการดูดซึมไขมัน และน้ำตาล และยังช่วยให้ขับถ่ายอุจจาระได้ดีขึ้น เป็นการลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่



3. เสริมแคลเซียม ซึ่งมีอยู่มากในอาหารประเภทถั่ว งา ผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อย นม และผลิตภัณฑ์ของนม แต่สำหรับผู้สูงอายุ ถ้าจะรับประทานนม ควรทานประเภทพร่องมันเนย หรือจะรับประทานเป็นยาเม็ดแคลเซียมแทนก็ได้ แต่มีข้อพึงระวังในผู้ที่เป็โรคไต ซึ่งจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ก่อน



4. ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ควรเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วขึ้น ซึ่งจะเป็นการออกกำลังกายประเภทใดก็ได้ ขึ้นกับความชอบและความสะดวก ท่านที่ออกกำลังกายแล้วก็ทำต่อไปได้ แต่ท่านที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย ก็ให้เริ่มจากน้อย ๆ ก่อนแล้วเพิ่มขึ้นช้า ๆ ข้อสำคัญคือความสม่ำเสมอ สำหรับท่านที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่า การออกกำลังกายประเภทใดที่ท่านสามารถทำได้





สตรีวัยทอง... วัยแห่งคุณค่า

5. พักผ่อนให้เพียงพอและมีกิจกรรม เพื่อคลายเครียดบ้าง



6. คู่สมรส ควรจะได้มีการพูดคุยกันอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับความต้องการ และปัญหาด้านเพศสัมพันธ์ หากความพอใจของทั้งสองฝ่ายไม่ตรงกัน

7. ไปพบแพทย์ เพื่อตรวจเช็คสุขภาพประจำปี ซึ่งโดยพื้นฐาน ท่านควร ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ตรวจปัสสาวะและอุจจาระ ตรวจเลือดเช็คเบาหวาน และไขมันในเลือด การตรวจเต้านมและการตรวจภายใน พร้อมกับการเช็คมะเร็งปากมดลูก ในรายที่มีโรคประจำตัวและมีความเสี่ยงก็ต้องมีการตรวจเพิ่มเติมตามที่แพทย์เห็นว่าเหมาะสม



8. ในกรณีที่ท่านรู้สึกว่ามีเปลี่ยนแปลงในวัยทองรบกวนต่อคุณภาพชีวิตของท่าน อย่างลึกลงไปพบแพทย์ ท่านจะได้พูดคุยปรึกษา เพื่อเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาซึ่งทางเลือกเหล่านั้นอาจจะเป็นการใช้ฮอร์โมนยา หรือวิธีการอื่นที่เหมาะสมกับตัวท่าน

“สตรีวัยทอง...
วัยแห่งคุณค่า”



จัดทำโดย
คลินิกต่อมไร้ท่อทางนรีเวชและวัยทอง
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุดปี พ.ศ. 2559
รหัสหน่วยงาน OG
สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ. การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สตรีวัยทอง... วัยแห่งคุณค่า



เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ
คลินิกต่อมไร้ท่อทางนรีเวชและวัยทอง
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI OG1005259