

3 สัญญาณ บ่งบอกอาการวัยทอง

นำเสนอเมื่อ : 19 ต.ค. 2566

3 สัญญาณ บ่งบอกอาการวัยทอง

- 1) มีอาการร้อนวูบวาบ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด
- 2) ช่องคลอดแห้ง ผิวหนังแห้ง ปัสสาวะบ่อย นอนไม่หลับ ความต้องการและความรู้สึกทางเพศลดลง
- 3) โรคที่เกิดจากความเสื่อมถอยของร่างกายตามอายุ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะอ้วนลงพุง ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง

การดูแลสุขภาพ

- 1) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
- 2) ลดอาหารประเภทแป้ง
- 3) ออกกำลังกายเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อให้แข็งแรง
- 4) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- 5) รู้จักผ่อนคลายความเครียด ทำจิตใจให้แจ่มใส

ขอบคุณที่มาจาก [กรมอนามัย](#)