

## เตรียมพร้อม... เมื่อเข้าสู่สตรีวัยทอง

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2567

## เตรียมพร้อม... เมื่อเข้าสู่สตรีวัยทอง

รศ.พญ.สุชาดา อินทวิวัฒน์

ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หลายคนสงสัย จะก้าวเข้าสู่วัยทองอย่างมีคุณภาพ ต้องทำอะไร มีคำตอบมาฝากค่ะ

วัยทอง หรือวัยหมดประจำเดือน เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ เกิดจากการขาดฮอร์โมนเพศที่สร้างจากรังไข่ ส่วนใหญ่จะเกิดกับสตรีช่วงอายุ 45 – 55 ปี ซึ่งมักมีอาการต่างๆ เดือนคุณผู้หญิง ที่พบบ่อยคือ

- เหงื่อออกมาก หงุดหงิด ซ้ำร้อน บางรายอาจมีอาการปวดเมื่อยตามตัว ซึ่งจะพบได้ตั้งแต่วัยใกล้หมดประจำเดือน เพราะช่วงนี้การทำงานของฮอร์โมนเพศลดลง เนื้อเยื่อของช่องคลอดขาดความยืดหยุ่นและขาดความชุ่มชื้น ภาวะกระดูกพรุนมีการฝ่อลีบและหย่อนตัวลง ทำให้มีปัญหาเรื่องการขับถ่ายปัสสาวะ อาการเหล่านี้สามารถใช้ออร์โมนวัยทองช่วยได้ แต่ก็ไม่ใช่วาสตรีวัยทองทุกคนต้องได้รับฮอร์โมนเพิ่มนะค่ะ ขึ้นอยู่กับอาการและการตรวจวินิจฉัยของแพทย์ว่า ควรได้รับฮอร์โมนหรือไม่ และต้องใช้อย่างไร มากน้อยเพียงใด

- การที่ฮอร์โมนเพศเพศลดลง อาจทำให้สตรีวัยทองมีผิวแห้ง ขาดความยืดหยุ่นและขาดความชุ่มชื้น ดังนั้นสตรีวัยนี้จึงควรเลือกสบู่อ่อน ๆ อาบน้ำ แล้วใช้ครีมหรือน้ำมันทาผิว เพื่อช่วยลดการระเหยแห้งของน้ำที่ผิวแห้ง และคงความชุ่มชื้นให้กับผิวแห้งได้ส่วนหนึ่ง

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

เรื่องของสตรีวัยทอง ยังมีอีกมากมายหลายอาการ ขึ้นอยู่กับสภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจของแต่ละคน บางคนอาจมีอาการทางกายเหงื่อออกมาก ซ้ำร้อน หงุดหงิด

นอนไม่หลับ หลงลืมง่าย ปัญหานี้ส่วนหนึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางกาย และบางสวนอาจเกิดจากความไม่เข้าใจของคนใกล้ชิดรวมด้วย

การปรับตัวเพื่อรับการเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้ชีวิตวัยทองดำเนินไปอย่างมีคุณภาพและมีความสุข ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากนะค่ะ เพียงแค่เราสร้างความกระฉับกระเฉงให้กับตนเอง เปิดใจรับรู้อะไรต่าง ๆ ให้ทันสถานการณ์ มีการพบปะทางสังคม และร่วมทำกิจกรรมในครอบครัว ก็จะช่วยให้วัยทอง เป็นวัยที่สดใสไม่แพ้วัยใด ๆ ค่ะ

ขอบคุณที่มาจาก [ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล](#)