5 สิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพสตรีวัยทอง เตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง สู่ชีวิตที่แข็งแรงและมีคุณภาพ

นำเสนอเมื่อ : 3 พ.ย. 2569

“วัยทอง” ไม่ใช่จุดสิ้นสุดของความสาว
แต่เป็นอีกหนึ่งช่วงเวลาสำคัญของชีวิตที่ผู้หญิงควรให้ความใส่ใจในการดูแลสุขภาพ
เพื่อก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจได้อย่างมั่นใจ
พร้อมใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณภาพในระยะยาว

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ โดยข้อมูลจากสารประชากรมหิดล เดือนมกราคม 2568 ระบุว่า ประชากรหญิงอายุ 65 ปีขึ้นไปมีจำนวนมากกว่าประชากรชายในวัยเดียวกันเกือบ 2 ล้านคน
สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพสตรี โดยเฉพาะกลุ่มที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยทองและวัยสูงอายุ
ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพและโรคเรื้อรังที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
จึงให้ความสำคัญกับการส่งเสริมแนวคิด “วัยทองคุณภาพ” โดยเน้นการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ
และพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้ผู้หญิงสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน
และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

รู้จัก “วัยทอง” ช่วงเปลี่ยนผ่านสำคัญของผู้หญิง

วัยทองเป็นช่วงที่ร่างกายของผู้หญิงมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศ โดยเฉพาะฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ค่อย ๆ ลดลง ส่งผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยทั่วไปผู้หญิงมักเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนในช่วงอายุประมาณ 45–55 ปี และถือว่าเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเมื่อไม่มีประจำเดือนติดต่อกันครบ 12 เดือน โดยไม่มีสาเหตุอื่นมาเกี่ยวข้อง

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจทำให้เกิดอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน นอนไม่หลับ อารมณ์แปรปรวน ผิวหนังแห้ง ช่องคลอดแห้ง ปวดเมื่อยตามข้อ หรือมีปัญหาด้านความจำและสมาธิ นอกจากนี้
การลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนยังสัมพันธ์กับการสูญเสียมวลกระดูกที่รวดเร็วขึ้น
และอาจส่งผลต่อความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดในระยะยาว

อย่างไรก็ตาม ผู้หญิงแต่ละคนอาจมีอาการแตกต่างกัน บางคนมีอาการเพียงเล็กน้อย
ขณะที่บางคนอาจได้รับผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้น การดูแลสุขภาพตั้งแต่เนิ่น ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญ

5 วิธีดูแลสุขภาพสตรีวัยทอง เพื่อสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

1. เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ด้วยอาหารที่มีแคลเซียม
เมื่อเข้าสู่วัยทอง ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลงอาจทำให้มวลกระดูกลดลงอย่างรวดเร็ว
ส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อภาวะกระดูกบางและโรคกระดูกพรุน
ผู้หญิงวัยทองจึงควรให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ

อาหารที่แนะนำ ได้แก่ ปลาเล็กปลาน้อยที่รับประทานได้ทั้งกระดูก นมและผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันต่ำ

ผักใบเขียวบางชนิด เช่น คะน้าและบรอกโคลี รวมถึงงาขาว งาดำ
และเต้าหู้ที่ผลิตโดยใช้สารช่วยจับตัวที่มีแคลเซียม

นอกจากนี้ อาหารจากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้และน้ำเต้าหู้ ยังเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีและมีสารไอโซฟลาโวน
ซึ่งเป็นสารในกลุ่มไฟโตเอสโตรเจนที่มีฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนบางส่วน อย่างไรก็ตาม
หลักฐานเกี่ยวกับประโยชน์ในการบรรเทาอาการวัยทองยังมีความแตกต่างกัน
และไม่ควรสรุปว่าการรับประทานถั่วเหลืองสามารถป้องกันมะเร็งเต้านมได้โดยตรง

ควรได้รับวิตามินดีอย่างเพียงพอควบคู่กับแคลเซียม
เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมและรักษาความแข็งแรงของกระดูก

2. ปรับพฤติกรรมการกิน ลดหวาน มัน เค็ม เพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง

การมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้สตรีวัยทองมีสุขภาพแข็งแรง
เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้น ระบบเผาผลาญพลังงานของร่างกายและองค์ประกอบของร่างกายอาจเปลี่ยนแปลงไป
ทำให้มีแนวโน้มสะสมไขมันบริเวณหน้าท้องเพิ่มขึ้น

จึงควรลดการบริโภคอาหารหวานจัด มันจัด และเค็มจัด หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป
เลือกรับประทานผักและผลไม้หลากสีเป็นประจำ รวมถึงอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ธัญพืชไม่ขัดสีและถั่วชนิดต่าง ๆ

ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ จำกัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
และลดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหากพบว่ากระตุ้นอาการร้อนวูบวาบหรือรบกวนการนอนหลับ พร้อมทั้งงดสูบบุหรี่
เพราะการสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคกระดูกพรุน และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ
การปรับพฤติกรรมเหล่านี้ยังช่วยควบคุมน้ำหนัก และลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง
และโรคไขมันในเลือดผิดปกติได้อีกด้วย

3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและอารมณ์ดี

การออกกำลังกายถือเป็นหนึ่งในวิธีดูแลสุขภาพที่มีประโยชน์อย่างมากสำหรับสตรีวัยทอง
เพราะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ควบคุมน้ำหนัก
ส่งเสริมการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด ตลอดจนช่วยลดความเครียดและส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ

ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีความหนักระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น วันละ 30 นาที
สัปดาห์ละ 5 วัน โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ได้แก่ การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ
หรือเต้นแอโรบิก

นอกจากนี้ ควรฝึกกล้ามเนื้ออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน และฝึกการทรงตัว เช่น โยคะหรือไทเก๊ก
เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้มเมื่ออายุมากขึ้น

สำหรับผู้ที่มีปัญหาข้อเข่าหรือโรคประจำตัว ควรเลือกกิจกรรมที่มีแรงกระแทกต่ำและปรับความหนักให้เหมาะสม
ทั้งนี้ ไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ลงน้ำหนักทุกชนิด
เพราะกิจกรรมลงน้ำหนักบางประเภทมีประโยชน์ต่อการรักษามวลกระดูก

4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ฟื้นฟูร่างกายและสมอง

ปัญหาการนอนหลับเป็นหนึ่งในอาการที่พบได้บ่อยในสตรีวัยทอง โดยเฉพาะอาการนอนไม่หลับ หลับไม่สนิท
หรือสะดุ้งตื่นกลางดึกจากอาการร้อนวูบวาบและเหงื่อออกตอนกลางคืน

การนอนหลับอย่างมีคุณภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ควรนอนหลับประมาณ 7–9 ชั่วโมงต่อคืน
เพื่อช่วยให้ร่างกายได้ฟื้นฟูระบบต่าง ๆ ส่งเสริมการทำงานของสมอง ความจำ สมาธิ และการควบคุมอารมณ์

แนวทางส่งเสริมการนอนหลับที่ดี ได้แก่ เข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา
จัดห้องนอนให้เงียบและมีอุณหภูมิเหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือก่อนนอน
ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในช่วงบ่ายหรือเย็น และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อหนักก่อนเข้านอน

หากมีปัญหานอนไม่หลับอย่างต่อเนื่องจนกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน
ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินสาเหตุและรับการดูแลอย่างเหมาะสม

5. ดูแลสุขภาพจิต ผ่อนคลายความเครียด และสร้างความสุขในชีวิต

การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในช่วงวัยทองอาจส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก
ทำให้ผู้หญิงบางคนมีอาการหงุดหงิดง่าย วิตกกังวล อารมณ์แปรปรวน หรือรู้สึกเศร้าได้มากกว่าปกติ

การดูแลสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญไม่แพ้การดูแลสุขภาพกาย โดยควรหากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เช่น
การทำสมาธิ ฝึกหายใจอย่างช้า ๆ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ หรือทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ

นอกจากนี้ การใช้เวลาร่วมกับครอบครัว เพื่อน หรือเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ยังช่วยสร้างความรู้สึกมีคุณค่า
ลดความโดดเดี่ยว และเสริมสร้างกำลังใจในการใช้ชีวิต

หากมีความเครียดหรืออาการซึมเศร้าต่อเนื่อง ไม่ควรเก็บปัญหาไว้เพียงลำพัง
แต่ควรพูดคุยกับบุคคลที่ไว้วางใจหรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

สัญญาณเตือนที่บ่งบอกว่าอาจกำลังเข้าสู่วัยทอง

ผู้หญิงที่อยู่ในช่วงอายุประมาณ 40 ปีขึ้นไปควรเริ่มสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
โดยอาการที่อาจพบในช่วงก่อนและหลังหมดประจำเดือน ได้แก

- ด้านระบบสืบพันธุ์: ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ รอบเดือนเปลี่ยนแปลง และมีอาการช่องคลอดแห้ง
- ด้านร่างกาย: รอนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน ผิวหนังแห้ง ปวดตามข้อ และออนเพลีย
- ด้านการนอนหลับ: นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท หรือตื่นกลางดึกบ่อยครั้ง
- ด้านระบบทางเดินปัสสาวะ: ปัสสาวะบ่อย หรือมีอาการระคายเคืองบริเวณทางเดินปัสสาวะ
- ด้านอารมณ์และสมอง: หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล อารมณ์แปรปรวน หลงลืมง่าย และมีสมาธิลดลง

อย่างไรก็ตาม อาการดังกล่าวไม่ได้หมายความว่าผู้หญิงทุกคนกำลังเข้าสู่วัยทองเสมอไป
เพราะอาจเกี่ยวข้องกับโรคหรือภาวะสุขภาพอื่น ๆ ได้เช่นกัน
จึงควรได้รับการประเมินจากบุคลากรทางการแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ

ตรวจสุขภาพประจำปี กุญแจสำคัญของการมีวัยทองคุณภาพ

นอกจากการปรับพฤติกรรมสุขภาพแล้ว สตรีวัยทองควรเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
โดยเฉพาะการประเมินความดันโลหิต ระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด
รวมถึงการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมและมะเร็งปากมดลูกตามช่วงอายุและปัจจัยเสี่ยง
สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน แพทย์อาจพิจารณาตรวจความหนาแน่นของมวลกระดูกตามข้อบ่งชี้
เพื่อประเมินความเสี่ยงและวางแผนป้องกันกระดูกหักในอนาคต

ทั้งนี้ ไม่ควรซื้อยาฮอร์โมน อาหารเสริม
หรือผลิตภัณฑ์บรรเทาอาการวัยทองมารับประทานเองโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์
เนื่องจากผลิตภัณฑ์บางชนิดอาจมีข้อจำกัด ข้อห้าม หรือผลข้างเคียงที่ต้องพิจารณาเป็นรายบุคคล

วัยทองไม่ใช่วัยแห่งความเสื่อม แต่เป็นวัยแห่งการเริ่มต้นดูแลตัวเอง

แม้การเข้าสู่วัยทองจะเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติที่ผู้หญิงไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

แต่การเตรียมพร้อมและดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมสามารถช่วยลดผลกระทบที่เกิดขึ้น
พร้อมส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้

การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลสุขภาพจิต
และตรวจสุขภาพตามความเหมาะสม ล้วนเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้สตรีวัยทองมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ

เพราะการมีสุขภาพดีในวัยทอง ไม่ได้หมายถึงเพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น
แต่ยังหมายถึงการมีพลังในการใช้ชีวิต มีความสุข และสามารถทำกิจกรรมที่รักได้อย่างเต็มศักยภาพในทุกช่วงวัย

ข้อมูลประกอบ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และสารประชากรมหิดล มกราคม 2568