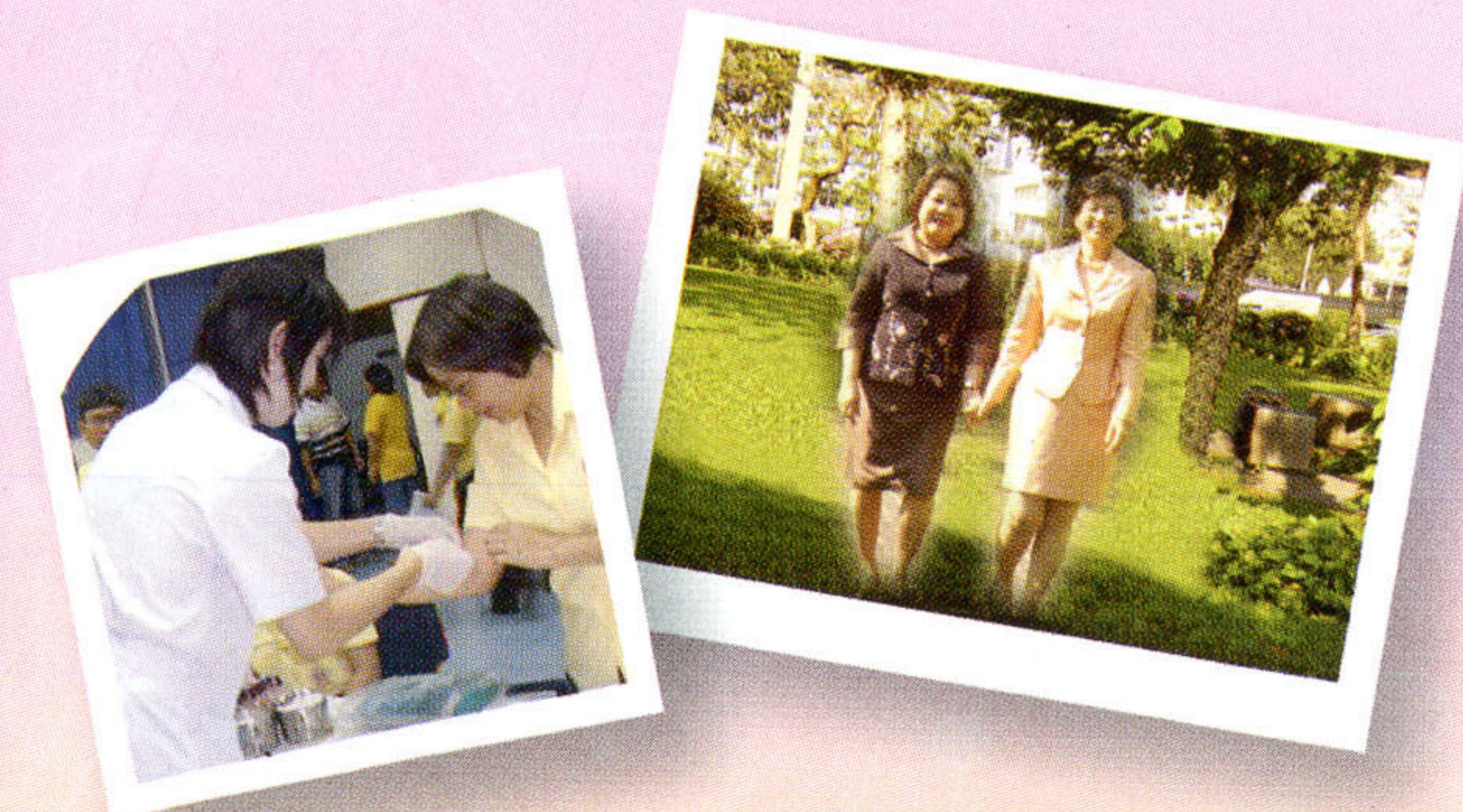


2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที สามารถทำได้หลายรูปแบบตามความเหมาะสมของร่างกาย เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน
3. บริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน และกล้ามเนื้อหูรูด โดยการขมิบก้นครั้งละ 10 วินาที ให้ได้วันละ 50-100 ครั้ง เป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน เพื่อควบคุมการถ่ายปัสสาวะ
4. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนมาก
5. ดูแลความสะอาด และบำรุงผิวหนังเป็นประจำ โดยใช้ครีม หรือ โลชั่นตามความเหมาะสม
6. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง
7. การใช้ฮอร์โมนหรือรับประทานยา ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์
8. พบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ เป็นประจำทุกปี โดยตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจเลือดหาระดับไขมัน ตรวจภายในค้นหามะเร็งปากมดลูก ตรวจค้นหามะเร็งเต้านม และตรวจความหนาแน่นของมวลกระดูก



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



เตรียมตัว เข้าสู่วัยทอง



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

เตรียมตัวเข้าสู่วัยทอง

สตรีเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป การทำงานของรังไข่จะค่อยๆ ลดน้อยลง ทำให้ฮอร์โมนเพศคือ เอสโตรเจน ค่อย ๆ ลดน้อยลงด้วย มีผลให้ประจำเดือน ค่อย ๆ หดไป ร่างกายต้องปรับสภาพให้เคยชินกับการเปลี่ยนแปลงอย่างช้าๆ จึงเรียกวัยช่วงนี้ว่า "วัยหมดประจำเดือนหรือวัยทอง"

อาการวัยทองเป็นอย่างไร

ด้านร่างกาย

- ร้อนวูบวาบตามร่างกาย เหงื่อออกตอนกลางคืน อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร
- ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่
- เต้านมมีขนาดเล็กลง ไม่เต่งตึง
- ผิวหนังแห้งบาง เกิดกระและฝ้า
- กระดูกบางลง เกิดภาวะกระดูกพรุน จะเกิดขึ้นช้าหรือเร็วเพียงใด ขึ้นอยู่กับความหนาแน่นของกระดูก ที่สะสมไว้ตั้งแต่วัยสาว



- กล้ามเนื้อต่างๆ ลีบเล็กลง เป็นตะคริวง่าย
- ช่องคลอดแห้งบาง เจ็บแสบเวลามีเพศสัมพันธ์ มีการอักเสบ ติดเชื้อง่าย

ด้านจิตใจ

- อารมณ์แปรปรวน โมโหง่าย หงุดหงิด ซึมเศร้า วิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง
- ความรู้สึก และความต้องการทางเพศลดลง

สุขภาพของคนวัยทอง ขึ้นอยู่กับการดำรงชีวิตในวัยสาว ตั้งแต่เรื่องของการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การทำงาน สภาพแวดล้อมและอารมณ์ ดังนั้นเมื่อมีการเตรียมพร้อมตั้งแต่เนิ่นๆ ก็สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยทองได้



การปฏิบัติตัวเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยทอง

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดังนี้

- รับประทานข้าวฟ่าง ข้าวไม่ขัดสี ถั่วเขียว งาดำ พักทอง แครอท ข้าวโพด เพราะให้พลังงาน วิตามิน และแร่ธาตุ
- รับประทานถั่วเหลือง ซึ่งมีสารไฟโตรเอสโตรเจน ช่วยลดอาการร้อนวูบวาบ
- รับประทานผัก เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และมีแคลเซียม บำรุงกระดูกและฟัน เช่น ใบยอ ใบชะพลู ยอดแค ผักกระเฉด ตำลึง
- รับประทานผลไม้หลากหลายชนิด เพราะมีวิตามินซี และวิตามินดี ช่วยในการดูดซึมและลดการสลายตัวของแคลเซียมจากกระดูก
- รับประทานปลา ซึ่งเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย ส่วนเนื้อสัตว์ชนิดอื่นให้เลือกที่ไม่ติดมัน
- รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นมพร่องมันเนย โยเกิร์ต ปลาเล็กปลาน้อย
- ดื่มน้ำให้เพียงพอวันละ 8-10 แก้ว

