



โครงการสตรีสดใส รับวัยทอง

จัดทำโดย

กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง

ติดต่อสอบถามได้ที่

โทร.032-493514

www.tonmamoung.go.th

ผู้หญิงวัยทอง หรือ วัยหมดประจำเดือน (Menopause)

“วัยทอง” หมายถึง วัยของผู้หญิงและผู้ชายที่มีอายุในช่วง 40-59 ปี ซึ่งอยู่ระหว่างวัยเจริญพันธุ์และวัยผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ความสามารถในการผลิตฮอร์โมนเพศลดน้อยลงจนเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และมีโอกาสเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น

“สตรีวัยทอง” หรือสตรีวัยหมดประจำเดือน หรือวัยหมดระดู หมายถึง สตรีในวัย 40 – 59 ปี ที่มีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง เนื่องจากรังไข่หยุดทำงาน ซึ่งทำให้สิ้นสุดการมีประจำเดือนอย่างถาวรร่วมด้วยกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามมา แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1. **ระยะก่อนหมดประจำเดือน (perimenopause)**
เป็นระยะเริ่มของการหมดประจำเดือนทำให้สตรีมีประจำเดือนมาผิดปกติ ร่วมกับมีอาการทางร่างกาย เช่น ร้อนวูบวาบ มีน้ําสีระ อ่อนเพลีย อารมณ์จะแปรปรวน ซึ่งระยะนี้จะเกิดประมาณ 2-3 ปี
2. **ระยะหมดประจำเดือน (menopause)**
เป็นระยะที่เริ่มตั้งแต่การหมดประจำเดือนมาแล้วเป็นเวลา 1 ปี
3. **ระยะหลังหมดประจำเดือน (postmenopause)**
เป็นระยะที่เริ่มตั้งแต่หลังหมดประจำเดือนมาแล้ว 1 ปี ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ ช่องคลอดตื้นแคบ กระดูกพรุน และเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคต่างๆได้ง่าย

อาการผู้หญิงวัยทอง

อาการระยะสั้น

- ประจำเดือนมาไม่ปกติ มาติดกันหรือห่างจากกันมาก บางรายอาจมีเลือดออกผิดปกติ
- อาการร้อนวูบวาบ จากการแปรปรวนของระดับฮอร์โมนทำให้ร่างกายควบคุมอุณหภูมิผิดปกติ โดยจะมีอาการมากในช่วง 2-3 ปี แรก หลังหมดประจำเดือน และจะค่อยๆ ลดลงใน 1-2 ปี
- นอนไม่หลับ อันเป็นผลของอาการร้อนวูบวาบ
- ด้านจิตใจ มักพบเกิดอาการซึมเศร้า อารมณ์หงุดหงิด มีความวิตกกังวลง่าย
- ช่องคลอดแห้ง จากระดับเอสโตรเจนที่ลดลง ทำให้มีปัญหาในการร่วมเพศ มีอาการคัน อาการการอักเสบของช่องคลอด มดลูก และช่องคลอดหย่อน ความต้องการทางเพศลดลง
- โอกาสมีลูกน้อยลง จากการตกไข่ที่ไม่แน่นอน และไม่สามารถมีลูกได้อย่างถาวร หลังประจำเดือนไม่มาเต็ม 1 ปี
- ผิวหนังเหี่ยวแห้ง ขาดความยืดหยุ่น เป็นแผล และกระดูกได้ง่าย

- เต้านมเล็กลง หย่อน ไม่เต่งตึง

อาการระยะยาว



- ระบบหัวใจและหลอดเลือด
หลังหมดประจำเดือน ร่างกายจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันมากขึ้น เนื่องจากจากการขาดเอสโตรเจน เพราะฮอร์โมนเอสโตรเจนทำหน้าที่สำคัญในการลดไขมันไม่ดี LDL
- กระดูกพรุน
การขาดเอสโตรเจนของวัยหมดประจำเดือนจะทำให้มีการทำลายเนื้อกระดูกมากขึ้นถึงร้อยละ 5 ต่อปี จนเกิดเป็นโรคกระดูกพรุนตามมา โดยเฉพาะบริเวณกระดูกสันหลัง กระดูกข้อมือ และกระดูกสะโพก เป็นต้น
- ปัญหาของทางเดินปัสสาวะ
ผลจากระดับกระดูกสันหลังที่ลดลงทำให้เยื่อปมดองท่อน้ำปัสสาวะบางลง และกระเพาะปัสสาวะหย่อนยาน ทำให้มีอาการแสบร้อนขณะปัสสาวะ และมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่
- น้ำหนักขึ้นและเริ่มอ้วน
ผลของการลดระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนทำให้มีผลต่อระบบการเผาผลาญอาหาร ทำให้มีการสะสมไขมันบริเวณหน้าท้องมากขึ้น



การรักษา

1. อาการร้อนวูบวาบ

สังเกตและจดจำสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการร้อนวูบวาบและหลีกเลี่ยงสิ่งนั้น

หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่หรือการสัมผัสกับอากาศที่ร้อนมาก

หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารร้อน เครื่องดื่มที่มีสารกระตุ้นให้เส้น

เลือดขยายตัว เช่น คาเฟอีน และแอลกอฮอล์

รับประทานอาหารที่มีวิตามินอี และบี คอมเพล็กซ์ รวมถึงอาหาร

เสริมของสารเหล่านี้

งดสูบบุหรี่

ผ่อนคลายจิตใจ และหลีกเลี่ยงความเครียด เพราะความเครียดมีผล

ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น

2. ช่องคลอดแห้งและปัสสาวะบ่อย

ใช้สารหล่อลื่น เช่น K-Y Jelly เป็นต้น

ใช้ครีมเอสโตรเจนทาเพื่อกระตุ้นให้เลือดมาหล่อ

เลี้ยงช่องคลอดมากขึ้น

ปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติขณะมีเพศสัมพันธ์ เพื่อช่วยกระตุ้น

สภาวะการไหลเวียนเลือดที่ดีในช่องคลอด และทำให้ช่องคลอด

ยืดหยุ่นมากขึ้น

3. อาการนอนไม่หลับ และอารมณ์แปรปรวน

ใช้ยาลดอาการซึมเศร้า เช่น ยาในกลุ่ม SSRI รวมถึงทำกิจกรรม

นันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด และทำให้จิตใจแจ่มใส



4. กระดูกพรุน

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือการทำงานหนัก

- รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม และวิตามินดีสูง

- การใช้ฮอร์โมนเสริม แต่อาจเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งมากขึ้น

5. ผมหงอก

- รับประทานฮอร์โมนเอสโตรเจน เพื่อยับยั้งการสร้างไคไฮโดรเทสโทสเตอโรนที่เป็นสาเหตุทำให้รากผมอ่อนแอ

- สระผมอย่างสม่ำเสมอเพื่อกำจัด และป้องกันเชื้อแบคทีเรียที่อาจเป็นสาเหตุการทำลายรากผม และหนังศีรษะ รวมถึงใช้ยาสระผมที่มีสารกระตุ้นการงอกใหม่หรือสารที่ช่วยบำรุงเส้นผม

ฮอร์โมนทดแทนในวัยทอง

ผู้หญิงในช่วงวัยทองจะมีการลดลงของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนมาก ทำให้เกิดอาการต่างๆตามมา ปัจจุบันผู้หญิงบางกลุ่มจึงหันมาใช้ฮอร์โมนทดแทนเพื่อลดปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและทางด้านอารมณ์ดังกล่าว รวมถึงช่วยป้องกันโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ อาทิ โรคหัวใจ โรคกระดูกพรุน โรคมะเร็ง เป็นต้น ฮอร์โมนทดแทนที่มีการใช้ในวัยทอง คือ ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ที่ร่างกายขาดไปนั่นเอง นอกจากนั้น ยังใช้สารอื่นที่ออกฤทธิ์คล้ายกับฮอร์โมนเอสโตรเจน หรือ โปรเจสเตอโรน

รูปแบบการใช้ฮอร์โมน

- โดยการกินยา ทำให้ระดับไขมันที่ดีสูงขึ้น แต่จะทำให้ฮอร์โมนในเลือดไม่คงที่จากตับถูกทำลาย

- โดยการฉีด ยาจะไม่ผ่านตับ และระดับไขมันที่ดีจะไม่เพิ่มเหมือนชนิดกิน

- การใช้แผ่นปิด (estrogen-filled patch) โดยใช้ปิดที่แขนหรือก้น สามารถใช้ได้หลายวัน

- การฝังฮอร์โมน วิธีนี้จะทำให้ฮอร์โมนในเลือดสูงเกินมากกว่าปกติ 2-3 เท่า

- ครีมฮอร์โมนทาที่ผิวหนัง

- ครีมฮอร์โมนทาที่ช่องคลอด ซึ่งจะเหมาะกับผู้ที่มีการช่องคลอดแห้ง

ประโยชน์ฮอร์โมนทดแทน

- ป้องกันโรคกระดูกพรุน

- ป้องกันโรคหัวใจ

- ลดอาการวัยทอง

- ลดอาการร้อนวูบวาบ

- ลดอาการช่องคลอดแห้ง และคัน ทำให้ช่องคลอดเต่งตึง ไม่แห้ง

- ลดอาการปัสสาวะเล็ด

- ใช้รักษาอาการร้อนวูบวาบ

- ใช้ลดอารมณ์แปรปรวน และนอนไม่หลับ

- ใช้ป้องกันโรคหัวใจ โรคสมองเสื่อม มะเร็งลำไส้ และลดโรคแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน



น้ำสมุนไพรที่ช่วยลดอาการวัยทอง

- น้ำเก๊กฮวย

- น้ำมะตูม

- น้ำกระเจียว

- น้ำขานมสด หรือถั่วเหลืองไขมันต่ำ