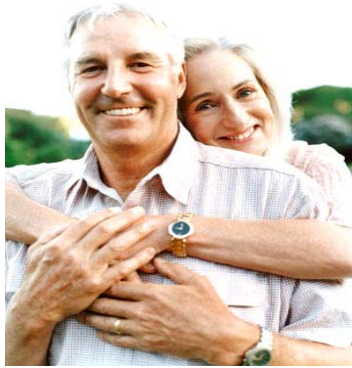


## การดูแลสุขภาพสตรีวัยทอง



การวินิจฉัยเมื่อหมดประจำเดือนแล้ว ๑ ปี ซึ่งภาวะนี้อาจเกิดขึ้นตามธรรมชาติหรือเกิดจากการรักษาทางการแพทย์ เช่น ได้รับการผ่าตัดเอารังไข่ออกทั้ง ๒ ข้างหรือได้รับรังสีรักษาจนรังไข่หยุดทำงาน อายุเฉลี่ยของสตรีไทยที่เข้าสู่วัยหมดระดูอยู่ระหว่าง ๔๗-๕๒ ปี

### ปัญหาของสตรีวัยทอง

- อาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมากโดยเฉพาะตอนกลางคืน
- พบภาวะซึมเศร้า กังวล หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ
- อาการที่เกิดจากการเกี่ยวผอของระบบสืบสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์ ทำให้ผนังช่องคลอดบาง เกิดการอักเสบ ระคายเคือง แสบร้อน เจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์ ปัสสาวะลำบากหรือเล็ดง่าย
- โรคกระดูกพรุน ทำให้กระดูกบางและเสี่ยงต่อการหักง่ายขึ้น
- โรคหลอดเลือดหัวใจในวัยก่อนหมดระดูเอสโตรเจนจะช่วยเพิ่มระดับ HDL และลดระดับ LDL ป้องกันการเกิด atherosclerosis

## การดูแลสุขภาพสำหรับสตรีวัยทอง

๑. ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและไขมันต่ำ ควรได้รับวิตามินวันละ ๔๐๐-๘๐๐ IU
๒. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เน้นการออกกำลังกายแบบ แอโรบิก weight-bearing และ muscle strengthening
๓. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ลดการสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนมาก
๔. ป้องกันการหกล้ม เช่น เก็บของให้เป็นระเบียบ จัดแสงสว่างให้เพียงพอ



### การตรวจสุขภาพเพื่อคัดกรองโรคและปัจจัยเสี่ยง ต่อการเกิดโรค

๑. การตรวจร่างกายทั่วไป ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ความดันโลหิต ตรวจร่างกายตามระบบ ตรวจเต้านม ตรวจภายในอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
  ๒. การตรวจทางห้องปฏิบัติการ ตรวจระดับน้ำตาลไขมันในเลือด การทำงานของตับและไต ตรวจปัสสาวะ ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก การตรวจแมมโมแกรมอย่างน้อยปีละครั้ง ส่วนการตรวจความหนาแน่นของกระดูก ควรตรวจเมื่อมีข้อบ่งชี้
- การให้การรักษาด้วยฮอร์โมนทดแทน คือ การให้เอสโตรเจนและ/หรือโปรเจสโตเจน เพื่อบรรเทาอาการอันเนื่องจากภาวะพร่องเอสโตรเจน และลดการเกิดกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน