

การดูแลสุขภาพเพื่อเป็นสตรีวัยทอง



อย่างมีคุณภาพ

เมื่อท่านได้รับการตัดมดลูกและรังไข่ อาจจะมีหรือไม่มีภาวะขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน (ฮอร์โมนสตรี) ในกรณีที่ไม่มีอาการผิดปกติควรดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ แต่ในรายที่มีอาการผิดปกติของภาวะขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งจะคล้ายกับกลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนหรือสตรีวัยทอง จะปรากฏอาการดังนี้

1. อาการในระยะเริ่มต้น

จะมีอาการร้อนวูบวาบ และเหงื่อออกมากทั้ง ๆ ที่อากาศไม่ร้อน บางครั้งมีอาการซึมเศร้า หงุดหงิดกังวลใจ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ความจำเสื่อม

2. อาการในระยะกลาง

ได้แก่ช่องคลอดแห้ง คันปากช่องคลอด มีการอักเสบของช่องคลอดบ่อย ๆ ผิวหนังเหี่ยวย่น แห้งคัน มีผนังช่องคลอดหยาบกร้านปัสสาวะไม่ค่อยได้ กระดูกบาง ทำให้เกิดกระดูกหักง่าย



3. อาการในระยะยาว

ได้แก่ ภาวะกระดูกพรุน กระดูกบาง ทำให้เกิดกระดูกหักง่าย ทั้งยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ทำให้ระดับไขมันในเลือดเปลี่ยนแปลง คลอเลสเตอรอล (Cholesterol) สูงกว่าปกติ เป็นโรคหัวใจตามมาได้

การดูแลตนเองของสตรีวัยทอง

จะดีเพียงใด ? ขึ้นอยู่กับ

- ❖ การดูแลรักษาสุขภาพตั้งแต่วัยก่อนหมดประจำเดือน
- ❖ การดูแลรักษาสุขภาพภายหลังหมดประจำเดือนเกี่ยวกับ อาหาร การออกกำลังกายและการตรวจสุขภาพประจำปี
- ❖ การมีสุขภาพจิตที่ดี
- ❖ การได้รับฮอร์โมนทดแทนในความดูแลรักษาของแพทย์



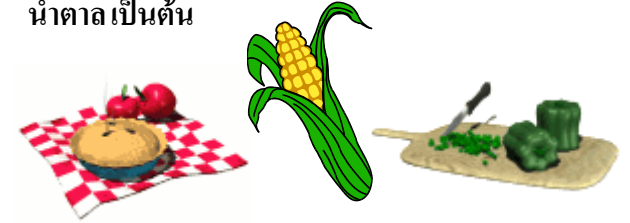
1. การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการรับประทาน อาหาร

สตรีวัยทองควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ ซึ่งมีปริมาณ **Cholesterol** ที่ได้รับในแต่ละวันไม่ควรเกิน **300 มิลลิกรัมต่อวัน** งดอาหารรสหวานจัด งดสูบบุหรี่ งดดื่มเหล้าและกาแฟ

นอกจากนี้ควรรับประทานอาหารที่มีปริมาณแคลเซียมเพียงพอ ในแต่ละวันสตรีวัยทองต้องการแคลเซียม **วันละ 1,500 มิลลิกรัม** ดังแสดงปริมาณแคลเซียมและ Cholesterol ในตาราง และการรับประทานอาหารที่มีกากใยมาก เช่นผัก ผลไม้ ช่วยลดการเกิดมะเร็งของลำไส้ใหญ่



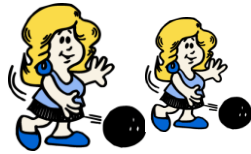
รายการอาหารที่เหมาะสม สำหรับสตรีวัยทอง ได้แก่ ผักผัก น้ำพริก ชูฉี ทอดมันปลา ทอดมันข้าวโพด แกงส้ม แกงเหลือง น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกต่าง กับผักลวก ผักสด ปลาทุตัมเค็ม ผัดพริกขิง ขนมหั้วเหลือง เต้าหู้ก้อน น้ำเต้าหู้ ขนมหมื่อแกงถั่ว ถั่วแดงต้ม น้ำตาล เป็นต้น



ประเภทของอาหาร	หน่วย	ปริมาณแคลเซียม (มก.)
นมสด UHT	1กล่อง(240มิลลิลิตร)	240
นมโยเกิร์ต	1กล่อง(150มิลลิลิตร)	150
แคลซิแมกซ์	1กล่อง(250มิลลิลิตร)	440
นมแอนลีน	1แก้ว(250มิลลิลิตร)	400
นมเปรี้ยว	1กล่อง(180มิลลิลิตร)	130
กึ่งฝอย	1ช้อนโต๊ะ	165
กะปิ	2 ช้อนชา	156
งาคั่ว	1ช้อนโต๊ะ	116
เต้าหู้เหลือง	1ก้อน	240
ถั่วเหลืองสุก	10ช้อนโต๊ะ	245
นมถั่วเหลือง	1แก้ว(250มิลลิลิตร)	125
ใบยอ	1ถ้วยตวง	469
ผักคะน้า	1ถ้วยตวง	230
มะเขือพวง	1ถ้วยตวง	299

ประเภทของอาหาร	ปริมาณCholesterol (มิลลิกรัม)
สมองหมู	3100
ไตหมู	319
ไข่แดง(ไข่ไก่)	1602
ตับหมู	301
ไข่แดง(ไข่เป็ด)	1282
เนยเหลว	219
ไขมันกระทาทั้งฟอง	884
ตับเป็ด	515
หอยแมลงภู่	128
ตับไก่	439
ปลาหมึกใหญ่	1170
ปลาหมึกเล็ก	348

2. การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกาย



การออกกำลังกาย ทำให้การไหลเวียนโลหิตในร่างกายดีขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีผลต่อการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก การป้องกันโรคกระดูกพรุน ลดอาการทางจิตประสาท ช่วยในการนอนหลับ โดยการออกกำลังกายง่าย ๆ เช่น รำมวยจีน โยคะ วิ่งเหยาะ ๆ เดินเร็ว ๆ เป็นต้น โดยควรออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที และไม่น้อยกว่า 2-3 ครั้ง/สัปดาห์

3. การตรวจสุขภาพประจำปี

ควรได้รับการตรวจอย่างน้อยปีละครั้ง ถึงแม้ว่าจะได้รับการตัดมดลูกและรังไข่แล้วก็ตาม ควรจะได้รับการตรวจร่างกายอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี

4. การมีสุขภาพจิตที่ดี

ปรับอารมณ์ให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ทำจิตใจให้เป็นสุข จะไม่ทำให้แก่เกินวัย

5. การรับประทานยาฮอร์โมนทดแทน

เพื่อลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุนที่ขาดไป เป็นการรักษาและป้องกันอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น ทั้งนี้ต้องให้แพทย์เป็นผู้พิจารณาในการใช้ยา และสตรีที่มีข้อห้ามหรือไม่ต้องการรับประทานฮอร์โมนทดแทน อาจรับประทานพืชผักธัญญาหารตามธรรมชาติ ที่ออกฤทธิ์เหมือนเอสโตรเจน ได้แก่ ถั่วเหลือง ผลิตภัณฑ์ของถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วเขียว น้ำเต้าหู้ ฟักทอง งา มะละกอ มันฝรั่ง ข้าวกล้องข้าวโพด หรือมันเทศ เป็นต้น

ถ้าสตรีวัยทองมีการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์ รับประทานอาหารให้ถูกต้อง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตรวจสุขภาพประจำปี มีสุขภาพจิตที่ดี หรือได้รับยาฮอร์โมนในรายที่จำเป็น ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงและอย่างเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข

ที่มา : สุกรี สุนทรภา. การดูแลสุขภาพในสตรีวัยหมดระดู. ใน ยุทธพงศ์ วีระวัฒน์ตระกูล และคณะ. นรีเวชวิทยา. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2546: 389-394.

สาระน่ารู้

การดูแลสุขภาพเพื่อ

เป็นสตรีวัยทองอย่างมีคุณภาพ

ภายหลังการตัดมดลูกและรังไข่



เรียบเรียงและจัดพิมพ์โดย ... หอผู้ป่วยนรีเวช
ผลิต และเผยแพร่โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801