

# สตรีวัยหมดประจำเดือน

## ทำไมสตรีจึงหมดประจำเดือน

สาเหตุที่สำคัญ รังไข่หยุดทำหน้าที่สร้างไข่ แลฮอร์โมนเพศ ซึ่งเคยสร้างมาตั้งแต่วัยเจริญพันธุ์ หรือในสตรีที่มีโรคต้องรักษาโดยการตัดรังไข่ทั้งสองข้างออกไปทำให้เกิดภาวะหมดประจำเดือน

## จะทราบได้อย่างไรว่า ท่านกำลังเข้าสู่วัยทอง

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยทอง ท่านอาจพบความผิดปกติของประจำเดือน ประจำเดือนอาจมาไม่สม่ำเสมอ อาจห่างออกไปหรือสั้นเข้า มีเลือดประจำเดือนน้อยลงหรือมากขึ้น ในบางคนไม่พบความผิดปกติของรอบเดือนแต่อาจพบกลุ่มอาการเครียดก่อนมีประจำเดือน

กลุ่มอาการเครียดก่อนมีประจำเดือน เช่น หงุดหงิด อ่อนเพลีย ตึงคัดเต้านม บวม ท้องใหญ่ อยากอาหาร อ้วนขึ้น ก้าวร้าว ซึมเศร้า



## ผลของการขาดเอสโตรเจน ก่อให้เกิดอาการ และอาการแสดงอะไรบ้างในวัยทอง

- ผิวหนัง เหี่ยวย่น แห้งคัน ซอกซ้่า เป็นแผลง่าย ผมหงอก เปราะ ร่วงง่าย
- เต้านม เล็กลง หย่อนยาน
- อวัยวะสืบพันธุ์ ช่องคลอดแห้ง แสบร้อน เจ็บขณะร่วมเพศ คันปากช่องคลอด ช่องคลอดอักเสบ ช่องคลอดและมดลูกหย่อน ความรู้สึกทางเพศลดลง
- กล้ามเนื้อและข้อ ปวดข้อนิ้วมือ ปวดกล้ามเนื้อตามตัว ปวดหลัง
- สมอและระบบประสาท ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกกลางคืน นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท ปวดศีรษะ ใจสั่น ความจำเสื่อม ไม่มีสมาธิ อารมณ์แปรปรวน กังวล ซึมเศร้า ไม่รื่นเริง จิตใจห่อเหี่ยว เหนื่อยง่าย ไม่มีความมั่นใจ ลังเลในการทำงาน เฉื่อยชา
- หัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- หลอดเลือด ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดตีบ
- กระเพาะปัสสาวะ ถ่ายปัสสาวะบ่อย อยากถ่ายอยู่เสมอ กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ใอจามมีปัสสาวะเล็ด กระเพาะปัสสาวะอักเสบบ่อย
- กระดูก โรคกระดูกพรุน กระดูกหักง่าย

## จะปฏิบัติอย่างไรเมื่อเข้าสู่วัยทอง ...

ท่านควรตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงในวัยนี้ หากความรู้เพิ่มเติมพร้อมดูแลตนเองให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี โดย

### 1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

#### อาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่

- ผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ
- ไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวมากและไขมันจำนวนไม่มาก
- ผลไม้ได้รับวิตามินและเกลือแร่ โดยเฉพาะ ธาตุแคลเซียมเพียงพอ
- เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง
- ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน



### 2. ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ

เพื่อลดระดับไขมัน เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่างๆ ของร่างกายเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน



### 3. พบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพทั่วไป ตรวจ

มะเร็งปากมดลูก ตรวจเต้านมและเอ็กซเรย์เต้านมถ้าสามารถทำได้



## แบบทดสอบตนเองสำหรับสตรีวัยทอง

คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่ ... ?

อาการ	มี	ไม่มี
1. อาการร้อนวูบวาบ		
2. เหงื่อออกมากตอนกลางคืน		
3. หลงลืมง่าย ขาดความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ		
4. นอนหลับยากและหลับไม่สนิท		
5. อ่อนล้า เหนื่อย ไม่มีกำลัง		
6. เครียด หรือหงุดหงิดง่าย		
7. มีปัญหาเรื่องเหงื่อหรือผื่น		
8. ปวดตามกล้ามเนื้อและข้อ		
9. ผิวแห้ง ผมแห้ง เล็บเปราะบาง		
10. ปัสสาวะบ่อย		
11. กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะเล็ด		
12. ช่องคลอดแห้ง แสบ คัน		
13. มีปัญหาเรื่องเพศ เช่น ความต้องการทางเพศลดลง หรือรู้สึกเจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์		
14. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง กลัวที่จะอยู่ในที่สาธารณะ		



## คะแนนรวมของท่าน

แบบทดสอบนี้ เป็นเครื่องมือในการสำรวจตนเอง สำหรับท่านที่อยู่ในช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป หรือท่านที่เคยได้รับการผ่าตัดเอามดลูกและรังไข่ออกไป ทำให้หมดระดูจากการผ่าตัด เมื่อท่านเลือกข้อที่ “มี” อาการดังกล่าวแม้เพียงข้อใดข้อหนึ่ง ท่านควรตระหนักและเริ่มต้นดูแลตนเอง รวมทั้งการไปปรึกษาแพทย์ในคลินิกสตรีวัยทองในโรงพยาบาลของรัฐและเอกชนต่าง ๆ เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตวัยทองและอยู่อย่างมีความสุขตลอดไป



# สตรีวัยหมดประจำเดือน



ผลิตโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

เรียบเรียงโดย ...

หน่วยงานวางแผนครอบครัว

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร.056 - 219888 ต่อ 1305