

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “8 อาการวัยทอง ที่อาจพบได้ พร้อมวิธีรักษา”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ วัยทองเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากระดับฮอร์โมนเพศที่ลดลง ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้งในระยะสั้น และระยะยาวครับ/คะ

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า “สตรีวัยทอง” หรือสตรีวัยหมดประจำเดือน หรือวัยหมดระดู หมายถึง สตรีที่มีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงจากการทำงานของรังไข่ที่ลดลง โดยช่วงอายุที่พบได้บ่อย คือ 50-59 ปี อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างทางร่างกายของผู้หญิงทำให้ภาวะหมดประจำเดือนของแต่ละคนไม่เหมือนกัน โดยผู้หญิงประมาณ 15-20 % จะไม่มีอาการไม่พึงประสงค์ใดๆ นอกจากประจำเดือนหมดไปเท่านั้น

ทั้งนี้ สาเหตุของการเกิดอาการวัยทองนั้น นายแพทย์จินดา โรจนเมธินทร์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า นอกจากจะเกิดตามธรรมชาติแล้ว อาการเจ็บป่วยหรือความผิดปกติของรังไข่ก็อาจส่งผลกระทบต่อการขาดประจำเดือน รวมไปถึงการทำเคมีบำบัด ที่ใช้ในผู้ป่วยโรคมะเร็ง เพราะนอกจากการรักษาจะส่งผลต่อเซลล์มะเร็งแล้ว ยังส่งผลต่อเซลล์ต่างๆ ของร่างกายที่มีการเจริญเติบโตด้วย

กรณีเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนก่อนกำหนด (อายุน้อยกว่า 40 ปี) อาจเกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่ ประวัติคนในครอบครัวเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเร็ว โรคภูมิคุ้มกันตนเอง เนื้อเยื่อตนเอง ความผิดปกติของโครโมโซม X และการสูบบุหรี่ เป็นต้น นอกเหนือจากการสิ้นสุดของประจำเดือนแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาอีกหลายประการ เช่น

1. ร้อนวูบวาบ
2. เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย
3. อารมณ์แปรปรวน
4. ช่องคลอดแห้ง และติบแคบ
5. ปัสสาวะบ่อย หรือกลั้นปัสสาวะไม่อยู่
6. นอนน้อย นอนไม่ค่อยหลับ
7. อ้วนขึ้น เพราะระบบเผาผลาญร่างกายทำงานได้น้อยลง
8. อาจส่งผลในระยะยาว เช่น โรคกระดูกพรุน

ท่านผู้ฟังครับ/คะ เนื่องจากสตรีทุกคนต้องเข้าสู่ช่วงวัยทอง การดูแลและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยสามารถรับมืออย่างง่าย ๆ ได้โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ เน้นอาหารที่มีปริมาณแคลเซียมสูงและไขมันต่ำ งดสูบบุหรี่ ลดการดื่มแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที พักผ่อนให้เพียงพอ ฝึกการควบคุมอารมณ์ให้มีความคิดในเชิงบวก และตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอปีละ 1 ครั้ง หากรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยทองมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ควรไปพบแพทย์เพื่อปรึกษา พุดคุย และรับการรักษาต่อไปครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “8 อาการวัยทอง ที่อาจพบได้ พร้อมวิธีรักษา”

เรียบเรียงโดย ฐิติมา มัทธนขจร / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : www.sanook.com