

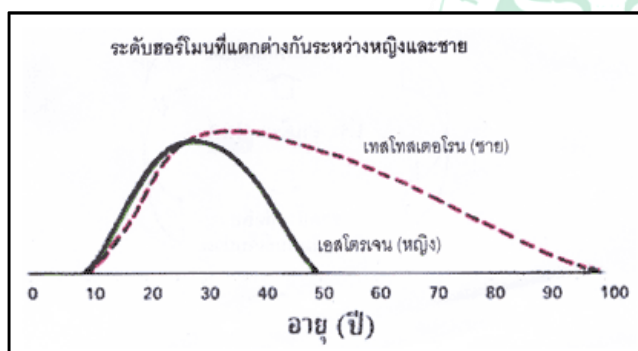


เตรียมวัยทองอย่างไร ไม่ให้แ่ก่ก่อนวัย

นางสาวปิยนุช พันธุ์ศิริ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วัยผู้ใหญ่ก่อนย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ คือช่วงอายุระหว่าง 40-59 ปี ผู้ที่อยู่ในช่วงวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงของ ภาวะร่างกาย จิตใจ และอารมณ์มากมาย ซึ่งขณะนี้ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว โอกาสเจ็บป่วยจาก โรคเรื้อรังต่างๆ อันเป็นผลจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามอายุก็เพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย

ระดับฮอร์โมนที่แตกต่างกันระหว่างหญิงและชาย



การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากระดับฮอร์โมนเพศ ในร่างกายลดลง ส่งผลให้เกิดสภาวะผิดปกติทั้ง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ดังนั้นการเตรียมตัวเพื่อ การส่งเสริมสุขภาพล่วงหน้า จึงเป็นพื้นฐานสำคัญ ในการช่วยป้องกันและบรรเทาปัญหาที่อาจเกิดขึ้น ได้ ซึ่งมีวิธีการดูแลสุขภาพดังนี้

“หญิงวัยทอง”

สำหรับสตรีที่เข้าสู่วัยทองนี้ เมื่ออายุก้าวเข้า 40 ปี ประจำเดือนจะเริ่มมาไม่สม่ำเสมอหรือหมดไปในที่สุด เพราะว่าไข่ในรังไข่ที่มีมาแต่กำเนิดได้หมดไปแล้ว พร้อมกับฮอร์โมนเพศหญิงที่เรียกว่า เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนก็หมดไปด้วย โดยการเข้าสู่วัยทองของผู้หญิงจะต่างจากผู้ชาย คือ ฮอร์โมนเพศจะหมดไปอย่างกะทันหัน ทำให้ผู้หญิงบางคนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์อย่างรวดเร็วจนไม่สามารถปรับตัวได้ ประกอบกับในหญิงวัยทองบางคนอาจมีอาการอื่นของการหมดประจำเดือนอีก ร่วมกับอาจมีภาระการงานมากขึ้นด้วย ก็อาจจะยังส่งผลกระทบต่อการทำงานดำเนินชีวิตในสังคมมากขึ้นไปอีก

ทำไมสตรีจึงหมดประจำเดือน

สาเหตุคือรังไข่หยุดทำหน้าที่สร้างไข่และฮอร์โมนเพศ โดยมีอาการเมื่อใกล้หมดประจำเดือนดังนี้

- ก่อนหมดประจำเดือน ประจำเดือนเริ่มมาถี่ ต่อมาห่างออกเรื่อยๆ
- มีประจำเดือนเป็นครั้งสุดท้าย แล้วหมดประจำเดือน
- หลังหมดประจำเดือน ประจำเดือนขาดหายไปติดต่อกันอย่างน้อย 1 ปีขึ้นไป

อาการระยะแรกที่พบบ่อย หลังหมดประจำเดือน

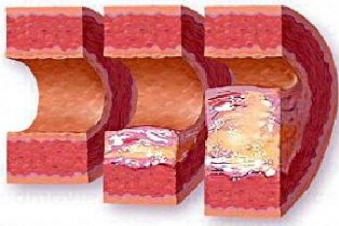
ร้อนวูบวาบตามตัว หน้าอก ใบหน้า เหงื่อแตกตอนกลางคืน เวียนศีรษะ ใจสั่น เหนื่อยง่าย หงุดหงิด ซึมเศร้า ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ ช่องคลอดแห้งและคันลง สูญเสียความยืดหยุ่น แห่งบาง คัน เจ็บเสปเวลามี

เพศสัมพันธ์ หูดกระเพาะปัสสาวะหย่อนยาน กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะเล็ดง่าย ผิวหนังบางแห้ง ไม่มีน้ำมันวล
ผมร่วง สภาพผมเสีย และเล็บเปราะ

อาการที่เกิดขึ้นในระยะยาว

- **ผลต่อกระดูก** เมื่อขาดเอสโตรเจน เนื้อกระดูกจะมีการสลายมากกว่าสร้าง กระดูกจะบางลง จนถึงขั้นกระดูกพรุน (osteoporosis) ซึ่งทำให้กระดูกหักง่าย กระดูกสันหลังยุบตัวจนหลังโก่ง มีอาการปวดตามข้อ กล้ามเนื้ออ่อนแรง กระดูกส่วนที่หักง่าย ได้แก่ กระดูกสะโพก ข้อมือ และสันหลัง

- **ผลต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ**



เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนจะมีอุบัติการณ์ของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มมากขึ้น โดยความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ในสตรีวัยนี้จะสูงประมาณ 2.7 เท่า ของสตรีที่ยังไม่หมดประจำเดือนในอายุเท่ากัน

ในสภาวะที่ขาดเอสโตรเจน อาจทำให้หลอดเลือดแข็ง เนื่องจากการจับตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้

“ชายวัยทอง”

ในผู้ชาย วัย 40 ปีขึ้นไป ก็มักเริ่มมีปัญหาสุขภาพ ซึ่งมีสาเหตุหลายประการ สาเหตุหนึ่งอาจเกิดจากการลดลงของฮอร์โมนเพศชาย หรือเรียกภาวะนี้ว่า Partial Androgen Deficiency in Aging Male (PADAM) โดยอันที่จะเริ่มเสื่อมหน้าที่ในการสร้างตัวสุจิ และระดับ testosterone ในกระแสเลือดจะค่อยๆ ลดลงตามอายุที่ผ่านไป จากการลดระดับฮอร์โมนดังกล่าวจะทำให้เกิดภาวะ “ชายวัยทอง” ซึ่งแสดงออกให้เห็นโดยการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

อาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชายวัยทอง

- ทางร่างกาย ได้แก่ ลงพุง กล้ามเนื้อลีบเล็กลง ปวดเมื่อยตามกระดูกและข้อ
- ทางสติปัญญา-อารมณ์ ได้แก่ หลงลืม ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด ซึมเศร้า
- ทางระบบไหลเวียนโลหิตและระบบประสาท ได้แก่ นอนไม่หลับ ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมาก
- ทางจิตใจและเพศ ได้แก่ ล้มเหลวในกิจกรรมทางเพศ อดochaติไม่แข็งตัว

เตรียมตัวอย่างไร...ไม่แก่ก่อนวัยเมื่อเข้าสู่วัยทอง

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ประกอบด้วย ผักใบเขียวและพืชผักต่างๆ ผลไม้หลากหลายที่ไม่หวานจัด เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ปลา ไข่ (ยกเว้นไข่แดง) นม (ขาดมันเนย) ถั่วเมล็ดแห้ง น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวมาก และไขมันจำนวนไม่มาก ข้าว แป้ง น้ำตาลจำนวนไม่มาก เฝือก มัน จำนวนพอสมควรไม่เกิน 50-60% ของอาหารทั้งหมด หลีกเลี่ยงอาหารเค็มจัด จะทำให้มีความดันโลหิตสูง และไม่ควรมีไขมันอิ่มตัวมากเกินไป เพราะอาจส่งเสริมให้เกิดกระดูกพรุน

2. ดื่มนม และเสริมแคลเซียม วิตามินบางชนิด เช่น วิตามินเอ บี ซี ดี อี และแร่ธาตุ

3. ออกกำลังกายให้เหมาะสม เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่างๆ ช่วยให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ควรมีการเดินออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที/วัน

4. พักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง/วัน

5. ลดหรือขจัดความเครียด และความวิตกกังวลต่างๆ ทำจิตใจให้เบิกบานและแจ่มใสอยู่เสมอ

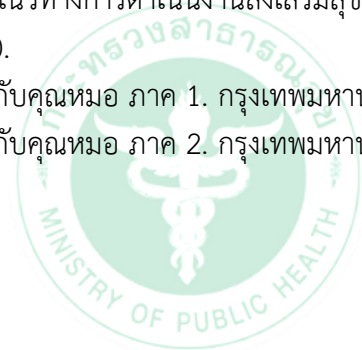
6. มีงานอดิเรกทำและมีสังคมกับญาติมิตรเพื่อให้อารมณ์ผ่อนคลาย

7. ดื่มน้ำสะอาด ไม่น้อยกว่าวันละ 6-8 แก้ว (ประมาณ 2 ลิตร) เพื่อช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย
8. ควรดื่ดสิ่งเสพติด เช่น สุรา บุหรี่ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกพรุนและมะเร็ง
9. ควรระวังมิให้มีการหกล้ม เพราะอาจทำให้กระดูกหักได้ และสวมรองเท้าที่พื้นไม่ลื่น
- 10.(สำหรับสตรี) ตรวจเต้านม ตรวจภายในทุกปี และพบแพทย์เมื่อมีข้อบ่งชี้ให้ใช้ยาหรือฮอร์โมนทดแทน

ดังนั้น การตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ กิจกรรมทางกาย การนอนหลับ การดูแลอนามัยช่องปาก การดูแลสุขภาพจิต การลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เพียงเท่านี้ท่านก็จะเป็น “วัยทอง” ที่มีคุณภาพ ไม่แก่ก่อนวัย และถึงพร้อมด้วยวัยวุฒิและคุณวุฒิ เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรแก่ลูกหลาน ทำประโยชน์ให้แก่สังคมและเตรียมพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ. แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทอง. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อาร์ตควอลิไฟท์ จำกัด; 2560.
2. สุวัทธนา อารีพรรค. เรียนรู้เรื่องเพศกับคุณหมอ ภาค 1. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์; 2550.
3. สุวัทธนา อารีพรรค. เรียนรู้เรื่องเพศกับคุณหมอ ภาค 2. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์; 2550.



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

วารสารศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

HPC10Journal