



ดูแลตนเองอย่างไร... เมื่อเข้าสู่ "วัยทอง"

รองศาสตราจารย์ ดร.นงลักษณ์ สุขวานิชย์ศิลป์

ภ.บ.(เกียรตินิยม), วท.ม.(เภสัชศาสตร์),
Dr.Ph.M.Sc. (Toxicology), น.บ., บธ.บ.

ภาควิชาเภสัชวิทยา
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วัยสาว...ศวยจิงเลย



ความสำคัญของฮอร์โมนจากรังไข่...โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

"เอสโตรเจน"

ช่วยในดำรงความเป็นผู้หญิงทั้งสภาพร่างกาย สุขภาพที่ดี ผิวพรรณ จิตใจ...
เช่น ความสวยงาม การมีประจำเดือน การตั้งครรภ์
ช่วยคดีเคส้เตอรอด ช่วยให้กระดูกแข็งแรง

วัยทองคือ...เมื่อไร ?



วัยทองในสตรี...เป็นวัยหมดประจำเดือน อันเนื่องจากรังไข่หยุดทำงาน
(ส่วนใหญ่จะเกิดช่วงอายุ 45 - 55 ปี)

กลุ่มอาการในสตรีวัยทอง

- รู้สึกร้อนวูบวาบ ชี้อ่อน เหงื่อออกมากในเวลากลางคืน
- การนอนหลับที่ผิดปกติ (นอนไม่หลับ หลับยาก ตื่นง่าย)
- ปวดศีรษะ เครียด อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย วิดกกังวล หลงลืม



กลุ่มอาการในสตรีวัยทอง

[ต่อ]

- การบัสสาวะผิดปกติ (บัสสาวะบ่อย บัสสาวะเล็ด กลั้นบัสสาวะไม่อยู่)
- ช่องคลอดแห้ง คัน เจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์
- ผิวแห้ง บาง คัน (เกิดผื่นแพ้ง่าย)
- เส้นผมแห้ง หยิบร่วงง่าย



คนแคะทั้ง 7 ของสตรีวัยทอง





ผลกระทบในระยะยาวในสตรีวัยทอง

- โรคกระดูกพรุน (ระวังหักกระดูกหัก)
- ภาวะไขมันในเลือดสูง
- มะเร็งเต้านม
- โรคซึมเศร้า
- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคอื่นๆ ที่พบในผู้สูงอายุ (เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ข้อเสื่อม/ข้ออักเสบ ขาดสารอาหาร)

โรคกระดูกพรุน

กระดูกปกติ กระดูกพรุน

ยาที่ใช้ในสตรีวัยทอง

(ขึ้นกับอาการหรือโรคที่เกิดขึ้น)

- ยาฮอร์โมนทดแทน (เอสโตรเจนเดี่ยวๆ หรือร่วมกับโปรเจสติน)
- ยาป้องกันหรือรักษาโรคกระดูกพรุน
- ยาลดไขมันในเลือด
- ยารักษาโรคซึมเศร้า
- ยาอื่นๆ เช่น
 - ยาความดันโลหิตสูง
 - ยารักษาโรคเบาหวาน
 - ยารักษาโรคข้อเสื่อม/ข้ออักเสบ
 - ยารักษาโรคหัวใจและหลอดเลือด
 - ครีมบรรเทาผิวหนังแห้งและลดอาการคัน

อยู่อย่างมีความสุข...ใน "วัยทอง"

ยาอบภุณ