

## การดูแลตนเองของ

# สตรีวัยทอง

พนิดา ใหญ่ธรรมสาร

วัยทอง หรือ Climacteric period หรือ Menopausal period นี้ จะเกิดกับสตรีที่มีอายุ 40-45 ปีขึ้นไป อาจเกิดได้ทั้งจากธรรมชาติและจากการผ่าตัดมดลูกหรือรังไข่โดยในช่วงระยะนี้ สตรีวัยทองจะเกิดปัญหาด้านสุขภาพเนื่องมาจากการลดระดับและการไม่สมดุลของระดับฮอร์โมน estrogen และ progesterone ในรายที่ระดับ estrogen เริ่มลดลง จะทำให้รอบประจำเดือนห่างกันมากขึ้นและประจำเดือนมาน้อยลง จนกระทั่งหมดไปอย่างถาวร ส่วนรายที่ยังคงมี estrogen อยู่ แต่ไม่มีการผลิต progesterone จะทำให้มีประจำเดือนมามากและบ่อยกว่าปกติ นอกจากนี้ในระยะวัยทองร่างกายสตรียังสามารถที่จะเปลี่ยนฮอร์โมนในเซลล์ไขมันให้เป็น estrogen ได้ ซึ่งเป็นเหตุผลอย่างหนึ่งที่ทำให้สตรีที่ค่อนข้างตัวจะมีอาการแปรปรวนของสตรีวัยทองน้อยกว่าสตรีที่มีรูปร่างผอม

เราอาจแบ่งช่วงวัยทอง ออกได้เป็น 3 ระยะคือ

1. Premenopause คือ สภาวะก่อนหมดประจำเดือน ซึ่งยังคงมีประจำเดือนอย่างสม่ำเสมอ บางครั้งอาจพบว่ามีประจำเดือนขาดหายไปบ้าง แต่ไม่เกิน 3 เดือน โดยทั่วไปสภาวะนี้จะเริ่มเมื่ออายุประมาณ 40 ปี

2. Perimenopause คือ สภาวะใกล้หมดประจำเดือน อาจมีประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หรือไม่มีประจำเดือนมาเป็น 3-11 เดือน มักจะเกิดกับสตรีอายุเฉลี่ยประมาณ 47 ปี

3. Postmenopause คือ สภาวะหมดประจำเดือนอย่างถาวร (มากกว่า 12 เดือนขึ้นไป) การเสื่อมสภาพของการทำงานของรังไข่ (มีผลลดระดับ estrogen) จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายของสตรีวัยทอง ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ และโรคบางอย่างตามมา เช่น

- อาการร้อนวูบวาบตามร่างกาย เหงื่อออกในเวลากลางคืน ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ซึ่งมักเรียกกลุ่มอาการเหล่านี้ว่าเป็น Hot Fluses หรือ Hot Flashes

- อาการซึมเศร้า หงุดหงิด กังวลใจ อารมณ์หวนไหว้ง่าย ความจำเสื่อม ไม่มีสมาธิอ่อนเพลียความต้องการทางเพศลดลง

- ช่องคลอดแห้ง รู้สึกแสบร้อนบริเวณปากช่องคลอด มีการหย่อนยานของมดลูกและช่องคลอด รวมทั้งกระเพาะปัสสาวะ ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ขณะไอหรือจาม และมีความรู้สึกอยากถ่ายปัสสาวะอยู่เสมอ

- อาการอื่นๆ เช่น ผิวหนังแห้งเหี่ยว ย่น ผมหงอก ผมหงอกขาว ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดตามข้อ เต้านมมีขนาดเล็กลง หย่อนคล้อย มีการสะสมของไขมันบริเวณหน้าท้อง มีแนวโน้มที่จะเกิดฟันผุและสูญเสียฟันได้ง่าย รวมทั้งมีการอักเสบของเหงือกหรือจะเกิดอาการเลือดออกจากเหงือกได้ง่ายหลังจากได้รับการกระทบกระเทือนเพียงเล็กน้อย อาจมีอาการตาแห้ง ระบบการฟังเสื่อมลง มีอัตราเสี่ยงต่อโรคมะเร็งลำไส้ โรคตับ และโรคระบบหลอดเลือดและหัวใจ

จากอาการข้างต้นนี้ผู้อ่านที่เป็นสตรีวัยทองหรือกำลังจะก้าวสู่ช่วงวัยทอง จึงควรมีการเตรียมพร้อมเพื่อที่จะบรรเทาหรือชะลออาการต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ได้แก่ การรับประทานอาหารหรือโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย ลดความเครียดต่าง ๆ จากการทำงาน ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว มีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อให้หัวใจและข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายได้ใช้งานอยู่เสมอ ร่วมกับการเสริมฮอร์โมนทดแทน ซึ่งอาจอยู่ในรูปของยาหรือสารอาหารตามธรรมชาติ เช่น สารกลุ่ม phytoestrogens (1)



## Phytoestrogens คืออะไร

Phytoestrogens เป็นสารประกอบธรรมชาติประเภท lignans และ isoflavones ซึ่งสามารถออกฤทธิ์ทางชีววิทยาได้คล้าย estrogens พบในพืชหลายชนิด เช่น ถั่วเหลือง ชะเอม โสมตังกุย เป็นต้น

มีหลักฐานที่บ่งชี้ว่า phytoestrogens สามารถลดการเกิดภาวะกระดูกพรุน โรคระบบหลอดเลือดและหัวใจ และความเสี่ยงของโรคมะเร็งบางชนิด โดยเฉพาะประเภทที่มีความเกี่ยวข้องกับฮอร์โมน เช่น มะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมาก นอกจากนี้จากการศึกษาทางระบาดวิทยา พบว่าผู้หญิงญี่ปุ่นมีอุบัติการณ์การเกิดมะเร็งเต้านมน้อยกว่าผู้หญิงในประเทศตะวันตก เช่นเดียวกับผู้ชายญี่ปุ่นก็มีอุบัติการณ์การเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่าผู้ชายในประเทศตะวันตก ทั้งนี้อาจเนื่องจากวัฒนธรรมการกินอาหารของชาวญี่ปุ่น ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นประเภทถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ ซุป (miso) และยังมีรายงานที่ genistein และ daidzein ซึ่งเป็นสารกลุ่ม isoflavone มีรายงานว่าช่วยป้องกันโรคระบบหลอดเลือดและหัวใจ โดยยับยั้งการจับตัวของเม็ดเลือด และลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด (1)

### การดูแลตนเองสำหรับสตรีวัยทอง

การดูแลตนเองของสตรีวัยทองนั้น ควรดูแลในหลายเรื่องควบคู่กันไป ทั้งเรื่องอาหาร พฤติกรรม การออกกำลังกาย เพื่อเป็นการชะลอหรือป้องกันอาการต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ทั้งนี้ในปัจจุบันผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และสมุนไพร มีความนิยมในการนำมาใช้อย่างกว้างขวาง อาหารมีส่วนสัมพันธ์กับอาการต่าง ๆ ของสตรีวัยทองอย่างมาก โดยพบว่าอาหารที่สามารถช่วยบรรเทาอาการของสตรีวัยทอง ได้แก่ อาหารประเภท ถั่ว ข้าวซ้อมมือ ปลา ผักและผลไม้สด ซึ่งอาหารเหล่านี้มักเป็นองค์ประกอบอยู่ในอาหารของชาวเอเชีย พบว่ามีผู้หญิงญี่ปุ่นเพียง 10-15% ที่มีอาการของสตรีวัยทอง ขณะที่พบอาการเหล่านี้ในสตรีอเมริกันถึง 80-85%

ซึ่งกลุ่มอาหารที่มีส่วนบรรเทาอาการต่าง ๆ ในสตรีวัยทอง เช่น

อาหารประเภทถั่วเหลือง : มี phytoestrogen ซึ่งออกฤทธิ์คล้าย estrogen ชนิดอ่อน สามารถบรรเทาอาการช่องคลอดแห้งและโรคกระดูกพรุนได้ อาหารประเภทถั่ว (legumes) ยังเป็นแหล่งของโปรตีนและสารอาหารที่จำเป็นสำหรับสตรีวัยทอง อาทิ เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม โปแตสเซียม วิตามินบี คอมเพล็กซ์ สังกะสีและเหล็ก ซึ่งสามารถช่วยบรรเทาอาการที่ประจำเดือนมาผิดปกติได้ (1)

เมล็ดธัญพืชทั้งเปลือก : มี phytoestrogen ประเภท lignans ซึ่งมีฤทธิ์ estrogen อย่างอ่อน และมีเส้นใยสูง จะช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอล และ estrogen ในร่างกาย (1)

พืชผักที่ใช้เป็นอาหารที่สรรพคุณลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย เช่น กระเทียม พริกไทย ข่า มะขามป้อม ชาดำ ชาเขียว มะเขือเทศ เป็นต้น (2)

พืชผักที่ใช้เป็นอาหารที่สรรพคุณลดความดันโลหิตในร่างกาย เช่น ชาเขียว กระเจี๊ยบแดง ฝรั่ง ทับทิม คีนัว เป็นต้น (2)

พืชผักที่ใช้เป็นอาหารที่สรรพคุณบรรเทาอาการท้องผูก เช่น เม็ดแมงลัก ชุมเห็ดเทศ เป็นต้น (3)

พืชผักที่มีวิตามิน E สูง เช่น น้ำมันจมูกข้าวสาลี เมล็ดอัลมอนด์อบแห้ง เมล็ดทานตะวัน น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย ถั่วลิสงอบแห้ง น้ำมันข้าวโพด ผักโขม บล๊อคโคลี่ น้ำมันถั่วเหลือง (4)

พืชผักที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น แครอท รุน สตรอว์เบอร์รี มะเขือเทศ มะขามป้อม อัญชัน ฟักทอง เป็นต้น (5)

พืชผักที่ใช้เป็นอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ใบยอ ใบชะพลู แคน (ยอด) มะขามสด ผักกะเฉด (ยอด) เป็นต้น (6)

กรดไขมัน ได้แก่ linoleic acid (พบใน เมล็ดลินิน เมล็ดฟักทอง เมล็ดงา เมล็ด



ทานตะวัน) และ linolenic acid (พบในปลาชนิดต่าง ๆ และพืชบางชนิด เช่น เมล็ดลินิน เมล็ดฟักทอง ถั่วเหลือง และผักใบเขียว) กรดไขมันที่จำเป็นเหล่านี้จะทำหน้าที่เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนัง ซ่องคลอด และเยื่อช่องคลอด โดยเฉพาะเมื่อ estrogen มีระดับลดลง (1)

### **ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร**

#### **วิตามิน D**

ป้องกันโรคกระดูกบางหรือกระดูกพรุนในวัยทอง ซึ่งเมื่อก่อนมีความเชื่อว่า วิตามินดีไม่จำเป็นต้องเสริม เพราะการโดนแดดจะทำให้ร่างกายเราได้รับวิตามินดีเพียงพอ แต่ในปัจจุบัน เราพบว่าคนไทยขาดวิตามินดีเป็นจำนวนมาก เนื่องจากคนไทยกลัวแดด กลัวผิวคล้ำ มีรอยดำ และเสี่ยงต่อโรคมะเร็งผิวหนัง มีงานวิจัยสนับสนุนว่าผู้ที่มีระดับวิตามินดีในเลือดสูงมากกว่า 50 ug/dl ขึ้นไป สามารถลดความเสี่ยงของโรคภัยแรงได้มากถึง 4 อย่าง คือ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคกระดูก และโรคแพ้ภูมิตนเอง พบว่าผู้ที่มีสุขภาพดีและอายุยืนมีความสัมพันธ์กับการมีระดับวิตามินดีในเลือดสูงอย่างเพียงพอ

อย่างไรก็ตาม การตรวจดูระดับวิตามินดีจากเลือดจะช่วยในการพิจารณาถึงปริมาณของวิตามินดีที่จะรับประทานเสริม ซึ่งแต่ละคนอาจจะต้องการมากน้อยไม่เท่ากัน (7)

#### **วิตามิน E**

มีสรรพคุณเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ สามารถลดอาการของสตรีวัยทอง เช่น อาการร้อนวูบวาบ บำรุงหลอดเลือดและรักษาสุขภาพหัวใจ นอกจากนี้งานวิจัยพบว่าผู้ที่รับประทานวิตามิน E เสริมจากอาหาร จะมีอุบัติการณ์ของโรคหัวใจลดลงถึงร้อยละ 30-40 (4)

#### **Evening primrose oil (8)**

มีกรดไขมันจำเป็นชนิด gamma-linolenic acid หรือ omega-6 fatty acid สามารถลดระดับคอเลสเตอรอล และยับยั้งการรวมตัวกันของเกล็ดเลือดจึงมีผลช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น อย่างไรก็ตาม มีข้อควรระวังในการใช้ Evening primrose oil ได้แก่ ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีประวัติโรคลมชักและโรคจิตเวช และควรใช้อย่างระมัดระวังในผู้ป่วยที่มีประวัติเลือดออกผิดปกติ หรือได้รับยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด เช่น warfarin, aspirin นอกจากนี้ ควรหยุด Evening primrose oil อย่างน้อย 14 วัน ก่อนที่จะทำทันตกรรมหรือการผ่าตัด

#### **แปะก๊วย (*Ginkgo biloba*) (9)**

สารสำคัญจากใบแปะก๊วยที่สำคัญคือ สารกลุ่ม ginkgolide ซึ่งตาม Monograph ของ Commission E ประเทศเยอรมัน ใช้แปะก๊วย รักษาอาการ 3 กลุ่ม ดังนี้

- กลุ่ม Demential syndromes ประกอบด้วย ความจำเสื่อม ความสนใจสั้น ซึมเศร้า ปวดศีรษะ

- กลุ่ม Intermittent claudication อาการขาที่ขา และปวดเมื่อยน่องเวลาเดิน เนื่องจากการไหลเวียนโลหิตไม่ดี

- กลุ่ม Vertigo และ Tinnitus เวียนศีรษะแบบบ้านหมุน หูอื้อ

#### **ข้อควรระวังในการใช้แปะก๊วย**

ระวังการใช้ในผู้ที่มีประวัติความผิดปกติของการแข็งตัวของเลือด ผู้ที่มีประวัติการชัก และสตรีมีครรภ์ ในรายที่รับประทานติดต่อกันเป็นเวลานานควรหยุดรับประทานก่อนการผ่าตัดอย่างน้อย ½ -1 เดือน เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะเลือดแข็งตัวช้า ไม่ควรใช้ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือด เช่น aspirin, waffarin รวมทั้งยาลดความดัน เช่น atenolol, nifedipine

การใช้แปะก๊วยต้องระวังการเกิดอาการข้างเคียง เช่น ปวดศีรษะต่อเนื่องเป็นเวลานาน สายตาพร่ามัว เห็นภาพซ้อนกัน อาเจียน วิงเวียน ซึ่งการเกิดอาการเหล่านี้ ต้องหยุดยาและรีบไปพบแพทย์เพราะอาจเกิดจากภาวะเลือดออกในสมอง

#### **โสม (*Panax ginseng*) (10)**

สารสำคัญในโสมที่สำคัญเป็นสารกลุ่ม ginsenoside (ทั่วไปจะมีอยู่ร้อยละ 1 - 2 โดย



น้ำหนัก ขึ้นกับชนิดของโสมและแหล่งที่ปลูก) มีสรรพคุณ ช่วยบำรุงประสาทและสมอง ช่วยในการเรียนรู้ เสริมความจำ แก้อาการซึมเศร้า ช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

มีการศึกษาวิจัยในอาสาสมัครหญิงวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45-60 ปี โดยให้รับประทานแคปซูลโสม 500 มก. (ประกอบด้วยสารสกัด ginsenosides 10 มก.) ครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง นาน 12 สัปดาห์ พบว่าสามารถบรรเทาอาการวูบวาบที่เกิดจากภาวะหมดประจำเดือน ลดคอเลสเตอรอล ลดภาวะความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ในหญิงวัยหมดประจำเดือนได้

#### ข้อควรระวังในการใช้โสม

ควรระมัดระวังในการใช้กับผู้ป่วยที่เป็นความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับแข็งตัวของเลือด ยาที่ไม่ควรรับประทานร่วมกับโสม ได้แก่ ยาลดน้ำตาลในเลือด (เนื่องจากอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลงเกินไป เพราะโสมก็มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดด้วย ผู้ป่วยเบาหวานจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้โสม) ยาต้านการแข็งตัวของเลือด (เนื่องจากยาทั้งสองอาจมีฤทธิ์เสริมกัน ทำให้มีผลต่อการแข็งตัวของเลือด) ยากระตุ้นหัวใจ (digoxin) ยาต้านอาการซึมเศร้า (phenelxine) รวมถึงยาแอสไพรินด้วย

นอกจากนี้การปรับพฤติกรรมส่วนตัว และการออกกำลังกาย จะมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้สตรีวัยทองมีคุณภาพชีวิตที่ดี การปรับพฤติกรรมส่วนตัวคือการยอมรับกับภาวะวัยทอง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีผลทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงปอดกับหัวใจแข็งแรง ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด ในกรณีภาวะกระดูกพรุน ต้องหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่กระแทกกระทั้น ควรระวังการเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมที่มีความรุนแรง กิจกรรมที่แนะนำ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ เต้นรำ รำมวยจีน เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ เป็นต้น

#### อาหารบางประเภทที่สตรีวัยทองควรระมัดระวัง ได้แก่ (1)

- caffeine พบใน กาแฟ ชา (ดำ) โคล่า และช็อคโกแลต อาจทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย และมีการแปรปรวนของอารมณ์

- แอลกอฮอล์ มีผลกดระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้า และซึมเศร้า

- น้ำตาล จะลดการเก็บกักวิตามินบีคอมเพล็กซ์ และแร่ธาตุที่จำเป็นทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย และการดึงเครียดของประสาท

- อาหารประเภทเนื้อสัตว์และไขมันอิ่มตัว องค์ประกอบของเนื้อสัตว์ส่วนใหญ่จะเป็นสารโปรตีนและไขมัน การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์จึงต้องพิจารณาในส่วนของไขมัน ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ประเภทติดมัน เช่น ขาหมู หนังเป็ด หนังไก่ เพราะจะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคไขมันในเลือดสูง นอกจากนี้อาหารประเภทเครื่องในสัตว์ก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคข้ออักเสบได้

- เกลือและโซเดียม การรับประทานอาหารที่มีเกลือและโซเดียมสูง อาจทำให้เกิดอาการบวมและความดันโลหิต และยังเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน เนื่องจากโซเดียมจะไปเพิ่มการขับถ่ายแคลเซียมจากร่างกาย

จากที่กล่าวมาข้างต้นหากสตรีวัยทองได้มีการเตรียมความพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่วัยทองในเรื่องของ อาหาร การปรับพฤติกรรม การออกกำลังกาย และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแล้ว ทุกท่านก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ห่างไกลจากโรคภัยอย่างแน่นอน

เอกสารอ้างอิงติดต่อที่สำนักงานข้อมูลสมุนไพร

