



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr\_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



## แพทย์ชี้ “รับมือวัยทองไม่ยากอย่างที่คิด”

โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ชี้ วัยทองการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญเพียงรู้เท่าทันและรับมืออย่างถูกวิธีช่วยลดโอกาสเสี่ยงปัญหาสุขภาพและเพิ่มคุณภาพชีวิตได้

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า วัยทองเป็นภาวะที่สตรีเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน มักพบในช่วงอายุระหว่าง 45 – 50 ปี ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านอารมณ์และร่างกาย โดยเมื่อเข้าสู่วัยทอง ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงเสมือนเป็นสัญญาณแจ้งเตือนล่วงหน้า คือ ประจำเดือนเริ่มมาคลาดเคลื่อน หรือมากะปรึบกะปรอย และประจำเดือนอาจหายขาดไปกว่า 1 ปี ก่อนจะหมดประจำเดือนอย่างถาวร หลังจากเข้าสู่วัยทองหรือวัยหมดประจำเดือนแล้วจะเริ่มมีอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น ไม่มีประจำเดือน ร้อนวูบวาบ ไม่สบายตัว มีเหงื่อออกในตอนกลางคืน มีปัญหาเรื่องการนอน นอนน้อย นอนไม่หลับ ผิวแห้ง ผนังศีรษะบาง ผมร่วง อ้วนขึ้น ระบบเผาผลาญในร่างกายทำงานได้น้อยลง ไม่มีสมาธิ อารมณ์แปรปรวน และหงุดหงิดง่าย โดยสาเหตุเกิดจากรังไข่ไม่มีการตกไข่ ทำให้ไม่มีการผลิตฮอร์โมนเพศอย่างเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนอีกต่อไป

นายแพทย์มานัส โพธาภรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า สาเหตุของวัยทองเกิดจากหลายปัจจัย ได้แก่ การเกิดขึ้นตามธรรมชาติ เมื่อผู้หญิงมีอายุมากขึ้น สภาพร่างกายย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะร่างกายที่กำลังเข้าสู่วัยชรา ระบบต่างๆ ภายในร่างกายย่อมทำงานเสื่อมประสิทธิภาพลง เกิดจากการเจ็บป่วยหรือความผิดปกติของรังไข่ อาจส่งผลกระทบต่อไม่มีประจำเดือน รวมไปถึงการผ่าตัดรักษา เช่น การผ่าตัดเอารังไข่ทั้งสองข้างออกไป ทำให้เข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือน และเกิดจากการรักษาทางการแพทย์ เช่น การทำเคมีบำบัด (Chemotherapy) ที่ใช้ในผู้ป่วยโรคมะเร็ง เพราะนอกจากการรักษาจะส่งผลกระทบต่อเซลล์มะเร็งแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อเซลล์ต่างๆ ของร่างกายที่มีการเจริญเติบโต ในบางครั้งการหมดประจำเดือนจึงเป็นผลข้างเคียงจากการทำเคมีบำบัดด้วยเช่นกัน

สำหรับแนวทางการดูแลตัวเองในช่วงวัยทอง ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดการรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และน้ำอัดลม งดสูบบุหรี่ ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่วมกับการทำสมาธิ พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อรักษาอารมณ์ให้เป็นปกติ และหมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำ หากมีอาการผิดปกติควรพบแพทย์เพื่อปรึกษาอาการและรับการรักษาต่อไป

\*\*\*\*\*

- ขอขอบคุณ -

31 มกราคม 2561