

ประธานผักต่างๆและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น นมถั่วเหลือง และเต้าหู้ให้มากจะ สามารถช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดในวัยหมดระดูได้หลายอย่าง

อย่าลืมว่าการตรวจสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ เช่น การตรวจเซลล์ปากมดลูกสม่ำเสมอจนกว่าจะอายุ 70 ปี และสตรีที่อายุกว่า 50 ปี จะต้องตรวจเอ็กซเรย์เต้านม (Mammogram) สม่ำเสมอด้วย

หากท่านต้องการคำแนะนำในเรื่องวัยหมดระดู การตรวจเซลล์ปากมดลูก หรือ การตรวจเอ็กซเรย์เต้านม โปรดสอบถามแพทย์ประจำตัวของท่าน ศูนย์สุขภาพทางเพศของ สตรี และคลินิกของศูนย์วางแผนครอบครัว หรือคลินิกวัยหมดระดูประจำโรงพยาบาล

ท่านสามารถติดต่อมิดลิงก์ (Mid-Link) ได้ด้วย นี่คือนิคมบริการสำหรับสตรีในวัย กลางคนของโรงพยาบาลเวสต์มีด มิดลิงก์สามารถไปพบท่านได้หากท่านอยู่ในย่านพา รามัตต้า ออเบิร์น ฮอลรอยด์ แบดลิวทาว์น/เมาท์ ครูท และบอลคัม ฮิลล์ หากท่านมีกลุ่ม เพื่อน หรือเพื่อนในที่ทำงานที่ปรารถนาจะทราบข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพสตรีในวัยกลางคน ด้วยเรื่องใดก็ตาม มิดลิงก์สามารถมาพบท่านที่ทำงานหรือศูนย์ของชุมชนได้ สตรีที่มี ปัญหาทางด้านอารมณ์ในวัยกลางคนสามารถพูดคุยกับใครสักคนที่มิดลิงก์ได้ โปรดติดต่อ หมายเลข (02) 9845-6452 นี่คือนิคมบริการสำหรับสตรีที่อายุระหว่าง 35-65 ปี เป็น บริการฟรีและรักษาความลับ และสามารถจัดหาล่ามให้ได้

จบบทความ

หมายเลขโทรศัพท์ ถูก ถัด อก ในขณะที่
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจทานให้ เป็น นปี
จจุบัน นอย! ตลอดเวลา ท่านอาจจำ เป็น นต์
อง สอบหมายเลขจากสมุดโทรศัพท์

เตรียมตัวเพื่อวัยหมดระดูที่มีพลานามัย Preparing for a Healthy Menopause

เตรียมตัวเพื่อวัยหมดระดูที่มีพลานามัย

Preparing for a Healthy Menopause

คุณวันเพ็ญอายุ 45 ปี เธอเป็นสตรีที่สนใจในการรักษาสุขภาพ เธอเดินเร็ววันละ 30 นาที ทุกวัน กลับจากเดินแล้วเธอจึงทำอาหารให้ครอบครัว ซึ่งโดยปกติเป็นอาหารไทย มีข้าว ผัก ปลาหรือไก่ แล้วตามด้วยผลไม้

“ดิฉันพยายามออกกำลังกายทุกวันไม่วิธีใดก็วิธีหนึ่ง - โดยปกติก็เป็นการเดินไกลๆ” คุณวันเพ็ญผู้ทำงานเป็นพยาบาลกล่าว “ดิฉันมีความสุขที่ทำได้เช่นนั้นเพราะดิฉันมีเหตุผลที่ดี - ดิฉันทราบดีว่าการทำตัวให้กระฉับกระเฉงและรับประทานอาหารที่ถูกอนามัยช่วยให้ผู้หญิงเรามีปัญหาน้อยลงเมื่ออายุล่วงเข้าสู่ช่วงชีวิตใหม่ (วัยหมดระดู)”

คุณวันเพ็ญคิดถูกแล้ว ถึงแม้ว่าสตรีส่วนมากจะมีได้ประสบการณ์กับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตจนกระทั่งอายุย่างเข้า 50 ปี แพทย์หลายท่านเชื่อว่าจินตนิสัยที่ถูกอนามัยมาตั้งแต่เมื่ออยู่ในวัย 30 หรือ 40 ปีเศษจะช่วยลดปัญหาที่สตรีหลายท่านอาจประสบเมื่ออายุล่วงเข้าสู่วัยกลางคนได้

วัยหมดระดูนั้นก็คือวัยที่สตรีหมดประจำเดือน โดยทั่วไปเมื่อสตรีมีอายุราวๆ 44 ถึง 55 ปี (บางคนอาจจะเร็วหรือช้ากว่านี้) ประจำเดือนหมดก็เพราะเมื่อถึงวัยนี้รังไข่จะผลิตฮอร์โมนออกมาน้อยกว่าแต่ก่อน สำหรับสตรีส่วนมากแล้วการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้จะไม่ทำให้เกิดอาการผิดปกติแต่อย่างใดหรือถ้าจะมีบ้างก็เป็นเพียงบางเบาเท่านั้น แต่บางคนอาจมีอาการบางอย่าง เช่น รู้สึกร้อนชู่เป็นครั้งคราว ช่องคลอดแห้งและเจ็บ มีปัญหาด้วยเรื่องกระเพาะปัสสาวะ (ต้องไปปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ หรือเกิดอาการปัสสาวะเล็ดเมื่อไอหรือจาม) มีความแปรปรวนทางอารมณ์ และหมดความสนใจทางเพศ อาการเหล่านี้อาจทำให้รู้สึกเศร้าซึมไม่สบายใจ แต่อาการเหล่านี้รักษาได้

“ดิฉันไม่คิดว่าการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเช่นนี้เป็นสิ่งที่น่าหวาดหวั่นแต่อย่างใด” คุณวันเพ็ญกล่าว “สมัยนี้ผู้หญิงเรามีช่วงชีวิตยืนนานและเราสามารถตั้งใจคอยที่จะได้ทำชีวิตอนาคตให้เป็นประโยชน์ไปอีกหลายๆปีถึงแม้ว่าจะมีบุตรธิดาอีกต่อไปไม่ได้ก็ตาม นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงบางอย่างก็ทำให้เหตุการณ์ดีขึ้น เช่น ไม่มีการปวดท้องเมื่อมีประจำเดือนและไม่ต้องกังวลว่าตนจะตั้งครรถ์อีกต่อไป”

ดังนั้นสตรีจะสามารถทำอะไรได้บ้างเมื่ออยู่ในวัย 30-40 ปีเศษเพื่อเป็นการเตรียมตัวสำหรับวัยหมดระดู การทำตามอย่างคุณวันเพ็ญและออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอกจากจะช่วยให้ร่างกายโดยรวมทำงานดีขึ้นแล้ว การออกกำลังกายยังช่วยป้องกันโรคกระดูกพร่องซึ่งเกิดขึ้นมากกับสตรีในวัยหมดประจำเดือน การออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพื่อช่วยให้กระดูกแข็งแรงมีพลังมากขึ้นก็คือ การเดิน เดินร่า มวยจีน การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับคนอื่น ๆ เป็นกลุ่ม เช่น เทนนิส หรือ กอล์ฟ ถึงแม้ว่าการว่ายน้ำหรือขี่จักรยานจะเป็นกีฬาที่ดีในการช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์ แต่กีฬาเหล่านี้ไม่ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้นดังเช่นกีฬาอื่นๆที่กล่าวมาแล้ว

การรับประทานอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียมจะช่วยให้กระดูกแข็งแรงขึ้นด้วย อาหารเหล่านี้ได้แก่ ผลิตภัณฑ์อาหารนมที่มีไขมันต่ำ เช่น เนยแข็ง นมเปรี้ยวโยเกิร์ต และนม ปลากระป๋องชนิดที่รับประทานได้ทั้งกระดูก เช่น แซลมอนหรือซาร์ดีน ผักบรอกโคลีและผักใบเขียวชนิดต่างๆ (โดยเฉพาะผักใบเขียวของเอเชีย) นำนมถั่วเหลืองที่เติมแคลเซียม เต้าหู้ น้าปลา และถั่วอัลมอนต์

อาหารที่ถูกอนามัยนั้นมีความสำคัญด้วยเหตุผลหลายประการ ถึงแม้ว่าโดยปกติโรคหัวใจจะคู่ไปกับเพศชาย แต่ความเสี่ยงของหญิงที่จะกลายเป็นโรคหัวใจจะมีมากขึ้นเมื่ออายุเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน การออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง และการไม่สูบบุหรี่จะช่วยลดความเสี่ยงลงได้ แพทย์บางท่านยังแนะนำด้วยการรับ