ยิ้มรับ วัยทอง

รังศิมา วงษ์สุทิน เรียบเรียง

หญิงวัยทอง คือหญิงวัยหมดประจำเดือน พบในช่วงอายุ 40 – 60 ปี เกิดจากการขาดฮอร์โมนเพศหญิง ทำให้ไม่มีประจำเดือนติดต่อกัน 1 ปี ทำให้มีเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ บางคนอาจไม่มีอาการ บางคนมีอาการทางร่างกายบางอย่าง บางคนมีอาการทางจิตใจและอารมณ์ การเตรียมตัวรับมือจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ช่วยให้ผู้หญิงปรับตัว ปรับใจและก้าวเข้าสู่วัยทองได้อย่างมีความสุข จึงขอเชิญชวนมา “ยิ้มรับวัยทอง” กันค่ะ

การเปลี่ยนแปลงของวัยทองและการรับมือ

1. ร้อนวูบวาบ เหงื่อแตก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทั่วตัว อ่อนเพลีย อ่อนล้า นอนไม่หลับ เกิดจากการขาดฮอร์โมนเพศหญิงที่ทำหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิ อาการเหล่านี้มักจะเป็นมาก ๆ ช่วงปีแรก ๆ ของวัยทอง อาการร้อนวูบวาบมักเกิดช่วงกลางคืนทำให้นอนพักผ่อนไม่เต็มที่ ซึ่งคุณภาพการนอนที่ไม่ดี เป็นความเสี่ยงที่นำไปสู่โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคอ้วนได้

   การรับมือ รายที่มีอาการมากควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูว่าเกิดจากวัยทอง หรือเกิดจากโรคอื่นที่มีอาการคล้ายวัยทองเช่น โรคไทรอยด์เป็นพิษ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น หากเกิดจากวัยทองแพทย์จะพิจารณาเรื่องการใช้ยาบางอย่างเพื่อช่วยลดอาการได้ และหากจำเป็นต้องใช้ยาฮอร์โมนเพศหญิง ต้องอยู่ในความดูแลอย่างใกล้ชิดของแพทย์

2. ผิวหนังแห้ง เหี่ยว คัน ช่องคลอดแห้ง ขาดความชุ่มชื้น และความยืดหยุ่น อาจทำให้เจ็บขณะมีเพศสัมพันธุ์ เกิดจากการขาดฮอร์โมนเพศ ทำให้เนื้อเยื่อขาดความยืดหยุ่น กล้ามเนื้อรอบ ๆ ช่องคลอดและกระเพาะปัสสาวะฝ่อลีบ ทำให้ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ หากกล้ามเนื้อหย่อนมาก อาจทำให้ผนังช่องคลอดและมดลูกเคลื่อนออกมาปากช่องคลอด เรียกว่า กระบังลมหย่อน

   การรับมือ อาบน้ำด้วยสบู่อ่อน หรือไม่ใช้สบู่หากผิวแห้งมาก และใช้ครีมหรือน้ำมันบำรุงผิวหนัง หลังอาบน้ำ ช่วยลดการระเหยของน้ำที่ผิวหนัง ใช้สารหล่อลื่นหรือครีมที่ผสมฮอร์โมนเพศหญิง ช่วยหล่อลื่นช่องคลอดขณะมีเพศสัมพันธ์ ฝึกบริหารขมิบก้นบ่อย ๆ ช่วยลดปัญหาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

3. ท้องอืด ท้องผูกได้ง่าย เพราะไม่ค่อยออกกำลังกาย ทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวน้อยลง หากรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย เพราะสุขภาพฟันและเหงือกไม่ดี บดเคี้ยวอาหารยากขึ้น ยิ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมทำให้มีอาการท้องอืด ท้องผูกมากขึ้น บางคนน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เพราะการเผาผลาญลดลง

   การรับมือ ออกกำลังกายที่ชอบและเหมาะสมกับตนเองเช่น รำวง รำมวยจีน ไทเก๊ก ไม้พลอง ยางยืดเป็นต้น ครั้งละ 30 – 50 นาที อย่างสม่ำเสมอ 3 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์ นอกจากช่วยให้ขับถ่ายเป็นปกติ ยังทำให้นอนหลับสนิทดีอีกด้วย ควรรับประทานอาหารที่มีเส้นใยเช่น ข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ หากฟันและเหงือกไม่แข็งแรง ทำอาหารให้เคี้ยวง่ายขึ้นโดยการต้ม การคั้น หรือใช้เครื่องบดอาหารช่วย

4. กระดูกบาง กระดูกผุ กระดูกพรุน การได้รับอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อยหรือการยกของหนัก ก็อาจทำให้กระดูกหักได้ ที่พบได้บ่อยคือ กระดูกสะโพก กระดูกข้อมือ และกระดูกสันหลัง

   การรับมือ แนะนำให้เสริมแคลเซียมด้วยอาหาร ได้แก่ ถั่ว เต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว งาดำ นม หรือรับประทายาแคลเซียมเสริม โดยอยู่ในความดูแลของแพทย์

5. อารมณ์แปรปรวน ขี้หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ เครียดง่าย หลงลืมง่าย ซึมเศร้า การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ ส่วนหนึ่งเกิดจากสมองฝ่อลง ส่วนหนึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่ส่งผลต่อจิตใจ และเกิดจากความไม่เข้าใจของบุคคลใกล้ชิด ขาดการดูแลเอาใจใส่ ทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ของครอบครัวได้

   การรับมือ ควรผ่อนคลายความเครียด หากิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ดนตรีบำบัด นวดบำบัด หรือทำงานอดิเรกที่ชอบ ลูกหลานและบุคคลในครอบครัว ควรดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ช่วยให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กระชับความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว

โดยทั่วไปอาการของวัยทองจะดีขึ้นได้เองในเวลา 3 – 5 ปี แต่ถ้าอาการเป็นมากหรือยาวนาน ทำให้ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต สภาพร่างกายและจิตใจ รวมถึงความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง แล้วได้ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต และปรับเรื่องโภชนาการแล้วยังไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับทางเลือกอื่น ๆ ในการรักษาอาการของวัยทอง

อ้างอิง พญ.อรกมล อินกองงาม แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย โรงพยาบาลพญาไท 3 “จะก้าวสู่วัยทองให้มั่นใจ ต้องรู้จักศาสตร์การชะลอวัยกันก่อน” https://www.phyathai.com/article_detail/2270/th

https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/menopause “เช็คอาการเข้าข่ายวัยทองหรือยัง” 10 สิงหาคม 2563