

สมุนไพรเพื่อสุขภาพ “วัยทอง”

Herbs for Menopausal Health



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By

MEGA

We care

สมุนไพรเพื่อสุขภาพ “วัยทอง”



“

วัยทอง หรือ Menopause จะเกิดกับสตรีที่มีอายุ 40 - 45 ปีขึ้นไป อาจเกิดได้ทั้งจากธรรมชาติ และจากการผ่าตัดมดลูกหรือรังไข่ ในช่วงวัยหมดประจำเดือนอาจเกิดปัญหาด้านสุขภาพได้ เนื่องจากเกิดการเสียมดุลของฮอร์โมน estrogen และ progesterone นอกจากนี้ร่างกายยังสามารถที่จะเปลี่ยนฮอร์โมนในเซลล์ไขมันให้เป็น estrogen ได้ ซึ่งอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้สตรีที่รูปร่างท้วมจะมีอาการแปรปรวนน้อยกว่าสตรีที่มีรูปร่างผอม

”



By MEGA We care

ช่วงวัยทอง อาจแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ คือ

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 ในร่างกายของสตรี

อาการของวัยทอง ได้แก่

1. อาการร้อนวูบวาบตามร่างกาย เหงื่อออกตอนกลางคืน ผิวหนังแห้งหรือมีรอยคันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระบบการหดตัวของหลอดเลือด

2. การนอนไม่หลับ หรือการนอนไม่มีคุณภาพ

3. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ หงุดหงิด หรือซึมเศร้า กังวลใจ หว่นไหวง่าย ความจำเสื่อม ไม่มีสมาธิ

4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย กล้ามเนื้อลดลง ไขมันบริเวณหน้าท้องเพิ่มขึ้น

5. ช่องคลอดแห้ง แสบร้อน หรือมีอาการคัน มีอาการหย่อนยานของมดลูกและช่องคลอด รวมทั้งกระเพาะปัสสาวะ ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่นานหรือจาม และมีความรู้สึกลำบากถ่ายปัสสาวะอยู่เสมอ

6. ผิวหนังแห้ง เหยี่ยว่น ผมหงอก ผมร่วง

การดูแลตนเอง สำหรับสตรีวัยทอง

ควรดูแลในหลายด้านควบคู่กันไป ทั้งเรื่องพฤติกรรม การออกกำลังกายและอาหารเพื่อเป็นการชะลอหรือป้องกัน อาการที่จะเกิดขึ้น ซึ่งกลุ่มอาหารที่มีส่วนบรรเทาอาการ ต่างๆในสตรีวัยทอง เช่น

ถั่วเหลือง

เป็นพืชที่สร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน ช่วยบรรเทาอาการร้อนวูบวาบ บรรเทาอาการช่องคลอดแห้งและ โรคกระดูกพรุนได้



โสม

บรรเทาอาการร้อนวูบวาบ ลด คอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงต่อ โรคหัวใจและหลอดเลือดในหญิง วัยหมดประจำเดือน ข้อควรระวัง ในการใช้โสม กับผู้ป่วยที่เป็นโรค ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือ มีปัญหาเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด



เมล็ดแฟลกซ์

อุดมไปด้วย ลิกแนน (Lignan) ซึ่งมีฤทธิ์ของเอสโตรเจนในระดับอ่อนๆ บรรเทาอาการร้อนวูบวาบ ภาวะ ซึมเศร้า นอนไม่หลับ เหงื่อออก ตอนกลางคืน และความรู้สึกปวด แสบปวดร้อนตามร่างกาย



น้ำมันมะพร้าว

ช่วยบรรเทาอาการคันที่ผิวหนังโดย อุ่นน้ำมันมะพร้าวประมาณครึ่งช้อน ชามือก่อนจะถูให้ทั่วผิวหนึ่ง



แป๊ะก๊วย

ช่วยบรรเทาอาการทางจิตใจรวม ถึงปัญหาความจำและความวิตกกังวล เล็กน้อย



“

สตรีวัยหมดประจำเดือน มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ต่อโรคกระดูกพรุน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเมเร็ง และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ควรรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ การบริโภคแคลเซียมอย่างเหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอ หากมีการเตรียมความพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่วัยทองแล้ว ทุกท่านก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ห่างไกลจากโรคภัยได้อย่างแน่นอน

”

เอกสารอ้างอิง :

1. การใช้สมุนไพรชะลอวัยหมดประจำเดือนของหมอพื้นบ้าน ในจังหวัดนครราชสีมา.(2563). วารสารวิจัยรามคำแหง (วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี), 23(2), 11-20. สืบค้นเมื่อ 6 ตุลาคม 2566, จาก : http://www.journal.ru.ac.th/media/static/pdf/fulltext/None/2021-01-04_oeP7vc0.pdf
2. พนิดา ไทบุรุษสรสาร. (2558). การดูแลตนเองของสตรีวัยทอง. จุลสารข้อมูลสมุนไพร, 32 (3), 1-4. สืบค้นเมื่อ 15 ตุลาคม 2566, จาก : https://medplant.mahidol.ac.th/publish/newsletter/arc/323_01.pdf
3. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก. (2563). สมุนไพรสตรีวัยทอง. สืบค้นเมื่อ 6 ตุลาคม 2566, จาก : <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/tm/menopause/>
4. Bhupesh Panchal. (2022). 11 natural remedies for menopause & symptoms. Retrieved September 30, 2023, from: <https://www.hollandandbarrett.com/the-health-hub/conditions/womens-health/menopause/best-natural-menopause-cures/>
5. Janine Austin Clayton. (2022). WOMEN'S HEALTH IN FOCUS AT NIH. 5(2), 2022. Retrieved September 30, 2023, from: https://orwh.od.nih.gov/sites/orwh/files/docs/ORWHInFocus52_508.pdf
6. Jillian Kubala. (2020). 10 Herbs and Supplements for Menopause. Retrieved September 30, 2023, from: <https://www.healthline.com/nutrition/menopause-herbs#1.-Black-cohosh>