

แผ่นใสสำหรับวิทยานิพนธ์ประจำเดือน

ศูนย์วิจัยและพัฒนาเภสัชศาสตร์ศึกษา

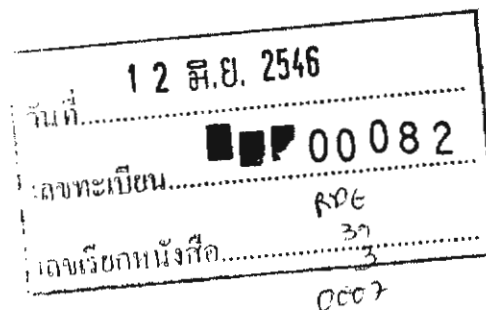
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

สารบัญ

	หน้า
จำนวนประชากร	1
อายุคาดหมายเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด	2
ความยืนยาวของชีวิตที่เหลืออยู่โดยเฉลี่ย	3
อายุขัยเฉลี่ยของคนไทย	4
อายุหมดประจำเดือนเฉลี่ยของหญิงไทย	5
จำนวนต่อมไทรอยด์ตามวัย	8
ฮอร์โมนเพศหญิงจากแหล่งอื่น	9
เทสโตสเตอโรนในสตรี	10
อายุของการหมดประจำเดือนตามธรรมชาติ	11
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออายุที่หมดประจำเดือน	12
อาการของวัยหมดประจำเดือนระยะต่าง ๆ	14
อาการต่าง ๆ ซึ่งอาจพบได้ อันเนื่องมาจากระดับเอสโตรเจนในร่างกายลดลง	15
อาการทางกระดูกและกล้ามเนื้อ	16
อาการทางระบบสืบพันธุ์	17
อวัยวะภายในของสตรีวัยมีบุตร	18
อวัยวะภายในของสตรีวัยหมดประจำเดือน	19
เยื่อบุช่องคลอดของสตรีวัยมีบุตรและสตรีวัยหมดประจำเดือน	20
เยื่อบุช่องคลอดของสตรี	21
การหมดประจำเดือน	22
รูปภาพผู้สูงอายุชาย-หญิง	23
รูปภาพผู้สูงอายุชาย-หญิง	24
รูปภาพผู้สูงอายุชาย-หญิง	25
ปัญหาเรื่องระบบทางเดินปัสสาวะ	26

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
 ชั้น 14 อาคาร เอส เอ็ม ทาวเวอร์
 เลขที่ 979/17-21 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
 เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10100
 โทร. 298-0455 โทรสาร 298 0476
 Home page : <http://www.trf.or.th>
 E-mail : trfinfo@trf.or.th



ช่องคลอดแห้งหรือไม่	27
ท่านมีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้ายเมื่อใด	28
สตรีวัยหมดประจำเดือนระดับอุดมศึกษาใน กทม.	29
การสำรวจแม่บ้านในเขต กทม.(การมีเพศสัมพันธ์)	30
การสำรวจแม่บ้านในเขต กทม.(ความต้องการทางเพศ)	31
อัตราผู้ติดเชื้อ HIV ต่อประชากร 1,000 คน	32
ระบบหัวใจและเส้นเลือด	33
กราฟอุบัติการณ์ของโรคหัวใจต่อประชากร 1,000 คน	34
หลอดเลือดปกติและภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือด	35
ปัจจัยเสี่ยงสำหรับโรคหัวใจ	36
กระดูกโป่งบาง	37
มวลของโครงกระดูกในวัยต่าง ๆ	38
รูปกระดูกโป่งบาง	39
รูปกระดูกสะโพกโป่งบาง	40
รูปกระดูกโป่งบาง	41
กระดูกหัก	42
กระดูกทรุด	43
ความสูงลดลง	44
ความสูงลดลงในสตรีวัยต่าง ๆ	45
ปัญหากระดูกโป่งบาง	46
ปัญหากระดูกโป่งบาง	47
ปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดกระดูกโป่งบาง	48
หลักในการป้องกันไม่ให้กระดูกพรุน	49
รูปผู้สูงอายุ	50
คุณภาพชีวิต	51
การส่งเสริมคุณภาพชีวิต	52

ฮอริโมนเพศหญิงจากพืช	53
รูปภาพถั่วต่าง ๆ	54
ปริมาณแคลเซียมในอาหารเป็นมิลลิกรัมต่ออาหาร 100 กรัม	55
อาหารหลัก 5 หมู่	56
โปรตีน	57
โปรตีน	58
รูปอาหารประเภทหัวที่ให้คาร์โบไฮเดรต (เผือก มัน มันฝรั่ง)	59
อาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต	60
คาร์โบไฮเดรต	61
รูปภาพผักชนิดต่าง ๆ	62
รูปผลไม้ชนิดต่าง ๆ	63
ผัก และผลไม้	64
วิตามินที่ไม่ละลายน้ำ	65
วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี	66
วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค	67
รูปไขมัน	68
ไขมัน	69
รูปเส้นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ	70
เส้นใยที่ไม่ละลายน้ำ	71
เส้นใยชนิดที่ละลายน้ำ	72
เส้นใยชนิดที่ละลายน้ำ	73
อนุมูลอิสระ	74
แอนตี้ออกซิแดนต์	75
ข้อแนะนำ	76
อาหารสุขภาพ	77
การบริหารสำหรับวัยหมดระดู	78

การใช้ฮอร์โมนทดแทน	79
การใช้ฮอร์โมนทดแทน	80
ข้อดีของฮอร์โมน	81
ปัญหาเกี่ยวกับการใช้ฮอร์โมนเพศ	82
มะเร็งมดลูก	83
HRT และมะเร็งเต้านม	84
ปัจจัยเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านม	85
กราฟแสดงอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดกับมะเร็งเต้านม	86

จำนวนประชากร (2544)

ชาย	30.848	ล้านคน
หญิง	31.279	ล้านคน
รวม	62.127	ล้านคน

อัตราเพิ่มตามธรรมชาติร้อยละ 0.8

ที่มา : การคาดประมาณจำนวนประชากร
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
ปีที่ 10 ฉบับวันที่ 1 กรกฎาคม 2544

อายุคาดหมายเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด (ปี)

ปี	ชาย	หญิง
2538 - 2543	67.36	71.74
2543 - 2548	68.15	72.39
2548 - 2553	68.83	73.00
2553 - 2558	69.50	73.58

ที่มา : กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ, 2533-2558

ความยืนยาวของชีวิตที่เหลืออยู่โดยเฉลี่ย (แบ่งตามกลุ่มอายุ)

จำนวนปีของชีวิตที่เหลือ

กลุ่มอายุ	ชาย	หญิง
45 - 50	29.2	33.4
50 - 55	25.2	29.0
55 - 60	21.4	25.0
60 - 65	17.8	21.2
65 - 70	14.6	17.4

ที่มา : สถาบันวิจัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534

อายุขัยเฉลี่ยของคนไทย (ปี)

	เมื่อแรกเกิด	เมื่ออายุ 60 ปี
ชาย	69.9	80.3
หญิง	74.9	83.9

สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 กรกฎาคม 2544

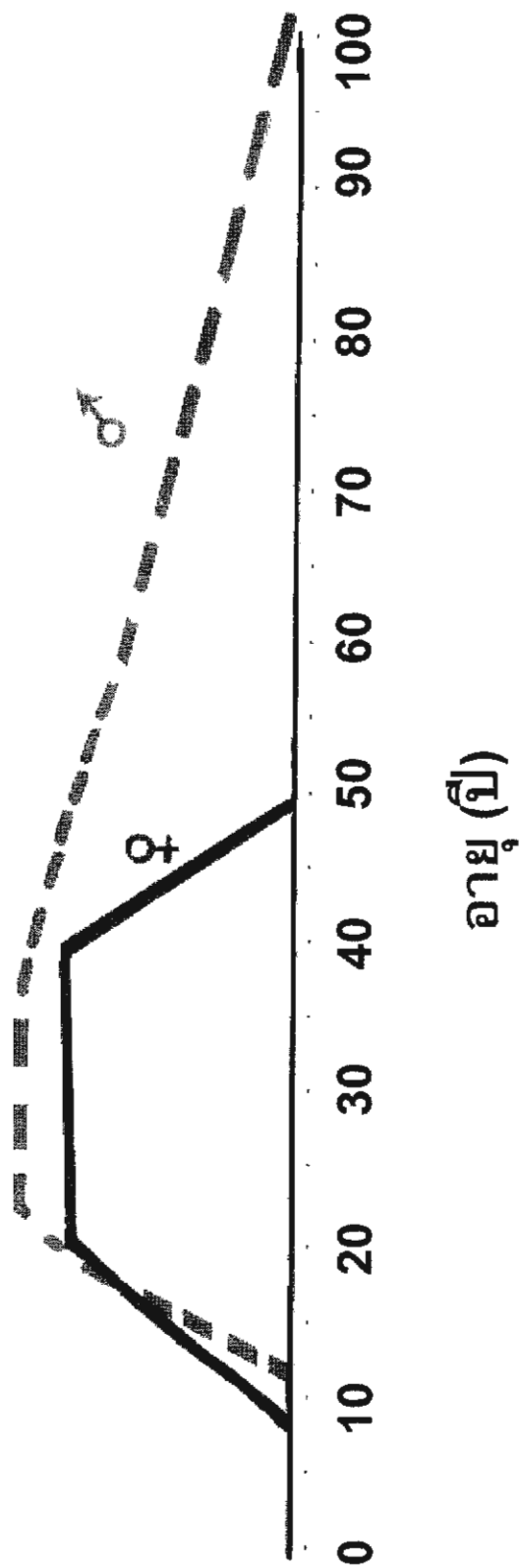
อายุหมดประจำเดือนเฉลี่ย ของหญิงไทย

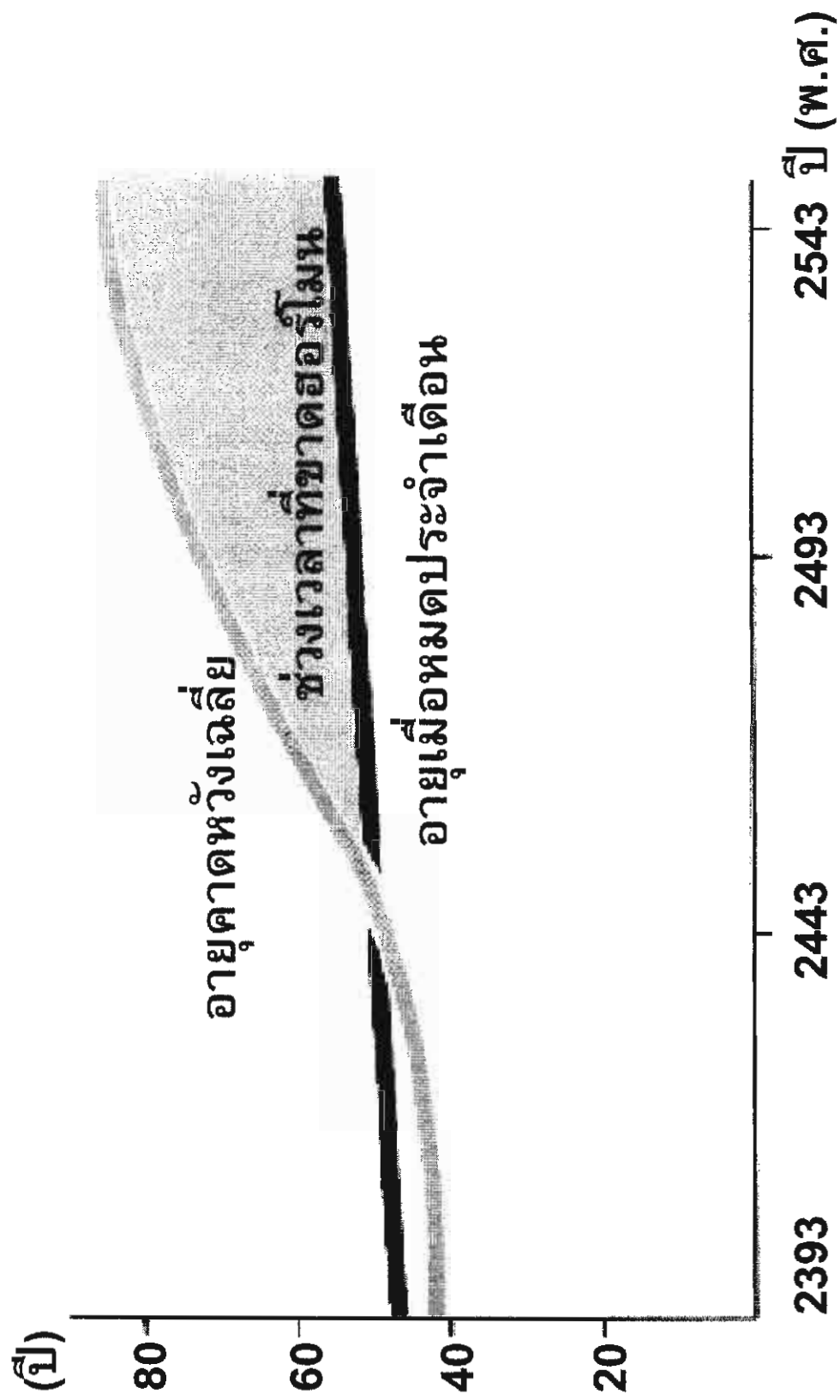
49.5 ปี

สถิติโดย สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

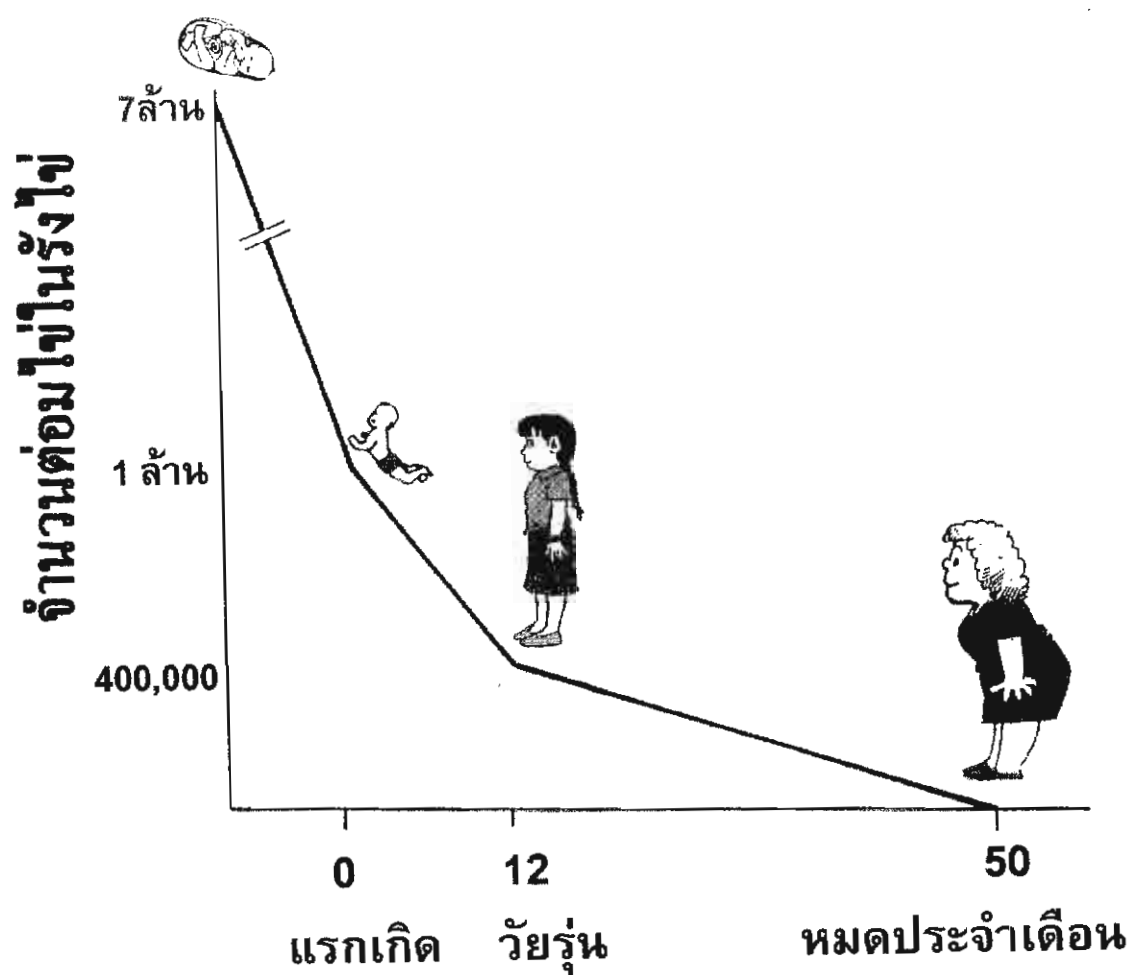
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

— ฮอร์โมนจากรังไข่ (เอสโตรเจน)
 - - - - - ฮอร์โมนจากอัณฑะ (เทสโทสเตอโรน)



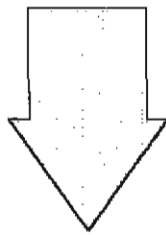


จำนวนต่อมไขตามวัย

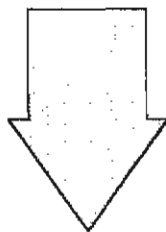


ฮอร์โมนเพศหญิงจากแหล่งอื่น

ฮอร์โมนเพศชายจากต่อมหมวกไต
(แอนโดรสตินไดโอน)



ชั้นไขมันใต้ผิวหนัง



ฮอร์โมนเพศหญิง
(เอสโตรน)

ฮอร์โมนเพศหญิงจากพืช
(ไฟโตเอสโตรเจน)

เทสโตสเตอโรนในสตรี

ในวัยมีบุตรได้

50 % มาจากรังไข่

50 % มาจากต่อมหมวกไต

ในวัยหมดประจำเดือน

เทสโตสเตอโรน ส่วนที่

มาจากรังไข่จะหมดไป

อายุของการหมดประจำเดือนตามธรรมชาติ
เฉลี่ยประมาณ ๕๐ ปี

การหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติ
ก่อนอายุ ๔๕ ปี

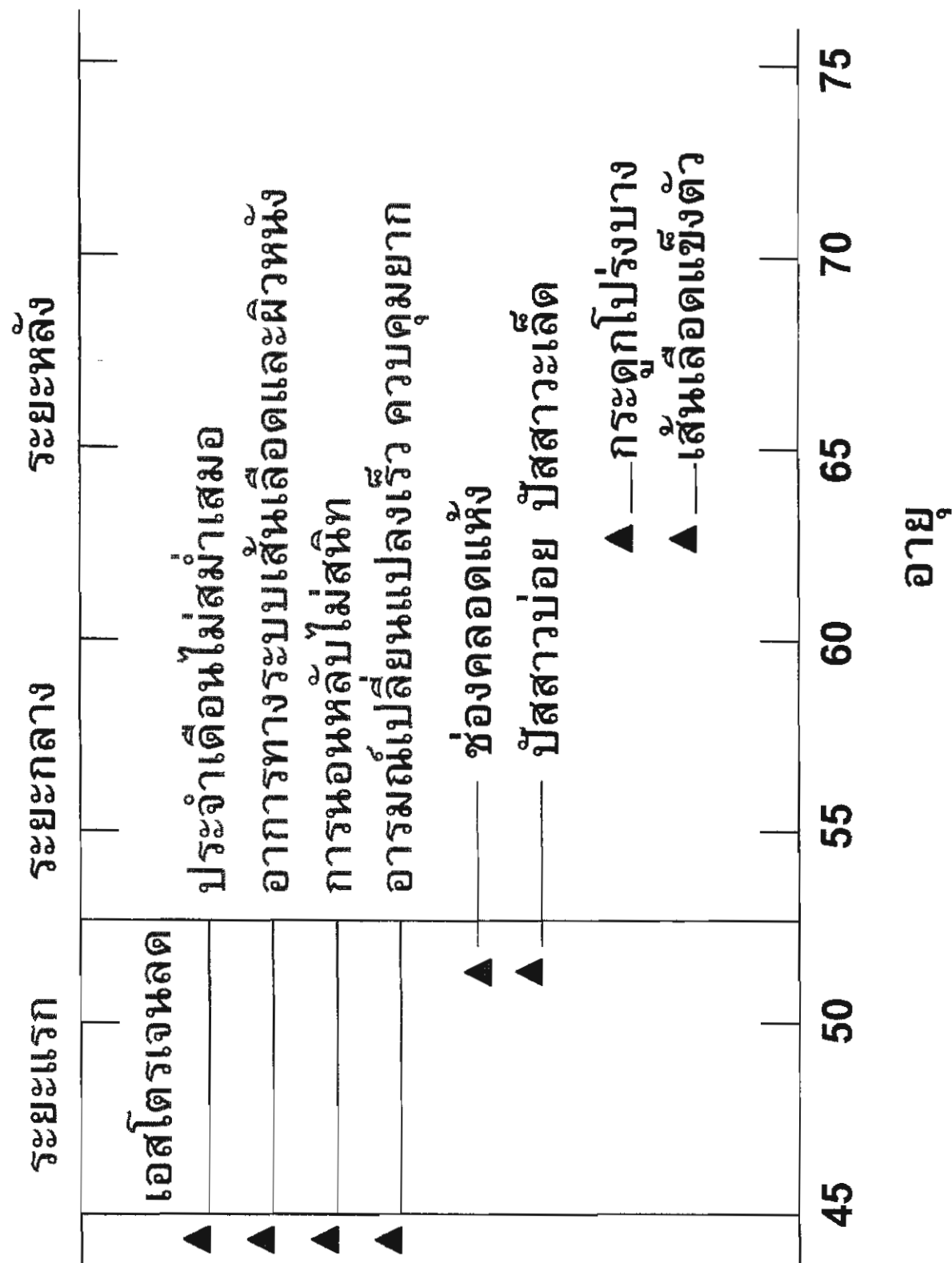
การหมดประจำเดือนเนื่องจากการผ่าตัด
มดลูกและตัดรังไข่ออกทั้งสองข้าง
ก่อนอายุ ๔๐ - ๔๕ ปี

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออายุ ที่หมดประจำเดือน

จำนวนบุตร	$P < 0.05$
อายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก	NS
การสูบบุหรี่	NS
การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด	NS
ภาวะโภชนาการ	NS

พญ. สุธมน และคณะ





อาการต่างๆ ซึ่งอาจพบได้อันเนื่อง
มาจากระดับเอสโตรเจนในร่างกายลดลง

อาการทางประจำเดือน

ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

อาการทางระบบเส้นเลือด

ร้อนวูบวาบตามตัว

เหงื่อออกมากตอนกลางคืน

ใจสั่น

อาการทางจิตประสาท

อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็ว ควบคุมยาก

เครียดหงุดหงิด โกรธง่ายใจน้อย ขี้ลืม

เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ชี้นมเศร้า

นอนไม่หลับ

ความรู้สึกทางเพศลดลง

ขาดความมั่นใจในตนเอง

อาการทางกล้ามเนื้อและกระดูก

ปวดกล้ามเนื้อ

ปวดข้อและกระดูก

ผิวหนัง

ผิงหนังแห้ง ผิวหนังบางลงเป็นแผลง่าย

อาการเหมือนมีมดไต่หรือมดกัดตามผิวหนัง

เส้นผมแห้ง

เล็บเปราะ

ตาแห้ง

ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

มีภูมิต้านทานการอักเสบติดเชื้อลดลง

ระบบอวัยวะสืบพันธุ์

เยื่อบุช่องคลอดบางลง

ช่องคลอดแห้ง ขาดสิ่งหล่อลื่น

เจ็บหรือแสบในช่องคลอดเวลามีเพศสัมพันธ์

ระบบทางเดินปัสสาวะ

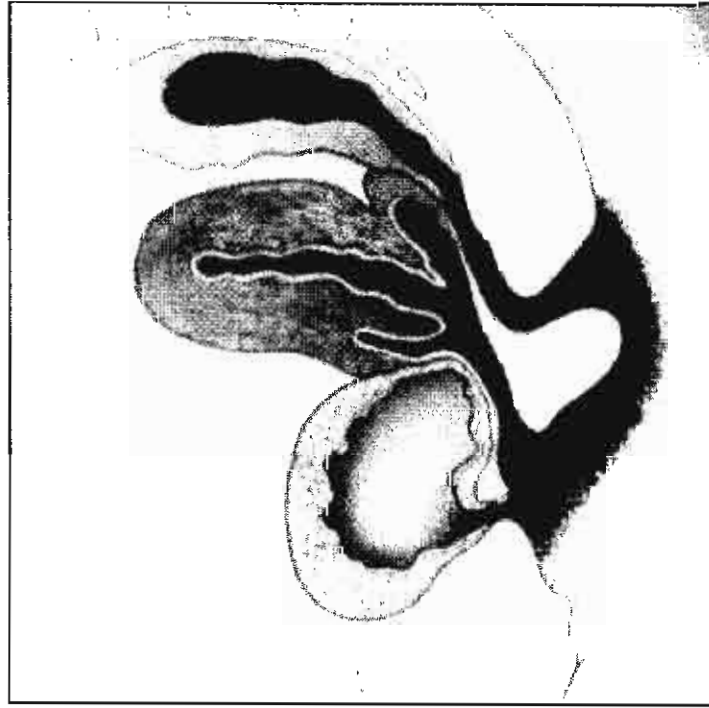
ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะขัด

กระเพาะปัสสาวะอักเสบบ่อย

กลั้นปัสสาวะไม่ได้

ปัสสาวะเล็ดเวลาไอ จาม หรือ หัวเราะ

อวัยวะภายในของสตรีวัยหมดประจำเดือน



เยื่อบุกระเพาะปัสสาวะ
มดลูก ช่องคลอดบางลง
ช่องคลอดมีลักษณะเป็นต่าง
ทำให้ติดเชื้อง่าย
กล้ามเนื้อหูรูดของกระเพาะ
ปัสสาวะ ปากช่องคลอด
ทวารหนักหย่อนยาน

เยื่อช่องคลอดของสตรีวัยมีบุตร และสตรีวัยหมดประจำเดือน



วัยมีบุตร

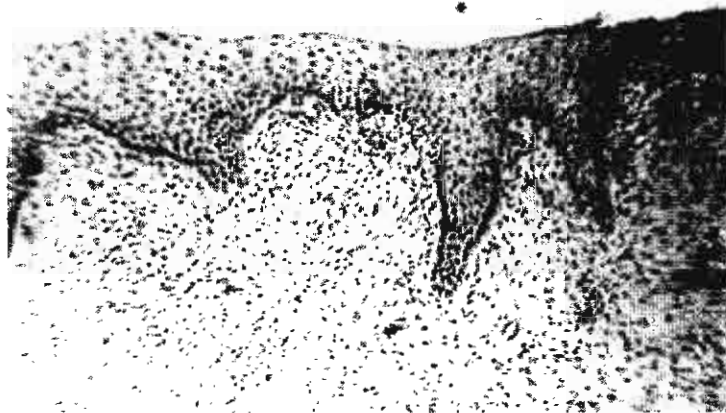


วัยหมดประจำเดือน

เยื่อช่องคลอดของสตรี



วัยมีบุตร



วัยหมดประจำเดือน



หลังใช้ฮอร์โมน

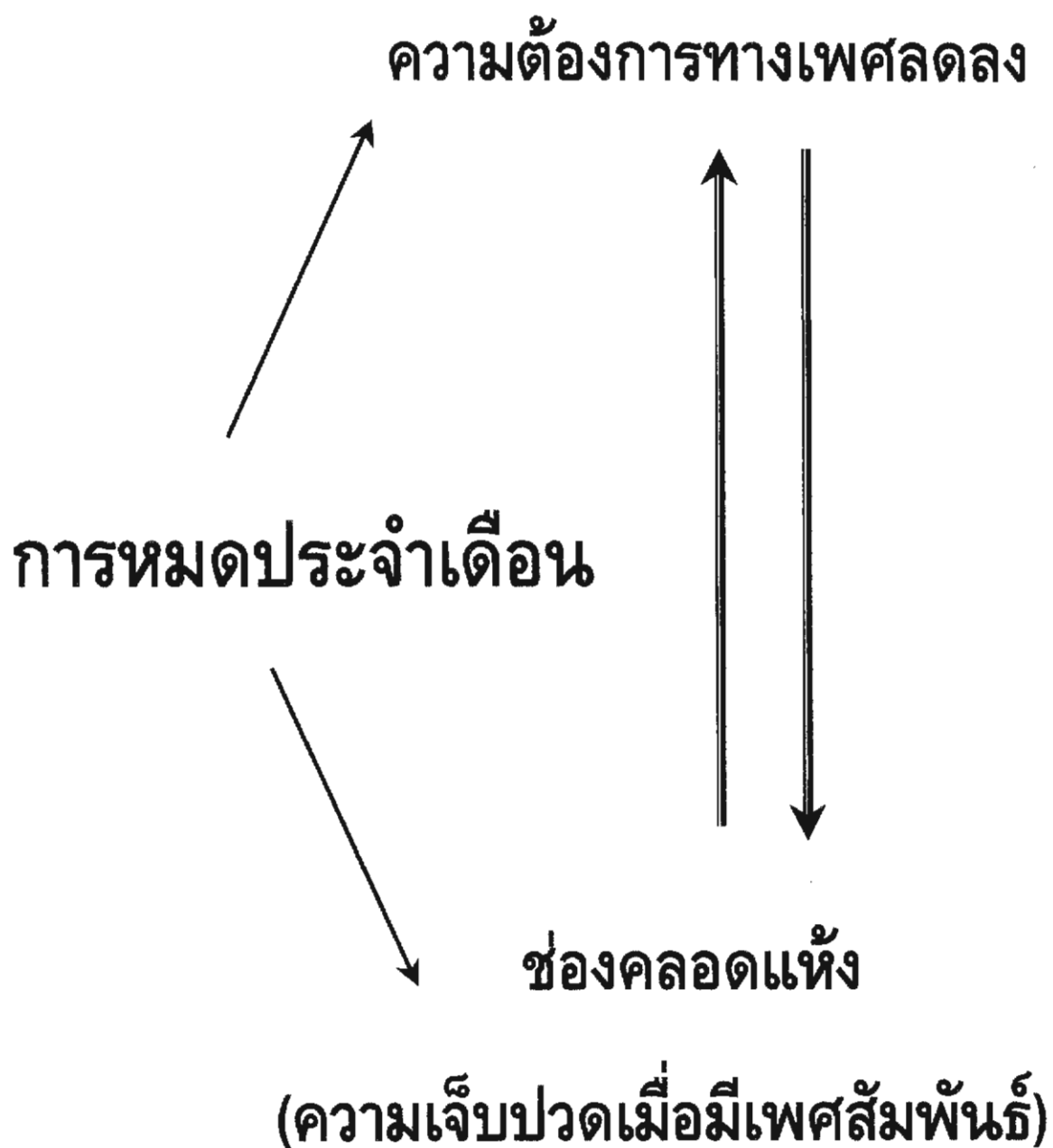




Figure 1.1: A photograph of two elderly women, one in a white shirt and one in a patterned shirt, both with their hands clasped in a prayer-like gesture.





ปัญหาเรื่องระบบทางเดินปัสสาวะ (N = 534)

	N	%
ไม่เคยมี	228	43
มีบ้างบางครั้ง	248	46
มีบางครั้ง และค่อนข้างรำคาญ	19	4
เป็นบ่อย และรำคาญที่สุด	39	7

ระดับอุดมศึกษา

อายุ 45 - 60 ปี

ยังอยู่กับสามี

ช่องคลอดแห้งหรือไม่ (N = 511)

	N	%
ไม่เคยเลย	201	39
บางครั้ง / แต่น้อยมาก	237	46
บางครั้ง / แต่ทำให้รำคาญ	39	8
เป็นบ่อย / ทำให้รำคาญเป็นที่สุด	31	6
เป็นบ่อย / แต่ไม่รำคาญ	3	1

ระดับอุดมศึกษา

อายุ 45 - 60 ปี

อยู่กับสามี

ท่านมีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้ายเมื่อใด (N = 454)

	N	%
ภายในสัปดาห์ที่แล้ว	160	35
ประมาณ 15 วันมาแล้ว	88	19
ประมาณหนึ่งเดือนมาแล้ว	52	12
ประมาณ 2 - 3 เดือนมาแล้ว	27	6
ประมาณ 3 เดือน - 10 ปีมาแล้ว	102	23
มากกว่า 10 ปี มาแล้ว	25	6

สตรีวัยหมดประจำเดือนระดับอุดมศึกษา ใน กทม.

เจตคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ N %
(N = 493)

ไม่ใช่เรื่องสำคัญอีกแล้ว	234	47
ยังมีความสำคัญอยู่	235	48
ควรเลิกได้แล้ว	22	5

อายุ 45- 60 ปี
ยังอยู่กับสามี

การสำรวจแม่บ้านในเขต กทม.

การมีเพศสัมพันธ์
(1,192)

ร้อยละ

ไม่มีเพศสัมพันธ์	60
มีเพศสัมพันธ์ปกติ	34
เจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์	6

การศึกษาประถม 6

อายุ 45 - 60 ปี

ยังอยู่กับสามี

การสำรวจแม่บ้านในเขต กทม.

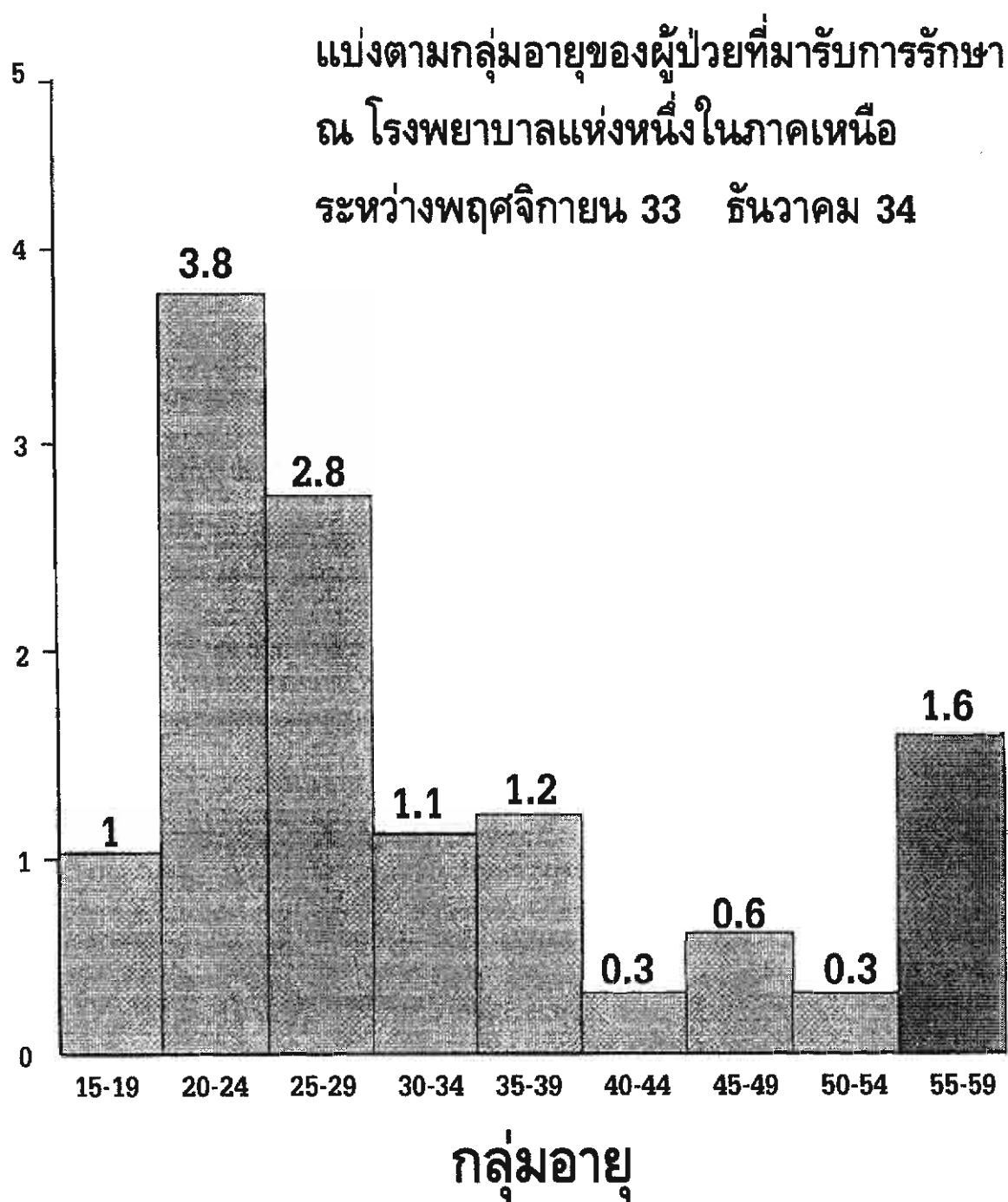
ความต้องการ (1,147)	ร้อยละ
ไม่มีความต้องการ	59
ลดลง	28
ปกติ (เหมือนเดิม)	13
เพิ่มขึ้น	<1

การศึกษาประถม 6

อายุ 45 - 60 ปี

ยังอยู่กับสามี

อัตราผู้ติดเชื้อ HIV ต่อประชากร 1,000 คน



ระบบหัวใจและเส้นเลือด

เส้นเลือดหัวใจหรือสมองตีบ
ผนังเส้นเลือดขาดความยืดหยุ่น

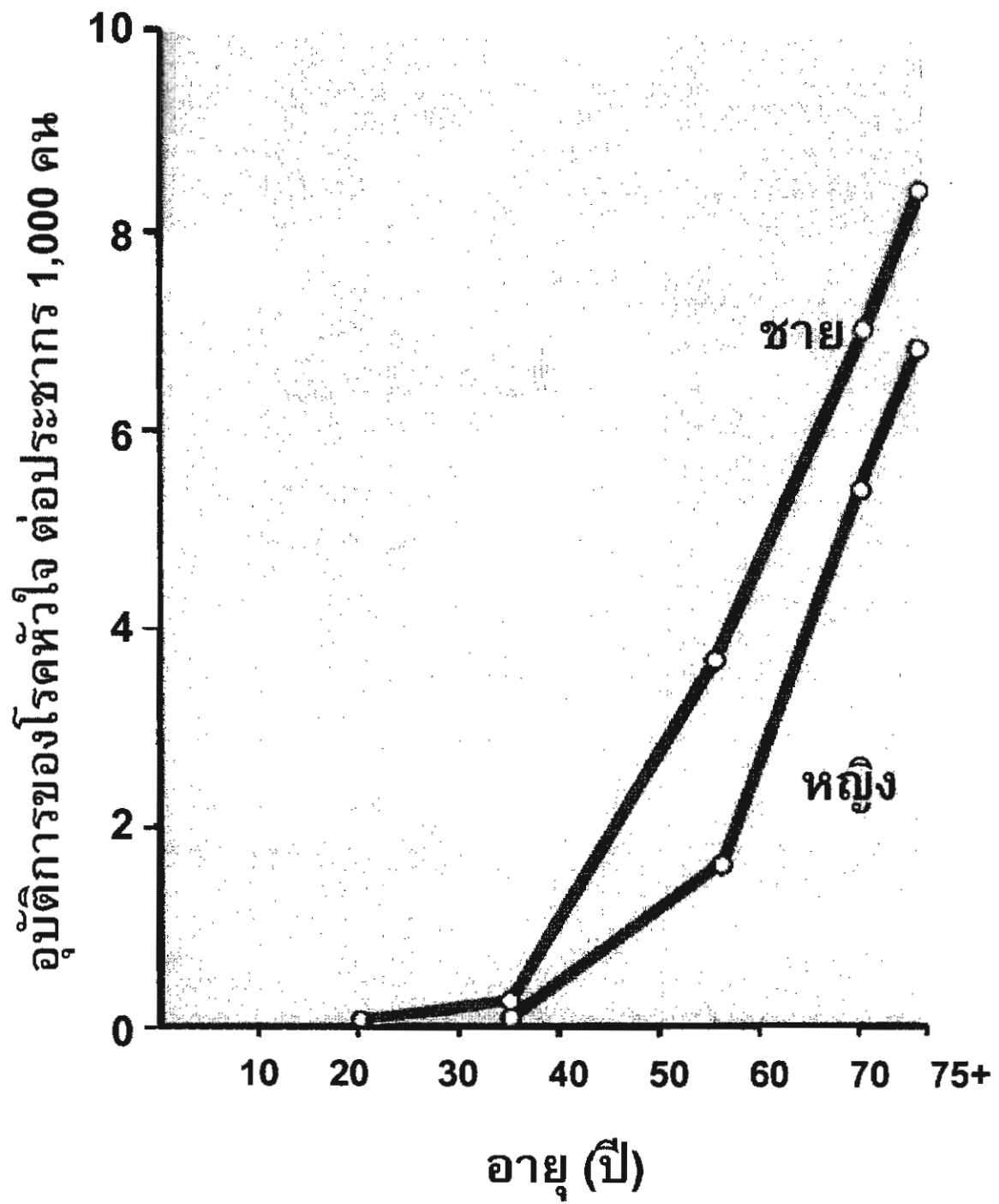
กระดูก

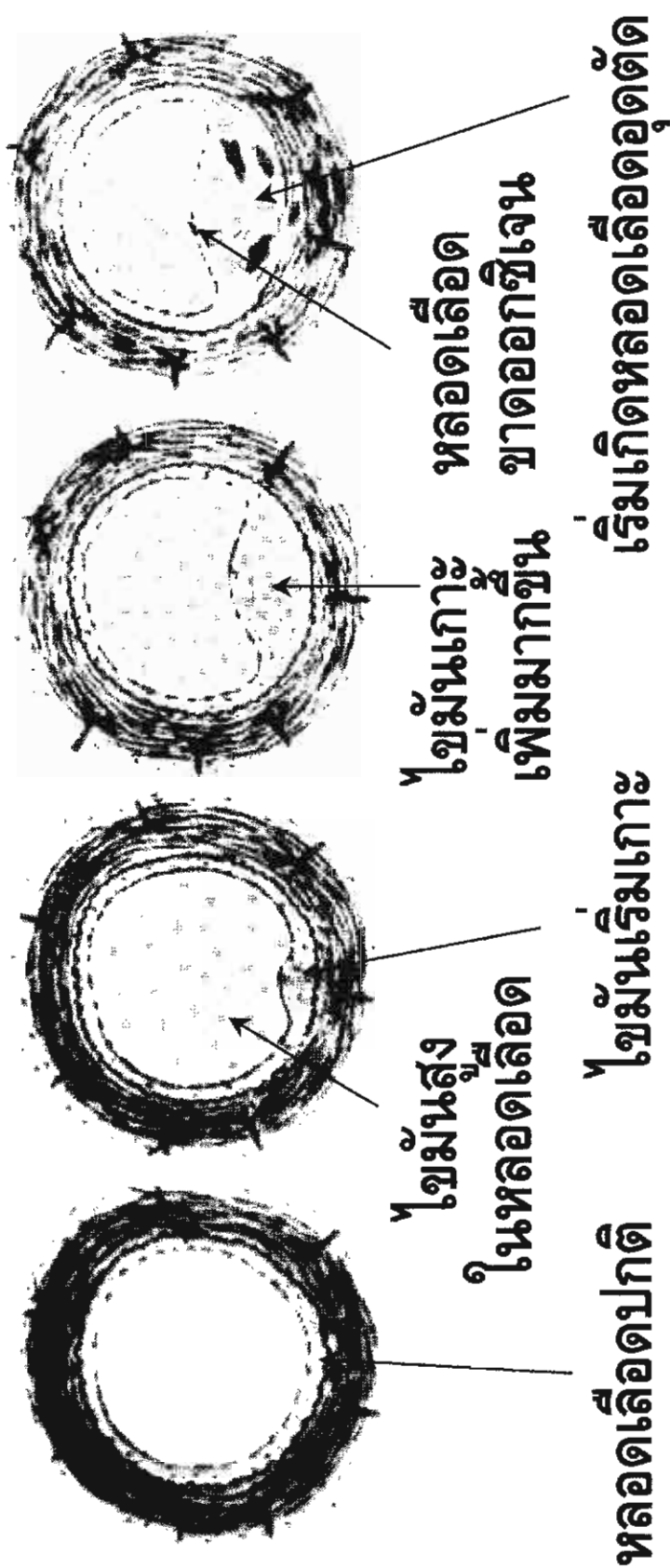
กระดูกโป่งบาง

พรุน

เปราะ

หักง่าย





ปัจจัยเสี่ยงสำหรับโรคหัวใจ

1. ไขมันในเลือดสูง
2. ความดันโลหิตสูง
3. เบาหวาน
4. น้ำหนักเกิน (อ้วน)
5. อาหารไม่ถูกต้อง
6. สูบบุหรี่
7. ออกกำลังกายน้อย
8. ความเครียด
9. ประวัติโรคหัวใจในครอบครัว

กระดูกโปรงบาง

วัยเด็ก : การสร้าง > ทำลาย

อายุ 25-35 ปี : การสร้าง = ทำลาย

> 35-40 ปี : การสร้าง < ทำลาย

วัยหมดประจำเดือน : กระดูกเสื่อมเร็วมาก

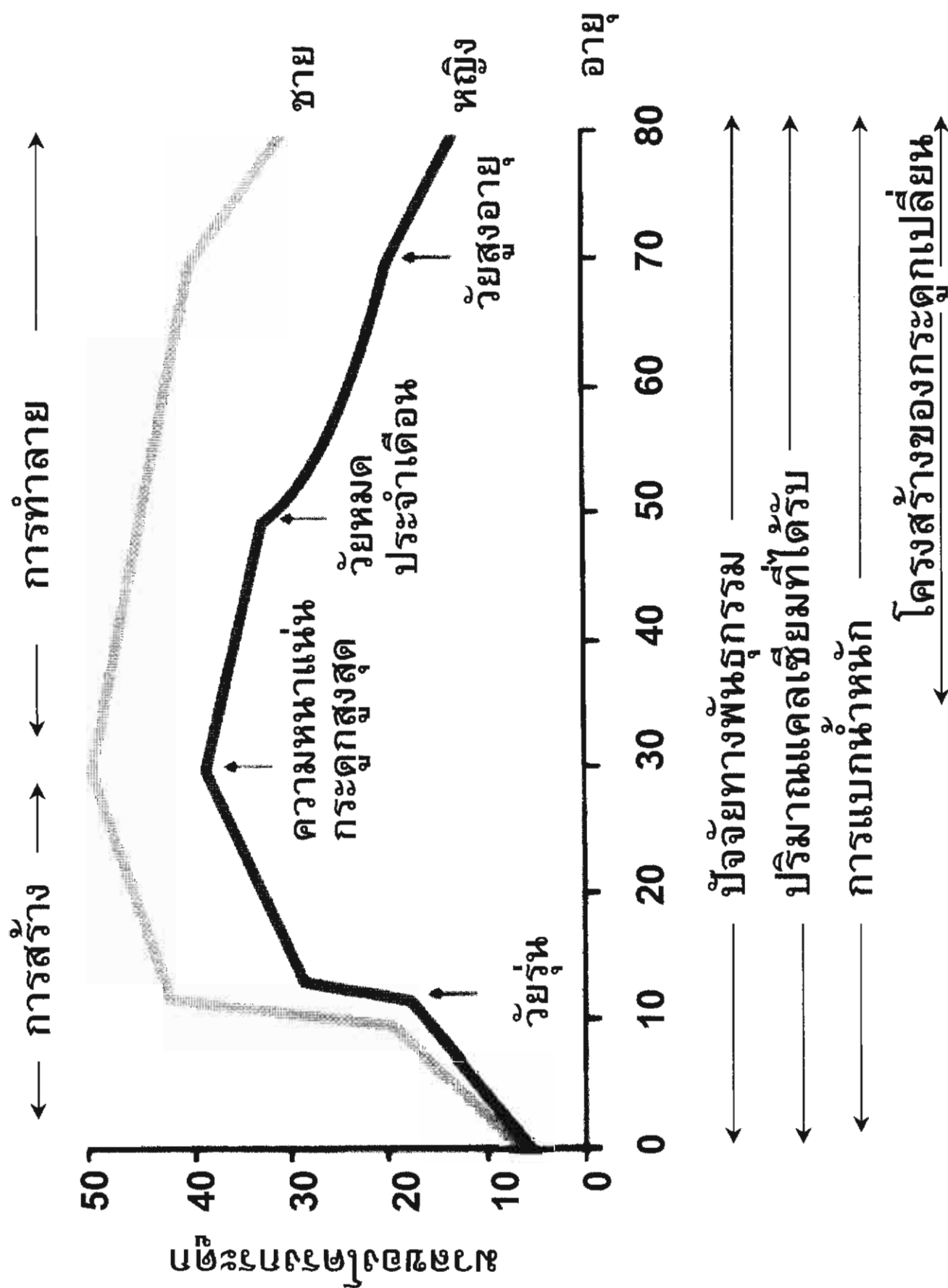
ใน 5 ปีแรกหลังหมดประจำเดือน

ตำแหน่งกระดูกหัก

ข้อมือ

สะโพก

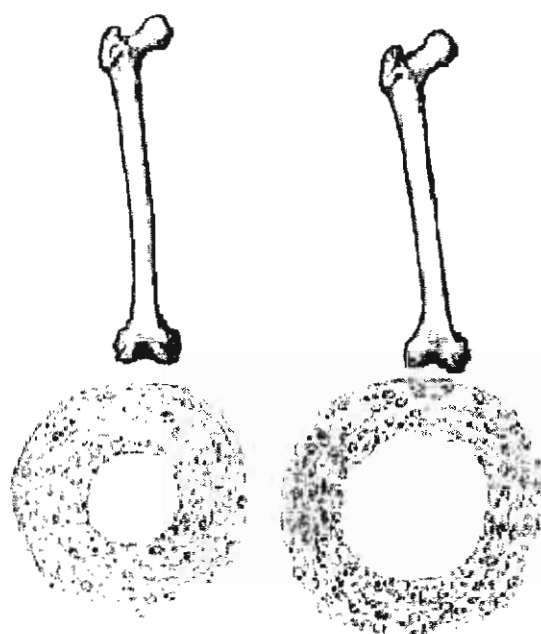
สันหลัง



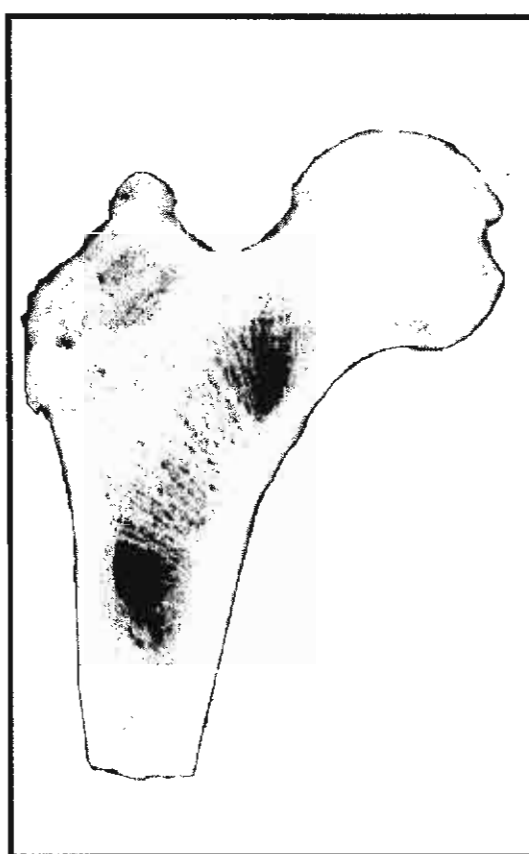
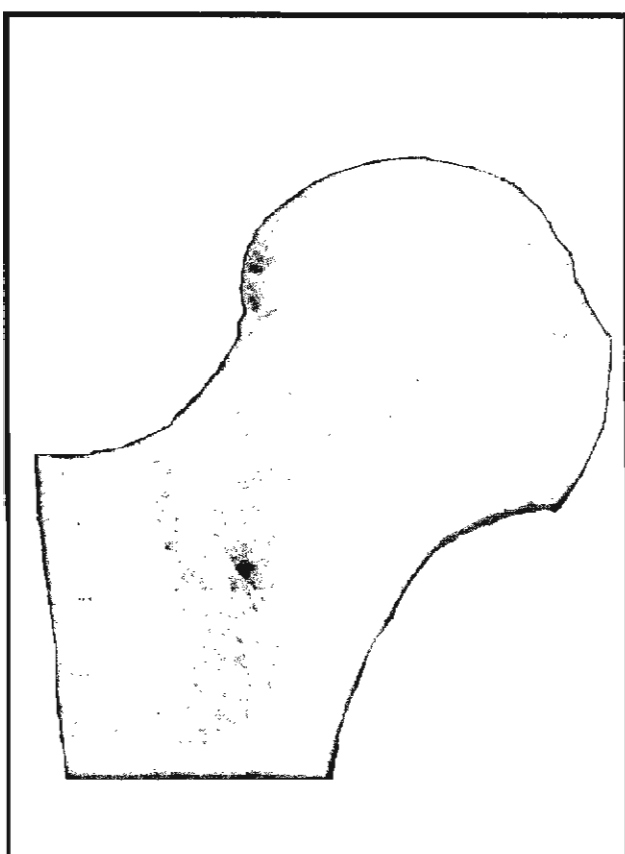
กระดูกโปรงบาง

อายุ 30 - 40 ปี

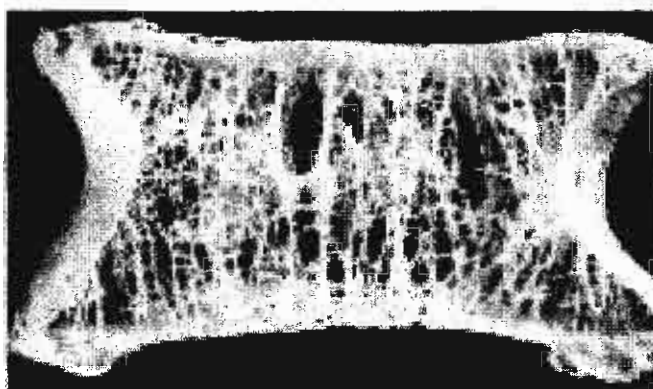
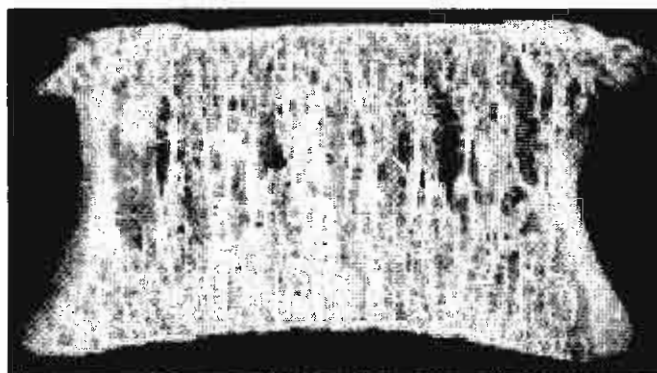
อายุ 80 ปี



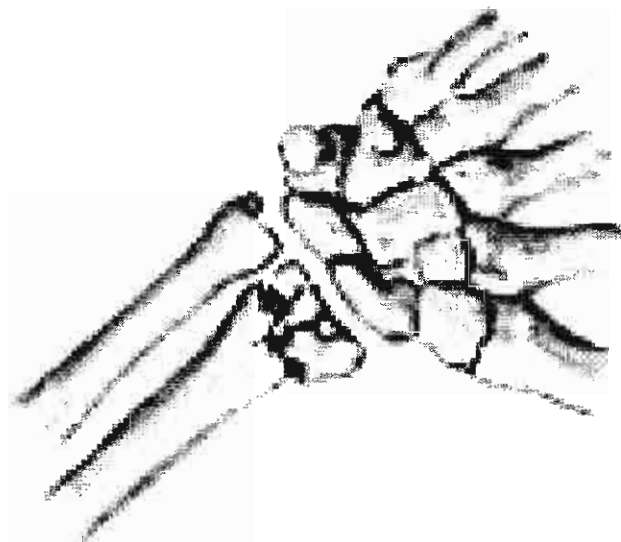
กระดูกโปรงบาง



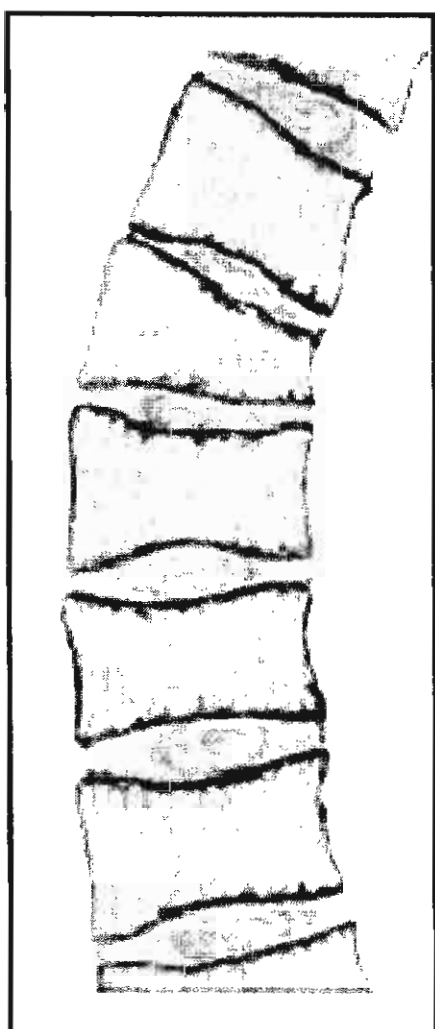
กระดูกโปรงบาง



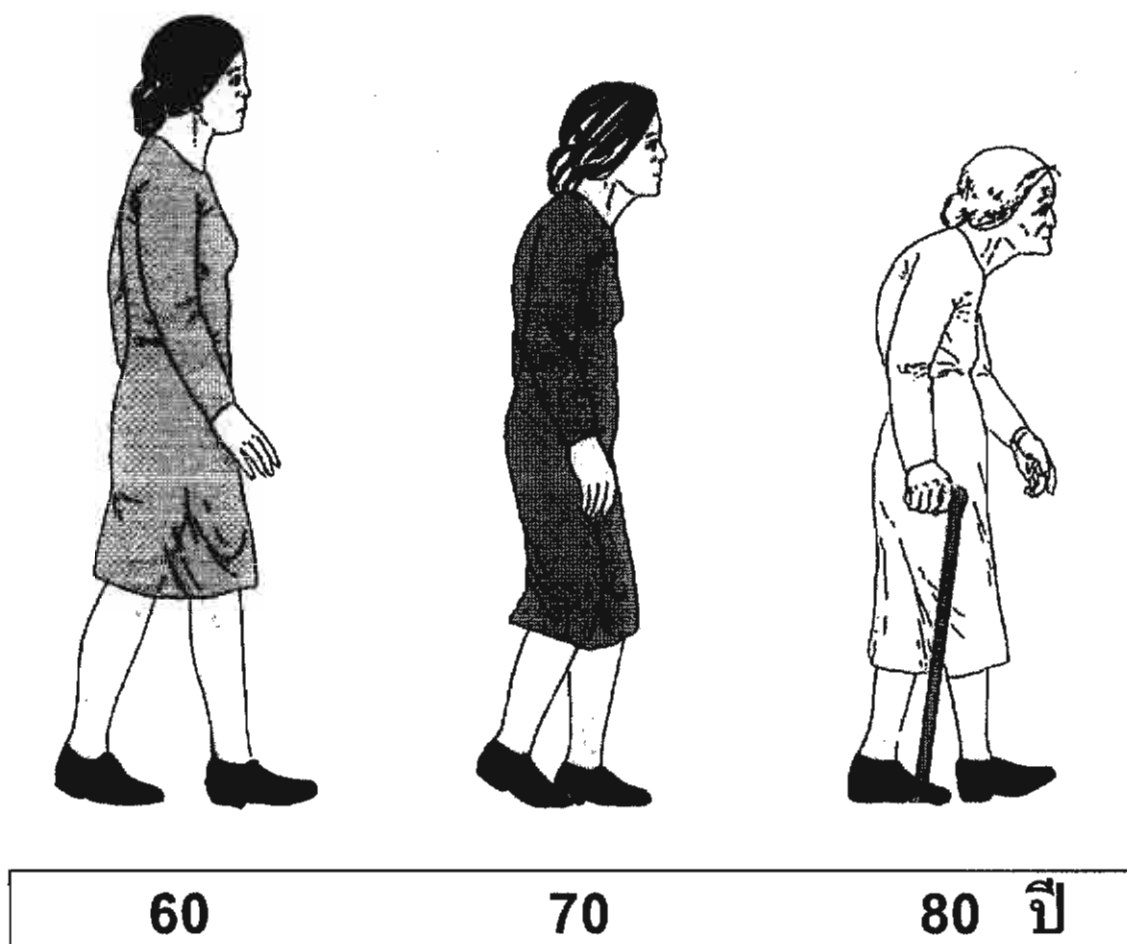
กระดูกหัก



กระดูกทนต์







ปัญหากระดูกโปรงบาง

รังไข่

วัยหมดประจำเดือน

การผ่าตัดมดลูกและรังไข่ออกหมด

อาหาร

รสเค็ม

เนื้อสัตว์

แคลเซียมน้อย

วิตามิน D (แสงแดด)

สุรา - กาแฟ - บุหรี่

ออกกำลังกายน้อย

ปัญหากระดูกไปร่งบาง

โรคบางอย่าง

รูมาตอยส์

เบาหวาน

ต่อมไทรอยด์

ใช้ยาบางประเภทนาน ๆ

ยาลดกรดที่มีอลูมิเนียม

ยารักษาต่อมไทรอยด์

ยารักษาโรคมะเร็ง

ยาสารกัมมันตภาพรังสี

ยาลดความเครียด

สเตียรอยด์

ปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เกิด กระดูกโปรงบาง

ฮอร์โมน

กรรมพันธุ์

เชื้อชาติ

โครงกระดูกเล็ก

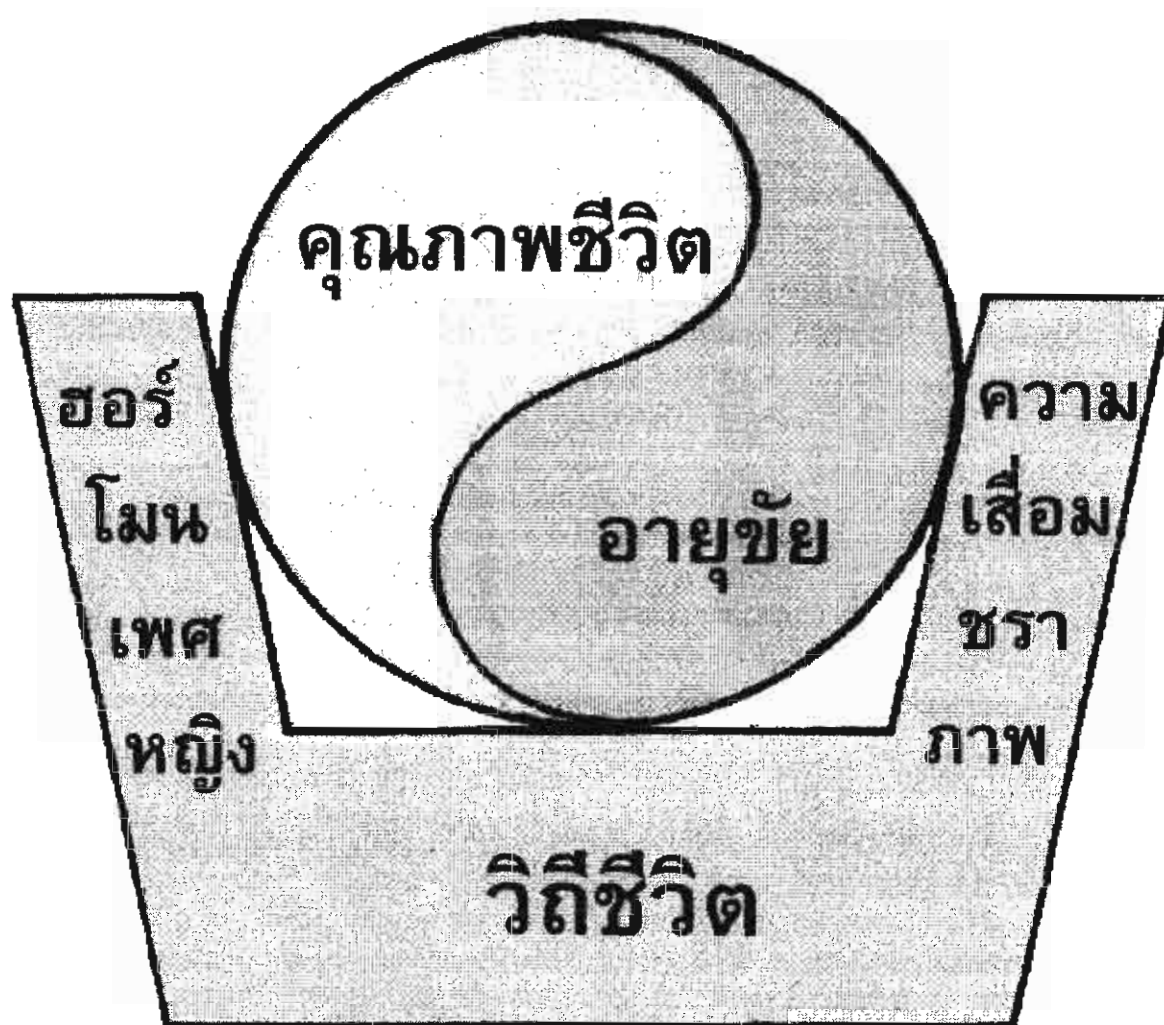
หลักในการป้องกันไม่ให้กระดูกพรุน

1. กินอาหารที่มีแคลเซียมสูงให้เพียงพอ

รักษาความหนาแน่นของกระดูกให้คงไว้
นานที่สุด

ชะลออัตราการเกิดกระดูกพรุนให้ช้าที่สุด





การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

- * อาหาร
- * ออกกำลังกาย
- * วิถีชีวิต
- * การวางท่าทางที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน
- * ฮอโมนทดแทน

ฮอร์โมนเพศหญิงจากพืช

Phyto-estrogens

ถั่วต่าง ๆ (Legumes)

เต้าหู้

ถั่วเหลือง

ผักแว่น

อัลฟาฟ่า

เมล็ดพืช (Grains)

ข้าวซ้อมมือ ข้าวฟ่าง

ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี

พืชผัก (Root vegetables)

กลอย มัน เผือก โสม

(กวางเครือ)



ปริมาณแคลเซียมในอาหารเป็นมิลลิกรัม

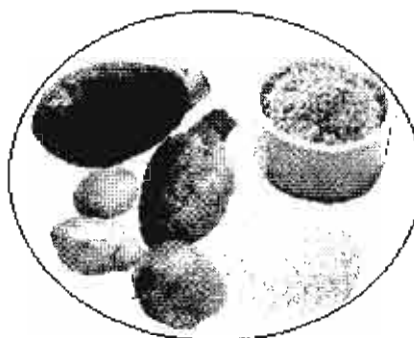
ต่ออาหาร 100 กรัม

รายชื่ออาหาร	แคลเซียม / มิลลิกรัม	พลังงาน / กก.แคลลอรี
ผลไม้		
มะขามหวาน	141	341
มะเขือเทศ	53	73
ทุเรียนกระดุม	49	129
ทุเรียนรวง	41	157
ลูกหว้า	41	57
เงาะสีชมพู	37	77
มะม่วงแก้วสุก	34	87
ส้มเกลี้ยง	33	52
ส้มเขียวหวาน	30	37
เงาะโรงเรียน	29	70
ทุเรียนหมอนทอง	29	156

อาหารหลัก 5 หมู่



1. โปรตีน



2. คาร์โบไฮเดรต



3. ไขมัน



4. ผลไม้

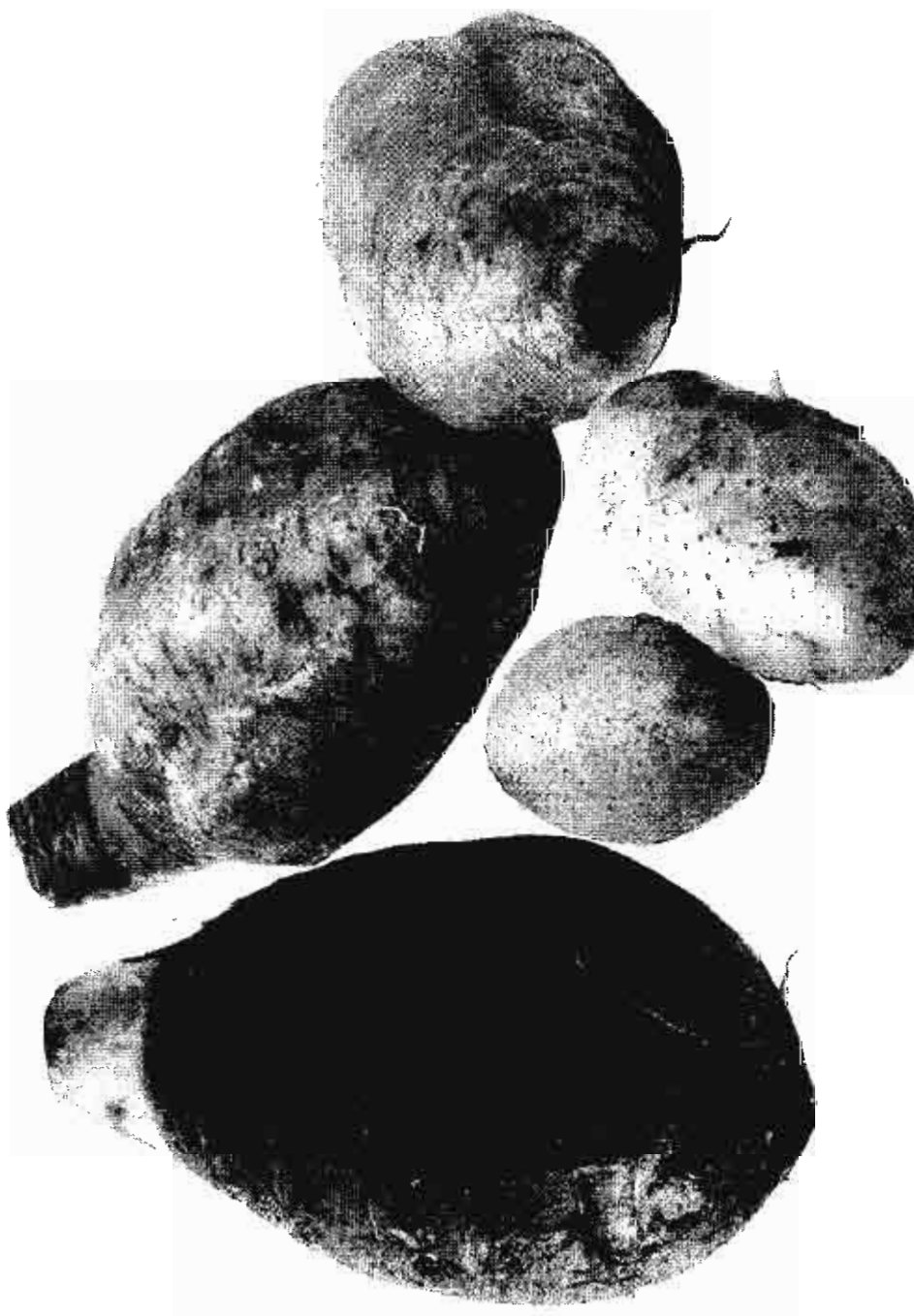


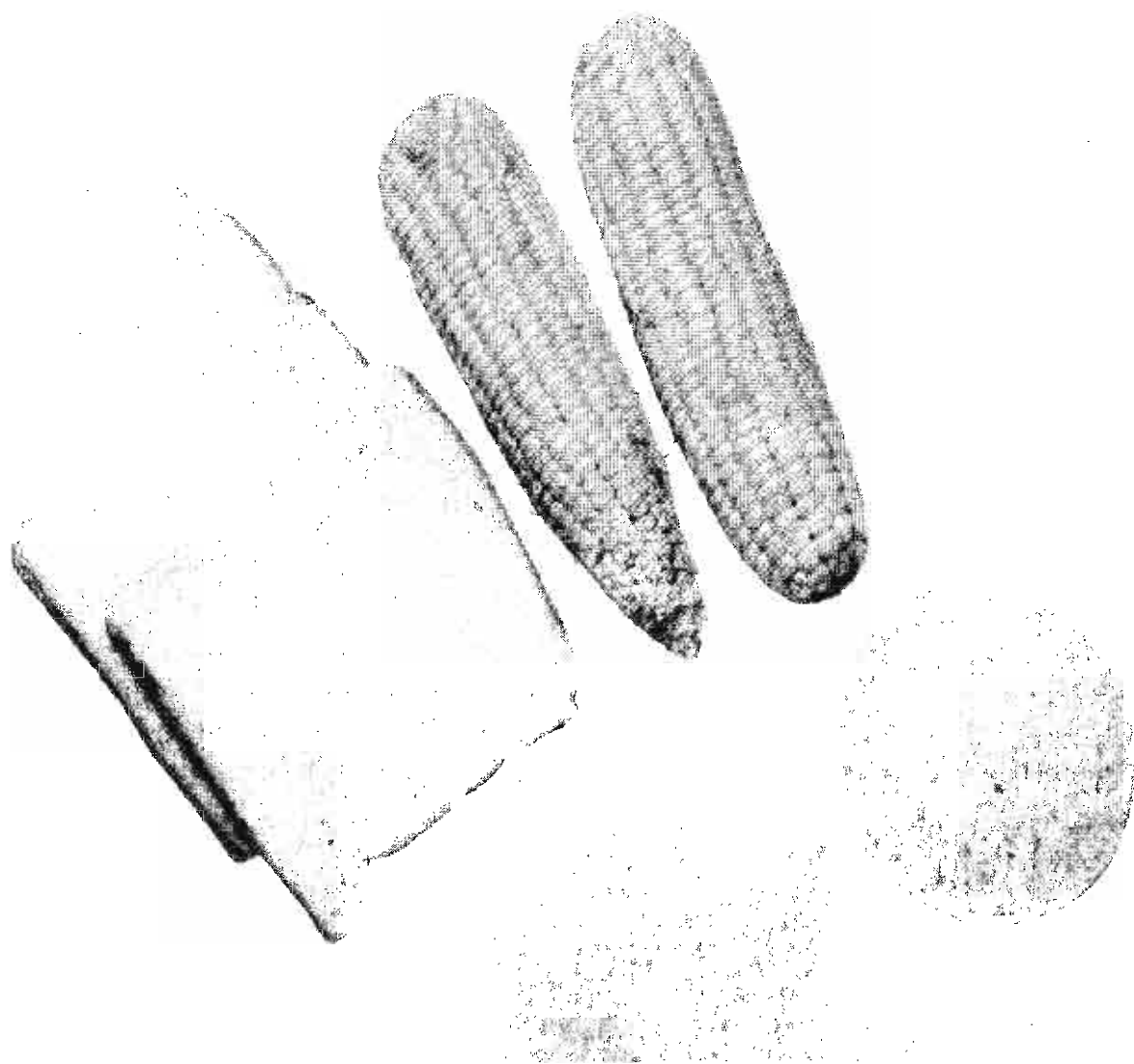
5. ไขมัน



โปรตีน

- * เนื้อสัตว์ และสิ่งแทนเนื้อ
- * เนื้อวัว, เนื้อหมู
- * เนื้อไก่, เป็ด
- * กุ้ง, หอย, ปู, ปลา, หมึก
- * ไข่
- * นม
- * ถั่วต่าง ๆ





คาร์โบไฮเดรต

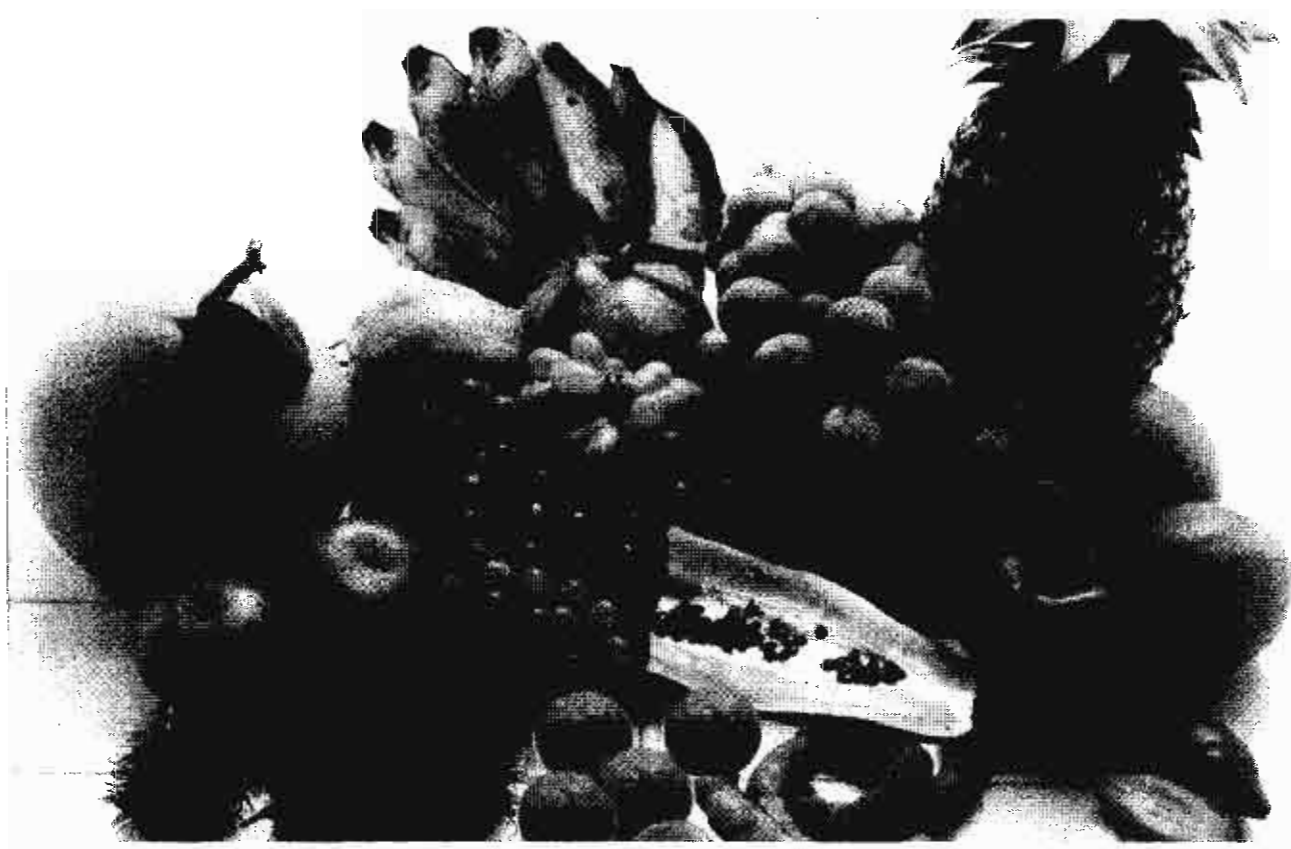
อาหารจำพวกธัญพืช

- * ข้าวเจ้า ข้าวฟ่าง ข้าวกล้อง
- * ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต

อาหารจำพวกหัว

- * หัวเผือก หัวมัน
- * แป้ง ต่าง ๆ
- * น้ำตาล





ผัก และ ผลไม้



ให้วิตามิน

เกลือแร่

เส้นใยอาหาร

วิตามินที่ไม่ละลายน้ำ

วิตามินเอ อี ดี เค

วิตามินที่ละลายในน้ำ

วิตามินบี1 บี2 บี6 บี12

กรดโฟลิก

กรดแพนโทเทนิก

ไนอะซิน

ไบโอติน

วิตามินซี

วิตามิน เอ

บำรุงสายตา ผิวพรรณ
เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค

วิตามิน บี

ช่วยในการทำงานของระบบประสาท
การสร้างเม็ดเลือด

วิตามิน ซี

ช่วยให้ผนังเซลล์ผิวหนังและหลอดเลือด
แข็งแรง
เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย

วิตามิน ดี

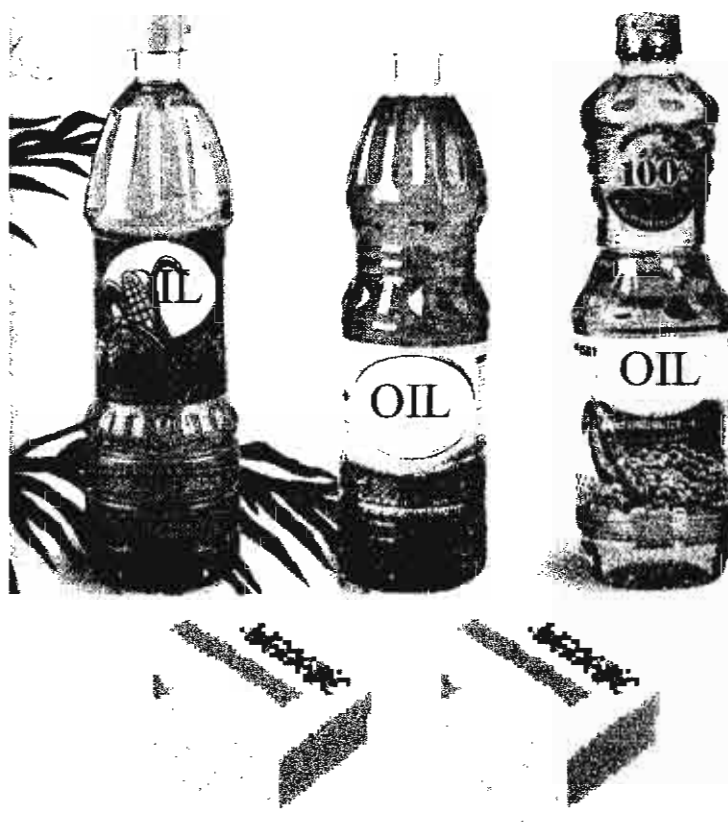
ช่วยในการดูดซึม แคลเซียมและฟอสฟอรัส
ควบคุมการสร้างกระดูก

วิตามิน อี

ขัดขวางการรวมตัวของกรดไขมันอิ่มตัว
ทำให้หลอดเลือดไม่ตีบตัน

วิตามิน เค

ช่วยให้เลือดแข็งตัว



ไขมัน

ไขมันสัตว์

น้ำมันหมู

เนย

ไขมันจากปลาทะเล

น้ำมันปลา

ไขมันพืช

น้ำมันดอกทานตะวัน

น้ำมันดอกคำฝอย

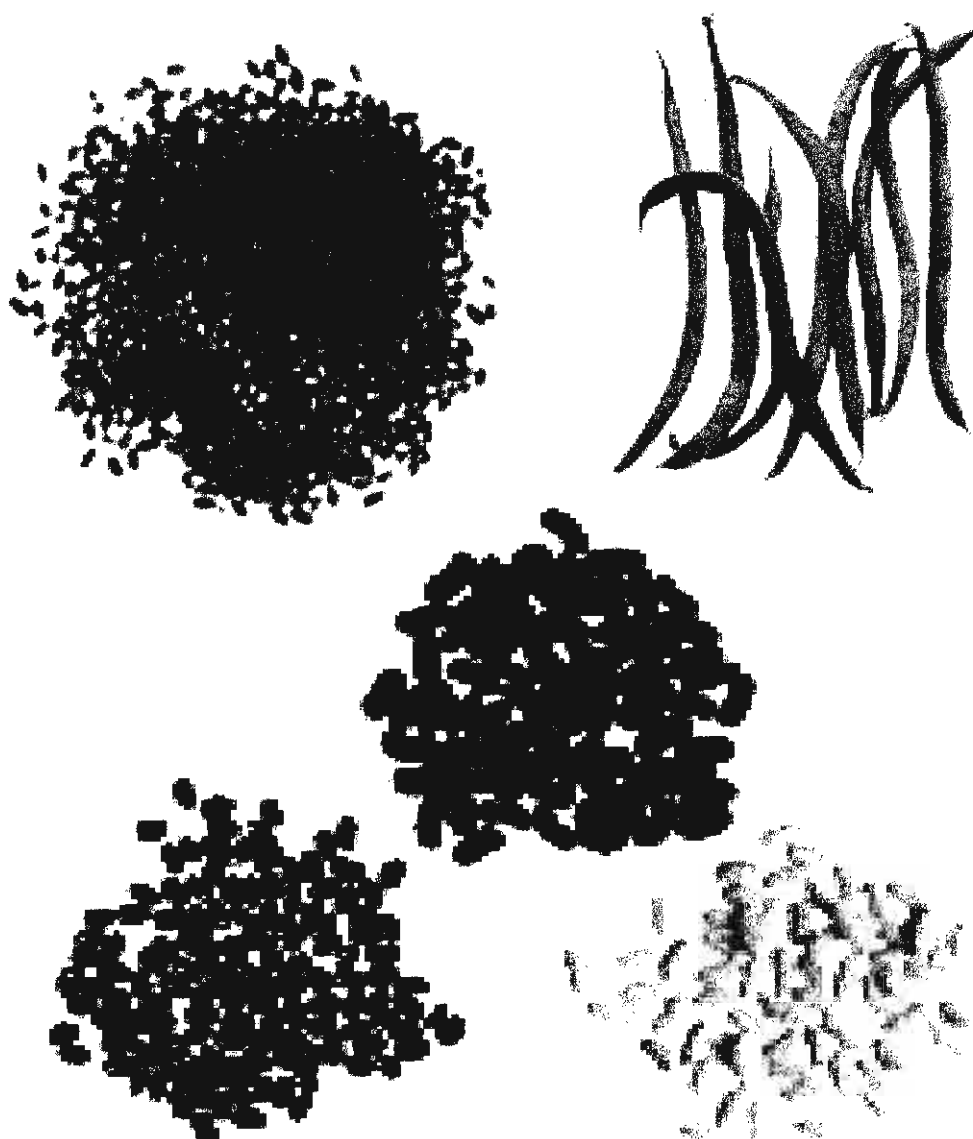
น้ำมันรำ

น้ำมันข้าวโพด

น้ำมันถั่วเหลือง

น้ำมันปาล์ม

เส้นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ



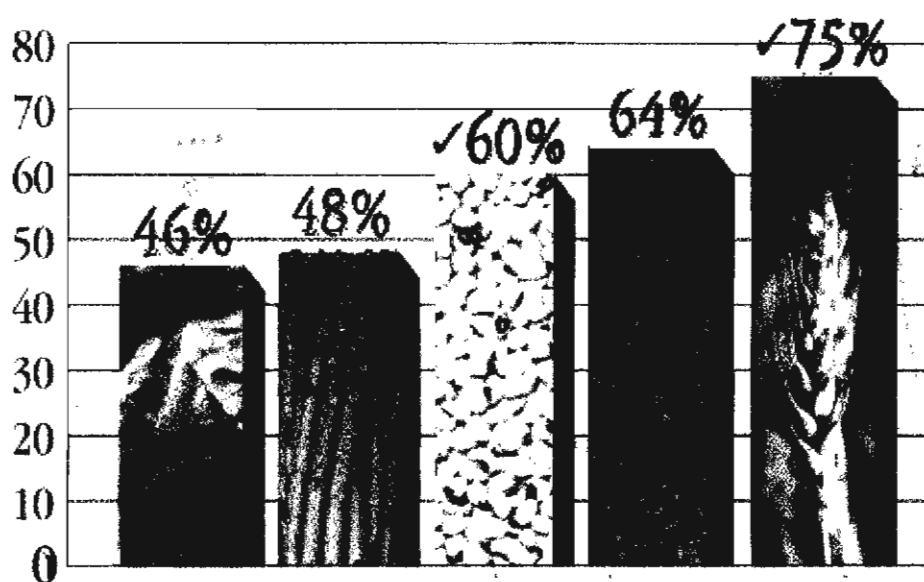
เส้นใยที่ไม่ละลายน้ำ

รำข้าว รำข้าวสาลี ข้าวโพด
 ธัญพืชที่ไม่ได้ขัดสี ผักต่างๆ
 ผลไม้ที่แก่จัด ถั่วต่าง ๆ นัท

ประโยชน์

สามารถอุ้มน้ำ เพิ่มปริมาณในกระเพาะ
 ช่วยในการขับถ่ายของเสีย ป้องกันโรค
 ริดสีดวงทวาร
 ช่วยในการขับถ่ายสารพิษ ลดอัตราเสี่ยงใน
 การเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่

เส้นใยชนิดที่ละลายน้ำ



เส้นใยชนิดที่ละลายน้ำ

ข้าวโอ๊ต ข้าวบาเลย์

ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วแดงหลวง

ผลไม้ เช่น ส้ม พรุณ แอปเปิ้ล

ประโยชน์

เมื่อดื่มน้ำจะมีลักษณะหนืด ช่วยเคลือบลำไส้
ทำให้ดูดซึมสารอาหารได้น้อย

สามารถดูดน้ำดีและขับถ่ายทางอุจจาระ ร่างกาย
ต้องสร้างน้ำดีเพิ่ม โดยนำเอาโคเลสเตอรอล
มาสร้าง ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลลดลง

อนุมูลอิสระ

1. ในร่างกาย

2. จากอาหาร

- ลี สารกันบูด
- สารแต่งกลิ่น
- สารแต่งรส
- อาหารทอดเกรียม
- สารไนโตรซามีน

3. จากอากาศ

- คาร์บอนจากท่อไอเสีย
- การเผาไหม้
- ฝุ่นละออง

แอนติออกซิแดนต์ (Antioxidants)

วิตามิน เอ

แครอท มะเขือเทศ องุ่น ฟักทอง

วิตามินอี

น้ำมันพืช เมล็ดพืช ถั่วลิสง งา

นม จมูกข้าวสาลีทุกชนิด

วิตามินซี

ฝรั่ง มะขามป้อม มะนาว ส้ม

มันฝรั่ง กระหล่ำ ผักบุ้ง

หน้าที่

ต่อต้านอนุมูลอิสระ

ชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ

เป็นสารต่อต้านมะเร็ง

ป้องกันไม่ให้เกิดเส้นเลือดอุดตัน



ข้อแนะนำ



เลือกพืชผักตามฤดูกาล

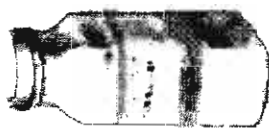
รับประทานอาหารตามฤดูกาล

เลือกอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นดีกว่าอาหาร
ต่างประเทศ

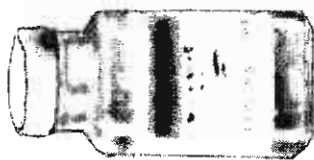
อาหารสุขภาพ



นม
นมถั่วเหลือง



แคลเซียม



วิตามินรวม
และ
วิตามินดี

กายบริหารสำหรับวัยหมดระดู

แบบน้ำหนัก (WEIGHT BEARING)

เดินเร็ว ๆ

วิ่งเหยาะ ๆ

ขี่จักรยาน

รำไทย

มวยจีน (ไทเก๊ก-ซิกง)

การใช้ฮอร์โมนทดแทน

- เอสโตรเจน
- โปรเจสติน
- Tibolone (มีคุณสมบัติของเอสโตรเจน)
โปรเจสติน และฮอร์โมนเพศชาย)

รูปแบบเอสโตรเจนที่ใช้

- ยาเม็ดรับประทาน
- ครีม (gel) ทาผิวหนัง
- แผ่นปะผิวหนัง
- ครีมใส่ช่องคลอด

การใช้ฮอร์โมนทดแทน

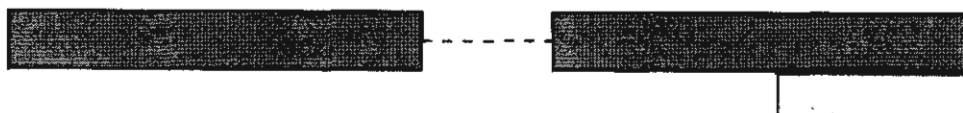
1. ใช้เอสโตรเจนต่อเนื่องอย่างเดียว



2. ให้เอสโตรเจนเป็นระยะ



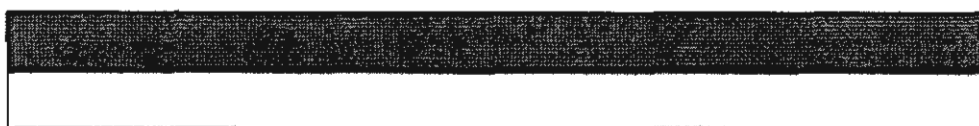
3. ให้เอสโตรเจนและโปรเจสตินเป็นระยะ



4. ให้เอสโตรเจน และโปรเจสตินเป็นระยะ



5. ให้เอสโตรเจนและโปรเจสตินอย่างต่อเนื่อง



ข้อดีของฮอร์โมน

เพิ่มคุณภาพชีวิต

- ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
- นอนหลับได้ดีขึ้น
- ความจำดีขึ้น
- รักษาอาการร้อนวูบวาบตามตัวและเหงื่อออกมากกลางคืน
- ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด
- ป้องกันกระดูกโปรงบาง
- แก้ไขปัญหาทางเพศ

ชลอความเสื่อมของร่างกายโดยทั่วไป

- ผิวหนัง
- เต้านม
- กล้ามเนื้อหดรุดตลอดปีสสาวะและช่องคลอด

อายุยืน

ปัญหาเกี่ยวกับการใช้ฮอร์โมนเพศ

การมีเลือดออกจากโพรงมดลูก

เจ็บเต้านม

เกลือคั่งในร่างกาย

มะเร็งมดลูก

มะเร็งเต้านม

ความดันโลหิตสูง

ราคาแพง

มะเร็งมดลูก

ไม่ใช้ฮอร์โมน

พบ 2 คนใน 1,000 คน

ใช้เอสโตรเจนอย่างเดียว

พบ 5 - 6 คนใน 1,000 คน

ใช้เอสโตรเจน และโปรเจสโตรเจน

พบ 0.8 ต่อ 1,000 คน และ

ความรุนแรงน้อยกว่าที่เกิดเอง

HRT และมะเร็งเต้านม

ระยะเวลาที่ใช้

ขนาดของฮอร์โมน

ปัจจัยเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านม

- * ประวัติมะเร็งเต้านมในครอบครัว
- * เชื้อชาติ ยุโรป หรือ อเมริกัน
- * อาหารไขมันสูง
- * ภาวะวัยเจริญพันธุ์ยาว ประจำเดือนมาเร็ว
หมดช้า
- * ส่วนมากมีรอบประดูชนิดไม่มีการตกไข่
- * ไม่เคยมีบุตร
- * มีอายุมากเมื่อตั้งครรภ์แรก
- * ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- * ได้รับเอสโตรเจนขนาดสูงเป็นเวลานาน
- * เคยมีเนื้องอกเต้านม
- * สูบบุหรี่
- * ยาฆ่าแมลงบางชนิด

กราฟแสดงอัตราการตายจากโรคหัวใจ และหลอดเลือดกับมะเร็งเต้านม

