

ແຜ່ນໃສດຳເຮົາປ້ວຍໜຸດໂປຣຈຳເດອນ

ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตรศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

สารบัญ

หน้า

จำนวนประชากร	1
อายุคาดหมายเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด	2
ความยืนยาวของชีวิตที่เหลืออยู่โดยเฉลี่ย	3
อายุขัยเฉลี่ยของคนไทย	4
อายุหมดประจำเดือนเฉลี่ยของหญิงไทย	5
จำนวนต่อมีไข่ตามวัย	8
ขอร์โมนเพศหญิงจากแหล่งอื่น	9
เทสโทสเตอโรนในสตรี	10
อายุของการหมดประจำเดือนตามธรรมชาติ	11
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออายุที่หมดประจำเดือน	12
อาการของวัยหมดประจำเดือนระยะต่าง ๆ	14
อาการต่าง ๆ ซึ่งอาจพบได้บันเนื่องมาจากการดับເຂສໂຕຣເຈນໃນร่างกายลดลง	15
อาการทางกระดูกและกล้ามเนื้อ	16
อาการทางระบบสืบพันธุ์	17
อวัยวะภายในของสตรีวัยมีบุตร	18
อวัยวะภายในของสตรีวัยหมดประจำเดือน	19
เยื่อบุช่องคลอดของสตรีวัยมีบุตรและต่ำวัยหมดประจำเดือน	20
เยื่อบุช่องคลอดของสตรี	21
การหมดประจำเดือน	22
รูปภาพผู้สูงอายุชาย-หญิง	23
รูปภาพผู้สูงอายุชาย-หญิง	24
รูปภาพผู้สูงอายุชาย-หญิง	25
ปัญหาเรื่องระบบทางเดินปัสสาวะ	26

วันที่.....	12 ส.ค. 2546
เลขทะเบียน.....	00082
เดือน.....	๘๖
เลขประจำบ้านที่.....	๓
0007	

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกสว.)

ชั้น 14 อาคาร เอส เทค บางนาครอฟ์
เคลื่อนที่ 979/17-21 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10100
โทร. 02-298-0455 โทร. 02-298-0476
Home page : <http://www.sgr.or.th>
E-mail : sgrinfo@sgr.or.th

ห้องสมุด



ช่องคลอดแห้งหรือไม่	27
ท่านมีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่	28
สตอร์วัยหมดประจำเดือนระดับอุดมศึกษาใน กทม.	29
การสำจาระแม่บ้านในเขต กทม.(การมีเพศสัมพันธ์)	30
การสำจาระแม่บ้านในเขต กทม.(ความต้องการทางเพศ)	31
อัตราผู้ติดเชื้อ HIV ต่อประชากร 1,000 คน	32
ระบบห้าใจและเส้นเลือด	33
กราฟอุบัติการของโรคห้าใจต่อประชากร 1,000 คน	34
หลอดเลือดปอดและภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือด	35
ปัจจัยเสี่ยงสำหรับโรคหัวใจ	36
กระดูกไปร่องบาง	37
มวลของโครงกระดูกในวัยต่าง ๆ	38
รูปกระดูกไปร่องบาง	39
รูปกระดูกสะโพกไปร่องบาง	40
รูปกระดูกไปร่องบาง	41
กระดูกหัก	42
กระดูกหุด	43
ความสูงลดลง	44
ความสูงลดลงในสตอร์วัยต่าง ๆ	45
ปัญหากระดูกไปร่องบาง	46
ปัญหากระดูกไปร่องบาง	47
ปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดกระดูกไปร่องบาง	48
หลักในการป้องกันไม่ให้กระดูกพัง	49
รูปผู้สูงอายุ	50
คุณภาพชีวิต	51
การส่งเสริมคุณภาพชีวิต	52

ย่อรูปในเพศนปัจจุบันจากพืช	53
รูปภาพถ่ายต่าง ๆ	54
ปริมาณแคลอรี่ในอาหารเป็นมิลลิกรัมต่ออาหาร 100 กรัม	55
อาหารหลัก 5 หมู่	56
โปรตีน	57
โปรตีน	58
รูปอาหารประทეทหัวที่ให้การปีบไฮเดรต (เพื่อก มัน มันฝรั่ง)	59
อาหารที่ให้การปีบไฮเดรต	60
การปีบไฮเดรต	61
รูปภาพผักชนิดต่าง ๆ	62
รูปผลไม้ชนิดต่าง ๆ	63
ผัก ผลผลไม้	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
แอนต์ออกซิเดนต์	75
ข้อแนะนำ	76
อาหารสุขภาพ	77
ก้ายบริหารสำหรับวัยหมดดู	78

การใช้ออร์โมนทดแทน	79
การใช้ออร์โมนทดแทน	80
ข้อดีของฮอร์โมน	81
ปัญหาเกี่ยวกับการใช้ออร์โมนเพศ	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

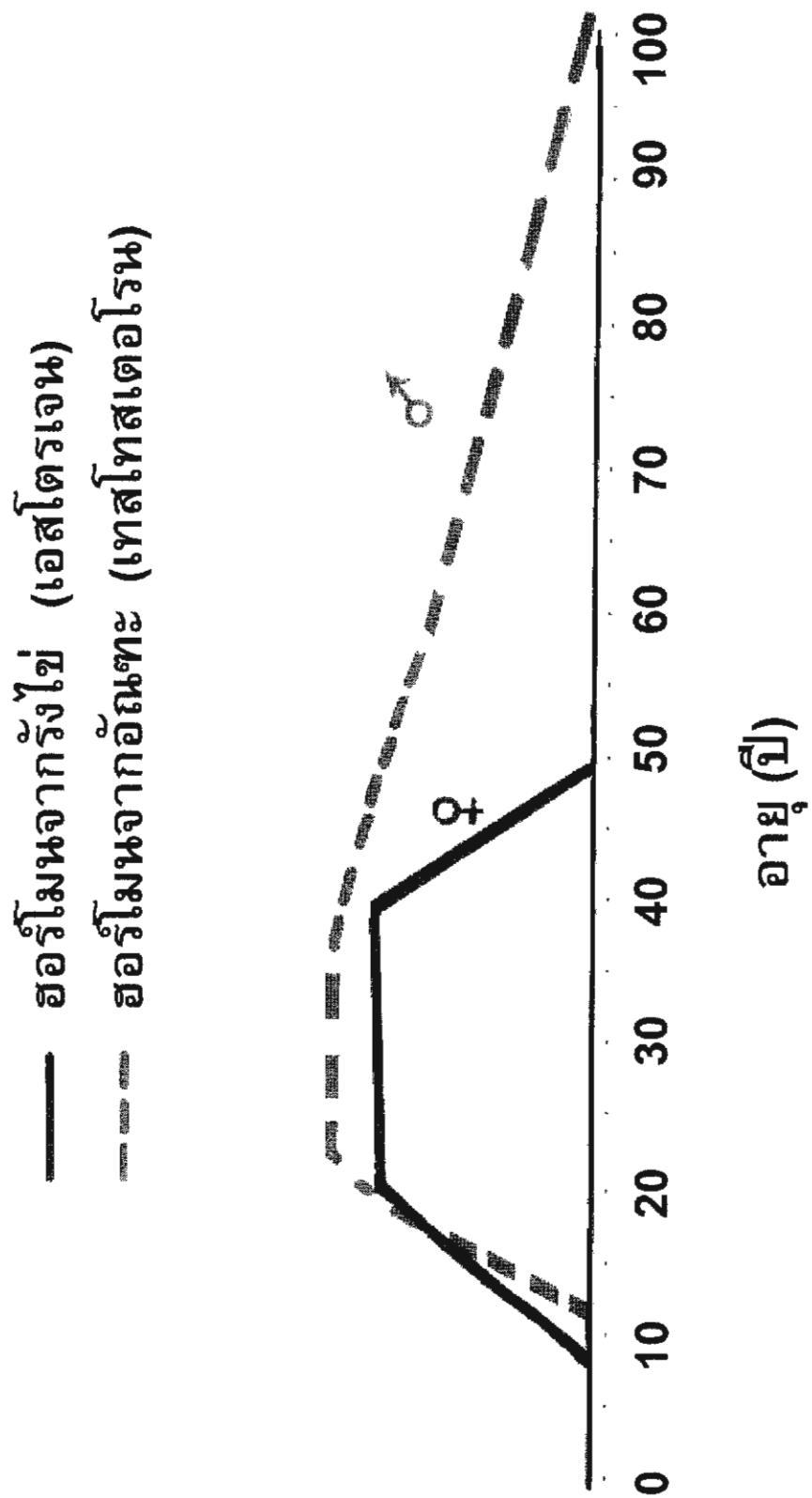
ชาย	69.9	80.3
หญิง	74.9	83.9

สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 กรกฎาคม 2544

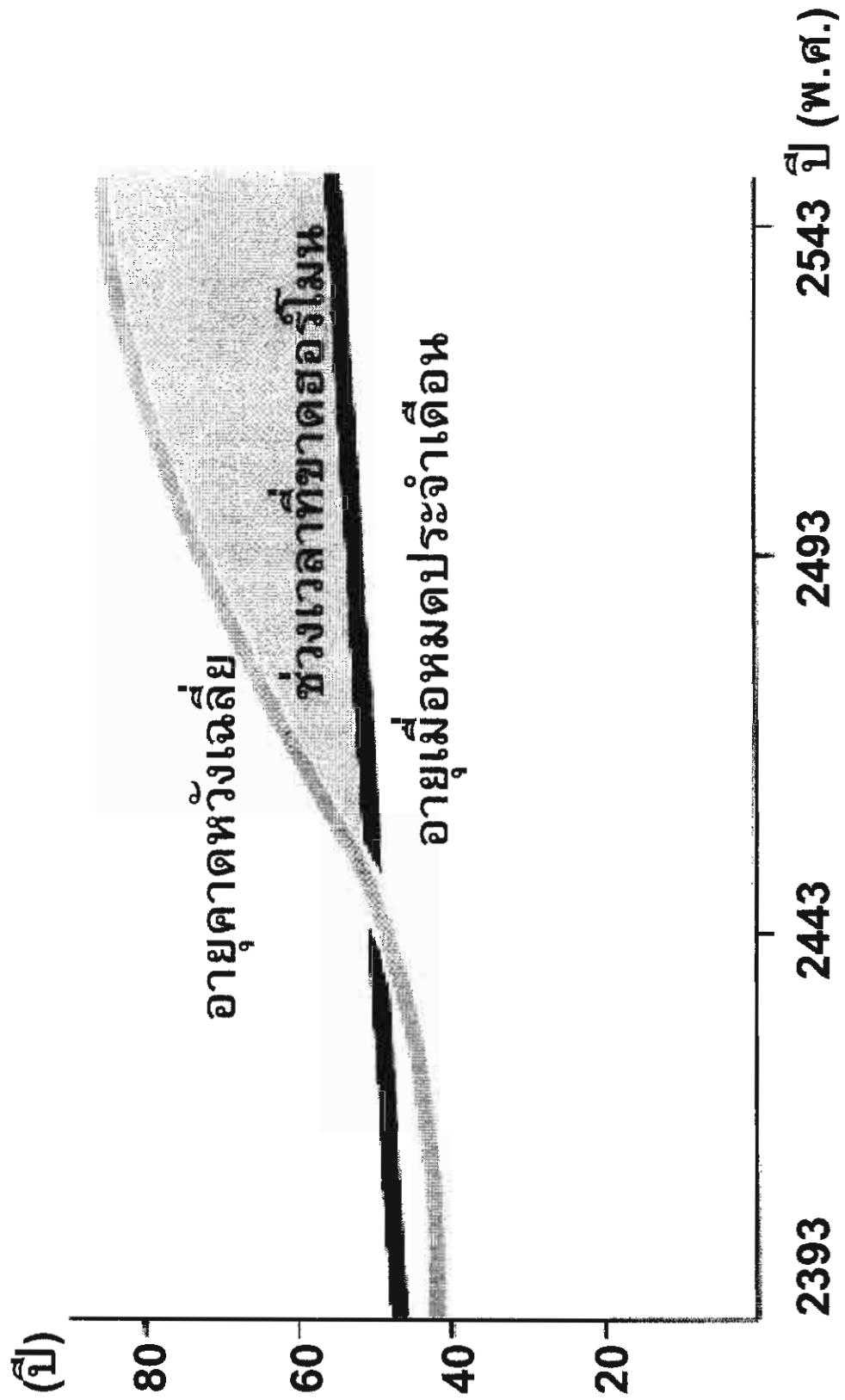
อายุหมดประจำเดือนเฉลี่ย ของหญิงไทย

49.5 ปี

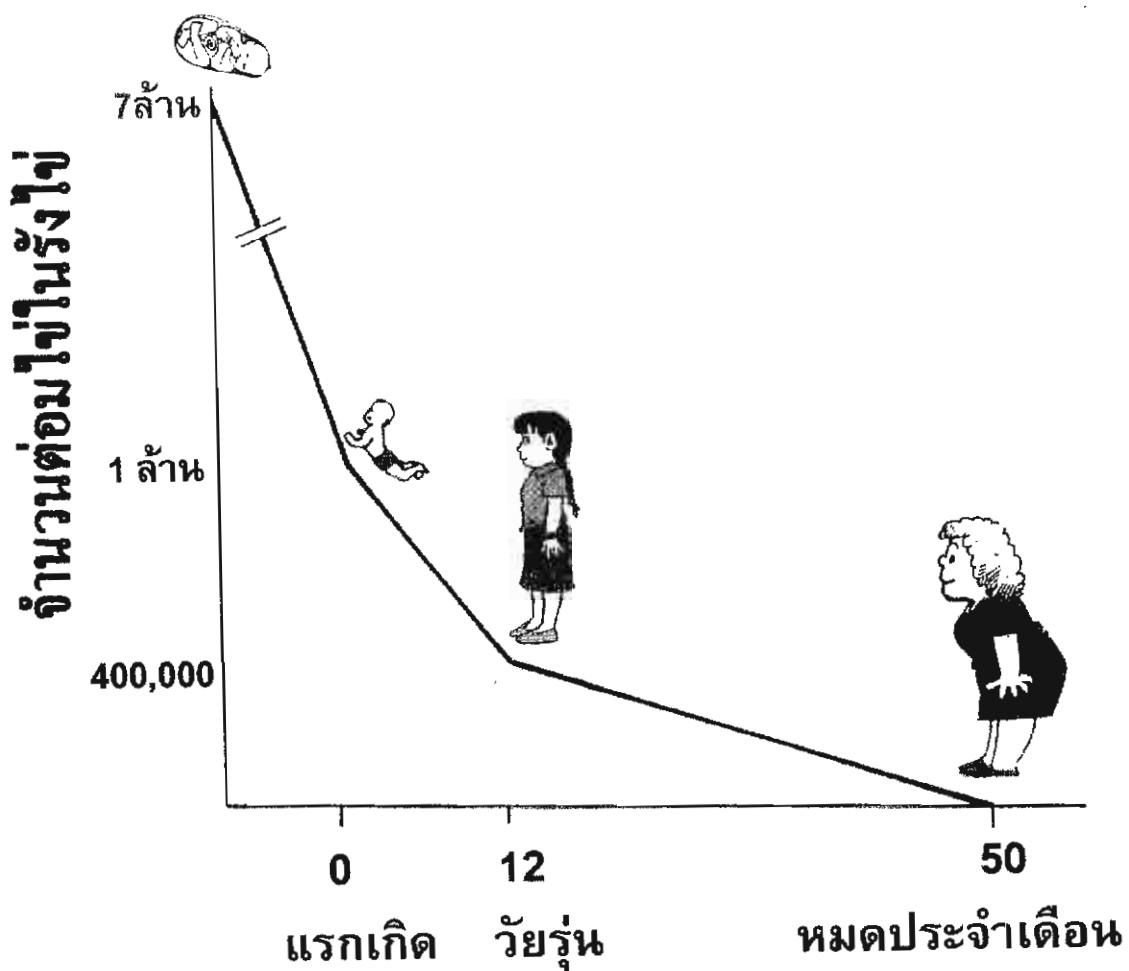
สถิติโดย สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



- หอร่มห้องรังไข่ (ເອສໂຕຣເວນ)
- หอร่มห้องอ้อมทະ (ເທສໂທສເຕອໂຮ່າ)

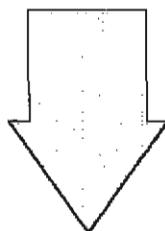


จำนวนต่อมไข่ตามวัย

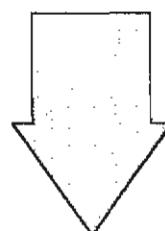


មនុស្សមិនអាចលើកទៅក្នុងបាន

មនុស្សមិនអាចលើកទៅក្នុងបាន
(នៅក្នុងបាន)



មនុស្សមិនអាចលើកទៅក្នុងបាន



មនុស្សមិនអាចលើកទៅក្នុងបាន
(នៅក្នុងបាន)

មនុស្សមិនអាចលើកទៅក្នុងបាន
(នៅក្នុងបាន)

ເທສໂຕສເຕອໂຣນໃນສຕຣີ

ໃນວັນມືບຸດຣໄດ້

50 % ມາຈາກຮັງໄຊ

50 % ມາຈາກຕ່ອມໝາວກໄಡ

ໃນວັນໝາດປະຈຳເດືອນ

ເທສໂຕສເຕອໂຣນ ສ່ວນທີ່

ມາຈາກຮັງໄຊຈະໝາດໄປ

อายุของการหมดประจำเดือนตามธรรมชาติ
เฉลี่ยประมาณ ๑๐ ปี

การหมดประจำเดือนเร็กว่าปกติ
ก่อนอายุ ๔๕ ปี

การหมดประจำเดือนเนื่องจากการผ่าตัด
มดลูกและตัดรังไข่^{ทั้งสองข้าง}
ก่อนอายุ ๔๐ - ๔๕ ปี

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออายุ ที่หมดประจำเดือน

จำนวนบุตร $P < 0.05$

อายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก NS

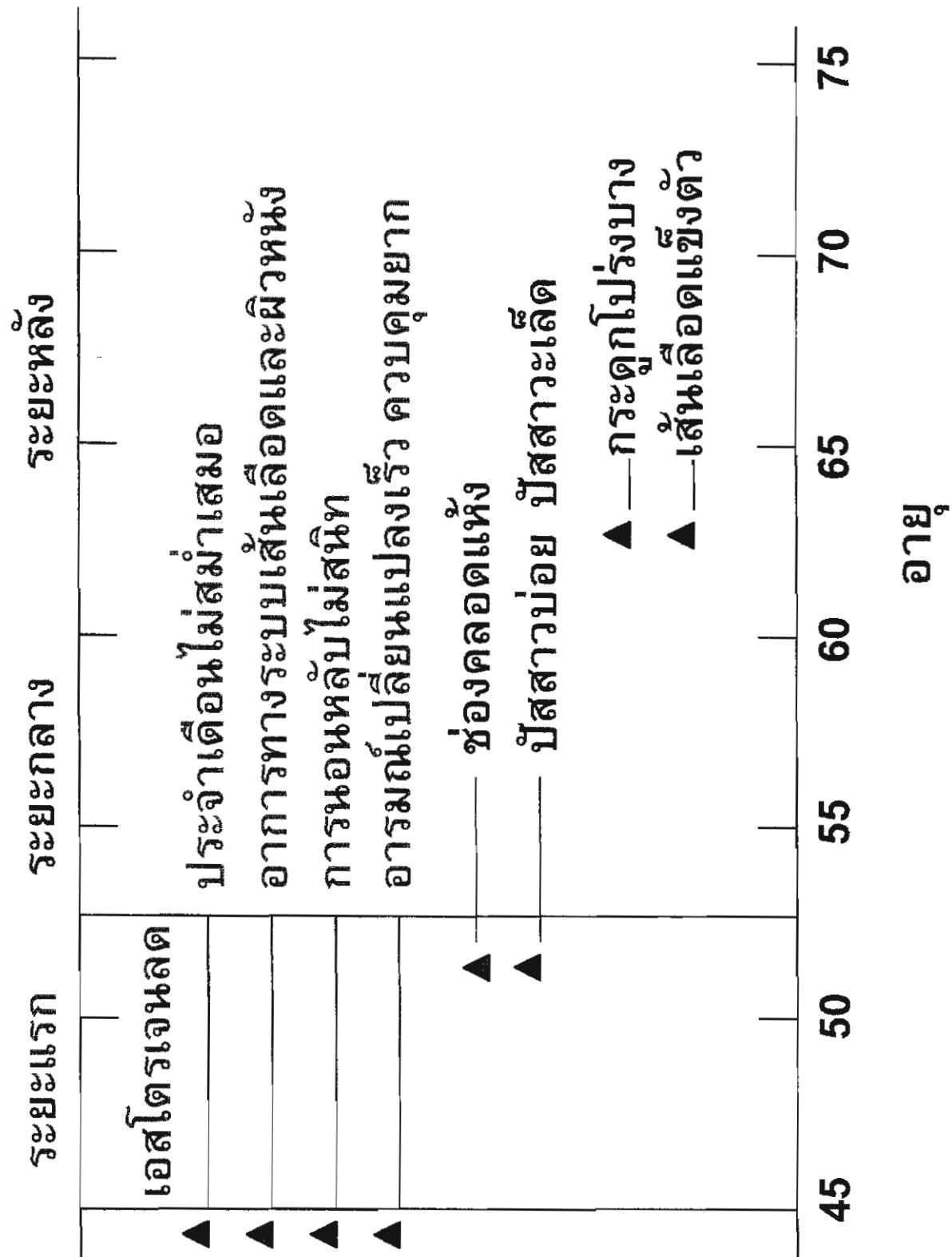
การสูบบุหรี่ NS

การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด NS

ภาวะโภชนาการ NS

พญ. สุمنา และคณะ





อาการต่างๆ ซึ่งอาจพบได้อันเนื่อง
มาจากการดับເອສໂຕຣເຈນໃນร่างกายลดลง

อาการทางประจำเดือน
ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

อาการทางระบบเส้นเลือด
ร้อนวุบวานตามตัว
เหงื่อออกรามากตอนกลางคืน
ใจสั่น

อาการทางจิตประสาท
อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็ว ควบคุมยาก
เครียดหงุดหงิด ใจง่ายใจน้อย ขี้ลืม
เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ชีมเศร้า

นอนไม่หลับ

ความรู้สึกทางเพศลดลง

ขาดความมั่นใจในตนเอง

อาการทางกล้ามเนื้อและกระดูก

ปวดกล้ามเนื้อ

ปวดข้อและกระดูก

ผิวน้ำ

ผิงหนังแห้ง ผิวน้ำบางลงเป็นแพลง่า

อาการเหมือนมีมดไก่หรือมดกัดตามผิวน้ำ

เส้นผ่านเข้า

เล็บเปราะ

ตาแห้ง

ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
มีภูมิต้านทานการอักเสบติดเชื้อลดลง

ระบบอวัยวะสีบพันธุ์
เยื่อบุช่องคลอดบางลง
ช่องคลอดแห้ง ขาดสิ่งหล่อลื่น
เจ็บหรือแสบในช่องคลอดเวลาไม่เพศสัมพันธ์

ระบบทางเดินปัสสาวะ
ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะขัด
กระเพาะปัสสาวะอักเสบบ่อย
กลั้นปัสสาวะไม่ได้
ปัสสาวะเล็ดเวลาโถ จาม หรือ หัวเราะ

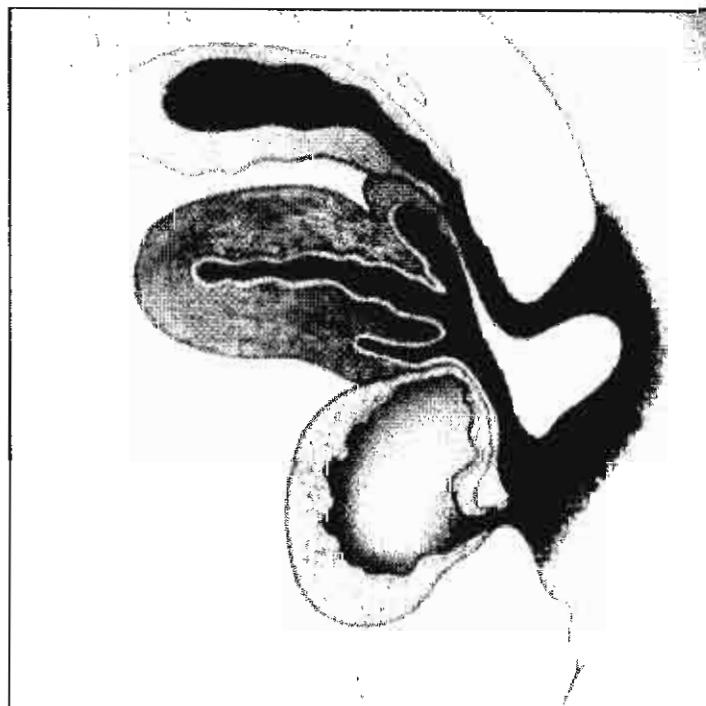
ឧវាយភាពាយពិនិមាមធម៌សព្វិរាយសិរីចុរ

ឯ័រុករប់រោងប្រាសាធារៈ
 ឯ័រុក អំគិតធម្មោះ
 ឯ័រុក អំគិតធម្មោះ
 កំហិង្ឋឯ័រុក អំគិតធម្មោះ
 ឯ័រុក ការណ៍ទាមទីទី



ឧបាយការណ៍ឱ្យលើការបង្កើតរឿងអនុញ្ញាតក្នុងការបង្កើតរឿងអនុញ្ញាត

នាមអនុការណ៍នេះ
 ក្នុងសាសនាក្នុងទីប្រជុំ
 ក្នុងការបង្កើតរឿងអនុញ្ញាត
 ក្នុងការបង្កើតរឿងអនុញ្ញាត
 ក្នុងការបង្កើតរឿងអនុញ្ញាត
 ក្នុងការបង្កើតរឿងអនុញ្ញាត



ເຢື່ອບຸຊ່ອງຄລອດຂອງສຕຣີວໍຍມືບຸຕຣ ແລະສຕຣີວໍຍໜົດປະຈຳເດືອນ



ວໍຍມືບຸຕຣ

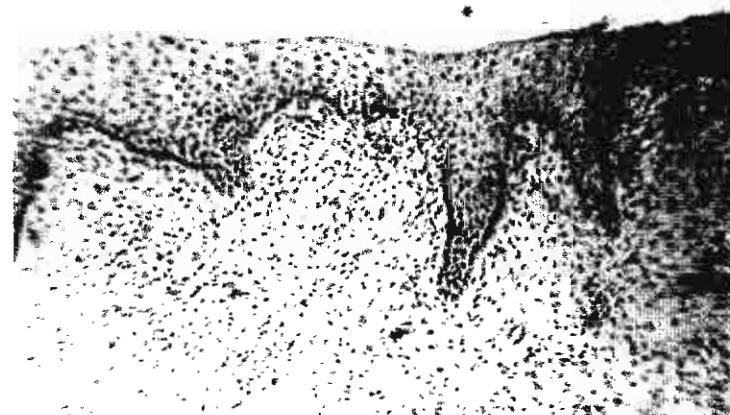


ວໍຍໜົດປະຈຳເດືອນ

ເຢືອບຸ້ຊ່ອງຄລອດຂອງສຕຣີ



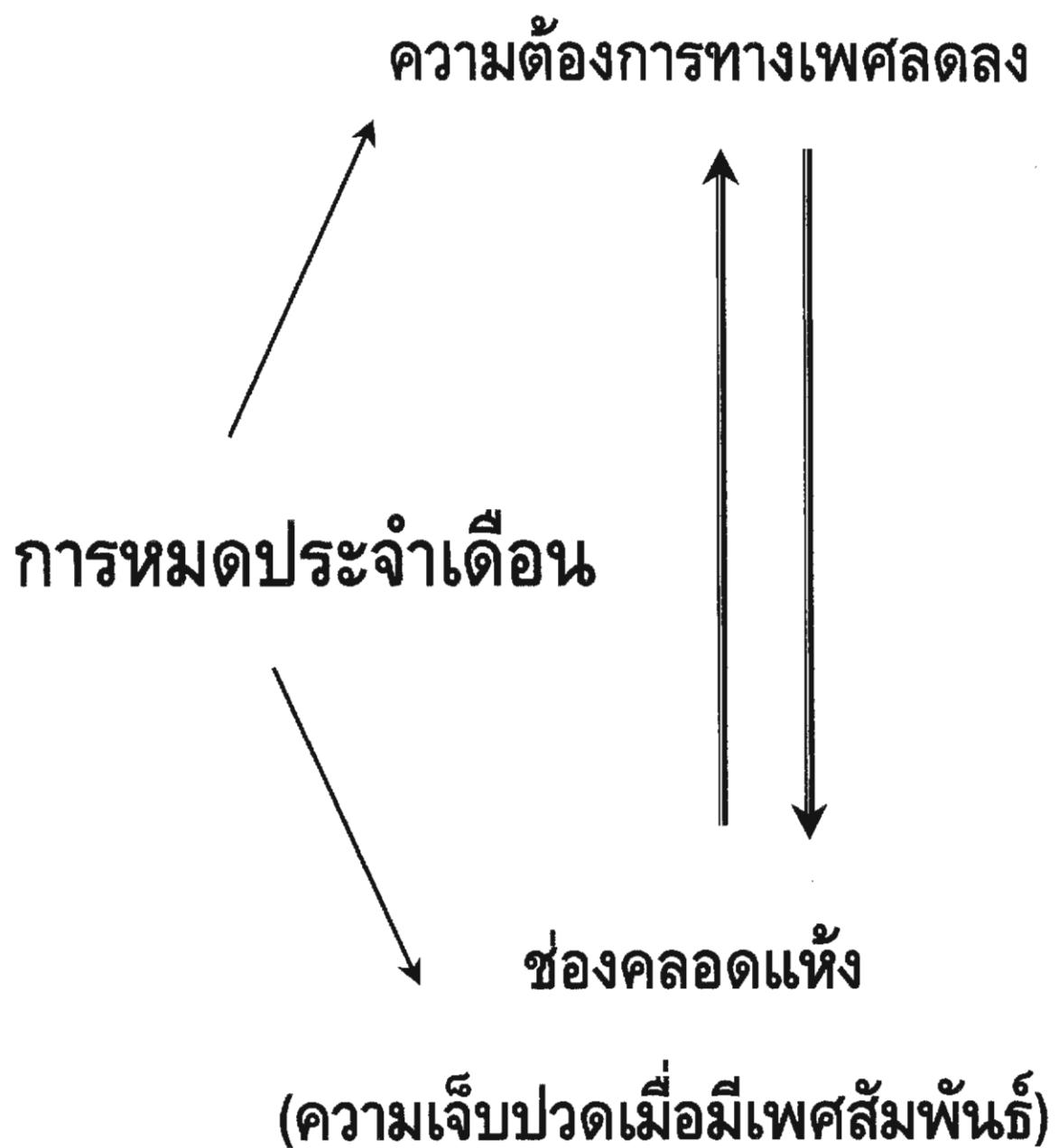
ວ້າຍມືບຸຕຣ



ວ້າຍໝາດປະຈຳເດືອນ



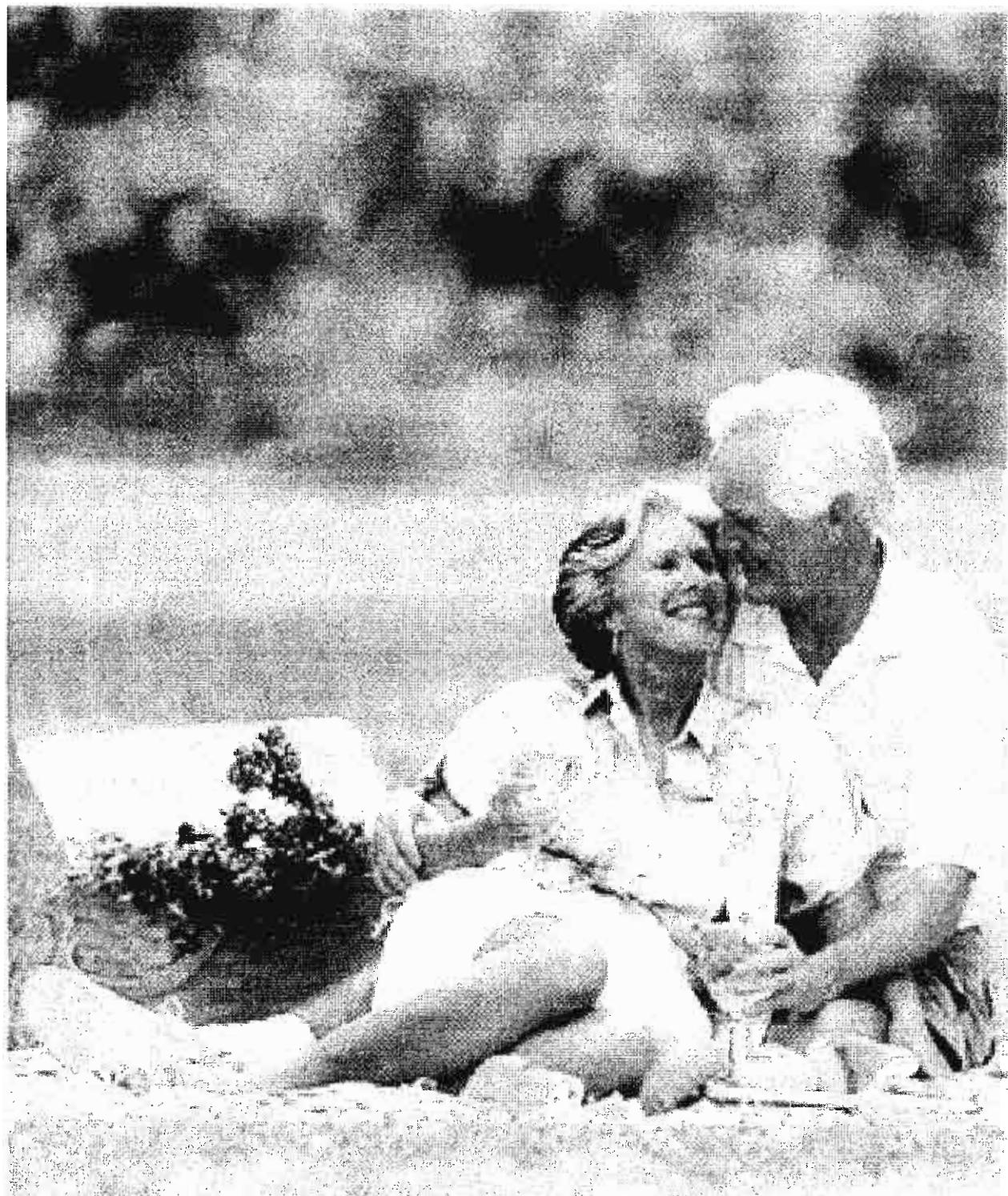
ຫລັງໃຊ້ອ້ອຣິມນ





สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัญหาเรื่องระบบทางเดินปัสสาวะ (N = 534)

	N	%
ไม่เคยมี	228	43
มีบ้างบางครั้ง	248	46
มีบ้างครั้ง และค่อนข้างรำคาญ	19	4
เป็นป่อย และรำคาญที่สุด	39	7

ระดับอุดมคึกชาก

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	%
ภายในสปดาห์ที่แล้ว	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 กาม.

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

การศึกษาประมาณ 6
อายุ 45 - 60 ปี
ยังอยู่กับสามี

การสำรวจแม่บ้านในเขต กทม.

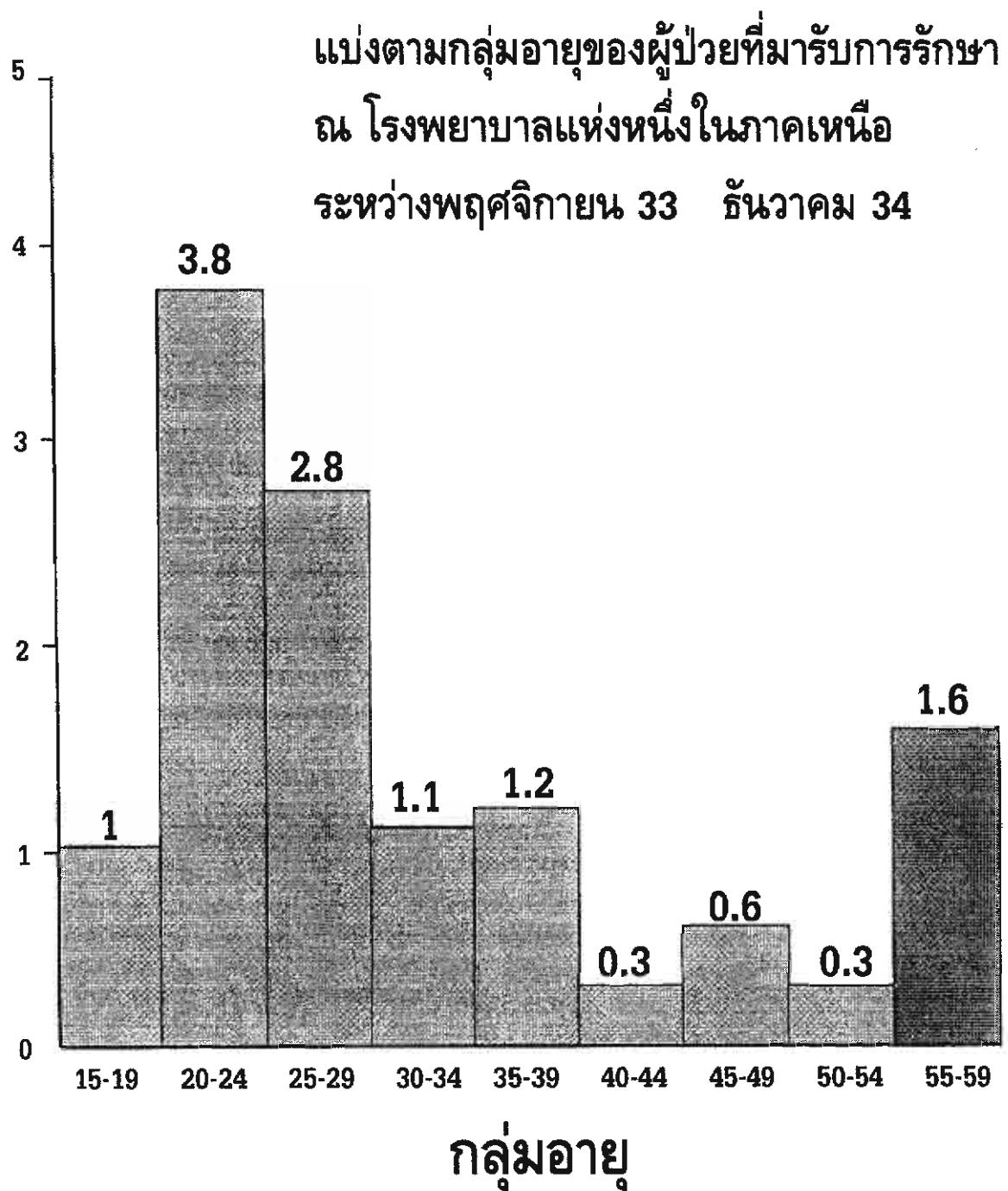
ความต้องการ	ร้อยละ
(1,147)	
ไม่มีความต้องการ	59
ลดลง	28
ปกติ (เหมือนเดิม)	13
เพิ่มขึ้น	<1

การศึกษาประถม 6

อายุ 45 - 60 ปี

ยังอยู่กับสามี

อัตราผู้ติดเชื้อ HIV ต่อประชากร 1,000 คน



ระบบหัวใจและเลือด

เลือดหัวใจหรือสมองตีบ

ผนังเลือดขาดความยึดหยุ่น

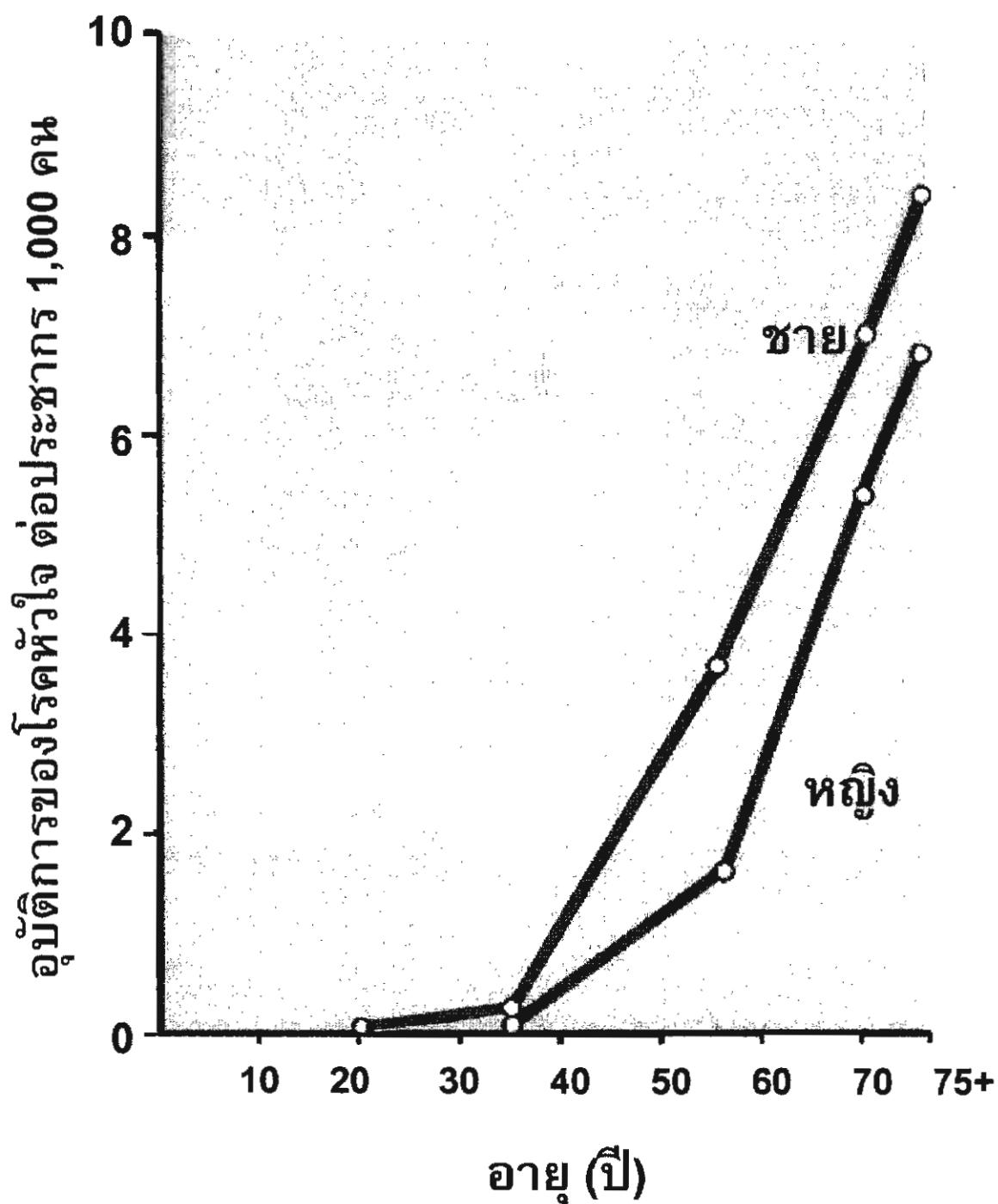
กระดูก

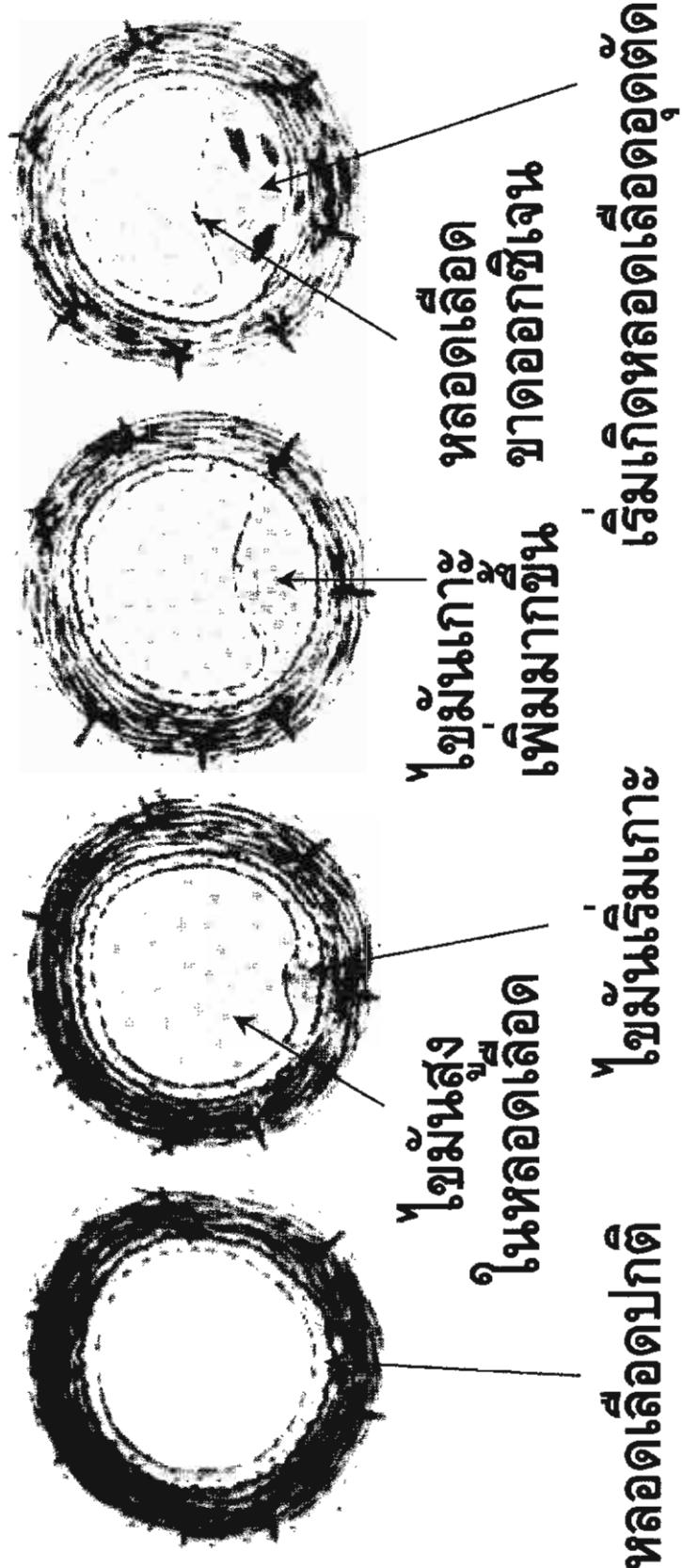
กระดูกไปร่องบาง

พรุน

ประจำ

หักง่าย





ปัจจัยเสี่ยงสำหรับโรคหัวใจ

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

กระดูกป่องบาง

วัยเด็ก : การสร้าง > ทำลาย

กระดูกป่องบุบบุบ กระดูกป่องบุบบุบ

> 35-40 ปี : การสร้าง < ทำลาย

วัยหมดประจำเดือน : กระดูกเสื่อมเร็วมาก

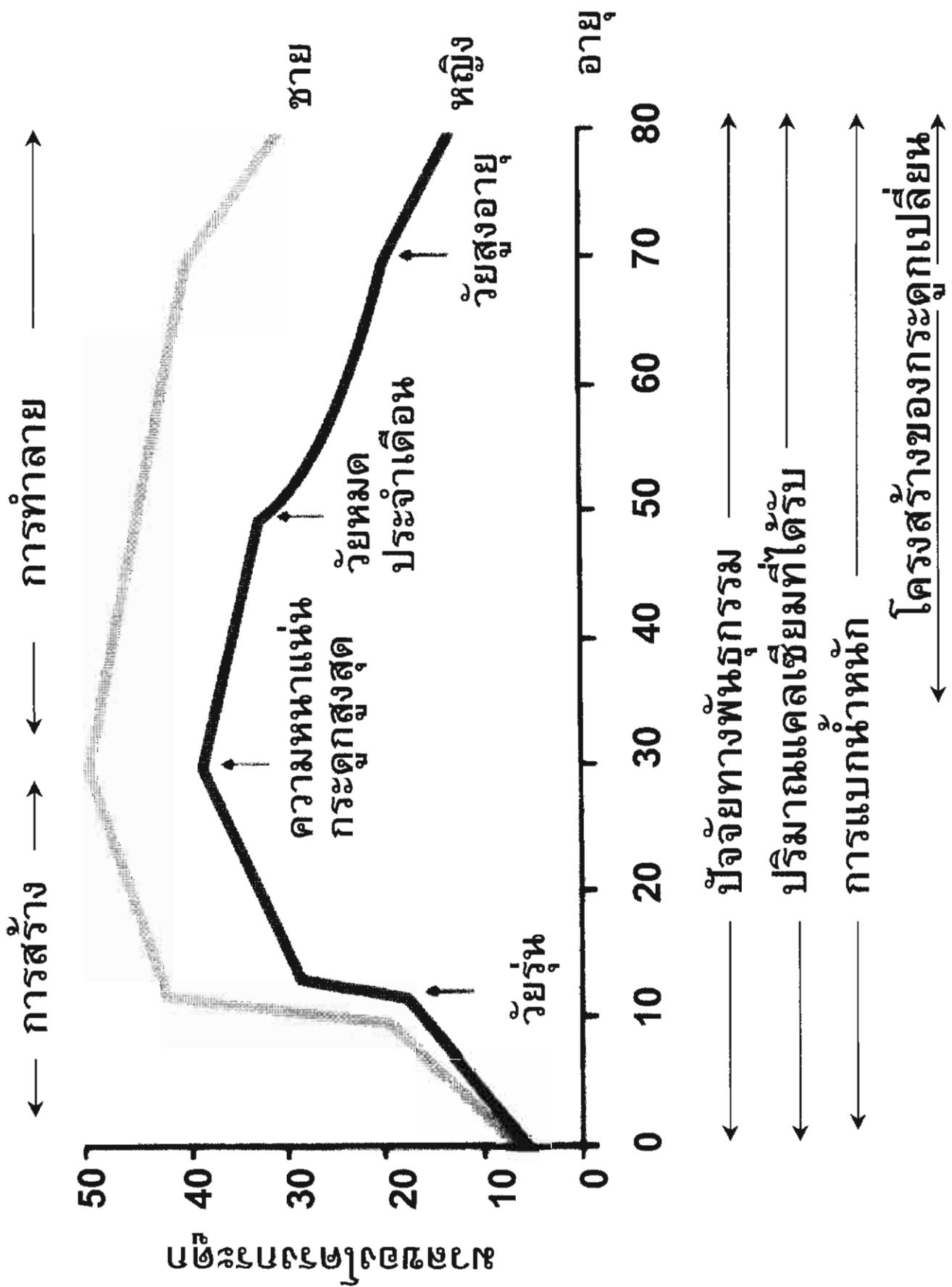
ใน 5 ปีแรกหลังหมดประจำเดือน

ตำแหน่งกระดูกหัก

ข้อมือ

สะโพก

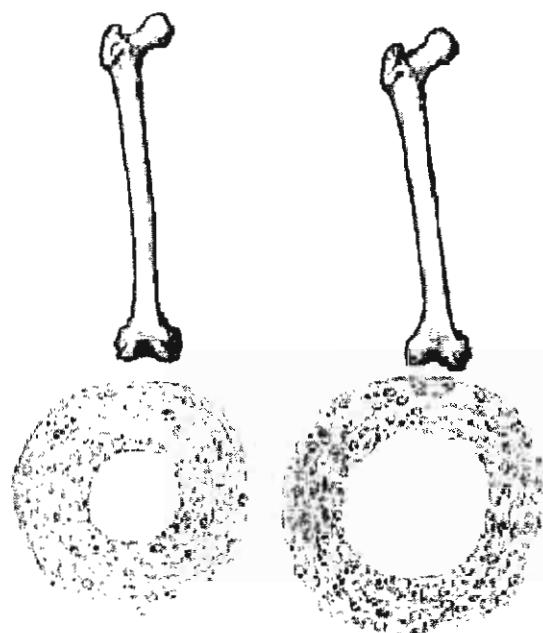
สันหลัง



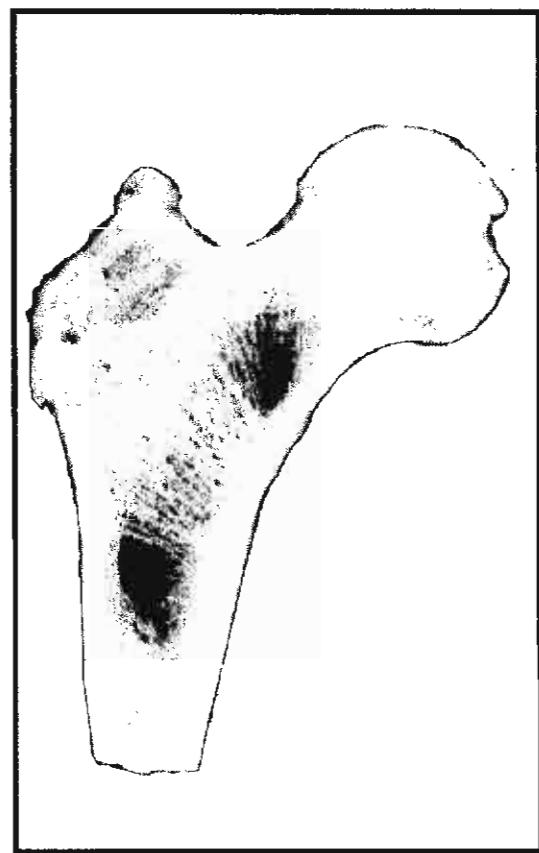
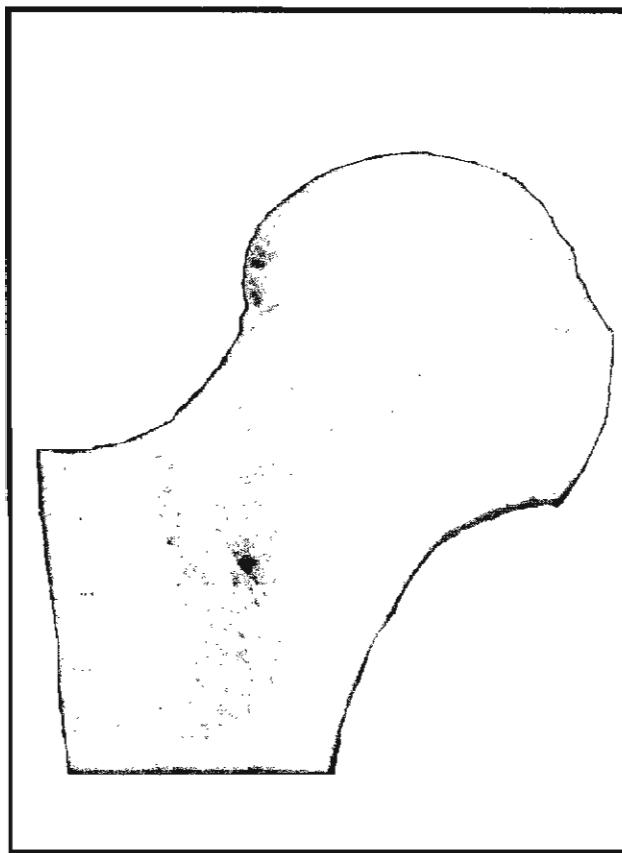
กระดูกป่องบาง

อายุ 30 - 40 ปี

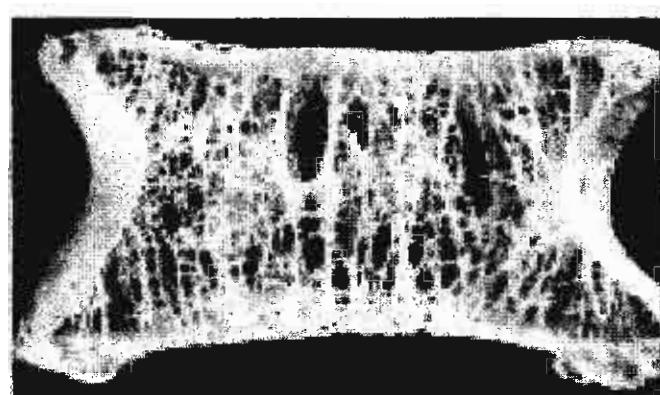
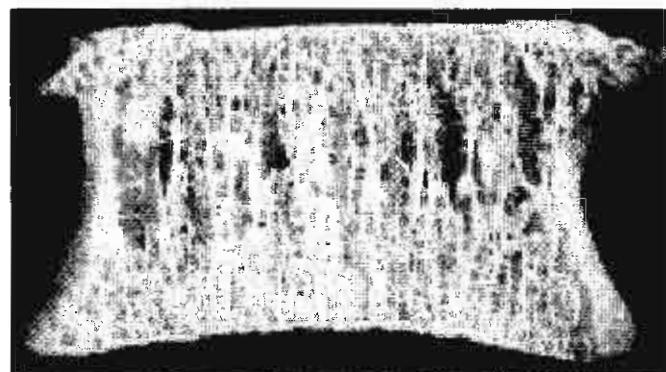
อายุ 80 ปี



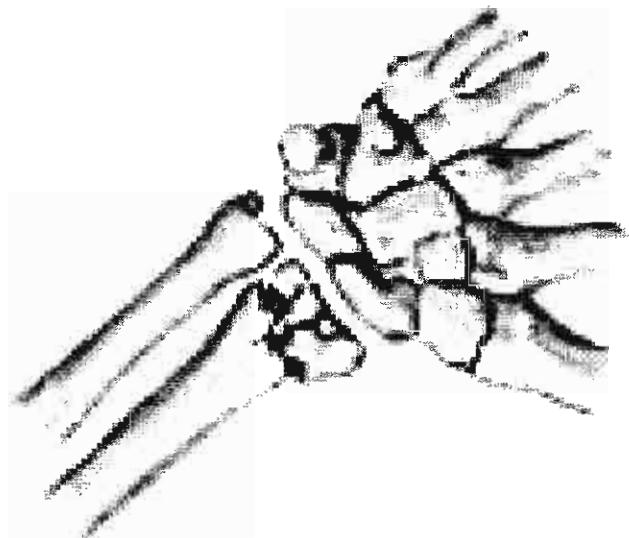
กระดูกป่องบาง



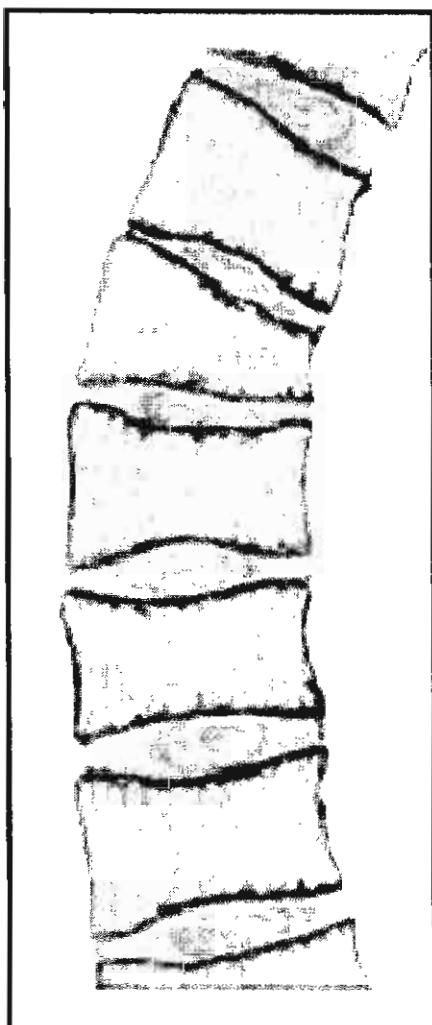
กระดูกป่องบาง



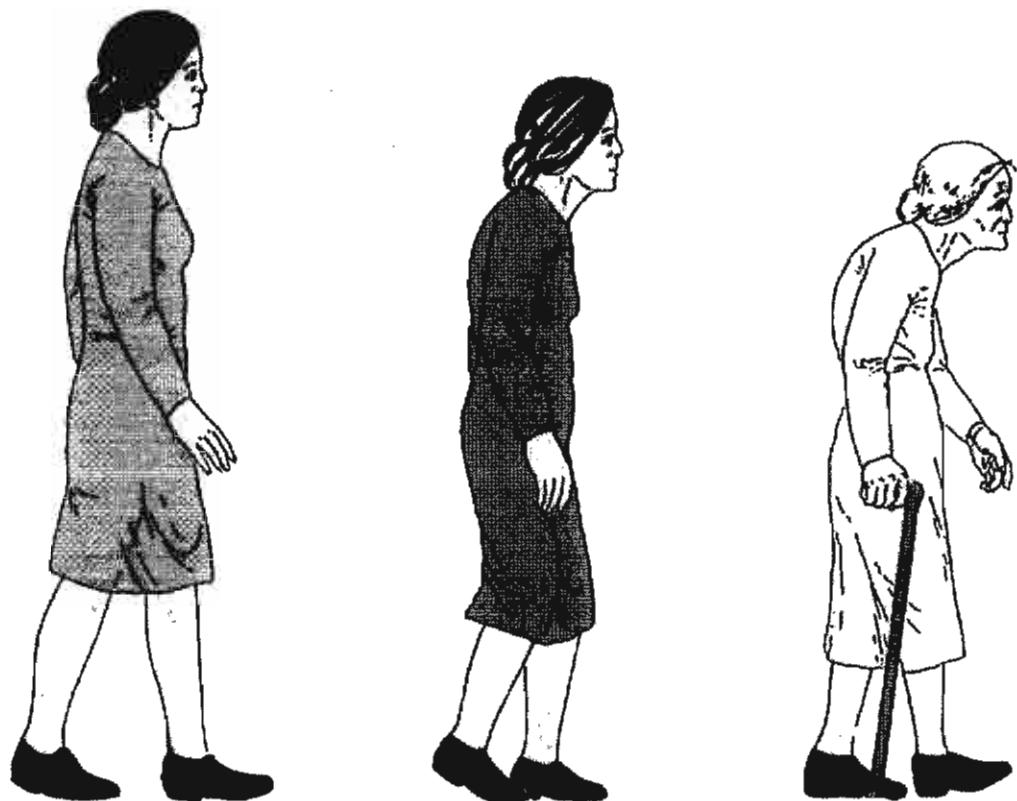
การดูแลหูก



กระดูกทรุด







60

70

80 ปี

ปัญหาการดูดโปร่งบาง

รังไข่

วัยหมดประจำเดือน

การผ่าตัดมดลูกและรังไข่^๑ ออกหมด

อาหาร

รสเค็ม

เนื้อสัตว์

แคลเซียมน้อย

วิตามิน D (แสงแดด)

สุรา - กาแฟ - บุหรี่

ออกกำลังกายน้อย

ប័ណ្ណការចុកចាយបាយ

ទូគបាយឈរ

ទូរមាតុ

បោះវាន

ពំនុំទូរមួយ

ឱ្យបាយបង្រៀនាន់ ៧

យាលេករាជទីមីអូឡូមិនីយម

យារ៉កជាត់នុំទូរមួយ

យារ៉កជាពូកមេរៀង

យាសាកំម៉ោនពាព្យេងតី

យាលេករាជទី

សំពីរមួយ

ปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เกิด กระดูกป่องบาง

ซอร์มีน

กรมพัฒนา

เชื้อชาติ

โครงการกระดูกเล็ก

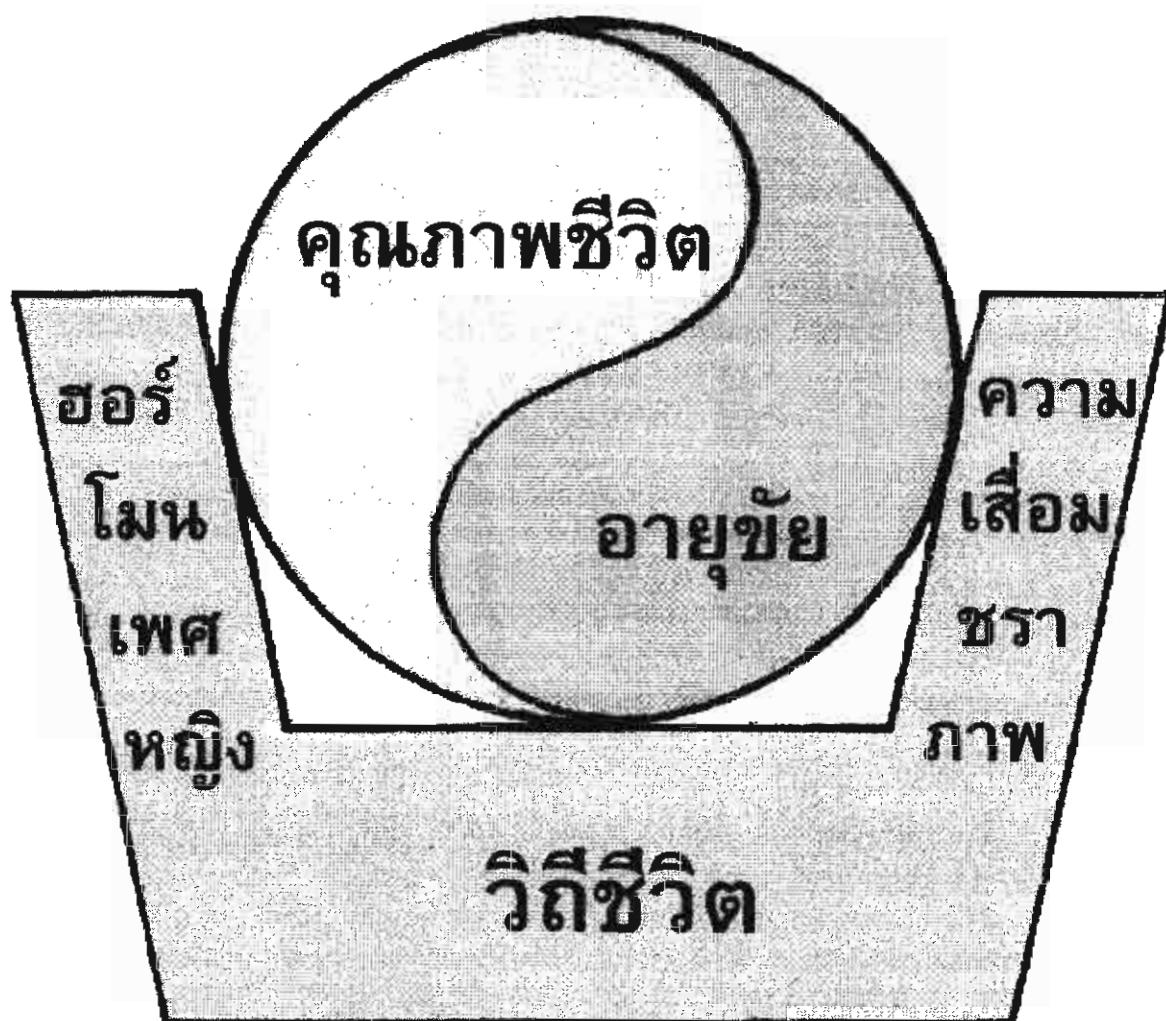
หลักในการป้องกันไม่ให้กระดูกพรุน

รักษาความหนาแน่นของกระดูกให้คงไว้
นานที่สุด

ชะลออัตราการเกิดกระดูกพรุนให้ช้าที่สุด



สถาบันวิจัยภาษาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

- * อาหาร
- * ออกกำลังกาย
- * วิถีชีวิต
- * การวางแผนท่าทางที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน
- * ฮอร์โมนทดแทน

ไซร์โมนเพคหลูงจากพีช

Phyto-estrogens

ถั่วต่าง ๆ (Legumes)

เต้าหู้

ถั่วเหลือง

ผักแคร่

อัลฟ่าลfa

เมล็ดพีช (Grains)

ข้าวซ้อมมือ ข้าวฟ่าง

ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี

พีชผัก (Root vegetables)

กลอย มัน เพือก โสม

(根茎类)



ปริมาณแคลเซียมในอาหารเป็นมิลลิกรัม

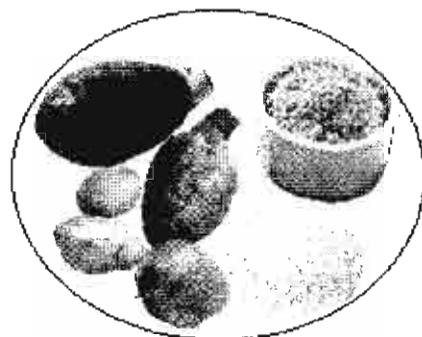
ต่ออาหาร 100 กรัม

รายชื่ออาหาร	แคลเซียม / มิลลิกรัม	พลังงาน / กก.แคลลอรี่
ผลไม้		
มะขามหวาน	141	341
มะเขือเทศ	53	73
ทุเรียนกรະดุม	49	129
ทุเรียนรวง	41	157
ลูกหว้า	41	57
ເງົາສີ່ມພູ	37	77
มะม่วงแก้วสุก	34	87
ສົມເກລື້ອງ	33	52
ສົມເຂົ້ວຫວານ	30	37
ເງົາໂຮງເຮືຍນ	29	70
ทุเรียนหม่อนทอง	29	156

อาหารหลัก 5 หมู่



1. โปรตีน



2. คาร์โบไฮเดรต



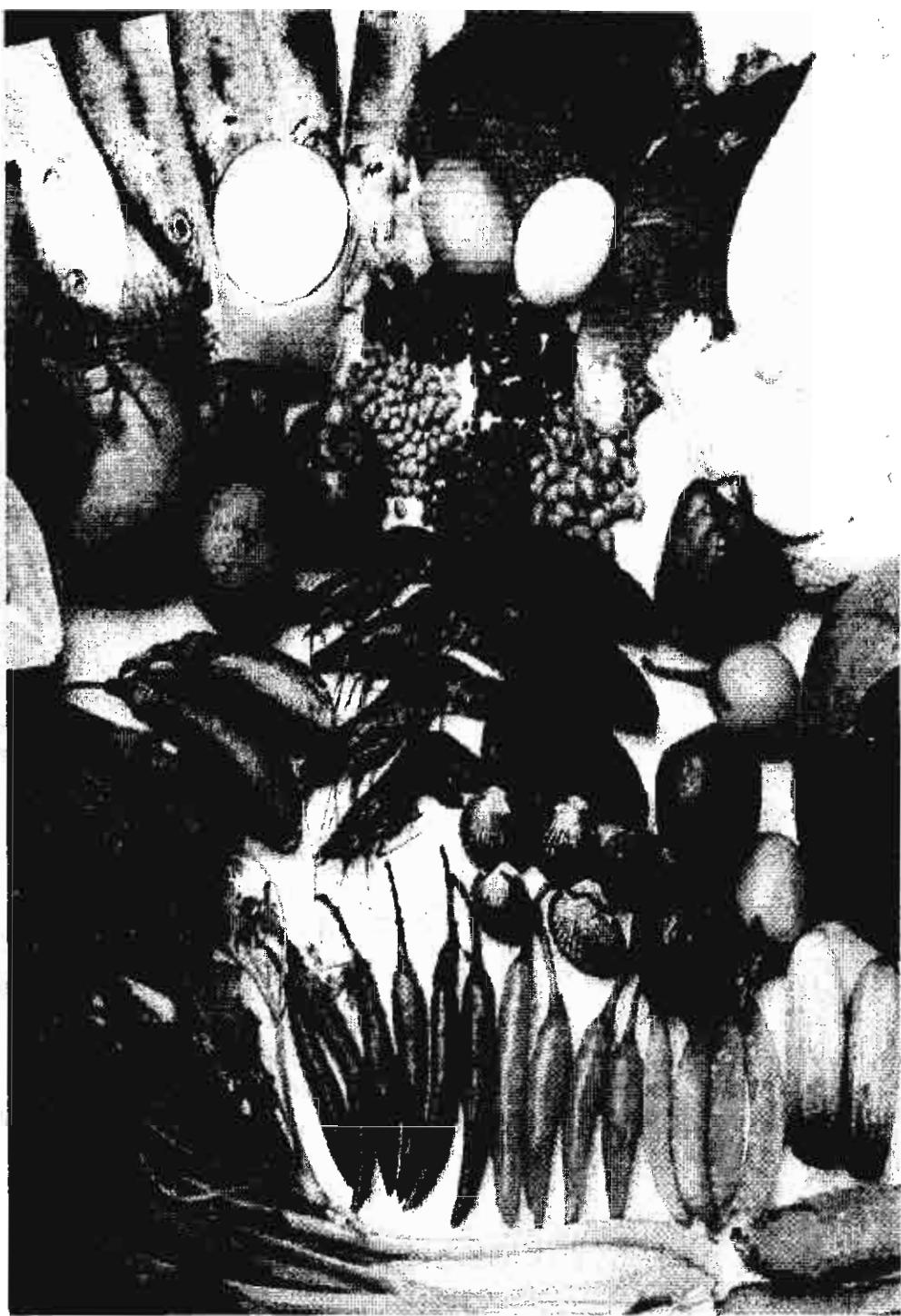
5. ไขมัน



3. ผัก



4. ผลไม้

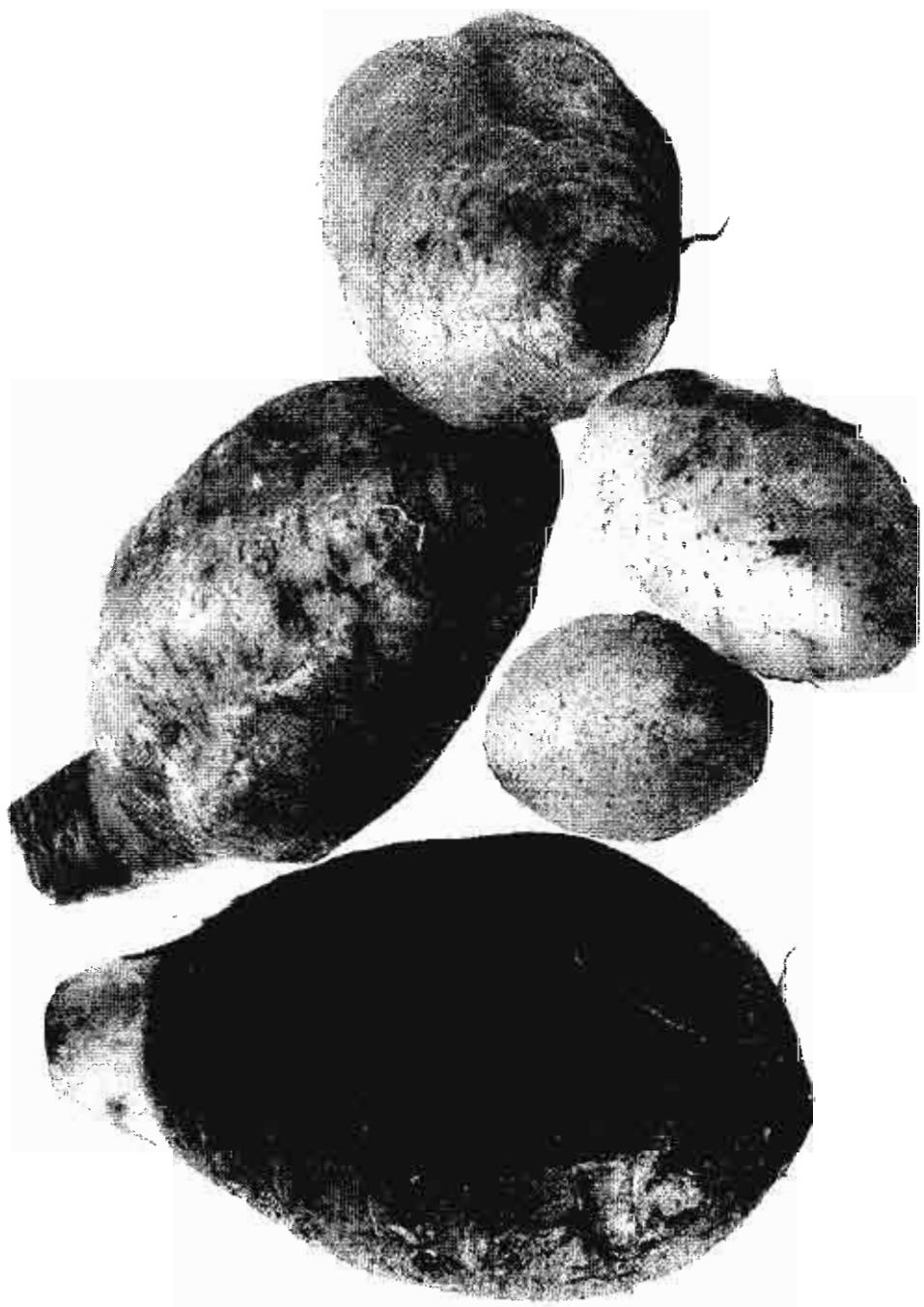


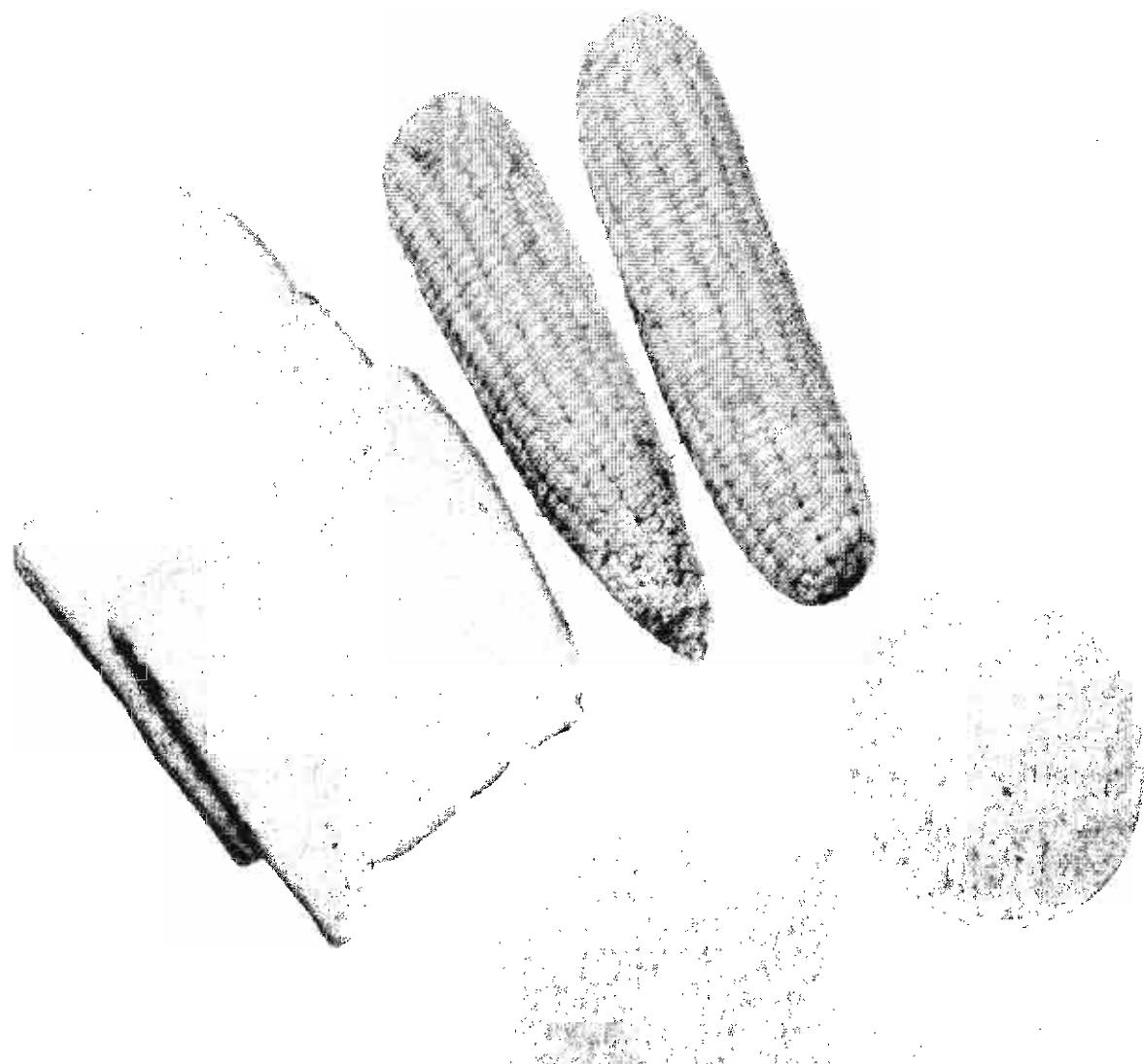


โปรตีน



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





かるボイゼー

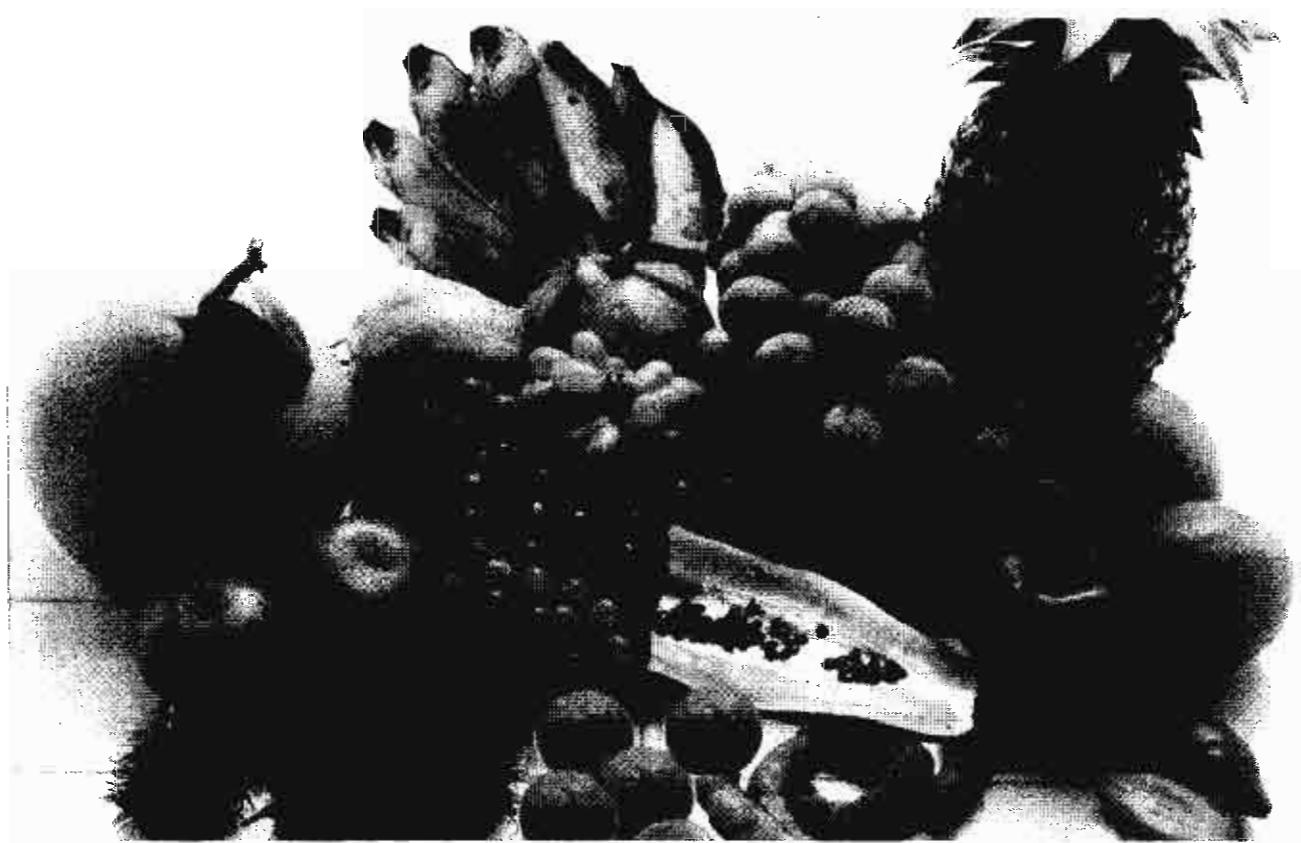
อาหารจำพวกหัญชี

- * ข้าวเจ้า ข้าวฟ่าง ข้าวกล้อง
- * ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต

อาหารจำพวกหัว

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





ผัก และ ผลไม้



ให้維ิตามิน

เกลือแร่

เลี้นไข้อาหาร

วิตามินที่ไม่ละลายน้ำ

วิตามินเอ อี ดี เค

วิตามินที่ละลายในน้ำ

วิตามินบี1 บี2 บี6 บี12

กรดโพลิค

กรดแพนโทแธนิก

ไนอะซิน

ไบโอดีน

วิตามินซี

วิตามิน เอ

บำรุงสายตา ผิวพรรณ
เพิ่มภูมิต้านทานโรค

วิตามินบี

ช่วยในการทำงานของระบบประสาท
การสร้างเม็ดเลือด

วิตามิน ซี

ช่วยให้ผนังเซลล์ผิวหนังและหลอดเลือด
แข็งแรง

เพิ่มภูมิต้านทานของร่างกาย

วิตามิน ดี

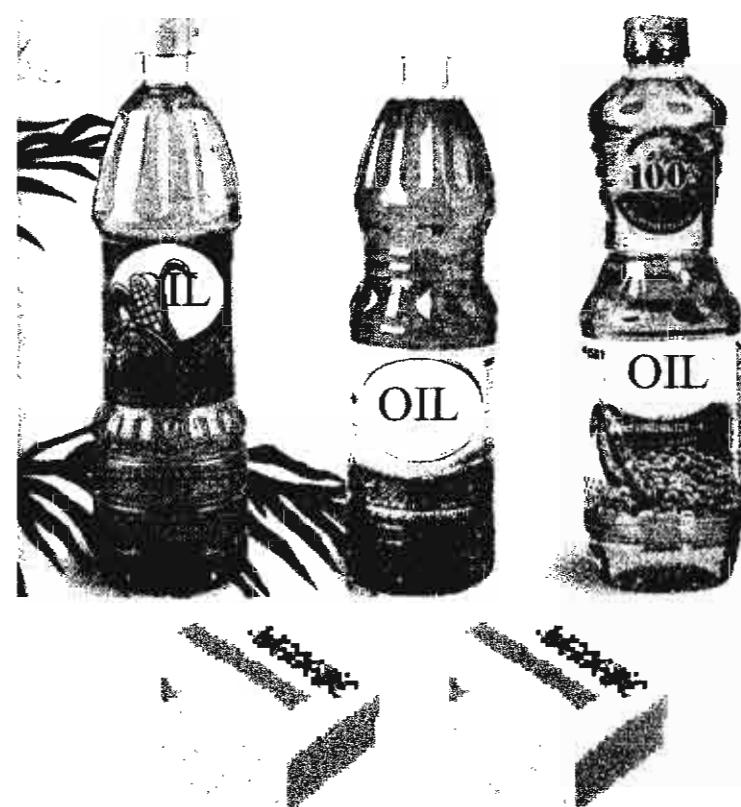
**ช่วยในการดูดซึม แคลเซียมและฟอสฟอรัส
ควบคุมการสร้างกระดูก**

วิตามิน อี

**ขัดขวางการรวมตัวของกรดไขมันอิมตัว
ทำให้หลอดเลือดไม่ตีบตัน**

วิตามิน เค

ช่วยให้เลือดแข็งตัว



ໄຟມັນ

ໄຟມັນສັຕິ

ນໍາມັນໜູ້

ເນຍ

ໄຟມັນຈາກປາຫະເລ

ນໍາມັນປາ

ໄຟມັນພື້ນ

ນໍາມັນດອກທານຕະວັນ

ນໍາມັນດອກດຳຜອຍ

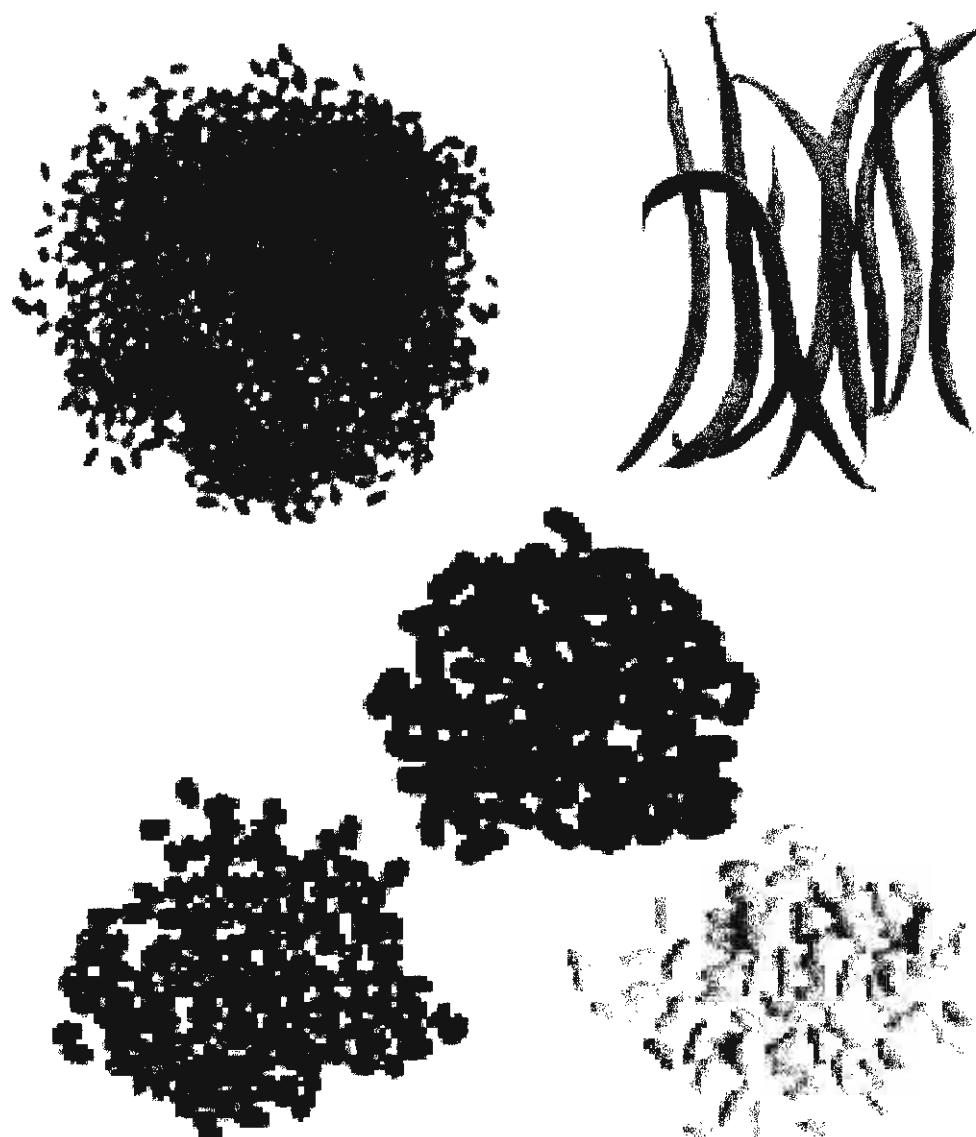
ນໍາມັນຮໍາ

ນໍາມັນຂ້າວໂພດ

ນໍາມັນຄ້ວເໜືອງ

ນໍາມັນປາລົມ

เส้นไขอาหารที่ไม่ละลายน้ำ



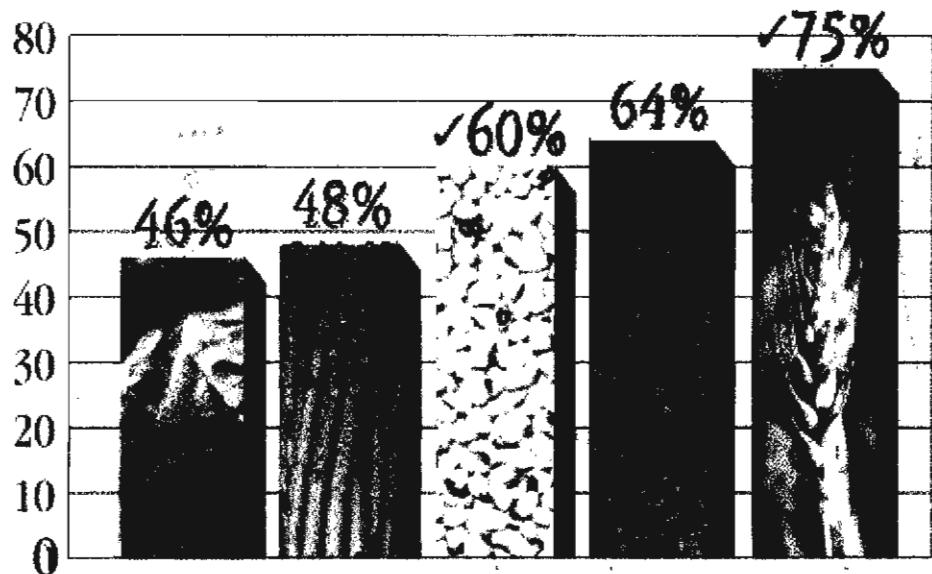
ເສັ້ນໃໝ່ທີ່ໄມ່ລະລາຍນໍ້າ

ຮຳຂ້າວ ຮຳຂ້າວສາລີ ຂ້າວໂພດ
 ຂັ້ງພື້ນທີ່ໄມ່ໄດ້ຂັດສີ ຜັກຕ່າງໆ
 ຜລໄມ້ທີ່ແກ່ຈັດ ຄົວຕ່າງ ຣ ນັກ

ປະໂຍ່ຈົນ

ສາມາດອຸ້ມນໍ້າ ເພີ່ມປົງມານໃນກະເພາະ
 ຜ່າຍໃນການຂັບຄ່າຍຂອງເລີຍ ປຶອງກັນໂຮດ
 ຮິດສີດວງຫວາງ
 ຜ່າຍໃນການຂັບຄ່າຍສາຮັບພື້ນ ລົດອັດຕາເສື່ອງໃນ
 ການເປັ້ນມະເຮັງລຳໄສ້ໄຫຍ້

ເສັ້ນໄຍ້ໜິດທີ່ລະລາຍນໍ້າ



ເສັ້ນໄຍ້ໜິດທີ່ລະລາຍນໍາ

ຂ້າວໂອື້ດ ຂ້າວນາເລ່ຍ
 ຄ້ວມີລົດແໜ້ງ ເຊັ່ນ ຄ້ວແດງຫລວງ
 ຜລໄມ້ ເຊັ່ນ ສົມ ພຣຸນ ແອນເປີລ

ປະໂຍ້ໜົ້ນ

ເມື່ອດຸດນໍາຈະມີກັບທະນີດ ຂ່ວຍເຄລືອປຳໄສ
 ທຳໃຫ້ດຸດໝົມສາຮອາຫາຮ ໄດ້ນ້ອຍ
 ສາມາຮອດດູດນໍາຕີແລະຂັ້ນຕ່າຍຫາກອຸຈາກຮະ ຈ່າງກາຍ
 ຕີອອງສຮັກນໍາຕີເພີ່ມ ໂດຍນໍາເອາໂຄເລສເຕອຮອດ
 ມາສຮັກ ທຳໃຫ້ຮະຕົມໂຄເລສເຕອຮອດລົດຄົງ

อนุมูลอิสรະ

1. ในร่างกาย

2. จากอาหาร

- ลิ่ว สารกันบูด
- สารเต่งกลิ่น
- สารเต่งรส
- อาหารอุดเกรียม
- สารในโตรซามีน

3. จากอากาศ

- ควันจากห่อไอเสีย
- การเผาไหม้
- ฝุ่นละออง

ແອນຕືອອກຊີແດນຕໍ່ (Antioxidants)

ວິຕາມິນ ເອ

ແຄຣອທ ມະເຂືອເທັສ ອຸ່ນ ພັກທອງ

ວິຕາມິນອີ

ໜ້າມັນພື້ນ ເມລີດພື້ນ ຄ້ວລິສັງ ກາ

ນ້າທ ຈມູກຂ້າວທຸກໆ ທີ່

ວິຕາມິນຫີ

ຝຣັງ ມະຂາມປ້ອມ ມະນາວ ສິມ

ມັນຝຣັງ ກະໜ່າ ຜັກປຸ່ງ

ໜ້າທີ່

ຕ່ອຕ້ານອນໜູລອີສະຮະ

ໜະລອຄວາມເລື່ອມຂອງເຊລົດຕ່າງໆ

ເປັນສາຣຕ່ອຕ້ານມະເຮັງ

ປ້ອງກັນໄມ່ໃຫ້ເກີດເສັ້ນເລືອດອຸດຕັ້ນ



เลือกพิชผักตามฤดูกาล

รับประทานอาหารตามฤดูกาล

**เลือกอาหารที่มีอยู่ในห้องถังดีกว่าอาหาร
ต่างประเทศ**

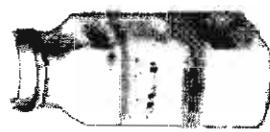
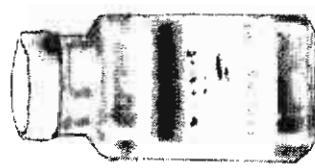
อาหารเสริมภาระ



วิตามิน
แพลทินัม

น้ำอุ่นชาร์จ

วิตามินอาเจด
แครอฟต์



กายบริหารสำหรับวัยหมดระดู

แบบน้ำหนัก (WEIGHT BEARING)

เดินเร็ว ๆ

วิ่งเหยาะ ๆ

ขึ้นจักรยาน

วิ่งไวย

midway (ไทรเก็ก-ชิกง)

การใช้ออร์โมนทดแทน

- เอสโตรเจน
- โปรเจสติน
- Tibolone (มีคุณสมบัติของเอสโตรเจน)
 (โปรเจสติน และออร์โมนเพศชาย)

รูปแบบเอสโตรเจนที่ใช้

- ยาเม็ดรับประทาน
- ครีม (gel) ทาผิวน้ำ
- แผ่นแปะผิวน้ำ
- ครีมใส่ช่องคลอด

การใช้ออร์มอนฑ์แทน

1. ใช้ออสโตรเจนต่อเนื่องอย่างเดียว



2. ให้ออสโตรเจนเป็นระยะ



3. ให้ออสโตรเจนและโปรเจสตินเป็นระยะ



4. ให้ออสโตรเจน และโปรเจสตินเป็นระยะ



5. ให้ออสโตรเจนและโปรเจสตินอย่างต่อเนื่อง



ข้อดีของซอร์โมน

เพิ่มคุณภาพชีวิต

- ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
- นอนหลับได้ดีขึ้น
- ความจำดีขึ้น
- รักษาอาการร้อนวูบวาบตามตัวและเหงื่อออกร้าวมากกลางคืน
- ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด
- ป้องกันกระดูกไปร่องบาง
- แก้ไขปัญหาทางเพศ

ชลอความเสื่อมของร่างกายโดยทั่วไป

- ผิวหนัง
- เต้านม
- กล้ามเนื้อหูรูดหลอดปัสสาวะและช่องคลอด

อายุยืน

ปัญหาเกี่ยวกับการใช้ออร์โนนเพศ

การมีเลือดออกจากโพรงมดลูก

เจ็บเต้านม

เกลือคั่งในร่างกาย

มะเร็งมดลูก

มะเร็งเต้านม

ความดันโลหิตสูง

ราคาแพง

มะเร็งมดลูก

ไม่ใช้อร์โนน

พบ 2 คน ใน 1,000 คน

ใช้อล็อตเรนอย่างเดียว

พบ 5 - 6 คน ใน 1,000 คน

ใช้อล็อตเรน และโปรเจลล็อตเรน

พบ 0.8 ต่อ 1,000 คน และ

ความรุนแรงน้อยกว่าที่เกิดเอง

HRT และมะเร็งเต้านม

ระยะเวลาที่ใช้

ขนาดของซอร์โมน

ปัจจัยเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านม

- * ประวัติมะเร็งเต้านมในครอบครัว
- * เชื้อชาติ ยุโรป หรือ อเมริกัน
- * อาหารไขมันสูง
- * ระยะวัยเจริญพันธุ์ยาว ประจำเดือนมาเร็ว หมดช้า
- * ส่วนมากมีรอบระดูชนิดไม่มีการตกไข่
- * ไม่เคยมีบุตร
- * มีอายุมากเมื่อตั้งครรภ์แรก
- * ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- * ได้รับเօสโตรเจนขนาดสูงเป็นเวลานาน
- * เคยมีเนื้องอกเต้านม
- * สูบบุหรี่
- * ยาฆ่าแมลงบางชนิด

กราฟแสดงอัตราการตายจากโรคหัวใจ และหลอดเลือดกับมะเร็งเต้านม

