

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

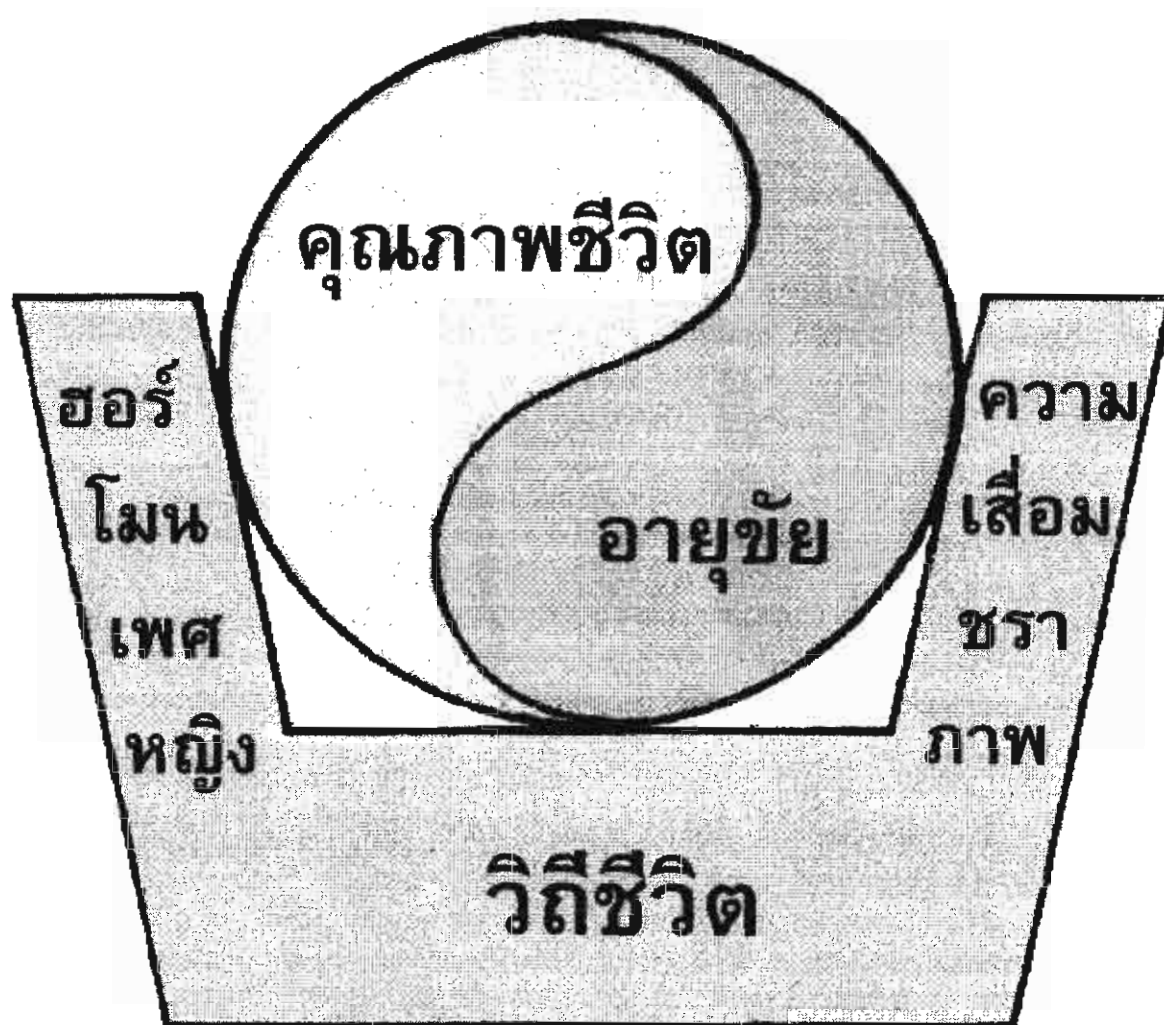
หลักในการป้องกันไม่ให้กระดูกพรุน

1. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงให้เพียงพอ

รักษาความหนาแน่นของกระดูกให้คงไว้
นานที่สุด

ชะลออัตราการเกิดกระดูกพรุนให้ช้าที่สุด





การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

- * อาหาร
- * ออกกำลังกาย
- * วิถีชีวิต
- * การวางท่าทางที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน
- * ฮอร์โมนทดแทน

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

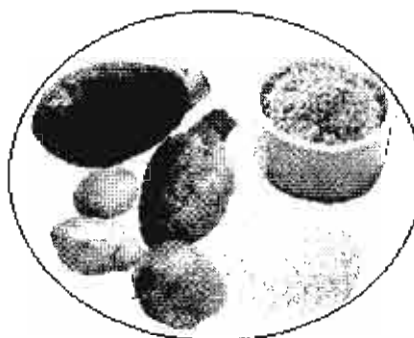
ต่ออาหาร 100 กรัม

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

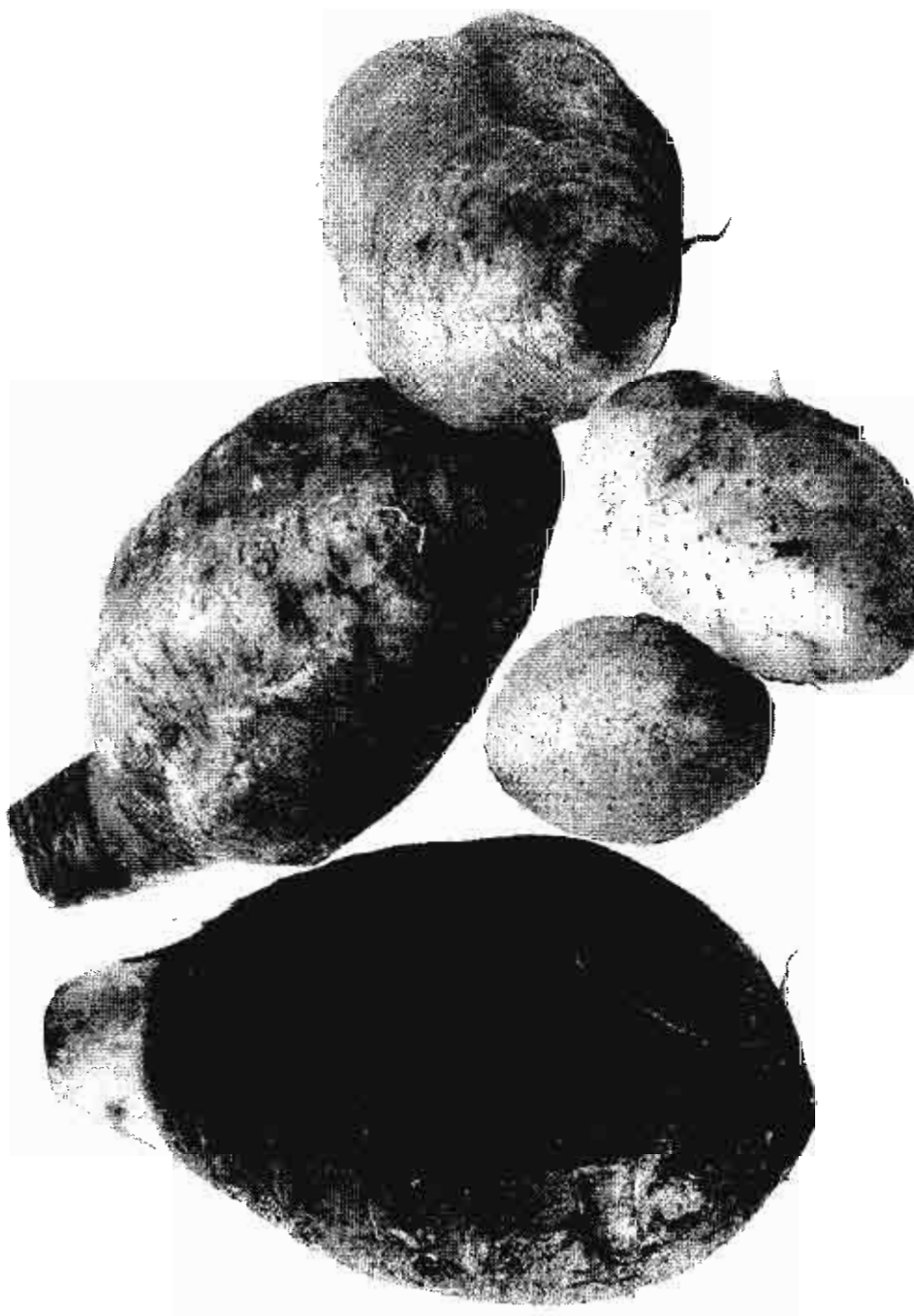


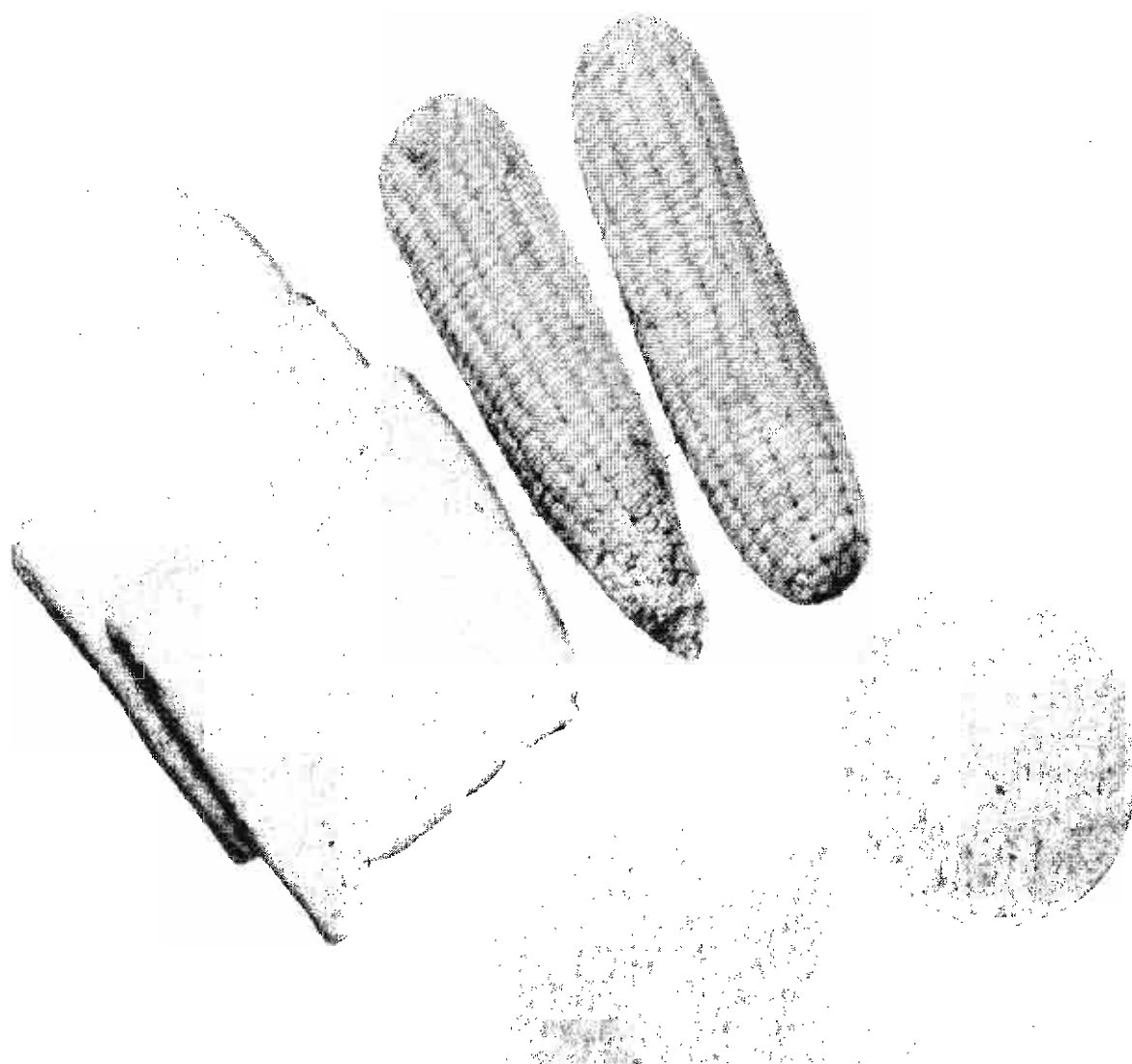
5. ไขมัน



โปรตีน

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





คาร์โบไฮเดรต

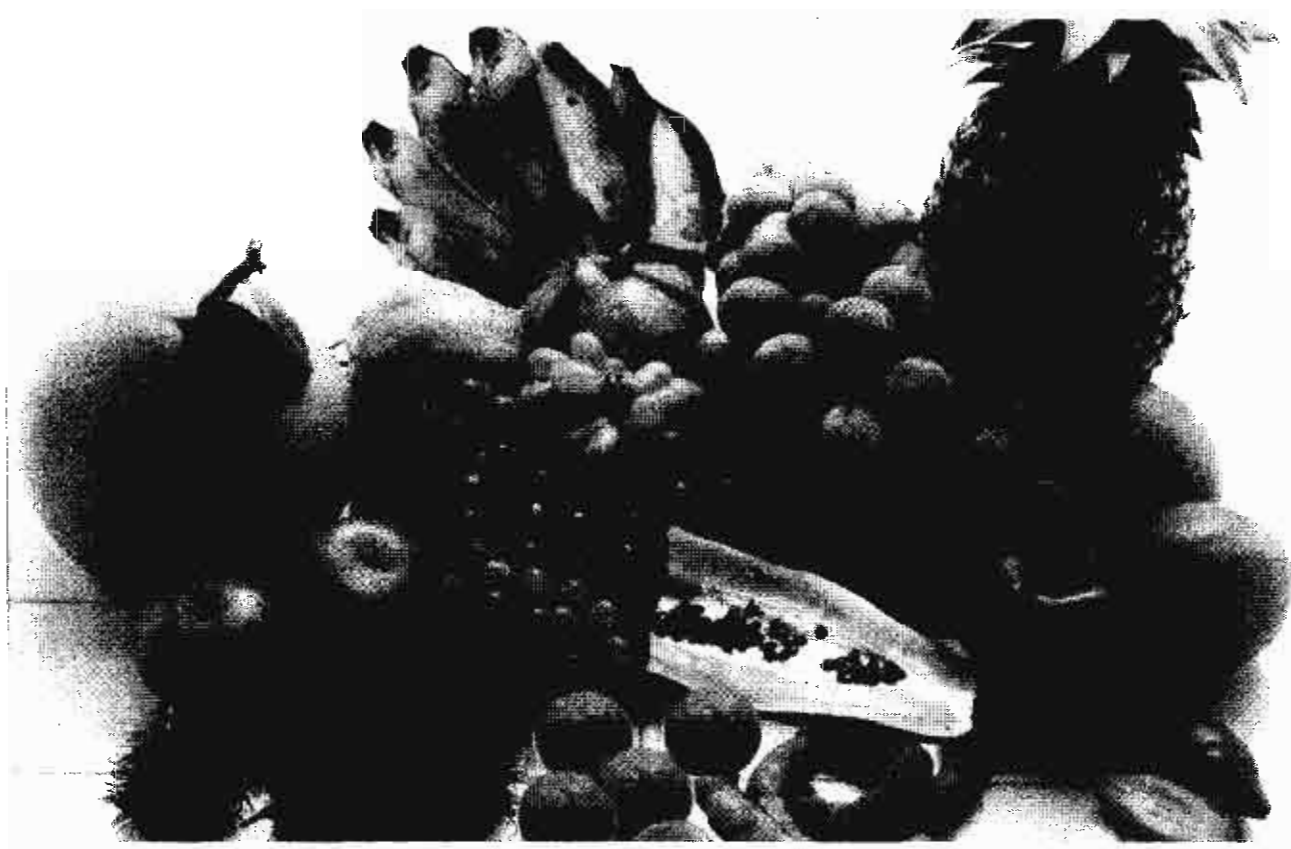
อาหารจำพวกธัญพืช

- * 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
เพิ่มภูมิต้านทานโรค

วิตามิน บี

ช่วยในการทำงานของระบบประสาท
การสร้างเม็ดเลือด

วิตามิน ซี

ช่วยให้ผนังเซลล์ผิวหนังและหลอดเลือด
แข็งแรง
เพิ่มภูมิต้านทานของร่างกาย

วิตามิน ดี

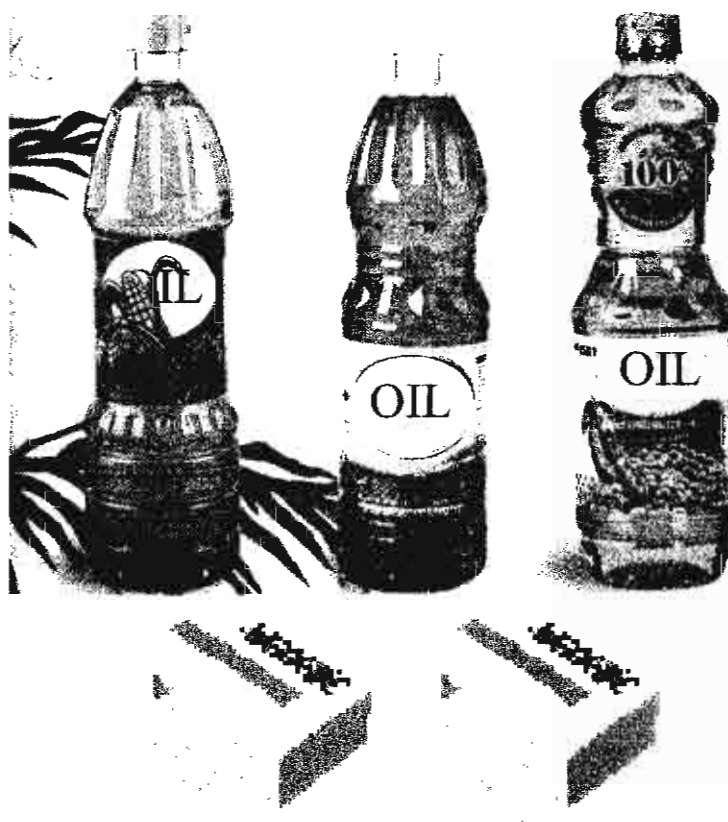
ช่วยในการดูดซึม แคลเซียมและฟอสฟอรัส
ควบคุมการสร้างกระดูก

วิตามิน อี

ขัดขวางการรวมตัวของกรดไขมันอิ่มตัว
ทำให้หลอดเลือดไม่ตีบตัน

วิตามิน เค

ช่วยให้เลือดแข็งตัว



ไขมัน

ไขมันสัตว์

น้ำมันหมู

เนย

ไขมันจากปลาทะเล

น้ำมันปลา

ไขมันพืช

น้ำมันดอกทานตะวัน

น้ำมันดอกคำฝอย

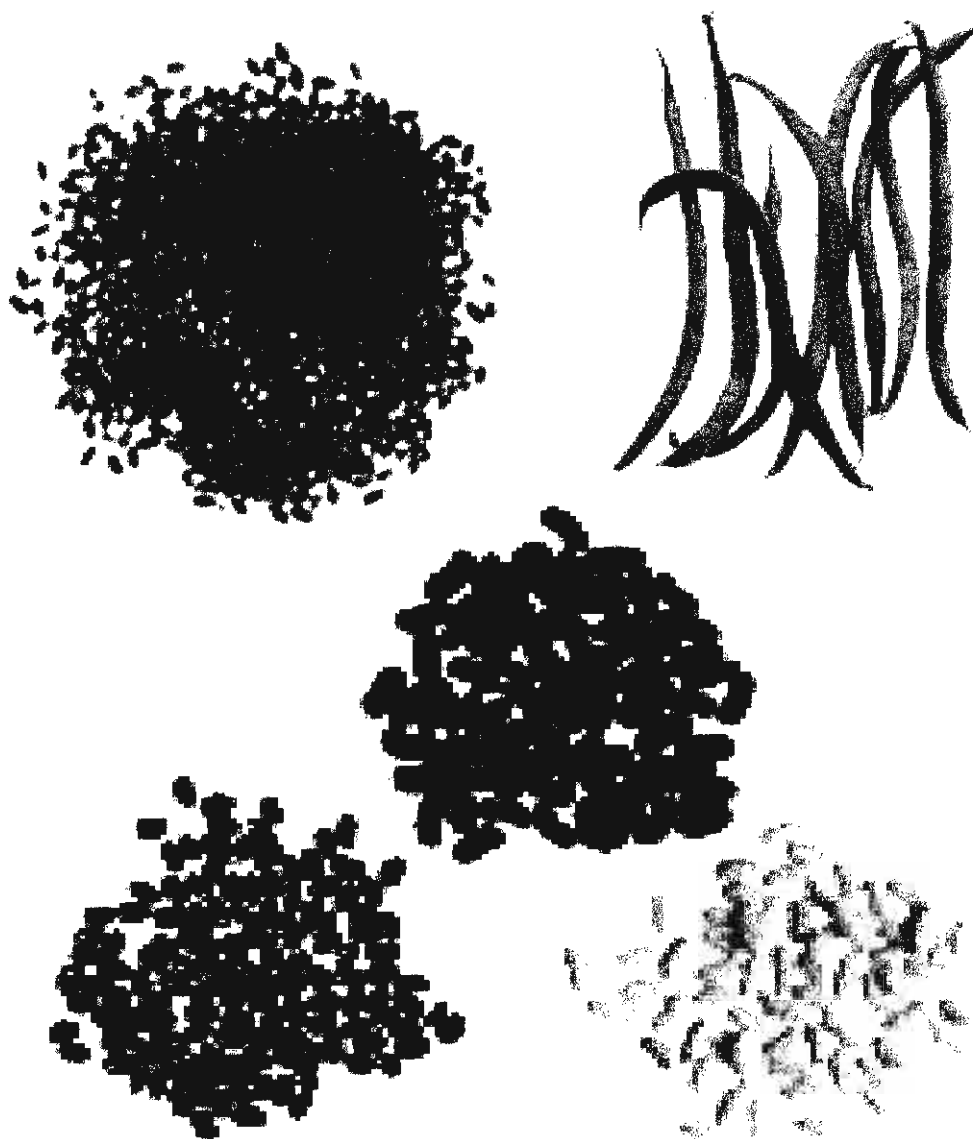
น้ำมันรำ

น้ำมันข้าวโพด

น้ำมันถั่วเหลือง

น้ำมันปาล์ม

เส้นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ



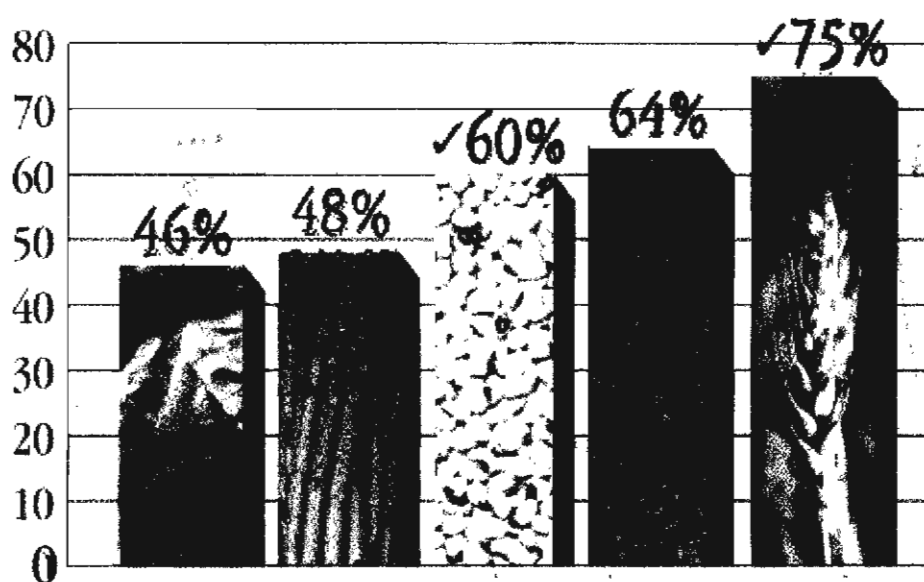
เส้นใยที่ไม่ละลายน้ำ

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

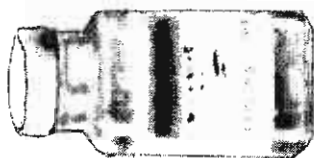
อาหารสุขภาพ



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

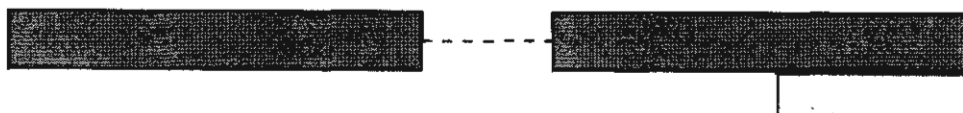
1. ใช้เอสโตรเจนต่อเนื่องอย่างเดียว



2. ให้เอสโตรเจนเป็นระยะ



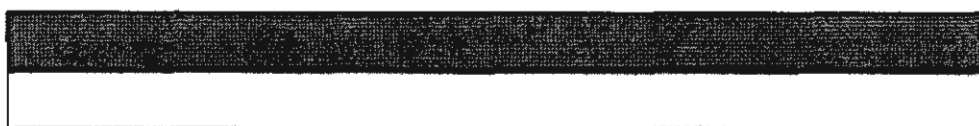
3. ให้เอสโตรเจนและโปรเจสตินเป็นระยะ



4. ให้เอสโตรเจน และโปรเจสตินเป็นระยะ



5. ให้เอสโตรเจนและโปรเจสตินอย่างต่อเนื่อง



ข้อดีของฮอร์โมน

เพิ่มคุณภาพชีวิต

- ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
- นอนหลับได้ดีขึ้น
- ความจำดีขึ้น
- รักษาอาการร้อนวูบวาบตามตัวและเหงื่อออก
มากกลางคืน
- 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

