



วัยหมดประจำเดือน

วัยหมดประจำเดือนคืออะไร?

วัยหมดประจำเดือนเป็นช่วงเวลาสุดท้ายของคุณ คุณจะรู้ว่า คุณถึงวัยหมดประจำเดือนหากคุณไม่ได้มีประจำเดือนเป็นเวลา 12 เดือน

วัยหมดประจำเดือนเกิดขึ้นเมื่อใด

ผู้หญิงส่วนใหญ่ถึงวัยหมดประจำเดือนระหว่างอายุ 45 ถึง 55 ปี ในออสเตรเลียอายุเฉลี่ยของผู้หญิงที่จะถึงวัยหมดประจำเดือนคือ 51 ถึง 52 ปี ผู้หญิงบางคนอาจถึงวัยหมดประจำเดือนช้าได้ถึงอายุ 60 ปี วัยหมดประจำเดือนสามารถเกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติหรืออาจเกิดขึ้นเร็วเช่นหากคุณมีการผ่าตัดเอารังไข่ออก

อะไรทำให้ถึงวัยหมดประจำเดือน?

วัยหมดประจำเดือนเกิดขึ้นเมื่อคุณไม่มีไข่เหลืออยู่ ซึ่งหมายความว่าไม่ได้ตกไข่หรือมีประจำเดือน วัยหมดประจำเดือนสามารถเกิดขึ้นได้เนื่องจากการผ่าตัดหรือการรักษา มะเร็ง

ฮอร์โมนของคุณ

เมื่อคุณเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนฮอร์โมนของคุณ (เช่น ฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน) จะขึ้นและลง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สามารถนำไปสู่อาการที่แตกต่างกัน

อาการของวัยหมดประจำเดือน

ผู้หญิงหลายคนมีอาการก่อนถึงวัยหมดประจำเดือน ทุกคน มีความแตกต่างกันและอาการอาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับ สิ่งต่าง ๆ เช่น ช่วงชีวิตของคุณและสุขภาพและความเป็นอยู่ทั่วไป

อาการทางกายภาพที่พบบ่อย ได้แก่

- ร้อนวูบวาบและเหงื่อออกตอนกลางคืน
- ปัญหาการนอนหลับและความเหนื่อยล้า
- ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยและปวด
- ช่องคลอดแห้ง
- เจ็บหน้าอก

อาการทางอารมณ์ที่พบบ่อย ได้แก่

- การเปลี่ยนแปลงอารมณ์
- อาการหลงลืม
- ความกังวล

วิธีการจัดการวัยหมดประจำเดือน

มีหลายวิธีที่จะช่วยจัดการอาการวัยหมดประจำเดือน

เคล็ดลับเชิงปฏิบัติ

คุณสามารถ

- กินอาหารเพื่อสุขภาพและดื่มน้ำมาก ๆ
- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- ใช้พัดลมมือถือหรือสเปรย์น้ำเมื่อคุณรู้สึกร้อน
- สวมเสื้อผ้าหลายชั้นและถอดเสื้อผ้าออกเมื่อคุณรู้สึกร้อน
- ไปเรียนกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น โยคะ และการทำสมาธิ

การบำบัดและยา

คุณสามารถลดอาการวัยหมดประจำเดือนด้วย

- การรักษาด้วยฮอร์โมนสำหรับวัยหมดประจำเดือน (MHT) – นี่คือการรักษาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับอาการต่างๆ
- ยาอื่น ๆ เช่น ยากล่อมประสาทซึ่งสามารถลดอาการร้อนวูบวาบและเหงื่อออก
- การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) - เพื่อช่วยจัดการอาการและสุขภาพทางอารมณ์ของคุณ
- การบำบัดแบบธรรมชาติ

ปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความเสี่ยงและประโยชน์ของการรักษาและยาเหล่านี้

จะไปพบแพทย์ของคุณเมื่อไหร่

คุณควรไปพบแพทย์ของคุณหาก

- คุณกังวลเกี่ยวกับประจำเดือนของคุณ
- อาการของคุณหยุดคุณจากการทำสิ่งที่คุณทำตามปกติ
- อาการของคุณมีผลต่อการรับประทานอาหาร การนอนหลับ และความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรม

แพทย์ของคุณอาจแนะนำคุณไปยังผู้เชี่ยวชาญ เช่น นรีแพทย์ นักจิตวิทยา หรือนักโภชนาการ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมแหล่งข้อมูลและการอ้างอิงโปรดไปที่ jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause

 **Jean Hailes**
for Women's Health

โทรศัพท์ 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health
รู้สึกขอบคุณที่ได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลออสเตรเลีย

อัปเดตล่าสุด พ.ค. 2023

ขอจำกัดความรับผิดชอบ: ข้อมูลนี้ไม่ได้แทนที่คำแนะนำทางการแพทย์ หากคุณกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของคุณให้พูดคุยกับแพทย์หรือที่มดดูแลสุขภาพของคุณ

เราเขียนข้อมูลสุขภาพสำหรับผู้ที่มิใช่แพทย์หลังประสบการณ์และอัตลักษณ์ที่หลากหลาย เราใช้คำว่า 'ผู้หญิง' แต่เรายอมรับว่าคำนี้ไม่ครอบคลุมถึงทุกคนที่อาจใช้เนื้อหาของเรา

© Jean Hailes for Women's Health 2023