



## ชีวิตสดใสในวัยทอง

“ป่าไม่มีความสนใจเรื่องพรรคนี้เลย ทุกวันนี้ก็อดทนไป” คำพูดจริงที่น่าเศร้าของผู้ป่วยที่คลินิกวัยทองเมื่อสตรีเริ่มเข้าสู่วัยทองจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ พวกเขาบางคนอาจมีอาการร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย หมดพลัง อารมณ์แปรปรวน จนต้องพึ่งพาหมอให้จัดการกับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน นอกจากนี้สตรีวัยทองยังควรได้รับการดูแลเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจและกระดูกพรุนที่เพิ่มมากขึ้นอันเป็นผลจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงไป

ปัญหาช่องคลอดแห้งจากการขาดฮอร์โมน เป็นปัญหาที่ผู้ป่วยมีความอายที่จะแจ้งแก่หมอ โดยพบว่าผู้ป่วยเพียง 1 ใน 3 ที่แจ้งปัญหานี้แก่หมอและพยาบาล โดยส่วนใหญ่มีความอายและคิดว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติที่ต้องยอมรับ นอกจากนี้ปัญหาช่องคลอดแห้ง และระคายเคือง จะมีผลกระทบต่อการใช้เพศสัมพันธ์ และความสัมพันธ์ในครอบครัวแล้ว ปัญหานี้มักจะเกี่ยวเนื่องกับการติดเชื้อมดลูกอักเสบเรื้อรัง ปัสสาวะบ่อย กลั้นไม่ได้ ปัสสาวะเล็ด และปัสสาวะกลางคืนบ่อยกว่าปกติ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ป่วย

ปัญหาช่องคลอดแห้งและระบบทางเดินปัสสาวะส่วนล่าง สามารถรักษาได้ โดยแพทย์จะทำการตรวจหาสาเหตุและความรุนแรงของตัวโรค แล้วจึงทำการรักษา ซึ่งมีทั้งการรักษาโดยการปรับพฤติกรรม บริหารร่างกายช่วงล่าง แนะนำการใช้สารหล่อลื่น หรือสารให้ความชุ่มชื้น รวมถึงฮอร์โมนที่ใช้เฉพาะที่ที่มีการดูดซึมเข้ากระแสเลือดน้อยมาก และมีการศึกษาผลการรักษาที่ชัดเจนแล้ว สตรีวัยทองจึงควรเข้ารับคำแนะนำการดูแลสุขภาพจากสูติ-นรีแพทย์ และหากมีปัญหาช่องคลอดแห้ง หรือปัญหาในระบบทางเดินปัสสาวะ ก็ควรแจ้งแก่แพทย์และพยาบาล เพื่อให้ท่านมีสุขภาพที่ดีขึ้น ไม่ต้องจำทนกับสภาพจำยอม และใช้ชีวิตที่สดใสในช่วงวัยทองบำรุงร่างกายให้แข็งแรงเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยชราอย่างมั่นคง

บทความโดย รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงทวิวัน พันธศรี  
ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย

