

อาการวัยทองเป็นอย่างไร

● ร้อนวูบวาบ เหงื่อออก ใจสั่น นอนไม่หลับ อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็ว ควบคุมยาก หงุดหงิดง่าย ใจน้อย และ หลงลืม

● หญิงมีอาการระบบปัสสาวะ และอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น ปัสสาวะบ่อย แสบบริเวณช่องคลอดและช่องปัสสาวะ กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะเล็ดเวลา จาม ไอ หรือหัวเราะ

ส่วนชาย ยังมีความต้องการทางเพศสูงเหมือนหนุ่มๆ การตื่นตัวและตอบสนองช้าลงตามอายุ จึงมักไม่สอดคล้องกับภรรยา เนื่องจากสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงเร็ว แต่ ถ้าหากเข้าใจซึ่งกันและกัน จะช่วยลดความกดดัน และประคับประคองให้ครอบครัววัยทองมีความสุขร่วมกันได้

แนวทางการส่งเสริมหญิง-ชายวัยทอง

1. ให้ความรู้ที่ถูกต้องของการเปลี่ยนแปลงในร่างกายทั้ง หญิง-ชาย
2. จัดการกับอารมณ์และเท่าทันอารมณ์ตนเองเพื่อนำไปสู่การแก้ไขที่เหมาะสม
3. นอนหลับ พักผ่อน ออกกำลังกายและการทำสมาธิ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดความตึงเครียดและการเปลี่ยนแปลง
4. พูดคุยกับคนใกล้ชิดให้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลง
5. เมื่อไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ขอรับการปรึกษาได้ที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน
6. หากเกินความสามารถ ส่งพบแพทย์

สุขภาพจิต หญิง-ชายวัยทอง





วังทองวังสุขไส
โดดเด่นไกลไปถึงฝัน
ครอบครัวยุอาชีพนั่น
แสนสุขสันต์สว่างไสว
ตั้งรับความเปลี่ยนแปลง
มีหน้าจางแขนงร่วมแก้ไข
ปลดปล่อยทุกซีให้มลาย
เฝ้าใจไวสมวังทอง

วัยทองในหญิงชาย มีลักษณะอาการคล้ายๆ กัน แต่หญิงจะมีความรุนแรงมากกว่าชายตรงที่ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งฮอร์โมนเพศชายจะค่อยๆ ลดลงอย่างค่อยเป็นค่อยไปทั้งนี้ส่งผลต่อ

1. ระบบหลอดเลือดและระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของหลอดเลือด
2. ระบบจิตประสาท
3. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก
4. ระบบอวัยวะสืบพันธุ์
5. ระบบกระเพาะปัสสาวะ

