ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
โครงการอบรมสตรีวัยหมดระดู

โครงการอบรมสตรีวัยหมดระดู

หลักการและเหตุผล

สตรีวัยหมดระดูอายุระหว่าง 45-59 ปี เป็นช่วงอายุที่มีความสำคัญ เพราะเป็นช่วงปลายของวัยกลางคนและต้นของวัยสูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสตรีวัยหมดระดูทั้งระยะสั้นและระยะยาว สตรีวัยดังกล่าวเป็นวัยที่ก้าวจากภาวะเจริญพันธุ์ไปสู่ภาวะที่ไม่มีความสามารถทางการเจริญพันธุ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติ คือ สตรีวัยนี้ระดับฮอร์โมนเพศในร่างกายจะค่อย ๆ ลดลง ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบต่าง ๆ จากภาวะการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน ปัญหาระยะสั้นคือ มีอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติอัน ได้แก่ อาการร้อนวูบวาบ อาการทางจิตใจที่ไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด แต่ส่งผลทำให้อาการซึมเศร้า หงุดหงิด นอนไม่หลับ วิตกกังวล อาการทางระบบทางเดินปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์ ทำให้ช่องคลอดแห้งผิดปกติ ติดเชื้อได้ง่าย นอกจากนี้ในระยะยาวพบว่า ทำให้เกิดโรคกระดูกบางหรือพรุน ทำให้ช่องคลอดแห้งผิดปกติ ติดเชื้อได้ง่าย เกิดอาการทางระบบหัวใจและหลอดเลือด ถึงแม้ว่าปัญหาเหล่านี้จะไม่รุนแรง แต่สตรีส่วนใหญ่ที่ประสบปัญหานี้จะส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้ แต่สตรีส่วนใหญ่กลับไม่ให้ความสำคัญต่อปัญหานี้ ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญตรงจุดนี้จึงจัดให้มีโครงการอบรมสตรีวัยหมดระดูขึ้น เพื่อให้มีการส่งเสริมสุขภาพที่เพียงพอแก่สตรีวัยนี้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สตรีวัยหมดระดูที่ผ่านการอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติที่ถูกต้อง สามารถดูแลตนเองด้านสุขภาพได้

กลุ่มเป้าหมาย

สตรีวัยหมดระดู จำนวน 54 คน ที่อาศัยอยู่ในชุมชนหนองแวงตราชู 1 อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

วิธีดำเนินโครงการ

4.1 ประสานผู้เข้ารับการอบรม คือ สตรีวัยหมดระดูอายุ 45-59 ปี

4.2 ติดต่อประสานงานกับวิทยากรในการอบรม

4.3 จัดทำคู่มือหลักสูตรการอบรม

4.4 ดำเนินการอบรม

4.5 ประเมินผล

ระยะเวลาดำเนินโครงการ

วันที่ 2 พฤษภาคม 2541

พื้นที่ดำเนินโครงการ

ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน หนองแวงตราชู 1 อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ผู้รับผิดโครงการ

นางสาวชนิตา โคตรศรีวงษ์

งบประมาณ

1. ค่าอาหารและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้ารับการอบรม			
จำนวน 54 คน	เป็นเงิน	5,000	บาท
2. ค่าของที่ระลึกสำหรับผู้เข้ารับการอบรม			
จำนวน 54 คน	เป็นเงิน	3,000	บาท
3. ค่าตอบแทนวิทยากร	เป็นเงิน	2,400	บาท
4. ค่าจัดทำเอกสารในการอบรม	เป็นเงิน	4,000	บาท
5. ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ		5,000	บาท
รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น	จำนวน	15,400	บาท

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สตรีวัยหมดระดูได้รับความรู้ในเรื่องวัยหมดระดู
2. สตรีวัยหมดระดูสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้

กำหนดการอบรมสตรีวัยหมดระดู

เรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดระดูในเขตเทศบาลนครขอนแก่น

08.30 - 09.30 น. ลงทะเบียน

09.30 - 09.45 น. พิธีเปิดการอบรม

09.45 - 10.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง

10.00 - 11.00 น. บรรยายเรื่อง "ความรู้เกี่ยวกับสตรีวัยหมดระดูและการดูแลสุขภาพตนเอง"

โดย คุณกาญจนศรี สิงห์ภู่ พยาบาลชำนาญการ

โรงพยาบาลศรีนครินทร์

11.00 - 12.00 น. บรรยายเรื่อง "การดูแลสุขภาพตนเองด้านโภชนาการสำหรับสตรีวัยหมดระดู โทษของการสูบบหรี่ การดื่มสุรา"

โดย คุณสฤษดิ์ ผ่องแผ้ว นักโภชนาการ

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น

12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 15.00 น. บรรยายเรื่อง "การออกกำลังกายในสตรีวัยหมดระดู, ความเครียด การผ่อนคลายความเครียด, การตรวจสุขภาพประจำปี"

โดย คุณสมคิด เสงี่ยมศักดิ์ นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น

15.00 - 15.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง

15.30 - 16.00 น. ปิดการอบรม

แจกของที่ระลึกแก่ผู้เข้ารับการอบรม

ภาคผนวก ข.

โครงการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุข

โครงการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุข

หลักการและเหตุผล

อาสาสมัครสาธารณสุข นับว่ามีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพของบุคคลในชุมชนในเบื้องต้น เป็นบุคลากรด้านสาธารณสุขบุคคลหนึ่งซึ่งมีส่วนช่วยให้งานสาธารณสุขมูลฐานดำเนินไปได้ด้วยดี โดยมีหน้าที่รับผิดชอบและให้บริการในเบื้องต้นที่ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานในชุมชน ซึ่งศูนย์นี้จะเป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างชุมชนกับสถานบริการสาธารณสุข โดยอาสาสมัครสาธารณสุขจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่จะต้องปฏิบัติ การให้บริการสตรีวัยหมดระดูเป็นอีกงานหนึ่งของที่จะต้องให้ความสำคัญ ถ้าอาสาสมัครไม่มีความรู้ในเรื่องนี้ก็จะทำให้บริการที่ให้แก่ประชาชนในชุมชนพร่องไป

ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญในจุดนี้ จึงได้มีการจัดทำโครงการฝึกอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขเรื่องสตรีวัยหมดระดูขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขที่ผ่านการอบรม

1. มีความรู้ความเข้าใจสามารถดูแลให้คำแนะนำและส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดระดูได้
2. สามารถจัดตั้งคลินิกให้บริการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดระดูในศูนย์สาธารณสุขมูลฐานในชุมชนได้

กลุ่มเป้าหมาย

อาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 17 คน ที่อาศัยอยู่ในชุมชนหนองแวงตราชู 1 อำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น

วิธีการดำเนินโครงการ

1. ประสานผู้เข้ากับการอบรม
2. ติดต่อประสานงานกับวิทยากรในการอบรม
3. จัดทำคู่มือหลักสูตรการอบรม
4. ดำเนินการอบรม
5. ประเมินผล

ระยะเวลาดำเนินโครงการ

วันที่ 3 พฤษภาคม 2541

พื้นที่ดำเนินโครงการ

ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน หนองแวงตราชู 1 อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวชนิตา โคตรศรีวงษ์

งบประมาณ

1. ค่าอาหารและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้ารับการอบรม			
จำนวน 17 คน	เป็นเงิน	2,000	บาท
2. ค่าของที่ระลึกสำหรับผู้เข้ารับการอบรม			
จำนวน 17 คน	เป็นเงิน	2,000	บาท
3. ค่าตอบแทนวิทยากร	เป็นเงิน	2,400	บาท
4. ค่าจัดทำเอกสารในการอบรม	เป็นเงิน	1,000	บาท
5. ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ		2,000	บาท
รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น	จำนวน	9,400	บาท

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. อาสาสมัครสาธารณสุขมีความรู้เรื่องวัยหมดระดู
2. อาสาสมัครสาธารณสุขสามารถให้บริการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดระดูได้

กำหนดการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุข

โครงการวิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดระดูในเขตเทศบาลนครขอนแก่น

08.30 - 09.00 น. ลงทะเบียน

09.00 - 10.30 น. บรรยายเรื่อง "ความรู้เกี่ยวกับสตรีวัยหมดระดูและการดูแลสุขภาพตนเอง"

โดย คุณกาญจนศรี สิงห์ภู่ พยาบาลชำนาญการ
โรงพยาบาลศรีนครินทร์

10.30 - 11.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง

11.00 - 12.00 น. บรรยายเรื่อง "การดูแลสุขภาพตนเองด้านโภชนาการสำหรับสตรีวัยหมดระดู, โทษของการสูบบุหรี่, ดื่มสุรา"

โดย คุณสฤษดิ์ ผ่องแผ้ว นักโภชนาการ
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น

12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.00 น. บรรยายเรื่อง การออกกำลังการในสตรีวัยหมดระดู, ความเครียด การผ่อนคลายความเครียด , การตรวจสุขภาพประจำปี

โดย คุณสมคิด เสงี่ยมศักดิ์ นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น

14.00 - 15.30 น. ประชุมปรึกษาหาแนวทางในการจัดตั้งคลินิกวัยทองและแนวทางการให้บริการ

โดย คุณชนิตา โคตรศรีวงษ์ พยาบาลวิชาชีพ
ผู้รับผิดชอบโครงการ

15.30 - 16.00 น. พิธีปิดการอบรม

ภาคผนวก ค.
แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

คำถามในการสัมภาษณ์เจาะลึกอย่างไม่เป็นทางการ

สำหรับสตรีวัยหมดระดู

1. ท่านคิดว่าการหมดระดูคืออะไร
2. เมื่อหมดระดูแล้วท่านคิดว่าร่างกายจะมีการเปลี่ยแปลงหรือไม่ อย่างไร
3. ท่านคิดว่าสตรีวัยนี้แตกต่างจากวัยอื่นอย่างไร
4. สตรีวัยหมดระดูจำเป็นหรือไม่ที่จะได้รับการดูแลสุขภาพในด้านต่าง ๆ ถ้าจำเป็นต้องดูแลจะทำอย่างไรบ้าง
5. ท่านคิดว่าผลกระทบที่เกิดจากภาวะหมดระดูมีอะไรบ้าง
6. ท่านคิดว่าการดูแลสุขภาพในวัยหมดระดูควรเน้นหนักไปทางใดบ้าง
7. มีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลให้สตรีวัยนี้ไม่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ
8. ข้อดีของการหมดระดูมีอะไรบ้าง
9. ข้อเสียของการหมดระดูมีอะไรบ้าง
10. ความต้องการในการแก้ปัญหาสตรีวัยหมดระดูมีอะไรบ้าง

สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข

1. ท่านคิดว่าการหมดระดูคืออะไร
2. เมื่อหมดระดูแล้วท่านคิดว่าร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร
3. ท่านคิดว่าสตรีวัยนี้แตกต่างจากวัยอื่นอย่างไร
4. สตรีวัยหมดระดูจำเป็นหรือไม่ที่จะได้รับการดูแลสุขภาพในด้านต่าง ๆ ถ้าจำเป็นต้องดูแลอย่างไรบ้าง
5. ท่านคิดว่าผลกระทบที่เกิดจากภาวะหมดระดูมีอะไรบ้าง
6. ท่านคิดว่าการดูแลสุขภาพในวัยหมดระดูควรเน้นหนักไปทางใดบ้าง
7. มีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลให้สตรีวัยนี้ ไม่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ
8. ข้อดีของการหมดระดูมีอะไรบ้าง
9. ข้อเสียของการหมดระดูมีอะไรบ้าง
10. ท่านคิดว่าบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข เกี่ยวกับสตรีวัยหมดระดูในชุมชนควรมีบทบาทอย่างไร
11. ขอบเขตหน้าที่ของอาสาสมัครสาธารณสุข ท่านคิดว่าเหมะสมหรือไม่
12. ท่านพอใจมากน้อยแค่ไหนเกี่ยวกับการทำหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุข

13. ท่านคิดว่าตัวท่านเองมีความเหมาะสมกับบทบาทอาสาสมัครสาธารณสุขหรือไม่อย่างไร
14. ท่านคิดว่าอาสาสมัครสาธารณสุขมีส่วนในการดูแลสุขภาพสตรีวัยหมดระดูหรือไม่อย่างไร
15. ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานในชุมชน ท่านคิดว่าควรจะมีการใช้ทำประโยชน์อย่างอื่นอีกหรือไม่นอกหนือจากที่ทำในปัจจุบัน
16. ท่านคิดว่า ท่านได้ทำหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขเต็มที่หรือไม่อย่างไร
17. เกี่ยวกับสตรีวัยหมดระดูในชุมชน ในฐานะที่ท่านเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขท่านคิดว่าควรมีบริการสำหรับสตรีวัยนี้หรือไม่อย่างไร
18. ถ้ามีการจัดตั้งคลินิควัยทองในศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน ท่านคิดว่าจะสามารถทำได้หรือไม่อย่างไร
19. ความร่วมมือของสตรีวัยหมดระดูสำหรับโครงการนี้จะเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหน
20. ความต้องการของอาสาสมัครสาธารณสุขในการแก้ปัญหาสตรีวัยหมดระดูมีอะไรบ้าง

คำถามสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขหลังดำเนินการกิจกรรมแทรกแซง

1. การหมดระดูคืออะไร
2. เมื่อหมดระดูแล้วร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
3. สตรีวัยหมดระดูแตกต่างจากวัยอื่นอย่างไร
4. การดูแลสุขภาพในวัยหมดระดูทำได้อย่างไรบ้าง
5. ผลกระทบทางด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นกับสตรีวัยหมดระดูมีอะไรบ้าง
6. ทางด้านจิตใจมีผลกระทบอะไรหรือไม่ เมื่อเข้าสู่วัยหมดระดู
7. การดูแลสุขภาพในสตรีวัยหมดระดูโดยอาสาสมัครสาธารณสุขมีประโยชน์อย่างไร
8. การจัดบริการในคลินิควัยทองมีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง
9. คลินิควัยทองที่ตั้งขึ้นจะเป็นการเพิ่มภาระงานของท่านหรือไม่อย่างไร
10. คลินิควัยทองให้ประโยชน์อะไรต่ออาสาสมัครสาธารณสุข
11. ท่านมีความพึงพอใจมากน้อยแค่ไหนกับการให้บริการในคลินิควัยทอง
12. การจัดตั้งคลินิควัยทองให้ประโยชน์อะไรต่ออาสาสมัครสาธารณสุข
13. หลักจากโครงการเสร็จสิ้น อาสาสมัครสาธารณสุขจะมีการดำเนินการคลินิควัยทองต่อไปหรือไม่อย่างไร

ภาคผนวก ง.
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดระดูในเขตเทศบาลนครขอนแก่น

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความที่เป็นคำตอบและเติมข้อความลงในช่องว่างในข้อคำถามแต่ละข้อความตามความเป็นจริง

1. ชื่อ.....สกุล.....
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษา
   - ( ) ไม่ได้เรียนหนังสือ
   - ( ) ประถมศึกษา
   - ( ) มัธยมศึกษาตอนปลาย
4. สถานภาพสมรส
   - ( ) แต่งงานและอยู่ด้วยกัน
   - ( ) แต่งงานและแยกกันอยู่
   - ( ) หย่า
   - ( ) หม้าย
5. อาชีพหลัก
   - ( ) รับจ้าง ( ) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
   - ( ) ค้าขาย ( ) แม่บ้าน
6. จำนวนสมาชิกในครอบครัวท่าน.....คน
7. ครอบครัวท่านมีรายได้.....บาท/เดือน
8. ครอบครัวท่านมีรายจ่าย.....บาท/เดือน

9. ท่านมีสิทธิในการใช้บริการสุขภาพประเภทใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) บัตรสุขภาพ

( ) บัตรสงเคราะห์ผู้มีรายได้น้อย

( ) มีสิทธิเบิกค่ารักษาพยาบาล

( ) ประกันสุขภาพกับบริษัทเอกชน

( ) จ่ายค่ารักษาพยาบาลเอง

10. ท่านเคยได้รับการฝึกอบรมหรือไม่

( ) ไม่เคย (ข้ามไปตอบข้อ 10)

( ) เคย

11. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวัยหมดระดูจากทางใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) ไม่เค่ย (ข้ามไปตอบข้อ 13)

( ) เคย ได้รับข่าว

( ) หนังสือพิมพ์

( ) รายการโทรทัศน์

( ) รายการวิทยุ

( ) เพื่อนร่วมงาน/เพื่อนบ้าน

( ) หอกระจายข่าวสารประจำหมู่บ้าน

( ) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอื่น ๆ

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการหมดระดูและการส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย O ลงใน ก, ข, ค, ง หน้าข้อความที่เป็นคำถามที่ถูกต้องที่สุดเพียงหนึ่งข้อเท่านั้น

1. สตรีวัยหมดระดูหมายถึง
   ก. สภาวะที่ระดูมากระปริบกระปรอย
   ข. สภาวะขาดระดูติดต่อกันนาน 12 เดือน
   ค. สภาวะที่ระดูมาอย่างสม่ำเสมอ
   ง. สภาวะที่ระดูมาเดือนเว้นเดือน
2. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายแบบใดบ้างที่เกิดขึ้นกับสตรีวัยหมดระดู
   ก. รังไข่ผลิตฮอร์โมนเพศลดลง
   ข. สตรีจะไม่สามารถตั้งครรภ์ได้อีก
   ค. สตรีจะแก่เร็วขึ้น
   ง. ถูกทุกข้อ
3. อาการที่เกิดในระยะแรกเมื่อสตรีอยู่ในวัยหมดระดู มีอะไรบ้าง?
   ก. รังไข่ผลิตฮอร์โมนเพศลดลง
   ข. สตรีจะไม่สามารถตั้งครรภ์ได้อีก
   ค. สตรีจะแก่เร็วขึ้น
   ง. ถูกทุกข้อ
4. โรคที่เกิดในระยะหลังเมื่อสตรีอยู่ในวัยหมดระดูที่เป็นอันตรายถึงชีวิตได้แก่ ?
   ก. โรคกระดูกพรุน
   ข. โรคเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด
   ค. โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะ
   ง. โรคเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์
5. เมื่อสตรีอยู่ในวัยหมดระดู อาหารที่เหมาะสมกับสตรีวัยนี้ คืออะไร
   ก. อาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน
   ข. อาหารรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด
   ค. อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาตัวเล็ก ๆ ที่รับประทานได้ทั้งตัว
   ง. อาหารรสหวาน เช่น ขนมหวานหรือเครื่องดื่มรสหวานจัด
6. การรับประทานผักและผลไม้มีประโยชน์ต่อสตรีวัยหมดระดูอย่างไร
   ก. ช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ
   ข. เพิ่มการสะสมโคเลสเตอรอลในร่างกาย
   ค. ให้พลังงานสูง
   ง. เพิ่มสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิด
7. ข้อความต่อไปนี้ข้อใดถูกต้อง ?
   ก. นมสำหรับสตรีวัยหมดระดูไม่มีความจำเป็น
   ข. นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย
   ค. สตรีวัยหมดระดูควรดื่มนมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 แก้ว
   ง. ถูกทุกข้อ

8. การออกกำลังกายสำหรับสตรีวัยหมดระดูมีประโยชน์อย่างไร
   ก. ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
   ข. เพิ่มความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ
   ค. ทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ดี
   ง. ถูกทุกข้อ
9. การออกกำลังที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงดีควรทำอย่างน้อย
   ก. สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
   ข. สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
   ค. สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ช.ม.
   ง. สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 1 ช.ม.
10. การออกกำลังกายในตอนเช้าหรือตอนเย็นภายนอกอาคารที่มีแสงแดดอ่อน ๆ มีประโยชน์อย่างไร
   ก. ช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า
   ข. ช่วยให้ผิวหนังทนทานต่อแสงแดดได้ดี
   ค. ช่วยในการสร้างวิตามินดี ทำให้กระดูกแข็งแรง
   ง. ช่วยทำให้เหงื่อออกมากผิดปกติ
11. วิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ถูกต้อง คือ
   ก. นั่งสมาธิ
   ข. การออกกำลังกายอย่างหักโหม
   ค. การสูบบุหรี่
   ง. การครุ่นคิดตลอดเวลา
12. โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ คือ
   ก. โรคมะเร็งปอด
   ข. โรคถุงลมโป่งพอง
   ค. โรคหัวใจ
   ง. ถูกทุกข้อ

13. การดื่มสุรามีผลเสียต่อร่างกายอย่างไร

ก. ทำให้เจริญอาหาร

ข. ทำให้ผ่อนคลายความเครียด

ค. สมรรถภาพการทำงานลดลง

ง. ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า

14. การตรวจสุขภาพประจำปีที่คลินิควัยทอง สำหรับสตรีวัยหมดระดู ควรตรวจบ่อยแค่ไหน?

ก. ทุก 6 เดือน

ข. ทุก 1 ปี

ค. ทุก 2 ปี

ง. แล้วแต่สะดวก

15. สถานบริการสาธารณสุขที่มีบริการคลินิควัยทองมีที่ใดบ้าง

ก. รพ.ศรีนครินทร์

ข. รพ.ศูนย์ขอนแก่น

ค. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น

ง. ถูกทั้ง ก และ ค

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ทัศนคติเกี่ยวกับการหมดระดูและการส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่สตรีวัยหมดระดูตอบคำถาม โดยให้ตอบคำถามตรงกับความเป็นจริง ตามความรู้สึกของสตรีวัยหมดระดูซึ่งมีเกณฑ์การตอบดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของสตรีวัยหมดระดู

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของสตรีวัยหมดระดูปานกลาง

เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของสตรีวัยหมดระดูน้อย

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของสตรีวัยหมดระดู

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วย
1. ท่านคิดว่าในแต่ละวัน สตรีวัยหมดระดูควรรับประทานอาหารหลากหลายชนิด				
2. ท่านคิดว่าสตรีวัยหมดระดูเลือกรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ จะมีประโยชน์มากกว่าเนื้อติดมัน				
3. ท่านคิดว่าสตรีวัยหมดระดูไม่มีความจำเป็นที่จะต้องดื่มนมทุกวัน				
4. ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่าการใช้น้ำมันพืชปรุงอาหารทำให้รสชาดอาหารเสียไป				
5. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายไม่เหมาะสมกับสตรีวัยหมดระดู				
6. ท่านคิดว่าการทำงานหนักเป็นการออกกำลังที่ดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายชนิดอื่นอีก				
7. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายในวัยหมดระดู ไม่จำเป็นต้องทำทุกวัน				
8. ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่า สตรีวัยหมดระดูควรศึกษาวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด				
9. ท่านคิดว่า การสูบบุหรี่มีประโยชน์ เพราะสามารถคลายเครียดได้				
10. ท่านคิดว่าวัยหมดระดู ก็เช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ ที่ไม่ต้องให้ความสนใจเป็นพิเศ				
11. ท่านคิดว่าการดูแลตนเองในวัยหมดระดู จะทำให้ชีวิตในบั้นปลายสมบูรณ์แข็งแรง				
12. ท่านคิดว่าการตรวจสุขภาพของสตรีวัยหมดระดูในคลินิควัยทองเป็นสิ่งจำเป็นของสตรีวัยหมดระดู				

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องข้างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. การรับประทานอาหาร

ข้อความ	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
1. อาหารมื้อหลักในแต่ละวันท่านซื้อที่ปรุงสำเร็จ		
2. ท่านรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ		
3. ท่านรับประทานอาหารให้เป็นเวลา		
4. ท่านรับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิดหมุนเวียนสับเปลี่ยนกันทุกวัน		
5. อาหารมื้อหลักของท่านมีผักและผลไม้ร่วมด้วย		
6. ท่านรับประทานอาหารที่มีธาตุแคลเซี่ยม เช่น ปลาตัวเล็กถั่วเมล็ดแห้ง		
7. ท่านรับประทานไข่ไม่เกินวันละ 1 ฟอง		
8. อาหารมื้อหลักของท่านเป็นอาหารประเภททอดหรือปรุงด้วยกะทิ		
9. ท่านดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว		
10. ท่านรับประทานอาหารปิ้ง ๆ ย่าง ๆ จนไหม้เกรียม		

2. ท่านออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่

( ) ไม่ออกกำลังกายเลย (ข้ามไปตอบข้อ 3)

( ) ออกกำลังกายเป็นบางครั้ง

ชนิดของการออกกำลังกายของท่าน ได้แก่

.....

.....

.....

( ) ออกกำลังกายเป็นประจำ

ชนิดของการออกกำลังกายของท่าน ได้แก่

.....

.....

.....

.....

3. เมื่อเข้าสู่วัยหมดระดู เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สตรีวัยหมดระดูอาจมีความรู้สึกเครียด ท่านมีความรู้สึกหรือไม่

( ) ไม่มี

( ) มี

โดยส่วนใหญ่ท่านปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อเกิดความรู้สึกเครียด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) หางานอดิเรกทำ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์

( ) ไปวัด ทำบุญ นั่งสมาธิ

( ) เก็บตัวอยู่คนเดียว

( ) พูดคุยกับญาติ,เพื่อน

4. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่

( ) ไม่สูบ

( ) สูบบางครั้ง

( ) สูบประจำ

5. ท่านดื่มสุราหรือไม่

( ) ไม่ดื่ม

( ) ดื่มบางครั้ง

( ) ดื่มประจำ

6. ท่านเคยเข้ารับบริการที่คลินิควัยทองหรือไม่

( ) ไม่เคย

( ) เคย ท่านไปรับบริการที่ใด

( ) ร.พ.ศรีนครินทร์

( ) ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น

( ) ศสมช.

ภาคผนวก จ.

คู่มือการอบรมสตรีวัยหมดระดู

ความรู้เกี่ยวกับ
สตรีวัยหมดระดู

จัดทำโดย
นางสาวชนิตา โคตรศรีวงษ์

ความรู้เกี่ยวกับสตรีวัยหมดระดู

วัยหมดระดู หมายถึง ช่วงชีวิตของสตรีที่รังไข่ค่อย ๆ หยุดทำงาน ฝ่อลงตามธรรมชาติจนสุดท้ายไม่สามารถสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนได้ โดยเฉลี่ยสตรีไทยจะหมดระดูอายุประมาณ 50 ปี

การขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำให้เกิดอาการเปลี่ยนแปลงที่ไม่พึงประสงค์หลายอย่างแบ่งได้เป็นอาการที่เกิดขึ้นในระยะสั้น ซึ่งทำให้สตรีอาการชั่วครั้งชั่วคราว และอาการที่เกิดขึ้นในระยะยาว ซึ่งใช้เวลาหลายปีกว่าจะแสดงอาการให้เห็น

อาการที่เกิดในระยะสั้น ได้แก่

- ความแปรปรวนของประสาทที่ควบคุมกล้ามเนื้อของผนังหลอดโลหิตสตรีจะรู้สึกเกิดอาการร้อนวูบวาบ และเหงื่อออกตอนกลางคืน ซึ่งทำให้สตรีตกใจตื่นขึ้นมาเกิดความรู้สึกรำคาญที่อาการเกิดเวลาหลับ และมักมีอาการปวดศีรษะจากการนอนไม่หลับตามมา

- การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ ในวัยหมดระดูอวัยวะสืบพันธุ์มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างหน้าที่ มีการฝ่อลงของอวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งเกิดขึ้นช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป ดังนี้ คือ

อวัยวะเพศภายนอก มีการลดลงของไขมัน ทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น มีความยืดหยุ่นน้อยลง โดยเฉพาะแคมนอกจะเหี่ยวย่นมากคลิตอริสและแคมในมีขนาดเล็กลงทำให้ปากช่องคลอดหดและย่นผิวหนังแห้ง และเกิดอาการคันบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกช่องคลอดแห้ง มีผลทำให้เกิดอาการเจ็บปวดเวลาร่วมเพศ

ช่องคลอด เยื่อบุผนังช่องคลอดบางลง ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงความเป็นกรดด่างในช่องคลอด จึงมักเกิดการอักเสบในช่องคลอดได้ง่าย

มดลูก ท่อนำไข่ ปากมดลูกเหี่ยวย่นเล็กลง คอมดลูกสั้นลง อาจแบนราบไปกับผนังช่องคลอด มดลูกมีขนาดเล็กเนื่องจากกล้ามเนื้อมดลูกฝ่อ ส่วนท่อนำไข่หดเล็กลงเยื่อบุท่อนำไข่บางลง

รังไข่ มีขนาดเล็กลง ผิวของรังไข่จะห่อเหี่ยวและมีสีขาวขุ่น

ท่อปัสสาวะ มีอาการเหี่ยวย่นเกิดการอักเสบของทางเดินปัสสาวะ ปัสสาวะขัดและปัสสาวะบ่อย นอกจากนี้มีกล้ามเนื้อหูรูดและกล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะเสื่อมสมรรถภาพอาจทำให้กลั้นปัสสาวะไม่ได้ มีการปัสสาวะเล็ดและมีการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะ

- อาการแปรปรวนทางจิตใจ อาการที่พบ ได้แก่ อาการซึมเศร้า เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย หงุดหงิด ปวดศีรษะ นอนไม่หลับวิงเวียน ใจสั่น เป็นต้น

- เพศสัมพันธุ์ในสตรีวัยหมดระดู ความสนใจทางเพศการตอบสนองทางเพศและกิจกรรมทางเพศลดลง

อาการที่เกิดขึ้นในระยะยาว ได้แก่

- กระดูกพรุน เป็นภาวะที่ร่างกายมีการสูญเสียเนื้อกระดูก โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงของกระดูก แต่ความหนาแน่นของเนื้อกระดูลดลง จนทำให้เกิดภาวะเสี่ยงสูงต่อกระดูกหัก แม้จะไม่มีการกระทบกระเทือน กระดูกหลังอ่อนตัวลงทำให้หลังโกง กล้ามเนื้ออ่อนเปลี้ย

- โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นปัญหาระยะยาวที่สำคัญของสตรีวัยหมดระดูเป็นการเพิ่มอัตราเสี่ยงของโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง อาการเส้นโลหิตในสมองแตกหรืออุดต้น

เมื่อเข้าถึงธรรมชาติของการเข้าสู่วัยหมดระดูแล้ว แนวทางการรักษาและบรรเทาอาการต่างๆ ถ้ามีอาการมาก มีความจำเป็นที่จะต้องไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์ ก็จะช่วยบรรเทาอาการดังกล่าวได้ในระดับหนึ่ง แต่การได้รับความรู้ คำแนะนำและเข้าใจถึงการปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคและบรรเทาปัญหาต่าง ๆ วิธีการหลัก ๆ ในการปฏิบัติได้แก่

1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งวิธีการออกกำลังกายมีหลายวิธี แต่ที่เหมาะสมกับวัยหมดระดู คือ การรำมวยจีน ซึ่งจะเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการเคลื่อนไหว ได้แก่ กล้าวเนื้อและข้อต่อควรปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน โดยใช้เวลาวันละ 5 นาที - 15 นาที

"อุงยิงกง" 12 ท่า

ท่ากายบริหารช่วยบรรเทาโรคภายใน

1. ท่ามังกรคู่อุ้มแก้ว : เพิ่มพลังฉมปราณที่ท้องน้อย

***** ยืนตัวตรง ปล่อยแขนข้างลำตัว ส้นเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยก ทำร่างกายให้สบาย (ไม่เกร็ง) หายใจตามธรรมชาติทำใจให้สงบ ส่งกระแสจิตไปตามมือทั้งสองข้าง หายใจเข้าช้า ๆ แขม่วท้อง การแขนทั้งสองขึ้นเสมอกับหัวไหล่ โอบแขนทั้งสองมาด้านหน้า ให้นิ้วชนกัน ค่อย ๆ ดึงมือเข้าหาอกพลิกฝ่ามือลงดิน ค่อย ๆ ลดมือลง (หายใจออก ช้า ๆ) สุดมือจึงแยกมือออก เริ่มต้นทำใหม่ 10 ครั้ง

2. ท่าเซียนเฒ่าเมาสุรา : คลายเส้นเอ็นและกระดูก

***** 2.1 ยืนตัวตรง ปล่อยแขนข้างลำตัว ส้นเท้าชิดกันปลายเท้าแยก ทำร่างกายให้สบาย (ไม่เกร็ง) หายใจตามธรรมชาติ ทำใจให้สงบ เอนตัวไปทางซ้าย (แขนทั้งสองปล่อยสบายไม่เกร็ง)

เอนกลับมาทางด้านขวา กลับมาตรงค่อย ๆ ก้มศีรษะ ปล่อยแขนตามธรรมชาติ หัวเข่าไม่งอ เมื่อสุดแล้ว ค่อย ๆ ดังตัวตรงแล้วจึงหงายตัวไปด้านหลังมายืนตัวตรง (ก้มลง 2 ครั้ง)

* 2.2 ยืนตัวตรง เอาแขนไขว้ด้านหลัง (แขนกับแขน) ท่าเอนตัวต่าง ๆ เหมือนกับท่าที่ 2.1 ทำท่าที 2.1 ต่อด้วยท่าที 2.2 รวม 10 ครั้ง

3. ท่าเสาหลักค้ำฟ้า : ดูแลม้ามและกระเพาะอาหาร

* 3.1 ยืนตัวตรง ส้นเท้าชิด ปลายเท้าแยก ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะให้สุดแขน (มือผ่านด้านหน้าแขนซ้ายปล่อยสบาย) ให้ฝ่ามือหันเข้าหัวตัว ปลายนิ้วชี้ขึ้นฟ้า ค่อย ๆ เขย่งเท้าขึ้นโดยไม่ให้แขนตกลงมา ทำ 10 ครั้ง แล้วจึงยกแขนลงมาช้า ๆ ระหว่างที่แขนขวาลงสุด ให้ยกแขนซ้ายขึ้นทำเหมือนด้านขวาอีก 10 ครั้ง (แขนขวาปล่อยตามสบาย)

* 3.2 กางแขนขวาออกจากลำตัวแล้วจึงค่อย ๆ ยกขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือหงายขึ้น (ยกให้สุดแขน) แล้วจึงเขย่าปลายเท้าขึ้นลง ทำ 10 ครั้ง ค่อย ๆ ปล่อยแขนขวาลงจนสุดแขนให้กางแขนขวาลงจนสุดแขน ให้กางแขนซ้ายขึ้น ทำเหมือนด้านขวา 10 ครั้ง

4. ท่าค้ำฟ้ายำพสุธา : ดูแลอวัยวะทุกส่วน

* 4.1 ยืนตัวตรง วางแขนตามลำตัว ส้นเท้าชิด ปลายเท้าแยก ค่อย ๆ กางแขนออก ยกมือทั้งสองประสานกันบนศีรษะ ให้ฝ่ามือหงายขึ้น แขนเหยียดตรง พร้อมทั้งเขย่งปลายเท้า ทำ 10 ครั้ง แล้วเอามือลง

* 4.2 กางแขนออกข้างลำตัว ยกมือทั้งสองประสานบนศีรษะ ให้ฝ่ามือหงายขึ้น โยกมาทางขวา กลับมาตรงแล้วจึงโยกมาทางซ้าย (เอามือช่วงดึง) ทำ 10 ครั้ง ค่อย ๆ ปล่อยแขนลงแนบลำตัว ทำคล้ายกำลังภายใน : ยืนเท้าห่างเสมอหัวไหล่ ย่อเข่าลงเล็กน้อย ยกแขนขึ้น โดยงอแขนเล็กน้อย (ฝ่ามือหันเข้าหากันระหว่างยกแขนหายใจเข้า) พลิกฝ่ามือลงดินค่อย ๆ วางลงท่าเดิม (ค่อย ๆ หายใจออก) ทำ 3 ครั้ง

5. ท่ามองรอบจักรวาล : เพิ่มประสิทธิภาพสายตา

* ยืนตัวตรง วางแขนตามลำตัว ส้นเท้าชิด ปลายเท้าแยกออก กางแขนข้างลำตัวจนถึงระดับไหล่ ให้ปลายนิ้วทั้งสิบชี้ขึ้น ค่อย ๆ หมุนเอวมาทางซ้ายและขวา ทำช้า ๆ ข้างละ 10 ครั้ง ค่อย ๆ ปล่อยแขนข้างลำตัว

ท่าคลายกำลังภายใน : เหมือนเดิม

6. ท่าก้มแหงนหน้าต่อฟ้าดิน : ดูแลหัวใจและไต

* ยืนตัวตรง ๆ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว (ให้ปลายเท้าขวาหันเข้าหาเล็กน้อย) โน้มตัวไปข้างหน้า หงายมือขวาวางเหนือหัวเข่า หงายมือซ้ายไว้ขอบเอว ขาซ้ายตึง ห้ามงอเข่า หัวไหล่ให้ตรง เมื่อโน้มตัวจนสุดตัว จึงค่อยดึงตัวขึ้นจนหงายหลัง ให้เท้าตึง ค่อย ๆ ทำ 10 ครั้ง จึงเปลี่ยนเป็นเท้าซ้ายอีก 10 ครั้ง

7. ท่าหย่างหลิวลู่ลม : ดูแลตับและกระดูกสันหลัง

* ยืนตัวตรง ส้นเท้าชิด ปลายเท้าแยก กางแขนออกข้างลำตัวให้ปลายเท้าชี้ขึ้นฟ้า โน้มตัวไปทางซ้ายมือ แขนขวางงอขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือหงายขึ้น ค่อย ๆ โน้มกลับมาเหมือนเดิมในทางกางแขนนิ้วชี้ฟ้าและสลับทางขวามือ ทำ 20 ครั้ง

8. ท่ามังกรคู่สู่ทะเล : ดูแลเอวและไต

* 8.1 ยืนตัวตรง เท้าแยกออกให้เท้าเสมอกับหัวไหล่ หงายมือออก แกว่งแขนเป็นวงกลมข้าง ๆ ตัว (ซ้า) มาถึงด้านหน้า ให้โน้มตัวลงโดยให้นิ้วทั้งสิบจิ้มลงดิน โดยหันฝ่ามือเข้ากัน ท่านี้สามารถงอเข่าช่วยได้ ค่อยกลับท่าเดิม

* 8.2 ยืนตัวตรง แยกเท้าออกให้เสมอหัวไหล่ หงายมือออกแกว่งแขนเป็นวงกลมข้าง ๆ ตัว (ซ้า) มาถึงด้านหน้าให้ก้มตัวลงจนมือจับที่นิ้วเท้า แล้วจึงค่อย ๆ กลับมาท่าเดิม

* 8.3 ยืนตัวตรงแยกเท้าออกให้เสมอหัวไหล่ หงายมือออกแกว่งแขนเป็นวงกลมข้าง ๆ ลำตัวมาถึงด้านหน้าให้ตัวลงเหมือนท่า 1) เอามือจับน่องให้แน่น แล้วจึงยื่นตัวมาข้างหน้าพร้อมเงยหน้า ทำท่า 8.1 ต่อด้วยท่า 8.2 และ 8.3 รวม 15 ครั้ง

ท่าคลายกำลังภายใน : เหมือนเดิม

9. ท่านกยูงรำแพน : ทำให้เลือดลมผ่านสะดวก

* ยืนตัวตรง แยกเท้าเสมอกับหัวไหล่แกว่งแขนด้านหน้าและหลัง ทำมือให้เบา ๆ ประมาณ 10 ครั้ง (ท่านี้เป็นท่าเตรียมตัว) ให้แกร่งมือไขว้แขนมาด้านหน้าพร้อมทั้งโน้มตัวลง ในเวลาเดียวกันให้ดึงตัวขึ้นให้สะบัดแขนไขว้กันด้านหน้าแล้ว จึงหงายหน้าไปทางหลัง (หงายใจออกอย่างแรง) ดึงแขนไขว้มาทางด้านหน้า เริ่มท่าเดิมอีก ทำ 10 ครั้ง

ท่าคลายกำลังภายใน : เหมือนเดิม

10. ท่ามังกรกระเพื่อมธารา : ประสาทคลาดเครียด

* ปล่อยตัวตามสบาย ซอยปลายเท้า แกว่งแขนตามสบาย เมื่อได้จังหวะให้ทำอาการเหมือนกับสะดุ้งอย่างแรง แล้วซอยเท้าต่อไป ทำท่านี้ 10 ครั้ง

ท่าคลายกำลังภายใน : เหมือนเดิม

11. ท่าหมุนรอบจักรวาล : คุณค่าเหลือล้น

* ยืนตัวตรง เท้าแยกเสมอหัวไหล่ ปล่อยแขนให้วางเปล่าบิดตัวให้เป็นเกลียววงกลมไปทางซ้าย 10 ครั้ง และทางขวา 10 ครั้ง กลับมาทางซ้าย 20 ครั้ง ทางขวา 20 ครั้ง รวม 60 ครั้ง หายใจตามสบายให้หมุนช้า ๆ

12. ท่ารวมกระแสโคจรสู่ศูนย์หลัง : เยี่ยมยอดสุดพรรณนา

* ยืนตัวตรง แยกเท้าเสมอกับหัวไหล่ งอเข่าเล็กน้อยยกแขนขึ้นเหนือศีรษะช้า ๆ หายใจเข้าลึก ๆ (คว่ำมือ) เมื่อสุดแขนให้ลดแขนลง โดยให้ลดข้อศอกลงมาก่อน (หายใจออกช้า ๆ) เมื่อสุดแขนให้ยืนตัวตรง ทำท่าต่อไปให้ครบ 10 ครั้ง อย่าพึ่งหยุด ให้หลับตาหายใจเข้าออกให้ลึก ๆ อีก 5 ครั้ง

2. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

1.1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายอาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา มีโปรตีน สร้างและซ่อมแซมร่างกาย

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานและความอบอุ่น

หมู่ที่ 3 พืชผักต่าง ๆ มีแร่ธาตุควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ มีแร่ธาตุควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ

หมู่ที่ 5 ไขมัน และน้ำมันจากพืชและสัตว์ มีไขมันให้พลังงานและความอบอุ่น

1.2 หมั่นดูแลน้ำหนักตัว

- น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ของภาวะสุขภาพ
- น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์หรือผอมไป ร่างกายจะอ่อนแอเจ็บป่วยง่าย

-น้ำหนักตัวสูงกว่าเกณฑ์หรืออ้วนไป จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลายชนิด เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด เบาหวาน

-กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัยอย่างสม่ำเสมอจะรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
   - พืชผักและผลไม้ มีวิตามินแร่ธาตุและสารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกายทั้งยังให้พลังต่ำ จึงกินได้มากเป็นประจำ
   - ใยอาหารในพืชต่ำ ผลไม้ ช่วยในการขับถ่าย และลดการสะสมของโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิด
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
   - ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง มีโปรตีนมาก ซึ่งโปรตีนจะเป็นอาหารที่ช่วยสร้างและซ่อมแซมร่างกายและให้พลังงานแก่ร่างกายด้วย
   - ไข่ มีแร่ธาตุและวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายหลายชนิดเด็กควรกินไข่วันละ 1 ฟอง ผู้ใหญ่ปกติควรกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
   - นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย
   - นมมีแร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสช่วยให้กระดูกและฟัน
   - หญิงวัยหมดระดูควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
   - ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงาน ความอบอุ่นและช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน คือวิตามิน เอ ดี อี และเค
   - ไขมัน มีทั้งประเภทไม่อิ่มตัว และอิ่มตัว การได้รับกรดไขมันอิ่มตัวจะได้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ
   - ควรประกอบอาหารด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ปิ้ง และย่างแทนการทอดหรือผัดจะลดปริมาณไขมันในอาหาร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

-น้ำตาล เป็นส่วนประกอบในอาหารและขนมที่เรากินเป็นประจำอยู่แล้ว ไม่ควรกินอาหารรสหวานจัด เพราะจะทำให้อ้วนได้

- เกลือ ถ้ากินเกินวันละ 6 กรัม หรือมากกว่า 1 ช้อนชา จะเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง

8. กินอาการที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
   - พืช ผัก ผลไม้ต้องล้างให้สะอาด เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากที่จำหน่ายที่ถูกสุขลักษณะ ปรุงสุกใหม่ ๆ มีการปกปิดป้องกันแมลงวัน บรรจุในภาชนะที่สะอาด มีอุปกรณ์หยิบจับ ตักแทนการใช้มือ
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
   - เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ได้แก่ สุรา เบียร์ ไวน์ บรั่นดี กระแช่
   - แอลกอฮอล์ มีฤทธิ์ต่อประสาทส่วนกลาง ทำให้เสียการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดลงเกิดความประมาททำให้เกิดอุบัติเหตุ
   - การดื่มสุราเป็นประจำ เสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง โรคแผลในกระเพาะและลำไส้มะเร็งหลอดอาหาร

โรคกระดูเปราะ กระดูกบาง เกิดจากอีกสาเหตุหนึ่ง คือ การสูญเสียแคลเซี่ยม อาการที่พบได้บ่อย ๆ คือ กระดูหักง่าย กระดูกสันหลังคดโค้งงอมากขึ้นเรื่อย ๆ พร้อมกับตัวเตี้ยลงทุก ๆ ปี

การป้องกันการเกิดโรคกระดูกบาง

อาหาร

แคลเซี่ยมเป็นแร่ธาตุที่สำคัญที่สุดในการป้องกันโรคกระดูกบาง จึงควรรับประทานแคลเซี่ยมให้เพียงพอ

อาหารที่มีปริมาณแคลเซี่ยมสูง ได้แก่

- นมสด นมผง นมเปรี้ยว โยเกิร์ต
- ถั่วเหลือง น้ำถั่วเหลือง เต้าหู้
- ปลาตัวเล็ก รับประทานทั้งกระดูก
- ผักสีเขียวทุกชนิด
- งาดำ

สุขภาพจิตในสตรีวัยหมดระดู

สุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

สตรีวัยหมดระดู จะอยู่ในช่วงกลางคน การหมดระดูมักจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสัตว์ตั้งแต่ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม และการปรับตัว

ภาวะหมดระดูในสตรีวัยกลางคน เป็นลักษณะตามธรรมชาติ ซึ่งไม่มีผู้ใดจะหลีกเลี่ยงได้ พันการหมดระดูทำให้ การทำงานของร่างกาย ระบบต่าง ๆ พลอยเปลี่ยนแปลงไปด้วยมีผลกระทบต่อลักษณะอารมณ์และสัมพันธภาพของสตรีกับบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่ใกล้ชิด ซึ่งมักจะเป็นในแง่ลบมากกว่าแง่บวก ผลกระทบในแง่ลบนี้จะไม่บังเกิดขึ้น ถ้าสตรีเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้

สตรีวัยนี้ระบบฮอร์โมนเอสโตรเจนจะลดลง อาจเกิดอาการร้อนวูบวาบ เจ็บหน้าอก หงุดหงิด อยากร้องไห้ ซึมเศร้า สับสน สมาธิไม่ดี เวียนหัว ใจสั่น วิตกกังวลได้ในบางคน ความยุ่งยากทางจิตใจที่สำคัญอาจจะเกิดในช่วงนี้ โดยเฉพาะสตรีที่แต่เดิมมีปัญหาสุขภาพจิตอยู่ก่อน เช่น มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มีความสุขในชีวิตน้อย พบว่า มักมีแนวโน้มที่จะพบกับความยุ่งยากในช่วงระยะกำลังหมดระดู นอกจากนี้ยังพบว่าอาการดังกล่าวจะมากหรือน้อยยังขึ้นอยู่กับ

1. ระดับและอัตราการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน โดยพบว่าสตรีซึ่งถูกทำให้หมดระดู โดยการผ่าตัด หรือฉายรังสี จะมีอาการมากกว่าสตรีซึ่งหมดระดูเองตามธรรมชาติ เนื่องจากมีการลดลงของเอสโตรเจนอย่างรวดเร็ว

2. ความสามารถในการปรับตัวและสุขภาพจิตของสตรีนั้นโดยพบว่าสตรีที่มีอาการจิตประสาทอยู่ก่อนจะมีอาการมากกว่าสตรีทั่วไป และพบว่าสตรีในสมัยก่อนมักมีความเข้าใจในเรื่องราวของชีวิตมากกว่าสตรีในปัจจุบัน ซึ่งมักให้ความสนใจในด้านวัตถุมากเกินไป โดยอาจถูกสอนโดยขนบธรรมเนียมประเพณีหรือจากความสนใจในศาสนามักผ่านพ้นไปโดยราบรื่นและไม่มีอาการดังกล่าวมากนัก

การผ่อนคลายความเครียด

1. การฝึกสมาธิ นั่งวิปัสสนา ฝึกลมปราณ ฝึกโยคะ จะทำให้จิตใจสงบ การใช้ออกซิเจนน้อยลงร่างกายผ่อนคลายมากขึ้น ไม่กระวนกระวาย

2. การฝึกการผ่อนคลาย เช่น นอนราบบนพื้น ฟังเพลงประเภท เบา ๆ

3. เป็นที่ยอมรับกันว่าการนวดทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายคลายเครียด โดยเฉพาะการนวดหน้าจะทำให้ร่างกายหลับได้

4. การปรับปริยาบท ให้อยู่ในท่าที่กล้ามเนื้อไม่เกร็งอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในท่านั่ง ท่านอน หรือท่าทำงาน

5. การว่ายน้ำหรือลอยตัวในน้ำ

6. การออกกำลังกายแบบช้าเช่น รำมวยจีน ไทเก็ก เต้นรำจังหวะช้า รำไทย เป็นต้น

การตรวจสุขภาพประจำปีในคลินิควัยทองสำหรับวัยหมดระดู

สามารถเข้ารับบริการตรวจได้ที่

1. โรงพยาบาลศรีนครินทร์
2. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น

ในวันและเวลาราชการ

ภาคผนวก ฉ.

คู่มือการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุข

ความรู้เกี่ยวกับ
สตรีวัยหมดระดู
สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข

จัดทำโดย
นางสาวชนิตา โคตรศรีวงษ์

วัยหมดระดู

เป็นการเปลี่ยนแปลงของสรีระของร่างกายที่เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ใช่โรคภัยไข้เจ็บหรือเกิดจากจิตใต้สำนึก ระยะแรกของการหมดระดู อาจเริ่มเมื่อมีอายุระหว่าง 40-45 ปี และจะหมดโดยสิ้นเชิงเมื่ออายุระหว่าง 48-52 ปี

อาการหมดประจำเดือนเกิดจากรังไข่ทำงานน้อยลง มีการสังเคราะห์ฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงจนกระทั่งหมดไป ซึ่งการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนทำให้มีผลต่อร่างกาย

อาการที่เกิดในระยะแรก

ที่พบได้บ่อย ได้แก่ อาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน อาการร้อนวูบวาบมักเกิดร่วมกับมีเหงื่อออกตามหลัง โดยเฉพาะตอนกลางคืนทำให้นอนไม่หลับ สตรีบางคนมีอาการปวดศีรษะ ใจสั่น และเหนื่อยง่าย อาการเหล่านี้บางอาการจะมีผลกระทบต่อกัน อาการหนึ่งอาจทำให้อีกอาการหนึ่งเป็นมากขึ้น ซึ่งจะพบได้ในเรื่องความผันผวนของอารมณ์อันได้แก่ อารมณ์หงุดหงิด ซึมเศร้า และขาดสมาธิ

การเปลี่ยนแปลงของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เนื่องจากการขาดเอสโตนเจน

มดลูก

มดลูกหมดความจำเป็นสำหรับการเจริญพันธุ์ต่อไปจะเริ่มหดตัวและฝ่อ

ช่องคลอด

ช่องคลอดจะสั้นลง แคบ และสูญเสียความยืดหยุ่น ผิวที่อยู่รอบ ๆ จะแห้ง บาง และคัน ติดเชื้อง่าย ทำให้เกิดความเจ็บปวดได้ขณะมีเพศสัมพันธ์ ผลที่ตามมาอาจเป็นสาเหตุของภาวะตึงเครียดทางด้านเพศสัมพันธุ์

กระเพาะปัสสาวะ

การเปิด-ปิด ของกระเพาะปัสสาวะอาจจะหย่อนยานลง มีผลทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ นอกจากนี้กล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกรานจะไม่แข็งแรง ซึ่งเกิดขึ้นหลังหมดระดูทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมการทำงานของกระเพาะปัสสาวะ

ผิวหนังและผม

จะมองเห็นได้จากภายนอก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องมาจากอายุมากขึ้น ผิวหนังจะบางและแห้งไม่มีน้ำมีนวล การขาดเอสโตรเจนเป็นสาเหตะหนึ่งทำให้การเจริญของผมลดลง และผมจะมีสภาพเลวลงกว่าขณะที่ยังมีระดูอยู่

กระดูกและกล้ามเนื้อ

เอสโตรเจนมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการทำให้กระดูกแข็งแรงและเมื่อระดับเอสโตรเจนลดลง กระดูกจะเริ่มบางลงและเปราะกระบวนการนี้เรียกว่าภาวะกระดูกบาง ทำให้กระดูกเปราะ หักง่าย กระดูกสันหลังอ่อนตัวทำให้หลังโกง รวมทั้งทำให้เกิดอาการปวดตามกระดูกและข้อ กล้ามเนื้ออ่อนเปลี้ยด้วย

โรคของหัวใจและหลอดเลือด

เอสโตรเจนดูเหมือนจะมีความสำคัญในการป้องกันการเสื่อมของหลอดเลือดในหญิงสาวแต่หลังจากที่สตรีเข้าสู่วัยหมดระดูโรคหัวใจและโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดในสมองจะพบได้มากขึ้นเรื่อยๆ

การรักษา

การมาพบแพทย์ที่เกี่ยวกับอาการเริ่มแรกของการเปลี่ยนแปลงของวัย เช่น ระดูมามากและมาไม่สม่ำเสมอ มีอาการร้อนวูบวาบ ใจสั่น เหงื่อออก ปวดศีรษะ หรือเหนื่อยง่าย

ในระยะสั้น สามารถให้การรักษาตามอาการแต่ละอย่างเช่น ยาบรรเทาปวดสำหรับอาการปวดศีรษะ และยา กล่อมประสาท สำหรับอาการเกี่ยวกับอารมณ์แปรปรวน

อย่างไรก็ตาม ดังได้กล่าวแล้วว่าการที่ปริมาณของเอสโตรเจนที่รังไข่สร้างขึ้นมาลดน้อยลงมีผลทำให้เกิดความผิดปกติต่าง ๆ ทั้งที่อยู่ระหว่างช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงของวัยหรือหลังจากนั้น วิธีที่ง่ายที่สุดในการรักษาอาการเฉียบพลัน คือ ให้อาร์โมนที่ขาดไป นั่น คือ การให้ฮอร์โมนทดแทน

การรักษาโดยให้ฮอร์โมนทดแทน

การรักษาด้วย เอสโตรเจนที่ดีที่สุด คือ เอสโตรเจนธรรมชาติจะช่วยรักษาอาการปวดศีรษะ ร้อนวูบวาบ และอาการผิดปกติอื่น ๆ อันเนื่องมาจากภาวะขาดเอสโตรเจนอย่างมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปจะเห็นผลภายในเวลาหนึ่งหรือสองสัปดาห์ และถ้าสตรีมีปัญหาอาการเจ็บขณะร่วมเพศ

เอสโตรเจนจะช่วยทำให้เยื่อบุช่องคลอดหนาขึ้นและแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายกลับมีสภาพแข็งแรงขึ้น และความตึงตัวดีขึ้น มีการปรับสภาพของผิวหนังและผมโดยทั่วๆ ไป เมื่อสตรีรู้สึกว่ามีสุขภาพดีขึ้นชีวิตก็มีความสุขด้วย

การป้องกันไม่ให้กระดูกกบางเร็วเป็นเรื่องสำคัญมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมีอายุมากขึ้นอันตรายที่เกิดจากการหลังของกระดูก อาจหลีกเลี่ยงและป้องกันได้ เช่น คือให้เอสโตรเจนเมื่อถึงวัยหมดระดู นอกจากนี้ฮอร์โมนเอสโตรเจนช่วยต้านการเสื่อมของเส้นเลือดและระบบไหลเวียนของเลือดได้ด้วย

การรักษาด้วย เอสโตรเจนธรรมชาติ สามารถป้องกันความยุ่งยากที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นได้มาก ไม่เฉพาะที่เกิดขึ้นในตัวสตรีเอง แต่รวมถึงครอบครัวด้วย การมีภาวะหมดระดู อาจก่อให้เกิดปัญหาให้กับครอบครัวได้ ไม่มีเหตุผลใดที่ปล่อยให้ภาวะหมดระดูของท่านมามีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและครอบครัว

แนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของวัยหมดระดู

1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งวิธีการออกกำลังกายมีหลายวิธี แต่ที่เหมาะสมกับวัยหมดระดู คือ การรำมวยจีน ซึ่งจะเพิ่มประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหว ได้แก่ กล้ามเนื้อและข้อต่อ ควรปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน ใช้เวลาวันละ 5-15 นาที

"อุงยิงกง" 12 ท่า

ท่ากายบริหารช่วยบรรเทาโรคภายใน

1. ท่ามังกรคู่อุ้มแก้ว : เพิ่มพลังลมปราณที่ท้องน้อย

* ยืนตัวตรง ปล่อยแขนข้างลำตัว ส้นเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยก ทำร่างกายให้สบาย (ไม่เกร็ง) หายใจตามธรรมชาติทำใจให้สงบ ส่งกระแสจิตไปตามมือทั้งสองข้าง หายใจเข้าช้า ๆ แขม่วท้อง การแขนทั้งสองขึ้นเสมอกับหัวไหล่ โอบแขนทั้งสองมาด้านหน้า ให้นิ้วชนกัน ค่อย ๆ ดึงมือเข้าหาอกพลิกฝ่ามือลงดิน ค่อย ๆ ลดมือลง (หายใจออก ช้า ๆ) สุดมือจึงแยกมือออก เริ่มต้นทำใหม่ 10 ครั้ง

2. ท่าเซียนเฒ่าเมาสุรา : คลายเส้นเอ็นและกระดูก

* 2.1 ยืนตัวตรง ปล่อยแขนข้างลำตัว ส้นเท้าชิดกันปลายเท้าแยก ทำร่างกายให้สบาย (ไม่เกร็ง) หายใจตามธรรมชาติ ทำใจให้สงบ เอนตัวไปทางซ้าย (แขนทั้งสองปล่อยสบายไม่เกร็ง)

เอนกลับมาทางด้านขวา กลับมาตรงค่อย ๆ ก้มศีรษะ ปล่อยแขนตามธรรมชาติ หัวเข่าไม่งอ เมื่อสุดแล้ว ค่อย ๆ ดังตัวตรงแล้วจึงหงายตัวไปด้านหลังมายืนตัวตรง (ก้มลง 2 ครั้ง)

* 2.2 ยืนตัวตรง เอาแขนไขว้ด้านหลัง (แขนกับแขน) ท่าเอนตัวต่าง ๆ เหมือนกับท่าที่ 2.1 ทำท่าที 2.1 ต่อด้วยท่าที 2.2 รวม 10 ครั้ง

3. ท่าเสาหลักค้ำฟ้า : ดูแลม้ามและกระเพาะอาหาร

* 3.1 ยืนตัวตรง ส้นเท้าชิด ปลายเท้าแยก ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะให้สุดแขน (มือผ่านด้านหน้าแขนซ้ายปล่อยสบาย) ให้ฝ่ามือหันเข้าหัวตัว ปลายนิ้วชี้ขึ้นฟ้า ค่อย ๆ เขย่งเท้าขึ้นโดยไม่ให้แขนตกลงมา ทำ 10 ครั้ง แล้วจึงยกแขนลงมาช้า ๆ ระหว่างที่แขนขวาลงสุด ให้ยกแขนซ้ายขึ้นทำเหมือนด้านขวาอีก 10 ครั้ง (แขนขวาปล่อยตามสบาย)

* 3.2 กางแขนขวาออกจากลำตัวแล้วจึงค่อย ๆ ยกขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือหงายขึ้น (ยกให้สุดแขน) แล้วจึงเขย่าปลายเท้าขึ้นลง ทำ 10 ครั้ง ค่อย ๆ ปล่อยแขนขวาลงจนสุดแขนให้กางแขนขวาลงจนสุดแขน ให้กางแขนซ้ายขึ้น ทำเหมือนด้านขวา 10 ครั้ง

4. ท่าค้ำฟ้าย่ำพสุธา : ดูแลอวัยวะทุกส่วน

* 4.1 ยืนตัวตรง วางแขนตามลำตัว ส้นเท้าชิด ปลายเท้าแยก ค่อย ๆ กางแขนออก ยกมือทั้งสองประสานกันบนศีรษะ ให้ฝ่ามือหงายขึ้น แขนเหยียดตรง พร้อมทั้งเขย่งปลายเท้า ทำ 10 ครั้ง แล้วเอามือลง

* 4.2 กางแขนออกข้างลำตัว ยกมือทั้งสองประสานบนศีรษะ ให้ฝ่ามือหงายขึ้น โยกมาทางขวา กลับมาตรงแล้วจึงโยกมาทางซ้าย (เอามือช่วงดึง) ทำ 10 ครั้ง ค่อย ๆ ปล่อยแขนลงแนบลำตัว ทำคล้ายกำลังภายใน : ยืนเท้าห่างเสมอหัวไหล่ ย่อเข่าลงเล็กน้อย ยกแขนขึ้น โดยงอแขนเล็กน้อย (ฝ่ามือหันเข้าหากันระหว่างยกแขนหายใจเข้า) พลิกฝ่ามือลงดินค่อย ๆ วางลงท่าเดิม (ค่อย ๆ หายใจออก) ทำ 3 ครั้ง

5. ท่ามองรอบจักรวาล : เพิ่มประสิทธิภาพสายตา

* ยืนตัวตรง วางแขนตามลำตัว ส้นเท้าชิด ปลายเท้าแยกออก กางแขนข้างลำตัวจนถึงระดับไหล่ ให้ปลายนิ้วทั้งสิบชี้ขึ้น ค่อย ๆ หมุนเอวมาทางซ้ายและขวา ทำช้า ๆ ข้างละ 10 ครั้ง ค่อย ๆ ปล่อยแขนข้างลำตัว

ท่าคลายกำลังภายใน : เหมือนเดิม

6. ท่าก้มแหงนหน้าต่อฟ้าดิน : ดูแลหัวใจและไต

* ยืนตัวตรง ๆ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว (ให้ปลายเท้าขวาหันเข้าหาเล็กน้อย) โน้มตัวไปข้างหน้า หงายมือขวาวางเหนือหัวเข่า หงายมือซ้ายไว้ขอบเอว ขาซ้ายตึง ห้ามงอเข่า หัวไหล่ให้ตรง เมื่อโน้มตัวจนสุดตัว จึงค่อยดึงตัวขึ้นจนหงายหลัง ให้เท้าตึง ค่อย ๆ ทำ 10 ครั้ง จึงเปลี่ยนเป็นเท้าซ้ายอีก 10 ครั้ง

7. ท่าหย่างหลิวลู่ลม : ดูแลตับและกระดูกสันหลัง

* ยืนตัวตรง ส้นเท้าชิด ปลายเท้าแยก กางแขนออกข้างลำตัวให้ปลายเท้าชี้ขึ้นฟ้า โน้มตัวไปทางซ้ายมือ แขนขวางงอขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือหงายขึ้น ค่อย ๆ โน้มกลับมาเหมือนเดิมในทางกางแขนนิ้วชี้ฟ้าและสลับทางขวามือ ทำ 20 ครั้ง

8. ท่ามังกรคู่สู่ทะเล : ดูแลเอวและไต

* 8.1 ยืนตัวตรง เท้าแยกออกให้เท้าเสมอกับหัวไหล่ หงายมือออก แกว่งแขนเป็นวงกลมข้าง ๆ ตัว (ช้า) มาถึงด้านหน้า ให้โน้มตัวลงโดยให้นิ้วทั้งสิบจิ้มลงดิน โดยหันฝ่ามือเข้ากัน ท่านี้สามารถงอเข่าช่วยได้ ค่อยกลับท่าเดิม

* 8.2 ยืนตัวตรง แยกเท้าออกให้เสมอหัวไหล่ หงายมือออกแกว่งแขนเป็นวงกลมข้าง ๆ ตัว (ช้า) มาถึงด้านหน้าให้ก้มตัวลงจนมือจับที่นิ้วเท้า แล้วจึงค่อย ๆ กลับมาท่าเดิม

* 8.3 ยืนตัวตรงแยกเท้าออกให้เสมอหัวไหล่ หงายมือออกแกว่งแขนเป็นวงกลมข้าง ๆ ลำตัวมาถึงด้านหน้าให้ตัวลงเหมือนท่า 1) เอามือจับน่องให้แน่น แล้วจึงยื่นตัวมาข้างหน้าพร้อมเงยหน้า ทำท่า 8.1 ต่อด้วยท่า 8.2 และ 8.3 รวม 15 ครั้ง

ท่าคลายกำลังภายใน : เหมือนเดิม

9. ท่านกยูงรำแพน : ทำให้เลือดลมผ่านสะดวก

* ยืนตัวตรง แยกเท้าเสมอกับหัวไหล่แกว่งแขนด้านหน้าและหลัง ทำมือให้เบา ๆ ประมาณ 10 ครั้ง (ท่านี้เป็นท่าเตรียมตัว) ให้แกร่งมือไขว้แขนม้าดานหน้าพร้อมทั้งโน้นตัวลง ในเวลาเดียวกันให้ดึงตัวขึ้นให้สะบัดแขนไขว้กันด้านหน้าแล้ว จึงหงายหน้าไปทางหลัง (หงายใจออกอย่างแรง) ดึงแขนไขว้มาทางด้านหน้า เริ่มท่าเดิมอีก ทำ 10 ครั้ง

ท่าคลายกำลังภายใน : เหมือนเดิม

10. ท่ามังกรกระเพื่อมธารา : ประสาทคลาดเครียด

* ปล่อยตัวตามสบาย ซอยปลายเท้า แกว่งแขนตามสบาย เมื่อได้จังหวะให้ทำอาการเหมือนกับสะดุ้งอย่างแรง แล้วซอยเท้าต่อไป ทำท่านี้ 10 ครั้ง

ท่าคลายกำลังภายใน : เหมือนเดิม

11. ท่าหมุนรอบจักรวาล : คุณค่าเหลือล้น

* ยืนตัวตรง เท้าแยกเสมอหัวไหล่ ปล่อยแขนให้วางเปล่าบิดตัวให้เป็นเกลียววงกลมไปทางซ้าย 10 ครั้ง และทางขวา 10 ครั้ง กลับมาทางซ้าย 20 ครั้ง ทางขวา 20 ครั้ง รวม 60 ครั้ง หายใจตามสบายให้หมุนช้า ๆ

12. ท่ารวมกระแสโคจรสู่ศูนย์หลัง : เยี่ยมยอดสุดพรรณนา

* ยืนตัวตรง แยกเท้าเสมอกับหัวไหล่ งอเข่าเล็กน้อยยกแขนขึ้นเหนือศีรษะช้า ๆ หายใจเข้าลึก ๆ (ควำ่มือ) เมื่อสุดแขนให้ลดแขนลง โดยให้ลดข้อศอกลงมาก่อน (หายใจออกช้า ๆ) เมื่อสุดแขนให้ยืนตัวตรง ทำท่าต่อไปให้ครบ 10 ครั้ง อย่าพึ่งหยุด ให้หลับตาหายใจเข้าออกให้ลึก ๆ อีก 5 ครั้ง

2. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

1.1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย

- เนื่องจากไม่มีสารอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่จะมีอยู่ในอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ในแต่ละวันเราจึงต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะและแต่ละหมู่เลือกกินให้หลากหลาย จึงจะได้สารอาหารต่าง ๆ ครบและเพียงพอกับที่ร่างกายต้องการ

- อาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา มีโปรตีนสร้างและซ่อมแซมร่างกาย

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานและความอบอุ่น

หมู่ที่ 3 พืชผักต่าง ๆ มีแร่ธาตุควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ มีแร่ธาตุควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ

หมู่ที่ 5 ไขมัน และน้ำมันจากพืชและสัตว์ มีไขมันให้พลังงานและความอบอุ่น

1.2 หมั่นดูแลน้ำหนักตัว

- น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ของภาวะสุขภาพ
- น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์หรือผอมไป ร่างกายจะอ่อนแอเจ็บป่วยง่าย
- น้ำหนักตัวสูงกว่าเกณฑ์หรืออ้วนไป จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลายชนิด เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด เบาหวาน

การประเมินน้ำหนักตัว

ใช้ดัชนีมวลกายเป็นเกณฑ์

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร}^2\text{)}}$$

ค่าระหว่าง 18.5	กิโลกรัมต่อตารางเมตร แสดงว่าผอม
ค่าระหว่าง 18.5-24.9	กิโลกรัมต่อตารางเมตร อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ค่าระหว่าง 25-29.9	กิโลกรัมต่อตารางเมตร แสดงว่าน้ำหนักเกิน
ค่าระหว่าง 30	กิโลกรัมต่อตารางเมตร แสดงว่าโรคอ้วน

2. กินข้าวเป็นอาหารหลักกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

-ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ มีประโยชน์กว่าข้าวที่ขัดสีจนขาวเพราะมีสารอาหารและใยอาหารมากกว่า

-ผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปังและเผือก มัน เป็นอาหารให้พลังงานเช่นเดียวกัน

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

-พืชผักและผลไม้ มีวิตามินแร่ธาตุและสารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกายทั้งยังให้พลังต่ำ จึงกินได้มากเป็นประจำ

-ใยอาหารในพืชต่ำ ผลไม้ ช่วยในการขับถ่าย และลดการสะสมของโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิด

-พืชผักมีทั้งที่กินใบ ยอด ก้าน เช่น คะน้า ตำลึง กินดอก เช่น ดอกแค ดอกกระหล่ำ กินผล เช่น บวบ ฝักทอง และกินราก เช่น หัวผักกาด แครอท พืชผักใบเขียวมีวิตามินหลายชนิด

เช่น วิตามินเอ วิตามินซี

-ผลไม้ เช่น ฝรั่ง มะม่วงมีวิตามินซีสูง มะละกอ มีวิตามินเอมาก

-คนอ้วนไม่ควรกินผลไม้ที่หวานจัด เช่น ละมุด ขนุน ลำใย เพราะมีน้ำตาลสูง

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นเป็นประจำ

-ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง มีโปรตีนมาก

-โปรตีน ช่วยสร้างและซ่อมแซมร่างกาย ทั้งยังมีส่วนประกอบของภูมิคุ้มกันโรค และให้พลังงานแก่ร่างกาย

-ปลามีโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย และไขมันต่ำ กินปลาตัวเล็กตัวน้อยหรือปลากระป๋องจะได้แคลเซียม และปลาทะเลทุกชนิดมีไอโอดีนป้องกันโรคคอพอกได้

-เนื้อสัตว์ทุกชนิด มีโปรตีน แต่ควรกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเพื่อลดการสะสมของไขมันในร่างกาย

-ไข่ เป็นอาหารโปรตีนราคาถูก ผู้ใหญ่ปกติควรกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

-ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารโปรตีนจากพืชที่ดีที่สุด ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

-นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย

-นมมีแร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง

-เลือกดื่มนมที่บรรจุในภาชนะปิดสนิท ดูฉลากวันที่หมดอายุด้วย

-หญิงวัยหมดระดูควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว

-ผู้มีปัญหาโรคอ้วนหรือมีไขมันในเลือดสูงควรดื่มนมพร่องมันเนย

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

-ไขมันให้พลังงาน ความอบอุ่นและช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน คือวิตามิน เอ ดี อี และเค

-ไขมัน ในอาหารมีทั้งประเภทไขมันอิ่มตัวและไขมันไม่อิ่มตัวการได้รับกรดไขมันอิ่มตัวจะได้ระดับโคเลสเตอรอลมากเกินไป จะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลสูงและเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

-ควรประกอบอาหารด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ปิ้ง และย่าง แทนการทอดหรือผัดจะลดปริมาณไขมันในอาหาร

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

-การกินอาหารรสจัดจนเป็นนิสัย จะเกิดโทษแก่ร่างกาย

-น้ำตาล ถ้ากินน้ำตาลเกิน 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน พลังงานจะสะสมทำให้อ้วนได้

-เกลือ โซเดียมหรือเกลือแกงเป็นสารที่ให้ความเค็ม ในเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ้วขาว ถ้าได้เกลือแกงเกินวันละ 6 กรัม หรือมากกว่า 1 ช้อนชา จะเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง จึงควรลดการเติมเครื่องปรุงรสโดยไม่จำเป็น

8. กินอาการที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

-ควรกินอาหารที่ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ พืชผักผลไม้ต้องล้างสะอาดเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากที่จำหน่ายที่ถูกสุขลักษณะ ปรุงสุกใหม่ ๆ มีการปกปิดป้องกันและแมลงวัน บรรจุในภาชนะที่สะอาด มีอุปกรณ์หยิบจับตักแทนการใช้มือ

-ต้องมีสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหาร คือ ล้างมือก่อนกินอาหารและหลังใช้ส้วม

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีอัลกอฮอล์

-เครื่องดื่มที่มีอัลกอฮอล์ ได้แก่ สุรา เบียร์ ไวน์ บรั่นดี กระแช่ และเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีอัลกอฮอล์ผสมอยู่

-อัลกอฮอล์ ทำให้ขาดสติ เสียการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดลงเกิดความประมาณทำให้เกิดอุบัติเหตุ

- การดื่มสุราเป็นประจำ เสี่ยงต่อการเป็นโรคตัวแข็ง โรคแผลในกระเพาะและลำไส้มะเร็งหลอดอาหาร นอกจากนั้นยังสูญเสียเงินทองและเกิดความไม่สงบสุขในครอบครัว

-ดังนั้น ควรงดหรือลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีอัลกอฮอล์และไม่ขับขี่ยานพาหนะขณะมึนเมา

โรคกระดูกเปราะ กระดูกบาง

อาการทั่วไปมักจะเป็นอาการปวดกระดูก โดยเฉพาะกระดูกสันหลังต่อมาทำให้กระดูกทรุด เกิดกระดูกสันหลังโค้งงอมากขึ้นเรื่อย ๆ พร้อมกับตัวเตี้ยลงทุก ๆ ปี อาการที่มักพบได้บ่อย ๆ คือ กระดูกหักง่าย โดยเฉพาะข้อมูลและสะโพก

การป้องกันการเกิดโรคกระดูกบาง

อาหาร

แคลเซี่ยมเป็นแร่ธาตุที่สำคัญที่สุดในการป้องกันโรคกระดูกบาง

อาหารที่มีปริมาณแคลเซี่ยมสูง ได้แก่

-นมสด นมผง นมเปรี้ยว โยเกิร์ต

-ถั่วเหลือง น้ำถั่วเหลือง เต้าหู้

-ปลาตัวเล็กรับประทานทั้งกระดูก

-ผักสีเขียวทุกชนิด

-งาดำ

สตรีวัยหมดระดูควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซี่ยมแต่อาจจะไม่เพียงพอจึงน่าจะรับประทานแคลเซียมเม็ดเพิ่ม จะช่วยทำให้อัตรากระดูกบางช้าลงได้ การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีร่วมกับการรับประทานแคลเซียมให้เพียงพอจะช่วยป้องกันได้บ้าน

การวางท่าทางที่ถูกต้องเพื่อการป้องกัน

-การนอนคว่ำ จะทำให้กระดูกสันหลังแอ่นซึ่งดีมากสำหรับป้องกันไม่ให้กระดูกสันหลังทรุดมากขึ้น แต่ในท่านี้จะทำให้ปวดหลังระดับเอวมากขึ้น ไม่ควรแนะนำ

-นอนตะแคง เข่าชด หลังตรง

-นอนหงาย งดสะโพกและเข่า หลังจะแบนเรียบติดที่นอนจะให้ดีมีหมอนรองใต้โคนขาด้วย

แนวทางการจำกัดโคเลสเตอรอลในอาหาร

1. ไม่ควรกินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์มากเกินไป
2. กินอาหารประเภทปลาทะเลให้บ่อยขึ้น
3. กินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย ได้แก่ปลาต่าง ๆ
4. กินไข่แดงไม่เกิน 3 ฟอง/สัปดาห์
5. งดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง ๆ
6. กินอาหารที่มีกากใยมาก ๆ

สุขภาพจิตในสตรีวัยหมดระดู

สุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

สตรีวัยหมดระดู จะอยู่ในช่วงกลางคน การหมดระดูมักจะก่อให้เกิดผลกระทบตั้งแต่ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม และการปรับตัว

ภาวะหมดระดูในสตรีวัยกลางคน เป็นลักษณะตามธรรมชาติ ซึ่งไม่มีผู้ใดจะหลีกเลี่ยงได้ พันการหมดระดูทำให้ การทำงานของร่างกาย ระบบต่าง ๆ พลอยเปลี่ยนแปลงไปด้วยมีผลกระทบต่อลักษณะอารมณ์และสัมพันธภาพของสตรีกับบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่ใกล้ชิด ซึ่งมักจะเป็นในแง่ลบมากกว่าแง่บวก ผลกระทบในแง่ลบนี้จะไม่บังเกิดขึ้น ถ้าสตรีเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้

สตรีวัยนี้ระบบฮอร์โมนเอสโตรเจนจะลดลง อาจเกิดอาการร้อนวูบวาบ เจ็บหน้าอก หงุดหงิด อยากร้องไห้ ซึมเศร้า สับสน สมาธิไม่ดี เวียนหัว ใจสั่น วิตกกังวลได้ในบางคน ความยุ่งยากทางจิตใจที่สำคัญอาจจะเกิดในช่วงนี้ โดยเฉพาะสตรีที่แต่เดิมมีปัญหาสุขภาพจิตอยู่ก่อน เช่น มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มีความสุขในชีวิตน้อย พบว่า มักมีแนวโน้มที่จะพบกับความยุ่งยากในช่วงระยะกำลังหมดระดู นอกจากนี้ยังพบว่าอาการดังกล่าวจะมากหรือน้อยยังขึ้นอยู่กับ

1. ระดับและอัตราการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน โดยพบว่าสตรีซึ่งถูกทำให้หมดระดู โดยการผ่าตัด หรือฉายรังสี จะมีอาการมากกว่าสตรีซึ่งหมดระดูเองตามธรรมชาติ เนื่องจากมีการลดลงของเอสโตรเจนอย่างรวดเร็ว

2. ความสามารถในการปรับตัวและสุขภาพจิตของสตรีนั้นโดยพบว่าสตรีที่มีอาการจิตประสาทอยู่ก่อนจะมีอาการมากกว่าสตรีทั่วไป และพบว่าสตรีในสมัยก่อนมักมีความเข้าใจในเรื่องราวของชีวิตมากกว่าสตรีในปัจจุบัน ซึ่งมักให้ความสนใจในด้านวัตถุมากเกินไป โดยอาจถูกสอนโดยขนบธรรมเนียมประเพณีหรือจากความสนใจในศาสนามักผ่านพ้นไปโดยราบ รื่นและไม่มีอาการดังกล่าวมากนัก

การผ่อนคลายความเครียด

1. การฝึกสมาธิ นั่งวิปัสสนา ฝึกลมปราณ ฝึกโยคะ จะทำให้จิตใจสงบ การใช้ออกซิเจนน้อยลงร่างกายผ่อนคลายมากขึ้น ไม่กระวนกระวาย

2. การฝึกการผ่อนคลาย เช่น นอนราบบนพื้น ฟังเพลงประเภทเบา ๆ เกร็งกล้ามเนื้อของใบหน้า เกร็งกล้ามเนื้อให้แน่น ๆ แล้วปล่อยทันที

3. เป็นที่ยอมรับกันว่าการนวดทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายคลายเครียด โดยเฉพาะการนวดหน้าจะทำให้ร่างกายหลับได้

4. การปรับปริยาบท ให้อยู่ในท่าที่กล้ามเนื้อไม่เกร็งอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในท่านั่ง ท่านอน หรือท่าทำงาน

5. การว่ายน้ำหรือลอยตัวในน้ำ
6. การออกกำลังกายแบบช้า ๆ เช่น รำมวยจีน ไทเก็ก เต้นรำจังหวะช้า รำไทย เป็นต้น

การตรวจสุขภาพประจำปีในคลินิควัยทองสำหรับวัยหมดระดูสามารถเข้ารับบริการตรวจได้ที่

1. โรงพยาบาลศรีนครินทร์
2. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น

ในวันและเวลาราชการ