



วัยทอง Menopause

Equipment

1		8	
2		9	
3		10	
4		11	
5		12	
6		13	
7		14	

Procedure

0	แจ้งอาการเสริมวัยทองที่เจอได้ ร้อนวูบวาบ บริเวณหน้าอก ตามหน้าขา ร้อนหน้าอาจจะมีหน้าแดงนอนไม่หลับ เหงื่อออกมาก ปัญหาช่องคลอด ปัญหาช่องคลอด
1	ปัญหาเรื่องมวลกระดูกลดลง เสี่ยงกระดูกพรุน / หักง่าย ปฏิบัติตน/ ปรึกษา Hormone เสริม
2	ปฏิบัติ ปรับพฤติกรรมทั่วไป เลือ่ว้ำ อยู่ท่าอากาศเย็น นั่งสมาธิ ระวังหกล้ม ออกกำลังกายเน้นเรื่อง ยืดหยุ่น/ทรงตัว
3	Hormone ตาม severity อาการ,กรณชีวิตประจำวันมีการรักษาโดยให้ฮอร์โมนเพศเสริม
4	ข้อดี ลดการเหล่านี้ได้ , ช่วยป้องกันในเรื่องกระดูกพรุนได้
5	ข้อเสีย ดู risk ก่อน ข้อห้าม=DVT โรคตับ caendometrium , breast , FHCA, ก่อนเต้านม คือ เกิดความผิดปกติของ Endo นมได้, CA
6	การใช้ฮอร์โมนก็จะพิจารณาเป็นรายๆไปว่ามีความเสี่ยงมากเทียบประโยชน์มีเหตุควรร ควรตรวจเต้านม /ภายใน/เลือด ก่อน ไม่ควรรหา Hormone มาใช้เองอาจไม่ปลอดภัย
7	ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำ เต้านม , PA+PAP ตรวจมวลกระดูก คัดกรองโรคพบบ่อย DM,HT,DLP

