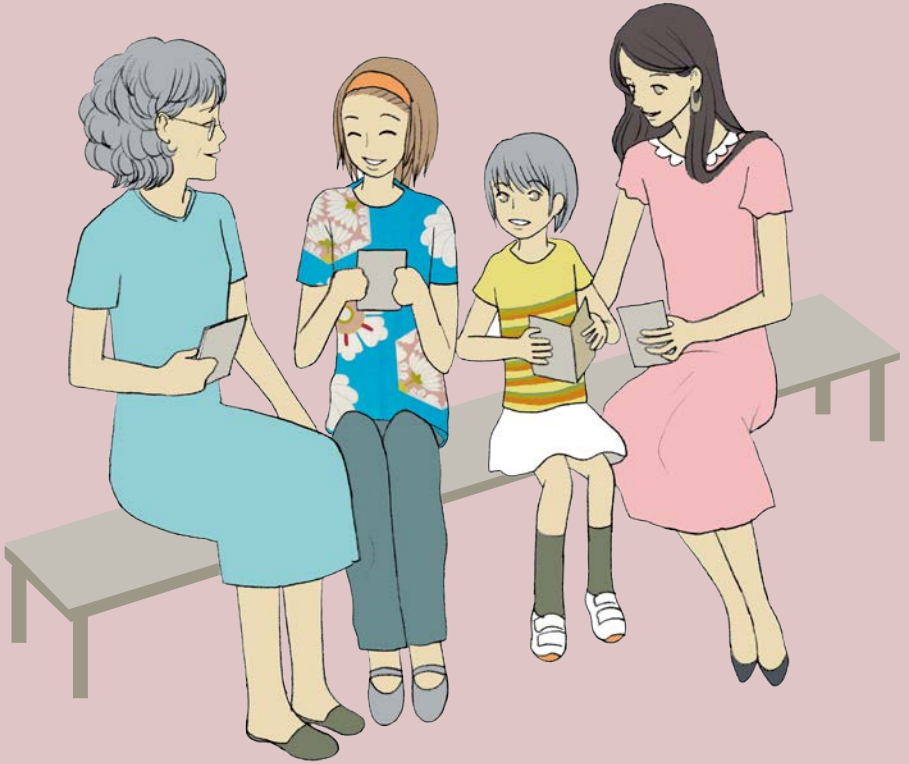


สุขภาพผู้สูงอายุ ในมุมมองใหม่

เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุที่ดีกว่าเดิม



สุขภาพผู้หญิง ในมุมมองใหม่



พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤศจิกายน 2546

พิมพ์ครั้งที่ 2 : มกราคม 2548

พิมพ์ครั้งที่ 3 : พฤษภาคม 2555

เรียบเรียงเนื้อหาโดย : มูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)

ศิลปกรรมและภาพประกอบ : Sister Print & Media

ผลิตและเผยแพร่โดย

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ

มูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th>

www.whaf.or.th



คำนำ

"สุขภาพผู้หญิงในมุมมองใหม่" หนังสือเล่มเล็กเล่มนี้ผ่านร้อนผ่านหนาวมาร่วม 9 ปีเต็มกับจำนวนพิมพ์รวม 2 ครั้ง แม้ยอดพิมพ์จะไม่สูงเท่าไรนักเพียงสี่พันกว่าเล่ม แต่เมื่อถึงเวลาที่ต้องพิมพ์ครั้งที่ 3 ทีมงานก็รู้สึกยินดี เพราะเรามั่นใจว่าแนวคิดใหม่ของผู้หญิงทุกคนควรมีต่อร่างกายของตัวเองเป็นเรื่องสำคัญ

เราถูกบอกถูกสอนต่อกันมาหลายรุ่นว่า ร่างกายของเราไม่บริสุทธิ์ ยิ่งเวลามีประจำเดือนยิ่งทวีความไม่บริสุทธิ์ แม้กระทั่งไปเด็ดผัก ผักก็อาจจะเน่าเสียทั้งต้น !! ความเชื่อเรื่องประจำเดือนมีมากมายและมีอยู่ทั่วทุกภาคของสังคมไทย สะท้อนและตอกย้ำแนวคิดเรื่องร่างกายที่ไม่บริสุทธิ์ของผู้หญิง

เชื่อหรือไม่ว่า คำบอกคำสอนนี้ส่งผลต่อสุขภาพผู้หญิง

เชื่อหรือไม่ว่า ไม่ว่าผู้หญิงเราจะมีความรู้ หรือประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและครอบครัวมากเพียงใด ความเชื่อเหล่านี้ยังคงมีอิทธิพลต่อเราไม่มากนัก

"มุมมองใหม่" หรือ "แนวคิดใหม่" ที่เราจะปลูกฝังให้แก่ตัวเราและลูกหลาน จะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตเราและคนที่เรารัก จะช่วยให้ "รักตัวเอง" ได้ลึกซึ้งขึ้น

ลองอ่านดูและช่วยกันบอกต่อ ส่งต่อ หากคุณรู้แล้วว่า "มุมมองใหม่ต่อสุขภาพผู้หญิง" สำคัญอย่างไร

สารบัญ

รู้จักสุขภาพผู้หญิง	4
สุขภาพผู้หญิงคืออะไร	5
สุขภาพผู้หญิงหมายถึงสุขภาพทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์ของผู้หญิง	5
ทำไมต้องสนใจสุขภาพผู้หญิง	6
ความเชื่อเรื่องเพศกับสุขภาพผู้หญิง	8
ร่างกายของเรา ตัวตนของเรา	12
สุขภาพตลอดช่วงชีวิตของผู้หญิง	13
เมื่อเป็นเด็กหญิงตัวจ้อย	15
สาวน้อยวัยฉลิบาน	16
ชีวิตของหญิงสาว	21
ตัวเราในวัยท้ายวัยทอง	25
จับมือไว้ ก้าวไปด้วยกัน	31
พลังเพื่อผู้หญิงสุขภาพดี	32
ผู้ชาย-แรงงานให้สุขภาพผู้หญิงดีกว่าเดิม	34
หน่วยงานที่มีบริการสำหรับผู้หญิง	35
แหล่งข้อมูล	36

1

รู้จัก สุขภาพผู้หญิง



สุขภาพผู้หญิงคืออะไร

ผู้หญิง-ผู้ชาย แตกต่างกันอย่างมากที่สุดก็ตรงเรื่องเพศ และระบบเจริญพันธุ์ สุขภาพผู้หญิงจึงไม่เท่ากับสุขภาพผู้ชายในแง่ที่ว่ามีความจำเพาะเจาะจงที่สุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ของผู้หญิง ซึ่งเป็นสุขภาพของระบบมดลูก รังไข่ เต้านม การท้อง การคลอด การแท้ง การทำแท้ง มะเร็ง ที่เกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ของผู้หญิง สุขภาพทางเพศ และสุขภาพของผู้หญิงวัยทอง เป็นระบบสุขภาพของผู้หญิงทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะสังคมเศรษฐกิจแบบใด ประกอบอาชีพอะไร มีพื้นฐานการศึกษาอย่างไร อายุเท่าไร มีสถานภาพสมรสอย่างไร แต่ง ม่าย หย่า แยก โสด หรือเป็นหญิงรักหญิง

สุขภาพผู้หญิง หมายถึงสุขภาพทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์ของผู้หญิง

มักมีความเข้าใจผิดเสมอว่า การให้ความสำคัญแก่สุขภาพผู้หญิง หมายถึงการให้บริการสุขภาพแก่ผู้หญิงดีกว่าผู้ชาย เช่น มีความเข้าใจผิดว่าหากชายผู้หนึ่งและหญิงผู้หนึ่งต่างมีมะเร็งตับจะต้องให้การดูแลผู้หญิงดีกว่าผู้ชาย

ความเข้าใจผิดเช่นนี้ควรได้รับการแก้ไข เพราะแท้จริงแล้วการพูดถึงสุขภาพผู้หญิงไม่ใช่การพูดถึงสุขภาพทั่วไปที่ทั้งหญิงและชายมีส่วนร่วม หากแต่พูดถึงสุขภาพเฉพาะของ

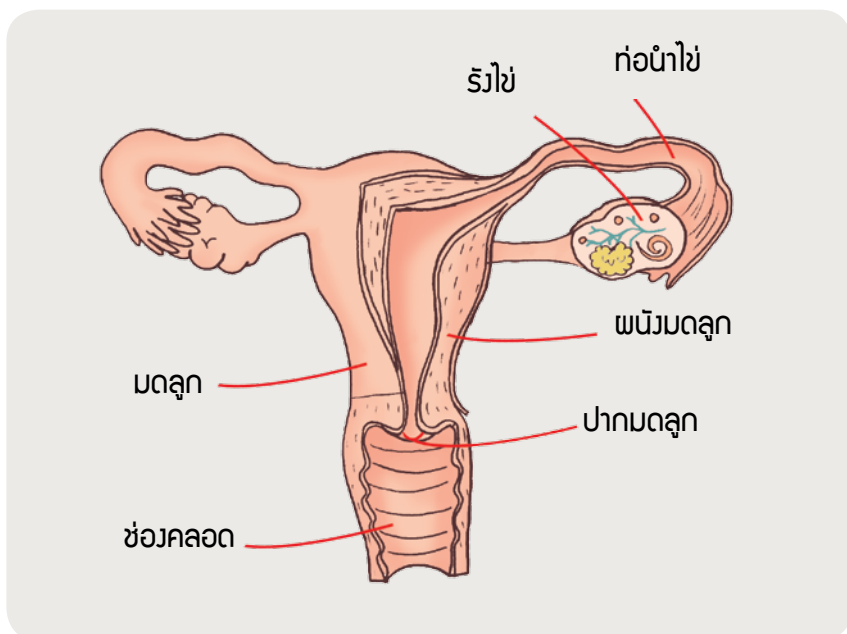
ผู้หญิงที่ผู้ชายไม่มี และเป็นการพูดถึงบริการสุขภาพต่างๆ ที่ผู้หญิงควรได้รับแต่ยังไม่มีบริการนั้นในปัจจุบัน หรือมีบริการแล้วแต่ยังจัดสรรให้ผู้หญิงอย่างไม่ทั่วถึง

ทำไมต้องสนใจสุขภาพผู้หญิง

เพราะร่างกายและระบบเจริญพันธุ์ของผู้หญิงแตกต่างจากผู้ชายมาก และเพราะอิทธิพลของสังคมที่ให้บทบาทคุณค่าหญิงและชายไม่เท่าเทียมกัน ผู้หญิงเราจึงต้องเจอกับปัญหาสุขภาพหลายอย่างที่ผู้ชายไม่เจอ ยกตัวอย่างเช่น

- ทุกวันนี้เราถูกเลือกให้เป็นผู้รับภาระเรื่องการคุมกำเนิดมากกว่าผู้ชาย ไม่ว่าจะป็นยาเม็ด ยาฉีด ยาฝัง ใส่ห่วง หรือทำหมัน
- เราเป็นผู้ตั้งท้อง ต้องเผชิญกับความเสี่ยงจากการตั้งท้องและการคลอด ไม่ว่าจะเป็นการแท้ง การตกเลือด การคลอดติดขัด ความดันเลือดสูง
- ยังไม่มีทางเลือกในการให้ความช่วยเหลือถ้าเราประสบปัญหาตั้งท้องเมื่อไม่พร้อม
- เรามีประจำเดือนทุกเดือน อาจมีความเจ็บปวดหรือโรคอันเกิดจากการมีประจำเดือนได้
- ถ้าเราเป็นวัยรุ่นหรือสาวโสดที่ต้องการข้อมูลและบริการเรื่องการคุมกำเนิด การติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือแม้แต่บริการและการดูแลด้านการทำแท้งที่ปลอดภัย เราก็ยังคงหาบริการเหล่านี้ไม่ได้ เพราะวัฒนธรรมไทยไม่ยอมรับเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นและผู้หญิงโสด

- ถ้าเรามีคู่มือเป็นผู้หญิง และเราเกิดการติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ เราก็ไม่กล้าถามหมอเพราะเกรงจะพบกับหมอมที่มีทัศนคติเชิงลบต่อคนรักเพศเดียวกัน
- ระบบภูมิคุ้มกันก็หาผลประโยชน์จากความเป็นผู้หญิงของเรา ธรรมชาติของร่างกายเครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และยาฮอร์โมน สามารถทำได้มหาศาลต่อปีจากการสร้างกระแสความนิยมในสินค้าเหล่านี้
- ผู้หญิงจำนวนมากต้องเผชิญกับความรุนแรง ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอไม่ว่าผู้หญิงจะอยู่ในวัยใด อยู่ในบ้านหรือนอกบ้าน และเมื่อเกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพผู้หญิง



ความเชื่อเรื่องเพศกับสุขภาพผู้หญิง

พฤติกรรมทางเพศ และความรู้สึกที่เรามีต่อร่างกายของตัวเองเป็นผลมาจากความเชื่อที่ส่งทอดต่อกันมาในสังคมเกี่ยวกับ “ความเป็นผู้ชาย” และ “ความเป็นผู้หญิง”

ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศที่จะพูดถึงต่อไปนี้ ส่งผลให้สังคมไม่เปิดโอกาสและทางเลือกให้ผู้หญิง ทำให้ผู้หญิงเราไม่สามารถมีอำนาจเหนือเนื้อตัวและร่างกายของเราเอง จึงเป็นความเชื่อที่ควรเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ผู้หญิงมีสุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ที่ปลอดภัย

ความเชื่อที่เป็นอันตราย : ร่างกายผู้หญิงเป็นสิ่งน่าอาย

ผู้ใหญ่เริ่มทำให้เด็กหญิงรู้สึกว่าร่างกายของตนเองเป็นสิ่งน่าอายเมื่อเด็กเข้าสู่วัยอยากรู้จึกร่างกายตนเอง เวลาที่เด็กหญิงจับต้องอวัยวะเพศตัวเองหรือซักถามผู้ใหญ่เรื่องอวัยวะเพศหรือความแตกต่างระหว่างเธอกับเด็กผู้ชายคนอื่นๆ เด็กผู้หญิงมักถูกห้ามปรามไม่ให้จับต้อง ไม่ให้ซักถาม ผู้ใหญ่มักให้เหตุผลว่า พุดแบบนี้ไม่เพราะ ถามแบบนี้ไม่น่ารักเลย เป็นเด็กผู้หญิงต้องไม่พุดเรื่องนี้นะจะ อย่าไปจับนะ มันสกปรก น่าเกลียดจริงๆ เอามือออกเดี๋ยวนี้เลย

ปฏิกิริยาของผู้ใหญ่ที่เกิดขึ้นเมื่อเด็กผู้หญิงพยายามเรียนรู้จึกร่างกายและเพศของตัวเอง ได้สร้างความยากลำบากให้แก่เด็กหญิงเมื่อเธอเติบโตขึ้นและเข้าสู่วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ไปจนถึงวัยทอง

ผู้หญิงหลายคนอายุเกินกว่าจะกล้ามองดูหรือสำรวจอวัยวะเพศของตัวเอง อายุที่จะหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ทั้งจากการอ่าน หรือการพูดคุยปรึกษากับคนอื่น หรือแม้กระทั่งแพทย์/พยาบาล ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการมีประจำเดือน ตกขาว การท้อง การมีเพศสัมพันธ์ โรคทางเพศสัมพันธ์ รวมไปถึงเรื่องความสุข ความพึงพอใจทางเพศ พอเริ่มมีประสบการณ์ทางเพศ ผู้หญิงหลายคนไม่รู้ว่าจะจุดสุดยอดคือความรู้สึกแบบใด ไม่กล้าคุยเรื่องเพศกับคู่ ส่งผลต่อปัญหาการท้องที่ไม่พร้อม การติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ และความรุนแรงต่างๆ

ร่างกายของเราไม่ได้ถูกสร้างมาเพื่อให้เราอับอาย ร่างกายของเราทำให้เราสามารถสัมผัส เอาใจใส่ร่างกายผู้อื่นและมีความพึงพอใจทางเพศได้ ร่างกายของเราคือ บางสิ่งที่ต้องค้นหา ต้องรัก และต้องให้คุณค่า



ความเชื่อที่เป็นอันตราย : ร่างกายผู้หญิงเป็นสมบัติของผู้ชาย

ตอนเป็นเด็กหญิงเล็กๆ พ่อแม่ถือว่าลูกเป็นของตน โตขึ้นมาก็จัดการหาคู่ครองให้ หรือบางครั้งกลายเป็นเรื่องเศร้าที่พ่อแม่ขายลูกให้คนอื่นไปเสีย ไม่ว่าจะขายไปเป็นแรงงาน ขายไปเป็นภรรยาหรือแม้แต่ขายไปเพื่อการค้าประเวณี

ก่อนที่ผู้หญิงจะอยู่ในฐานะภรรยา ว่าที่สามีก็คาดหวังว่าเธอต้องเป็นสาวพรหมจรรย์ ไม่ผ่านการมีเพศสัมพันธ์กับชายใดมาก่อน พอเป็นภรรยาของเขาแล้ว เขารู้สึกเสมอว่าเขามีสิทธิใช้ร่างกายของเธอได้ตามความต้องการ เขามีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงอื่นอีกหลายคน แต่ภรรยาคือสมบัติของเขาแต่เพียงผู้เดียวเท่านั้น

ความเชื่อทั้งหมดนี้ยังคงมีอยู่ในสังคมไทยปัจจุบันราวกับร่างกายผู้หญิงเป็นสิ่งของอย่างหนึ่ง เป็นความเชื่อที่สร้างอันตรายให้แก่สุขภาพผู้หญิง เด็กหญิงจะไม่ว่าตัวเองต้องการอะไร หรือมีความฝันอะไร เพราะผู้อื่นคอยตัดสินใจเรื่องสำคัญๆ ให้เสมอ เมื่อมีคู่ก็จะไม่คิดว่าตนเองสามารถพูดคุยกับคู่เพื่อค้นหาหนทางที่จะมีเพศสัมพันธ์ที่เป็นสุขและปลอดภัยได้ เมื่อเจอกับความรุนแรงก็ยอมทนทุกข์อยู่ในความสัมพันธ์แบบนั้น

ความเชื่อที่เป็นอันตราย : ผู้หญิงไม่มีความต้องการทางเพศ

ผู้หญิงถูกสอนว่าเธอมีหน้าที่สนองความต้องการทางเพศของผู้ชาย ถ้าอยากเป็นผู้หญิงดี เธอต้องไม่แสดงออกว่าตนเองมีความต้องการทางเพศ

ความเชื่อนี้เป็นอันตรายต่อสุขภาพทางเพศของผู้หญิง เพราะผู้หญิงที่เชื่อว่าตัวเองไม่ควรคิดเรื่องเพศมักจะไม่เตรียมตัวเพื่อให้ตัวเองมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย จะไม่ค่อยกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้เรื่องการคุมกำเนิดหรือการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรืออาจมีข้อมูลอยู่แล้วก็ไม่กล้านำมาพูดคุยกับสามีหรือคู่ เพราะกลัวถูกเข้าใจไปว่าเธอมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน

ความเชื่อนี้ยังทำให้ผู้หญิงปล่อยให้ความสัมพันธ์ทางเพศเป็นเรื่องที่ผู้ชายเป็นคนตัดสินใจ เช่น จะหลับนอนกันเมื่อไร หลับนอนกันด้วยวิธีแบบไหน ใช้หรือไม่ใช้ถุงยางอนามัย หรือแม้แต่ผู้ชายจะไปหลับนอนกับผู้หญิงอื่นหรือไม่ ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้ผลักดันให้ผู้หญิงอยู่ในความเสี่ยงต่อสุขภาพและการท้องเมื่อไม่พร้อมมากยิ่งขึ้น

ความต้องการทางเพศ
เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคน
ผู้หญิงมีความต้องการ
ทางเพศได้
ไม่แตกต่างจากผู้ชาย



2

ร่างกาย ของเรา ตัวตนของเรา



สุขภาพตลอดช่วงชีวิตของผู้หญิง

ผู้หญิงเราคำนึงเคยกับการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพในช่วงที่เราแต่งงานแล้ว และกำลังตั้งครรภ์ แต่สุขภาพผู้หญิงไม่ได้มีความสำคัญเพียงเท่านั้น เพราะสุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์เป็นสิ่งที่อยู่กับเราตลอดช่วงชีวิต

ร่างกายของผู้หญิงต้องก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลงสำคัญอยู่หลายช่วง นับแต่เริ่มเข้าวัยรุ่น สุขช่วงของการตั้งครรภ์และการให้นมลูก ไปถึงช่วงวัยที่ไม่ตั้งครรภ์แล้วหรือเรียกว่าวัยทอง

ในระหว่างช่วงวัยที่ผู้หญิงสามารถตั้งครรภ์ได้ ร่างกายของเราจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทุกเดือน ทั้งก่อนหน้าที่ประจำเดือนมา เมื่อมีประจำเดือน และช่วงหลังประจำเดือน ส่วนของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดขึ้นได้แก่ ช่องคลอด มดลูก รังไข่ ท่อนำไข่ และทรวงอก ซึ่งเรียกรวมๆ กันว่า **ระบบสืบพันธุ์** หรือ **ระบบเจริญพันธุ์** และการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายเหล่านี้ยังเกี่ยวข้องกับสารชนิดหนึ่งที่เรียกว่า **“ฮอร์โมน”** ด้วย



ฮอริโมน

ฮอริโมนเป็นสารเคมีที่ร่างกายสร้างขึ้นมาเพื่อให้ควบคุมว่าร่างกายจะเติบโตเมื่อไรและอย่างไร ก่อนที่เรจะมีประจำเดือนครั้งแรก ร่างกายของเราก็จะเริ่มสร้างฮอริโมน ฮอริโมนนี้จะทำให้เราเปลี่ยนแปลงจากเด็กหญิงกลายเป็นวัยรุ่น

เมื่อถึงช่วงที่ร่างกายเราสามารถมีลูกได้ ทุกๆ เดือน ฮอริโมนจะเตรียมพร้อมร่างกายเพื่อรองรับการตั้งครรภ์ที่อาจเกิดขึ้นด้วยการบอกให้รังไข่ปล่อยไข่ออกหนึ่งใบเป็นประจำอยู่ทุกเดือน (การตกไข่) ดังนั้น ฮอริโมนจึงเป็นตัวกำหนดว่าผู้หญิงเราจะสามารถตั้งครรภ์ได้เมื่อใด วิธีการคุมกำเนิดหลายวิธีจึงมีวิธีทำงานโดยการควบคุมฮอริโมนในร่างกายของเรา

และในช่วงที่เราตั้งครรภ์และให้นมลูก ฮอริโมนก็มีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างของร่างกาย เช่น ทำให้เราไม่มีประจำเดือนในระหว่างที่อุ้มท้อง และบอกให้ร่างกายเราสร้างน้ำนมหลังจากคลอดลูก เป็นต้น

เมื่อเราเริ่มเข้าสู่วัยที่ไม่สามารถตั้งท้องได้ ร่างกายจะค่อยๆ ลดการสร้างฮอริโมนลง รังไข่หยุดการตกไข่ หรือตกไข่น้อยลง ร่างกายไม่ต้องเตรียมพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ และในที่สุดประจำเดือนก็จะหมดไป กระบวนการนี้จะค่อยๆ เกิดขึ้นเมื่อเราเข้าสู่วัยสูงอายุ เรียกว่าการหมดประจำเดือน ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ใช่โรคที่ต้องรักษา

เมื่อเป็นเด็กหญิงตัวจ้อย

“รู้สึกดีกับตัวเอง” พื้นฐานสำคัญของสุขภาพดีในทุกวัย

ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวตนของเราจะพัฒนาไปพร้อมกับการเติบโตของร่างกาย การที่เด็กผู้หญิงเรียนรู้ที่จะรู้สึกดีกับตัวเองเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเธอจะสามารถเติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพและสร้างคุณประโยชน์ให้แก่วงศ์ได้ ถ้าครอบครัวและสังคมรอบข้างแสดงให้เห็นว่าเธอคือเด็กหญิงเล็กๆ ที่มีคุณค่า เด็กก็จะเรียนรู้ที่จะ “รู้สึกดี” กับตัวเองได้

เด็กผู้หญิงที่ถูกเลี้ยงดูให้มีความเชื่อว่าพวกเธอมีค่าน้อยกว่าเด็กผู้ชาย ...ให้เกิดความรู้สึกอับอายในร่างกายที่เป็นหญิงของตัวเอง ...ถูกเลี้ยงให้ยอมรับว่าเป็นผู้หญิงไม่ต้องเรียนสูง ไม่ต้องกินอาหารดีๆ ...ถูกเลี้ยงให้ยอมรับการถูกทำร้ายและการทำงานหนักกว่าพี่น้องผู้ชาย สุขภาพของเด็กหญิงคนนั้นจะถูกกระทบโดยตรง และยังทำให้รู้สึกไม่ดีกับตัวเองด้วย ในอนาคตเธอจะกลายเป็นคนที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง นั่นคือ เธอจะไม่สามารถตัดสินใจเรื่องสำคัญต่างๆ ได้ด้วยตัวเอง คนรอบข้างหรือกระแสสังคม/แฟชั่นจะมีอิทธิพลเหนือการตัดสินใจของเธอตลอดเวลา

ถ้าเด็กผู้หญิงถูกเลี้ยงดูมาแบบที่พูดถึงข้างต้น นั้นย่อมสะท้อนว่าครอบครัวและสังคมให้คุณค่าเด็กผู้หญิงน้อยกว่าเด็กผู้ชาย แต่ถ้าครอบครัวและสังคมระลึกถึงคุณค่าของคนทุกคนไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย เด็กหญิงก็จะสามารถเติบโตขึ้นอย่างรู้สึกดีกับตัวเอง รู้สึกรักตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และมีความเชื่อมั่นว่าเธอจะสามารถเลือกสิ่งที่ดีกว่าให้แก่ชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคมได้

สาวน้อยวัยพลิบาน

ประมาณช่วงวัย 10-15 ขวบ เด็กหญิงตัวจ้อยเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง เข้าสู่วัยรุ่น จะเป็นผู้ใหญ่ก็ยังไม่ใช่ จะเป็นเด็กน้อยก็ไม่เชิง สิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นกับร่างกาย ความรู้สึกใหม่ๆ เกิดตามมาด้วยเช่นกัน ช่วงเวลาอันน่าตื่นเต้นและเต็มไปด้วยความกังวลสงสัยนี้จะสามารถผ่านไปได้อย่างดี ถ้าสาวน้อยของเรามีใครสักคนที่จะหันไปถามไถ่พูดคุยถึงการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ด้วยด้วยความสบายใจ ไม่ต้องกลัวถูกตำหนิ



นอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่จะเกิดขึ้นในวัยแรกรุ่นแล้ว การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจก็เกิดขึ้นด้วยเช่นกัน สาวน้อยทั้งหลายที่สังเกตเห็นตัวเองอาจพบว่าเราสนใจรูปร่างหน้าตาของตัวเองมากขึ้นกว่าเดิม เริ่มมีความสนใจเพื่อนชาย หรือเพื่อนหญิงแบบพิเศษๆ บางครั้งก็รู้สึกว้าวทำไมอารมณ์ของเรามันจึงควบคุมยากอย่างนี้ แถมในช่วงก่อนประจำเดือนมา อารมณ์ต่างๆ มันดูจะซัดเจนนเสียเหลือเกิน ไม่ว่าจะอารมณ์สนุกสนาน วิดกกังวล หรือว่าโกรธเกรี้ยว แต่ทั้งหมดนี้เป็นปกติธรรมดาของวัยแรกรุ่นสาวทั้งนั้น

กินดี สุขภาพดี

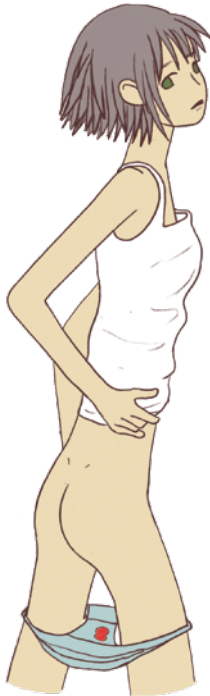
สิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่จะทำให้สาวน้อยวัยแรกรุ่นมีสุขภาพดีและเป็นพื้นฐานไปสู่สุขภาพดีในวัยอื่นๆ คือ การกินดี

ร่างกายสาวน้อยในวัยนี้ต้องการโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่เพื่อที่จะเติบโตไม่ต่างจากเด็กชายวัยเดียวกัน การมีอาหารดีๆ มีประโยชน์ให้กินเพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะช่วยให้ไม่ป่วยบ่อย เป็นแรงเสริมให้การเรียนและกิจกรรมที่ทำในโรงเรียนประสบความสำเร็จ และเมื่อถึงวัยที่จะมีลูกก็จะเป็นคุณแม่ที่แข็งแรง ให้กำเนิดบุตรที่มีสุขภาพดี รวมถึงก้าวเข้าสู่วัยท้ายวัยทองอย่างมีสุขภาพแข็งแรงด้วย

เด็กสาววัยนี้ต้องการอาหารที่เหมาะสมกับการเริ่มมีประจำเดือนทำให้สูญเสียเลือดไปบางส่วนทุกๆ เดือน จำเป็นต้องทดแทนการเสียเลือดส่วนนี้ด้วยการได้กินอาหารที่มีธาตุเหล็ก อาหารที่มีแคลเซียมก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญมาก เพราะจะปูพื้นฐานไปสู่การมีกระดูกที่แข็งแรงไปจนถึงวัยสูงอายุ

ประจำเดือนครั้งแรก

สัญญาณทางกายที่บ่งบอกว่าเราสามารถตั้งท้องได้คือ ประจำเดือน ไม่มีสาวน้อยคนไหนทำนายได้ว่าประจำเดือนครั้งแรกจะมาเมื่อไร แต่ละคนมีเวลาของตัวเองที่แตกต่างกันออกไป แต่มีการศึกษาพบว่า ถ้าเด็กหญิงได้รับการบอกเล่าไว้ก่อนว่าเมื่อถึงวัยนี้จะมีประจำเดือนเกิดขึ้น เธอจะไม่ตกใจ และต้อนรับเจ้าการเปลี่ยนแปลงนี้ด้วยความรู้สึกที่ดี เป็นการรู้สึกดีกับตัวเอง อีกช่วงหนึ่งที่สำคัญมากสำหรับผู้หญิงทุกคน



ตัวอย่างปฏิทินบันทึกรอบเดือน Menstruation Calendar

วัน	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.		
จ	1	29	26	25	22	20	17	16	12	9	7	4	2	30
อ	2	30	27	26	23	21	18	16	13	10	8	5	3	31
ส	3	31	28	27	24	22	19	17	14	11	9	6	4	
พ	4		1	29	26	23	20	18	15	12	10	7	5	
พ	5		2	30	27	25	21	19	16	13	11	8	6	
ศ	6		3	31	28	26	22	20	17	14	12	9	7	
ส	7		4		1	29	27	24	22	19	16	14	11	9
อ	8		5		2	30	28	25	23	20	17	15	12	10
จ	9		6		3	1	29	26	24	21	18	16	13	11
อ	10		7		4	2	30	27	25	22	19	17	14	12
ส	11		8		5	3	31	1	29	27	24	21	18	13
พ	12		9		6	4		1	29	27	24	21	19	16
พ	13		10		7	5	2	30	28	25	22	20	17	14
ศ	14		11		8	6	3	1	29	26	23	21	18	16
ส	15		12		9	7	4	2	30	27	24	22	19	17
อ	16		13		10	8	5	3	31	1	29	26	23	20
จ	17		14		11	9	6	4		1	29	27	24	21
อ	18		15		12	10	7	5	2	30	28	25	22	20
ส	19		16		13	11	8	6	3	31	1	29	27	24
พ	20		17		14	12	9	7	4		1	29	27	24
พ	21		18		15	13	10	8	5	2	30	28	25	22
ศ	22		19		16	14	11	9	6	3	1	29	26	23
ส	23		20		17	15	12	10	7	4	2	30	27	24
อ	24		21		18	16	13	11	8	5	3	31	1	29
จ	25		22		19	17	14	12	9	6	4		1	29
อ	26		23		20	18	15	13	10	7	5	2	30	27
ส	27		24		21	19	16	14	11	8	6	3		31
พ	28		25		22	20	17	15	12	9	7	4		
พ	29		26		23	21	18	16	13	10	8	5		
ศ	30		27		24	22	19	17	14	11	9	6		
ส	31		28		25	23	20	18	15	12	10	7		



การจดบันทึก "รอบเดือน" จะช่วยให้เราสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายที่เกิดขึ้น ทั้งในช่วงก่อนและหลังมีประจำเดือน รวมถึงอาการต่างๆ ในระหว่างมีประจำเดือน การจดบันทึกเป็นประจำทุกเดือน จะช่วยให้เรารู้ตัวได้เร็วเวลาที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น นอกจากนี้ยังใช้เป็นข้อมูลให้คุณหมอวินิจฉัยโรคได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้นด้วย



เช็ทซ์ของสาววัยรุ่น

มีข้อดีหลายอย่างถ้าเราไม่รับมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่วัยแรกสาว แต่ถ้าจะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ต้องเป็นเพราะเราพร้อมแล้วอย่างแท้จริง และต้องมีการป้องกันอันตรายจากโรคติดต่อและการตั้งท้องเสมอ เพราะการมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวก็สามารถทำให้ติดโรคและท้องได้ ปัจจุบันมีเพียงถุงยางอนามัย(สำหรับผู้ชาย) และถุงอนามัย(สำหรับผู้หญิง)เท่านั้นที่สามารถป้องกันอันตรายทั้งสองอย่างนี้ได้ และเป็นอุปกรณ์ที่หามาใช้ได้ไม่ยากด้วย

อันตรายของการตั้งท้องในวัยรุ่น

ร่างกายของสาวน้อยวัยรุ่นส่วนมากไม่มีความพร้อมสำหรับการตั้งท้องและการคลอด แม่วัยรุ่นมักมีร่างกายเล็กเกินกว่าที่ทารกจะคลอดผ่านออกมาได้ แม่วัยรุ่นที่อายุน้อยกว่า 17 ปีมักจะปวดท้องคลอดนานและเกิดการคลอดติดขัด ถ้าไม่ได้รับความช่วยเหลืออย่างถูกวิธีอาจเสียชีวิตได้ ทารกที่คลอดจากแม่วัยรุ่นอายุน้อยกว่า 17 ปีก็มักจะน้ำหนักน้อยเกินไป หรือไม่ก็คลอดก่อนกำหนด ถ้าคุณเป็นวัยรุ่นที่กำลังท้องก็ควรไปขอคำแนะนำจากแพทย์เพื่อให้สามารถคลอดได้อย่างปลอดภัยมากที่สุด

ชีวิตของหญิงสาว

เมื่อผ่านพ้นช่วงวัยรุ่นเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ไปจนก่อนที่จะถึงวัยทอง เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ที่ผู้หญิงเราต้องเจอมีอยู่มากมาย นับตั้งแต่เรื่องของการมีประจำเดือน การมีความสัมพันธ์ทางเพศ การตั้งท้อง การคุมกำเนิด รวมไปถึงการคลอดและการเลี้ยงลูก

ในอีกมุมหนึ่ง เรามีโอกาสที่จะเจอกับด้านลบของสุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ ไม่ว่าจะเป็นการบังคับข่มขืน การข่มขืน การตั้งท้องที่ไม่พร้อม ภาวะแทรกซ้อนของการท้อง การคลอด การทำแท้ง รวมไปถึงการติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์และมะเร็งต่างๆ ของระบบอวัยวะสืบพันธุ์

นอกจากนี้ ผู้หญิงในสังคมปัจจุบันยังต้องทำงานหนักทั้งงานบ้านและงานที่เป็นอาชีพในการหาเลี้ยงตัวเองและครอบครัว บวกกับความเป็นผู้หญิงตามความเชื่อและค่านิยมทางสังคมวัฒนธรรม

เงื่อนไขทั้งทางร่างกายและทางสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจเหล่านี้ ล้วนสามารถสร้าง “ความเครียด” ให้เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อสุขภาพผู้หญิงทั้งสิ้น

ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งของสุขภาพ

ความเครียดเป็นสัญญาณตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นเพื่อกระตุ้นให้เราสู้หรือหนีเมื่อตกอยู่ในภาวะอันตราย แต่สังคมปัจจุบันมีความสลับซับซ้อน อันตรายที่จะมาถึงนั้นดูออกยากมากขึ้น เราต้องเจอกับเรื่องราวต่างๆ มากมาย เป็นเวลานาน ซึ่งอาจสร้างความเครียดขึ้น แต่สาเหตุของความเครียดนั้น มักมองได้ไม่ชัดเจน ทำให้เราไม่สามารถจะสู้หรือหนีได้อย่างทันทีทันใด เราต้องเก็บกดภาวะที่อยากสู้หรืออยากหนีวันแล้ววันเล่า ทำให้เราไม่สามารถปลดปล่อยความเครียดออกจากตัว ส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และเป็นที่มาของสุขภาพที่ทรุดโทรมหลายอย่าง



มีวิธีดูแลตัวเองหลายวิธีที่ช่วยลดความเครียดให้ลดน้อยลง เช่น เลือกกินเฉพาะอาหารที่ดีกับร่างกาย ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ฝึกสมาธิ นวด แช่น้ำอุ่น และหาเวลาพักใจตัวเองบ้าง การบ่นหรือระบายสิ่งกังวลใจออกมาบ้างก็ช่วยลดความเครียดได้ดี เช่นเดียวกับ การคุยกับเพื่อนเพื่อหากำลังใจและเสียงหัวเราะ หรือแม้แต่ร้องไห้ในยามที่รู้สึกอยากร้องไม่ว่าคุณจะเป็นชายหรือหญิง

สาเหตุและอาการของความเครียด

ทุกวันนี้เราให้ความหมายแบบง่ายๆ ว่า ความเครียดเกิดจากการทำงานหนักเกินไป หรือไม่ก็เกิดกับคนที่มีความคลั่งคลึงนิสัยแบบนั้น แบบนี้ ที่จริงแล้ว ความเครียดมีสาเหตุที่สลับซับซ้อนและมักเป็นเรื่องที่เกินความสามารถของใครคนใดคนหนึ่งที่จะควบคุม

สาเหตุบางประการของความเครียด

- ความไม่มั่นคงของฐานะการเงิน
- ตกงาน
- คนที่เรารักหรือเป็นที่พึ่งตายจากไป
- ความสัมพันธ์ที่แตกหัก หรือที่เพิ่งเริ่มต้น
- เปลี่ยนหน้าที่การงานหรือที่ทำงานใหม่
- มีลูก
- ย้ายถิ่นที่อยู่
- ถูกปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรมด้วยสาเหตุต่างๆ
- ป่วยและไม่พบหนทางรักษาที่เหมาะสม
- กินอาหารสดแต่น้อย กินน้ำตาล แป้งขัดขาว คาเฟอีน สารปรุงแต่งอาหาร และเกลือมากเกินไป
- สภาพแวดล้อมเป็นพิษ
- การถูกคุกคามด้วยภาวะสงครามต่างๆ



ความเครียดที่เกิดกับผู้หญิงโดยเฉพาะ

- ผู้หญิงถูกกดดันทั้งจากคนรอบข้างและตัวเองให้ทำหน้าที่ทุกอย่างไม่ให้ขาดตกบกพร่อง ทั้งงานในบ้าน เรื่องของลูกๆ และงานนอกบ้าน
- ผู้หญิงมักได้ค่าจ้างต่ำและไม่ได้รับมอบหมายให้ทำงานเต็มความสามารถ
- ผู้หญิงจำนวนมากต้องเลี้ยงลูกตามลำพังและมีฐานะยากจน
- การเลี้ยงลูกอ่อนเกือบตลอด 24 ชั่วโมง
- เราต้องหวาดระแวงกับการถูกทำร้ายทางเพศ ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน และที่อื่นๆ

อาการบางอย่างที่เกิดเมื่อเรามีความเครียดมาก ๆ

- ปวดหัว ปวดคอ หลัง ไหล่ เส้นประสาทตึงเครียด
- นอนไม่หลับ
- ค้นตามฉิวหนัง
- ติดหวัด เป็นไข้ เจ็บป่วยได้ง่าย ปวดท้อง ท้องเสีย ไม่อยากอาหาร
- หดหู่ วิตกกังวล หงุดหงิด ท้อแท้

แต่ที่สำคัญ เราต้องค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและลงมือแก้ไขเท่าที่จะสามารถทำได้ สาเหตุบางอย่างเราสามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเราเอง บางอย่างเป็นเรื่องที่ต้องร่วมมือกับคนอื่นจึงจะแก้ไขได้ บางครั้งเราจะพบว่าความร่วมมือกับผู้อื่นเพื่อปรับปรุงแก้ไขสภาวะที่สร้างความเครียดช่วยให้เรามีกำลังใจเพิ่มขึ้น มีพลังงานเพิ่มขึ้น และมีความหวังมากขึ้น เป็นจุดกำเนิดของสุขภาพดีในตัวเอง

ตัวเราในวัยท้ายวัยทอง

ในตลอดช่วงอายุของคนๆ หนึ่ง ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ จากวัยทารก สู่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว วัยกลางคนและวัยสูงอายุในท้ายที่สุด

การเข้าสู่วัยกลางคนเป็นอีกขั้นตอนหนึ่งของชีวิตที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะมันหมายถึงความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่จะเกิดขึ้นกับเรา ทั้งในแง่ของจิตใจ สังคม และทางร่างกาย การหมดประจำเดือนหรือที่เรียกว่า “วัยทอง” ก็เป็นหนึ่งในความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในช่วงวัยนี้ วัยทองจึงไม่ใช่สิ่งใหม่ แต่เป็นวงจรธรรมชาติอันหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้หญิงทุกคนที่มีชีวิตยืนยาวจนเข้าสู่วัยชรา

ที่สำคัญ ภาวะวัยทองเป็นเรื่องที่ผู้หญิงส่วนใหญ่ผ่านพ้นมาได้ด้วยตัวเองโดยไม่ได้พึ่งพายาชนิดใดเลยเพราะมีผู้หญิงจำนวนมากมายที่มีอายุยืนโดยไม่ต้องกินยาฮอร์โมน

นอกเหนือจากการหมดประจำเดือนโดยธรรมชาติ ผู้หญิงบางคนก็ผ่านการผ่าตัดรังไข่ทั้งสองข้าง และผู้ที่ผ่านการรักษาด้วยรังสีและเคมีบำบัด จะเกิดภาวะหมดประจำเดือนด้วยเช่นกัน

สัญญาณสำคัญที่เกิดขึ้นกับผู้หญิงทุกคนที่กำลังเข้าสู่วัยทอง คือ ความเปลี่ยนแปลงของประจำเดือน เช่น มาๆ หยุตๆ บางครั้งมาเยอะมาก บางครั้งมาแบบกะปริดกะปรอย บางคนพบว่าประจำเดือนหยุดไปหลายเดือนแล้วกลับมาเป็นใหม่

แต่สำหรับผู้หญิงที่ผ่านการรักษาด้วยรังสี เคมีบำบัด และผู้ที่ผ่านการผ่าตัดรังไข่ทั้งสองข้างออก การหยุดของประจำเดือนอาจเกิดขึ้นในทันทีทันใด

ปัจจัยภายนอก เช่น การสูบบุหรี่ มีส่วนทำให้ผู้หญิงเข้าสู่วัยทองก่อนเวลาด้วยเหมือนกัน ส่วนการที่ผิวหนังเหี่ยวยุ่น เกิดริ้วรอย ผมเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาว เหล่านี้ไม่ได้เกิดจากการเข้าสู่วัยทองแต่เป็นเรื่องของกระบวนการเข้าสู่วัยชรา

อย่างไรก็ตามถ้ามีความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วเกิดขึ้น และกังวลว่าจะมีสาเหตุมาจากโรคภัยไข้เจ็บอื่นๆ คุณควรจะไปตรวจร่างกายอย่างละเอียด และถ้าจะให้ดี น่าจะตรวจซ้ำมากกว่า 1 ครั้ง และปรึกษาแพทย์มากกว่า 1 คน เพื่อยืนยันผลการตรวจด้วย การทำเช่นนั้นในปัจจุบันถือว่าเป็นเรื่องปกติ เป็นสิทธิสุขภาพของเราในฐานะประชาชนที่จะสามารถกระทำได้ และถ้าผลการตรวจยืนยันว่าไม่ได้เป็นโรคอะไร ก็อาจหมายความว่าเรากำลังก้าวเข้าสู่อีกช่วงวัยหนึ่งของชีวิต



การเปลี่ยนแปลงของประจำเดือน

การเปลี่ยนแปลงของประจำเดือนเกิดขึ้นเนื่องจากฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมระบบประจำเดือนในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างช้าๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนนี้เกิดขึ้นหลายครั้งในชีวิตของผู้หญิงคนหนึ่งๆ เช่น ตอนที่ เป็นวัยรุ่น หรือตอนที่คลอดบุตรใหม่ๆ และมักทำให้เกิดความปั่นป่วนทั้งทางร่างกายและทางอารมณ์อยู่ระยะหนึ่ง แต่ก็จะหายไปเองได้โดยไม่ต้องรักษาอะไรเป็นพิเศษ

มีการศึกษาพบว่าการใช้ยาฮอร์โมนในกรณีที่ผู้หญิงไม่ต้องการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในช่วงเข้าสู่วัยทอง มีผลให้การเข้าสู่วัยทองต้องเลื่อนออกไป

แต่มีข้อควรระวังอยู่บ้างเหมือนกัน ถ้าประจำเดือนมามากผิดปกติ และเป็นก้อนเลือดขนาดใหญ่มากกว่าที่เคยเป็นหรือมีประจำเดือนมานานหลายวันกว่าที่เคยมี หรือประจำเดือนมาถี่มากไม่ถึง 3 อาทิตย์ก็มาอีกแล้ว หรือมีเลือดออกมากหลังมีเพศสัมพันธ์ สิ่งเหล่านี้อาจเกิดขึ้นจากความผิดปกติอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวกับภาวะหมดประจำเดือน การไปตรวจร่างกายอย่างละเอียดจะช่วยระบุได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

การคุมกำเนิดของผู้หญิงวัยทอง

การคุมกำเนิดในช่วงเวลานี้เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญ ในช่วงที่ประจำเดือนมีความเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นนี้ พบว่าในบางรอบเดือนมีการตกไข่เกิดขึ้น แต่ในบางรอบเดือนก็ไม่มี การตกไข่ หมายความว่าในเดือนที่มีการตกไข่ โอกาสตั้งครรภ์จะยังมีอยู่ ดังนั้นจึงควรคุมกำเนิดต่อไปก่อนจนกว่าประจำเดือนจะหยุดมาติดต่อกันครบ 12 เดือน ซึ่งหมายถึงการเข้าสู่วัยทองอย่างเต็มตัว

ร้อนวูบวาบ

เมื่อเข้าสู่วัยทอง ผู้หญิงบางคนจะรู้สึกร้อนแบบแปลกๆ บางคนเรียกอาการนี้ว่าร้อนวูบวาบ มีการศึกษาพบว่า เมื่อความรู้สึกร้อนวูบวาบเกิดขึ้น หัวใจจะเต้นถี่ หลอดเลือดบริเวณผิวหนังจะขยาย ทำให้รู้สึกร้อนวูบวาบบริเวณผิวหนัง และอาจร้อนจนถึงขั้นเหงื่อออก ซึ่งเมื่อเหงื่อออกแล้วจะรู้สึกตัวเย็นลงและสบายขึ้น

6 วิธีง่ายๆ รับมือ อาการ ร้อนวูบวาบ



1

จดบันทึก

การจดบันทึกเกี่ยวกับสภาวะร่างกาย และจิตใจในช่วงที่ความรู้สึกร้อนวูบวาบเกิดขึ้นจะช่วยให้เราพอจะเข้าใจว่ามีปัจจัยอะไรเข้ามาเกี่ยวข้องกับการเกิดความรู้สึกร้อนนี้บ้าง

2

กินอาหารที่ดีกับสุขภาพ

หมั่นศึกษาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารที่มีแคลเซียม ธรรมชาติและอาหารที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม อาหารที่ทำจากถั่วเหลือง ผักใบเขียว ยอดผักต่างๆ นอกจากนี้การงดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของหวาน อาหารรสจัด จะช่วยบรรเทาความร้อนวูบวาบที่เกิดขึ้นได้ การกินวิตามินบีรวม อาจช่วยได้เช่นกัน

เราไม่สามารถทำนายล่วงหน้าได้ว่าความรู้สึกร้อนวูบวาบนี้จะเกิดขึ้นเมื่อใด แต่โดยทั่วไป ผู้หญิงที่มีความรู้สึกนี้เกิดขึ้นมักบอกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ร้ายแรงจนต้องไปหาหมอ การปฏิบัติตัวง่ายๆ ตามวิธีต่อไปนี้จะช่วยบรรเทาและป้องกันได้

3

การออกกำลังกาย
หรือออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยบรรเทาความร้อนวูบวาบ ความเครียด และอารมณ์ซึมเศร้า และยังช่วยให้หลอดเลือดหัวใจ กระดูก และระบบย่อยอาหาร มีสุขภาพดีขึ้นด้วย

4

ใช้ความเย็นเข้าช่วย
สวมใส่เสื้อผ้าเนื้อโปร่งเบาที่จะช่วยระบายความร้อนและเหงื่อ เปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ พกพัดติดตัวไว้เป็นประจำ เป็นต้น

6

เล่าสู่คนอื่นบ้าง
การบอกให้คนรอบข้างรู้ว่าเรากำลังอยู่ในช่วงวัยทองนั้นไม่ใช่เรื่องเสียหายแต่จะช่วยคลายความกังวลใจลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุยกับในวัยเดียวกัน

5

สลายความเครียด
ความรู้สึกร้อนวูบวาบมักเกิดบ่อยครั้งในช่วงที่เราอยู่ภายใต้ความกดดัน การนั่งสมาธิ ฝึกหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ การนวด และการมองว่าความร้อนวูบวาบเป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นแล้วเดี๋ยวก็หาย จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น



ปัญหาสุขภาพในวัยทองจะเกิดขึ้นหรือไม่ สำคัญอยู่ที่ว่าเรามีมุมมองอย่างไร ถ้าคิดว่าการหมดประจำเดือนเป็นจุดเริ่มต้นของความเสื่อมต่างๆ อารมณ์หดหู่ นอนไม่หลับ ก็จะกลายเป็นปัญหาใหญ่ขึ้นมา ทั้งๆ ที่ตลอดชีวิตของเราเคยมีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นอยู่เสมอ เป็นอะไรนิดอะไรหน่อยก็จะโทษเอาไว้ก่อนว่าเป็นเพราะหมดประจำเดือน ถ้ามองว่าเป็นเรื่องธรรมดาหมดประจำเดือนก็คือหมดประจำเดือน เกิดขึ้นแล้วก็จบไป

สิ่งที่สำคัญกว่าที่รออยู่คือการเข้าสู่วัยชราอย่างมีความสุขสมบูรณ์ ซึ่งเป็นเรื่องที่สามารถสร้างสมได้ตั้งแต่วันนี้

3

จับมือไว้ ก้าวไปด้วยกัน



กุญแจสำคัญของการมีสุขภาพดีอยู่ที่เราต้องดูแลสุขภาพให้รอบด้าน การสร้างสุขภาพดีบางอย่าง เราสามารถทำได้ด้วยตัวเอง เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายที่เหมาะสม การพักผ่อนที่เพียงพอ แต่บางอย่างเราต้องร่วมมือกันจึงจะสร้างสุขภาพที่ดีได้สำเร็จ เช่น การต่อสู้กับปัจจัยที่ทำให้เกิดมลพิษ ความยากจนของคนส่วนใหญ่ ในสังคมที่ทำให้เขาต้องเอาสุขภาพมาเสี่ยงกับความอยู่รอด ระบบบริการสุขภาพของประเทศที่ยังไม่กระจายถึงคนทุกกลุ่มอย่างถ้วนหน้า และการยุติความรุนแรงทุกรูปแบบที่กระทำต่อผู้หญิง เป็นต้น

พลังผู้หญิงเพื่อผู้หญิงสุขภาพดี

คุณสามารถช่วยให้ผู้หญิงคนอื่นๆ ที่คุณรู้จักมีสุขภาพดีขึ้นด้วยการแบ่งปันหนังสือเล่มเล็กนี้และชวนกันคุยปัญหาต่างๆ ของสุขภาพผู้หญิง

คุณอาจรู้สึกว่าการชวนเพื่อนๆ คุยเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องที่ยากเพราะผู้หญิงมักจะอายเมื่อต้องพูดถึงส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะถ้าเป็นระบบอวัยวะสืบพันธุ์ หรือไม่ก็กลัวไปว่าคนอื่นจะมองเราอย่างไร

แต่การชวนกันคุยเป็นหนทางเดียวที่เราจะได้เรียนรู้ปัญหาสุขภาพ และค้นพบสาเหตุ ซึ่งพอเริ่มคุยกัน คุณอาจพบว่า เพื่อนๆ ต่างก็มีปัญหาสุขภาพคล้ายๆ กัน และที่จริงแล้วทุกคนก็อยากจะคุยเรื่องนี้

ลองชวนเพื่อนผู้หญิงมาคุยกันเป็นกลุ่มเล็กๆ อาจจะเป็นเพื่อนบ้าน เพื่อนที่ทำงาน พี่น้องหรือญาติก็ได้ ลองถามกันดูว่าใครมีปัญหาสุขภาพ อะไรบ้างที่อยากจะคุยแลกเปลี่ยน พอรวบรวบปัญหาได้แล้ว ก็ค่อยคุยกันไปที่ละเรื่อง พยายามซักถามกันไปเรื่อยๆ จนรู้สาเหตุที่เป็นรากจริงๆ ของปัญหา

เมื่อรู้ว่าอะไรบ้างคือสาเหตุ ก็ค่อยแยกแยะต่อไปว่า ถ้าจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขจะต้องทำอย่างไรบ้าง เราอาจต้องมาพูดคุยกันเป็นระยะๆ จนกว่าจะได้ข้อสรุปว่าอะไรคือสาเหตุของปัญหาสุขภาพนั้นๆ และหนทางแก้ไขมีอย่างไรบ้าง

อย่าลืมชวนผู้ชายมาร่วมกลุ่มพูดคุยด้วย โดยเฉพาะเมื่อคุณคุยกันเองในกลุ่มผู้หญิงจนได้ข้อสรุปเรื่องการแก้ไขสาเหตุของปัญหาสุขภาพแล้ว การชวนผู้ชายมาร่วมกิจกรรมพูดคุยเรื่องสุขภาพผู้หญิงอาจเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก เพราะเรามักรู้สึกว่าสุขภาพผู้หญิงเป็นเรื่องลับเฉพาะของผู้หญิง แต่ผู้ชายมักอยู่ในตำแหน่งหน้าที่ที่มีอำนาจและอาจช่วยหาทางแก้ไขปัญหาได้ เราจึงไม่ควรมองข้ามการมีส่วนร่วมของเขา ลองมองหาผู้ชายที่สนับสนุนกิจกรรมของผู้หญิง หรือผู้ชายที่มีทัศนคติและปฏิบัติต่อผู้หญิงด้วยความเท่าเทียมกัน หรือผู้ชายที่เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กผู้ชายในชุมชนของคุณ และชวนเขามาร่วมแก้ไขปัญหาสุขภาพผู้หญิง



ผู้ชาย-พลังหนุนสู่สุขภาพผู้หญิงที่ดีกว่าเดิม

ผู้ชายทุกคนช่วยสนับสนุนให้ผู้หญิงมีสุขภาพดีขึ้นได้โดย

- เลี้ยงลูกให้เป็นคนที่ไม่ดูถูกผู้หญิง และปฏิบัติต่อลูกชายลูกสาวเหมือนๆ กัน
- ถามภรรยาและลูกสาวว่ามีความคิดเห็นอย่างไร รับฟังความคิดเห็นของเขา และลองคิดว่าเราจะตอบสนองความต้องการของเขาได้อย่างไรบ้าง
- คุยกับภรรยาว่าครอบครัวของคุณควรมีลูกกี่คน และคุยกันว่าจะคุมกำเนิดอย่างไรดี พยายามหาวิธีที่ไม่เพิ่มความเครียดต่อสุขภาพให้ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดจะดีที่สุด
- สนับสนุนให้ภรรยาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ เช่น ช่วยหาเวลารว่าง ช่วยสนับสนุนเงินค่าตรวจ หรือขับรถพาไป เป็นต้น
- ผลัดกันทำงานบ้าน เลี้ยงลูก เพื่อให้ภรรยาไม่รับภาระงานในบ้านหนักเกินไป
- สื่อสัต์ย์ต่อภรรยา หรือถ้าทำไม่ได้ อย่างน้อยที่สุดก็ต้องรักษาสุขภาพภรรยาด้วยการใช้ถุงยางอนามัยเป็นประจำ
- สนับสนุนให้ลูกๆ เรียนหนังสือให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะยิ่งเรียนสูง ทางเลือกในการประกอบอาชีพก็จะมีมาก โอกาสที่ลูกจะมีอนาคตที่ดีและมีสุขภาพที่ดีจะสูงตามไปด้วย

หน่วยงานที่มีบริการสำหรับผู้หญิง

หน่วยงาน	สถานที่ติดต่อ
บ้านพักฉุกเฉิน	สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ 501/1 ถ.เดชะตุงคะ1 แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ 10210 โทร.0 2929 2222
บ้านพระคุณ	15/423-425 หมู่บ้านกัญญาเฮ้าส์ ต.สำโรงเหนือ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10270 โทร. 0 2759 1238, 0 2759 1201
มูลนิธิผู้หญิง	295 ซ.จรัญสนิทวงศ์ 62 แขวงบางพลัด เขตบางพลัด จ.กรุงเทพฯ 10700 โทร. 0 2433 5149, 0 2435 1246
มูลนิธิเพื่อนหญิง	386/61-62 ซ.รัชดาภิเษก 42 (ช.เฉลิมสุข) ถ.รัชดาภิเษก ลาดยาว เขตจตุจักร จ.กรุงเทพฯ 10900 โทร. 0 2513 1001
สหทัยมูลนิธิ	850/33 ถ.สุขุมวิท 71 เขตวัฒนา จ.กรุงเทพฯ 10100 โทร. 0 2381 8834-6
สมาคมพัฒนาประชากร และชุมชน	6 ซ.สุขุมวิท 12 ถ.สุขุมวิท แขวงคลองเตย เขตคลองเตย จ.กรุงเทพฯ 10110 โทร. 0 2229 4611-28
สมาคมวางแผน ครอบครัว แห่งประเทศไทย	8 ซ.วิภาวดี 44 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว เขตจตุจักร จ.กรุงเทพฯ 10900 โทร. 0 2941 2320

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ
มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
12/22 ถนนเทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0 2591 1224-5 โทรสาร 0 2591 1099
hsp.thai@gmail.com www.whaf.or.th
<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th>



แหล่งข้อมูล

โครงการรณรงค์เพื่อสิทธิอนามัยเจริญพันธุ์, สภาประชากร. “วัยทองในมุมมองใหม่” เอกสารประกอบการประชุมระดมสมองเรื่องเรามองวัยทองกันอย่างไร จัดโดยโครงการรณรงค์เพื่อสิทธิอนามัยเจริญพันธุ์ สภาประชากร วันที่ 19 พฤษภาคม 2543 โรงแรมเอสดีอเวนิว กรุงเทพฯ

Boston Women’s Health Book Collective. 1998. Our Bodies, Ourselves for the New Century. New York : A Touchstone book.

Burns, A. August, Lovich, Ronnie, Maxwell, Jane, and Shapiro, Katharine. 1997. Where Women Have No Doctor. The Hesperian Foundation, Berkley, California, USA.

Rothman, Lorraine and Wexler, Marcia. 1999. Menopause Myths & Facts: What Every Woman should Know about Hormone Replacement Therapy. CA: Feminist Health Press.



ร่างกายของเรา
ไม่ได้ถูกสร้างมาเพื่อให้เรา
อับอาย ร่างกายของเรา
ทำให้เราสามารถสัมผัส
เอาใจใส่ร่างกายผู้อื่น
และมีความพึงพอใจทางเพศได้
ร่างกายของเราคือ
บางสิ่งที่ต้องค้นหา
ต้องรัก
และต้องให้คุณค่า

