3 สัญญาณ บ่งบอกอาการวัยทอง

นำเสนอเมื่อ : 19 ต.ค. 2566

3 สัญญาณ บ่งบอกอาการวัยทอง

1) มีอาการร้อนวูบวาบ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด

2) ช่องคลอดแห้ง ผิวหนังแห้ง ปัสสาวะบ่อย นอนไม่หลับ ความต้องการและความรู้สึกทางเพศลดลง

3) โรคที่เกิดจากความเสื่อมถอยของร่างกายตามอายุ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะอ้วนลงพุง ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง

การดูแลสุขภาพ

1) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่

2) ลดอาหารประเภทแป้ง

3) ออกกำลังกายเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อให้แข็งแรง

4) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

5) รู้จักผ่อนคลายความเครียด ทำจิตใจให้แจ่มใส

ขอบคุณที่มาจาก กรมอนามัย