



เตรียมใจใกล้

วัยทอง

เมื่อเข้าสู่
“วัยทอง”

โรคภัยไข้เจ็บก็เริ่มตามมา
เปรียบเหมือนไม้ใกล้ฝั่ง
เมื่อวัยชรา



10040244

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

กนกนา

สารบัญ

- วัยทองเป็นอย่างไร 11
- เหตุที่ทำให้ประจำเดือนหมดเร็วผิดปกติ 14
- ปัญหาทางกายสำหรับผู้หญิงวัยทอง 21
- ปัญหาทางกายสำหรับผู้ชายวัยทอง 26
- ปัญหาทางจิตใจ 31
- เรียนรู้อาการทางกายของวัยทอง 40
 - อาการร้อนวูบวาบ
 - เป็นคนขี้ลืม
 - นอนไม่หลับ
 - กลั้นปัสสาวะไม่อยู่
 - ภาวะเพาะปัสสาวะอักเสบ
 - อาการคันรอบช่องคลอด



- โรคที่เกิดกับคนวัยทอง 54
 - กระดูกพรุน
 - โรคความดันโลหิตสูง
 - โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ฮอโมนทดแทนสำหรับผู้หญิงวัยทอง 69
 - วิธีการให้ฮอโมน
- ภาวะวัยทองในผู้ชาย 74
- การเตรียมตัวรับมือกับวัยทอง 79
 - เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- สารพันปัญหาของคนวัยทอง 114
 - ทำไมจึงเรียกว่าวัยทอง
 - อาการวัยทองเป็นอย่างไร จะเกิดขึ้นเมื่อใด

- อาการร้อนวูบวาบเกิดจากรั้วทองหรือจากสาเหตุอื่น
- ควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อลดอาการร้อนวูบวาบ
- ควรปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อเกิดอาการนอนไม่หลับ
- ควรปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อเกิดอาการท้องผูก
- อาการรั้วทองจะเกิดกับผู้หญิงทุกคนหรือไม่
- จะทราบได้อย่างไรว่าเป็นโรคกระดูกพรุน
- จะปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อทราบว่า เป็นโรคกระดูกพรุน
- โรคกระดูกพรุนก็คือโรคกระดูกอ่อนใช่หรือไม่
- ทำไมผู้หญิงรั้วทองจึงมีอาการร้อนวูบวาบ และจะหายหรือไม่
- หลังจากหมดประจำเดือนแล้ว
ไม่ต้องป้องกันการตั้งครรภ์ได้หรือไม่
- ทำไมต้องรอให้ประจำเดือนหยุดไป 1 ปีก่อน
จึงแน่ใจว่าจะไม่มีโอกาสตั้งครรภ์
- มีปัจจัยเสี่ยงใดบ้างที่ทำให้เกิดอาการรั้วทอง
- ผู้หญิงที่ไม่เคยมีประจำเดือน จะมีรั้วทองหรือไม่
- จริงหรือไม่ที่คนอ้วนจะเกิดอาการรั้วทอง
ได้น้อยกว่าคนที่รูปร่างผอม

- เข้าสู่วัยทองแล้วก็คงจะหมดสวย
หมดความมั่นใจในตัวเอง
- อวัยวะที่ต้องดูแลเป็นพิเศษของคนวัยทอง
- ผู้หญิงวัยทองทุกคนจำเป็นต้องใช้ฮอร์โมนทดแทนหรือไม่
- การใช้ฮอร์โมนทดแทนมีข้อดี-ข้อเสียอย่างไร
- กินฮอร์โมนแล้วจะทำให้ผิวพรรณเต่งตึงสาวขึ้นจริงหรือไม่
- มีข้อห้ามใดบ้างที่ไม่ควรใช้ฮอร์โมนทดแทน
- ควรใช้ฮอร์โมนทดแทนนานแค่ไหน
- วิธีการให้ฮอร์โมนทำอย่างไร
- การใช้ฮอร์โมนทดแทน จะทำให้เป็นโรคมะเร็งหรือไม่
- การตรวจภายในมีความจำเป็นสำหรับคนวัยทองหรือไม่อย่างไร
- การใช้แคลเซียมมีความจำเป็นสำหรับผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนหรือไม่
- ผู้ชายมีอาการวัยทองเหมือนผู้หญิงหรือไม่
- ปัญหาโรคภัยในวัยทอง
- ความรักและเพศสัมพันธ์ในวัยทอง