

การดูแลตนเองของสตรีวัยทอง

(Menopause take care yourself)

พนิดา ใหญ่ธรรมสาร
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล

การดูแลตนเองสำหรับสตรีวัยทอง

- ▶ อาหารที่เหมาะสม
- ▶ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
- ▶ ปรับพฤติกรรมส่วนตัว
- ▶ ยาสมุนไพร
- ▶ ยาแผนปัจจุบัน



อาหารที่เหมาะสม

- * พืชผักช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
- * พืชผักที่มีแคลเซียมสูง
- * พืชผักช่วยลดความดันโลหิต
- * พืชผักที่ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก
- * พืชผักที่มีวิตามิน E และสารต้านอนุมูลอิสระสูง



พืชผักช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล

พริกไทย

- ▶ สารสำคัญคือ ไปเปอริน
- ▶ ลดการซึมผ่านของคอเลสเตอรอลจากลำไส้เล็กเข้าสู่กระแสเลือด



กระเทียมสด

- ▶ สารอัลลิซินและอะโจอิน
- ▶ ลดการซึมผ่านของคอเลสเตอรอลจากลำไส้เล็กเข้าสู่กระแสเลือด
- ▶ ต้านการก่อไขมันอุดตันในหลอดเลือด



พืชผักช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล

ข่า ชาดำ

- ▶ ข่ามีน้ำมันหอมระเหย
- ▶ ชาดำมีสารกลุ่มแทนนิน
- ▶ ช่วยต้านกระบวนการย่อยสลายไขมันในลำไส้ของเอนไซม์ไลเปสจากตับอ่อน
- ▶ ทำให้ไขมันที่บริโภคไม่สามารถดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้ และถูกขับออกมาจากอาหาร



น้ำคั้นผลมะขามป้อมสด

- ▶ กระจายที่มีคอเลสเตอรอลสูง
- ▶ ลดระดับไขมัน
 - คอเลสเตอรอล
 - ลดไตรกลีเซอไรด์
 - ลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL)
- ▶ โดยกลไกลดการดูดซึมในระบบทางเดินอาหารและเพิ่มการขับถ่ายออกไปพร้อมอุจจาระ



พืชผักช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล

ลูกเดี๋ย

- ▶ สารกลุ่มโพลีฟีนอล
- ▶ ลดคอเลสเตอรอล
- ▶ ต้านอนุมูลอิสระ
- ▶ ลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด



ใบมะรุม และผลมะระขี้นก

- ▶ ใบมะรุมมีสาร moringine และ moringinine
- ▶ ผลมะระขี้นก มีสาร charatin
- ▶ ทำการศึกษาในคน
- ▶ เปรียบเทียบกับยาลดไขมันกลุ่มสแตติน เช่น ซิมวาสแตติน พราวาสแตติน
- ▶ สรุปว่า ลดการสังเคราะห์คอเลสเตอรอลในร่างกาย โดยออกฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ที่สังเคราะห์คอเลสเตอรอล (HMG-CoA reductase)



พืชผักช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล

ใบผักบุ้ง

- ▶ ลดระดับคอเลสเตอรอล
- ▶ ลดไตรกลีเซอไรด์ ของหนูแรทที่ทำให้มีไขมันสูง ทั้งในเลือด ตับ ไต อย่างมีนัยสำคัญ



ตะไคร้

- ▶ เมื่อให้หนูทดลองกินน้ำต้มใบตะไคร้ขนาดต่างๆ นาน 42 วัน
- ▶ พบว่า ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและไขมันชนิดไม่ดี (LDL) ลดลงตามขนาดที่กิน แต่ไม่มีผลลดระดับไตรกลีเซอไรด์



พืชผักช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล

ชาเขียว

- ▶ มีสารโพลีฟีนอล คาทีชิน
- ▶ ผู้ที่ดื่มชาเขียวประมาณ 2 - 5 ถ้วยต่อวัน
- ▶ สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้



มะเขือเทศ

- ▶ เป็นผักที่มีไลโคปีนสูง
- ▶ รับประทาน 6-7 มื้อ / สัปดาห์
- ▶ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและสามารถลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีได้เช่นกัน



พืชผักที่มีแคลเซียมสูง

- เพื่อป้องกันการสูญเสียเนื้อกระดูก
- อาหารที่ควรรับประทาน เช่น นม โยเกิร์ต ปลาเล็ก ปลาน้อยที่รับประทานพร้อมก้าง พืชตระกูลถั่ว เต้าหู้ งาดำ ผักใบเขียว เป็นต้น



พืชผักที่มีแคลเซียมสูง

รายชื่อพืชที่มีแร่ธาตุแคลเซียมสูงสุด 10 อันดับ
จากรายงานของสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| ▶ ไบยอ (จ.ปัตตานี) 841 มก./100ก. | ▶ มะขามสด 429 มก /100ก. |
| ▶ ใบชะพลู 601 มก /100ก. | ▶ แคน (ยอด) 395 มก /100ก. |
| ▶ ผักแพว (จ.อุบลฯ) 573 มก /100ก. | ▶ ผักกะเฉด 387 มก /100ก. |
| ▶ หืดลม 541 มก /100ก. | ▶ สะเดา (ยอด) 354 มก /100ก. |
| ▶ ไบยอ 469 มก /100ก. | ▶ สะแล 349 มก /100ก. |



พืชผักช่วยลดความดันโลหิต

กระเจี๊ยบแดง

- ต้มน้ำกระเจี๊ยบแดง
- โดยใช้ผงดอกกระเจี๊ยบแดง 5-10 ก.
- ชงในน้ำเดือด 250 - 500 มล. นาน 10 - 20 นาที ต้มวันละ 1 ครั้ง
- ลดความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้



กระเทียม งานวิจัยทางคลินิกพบว่า

- การรับประทานกระเทียมสดประมาณ 4 ก. (10-15 กลีบเล็ก)/วัน
- ผงแห้ง (อัดเป็นเม็ด) ขนาด 300 มก. วันละ 2-3 ครั้ง โดยในผงกระเทียมแห้ง 1 เม็ดประกอบด้วยสารอะลิซิน (allicin) 1.3%
- สารสกัด (aged garlic) ขนาด 7.2 ก./วัน
- ลดความดันโลหิตในผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง



พืชผักช่วยลดความดันโลหิต

ชาเขียว

- ▶ ศึกษาในอาสาสมัครที่ป่วยเป็นโรคอ้วนจำนวน 123 คน
- ▶ ต้มชาเขียว 340 มล. ที่ประกอบด้วยสารคาทีชิน 583 มก./วัน เป็นเวลา 12 สัปดาห์
- ▶ พบว่าค่าความดันโลหิตตัวบนของอาสาสมัครมีค่าลดลง โดยเฉพาะผู้ที่มีค่าความดันโลหิตตัวบนมากกว่า 130 มม.ปรอท
- ▶ นอกจากนี้ยังพบว่าอาสาสมัครมีน้ำหนักตัว ตัขนี้มีมวลกาย และไขมันสะสมในร่างกายลดลง โดยปราศจากผลข้างเคียง



พืชผักช่วยลดความดันโลหิต

ฝรั่ง

- ▶ รับประทานฝรั่งวันละ 0.5 - 1.0 กก./วัน
- ▶ เป็นเวลา 4 สัปดาห์
- ▶ ลดระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยได้
- ▶ ลดระดับคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ และเพิ่มไขมันชนิด HDL ได้ ซึ่งเป็นการลดภาวะความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้



ทับทิม

- ▶ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง (ค่าความดันเฉลี่ย $155 \pm 7 / 83 \pm 7$ มม.ปรอท) จำนวน 7 คน
- ▶ โดยให้ดื่มน้ำทับทิมเข้มข้นวันละ 50 มล./วัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์
- ▶ พบว่าความดันโลหิตของผู้ป่วยลดลงมาอยู่ที่ $147 \pm 10 / 82 \pm 5$ มม.ปรอท



13

พืชผักช่วยลดความดันโลหิต

คื่นฉ่าย

- คื่นฉ่ายอบแห้งทำเป็นผงบรรจุแคปซูล
- ให้ผู้ป่วยรับประทานขนาด 50 - 200 มก. วันละ 4 ครั้ง เป็นเวลา 2 สัปดาห์
- พบว่าผู้ป่วยมีความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในท่านั่งและความดันขณะหัวใจคลายตัวในท่านอนลดลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยไม่พบว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของไต ตับ อิเล็กโทรไลต์ และไขมัน รวมทั้งไม่ทำให้เกิดอาการแทรกซ้อนอื่นๆ



14

พืชผักที่ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก

เม็ดแมงลัก

- ▶ เปลือกด้านนอกของเม็ดแมงลัก มีสารกลุ่มโพลีแซคคาไรด์ ซึ่งไม่สามารถย่อยในกระเพาะอาหารได้ จึงช่วยเพิ่มกากและช่วยหล่อลื่น (bulk laxative) ทำให้ขับถ่ายสะดวกขึ้น
- ▶ เม็ดแมงลัก 2 ช้อนชา แช่น้ำให้พองตัวเต็มที่ ซึ่งพองตัวได้ถึง 45 เท่า
- ▶ ให้อาสาสมัครรับประทาน พบว่าสามารถเพิ่มปริมาณอุจจาระและจำนวนครั้งในการถ่าย และทำให้อุจจาระอ่อนตัวกว่าปกติ



ขุมเห็ดเทศ

- ▶ มีสารกลุ่มแอนทราควิโนนไกลโคไซด์
- ▶ กลไกช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย (stimulating laxative) จึงทำให้ระบาย
- ▶ รับประทานขุมเห็ดเทศแห้ง ครั้งละ 3-6 กรัม ชงในน้ำเดือด 120 มิลลิลิตร ทิ้งไว้ 10 นาที วันละ 1 ครั้งก่อนนอน

15

พืชผักที่มีวิตามิน E สูง และสารต้านอนุมูลอิสระสูง

พืชผักที่มีวิตามิน E สูง เรียงลำดับจากมากไปน้อย

1. น้ำมันจมูกข้าวสาลี
2. เมล็ดอัลมอนต์อบแห้ง
3. เมล็ดทานตะวัน
4. น้ำมันดอกทานตะวัน
5. น้ำมันดอกคำฝอย
6. ถั่วลิสงอบแห้ง
7. น้ำมันข้าวโพด
8. ผักโขม
9. บล็อกโคลี่
10. น้ำมันถั่วเหลือง
11. กีวีสีทอง



พืชผักผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง

- ▶ แครอท
- ▶ องุ่น
- ▶ สตอเบอร์รี่
- ▶ มะเขือเทศ
- ▶ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่
- ▶ มะขามป้อม
- ▶ ฟักทอง
- ▶ อัญชัน



16

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



- ❖ วิตามิน D
- ❖ วิตามิน E
- ❖ Evening primrose oil
- ❖ ไบแปะก๊วย
- ❖ โสม



17

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



วิตามิน D

- ▶ ป้องกันโรคกระดูกบางหรือกระดูกพรุนในวัยทอง
- ▶ ความเชื่อ วิตามินดีไม่จำเป็นต้องไปเสริม เพราะการโดนแดดจะทำให้ร่างกายเราได้รับวิตามินดีเพียงพอ
- ▶ ในปัจจุบัน เราพบว่าคนไทยขาดวิตามินดีเป็นจำนวนมาก เนื่องจากคนไทยกลัวแดด กลัวผิวคล้ำ มีรอยด่างดำ และเสี่ยงต่อโรคมะเร็งผิวหนัง

18

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



วิตามิน D

- ▶ ผู้ที่มีระดับวิตามินดีในเลือดสูงมากกว่า 50 ug/dl ขึ้นไป
- ▶ ลดความเสี่ยงของโรคร้ายแรงได้มากถึง 4 อย่าง คือ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคกระดูก และโรคแพ้ภูมิตนเอง
- ▶ ผู้ที่มีสุขภาพดีและอายุยืนมีความสัมพันธ์กับการมีระดับวิตามินดีในเลือดสูงอย่างเพียงพอ
- ▶ การตรวจดูระดับวิตามินดีจากเลือดจะช่วยให้การพิจารณาถึงปริมาณของวิตามินดีที่จะกินเสริม ซึ่งในผู้ป่วยแต่ละคนอาจจะต้องการใช้มากน้อยไม่เท่ากัน

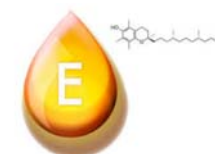
19

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



วิตามิน E

- ▶ **ต่อต้านอนุมูลอิสระ**
- ▶ **ลดอาการวัยทองในสตรีสูงวัย เช่น อาการร้อนวูบวาบ**
- ▶ **บำรุงหลอดเลือดและรักษาสุขภาพหัวใจ**
- ▶ งานวิจัยพบว่าผู้ที่รับประทานวิตามินอีจากอาหาร จะมีอุบัติการณ์ของโรคหัวใจต่ำกว่าคนที่รับประทานน้อย ลดลงถึงร้อยละ 30-40



20

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



Evening primrose oil

- ▶ กรดไขมันจำเป็นชนิด gamma-linolenic acid หรือ omega-6 fatty acid
- ▶ สามารถลดระดับ cholesterol และยับยั้งการรวมตัวของเกร็ดเลือด จึงมีผลช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ▶ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น



21

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



Evening primrose oil (ต่อ)

ข้อควรระวัง

- ▶ ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีประวัติโรคลมชักและโรคจิตเวช
- ▶ ควรใช้อย่างระมัดระวังในผู้ป่วยที่มีประวัติเลือดออกผิดปกติ หรือได้รับยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด เช่น warfarin, aspirin
- ▶ ก่อนที่จะทำทันตกรรมหรือการผ่าตัด ควรหยุด Evening primrose อย่างน้อย 14 วัน



22

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



แปะก๊วย (Ginkgo biloba)

- ▶ สารสกัดที่ได้จากใบแปะก๊วย คือ ginkgolide (มาตรฐานกำหนดให้มี 2.8 - 3.4%) ซึ่งตาม Monograph ของ Commission E ของประเทศเยอรมัน ใช้รักษาอาการ 3 กลุ่ม ดังนี้
 - กลุ่ม Demential syndromes ประกอบด้วย ความจำเสื่อม ความสนใจสั้น ซึมเศร้า หูอื้อ ปวดศีรษะ
 - กลุ่ม Intermittent claudication อาการขาที่ชา และปวดเมื่อยน่องเวลาเดิน เนื่องจากการไหลเวียนโลหิตไม่ดี
 - กลุ่ม Vertigo และ Tinnitus เวียนศีรษะแบบบ้านหมุน หูอื้อ

*** สารสกัดแปะก๊วยที่ใช้ ต้องมีสารพิษ Ginkgolic acid ไม่เกิน 5 ppm เป็นอันตรายต่อ DNA รหัสพันธุกรรมในเซลล์ อีกทั้งเป็นพิษต่อตับและเซลล์ประสาท



23

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



แปะก๊วย (Ginkgo biloba) (ต่อ)

อาการข้างเคียง

- ▶ ปวดศีรษะต่อเนื่องเป็นเวลานาน
- ▶ สายตาพร่ามัว เห็นภาพซ้อนกัน
- ▶ อาเจียน วิงเวียน
- ▶ ซึ่งอาการทั้งหมดอาจเกิดจากภาวะเลือดออกในสมอง ต้องหยุดยา และรีบไปพบแพทย์



24

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



แปะก๊วย (Ginkgo biloba) (ต่อ)

ข้อควรระวังในการใช้

- ▶ ระวังการใช้ในผู้ที่มีประวัติความผิดปกติของการแข็งตัวของเลือด ผู้ที่มีประวัติการชัก และสตรีมีครรภ์
- ▶ ในรายที่รับประทานติดต่อกันเป็นเวลานานควรหยุดรับประทานก่อนการผ่าตัดอย่างน้อย ½ -1 เดือน เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะเลือดแข็งตัวซ้ำ
- ▶ ไม่ควรใช้ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือด เช่น aspirin, waffarin
- ▶ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ได้รับยาลดความดัน เช่น atenolol, nifedipine ไม่ควรใช้



25

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



โสม มีหลายชนิด

- ▶ American Ginseng – Panax quinquefolius
- ▶ Red Ginseng – Panax ginseng
- ▶ Indian Ginseng – Withania somnifera
- ▶ Siberian Ginseng – Eleutherococcus senticosus
- ▶ Brazilian Ginseng – Pfaffia paniculata



26

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



โสม Panax ginseng

- ▶ สาร ginsenoside (ร้อยละ 1 -2 โดยน้ำหนัก ขึ้นกับชนิดของโสมแหล่งที่ปลูก)
สรรพคุณ
 - ช่วยบำรุงประสาทและสมอง
 - ช่วยในการเรียนรู้ เสริมความจำแก้ความจำเสื่อม
 - ช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ
 - ช่วยผ่อนคลายความเครียด



27

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



โสม Panax ginseng (ต่อ)

- ▶ อาสาสมัครหญิงวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45-60 ปี
- ▶ ให้รับประทานแคปซูลโสม 500 มก. (ประกอบด้วยสารสกัด ginsenosides 10 มก.)
- ▶ ครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง นาน 12 สัปดาห์
- ▶ บรรเทาอาการ วูบวาบ ที่เกิดจากภาวะหมดประจำเดือน
- ▶ ลดคอเลสเตอรอล
- ▶ ลดภาวะความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดในหญิงวัยหมดประจำเดือนได้



28

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



5. โสม *Panax ginseng* (ต่อ)

ข้อควรระวังในการใช้โสม

- ควรระมัดระวังในการใช้กับผู้ป่วยที่เป็นความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับแข็งตัวของเลือด
- ยาที่ไม่ควรรับประทานร่วมกับโสม ได้แก่ ยาลดน้ำตาลในเลือด (เนื่องจากอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลงเกินไป เพราะโสมก็มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดด้วย ผู้ป่วยเบาหวานจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้โสม)
- ยาต้านการแข็งตัวของเลือด (เนื่องจากยาทั้งสองอาจมีฤทธิ์เสริมกัน ทำให้มีผลต่อการแข็งตัวของเลือด)
- ยากระตุ้นหัวใจ (digoxin) ยาต้านอาการซึมเศร้า (phenelxine) รวมถึงยาแอสไพริน



29

ปรับพฤติกรรมส่วนตัว



- การออกกำลังกาย
- การทำสมาธิ



30

การออกกำลังกาย



การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีผลทำให้

- ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงในการยึดกระดูก
- ทำให้ปลอดภัยกับหัวใจแข็งแรง
- ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด
- ในกรณีกระดูกพรุนมาก ต้องหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่



กระแทก กระแทก การเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมที่มีความรุนแรง ระวังการกระแทก กระแทก

*** กิจกรรมที่แนะนำ การเดิน การวิ่งเหยาะๆ เดินรำ รำมวยจีน เดินแอโรบิก ว่ายน้ำ เป็นต้น

31

การทำสมาธิ



- ฝึกการควบคุมอารมณ์ให้มีความคิดในทางบวก
- ทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน
- ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในวัยทอง



32

ยาสมุนไพร

- ว่านชักมดลูก
- กวาวเครือขาว
- รากสามสิบ
- หญ้ารีแพร์
- ตำรับยาสมุนไพร : ประสะไพล ยาหอมอินทจักร และยาหอมนวโกฐ



33

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงของสตรีวัยทอง

- **อาหารประเภทเนื้อสัตว์และไขมันอิ่มตัว** เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่มักจะเป็นสารโปรตีนและไขมัน การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์จึงต้องพิจารณาในส่วนของไขมัน ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ประเภทติดมัน เช่น ขาหมู หนังเป็ด หนังไก่ เพราะจะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคไขมันในเลือดสูง
 - **น้ำมัน** ควรหลีกเลี่ยงน้ำมันปาล์ม รับประทานน้ำมันถั่วเหลืองทานตะวัน น้ำมันรำข้าว เป็นต้น
 - **เครื่องในสัตว์** ก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคข้ออักเสบได้

34

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงของสตรีวัยทอง

- การรับประทานอาหารที่มีเกลือและอาหารที่มีโซเดียมสูง จะทำให้เกิดอาการบวมและความดันโลหิตสูง และยังเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน เนื่องจากโซเดียมจะไปเพิ่มการขับถ่ายแคลเซียมออกจากร่างกาย
- **caffeine** พบใน กาแฟ ชา(ดำ) โคลา และช็อกโกแลต อาจทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย และมีการแปรปรวนของอารมณ์
- **แอลกอฮอล์** จะไปกดระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้า และซึมเศร้า
- **น้ำตาล** จะไปลดการเก็บกักวิตามินบีคอมเพล็กซ์ และแร่ธาตุที่จำเป็น ทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย และการตีงเครียดของประสาท

35



ขอบคุณนะคะ

36