

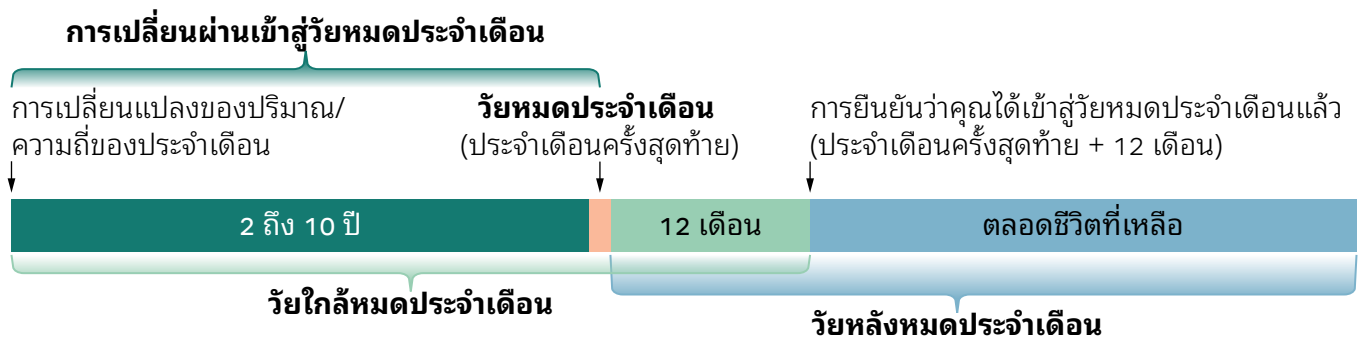


# วัยใกล้หมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือน: ประสิทธิภาพของแต่ละคนแตกต่างกัน

อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติและเรามีบริการช่วยเหลือ

## การเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนคืออะไร

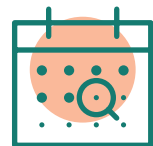
แต่ละคนมีประสบการณ์การเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนแตกต่างกันไป บางคนไม่มีอาการหรือมีอาการเล็กน้อย ขณะที่บางคนมีอาการที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน



### วัยใกล้หมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือนคืออะไร

### ช่วงวัย 40

วัยใกล้หมดประจำเดือนมักเริ่มต้นในวัย 40 แต่ก็อาจเริ่มเร็วกว่านี้หรือช้ากว่านี้ได้



วัยใกล้หมดประจำเดือนคือ ช่วงเวลาก่อนถึงประจำเดือนครั้งสุดท้าย (วัยหมดประจำเดือน)



วัยหมดประจำเดือน คือ ประจำเดือนครั้งสุดท้ายซึ่งมักจะเกิดขึ้นในช่วงอายุ 45 ถึง 55 ปี

### 12 เดือน

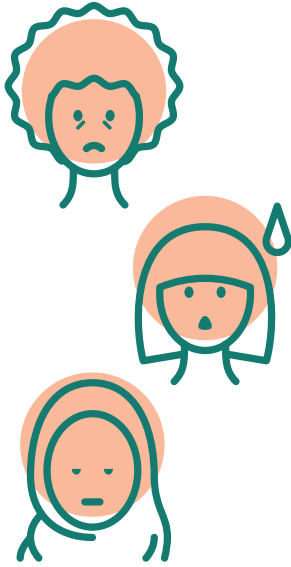
คุณจะทราบว่าตนเองเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเมื่อไม่มีประจำเดือนมาเป็นเวลา 12 เดือนแล้ว โดยไม่มีสาเหตุอื่นใดทางการแพทย์



ในช่วงวัยใกล้หมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือน ระดับฮอร์โมนที่รังไข่ผลิตจะเปลี่ยนแปลงซึ่งทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือนได้

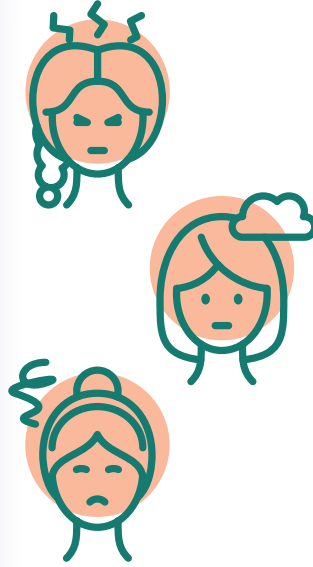
## อาการที่พบบ่อย

แต่แต่ละคนจะมีประสบการณ์และอาการแตกต่างกันไป  
อาการอาจเป็นทางร่างกาย อารมณ์ ความรู้ความเข้าใจ หรือทุกด้านร่วมกัน



### อาการทางร่างกาย อาจมีดังนี้

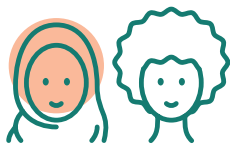
- ร้อนวูบวาบและเหงื่อออกตอนกลางคืน
- มีปัญหาในการนอนหลับ
- ปวดข้อและกล้ามเนื้อ
- ประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ
- ผิวหนังแห้งหรือคัน
- อวัยวะเพศแห้ง
- ปัญหาระบบทางเดินปัสสาวะ/กระเพาะปัสสาวะ
- น้ำหนักเพิ่มขึ้น/ท้องอืด



### อาการทางจิตใจ และอารมณ์อาจ มีดังนี้

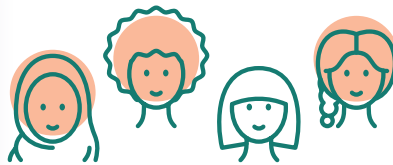
- รู้สึกหดหู่
- อารมณ์เปลี่ยนแปลง
- ความต้องการทางเพศลดลง
- มองล้าหรือหลงลืม
- วิตกกังวลและซึมเศร้า

## อาการอาจแตกต่างกันไปสำหรับแต่ละคน



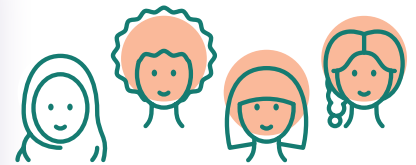
### ผู้หญิง 1 ใน 2 คน

มีอาการเล็กน้อยถึงปานกลาง



### ผู้หญิง 1 ใน 4 คน

มีอาการรุนแรงจนกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน



### ผู้หญิง 1 ใน 4 คน

แทบไม่มีอาการหรือไม่มีอาการเลย

## คุณไม่จำเป็นต้องรับมือเพียงลำพัง



### ข้อมูล

มีข้อมูล บริการช่วยเหลือ และทางเลือกต่าง ๆ ในการรักษา



### การรับมือกับอาการ

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิต และการรักษาทางการแพทย์อาจช่วยได้



### การแพทย์

ปรึกษาแพทย์หากอาการต่าง ๆ ทำให้คุณวิตกกังวลหรือส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน



การเรียนรู้ข้อมูลเพิ่มเติมจะช่วยให้คุณรู้สึกพร้อมรับมือกับสถานการณ์ได้

ค้นหาข้อมูลและความช่วยเหลือได้ที่ [health.gov.au/perimenopause/translated](https://health.gov.au/perimenopause/translated)