



## สำนักงานเกษตรอำเภอภูเรือ

กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

### ปัญหาสุขภาพผู้หญิง เรื่องใหญ่ใกล้ตัวที่ไม่ควรละเลย

ผู้หญิงมักจะเกิดปัญหาสุขภาพได้ง่ายกว่าผู้ชาย แต่ส่วนใหญ่แล้วผู้หญิงมักจะละเลยปัญหาสุขภาพเหล่านั้นไป เพราะคิดว่าไม่สำคัญและไม่น่าจะเป็นอันตรายมากนัก จึงเป็นสาเหตุให้ผู้หญิงมักจะเสี่ยงเป็นโรคร้ายมากกว่าผู้ชายนั่นเอง

วันนี้เราจึงรวบรวมปัญหาสุขภาพที่ผู้หญิงไม่ควรมองข้ามมาบอกกันค่ะ แต่จะเป็นปัญหาอะไรบ้างนั้นเรามาดูกันเลย



ปัญหาสุขภาพผู้หญิง เรื่องใหญ่ใกล้ตัวที่ไม่ควรละเลย

### โรคกระดูกพรุน

โรคกระดูกพรุนเป็นปัญหาที่มักจะเกิดขึ้นกับผู้หญิงที่เริ่มเข้าสู่วัยทอง เพราะเมื่อฮอร์โมนเอสโตรเจนลดน้อยลง ก็จะทำให้แคลเซียมที่มีหน้าที่ในการบำรุงกระดูกลดลงด้วยนั่นเอง เพราะฉะนั้น ผู้หญิงที่เริ่มเข้าสู่วัยทองควรหันมาดื่มนมและทานเนื้อปลาให้มากๆ ทั้งนี้ก็เพื่อเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงและลดความเสี่ยงในการเป็นโรคกระดูกพรุนนั่นเอง



ปัญหาสุขภาพผู้หญิง เรื่องใหญ่ใกล้ตัวที่ไม่ควรละเลย

### ติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

โดยปกติแล้วผู้หญิงจะไม่ค่อยเป็นโรคนี้นัก เพราะมีฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ทำหน้าที่ในการป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะอยู่นั่นเอง แต่ผู้หญิงที่เริ่มเข้าวัยทองก็จะมีความเสี่ยงต่อโรคนี้นิ่งมากขึ้น เพราะฮอร์โมนเอสโตรเจนเริ่มลดน้อยลงและหมดไป จึงเป็นสาเหตุให้เชื้อโรคสามารถเดินทางเข้าไปยังทางเดินปัสสาวะได้ง่ายขึ้นและทำให้ทางเดินปัสสาวะติดเชื้อได้ในที่สุด ซึ่งโรคนี้นักหลายคนอาจจะมองว่าไม่รุนแรงมากนัก

แต่หากปล่อยไว้นานๆ ก็อาจจะทำให้อาการติดเชื้อลุกลามไปจนถึงไตและกรวยไตได้ ซึ่งก็จะทำให้มีความอันตรายต่อตัวคุณมากทีเดียว



ปัญหาสุขภาพผู้หญิง เรื่องใหญ่ใกล้ตัวที่ไม่ควรละเลย

### ติดเชื้อ HPV

โรคติดเชื้อ HPV หรือมะเร็งปากมดลูกก็เป็นโรคร้ายอีกโรคหนึ่งที่ผู้หญิงไม่ควรมองข้ามเพราะโรคนี้สามารถคร่าชีวิตไปได้ในพริบตา โดยที่คุณไม่ทันได้ตั้งตัวเลย ซึ่งโดยปกติแล้วโรคนี้เริ่มแรกจะไม่ค่อยมีอาการมากนัก หากสังเกตจากภายนอกจะไม่รู้เลยว่าคุณกำลังติดเชื้อดังกล่าวอยู่ จึงต้องใช้วิธีการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกถึงจะรู้ว่าคุณกำลังติดเชื้อ HPV หรือไม่ดังนั้น จึงควรไปตรวจคัดกรองเป็นประจำทุกปี เพื่อที่จะได้ทำการรักษาได้ทันหากมีการติดเชื้อ



ปัญหาสุขภาพผู้หญิง เรื่องใหญ่ใกล้ตัวที่ไม่ควรละเลย

ปัญหาสุขภาพเหล่านี้ เป็นปัญหาที่ผู้หญิงไม่ควรมองข้าม เพราะหากอาการรุนแรงมากขึ้นก็จะก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวคุณได้และยังอาจจะนำไปสู่โรคร้ายอื่นๆ ได้อีกด้วย เพราะฉะนั้น คุณควรดูแลสุขภาพและใส่ใจในอาการผิดปกติให้มากขึ้น

เพียงแค่นี้ คุณก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรงและห่างไกลจากปัญหาสุขภาพเหล่านี้แล้วละ และที่สำคัญอย่าลืมไปตรวจสุขภาพประจำปีทุกปีด้วยนะคะ หากเป็นโรคร้ายจะได้ป้องกันได้ทันนั่นเอง

ขอขอบคุณ <http://www.sanook.com>

สำนักงานเกษตรอำเภอกูเรือ  
ไพรินทร์ พรหมสอาด