

## สับสนหรือรังไข่ฝ่อ / คอลัมน์ สองโรค ไขสุขภาพ

นพ.ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ในวันที่ 18 ตุลาคม ของทุกปี องค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้เป็นวันสตรีวัยทองโลก (World Menopause Day) เพื่อรณรงค์ให้สตรีที่อยู่ในวัยทองมีความรู้ความเข้าใจถึงความเสี่ยงด้านสุขภาพที่จะเกิดตามมาหลังหมดประจำเดือน เป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพในอนาคตของผู้สูงอายุผู้หญิงที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเพศหญิง

ในส่วนของประเทศไทยผลสำรวจของกรมอนามัย พบว่า ขณะนี้มีผู้หญิงวัยทองกว่า 7 ล้านคน อายุเฉลี่ยหมดประจำเดือน 48 ปี แต่ในกลุ่มผู้หญิงที่สับสนหรือรังไข่ฝ่อ ซึ่งขณะนี้มีประมาณ 300,000 คน อาจเข้าสู่วัยทองเร็วกว่าผู้หญิงทั่วไป เนื่องจากพิษบุหรี่ทำให้หลอดเลือดแข็งส่งเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ รวมทั้งรังไข่ได้ไม่ดี ทำให้รังไข่ฝ่อผลิตฮอร์โมนได้น้อยลง จึงมีอาการของวัยทองเร็วขึ้น

กระทรวงสาธารณสุข จึงมีนโยบายให้จัดตั้งคลินิกส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยทองในโรงพยาบาลทุกแห่ง และอบรมบุคลากรให้มีความรู้ความเข้าใจปัญหาหญิงวัยทอง เพื่อให้คำปรึกษา บำบัดรักษาอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น และส่งเสริมสุขภาพผู้หญิงตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยทองอายุ 45 ปีขึ้นไป หากระบบนี้เข้มแข็งเชื่อว่า จะสามารถลดปัญหาโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุผู้หญิงได้ด้วย ขณะนี้จัดตั้งคลินิกวัยทองได้แล้วประมาณ 300 แห่ง ตั้งเป้าหมายครบทุกแห่งภายในปี 2554

ที่มา : [http://www.matichon.co.th/matichon/view\\_news.php?newsid=01lif11211051&sectionid=0132&day=2008-10-21](http://www.matichon.co.th/matichon/view_news.php?newsid=01lif11211051&sectionid=0132&day=2008-10-21)

นพ.ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า อาการวัยทองไม่ใช่โรค แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามธรรมชาติ เกิดจากรังไข่หยุดทำงาน มีอาการร้อนวูบวาบที่หน้าอก ลำคอ ใบหน้า ใจสั่น เหงื่อออก นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย บางครั้งซึมเศร้า ปวดศีรษะ ปวดข้อ ความรู้สึกทางเพศลดลง ระยะยาวมีโอกาสเสี่ยงโรคกระดูกพรุน มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และภาวะอ้วนลงพุง มีไขมันในเลือดสูง เป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด อัมพฤกษ์อัมพาต ตามมา

คลินิกวัยทองจะดูแลให้มีสุขภาพดี คืองดบุหรี่ ลดการดื่มสุรา รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีไขมันต่ำ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจสุขภาพทุกปี

มติชนรายวัน วันที่ 21 ตุลาคม พ.ศ. 2551 ปีที่ 31 ฉบับที่ 11182 หน้า 10

## กัณฑ์อาหารเข้าซีเรียล

น.ส.สารี อ๋องสมหวัง ผู้จัดการมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค แถลง "กัณฑ์อาหารเข้าซีเรียล : เด็กไทยได้แต่เกล็ดและน้ำตาล" ว่า วารสารฉลาดซื้อ ดำเนินการร่วมกับองค์กรผู้บริโภคที่เป็นสมาชิกขององค์กรทดสอบระหว่างประเทศ (International Consumers Research and Testing) 32 ประเทศทั่วโลก อาทิ ออสเตรเลีย อาร์เจนตินา บราซิล เยอรมนี อินเดีย สวิตเซอร์แลนด์ อิตาลี เกาหลีใต้ มาเลเซีย นิวซีแลนด์ รัสเซีย สเปน สวีเดน แคนาดา อังกฤษ สหรัฐอเมริกาและไทย เป็นต้น ในการสำรวจผลิตภัณฑ์อาหารเข้าซีเรียลในกลุ่มประเทศต่างๆ เพื่อค้นหาว่า มีประโยชน์ต่อผู้บริโภคหรือไม่

โดยแต่ละประเทศได้ส่งตัวอย่างอาหารเข้าที่มีจำหน่ายในแต่ละประเทศเข้าทดสอบ ซึ่งทางวารสารฉลาดซื้อได้ส่งตัวอย่างผลิตภัณฑ์ซีเรียลสำหรับเด็ก 7 ตัวอย่างไปทดสอบด้วยเช่นกันในห้องปฏิบัติการ TUV SUD ประเทศสิงคโปร์

ผลการทดสอบพบว่า ซีเรียลในบ้านเรามีปริมาณน้ำตาลที่สูงมาก สูงกว่าหลายประเทศจนน่าตกใจแม้ว่าจะเป็นตราสินค้าเดียวกัน โดยซีเรียลของประเทศไทยที่มีปริมาณน้ำตาลสูงที่สุด ได้แก่ เคลลือกส์ ฟรอสตี้ ร็องลงมา คือ เนสท์เล่ สโนว์เฟลกส์ และเคลลือกส์ โคโค บิออส โดยส่วนใหญ่มีปริมาณน้ำตาลสูงถึง 43 กรัมต่อ 100 กรัม

ขณะที่มาเลเซียอยู่ที่ 35 กรัมต่อ 100 กรัม เกาหลีใต้ 32 กรัมต่อ 100 กรัม อังกฤษ 40 กรัมต่อ 100 กรัม และสหรัฐ 37 กรัมต่อ 100 กรัม อย่างไรก็ตาม ปริมาณน้ำตาลที่ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ยังไม่มีการระบุที่ชัดเจน แต่การบริโภคน้ำตาลให้น้อยที่สุด ถือว่าดีที่สุด

ซีเรียลที่มีปริมาณไขมันสูง ได้แก่ แฟมิลี สวิส ชอคโก บิทล์ พบสูงมากตั้งแต่ 0.67-17.8 กรัมต่อ 100 กรัม ซีเรียลที่มีปริมาณโซเดียมหรือเกลือสูงที่สุด ได้แก่ เนสท์เล่ คูกี้ คริสป์ ร็องลงมาคือ เคลลือกส์ โคโค บิออส และเคลลือกส์ ฟรอสตี้ โดยพบสูงตั้งแต่ 0.198-0.518 กรัมต่อ 100 กรัม

หากบริโภคในปริมาณที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพของเด็กในระยะยาวเพราะมีทั้งไขมัน เกล็ด โดยเฉพาะน้ำตาล มีปริมาณที่สูงมาก หากกินในปริมาณที่มากจะส่งผลต่อสุขภาพเด็กในอนาคต

มติชนรายวัน วันที่ 25 ตุลาคม พ.ศ. 2551 ปีที่ 31 ฉบับที่ 11186 หน้า 5

ที่มา : [http://www.matichon.co.th/matichon/view\\_news.php?newsid=01lif10251051&sectionid=0132&day=2008-10-25](http://www.matichon.co.th/matichon/view_news.php?newsid=01lif10251051&sectionid=0132&day=2008-10-25)