





สตรีวัยทอง

- ❖ มักพบในช่วงอายุ 45-55 ปี
- ❖ เป็นช่วงใกล้หมดประจำเดือน
- ❖ ช่วงที่ไม่มีประจำเดือนต่อเนื่องกัน 1 ปี
- ❖ หรือพบได้ในสตรีที่มีการผ่าตัดรังไข่ออกไปทั้งสองข้าง



เลือดจะไป

ต่อมโลหิตระดูจะไม่ทำงานได้เหมือนเดิม หมายถึงการหมดประจำเดือน



ลมจะมา

ธาตุลมถูกกระทบได้ง่าย



**อาการของ
สตรีวัยทอง**



ผิวแห้ง/คัน



ท้องผูก/ท้องอืด



ปวดเมื่อยตาม
ร่างกาย



ร้อนวูบวาบ/
ซีร้อนชื้นหนาว



จิตใจแปรปรวน



นอนไม่หลับ



อาหารที่แนะนำ

น้ำสมุนไพรบำรุงร่างกาย

เช่น น้ำใบเตย น้ำมะตูม น้ำฝรั่ง
ชาเกสรบัวหลวง

น้ำสมุนไพรสเป็ดร้อน

เพื่อทำให้ธาตุลมในร่างกาย
เดินได้สะดวก เช่น น้ำขิง
น้ำตะไคร้

พืชที่มีไฟโตรเอสโตรเจน

ทำให้อาการร้อนวูบวาบลดลง เช่น
เต้าหู้ ถั่วเหลือง เต้าเจี้ยว งา แครอท

สมุนไพรที่มีแคลเซียมสูง

ลดความเสี่ยงเรื่องกระดูกบาง
เช่น ยอดแค ยอดใบขี้เหล็ก ยอดสะเดา
ผักคะน้า ผักแพว ตำลึง

น้ำมันมะพร้าว

ลดอาการคันและผิวแห้ง



ยาสมุนไพรที่แนะนำ



ยาหอม

ยาบำรุงเลือด

 ยาหอมเทพจิตร

 ยาเลือดงาม

 ยาหอมนวโกฐ

 ยาบำรุงโลหิต

 ยาหอมอินทจักร์



จัดทำโดย

- 1.นางสาวศิริประภา หาบวบผา แพทย์แผนไทย
- 2.นางสาวระพีพร ลิ้มตระกูล ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย
- 3.นางเกสร กิจหงวน ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย