



การรักษา  
สุขภาพและ  
ป้องกันโรค  
หลังวัยหมด  
ระดู

## เปลี่ยนวิถีชีวิตวันนี้เพื่อสุขภาพที่ดีในวันหน้า

ผู้หญิงเรามีความเสี่ยงการเป็นโรคเรื้อรังสูงขึ้นหลังวัยหมดระดู การป้องกันจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตสามารถลดความเสี่ยงเหล่านี้ได้ และยังช่วยเสริมสร้างคุณภาพแก่ชีวิตคุณอีกด้วย

หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)



**International Menopause Society**

promoting education and research on all aspects of adult women's health

[www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)