

## เมื่อถึงวัน...วัยทอง...ต้องทำอะไร?

นำเสนอเมื่อ : 21 ม.ค. 2552



## วัยทอง Menopause

### วัยทองหรือหมดประจำเดือนคืออะไร

วัยทองเป็นวัยหนึ่งของชีวิต ซึ่งเริ่มด้วย วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยกลางคน วัยทอง วัยรุ่นและวัยทองเป็นวัยที่รังไข่สร้างฮอร์โมนออกมาน้อยและไม่สม่ำเสมอ ทำให้มีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ วัยทองรังไข่ทำงานน้อยลงทำให้สร้างฮอร์โมนออกมาน้อยลง [ estrogen, progesterone ] ทำให้บางท่านอาจจะมีประจำเดือนมากขึ้นบางคนน้อยลง บางคนประจำเดือนห่างบางคนก็มาถี่ ฮอร์โมนนี้จะช่วยในการมีประจำเดือน การตั้งครรภ์ ความแข็งแรงของกระดูก ลดระดับ cholesterol

### วัยทองจะเริ่มเมื่อไร

หญิงอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปจน 50 ปีสามารถเกิดวัยทองได้ โดยเฉลี่ยคืออายุ 51 ปีผู้ที่สูบบุหรี่จะเกิดวัยทองได้เร็วกว่าไม่สูบบุหรี่ผู้ที่ตัดรังไข่ก็สามารถเกิดวัยทองได้ทันทีหลังตัดรังไข่

### อาการเตือนของวัยทองมีอะไรบ้าง

เมื่อระดับฮอร์โมน estrogen และ progesterone ลดลงจะทำให้เกิดอาการหลายอย่างบางคนเป็นมากบางคนเป็นน้อย ( ผลของเอสโตรเจนต่อร่างกาย) อาการอาจจะเป็นไม่กี่เดือนก็หาย แต่โดยเฉลี่ยประมาณ 4 ปี อาการต่างๆมีดังนี้

1. ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอเช่นมาเร็ว มาช้า มาไม่มา มาไม่มา

2. ร้อนตามตัว ผู้ป่วยจะมีร้อนโดยเฉพาะส่วนบนของร่างกาย แขนง คอ หลังจะแดงหลังจากนั้นจะตามด้วยเหงื่อออกและหนาวสั่นในเวลากลางคืน

อาการนี้จะเป็นนาน 1-5 นาที

3. ปัญหาเกี่ยวกับช่องคลอดและกระดูกพรุน เพราะระดับ estrogen ลดลงทำให้เยื่อช่องคลอดแห้งและบางลง

ผู้ป่วยจะมีการปวดขณะร่วมเพศ และมีการติดเชื้อในช่องคลอดบ่อยขึ้น นอกจากนี้ยังมีรู้งอกคันบิสสาวะไม้อยู่ บิสสาวะเลือดเวลาจามหรือไอ

4. การคุมกำเนิด ควรคุมกำเนิดอย่างน้อย 1 ปีหลังประจำเดือนครั้งสุดท้ายผู้ป่วยบางคนจะมีความรู้สึกทางเพศลดลง

แต่บางรายมีความรู้สึกทางเพศสูงขึ้น

5. มีปัญหาเรื่องการนอน นอนหลับยาก ตื่นเร็ว อาจจะเป็นกลางคืนและเหงื่อออกมาก ผู้ป่วยจะบ่นเรื่องเหนื่อย

6. ผู้ป่วยจะมีอารมณ์ผวนแปรปรวน

7. การเปลี่ยนแปลงทางรูปร่าง อาจจะมีไขมันไป ไชมันที่เคาะกะบริเวณขาจะเปลี่ยนไปกะบริเวณเอวกล้ามเนื้อลดลงมีไขมันเพิ่ม

ผิวหนังเริ่มเหี่ยว

8. ปัญหาอื่น เช่นปวดศีรษะ ความจำลดลง ปวดตามตัว

### วัยทองกับโรค

เมื่อเข้าสู่วัยทองจะมีโรคหลายโรคเกิดมากในวัยนี้ ได้แก่ โรคหัวใจ โรคกระดูกพรุน มะเร็งเต้านม แต่ไม่มีใครสามารถที่จะคาดเดาว่าจะเป็นใครจะเป็นโรคดังกล่าว แต่เราจะต้องพิจารณาจากปัจจัยเสี่ยงว่าวัยทองคนใดมีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคอะไร ดังนั้นท่านที่อยู่ในวัยทองท่านจะต้องรู้อะไรต่อไปนี้เพื่อการตัดสินใจรับฮอร์โมนทดแทน

รายละเอียดเกี่ยวกับโรคหัวใจ โรคกระดูกพรุน โรคมะเร็งเต้านม

ปัจจัยเสี่ยงของแต่ละโรค

ผลของฮอร์โมนทดแทนต่อภาวะดังกล่าว

### โรคที่มักเกิดกับวัยทอง

ผู้ป่วยจะเกิดโรคกระดูกพรุนได้เร็ว

ผู้ป่วยวัยทองจะมีอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มผู้ป่วยควรควบคุมปัจจัยเสี่ยง

มะเร็งเต้านม

### เมื่อเข้าสู่วัยทองต้องทำอะไรบ้าง

✔ รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ลดไขมัน

✔ ลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

✔ งดสูบบุหรี่และแอลกอฮอล์

✔ ใช้น้ำร้อนอุ่นก่อนร่วมเพศ

✔ ตรวจเต้านม มะเร็งปากมดลูกทุกปี

### การรักษาโรคที่มากับวัยทองโดยไม่ใช้ฮอร์โมน

ก่อนการให้ฮอร์โมนทดแทนจะต้องประเมินความรุนแรงของโรคที่พบบ่อยกับวัยทองเช่นอาการร้อนตามตัว

กระดูกโปร่งบางและต้องมาเปรียบเทียบกับความเสี่ยงที่จะเกิดโรคจากการให้ฮอร์โมน เช่นมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด

และจะต้องพิจารณาว่ามีทางเลือกอื่นอีกหรือไม่ในการรักษาภาวะเหล่านี้

### ถ้าหากท่านมีอาการร้อนตามตัวจะแก้ไขอย่างไร

✔ เมื่อเริ่มเกิดอาการร้อนให้ไปอยู่ที่เย็นๆ

✔ ใช้น้ำเย็นในช่องที่เย็น

✔ งดดื่มแอลกอฮอล์เมื่อเริ่มรู้สึกร้อน

✔ หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดๆ และร้อน

✔ หลีกเลี่ยงสุรา

✔ หลีกเลี่ยงความเครียด เมื่อเวลาเครียดให้หายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำและใจเย็นๆ

✔ ภาวนาให้ใสเสียหลายชั้น และหากร้อนก็ไม่สามารถถอดที่ละชั้น

✔ แพทย์บางท่านแนะนำให้ใช้ไคลดามีน อีซึ่งจะลดอาการไคลดามีน 40 clonidine และยาลดอาการซึมเศร้ากลุ่ม SSRI เช่น Prozac Zoloft

✔ อาหารซึ่งมีถั่วเหลืองจะช่วยลดอาการร้อนตามตัว

### อาการช่องคลอดแห้ง เจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์ บิสสาวะบ่อยจะแก้ไขอย่างไร

• เนื่องจากเนื้อเยื่อของช่องคลอดและกระดูกพรุนจะเสื่อมทำให้เกิดอาการดังกล่าว และหากมีข้อห้ามในการรับประทานฮอร์โมนทดแทน

หรือผู้ป่วยไม่อยากจะรับความเสี่ยงจากการให้ฮอร์โมนก็สามารถใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจนชนิดทาของช่องคลอดได้

โดยระดับยาในเลือดจะมีน้อยกว่าชนิดรับประทาน 1 ใน 4 แต่จะให้ผลดีต่อช่องคลอดมากกว่าชนิดรับประทาน 4 เท่า

ในการใช้ยาครั้งแรกให้ทาทุกวันหลังจากนั้นให้ทาอาทิตย์ละ 2-3 ครั้งหรือแล้วแต่การปรับของผู้ป่วย

นอกจากนั้นบางท่านอาจจะใช้ยาที่เพิ่มความชุ่มชื้นแก่ช่องคลอดแต่ไม่ทำให้เนื้อเยื่อหนาตัว อาการนอนไม่หลับและอารมณ์แปรปรวน

ใช้ยาลดอาการซึมเศร้ากลุ่ม SSRI ซึ่งจะไปเปลี่ยนแปลงระดับ serotonin ในสมองทำให้ลดอาการซึมเศร้า

### การให้ฮอร์โมนทดแทนในผู้ป่วยวัยทอง

ก่อนการให้ฮอร์โมนทดแทนจะต้องประเมินความรุนแรงของโรคที่พบบ่อยกับวัยทองเช่นอาการร้อนตามตัว

กระดูกโปร่งบางและต้องมาเปรียบเทียบกับความเสี่ยงที่จะเกิดโรคจากการให้ฮอร์โมน เช่นมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด

และจะต้องพิจารณาว่ามีทางเลือกอื่นอีก

หรือไม่ในการรักษาภาวะเหล่านี้ผู้ป่วยบางคนเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยทองแพทย์จะให้ยาคุมกำเนิดรับประทานซึ่งมีผลดีหลายประการ

เช่นทำให้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ ลดอาการร้อนตามตัว ลดอัตราการเกิดมะเร็งรังไข่ ข้อเสียคือไม่ทราบว่ามีผลต่อประจำเดือนหรือยัง

ถ้าสงสัยก็ให้หยุดยาคุมกำเนิด 4-5 เดือนแล้วดูว่าประจำเดือนมาหรือไม่ เมื่อเข้าสู่วัยทองจริงแพทย์จะพิจารณาให้ฮอร์โมนที่มีส่วนประกอบของ estrogen และ progesterone ผลดีของการให้คือ ลดอาการ ป้องกันกระดูกพรุน และป้องกันโรคหัวใจ แต่ต้องระวังโรคแทรกซ้อนคือ โรคตับอักเสบ ไชมัน triglyceride สูง

โรคมะเร็งเต้านม Phytoestrogen

พืชหลายชนิด เช่น ธัญพืช ผัก ถั่วต่าง ถั่วเหลือง จะมีสารซึ่งออกฤทธิ์คล้าย estrogen แต่ยังไม่แนะนำให้ใช้รักษาเนื่องจากยังไม่มียาทางเรื่องประสิทธิภาพ และผลข้างเคียง



ขอขอบคุณข้อมูลจาก ทีพี.คอม