

สตรี "วัยทอง" กับการใช้ฮอร์โมน

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

สตรี "วัยทอง" กับการใช้ฮอร์โมน

" สตรีวัยทองก็คือ
วัยหมดประจำเดือน
ซึ่งหมายถึง
การมีประจำเดือน
ครั้งสุดท้าย
ที่ทราบได้
โดยการ
นับย้อนหลังไป
ภายหลัง
จากที่ไม่
ประจำเดือน
มานาน
1 ปี "

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า สตรีวัยทองก็คือ วัยหมดประจำเดือน (Menopause : เมโนพอส) ซึ่งหมายถึง การมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายที่ทราบได้โดยการ นับย้อนหลังไปภายหลัง จากที่ไม่ประจำเดือนมานาน 1 ปี และในช่วงนี้จะมีอาการผิดปกติ เช่น ซีด หงุดหงิด, อาการร้อนวูบวาบ, มีการเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินปัสสาวะ และระบบสืบพันธุ์, อาการกระดูกพรุน, ภาวะกระดูกพร่อง-หักงอ, มีอาการของระบบหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งอาการดังกล่าวเป็นผลมาจาก การขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนที่สร้างมาจากไข่ในรังไข่ โดยที่สตรีจะมีจำนวนรังไข่ในรังไข่ลดลงเรื่อยๆ ในช่วงใกล้หมดประจำเดือน จำนวนฮอร์โมนเอสโตรเจนจะลดลงเรื่อยๆ เช่นกัน ขณะเดียวกันฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ซึ่งเป็นการรักษาภาวะผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นมาโดยเอง เพื่อป้องกันไม่ให้อเอสโตรเจนกระตุ้นร่างกายมากเกินไป ช่วยรักษสมดุลตามธรรมชาติก็จะลดลงด้วย ในสตรีวัยทอง ดังแผนภาพ

แผนภาพแสดงการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนในสตรีวัยทอง

ช่วงก่อนและหลังจากที่หมดประจำเดือน 3 ปี

จากแผนภาพข้างต้น ท่านจะเห็นได้ว่าจำนวนรังไข่ลดลง ทำให้ระดับเอสโตรเจนลดลงอย่างไม่สม่ำเสมอ เป็นผลให้ประจำเดือน ในช่วงก่อนหมดประจำเดือน 2 ปี เริ่มไม่สม่ำเสมอ มาบ้าง-ขาดบ้าง, มาน้อย-มานาน และไม่มีการตกไข่ ซึ่งก็หมายถึงไม่มีการตั้งครรภ์ได้อีกต่อไป

สรุปอย่างง่าย สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างฮอร์โมนเอสโตรเจน และฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนก็คือ เอสโตรเจนทำให้มีการตกไข่ และมีการเตรียมพร้อมของเยื่อบุภายในโพรงมดลูกที่จะไปฝังตัวให้ทารกมีเลือดมาเลี้ยงใหม่มากขึ้น พร้อมที่จะรับการฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสม เกิดเป็นลูกน้อยของท่าน ในขณะที่ภายหลังการตกไข่ได้ 7-10 วัน จะมีฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนมาเปลี่ยนแปลงเยื่อบุมดลูกที่ไม่ได้มีไข่มาฝังตัวให้หลุดลอกออกมาเป็น "ประจำเดือน" หรือเมเนส ที่เรารู้จักกันดีนั่นเอง ดังนั้นเมื่อจำนวนรังไข่ลดลง ฮอร์โมนเอสโตรเจน ลดลงส่งผลให้โปรเจสเตอโรนลดลงด้วยการต่างๆ ที่ตามมาอย่างชัดเจนก็คือ

• อาการของระบบทางเดินปัสสาวะและช่องคลอด

ทั้งสองระบบได้รับผลจากเอสโตรเจนลดลงๆ กัน คือ เอสโตรเจนจะทำให้ช่องคลอดและระบบทางเดินปัสสาวะมีสภาวะเป็นกรด ช่วยป้องกันการลุกล้ำของเชื้อแบคทีเรียที่เจริญเป็นอนุภาคจากทวารหนัก ซึ่งเป็นเชื้อที่ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เมื่อขาดเอสโตรเจน จะทำให้ความเป็นกรดลดลง ติดเชื้อได้ง่าย และยังมีทำให้เซลล์ ของระบบทางเดินปัสสาวะฝ่อลง ปัสสาวะบ่อยขึ้น กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ และทำให้ช่องคลอดแห้ง-คันอีกด้วย

• อาการร้อนวูบวาบตามตัว

ทำให้รู้สึกร้อนวูบวาบขึ้นมาทันที ผิวหน้าร้อนในหน้า ลำคอ หน้าอก จะแดงเหมือนมีลมโกรกโกรกๆ ทำให้เกิดการระคายเคืองของผิวหนังของร่างกาย ขอร่างกายออกมาทำให้ผิวหนังแดง และมีเหงื่อออกมากกว่าปกติ สาเหตุก็มาจากการเสียสมดุลของระบบฮอร์โมนในร่างกาย ทำให้ส่งผลไปกระทบต่อศูนย์ควบคุมอุณหภูมิในร่างกายไปด้วย

• อาการกระดูกพรุน

โดยปกติ กระดูกจะมีกระบวนการทำลายและสร้างใหม่อยู่ตลอดเวลา โดยจะมีการสะสมของแคลเซียมเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก, รวมถึงมีการปรับรูปร่างของกระดูกให้เหมาะสม ในการรับน้ำหนักของร่างกาย ซึ่งการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน จะทำให้มีการทำลายกระดูกมากขึ้นและการสร้างกระดูกใหม่ไม่สมบูรณ์ ทำให้มวล (น้ำหนัก) ของกระดูกลดลงเข้าสู่สภาวะกระดูกพรุน เมื่อเวลาผ่านไปนานขึ้นจึงมีคำแนะนำให้สตรีวัยทอง รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมมากๆ จนกระทั่งมี "นมเสริมแคลเซียม" ออกมาจำหน่ายพร้อมๆ กับอาหารเสริมแคลเซียมชนิดอื่นๆ

• ผลต่อไขมันในเลือด

จากสถิติในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตีบตันพบว่า สตรีก่อนวัยหมดประจำเดือนเป็นน้อยกว่าชายแต่เมื่อเข้าสู่วัยทอง ความเสี่ยงในการเกิดโรคจะเพิ่มมากกว่าชาย ทั้งนี้เนื่องจาก ผลของเอสโตรเจนมีต่อระดับเอสโตรเจนจะมีฤทธิ์ยับยั้งไขมันที่เกี่ยวกับกับการกำจัดไขมันของตับ ดังนั้นการขาดเอสโตรเจน จะมีผลทำให้ไขมันในเลือดเพิ่มสูงขึ้นจนเป็นอันตรายถึงขั้น หลอดเลือดตีบตันและโรคหัวใจตามมา

• อาการประจำเดือนหายหรือกะปริบะปรอย

ซึ่งเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างฮอร์โมนเอสโตรเจน รังไข่ และฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนดังที่กล่าวไว้แล้วข้างต้นนั่นเอง

การรักษา

หลักการรักษา คือ การใช้ฮอร์โมนทดแทนหรือชดเชยส่วนที่ขาดไป ทั้งเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนโดยให้ร่วมกันเป็นรอบๆ เช่น ให้เอสโตรเจนในวันที่ 1-25 และให้โปรเจสเตอโรนในวันที่ 14-25 คลายกับระดับฮอร์โมนตามธรรมชาติ ขณะที่ยังมีประจำเดือนอยู่ และทำให้มีเลือดออกหลังการหยุดใช้ฮอร์โมนในแต่ละรอบ เหมือนการมีประจำเดือนปกติ หรือการใช้ฮอร์โมนทั้งสองรวมกัน อยางต่อเนื่องไปตลอด ซึ่งจะช่วยให้เลือดออกกะปริบะปรอย ในช่วงเดือนแรกที่รับประทานยา จนเมื่อร่างกายปรับตัวได้ เลือดจะหยุดไหลไปเอง นอกจากสตรีนั้นจะติดมดลูกทั้งไปแล้ว ก็จะไม่มีการมีประจำเดือนในทุกกรณี

อย่างไรก็ตาม ยาทุกชนิดมีทั้งข้อดีและข้อเสีย การใช้ยาฮอร์โมนทดแทน ก็เช่นกัน มีข้อห้ามใช้อยู่บ้าง

1. ผู้ที่มีประวัติเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์

เนื่องจากเอสโตรเจนกระตุ้นการแบ่งเซลล์ทั้งเซลล์ปกติ และเซลล์มะเร็ง แม้ว่าเซลล์มะเร็งจะได้รับการผ่าตัดออกไปแล้ว แต่ถ้ามีผลเหลืออยู่ฮอร์โมนจะไปกระตุ้นการเจริญของเซลล์เหล่านั้นให้กลับมาเจริญเติบโตเป็นมะเร็งอีก ดังนั้นสตรีที่ทานโดยเฉพาะ เมื่อมีอายุเกิน 30 ปีไปแล้ว, ควรจะตรวจภายในทุกปี และศึกษาวิธีดูแล หรือตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเองและหมั่นตรวจอวัยวะสืบพันธุ์ หากพบสิ่งผิดปกติใดๆ ต้องรีบไปพบสูติแพทย์ สอนการรับประทานยาฮอร์โมนกัน ทานต้องแน่ใจว่า ไม่มีมะเร็งหรือก้อนเนื้อผิดปกติของอวัยวะ 2 ที่จึงจะรับประทานได้

2. โรคตับ

โดยเฉพาะระยะที่มีอาการกำเริบ เช่น ตาเหลือง-ตัวเหลือง อ่อนเพลีย-หมดแรง เพราะเอสโตรเจนมีผลต่อระบบเอนไซม์ของตับ ส่งผลต่อเนื่องไปยังระดับไขมันในเลือด หลอดเลือดอุดตัน และโรคหัวใจตามมา

3. เป็นโรคเลือดหรือมีความผิดปกติในเรื่องการแข็งตัวของเลือด

กล่าวโดยสรุปก็คือ "วัยทอง" เป็นวัยที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ของสตรีทุกคน แต่เราสามารถชะลอความแก่และลดอาการต่างๆ ของการขาดฮอร์โมนได้ ด้วยการใช้อาหารทดแทน ซึ่งเป็นเพียงวิธีหนึ่งที่นิยมใช้ในปัจจุบัน หลักในการใช้สรุปได้ดังนี้

วิทยาทอง คืออะไร

- ภาวะหมดประจำเดือนคืออะไร
- การให้ฮอร์โมนทดแทน
- ประโยชน์ของไฟโตเอสโตรเจน
- ไฟโตเอสโตรเจนคืออะไร
- กัวเหิงกับสุขภาพ

วิทยาทอง คืออะไร

วิทยาทอง เป็นช่วงต่อระหว่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยสูงอายุ ประชากรชายและหญิงในช่วงอายุ 40 หรือ 45 ปีขึ้นไป ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะมีการผลิตฮอร์โมนเพศลดลง ทำให้เกิดผลกระทบต่อนิวชีวิตประจำวันของบุคคลในวัยนี้ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่นในครอบครัวและสังคมได้ ในผู้ชายวัยทอง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป เนื่องจากการลดลงของฮอร์โมนเพศชาย (Testosterone) ไม่ลดลงอย่างเฉียบพลัน ผู้ชายบางคนก็อาจมี หรือหยุดทันทีเหมือนผู้หญิง ในทางตรงกันข้าม วัยทองหรือวัยหมดประจำเดือนของผู้หญิงเป็นช่วงเวลาที่ยืนยาวที่สุดที่มีประจำเดือนแล้ว เนื่องจากหญิงวัยทองทำงาน ทำให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง เกิดอาการต่างๆ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว กลุ่มอาการหมดประจำเดือน (Menopausal Symptom) ได้แก่ มีอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกในเวลากลางคืน นอนไม่หลับหรือหลับยาก อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย หลังลิ้นง่าย บางคนมีปัสสาวะบ่อย แสบ เวลาไอจามอาจมีปัสสาวะเล็ด ของคัดออกแห้ง เจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์ สำหรับผลกระทบของสุขภาพในระยะยาวที่พบ ได้แก่ โรคกระดูกพรุน โรคหัวใจและหลอดเลือดจากการมีระดับไขมันในเลือดสูงโดยเฉพาะระดับไลโปโปรตีนไลโปโปรตีนชนิดดี (HDL) ซึ่งอาจเกิดโรคหัวใจเมื่ออายุมากขึ้น

ภาวะหมดประจำเดือนคืออะไร

ผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ร่างกายจะมีการผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนลดลง ช่วงเวลาที่ประจำเดือนเริ่มมาในเวลาที่ไม่นานนั้น ที่บางท่านบางตามกระแสนิ่งของฮอร์โมนเพศ เราเรียกช่วงนี้ว่า ระยะก่อนหมดประจำเดือน (Perimenopause) ทำให้หญิงบางคนเริ่มมีอาการตามมาหลายอย่าง เช่น ประจำเดือนมาไม่เป็นเวลา นอนไม่หลับ อารมณ์แปรปรวน ร้อนวูบวาบ ในทางกายแพทย์ ผู้หญิงจะเข้าวัยหมดประจำเดือนจริงๆเมื่อประจำเดือนหายอย่างสิ้นเชิงอย่างน้อย 1 ปี ซึ่งอาจเกิดไประหว่างอายุ 45 - 55 ปี ขึ้นกับสุขภาพและกรรมพันธุ์ของแต่ละคน เช่น บางคนหมดประจำเดือนตั้งแต่อายุ 40 ปี หรือหนอยกว่า อายุโดยเฉลี่ยของผู้หญิงไทยที่มีหมดประจำเดือนเท่ากับ 51 ปี ผู้หญิงที่เคยสูบบุหรี่หรือสูบบุหรี่มาก่อนจะเข้าวัยหมดประจำเดือนเร็วกว่าผู้หญิงทั่วไป การศึกษาโปรเจสเตอโรนที่หัวใจของสตรีวัยทองหรือวัยทองที่เข้าสู่วัยทองใหม่มีปัสสาวะบ่อยและบางกรณีอาจทำให้ประจำเดือนหยุดมาได้ แต่การติดตามโดยไม่ตั้งใจไม่ถือว่าเป็นภาวะหมดประจำเดือน หากสามารถบอกตัวเองได้ว่ากำลังจะหมดประจำเดือนโดยสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น

1. ประจำเดือนมาไม่แน่นอน บางทีมาถี่จนแล้วทิ้งช่วงหายไปหลายเดือนแล้วกลับมาบ้าง มีเลือดประจำเดือนออกแบบมากกว่าปกติหรือมากกว่า 2-3 สัปดาห์

2. อาการร้อนวูบวาบ (Hot Flash) ประมาณ 3 ใน 4 ของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจะเคยมีอาการร้อนวูบวาบเกิดขึ้นบางครั้งมีอาการเหงื่อออกมากกว่าปกติทั้งที่อากาศเย็นหรือมีเหงื่อออกตอนกลางคืนหรือระลอกอยู่ อาการเหล่านี้มักเกิดขึ้นในช่วง 1-3 ปีแรกที่ประจำเดือนหมด โดยความรุนแรงจะไม่เท่ากันในแต่ละคน

3. มีอาการนอนไม่หลับหรือหลับยาก บางคนตื่นบ่อยๆ กลางดึกหรือตื่นขึ้นมากว่าปกติ

4. มีอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย บางคนมีอาการเศร้าซึม

5. มีปัญหาของช่องคลอด ระดับเอสโตรเจนที่ลดลงทำให้เนื้อเยื่อของช่องคลอดบางลง ความยืดหยุ่นและความหล่อลื่นลดลง ทำให้เกิดการเจ็บเวลาร่วมเพศ หรือมีอาการแสบ คัน

6. มีปัญหาของระบบทางเดินปัสสาวะ ระดับเอสโตรเจนที่ลดลงทำให้เนื้อเยื่อบริเวณนี้บางลงและมีน้ำหนักของกระเพาะปัสสาวะลดลง ผู้หญิงวัยทองมักมีอาการปัสสาวะแล้วแสบ กลั้นปัสสาวะไม่คอยได้หรือไม่นาน ปัสสาวะเล็ดหรืออาจเวลาไอจามหรือจามของหนัก

7. ความเต่งตึงและชุ่มชื้นของผิวหนังลดลงเพราะร่างกายสร้างสารคอลลาเจนลดลง ผิวหนังแห้งง่าย มักมีอาการคัน แครกไฟโซ้นหรือครีမ်ทาช่วยให้อาการดีขึ้น

8. การเจริญพันธุ์ลดลง เนื่องจากเวลาผ่านไปไม่แน่นอน แต่สามารถตั้งครรภ์ได้เสมอจนกว่าประจำเดือนจะหยุดมาเป็นเวลา 1 ปีเต็ม

การให้ฮอร์โมนทดแทน (Hormone Replacement Therapy; HRT)

ผู้หญิงวัยทองที่มีอาการหรือมีอาการของภาวะหมดประจำเดือนและมีอาการไม่สบายใจและไม่สบายใจ ทำให้เกิดผลจากภาวะหมดประจำเดือน การให้ฮอร์โมนทดแทนสามารถบรรเทาอาการร้อนวูบวาบหรือเหงื่อออกในเวลากลางคืน อารมณ์แปรปรวน และปวดข้อต่อจากการระบบสืบพันธุ์และปัสสาวะ ทำให้หญิงในวัยนี้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น รวมทั้งมีผลป้องกันกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุนได้ แต่การให้ฮอร์โมนทดแทนในปัจจุบันนี้ยังมีข้อดีและข้อเสียที่ควรพิจารณา เช่น จากการศึกษาของกลุ่มผู้หญิงในสหรัฐอเมริกา (Women's Health Initiative) พบว่า การให้ฮอร์โมนทดแทนเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านมและโรคมะเร็งหัวใจและหลอดเลือด ดังนั้นการให้ฮอร์โมนทดแทนจึงต้องพิจารณาเลือกให้เหมาะสมต่อผู้หญิงแต่ละคน โดยอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด ควบคุมความถี่ของฮอร์โมนที่ผู้หญิงจำนวนมากรายงานอาการไม่สบายใจต่างๆโดยไม่มีอาการหรืออาการของโรคกระดูกพรุนและของต่อมไทรอยด์และของต่อมพาราไทรอยด์

ประโยชน์ของไฟโตเอสโตรเจน

การศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่า คนตะวันตกเป็นมะเร็งของเต้านม มะเร็งของลำไส้ใหญ่และมะเร็งของต่อมลูกหมากสูงกว่าคนเอเชีย โดยมีเหตุผลที่ว่า อาหารของคนเอเชีย เช่น คนญี่ปุ่น คนจีน น่าจะมีผลต่อการสร้างฮอร์โมนที่เรียกว่าฮอร์โมนเอสโตรเจน โดยที่หลักฐานแสดงว่า สารประกอบที่มีโครงสร้างคล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจน เรียกว่า ไฟโตเอสโตรเจน (Phytoestrogen) ซึ่งพบมากในถั่วเหลือง ผลิตภัณฑ์หลายชนิด และเมล็ดพืช มีฤทธิ์ป้องกันมะเร็งได้ โดยมีผลต่อการสร้างฮอร์โมนเพศ ขบวนการเมตาบอลิซึม การทำงานของเอนไซม์ การสร้างโปรตีน การทำงานของ Growth Factor การเพิ่มจำนวนและการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ของเซลล์มะเร็ง การเจริญเติบโตของเซลล์เม็ดเลือด การปรับระบบการอาหารที่มีไฟโตเอสโตรเจนอาจช่วยเสริมสุขภาพและป้องกันโรคบางโรคได้ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็งของเนื้อเยื่อระบบสืบพันธุ์ และโรคกระดูกพรุน

ไฟโตเอสโตรเจนคืออะไร

ไฟโตเอสโตรเจน (Phytoestrogen) เป็นสารประกอบเอสโตรเจนที่พบได้ในพืชมากกว่า 300 ชนิดและมากที่สุดไมถั่วเหลือง ไฟโตเอสโตรเจนออกฤทธิ์แบบเอสโตรเจนได้ต่ำกว่าฮอร์โมนเอสโตรเจนของคน (อยู่ในช่วงระหว่าง 1/500 ถึง 1/1000 เท่าของฮอร์โมน Estradiol) นอกจากนี้ไฟโตเอสโตรเจนยังสามารถแสดงฤทธิ์แบบยับยั้งหรือต้านเอสโตรเจนในร่างกาย (Antiestrogen Effect) ได้ เพราะความงามของผู้หญิงไฟโตเอสโตรเจนขนาด 100 - 1,000 เท่าของเอสโตรเจนในร่างกายซึ่งมีระดับไฟโตเอสโตรเจนในเลือดที่พบได้หลังการรับประทานอาหารที่มีไฟโตเอสโตรเจนในปริมาณปกติ ไฟโตเอสโตรเจนจะยับยั้ง Estrogen Receptor กับฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกาย และอาจป้องกันการเกิดของเซลล์ที่ถูกกระตุ้นโดยเอสโตรเจน ดังนั้นไฟโตเอสโตรเจนจึงอาจช่วยชะลอวัยของผู้หญิงวัยทองที่ผลิตเอสโตรเจนที่น้อยลงหรือเนื้อเยื่อที่ตอบสนองต่อเอสโตรเจน เช่น เนื้อเยื่อเต้านม เป็นต้น ซึ่งทำให้ไฟโตเอสโตรเจนช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมได้ เราสามารถแบ่งไฟโตเอสโตรเจนออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ ไอโซฟลาโวน (Isoflavone) คูมิสแตน (Coumestans) และลิกันแน (Lignan) ไฟโตเอสโตรเจนที่พบมากในอาหารของอินเดีย ไอโซฟลาโวนและลิกันแน ไอโซฟลาโวนซึ่งมีฤทธิ์เหมือนเอสโตรเจนในพืชหลายชนิดโดยเฉพาะในถั่วเหลืองซึ่งใช้ในแหล่งอาหารที่สำคัญของคน สหภาพอเมริกาเหนือพบในพืชชนิด ผักและผลไม้ ในถั่วเหลืองมีไอโซฟลาโวนที่สำคัญคือ ไดเซติน (Daidzein) และ จีนิสทีน (Genistein) ในปัจจุบันมีการศึกษามากมายเกี่ยวกับความสนใจที่ "ไอโซฟลาโวน"

ถั่วเหลืองกับสุขภาพ

ถั่วเหลืองกับภาวะหมดประจำเดือน

ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนมักมีอาการร้อนวูบวาบ หงุดหงิด มีอาการทางผิวหนังและเยื่อเมือกบริเวณช่องคลอด (อักเสบแห้ง) รวมทั้งมีอาการกระดูกพรุน (Osteoporosis) และอัตราเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดสูงขึ้น การให้ฮอร์โมนทดแทนจะช่วยบรรเทาอาการไม่สบายใจที่เกิดขึ้นแต่ก็มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน การรับประทานอาหารที่มาจากถั่วเหลืองซึ่งมีไอโซฟลาโวนเป็นส่วนประกอบและมีสูตรโครงสร้างคล้ายเอสโตรเจนอย่างสม่ำเสมอ จึงอาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้หญิงที่ไม่ต้องการใช้ฮอร์โมนทดแทน

ชาวตะวันออกวูบวาบและร้อนวูบวาบที่รุนแรงน้อยกว่าคนตะวันตก ซึ่งอาจเป็นเพราะการรับประทานถั่วเหลืองที่มีไอโซฟลาโวนหรือการรับประทานถั่วเหลืองเป็นประจำ ความหนาแน่นของกระดูกและอาการร้อนวูบวาบที่เกิดจากการหมดประจำเดือนลดลง และการศึกษาขนาดใหญ่ระหว่างการศึกษาวิจัยสุขภาพของสตรีวัยทองที่ศึกษาเกี่ยวกับความถี่ของการรับประทานถั่วเหลืองที่เพิ่มขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงญี่ปุ่นที่มีปริมาณแคลเซียมกระดูกสูงมีความหนาแน่นของกระดูกและอาการร้อนวูบวาบที่น้อยกว่าผู้หญิงในอเมริกาเหนือที่มีปริมาณแคลเซียมกระดูกต่ำ มีรายงานว่าการรับประทานถั่วเหลืองในวัยผู้ใหญ่ที่รับประทานถั่วเหลืองมากที่สุดในปริมาณรวมของถั่วเหลืองและไอโซฟลาโวนมีความถี่ของอาการร้อนวูบวาบน้อยกว่า มีรายงานว่าผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนในยุโรปมีการร้อนวูบวาบร้อยละ 70-80 ขณะที่ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนในอเมริกาเหนือ มีเพียงร้อยละ 57, 17 และ 14 ตามลำดับ

อันที่จริงแล้วเอสโตรเจน ได้ทำหน้าที่เป็นประโยชน์ของกระดูกและเนื้อเยื่อของกระดูก การศึกษาวิจัยทางคลินิก (Randomized Clinical Trials) 10 เรื่อง พบว่า ผลการศึกษาวิจัยมีความขัดแย้งคือ มี 4 การศึกษาที่แสดงถึงประโยชน์ของการบริโภคไอโซฟลาโวนตั้งแต่ 3 ถึง 134 มิลลิกรัมต่อวันในรูปแปงถั่วเหลือง ปริมาณถั่วเหลืองหรือสกัดในแบบขูดในการช่วยลดมวลกระดูกที่เกิดจากการหมดประจำเดือน ขณะเดียวกันอีก 6 งานวิจัยไม่แสดงความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ถั่วเหลืองกับโรคกระดูกพรุน

โรคกระดูกพรุนเป็นภาวะที่มีความผิดปกติของกระดูกทั้งในวัยผู้ใหญ่และเด็ก ทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลง เกิดกระดูกหักได้ง่ายแม้ได้รับการกระทบกระทั่งเพียงเล็กน้อย ทำหน้าที่วิจัยได้โดยการวัดความหนาแน่นของมวลกระดูก สาขาที่พบโดยบ่อยที่สำคัญมากที่สุดคือ การขาดแคลเซียมจากการรับประทานถั่วเหลืองเป็นประจำ แต่การเสริมแคลเซียมจากอาหารเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ การเสริมแคลเซียมจากอาหารที่ควรได้รับประจำวัน (RDA) แล้ว ผู้หญิงหลังหมดประจำเดือนจะมีการสูญเสียเนื้อกระดูกประมาณร้อยละ 3-5 ต่อปีในเวลา 3-5 ปี ทำให้มวลกระดูกลดลงประมาณ 15% หลังจากนั้นอัตราการสูญเสียเนื้อกระดูกจะลดลงสู่ระดับเดิมคือ ร้อยละ 0.5 - 1 ต่อปีจนเข้าสู่วัยสูงอายุ การเสริมแคลเซียมในรูปที่เป็นโมเลกุลของแคลเซียมหรือการขาดแคลเซียมในคนจะส่งผลให้เกิดการขาดแคลเซียม ผู้หญิงควรได้รับแคลเซียมจากอาหารวันละ 800 - 1200 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ นม ปลาเทอคอกอวกไข่ที่ปรุงกระดูก ปลาแห้ง เต้าหู้ เป็นต้น การศึกษาการบริโภคแคลเซียมในผู้หญิงชาวไทย พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 361 มิลลิกรัมต่อวันเป็นปริมาณที่ต่ำกว่าที่ควรได้รับประจำวัน การศึกษาทางระบาดวิทยาในเดนมาร์ก การบริโภคแคลเซียมที่น้อยกว่า 500 มิลลิกรัมต่อวัน มีความสัมพันธ์กับอัตราเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นต่อการเกิดสแตกหักในชาวยุโรป และการเสริมแคลเซียมมีผลป้องกันการเกิดกระดูกหักจากการบริโภคโปรตีนได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งประจักษ์ที่ได้รับแคลเซียมจากอาหารไม่เพียงพอ ในกรณีที่ต้องการเสริมแคลเซียมให้สามารถเสริมแคลเซียมเพียงอย่างเดียวของการรับประทานอาหารในวัยผู้ใหญ่ที่มีแคลเซียมเสริม เช่น Calcium Carbonate, Calcium Citrate เป็นต้น การทดลองในหนูพบว่า จีนิสทีน (ไอโซฟลาโวนชนิดหนึ่ง) ให้ผลคล้ายกับไดเซตินหรือเพรมาลิน (Prepalin) สามารถลดการสูญเสียมวลกระดูกได้

โปรตีนถั่วเหลืองสามารถป้องกันการสูญเสียเนื้อกระดูกที่เกิดจากขาดแคลเซียมในอาหารที่บริโภคได้ทุกวัน ซึ่ง (เกิดการสร้างมวลกระดูกมากกว่าการสลายกระดูก) สำหรับการศึกษาในคนนั้น ขณะนี้ยังเร็วเกินไปที่จะสรุปผลว่า ไอโซฟลาโวนจากถั่วเหลืองมีมากกว่าการบริโภคถั่วเหลือง เนื่องจากมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า มีการสูญเสียของมวลกระดูกน้อยกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่บริโภคไอโซฟลาโวนจากถั่วเหลือง ผู้ที่รับประทานถั่วเหลืองเป็นประจำจะได้รับแคลเซียมที่เพียงพอและจะได้รับไอโซฟลาโวนจากถั่วเหลือง ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่แนะนำให้รับประทานผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำจากถั่วเหลืองเพื่อให้ได้รับไอโซฟลาโวนมากกว่าจะได้รับประทานเป็นเม็มาย

ถั่วเหลืองกับโรคหัวใจขาดเลือด

โดยทั่วไปหญิงวัยหมดประจำเดือนจะมีระดับคอเลสเตอรอล (HDL-Cholesterol) ลดลงและระดับไลโปโปรตีนชนิดดี (LDL-Cholesterol) เพิ่มขึ้นเป็นผลจากการลดลงของระดับเอสโตรเจน ปัจจัยต่อไปนี้ ได้แก่ ภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่ เบาหวาน อ้วน การขาดการออกกำลังกาย และดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่เพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด การศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่า ประชากรที่กินอาหารที่มีโปรตีนจากพืชสูงและมีไขมันจากสัตว์ต่ำ มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดต่ำกว่าประชากรที่กินอาหารที่มีโปรตีนจากสัตว์สูง และคอเลสเตอรอลในเลือดต่ำกว่ารายงานงานวิจัยทางคลินิก 38 เรื่องโดยข้อมูลพบว่า การกินโปรตีนถั่วเหลืองเฉลี่ย 47 กรัมต่อวันทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลดลงร้อยละ 9 แลลดแลส คอเลสเตอรอลลดลงร้อยละ 13 ไตรกลีเซอไรด์ลดลงร้อยละ 10 เชื่อว่าเป็นผลจากไฟโตเอสโตรเจนโปรตีนถั่วเหลือง 60-70% องค์การอาหารและยาของอเมริกา (Food and Drug Administration, FDA) และสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกา (American Heart Association, AHA) ได้นำมาใช้ในการปรับรักษาหัวใจ 25 กรัม ต่อวันและให้โปรตีนจากถั่วเหลืองเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่มี ไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลต่ำ ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด

ถั่วเหลืองกับโรคมะเร็ง

มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งมดลูก มะเร็งรังไข่ ซึ่งเป็นมะเร็งชนิดที่สัมพันธ์กับฮอร์โมนในร่างกายและโรคหัวใจขาดเลือด มีอุบัติการณ์การเกิดในเอเชียและยุโรปตะวันออกเมื่อเทียบกับประเทศตะวันตก มีรายงานว่าการรับประทานถั่วเหลืองของผู้หญิงที่มีอัตราเสี่ยงต่อโรคมะเร็งรังไข่ที่ฮอร์โมนต่ำที่สุด ผู้เชี่ยวชาญเชื่อว่าผู้ที่อยู่ในประเทศตะวันตกที่มีอุบัติการณ์การเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากสูงมีอัตราเสี่ยงต่อโรคมะเร็งต่อมลูกหมากสูงเช่นกัน แต่กลุ่มที่กินโปรตีนจากพืชสูงและไขมันจากสัตว์ต่ำ มีอุบัติการณ์การเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมากที่ต่ำกว่า 200 มิลลิกรัม คนเอเชียซึ่งได้รับไอโซฟลาโวนจากอาหารวันละ 25-45 มก. จากอาหารที่พวกถั่วเหลืองสูงกว่าร้อยละ 10 เปอร์เซ็นต์ประเทศตะวันตก (อย่างน้อยกว่า 5 มิลลิกรัมต่อวัน) มีรายงานและค้นพบว่าผู้หญิงญี่ปุ่นที่รับประทานถั่วเหลืองเป็นประจำจะมีอัตราเสี่ยงต่อโรคมะเร็งรังไข่ต่ำกว่า (ความสัมพันธ์ผกผัน) ผู้ชายญี่ปุ่นที่กินถั่วเหลืองมากกว่า 5 กรัมต่อสัปดาห์มีอัตราเสี่ยงต่อมะเร็งต่อมลูกหมากเป็นครึ่งหนึ่งของอเมริกันที่กินถั่วเหลืองน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ คนญี่ปุ่นที่กินถั่วเหลืองมากมีอัตราเสี่ยงต่อโรคมะเร็งต่อมลูกหมากต่ำกว่า 5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์มีอัตราเสี่ยงต่อมะเร็งต่อมลูกหมากต่ำกว่า 40 หนึ่งถึงพันที่กินอาหารที่ประกอบด้วยถั่วเหลืองน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์มีอัตราเสี่ยงต่อมะเร็งต่อมลูกหมากเป็น 3.5 เท่า และมะเร็งเต้านมเป็น 2 เท่าของผู้หญิงที่กินอาหารที่ประกอบด้วยถั่วเหลืองทุกวัน