

# อาการวัยทอง

(Menopause) คือ ภาวะที่สตรีเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน รังไข่หยุดการผลิตไข่ ทำให้ไม่มีประจำเดือนอีกต่อไป ผู้ที่เข้าสู่วัยทองจะมีอายุโดยเฉลี่ยประมาณ 45-55 ปี ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยที่อาการอาจหายไปเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยชรา หรืออาจคงอยู่ไปตลอดจนสิ้นอายุขัย



## อาการของวัยทอง

ก่อนผู้หญิงจะเข้าสู่วัยทอง ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงเสมือนเป็นสัญญาณแจ้งเตือนล่วงหน้า คือ ประจำเดือนเริ่มมาคลาดเคลื่อน หรือมากะปรึบกะปรอย และประจำเดือนขาดไปกว่า 1 ปี แต่กลับมาเป็นอีกครั้ง ก่อนจะหมดประจำเดือนอย่างถาวร

หลังจากที่ผู้หญิงเข้าสู่วัยทองหรือวัยหมดประจำเดือนแล้ว จะเริ่มมีอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ดังนี้

- ไม่มีประจำเดือน **ช่องคลอดแห้ง**
- ร้อนวูบวาบ ไม่สบายตัว มีเหงื่อออกในตอนกลางคืน
- มีปัญหาเรื่องการนอน นอนน้อย นอนไม่หลับ
- ผิวแห้ง หนังศีรษะบาง ผมร่วง
- อ้วนขึ้น ระบบเผาผลาญในร่างกายทำงานได้น้อยลง
- ไม่มีสมาธิ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย

## สาเหตุของวัยทอง

# วัยทอง 40+



ภาวะวัยทองหรือภาวะหมดประจำเดือนเกิดจากร่างกายของผู้หญิงไม่มีการตกไข่ ซึ่งทำให้ไม่มีการผลิตฮอร์โมนเพศอย่างเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนอีกต่อไป ซึ่งภาวะนี้เกิดจากหลายปัจจัย ดังนี้

- **เกิดขึ้นตามธรรมชาติ** - เมื่อผู้หญิงมีอายุมากขึ้น สภาพร่างกายย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะร่างกายที่กำลังเข้าสู่วัยชรา ย่อมมีระบบต่าง ๆ ภายใน ที่ทำงานเสื่อมประสิทธิภาพลง
  - **เกิดจากการเจ็บป่วย** - อาการเจ็บป่วยหรือความผิดปกติของรังไข่ อาจส่งผลต่อการไม่มีประจำเดือน รวมไปถึงการผ่าตัดรักษา เช่น การผ่าตัดเอารังไข่ทั้งสองข้างออกไป ทำให้เข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือน
  - **เกิดจากการรักษาทางการแพทย์** - เช่น การทำเคมีบำบัด (Chemotherapy) ที่ใช้ในผู้ป่วยโรคมะเร็ง เพราะนอกจากการรักษาจะส่งผลกระทบต่อเซลล์มะเร็งแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายที่มีการเจริญเติบโต ในบางครั้งการหมดประจำเดือนจึงเป็นผลข้างเคียงจากการทำเคมีบำบัด
- หากผู้ป่วยไม่ได้หมดประจำเดือนตามช่วงวัยที่ควรจะเป็น หรือหมดประจำเดือนก่อนอายุประมาณ 40 ปี จะเรียกว่า วัยทองก่อนกำหนดหรือภาวะหมดประจำเดือนก่อนกำหนดนั่นเอง

## การวินิจฉัยวัยทอง

**การวินิจฉัยด้วยตนเอง** บันทึกช่วงวันที่มีประจำเดือน เพื่อให้ทราบช่วงวันสุดท้ายที่ประจำเดือนขาด สังเกตจากการไม่มีประจำเดือนเป็นระยะเวลา 1 ปีขึ้นไป ทั้งที่ไม่ได้มีการใช้ฮอร์โมนคุมกำเนิดใด ๆ โดยสังเกตอาการผิดปกติของตนเองด้วย เช่น ร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ หรือมีอาการอื่น ๆ ของวัยทองร่วมด้วย หากไม่ได้มีอายุอยู่ในช่วงวัยที่เข้าสู่วัยทอง แต่ประจำเดือนขาดติดต่อกันเป็นเวลานาน ให้สังเกตและบันทึกอาการ แล้วปรึกษาแพทย์

**การวินิจฉัยโดยแพทย์** แพทย์จะสอบถามอาการและวันที่ประจำเดือนมาล่าสุด ช่วงระยะเวลาที่ประจำเดือนขาดหายไป การเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนเป็นเรื่องปกติของสตรีที่มาถึงวัยนี้ แต่หากสงสัยว่าเป็นภาวะหมดประจำเดือนก่อนกำหนด หรือต้องการตรวจเพื่อความมั่นใจ แพทย์จะใช้ชุดตรวจเลือดเพื่อตรวจหาระดับ Follicle-Stimulating Hormone (FSH) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่สร้างไข่และกระตุ้นให้ไข่ตก มีผลต่อการมีประจำเดือน ส่วน Thyroid-Stimulating Hormone (TSH) ฮอร์โมนที่กระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์ ใช้ตรวจเฉพาะในรายที่สงสัยว่าน่าจะมีระดับไทรอยด์ต่ำ เพราะจะส่งผลกระทบต่อความผิดปกติของรอบเดือนด้วย

## การรักษาวัยทอง



อาการของวัยทองเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายของผู้หญิงตามวัย หากสามารถควบคุมและอยู่ร่วมกับอาการเหล่านั้นได้ ก็ไม่มีความจำเป็นที่ต้องเข้ารับการรักษา แต่หากอาการเหล่านั้นสร้างปัญหาต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจจนเกินควบคุม หรือสงสัยว่าเข้าสู่วัยทองก่อนวัยอันควร สามารถเข้าพบแพทย์เพื่อรับการรักษา ดังนี้

**การให้ฮอร์โมนทดแทน (Hormone Replacement Therapy - HRT)** เป็นการให้ฮอร์โมนทดแทนเพื่อลดและบรรเทาอาการจากการหมดประจำเดือน เช่น อาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกในตอนกลางคืน ช่องคลอดแห้ง ความต้องการทางเพศลดลง โดยจะให้เป็นรูปแบบยาเม็ด เจลทาบนผิวหนัง แผ่นติดบนผิวหนัง หรือแบบฝัง หลอดยาไว้ใต้ผิวหนัง

การให้ฮอร์โมนทดแทนมี 2 แบบหลัก คือ

- การให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนร่วมกับโปรเจสโตเจน - ใช้สำหรับผู้ที่ยังมีมดลูกอยู่ตามปกติ
- การให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนเพียงอย่างเดียว - ใช้กับผู้ที่เคยผ่าตัดเอามดลูกออกไปแล้ว

ขณะนี้ การรักษาด้วยการให้ฮอร์โมนกำลังเป็นที่ถกเถียงกันถึงผลดีและผลเสีย เพราะวิธีการนี้อาจมีผลกระทบข้างเคียงต่อผู้ป่วยบางราย เช่น เกิดอาการปวดหัว มีเลือดออกจากช่องคลอด เพิ่มความเสี่ยงของการแข็งตัวของเลือด และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านม

**การรักษาด้วยยา** แพทย์จะให้ยากลุ่มยาด้านเศร้า (Antidepressant) ผู้หญิงวัยทองมักมีอาการแปรปรวน ยาต้านเศร้าจะใช้ในรายที่แพทย์วินิจฉัยแล้วว่ามีความซึมเศร้า

ส่วนอาการในภาวะหมดประจำเดือน คือ ช่องคลอดแห้ง เจ็บหรือคันบริเวณช่องคลอด สามารถบรรเทาได้ด้วยการใช้ครีม สารเพิ่มความชุ่มชื้นหรือเจลหล่อลื่นในช่องคลอดโดยตรง



**การแพทย์ทางเลือก** อย่างการฝังเข็มหรือการใช้สมุนไพร เช่น แบล็ค โคฮอช (Black cohosh) เป็นสารสกัดจากสมุนไพรที่เป็นที่ยอมรับในวงกว้างถึงผลทางการรักษาอาการวัยทอง อย่างอาการร้อนวูบวาบ มีเหงื่อออกในตอนกลางคืน และปัญหาอารมณ์แปรปรวน

**การดูแลตนเอง** ผู้ที่อยู่ในภาวะหมดประจำเดือน ต้องรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหลาย ๆ ด้าน เช่น

- อาการร้อนวูบวาบ - สวมใส่เสื้อผ้าโปร่งสบาย อยู่ในที่มีอากาศเย็น ดื่มน้ำเย็น หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่เผ็ดร้อนหรือมีคาเฟอีน ไม่สูบบุหรี่หรือดื่มสุรา
- อารมณ์แปรปรวน - พักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียดและความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน หากิจกรรมเพื่อความผ่อนคลายทำ
- อ้วน ระบบเผาผลาญไม่ดี กระดูกไม่แข็งแรง - ควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินดีสูง รวมทั้งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม

**กิจกรรมบำบัด** การทำกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยลดความตึงเครียดและเพิ่มความผ่อนคลายให้ผู้หญิงในวัยทอง อย่างการนั่งสมาธิ และบางกิจกรรมก็ส่งเสริมสุขภาพร่างกายได้ด้วยตนเอง อย่างการเล่นโยคะ หรือไทเก๊ก ส่วนกิจกรรมบำบัดที่เน้นกระบวนการคิดและการพัฒนาจิตใจ คือ การบำบัดปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) เป็นการบำบัดระยะสั้น ผู้ป่วยต้องเข้าพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อพูดคุยและหาทางออกของปัญหาที่กำลังเผชิญผ่านกระบวนการคิดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิต เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถผ่านพ้นสถานการณ์ที่ยากลำบากและควบคุมจัดการปัญหาได้ด้วยตนเอง มีทั้งการทำจิตบำบัดแบบกลุ่มและรายบุคคล มีประสิทธิผลทางการรักษาต่อผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือความผิดปกติทางอารมณ์ โดยกระบวนการบำบัดเป็นไปใต้การดูแลของจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา

### ภาวะแทรกซ้อนของวัยทอง

ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลงจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหรืออาการบางอย่างขึ้น เพราะเอสโตรเจนเป็นฮอร์โมนที่มีผลต่อเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนี้

- **โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และภาวะอ้วน** เนื่องจากระบบการเผาผลาญร่างกายที่เสื่อมถอย อาจทำให้มีไขมันอุดตันตามส่วนต่าง ๆ หรืออุดตันในเส้นเลือด



- **โรคกระดูกพรุน** ฮอร์โมนเอสโตรเจนมีส่วนช่วยในการสร้างเนื้อกระดูก ระดับฮอร์โมนที่ลดลงจึงมีผลต่อกระบวนการสร้างกระดูก ผู้ที่อยู่ในวัยทองจึงมีความเสี่ยงที่กระดูกจะเปราะและแตกหักได้ง่าย
- **ปัสสาวะเล็ดหรือกลั้นปัสสาวะไม่อยู่** เนื้อเยื่อบริเวณอวัยวะเพศและท่อปัสสาวะเสียความยืดหยุ่นและเสื่อมสภาพ ทำให้มีอาการปัสสาวะเล็ดบ่อย ๆ หรือมีปัสสาวะพร้อมกับการไอหรือจาม เสี่ยงต่อการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ
- **ปัญหาทางเพศ** ช่องคลอดแห้ง ความยืดหยุ่นของช่องคลอดลดลง อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ ความเจ็บปวด หรือมีเลือดออกขณะมีเพศสัมพันธ์

#### **การป้องกันวัยทอง**

ภาวะหมดประจำเดือนเป็นธรรมชาติของร่างกายผู้หญิงเมื่อเข้าสู่วัยทอง แนวทางการป้องกันจึงเป็นการป้องกันการหมดประจำเดือนก่อนถึงวัยอันควร และป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย ทำได้โดย

- **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์** โดยเฉพาะอาหารที่มีแคลเซียมกับวิตามินดีสูง เพื่อบำรุงกระดูกและส่วนต่างๆ ของร่างกายที่สึกหรอ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันหรือน้ำตาลเป็นปริมาณมาก รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ไม่สูบบุหรี่หรือดื่มสุรา และให้ผิวหนังได้สัมผัสแสงแดดอ่อน ๆ ในตอนเช้าเพื่อให้ร่างกายได้สังเคราะห์วิตามินดี
- **ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ** เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ตามเกณฑ์ และเร่งการเผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกาย ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการร้อนวูบวาบได้อีกด้วย การออกกำลังกายง่าย ๆ ที่แพทย์แนะนำในวัยนี้ คือ การเต้นแอโรบิก โยคะ ไทเก๊ก เป็นต้น
- **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอาจทำให้ร่างกายอ่อนล้าและต้องการการพักผ่อนมากกว่าปกติ แต่บางครั้งอาจมีอาการร้อนวูบวาบทำให้นอนหลับไม่สนิทหรือไม่สบายตัว ควรนอนหลับในห้องที่มีอุณหภูมิต่ำ อากาศเย็นสบาย และเตรียมน้ำไว้ใกล้ตัวเพื่อดื่มเมื่อมีอาการร้อนวูบวาบกลางดึก ทั้งนี้ ควรหลีกเลี่ยงความเครียดและความวิตกกังวล อันจะส่งผลให้มีปัญหาการนอนและความแปรปรวนของอารมณ์ตามมาด้วย
- **ควบคุมจัดการอาการที่เกิดขึ้น** ทำความเข้าใจกับภาวะหมดประจำเดือน เตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยทอง ตรวจสอบเช็คสุขภาพร่างกายอยู่เสมอ ตรวจวัดความดันโลหิต เพื่อวางแผนรับมือกับอาการที่จะเกิดขึ้น หากอาการที่เกิดขึ้นเกินกว่าความสามารถในการจัดการ ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อไป