

วัยหมดประจำเดือน



มีชื่อเรียกกันหลายอย่าง เช่น วัยหมดระดู วันเปลี่ยนหรือวัยทอง เป็นต้น วัยนี้หมายถึงการสิ้นสุดของการมีประจำเดือน เนื่องจากรังไข่ไม่ทำงาน และจะนับว่าหมดประจำเดือนอย่างสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อไม่มีประจำเดือนติดต่อกันอย่างน้อย 1 ปีซึ่งมักเริ่มเกิดในช่วงอายุประมาณ 45-50 ปี

สิ่งที่เกิดขึ้นก่อนถึงวัยหมดประจำเดือน คือ จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ การตกไข่ค่อยๆ ทยอยไปเรื่อยๆ รังไข่สูญเสียไข่ไปเกือบหมดเมื่อไม่มีถุงไข่ การผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนก็จะลดลงไปด้วย รังไข่เริ่มทำงานไม่ปกติจนหยุดทำหน้าที่ไปในที่สุด

โดยทั่วไประยะเวลา นับตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยใกล้หมดประจำเดือนจนถึงวัยหมดประจำเดือนอย่างสมบูรณ์ใช้เวลาประมาณ 2-8 ปี วันหมดประจำเดือน เป็นการมองย้อนหลังกลับไปภายหลังไม่มีประจำเดือนติดต่อกันเป็นเวลา 1 ปี และถือว่า

การมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย เป็นเวลาที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ดังนั้นหญิงที่มีประจำเดือนครั้งสุดท้ายอายุเท่าใด ก็ถือว่าเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเมื่ออายุนั้น ตัวอย่างเช่น ปัจจุบัน นาง ก. มีอายุ 53 ปี มีประจำเดือนครั้งสุดท้ายเมื่ออายุ 52 ปี ดังนั้นวัยหมดประจำเดือนของ นาง ก. คือเมื่ออายุ 52 ปี

วัยหมดประจำเดือน หมายถึง ช่วงเวลาการสิ้นสุดการมีประจำเดือนอย่างถาวร เนื่องจากรังไข่หยุดทำงาน โดยนับจากการไม่มีประจำเดือนติดต่อกันอย่างน้อย 1 ปี

หลังจากวัยหมดประจำเดือนแล้วจะเข้าสู่วัยหลังหมดประจำเดือน ซึ่งจะนับจากระยะเวลาภายหลังหมดประจำเดือนโดยสมบูรณ์ เป็นการคิดคำนวณย้อนหลัง โดยนับจากปีที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ตัวอย่างเช่น หญิงอายุ 52 ปี ที่มีประจำเดือนครั้งสุดท้ายเมื่ออายุ 49 ปี ก็ถือว่าหมดประจำเดือนมาแล้ว 3 ปี

เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนและวัยหลังหมดประจำเดือน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คือ จะมีการลดลงอย่างมากของฮอร์โมนจากรังไข่ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายทั้งอาการที่เกิดขึ้นระยะแรกช่วงสั้นๆ และกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นในระยะยาว เกิดปัญหาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนี้

กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นระยะแรกที่พบบ่อย



1. มีการเสื่อมของอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น

- เต้านมฝ่อ
- มดลูกหดตัวมีขนาดเล็กลง
- ช่องคลอดแห้ง ฝ่อ แคบและสั้นลง สูญเสียความยืดหยุ่นทำให้มีอาการร้อน คัน เจ็บแสบโดยเฉพาะขณะมีเพศสัมพันธ์และเกิดการอักเสบติดเชื้อง่าย

2. ประจำเดือนผิดปกติ เช่น มากเกินไป นานเกินไป หรือมากระปรี้กระเปร่า หรือ มาบ้าง ไม่มาบ้าง รอบเดือนห่างกันไม่แน่นอน
3. มีอาการร้อนวูบวาบตามตัว หน้าอก ไบหน้า และเหงื่อออกมากโดยเฉพาะในเวลากลางคืน เนื่องจากหลอดเลือดฝอยตามผิวหนังเกิดการขยายตัว ผิวหนังจะแดงเนื่องจากเลือดเดินทางไปตามผิวหนังเพิ่มขึ้น ความร้อนจากร่างกายจะระบายออกมาทางผิวหนัง
4. ภาวะจิตใจและอารมณ์เปลี่ยนแปลง อาจพบอาการซึมเศร้า หงุดหงิด ขาดสมาธิ หลงลืมง่าย นอนไม่หลับ หรือหลับๆ ตื่นๆ



อาการข้างต้นนี้จะเป็นอย่างยาวนาน คือ ในระยะที่เริ่มเข้าสู่วัยใกล้หมดประจำเดือน และหลังหมดประจำเดือนไม่นาน แต่การขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานหลังหมดประจำเดือนจะทำให้เกิดกลุ่มอาการระยะยาวต่อไปนี้

กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นในระยะยาว

ผลต่อระบบปัสสาวะ

การขาดเอสโตรเจนมีผลทำให้

1. เยื่อเมือกและเซลล์บุผิวบริเวณทางเดินปัสสาวะบางลง ทำให้มีการเจริญเติบโตของแบคทีเรียและเกิดการอักเสบติดเชื้อของระบบทางเดินปัสสาวะได้ง่าย
2. ลักษณะทางกายวิภาคของท่อปัสสาวะเปลี่ยนไป เช่น รูเปิดของท่อปัสสาวะเปลี่ยนมุมไปจากเดิมโดยลดต่ำลง และหันเข้าไปสู่ช่องคลอดมากขึ้น ทำให้มีโอกาสติดเชื้อง่าย มักพบว่าหญิงวัยนี้กระเพาะปัสสาวะและท่อ

ปัสสาวะจะอักเสบ มีอาการขัดเบา คือ ถ่ายปัสสาวะลำบาก ถ่ายปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะเวลากลางคืน อัน
ปัสสาวะไม่ได้ ปวดแสบปวดร้อนตามท่อปัสสาวะ นอกจากนั้นการหดของกล้ามเนื้อหูรูดเกิดการ
เปลี่ยนแปลง หูรูดกระเพาะปัสสาวะหย่อนยาน ซึ่งทำให้อั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะเล็ดง่ายขณะไอ หรือจาม

ผลต่อผิวหนัง

วัยทอง 40+



หญิงอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ผิวหนังจะบาง แห้ง ผมห่นร่วง สภาพผมเสีย และเล็บเปราะ ซึ่งมาจากสาเหตุสำคัญ 2
ประการ คือ

1. การเสื่อมไปตามวัยจากปริมาณคอลลาเจนที่ลดลงตามอายุที่มากขึ้น
2. การขาดเอสโตรเจนในวัยหมดประจำเดือน ซึ่งมีผลต่อผิวหนังทั้งส่วนของหนังกำพร้าและหนังแท้ เนื่องจากการลดลงของเอสโตรเจน ทำให้คอลลาเจนของผิวหนังลดลงในอัตราที่เร็วขึ้น

ดังนั้นจะพบว่าหญิงวัยหมดประจำเดือนผิวหนังจะแห้ง บาง และอ่อนแอมากกว่าวัยเจริญพันธุ์

ผลต่อมวลกระดูก

สิ่งที่เกิดขึ้นต่อเนื่องเมื่อปริมาณเอสโตรเจนลดลง คือ แคลเซียมสลายออกจากเนื้อกระดูกต่อเนื่องตลอดเวลา และการดูดซึมแคลเซียมเข้าไปสะสมที่เนื้อกระดูกจะน้อยลง ผลโดยรวมคือ หญิงวัยหมดประจำเดือนจะเกิดภาวะกระดูกบาง หรือกระดูกพรุนมากกว่าวัยเจริญพันธุ์

สิ่งสำคัญที่ทำให้เนื้อกระดูกแข็งแรง แน่น เป็นโครงสร้างของร่างกายที่แข็งแรง คือ ปริมาณแคลเซียมเกาะอยู่ในกระดูกเป็นจำนวนมาก ยิ่งมากเท่าไร กระดูกก็ยิ่งแข็งแรงเท่านั้น เอสโตรเจนเป็นฮอร์โมนสำคัญในการทำให้

กระดูกแข็งแรง เพราะทำให้แคลเซียมที่อยู่ในกระแสเลือดเข้าไปเกาะและสะสมในเนื้อกระดูกได้ และทำให้แคลเซียมที่สลายออกมาจากกระดูกในแต่ละวันมีปริมาณลดลง แต่เมื่อเอสโตรเจนมีปริมาณลดลง ก็จะทำให้มีการสลายแคลเซียมออกมาจากเนื้อกระดูกมากขึ้น และแคลเซียมที่อยู่ในเลือดจะไม่ค่อยไปเกาะกับเนื้อกระดูกเช่นกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ต่อเนื่องไปนานๆ จะทำให้มวลกระดูกบางลง จนถึงขั้นกระดูกพรุน เราจะพบว่าหญิงวัยหมดประจำเดือนกระดูกจะแตกหักง่ายและกระดูกบางจนไม่สามารถรับน้ำหนักของร่างกายได้เหมือนระยะวัยเจริญพันธุ์ บางครั้งอาจพบกระดูกสันหลังยุบตัวจนหลังโก่งมีอาการปวดตามข้อ ข้อเสื่อม กล้ามเนื้ออ่อนเปลี้ยกระดูกจะเปราะบางและหักง่าย โดยเฉพาะกระดูกสะโพก กระดูกข้อมือ และกระดูกสันหลัง พบว่าหญิงวัยหมดประจำเดือนไปแล้ว 5-10 ปี จะมีอาการกระดูกพรุน บาง และหักง่ายมากกว่าหญิงวัยเจริญพันธุ์



ในระยะที่หมดประจำเดือนใหม่ๆ ร่างกายจะเสียเนื้อกระดูกไปปีละประมาณ 3-5% หลังจากนั้น อัตราการสูญเสียเนื้อกระดูกจะลดลง เหลือประมาณ 0.5% ต่อปี แต่หากได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจนทดแทนแต่เนิ่นๆ อย่างต่อเนื่องจะสามารถช่วยรักษาเนื้อกระดูกไว้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณเนื้อกระดูกที่มีสะสมไว้ตั้งแต่วัยเด็กและวัยเจริญพันธุ์ ตลอดจนกรรมพันธุ์ การออกกำลังกายโภชนาการและลักษณะของแต่ละบุคคล

ผลต่อหลอดเลือดและหัวใจ

หญิงวัยหมดประจำเดือนจะมีอุบัติการณ์ของโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดและหัวใจสูง พบว่าอัตราเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดและหัวใจในหญิงวัยนี้จะสูงประมาณ 2.7 เท่าของหญิงที่ยังไม่หมดประจำเดือนที่อายุเท่ากัน

นอกจากนั้นหญิงที่ถูกตัดรังไข่ทั้งสองข้างออกจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมดสูงกว่าหญิงที่หมดประจำเดือนตามธรรมชาติ

การขาดหรือการลดลงของเอสโตรเจนในวัยหมดประจำเดือนจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงหลายที่เพิ่มความเสี่ยงของโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดและหัวใจ ดังนี้

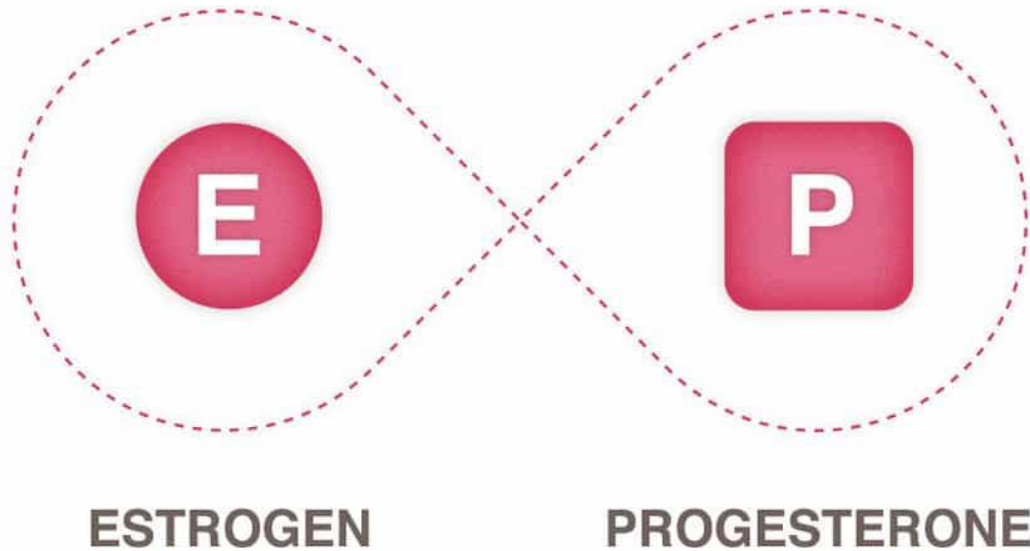
- ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลง ทำให้ระดับเอชดีแอล โคเลสเตอรอลหรือไขมันชนิดดีลดต่ำลงในขณะที่ระดับแอลดีแอล โคเลสเตอรอลหรือไขมันชนิดไม่ดีเพิ่มสูงขึ้น ไขมันชนิดนี้จะเกาะตามผนังหลอดเลือดหัวใจจนอาจทำให้เกิดการอุดตันตามเส้นเลือดฝอยต่างๆ โดยเฉพาะหัวใจ อาจถึงขั้นทำให้เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและกล้ามเนื้อหัวใจตาย
- ระดับเอสโตรเจนที่ลดลงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การขยายตัวของหลอดเลือดเปลี่ยนแปลงรวมทั้งปัจจัยที่หลอดเลือดเปลี่ยนแปลงรวมทั้งปัจจัยที่หลอดเลือดแข็งเนื่องจากการจับตัวของไขมันตามผนังหลอดเลือด ส่งผลให้หญิงวัยนี้เสี่ยงหรือมีแนวโน้มเกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ง่าย

การใช้ฮอร์โมนทดแทนเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน



การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายเมื่อหมดประจำเดือนเป็นผลมาจากรังไข่ทำงานลดลงจนไม่ทำงานในที่สุด ส่งผลให้ปริมาณเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนลดลงกระทันหัน หญิงบางรายมีอาการมากจนจำเป็นต้องใช้ฮอร์โมนซึ่งประกอบไปด้วยเอสโตรเจนปริมาณสูงมาทดแทน เพื่อลดปัญหาสุขภาพต่างๆ ที่จะตามมา

การเริ่มใช้ฮอร์โมนทดแทนก่อนหรือหลังหมดประจำเดือนนั้นขึ้นกับอาการผิดปกติของแต่ละบุคคล หญิงที่มีประจำเดือนผิดปกติหรือมีอาการปวดศีรษะ ร้อนวูบวาบร่วมด้วย ควรเริ่มใช้ฮอร์โมนทดแทนแต่เนิ่น ๆ แต่หญิงที่ประจำเดือนขาดหายไป โดยไม่มีอาการของภาวะหมดประจำเดือนอาจไม่จำเป็นต้องใช้ฮอร์โมนทดแทน



อย่างไรก็ตาม แม้หญิงวัยหมดประจำเดือนจะไม่มีอาการผิดปกติแสดงออกอย่างชัดเจนแต่แพทย์แฉตรวจวัดระดับฮอร์โมนและความหนาแน่นของมวลกระดูกตลอดจนระดับไขมันในเลือด เพื่อพิจารณาว่าสมควรใช้ฮอร์โมนทดแทนหรือไม่ ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าหญิงนั้นจะมีอาการของภาวะวัยหมดประจำเดือนก็ตาม แต่หากเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีข้อห้ามการใช้เอสโตรเจน เช่น หญิงวัยทองที่ห้ามใช้เอสโตรเจน ผู้ที่เป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งที่เยื่อบุโพรงมดลูกระยะลุกลาม ตับอักเสบเฉียบพลัน โรคเลือดแข็งตัวง่ายเฉียบพลัน เป็นต้น แพทย์ก็อาจพิจารณาไม่ให้ฮอร์โมนทดแทนเช่นกัน เนื่องจากฮอร์โมนทดแทนในหญิงวัยหมดประจำเดือนมีปริมาณเอสโตรเจนสูง และมีข้อพิจารณาในการเลือกใช้หลายประการ ก่อนใช้จึงควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้แพทย์เป็นผู้พิจารณา