

# รับมืออาการผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน



## 1. วัยหมดประจำเดือน คืออะไร

วัยที่มีการทำงานของรังไข่ลดลงบางคนประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมออาจจะมาถี่ขึ้นในช่วงแรก และค่อยๆ ห่างออกมาจนหมดไปเป็นที่สุด โดยต้องมีประวัติขาดประจำเดือนเป็นเวลายาวอย่างน้อย 12 เดือน โดยที่ไม่ได้มีสาเหตุจากความผิดปกติอื่นๆ ซึ่งมักเกิดในช่วงอายุ 47-50 ปี

## 2. ทำไมเรียกวัย 40+ ว่า “วัยทอง”

เมื่อเริ่มวัย 40 ปีขึ้นไป ผู้หญิงส่วนใหญ่มักมีหน้าที่การงานที่มั่นคง รวมถึงมีครอบครัวและสังคมที่ดี จึงถือเป็นวัยแห่งความสำเร็จของชีวิต ดังนั้นจึงเป็นที่มาที่คนส่วนใหญ่มักเรียกวัยนี้ว่า “วัยทอง”

## 3. อาการวัยทอง เป็นอย่างไร

ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หรือขาดประจำเดือนร่วมกับมีอาการของการขาดฮอร์โมนเพศ เช่น ร้อนวูบวาบ, หงุดหงิดง่าย, นอนไม่หลับ, ปวดเมื่อยตามตัว, เหงื่อออกกลางคืน หรือมีภาวะช่องคลอดแห้ง เป็นต้น

## 4. แล้วเป็นไปได้อย่างไรที่จะเข้าวัยทอง ตั้งแต่อายุน้อย

สามารถพบได้โดยผู้ป่วยมักมาพบแพทย์ด้วยอาการขาดประจำเดือน หรือมีอาการของการขาดฮอร์โมนเพศ/อาการวัยทองดังที่ได้กล่าวไปแล้ว หรือในกรณีที่การผ่าตัดรังไข่ทั้ง 2 ข้าง ขณะอายุน้อย (น้อยกว่า 45 ปี) ก็ทำให้เข้าวัยทองฉับพลัน นอกจากนี้สตรีที่ได้รับยาเคมีบำบัดหรือรังสีรักษาจากการรักษามะเร็งก็ทำให้เข้าวัยทองได้เช่นกัน นอกเหนือจากอาการวัยทอง ผู้ป่วยที่เข้าสู่วัยทองตั้งแต่อายุน้อยยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด และโรคกระดูกพรุน ทำให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้ต้องได้รับการดูแลรักษาต่อเนื่องในระยะยาว

## 5. แต่ละคนจะมีอาการวัยทองคล้ายกันไหม

อาการที่พบบ่อยที่สุดของวัยทอง คือ ประจำเดือนผิดปกติและอาการร้อนวูบวาบ ซึ่งความรุนแรงของอาการดังกล่าว

แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับอายุ, เชื้อชาติ, ภูมิอากาศ, น้ำหนักตัว, สภาพแวดล้อม เป็นต้น

## 6. เมื่อเข้าวัยทองยังมีลูกได้ไหม

ผู้หญิงเมื่ออายุมากกว่า 35 ปี ปริมาณไข่และคุณภาพของไข่จะเสื่อมถอยลงอย่างมีนัยสำคัญทำให้มีบุตรยากมากขึ้น เมื่อเข้าวัยทองหมดประจำเดือนรังไข่หยุดการทำงานไปแล้วหากต้องการตั้งครรภ์ต้องใช้เทคโนโลยีการเจริญพันธุ์ โดยอาศัยไข่บริจาคเพื่อทำเด็กหลอดแก้ว แต่วิธีดังกล่าวเหมาะสำหรับผู้หญิงที่เข้าวัยทองตั้งแต่อายุน้อยเท่านั้นคะ ส่วนผู้หญิงที่เข้าวัยทองตามธรรมชาติไม่ควรตั้งครรภ์แล้วนะคะ เนื่องจากการตั้งครรภ์มีความเสี่ยงสูงต่อทั้งมารดาและทารก

## 7. ฮอร์โมนเพศมาจากไหน

ฮอร์โมนเพศหญิงประกอบด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนซึ่งสร้างจากรังไข่ โดยฮอร์โมนเอสโตรเจนเป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการเกิดลักษณะต่างๆของเพศหญิง เช่น เสียงแหลม, สะโพกผาย, มีหน้าอก นอกจากนี้ยังควบคุมมดลูก ช่องคลอดและต่อมน้ำนมด้วย ส่วนโปรเจสเตอโรนจะทำงานร่วมกับเอสโตรเจนในการเกิดประจำเดือนและการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุโพรงมดลูกให้เหมาะสมสำหรับการตั้งครรภ์

## 8. อาการร้อนวูบวาบในวัยทองเป็นอย่างไร

อาการเริ่มด้วยมีความรู้สึกร้อนบริเวณหน้าอกส่วนบน, ใบหน้า และค่อยๆไปทั่วลำตัว อาการเป็นอยู่ 2-4 นาที มักมีเหงื่อออกและใจสั่นร่วมด้วย บางครั้งมีอาการวิตกกังวลตามมามักเป็นหลายครั้งต่อวันและมักเกิดเวลากลางคืน อาการดังกล่าวจะหายได้เองใน 4-5 ปี หลังจากเข้าวัยทองหมดประจำเดือน

## 9. มีอาการแสบ เวลามีเพศสัมพันธ์

เมื่อเข้าสู่วัยทองหมดประจำเดือนระดับเอสโตรเจนในร่างกายจะต่ำมาก จึงทำให้เยื่อบุผิวช่องคลอดบางตัวลง มีภาวะช่องคลอดแห้ง นอกจากนี้การสร้างเมือกหล่อลื่นจากช่องคลอดก็ลดน้อยลง ทำให้มีอาการเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์ได้

## 10. ปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่ได้

การขาดเอสโตรเจนส่งผลให้เนื้อเยื่อและเส้นเลือดรอบกระเพาะปัสสาวะฝ่อเหี่ยวทำให้กลั้นปัสสาวะลำบาก เวลาไอจาม หรือหัวเราะแรงๆ อาจเกิดปัสสาวะเล็ดได้ นอกจากนี้การที่เยื่อบุผิวของทางเดินปัสสาวะบางลง ทำให้เกิดการติดเชื้องของระบบทางเดินปัสสาวะง่ายขึ้นคนไข้มักมีการปัสสาวะบ่อย หรือมีอาการปัสสาวะแสบขัดได้

“วัยทอง” เป็นช่วงชีวิตที่ผู้หญิงทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เราสามารถอยู่กับวัยทองได้อย่างมีความสุข เพียงแค่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพและปรึกษาสูตินรีแพทย์ หากอาการวัยทองของท่านรบกวนชีวิตประจำวันมากเกินไป

เรียบเรียงโดย พญ.ธนัญญา กองแก้ว

แพทย์เฉพาะทางด้านสูติ-นรีเวช

โรงพยาบาลธนบุรี 2