

# วัยรุ่น วัยทำงาน...ใครปวดท้องประจำเดือนบ่อยครั้ง โปรดระวัง ‘โรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่’



“ปวดท้องประจำเดือน” เป็นอาการที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งกับผู้หญิงหลายคน แต่ส่วนมากมักจะมองข้าม โดยคิดว่าเป็นเรื่องปกติของการมีประจำเดือน แต่อาการปวดท้องประจำเดือนแบบเรื้อรังและรุนแรง คือสัญญาณเตือนภัยว่าคุณอาจจะเป็นโรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ (endometriosis)

สำหรับหลายคนแล้ว เมื่อเกิดอาการปวดท้องประจำเดือน มักใช้ถุงน้ำร้อนประคบ หรือใช้ยาแก้ปวดบรรเทาอาการ แต่ไม่หายขาด ต่อมาเมื่อปวดท้องมากขึ้นก็ต้องใช้ยาปริมาณมากขึ้น อาการที่เคยคิดว่าเล็กน้อย กลับส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน หน้าที่การงาน สังคม และครอบครัว ทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง

เว็บไซต์ [www.endometriosis-uk.org](http://www.endometriosis-uk.org) เปิดเผยผลสำรวจพบว่า ผู้หญิง 10% เป็นผู้ป่วยโรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ โดย 50% ของผู้ป่วยมีอาการปวดประจำเดือนร่วมกับปัญหาการมีบุตรยาก ช่วงอายุของผู้ป่วย โดยเฉลี่ยอยู่ในช่วง 20-40 ปี เริ่มตั้งแต่มีประจำเดือนอายุ 10 ปี จนหมดประจำเดือนหรือ “วัยทอง” นอกจากนี้การสำรวจยังพบอีกว่า กลุ่มผู้ป่วยโรคนี้ 82% ไม่สามารถทำงานได้ตลอดทั้งวันในช่วงที่มีประจำเดือน

ผศ.นพ.ศรีเกียรติ เลิศวิกุล ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยว่า โรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ เป็นโรคเรื้อรังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ไม่ว่าจะใช้ยาหรือการผ่าตัด トラบไคที่ผู้หญิงยังมีประจำเดือน มีฮอร์โมนเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรค และมีความเสี่ยงเป็นโรคซ้ำไปจนถึงช่วงวัยทอง

อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันคือการวินิจฉัยโรคที่ล่าช้า ตามรายงานของ [www.endometriosis-uk.org](http://www.endometriosis-uk.org) ระบุว่าแพทย์ใช้เวลาวินิจฉัยโรคนี้เฉลี่ย 7-8 ปี ส่งผลให้อาการของโรครุนแรงขึ้นและการรักษาทำได้ยากลำบากมากกว่าเดิม ผู้ป่วยที่หยุดการรักษาแล้วกลับมาเป็นซ้ำอีกครั้งสูงถึง 40% ภายใน 5 ปี ดังนั้นการรักษาต้องกินยาระยะยาว เพื่อควบคุมฮอร์โมนไม่ให้กระตุ้นการเกิดโรคไปจนถึงช่วงวัยทองหรือหยุดยาในช่วงที่ต้องการมีบุตร

แพทย์แนะวิธีการรักษา 3 แนวทาง

การรักษาโรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ทำได้ 3 วิธี แนวทางแรก คือรักษาด้วยยา ได้แก่ 1. ยาแก้ปวดและยาต้านการอักเสบกลุ่มเอ็นเสด (NSAIDs) กรณีที่มีอาการปวดไม่มาก 2. ยาคุมกำเนิด รวมถึงยาเม็ด ยาฉีด ยาฝัง แผ่นแปะคุมกำเนิด และวงแหวนคุมกำเนิดทางช่องคลอด 3. ยาฮอร์โมนกลุ่มโปรเจนติน มักใช้ในกรณีที่อาการปวดไม่ดีขึ้น

หรือมีข้อห้ามจากยาคุมกำเนิด 4. ยาฮอร์โมนกลุ่มแอนโดรเจน เป็นยาฮอร์โมนกระตุ้นลักษณะเพศชาย และ 5. ยา กลุ่ม Gonadotropin releasing hormone agonist (GnRHa) เป็นยาที่ช่วยหยุดการทำงานของรังไข่ชั่วคราว ทำให้ไม่มีการผลิตฮอร์โมนเพศมากระตุ้นโรค

แนวทางที่สอง คือรักษาด้วยการผ่าตัดสำหรับผู้ป่วยมีอาการปวดประจำเดือนมาก มีถุงน้ำช็อคโกแลต (chocolate cyst) ขนาดใหญ่ หรือทานยาแล้วไม่ได้ผล และ แนวทางที่สาม คือการรักษาร่วมกันระหว่างการใช้ยาและการผ่าตัด เพื่อป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำอีก หลังผ่าตัดแล้วควรเลือกใช้ยาที่ปลอดภัยและมีผลข้างเคียงต่ำ เนื่องจากต้องใช้เวลาเป็นเวลานาน

“ยาแต่ละชนิดล้วนมีประสิทธิภาพบรรเทาปวดใกล้เคียงกัน แต่ผลข้างเคียงอาจแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามปัจจุบันมีการวิจัยและพัฒนาการผลิตยาดีขึ้น ปลอดภัยสำหรับการรักษาในระยะยาว”

อันตราย หากปล่อยไว้อาจลุกลามไปอวัยวะสำคัญ

ผศ.นพ.ศรีเชียร กล่าวว่า ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดของโรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ แต่ทางทฤษฎีเชื่อว่าเกิดจากการที่เลือดระดูหรือประจำเดือนไหลย้อนกลับเข้าไปในอุ้งเชิงกราน ผ่านทางท่อหน้าไข โดยเลือดประจำเดือนจะมีเซลล์เยื่อบุโพรงมดลูกอยู่ ซึ่งปกติแล้วร่างกายมีกลไกในการกำจัดเซลล์เยื่อบุโพรงมดลูกเหล่านี้ แต่กรณีผู้หญิงบางคนมีความผิดปกติของกลไกในการกำจัดเซลล์ ทำให้เซลล์เยื่อบุโพรงมดลูกที่หลุดออกมานั้นไปฝังตัวและเจริญเติบโตตามจุดต่างๆ ทั้งในตัวมดลูก (Endometriosis internal) และนอกมดลูก (Endometriosis external)

อาการที่เกิดขึ้นหลักๆ คือปวดประจำเดือน ปวดท้องน้อย เจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์ ปวดท้องน้อยเรื้อรัง มีบุตรยาก และอาการอื่นๆที่เกิดร่วมด้วยในกรณีที่ตัวโรคลุกลามไปอวัยวะอื่น เช่น กระเพาะปัสสาวะ บริเวณลำไส้ ปอด บางคนอาจไปที่สมองทำให้มีอาการเลือดออกจนต้องผ่าตัด

“โรคนี้สามารถไปอยู่ที่ไหนของร่างกายก็ได้ กลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสเป็นโรคนี้ จะสัมพันธ์กับการมีประจำเดือน คือ เริ่มมีประจำเดือนตั้งแต่อายุน้อย หรือเข้าสู่ภาวะวัยหมดประจำเดือน(วัยทอง) ช้ากว่าปกติ สตรีที่มีประจำเดือนออกมาก และนานหลายวัน รอบเดือนมาถี่ สตรีที่มีบุตรคนแรกตอนอายุมาก รวมถึงพันธุกรรมในกรณีที่ญาติสายตรงเป็นโรคนี้ เรามีโอกาสเป็นสูงขึ้น และยังพบว่าการรับประทานสัตว์เนื้อแดง อาหารที่มีไขมันสูง ก็เพิ่มความเสี่ยงของโรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่เช่นกัน”

แนะนำแพทย์ทันเวลา ดีกว่าซื้อยากินเอง

ผู้หญิงจึงไม่ควรคิดว่าการปวดประจำเดือนเป็นเรื่องปกติ ต้องได้รับการตรวจเพื่อหาสาเหตุและหมั่นสังเกตอาการตัวเองดีๆ ว่ามีแนวโน้มจะเป็นโรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่หรือไม่ ที่สำคัญคืออย่าใช้เพียงถุงน้ำร้อนประคบ หรือซื้อยากินเอง ควรไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยที่เร็วและทันเวลา

ผศ.นพ.ศรีเชียร แนะนำว่าผู้หญิงบางคนที่ยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์อาจไม่กล้าตรวจภายใน ดังนั้น แพทย์สามารถเลือกใช้การตรวจด้วยวิธีอื่นแทน เช่น การวินิจฉัยจากอาการ อัลตราซาวนด์ หากพบว่าเป็นโรคก็ต้องไปพบแพทย์เฉพาะทางสูติแพทย์ เพื่อดูแลรักษาอย่างเหมาะสม ต่อเนื่องในระยะยาว ขณะที่การออกกำลังกาย การรับประทานผักและผลไม้ ช่วยลดและป้องกันการเกิดโรคนี้อีกด้วย