



การมีประจำเดือนในช่วงเวลาที่ไม่ต้องการให้มี คงเป็นเรื่องกวนใจสาว ๆ หลายคน เช่น บางคนกำลังจะไปเที่ยวทะเลและดำน้ำกับเพื่อนๆ แต่นึกขึ้นได้ว่าช่วงเวลาดังกล่าวนั้นเป็นช่วงที่มีประจำเดือนพอดี ประกอบกับปัจจุบันมีการกล่าวถึงยาเลื่อนประจำเดือนกันอย่างแพร่หลาย ในเว็บไซต์เกี่ยวกับสุขภาพ จึงมีแนวโน้มทำให้หลายๆ คนเลือกที่จะพึ่งยาเลื่อนประจำเดือนมากขึ้น ข้อมูลจาก **อาจารย์ดร.เกสัชกร สุรศักดิ์ วิชัยโย ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล** มาแนะนำให้รู้จักกับยาเลื่อนประจำเดือนกันบ้างจริงๆ แล้วทุกคนจะสามารถใช้ยาเลื่อนประจำเดือนนี้ได้ตามความต้องการหรือไม่ และใช้อย่างไร

ยาเลื่อนประจำเดือนที่ใช้กันมากในปัจจุบัน เป็นยาเม็ดที่มีตัวยาสำคัญ คือ นอร์-เอ-ทิส-เตอ-โรน (Norethisterone) ในขนาด 5 มิลลิกรัม ซึ่งชื่อการค้าที่คุ้นเคย คือ **ปรี-โม-ลุต-เอ็น (Primolut® N)** ยานี้มีฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน และมีข้อบ่งใช้ในการรักษาความผิดปกติของรอบเดือนหลายชนิด เช่น กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน หรือเรียกย่อๆ ว่า **พี-เอ็ม-เอส (premenstrual syndromes : PMS)** ซึ่งมักมีอาการปวดศีรษะหรืออารมณ์หงุดหงิดก่อนมีประจำเดือน เป็นต้น นอกจากนี้ ยังใช้รักษาภาวะเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ (endometriosis) และเนื่องจากยาไม่มีผลทำให้เยื่อโพรงมดลูกไม่หลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือน (จนกว่าจะหยุดยา) จึงมีข้อบ่งใช้ในการเลื่อนประจำเดือนด้วย อย่างไรก็ตาม

## รู้จักยาเลื่อนประจำเดือน

การรับประทานยานี้ต้องคำนึงถึงหลายปัจจัย ซึ่งขออธิบายโดยการตอบข้อสงสัยที่รวบรวมจากคำถามตามหน้าเว็บไซต์ต่างๆ ดังนี้

### 1. ผู้หญิงทุกคน สามารถรับประทานยาเลื่อนประจำเดือนได้หรือไม่?

ยานอร์-เอ-ทิส-เตอ-โรน ไม่สามารถใช้ได้กับทุกคน **โดยห้ามใช้ยานี้** ในคน 5 กลุ่ม ต่อไปนี้

- **กำลังตั้งครรภ์** เนื่องจากยาอาจทำให้ทารกในครรภ์ที่เป็นเพศหญิงมีการพัฒนาอวัยวะเพศภายนอกคล้ายกับเพศชายได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุครรภ์เดือนครึ่งเป็นต้นไป ซึ่งเป็นช่วงที่ทารกในครรภ์กำลังมีการพัฒนาของอวัยวะเพศ

- **กำลังให้นมลูกด้วยน้ำนมตัวเอง** เนื่องจากยาสามารถปนออกมากับน้ำนมของแม่ จึงอาจทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่อลูกได้

- **มีปัจจัยเสี่ยงหรือมีประวัติการเป็นโรคหลอดเลือดอุดตัน** เนื่องจากการใช้ยาในกลุ่มคนเหล่านี้ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดหลอดเลือดอุดตัน (ตัวอย่างผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ สูบบุหรี่ โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น)

- **เคยเป็นหรือกำลังเป็นโรคตับขั้นรุนแรง** เนื่องจากยาถูกกำจัดที่ตับ หากตับทำงานไม่ดีอาจทำให้ยาสสะสมในร่างกายได้ นอกจากนี้ มีรายงานการเกิดตับอักเสบจากการใช้ยานี้

- **เคยเป็นหรือกำลังเป็นมะเร็งเต้านม หรือมะเร็งที่อวัยวะเพศ ชนิดที่ไวต่อฮอร์โมน** เนื่องจากยาอาจส่งเสริมการโตของเนื้อร้ายเหล่านี้

### 2. เริ่มรับประทานยาเลื่อนประจำเดือน ก่อนประจำเดือนมาแค่ 1 วัน หรือตอนที่กำลังมีประจำเดือนได้หรือไม่?

คำแนะนำในการใช้ยาเลื่อนประจำเดือน คือ ควรเริ่มรับประทานอย่างน้อย 3 วัน ก่อนวันที่คาดว่าจะมีประจำเดือน โดยรับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละ 2 ครั้ง (เช้าและเย็น) หรือวันละ 3 ครั้ง (เช้า กลางวัน และเย็น) ทั้งนี้ ไม่ควรใช้ยานานเกิน 2 สัปดาห์ และจะมีประจำเดือนภายใน 2-3 วันหลังจากหยุดยา ดังนั้น การรับประทานยาก่อนประจำเดือนมาแค่ 1 วัน หรือตอนที่กำลังมีประจำเดือน ซึ่งเยื่อบุโพรงมดลูกได้หลุดลอกออกมาแล้ว ยาจึงอาจมีผลเพียงช่วยลดปริมาณและจำนวนวันของการมีประจำเดือนให้น้อยลง แต่หลังจากหยุดยา จะทำให้มีประจำเดือนซ้ำอีกในช่วงเวลาใกล้ๆ กัน

### 3.การรับประทานยาเลื่อนประจำเดือน จะส่งผลต่อการทำงานของประจำเดือนในรอบถัดไปหรือไม่?

แน่นอนว่าการเลื่อนประจำเดือนออกไป เปรียบเสมือนเป็นการตั้งรอบเดือนใหม่ นั่นคือ หากมีประจำเดือนหลังจากหยุดยาในวันนี้ วันไหน ประจำเดือนรอบถัดไปก็จะมาประมาณช่วงนั้น ถ้าไม่มีความผิดปกติอื่นใด

### 4.หยุดรับประทานยาเลื่อนประจำเดือนหลายวันแล้ว แต่ประจำเดือนยังไม่มา ควรทำอย่างไร?

อาการไม่พึงประสงค์ที่อาจพบได้จากยา นอร์-เอ-ทีล-เดอ-โรน คือ อาจทำให้ประจำเดือนไม่มาได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม หากหยุดใช้ยาเกิน 1 สัปดาห์แล้วประจำเดือนยังไม่มา ควรตรวจการตั้งครรภ์ (ซึ่งอาจเกิดขึ้นก่อนใช้ยา นี้ โดยเฉพาะผู้ที่มิเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้คุมกำเนิดในเดือนนั้นๆ) อีกทั้ง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อทราบสาเหตุและการรักษาที่เหมาะสม

### 5.ระหว่างที่รับประทานยาเลื่อนประจำเดือนอยู่ แล้วมีเพศสัมพันธ์ จะตั้งครรภ์หรือไม่?

เนื่องจากการใช้ยาเลื่อนประจำเดือน จะเริ่มใช้อย่างน้อย 3 วัน ก่อนวันที่คาดว่าจะมีประจำเดือน ซึ่งเป็นช่วงปลายของรอบเดือน (ผ่านช่วงไข่ตกมาแล้ว) โอกาสการตั้งครรภ์จึงอาจพบน้อย อย่างไรก็ตาม มีโอกาสน้อยไม่ได้หมายความว่าไม่มีโอกาส ดังนั้น ควรใช้ถุงยางอนามัยในการคุมกำเนิดร่วมด้วย

### 6.ไม่รู้ตัวว่าตั้งครรภ์ แต่รับประทานยาเลื่อนประจำเดือน จะมีผลเสียอย่างไรหรือไม่?

ตามที่ระบุในข้อ 1 ว่ายาอาจมีผลต่อการพัฒนาอวัยวะเพศภายนอกของทารกในครรภ์ได้ อย่างไรก็ตาม ไม่ได้พบเหตุการณ์ดังกล่าวในทุกกรณี อีกทั้งยังไม่มียาจนกว่าจะทำให้ทารกพิการด้านอื่นๆ ดังนั้น หากพบว่าตั้งครรภ์ อย่าเพิ่งตกใจ ควรไปปรึกษาแพทย์ เพื่อติดตามพัฒนาการพร้อมทั้งวางแผนการดูแลทารกในครรภ์อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ในผู้ที่มิเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้คุมกำเนิดด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เช่น ไม่ใช้ยาคุมกำเนิดหรือถุงยางอนามัย

เป็นต้น ควรตรวจการตั้งครรภ์ก่อนที่จะใช้ยาเลื่อนประจำเดือน

### 7.รับประทานยาคุมกำเนิดอยู่ แล้วจะใช้ยาเลื่อนประจำเดือนได้หรือไม่?

ในผู้ที่รับประทานยาคุมกำเนิดอยู่ หากจำเป็นต้องเลื่อนประจำเดือน สามารถใช้ยาคุมกำเนิดในการเลื่อนประจำเดือนได้ (มีผลทั้งคุมกำเนิดและเลื่อนประจำเดือน) ทั้งนี้ ใช้หลักการเดียวกับยา นอร์-เอ-ทีล-เดอ-โรน คือ รับประทานเฉพาะเม็ดที่ประกอบด้วยตัวยาต่อไป (ไม่ใช่เม็ดยาหลอกที่บางคนเรียกว่า เม็ดแป้ง) เพื่อไม่ให้เยื่อบุโพรงมดลูกหลุดลอกออกมา ซึ่งวิธีการใช้ยาขึ้นกับตำรับยาคุมกำเนิดแต่ละชนิด หากมีข้อสงสัยว่ายาคุมกำเนิดที่ท่านรับประทานอยู่จะสามารถใช้เลื่อนประจำเดือนได้อย่างไร ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้

### 8.รับประทานยาคุมกำเนิดฉุกเฉินในช่วงเวลาใกล้ๆ กับยาเลื่อนประจำเดือนได้หรือไม่?

เนื่องจากทั้งยาคุมกำเนิดฉุกเฉินและยาเลื่อนประจำเดือน มีตัวยายอยู่ในกลุ่มที่ออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ซึ่งเมื่อหยุดยาจะทำให้มีเลือดออกมาเหมือนกัน ดังนั้น การใช้ยาทั้งสองชนิดในเวลาใกล้เคียงกัน เช่น ในเดือนเดียวกัน เป็นต้น นอกจากจะทำให้เสียเลือดน้อยกว่าคนอื่น ยังมีผลให้รอบเดือนผิดปกติได้ ทั้งนี้ หากมีเพศสัมพันธ์บ่อยครั้งและไม่พร้อมตั้งครรรภ์ ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง หรือเปลี่ยนมาใช้ยาคุมกำเนิดแบบปกติจะเหมาะสมกว่า (และหากจำเป็นต้องเลื่อนประจำเดือน สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำในข้อ 7)

### 9.รับประทานยาเลื่อนประจำเดือนบ่อยๆ จะมีผลเสียหรือไม่?

อาการไม่พึงประสงค์ที่พบบ่อยจากการใช้ยา นอร์-เอ-ทีล-เดอ-โรน คือ ประจำเดือนผิดปกติ เช่น รอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ประจำเดือนมาถี่แต่มาแบบกะปริบกะปรอย หรือบางรายอาจประจำเดือนไม่มาเลย ดังนั้น จึงไม่ควรใช้ยาเพื่อเลื่อนประจำเดือนบ่อยๆ นอกจากนี้ อาการอื่นที่อาจพบ ได้แก่ ปวดศีรษะ คัดตึงเต้านม คลื่นไส้และเวียนศีรษะ เป็นต้น ส่วนอาการไม่พึงประสงค์รุนแรงต่างๆ ตามที่ระบุเป็นข้อห้ามใช้ในข้อ 1.อาจพบได้น้อย

โดยสรุปแล้ว การใช้ยาเลื่อนประจำเดือนนั้น ควรพิจารณาอย่างรอบคอบว่ามีความจำเป็นต้องใช้จริงๆ (ไม่ใช่เพียงตามความต้องการ) และต้องใช้ให้ถูกต้องเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียจากการใช้ยา นี้ ถ้ามีปัญหาให้ปรึกษาเภสัชกรหรือแพทย์

**ผศ.(พิเศษ)ดร.อภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์**  
ประธานกรรมการ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ