

รู้เท่าทันการใช้ฮอร์โมนทดแทนในหญิงวัยหมดประจำเดือน



คุณผู้หญิงส่วนใหญ่ที่อายุมากกว่า 45 ปีแล้ว พบอาการ เช่น ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ และความรู้สึกร้อนบริเวณใบหน้าและลำตัว (hot flashes) ผิวหนังอาจมีการเปลี่ยนแปลง เช่น แห้ง ซีด หรือมีรอยเส้นเป็นต้น อาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน

ข้อมูลจาก รศ.ดร.วิลาสินี ธีระคุณานิช ชาติระภาคิชาณลัษฐิวิทยา คณณลัษฐิศาสตรั มหาวิททยาลัษฐมหิตล เปิดเผยว่ Menopause มีรากคัฬัฬมาจาก “men” (month) และ “pauis” (cessation) หมายถึง การขาดหายไปของเลือดประจำเดือนติดตอกันนาน 12 เดือน ภาวะหมตประจำเดือนเกิดจากหลายปัจจุัย ได้แก่ ปัจจุัยภายในที่เกิดตามธรรมชาติตามอายุที่มากขึ้น ทำให้เกิดควมเลือมของรังไข่ในการผลิตฮอร์โมนเพศหญิงลดลง ซึ่งพบในหญิงอายุเฉลียประมาณ 48-52 ปี และ ปัจจุัยภายนอก เช่น การผ่าตดัเอารังไข่ออก การไข้ยาเคมีบำบัดในผู้ป่วยโรคมะเร็งบางชนิดที่อาจทำลายรังไข่ซึ่งทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนเพศหญิงชนิดเอสโตรเจนเป็นต้น ปัจจุบันทั่วโลกพบว่าผู้หญิงมากกว่า

ร้อยละ 45 หรือประมาณ 1.5 ล้านคนประสบปัญหาอาการอันเนื่องมาจากภาวะหมดประจำเดือนที่กระทบคุณภาพชีวิตเฉลี่ยราว 2-5 ปี โดยบางรายอาการสามารถหายได้เองแต่บางรายจำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยการใช้ยา

ภาวะหมดประจำเดือนส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย

ภาวะหมดประจำเดือนมีลักษณะเฉพาะเปรียบเสมือนเป็นสัญญาณของวัยหมดประจำเดือน ก่อให้เกิดอาการแสดงหลายอย่าง เช่น อาการที่ทางการแพทย์มีศัพท์เฉพาะเรียกว่า “vasomotor symptoms (VMS)” ได้แก่ อาการร้อนวูบวาบ (hot flush) โดยเฉพาะบริเวณลำตัวส่วนบน เช่น ใบหน้า ลำคอ และหน้าอก มักเกิดช่วงกลางคืนนานประมาณ 1-5 นาที ร่วมกับอาการอื่น เช่น เหงื่อออก หนาวสั่น ลำตัวเย็นขึ้น วิดกกังวล หรือใจสั่นได้ อาการเหล่านี้อาจรบกวนการนอนหลับได้ และส่งผลถึงการใช้ชีวิตประจำวัน นอกจากนั้นอาจเกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ เช่น ช่องคลอดแห้ง ติดเชื้อและคันในช่องคลอด เจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และกระดูก เป็นต้น นอกจากนี้ ผลสืบเนื่องระยะยาวจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนในหญิงหมดประจำเดือน ได้แก่ ความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน ที่ทำให้กระดูกเปราะหักง่าย แม้เพียงอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย

นอกจากนั้นอาจเกิดโรคเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

ยาชนิดใดใช้รักษาอาการที่เกิดในหญิงวัยหมดประจำเดือน

การรักษาสามารถแบ่งเป็นการรักษาโดยการไม่ใช้ยา เช่น การทำจิตบำบัด และการรักษาแบบใช้ยา ซึ่งแบ่งเป็น 2 ชนิด ได้แก่

- การใช้ฮอร์โมนเพศหญิงทดแทน (hormone replacement therapy : HRT) ซึ่งแพทย์จะพิจารณาเลือกใช้เฉพาะผู้ที่มีอาการรุนแรงและไม่มีข้อห้ามใช้ฮอร์โมนเพศหญิงทดแทนเท่านั้น

- กลุ่มยาที่ไม่ใช่ฮอร์โมนเพศหญิง เช่น clonidine, fluoxetine, tamoxifen, raloxifene, tibolone และ androgen เป็นต้น

ผลของฮอร์โมนเพศหญิงทดแทนในการรักษาอาการที่เกิดจากภาวะหมดประจำเดือน

ฮอร์โมนทดแทนในหญิงวัยหมดประจำเดือนจัดว่าเป็นยาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ในการรักษาอาการซึ่งเป็นผลจากภาวะหมดประจำเดือน เช่น อาการร้อนวูบวาบโดยเฉพาะเวลากลางคืน อาการมึนงงแปรปรวน ปัญหาช่องคลอดแห้ง เป็นต้น โดยแพทย์จะพิจารณาใช้ฮอร์โมนชนิดรวมประกอบด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ในผู้ที่มีมดลูก และใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจนเฉพาะในผู้ที่ผ่าตัดมดลูกออกไปแล้ว การใช้ฮอร์โมนเพศหญิงทดแทนนอกจากจะช่วยบรรเทาอาการร้อนวูบวาบแล้ว ยังมีช่วยป้องกันภาวะกระดูกพรุนอันเนื่องจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนที่จะมีทำให้แคลเซียมถูกดูดซึมได้ลดลงอีกด้วย เนื่องจากฮอร์โมนเพศหญิงทดแทนมีหลายรูปแบบ เช่น เม็ดรับประทานที่ต้องรับประทานทุกวัน แผ่นแปะผิวหนัง เจลหรือครีม ใช้ทาเฉพาะที่ช่วยบรรเทาอาการช่องคลอดแห้งและคัน เป็นต้น แพทย์จะเลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละรายมากที่สุด

ฮอร์โมนเพศหญิงทดแทนจำเป็น

สำหรับใคร

ในผู้ที่มีอาการแสดงเล็กน้อยและมีสุขภาพกายและใจแข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ฝึกสมาธิ ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกพรุน และไม่มีปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด ไม่จำเป็นต้องรักษาด้วยฮอร์โมนเพศหญิงทดแทนเพราะร่างกายจะค่อยๆปรับตัวและอาการแสดงต่างๆ จะทุเลาลงไปได้เอง บุคคลที่ควรใช้ยาได้แก่หญิงวัยหมดประจำเดือนที่มีอาการแสดงรุนแรงจนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่เนื่องจากยากลุ่มนี้มีข้อห้ามใช้ในผู้ป่วยเคยเป็นหรือประวัติครอบครัวเป็นโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งชนิดที่ไวต่อฮอร์โมนเอสโตรเจน เช่น มะเร็งมดลูก มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก และมะเร็งเต้านม รวมทั้งผู้ที่มีภาวะลิ่มเลือดอุดตัน โรคตับอักเสบรุนแรง มีภาวะเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอดโดยไม่ทราบสาเหตุ จึงไม่ควรใช้ยากลุ่มนี้ อย่างเด็ดขาด

สิ่งที่สำคัญคือฮอร์โมนเพศหญิงทดแทนมีทั้งประโยชน์และอาจเกิดอาการไม่พึงประสงค์ได้ ผู้ป่วยไม่ควรหาซื้อฮอร์โมนทดแทนมาใช้เอง ต้องให้แพทย์ตรวจร่างกายและวินิจฉัยเลือกชนิดของฮอร์โมนเพศหญิงทดแทนให้เหมาะสมกับผู้ไข้แต่ละรายเท่านั้น

ฮอร์โมนเพศหญิงทดแทนในหญิงวัยหมดประจำเดือนก่อให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์อย่างไร

อาการที่พบส่วนใหญ่ได้แก่ คลื่นไส้ คัดตึงเต้านม น้ำหนักตัวเพิ่ม ปวดศีรษะไมเกรน ปวดหลัง เป็นต้น โดยกรณีใช้ฮอร์โมนแบบแปะผิวหนังอาจพบการระคายเคืองได้ นอกจากนั้นอาการไม่พึงประสงค์ที่ต้องระวังซึ่งสัมพันธ์กับการใช้ฮอร์โมนเพศหญิงที่แม้มีโอกาสเกิดได้น้อยแต่หากเกิดขึ้นแล้วจะก่อให้เกิดอันตรายมาก ได้แก่ ภาวะหลอดเลือดดำอุดตัน และการเกิดมะเร็งเต้านม เป็นต้น

วิธีปฏิบัติตนขณะที่ได้รับการรักษา

โดยฮอร์โมนเพศหญิงทดแทน

ขณะใช้ยาควรรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ที่สำคัญระหว่างรับประทานยาต้องมีการตรวจสุขภาพอย่างน้อยทุก 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อติดตามผลการรักษาและเฝ้าระวังอาการไม่พึงประสงค์จากยาร่วมด้วย

มีวิธีการอื่นในการรักษาอาการแสดงจากภาวะหมดประจำเดือนหรือไม่

นอกจากการใช้ยาชนิดที่ไม่ใช่ฮอร์โมนเพศหญิงแล้ว สามารถรักษาอาการได้โดยไม่ใช้ยา โดยทำการปรับพฤติกรรมลดความเสี่ยงต่างๆ เช่น การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุรา พักผ่อนให้เพียงพอ ฝึกสมาธิทำจิตใจให้แจ่มใส ควบคุมและเลือกชนิดการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารไขมันสูง การสัมผัสแสงแดดอ่อนๆ เพื่อให้ได้รับวิตามิน ดี อย่างน้อย 800-1,000 U ต่อวัน ควรรับประทานแคลเซียม ในปริมาณ 1,000-1,200 มก. และการพยายามไม่ให้หกล้ม เพื่อไม่ให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกหัก เป็นต้น

ผู้สนใจเรื่องการใช้ยาและสุขภาพ สามารถหาข้อมูลได้ เพิ่มเติมได้ที่ <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service.php>

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