

ยาเลื่อนประจำเดือน..ที่นี้มีคำตอบ

เภสัชกร สุรศักดิ์ วิชัยโย

ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การมีประจำเดือนในช่วงเวลาที่ไม่ต้องการให้มี คงเป็นเรื่องกวนใจสาว ๆ หลายคน เช่น บางคนกำลังจะไปเที่ยวทะเลและดำน้ำกับเพื่อน ๆ หรือ บางคนวางแผนว่าจะไปเล่นสาดน้ำในเทศกาลสงกรานต์ แต่นึกขึ้นได้ว่าช่วงเวลาดังกล่าวนั้นเป็นช่วงที่มีประจำเดือนพอดี ประกอบกับปัจจุบัน มีการกล่าวถึงยาเลื่อนประจำเดือนกันอย่างแพร่หลาย ไม่ว่าจะเป็นสื่อออนไลน์ เช่น เว็บไซต์เกี่ยวกับสุขภาพ เป็นต้น หรือจากคำแนะนำของเพื่อน จึงมีแนวโน้มทำให้หลายๆ คนเลือกที่จะพึ่งยาเลื่อนประจำเดือนมากขึ้น ดังนั้น ลองมาทำความรู้จักกับยาเลื่อนประจำเดือนกันดูว่าจริงๆ แล้วทุกคนจะสามารถใช้ยาเลื่อนประจำเดือนนี้ได้ตามความต้องการหรือไม่ และใช้อย่างไร

ยาเลื่อนประจำเดือนที่ใช้กันมากในปัจจุบัน เป็นยาเม็ดที่มีตัวยาสำคัญ คือ นอร์-เอ-ทีส-เตอ-โรน (Norethisterone) ในขนาด 5 มิลลิกรัม ซึ่งชื่อการค้าที่คุ้นเคย คือ ปรี-โม-ลุต-เอ็น (Primolut[®] N) ยานี้มีฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนโปรเจสเทอโรน และมีข้อบ่งใช้ในการรักษาความผิดปกติของรอบเดือนหลายชนิด เช่น กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน หรือเรียกย่อๆ ว่า พี-เอ็ม-เอส (premenstrual syndromes: PMS) ซึ่งมักมีอาการปวดศีรษะหรืออารมณ์หงุดหงิดก่อนมีประจำเดือน เป็นต้น นอกจากนี้ ยังใช้รักษาภาวะเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ (endometriosis) และเนื่องจากยามีผลทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกไม่หลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือน (จนกว่าจะหยุดยา) จึงมีข้อบ่งใช้ในการเลื่อนประจำเดือนด้วย อย่างไรก็ตาม การรับประทานยาชนิดนี้ต้องคำนึงถึงหลายปัจจัย ซึ่งขออธิบายโดยการตอบข้อสงสัยที่รวบรวมจากคำถามตามหน้าเว็บไซต์ต่างๆ ดังนี้

1. ผู้หญิงทุกคน สามารถรับประทานยาเลื่อนประจำเดือนได้หรือไม่?

ยา นอร์-เอ-ทีส-เตอ-โรน ไม่สามารถใช้ได้กับทุกคน โดยห้ามใช้ยานี้ในคน 5 กลุ่ม ต่อไปนี้

- **กำลังตั้งครรภ์** เนื่องจากยาอาจทำให้ทารกในครรภ์ที่เป็นเพศหญิงมีการพัฒนาอวัยวะเพศภายนอกคล้ายกับเพศชายได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุครรภ์เดือนครึ่งเป็นต้นไป ซึ่งเป็นช่วงที่ทารกในครรภ์กำลังมีการพัฒนาของอวัยวะเพศ
- **กำลังให้นมลูกด้วยน้ำนมตัวเอง** เนื่องจากยาสามารถปนออกมากับน้ำนมของแม่ จึงอาจทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่อลูกได้
- **มีปัจจัยเสี่ยงหรือมีประวัติการเป็นโรคหลอดเลือดอุดตัน** เนื่องจากการใช้ยาในกลุ่มคนเหล่านี้ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดหลอดเลือดอุดตัน (ตัวอย่างผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ สูบบุหรี่ โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น)
- **เคยเป็นหรือกำลังเป็นโรคตับขั้นรุนแรง** เนื่องจากยาถูกกำจัดที่ตับ หากตับทำงานไม่ดีอาจทำให้ยาสะสมในร่างกายได้ 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 วัน หลังจากหยุดยา ดังนั้น การรับประทานยาก่อนประจำเดือนมาแค่ 1 วัน หรือตอนที่กำลังมีประจำเดือน ซึ่งเยื่อบุโพรงมดลูกได้หลุดลอกออกมาแล้ว ยาจึงอาจมีผลเพียงช่วยลดปริมาณและจำนวนวันของการมีประจำเดือนให้น้อยลง แต่หลังจากหยุดยา จะทำให้มีประจำเดือนซ้ำอีกในช่วงเวลาใกล้เคียงกัน

3. การรับประทานยาเลื่อนประจำเดือน จะส่งผลกระทบต่อการมาของประจำเดือนในรอบถัดไปหรือไม่?

แน่นอนว่าการเลื่อนประจำเดือนออกไป เปรียบเสมือนเป็นการตั้งรอบเดือนใหม่ นั่นคือ หากมีประจำเดือนหลังจากหยุดยานี้ในวันไหน ประจำเดือนรอบถัดไปก็จะมาประมาณช่วงนั้น ถ้าไม่มี ความผิดปกติอื่นใด

4. หยุดรับประทานยาเลื่อนประจำเดือนหลายวันแล้ว แต่ประจำเดือนยังไม่มา ควรทำอย่างไร?

อาการไม่พึงประสงค์ที่อาจพบได้จากยา นอร์-เอ-ทีส-เตอ-โรน คือ อาจทำให้ประจำเดือนไม่มาได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม หากหยุดใช้ยาเกิน 1 สัปดาห์แล้วประจำเดือนยังไม่มา ควรตรวจการตั้งครรภ์ (ซึ่งอาจเกิดขึ้นก่อนใช้ยานี้ โดยเฉพาะผู้ที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้คุมกำเนิดในเดือนนั้นๆ) อีกทั้ง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อทราบสาเหตุและการรักษาที่เหมาะสม

5. ระหว่างที่รับประทานยาเลื่อนประจำเดือนอยู่ แล้วมีเพศสัมพันธ์ จะตั้งครรภ์หรือไม่?



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

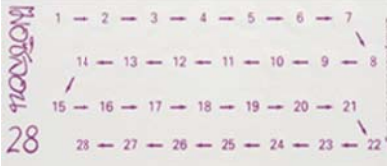
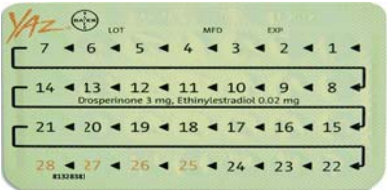
6. ไม่รู้ตัวว่าตั้งครรภ์ แต่รับประทานยาเลื่อนประจำเดือน จะมีผลเสียอย่างไรหรือไม่?

ตามที่ระบุในข้อ 1 ว่ายาอาจมีผลต่อการพัฒนาอวัยวะเพศภายนอกของทารกในครรภ์ได้ อย่างไรก็ตาม ไม่ได้พบเหตุการณ์ดังกล่าวในทุกกรณี อีกทั้งยังไม่มีรายงานว่ายานี้ทำให้ทารกพิการด้านอื่นๆ ดังนั้น หากพบว่าตั้งครรภ์ อย่าเพิ่งตกใจ ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อติดตามพัฒนาการพร้อมทั้งวางแผนการดูแลทารกในครรภ์อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ในผู้ที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้คุมกำเนิดด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เช่น ไม่ใช้ยาคุมกำเนิดหรือถุงยางอนามัย เป็นต้น ควรตรวจการตั้งครรภ์ก่อนที่จะใช้ยาเลื่อนประจำเดือน

7. รับประทานยาคุมกำเนิดอยู่ แล้วจะใช้ยาเลื่อนประจำเดือนได้หรือไม่?

ในผู้ที่รับประทานยาคุมกำเนิดอยู่ หากจำเป็นต้องเลื่อนประจำเดือน สามารถใช้ยาคุมกำเนิดในการเลื่อนประจำเดือนได้ (มีผลทั้งคุมกำเนิดและเลื่อนประจำเดือน) ทั้งนี้ ใช้หลักการเดียวกับยา นอร์-เอ-ทีส-เตอ-โรน คือ รับประทานเฉพาะเม็ดที่ประกอบด้วยตัวยาท่อไป (ไม่ใช่เม็ดยาหลอกที่บางคนเรียกว่าเม็ดแป้ง) เพื่อไม่ให้เยื่อบุโพรงมดลูกหลุดลอกออกมา ซึ่งวิธีการใช้ยาขึ้นกับตำรับยาคุมกำเนิดแต่ละชนิด ดังตัวอย่างที่แสดงในตารางด้านล่าง นอกจากนี้ ยังมีตำรับแบบอื่นที่ไม่ได้กล่าวถึง ซึ่งหากมีข้อสงสัยว่ายาคุมกำเนิดที่ท่านรับประทานอยู่จะสามารถใช้เลื่อนประจำเดือนได้อย่างไร ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้

ตำรับยาคุมกำเนิด	ตัวอย่างชื่อการค้า	วิธีใช้เลื่อนประจำเดือน
แบบ 21 เม็ด ที่มีปริมาณยาเท่ากันทุกเม็ด	มาร์วีลอน (Marvelon®) 	<ol style="list-style-type: none"> เมื่อรับประทานยาแผงเดิมจนหมดแล้ว ให้เริ่มยาแผงใหม่ต่อไปโดยไม่ต้องหยุดยา 7 วัน รับประทานยาแผงใหม่วันละ 1 เม็ด และสามารถใช้ไปจนหมด (21 วัน) ตามด้วยการหยุดยา 7 วัน (ประจำเดือนมาในช่วงนี้) จากนั้นจึงเริ่มยาอีกแผงได้ตามปกติ
แบบ 22 เม็ด ที่มีปริมาณยา 2 ระดับ คือ 7 เม็ดแรก (สีฟ้า) มีโพรเจสโทเจนต่ำ ขณะที่อีก 15 เม็ด (สีขาว) มีโพรเจสโทเจนสูง	ออยเลซ (Oilezz®) 	<ol style="list-style-type: none"> เมื่อรับประทานยาแผงเดิมจนหมดแล้ว ให้เริ่มยาแผงใหม่ต่อไปโดยไม่ต้องหยุดยา 6 วัน เริ่มแผงใหม่ที่เม็ดสีขาว (เม็ดที่ 8) โดยรับประทานวันละ 1 เม็ด และสามารถใช้ไปจนถึงเม็ดที่ 22 (หรืออาจหยุดยาเร็วกว่านี้) ตามด้วยการหยุดยา 6 วัน (ประจำเดือนมาในช่วงนี้) จากนั้นจึงเริ่มยาอีกแผงได้ตามปกติ <p>หมายเหตุ: ตำรับยาลักษณะนี้ อาจต้องพิจารณาถึงค่าใช้จ่ายร่วมด้วย เนื่องจากไม่สามารถรับประทานยาได้ทั้งแผง (ยาที่เหลืออาจต้องทิ้งไป)</p>
แบบ 28 เม็ด แต่มียาจริงเพียง	เมอซิลอน 28 (Mercilon® 28)	<ol style="list-style-type: none"> เมื่อรับประทานยาแผงเดิมจนถึง 21 เม็ดแล้ว ให้ทิ้ง 7 เม็ดสุดท้ายที่เหลืออยู่

<p>21 เม็ด อีก 7 เม็ดสุดท้าย (เม็ดที่ 22-28) เป็นยาหลอก</p>		<ol style="list-style-type: none"> 2. เริ่มยาแผงใหม่ต่อไป โดยรับประทานวันละ 1 เม็ด และสามารถนำไปจนหมด 28 เม็ด (ประจำเดือนมาในช่วง 7 เม็ดสุดท้าย) 3. จากนั้นจึงเริ่มยาอีกแผงได้ตามปกติ
<p><u>แบบ 28 เม็ด</u> แต่มียาจริงเพียง 24 เม็ด อีก 4 เม็ดสุดท้าย (เม็ดที่ 25-28) เป็นยาหลอก</p>	<p>ยาส (Yaz[®])</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เมื่อรับประทานยาแผงเดิมจนถึง 24 เม็ดแล้ว ให้ทิ้ง 4 เม็ดสุดท้ายที่เหลืออยู่ 2. เริ่มยาแผงใหม่ต่อไป โดยรับประทานวันละ 1 เม็ด และสามารถนำไปจนหมด 28 เม็ด (ประจำเดือนมาในช่วง 4 เม็ดสุดท้าย) 3. จากนั้นจึงเริ่มยาอีกแผงได้ตามปกติ

8. รับประทานยาคุมกำเนิดฉุกเฉินในช่วงเวลาใกล้ ๆ กับยาเลื่อนประจำเดือนได้หรือไม่?

เนื่องจากทั้งยาคุมกำเนิดฉุกเฉินและยาเลื่อนประจำเดือน มีตัวยายอยู่ในกลุ่มที่ออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนโพรเจสเตอโรน ซึ่งเมื่อหยุดยาจะทำให้มีเลือดออกมาเหมือนกัน ดังนั้นการใช้ยาทั้งสองชนิดในเวลาใกล้เคียงกัน เช่น ในเดือนเดียวกัน เป็นต้น นอกจากจะทำให้เสียเลือดน้อยกว่าคนอื่น ยังมีผลให้รอบเดือนผิดปกติได้ ทั้งนี้ หากมีเพศสัมพันธ์บ่อยครั้งและไม่พร้อมตั้งครรรภ์ ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง หรือเปลี่ยนมาใช้ยาคุมกำเนิดแบบปกติจะเหมาะสมกว่า (และหากจำเป็นต้องเลื่อนประจำเดือน สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำในข้อ 7.)

9. รับประทานยาเลื่อนประจำเดือนบ่อย ๆ จะมีผลเสียหรือไม่?

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

โดยสรุปแล้ว การใช้ยาเลื่อนประจำเดือนนั้น ควรพิจารณาอย่างรอบคอบว่ามีความจำเป็นต้องใช้จริงๆ (ไม่ใช่เพียงตามความต้องการ) และต้องใช้ให้ถูกต้องเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียจากการใช้ยานี้

เอกสารอ้างอิง

1. Primolut N [Bayer]. c2014 [updated 2013 Apr 8; cited 2014 May 29]. Available from <http://www.bayerresources.com.au/resources/uploads/PI/file9462.pdf>
2. Pigarelli DL, Kraus CK, Potter BE. Pregnancy and lactation: Therapeutic considerations. In: Pharmacotherapy: A pathophysiologic approach, 7th ed. DiPiro JT, Talbert RL, Yee GC, et al., eds. New York: McGraw-Hill; 2008:1297-1311.
3. Dickerson LM, Shrader SP, Diaz VA. Contraception. In: Pharmacotherapy: A pathophysiologic approach, 7th ed. DiPiro JT, Talbert RL, Yee GC, et al., eds. New York: McGraw-Hill; 2008:1313-1327.
4. Greenblatt RB, Jungck EC. Delay of menstruation with norethindrone, an orally given progestational compound. J Am Med Assoc. 1958;166(12):1461-1463.
5. James AH, Kouides PA, Abdul-Kadir R, et al. Evaluation and management of acute menorrhagia in women with and without underlying bleeding disorders: consensus from an international expert panel. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2011;158(2):124-134.
6. Anand V, Gorard DA. Norethisterone-induced cholestasis. QJM. 2005;98(3):232-234.
7. de Voogd WS. Postponement of withdrawal bleeding with a monophasic oral contraceptive containing desogestrel and ethinylestradiol. Contraception. 1991;44(2):107-112.
8. Hamerlynck JV, Vollebregt JA, Doornebos CM, Muntendam P. Postponement of withdrawal bleeding in women using low-dose combined oral contraceptives. Contraception. 1987;35(3):199-205.
9. Oilezz [MIMS Thailand]. c2014 [cited 2014 May 29]. Available from <https://www.mims.com.tw/Thailand/drug/info/Oilezz/?type=full#Indications>
10. Information on Yaz [Bayer]. c2014 [cited 2014 May 29]. Available from www.bayerpharma.se/ebbsc/cms/sv/_galleries/download/bestallning/YAZ_patientinfo_ENG.pdf