

คุณหมอมะ

ทำยังไงดีกับกลุ่มอาการช่องคลอดและทางเดินปัสสาวะในสตรีหมดประจำเดือน

ผศ.พญ.พิริยา นฤชัตพรพิชัย

ปัจจุบันพบว่าสตรีที่หมดประจำเดือนจำนวนมาก ต้องเผชิญกับอาการบางอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกี่ยวกับช่องคลอดและทางเดินปัสสาวะ อาการเหล่านี้ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพทางเพศจนบางครั้งอาจนำไปสู่ปัญหาครอบครัวได้ แต่ปัญหาเหล่านี้มักไม่ได้รับการแก้ไข เนื่องจากสตรีอาจมองข้ามหรือละเลยโดยมักมองว่าเป็นเรื่องตามธรรมชาติ จึงไม่แจ้งอาการเหล่านี้กับแพทย์ บางครั้งมีความเขินอายที่จะปรึกษาแพทย์ทั้ง ๆ ที่ในปัจจุบันมีการรักษาที่ได้ผลดี สะดวก และปลอดภัย ดังนั้นเรามาดูตามกันว่าควรทำอย่างไรกับกลุ่มอาการช่องคลอดและทางเดินปัสสาวะในสตรีหมดประจำเดือน

อาการสำคัญ ของกลุ่มอาการช่องคลอดและทางเดินปัสสาวะในสตรีหมดประจำเดือน

1. Vaginal atrophy ทำให้ช่องคลอดแห้ง แสบคัน ระคายเคือง
2. Dyspareunia ทำให้เกิดอาการเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์
3. Urological symptom ทำให้เกิดปัสสาวะแสบขัด ปัสสาวะบ่อย
4. Urinary incontinence ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

สาเหตุ ของกลุ่มอาการช่องคลอดและทางเดินปัสสาวะคือ การขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนเป็นเวลานาน เช่นการหมดประจำเดือนตามธรรมชาติ การผ่าตัดรังไข่ออกทั้งสองข้าง การรักษาโรคมะเร็งด้วยการฉายแสงบริเวณอุ้งเชิงกราน การรักษามะเร็งด้วยยาเคมีบำบัดที่ทำลายรังไข่ ช่วงหลังคลอดที่จะขาดฮอร์โมนภาวะรังไข่หยุดทำงานก่อนวัย การได้รับยาบางกลุ่ม โดยเฉพาะ GnRH agonists หรือ aromatase inhibitors เป็นต้น

ยาที่ใช้ในการรักษา กลุ่มอาการช่องคลอดและทางเดินปัสสาวะ ที่มีใช้ในประเทศไทยในปัจจุบันได้แก่

- **ฮอร์โมนเฉพาะที่ทางช่องคลอด** เป็นวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด เนื่องจากออกฤทธิ์โดยตรงเฉพาะที่ ควรเลือกใช้เป็นอันดับแรกในกรณีที่มีอาการปานกลางขึ้นไปและต้องการผลการรักษาที่ดี นอกจากนี้การใช้ฮอร์โมนเฉพาะที่ยังมีข้อดีที่สำคัญ คือช่วยลดผลข้างเคียงของฮอร์โมนแบบรับประทานและแบบทางผิวหนัง ทั้งแบบทาและแผ่นแปะ เนื่องจากมีการดูดซึมของยาเข้าสู่ในอวัยวะอื่นในระดับต่ำมาก

ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ฮอร์โมนเฉพาะที่ทางช่องคลอด ที่ลดปริมาณฮอร์โมนลงเป็นขนาดต่ำ และมีการผสมแบคทีเรียชนิดดี (เชื้อแลคโตบาซิลัส) ที่เหมาะสมกับช่องคลอด ซึ่งนอกจากการรักษากลุ่มอาการช่องคลอดและทางเดินปัสสาวะที่ได้ผลดีแล้ว ยังสามารถช่วยปรับสภาพช่องคลอด ให้มีความสมดุลคล้ายกับผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์อีกด้วย โดยมีขนาดและวิธีการใช้ดังนี้

- สำหรับการปรับสภาพช่องคลอดการรักษาความผิดปกติของสารคัดหลั่งทางช่องคลอดโดยที่ไม่ทราบสาเหตุ การรักษาการติดเชื้อที่ช่องคลอดแบบอ่อนถึงปานกลาง ใช้ยาเหน็บทางช่องคลอด 1-2 เม็ดต่อวัน เป็นเวลา 6-12 วัน
- สำหรับการรักษาช่องคลอดผื่นอักเสบ แนะนำให้เหน็บช่องคลอด 1 เม็ดต่อวัน เป็นเวลา 6-12 วัน ตามด้วยการให้ยาเพื่อคงระดับการรักษา โดยเหน็บช่องคลอด 1 เม็ด สัปดาห์ละ 1-2 วัน ข้อห้ามใช้คือ มีภาวะภูมิไวเกิน (แพ้) ต่อสารออกฤทธิ์หรือส่วนประกอบในยา มีการเปลี่ยนแปลงเป็นมะเร็งชนิดร้าย (ชนิดที่ขึ้นกับฮอร์โมนเอสโตรเจน) ที่ทรวงอก มดลูกและช่องคลอด สงสัยหรือมีสิ่งบอการอาการของเยื่อบุมดลูกอักเสบ มีเลือดออกในช่องคลอดโดยไม่ทราบสาเหตุ
- **ฮอร์โมนที่ออกฤทธิ์ทั่วร่างกาย** เช่น แบบรับประทาน และแบบผ่านทางผิวหนัง ซึ่งเหมาะสมสตรีที่มีอาการขาดฮอร์โมนเพศในระบบอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ร้อนวูบวาบ อารมณ์แปรปรวน แต่ไม่แนะนำให้ใช้เป็นการรักษาหลักในสตรีที่มีเฉพาะกลุ่มอาการช่องคลอดและทางเดินปัสสาวะเพียงอย่างเดียว เนื่องจากอาจมีผลไม่พึงประสงค์ของฮอร์โมนต่ออวัยวะอื่น ๆ
- **การรักษาที่ไม่ใช้ฮอร์โมน** โดยใช้ทาในช่องคลอด เช่น การใช้สารหล่อลื่นเพื่อลดอาการเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์ ออกฤทธิ์โดยลดแรงเสียดทาน ยาอีกกลุ่มที่มีใช้ คือสารช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นต่อช่องคลอด โดยเก็บสะสมน้ำไว้ในตัวยาและค่อย ๆ ปล่อน้ำออกมา มักใช้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

ดังนั้นอย่าปล่อยให้เรื่องการรักษาได้ง่าย ๆ อย่างกลุ่มอาการช่องคลอดและทางเดินปัสสาวะ มาทำลายความสุขในครอบครัวและคุณภาพชีวิตของท่าน หากท่านมีอาการดังที่กล่าวมาข้างต้น หรือมีอาการเจ็บป่วยเรื้อรังเกี่ยวกับกลุ่มอาการช่องคลอดและทางเดินปัสสาวะ สามารถปรึกษา สูติ-นรีแพทย์ เพื่อแก้ปัญหาได้