

## การดูแลรักษาสุขภาพและปัญหาที่พบบ่อยในวัยหมดประจำเดือน

นายแพทย์สุรชัย เดชอาคม

วัยหมดประจำเดือน หมายถึง วัยที่ไม่มีประจำเดือนอย่างถาวร เกิดจากรังไข่หยุดทำงานอย่างถาวร สตรีแต่ละคนถึงวัยหมดประจำเดือนในอายุที่ต่างกันขึ้นกับเชื้อชาติ กรรมพันธุ์และภาวะความเป็นอยู่ จากข้อมูลทางสถิติพบว่าสตรีไทยหมดประจำเดือนที่อายุเฉลี่ย 50 ปี ในขณะที่อายุเฉลี่ยของสตรีไทยอยู่ที่ 77.6 ปี และคาดการณ์ว่าในอนาคตอายุเฉลี่ยของสตรีไทยจะยาวนานขึ้นอีก การดูแลรักษาสุขภาพของสตรีวัยนี้จึงมีความจำเป็นมาก

ปัญหาของสตรีวัยหมดประจำเดือนมักสัมพันธ์กับภาวะที่ฮอร์โมนเพศหญิง (เอสโตรเจน) ลดลง ทำให้ในระยะแรกมักมีผลกระทบต่อระบบประสาทต่อมไร้ท่อในสมอง (Neuroendocrine) ส่งผลให้มีการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกกลางคืน นอนไม่หลับ ใจสั่น อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดและซึมเศร้า ในระยะต่อมาเมื่อขาดฮอร์โมนเพศหญิงหลายปีอวัยวะเพศและทางเดินปัสสาวะส่วนล่างจะฝ่อและทำให้เกิดอาการแสบร้อนช่องคลอด เจ็บเวลา มีเพศสัมพันธ์และแสบเวลาปัสสาวะ ในระยะยาวเมื่อขาดฮอร์โมนเพศหญิงเป็นเวลานานมากจะส่งผลเสียต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากไขมันในร่างกายเปลี่ยนเป็นกระจายตัวแบบเพศชายไปสะสมบริเวณช่องท้องและตามอวัยวะภายใน (Visceral fat) ก่อให้เกิดภาวะดื้ออินซูลิน (Insulin resistance) มากขึ้น และระดับไขมันในเลือดยังเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่ส่งเสริมการเกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว (Atherosclerosis) กล่าวคือ มีระดับ Total cholesterol, LDL, Apolipoprotein B เพิ่มขึ้นและ HDL ลดลง นอกจากนี้ฮอร์โมนเพศหญิงที่ลดลงส่งผลให้กระดูกมีการสลายมากขึ้นมวลกระดูกจึงลดลงและเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักในอนาคตเพิ่มขึ้น

การดูแลรักษาสตรีวัยหมดประจำเดือนประกอบด้วยการดูแลสุขภาพแบบทั่วไปและการดูแลรักษาปัญหาจำเพาะ การดูแลรักษาทั่วไปประกอบด้วยการแนะนำการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ได้แก่

การกินอาหารที่เหมาะสม แนะนำกินอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม ปลาตัวเล็กตัวน้อยที่กินได้ทั้งตัว กุ้งแห้ง ถั่ว งาดำ ใบยอ โดยทั่วไปในหญิงวัยนี้ควรได้รับแคลเซียมวันละ 1,000-1,500 มิลลิกรัม ลดอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไขมันจากสัตว์ ลดอาหารเค็มและอาหารที่มีน้ำตาลสูง

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก แนะนำออกกำลังกายความหนักปานกลาง เช่น เดินเร็ว 30 นาทีต่อวัน หรือ 150 นาทีต่อสัปดาห์ การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเริ่มจากการออกกำลังกายเบาๆ เพื่ออบอุ่นร่างกาย ก่อน จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มขึ้นความหนักขึ้นจนอัตราการเต้นของหัวใจมีค่าร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด [อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด =  $220 - \text{อายุ(ปี)}$ ] แล้วคงไว้จนได้ระยะเวลาตามต้องการแล้วค่อย ๆ ลดการออกกำลังกายลง ทั้งนี้การออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับภาวะสุขภาพด้วย เช่น หากมีปัญหาโรคอ้วนหรือข้อเข่าเสื่อมควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ลงน้ำหนักที่เข่ารุนแรง หรือหากมีโรคหัวใจอาจต้องออกกำลังกายให้เหมาะสมตามคำแนะนำของแพทย์

การลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพต่าง ๆ เช่น แนะนำเลิกบุหรี่ ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมถึงวัคซีนป้องกันโรคที่เหมาะสมกับวัย นอกจากนี้แนะนำให้มีการตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อคัดกรองโรคเรื้อรัง รวมถึงคัดกรองมะเร็งที่พบบ่อย การตรวจประจำปีทำให้สามารถพบโรคเรื้อรังที่ไม่มีอาการได้ส่งผลให้ป้องกันภาวะแทรกซ้อนในระยะยาวได้ การตรวจประกอบด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การวัดความดันโลหิต การตรวจร่างกายทั่วไป การตรวจเต้านมและการตรวจภายใน การตรวจเพิ่มเติมอื่นๆ ขึ้นกับประวัติและปัจจัยเสี่ยง การตรวจแมมโมแกรม สามารถทำให้วินิจฉัยมะเร็งเต้านมระยะแรกได้ดีขึ้นส่งผลให้ผลการรักษาดี โดยมากแนะนำให้ตรวจหลังอายุ 40 ปี ยกเว้นมีประวัติพันธุกรรมของมะเร็งเต้านมในครอบครัว การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกแนะนำให้ตรวจทุก 3-5 ปีขึ้นกับวิธีการตรวจคัดกรองเริ่มเมื่ออายุ 21 ปี การตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่โดยการตรวจเลือดในอุจจาระ (Stool occult blood) ปีละครั้งหรือส่องกล้องลำไส้ทุก 5-10 ปี เริ่มเมื่ออายุ 50 ปี

ปัญหาที่พบบ่อยในวัยหมดประจำเดือน เช่น เลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด กลุ่มอาการช่องคลอดและปากช่องคลอดแห้ง (Vulvovaginal atrophy) มีแนวทางการดูแลรักษา ดังนี้

เลือดออกผิดปกติทางช่องคลอดในวัยหมดประจำเดือน แนะนำให้ตรวจภายในหาว่าเลือดออกจากตำแหน่งใดก่อน หากพบว่าเลือดออกจากโพรงมดลูกส่วนมากมักเกิดจากเยื่อบุโพรงมดลูกฝ่อ แต่เนื่องจากประวัติและการตรวจภายในไม่สามารถแยกโรคมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกออกได้ จึงจำเป็นต้องส่งตรวจเพิ่มเติม เช่น การตรวจคลื่นเสียงความถี่สูงเพื่อวัดความหนาของเยื่อบุโพรงมดลูก หากพบว่าหนามากกว่าหรือเท่ากับ 5 มิลลิเมตร แนะนำให้ตรวจชิ้นเนื้อของเยื่อบุโพรงมดลูก อาจทำได้โดยวิธีขูดมดลูกแบบแยกส่วน (Fractional curettage) หรือทำ Endometrial biopsy วิธีใดวิธีหนึ่ง การตรวจคลื่นเสียงความถี่สูงเพื่อวัดความหนาของเยื่อบุโพรงมดลูกมีประโยชน์ในแง่ของการลดการตรวจที่ต้องใช้หัตถการลูก้ำ (Invasive procedure) หากไม่สามารถตรวจคลื่นเสียงความถี่สูงเพื่อวัดความหนาของเยื่อบุโพรงมดลูกได้แนะนำให้ขูดมดลูกแบบแยกส่วนหรือทำ Endometrial biopsy แทน

กลุ่มอาการช่องคลอดและปากช่องคลอดแห้ง เป็นกลุ่มอาการที่พบได้บ่อยในสตรีวัยหมดประจำเดือนแต่ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการ พบอาการได้ร้อยละ 10 ประกอบด้วยอาการแสบร้อน คันบริเวณช่องคลอดหรือปากช่องคลอด เจ็บหรือมีเลือดออกขณะมีเพศสัมพันธ์อาการแสบเวลาปัสสาวะ การให้ยารักษาควรให้เฉพาะรายที่มีอาการเท่านั้น หากอาการไม่รุนแรงอาจให้เป็นสารเพิ่มความชุ่มชื้นในช่องคลอด (Long acting vaginal moisturizer) เช่น Regelle® หากมีอาการมากจนรบกวนชีวิตประจำวันพิจารณาใช้สารเพิ่มความชุ่มชื้นในช่องคลอดร่วมกับการใช้เอสโตรเจนทางช่องคลอดขนาดต่ำ (Low dose vaginal estrogen) เป็นเวลา 1-3 เดือนเมื่ออาการดีขึ้นสามารถหยุดเอสโตรเจนได้ หลังหยุดการรักษาหากมีอาการเกิดซ้ำขึ้นสามารถให้การรักษาซ้ำได้ กรณีที่มีปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์แล้วเจ็บแนะนำให้ใช้เจลหล่อลื่นก่อนมีเพศสัมพันธ์