



เรียบเรียงโดย

พ.อ. น.พ. กิตติศักดิ์ วิลาวรรณ

www.waithong.com

เรื่องวุ่น



วุ่น

เมื่อคุณเริ่ม

เลข

4



1. วัยหมดระดู คืออะไร



ผู้หญิงเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป การทำงานของรังไข่จะชะลอลง บางคนระดูมาไม่สม่ำเสมอ อาจจะมีขึ้นในช่วงแรก และค่อยๆ ห่างออกจนหมดไปในปีสุดท้าย เมื่อรังไข่หยุดผลิตฮอร์โมนอย่างถาวรจะทำให้ระดูหมดไป ซึ่งมักจะเกิดในช่วงอายุ 47-50 ปี

2. ทำไมเรียกวัยนี้ว่า "วัยทอง"

เมื่อเริ่มวัย 40 ปีขึ้นไป ผู้หญิงส่วนใหญ่มีหน้าที่การงานมั่นคง มีครอบครัว และสังคมลงตัว ถือเป็นวัยแห่งความสำเร็จของชีวิต จึงมักเรียกวัยนี้ว่า "วัยทอง"



3. อาการวัยทอง เป็นอย่างไร

ช่วงแรก ประจำเดือนไม่ปกติ อาจร่วมกับมีอาการที่ทำให้ชีวิตประจำวันผิดปกติไป เช่นนอนไม่หลับ อารมณ์แปรปรวน ปวดเมื่อยตามตัวตามข้อ อ่อนเพลีย เพื่อหนีภัยทุกเรื่อง บางคนอาจมีโรคกระดูกพรุน และไขมันในเลือดสูง

4. เป็นไปได้ไหมที่จะเข้าวัยทองตั้งแต่อายุยังน้อย

ผู้หญิงที่ได้รับการผ่าตัดเต้านมและรังไข่ออกทั้งหมด และผู้หญิงที่ได้รับการฉายแสง หรือได้รับเคมีบำบัดจากการรักษาโรค มักจะหมดฮอร์โมนเพศก่อนกำหนด ซึ่งถือว่าเป็นการหมดระดูก่อนกำหนดด้วย และมักมีอาการแบบเดียวกับหญิงวัยทอง

แต่ความรุนแรงของอาการจะมากกว่าเนื่องจากเป็นการขาดฮอร์โมนแบบเฉียบพลันและอายุยังน้อย

5. แต่ละคนจะมีอาการวัยทองคล้ายกันไหม

เป็นเรื่องของพันธุกรรมและพฤติกรรม สุขภาพคนที่ถูกตัดรังไข่ออกทั้งสองข้างตั้งแต่อายุยังน้อยย่อมมีอาการเสื่อมถอยเร็วกว่าคนที่หมดระดูตามธรรมชาติ คนอ้วนมักมีอาการน้อย เพราะมีฮอร์โมนสะสมตามร่างกายสำรองไว้มากกว่าคนผอม

6. เมื่อเข้าวัยทองยังสามารถมีลูกได้ไหม



สาวน้อยหรือสาวใหญ่ที่กำลังย่างเข้าวัยทอง โดยส่วนใหญ่มักเริ่มหลังอายุ 40 ปี จะมีลูกยาก เนื่องจากรังไข่เริ่มรวนเร ทำงานไม่ปกติ การสร้างฮอร์โมนเพศ ขึ้นมา ลงานานา จะมีโอกาสตั้งครรภ์ ประจำเดือนจะแปรปรวนไม่ปกติ ทำให้โอกาสที่จะมีลูกยากขึ้น

7. ฮอโมนเพศมาจากไหน

เมื่ออยู่ในวัยสาว รังไข่จะผลิตฮอโมนเพศหรือ **ฮอโมนเอสโตรเจน** ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้มีพัฒนาการของร่างกายให้มีลักษณะเพศหญิง และยังมีผลต่อ อวัยวะต่างๆ เช่น กระดูก ไขมันในเลือด สมอง อารมณ์ จิตใจ และอวัยวะสืบพันธุ์ นอกจากนี้รังไข่ยังผลิต **ฮอโมนโพรเจสเตอโรน** ซึ่งช่วยให้การตั้งครรภ์ดำเนินไปด้วยดี แต่ในช่วงที่ไม่มีการตั้งครรภ์ ฮอโมนนี้จะไปจับเยื่อโพรงมดลูกให้หลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือน



8. ร้อนวูบวาบในวัยทองเป็นอย่างไร

เป็นความรู้สึกร้อนเกิดขึ้นทันทีที่ผิวบริเวณศีรษะหรือหน้าอก มักตามมาด้วยเหงื่อออกมาก ทนาวอ่อนเพลีย และเวียนเวียน บางคนเป็นตอนกลางคืน ทำให้ หลับไม่สนิท มีผลให้หงุดหงิดง่าย อาการนี้มักเกิดใน 2-3 ปีแรกของการหมดระดู

9. มีอาการแสบ...เวลามีเพศสัมพันธ์

เมื่อเข้าสู่วัยหมดระดู ระดับเอสโตรเจนในร่างกายจะต่ำมาก อาจมีอาการแสบร้อน สาเหตุเนื่องจากผนังและเยื่อผิวช่องคลอดแห้ง สูญเสียความยืดหยุ่น ช่องคลอดแคบและสั้นลง สร้างน้ำหล่อเลี้ยงได้น้อย ทั้งในเวลาปรกติและในเวลามีเพศสัมพันธ์จึงทำให้เกิดอาการเจ็บ

10. ปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่ได้

การขาดเอสโตรเจนทำให้เนื้อเยื่อและเส้นเลือดรอบกระเพาะปัสสาวะฝ่อเหี่ยว ทำให้กล้ามเนื้อปัสสาวะลำบาก เวลาไอ จาม หรือหัวเราะแรงๆ อาจเกิดปัสสาวะเล็ด การขาดเอสโตรเจนทำให้เยื่อผิวทางเดินปัสสาวะบางลง ติดเชื้อง่าย บางรายเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบ จึงมีอาการปัสสาวะบ่อย แสบขัดตอนปัสสาวะใกล้จะสุด



11. อาการแปลก ๆ ประสาท... หรือเปล่านะ

เครียดง่าย ไม่อยากอยู่คนเดียวในที่ชุมชน ใจคอไม่มั่นคง รู้สึกเบื่อหน่าย กังวลใจเหตุผล หายใจไม่ทั่วท้อง หลงลืมง่าย อาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นได้กับวัยหมดระดู ซึ่งเป็นผลจากการขาดฮอร์โมน



12. ผิวพรรณหมดสภาพ เมื่อหมดระดู

ผิวหนังเป็นอวัยวะที่ประกอบด้วย เนื้อเยื่อประเภทคอลลาเจน โดยปกติจะลดลงอย่างช้าๆ แต่การขาดเอสโตรเจนจะทำให้ผิวหนังบางลง เพราะมีการสูญเสียคอลลาเจนในผิวหนังในอัตราที่เร็วขึ้นมากกว่าเดิมถึง 2 เท่า

13. เช็กซีตหาย กลายเป็นเช็กส์เสื่อม

ภายหลังอายุ 40 ฮอร์โมนเพศเริ่มถดถอยลง สตรีเริ่มเสื่อมสภาพทางกายที่บ่งบอกถึงความรำงวใจ ความสาวสวยดั้งเดิมแรงดึงดูดใจทางเพศค่อยๆ เสื่อมถอย เมื่อเข้าสู่วัยหมดระดูรังไข่หยุดสร้างฮอร์โมนเพศหญิง เริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนขึ้น ผิวพรรณหมอง บางรายผิวแห้ง ช่องคลอดแห้ง ไม่มีน้ำหล่อลื่นเพียงพอ ผนังช่องคลอดบางลงทำให้แสบเวลามีเพศสัมพันธ์ จนเบื่อหน่ายเรื่องเช็กซ์ ไปเลย

14. กระดูกพรุน เป็นกันทุกคนไหม

กระดูกจะบางหรือพรุนเร็วช้าขึ้นอยู่กับความหนาแน่นของกระดูกและอัตราการสูญเสียมวลกระดูกในระยะต่อมา คนที่สะสมมวลกระดูกไว้มากตั้งแต่วัยสาวจะมีความหนาแน่นของมวลกระดูกมาก เราสามารถสะสมมวลกระดูกได้ตั้งแต่วัยสาวโดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทานอาหารที่มีแคลเซียม ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า แต่เมื่อเข้าสู่วัยหมดระดู รังไข่หยุดสร้างฮอร์โมนเพศทำให้เริ่มสูญเสียกระดูก บางคนมีอัตราสูญเสียเร็ว บางคนช้า มักพบว่าส่วนใหญ่คนน้ำหนักตัวน้อย ผอมบางจะสูญเสียมวลกระดูกเร็ว จึงเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน ทำให้มีโอกาสที่จะหลังค่อม ตัวเตี้ยลง และเสี่ยงที่จะมีการแตกหัก



15. น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน รูปร่างอย่างไร

ค่าดัชนีมวลกายปกติของสตรีจะอยู่ระหว่าง 19-24 กิโลกรัมต่อตารางเมตร โดยคำนวณจาก

น้ำหนัก (กิโลกรัม) หาร ส่วนสูงยกกำลังสอง (เมตร)

หากต่ำกว่าค่าเฉลี่ยข้างต้น ถือว่าน้ำหนักตัวน้อยกว่ามาตรฐาน



16. ไชมันในเลือดสูง

ในสตรีวัยเจริญพันธุ์ช่วงไข่ไม่ผลิตคอเลสเตอรอลซึ่งเป็นตัวไปลดไขมันร้าย (LDL-C) และเพิ่มจำนวนไขมันดี (HDL-C) ในกระแสเลือด พอสตรีเข้าวัยทองรังไข่หยุดผลิตคอเลสเตอรอล กลไกนี้จึงลดลงไปทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

17. ความจำเสื่อม อัลไซเมอร์



การขาดคอเลสเตอรอลมีผลทางอ้อมต่อความจำ เนื่องจากวัยนี้มีปัญหาฮอร์โมนไม่สมดุล จึงเกิดอาการง่วง ไม่มีสมาธิ อ่อนเพลีย และทำให้หลงลืมง่าย ส่วนการขาดคอเลสเตอรอลจะเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดโรคความจำเสื่อมหรือไม่นั้น ยังไม่มีข้อสรุปที่แน่ชัด

18. เตรียมตัวตั้งแต่วันนี้

หากคุณกำลังจะเข้าหรือเข้าสู่วัยหมดระดูแล้ว เริ่มเตรียมตัวตั้งแต่วันนี้ ไม่มีอะไรสายเกินไปเลือกรับประทานอาหารมีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ นอนหลับพักผ่อนให้พอ เป็นพื้นฐานสำคัญในการเตรียมตัวสู่วัยทอง และแพทย์อาจแนะนำให้ใช้ฮอร์โมนทดแทนในบางราย



19. ฮอร์โมนทดแทนจำเป็นแค่ไหน



การให้ฮอร์โมนทดแทนคือการให้ฮอร์โมนที่ออกฤทธิ์ใกล้เคียงธรรมชาติ เพื่อทดแทนระดับของฮอร์โมนที่ลดน้อยลงไปเมื่อสตรีเข้าสู่วัยทอง ความจำเป็นจึงขึ้นอยู่กับอาการ ข้อบ่งชี้ ข้อห้ามใช้ และปัญหาของแต่ละบุคคล

20. มดลูกหรือรังไข่ อะไรที่ถูกต้องออกไป

คนที่มีเนื้องอกในมดลูก เมื่อต้ออกผิดปกติ จากช่องคลอดรุนแรง หรือเป็นมะเร็งที่เยื่อโพรงมดลูก มักได้รับการรักษาโดยการผ่าตัดมดลูกออกไป บางรายแพทย์ได้ผ่าตัดรังไข่ออกไปด้วย ทำให้ไม่เหลือรังไข่สำหรับผลิตฮอร์โมนเพศ จึงทำให้เข้าสู่วัยหมดระดูทันทีโดยการผ่าตัด หากไม่ตัดรังไข่ออกไปสตรีก็ยังคงมีฮอร์โมนเพศอยู่



21. ไม่มีมดลูกแล้ว รังไข่ได้อย่างไรว่าเข้าวัยหมดระดู



เมื่อไม่มีมดลูก ก็ไม่มีประจำเดือนอีกต่อไป จำเป็นต้องสังเกตอาการผิดปกติอื่นๆ ที่ได้กล่าวไว้ในข้างต้น หรืออาจปรึกษาแพทย์เพื่อขอรับการตรวจวัดระดับฮอร์โมนจากคลินิคสตรีวัยทอง

22. ตัดมดลูกเพียงอย่างเดียว ควรใช้ฮอร์โมนแบบไหน



สตรีกลุ่มนี้ สามารถให้เพียงเอสโตรเจนเป็นฮอร์โมนทดแทน ไม่จำเป็นต้องให้โปรเจสเตอโรนร่วมด้วย เพราะการให้โปรเจสเตอโรนด้วย ก็เพื่อป้องกันเยื่อโพรงมดลูกจากการกระตุ้นของเอสโตรเจนเท่านั้น เมื่อไม่มีมดลูกแล้วจึงไม่จำเป็นต้องให้โปรเจสเตอโรน

23. ยังมีมดลูก ควรใช้ฮอร์โมนแบบไหน

ในสตรีที่ยังมีมดลูก หากได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจนเพียงอย่างเดียวอาจกระตุ้นให้เยื่อโพรงมดลูกหนาตัวได้ นานๆ ไปอาจมีโอกาสมกลายเป็นมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก จึงควรใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจนร่วมกับโปรเจสเตอโรน เพื่อไม่ให้เยื่อโพรงมดลูกหนาซึ่งจะช่วยป้องกันมะเร็งเยื่อโพรงมดลูกได้



24. ฮอโมนทดแทน ทำให้เกิดมะเร็งมดลูกจริงหรือ

เมื่อได้ยินคำว่ามะเร็งมดลูกนั้น มักเข้าใจว่าเป็นที่ตัวมดลูก ซึ่งจริงา แล้วอาจหมายถึง มะเร็งปากมดลูก มะเร็งรังไข่ มะเร็งช่องคลอด หรือมะเร็งเยื่อโพรงมดลูกก็ได้ สำหรับความเสี่ยงของการใช้เอสโตรเจน จะเกี่ยวข้องกับกำเกิดมะเร็งที่เยื่อโพรงมดลูกเท่านั้น ซึ่งแก้ไขได้โดยการให้ฮอโมนโปรเจสเตอโรนร่วมด้วย

25. ฮอโมนทดแทนให้ประโยชน์อย่างไร

เอสโตรเจน สามารถบรรเทาอาการต่างๆ ในวัยหมดระดูได้ เช่นร้อนวูบวาบ วาบ เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท งุนงง หงุดหงิดอารมณ์แปรปรวน ขาดสมาธิ ทลวง ฝัน สตรีกลุ่มนี้หากได้รับฮอโมนทดแทนในขนาดพอเหมาะจะช่วยให้อาการลดลงหรือหมดไป

เอสโตรเจน ช่วยรักษาอาการช่องคลอดแห้ง น้ำหล่อลื่นลดลง เจ็บแสบช่องคลอดขณะมีเพศสัมพันธ์ เอสโตรเจนช่วยบรรเทาอาการปัสสาวะบ่อย ซึ่งอาจเกิดจากการติดเชื้ช่วยให้น้ำเนื้อเยื่อของกระบังลมกระชับจึงช่วยบรรเทาอาการปัสสาวะไม่หมด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะเส็ดเวลาไอหรือจาม

เอสโตรเจน ช่วยป้องกันการสูญเสียมกระดูก ที่มักเกิดเร็วเมื่อเริ่มเข้าวัยหมดระดู เพราะฮอโมนเอสโตรเจนจะช่วยยับยั้งให้เกิดการสลายกระดูกมากเกินไป เป็นการลดความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักทางอ้อม

26. ฮอโมนทดแทนทำให้เกิดมะเร็งเต้านมจริงหรือ

สถิติรายงานโดยสถาบันมะเร็งแห่งชาติของไทย พบว่ามีสตรีเป็นมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นเพียง 18 ราย ต่อสตรี 100,000 รายต่อปี และโอกาสเกิดมะเร็งเต้านมจะสูงขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น ในผู้ที่มิแนวน้ำนมจะเกิดมะเร็ง เช่น มีความผิดปกติของสารพันธุกรรม เอสโตรเจนอาจเพิ่มโอกาสในการเกิดมะเร็งเต้านมได้มากขึ้น จึงแนะนำให้สตรีตรวจเต้านมด้วยแมมโมแกรมทุกปี เพื่อตรวจหามะเร็งเต้านมที่ยังมีขนาดเล็กและไม่แสดงอาการ



27. ฮอโมนทดแทน ทำให้ผิวหน้ามันจริงหรือ



การใช้ฮอโมนทดแทนแพทย์จำเป็นต้องเลือกให้เหมาะกับแต่ละบุคคล หากใช้แล้วมีปัญหาผิวหน้ามัน มักเกิดเนื่องจากชนิดของโปรเจสโตเจนที่อยู่ในฮอโมนทดแทน เพราะบางชนิดมีฤทธิ์ข้างเคียง โดยเพิ่มลักษณะเพศชาย เมื่อใช้อย่างต่อเนื่องอาจทำให้ผิวหน้ามันได้ จึงควรเลือกฮอโมนทดแทนชนิดที่มีคุณสมบัติต้านฮอโมนเพศชายด้วย เพื่อเลี่ยงอาการเป็นสิว ผิวมัน ขนคด

28. ฮอโมนทดแทนรับประทานบ้าง หยุดบ้าง ได้หรือไม่

ถ้ายังมีมดลูกมักทำให้เกิดเลือดกะปริบกะปรอยจากช่องคลอด ถ้าไม่มีมดลูกแล้วก็ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับเลือดออกจากรมดลูก แต่การที่ระงับยาในเลือดไม่คงที่ อาจมียาการเวียนศีรษะหรือคัดหน้าอกได้

29. ฮอโมนทดแทนทำให้เกิดเส้นเลือดอุดตันหรือไม่

โดยปกติแล้วการใช้ฮอโมนทดแทนไม่ได้ทำให้เกิดปัญหาใดเกี่ยวกับเส้นเลือดอุดตัน คือไม่ได้ทำให้เส้นเลือดอุดตันเป็นมากขึ้น แต่การใช้ฮอโมนเอสโตรเจนอาจทำให้คนที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นสูงขึ้นไปอีก ซึ่งภาวะนี้พบได้มากในชาวตะวันตก แต่เกิดขึ้นน้อยในคนไทย

30. คัดหน้าอก เป็นมะเร็งหรือเปล่า

หากเริ่มใช้ฮอโมนทดแทนแล้วมีอาการคัดหน้าอกนั้นเป็นอาการที่อาจเกิดขึ้นได้ในบางคน ส่วนใหญ่อาการคัดหน้าอกจะค่อยๆ ลดน้อยลงในเดือนที่สอง ถือเป็นอาการปกติถ้าคุณได้รับการตรวจเต้านม ไม่ว่าจะตรวจโดยการคลำจากแพทย์ หรือการตรวจแมมโมแกรมเป็นประจำแล้ว แต่ถ้าเลยสามเดือนไปยังคงมีอาการคัดหน้าอกไม่หาย หรือปวดมากขึ้น ให้แจ้งให้แพทย์ทราบเพื่อพิจารณาปรับขนาดฮอโมนทดแทนลง



31. ไขมันในเลือดสูง เลือกใช้ฮอโมนแบบไหนดี

ฮอโมนทดแทนชนิดรับประทานที่มีส่วนประกอบของเอสโตรเจนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับไขมันในเลือดคือช่วยลดระดับโคเลสเตอรอล แต่อาจทำให้ไตรกลีเซอไรด์สูงขึ้นบ้าง หากมีระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงอยู่แล้ว ควรเลือกใช้ฮอโมนทดแทนแบบที่ดูดซึมผ่านผิวหนัง

32. ฮอโมนชนิดแผ่นแปะกับชนิดรับประทานต่างกันไหม

ฮอโมนชนิดแผ่นแปะใช้กลไกปลดปล่อยตัวยาให้ดูดซึมผ่านทางผิวหนัง ทำให้มีตัวยามานไปทีละน้อยกว่ายาชนิดรับประทานมาก ในระยะยาวจึงทำให้ระดับไขมันน้อยลง ในบ้านเราฮอโมนชนิดแผ่นแปะผิวหนังผลิตมาสำหรับคนที่ตัดมดลูกแล้ว แต่หากสตรียังมีมดลูกอยู่ต้องรับประทานฮอโมนโปรเจสโตเจนร่วมด้วย เพื่อป้องกันการหนาตัวของเยื่อบุโพรงมดลูก



33. ฮอโมนผ่านตับได้อย่างไร

ยาทุกประเภททุกชนิดที่เรารับประทานเข้าสู่ร่างกายจะต้องผ่านที่ตับทั้งนั้น หากสตรีไม่ได้กำลังเป็นโรคตับที่เกิดจากการทำงานของตับผิดปกติอยู่ การใช้ยาฮอโมนทดแทนที่ไม่ได้เป็นข้อห้าม ข้อห้ามใช้ฮอโมนทดแทนที่เกี่ยวข้องกับตับก็คือ สตรีที่กำลังเป็นโรคตับอักเสบอยู่นอกจากนี้ ในระยะยาวการหลีกเลี่ยงไม่ให้ตับทำงานหนักเกินไปในคนที่เคยเป็นโรคตับผิดปกติมาก่อน ก็เป็นสิ่งที่ควรพิจารณา จึงควรเลือกใช้ฮอโมนทดแทนที่เป็นธรรมชาติและปลดปล่อยตัวยาให้ผ่านตับน้อยที่สุด



34. ฮอโมนแผ่นแปะทำให้เกิดผื่นคันไหม

หากมีผื่นคันที่ผิวหนังบริเวณที่ติดแผ่นฮอโมน ให้เปลี่ยนบริเวณที่ติดทุกอาทิตย์ และทำความสะอาดผิวหนังให้ดีก่อนติด อย่าติดบริเวณที่ต้องถูกกดหรือเสียดสีเช่นบริเวณที่ใช้นั่ง ให้เลี่ยงไปติดที่สะโพกด้านข้าง และที่สำคัญต้องเก็บแผ่นยาไว้ในที่เย็น ไม่ร้อน ไม่ถูกแดด เพื่อไม่ให้แผ่นยาเปลี่ยนสภาพ

35. ใช้ฮอร์โมนแล้วปวดศีรษะมากได้อย่างไร



ในคนบางคนที่ได้ฮอร์โมนทดแทนแล้วมีอาการปวดศีรษะไม่เกรนมากขึ้น หรือควบคุมอาการไม่ได้ดีเหมือนเดิม อาจเกี่ยวข้องกับชนิดของฮอร์โมนทดแทนที่ใช้ ควรเลือกใช้ฮอร์โมนชนิดที่เป็นธรรมชาติ หรือฮอร์โมนชนิดที่ดูดซึมทางผิวหนัง และให้รับประทานยาให้เป็นเวลาสม่ำเสมอ การรับประทานยาไม่ตรงเวลาทำให้ระดับยาไม่คงที่ อาจทำให้อาการไม่เกรนรุนแรงมากขึ้นได้

36. เป็นเบาหวาน ใช้ฮอร์โมนทดแทนได้ไหม

โรคเบาหวานทั่วไปไม่เป็นข้อห้ามของการใช้ฮอร์โมน แต่ควรได้รับการตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือด และอยู่ในความดูแลของแพทย์ มีคำแนะนำว่าคนเป็นเบาหวานถ้าได้รับฮอร์โมนทดแทนชนิดดูดซึมทางผิวหนังจะทำให้ควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้น



37. เป็นความดันโลหิตสูง ใช้ฮอร์โมนทดแทนได้ไหม

ข้อแนะนำสำหรับผู้เป็นความดันโลหิตสูงที่มีข้อบ่งชี้ว่าจำเป็นต้องใช้ฮอร์โมนทดแทน คือเลือกมาใช้ชนิดที่ดูดซึมด้วยยาผ่านผิวหนัง เช่น แผ่นแปะ แทนการรับประทานจะทำให้ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดีขึ้น

38. ฮอร์โมนทดแทนเพิ่มน้ำหนักตัวหรือไม่

ฮอร์โมนทดแทนไม่ได้เพิ่มการสะสมไขมันในร่างกายแต่เพิ่มการสะสมน้ำใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังบวมใสมีน้ำมีนวล ในบางรายอาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มเพียง 1-2 กิโลกรัม จึงควรควบคุมอาหารและแคลอรี ไม่ให้ความต้องการของร่างกาย



39. ฮอร์โมนทดแทนทำให้เกิดฝ้า หรือไม่



ฮอร์โมนปริมาณสูงเช่นยาคุมกำเนิดอาจทำให้สตรีบางคนเป็นฝ้า เมื่อรับประทานยาและต้องถูกแดดบ่อยๆ แต่ระดับของฮอร์โมนทดแทนต่ำกว่ายาคุมกำเนิดมาก โอกาสเกิดฝ้าจึงน้อย การทาครีมกันแดดในขนาดเหมาะสมทุกเช้าก่อนออกจากบ้าน ช่วยลดโอกาสเกิดฝ้าได้เป็นอย่างดี

40. ใช้ฮอร์โมนทดแทนนานแค่ไหน จึงจะไม่มีประจำเดือน

การเลือกประเภทของฮอร์โมนทดแทนให้เหมาะกับสภาพของร่างกายเป็นเรื่องสำคัญสำหรับสตรีที่มีข้อบ่งชี้ หากเพิ่งเริ่มหมดประจำเดือน หรือหมดประจำเดือนไม่เกิน 1 ปี ควรใช้ฮอร์โมนทดแทนแบบรับประทานแทนเป็นรอบ ซึ่งจะช่วยให้มีประจำเดือนมาตามปกติ หากสตรีกลุ่มนี้ไปเลือกใช้ฮอร์โมนแบบต่อเนื่อง อาจจะทำให้เกิดเลือดออกผิดปกติจากช่องคลอด อย่างไรก็ตามหากใช้ฮอร์โมนแบบ เป็นรอบไประยะหนึ่งและไม่ต้องการมีประจำเดือนอีก ให้ปรึกษาแพทย์เพื่อขอปรับเปลี่ยนยาต่อไป

ฮอร์โมนแบบเป็นรอบ

รับประทานยารอบละ 21 วัน แบบนี้สตรีจะได้รับเอสโตรเจน 21 วัน และได้รับโปรเจสเตอโรนร่วมด้วยใน 10 วันสุดท้ายของรอบ จากนั้นหยุดยา 7 วัน ซึ่งจะมีเลือดประจำเดือนออกมา เมื่อครบ 7 วัน ให้เริ่มยารอบต่อไป โดยไม่ต้องรอให้เลือดหยุด เมื่อใช้ยาไปนานๆ เลือดประจำเดือนจะมีปริมาณน้อยลง หรือหมดไปในที่สุด



รับประทานยารอบละ 28 วัน แบบนี้สตรีจะได้รับเอสโตรเจน 28 วันต่อเดือน และได้รับโปรเจสเตอโรนร่วมด้วย 12 วัน ซึ่งคล้ายแบบข้างต้นและมีประจำเดือนเป็นรอบเช่นกัน แต่ต่างจากแบบข้างต้นตรงที่ในระหว่างที่มีประจำเดือน สตรียังได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจนอยู่ ทำให้ไม่มีอาการขาดฮอร์โมนระหว่างที่มีรอบเดือน



ฮอโมนแบบต่อเนื่อง รับประทานยาฮอโมนเอสโตรเจน และโปรเจสโตเจินคู่กันทุกวัน การใช้ยาแบบนี้จะพิจารณาเลือกใช้ในสตรีที่หมดระดูไปแล้วอย่างน้อย 1 ปี ซึ่งในระยะแรกอาจจะมีเลือดประจำเดือนมากะปรึบกะปรอย แต่ในระยะยาวจะทำให้ไม่มีเลือดประจำเดือน

41. ที่มีการศึกษาวิจัยพบว่าการใช้ฮอโมนทดแทนไม่มีประโยชน์กลับมีแต่โทษ

มีการศึกษาวิจัยถึงประโยชน์และโทษของการใช้ฮอโมนทดแทนในสตรีวัยทองกันมานานหลายสิบปีแล้ว การศึกษาส่วนใหญ่จะแสดงให้เห็นว่า การใช้ฮอโมนทดแทนจะทำให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ในด้านอารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ แต่อย่างไรก็ตามก็มีบางรายงานที่กล่าวว่า การใช้ฮอโมนทดแทนมีโทษมากกว่ามีประโยชน์ทำให้เกิดความสับสนเรื่องนี้เปรียบเสมือนเรื่องของอุบัติเหตุบนท้องถนน ถ้าผู้ขับขี่รถยนต์หรือมอเตอร์ไซค์ไม่ปฏิบัติตามกฎกติกาของการใช้ยานยนต์ โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุก็เกิดขึ้นได้ แต่ก็ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้เราต้องเลิกขับขี่ยานพาหนะหรือห้ามใช้รถยนต์หรือจักรยานยนต์ เพราะถ้าใช้อย่างถูกวิธีและหมั่นตรวจเช็คอยู่เสมอ ก็จะมีประโยชน์มากกว่าโทษ เรื่องการใช้ฮอโมนทดแทนในสตรีวัยทองก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีการใช้อย่างเหมาะสมและได้รับคำแนะนำดูแลจากแพทย์วัยทองที่ชำนาญแล้ว ผู้ใช้ฮอโมนทดแทนก็จะได้รับผลการรักษาที่ดีมากกว่าโทษ

