



ข้อมูลเกี่ยวกับวัยใกล้หมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือน (วัยทอง)



แต่ละคนมีประสบการณ์วัยใกล้หมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือนแตกต่างกันไป

วัยใกล้หมดประจำเดือน

วัยใกล้หมดประจำเดือน คือ ช่วงเวลาก่อนถึงประจำเดือนครั้งสุดท้าย และช่วงเวลาหลังจากประจำเดือนครั้งสุดท้าย (ช่วงหมดประจำเดือน) ช่วงเวลาดังกล่าวนี้อาจเริ่มต้นหลายปีก่อนประจำเดือนครั้งสุดท้าย

วัยใกล้หมดประจำเดือนมักเริ่มต้นในวัยสี่สิบ แต่ก็อาจเริ่มเร็วกว่านี้หรือช้ากว่านี้ได้ โดยเฉลี่ยแล้ว ช่วงวัยใกล้หมดประจำเดือนจะยาวประมาณ 4 ถึง 6 ปี ทั้งนี้ แต่ละคนจะแตกต่างกันไป โดยช่วงดังกล่าวอาจกินระยะเวลาตั้งแต่ 2 ถึง 10 ปี

ในช่วงวัยใกล้หมดประจำเดือนนั้น ระดับเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่รังไข่ผลิต จะเริ่มแปรปรวน (เปลี่ยนแปลงขึ้นลง) อันเป็นสาเหตุให้รูปแบบประจำเดือนเปลี่ยนไป (มาไม่สม่ำเสมอ มามากขึ้น หรือมาน้อยลง) และหลายคนเริ่มมีอาการต่าง ๆ

ผู้หญิงจำนวนมากบอกว่ารู้สึกสับสน ไม่แน่ใจ และไม่เป็นตัวของตัวเองในช่วงวัยใกล้หมดประจำเดือน

วัยหมดประจำเดือน

วัยหมดประจำเดือน คือ ช่วงเวลาหนึ่งในชีวิตที่คุณมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย คุณจะทราบว่าตนเองเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเมื่อไม่มีประจำเดือนมาเป็นเวลา 12 เดือนแล้ว โดยไม่มีสาเหตุอื่นใดทางการแพทย์

คุณหมดประจำเดือนเนื่องจากรังไข่หยุดปล่อยไข่และหยุดผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนและฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน

อายุเฉลี่ยของวัยหมดประจำเดือน คือ 51 ปี แต่โดยปกติวัยหมดประจำเดือนจะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 45 ถึง 55 ปี ทั้งนี้ ผู้หญิงบางคนอาจเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเร็วกว่านี้หรือช้ากว่านี้ได้

บางคนอาจเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเนื่องจากการรักษา มะเร็งบางประเภท หรือได้รับการผ่าตัดรังไข่ทั้งสองข้างออก

สำหรับชายข้ามเพศ ผู้มีเพศกำกวม ผู้มีเพศสภาพแบบนอน-ไบนารี และผู้มีเพศสภาพหลากหลาย ซึ่งเป็นผู้ที่มีรังไข่ตั้งแต่เกิดนั้น ช่วงเวลาและอาการวัยหมดประจำเดือนอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคนและการดูแลทางการแพทย์ที่ได้รับในปัจจุบัน รวมถึงการดูแลรักษาในการยืนยันเพศสภาพ

วัยหลังหมดประจำเดือน

วัยหลังหมดประจำเดือนเริ่มต้นหลังจากช่วงหมดประจำเดือน และเรื่อยไปจนตลอดชีวิต

อาการ

ผู้หญิงราว 1 ใน 2 คนรายงานว่ามีอาการเล็กน้อยถึงปานกลาง ขณะที่ผู้หญิงราว 1 ใน 4 คนมีอาการรุนแรงจนกระทบต่อกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และราว 1 ใน 4 คนไม่มีอาการ

คุณอาจมีอาการทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และ/หรือทางจิตใจ ระคนกัน หรือไม่มีอาการใด ๆ เลย

หากคุณมีอาการ โดยทั่วไปแล้ว อาการเหล่านั้นจะเริ่มขึ้นในช่วงวัยใกล้หมดประจำเดือน เว้นแต่ว่าคุณมีภาวะหมดประจำเดือนที่เกิดจากการรักษาทางการแพทย์ ซึ่งทำให้เกิดอาการได้อย่างฉับพลัน

ผู้หญิงบางคนอาจมีอาการต่อเนื่องไปจนถึงช่วงหลังหมดประจำเดือน ซึ่งหมายความว่า อาจมีอาการต่อเนื่องตั้งแต่ 2 ปี จนถึงมากกว่า 10 ปี

ตัวอย่างอาการทางร่างกายมีดังนี้

- ความถี่ของประจำเดือนเปลี่ยนแปลงไป หรือมีเลือดประจำเดือนออกมากขึ้นหรือน้อยลง
- ร้อนวูบวาบและเหงื่อออกตอนกลางคืน
- มีปัญหาในการนอนหลับและรูปแบบการนอนหลับเปลี่ยนแปลงไป
- ปวดข้อและกล้ามเนื้อ
- อวัยวะเพศแห้งหรือระคายเคือง
- มีปัญหาการทำงานของกระเพาะปัสสาวะ (ในการปัสสาวะ)
- ผิวหนังแห้งหรือคัน
- น้ำหนักเพิ่มขึ้นบริเวณหน้าท้อง

ตัวอย่างอาการทางจิตใจและอารมณ์มีดังนี้

- รู้สึกหดหู่และอารมณ์เปลี่ยนแปลง
- มีความต้องการทางเพศลดลง
- มองล้าหรือขี้ลืม
- วิดกกังวลและซึมเศร้า

ในวัยหลังหมดประจำเดือน บางอาการที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือนจะทุเลาลง อย่างไรก็ตาม ผู้หญิงบางคนอาจมีอาการต่อเนื่องเป็นเวลาหลายปี

การจัดการและการรักษา

มีหลายวิธีที่คุณทำได้เพื่อช่วยบรรเทาและจัดการกับอาการต่าง ๆ โดยวิธีที่ดีที่สุดสำหรับคุณจะขึ้นอยู่กับสุขภาพ วิถีชีวิต และความต้องการส่วนตัว

การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ

คุณอาจเลือกที่จะลองกิจกรรมต่อไปนี้ในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและช่วยคุณรับมือกับบางอาการ

- เลิกสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า
- จำกัดการบริโภคแอลกอฮอล์และคาเฟอีน
- ปรับอาหารให้ดีขึ้นและรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพ
- จัดให้มีกิจวัตรการนอนที่ดี
- ทำกิจกรรมทางกายที่ทำให้กระฉับกระเฉงสม่ำเสมอ
- ดูแลสุขภาพจิตและสุขภาวะของตนเอง
- สวมใส่เสื้อผ้าหลายชั้นเพื่อบรรเทาอาการร้อนวูบวาบ
- จัดบันทึกวันที่และตั้งการแจ้งเตือนเพื่อช่วยให้ตนเองรู้สึกว่าได้จัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ดี

ทางเลือกในการรักษา

มีการรักษาทางการแพทย์ที่มีหลักฐานสนับสนุนหลากหลายวิธีเพื่อรับมือกับอาการที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือน

ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการรักษาที่อาจเหมาะสมกับคุณ

- การรักษาโดยใช้ฮอร์โมนเป็นการใช้ยาที่ต้องใช้ใบสั่งยาจากแพทย์ ยาลักษณะนี้มีหลากหลายรูปแบบ โดยเป็นยาที่เสริมบางฮอร์โมนที่กำลังลดลงในร่างกาย เช่น การรักษาด้วยฮอร์โมนสำหรับวัยหมดประจำเดือน (Menopausal Hormone Therapy, MHT) ซึ่งเป็นวิธีการรักษาที่ปลอดภัยและมีประสิทธิผลสำหรับอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน และอวัยวะเพศแห้ง
- การรักษาโดยไม่ใช้ฮอร์โมนเป็นการใช้ยาที่ต้องใช้ใบสั่งยาจากแพทย์ที่ไม่มีฮอร์โมนเป็นส่วนประกอบ และอาจช่วยรักษาอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน หรืออารมณ์เปลี่ยนแปลง

นอกจากนี้ ยังมีจิตบำบัด เช่น การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behaviour Therapy) หรือ CBT และยาที่ไม่ต้องใช้ใบสั่งยา เช่น พาราเซตามอล และไอบูโพรเฟน ที่อาจช่วยลดผลกระทบจากอาการที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือนได้



ขอความช่วยเหลือ

มีบุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจำนวนมากที่สามารถให้ความช่วยเหลือคุณได้ในการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน

หากคุณมีอาการที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือนที่กำลังส่งผลกระทบต่อชีวิตหรือทำให้คุณวิตกกังวล สิ่งสำคัญคือควรปรึกษาแพทย์ มีทางเลือกในการรักษาและการช่วยเหลือที่จะช่วยคุณได้ และแพทย์จะช่วยให้คุณได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้องและการดูแลรักษาที่เหมาะสม

ไม่ใช่ว่าปัญหาและข้อกังวลด้านสุขภาพทั้งหมดที่คุณมีในช่วงวัยกลางคนจะเกิดจากการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน อาการบางอย่างอาจเป็นผลมาจากสภาวะหรือปัญหาสุขภาพอื่น

ข้อมูลและความช่วยเหลือเพิ่มเติม

เชิญไปที่ health.gov.au/perimenopause/translated เพื่ออ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัยใกล้หมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือน

ในเว็บไซต์นี้ คุณจะพบเรื่องราวจากประสบการณ์จริง แหล่งข้อมูล และคู่มือแนะนำสำหรับการปรึกษาแพทย์ ลิงก์ไปยังรายการตรวจสอบอาการ และข้อมูลในภาษาต่าง ๆ



แต่ละคนมีประสบการณ์วัยใกล้หมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือนแตกต่างกันไป

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
[health.gov.au/
perimenopause/translated](https://health.gov.au/perimenopause/translated)

