



# วิธีรับมือกับอาการที่ เกี่ยวข้องกับวัยหมด ประจำเดือน (วัยทอง)



ในช่วงวัยใกล้หมดประจำเดือนนั้น ระดับเอสโตรเจนและโปรเจสเทอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่รังไข่ผลิต จะแปรปรวน (เปลี่ยนแปลงขึ้นลง) อันเป็นสาเหตุให้มีอาการที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือน

มีหลายวิธีที่คุณทำได้เพื่อช่วยบรรเทาและจัดการกับอาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือน โดยวิธีที่ดีที่สุดสำหรับคุณจะขึ้นอยู่กับสุขภาพ วิถีชีวิต และความต้องการส่วนตัว

## การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ

คุณอาจเลือกที่จะลองกิจกรรมต่อไปนี้ในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและช่วยคุณรับมือกับบางอาการ

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

## ทางเลือกในการรักษา

มีการรักษาทางการแพทย์ที่มีหลักฐานสนับสนุนหลากหลายวิธีเพื่อรับมือกับอาการที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือน โปรดปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการรักษาที่อาจเหมาะสมกับคุณ

### การรักษาโดยใช้ฮอร์โมน

การรักษาโดยใช้ฮอร์โมนเป็นการใช้ยาที่ต้องใช้ใบสั่งยาจากแพทย์ ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ เช่น ยาเม็ด ยาแผ่นแปะ เจล และครีม ที่เสริมบางฮอร์โมนที่กำลังลดลงในร่างกาย

การรักษาลักษณะนี้รวมถึงการรักษาด้วยฮอร์โมนสำหรับวัยหมดประจำเดือน (Menopausal Hormone Therapy, MHT) ด้วย ซึ่งมีชื่อเรียกเดิมว่า การบำบัดด้วยฮอร์โมนทดแทน (Hormone Replacement Therapy, HRT) หลักฐานปัจจุบันในออสเตรเลียแสดงให้เห็นว่า MHT เป็นวิธีการรักษาที่ปลอดภัยและมีประสิทธิผลสำหรับคนที่มีสุขภาพดีส่วนใหญ่ เพื่อรักษาอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน และอวัยวะเพศแห้ง

การรักษาโดยใช้ฮอร์โมนวิธีอื่น ๆ ที่แพทย์อาจนำมาพูดคุยกับคุณคือ ทิโบลอน (เป็น MHT รูปแบบหนึ่ง) และห่วงอนามัย (IUDs) แพทย์อาจแนะนำผู้หญิงบางรายให้ใช้ฮอร์โมนเทสโทสเทอโรนเพื่อช่วยบรรเทาเรื่องความต้องการทางเพศต่ำ แต่โดยปกติแล้วฮอร์โมนเทสโทสเทอโรนไม่ใช่ส่วนหนึ่งของ MHT

### การรักษาโดยไม่ใช้ฮอร์โมน

การรักษาโดยไม่ใช้ฮอร์โมนเป็นการใช้ยาที่ต้องใช้ใบสั่งยาจากแพทย์ที่ไม่มีฮอร์โมนเป็นส่วนประกอบ และอาจช่วยรักษาอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน หรืออารมณ์เปลี่ยนแปลง แพทย์อาจพูดคุยกับคุณเกี่ยวกับยาวิโอซา (เฟโซลิเนแทนต์) ยาต้านโรคซึมเศร้า และยาความดันบางรายการ

## จิตบำบัด

การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behaviour Therapy, CBT) เป็นการบำบัดโดยการให้คำปรึกษาที่มีแบบแผนที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดพัฒนาวิธีการรับมือโดยการปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดเชิงลบ CBT สามารถช่วยลดผลกระทบของอาการวัยหมดประจำเดือน เช่น ร้อนวูบวาบ รู้สึกหุดหู่ และความผิดปกติของการนอนหลับ

มีงานวิจัยพบว่าการสะกดจิตทางเวชปฏิบัติเป็นวิธีที่ใช้ได้ผล และสามารถช่วยลดอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน ลดการตอบสนองต่อความเครียดของร่างกาย และปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับให้ดีขึ้นได้ วิธีนี้อาศัยความสามารถตามธรรมชาติของแต่ละคนในการมีสมาธิจดจ่อและตอบสนองต่อคำชี้แนะ

## ยาที่ไม่ต้องใช้ใบสั่งยา

มียาที่ไม่ต้องใช้ใบสั่งยาลหลายรายการ เช่น พาราเซตามอลและ ไอบูโพรเฟน ซึ่งวางจำหน่ายโดยไม่ต้องใช้ใบสั่งยาในการซื้อที่สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ในระยะสั้น นอกจากนี้ ยังมียาที่ไม่ต้องใช้ใบสั่งยา ที่อาจช่วยบรรเทาปัญหาการนอนหลับได้ในระยะสั้น

## การบำบัดและยาทางเลือก

มีการบำบัดทางเลือกหลากหลาย เช่น ยาสมุนไพร อาหารเสริม (วิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ) การเจริญสติ และโยคะ ที่อาจส่งเสริมสุขภาพ ช่วยให้ผ่อนคลาย และพัฒนาคุณภาพชีวิตเมื่อนำมาใช้ร่วมกับพฤติกรรมตามวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ

การบำบัดและยาทางเลือกส่วนใหญ่ไม่มีหลักฐานแน่ชัดที่สนับสนุนการนำมาใช้ อีกทั้งคำว่า 'ธรรมชาติ' ไม่ได้หมายความว่า สิ่งนั้นปลอดภัย ยาทางเลือกอาจทำปฏิกิริยากับยาที่แพทย์สั่งและอาจไม่เหมาะสมกับผู้ที่มโรครประจำตัวบางโรค

คุณควรแจ้งให้แพทย์ทราบทุกครั้งหากมีแผนจะใช้การบำบัดหรือยาทางเลือกใด ๆ เพื่อให้มั่นใจว่า การรักษาของคุณมีความปลอดภัย เหมาะสม และเป็นส่วนหนึ่งของแนวทางการดูแลสุขภาพที่มีข้อมูลครบถ้วน

## เมื่อใดจึงควรไปพบแพทย์

ไม่ว่าปัญหาและข้อกังวลด้านสุขภาพทั้งหมดที่คุณมีในช่วงวัยกลางคนจะเกิดจากการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน อาการบางอย่างอาจเป็นผลมาจากสภาวะหรือปัญหาสุขภาพอื่น

หากคุณมีอาการที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือนที่กำลังส่งผลกระทบต่อชีวิตหรือทำให้คุณวิตกกังวล สิ่งสำคัญคือควรปรึกษาแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้องและการดูแลรักษาที่เหมาะสม

## ข้อมูลและความช่วยเหลือเพิ่มเติม

เชิญไปที่ [health.gov.au/perimenopause/translated](https://health.gov.au/perimenopause/translated) เพื่ออ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัยใกล้หมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือน รวมถึงเรื่องราวจากประสบการณ์จริง แหล่งข้อมูล และข้อมูลในภาษาต่าง ๆ

ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีค้นหาบุคลากรทางการแพทย์มีเผยแพร่ที่ [health.gov.au/perimenopause/find-a-doctor](https://health.gov.au/perimenopause/find-a-doctor)



**แต่ละคนมีประสบการณ์วัยใกล้หมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือนแตกต่างกันไป**

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

