



# วัยหมดประจำเดือนและฮอร์โมน คำถามทั่วไป

## วัยหมดประจำเดือนคืออะไร?

การหมดประจำเดือนเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติในชีวิตของผู้หญิงเมื่อประจำเดือนหยุดไป นับเป็นสาเหตุที่บางคนเรียกวัยหมดประจำเดือนว่า "การเปลี่ยนแปลงของชีวิต" หรือ "การเปลี่ยนแปลง" ในช่วงวัยหมดประจำเดือนร่างกายของผู้หญิงจะผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนและโพรเจสเตอโรนน้อยลงอย่างช้าๆ ซึ่งมักเกิดขึ้นระหว่างอายุ 45 ถึง 55 ปี ผู้หญิงคนหนึ่งถึงวัยหมดประจำเดือนเมื่อเธอไม่มีประจำเดือนเป็นเวลา 12 เดือนติดต่อกัน

## อาการวัยทองเป็นอย่างไร?

ประจำเดือนของผู้หญิงทุกคนจะหยุดลงเมื่อถึงวัยหมดประจำเดือน ผู้หญิงบางคนอาจไม่มีอาการอันเลย ในขณะที่คุณก็อาจจะหมดประจำเดือนคุณอาจมีอาการดังนี้:

- การเปลี่ยนแปลงในช่วงรอบเดือนของคุณ - เวลาห่างช่วงรอบเดือนหรือการมาของประจำเดือนอาจแตกต่างกัน
- อาการร้อนวูบวาบ ("ร้อนวูบวาบในบริเวณใบหน้าและลำคอหรือหน้าอกโดยมีและไม่มีเหงื่อออก)
- เหงื่อออกตอนกลางคืนอาจทำให้มีปัญหาในการนอนหลับและรู้สึกเหนื่อยเครียดหรือตึงเครียด
- การเปลี่ยนแปลงของช่องคลอด - ช่องคลอดอาจแห้งและบางและอาจเจ็บปวดเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- กระดูกบางลงซึ่งอาจนำไปสู่การสูญเสียความสูงและกระดูกแตก (โรคกระดูกพรุน)

## ใครต้องการการรักษาอาการวัยทอง?

- สำหรับผู้หญิงบางคนการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเหล่านี้จะหายไปเมื่อเวลาผ่านไปโดยไม่ต้องได้รับการรักษา
- ผู้หญิงบางคนจะเลือกการรักษาตามอาการและเพื่อป้องกันการสูญเสียกระดูก หากคุณเลือกการรักษาด้วยฮอร์โมนสามารถใช้อีสโตรเจนเพียงอย่างเดียวหรือเอสโตรเจนร่วมกับโปรเจสเตอโรน (สำหรับผู้หญิงที่ยังมีมดลูกหรือครรภ์อยู่)

## ฮอร์โมนบำบัดสำหรับวัยหมดประจำเดือนคืออะไร?

ระดับฮอร์โมนที่ลดลงในวัยหมดประจำเดือนอาจทำให้ร้อนวูบวาบ ช่องคลอดแห้งและกระดูกบาง เพื่อช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ ผู้หญิงอาจได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจนหรือเอสโตรเจนกับโปรเจสเตอโรน (ฮอร์โมนอีกตัวหนึ่ง) เช่นเดียวกับกับยาทุกชนิด การรักษาด้วยฮอร์โมนมีประโยชน์และความเสี่ยง คุณควรพูดคุยกับแพทย์พยาบาลหรือเภสัชกรของคุณเกี่ยวกับการบำบัดด้วยฮอร์โมน หากคุณตัดสินใจใช้ฮอร์โมนบำบัดให้ใช้ในปริมาณที่น้อยที่สุดที่ช่วยได้ และใช้ฮอร์โมนในช่วงเวลาสั้นที่สุดเท่าที่คุณจำเป็นต้องใช้มัน

### ใครไม่ควรรับการบำบัดด้วยฮอร์โมนสำหรับวัยหมดประจำเดือน?

ผู้หญิงที่:

- คิดว่าตัวเองกำลังตั้งครรภ์
- มีปัญหาเลือดออกทางช่องคลอด
- เป็นมะเร็งบางชนิด
- เคยเป็นโรคหลอดเลือดในสมองหรือหัวใจวาย
- เคยมีอาการเป็นลิ่มเลือด
- มีโรคตับ

## ประโยชน์ของการใช้ฮอร์โมนบำบัดสำหรับวัยหมดประจำเดือนคืออะไร?

- ฮอร์โมนบำบัดอาจช่วยบรรเทาอาการร้อนวูบวาบ, เหงื่อออกตอนกลางคืน, ช่องคลอดแห้ง, หรือหายใจลำบาก (รู้สึกเจ็บเมื่อมีกิจกรรมทางเพศ)
- ฮอร์โมนอาจลดโอกาสที่คุณจะกระดูกบาง, กระดูกอ่อนแอ (โรคกระดูกพรุน), ซึ่งแตกหักได้ง่าย

## ความเสี่ยงของการใช้ฮอร์โมนบำบัดคืออะไร?

สำหรับผู้หญิงบางคน การรักษาด้วยฮอร์โมนอาจเพิ่มโอกาสในการเป็นลิ่มเลือด, หัวใจวาย, โรคหลอดเลือดสมองอุดตันหรือแตก, มะเร็งเต้านม, และโรคถุงน้ำดี สำหรับผู้หญิงที่มีมดลูกเอสโตรเจนจะเพิ่มโอกาสในการเป็นมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก (มะเร็งของเยื่อบุมดลูก) การเพิ่มโปรเจสเตอโรนช่วยลดความเสี่ยงนี้

# วัยหมดประจำเดือนและฮอร์โมน

## ฉันควรใช้ฮอร์โมนบำบัดสำหรับอาการวัยหมดประจำเดือนนานแค่ไหน?

- คุณควรปรึกษาแพทย์พยาบาลหรือเภสัชกรของคุณ
- ควรทำการตัดสินใจเรื่องการรักษาอาการวัยหมดประจำเดือนกับผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพของคุณเนื่องจากมีฮอร์โมนที่ได้รับการรับรองจากองค์การอาหารและยาหลายชนิดสำหรับการรักษาอาการของวัยหมดประจำเดือน

## มันมีความแตกต่างอะไรกันหรือไม่กับรูปแบบของฮอร์โมนที่ฉันใช้สำหรับวัยหมดประจำเดือน?

ใช่ FDA แนะนำให้ผู้หญิงใช้การรักษาด้วยฮอร์โมนที่ได้รับการรับรองจาก FDA เนื่องจากการรักษาด้วยฮอร์โมนที่ได้รับการรับรองจาก FDA ได้รับการประเมินความปลอดภัยและประสิทธิภาพแล้ว

## “ฮอร์โมนที่เป็นอันตรายทางชีวภาพแบบผสม” ซึ่งไม่ได้ผ่านการรับรองจาก FDA ปลอดภัยหรือมีประสิทธิภาพมากกว่าการรักษาด้วยฮอร์โมนที่ผ่านการรับรองจาก FDA สำหรับวัยหมดประจำเดือนหรือไม่?

ผลิตภัณฑ์ที่วางตลาดจำนวนมากที่เรียกว่า “ฮอร์โมนชีวภาพ” เป็นยาผสมซึ่งไม่ได้รับการรับรองจากองค์การอาหารและยาและไม่มีหลักฐานว่า “ฮอร์โมนที่เป็นอันตรายทางชีวภาพ” แบบผสมนั้นปลอดภัยและมีประสิทธิภาพหรือปลอดภัยกว่าการรักษาด้วยฮอร์โมนที่ผ่านการรับรองจาก FDA

องค์การอาหารและยาได้อนุมัติยาที่มีฮอร์โมนที่เหมือนกับฮอร์โมนที่ผู้หญิงสร้างขึ้นตามธรรมชาติในช่วงวัยเจริญพันธุ์

## ฮอร์โมนเอสโตรเจนเป็น “เอสโตรเจนในรูปแบบที่ปลอดภัยกว่า” หรือไม่?

FDA ไม่มีหลักฐานว่ายามี estriol ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพหรือเป็น “รูปแบบที่ปลอดภัยกว่า”

ของฮอร์โมนเอสโตรเจน” ไม่มียาที่ได้รับการรับรองจาก FDA มีส่วนผสมของ estriol ยาที่จำหน่ายในท้องตลาดที่มี estriol เป็นยาผสมซึ่งไม่ได้รับการรับรองจาก FDA

## FDA อนุมัติการรักษาอื่น ๆ สำหรับวัยหมดประจำเดือนหรือไม่?

ใช่ ในปี 2013 FDA อนุมัติ:

- การรักษาแบบไม่ใช้ฮอร์โมนสำหรับอาการร้อนวูบวาบในระดับปานกลางถึงรุนแรงที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือน
- ยารักษาอาการหายใจลำบากในระดับปานกลางถึงรุนแรง (เจ็บเมื่อกิจกรรมทางเพศ) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของช่องคลอดที่เกิดขึ้นกับวัยหมดประจำเดือน

## สมุนไพรและผลิตภัณฑ์จาก “ธรรมชาติ” อื่น ๆ มีประโยชน์ในการรักษาอาการวัยทองหรือไม่?

ในขณะนี้, FDA ไม่ทราบว่ามีสมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์จาก “ธรรมชาติ” อื่น ๆ มีประโยชน์หรือปลอดภัยหรือไม่

## ฉันควรใช้เอสโตรเจนเพื่อป้องกันกระดูกบางหรือไม่?

คุณใช้มันได้ แต่ยังมียาอื่น ๆ และสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยกระดูกของคุณ คุณควรพูดคุยกับผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพของคุณ

## ฉันควรใช้ฮอร์โมนบำบัดเพื่อป้องกันหัวใจหรือป้องกันโรคหลอดเลือดสมองหรือไม่?

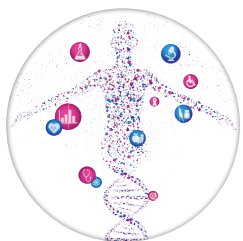
ไม่ควร, อย่าใช้ฮอร์โมนบำบัดเพื่อป้องกันโรคหัวใจวายหรือโรคหลอดเลือดสมองอีกเสบหรือแตก

## ฉันควรใช้ฮอร์โมนบำบัดเพื่อป้องกันความจำเสื่อมหรือโรคอัลไซเมอร์หรือไม่?

ไม่ควร, อย่าใช้ฮอร์โมนบำบัดเพื่อป้องกันความจำเสื่อมหรือโรคอัลไซเมอร์

## ฮอร์โมนป้องกันริ้วรอยและริ้วรอยหรือเพิ่มแรงขับทางเพศของฉันหรือไม่?

การศึกษาไม่ได้แสดงให้เห็นว่าการรักษาด้วยฮอร์โมนช่วยป้องกันความชราและริ้วรอยหรือเพิ่มแรงขับทางเพศ



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเข้าไปที่: สำนักงานส่งเสริมสุขภาพสตรีของ

[www.fda.gov/menopause](http://www.fda.gov/menopause)