

รู้เท่าทันภาวะรังไข่เสื่อม วางแผนก่อน



ปกติแล้วผู้หญิงจะเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน หรือ วัยทองเมื่ออายุ 45-55 ปี และก่อนจะเข้าสู่วัยทองนั้นร่างกายจะมีสัญญาณเตือนบางอย่าง เช่น ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ มีอาการร้อนวูบวาบ เป็นต้น หากมีอาการต่อไปนี้ก่อนวัย 40 อาจเป็นสัญญาณของภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนด ดังนั้นควรรีบปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเพื่อตรวจวินิจฉัยว่ากำลังเข้าสู่ภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนด หรือวัยทองก่อนเวลาอันสมควร

ภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนดคืออะไร

ภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนด (Primary ovarian insufficiency) คือ ภาวะที่รังไข่หยุดการทำงานก่อนอายุ 40 ปี หากรังไข่เสื่อมจะส่งผลให้ประจำเดือนไม่มา ไข่ไม่ตก หรือ ไข่ตกแต่เป็นไข่ด้อยคุณภาพ จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะมีบุตรยาก นอกจากนี้เมื่อระดับฮอร์โมน Follicular Stimulating Hormone (FSH) จากต่อมใต้สมองที่เป็นฮอร์โมนควบคุมให้รังไข่ทำงาน ก็จะส่งผลให้มีอาการหงุดหงิด อารมณ์แปรปรวน เหมือนกับผู้หญิงที่อยู่ในช่วงวัยหมดประจำเดือน

สาเหตุภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนด

การเกิดภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนดนั้น มาจากหลายสาเหตุ ดังนี้

- การถูกฉายแสง/รังสีรักษาบริเวณอุ้งเชิงกรานในสตรี หรือการได้รับยาเคมีบำบัดในการรักษาโรคมะเร็งต่างๆ ทำให้เกิดภาวะรังไข่เสื่อม
- การมีโรคที่ตัวรังไข่เอง เช่น ติดเชื้ออย่างรุนแรง หรือการเป็นซิสต์รังไข่ทั้ง 2 ข้าง
- ความผิดปกติของโครโมโซม และพันธุกรรม ทำให้อวัยวะบางอย่างรวมถึงรังไข่ทำงานไม่ปกติหรือมีช่วงชีวิตทำงานสั้น
- ความผิดปกติเกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- การที่มีภาวะรังไข่หยุดทำงานหลังจากการผ่าตัด อาจทำให้ปริมาณฟองไข่ลดลงจากการบาดเจ็บหรือตัดเอาเนื้อรังไข่ทิ้ง
- การติดเชื้อ เช่น คางทูม วัณโรค มาเลเรีย แต่พบได้น้อยมาก
- ปัจจัยอื่นๆ เช่น การสูบบุหรี่ทำให้การสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง การรับสารพิษยาฆ่าแมลง และโลหะหนักบางชนิด

สัญญาณอาการเตือนรังไข่เสื่อมก่อนกำหนด

ในระยะเริ่มต้นของภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนดจะไม่มีอาการแสดงอาการแต่อย่างใด แต่เมื่อไหร่ที่มีภาวะรังไข่เสื่อมมากขึ้นจะ

- ประจำเดือนมาผิดปกติ โดยประจำเดือนมาคลาดเคลื่อน ทั้งช่วงนาน ปริมาณประจำเดือนลดลง และอาจไม่มีประจำเดือน
- มีอาการที่เกิดจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน เช่น อาการร้อนวูบวาบตามตัว นอนไม่หลับ หงุดหงิด โมโหง่าย ช่องคลอดแห้ง

เมื่อไหร่ควรพบแพทย์

- เมื่อประจำเดือนมาคลาดเคลื่อน ทั้งช่วงนาน ติดต่อกันกว่า 2-3 เดือน หรือประจำเดือนหมดก่อนอายุ 40 ปี
- เมื่อมีอาการที่เกิดจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน เช่น นอนไม่หลับ หงุดหงิด โมโหง่าย โดยเฉพาะถ้าอาการเหล่านั้น

ใครบ้างที่เสี่ยงต่อรังไข่เสื่อมก่อนกำหนด

- ผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง 35 และ 40 ปี และประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ
- ผู้หญิงที่มีประวัติในครอบครัวหมดประจำเดือนเร็วผิดปกติ หรือภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนด
- ผู้หญิงที่เคยรับการผ่าตัดรังไข่
- ผู้หญิงที่ได้รับการฉายแสง/รังสีรักษา หรือยาเคมีบำบัดรักษาโรคมะเร็ง

รังไข่เสื่อมก่อนกำหนดส่งผลอย่างไรบ้าง

- ภาวะมีบุตรยาก เมื่อรังไข่เสื่อมก็จะหยุดทำงานจึงทำให้ไม่เกิดการตกไข่ หรืออาจจะมีการตกไข่บ้างในบางรอบเดือน
- โรคกระดูกพรุน เมื่อรังไข่ไม่ทำงานร่างกายก็จะขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งมีผลต่อการเจริญและความแข็งแรงกระดูก
- โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด การขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนยังเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

การวินิจฉัยภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนด

แพทย์วินิจฉัยภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนดได้ดังนี้

1. การตรวจร่างกาย และซักประวัติทางการแพทย์ ประวัติอาการที่สำคัญว่าเกี่ยวข้องกับภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนดหรือไม่
2. การตรวจเลือดวัดระดับฮอร์โมน ได้แก่
 - การตรวจฮอร์โมน AMH หรือ Anti-Mullerian Hormone ที่มีปริมาณสัมพันธ์กับจำนวนไข่ใบเล็ก ๆ (antral follicles) หากระดับ AMH สูง แสดงว่าไข่มีปริมาณมาก ถ้าวัดค่า AMH ต่ำก็แปลว่าไข่เหลือในปริมาณน้อย
 - การตรวจเลือดเพื่อหาระดับฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของรังไข่ที่เรียกว่า ฮอร์โมน FSH (Follicular stimulating hormone) ภาวะเสี่ยงวัยทองก่อนวัยอันควร
 - การตรวจเลือดเพื่อวัดปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนในเลือด หากพบว่าระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนต่ำ อาจเป็นข้อบ่งชี้
3. อาจมีการตรวจการตั้งครรภ์ รวมทั้งการตรวจเลือดเพื่อหาสาเหตุอื่นๆ ที่เป็นไปได้ของการมีประจำเดือนผิดปกติ อาการ

แนวทางการรักษาภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนด

1. การให้ฮอร์โมนทดแทน โดยภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนดจะทำให้ขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน จึงจำเป็นต้องให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนเพื่อลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดและโรคหัวใจ ลดภาวะสมองเสื่อม
2. รักษาภาวะมีบุตรยาก ผู้ที่ต้องการมีลูกอาจต้องปรึกษาแพทย์เพื่อใช้ยากระตุ้นไข่ หรือฮอร์โมนโกนาโดโทรปินช่วยทำไข่ หรือเด็กหลอดแก้ว เพื่อช่วยในการมีบุตรได้
- 3.

เมื่อเป็นรังไข่เสื่อมก่อนกำหนดดูแลตนเองอย่างไร

1. รักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง ผ่อนคลาย จัดการความเครียด
2. รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอตามความเหมาะสมของสุขภาพร่างกาย
4. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกินมาตรฐาน
5. รับประทานยาหรือใช้ยาต่าง ๆ ตามแพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด
6. มีการตรวจสุขภาพประจำปีสม่ำเสมอหรือบ่อยตามแพทย์แนะนำ

อย่างไรก็ตามการดูแลตนเอง และหมั่นตรวจสุขภาพประจำปี จะช่วยป้องกันภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนด และหากใครกำลังกังวลว่าตนเองจะเข้าสู่ภาวะรังไข่เสื่อมก่อนกำหนดหรือไม่สามารถเข้าพบแพทย์เฉพาะ

โทร 024509999 ต่อ 1159-1160

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

