



## เรื่องสำคัญที่ควรรู้ของคนข้ามเพศ ก่อนเริ่มเปลี่ยนตัวเองด้วยการเทสฮอร์โมน



ศูนย์ : ศูนย์เทคโนโลยีเพื่อการมีบุตร  
บทความโดยแพทย์ : นพ. นิทัศน์ จตุปาริสุทธิ

การเทสฮอร์โมนเพื่อการข้ามเพศ LGBTQ+ เป็นสิ่งจำเป็นต่อกลุ่มคนข้ามเพศ หรือ ทรานส์เจนเดอร์ (Transgender) ที่ตัดสินใจแล้วว่าต้องการเปลี่ยนตนเอง ซึ่งจะช่วยลดฮอร์โมนเพศเดิมให้ลดลง และเสริมฮอร์โมนเพศใหม่ที่ต้องการ คือ จากชายกลายเป็นหญิง หรือจากหญิงกลายเป็นชายอย่างสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การเทสฮอร์โมนจะต้องใช้ตามคำแนะนำของแพทย์ เนื่องจากร่างกายแต่ละคนไม่เหมือนกัน การให้ยาที่เหมาะสมกับแต่ละคนจึงต่างกัน

แต่มีคนจำนวนไม่น้อยใช้โดยไม่ปรึกษาแพทย์จึงทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา

เพื่อสร้างความเข้าใจการเทสฮอร์โมน และให้ได้ผลลัพธ์ตามต้องการรวมทั้งปลอดภัยต่อสุขภาพ มาทำความเข้าใจในเรื่องนี้กัน

## สารบัญ

- [การทดสอบฮอร์โมนคืออะไร](#)
- [การทดสอบฮอร์โมนมีแบบใดบ้าง](#)
- [ก่อนทดสอบฮอร์โมนต้องตรวจสอบสุขภาพและผ่านเกณฑ์อะไรบ้าง](#)
- [คนข้ามเพศมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไรเมื่อทดสอบฮอร์โมนแล้ว](#)
- [หลังทดสอบฮอร์โมนต้องตรวจติดตามหรือไม่](#)
- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

## การทดสอบฮอร์โมนคืออะไร

การทดสอบฮอร์โมน คือ การรับฮอร์โมนเพศที่ต้องการเข้าสู่ร่างกาย เพื่อให้สรีรร่างกายเกิดความเปลี่ยนแปลงไปยังเพศที่ตนเองต้องการ หรือที่ได้รับมา โดยการทดสอบฮอร์โมนสำหรับกลุ่มคนข้ามเพศ หรือ ทรานส์เจนเดอร์ (Transgender) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

- **การทดสอบฮอร์โมนสำหรับชายเป็นหญิง** (Feminizing hormone therapy) หรือที่เรียกว่า หญิงข้ามเพศ (Transwomen) ด้วยการให้ยาฮอร์โมนเพศชายเพื่อลด หรือกดฮอร์โมนเพศชายให้น้อยลง และเสริมฮอร์โมนเพศหญิง ได้แก่ ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) เพื่อให้ฮอร์โมนความเป็นชายไม่เหลือ เพื่อเปลี่ยนสรีรร่างกายให้คล้ายเพศหญิงมากขึ้น เช่น ลดการมีหนวด เครา เปลี่ยนเสียงให้แหลมขึ้น เคาโครงหน้าตาหวานขึ้น เป็นต้น
- **การทดสอบฮอร์โมนสำหรับหญิงเป็นชาย** (Masculinizing hormone therapy) หรือที่เรียกว่า ชายข้ามเพศ (Transman) เป็นการเสริมฮอร์โมนเพศชาย ได้แก่ ฮอร์โมนแอนโดรเจน (Androgen) หรือเทสโทสเตอโรน (Testosterone) โดยจะเข้าไปลดทอน หรือกำจัดฮอร์โมนเพศหญิงที่มีอยู่เดิมให้ค่อยๆ หายไป แล้วเสริมและกระตุ้นฮอร์โมนเพศชายขึ้นมาแทน เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรคล้ายเพศชายมากขึ้น เช่น มีขน หนวด เครา มีเสียงใหญ่ขึ้น มีกล้ามเนื้อเตบโตและแข็งแรงมากขึ้น และประจำเดือนลดลงปราศจากเลือด เป็นต้น

## > กลับสารบัญ

## การทดสอบฮอร์โมนมีแบบใดบ้าง

การทดสอบฮอร์โมนสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของสุขภาพร่างกายแต่ละบุคคล รวมทั้งตามคำแนะนำของแพทย์ ได้แก่

1. รูปแบบยาเม็ดรับประทาน

2. รูปแบบยาฉีด จะออกฤทธิ์เร็วกว่าแบบรับประทานและออกฤทธิ์ได้นาน โดยผ่านเข้าสู่กระแสเลือดและออกฤทธิ์ได้โดยตรง ทำให้ระดับยาในเลือดค่อนข้างสม่ำเสมอ
3. รูปแบบการให้ยาฮอร์โมนทางผิวหนัง เพื่อให้ยาซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือดและออกฤทธิ์ได้โดยตรง

### > กลับสารบัญ

## ก่อนเทสฮอร์โมนต้องตรวจสุขภาพและผ่านเกณฑ์อะไรบ้าง

การเทสฮอร์โมนจะต้องอยู่ภายใต้การดูแลของทีมแพทย์เฉพาะทางเท่านั้น และก่อนการเทสฮอร์โมนจำเป็นต้องมีคุณสมบัติที่เหมาะสมและผ่านเกณฑ์ดังนี้

1. ต้องมีอายุ 20 ปีขึ้นไป มีความสามารถในการตัดสินใจและให้ความยินยอมในการรักษาได้
2. ผู้ที่มีอายุ 18 - 20 ปี ต้องมีผู้ปกครองเซ็นยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร
3. จะต้องผ่านการพบจิตแพทย์ 2 ท่าน เพื่อประเมินสภาพจิตใจว่าผู้รับบริการต้องการจะเป็นคนข้ามเพศแน่ ๆ หรือ ได้รับการยืนยันว่ามีภาวะ Gender dysphoria (GD) คือ เป็นผู้ที่ไม่มีความสุขกับสรีระทางเพศแต่กำเนิดอย่างรุนแรงจริง และไม่มีภาวะทางจิตเวช
4. ก่อนเทสฮอร์โมนเพศต้องผ่านการตรวจสุขภาพ ตรวจวัดระดับฮอร์โมน และความพร้อมของร่างกายก่อน เช่น การตรวจตรวจเลือด คุ้ระดับไขมันในเลือด ระดับน้ำตาลในเลือด ตรวจดูการทำงานของตับ ได้ว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ พร้อมซักประวัติภาวะเสี่ยงการเป็นโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดัน ประวัติการเป็นมะเร็งในครอบครัวสายตรง การรับประทานยาตัวใดเป็นประจำ หรือโรคประจำตัวต่างๆ เป็นต้น
5. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
6. ไม่มีประวัติแพ้ยา
7. ในเพศหญิงที่ต้องการเป็นชายต้องไม่มีภาวะการตั้งครรภ์

### > กลับสารบัญ

## คนข้ามเพศมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไรเมื่อเทสฮอร์โมนแล้ว

ความเปลี่ยนแปลงจะเริ่มเห็นได้เมื่อผ่านการเทสฮอร์โมนอย่างสม่ำเสมอ หลัง 3-6 เดือนขึ้นไป ดังนี้

- สำหรับหญิงข้ามเพศ หรือ ทรานส์วูแมน (Transwomen) ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้แก่ การมีสรีระเล็กลง ขนบริเวณร่างกายและใบหน้าจะลดลง เต้านมขยายใหญ่ขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อเล็กลง เสียงเล็กแหลมขึ้น มีไขมันสะสมเพิ่มขึ้นบริเวณสะโพก ผิวเนียนขึ้น เป็นต้น
- สำหรับชายข้ามเพศ หรือ ทรานส์แมน (Transman) ซึ่งการรับฮอร์โมนเพศชาย ได้แก่ ฮอร์โมนแอนโดรเจน (

Androgen) หรือเทสโทสเตอโรน (Testosterone) จะทำให้ร่างกายปรับตามไปด้วย เช่น ทำให้ประจำเดือนลดน้อยลง มีขนขึ้นตามใบหน้าและร่างกายมากขึ้น เสียงทุ้มขึ้น กล้ามเนื้อขยายและแข็งแรงมากขึ้น โครงหน้าเปลี่ยน ผิวมันและหยาบขึ้น เป็นต้น

#### > กลับสารบัญ

### หลังเทคฮอร์โมนต้องตรวจติดตามหรือไม่

แพทย์จะตรวจติดตามสุขภาพเพื่อให้แน่ใจว่ายาฮอร์โมนได้เข้าสู่ร่างกายของคุณจริง โดยแพทย์อาจจะนัดประเมินทุก 3-6 เดือน ในปีแรก และ 1-2 ครั้งในปีต่อไป เพื่อดูอาการแสดงของเพศหญิงและเพศชาย รวมไปถึงภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ และตรวจวัดระดับฮอร์โมน testosterone และ estradiol ทุก 3-6 เดือน ซึ่งแพทย์อาจมีการปรับยา และ/หรือสั่งยาเพิ่ม ตามความเหมาะสมของแต่ละคน

#### > กลับสารบัญ

อย่างไรก็ตามควรเข้ารับฮอร์โมนตามที่แพทย์นัดหมายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ  
ไม่ควรเทคฮอร์โมนด้วยตัวเองเนื่องจากจะมีปัญหาเรื่องความปลอดภัย  
สำหรับผู้ที่ต้องการเทคฮอร์โมนแนะนำให้ศึกษาหาข้อมูล เพื่อเตรียมพร้อมในการเปลี่ยนแปลง  
และเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์เฉพาะทาง

นพ. นิทัศน์ จตุปาริสุทธิ

สูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา/เวชศาสตร์การเจริญพันธุ์  
ศูนย์เทคโนโลยีเพื่อการมีบุตร / ศูนย์สุขภาพสตรี

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์  
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

