

## บทที่ 16 ใช้ยาคุมกำเนิดอย่างไร (第十六章 如何使用避孕藥)

ภทฮอร์โมนหลายระดับหมายถึงยาทุกเม็ดมีสารสองประเภ  
ทนี้ประกอบกัน

- 1.แบบหลายฮอร์โมนจะมีเอสโตรเจน(estrogen)  
และโปรเจสติน(progestin) ทั้งสิ้นสองชนิด
- 2.แบบฮอร์โมนเดี่ยวจะมีเฉพาะโปรเจสตินเท่านั้น

ยาประเภทฮอร์โมนหลายระดับหมายถึงยาทุกเม็ดมีสารสอง  
ประเภทนี้ประกอบกัน

- 1.หากว่ายาทุกเม็ดมีปริมาณยาเท่าๆกันจะเรียกว่าเป็นประ  
ภทระดับเดียว
- 2.อีกชนิดคือมียาประเภทเดี่ยวแต่มีการเปลี่ยนแปลงสองส  
ากระดับ เรียกว่าหลายระดับ

### หลักการคุมกำเนิด (避孕原理)

ยาคุมกำเนิดเป็นสารเอสโตรเจนปริมาณน้อย

- 1.เป้าหมายหลักคือการห้ามการตกไข่ หากไม่มีไข่ก็ไม่ตั้งครรภ์
- 2.เปลี่ยนแปลงเมื่อบริเวณปากมดลูก ทำให้ไม่เหมาะสำหรับการฝังตัว  
ของอสุจิและไข่
- 3.เปลี่ยนแปลงเมื่อบริเวณปากมดลูกทำให้อสุจิผ่านไปได้ยาก

### ผลของการคุมกำเนิด (避孕效果)

อัตราความล้มเหลวของการใช้ยากันแดดประเภทรับประทานเป็น 0.1%

### ข้อดี (優點)

1. รับประทานอย่างถูกวิธีจะมีผลการคุมกำเนิดเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์
2. ไม่ต้องใช้วิธีการป้องกันอื่นก่อนการมีเพศสัมพันธ์
3. ทำให้มีประจำเดือนลดลงและยังช่วยลดอาการปวดประจำเดือน
4. เหมาะสำหรับสตรีที่แต่งงานใหม่หรือยังไม่มีบุตร

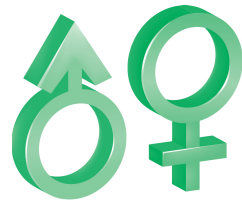
### ข้อเสีย (缺點)

บางคนจะเกิดอาหารวิงเวียน คลื่นไส้ ไม่สบาย หรือมีเลือดออกเป็นจุด นำหนักเพิ่ม แต่อาการเหล่านี้มักจําเหตุเลลงเมื่อผ่านไป 2-3 เดือน

### ข้อควรระวัง (注意事項)

1. ไม่อนุญาตให้ผู้ที่มิโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันสูง เส้นเลือดอุดตัน โรคตับ หรือผู้ที่เคยเป็ นโรคมะเร็งเต้านม และมะเร็งอวัยวะเพศรับประทาน
2. ห้ามมารดาในระยะให้นมบุตรทานยากันแดด
3. ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปและสูบบุหรี่เป็นประจำไม่ควรรับประทาน
4. ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการรับประทานครั้งแรก
5. จะต้องรับประทานเป็นประจำทุกวัน มิเช่นนั้นจะคุม กำเนิดล้มเหลว

6. หากลิ้มรับประทานในเวลาอันควร ควรปฏิบัติตามวิธีการในคู่มือ และใช้มาตรการคุมกำเนิดอื่นๆ
7. จะต้องไปพบแพทย์หลังจากเริ่มรับประทานแล้วสามเดือน และจะต้องเข้าไปรับการตรวจที่แผนกสูตินารีเวชทุกเดือน
8. การรับประทานยาAmpicillinระหว่างการทานยาคุมกำเนิด อาจทำให้การคุมกำเนิดล้มเหลว



## บทที่ 17 การใช้ยาในสตรีตั้งครรภ์ (第十七章 孕婦用藥安全)

### ระดับความปลอดภัยของยาสำหรับสตรีมีครรภ์ (懷孕用藥安全級數)

สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการทานยาที่ไม่จำเป็น

พยายามรักษาด้วยการรับประทานอาหาร

หรือเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต

ระดับ A : มีการทดสอบแล้วว่าปลอดภัยต่อสตรีมีครรภ์

ระดับ B : ไม่ผ่านการทดสอบกับคน

มีการทดสอบกับสัตว์แล้วว่ามีความปลอดภัยหรือไม่ปฏิกิริยาไป

มดี ไม่มีปัญหาหลังการทดสอบ

ระดับ C : ทดสอบกับสัตว์แล้วทำให้เกิดพิษ

แต่ยังไม่ได้ทดสอบกับคน หรือขาดข้อมูลวิจัยเพิ่มเติม

ระดับ D : อาจทำให้เกิดพิษแต่สามารถใช้ทางการแพทย์เพื่อให้

【เกิดประโยชน์มากกว่าโทษ】ทางการแพทย์

ระดับ X : ห้ามสตรีมีครรภ์รับประทาน โดยเด็ดขาด

### ปัจจัยในการตัดสินใจว่าทำให้เกิดผลกระทบต่อทารกในครรภ์ (孕婦用藥對胎兒造成影響的決定因素)

1. เป็นยาที่ทำให้ทารกพิการ ยาประสานกับโปรตีนหรือไม่  
วิธีการย่อยสลายของยา
2. ระยะเวลาที่ใช้ยาอยู่ในช่วงใดของการตั้งครรภ์
3. ระยะเวลาการใช้ยา และปริมาณที่ใช้
4. วิธีการให้ยา

5. สภาพการไหลของเลือดในสตรีมีครรภ์
6. อัตราเมตาบอลิซึมของมารดา ความมากขึ้นของไขมันในร่างกาย

### ผลกระทบต่อทารกของยา (藥物對胚胎的影響)

แบ่งตามการเจริญเติบโตของทารก โดยแบ่งเป็น:

ระยะก่อนฝังตัว	0~2สัปดาห์	มักไม่ทำให้ทารกพิการ
ระยะเอมบริโอ	3~8สัปดาห์	ระยะเวลาสำคัญ ระยะอวัยวะก่อตัว มีผลให้ทารกพิการหรือเสียชีวิต
ระยะในครรภ์	9~16สัปดาห์	อาจทำให้ปากแหว่งเพดานโหว่ หรืออวัยวะเด็กทารกมีลักษณะเป็นชาย
ระยะในครรภ์	16สัปดาห์~ก่อนให้กำเนิด	ทารกเจริญเติบโตสำเร็จ อาจทำให้สรีระวิทยาของทารกเปลี่ยนไป

### วิธีการรับมืออาการที่มักเจอกับสตรีมีครรภ์ (孕婦常見症狀的處理)

#### 1. คลื่นไส้

สาเหตุการเกิด: เป็นอาการที่มักเกิดขึ้นในวัยแรกเริ่มตั้งครรภ์ มักจะหายดีเมื่อผ่านไป 12 สัปดาห์

วิธีการจัดการ: รักษาสารอาหารในร่างกาย รับประทานวิตามิน B6 เพิ่มเติม

#### 2. รู้สึกร้อนในกระเพาะ

สาเหตุการเกิด: ท้องและพังผืดเดือนขึ้นจนทำให้กดทับกระเพาะ

วิธีการจัดการ: ทานน้อยๆแต่หลายๆมื้อ

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มให้ความหวาน ใช้น้ำยา และยาเคลือบกระเพาะ

### 3.ท้องผูก

สาเหตุการเกิด : มดลูกขยายตัว กดทับลำไส้ทำให้ลำไส้ทำงานช้าลง

วิธีการจัดการ : ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ใช้ยาแก้ท้องผูกประเภทขยายตัวหรือยาระบาย

### 4.ริดสีดวง

สาเหตุการเกิด : เส้นเลือดบริเวณลำไส้ตรงถูกกดทับ มดลูกที่ขยายตัวกดทับเส้นเลือดทำให้ขัดขวางการไหลเวียนของเลือด

วิธีการจัดการ : พยายามให้การขับถ่ายเป็นปกติ ทายารักษา ริดสีดวง หรือยาสวนแก้ปวด

### 5.เป็นหวัด

วิธีการจัดการ : ดื่มน้ำมากๆ พักผ่อนเยอะๆ ไม่สู้อยามารับประทานเอง เนื่องจากยาแก้หวัดหรือยาทางระบบทางเดินหายใจมักเป็นประเภท C

## หลักการใช้ยาของสตรีมีครรภ์ (孕婦用藥的原則)

### 1. สตรีมีครรภ์ไม่เพิ่มปริมาณยา

หรือหยุดทานยาโดยไม่ผ่านการปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

### 2. ทานยาให้น้อยลง โดยเฉพาะสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์ พร้อมทั้งปรึกษาและพิจารณาพร้อมกับแพทย์

### 3. ในระหว่างการเข้าพบแพทย์ ให้แจ้งแพทย์

หรือเภสัชกรหากมีการตั้งครรภ์ หรืออาจกำลังตั้งครรภ์

### 4. ผู้ที่อยู่ในระหว่างการรับประทานยา

ให้ปรึกษากับแพทย์หรือเภสัชกรว่าควรหยุดยาหรือไม่

### ผลกระทบของยาใช้ประจำที่เกิดกับทารก (常用藥品對胎兒的影響)

ประเภทยา	ผลกระทบต่อทารก
เตตระไซคลินส์	ขัดขวางการทำงานของกระดูก ฟันเปลี่ยนสี เป็นต้น
ยาซัลฟาไดไมด์	ภาวะตัวเหลืองมากผิดปกติใน ทารกแรกเกิด
คลอราฟีนีคอล	ภาวะตัวเทาของทารกแรกเกิด
ยาแอนตี้ไทรอย	พัฒนาการทางสติของทารกล่าช้า
วิตามิน A มากเกินไป	การเจริญเติบโตของทารกล่าช้า ความดันในศีรษะทารกเพิ่มมากขึ้น
วิตามิน D มากเกินไป	พัฒนาการทางสติของทารกล่าช้า ภาวะโพแทสเซียมสูง

### มารดาที่ใช้ยาที่ทำให้ทารกเกิดความผิดปกติจะให้นิเวศทารกพิการอย่างแน่นอน?(使用致畸胎性藥品的媽媽一定會生出有問題的孩子?)

1. ไม่แน่นอน แต่มีแนวโน้มการเกิดทารกที่ผิดปกติถึง 3-6%ซึ่งถือเป็นความเสี่ยงที่มากถึง 5 เท่าขึ้นไป
2. หากใช้ยาที่ทำให้ทารกมีโอกาพิการ ให้หยุดใช้ยาแล้วคอยให้ผ่านไป  
ซักระยะจึงวางแผนตั้งครรภ์อีกครั้ง
3. ยาที่ช่วยต้านอาการชัก และยาแอนตี้ไทรอยถือเป็นยาประเภท D  
แต่โรคที่เกิดมีความเสี่ยงต่อทารกมากกว่าตัวยามาก จึงควรใช้ยาต่อไป

## บทที่ 18 การใช้ยาในมารดาให้นมบุตร (第十八章 婦女哺乳用藥安全)

อาหารทุกอย่างที่มารดารับประทานอาจจะมีโอกาสเจือปนในน้ำนม ฉะนั้นเวลาที่มารดารับประทานยา จะต้องพิจารณาว่าลูกจะได้รับยานั้นเข้าไปด้วยแล้วยังต้องคำนึงถึงผลกระทบแนวกว้างที่เกิดกับมารดา ครอบครัว และสังคมอีกด้วย

### ความเข้าใจผิดเรื่องหยุดให้นมบุตรเมื่อมารดาเป็นไข้ (媽媽生病時停止哺乳的迷思)

1. ปริมาณยาที่ทารกได้รับขึ้นกับจำนวนนมที่ดื่มในแต่ละวัน ระบบลำไส้ของทารก และระยะเวลา ให้นมบุตร
2. การให้นมก่อนการทานยา การเตรียมนมล่วงหน้า หรือการหยุดทานยาชั่วคราวล้วนเป็นทางเลือกสำหรับมารดา
  - (1) อาจมีความเข้มข้นสูงสุดเมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว 1-3 ชั่วโมง
  - (2) ให้นมบุตรหลังรับประทานยาแล้ว 6 ชั่วโมงจะมีความปลอดภัยมากขึ้น
  - (3) ถามเภสัชกรถึงความเป็นไปได้ในการหยุดยา
3. การเก็บรักษายา มารดา
  - (1) เก็บไว้ในอุณหภูมิห้องได้ 6-8 ชั่วโมง
  - (2) เก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน 3-5 วัน
  - (3) เก็บไว้ในช่องฟรีซได้นาน 3-4 เดือน



## การพิจารณาการรับประทานยาระหว่างให้นมบุตร (哺乳用藥考量)

1. พิจารณาถึงความจำเป็นในการรับประทานยา
2. เลือกยาที่มีความปลอดภัย
3. เมื่อยาที่รับประทานอาจส่งผลกระทบต่อทารก  
ให้วัดความเข้มข้นของยาเลือดทารก
4. ให้นมก่อนรับประทานยา เพื่อลดผลกระทบของยาที่มีต่อบุตร

## ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อทารก (藥物影響寶寶的決定因素)

1. ลักษณะของยา  
ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชก่อนการรับประทานยาที่ไม่ถูกกระเพาะและลำไส้ดูดซึมได้ง่าย ยา ที่ละลายได้ดีด้วยน้ำ มีอัตราการรวมตัว โปรตีนสูง มีครึ่งชีวิตสั้น และพยายามเลือกใช้ยาแบบเดี่ยว
2. ปริมาณและความถี่ในการรับยา  
แนะนำให้รับประทานปริมาณน้อย มีครึ่งชีวิตสั้น และไม่สะสมในร่างกาย แม้ว่าจะมีความถี่ในการรับยาสูง แต่ก็ไม่ผสมเข้าไปในน้ำนม
3. หลีกเลียงยาที่เป็นอันตราย  
ยาบางประเภทก่อให้เกิดอันตรายกับทารก เช่น เพนนิซิลิน และยา กลุ่มซัลฟานาไมด์ เป็นต้น
4. ยาคุมกำเนิด  
การใช้นมมารดาในการให้นมบุตร ไม่ควรรับประทานยาคุมกำเนิด เพราะอาจทำให้ทารกเกิดผลกระทบที่ไม่ดี และอาจทำให้มารดามีน้ำนมน้อยลงด้วย

## ยาที่สมาคมการแพทย์กุมารเวชศาสตร์ในอเมริกาแนะนำให้ทานระหว่างให้นมบุตร(美國小兒科醫學會建議哺乳期之用藥)

1. ยาที่สามารถทานได้ระหว่างให้นมบุตร ยาที่มีความเสี่ยงต่ำ

- (1) ยาแก้ปวดลดอุณหภูมิ ยาแก้ปวดที่ไม่ใช่สารสเตียรอยด์ ยาปฏิชีวนะ นิตัวคีน สารที่บรังกี ยาชา ยาจิตเวช ยาแก้โรคซึมเศร้า ยาลดความดันโลหิต ยาต้านไวรัส ยาอ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยาต้านโรคลมชัก ยากระตุ้นการเต้นของหัวใจ ยาแก้ปวด ยาแก้ไอ ยาสเตียรอยด์ ยาโพแทสเซียมแซนแนลบล็อกเกอร์ ยาต้านหัวใจเต้นผิดปกติ ยาต้านวัณโรคที่ต่อมไทรอยด์ ยาต้านไทรอยด์ ยาแก้คัดจมูก ยาขับปัสสาวะ ยาต้านการแข็งตัวของเลือด

- (2) ยาต้านความกังวล ซึมเศร้าจะมีความเข้มข้นในน้ำนมน้อย และมีกรณีน้อยมากที่เกิดความผิดปกติกับทารกเมื่อใช้เป็นเวลานาน จะต้องระวังผลกระทบที่เกิดกับประสาทแกนกลางของทารก

- (3) ยาชาบางส่วนจะไม่ถูกถ่ายโอนของทารกดูดซึมเข้าไป จึงมีความปลอดภัยสูง

- (4) ยาชาทั้งตัวก็เหมือนกับยาชนิดอื่นๆที่ไม่ทำให้ส่งผลกระทบต่อทารก และยาชามีระยะเวลาชีวิตสั้นมาก เพียงแค่ฟื้นขึ้นมาก็ให้นมบุตรต่อได้

- (5) ยาใช้ภายนอกสำหรับผิวหนัง ยาประเภทสเตอริดเข้าไป (เช่น : ยาแก้โรคหอบ) หรือยาพ่นจมูก และตา ล้วนเป็นยาที่ปลอดภัย

2. ยาที่ควรหลีกเลี่ยงขณะให้นมบุตร

- (1) เพนนิซิลิน : ต้องใช้อย่างระมัดระวังเพราะอาจทำให้เกิด

- (2) ยาจำพวกซัลฟา: ภาวะตัวเหลืองมากผิดปกติในทารกแรกเกิด ละลายในเลือด และเป็นมากในผู้ที่แพ้ถั่ว
- (3) เตตระไซคลิน: ฟันติดสีตลอดไป ชัดขวางการเจริญของกระดูก
- (4) ยาคลอแรมเฟนิคอล: อาจทำให้เกิดการกดไขกระดูก และทำให้เกิดโรคโลหิตจาง
- (5) Metronidazole : อาจทำให้ทารกพิการ
- (6) แอลกอฮอล์: ทารกหายใจขัด ชีพจรอ่อน
- (7) นิโคติน: ทารกช็อค อาเจียน ท้องเสีย เกิดโรคทางเดินหายใจ เสียชีวิต
- (8) คาเฟอีน: ทารกเกิดอาการกระสับกระส่าย น้ำหนักลด
- (9) ยาลดอาการซึมเศร้าระยะยาว Luoxetine : ยาออกฤทธิ์นานมาก

### 3. ยาที่ไม่ควรทานโดยเด็ดขาด

ยาด้านโรคมะเร็ง ยารังสีรักษา ยาภูมิคุ้มกัน (Cyclosporin) ยาแก้ลมชัก (Mysoline) ยาพาทินสัน (Parlodel) ยาแก้ปวดศีรษะ (Ergotamine) เกลือลิเทียม (โรคประสาท) โคเคน เฮโรอิน กัญชาแอมเฟตามีน

### เวชศาสตร์นิวเคลียร์ไอโซโทปสแกน? (核子醫學放射性同位素掃描呢?)

1. การฉายรังสี และการสแกนแบบอื่น แม้แต่การใช้สารทบรังสีก็ไม่ดี อนุญาตการให้นม
2. การฉายรังสีคอมพิวเตอร์ CTสแกน และการถ่ายภาพด้วยคลื่นแม่เหล็ก MRIก็เช่นกัน ไม่จำเป็นต้องหยุดการให้นมบุตร
3. มารดาที่เข้ารับการสแกนร่างกายบริเวณปอดและกระดูก

มักจะไม่ต้องใช้ technetium ครึ่งชีวิตของยานี้คือ 6 ชั่วโมง และจะถูกขับออกจากร่างกายภายใน 5 ครึ่งชีวิต จึงไม่ต้องเป็นกังวล

### มารดาที่คัดถรรวมเต้านมสามารถให้นมบุตรได้หรือไม่?(隆乳女性可以哺乳嗎?)

1. การคัดถรรวมเต้านมมักใช้ซิลิโคน หรือการใส่ถุงน้ำเกลือเข้าไป
2. ปัจจุบันยังไม่มีผลการวิจัยว่าซิลิโคนคัดถรรวมมีพิษต่อร่างกายมนุษย์
3. นมวัวและนมปรุงแต่งมีสารซิลิกอนเป็นส่วนผสมมากกว่าในนมมารดาที่คัดถรรวมเต้านม ฉะนั้นมารดาที่คัดถรรวมเต้านมยังคงให้นมบุตรต่อไปได้



## บทที่ 19 ทำความรู้จักภาวะการมีบุตรยาก (第十九章 認識不孕症)

### อะไรคือภาวะการมีบุตรยาก?(何謂不孕?)

ภายในหนึ่งปีหลังแต่งงาน และไม่มี การตั้งครรภ์เกิดขึ้นโดยไม่ปองกันแล้ว ภรรยา ยังไม่ตั้งครรภ์ แสดงว่าอาจอยู่ในภาวะการมีบุตรยาก และมีโอกาสที่คู่สมรส อยู่ในภาวะการมีบุตรยากราว 15%

### ระยะการตกไข่(排卵期)

รอบเดือนของผู้หญิงมักเกิดทุกๆ 28 วัน และวันที่ตกไข่ มักอยู่ราวๆ วันที่ 14 หลังประจำเดือนมาวันแรก

สามวันก่อนและหลังวันตกไข่ ถือเป็นระยะตกไข่ เป็นระยะที่ ตั้งครรภ์ง่ายที่สุด

นอกจากระยะวางไข่แล้ว ช่วงเวลาอื่นถือเป็นช่วงเวลาปลอดภัย หากต้องการป้องกันการตั้งครรภ์ โดยดูจากระยะตกไข่ แนะนำให้ใช้วิธีการอื่นด้วย (เช่น สวมถุงยางอนามัย ยาคุมกำเนิด เป็นต้น) เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของช่วงเวลา จึงมีอัตราความ สำเร็จที่ไม่มาก

หากต้องการเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ ก็จะต้องตรวจสอบช่วงเวลาตกไข่ของผู้หญิง

อสุจิที่อยู่ในอวัยวะเพศหญิงมีชีวิตได้นาน 72 ชั่วโมง แต่ไข่สามารถอยู่ได้เพียง 24 ชั่วโมงเท่านั้น

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการตกไข่ 3 วัน และหลังการตกไข่ 1 วัน จึงจะตั้งครรภ์ได้สำเร็จ

### สาเหตุการมีบุตรยากในผู้หญิง (女性不孕的原因)

1. ในสามีและภรรยาที่มีบุตรยาก มีความเป็นไปได้ราว 60% ที่เกิดจากสาเหตุของผู้หญิง
2. ปัญหารังไข่ ท่อนำไข่ มดลูก ปากมดลูก ล้วนมีโอกาสทำให้มีบุตรยาก
3. รอบเดือนของผู้หญิง และปริมาณประจำเดือน ข้อมูลการคลอดบุตร และมีประวัติการอักเสบของกระดูกเชิงกรานหรือไม่
4. อายุของผู้หญิง เคยติดโรค สูบบุหรี่ ติดเหล้า ติดยา หรือ โรคเรื้อรังเป็นต้น
5. ลักษณะงานของผู้หญิง สารเคมี รังสีต่างๆ ล้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญ
6. อ้วนหรือผอมเกินไป ออกกำลังกายมากเกินไป ลดน้ำหนักมากเกินไป มีความเครียดสูง เกิดโรคในรังไข่ การทำงานของต่อมใต้สมองผิดปกติ ภาวะระดับโปรแลคตินสูง เกิดความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ เป็นต้น ทำให้ส่งผลต่อการทำงานของรังไข่
7. ท่อนำไข่ตันหรือติดกันก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการมีบุตรยาก
8. รังไข่ติดกัน มีเยื่อบุโพรงมดลูก เนื้องอกในมดลูก มดลูกผิดปกติตั้งแต่เกิด เป็นต้น
9. ติดเชื้อที่ปากมดลูก เกิดการต่อต้านอสุจิประสิทธิภาพของเมือกบริเวณปากมดลูกไม่ดี ล้วนเป็นสาเหตุทำให้มีบุตรยาก

### สาเหตุการมีบุตรยากในผู้ชาย (男性不孕的原因)

1. โครโมโซมผิดปกติตั้งแต่เกิด เกิดความผิดปกติในต่อมไร้ท่อ

2. ประสิทธิภาพของอันทะผิดปกติ หลอดเลือดดำอันทะขอด เกิดความผิดปกติของท่อเลี้ยงอสุจิ เป็นต้น
3. การใช้ชีวิตประจำวัน และสภาพแวดล้อมใน การทำงาน ความผิดปกติในร่างกาย และสาเหตุอื่นๆ เช่น ยา รังสีโรคที่ติดต่อสัมผัส

### บทสรุป (結論)

การตรวจการมีบุตรยาก และการรักษาเป็นเรื่องที่ซับซ้อน ทั้งสามีและภรรยาจึงควรเข้าร่วมการรักษาไปพร้อมๆกัน สามีและภรรยาจะต้องให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ จึงจะมีโอกาสให้กำเนิดบุตรที่เกิดจากความรักได้



## บทที่ 20 ทำความรู้จักโรคกระดูกพรุน (第二十章 認識骨質疏鬆症)

เพราะเหตุใดสตรีที่อยู่ในระยะหมดประจำเดือนจึงเกิดโรคกระดูกพรุน? (為何停經婦女會產生骨質疏鬆?)

ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจะมีจะมีสารเอสโตรเจนน้อยลง ทำให้เซลล์กักกระดูกลดลง และเมื่อเซลล์กักกระดูกลดลง ทำให้กระดูกมีมวลลดลงอย่างรวดเร็ว ช่องว่างระหว่างกระดูกเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้ง่าย

ยาที่ใช้ในการรักษาโรคกระดูกพรุน (骨質疏鬆的治療藥物)

ช่วยรักษา และเปลี่ยนแปลงชีวิต รวมไปถึงการเลิกบุหรี่ เลิกเหล้า ออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การเสริมธาตุเหล็ก และวิตามิน D หากมีอาการรุนแรงจะต้องใช้ยาในการรักษา:

1. ยากลุ่มไบฟอสฟอเนต: เพื่อป้องกันการกักกระดูกอ่อนเซลล์กระดูก ลดการถูกดูดซึมของกระดูก นอกจากนี้วิตามิน D3 รถเพิ่มการดูดซึมของธาตุเหล็กอีกด้วย
2. เอสโตรเจนตัวรับในยาด้านฮอร์โมน: อาจมีผลการรักษาที่ไม่ดีเท่าที่ควร เหมาะสำหรับใช้ในผู้หญิงที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค มะเร็งเต้านม
3. วิธีการเพิ่มฮอร์โมน: ใช้สำหรับป้องกันและรักษาโรคกระดูกพรุนที่เกิดขึ้นหลังวัยหมดประจำเดือน เหมาะสำหรับใช้กับผู้หญิงที่ทนวิธีการรักษาชนิดอื่นไม่ได้



4. ยาที่ใช้รักษาอื่นๆ: สารแคลซิโทนิน พาราไทรอยด์ฮอร์โมน แอนติบอดี RANKL เป็นต้น
5. ยารักษาหลายชนิดรวมกัน: ใช้สำหรับป้องกันมวลกระดูก และป้องกันกระดูกพรุน แต่มีผลไม่ดีนัก

### บทสรุป (結論)

1. วัยทองเป็นวัยที่ผู้หญิงเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก
2. วิธีการรักษาด้วยยาเพิ่มฮอร์โมนในปริมาณน้อย จะช่วยบรรเทาอาการวัยทอง ช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
3. นอกจากสตรีที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมที่ไม่เหมาะสำหรับวิธีการเพิ่มฮอร์โมนแล้ว สตรีทั่วไปสามารถใช้ได้อย่างไม่มีอุปสรรค
4. หลังจากแพทย์พิจารณาความเสี่ยงและประโยชน์ที่จะได้รับแล้ว จะสามารถเลือกใช้ยาที่เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด และมีผลกรน้อยที่สุด
5. การป้องกันดีกว่าการรักษา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหาร การเสริมธาตุเหล็ก และวิตามินD จึงเป็นวิธีการป้องกันกระดูกพรุนที่ดีที่สุด

## บทที่ 21 ทำความรู้จักโรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดปกติ (第二十一章 認識子宮內膜異位)

อะไรคืออาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดปกติ? (甚麼是子宮內膜異位症?)

อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดปกติเป็นการที่เยื่อบุโพรงมดลูกไปเจริญผิดปกติ ทำให้เกิดเป็นปัญหาขึ้น หากเกิดในรังไข่ จะทำให้โครงสร้าง รังไข่ทำงานผิดปกติ ที่เรียกกันว่า 「ซ็อกโกแลตซีสต์」 หาก เกิดในมดลูก จะเรียกว่า 「อาการเนื้องอกในมดลูก」 เยื่อบุโพรงมดลูกเป็น โครงสร้างปกติของมดลูก โดยมีหน้าที่หลักเพื่อให้ตัวอ่อนฝังตัว เพื่อเจริญเติบโตเป็นทารกต่อไป ฉะนั้นทุกรอบเดือน มดลูกก็จะเตรียมตัวเพื่อให้ตัวอ่อนฝังตัว หากว่ามีการตั้งครรภ์ เยื่อบุโพรงมดลูกก็จะเจริญเติบโตต่อไป แต่หากไม่มีการตั้งครรภ์ เยื่อบุโพรงมดลูกก็จะลอกออก กลายเป็นประจำเดือนของสตรี

### อาการที่เกิด และโรคที่เกิดร่วม (臨床症狀及併發症)

อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดปกติเป็นอาการอีกเสบอย่างซ้ำๆ และอาจทำให้อวัยวะในช่องท้องเกิดการติดกัน ช่วงเวลาที่เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญมากคือช่วงเวลาดกไข่และช่วงมีประจำเดือน ฉะนั้นอาการเหล่านี้จึงมักเกิดขึ้นในสองช่วงเวลานี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่มีประจำเดือน อาการปวดประจำเดือนจะปวดมากที่สุดก่อนประจำเดือนมา 2 วัน อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดปกติจะมีอาการปวดและการติดกันของอวัยวะ ทำให้เกิดอาการปวดบริเวณอุ้งเชิงกรานและปัญหาเกี่ยวกับลำไส้และกระเพาะ

หากมีอาการปวดประจำเดือนก็ต้องสันนิษฐานก่อนว่าอาจเกิดการเอา การเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดปกติ อาการที่พบ เช่น : ปวดประจำเดือน ภาวะการมีบุตรยาก เลือดออกเป็นจุกก่อนมีประจำเดือน หรือประจำเดือนมามากผิดปกติ

### การรักษา (治療)

- 1.การรักษาด้วยยา: สามารถใช้ฮอร์โมนในการรักษา เพื่อทำให้จุด ที่เกิดโรคทำงานน้อยลง รวมไปถึงการฉีดยา รับประทานยา และการหย่อนยาเข้ามดลูก
- 2.การรักษาด้วยการผ่าตัด: กำจัดโรคทั้งหมด รวมไปถึงการส่องช่ องท้อง และการผ่าตัด

### การรักษาอาการด้วยตนเองเมื่อปวดประจำเดือน(經痛的自我調適)

- 1.ก่อนการมีประจำเดือนหนึ่งสัปดาห์สามารถไปแช่น้ำพุร้อน แช่น้ำร้อน ทานอาหารร้อน และลดรับประทานของเย็น
- 2.สามารถอังก์ท้องด้วยความร้อนในระหว่างมีประจำเดือน
- 3.นั่งสมาธิ ปล่อยจิตใจให้ว่างและปรับตัวด้วยตนเอง
- 4.ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เช่น : โยคะ มวยไทย วิ่ง และการฝึกยกน้ำหนัก
- 5.การนวด ฟังเสียง เปะแผ่นหิน และนวดด้วยการกดนิ้ว
- 6.การใช้ยาแก้ปวด: รับประทานยาขนาดที่พอ เหมาะในวันที่คาดว่าจะปวดหรือเริ่มจะปวด

### บทสรุป (結語)

อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดปกติแม้ว่าจะเป็นโรคที่รักษาได้ยาก และมีโอกาสการเกิดซ้ำถึงหนึ่งในสอง แต่หากสามารถเข้ารับการรักษาอย่างทันทั่วถึง และใช้ชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม เข้ารับการตรวจ อย่างสม่ำเสมอก็ไม่ถือว่ารักษายากเท่าใดนัก

## บทที่ 22 ทำความรู้จักเนื้องอกในมดลูก (第二十二章 認識子宮肌瘤)

เนื้องอกในมดลูกเป็นการที่เนื้อในบริเวณผนังมดลูกและเนื้อเยื่อเกิดเป็นเนื้องอก มักพบในสตรีวัย 30-50 ปี เนื้องอกที่งอกในบริเวณผนังมดลูกจะเรียกว่าเนื้องอกภายในผนังมดลูก เนื้องอกที่เจริญบริเวณโพรงมดลูกเรียกว่าเนื้องอกใต้เนื้อเยื่อ เนื้องอกที่เจริญบริเวณผิวมดลูกเรียกว่าเนื้องอกซิโรซา สตรีที่มีเนื้องอกในมดลูกจะไม่มีอาการใดๆ แต่จะพบเมื่อทำการอัลตราซาวเท่านั้น

### อาการที่เกิด (臨床症狀)

1. เกิดการกดทับ: ทางด้านหน้า กดทับกระเพาะปัสสาวะ ทำให้เกิดการปัสสาวะบ่อย ส่วนกดทับทางด้านหลัง ทำให้ทับกับลำไส้ตรงทำให้เกิดอาการอยากถ่ายอุจจาระแต่ถ่ายไม่ออก ปวดหลังปวดท้อง และปวดเชิงกราน เป็นต้น
2. ประจำเดือนออกมากเกินไป เลือดออกอย่างไม่สม่ำเสมอ โดยเฉพาะเนื้องอกใต้เนื้อเยื่อ
3. มีบุตรยากและแท้ง: เนื้องอกใต้เนื้อเยื่อมักทำให้เกิดภาวะการมีบุตรยาก หรือการแท้งต่อเนื่อง

### ช่วงเวลาการผ่าตัด (開刀時機)

สำหรับสตรีที่ยังต้องการมีบุตร หากว่าเนื้องอกยังไม่ใหญ่มาก ก็ยังไม่ต้องผ่าตัดเพื่อนำ เว้นแต่ว่าเนื้องอกที่ขึ้นอยู่ในบริเวณที่ตัวอ่อนฝังตัว แต่หากว่ามีอาการเห็นชัด ก็ต้องผ่าตัดเพื่อเก็บรักษามดลูกเอาไว้ และหากว่ามีอาการมากก็ต้องทำให้ตั้งครรภ์ทันทีด้วยวิธีการแพทย์หลังการผ่าตัดทันที เพื่อป้องกันการเกิดเนื้องอกขึ้นซ้ำ สตรีสามารถ

พิจารณาการผ่าตัด คมเมื่อพบอาการดังต่อไปนี้

1. ประจำเดือนมาผิดปกติจนทำให้เกิดการขาดเลือด
2. มีอาการกดทับรุนแรง [ อยากรถ่ายอุจจาระแต่ถ่ายไม่ออก  
ปวดบริเวณอุ้งเชิงกราน ]
3. เนื้องอกเติบโตไว้มาก และมีโอกาสจะเกิดเป็นเนื้อร้าย
4. ภาวะการมีบุตรยากที่เกิดจากเนื้องอกในมดลูก
5. ปวดกระดูกอุ้งเชิงกรานอย่างมาก
6. ขนาดของเนื้องอกใหญ่เกินกว่าขนาดของมดลูกในระยะตั้งครรภ์ได้สามเดือน

### การรักษา (治療)

วิธีการรักษาพิจารณาตามอายุ ความสามารถในการมีบุตร สภาพจิตใจของผู้ป่วย สามารถแบ่งได้เป็น : การผ่าตัดมดลูกออกทั้งหมด การผ่าตัดเอาเนื้องอกใน มดลูกออก การรักษา ภายใน การรักษาด้วยการดูดเส้นเลือดแดง หากว่ายังต้องการมีบุตร หรืออยากรักษามดลูกไว้ก็เหมาะสำหรับวิธีการตัดเนื้องอกออกแต่มีสิทธิเป็นซ้ำ

หลายคนคิดว่าหลังจากตัดมดลูกออกแล้ว ก็จะเข้าสู่วัยทอง แต่ออวัยวะที่ควบคุมฮอร์โมนของเราเป็นรังไข่ไม่ใช่มดลูก ฉะนั้นการตัดมดลูกออกไม่ได้หมายความว่า จะเข้าสู่วัยทองเพียงแค่ว่าไม่มีประจำเดือนแล้วเท่านั้น

### เนื้องอกอาจจะฝ่อหลังวัยหมดประจำเดือน? ( 停經後 肌瘤可能萎縮? )

โดยทั่วไปแล้วหลังวัยหมดประจำเดือนก็จะไม่มีฮอร์โมนไปกระตุ้น เนื้องอกก็จะฝ่อตัวไป แต่หากไม่มีการฝ่อตัว แต่กลับใหญ่ขึ้น ก็ต้องระวังความเป็นไปได้ของการกลายเป็นเนื้องอกร้าย

## บทที่ 23 สาวหุ่นดี – การลดน้ำหนักอย่างสุขภาพดี (第二十三章 窈窕淑女 – 健康減重)

### ความหมายของโรคอ้วน (肥胖的定義)

ความหมาย: ค่า BMI อยู่ในระหว่าง 18.5 ถึง 24 ถือว่าปกติ เกิน 24 ถือว่าน้ำหนักมากเกินไป เกิน 27 ถือว่าเป็นโรคอ้วน

$BMI = \text{น้ำหนักร่างกาย (กิโลกรัม)} / \text{ส่วนสูง}^2 (\text{ตารางเมตร})$

เพศชายรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร เพศหญิงรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร ถือว่าเป็นโรคอ้วน

น้ำหนักจริงเกินน้ำหนักที่ควรมีมากกว่า 20%

### น้ำหนักที่ควรมี (理想體重)

น้ำหนักที่เพศชายควรมี (กิโลกรัม) = [ ส่วนสูง (เซนติเมตร) - 80 ] × 0.7

น้ำหนักที่เพศหญิงควรมี (กิโลกรัม) = [ ส่วนสูง (เซนติเมตร) - 70 ] × 0.6

### เพราะเหตุใดจึงเกิดโรคอ้วน? (為什麼會肥胖?)

เพราะการควบคุมการใช้ชีวิตเกิดปัญหา เช่น  
รับประทานอาหารมากเกินไป (ร่างกายได้รับอาหารมาก)  
ปัญหาทางกายภาพ (ความหิว) กรรมพันธุ์ (อัตราเมตาบอลิซึม)  
นิสัยการกิน สภาพแวดล้อม ระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อ  
การถ่ายทอดทางพันธุกรรม

การลดน้ำหนักที่ได้ผลที่สุดคือการดูแลตนเอง

การลดน้ำหนักจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิตและนิสัยความเป็นอยู่

### เหตุใดจึงต้องลดน้ำหนัก?(為什麼要減肥?)

โรคอ้วนเป็นโรคอย่างหนึ่ง น้ำหนักที่เหมาะสมช่วยให้เราแข็งแรงและสวยงามขึ้น

### ลดน้ำหนักอย่างไร?(如何減肥?)

การควบคุมอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใช้ยาในการช่วย การลดน้ำหนักด้วยวิธีการทางการแพทย์ (ดูดไขมันการผ่าตัด การตัดลำไส้ให้สั้นลง การทำกระเพาะให้เล็กลง การผ่าตัดเพื่อลดการดูดซึมอาหารในลำไส้)วิธีการอื่นที่ยังไม่แน่ใจถึงผลการรักษาทางการแพทย์ เช่น ไม้ซูโรพลัส ฆาลดน้ำหนัก การฝังเข็มบริเวณหู เป็นต้น

### ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นเนื่องจากการลดน้ำหนัก? (常見減肥的副作用?)

การดูดไขมันเกิดการแข็งตัวเป็นบางส่วน ผิวหนังขรุขระ ไม้ซูโรพลัสทำให้เกิดอาการระบบหายใจล้มเหลว ต้องทำการย้าย ยปอด สรรพคุณของฆาลดน้ำหนักเป็นใบที่ทำให้ท้องร่วง ทำให้ระดับไอออนในร่างกายลดลง จึงต้องระมัดระวังไว้ให้ดี

### หลักการรับประทานอาหารระหว่างการลดน้ำหนัก (減肥的飲食原則)

1. รับประทานอาหารครบสามมื้อ ไม่ทานของว่าง ขณะทานอาหาร ให้รับประทานตรงเวลาและควบคุมปริมาณให้เหมาะสม รับประทานของนิ่ง ดื่มน้ำ และอาหารรสไม่จัดเป็นหลัก
2. ดื่มน้ำซุกก่อน แล้วค่อยทานผัก ต่อจากนั้นจึงค่อยทานเนื้อสัตว์และข้าว ลดการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง
3. เลี่ยงอาหารจังก์ๆ หยุดการรับประทานอาหารหากรู้สึกว่ามีแล้ว
4. รับประทานอาหารอย่างตั้งใจ ไม่ทานไปคุยทีวีหรืออ่านหนังสือไปไปด้วย
5. รับประทานอาหารหวานหรือของว่างให้น้อยลง คิมเครื่องคิมและ แอลกอฮอล์น้อยลง ทานอาหารที่ให้พลังงานสูงให้น้อยลง เช่น ถั่วลิสง และถั่วชนิดต่างๆ

### การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (規律的運動)

เพิ่มการใช้พลังงาน ควบคุมน้ำหนัก เพิ่มอัตรา เมตาบอลิซึมของร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน เพิ่มอัตราการทำงานของหัวใจและปอด เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและร่างกาย ลดการเกิดอุบัติเหตุ ลดความกดดัน คลายความเหนื่อยล้า พัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

### หลักการออกกำลังกายแบบ 333 (運動333原則)

ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน

ออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที

ออกกำลังกายจนถึงระดับที่หอบแต่ยังพูดคุยได้

หรืออัตราการเต้นของหัวใจนาทีละ 130 ครั้ง