



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

บทที่ 16 ใช้ยาคุมกำเนิดอย่างไร

ยาฮอร์โมนหล่ายรัฐบาลอย่างดีที่สุดที่มีสารสองประเภทนี้ประกอบกัน

1.แบบหล่ายฮอร์โมนจะมีเอสโตรเจน(estrogen) และ โปรเจสติน(progestin) ทึ่งสื้นสองชนิด

2.แบบฮอร์โมนเดียวจะมีเฉพาะ โปรเจสตินเท่านั้น

ยาประเภทฮอร์โมนหล่ายรัฐบาลอย่างดีที่สุดที่มีสารสองประเภทนี้ประกอบกัน

1.หากว่ายาทุกเม็ดมีปริมาณยาเท่าๆกันจะเรียกว่าเป็นประเภทดับเดียว

2.อีกชนิดคือมียาประเภทเดียวแต่มีการเปลี่ยนแปลงสองสามารถระดับ เรียกว่าหล่ายรัฐบาลระดับ

หลักการคุมกำเนิด (避孕原理)

ยาคุมกำเนิดเป็นสารเօสโตรเจนปริมาณน้อย

1.ปั่นหมายหลักคือการห้ามการตกไข่ หากไม่มีไข่ก็ไม่ต้องครรภ์

2.เปลี่ยนแปลงเมื่อกับบริเวณปากมดลูก ทำให้ไม่เหมาะสมสำหรับการฝังตั้งของอสุจิและไข่

3.เปลี่ยนแปลงเมื่อกับบริเวณปากมดลูกทำให้อสุจิผ่านไปได้ยาก

ผลของการคุมกำเนิด (避孕效果)



อัตราความล้มเหลวของการใช้ยาคุมกำเนิดประเภทรับประทานเป็น 0.1%

ข้อดี (優點)

1. รับประทานอย่างถูกวิธีจะมีผลการคุณกำเนิดเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์
2. ไม่ต้องใช้วิธีการป้องกันอื่นก่อนการมีเพศสัมพันธ์
3. ทำให้มีประจำเดือนลดลงและยังช่วยลดอาการปวดประจำเดือน
4. เหมาะสมสำหรับสตรีที่แต่งงานใหม่หรือยังไม่มีบุตร

ข้อเสีย (缺點)

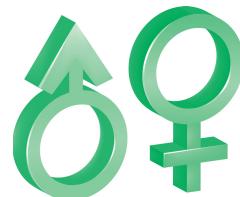
บางคนจะเกิดอาหารวิน Weiyan คลื่นไส้ ไม่สบาย หรือมีเลือดออกเป็นจุด นำหน้าเพิ่ม แต่อาการเหล่านี้มักจะ自行เลาลงเมื่อผ่านไป 2-3 เดือน

ข้อควรระวัง (注意事項)

1. ไม่อนุญาตให้ผู้ที่มีโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันสูง เส้นเลือดอุดตัน โรคตับ หรือผู้ที่เคยเป็นโรคมะเร็งเต้านม และมะเร็งอวัยวะเพศรับประทาน
2. ห้ามมารดาในระยะให้นมบุตรทานยาคุมกำเนิด
3. ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปและสูบบุหรี่เป็นประจำไม่ควรรับประทาน
4. ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการรับประทานครึ่งแรก
5. จะต้องรับประทานเป็นประจำทุกวัน มิใช่นั่นจะคุณ กำเนิดล้มเหลว



6. หากลืมรับประทานในเวลาอันควร ควรปฏิบัติตามวิธีการในคู่มือ และใช้มาตรการคุมกำเนิดอื่นๆ
7. จะต้องไปพบแพทย์หลังจากเริ่มรับประทานแล้วสามเดือน และจะต้องเข้าไปรับการตรวจทีแผนกสูติน าร์ทุกหนึ่งเดือน
8. การรับประทานยา Ampicillin ระหว่างการทานยาค อกกำเนิด อาจทำให้การคุมกำเนิดล้มเหลว





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

ระดับความปลอดภัยของยาสำหรับสตรีมีครรภ์ (懷孕用藥安全級數)

สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการทานยาที่ไม่จำเป็น

พยาบาลรักษาด้วยการรับประทานอาหาร

หรือเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต

ระดับ A : มีการทดสอบแล้วว่าปลอดภัยต่อสตรีมีครรภ์

ระดับ B : ไม่ผ่านการทดสอบกับคน

มีการทดสอบกับสัตว์แล้วว่ามีความปลอดภัยหรือไม่มีปฏิกรรมยา
มด ไม่มีปัญหาหลังการทดสอบ

ระดับ C : ทดสอบกับสัตว์แล้วว่าทำให้พิการ

แต่ยังไม่ได้ทดสอบกับคน หรือขาดข้อมูลวิจัยเพิ่มเติม

ระดับ D : อาจทำให้ทรงพิการ แต่สามารถใช้ทางการแพทย์เพื่อให้
[เกิดประโยชน์มากกว่าโทษ] ทางการแพทย์

ระดับ X : ห้ามสตรีมีครรภ์รับประทานโดยเด็ดขาด

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

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

5. สภาพการให้หลังองเลือดในสตรีมีครรภ์
6. อัตราเมตาบอลิซึมของมารดา ความมากน้อยของไขมันในร่างกาย

ผลกระทบต่อทารกของยา (藥物對胚胎的影響)

แบ่งตามการเจริญเติบโตของทารก โดยแบ่งเป็น:

ระยะก่อนฝังตัว	0~2 สัปดาห์	มักไม่ทำให้ทารกพิการ
ระยะเอมบริโอ	3~8 สัปดาห์	ระยะเวลาสำคัญ ระยะอวัยวะก่อตัว มีผลให้ทารกพิการหรือเสียชีวิต
ระยะในครรภ์	9~16 สัปดาห์	อาจทำให้ปากแห่วงเพดานโขาว หรืออวัยเพศเด็กทารกมีลักษณะเป็นชาย
ระยะในครรภ์	16 สัปดาห์~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: ท้องและพังผืดเลื่อนขึ้นจนทำให้กดทับกระเพาะ

วิธีการจัดการ: ทานน้ำอย่างแต่ละลายๆ มือ

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มให้ความหวาน ใช้น้ำยา และยาเคลือบกระเพาะ



3. ท้องผูก

สาเหตุการเกิด : 便秘ลูกขยายตัว กดทับลำไส้ทำให้ลำไส้ทำงาน
น้ำแข็ง

วิธีการจัดการ : ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างเห็น
จะสม ใช้ยาแก้ท้องผูกประเภทขยายตัวหรือยา nhuận

4. ริดสีดวง

สาเหตุการเกิด : เส้นเลือดบริเวณลำไส้ตรงลูกกดทับ
มดลูกที่ขยายตัวกดทับเส้นเลือดทำให้ขัดขวางการ
หลวบเวียนของเลือด

วิธีการจัดการ : พยายามให้การขับถ่ายเป็นปกติ ทายารักษา
ริดสีดวง หรือยาส่วนแก้ปวด

5. เป็นหวัด

วิธีการจัดการ : ดื่มน้ำมากๆ พักผ่อนเยอะๆ ไม่ซื้อยาารับประทาน
เอง เนื่องจากยาแก้หวัดหรือยาทางระบบทาง
เดินหายใจมักเป็นประเภท 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	ขัดขวางการทำงานของกระดูกฟันเปลี่ยนสี เป็นต้น
ยาซัลฟาดาไมด์	ภาวะตัวเหลืองมากผิดปกติในทารกแรกเกิด
คลอราราฟินิกอล	ภาวะตัวเทาของทารกแรกเกิด
ยาแอนต์ไทรอย	พัฒนาการทางสติของทารกล่าช้า
วิตามิน A มากเกินไป	การเจริญเติบโตของทารกล่าช้า ความดันในศีรษะทารกเพิ่มมากขึ้น
วิตามิน D มากเกินไป	พัฒนาการทางสติของทารกล่าช้า ภาวะโพแทสเซียมสูง

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

- ไม่แน่นอน แต่มีแนวโน้มการเกิดทารกที่ผิดปกติถึง 3-6% ซึ่งถือเป็นความเสี่ยงที่มากถึง 5 เท่าขึ้นไป
- หากใช้ยาที่ทำให้ทารกมีโอกาสพิการ ให้หยุดใช้ยาแล้วอย่าให้ผ่านไปชั้กระยะจึงวางแผนตั้งครรภ์อีกครั้ง
- ยาที่ช่วยต้านอาการชา และยาแอนต์ไทรอยถือเป็นยาประเภท D แต่โรคที่เกิดมีความเสี่ยงต่อทารกมากกว่าตัวยามาก จึงควรใช้ยาต่อไป



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

อาหารทุกอย่างที่มารดารับประทานอาจจะมีโอกาสเจือปนในน้ำนม ขณะนั้นเวลาที่มารดา.rับประทานยา จะต้องพิจารณาว่าลูกจะได้รับยานั้นเข้าไปด้วยแล้วยังต้องคำนึงถึงผลกระทบแแนวกว้างที่เกิดกับมารดา ครอบครัว และสังคมอีกด้วย

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

1. ปริมาณยาที่หากได้รับขึ้นกับจำนวนนมที่ดีมีในแต่ละวัน ระบบลำไส้ของทารก และระยะเวลา ให้นมบุตร
2. การให้นมก่อนการทานยา การเตรียมนมล่วงหน้า หรือการหยุดทานยาชั่วคราวล้วนเป็นทางเลือกสำหรับมารดา
 - (1) อาจจะมีความเข้มข้นสูงสุดเมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว 1-3 ชั่วโมง
 - (2) ให้นมบุตรหลังรับประทานยาแล้ว 6 ชั่วโมงจะมีความปลดปล่อยมากขึ้น
 - (3) ตามเกสัชกรถึงความเป็นไปได้ในการหยุดยา
3. การเก็บรักษาymารดา
 - (1) เก็บไว้ในอุณหภูมิห้องได้ 6-8 ชั่วโมง
 - (2) เก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน 3-5 วัน
 - (3) เก็บไว้ในช่องฟريชได้นาน 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

ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชก่อนการรับประทานยาที่ไม่ถูกแนะนำและคำแนะนำดูดซึมได้ง่าย ยาที่ละลายได้ด้วยน้ำ มีอัตราการรวมตัวสูง โปรตีนสูง มีคริสตัลลิน และพยาบาลจะเลือกใช้ยาแบบเดียว

2. ปริมาณและความถี่ในการรับยา

แนะนำให้รับประทานปริมาณน้อย มีคริสตัลลิน และไม่สะสมในร่างกาย แม้ว่าจะมีความถี่ในการรับยาสูง แต่ก็ไม่ผสมเข้าไปในน้ำนม

3. หลักเดียวกันยาที่เป็นอันตราย

ยาบางประเภทก่อให้เกิดอันตรายกับทารก เช่น เพนนิซิลิน และยาคลุ่มชัลฟานาไมด์ เป็นต้น

4. ยาคุมกำเนิด

การใช้นมมาตราในการให้นมบุตร ไม่ควรรับประทานยาคุมกำเนิด เพราะอาจทำให้ทารกเกิดผลกระทบที่ไม่ดี และอาจทำให้มารดา มีน้ำนมน้อยลงด้วย



ยาที่สามารถแพทย์กุ玆ารเวชศาสตร์ในอเมริกาแนะนำให้ทานระหว่างให้นมบุตร(美國小兒科醫學會建議哺乳期之用藥)

1.ยาที่สามารถทานได้ระหว่างให้นมบุตร ยาที่มีความเสี่ยงต่ำ

- (1) ยาแก้ปวดลดอุณหภูมิ ยาแก้ปวดที่ไม่ใช้สารสเตียรอยด์อย่างปฏิชีวนะ นิคิวัคซีน สารทึบรังสี ยาชา ยาจิตเวช ยาแก้ไข้โรคซึมเศร้า ยาลดความดันโลหิต ยาต้านไวรัส ยาผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยาต้านโรคลมชัก ยากระตุ้นการเต้นของหัวใจ ยาแก้ปวด ยาแก้ไอ ยาสเตียรอยด์ ยาโพแทสเซียมแซนแนลล์อกเกอร์ ยาต้านหัวใจเต้นผิดปกติ ยาต้านวัณโรคที่ต่อมไทรอยด์ ยาต้านไทรอยด์ ยาแก้คัดจมูก ยาขับปัสสาวะยาต้านการแข็งตัวของเลือด
- (2) ยาต้านความกังวล ซึมเศร้าจะมีความเข้มข้นในน้ำนมน้อย และ มีกรัมน้อยมากที่เกิดความผิดปกติกับทารกเมื่อใช้เป็นเวลานาน จะต้องระวังผลกระทบที่เกิดกับประสิทธิภาพทางของทารก
- (3) ยาชาบางส่วนจะไม่ถูกลำไส้ของทารกคัดซึมเข้าไป จึงมีความปลอดภัยสูง

(4) ยาชาทึบตัวก็เหมือนกับยาชนิดอื่นๆที่ไม่ทำให้ส่งผลกระทบต่อทารก และยาชามีระยะครึ่งชีวิตสั้นมาก เพียงแค่พื้นเขินมาก็ให้นมบุตรต่อได้

(5) ยาใช้ภายในออกสำหรับผิวนัง ยาประเภทสูดดมเข้าไป (เช่น : ยาแก้ไข้รอคขอบ) หรือยาพ่นจมูก และตา ล้วนเป็นยาที่ปลอดภัย

2. ยาที่ควรหลีกเลี่ยงขณะให้นมบุตร

(1) เพนนิซิลิน: ต้องใช้อายุ่ร่วมมัคระหว่างเพาะอาจทำให้เกิด

- (2)ยาจำพวกซัลฟ้า: ภาวะตัวเหลืองมากผิดปกติในการกราก
เกิด ละลายในเลือด และเป็นมากในผู้ที่แพ้ถัว
- (3)เตตระไซคลิน: พื้นติดสีติดลอดไป ขัดขวางการเจริญของกระดูก
- (4)ยาคลอเริ่มฟินิกอล: อาจทำให้เกิดการกดไขกระดูก และ
ทำให้เกิดโรคโลหิตจาง
- (5)Metronidazole : อาจทำให้ثارกพิการ
- (6)แอลกอฮอล์: ثارกหายใจขัด ชีพจรอ่อน
- (7)นิโโคติน: ثارกซื่อค อาเจียน ท้อง เสีย เกิดโรคทางเดินหายใจ เสียชีวิต
- (8)คาเฟอิน: ثارกเกิดอาการกระสับกระส่าย น้ำหนักลด
- (9)ยาลดอาการศีみてรีระยะยาว Luoxetine : ยาออกฤทธิ์นานมาก
- 3.ยาที่ไม่ควรทานโดยเด็ดขาด
- ยาต้านโรคมะเร็ง ยารัง สีรักษายาภูมิคุ้มกัน (Cyclosporin)
ยาแก้กลมชา (Mysoline) ยาพากินสัน (Parlodel) ยาแก้ปวดศีรษะ (Ergotamine) เกลือดิเทียม(โรคประสาท) โคลเคน เอโรอิน กัญชาและเมฟตามีน

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

- 1.การฉายรังสี และการสแกนแบบอื่น แม้แต่การใช้สารทบ.rangสีก ไม่ต้องหยุดการให้นม
- 2.การฉายรังสีคอมพิวเตอร์ CTสแกน และการถ่ายภาพด้วยคลื่นแม่เหล็ก MRIก ใช้กัน ไม่จำเป็นต้องหยุดการให้นมนบุตร
- 3.มารดาที่เข้ารับการสแกนร่างกายบริเวณปอดและกระดูก



มักจะไม่ต้องใช้ technetium คริงชีวิตของยาเนื่องจากมี半衰期 6 ชั่วโมง และจะถูกขับออกจากร่างกายภายใน 5 คริงชีวิต จึงไม่ต้องเป็นกังวล

มาตราที่ศัลยกรรมเต้านมสามารถให้นมบุตรได้หรือไม่?(隆乳女性可以哺乳嗎?)

1. การศัลยกรรมเต้านมักใช้ชิลิโคน หรือการใส่ถุงน้ำเกลือเข้าไป
 - 2.ปัจจุบันยังไม่มีผลการวิจัยว่าชิลิโคนศัลยกรรมมีพิษต่อร่างกายมนุษย์
 3. นมวัวและนมปูรุ่งแต่งมีสารซิลิกอนเป็นส่วนผสมมากกว่าในนมนมราคานี้ศัลยกรรมเต้านม จะนึ่นราคานี้ศัลยกรรมเต้านมยังคงให้นมบุตรต่อไปได้





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

อะไรคือภาวะการมีบุตรยาก? (何謂不孕?)

ภายในหนึ่งปีหลังแต่งงาน และไม่มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นโดยไม่ป้องกันแล้วภรรยาซึ่งไม่ตั้งครรภ์แสดงว่าอาจอยู่ในภาวะการมีบุตรยาก และมีโอกาสที่คู่สมรสอยู่ในภาวะการมีบุตรยาก 15%

ระยะเวลาตกไข่ (排卵期)

รอบเดือนของผู้หญิงมักเกิดทุกๆ 28 วัน และวันที่ตกไข่มาอยู่ระหว่างวันที่ 14 หลังประจำเดือนมาวันแรก

สามวันก่อนและหลังวันตกไข่ถือเป็นระยะตกไข่เป็นระยะที่ตั้งครรภ์ง่ายที่สุด

นอกจากระยะเวลาไข่แล้ว ช่วงเวลาอื่นถือเป็นช่วงเวลาปลอดภัย หากต้องการป้องกันการตั้งครรภ์โดยคุจาระยะตกไข่แนะนำให้ใช้วิธีการอื่นด้วย (เช่น สวมถุงยางอนามัยยาคุมกำเนิด เป็นต้น) เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของช่วงเวลา จึงมีอัตราความสำเร็จที่ไม่มาก

หากต้องการเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ ก็จะต้องตรวจสอบช่วงเวลาตกไข่ของผู้หญิง

อสุจิที่อยู่ในอวัยวะเพศหญิงมีชีวิตได้นาน 72 ชั่วโมง แต่ไม่สามารถอยู่ได้เพียง 24 ชั่วโมงเท่านั้น

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการตกไข่ 3 วัน และหลังการตกไข่ 1 วันจึงจะตั้งครรภ์ได้สำเร็จ



สาเหตุการมีบุตรยากในผู้หญิง (女性不孕的原因)

1. ในสามีและบรรยายที่มีบุตรยาก มีความเป็นไปได้ร้าว 60% ที่เกิดจากสาเหตุของผู้หญิง
2. ปัญหารังไข่ ท่อนำไข่ ไม่ผลิตไข่ ปากมดลูกล้วนมีโอกาสทำให้มีบุตรยาก
3. รอบเดือนของผู้หญิง และปริมาณประจำเดือน ข้อมูลการคลอดบุตร และมีประวัติการอักเสบของกระดูกเชิงกรานหรือไม่
4. อายุของผู้หญิง เคยติดโรค สูบบุหรี่ ติดเหล้า ติดยา หรือโรคเรื้อรังเป็นต้น
5. ลักษณะงานของผู้หญิง สารเคมี รังสีต่างๆ ล้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญ
6. อ้วนหรือผอมเกินไป ออกกำลังกายมากเกินไป ลดน้ำหนักมากเกินไป มีความเครียดสูง เกิดโรคในรังไข่ การทำงานของต่อมใต้สมองผิดปกติ ภาวะระดับโปรดักตินสูง เกิดความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ เป็นต้น ทำให้ส่งผลต่อการทำงานของรังไข่
7. ท่อนำไข่ตันหรือติดกันก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการมีบุตรยาก
8. รังไข่ติดกัน มีเยื่อบุโพรงมดลูก เนื้องอกในมดลูก มะลูกผิดรูปตั้งแต่เกิด เป็นต้น
9. ติดเชื้อที่ปากมดลูก เกิดการต่อต้านอสุจิ ประสาทซึมภาพของเมือกบริเวณปากมดลูกไม่ดี ล้วนเป็นสาเหตุทำให้มีบุตรยาก

สาเหตุการมีบุตรยากในผู้ชาย (男性不孕的原因)

1. โครโนไซม์ผิดปกติตั้งแต่เกิด เกิดความผิดปกติในต่อมไร้ท่อ



2. ประสิทธิภาพของอันทะพิดปกติ หลอดเลือดดำอันทะขอด เกิดความพิดปกติของท่อเลี้ยงอสุจิ เป็นต้น
3. การใช้ชีวิตประจำวัน และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ความผิดปกติในร่างกาย และสาเหตุอื่นๆ เช่น ยา รังสิโrokทีติดต่อศัมพันธ์

บทสรุป (結論)

การตรวจการมีบุตรยาก และการรักษาเป็นเรื่องที่ซับซ้อน ทั้งสามีและภรรยาจึงควรเข้าร่วมการรักษาไปพร้อมๆ กัน สามีและภรรยาจะต้องให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ จึงจะมีโอกาสให้กำเนิดบุตรที่เกิดจากความรักได้





บทที่ 20 ทำความรู้จักระดูกรูน

(第二十章 認識骨質疏鬆症)

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

ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจะมีสารเอสโตรเจนน้อยลง ทำให้เซลล์กัดกระดูกลดลง และเมื่อเซลล์กัดกระดูกลดลง ทำให้กระดูกมีมวลลดลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งว่าระหว่างกระดูกเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้ง่าย

ยาที่ใช้ในการรักษาโรคกระดูกพรุน (骨質疏鬆的治療藥物)

ช่วยรักษา และเปลี่ยนแปลงชีวิต รวมไปถึงการเลิกบุหรี่ เลิกเหล้า ออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การเสริมชาตุเหล็ก และวิตามิน D หากมีอาการรุนแรงจะต้องใช้ยาในการรักษา:

1. ยากลุ่มไบฟอสฟอเนต: เพื่อป้องกันการกัดกร่อนเซลล์กระดูก ลดการถูกดูดซึมของกระดูก นอกจากนี้วิตามิน D3 รถเพิ่มการดูดซึมของชาตุเหล็กอีกด้วย

2. เอสโตรเจดัวรับในยาต้านฮอร์โมน:

อาจมีผลการรักษาที่ไม่ดีเท่าที่ควร เนماส่วนรับใช้ในผู้หญิงที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค มะเร็งเต้านม

3. วิธีการเพิ่มฮอร์โมน:

ใช้สำหรับป้องกันและรักษาโรคกระดูกพรุนที่เกิดขึ้นหลังวัยหมดประจำเดือน เนماส่วนรับใช้กับผู้หญิงที่ทนวิธีการรักษาชนิดอื่นไม่ได้ ไม่ได้



4. ยาที่ใช้รักษาอีนๆ : สารแคลเซียมนิน พาราไทรอยด์ฮอร์โมน แอนติบอดี้ RANKL เป็นต้น
5. ยารักษาหลายชนิดรวมกัน : ใช้สำหรับป้องกันมวลกระดูก และป้องกันกระดูกพรุน แต่มีผลไม่ดีนัก

บทสรุป (結論)

1. วัยทองเป็นวัยที่ผู้หญิงเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก
2. วิธีการรักษาด้วยยาเพิ่มฮอร์โมนในปริมาณน้อย จะช่วยบรรเทาอาการวัยทอง ช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
3. นอกจากรสตรีที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมที่ไม่เหมาะสม รับวิธีการเพิ่มฮอร์โมนแล้ว สตรีทัวไปสามารถใช้ได้อย่างไม่มีอุปสรรค
4. หลังจากที่แพทย์พิจารณาความเสี่ยงและประโภชันที่จะได้รับแล้ว จะสามารถเลือกใช้ยาที่เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด และมีผลกระทบน้อยที่สุด
5. การป้องกันดีกว่าการรักษา การออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหาร การเสริมชาตุเหล็ก และวิตามินD จึงเป็นวิธีการป้องกันกระดูกพรุนที่ดีที่สุด



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

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

อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญพิดทีเป็นการที่เยื่อบุโพรงมดลูกไปเจริญพิดทีทำให้เกิดเป็นปัญหาขึ้น หากเกิดในรังไข่จะทำให้โครงสร้างในรังไข่ทำงานผิดปกติ ที่เรียกว่า
 「ซอกโกแลตซีด」หากเกิดในมดลูก จะเรียกว่า
 「อาการเนื้องอกในมดลูก」เยื่อบุโพรงมดลูกเป็นโครงสร้างปกติของมดลูก โดยมีหน้าที่หลักเพื่อให้ตัวอ่อนฟังตัวเพื่อเจริญเติบโตเป็นทารกต่อไป ขณะนั้นทุกรอบเดือน มดลูกก็จะเตรียมตัวเพื่อให้ตัวอ่อนฟังตัว หากว่ามีการตั้งครรภ์เยื่อบุโพรงมดลูกก็จะเจริญเติบโตต่อไป แต่หากไม่มีการตั้งครรภ์เยื่อบุโพรงมดลูกก็จะลอกออก กลายเป็นประจำเดือนของสตรี

อาการที่เกิดและโรคที่เกิดร่วม(臨床症狀及併發症)

อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญพิดทีเป็นอาการอักเสบอย่างช้าๆ และอาจทำให้อวัยวะในช่องท้องเกิดการติดกัน ช่วงเวลาที่เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญมากคือช่วงเวลาตกไข่และช่วงมีประจำเดือน ขณะนี้อาการเหล่านี้จึงมักเกิดขึ้นในสองช่วงเวลาที่โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่มีประจำเดือน อาการปวดประจำเดือนจะปวดมากที่สุดก่อนประจำเดือนมา 2 วัน อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญพิดทีจะมีอาการปวดและการติดกันของอวัยวะ ทำให้เกิดอาการปวดบริเวณอุ้งเชิงกรานและปัญหาเกี่ยวกับลำไส้ และกระเพาะ



หากมีอาการปวดประจำเดือนก็ต้องสันนิษฐานก่อนว่าอาจเกิดอาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ อาการทึบบ เช่น: ปวดประจำเดือน ภาวะการมีบุตรยาก เลือดออกเป็นจุดก่อนมีประจำเดือน หรือประจำเดือนมามากผิดปกติ

การรักษา (治療)

1. การรักษาด้วยยา: สามารถใช้ออร์โนนในการรักษา เพื่อทำให้จุดที่เกิดโรคทำงานน้อยลง รวมไปถึงการฉีดยา รับประทานยา และการหย่อนยาเข้ามดลูก
2. การรักษาด้วยการผ่าตัด: กำจัดโรคทั้งหมด รวมไปถึงการส่องช่องท้อง และการผ่าท้อง

การรักษาอาการด้วยตนเองเมื่อปวดประจำเดือน(經痛的自我調適)

1. ก่อนการมีประจำเดือนหนึ่งสัปดาห์ สามารถไปแช่น้ำร้อน แห่งน้ำร้อน ทานอาหารร้อน และลดรับประทานของเย็น
2. สามารถอังท้องด้วยความร้อนในระหว่างมีประจำเดือน
3. นึ่งสมานธิ ปล่อยยิจิให้ว่างและปรับตัวด้วยตนเอง
4. ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เช่น: โยคะ นวดไทย วิ่ง และการฝึกยกน้ำหนัก
5. การนวด ฟังเบิม แปะแผ่นพิน และนวดด้วยการกดนิ้ว
6. การใช้ยาแก้ปวด: รับประทานยาขนาดทึพ อ่อนมา ในวันที่คาดว่าจะปวดหรือเริ่มจะปวด

บทสรุป (結語)

อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่แม้ว่าจะเป็นโรคที่รักษาได้ยาก และมีโอกาสการเกิดซ้ำถึงหนึ่งในสอง แต่หากสามารถเข้ารับการรักษาอย่างทันท่วงที และใช้ชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม เข้ารับการตรวจอย่างสม่ำเสมอ ก็ไม่ถือว่ารักษายากเท่าไนก



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

เนื้องอกในมดลูกเป็นการที่เนื้อในบริเวณผนังมดลูกและเนื้อเยื่อเกิดเป็นเนื้องอก มักพบในสตรีวัย 30-50 ปี เนื้องอกทึบอกในบริเวณผนังมดลูกจะเรียกว่าเนื้องอกภายในผนังมดลูก เนื้องอกที่เจริญบริเวณโพรงมดลูกเรียกว่าเนื้องอกใต้เนื้อเยื่อ เนื้องอกที่เจริญบริเวณผิวดลูกเรียกว่าเนื้องอกซิโรชา สตรีที่มีเนื้องอกในมดลูกจะไม่มีอาการใดๆ แต่จะพบเมื่อทำการอัลตราซาวน์ท่านั้น

อาการที่เกิด (臨床症狀)

- 1.เกิดการกดทับ: ทางด้านหน้า กดทับกระเพาะปัสสาวะ ทำให้เกิดการบีบตันกระเพาะปัสสาวะบ่อย ตัวนกกดทับทางด้านหลัง ทำให้ทับกับลำไส้ตรงทำให้เกิดอาการอหำถ่ายอุจจาระแต่ถ่ายไม่ออก ปวดหลังปวดท้อง และปวดองเชิงกราน เป็นต้น
- 2.ประจำเดือนออกมากเกินไป เลือดออกอย่างไม่สม่ำเสมอ โดยเฉพาะเนื้องอกใต้เนื้อเยื่อ
- 3.มีบุตรยากและแท้ง: เนื้องอกใต้เนื้อเยื่อมักทำให้เกิดภาวะการมีบุตรยาก หรือการแท้งต่อเนื่อง

ช่วงเวลาการผ่าตัด (開刀時機)

สำหรับสตรีที่ยังต้องการมีบุตร หากว่าเนื้องอกยังไม่ใหญ่มาก ก็ยังไม่ต้องผ่าตัดเพื่อนำ เว้นแต่ว่าเนื้องอกที่ขึ้นอยู่ในบริเวณที่ตัวอ่อน ฝังตัว แต่หากว่ามีอาการเห็นชัด ก็ต้องผ่าตัดเพื่อเก็บรักษามดลูกเอาไว้ และหากว่ามีอาการมากก็จะต้องทำให้ตั้งครรภ์ทันทีด้วยวิธีทางการแพทย์หลังการผ่าตัดทันที เพื่อป้องกันการเกิดเนื้องอกขึ้นซ้ำ สตรีสามารถ



พิจารณาการผ่าตัด เมื่อพบอาการดังต่อไปนี้

1. ประจำเดือนนานมากผิดปกติจนทำให้เกิดการขาดเลือด
2. มีอาการกดทับรุนแรง [อยากถ่ายอุจจาระแต่ถ่ายไม่ออก
ปวดบริเวณอุ้งเชิงกราน]
3. เนื้องอกเติบโตไวมาก และมีโอกาสจะเกิดเป็นเนื้อร้าย
4. ภาวะการมีบุตรยากที่เกิดจากเนื้องอกในมดลูก
5. ปวดกระดูกอุ้งเชิงกรานอย่างมาก
6. ขนาดของเนื้องอกใหญ่เกินกว่าขนาดของมดลูกในระยะตั้งครรภ์ได้สามเดือน

การรักษา (治療)

วิธีการรักษาพิจารณาตามอายุ ความสามารถในการมีบุตร สภาพจิตใจของผู้ป่วย สามารถแบ่งได้เป็น: การผ่าเอ岡ดลูกออกทั้งหมด การผ่าตัดเอ岡เนื้องอกใน มดลูกออก การรักษาภายนอก การรักษาด้วยการอุดเส้นเลือดแดง หากว่ายังต้องการมีบุตร หรืออยากรักษามดลูกไว้ก็แนะนำสำหรับวิธีการตัดเนื้องอกออก แต่มีสิทธิเป็นช้ำ

หลายคนติดคู่ว่าหลังจากตัดมดลูกออกแล้ว ก็จะเข้าสู่วัยทอง แต่ว่าอวัยวะที่ควบคุมฮอร์โมนของเรามีรังไข่ไม่ใช้มดลูก นั่นนี้การตัดมดลูกออกไม่ได้หมายความว่าจะเข้าสู่วัยทอง เพียงแค่จะไม่มีประจำเดือนแล้วเท่านั้น

เนื้องอกอาจจะฟอลล์วัยหมดประจำเดือน? (停經後 肌瘤可能萎縮?)

โดยทั่วไปแล้วหลังวัยหมดประจำเดือนก็จะไม่มีฮอร์โมนไปกระตุ้น เนื้องอกก็จะฟอตัวไป แต่หากไม่มีการฟอตัว แต่กลับใหญ่ขึ้น ก็ต้องระวังความเป็นไปได้ของการกลایเป็นเนื้องอกร้าย



ความหมายของโรคอ้วน (肥胖的定義)

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

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

เพศชายรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร เพศหญิงรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร ถือว่าเป็นโรคอ้วน

น้ำหนักจริงเกินน้ำหนักที่ควร มีมากกว่า 20%

น้ำหนักที่ควร มี (理想體重)

$$\text{น้ำหนักที่เพศชายควร } (\text{ กิโลกรัม }) = [\text{ ส่วนสูง (เซนติเมตร) } - 80] \times 0.7$$

$$\text{น้ำหนักที่เพศหญิงควร } (\text{ กิโลกรัม }) = [\text{ ส่วนสูง (เซนติเมตร) } - 70] \times 0.6$$

เพราะเหตุใดจึงเกิดโรคอ้วน? (為什麼會肥胖?)

จากการควบคุมการใช้ชีวิตเกิดปัญหา เช่น
รับประทานอาหารมากเกินไป (ร่างกายได้รับอาหารมาก)
ปัญหาทางกายภาพ (ความทิ่ว) กรรมพันธุ์ (อัตราเมตาบอลิซึม)
นิสัยการกิน สภาพแวดล้อม ระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อ
การถ่ายทอดทางพันธุกรรม

การลดน้ำหนักที่ได้ผลที่สุดคือการดูแลตนเอง



การลดน้ำหนักจะสำเร็จหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิตและนิสัยความเป็นอยู่

เหตุใดจึงต้องลดน้ำหนัก?(為什麼要減肥?)

โรคอ้วนเป็นโรคอย่างหนึ่ง น้ำหนักที่เหมาะสมช่วยให้เราแข็งแรง และสามารถขึ้น

ลดน้ำหนักอย่างไร?(如何減肥?)

การควบคุมอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ใช้ยาในการช่วย การลดน้ำหนักด้วยวิธีการทางการแพทย์
(คุดไบมันการผ่าตัด การตัดลำไส้ให้สั้นลง การทำกระเพาะให้เล็กลง
การผ่าตัดเพื่อลดการคุณซึ่มอาหารในลำไส้)วิธีการอื่นที่ยัง
ไม่แน่ใจถึงผลการรักษาทางการแพทย์ เช่น ไม้อูโรพลัส
ชาลดน้ำหนัก การฟังเบื้องบรรเทา เป็นต้น

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

การคุดไบมันเกิดการแข็งตัวเป็นบางส่วน ผิวนังぶรุยะ
ไม้อูโรพลัสทำให้เกิดอาการระบบหายใจล้มเหลว ต้องทำการยื้ายปอด
สรรพคุณของชาลดน้ำหนักเป็นไขที่ทำให้ห้องร่วง
ทำให้ระดับไอโอนในร่างกายลดลง จึงต้องระมัดระวังไว้ให้ดี

หลักการรับประทานอาหารระหว่างการลดน้ำหนัก(減肥的飲食原則)



- 1.รับประทานอาหารครบสามมื้อ ไม่ทานของว่าง ขณะทานอาหารให้รับประทานตรงเวลาและควบคุมปริมาณให้เหมาะสม รับประทานของนึ่ง ต้ม และอาหารรสไม่จัดเป็นหลัก
- 2.ดื่มน้ำซุปก่อน แล้วค่อยทานผัก ต่อจากนั้นจึงค่อยทานเนื้อสัตว์และไข่ ฯ ลดการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง
- 3.เคี้ยวอาหารช้าๆ หยุดการรับประทานอาหารหากรู้สึกว่าไม่หิวแล้ว
- 4.รับประทานอาหารอย่างตั้งใจ ไม่ทานไปดูทีวีหรืออ่านหนังสือ ฯ ปลดปล่อย
- 5.รับประทานอาหารหวานหรือของว่างให้น้อยลงดีมีเครื่องดื่มและแอลกอฮอล์น้อยลง ทานอาหารที่ให้พลังงานสูงให้น้อยลง เช่นถั่วถั่ว แตงโม ฯ และถั่วนิดต่างๆ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (規律的運動)

เพิ่มการใช้พลังงาน ควบคุมน้ำหนัก เพิ่มอัตรา เมtabolism ของร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน เพิ่มอัตราการทำงานของหัวใจและปอด เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและร่างกาย ลดการเกิดอุบัติเหตุ ลดความกดดัน คลายความเหงื่อยล้า พัฒนาความสามารถพัฒนากับผู้อื่น

หลักการออกกำลังกายแบบ 333 (運動333原則)

ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน

ออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที

ออกกำลังกายจนถึงระดับที่หอบแต่ยังพูดคุยก็ได้

หรืออัตราการเต้นของหัวใจที่ละ 130 ครั้ง