

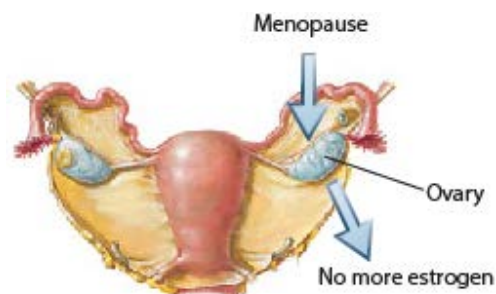


อาการร้อนวูบวาบเป็นความรู้สึกอุ่นรุนแรงที่เริ่มเกิดขึ้นอย่างกะทันหันที่คอ ใบหน้า หรือหน้าอก และมักเกิดร่วมกับเหงื่อออกและความวิตกกังวล อาการร้อนวูบวาบมักเกิดกับผู้หญิงในวัยหมดระดู (เปลี่ยนชีวิตเมื่อประจำเดือนหยุด) ส่วนใหญ่เริ่ม 1 ถึง 2 ปีก่อนวัยหมดประจำเดือนและหยุดหลังจาก 2 ปี แต่ผู้หญิงบางคนก็มีอาการร้อนวูบวาบมากกว่า 15 ปี ซึ่งมีผลต่อผู้หญิง 75% หลังวัยหมดประจำเดือน



สาเหตุ

การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจนในช่วงวัยหมดประจำเดือนมักทำให้เกิดอาการร้อนวูบวาบ การทำเคมีบำบัดทำให้รังไข่หยุดทำงานและใช้ยาทามอกซิเฟนซึ่งเป็นยารักษามะเร็งเต้านม เป็นสาเหตุอื่น ๆ การบำบัดด้วยฮอร์โมนเพื่อบล็อกหรือยับยั้งฮอร์โมนเพศชาย ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนที่ใช้ในผู้ชายสำหรับมะเร็งต่อมลูกหมาก และในอาชีวะในยายังสามารถทำให้เกิดการไหลย้อนได้ อาการร้อนวูบวาบไม่สามารถส่งต่อจากพ่อแม่สู่ลูกได้



อาการ

อาการต่าง ๆ ได้แก่ รู้สึกร้อนบริเวณส่วนบนหรือร่างกายทั้งหมด ใบหน้า คอ หน้าอก หลัง และแขนกลายเป็นสีแดง เหงื่อออกเยอะและหนาวสั่นตามมาได้ แสงวาวๆอาจจะรบกวนการหลับ อาการแสงวาวๆส่วนใหญ่เกิดในช่วงระหว่าง 30 วินาทีและ 5 นาที และความถี่แตกต่างกันไป โดยหนึ่งในสามของผู้หญิงมีอาการมากกว่า 10 ต่อวัน ใจสั่น กรดไหลย้อนเร็ว และอุณหภูมิเพิ่มขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจและการไหลเวียนของเลือดไปยังมือและใบหน้าก็เกิดขึ้นเช่นกัน



การวินิจฉัย

แพทย์อาจสั่งการตรวจเลือด (เช่น การทำงานของต่อมไทรอยด์) และการศึกษาฮอร์โมนพิเศษ (เช่น การกระตุ้นรูชม)

ขนฮอร์โมน luteinizing ฮอร์โมน ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน) เพื่อค้นหาสาเหตุ ภาวะอื่น ๆ ที่อาจก่อให้เกิดอาการร้อนวูบวาบ เช่น ไตแก่ ภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานเกิน (ต่อมไทรอยด์ทำงานเกิน) วิตกกังวล มะเร็งต่อมน้ำเหลือง และกลุ่มอาการคาร์ซินอยด์ (เนื้องอกในระบบทางเดินอาหาร)



การรักษา

สาเหตุของอาการร้อนวูบวาบจะต้องได้รับการรักษา เช่น การให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนแก่สตรีวัยหมดประจำเดือนเพื่อทดแทนส่วนที่ขาดหายไป ฮอร์โมนที่เรียกว่าการบำบัดทดแทนฮอร์โมนเอสโตรเจน (ERT) ช่วยลดอาการร้อนวูบวาบได้ 80% ถึง 90% การรักษาด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจนอาจเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อมะเร็งมดลูก มะเร็งเต้านม หัวใจวาย หลอดเลือดในสมองตีบ และ ลิ่มเลือดและอาจมีผลข้างเคียงคือท้องอืดและความเจ็บปวดของเต้านม ทางเลือกเช่นผลิตภัณฑ์สมุนไพรได้รับการทดลองแล้วแต่ไม่ได้ผล ยาอื่น ๆ รวมถึงยาต้านอาการซึมเศร้าที่เรียกว่า Selective serotonin reuptake inhibitors (เช่น fluoxetine, paroxetine) ยาต้านอาการชัก (เช่น gabapentin) วิตามินอี และกัวเวอโรลีน (เอสโตรเจน)

ควรไม่ควร

- ✓ รับประทานว่าการรักษาที่ไม่ใช่ยา (เช่น เครื่องปรับอากาศ พัดลม น้ำเย็น) ได้รับการทดลองด้วยวิธีต่าง ๆ การดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปทั้งอาหาร ออกกำลังกาย และการหยุดสูบบุหรี่สามารถช่วยบรรเทาได้
- ✓ พบแพทย์หากมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วยเช่น ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน มีไข้หนาวสั่น ใจสั่น เจ็บหน้าอก หรือปวดท้อง อาจบ่งบอกถึงภาวะอื่น ๆ (เช่น การติดเชื้อ ภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานเกิน กลุ่มอาการคาร์ซินอยด์ กล้ามเนื้อหัวใจตาย)
- ✓ พบแพทย์หากกำลังจะผ่านภาวะหมดประจำเดือนและมีความกังวลเกี่ยวกับการใช้ ERT
- ✗ อย่าใช้ยาสำหรับอาการร้อนวูบวาบวันแต่จะมีอาการรุนแรงและส่งผลกระทบอย่างมากต่อชีวิตของคุณ