

ถุงน้ำหลายใบในรังไข่ (Polycystic Ovary Syndrome)

น.ส.กิตยาภรณ์ ศิลป์ประสิทธิ์ พยาบาลวิชาชีพ
ที่ปรึกษา รศ.พญ.ธันยารัตน์ วงศ์วานนุรักษ์
คลินิกต่อมไร้ท่อทางนรีเวชและวัยทอง
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ความหมาย

กลุ่มอาการถุงน้ำหลายใบในรังไข่ เป็นกลุ่ม อาการที่พบได้ประมาณร้อยละ 5-10 ในสตรีวัยเจริญพันธุ์อาการแสดง ได้แก่ รอบประจำไม่สม่ำเสมอ โดยส่วนใหญ่จะมีรอบประจำห่างกว่า 35 วัน เช่น มีระดูทุก 2-6 เดือนหรือในช่วง 1 ปี มีระดูน้อยกว่า 8 ครั้ง มีอาการแสดงออกของฮอร์โมนเพศชายเกิน เช่น หน้ามัน สิวขึ้นง่ายขนดก รวมทั้งลักษณะของรังไข่จากการตรวจคลื่นเสียงความถี่สูง หรือ อัลตราซาวด์ จะเห็นถุงน้ำเล็กๆหลายใบในรังไข่

สาเหตุ

ยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด อาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางพันธุกรรม ปัจจัยทางเชื้อชาติ ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมหรือหลายๆ ปัจจัยร่วมกัน ข้อมูลในปัจจุบันยังไม่สามารถสรุปได้แน่ชัดว่า เกิดจากสาเหตุใดเป็นหลัก แต่กลไกผิดปกติหลัก คือ

1. มีความผิดปกติที่ทำให้เกิดภาวะตกไข่ไม่สม่ำเสมอ เกิดระดูไม่สม่ำเสมอและนำมาสู่ภาวะมีบุตรยาก
2. มีความผิดปกติของระดับหรือการทำงานของ ฮอร์โมนเพศชาย ทำให้มีอาการแสดงออก คือ หน้ามัน สิวขึ้นง่าย ขนดก เป็นต้น
3. มีความผิดปกติของการทำงานของฮอร์โมนอินซูลินซึ่งเกี่ยวข้องกับขบวนการเผาผลาญน้ำตาลกลูโคสในร่างกาย ทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน

อาการแสดง

1. อาการแสดงออกของการมีฮอร์โมนเพศชายมาก เช่น ภาวะมีขนดกแบบเพศชาย หน้ามัน สิวขึ้นง่าย ผมหงอก เป็นต้น
2. ภาวะไข่ไม่ตกเรื้อรัง อาการที่พบคือ ระดูมาห่างคือ การมีรอบประจำน้อยกว่า 8 ครั้งต่อปี หรือมีช่วงระยะเวลาว่างรอบประจำนานกว่า 35 วัน หรืออาจมีระดูออกกะปริบกะปรอยหลังจากที่มีการขาดหายของระดูหลายรอบเดือน
3. รังไข่ที่มีถุงน้ำเล็กๆ หลายใบ จากการตรวจคลื่นเสียงความถี่สูง หรือ อัลตราซาวด์ ในอุ้งเชิงกรานจะเห็นลักษณะรังไข่จะมีถุงน้ำเล็กๆ หลายใบเรียงตัวล้อมรอบผิวนอกของรังไข่

4. อาการแสดงความผิดปกติอื่น ๆ เช่น ภาวะอ้วนโดยเฉพาะอ้วนลงพุง อาจพบรอยดำตามข้อพับ เช่น ต้นคอ ซอกรักแร้ ใต้ราวนม ซึ่งบ่งบอกว่าจะมีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน

ความเสี่ยง

สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่เป็นกลุ่มอาการนี้ ถ้าไม่ได้รับการรักษา

- มีความเสี่ยงในการเกิดเยื่อบุผนังหลอดเลือดหัวใจและมะเร็งเยื่อบุผนังหลอดเลือดเพิ่มขึ้น เนื่องจากไม่มีการหลุดลอกของเยื่อบุผนังหลอดเลือดมาเป็นระยะเหมือนสตรีที่มีระดับไขมันดีสูงกว่าปกติ ซึ่งมักจะแสดงอาการผิดปกติให้เห็นในช่วงอายุที่มากขึ้น หรือวัยหมดระดู ซึ่งมักมาด้วยระดับคอเลสเตอรอลที่ผิดปกติหรือมามากกว่าปกติไม่สม่ำเสมอ

- มีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน เนื่องจากกลุ่มอาการนี้มีความสัมพันธ์ในการเกิดโรคเบาหวานภาวะอ้วนโดยเฉพาะอ้วนลงพุง มีความเสี่ยงในการมีระดับไขมันสูงกว่าปกติ และโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งถ้าไม่ได้รับการตรวจรักษาอย่างต่อเนื่อง จะมีความเสี่ยงในการเกิดกลุ่มอาการโรคอ้วนลงพุง นำมาสู่ความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ และอัมพาต มากขึ้นในอนาคต

การรักษา

1. การรักษาให้มีรอบประจำที่สม่ำเสมอ โดยการให้รับประทานฮอร์โมนโปรเจสติน รับประทานเป็นรอบๆ ต่อเดือน หรือให้รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ซึ่งจะได้รับประโยชน์ในการคุมกำเนิดร่วมด้วย และยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมบางกลุ่ม มีฤทธิ์ต้านฮอร์โมนเพศชายร่วมด้วย ทำให้ได้ประโยชน์ในการรักษาสิว หน้ามัน ขนดก ร่วมด้วย

2. ตรวจหาความผิดปกติในการเกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันสูง

3. ในสตรีที่ต้องการมีบุตร กลุ่มอาการนี้เป็นสาเหตุให้มีบุตรยาก เนื่องจากมีการตกไข่ที่ไม่สม่ำเสมอ ดังนั้นจึงต้องได้รับการดูแลรักษาโดยแพทย์เฉพาะทางด้านภาวะมีบุตรยาก

นอกจากการใช้ยาแล้ว การปฏิบัติตัวก็เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

1. การควบคุมน้ำหนัก เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร และควบคุมน้ำหนักตัว โดยลดน้ำหนักลงอย่างน้อยร้อยละ 5-10 ลดหรืองดอาหารที่มีไขมันสูง เน้นผักผลไม้เพื่อให้ได้กากใยอาหารเพิ่มขึ้น

2. การออกกำลังกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของไขมันตามร่างกาย ทำให้ลดไขมันบริเวณช่องท้องและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและยังเพิ่มความไวต่ออินซูลิน โดยเฉพาะที่กล้ามเนื้อ ทำให้ความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานลดลง

กลุ่มอาการถุงน้ำหลายใบในรังไข่ (PCOS) นี้ถือเป็นโรคเรื้อรังในสตรีวัยเจริญพันธุ์ไม่มีคำตอบว่าจะใช้เวลารักษานานเท่าใดจึงจะหายจากโรค มีอาการและอาการแสดงออกในแต่ละคน

ไม่เหมือนกัน มีความเกี่ยวเนื่องกับความเสี่ยงในการเกิดโรคอื่น ๆ ถ้าไม่ได้รับวินิจฉัยและการรักษาอย่างต่อเนื่อง

ดังนั้นสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่มีระดูผิดปกติ ไม่มีระดูสม่ำเสมอทุกเดือน มีอาการแสดงออกของฮอร์โมนเพศชายเกิน มีภาวะอ้วนหรืออ้วนลงพุง มีปัญหาสืบตวยาก อาจต้องสงสัยว่าจะเป็นกลุ่มอาการนี้ ควรมารับการตรวจรักษาเพื่อวินิจฉัยหาความผิดปกติและรับการรักษากับแพทย์อย่างต่อเนื่อง ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง หรือขาดการรักษาต่อเนื่อง