

## เมื่อการหมดประจำเดือนมีผลต่อความสัมพันธ์

### When menopause affects relationships

สำหรับสตรีที่ไม่มีอาการใดๆจากการหมดประจำเดือนหรือมีเพียงเล็กน้อย ช่วงนี้ของชีวิตก็อาจไม่แตกต่างจากช่วงอื่นๆ แต่สำหรับคนอื่น ๆ การหมดประจำเดือนอาจนำมาสู่ซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งเรื่องเพศ

เมื่อประจำเดือนของผู้หญิงหมดลง นั้นหมายความว่าร่างกายผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนน้อยลง การขาดฮอร์โมนชนิดนี้อาจทำให้เกิดอาการได้หลายอย่าง - อาการร้อนชู้ เหงื่อแตกเวลากลางคืน ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ อารมณ์แปรปรวนและมีความเปลี่ยนแปลงในช่องคลอด เหล่านี้เป็นเพียงอาการบางอย่างเท่านั้น สตรีอาจสังเกตเห็นว่าไม่รู้สึกสบายเมื่อมีเพศสัมพันธ์ นั่นคือด้วยเหตุผลสองประการ หนึ่งในเพราะช่องคลอดแห้งขึ้นเมื่อหมดประจำเดือน และอีกอย่างก็คือเยื่อช่องคลอดบางลง ทำให้ไม่รู้สึกสบายหรือเจ็บปวดเมื่อมีเพศสัมพันธ์

แต่ผู้หญิงบางคนอาจไม่ตระหนักว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติและอาจรู้สึกว่ามีคามผิดปกติเกิดขึ้นกับตน พวกเขาอาจเล็งการมีเพศสัมพันธ์แต่ลงใจที่จะบอกคู่ครองถึงเหตุผลที่แท้จริง

อย่างไรก็ตามเพียงการใช้ครีมหล่อลื่นช่องคลอดที่มีจำหน่ายตามร้านขายยา ก็อาจเป็นการพอเพียงที่จะแก้ปัญหาได้ (ผู้มีคู่อาจคิดว่าสตรีที่อายุมากขึ้นอาจจำเป็นต้องใช้เวลามากขึ้นกว่าที่จะรู้สึกตื่นตัวทางเพศ) มีผลิตภัณฑ์จำหน่ายตามร้านขายยาอีกอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ช่องคลอดผลิตความชุ่มชื้นออกมามากขึ้น โปรดสอบถามรายละเอียดจากแพทย์ประจำตัวของท่าน ศูนย์สุขภาพสตรี (Women Health Centre) หรือพยาบาลด้านสุขภาพสตรี เรื่องอื่นๆที่จะปรึกษาแพทย์นั้นรวมถึงการใช้ครีมฮอร์โมนที่ใช้ทาช่องคลอด และการบำบัดโดยใช้ฮอร์โมนทดแทน (HRT) ซึ่งนั่นคือยาที่จะทดแทนฮอร์โมนเอสโตรเจน นอกจากนี้จะช่วยป้องกันโรคบางอย่าง เช่น โรคกระดูกเปราะ (กระดูกบางลง) และโรคหัวใจแล้ว การบำบัดโดยใช้ฮอร์โมนทดแทนยังช่วยทำให้ปัญหาที่ช่องคลอดดีขึ้นด้วย ถึงแม้ว่าการบำบัดโดยใช้ฮอร์โมนทดแทนสามารถรักษาอาการหลายอย่างเนื่องจากการหมดประจำเดือนอย่างได้ผลดี แต่การบำบัดนี้ก็มิได้เหมาะกับผู้หญิงทุกคน การค้นคว้าวิจัยบางฉบับกล่าวว่า การบำบัดโดยใช้ฮอร์โมนทดแทนอาจทำให้ความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมสูงขึ้นเล็กน้อย โดยเฉพาะเมื่อใช้เป็นเวลาตั้งแต่ห้าปีหรือนานกว่านั้น แต่ที่นี้เป็นหัวข้อที่ถกเถียงกันอยู่และผู้เชี่ยวชาญจำนวนมากเชื่อว่าการบำบัดโดยใช้ฮอร์โมนทดแทนมีน้ำหนักมากกว่าความเสี่ยง

เป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้หญิงบางคน (แต่แน่นอนว่าไม่ใช่ทุกคน) จะสูญเสียความรู้สึกทางเพศไปเมื่อถึงวัยหมดประจำเดือน แต่อาจมีเหตุผลหลายอย่างสำหรับเรื่องนี้และบางอย่างอาจแก้ไขได้ ถ้าผู้หญิงคนหนึ่งมีอาการนอนไม่หลับเพราะเหงื่อออกตอนกลางคืน เป็นต้น ก็ไม่น่าประหลาดใจที่เธอจะรู้สึกอ่อนเพลียและไม่มีอารมณ์ที่จะร่วมรัก แพทย์ประจำครอบครัว คลินิกดูแลการหมดประจำเดือน (Menopause Clinic) หรือศูนย์สุขภาพสตรี (Women's Health Centre) สามารถแนะนำวิธีต่างๆที่จะรับมือกับอาการได้ การบำบัดโดยใช้ฮอร์โมนทดแทนเป็นวิธีหนึ่ง วิธีนี้ไม่อาจช่วยทำให้การหมดความสนใจทางเพศกลับคืนมา แต่สามารถช่วยบรรเทาอาการต่างๆและช่วยเพิ่มภาวะสุข เป็นความจริงด้วยเช่นกันที่วิถีการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่ออาการต่างๆของการหมด

ประจำเดือนด้วย - การกระทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำ อาหารที่มีประโยชน์และการหลีกเลี่ยงบุหรี่และแอลกอฮอล์ที่มากเกินไปเหล่านี้จะช่วยเพิ่มพูนภาวะแห่งความสุข

ปัญหาทางเพศในช่วงวัยกลางคนบางครั้งเกิดขึ้นเพราะคู่อุปการของฝ่ายหญิงมีปัญหาด้านวัยเช่นกัน ปัญหาเรื่องอวัยวะเพศแข็งตัวเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นมากกับชายที่อายุสูงกว่า 50 ปี แต่เช่นเดียวกันกับที่หญิงอาจกังวลใจที่จะพูดคุยถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเธอกับคู่อุปการ ฝ่ายชายก็ยากที่จะพูดถึงปัญหาของเขาเช่นกัน นี่เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนมากสำหรับชายบางคนจนพวกเขารับมือกับปัญหาโดยเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ เมื่อเหตุการณ์เป็นเช่นนี้ผู้หญิงอาจเชื่อว่าเป็นเพราะคู่อุปการของเธอไม่เห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญอีกต่อไป กระนั้นปัญหาเรื่องการแข็งตัวของอวัยวะเพศสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ บางครั้งด้วยการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตอย่างง่าย ๆ (จงปรึกษาแพทย์เสมอเมื่อมีปัญหาเรื่องการแข็งตัวของอวัยวะเพศ - เพราะปัญหาอาจเป็นอาการของโรคหลอดเลือดแดงซึ่งทำให้มีความเสี่ยงในเรื่องโรคหัวใจและอัมพฤกษ์สูงขึ้น) เรื่องอื่น ๆ มีผลกระทบต่อเรื่องเพศของชายได้เช่นกัน รวมถึงยาบางอย่างตามใบสั่งแพทย์และปัญหาต่างๆที่ชายประสบในชีวิต เช่น การปรับตัวเข้ากับการเกษียณอายุการทำงาน

ปัญหาเรื่องเพศในวัยกลางคนโดยปกติมีทางแก้ไข โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าผู้มีความสามารถพูดคุยอย่างเปิดเผยต่อกันได้ แทนที่จะซ่อนปัญหาต่างๆของตน ชายสามารถพบแพทย์ประจำตัวซึ่งจะส่งพวกเขาต่อไปยังแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะโรคถ้าจำเป็น หญิงสามารถพบแพทย์ประจำตัว หรือแพทย์ในคลินิกการหมดประจำเดือนตามโรงพยาบาลใหญ่ รวมทั้งโรงพยาบาลรอยัล ฮอสปิตาล ฟอว์ วีเมน (Royal Hospital for Women) ที่แรนดวิก (Randwick) หมายเลขโทรศัพท์ (02) 9382-6620 พยาบาลด้านสุขภาพสตรีในศูนย์อนามัยชุมชน (Community Health Centre) หลายแห่งสามารถให้บริการหลายอย่างแก่สตรีผู้มิได้พูดภาษาอังกฤษเป็นภาษาแรก เช่นเดียวกับศูนย์สุขภาพสตรีบางแห่งและศูนย์วางแผนครอบครัว (Family Planning Clinic) หน่วยบริการชื่อมิดลิงค์ เมโนพอส เซอร์วิส (Mid-Link Menopause Service) โทรศัพท์ (02) 9843-3157 มีบริการหลายอย่างสำหรับสตรีที่มิได้พูดภาษาอังกฤษเป็นภาษาแรกและอยู่ในเขตพาวรมัตตา, ฮอลรอยด์, บอลคัม ฮิลล์, ออเบอร์นและแบล็คทาวน

ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ถึงหน่วยบริการแปลและล่าม (ทิส) (Translating and Interpreting Service (TIS)) หมายเลข 131-450

ท่านสามารถหารายละเอียดด้านสุขภาพเพิ่มเติมในภาษาของท่านได้จากเว็บไซต์ของมัลติคัลเจอร์ล คอมมิวนิตีเซ็นส์ ที่ <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตั้งอยู่ในขณะที่พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น นปี จจ. บั นอยู่ ตลอดเวลาท่านอาจ จา เป็น นต์ อง สอบหมาย เลขจากสมุ ดโทรศัพท์