การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการใช้วิธีแช่น้ำเย็นเพื่อเป็นทางเลือกในการบำบัดกลุ่มอาการวัยหมดประจำเดือน

The use of cold water immersion as an alternative therapy For menopausal symptoms: a narrative review.

Received: May 25,2026 ; Revised: June 27,2026 ; Accepted: July 6,2026)

วัจนา เนคมานุรักษ์[1] พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์[2]
Watjana Nakamanuruk[1] Pansak Sugkraroek[2]

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพและความปลอดภัยของการแช่น้ำเย็นในการบำบัดอาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยเฉพาะอาการร้อนวูบวาบและเหงื่อออกตอนกลางคืน ซึ่งเป็นอาการที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต สภาวะจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวันของสตรีวัยหมดประจำเดือน ทั้งนี้การรักษาด้วยฮอร์โมนทดแทนอาจมีข้อจำกัดและผลข้างเคียงในผู้ป่วยบางราย การแช่น้ำเย็นจึงได้รับความสนใจในฐานะทางเลือกในการบำบัดอาการดังกล่าว การศึกษาครั้งนี้เป็นการทบทวนวรรณกรรมแบบบรรยาย (Narrative Review) โดยรวบรวมและสังเคราะห์ข้อมูลจากฐานข้อมูลวิชาการระดับสากล ได้แก่ PubMed, Scopus, Sage Journals, Springer Nature Link, Oxford Academic, MDPI และ Google Scholar เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลของการแช่น้ำเย็นต่ออาการวัยหมดประจำเดือน รวมถึงข้อควรระวังและแนวทางการใช้อย่างเหมาะสม

ผลการศึกษาพบว่า การแช่น้ำเย็นสามารถช่วยลดความรุนแรงของอาการร้อนวูบวาบได้ โดยมีกลไกสำคัญจากการช่วยปรับสมดุลศูนย์ควบคุมอุณหภูมิในสมองส่วนไฮโปทาลามัส ส่งผลให้ร่างกายสามารถควบคุมอุณหภูมิได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ และช่วยลดความเครียดได้ อย่างไรก็ตาม สตรีวัยหมดประจำเดือนถือเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางต่อการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ จึงควรกำหนดอุณหภูมิของน้ำให้อยู่ในช่วง 12–15 องศาเซลเซียส และจำกัดระยะเวลาในการแช่เพียง 5–15 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละประมาณ 2–3 ครั้ง เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ รวมถึงผลกระทบต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

คำสำคัญ: การแช่น้ำเย็น, วัยหมดประจำเดือน, อาการร้อนวูบวาบ, การบำบัดทางเลือก

Abstract

This study was survey research aimed to investigate the effectiveness and safety of cold water immersion as a therapeutic approach for menopausal symptoms, particularly hot flashes and night sweats, which significantly affect women's quality of life, emotional well-being, and daily functioning during menopause. Hormone replacement therapy may present limitations and side effects in certain individuals; therefore, cold water immersion has gained increasing attention as an alternative therapeutic method. This study was conducted as a narrative review by collecting and synthesizing information from international academic databases, including PubMed, Scopus, Sage Journals, Springer Nature Link, Oxford Academic, MDPI, and Google Scholar. The reviewed literature focused on the effects of cold water immersion on menopausal symptoms, as well as recommendations and precautions for safe practice.

The findings revealed that cold water immersion may help reduce the severity of hot flashes through mechanisms involving thermoregulatory balance within the hypothalamus, thereby improving the body's temperature control. In addition, cold exposure may stimulate neurotransmitter release associated with mood enhancement, promote sleep quality, and reduce stress. However, menopausal women are considered a vulnerable

[1] นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
[2] สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

population with increased sensitivity to rapid temperature changes. Therefore, it is recommended that the initial water temperature be maintained between 12–15 degrees Celsius, with immersion durations limited to 5–15 minutes per session, approximately 2–3 times per week. Excessive exposure may increase the risk of hypothermia and adverse cardiovascular effects.

Keyword: Cold Water Immersion, Menopause, Hot Flashes, Alternative Therapy

บทนำ

ภาวะวัยหมดประจำเดือน (Menopause) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่สำคัญในวงจรชีวิตของสตรี ซึ่งจากนิยามทางการแพทย์คือการหยุดอย่างถาวรของการมีระดู (Permanent cessation of menstruation) โดยเป็นผลมาจากการสูญเสียการทำงานของฟอลลิเคิลในรังไข่ (Ovarian follicular activity) ซึ่งภาวะนี้วินิจฉัยได้จากการขาดประจำเดือนติดต่อกันเป็นเวลา 12 เดือน[1] และปัจจุบันโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย (Aging society) ส่งผลให้จำนวนสตรีที่อยู่ในภาวะวัยหมดประจำเดือนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยคาดการณ์ว่าในปี ค.ศ. 2030 จะมีสตรีวัยหมดประจำเดือนทั่วโลกสูงถึง 1.2 พันล้านคน[2]

ภาวะวัยหมดประจำเดือนส่งผลกระทบต่อสุขภาพสตรีในหลายด้าน ทั้งระบบหัวใจและหลอดเลือด ความหนาแน่นของมวลกระดูก ระบบเมตาบอลิซึม และคุณภาพการนอนหลับ โดยเฉพาะอาการในกลุ่ม Vasomotor Symptoms (VMS) เช่น อาการร้อนวูบวาบและเหงื่อออกกลางคืน ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของระบบควบคุมอุณหภูมิในสมองส่วนไฮโปทาลามัส ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต การนอนหลับ อารมณ์ และสมรรถภาพทางสมองอย่างมีนัยสำคัญ[3,4,5,6,7,8] นอกจากนี้ ยังอาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ความสามารถในการทำงาน และความสัมพันธ์ทางสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือน ทำให้เกิดภาวะเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้มากขึ้น โดยเฉพาะในรายที่มีอาการรุนแรงและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน[9]

ปัจจุบัน การรักษามาตรฐานสำหรับอาการ VMS คือการให้ฮอร์โมนทดแทน (Hormone Replacement Therapy: HRT) แต่มีข้อจำกัดและความเสี่ยง เช่น มะเร็งเต้านม ภาวะลิ่มเลือดอุดตันและโรคหัวใจและหลอดเลือด[10] รวมถึงผลข้างเคียงจากยาทางเลือกที่ไม่ใช่ฮอร์โมน เช่น SSRIs และ Gabapentin[11] จึงเกิดความสนใจต่อแนวทางการรักษาที่ไม่ใช้ยา (Non-pharmacological interventions) มากขึ้น โดยเฉพาะวิธีการที่สามารถช่วยลดอาการได้อย่างปลอดภัยและส่งเสริมคุณภาพชีวิตในระยะยาว นอกจากนี้ สตรีบางรายอาจมีข้อห้ามในการใช้ฮอร์โมนทดแทน หรือมีความกังวลเกี่ยวกับผลข้างเคียงจากการใช้ยา จึงทำให้แนวทางการรักษาทางเลือกได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง[12]

การแช่น้ำเย็นจัดหรือการแช่น้ำแข็ง (Cold Water Immersion: CWI) ได้รับความสนใจในฐานะการแพทย์ทางเลือก โดยเชื่อว่าสามารถช่วยปรับสมดุลระบบประสาทอัตโนมัติ ลดการอักเสบ และกระตุ้นกลไกการตอบสนองแบบ Hormetic response ซึ่งอาจช่วยขยายช่วง Thermoneutral zone และบรรเทาอาการ VMS ได้[13,14,15] นอกจากนี้ การสัมผัสความเย็นยังอาจช่วยกระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาท เช่น Norepinephrine และ Endorphins ซึ่งเกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ การลดความเครียด และการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ อีกทั้งยังมีรายงานว่าการแช่น้ำเย็นอาจช่วยส่งเสริมการไหลเวียนโลหิตและช่วยให้ร่างกายสามารถปรับตัวต่อความเครียดทางสรีรวิทยาได้ดีขึ้น แม้ในประเทศไทยจะยังไม่มีงานวิจัยโดยตรงเกี่ยวกับ CWI ในสตรีวัยหมดประจำเดือน แต่แนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องกับศาสตร์การแพทย์แผนไทยด้านการกระตุ้นสมดุลร่างกาย[13]

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับประสิทธิผลและกลไกทางพยาธิสรีรวิทยาของการแช่น้ำเย็นต่ออาการร้อนวูบวาบ เพื่อใช้เป็นข้อมูลสนับสนุนการพัฒนาแนวทาง

ทางเลือกในการบรรเทาอาการวัยหมดประจำเดือนต่อไป รวมถึงเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยทางคลินิกในอนาคต อันจะนำไปสู่การพัฒนาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีความปลอดภัย เหมาะสม และสอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของประเทศไทยมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิภาพและความปลอดภัยของการแช่น้ำเย็นในการบ้าบัดกลุ่มอาการวัยหมดประจ้าเดือน

วิธีการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยการทบทวนวรรณกรรมเชิงบรรยาย (Narrative Review) เพื่อศึกษาประสิทธิผลและกลไกทางพยาธิสรีรวิทยาของการแช่น้ำเย็น (Cold Water Immersion: CWI) ต่อการบรรเทาอาการร้อนวูบวาบในสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยมุ่งเน้นศึกษาผลต่ออาการในกลุ่ม Vasomotor Symptoms (VMS) ซึ่งเป็นอาการสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือน

แหล่งข้อมูลและการสืบค้นข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการสืบค้นข้อมูลจากฐานข้อมูลวิชาการระดับสากล ได้แก่ PubMed, Scopus, Sage Journals, Springer Nature Link, Oxford Academic, MDPI และ Google Scholar โดยใช้คำสำคัญในการสืบค้น ได้แก่ “Menopause”, “Hot flashes”, “Cold Water Immersion”, “Cold Exposure”, “Vasomotor Symptoms” และ “Alternative Therapy” ทั้งในรูปแบบภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

เกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ (1) งานวิจัย บทความวิชาการ หรือบทความปริทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับการแช่น้ำเย็นและภาวะวัยหมดประจำเดือน (2) งานวิจัยที่ศึกษากลไกทางสรีรวิทยา ระบบควบคุมอุณหภูมิ หรือผลของความเย็นต่อระบบประสาทอัตโนมัติ (3) บทความที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการที่ได้รับการยอมรับและสามารถเข้าถึงข้อความเต็มได้

เกณฑ์คัดออก ได้แก่ (1) บทความที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับอาการวัยหมดประจำเดือน (2) งานวิจัยที่ไม่มีข้อมูลผลลัพธ์ชัดเจนเกี่ยวกับการแช่น้ำเย็น (3) เอกสารที่ซ้ำซ้อนหรือไม่สามารถเข้าถึงข้อความเต็มได้

การรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกบทความตามเกณฑ์ที่กำหนด จากนั้นทำการรวบรวม วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาเกี่ยวกับผลของการแช่น้ำเย็นต่ออาการร้อนวูบวาบ กลไกการออกฤทธิ์ ผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ คุณภาพการนอนหลับ อารมณ์ และข้อควรระวังในการปฏิบัติ เพื่อนำมาสรุปเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับศักยภาพของการแช่น้ำเย็นในฐานะทางเลือกในการบรรเทาอาการวัยหมดประจำเดือน

จริยธรรมการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการทบทวนวรรณกรรมเชิงบรรยาย (Narrative Review) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการสืบค้น รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่ได้รับการเผยแพร่ในฐานข้อมูลวิชาการสากล ซึ่งข้อมูลทั้งหมดเป็นข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ที่ไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลหรือข้อมูลที่สามารถระบุตัวตนของบุคคลได้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูลอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ และคำนึงถึงความซื่อสัตย์ทางวิชาการ (Academic Integrity) โดยไม่มีการบิดเบือน ดัดแปลง หรือคัดลอกผลงานของผู้อื่นโดยมิชอบ ทั้งนี้ การศึกษาครั้งนี้ไม่มีการทดลองในมนุษย์หรือสัตว์ทดลอง จึงไม่เข้าข่ายการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาภายใต้หลักจริยธรรมทางการวิจัยและหลักวิชาการอย่างเคร่งครัด

ผลการศึกษา

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การแช่น้ำเย็น (Cold Water Immersion: CWI) มีศักยภาพในการช่วยบรรเทาอาการในกลุ่ม Vasomotor

Symptoms (VMS) โดยเฉพาะอาการร้อนวูบวาบ (Hot flashes) และเหงื่อออกตอนกลางคืนในสตรีวัยหมดประจำเดือน ผ่านกลไกการปรับสมดุลของศูนย์ควบคุมอุณหภูมิในสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ส่งผลให้ร่างกายสามารถตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การสัมผัสความเย็นยังช่วยกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) และการหลั่งสารสื่อประสาทกลุ่ม Norepinephrine ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย โดยช่วยขยายช่วง Thermoneutral zone หรือช่วงอุณหภูมิที่ร่างกายสามารถรักษาสมดุลได้โดยไม่กระตุ้นกลไกการระบายความร้อน ส่งผลให้ร่างกายมีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิแกนกลางลดลง จึงสามารถช่วยลดทั้งความถี่และความรุนแรงของอาการร้อนวูบวาบในสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ นอกจากนี้ การกระตุ้นระบบประสาทจากความเย็นยังช่วยให้ร่างกายเกิดการปรับตัวต่อภาวะเครียดทางสรีรวิทยา (Physiological stress adaptation) ได้ดีขึ้น ซึ่งอาจส่งผลดีต่อระบบไหลเวียนโลหิตและการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติในระยะยาว

ผลการศึกษายังพบว่า การแช่น้ำเย็นอาจส่งผลดีต่อคุณภาพการนอนหลับ อารมณ์ และระดับความเครียด เนื่องจากสามารถกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) และโดพามีน (Dopamine) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกผ่อนคลาย ความสุข และการลดความวิตกกังวล อีกทั้งยังช่วยปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติระหว่างระบบซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic nervous system) ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจเกิดภาวะผ่อนคลายมากขึ้น จึงอาจช่วยลดปัญหาการนอนหลับที่พบได้บ่อยในสตรีวัยหมดประจำเดือน อย่างไรก็ตาม การแช่น้ำเย็นในสตรีวัยหมดประจำเดือนควรดำเนินการอย่างระมัดระวัง เนื่องจากเป็นกลุ่มประชากรที่มีความเปราะบางต่อการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ โดยเฉพาะในผู้ที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด หรือภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ ซึ่งอาจได้รับผลกระทบจากการสัมผัสความเย็นอย่างเฉียบพลัน

จากการสังเคราะห์ข้อมูล พบว่าช่วงอุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มต้นแช่น้ำเย็นอยู่ที่ประมาณ 12–15 องศาเซลเซียส ระยะเวลา 5–15 นาทีต่อครั้ง และควรปฏิบัติประมาณ 2–3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ (Hypothermia) และผลกระทบต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ทั้งนี้ ผู้เริ่มต้นควรค่อย ๆ ปรับตัวต่ออุณหภูมิที่เย็นลงทีละน้อย และควรหลีกเลี่ยงการแช่น้ำเย็นเป็นเวลานานเกินไป เนื่องจากอาจส่งผลให้เกิดอาการหนาวสั่น ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลง หรือภาวะแทรกซ้อนทางระบบไหลเวียนโลหิตได้ นอกจากนี้ ควรมีการสังเกตอาการผิดปกติระหว่างการแช่น้ำเย็นอย่างใกล้ชิด เพื่อให้เกิดความปลอดภัยสูงสุดในการปฏิบัติ

โดยสรุป การแช่น้ำเย็นถือเป็นแนวทางการบำบัดทางเลือกที่มีแนวโน้มช่วยลดความรุนแรงอาการวัยหมดประจำเดือน โดยเฉพาะอาการร้อนวูบวาบ และอาจช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ ทั้งในด้านการนอนหลับ อารมณ์ และการปรับตัวต่อความเครียด อย่างไรก็ตาม หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับประสิทธิผลของการแช่น้ำเย็นในสตรีวัยหมดประจำเดือนยังมีจำนวนจำกัด โดยเฉพาะการศึกษาในมนุษย์และในบริบทของประเทศไทย จึงยังจำเป็นต้องมีการศึกษาทางคลินิกเพิ่มเติมเพื่อยืนยันประสิทธิผล ความปลอดภัย รวมถึงกำหนดแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมและเป็นมาตรฐานสำหรับการนำไปใช้ในทางการแพทย์และการส่งเสริมสุขภาพต่อไป

สรุปและอภิปรายผล

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การแช่น้ำเย็น (Cold Water Immersion: CWI) มีศักยภาพในการช่วยบรรเทาอาการวัยหมดประจำเดือน โดยเฉพาะอาการในกลุ่ม Vasomotor symptoms (VMS) ได้แก่ อาการร้อนวูบวาบและเหงื่อออกตอน

กลางคืน ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือน ทั้งด้านการนอนหลับ อารมณ์ และการดำเนินชีวิตประจำวัน [1,2,6,8]

ผลการศึกษาดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า อาการร้อนวูบวาบในวัยหมดประจำเดือนเกิดจากการลดลงของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน ส่งผลให้การทำงานของศูนย์ควบคุมอุณหภูมิในสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) เปลี่ยนแปลง ทำให้ช่วงการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย (thermoneutral zone) แคบลง ร่างกายจึงตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิเพียงเล็กน้อยด้วยการขยายหลอดเลือดและการหลั่งเหงื่อ ส่งผลให้เกิดอาการร้อนวูบวาบและเหงื่อออกตอนกลางคืน [1,7,9] การแช่น้ำเย็นช่วยลดอุณหภูมิผิวหนังและอุณหภูมิแกนกลางของร่างกาย พร้อมทั้งกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกและการหลั่งสารสื่อประสาท เช่น Norepinephrine ซึ่งมีส่วนช่วยปรับสมดุลการควบคุมอุณหภูมิและเพิ่มความสามารถของร่างกายในการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ จึงอาจช่วยลดความถี่และความรุนแรงของอาการร้อนวูบวาบได้[13,14]

นอกจากนี้ ผลการทบทวนยังพบว่า การแช่น้ำเย็นอาจช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับและสุขภาพจิตของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยผู้ที่มีอาการร้อนวูบวาบลดลงมักมีการตื่นกลางดึกจากเหงื่อออกลดลง ส่งผลให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น[6,8] ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า การสัมผัสความเย็นกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) และโดพามีน (Dopamine) รวมทั้งช่วยปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย ลดความเครียด และส่งเสริมการนอนหลับที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น[13,14] ซึ่งสอดคล้องกับรายงานที่ระบุว่าสุขภาพจิตและคุณภาพการนอนหลับมีความสัมพันธ์กับความรุนแรงของอาการวัยหมดประจำเดือน[6,9]

แม้ว่าการแช่น้ำเย็นจะแสดงแนวโน้มที่เป็นประโยชน์ต่อการบรรเทาอาการวัยหมดประจำเดือน แต่ผลการศึกษายังชี้ให้เห็นว่าควรใช้ด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะในผู้ที่มีโรคหัวใจและหลอดเลือดหรือโรคประจำตัว เนื่องจากการสัมผัสความเย็นอย่างเฉียบพลันอาจทำให้หลอดเลือดหดตัว ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจเปลี่ยนแปลงได้[13,14] ดังนั้น การเริ่มต้นด้วยอุณหภูมิประมาณ 12–15 องศาเซลเซียส ระยะเวลา 5–15 นาทีต่อครั้ง และเพิ่มระดับการสัมผัสความเย็นอย่างค่อยเป็นค่อยไป จึงเป็นแนวทางที่ช่วยลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อน [13]

เมื่ออภิปรายผลร่วมกับแนวทางการดูแลสตรีวัยหมดประจำเดือนในปัจจุบัน พบว่า การแช่น้ำเย็นสามารถจัดเป็นแนวทางการดูแลแบบไม่ใช้ยา (Non-pharmacological intervention) ที่อาจนำมาใช้เป็นทางเลือกเสริมหรือใช้ร่วมกับการรักษามาตรฐาน โดยเฉพาะในสตรีที่ไม่สามารถใช้ฮอร์โมนทดแทน (Hormone Replacement Therapy: HRT) หรือไม่ต้องการใช้ยา เนื่องจาก HRT แม้จะมีประสิทธิภาพในการลดอาการวัยทอง แต่ยังมีข้อห้ามใช้และความเสี่ยงในผู้ป่วยบางกลุ่ม [10,12] ดังนั้น การแช่น้ำเย็นจึงอาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่มีต้นทุนต่ำ ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และสอดคล้องกับแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเอง [12,15]

อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า หลักฐานเกี่ยวกับการใช้การแช่น้ำเย็นเพื่อบรรเทาอาการวัยหมดประจำเดือนยังมีจำนวนจำกัด โดยงานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับผลของการสัมผัสความเย็นต่อการตอบสนองทางสรีรวิทยาหรือศึกษาในประชากรทั่วไป มากกว่าการศึกษาในสตรีวัยหมดประจำเดือนโดยตรง[13,14] จึงยังไม่สามารถสรุปประสิทธิผลและกำหนดแนวทางปฏิบัติที่เป็นมาตรฐานได้อย่างชัดเจน ดังนั้น ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองที่มีกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่และการติดตามผลระยะยาว โดยเฉพาะในสตรีวัยหมดประจำเดือนของประเทศไทย เพื่อยืนยันประสิทธิผล ความปลอดภัย และกำหนดแนวทางการใช้ที่เหมาะสมในทางปฏิบัติต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรส่งเสริมให้การแช่น้ำเย็น (Cold Water Immersion: CWI) เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยเฉพาะในกลุ่มที่ไม่สามารถใช้ฮอร์โมนทดแทน (Hormone Replacement Therapy: HRT) ได้ หรือผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงจากการใช้ยา

1.2 บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขควรให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการแช่น้ำเย็นอย่างเหมาะสมและปลอดภัย เช่น การกำหนดอุณหภูมิ ระยะเวลา และความถี่ในการแช่ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด

1.3 ควรมีการส่งเสริมแนวทางการดูแลสุขภาพแบบไม่ใช้ยา (Non-pharmacological interventions) ร่วมกับการปรับพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ เช่น การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการดูแลคุณภาพการนอนหลับ เพื่อช่วยลดความรุนแรงของอาการวัยหมดประจำเดือนอย่างครอบคลุม

1.4 หน่วยงานด้านสุขภาพหรือสถานบริการทางการแพทย์สามารถนำข้อมูลจากการศึกษานี้ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพหรือกิจกรรมทางเลือกสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือน เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและลดผลกระทบจากอาการในกลุ่ม Vasomotor Symptoms (VMS)

1.5 ควรมีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และข้อควรระวังของการแช่น้ำเย็นแก่ประชาชน เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องและลดความเสี่ยงจากการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Study) หรือการวิจัยทางคลินิก เพื่อประเมินประสิทธิผลของการแช่น้ำเย็น (Cold Water Immersion: CWI) ต่อการลดอาการร้อนวูบวาบและอาการในกลุ่ม Vasomotor Symptoms (VMS) ในสตรีวัยหมดประจำเดือนอย่างชัดเจน

2.2 ควรศึกษาระดับอุณหภูมิ ระยะเวลา และความถี่ในการแช่น้ำเย็นที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือน เพื่อกำหนดแนวทางปฏิบัติที่เป็นมาตรฐาน

2.3 ควรมีการศึกษาผลระยะยาวของการแช่น้ำเย็นต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมถึงผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาทอัตโนมัติ และคุณภาพการนอนหลับ

2.4 ควรศึกษาปัจจัยที่อาจมีผลต่อประสิทธิภาพของการแช่น้ำเย็น เช่น อายุ ภาวะสุขภาพ โรคประจำตัว ระดับความรุนแรงของอาการวัยหมดประจำเดือน และรูปแบบการใช้ชีวิต

2.5 ควรมีการศึกษาวิจัยในบริบทของประเทศไทยเพิ่มเติม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่เหมาะสมกับลักษณะประชากร สภาพภูมิอากาศ และวิถีชีวิตของสตรีไทยวัยหมดประจำเดือน

2.6 ควรศึกษาการใช้การแช่น้ำเย็นร่วมกับวิธีการดูแลสุขภาพแบบไม่ใช้ยาอื่น ๆ เช่น การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ หรือการแพทย์ทางเลือก เพื่อเปรียบเทียบและเพิ่มประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการวัยหมดประจำเดือน

เอกสารอ้างอิง

1.Santoro N, Roeca C, Peters BA, Neal-Perry G. The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. J Clin Endocrinol Metab. 2021;106(1):1-15. World Health Organization.

2.Menopause [Internet]. 2022 [cited 2024 May 20]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause

3.El Khoudary SR, Aggarwal B, Beckie TM, Hodis HN, Johnson AE, Langer RD, et al. Menopause Transition and Cardiovascular Disease Risk: Implications for Timing of Early Prevention: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2020;142(25):e506-e532.

4.Eastell R, O'Neill TW, Hofbauer LC, Langdahl B, Reid IR, Gold DT, et al. Postmenopausal osteoporosis. Nat Rev Dis Primers. 2016;2:16069.

5.Ko SH, Jung Y. Energy Metabolism Changes and Dysregulated Lipid Metabolism in Postmenopausal Women. Nutrients. 2021;13(12):4276.

6.Woods NF, Mitchell ES. Sleep symptoms during the menopausal transition and early postmenopause: observations from the Seattle Midlife Women's Health Study. Sleep. 2010;33(4):539-549.

7.Freedman RR. Menopausal hot flashes: mechanisms, endocrinology, treatment. J Steroid Biochem Mol Biol. 2014;142:115-120.

8. Nappi RE, Kroll R, Siddiqui E, Stoykova B, Rea C, Gemmen E, et al. Global cross-sectional survey of women with vasomotor symptoms associated with menopause: prevalence and quality of life burden. Menopause. 2021;28(8):875-882.

9. Garg, R. and Munshi, A. (2025). 'Menopause and mental health', Journal of Mid-life Health, 16(2), pp. 119–123.

10. Manson JE, Chlebowski RT, Stefanick ML, Aragaki AK, Rossouw JE, Prentice RL, et al. Menopausal hormone therapy and health outcomes during the intervention and extended poststopping phases of the Women's Health Initiative randomized trials. JAMA. 2013;310(13):1353-1368.

11. Witten T, Staszkiewicz J, Gold L, Granier MA, Klapper RJ, Lavespere G, et al. Nonhormonal Pharmacotherapies for the Treatment of Postmenopausal Vasomotor Symptoms. Cureus. 2024;16(1):e52467.

12. วิลาสินี หิรัญพานิช ซาโตะ. (2563). รู้เท่าทันการใช้ฮอร์โมนทดแทนในหญิงวัยหมดประจำเดือน. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/535/ฮอร์โมนทดแทนขหญิงหมดประจำเดือน

13. Knechtle B, Waśkiewicz Z, Sousa CV, Hill L, Nikolaidis PT. Cold Water Swimming-Benefits and Risks: A Narrative Review. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(23):8984.

14. Kox M, van Eijk LT, Zwaag J, van den Wildenberg J, Sweep FC, van der Hoeven JG, et al. Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans. Proc Natl Acad Sci U S A. 2014;111(20):7379-7384. Department of Thai Traditional and Alternative Medicine, Ministry of Public Health, Thailand.

15. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเผย 4 แนวทางตามศาสตร์ภูมิปัญญาไทยดูแลสุขภาพสตรีวัยทอง [Internet]. Nonthaburi: Ministry of Public Health; 2025 [cited 2026 Jan 17].Available from: https://pr.moph.go.th/online/index/news/324619