

ปวดท้องประจำเดือน.. อาการที่ไม่ควรมองข้าม

หลายคนอาจมองว่าอาการปวดท้องประจำเดือน เป็นเรื่องปกติของผู้หญิง เพราะผู้หญิงส่วนใหญ่มักจะมีอาการปวดท้องในช่วงมีประจำเดือน อาการปวดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคน อาการปวดจะมีได้ในช่วงวันแรก ๆ ของการมีประจำเดือน มีอาการตั้งแต่เล็กน้อย ปวดเกร็งพอทนได้ ไปจนถึงอาการปวดมาก อาการปวดประจำเดือนเกิดขึ้นได้ เพราะในช่วงมีประจำเดือน กล้ามเนื้อจะมีการบีบรัดตัวเพื่อกีดเส้นเลือดทำให้เลือดออกน้อยลง คนที่ไวต่อความรู้สึกนี้จะมีอาการปวด ถือเป็นเรื่องปกติ ซึ่งลักษณะของประจำเดือนโดยทั่ว ๆ ไปจะมีลักษณะดังนี้



1

ลักษณะของเลือด จะต้องเป็นสีแดงธรรมชาติ เหมือนเวลาที่มีแผลเลือดไหล เลือดต้องไม่มีการแข็งตัว หรือเป็นลิ่ม

2

ปริมาณของเลือด ที่ออกมาจะอยู่ที่ 30-80 มิลลิลิตร/รอบเดือน โดยประมาณ เรื่องปริมาณอาจวัดกันค่อนข้างลำบาก เพราะบางคนอาจมีประจำเดือนมากหรือน้อย ให้สังเกตจากความเปลี่ยนแปลงของตนเองที่ไม่เหมือนเดิม

3

จำนวนวัน ควรมีประมาณ 3-7 วัน



ระยะห่างของรอบเดือน ต้องไม่มาถี่เกินไป หรือห่างมากเกินไป ระยะห่างของแต่ละรอบเดือน จะนับจากวันแรกของเดือนที่ประจำเดือนมา ไปจนถึงวันแรกของรอบเดือนหน้า ประมาณ 21-35 วัน โดยเฉลี่ยสำหรับคนทั่วไปอยู่ที่ 28 วัน

4

5

อาการข้างเคียง เวลาที่มีประจำเดือน ที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ท้องอืด ตัวบวม คัดเต้านม หรือปวดหลัง บางคนมีอาการไมเกรนร่วมด้วย ถ้าเคยมีอาการแบบนี้ถือว่าปกติ แต่ถ้าไม่เคยมีอาการมาก่อน แล้วเป็นในภายหลัง ควรมาปรึกษาแพทย์



new)108

new)108
Circulation: 400,000
Ad Rate: 2,000

Section: First Section/Health

วันที่: อังคาร 1 มีนาคม 2559

ปีที่: 2 ฉบับที่: 396

Col.Inch: 68.16 Ad Value: 136,320

หน้า: 11(กลาง)

PRValue (x3): 408,960

คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: ปวดท้องประจำเดือน..อาการที่ไม่ควรมองข้าม



ถ้าประจำเดือนของคุณมีลักษณะหรืออาการที่กล่าวมาข้างต้น
ถือว่าเป็นเรื่องปกติ อาการของประจำเดือนที่ผิดปกติ เช่น มีประจำ
เดือนมากเกินไป แต่ในรอบเดือนมากกว่า 7 วัน มีอาการปวดมาก
เป็นประจำทุกเดือน ก็ควรพบสูตินรีแพทย์ เพื่อปรึกษาหาสาเหตุของ
การปวดที่แท้จริง ส่วนใหญ่อาการปวดท้องที่ผิดปกติ อาจมีเนื้องอก
โพรงมดลูก หรือเยื่อโพรงมดลูกผิดปกติที่ร่วมอยู่ด้วย

ข้อมูล รศ.นพ. สมชาย ธนวัฒนาเจริญ สูติ
นรีแพทย์ จาก ศูนย์การแพทย์นวมบุตรสตรีและเด็ก
ภาพ www.homeremedyhacks.com