

■ เรื่อง... ธรรมชาติ

Health Me

HEALTH

ภาพ... ovova.com



ปวดประจำเดือน ผิดปกติ

ก การปวดประจำเดือนของผู้หญิง เป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ เพราะในช่วงมีประจำเดือนกล้ามเนื้อจะมีการบีบรัดตัวเพื่อกระตุ้นเลือดให้ไหลออกน้อยลง คนที่ไวต่อความรู้สึกนี้จะมีอาการปวดถือเป็นเรื่องปกติ อาการปวดมีตั้งแต่เล็กน้อย ปวดเกร็งพอทนได้ กินยาแก้ปวดก็หาย ไปจนถึงปวดมากกินยาแก้ปวดก็ยังไม่ดีขึ้น หน้าซีด ปวดจนตัวงอ จนกลายเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต

นพ.สมชาย ธนวัฒนาเจริญ สูตินรีแพทย์ ศูนย์การแพทย์นวมบุตรสตรีและเด็ก โสภีร์เซ็นเตอร์ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของประจำเดือนทั่วๆ ไปว่า เลือดต้องเป็นสีแดงธรรมชาติเหมือนเวลามีแผลเลือดไหล ต้องไม่มีการแข็งตัวหรือเป็นลิ่ม ปริมาณเลือดที่ออกจะอยู่ที่ 30-80 มล./รอบเดือน โดยประมาณ แต่ค่อนข้างวัดยากเพราะในแต่ละคนอาจมีประจำเดือนมากหรือ

น้อย จึงต้องสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่ไม่เหมือนเดิม

จำนวนวันควรมีประมาณ 3-7 วัน ระยะห่างของรอบเดือนต้องไม่มาถี่หรือห่างมากเกินไป โดยระยะห่างของแต่ละรอบเดือนจะนับจากวันแรกของเดือนที่ประจำเดือนมาไปจนถึงวันแรกของรอบเดือนหน้าราวๆ 21-35 วัน เฉลี่ยคนทั่วไปอยู่ที่ 28 วัน ขณะที่อาการข้างเคียงเวลามีประจำเดือนที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ท้องอืด ตัวบวม คัดเต้านม หรือปวดหลัง บางคนมีอาการไมเกรนร่วมด้วย ทว่าถ้าเคยมีอาการแบบนี้ถือว่าปกติ แต่ถ้าไม่เคยมีอาการมาก่อนแล้วเป็นภายหลังควรปรึกษาแพทย์

ขณะที่อาการปวดประจำเดือนที่ผิดปกติ นพ.สมชาย ยกตัวอย่างเช่น มีประจำเดือนแต่ละเดือนมากเกินไป แต่ละรอบเดือนมามากกว่า 7 วัน มีอาการปวดมากเป็นประจำทุกเดือน ทำให้รบกวนการ

ดำเนินชีวิต ถ้าอย่างนี้ควรพบสูตินรีแพทย์เพื่อปรึกษาหาสาเหตุของการปวดที่แท้จริง ซึ่งส่วนใหญ่อาการปวดท้องที่ผิดปกติอาจมีเนื้องอกโพรงมดลูก หรือเยื่อโพรงมดลูกผิดปกติร่วมอยู่ด้วย จึงต้องสังเกตความผิดปกติอยู่เสมอ

“หลายคนเมื่อถามเกี่ยวกับการมีรอบของประจำเดือน มักจะไม่ค่อยทราบคำตอบที่แท้จริง การจดรอบของประจำเดือนจึงมีความสำคัญ เพราะคำถามประจำที่สูตินรีแพทย์จะถามคือ มีประจำเดือนครั้งสุดท้ายวันที่เท่าไร ประจำเดือนมาบ่อยแค่ไหน มีรอบเดือนกี่วันเพื่อที่แพทย์จะสามารถวินิจฉัยโรคได้ และยังเป็นการบ่งบอกนัยที่สำคัญของร่างกาย เป็นสัญญาณเตือนของร่างกายว่าควรไปพบแพทย์ อย่ายายที่จะไปพบแพทย์ เพราะการรู้ก่อนสามารถแก้ไขได้ทันการณ์” นพ.สมชาย เน้นย้ำ

PT