

# ลักษณะการมีประจำเดือนในสตรีวัยรุ่น : ปัญหาและการดูแลตนเอง

## Menstruation in Female Adolescent : Problems and Self Care

สร้อย อนุสรณ์ธีรกุล (Soiy Anusornteerakul)\*  
พร้อมจิตร์ ท่อนบุญheim (Promjit Hornboonherm)\*\*  
สุชาดา สุวรรณคำ (Suchada Suwannacum)\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะการมีประจำเดือนของสตรีวัยรุ่น ปัญหาและการดูแลตนเองเบื้องต้นเกี่ยวกับการมีประจำเดือน ศึกษาในกลุ่มนักเรียนสตรีระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีประจำเดือนแล้วจำนวน 487 ราย โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า อายุเฉลี่ยที่เริ่มมีประจำเดือนเท่ากับ 12.7 ปี รอบประจำเดือนเฉลี่ย 34.1 วัน จำนวนวันที่มีประจำเดือน 6-8 วัน ส่วนใหญ่มีประจำเดือนสม่ำเสมอ การเรียนรู้เรื่องประจำเดือน ส่วนใหญ่รู้มาจากมารดาเป็นคนแรก การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือนส่วนใหญ่มีการรับรู้ที่ถูกต้องและเป็นการรับรู้ในทางบวก ยกเว้นการรับรู้ข้อผิดพลาดในการดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน ส่วนใหญ่มีการรับรู้ในทางลบ ความรู้สึกต่อการมีประจำเดือนส่วนใหญ่คิดว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก นำรำคาญ ทำให้สิ้นเปลืองและไม่ค่อยคล่องตัว ปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการมีประจำเดือนจำแนกเป็น อาการทางระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบผิวหนัง ระบบประสาท และระบบสืบพันธุ์ การดูแลตนเองในขณะที่มีประจำเดือน ด้านการดูแลความสะอาดและสุขภาพร่างกายดีขึ้น ความระมัดระวังและการใส่ใจต่อสุขภาพดีขึ้น การแก้ไขปัญหากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน แก้ไขตามอาการและทำเพื่อลดอาการและความรุนแรง การใช้ยาส่วนใหญ่ใช้ยาสามัญประจำบ้านและปรึกษาแพทย์ในกรณีที่เกิดเป็นอันตรายมาก

### Abstract

This research aimed to study the characteristic of menstruation among female adolescents and the problems and self care of female adolescents with menstruation. The research involved 487 female students in Mathayom Suksa 2 who had been menstruation. Quantitative and Qualitative data were collected by using questionnaire. The research results were as follows : The average age of menarche was 12.7 years old. Interval of menstruation average was 34.1 days and duration was 6.8 days. Most of them had a regular cycle. The first menstruation information came from the mother. The overall scores on perception of menstruation were positive, except for the perceived health beliefs regarding menstruation. Most of them think it makes them difficult, boring, dysphoria, lose money, and lose work. Menstruation problems concerning the areas of gastro-intestine system, urinary system, skin system problems and reproductive system. Self care and health concern during menstruation was better. Many of problems the adolescents solved by themselves. Medicines most used were common drugs, and doctors were consulted when there were severe symptoms.

คำสำคัญ : ประจำเดือน ; การดูแลตนเอง

Keywords : Menstruation ; Self care

\* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

\*\* อาจารย์ โครงการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

\*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

## บทนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นไปอย่างรวดเร็ว การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยนี้จะมีผลกระทบต่อพัฒนาการในวัยต่อๆ ไปได้มาก บางครั้งก็ไม่สามารถสนองตอบการดูแลตนเองที่จำเป็นในระยะพัฒนาการนั้นๆ ได้ ดังนั้นความไม่สุขสบายในวัยรุ่นจึงทำให้เกิดความยุ่งยากอย่างมากเพราะเป็นวัยที่กำลังกำหนดแบบแผนการเป็นตัวของตัวเอง ดังนั้น วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ควรศึกษาทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ การมีประจำเดือนของวัยรุ่นเป็นพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านจิตใจของวัยรุ่น การมีประจำเดือนในวัยรุ่นเป็นประสบการณ์ใหม่ของพัฒนาการทางด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ดังนั้นการมีประจำเดือนในวัยรุ่นจึงอาจมีปัญหาและส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้มาก

กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนเป็นอาการร่วมหลายๆ อาการของทั้งร่างกายและจิตใจที่เกิดเฉพาะก่อนการมีประจำเดือนประมาณ 1-10 วัน และหายไปภายใน 1 สัปดาห์หลังจากมีประจำเดือน กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนพบในสตรีวัยเจริญพันธุ์ได้ถึงร้อยละ 50 และประมาณร้อยละ 5-10 ของกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน มีอาการรุนแรงจนต้องทำการรักษา (Abplanalp ; et al, 1985) ดังนั้นเมื่อการมีประจำเดือนเป็นไปพร้อมๆ กับการเจริญเติบโตของร่างกายวัยรุ่นโดยตรง อาการเหล่านี้จึงมักจะเกิดขึ้นกับทุกคน ซึ่งจะมากน้อยแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละคน ดังนั้นในการดูแลตนเองและการแก้ปัญหาจึงน่าจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการรับรู้ของแต่ละคน การรับรู้และการได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง อาจมีผลต่อการดูแลตนเองที่

ไม่ถูกต้องและมีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิตใจได้

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับประจำเดือนและการรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่าง
2. เพื่อศึกษาปัญหาด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นร่วมกับการมีประจำเดือน
3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับประจำเดือนและขณะมีประจำเดือน

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน หมายถึง ความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อการมีประจำเดือนตามการเรียนรู้และประสบการณ์ การบอกเล่าและความเชื่อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่
  - 1.1 การรับรู้โอกาสเสี่ยงของตนเองต่อการมีประจำเดือนผิดปกติ
  - 1.2 การรับรู้ความรุนแรงของการมีประจำเดือนที่ผิดปกติ
  - 1.3 การรับรู้ถึงประโยชน์ในการดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน
  - 1.4 การรับรู้อุปสรรคในการดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน
2. ลักษณะการมีประจำเดือน หมายถึง ข้อมูลเกี่ยวกับประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่างปัญหาด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดร่วมกับการมีประจำเดือน

## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) โดยศึกษาในนักเรียนสตรีระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีชัยภูมิ

อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ เฉพาะนักเรียนสตรี  
ที่เริ่มมีประจำเดือนมาแล้วไม่เกิน 1 ปี จำนวน  
487 ราย (กำหนดกลุ่มตัวอย่างจากสูตร  $n =$   
 $Z^2P(1-P)/d^2$ )

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นเครื่องมือ  
เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการใช้แบบสอบถามที่  
สร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อด้าน  
สุขภาพ (health belief model) ของ Rosenstock  
(1974) และปรับปรุงโดย Becker (1974) แนวคิดนี้  
ได้อธิบายถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม  
การป้องกันโรคของบุคคล ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่

1. การรับรู้โอกาสเสี่ยงของตนเองต่อการ  
เกิดความเจ็บป่วย
2. การรับรู้ความรุนแรงของโรค
3. การรับรู้ประโยชน์และทางเลือกอื่น ๆ  
เพื่อป้องกันโรค
4. การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติเพื่อป้อง-  
กันโรค

และตามกรอบแนวคิดของการอธิบายเกี่ยวกับ  
ความเจ็บป่วย (explanatory model of illness)  
ของ Kleinman ; Eisenberg and Good (1978)  
ที่ได้พัฒนาแนวคิดที่บุคคลใช้อธิบายถึงความ  
เจ็บป่วยของตนเอง และจัดการกับความเจ็บป่วย  
ของตนเอง

ดังนั้นแบบสอบถามในครั้งนีจึงประกอบ  
ด้วย 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง  
และข้อมูลเกี่ยวกับการมีประจำเดือน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น  
กับการมีประจำเดือน

ส่วนที่ 4 การดูแลตนเองเมื่อมีปัญหา  
เกี่ยวกับประจำเดือน

ส่วนที่ 5 การดูแลตนเองทั่วไปขณะมี  
ประจำเดือน

แบบสอบถามทุกส่วนได้นำไปทดลองใช้ก่อน  
และปรับปรุงแก้ไขจนกระทั่งมีระดับความเชื่อมั่น  
ที่ยอมรับได้

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม โดย  
การแจกแบบสอบถามให้กับนักเรียนสตรีที่มี  
ประจำเดือนแล้วเท่านั้น ด้วยการอธิบายวิธีการ  
ตอบแบบสอบถาม และให้นักเรียนแต่ละคนตอบ  
แบบสอบถามด้วยตนเอง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS/PC+  
โดย

1. หาค่าความถี่ ร้อยละของลักษณะทั่วไป  
ของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ อายุที่เริ่มมีประจำเดือน  
ลักษณะประจำเดือน และปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกับการ  
มีประจำเดือน การแก้ปัญหาและการดูแลตนเอง
  2. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
ของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับการมีประจำเดือน
- นอกจากนั้นยังใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิง  
คุณภาพ ในเรื่องการดูแลตนเอง การปฏิบัติตัว  
และข้อห้ามต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับประจำเดือน

### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลเกี่ยวกับประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่าง  
ลักษณะการมีประจำเดือนในแต่ละเดือนของ  
กลุ่มตัวอย่าง พบว่า จำนวนวันในแต่ละเดือน  
(duration) ส่วนใหญ่เท่ากับ 5 วัน คิดเป็นร้อยละ

30.9 รongลงมาไม่เกิน 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 19.7 และมีมากกว่า 7 วัน มีถึงร้อยละ 8.9 จำนวนวันเฉลี่ยที่มีประจำเดือนเท่ากับ 6.8 วัน รอบประจำเดือน (interval) ในแต่ละเดือนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 26-30 วัน คิดเป็นร้อยละ 55.7 รอบประจำเดือนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 34.1 วัน และมีรอบประจำเดือนไม่สม่ำเสมอหรือระบรอบประจำเดือนในแต่ละเดือนไม่ได้ มีร้อยละ 10.3 (ตารางที่ 1) อายุน้อยที่สุดที่เริ่มมีประจำเดือนเท่ากับ 10 ปี อายุมากที่สุดเท่ากับ 17 ปี อายุเฉลี่ยที่เริ่มมีประจำเดือนเท่ากับ 12.7 ปี (ภาพที่ 1)

## 2. การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน

ส่วนใหญ่เรียนรู้เรื่องการมีประจำเดือนก่อนที่ตนเองจะมีประจำเดือน คิดเป็นร้อยละ 61.4 ส่วนใหญ่เรียนรู้จากมารดา คิดเป็นร้อยละ 44.2 รongลงมาได้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง ร้อยละ 39.5 บุคคลแรกที่กลุ่มตัวอย่างบอกให้รู้เมื่อเริ่มมีประจำเดือน ส่วนใหญ่เป็นบิดา-มารดา คิดเป็นร้อยละ 65.5 และมีถึงร้อยละ 13.5 ที่ยังเก็บเป็นความลับยังไม่บอกให้ใครรู้ มี 3 รายที่บอกให้เพื่อนชาย/แฟนรู้เป็นคนแรก

การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน ในแต่ละด้านส่วนใหญ่มีการรับรู้ที่ดี ส่วนการรับรู้ในทางลบต่อการมีประจำเดือนที่ค่อนข้างมาก 10 อันดับแรก (ตารางที่ 2) ซึ่งการรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือนในแต่ละด้านของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี

## 3. ปัญหาที่เกิดร่วมกับการมีประจำเดือน

ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ ท้องอืด ร้อยละ 13.0 ท้องเสีย ร้อยละ 17.0 ท้องผูก ร้อยละ 15.5 คลื่นไส้อาเจียน ร้อยละ 8.9 เบื่ออาหาร ร้อยละ 22.8 บางรายอยากรับประทานอาหารมากขึ้น ร้อยละ

37.7 ปัญหาเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดในช่วงก่อนและขณะมีประจำเดือน

ระบบทางเดินปัสสาวะ ที่พบได้แก่ อาการปัสสาวะน้อย ปัสสาวะบ่อย ส่วนใหญ่พบในขณะมีประจำเดือนคิดเป็นร้อยละ 66.7 และ 50.0 ตามลำดับ

ระบบผิวหนัง อาการที่พบได้แก่ ผิวแห้ง ออกมาก มือหรือแขนชาวม ส่วนใหญ่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน และเป็นระบบที่มีความสัมพันธ์กับการมีประจำเดือนมากที่สุด เพราะพบได้ถึงร้อยละ 72.1

ระบบประสาท อาการที่พบได้แก่ อ่อนเพลียร้อยละ 59.3 ใจสั่นมือสั่นร้อยละ 20.0 ปวดศีรษะร้อยละ 31.1 ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในขณะมีประจำเดือน

ระบบสืบพันธุ์ ได้แก่ คันช่องคลอด ปวดท้องน้อย ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในขณะมีประจำเดือน ร้อยละ 69.6 เจ็บคัดเต้านม ตกขาวมาก ส่วนใหญ่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือนร้อยละ 45.0 และ 43.8 ตามลำดับ

ทางด้านจิตใจ ปัญหาที่พบได้แก่ หงุดหงิด ร้อยละ 69.2 เครียด ร้อยละ 59.6 วิตกกังวล ร้อยละ 53.8 กลุ้มใจ ร้อยละ 43.4 สับสน ร้อยละ 31.8 ก้าวร้าวควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ร้อยละ 25.3 นอกจากนั้นยังพบว่ามีอาการนอนไม่หลับ และลึมง่าย ซึมเศร้าหรือเก็บกด อยากร้องไห้ ปัญหาเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในขณะมีประจำเดือน

## 4. ปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือนและการแก้ไข

ส่วนใหญ่เห็นว่าตนเองมีประจำเดือนมาก ร้อยละ 31.5 รongลงมาระบุว่าประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 29.1 กลุ่มที่มีปัญหาเกี่ยวกับ

ประจำเดือนมีถึงร้อยละ 71.9 การมีประจำเดือนมีผลต่อการขาดเรียนถึงร้อยละ 17.0 สาเหตุที่ทำให้ขาดเรียนมากที่สุดคือ ปวดท้อง บางรายมีปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือนจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เนื่องจากประจำเดือนมาก ประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ

การแก้ไขปัญหาเมื่อมีความผิดปกติหรือความไม่สุขสบายเกี่ยวกับประจำเดือน ได้แก่ การใช้ยาบรรเทาความรู้สึกไม่สุขสบาย เช่น ยาหม่อง ยาต้ม ยาหอม ยาแก้ปวด มีบางรายปรึกษาผู้รู้ก่อน บางรายปล่อยให้ไปเป็นไปตามธรรมชาติไม่ทำอะไรเลย ส่วนใหญ่ยังต้องการคำแนะนำในการดูแลตนเองเกี่ยวกับประจำเดือนร้อยละ 87.2

#### 5. การดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน

พฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองที่เกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันในขณะที่มีประจำเดือน ได้แก่ การอาบน้ำ ส่วนใหญ่ขณะมีประจำเดือนจะอาบน้ำบ่อยขึ้น ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์มากขึ้น ร้อยละ 56.8 การพักผ่อนและการนอนหลับมากขึ้น ร้อยละ 48.6 การดื่มน้ำและรับประทานอาหารส่วนใหญ่เท่าเดิม ร้อยละ 61.2 ยกเว้นการดื่มน้ำเย็นส่วนใหญ่จะดื่มน้ำเย็นน้อยลง ร้อยละ 50.0 การทำงานและการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เท่าเดิม ร้อยละ 68.8 (ตารางที่ 3) การดูแลตนเองขณะมีประจำเดือนในเรื่องอื่นๆ ได้แก่ ไม่ทำตัวให้สกปรก อาบน้ำบ่อยๆ เพื่อให้ร่างกายสะอาดและไม่มึนกลิ่น ไม่ใส่กระโปรงหรือกางเกงสีขาว เพราะจะทำให้เปื้อนและมองเห็นได้ชัดเจน นั่งในท่าที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้กระโปรงหรือกางเกงเปื้อนประจำเดือน เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ เพื่อไม่ให้เลอะกางเกงใน และไม่มึนกลิ่นเหม็น เดินอย่างระมัดระวังและไม่ไปกับผู้ชายเพราะไม่สะดวกสบาย (ตารางที่ 4)

#### การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุน้อยที่สุด 10 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่ยังอยู่ในวัยเด็กหรือวัยรุ่นตอนต้น ดังนั้นการสอนเรื่องอวัยวะเพศ ระบบสืบพันธุ์ เพศศึกษาและสุขศึกษา โดยเฉพาะเรื่องการปฏิบัติตัวขณะมีประจำเดือนควรเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก หรืออยู่ในระดับประถมศึกษา และควรจะให้ความรู้ก่อนที่เด็กจะมีประจำเดือน ทั้งนี้เพื่อให้เด็กได้เตรียมพร้อมก่อนมีประจำเดือนและยอมรับการมีประจำเดือน รู้และเข้าใจถึงธรรมชาติของการมีประจำเดือน ตลอดจนรู้จักสังเกตความผิดปกติเกี่ยวกับประจำเดือนและการดูแลตนเอง

การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือนบางเรื่องในทางลบ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าสตรีวัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่พอใจในการเป็นเพศหญิง อยากเกิดเป็นชาย ขาดอิสรภาพเนื่องจากมีประจำเดือน เลือดประจำเดือนเป็นสิ่งที่น่าขยะแขยง รู้สึกอายนกับการมีประจำเดือน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดทัศนคติในทางลบต่อการมีประจำเดือนของตนเอง และสะท้อนไปสู่การดูแลตนเองในขณะที่มีประจำเดือนด้วย เช่น การรับรู้ว่าการมีประจำเดือนเป็นเลือดเสีย ดังนั้นการมีประจำเดือนออกมาก ๆ จึงเป็นสิ่งที่ดี เพราะเป็นการขับเลือดที่เสียออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกายและผิวพรรณเปล่งปลั่ง จึงอาจเป็นสาเหตุของการเสียเลือดโดยไม่จำเป็น และนำไปสู่ภาวะโลหิตจางในสตรีวัยรุ่นได้ ดังนั้นการรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือนที่ไม่ถูกต้อง จึงมีผลต่อความผิดปกติของร่างกาย อันเนื่องมาจากความผิดปกติของประจำเดือน ทั้งนี้เนื่องจากการรับรู้ที่ไม่ถูกต้องมีผลต่อการสังเกตการดูแลและเอาใจใส่ต่อตนเองตลอดจนลักษณะประจำเดือนของตนเองด้วย นอกจากนี้การ

รับรู้ในทางลบที่มีผลต่อภาพลักษณ์ ความเชื่อมั่นในตนเองและความพอใจในเพศนั้นพบค่อนข้างมาก เช่น รับรู้ว่า การมีประจำเดือนเป็นภาวะที่ยุงยาก ทำให้สิ้นเปลือง ชาติอิสราภาพและเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ ไม่อยากมีประจำเดือน อยากตัดมดลูกทิ้ง จนกระทั่งอยากเกิดเป็นเพศชาย และผิดหวังกับเพศของตนเอง การรับรู้และความคิดเห็นเหล่านี้จึงอาจเป็นสาเหตุที่นำไปสู่ความผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกขยะแขยงคิดว่าประจำเดือนเป็นสิ่งสกปรก การใช้ผ้าอนามัย ในขณะที่มีประจำเดือนทำให้เกิดความสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ทำให้สตรีวัยรุ่นขาดการดูแลตนเอง อาจเป็นสาเหตุของการขาดการดูแลสุขภาพสะอาดร่างกาย และอวัยวะสืบพันธุ์ในขณะที่มีประจำเดือน

สตรีวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังเห็นว่า การมีประจำเดือนเป็นสิ่งที่น่าอับอายสำหรับตนเอง ไม่อยากจะบอกใครหรือเล่าให้ใครฟังถึงร้อยละ 13.5 ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของครู ผู้ปกครองหรือแม้กระทั่งผู้ที่ใกล้ชิดและเกี่ยวข้องกับสตรีเหล่านี้ ที่จะต้องให้ความรู้และปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้องแก่สตรีวัยรุ่น และจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า บุคคลแรกที่นักเรียนบอกให้รู้เรื่องการมีประจำเดือน ส่วนใหญ่จะเป็นมารดาร้อยละ 65.5 ดังนั้นในการให้ความรู้จึงจำเป็นต้องให้ความรู้กับมารดาและผู้ปกครองเด็กด้วย เพื่อให้มีความรู้ที่ถูกต้อง และสามารถถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องให้กับสตรีวัยรุ่นได้ นอกจากนั้นครูเป็นบุคคลหนึ่งที่จะต้องมีความรู้และให้ความสนใจในเรื่องสุขอนามัยของเด็กเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเด็กที่มีการเจริญเติบโตและมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา เช่น การมีประจำเดือนของเด็กหญิง ผื่นเปื่อยกของเด็กรายกขาในเด็กหญิง เป็นต้น และจะเป็นแหล่งความรู้และแหล่งให้ข้อมูลให้คำปรึกษา คำแนะนำ

แก่เด็กได้ใกล้ชิดและเป็นอย่างดี การให้ความรู้แก่เด็กควรให้แก่เด็กหญิงและเด็กชายไปพร้อม ๆ กันในเรื่องเดียวกัน ไม่ควรแยกเรื่องหรือแยกเพศ ทั้งนี้เนื่องจากเด็กหญิงและเด็กชายควรมีโอกาสได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองและของเพศตรงข้ามด้วย จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า มีนักเรียนสตรีบางคนบอกกับเพื่อนชายหรือแฟนเป็นคนแรกเมื่อเริ่มมีประจำเดือน (3 ราย) ดังนั้นเด็กชายจึงจำเป็นต้องมีความรู้และความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติตามสรีรวิทยาของเพศหญิงด้วย

ประจำเดือนกับระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบผิวหนัง ระบบประสาท และ ระบบสืบพันธุ์ มีการเปลี่ยนแปลงในบางราย ลักษณะอาการและความรุนแรงที่เกิดขึ้นแตกต่างกันในสตรีวัยรุ่นแต่ละคน ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในช่วงก่อนและขณะมีประจำเดือน ในรายที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือนจึงเป็นอาการนำก่อนมีประจำเดือน ที่ทำให้สตรีสามารถล่วงรู้ถึงวันที่จะมีประจำเดือนและสามารถเตรียมพร้อมสำหรับวันที่มีประจำเดือน และในรายที่มีอาการผิดปกติในขณะที่มีประจำเดือนก็สามารถเตรียมการป้องกันและดูแลตนเองไว้ล่วงหน้าได้

ปัญหาทางด้านจิตใจ ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในขณะที่มีประจำเดือน สาเหตุของปัญหาทางด้านจิตใจที่อาจเป็นไปได้คือ ทัศนคติที่สตรีวัยรุ่นมีต่อการมีประจำเดือน การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือนในทางลบ การขาดความรู้ ขาดทักษะในการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับประจำเดือน ทำให้เกิดความวิตกกังวล เครียด สับสน เก็บกด ฯลฯ

การมีประจำเดือนของสตรีวัยรุ่นส่วนใหญ่จะไม่ปกติ แม้ว่าจะรอบประจำเดือนสม่ำเสมอก็ตาม

อาการไม่สุขสบายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่เกี่ยวกับการมีประจำเดือนนั้น สตรีวัยรุ่นได้มีวิธีการดูแลตนเองหรือแก้ไขปัญหาด้วยตนเองโดยใช้วิธีง่าย ๆ เช่น การใช้ยาสามัญประจำบ้าน ทั้งที่ใช้ทาภายนอกและใช้รับประทาน ส่วนใหญ่จะปรึกษาผู้อื่นที่คิดว่าเป็นผู้รู้ บางรายปล่อยไปตามธรรมชาติ เพราะเข้าใจว่าอาการไม่สุขสบายจะหายไปเองเมื่อประจำเดือนหมดแล้ว ดังนั้นส่วนใหญ่จึงมีความต้องการคำแนะนำ

พฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองที่เกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน ส่วนใหญ่จะรู้ว่าร่างกายสกปรก และบางครั้งจะมีกลิ่นจากความชื้นของเลือดประจำเดือน ซึ่งสตรีวัยรุ่นจะสังเกตได้ในขณะที่เข้าห้องน้ำ จึงทำให้ล้างอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกบ่อยขึ้นตามไปด้วย การดื่มน้ำและรับประทานอาหารมากขึ้นในบางรายนั้น อาจเนื่องจากความรู้สึกอ่อนเพลียที่พบถึงร้อยละ 59.3 การทำงานและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากที่ทำกิจกรรมนี้น้อยลง ทั้งนี้เนื่องมาจากร่างกายอ่อนเพลียเป็นผลทำให้ร่างกายต้องการพักผ่อนและนอนหลับมากขึ้นถึงร้อยละ 48.5 ดังนั้นในระหว่างมีประจำเดือนจึงควรแนะนำให้สตรีวัยรุ่นพักผ่อนให้เพียงพอ

สตรีบางรายไม่ต้องการเดินทางไปไหนมาไหนในขณะที่มีประจำเดือน จึงทำให้รู้สึกว่าตนเองเก็บตัว บางรายกลัวคนอื่นจะรู้ว่าตนเองกำลังมีประจำเดือน กลัวประจำเดือนเปราะเปื้อน จึงไม่ต้องการพบปะกับใครในขณะที่มีประจำเดือน

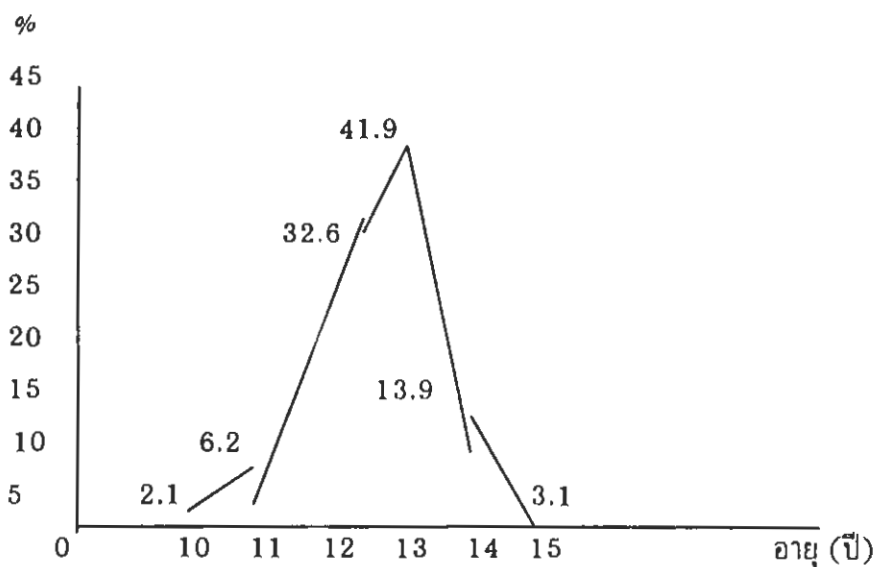
จากปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังการมีประจำเดือนนั้น สตรีวัยรุ่นส่วนใหญ่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการปฏิบัติตัวอย่างง่าย ๆ และมีการใช้ยา ซึ่งวิธีการ

เหล่านี้ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและจากการถามผู้รู้ ข้อห้ามในการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวในขณะที่มีประจำเดือนนั้น จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าเป็นการนำไปสู่แนวปฏิบัติที่เป็นประโยชน์และมีผลดีต่อการมีประจำเดือนและต่อสุขภาพ เช่น การงดอาหารหมักดอง อาหารรสจัด และน้ำอัดลม เนื่องจากอาหารเหล่านี้ทำให้เกิดก๊าซและกรดในกระเพาะอาหารได้มาก ทำให้ท้องอืดและเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้ การเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ หรือทุก ๆ 2 ชั่วโมง ทำให้ไม่เปราะเปื้อน ไม่มีกลิ่นและป้องกันการติดเชื้อได้ งดยกของหนัก ซึ่งไม่แตกต่างกันทั้งในภาวะที่มีหรือไม่มีประจำเดือน เพราะการยกของหนักในท่าที่ผิดเป็นสาเหตุของการปวดหลัง งดลงอาบน้ำในแม่น้ำหรือสระว่ายน้ำ เพราะจะทำให้น้ำสกปรกและมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย ประสบการณ์บางอย่างอาจจะเป็นประสบการณ์ตรงที่ทำให้สตรีวัยรุ่นเกิดการเรียนรู้จนกระทั่งยึดถือเป็นข้อห้าม เช่น ไม่นอนหงาย ไม่ใส่กระโปรงหรือกางเกงสีขาว เพราะมีประสบการณ์ว่าเปราะเปื้อนที่นอนและกระโปรง เป็นต้น งดการกระโดด วิ่งหรือเล่นกีฬามากเกินไป เนื่องจากร่างกายสูญเสียพลังงานจากเลือดที่ออกพร้อมกับประจำเดือนมากอยู่แล้ว การเล่นกีฬาจึงทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและพลังงานมากขึ้น ทำให้รู้สึกเหนื่อยและอ่อนเพลียมากกว่าปกติ อย่างไรก็ตามยังมีข้อห้ามบางอย่างที่ถือปฏิบัติกันมาจนเกิดเป็นความเชื่อและการเล่าติดต่อกันมา เช่น การสระผม การเก็บผักสระแทน การนั่งบนชั้นบันไดบ้านระหว่างมีประจำเดือน จะทำให้ประจำเดือนน้อยลงหรือหยุดไป

จะเห็นได้ว่าปัญหาที่เกิดจากกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน และขณะมีประจำเดือน แม้ว่า

เป็นปัญหาที่ไม่รุนแรงถึงกับชีวิต แต่ก็ก่อให้เกิดความไม่สุขสบายทั้งทางร่างกายและจิตใจที่มีผลต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน โดยเฉพาะวัยรุ่นที่เริ่มเข้าสู่การมีประจำเดือน ซึ่งจะต้องใช้เวลาในการปรับตัวและเรียนรู้ภาวะดังกล่าวค่อนข้าง

มาก ดังนั้นหากสตรีวัยรุ่นได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง ได้รับการเตรียมตัวก่อนมีประจำเดือน น่าจะลดกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนที่รุนแรงลง มีทัศนคติที่ดีต่อการมีประจำเดือน และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้องมากขึ้น



ภาพที่ 1 กราฟแสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างแยกตามอายุที่เริ่มมีประจำเดือน

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างแยกตามรอบประจำเดือน (Interval)

รอบประจำเดือน (Interval) (วัน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
น้อยกว่า 21	53	11.9
21-25	60	13.4
26-30	249	55.7
31-35	14	3.2
มากกว่า 35	25	5.5
ไม่สม่ำเสมอ/ไม่สามารถระบุได้	46	10.3
รวม	447	100



ตารางที่ 2 ตารางแสดงการรับรู้ในทางลบต่อการมีประจำเดือน

การรับรู้ในทางลบต่อการมีประจำเดือน (10 อันดับแรก)	ร้อยละ (%)
1. ประจำเดือนเป็นเลือดเสียที่ถูกขับออกจากโพรงมดลูก	76.4
2. การมีประจำเดือนทำให้ขาดประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมหลายอย่าง	72.3
3. อยากเกิดเป็นชาย เพราะไม่มีประจำเดือน	63.4
4. สตรีที่มีประจำเดือนออกมากจะทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง	63.2
5. หากแพทย์สามารถทำให้ไม่มีประจำเดือนได้ตลอดไปก็อยากจะทำ	50.9
6. อยากตัดรังไข่ทั้งหึ่ง 2 ข้างจะได้ไม่มีประจำเดือน	45.4
7. ขยะแขยงและรังเกียจเลือดประจำเดือนมาก	39.8
8. การใช้ผ้าอนามัยในขณะที่มีประจำเดือนทำให้สิ้นเปลือง	38.2
9. สตรีที่ไม่มีประจำเดือนเลยจะแก่เร็ว	32.9
10. อายุที่จะบอกให้ใครรู้ว่ามามีประจำเดือนแล้วหรือกำลังมีประจำเดือน	31.8

ตารางที่ 3 ตารางแสดงปัญหาทางด้านระบบต่าง ๆ และการดูแลตนเอง

ระบบ	ปัญหาที่พบ (ร้อยละ)	การดูแลตนเอง
ทางเดินอาหาร	ท้องอืด (13.0)	รับประทานยาขับลม ยาช่วยย่อยอาหาร ยาแก้ท้องอืด/ท้องเฟ้อ
	ท้องผูก (15.5)	รับประทานยาระบาย
	เบื่ออาหาร (22.8)	รับประทานอาหารที่มีรสจัดมากขึ้น
	คลื่นไส้ อาเจียน (8.9)	รับประทานอาหารน้อยลง ใช้น้ำดื่ม ยาหม่อง
	หิวอาหารบ่อย (37.7)	รับประทานอาหารบ่อยขึ้น และปริมาณมากขึ้น
ทางเดินปัสสาวะ	ปวดท้องน้อย (33.8)	ใช้ประเป้าน้ำร้อน หรือใช้ความร้อนประคบ
	ปัสสาวะบ่อย (43.1)	ดื่มน้ำน้อยลง
ผิวหนัง	สิว (72.1)	ล้างหน้าบ่อย ๆ ใช้น้ำยาแต้มสิว ไปปรึกษาแพทย์ ใช้สบู่รักษาสิวล้างหน้า
	เหงื่อออกมาก (28.1)	อาบน้ำบ่อย ๆ
	มือ แขน ขา บวม (7.7)	ใช้น้ำยา
ระบบประสาท	คันตามแขนขา (6.0)	รับประทานยาแก้แพ้ ยาแก้คัน
	ปวดศีรษะ (31.1)	รับประทานยาแก้ปวด รับประทานยาพาราเซตามอล
	อ่อนเพลีย (59.3)	นอนพักผ่อน พักผ่อนมาก ๆ
ระบบสืบพันธุ์	ใจสั่น มือสั่น หน้ามืด (20.0)	ไม่เข้าแถวหน้าเสาธง
	คันช่องคลอด (22.5)	ทำความสะอาดบ่อยขึ้น
	ปวดท้องน้อย (69.6)	รับประทานยาแก้ปวด ไม่ดื่มน้ำเย็น รับประทานอาหารที่อุ่น ๆ
	เจ็บ คัดตึงเต้านม (43.8)	ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบ
	ตกขาว (45.0)	ทำความสะอาดบ่อยขึ้น
ด้านจิตใจ	เลือดออกมาก (31.5)	ปรึกษาแพทย์
	หงุดหงิด เครียด กลุ้มใจ (69.2)	อ่านการ์ตูน นอนพักผ่อน นอนหลับ
	อยากร้องไห้ วิตกกังวล (53.8)	ระบายให้แม่ เพื่อน และผู้อื่นฟัง
	หลงลืมง่าย (21.0)	พยายามจดบันทึกกันลืม
	นอนไม่หลับ (22.7)	นอนแต่หัวค่ำ
	ซึมเศร้า เก็บกด (21.0)	ชวนเพื่อนคุย
	ก้าวร้าว (25.3)	เก็บตัวอยู่คนเดียว
	ควบคุมอารมณ์ไม่ได้	

ตารางที่ 4 ตารางแสดงข้อห้ามด้านอาหารและกิจกรรมเพื่อการดูแลตนเองระหว่างมีประจำเดือน

ข้อห้าม	ชนิด/ประเภท/กิจกรรม	เหตุผล
อาหาร	รสเปรี้ยว รสเค็ม รสจัด เช่น ส้มตำ หน่อไม้ดอง ผลไม้ดอง ขนมะขาม อาหารมีไขมันมาก จำพวกทอด ใช้น้ำเย็น น้ำอัดลม น้ำร้อน น้ำมะพร้าว	ทำให้ปวดท้อง ทำให้ปวดท้อง ทำให้ปวดท้อง ทำให้ประจำเดือนออกไม่หมด ประจำเดือนกลับ ทำให้ประจำเดือนออกมาก เลอะผ้าอนามัย ทำให้ท้องผูก ประจำเดือนไม่ปกติ ชัก ปวดท้องน้อย เลือดแข็งตัว ระยะมีประจำเดือนยาวนาน
กิจกรรม	ออกกำลังกายมาก ใช้ผ้าอนามัยนานกว่า 2 ชั่วโมง ยกของหนัก/เล่นกีฬา ว่ายน้ำ อาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง สระผม นอนหงาย วิ่ง ขี่จักรยาน อาบน้ำเย็น กระโดด ใส่กางเกงสีกา เก็บผักสระแทน นั่งบนจันทันได	ทำให้เบื่ออาหาร สูญเสียพลังงานมาก ทำให้มีกลิ่นเหม็นและเปื้อนกางเกงใน ทำให้เหงื่อออกมาก สูญเสียพลังงานมาก ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ช่องคลอด ทำให้ปวดศีรษะ ประจำเดือนไม่ปกติ ออกน้อย ทำให้เปราะเปื้อนที่นอน ทำให้เลือดออกมาก ทำให้เจ็บอวัยวะเพศ ทำให้ประจำเดือนออกน้อย หรือ หยุด ทำให้เวียนศีรษะ ประจำเดือนออกมากผิดปกติ ทำให้เปื้อนกางเกงขาดเงิน ทำให้ประจำเดือนออกน้อย ประจำเดือนกลับ ทำให้ประจำเดือนกลับ

## เอกสารอ้างอิง

- Abplanalp, J.M. ; et. al. 1985. PMS : Is it just a bad diagnosis? (CB Demerest, es). *Patient Care*. 19 : 69-91.
- Becker, M.H. 1974. *The health belief model and personal health behavior*. New Jersey : Charles B, Slack.
- Kleinman, A., Eisenberg, L. and Good, B. 1978. Culture, illness and care. *Annals of Internal Medicine*. 88 : 251-258.
- Rosenstock, I.M. 1974. *The health belief model and personal health behavior*. New Jersey : Charles B. Slack.