



## ประจำเดือน (Menstruation)

แพทย์หญิง กิรติ ลีละพงศ์วัฒนา  
สูตินรีแพทย์

## ประจำเดือนคืออะไร?

ประจำเดือน หรือ

รอบเดือน หรือ ระดู (Menstruation หรือ Period) คือ เลือดและเนื้อเยื่อต่างๆ ที่หลุดลอกออกจากเยื่อบุโพรงมดลูก หรือเยื่อบุมดลูก โดยเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศหญิง โดยสัมพันธ์กับการตกไข่ ซึ่งการหลุดลอกของเยื่อบุโพรงมดลูกจะเกิดประมาณเดือนละครั้ง ภาวะที่เกิดขึ้นนี้ จึงถูกเรียกว่า ประจำเดือน ในช่วงครั้งแรกของรอบเดือนปกติ (รอบเดือนปกติ จะประมาณ 28 วัน) เยื่อบุโพรงมดลูกจะเจริญหนาตัวขึ้นจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจน (Estrogen) จากรังไข่ ประมาณกึ่งกลางของรอบเดือน (ประมาณวันที่ 14 ของรอบเดือน) จะมีการตกไข่จากรังไข่ข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อรอการ

ปฏิสนธิกับอสุจิ จากนั้นไข่ที่ผสมแล้ว หรือ ตัวอ่อน จะมีการฝังตัวในเยื่อบุโพรงมดลูก ในช่วงครึ่งหลังของรอบเดือน หลังตกไข่ จะมีการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดและต่อมต่างๆในเยื่อบุโพรงมดลูก ซึ่งเป็นผลจากฮอร์โมนเพศหญิงอีกชนิดจากรังไข่เช่นกัน ซึ่งสร้างมากขึ้นหลังตกไข่ คือ ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) เพื่อรองรับการฝังตัวของตัวอ่อนเพื่อเจริญเป็นการตั้ง ครรภ์

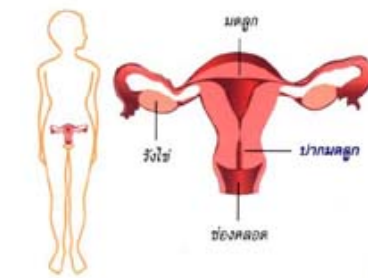
แต่ในรอบเดือนที่ไม่มีการปฏิสนธิ ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนจากรังไข่จะลดระดับลง ส่งผลให้มีการหลุดลอกของเยื่อบุโพรงมดลูก (ประมาณวันที่ 28 ของรอบเดือน) กลายเป็นสิ่งที่เรียกว่า ประจำเดือน หลังจากมีประจำเดือนแล้ว รังไข่จะเริ่มสร้าง ฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มขึ้น เริ่มต้นวงจรของการเกิดประจำเดือนใหม่ เกิดเป็นรอบเดือน หรือ ประจำเดือน วนเวียนไปเรื่อยๆตลอดช่วงวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งคือ วัยที่รังไข่ยังสร้างฮอร์โมนทั้งสองชนิดดังกล่าวได้ แต่เมื่อสูงวัยขึ้น เซลล์รังไข่จะเสื่อมสภาพจนหยุดการสร้างฮอร์โมนทั้งสองชนิด หรือ สร้างได้น้อยมาก จึงส่งผลให้ไม่มี ประจำเดือน หรือ ภาวะหมดประจำเดือนถาวร (Menopause) ที่นิยมเรียกว่า วัยทองนั่นเอง

## ประจำเดือนปกติเริ่มอายุเท่าไร? หมดประจำเดือนอายุเท่าไร?

การเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกเป็นอาการแสดงอย่างหนึ่งของการเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ โดยอายุที่เริ่มมีประจำเดือนปกติอยู่ระหว่าง 7-16 ปี ในเด็กไทยเฉลี่ยที่อายุ 11-12 ปี

ในช่วง 1-2 ปีแรกของการมีประจำเดือน อาจมีรอบประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ เป็นผลจากการควบคุมของระดับฮอร์โมนเพศยังไม่สมบูรณ์ ซึ่งพบได้เป็นปกติ

โดยทั่วไป ภาวะหมดประจำเดือน จะอยู่ในช่วงอายุ 45-55 ปี เฉลี่ยประมาณ 51-52 ปี ทั้งนี้ขึ้นกับพันธุกรรม สุขภาพร่างกาย โรคต่างๆที่การรักษาส่งผลถึงการทำงานของรังไข่ เช่น โรคมะเร็งของ อวัยวะสืบพันธุ์ ที่ต้องตัดรังไข่ ได้ยาเคมี บำบัด และ/หรือ ได้รับรังสีรักษาในบริเวณท้องน้อย (อุ้งเชิงกราน) ซึ่งวัยช่วงมีประจำเดือนทางแพทย์มักเรียกว่า วัยเจริญพันธุ์



## ประจำเดือนปกติมีลักษณะอย่างไร?

ประจำเดือนปกติมีลักษณะดังนี้ คือ ปริมาณและระยะห่างของรอบประจำเดือนมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล หนึ่งรอบของประจำเดือนปกติมีระยะเวลา 21-35 วัน การนับระยะห่างของรอบเดือน โดยนับวันแรกของการมีประจำเดือนเป็นวันที่หนึ่งของรอบเดือนจนถึงวันสุดท้ายก่อนมีประจำเดือนรอบใหม่ ระยะเวลาของการมีประจำเดือน (มีเลือดออก) ปกติ คือ 3-7 วัน เลือดประจำเดือน ที่ออกในแต่ละรอบมีปริมาณ 20-80 มิลลิลิตร เฉลี่ยประมาณ 35 มิลลิลิตร โดยระหว่างรอบเดือนไม่ควรมีเลือดออกกะปริดกะปรอยทางช่องคลอด

อนึ่ง การจดบันทึกประจำเดือนทุกครั้ง ทำให้สามารถทราบค่าเฉลี่ยของระยะห่างของรอบเดือน จำนวนวันที่มีประจำเดือน ทำให้เราสามารถค้นพบความผิดปกติของรอบเดือนได้ง่ายและเร็วขึ้น ทั้งยังสามารถคาดคะเนวันที่จะเริ่มมีประจำเดือนรอบต่อไป และการคาดคะเนวันที่ไข่ตกได้

## อาการพบร่วมกับประจำเดือนมีอะไรบ้าง?

ผู้หญิงประมาณ 8-10% มีอาการต่างๆช่วง 1-2 สัปดาห์ ก่อนมีประจำ เดือน เรียกอาการเหล่านี้ว่า “กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน” ซึ่งมีความสัมพันธ์กับระดับฮอร์โมนเพศหญิงทั้งสองชนิดดังกล่าวแล้วที่เปลี่ยนแปลง ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรงจนรบกวนชีวิตประจำวัน

อาการต่างๆก่อนมีประจำเดือนที่พบได้ ได้แก่

- อาการคัดตึงเต้านมทั้งสองข้าง
- ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า นอนไม่หลับ
- ปวดหน่วงท้องน้อย ปวดหลัง ปวดเอว
- อยากรับประทานอาหารมากขึ้น ท้องอืด ถ่ายเหลว น้ำหนัก ขึ้น บวมตัว หน้า มีอ เท้า แขน ขา



## ควรดูแลตนเองระหว่างมีประจำเดือนอย่างไร?

การดูแลตนเองระหว่างมีประจำเดือน ได้แก่

- ระหว่างมีประจำเดือน สามารถใช้ผ้าอนามัยในการรองรับเลือดประจำ เดือน ในปัจจุบันมีทั้งชนิดแผ่นและชนิดสอด มีทั้งแบบแผ่นบาง แผ่นหนา มีขนาดมาตรฐานและยาวพิเศษ โดยสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการ การ ขนาดรูปร่าง ปริมาณ ประจำเดือน ความสบาย ไม่ระคายเคือง ควรพยายามหลีกเลี่ยงผ้าอนามัยชนิดมีน้ำหอม เพื่อลดอาการระคายเคืองต่อ อวัยวะเพศ
- ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยอย่างน้อยทุก 4-6 ชั่วโมง หรือเมื่อผ้าอนามัยชุ่มแผ่น เพื่อลดการระคายเคือง และกลิ่นอันไม่พึงประสงค์
- ช่วงที่มีประจำเดือนควรรับประทานอาหารมี ประโยชน์ 5 หมู่ โดยควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง หลีกเลี่ยง กาแฟ บุหรี่ สุรา เพื่อลดอาการก่อนมีประจำเดือน
- ควรออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่หักโหม เนื่องจากช่วงมีประจำเดือนมีการเสียเลือดและเกลือแร่บางชนิดออกจากร่างกาย อาจทำให้ร่างกายรู้สึก อ่อนเพลีย และรู้สึกล้ามากกว่าปกติ
- ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

- ช่วงมีประจำเดือนไม่เป็นข้อห้ามของการออกกำลังกาย เนื่องจากระหว่างออกกำลังกาย ร่างกายจะมีการหลั่งสารแห่งความสุข (เอนดอร์ฟิน/ Endorphin) ช่วยผ่อนคลายความเครียด และบรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้
- การว่ายน้ำในช่วงมีประจำเดือนสามารถทำได้ โดยอาจเลือกใช้ผ้าอนามัยแบบสอด เพื่อลดการเปื้อน โดยต้องเลือกสระว่ายน้ำที่สะอาด มีมาตรฐาน เพื่อลดการติดเชื้อ
- ช่วงมีประจำเดือนสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ไม่เป็นข้อห้ามแต่อย่างใด แต่ควรระมัดระวังเรื่องของความสะอาด เนื่องจากเป็นช่วงที่ปากมดลูกเปิด และเลือดประจำเดือนเป็นอาหารที่ดีของเชื้อแบคทีเรีย ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น



## ประจำเดือนผิดปกติคืออะไร?

- ประจำเดือนผิดปกติพบได้ประมาณ 30% ในหญิงวัยเจริญพันธุ์ สามารถพบได้หลายรูปแบบ เช่น
- ประจำเดือนมามาก และมีเลือด (Hypermenorrhea)
  - ประจำเดือนมามาก มานานกว่า 7 วัน หรือระยะห่างของรอบเดือนน้อยกว่า 21 วัน (Menorrhagia)
  - ประจำเดือนมาน้อยกว่าปกติ (Hypomenorrhea)
  - ระยะห่างของรอบประจำเดือนนานมากกว่า 35 วัน (Oligomenorrhea)
  - ประจำเดือนมามาก มานานกว่า 7 วัน ระยะห่างของรอบเดือนไม่สม่ำเสมอ (Menometrorrhagia)
  - ประจำเดือนมาปริมาณปกติ แต่ระยะเวลาอาจมากกว่า 7 วัน และระยะห่างของรอบเดือนไม่สม่ำเสมอ (Metrorrhagia)
  - ประจำเดือนหายไปมากกว่า 3-6 รอบเดือน (Amenorrhea)
  - เลือดออกจากช่องคลอดหลังวัยหมดประจำเดือน (Postmenopausal bleeding)

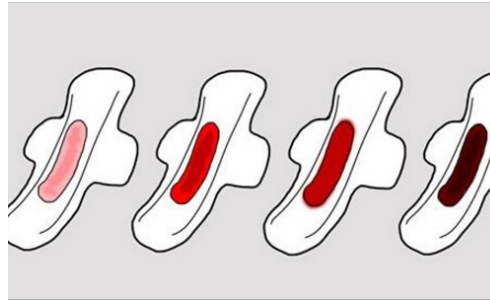
## อะไรคือสาเหตุของประจำเดือนผิดปกติ?

- สาเหตุของประจำเดือนผิดปกติมีมากมาย ตั้งแต่ภาวะระดับฮอร์โมนเพศในร่างกายผิดปกติจนถึงมีพยาธิสภาพที่ก่อให้เกิดความผิดปกติของประจำเดือน เช่น
- ความเครียด ความวิตกกังวล เช่น ในช่วงใกล้สอบ ทำให้ระดับฮอร์โมนเพศในร่างกายผิดปกติ มักพบในหญิงวัยเจริญพันธุ์อายุน้อยกว่า 35 ปี
  - อาหาร การอดอาหาร น้ำหนักที่เพิ่ม หรือลดเร็วผิดปกติ ทำให้ระดับฮอร์โมนในร่างกายผิดปกติ
  - การคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด แผ่นแปะคุมกำเนิด มีผลเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนเพศในร่างกาย ก่อการทำงานของรังไข่
  - เนื้องอกกล้ามเนื้อมดลูก หรือ ไมโอมา (Myoma uteri) ซึ่งเป็นพยาธิสภาพ/ความผิดปกติที่กล้ามเนื้อมดลูก มีผลต่อการบีบตัวของมดลูก ทำให้ประจำเดือนมามาก มานาน มีเลือดออกกะปริดกะปรอย ปวดหน่วงท้องได้
  - ติ่งเนื้อในโพรงมดลูก มักทำให้เยื่อโพรงมดลูกผิดปกติ รบกวนระดับของฮอร์โมนเพศในร่างกาย
  - กลุ่มอาการถุงน้ำหลายใบในรังไข่ พบได้ประมาณ 5-10% ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ โดยเป็นภาวะที่เกิด

จากมีฮอร์โมนเพศชายสูงเกินปกติ ([แอนโดรเจน/Androgen](#)) ผู้หญิงปกติทุกคน ในร่างกายมีทั้ง [ฮอร์โมนเพศชาย](#) และเพศหญิง แต่มีปริมาณ [ฮอร์โมนเพศชาย](#) น้อยมาก) ผู้ป่วยมักมี [อาการ](#) ขนคอก ผิวมัน มี [สิว](#) มาก มีระดับ [ฮอร์โมนเพศหญิง](#) ไม่สมดุล เกิด [ภาวะไม่ตกไข่](#) ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ระยะห่างระหว่าง [รอบเดือน](#) มากขึ้น

- [การตั้งครรภ์](#) ส่งผลให้ระดับ [ฮอร์โมน](#) ในร่างกายเปลี่ยนแปลง จึงเกิด [ภาวะขาดประจำเดือน](#)
- [ภาวะรังไข่ล้มเหลว](#) ก่อนวัยอันควร เป็นความผิดปกติของการทำงานของ [รังไข่](#) ทำให้ไม่มีการตกไข่ จึงไม่สามารถสร้าง [ฮอร์โมนเพศ](#) ได้ ทำให้ไม่มี [ประจำเดือน](#)
- สาเหตุอื่นๆ เช่น
  - [โรคมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก \(มะเร็งเยื่อบุมดลูก\)](#) ส่วนใหญ่พบในสตรีอายุ 60 ปี โดยมี [อาการเลือด](#) ออกกะปริดกะปรอยทางช่องคลอด โดยเฉพาะในวัยหลังหมด [ประจำเดือน](#)
  - [โรคมะเร็งปากมดลูก](#) เป็นมะเร็งที่พบมากที่สุดใหญิงไทย พบมากในช่วงอายุ 40-50 ปี อาการที่พบมาก คือ เลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด พบได้ทั้งมี เลือดออกกะปริดกะปรอย เลือดออกหลังมีเพศสัมพันธ์ หรือ เลือดออกหลังวัยหมดประจำเดือน

- ยาต่างๆ เช่น ยาต้านการแข็งตัวของเกล็ด [เลือด](#) หรือสมุนไพรบางชนิด
- [โรคประจำตัว](#) บางชนิด เช่น [ต่อมไต้สมอง](#) ผิดปกติ [เนื้องอก](#) ต่อมไต้สมอง หรือความผิดปกติของต่อมไทรอยด์
- [ภาวะแทรกซ้อน](#) จาก [การตั้งครรภ์](#) เช่น [ภาวะแท้ง](#) และ [การตั้งครรภ์](#) นอกมดลูก



[ภาวะแทรกซ้อน](#) จาก [ประจำเดือน](#) ผิดปกติ มีอะไรบ้าง?

[ประจำเดือน](#) ผิดปกติ มีจากหลายสาเหตุ ซึ่งแต่ละสาเหตุอาจก่อให้เกิด [ภาวะแทรกซ้อน \(ผลข้างเคียง\)](#) ตามมา เช่น [ภาวะซีด](#) จากการเสียเลือดจำนวนมาก ซึ่งบางครั้งอาจทำให้เกิดภาวะช็อกได้ ปวดท้องน้อยเรื้อรัง ภาวะมีบุตรยาก การตั้งครรภ์นอกมดลูก และการมีพังผืดในอุ้งเชิงกราน

[แพทย์](#) วินิจฉัยสาเหตุ [ประจำเดือน](#) ผิดปกติอย่างไร?

ผู้หญิงที่มี [ภาวะประจำเดือน](#) ผิดปกติ ควรมีการจดบันทึก [ประจำเดือน](#) วันแรกของ [รอบเดือน](#) จนถึงวันแรกของ [รอบเดือน](#) ครั้งถัดไป ปริมาณ [เลือด](#) ประจำเดือนที่ออก ซึ่งอาจนับจากจำนวนผ้าอนามัยที่ต้องใช้ในแต่ละวัน จำนวนวันที่มี [ประจำเดือน](#) [อาการ](#) ที่พบระหว่างมี [ประจำเดือน](#) และระหว่าง [รอบเดือน](#) [ภาวะเลือด](#) ออกกะปริดกะปรอย เพื่อเป็นข้อมูลที่ช่วยวินิจฉัยหาสาเหตุของ [ประจำเดือน](#) ผิดปกติ

เมื่อสงสัย [ภาวะประจำเดือน](#) ผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ โดยแพทย์จะทำการซักประวัติทั่วไป ประวัติมี [ประจำเดือน](#) ประวัติการใช้ยาชนิดต่างๆ มีการ [ตรวจร่างกาย](#) [การตรวจภายใน](#) และ [การตรวจ](#) [โรคมะเร็งปากมดลูก](#) จากนั้นจึงมีการส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการตามดุลพินิจของแพทย์ เช่น

- [ตรวจเลือด ซีบีซี \(CBC\)](#) เพื่อหาภาวะซีด ภาวะเกล็ดเลือดต่ำ และภาวะติดเชื้อ
- ตรวจชิ้นเนื้อใน [เยื่อบุโพรงมดลูก](#) โดยอาจทำการดูตุ่ม หรือ [ขูดมดลูก](#) เพื่อ [การตรวจทางพยาธิวิทยา](#) ของเยื่อบุโพรงมดลูก สามารถช่วยวินิจฉัย

โรคมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก โรคมะเร็งปากมดลูก หรือภาวะไม่ตกไข่ได้

- ตรวจสอบการแข็งตัวของเลือด เพื่อดูการทำงานของ การแข็งตัวของเลือด
- ตรวจสอบระดับฮอร์โมนไทรอยด์ โดยเฉพาะในรายที่มี อาการสงสัยความผิดปกติของฮอร์โมน ไทรอยด์ อาจพบได้ทั้งจากภาวะไทรอยด์ฮอร์โมน ต่ำ หรือจากภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนสูง
- ตรวจสอบอัลตราซาวด์ภาพเนื้อเยื่อ/อวัยวะในอุ้งเชิง กราน เพื่อดูพยาธิสภาพของมดลูก โพรงมดลูก และรังไข่ เช่น เนื้องอกกล้ามเนื้อมดลูก ติ่งเนื้อใน โพรงมดลูก และเนื้องอกรังไข่
- ส่งกล้องตรวจดูโพรงมดลูก เพื่อดูพยาธิสภาพใน โพรงมดลูก เช่น เนื้องอก ติ่งเนื้อ พังผืดในโพรง มดลูก หรือ ภาวะท่อน้ำไขสัน

### รักษาประจำเดือนผิดปกติอย่างไร?

การรักษาภาวะประจำเดือนผิดปกติ ขึ้นกับสาเหตุ ของประจำเดือนผิดปกติ อายุ ความต้องการมีบุตร และโรคประจำตัวของผู้ป่วย โดยมีวิธีต่างๆ ดังนี้

1. การสังเกตอาการโดยไม่มี การรักษาใดๆ เพียง การอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจ เช่น ในผู้หญิงอายุ

น้อย โดยเฉพาะ 1-2 ปีแรกของการมี ประจำเดือน ซึ่งมักเป็นไปตามธรรมชาติที่ ประจำเดือนจะมาไม่สม่ำเสมอ จากรังไข่ยังทำงานไม่เต็มที่

2. การใช้ยา เช่น ยาแก้ปวดในกลุ่มไม่ใช่สเต รียรอยด์ หรือ เอนเสดส์ (NSAIDs) มีฤทธิ์ลด อาการปวดประจำเดือนและลดปริมาณเลือด ประจำเดือนที่ออก ยาฮอร์โมน เช่นในผู้หญิง อายุ น้อย ที่มีปัญหาการไม่ตกไข่
3. การผ่าตัด ในผู้ป่วยที่เป็นเนื้องอกกล้ามเนื้อ มดลูก ติ่งเนื้อในโพรงมดลูก หรือมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก

### ควรพบแพทย์เมื่อไร?

เมื่อมีประจำเดือนผิดปกติ ควรพบแพทย์เมื่อ

- มีประจำเดือนก่อนอายุ 7 ปี
- อายุ 16 ปีแล้วยังไม่มีประจำเดือน
- ประจำเดือนมาผิดปกติ เช่น ต้องเปลี่ยน ผ้าอนามัยทุก 2-3 ชม. หรือ มีลิ้มเลือดปนต่อเนื่อง
- ระยะเวลาของประจำเดือนมานานผิดปกติ
- ประจำเดือนมาน้อยผิดปกติ ระยะห่างระหว่างรอบ เดือนมากกว่า 35 วัน

- มีเลือดออกกะปริดกะปรอยระหว่างรอบเดือน
- มีอาการในกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนอย่าง รุนแรง
- มีเลือดออกทางช่องคลอดหลังมีเพศสัมพันธ์
- มีเลือดออกทางช่องคลอดหลังวัยหมดประจำเดือน
- เมื่อกังวลในอาการ หรือ ในเรื่องเกี่ยวกับ ประจำเดือน



# 12 ข้อควรปฏิบัติ

## ระหว่างมีประจำเดือน



1. พยายามอย่าสระผม ถ้าจำเป็นต้องสระจริงๆ ต้องเป่าให้แห้งทันที



2. ทำร่างกายให้อบอุ่น เวลาอยู่ในห้องแอร์ อย่าลืมสวมเสื้ออีกตัว



3. อย่าดื่มน้ำเย็น หรือกินของเย็นๆ จะทำให้ประจำเดือน ไหลออกมาไม่สะดวก

4. สามารถกินหวานได้ แต่ต้องในปริมาณที่เหมาะสม ไม่งั้นจะอ้วนและเป็นอันตรายกับร่างกาย



5. การทำงานหนักในช่วงมีประจำเดือน จะทำให้ระยะเวลาที่มีประจำเดือนยาวขึ้น เสียเลือดมากขึ้น



6. อย่าอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ มากเกินไป จะไม่ดีต่อสุขภาพ

7. อย่าแช่น้ำ มันเป็นสาเหตุของการติดเชื้อ

8. ต้องทำความสะอาดผิวหนังบ้าง ไม่งั้นจะเป็นสิว



ASTV ผู้จัดการ  
infoGraphics  
www.manager.co.th

ที่มา : www.lekr.com

9. ดูแลจุดซ่อนเร้นให้สะอาด การติดเชื้อแบคทีเรียเป็นสาเหตุของโรคที่อับสภาวะอีกเสบ



10. แช่เท้าในน้ำร้อน ทำให้ระบบหมุนเวียนโลหิตทำงานดีขึ้น อาการปวดต่างๆ ก็จะลดลง

11. สวมใส่กางเกงในที่แห้ง



- 12.



ควรเปลี่ยนผ้าอนามัย  
ทุก 6 ชั่วโมง