

## บทคัดย่อ

### การศึกษากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน (I) การสำรวจโดยการตอบแบบสอบถาม

**วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดอาการก่อนมีประจำเดือนในสตรีวัยเจริญพันธุ์ ปัจจัยที่ศึกษา 4 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยทั่วไป ปัจจัยด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ และปัจจัยด้านช่วงเวลาของการเกิดอาการ แบ่งเป็น ก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน อาการก่อนมีประจำเดือน 7 กลุ่มอาการประกอบด้วย อาการทางอารมณ์ อาการทางประสาท อาการระบบทางเดินอาหาร อาการทางกำลังกาย อาการคั่งของน้ำ อาการปวด/เมื่อย และอาการอื่นๆ

**สถานที่** พื้นที่ที่สุ่มได้ในเขตกรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**รูปแบบการวิจัย** การสำรวจ

**ประชากร** สตรีวัยเจริญพันธุ์อายุระหว่าง 11-54 ปี ที่อยู่ในพื้นที่ของกรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**กลุ่มตัวอย่าง** สตรีวัยเจริญพันธุ์อายุระหว่าง 11-54 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครที่อยู่ในพื้นที่ของกรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่สุ่มได้จำนวน 959 คน

**วิธีการศึกษา** สร้างและทดสอบแบบสอบถาม ลักษณะแบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการก่อนมีประจำเดือน และส่งให้กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบสำรวจด้วยตนเอง จากนั้นรวบรวมข้อมูล คำนวณ และทดสอบสมมติฐานทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS

**ผลการศึกษา** ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดอาการก่อนมีประจำเดือนมากกลุ่มอาการที่สุด คือ ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย อายุที่มีประจำเดือนครั้งแรกเร็วหรือช้ากว่าช่วงอายุปกติ การมีบุตรจำนวนมาก การมีประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะสืบพันธุ์ การใช้ฮอร์โมนในการคุมกำเนิดหรือในการรักษา และการมีอาการ

เกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป โดยสัมพันธ์กับอาการก่อนมีประจำเดือน 5 กลุ่มอาการ คือ กลุ่มอาการทางอารมณ์ (หงุดหงิด) กลุ่มอาการคั่งของน้ำ (เจ็บตึงหน้าอก) กลุ่มอาการทางประสาท (ปวดศีรษะ) กลุ่มอาการปวด/เมื่อย (ปวดท้อง ปวดหลัง และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ) และกลุ่มอาการทางระบบทางเดินอาหาร (อยากอาหารเหมือนคนแพ้อาหาร และท้องเสีย)

ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดอาการก่อนมีประจำเดือนน้อยกลุ่มอาการที่สุด คือ ปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย ลักษณะการทำงาน การดื่มชา/กาแฟ รสชาติและประเภทของอาหารที่รับประทาน และการออกกำลังกาย โดยสัมพันธ์กับอาการก่อนมีประจำเดือน 3 กลุ่มอาการคือ กลุ่มอาการคั่งของน้ำ (เจ็บตึงหน้าอก) อาการทางอารมณ์ (หงุดหงิด) และกลุ่มอาการทางระบบทางเดินอาหาร (หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ)

นอกจากนี้ กลุ่มอาการที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ กลุ่มอาการคั่งของน้ำ (เจ็บตึงหน้าอก) และกลุ่มอาการทางอารมณ์ (หงุดหงิด) และเมื่อเปรียบเทียบปัจจัยด้านช่วงเวลาก่อน ระหว่าง และหลังของการเกิดอาการได้ผลว่า อาการที่เกิดขึ้นโดยมากจะเกิดในช่วงก่อนมีประจำเดือน

**สรุป** ผลการศึกษานี้สรุปได้ว่า อาการก่อนมีประจำเดือนในสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่เป็นอุปสรรคมากหรือน้อยในการดำเนินชีวิต มีส่วนมาจากปัจจัยหลายด้านทั้งองค์ประกอบส่วนบุคคล และพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งสตรีวัยเจริญพันธุ์เอง มักไม่ค่อยได้ให้ความสนใจเนื่องจากเป็นปัจจัยที่ใกล้ตัว หรืออาจคิดไม่ถึง ได้แก่ องค์ประกอบส่วนบุคคล (น้ำหนัก ระดับการศึกษา) พฤติกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพ (ลักษณะงานที่ทำ ลักษณะอาหารที่รับประทาน การออกกำลังกาย) หรือแม้แต่การมีปัญหาสุขภาพทั่วไปที่ไม่เกี่ยวข้อง กับระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งรายละเอียดได้เสนอในผลการศึกษา และการอภิปรายผล

**คำสำคัญ:** อาการก่อนมีประจำเดือน สตรีวัยเจริญพันธุ์  
ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดอาการก่อนมีประจำเดือน