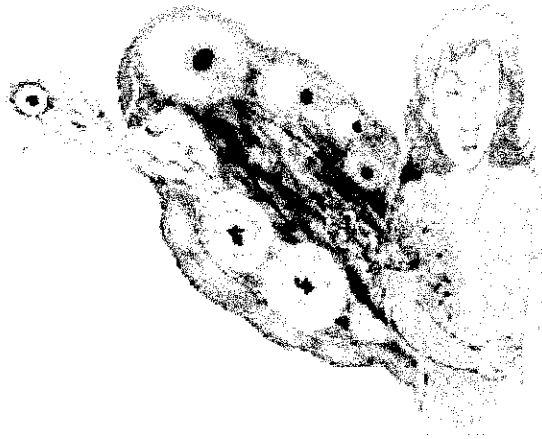


การศึกษากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน

(I) การสำรวจโดยการตอบแบบสอบถาม



วันที่.....	1,2 ส.ย. 2546
เลขทะเบียน.....	00074
เลขเรียกหนังสือ.....	RPG 31
	0007

โดย

รัตนา สีนธวัค

เชมิกา ยามะรัต

บุญเทียม เทพพิทักษ์ศักดิ์

เอี่ยมพร คชการ

ไพลิน ศรีสุขโข

เอกพันธ์ ฤทธา

จงกล ตั้งอุสาหะ

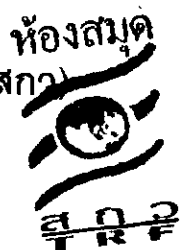
นิกร ดุสิตสิน

ศูนย์วิจัยและพัฒนาเภสัชศาสตร์ศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ชั้น 4 อาคาร เอส เอ็ม ทาวเวอร์
เลขที่ 979/17-21 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 298-0455 โทรสาร 298-0476
Home page : <http://www.trf.or.th>
E-mail : trf-info@trf.or.th



การศึกษากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน
(I) การสำรวจโดยการตอบแบบสอบถาม

โดย

รัตนา สิ้นธุภาค

ไพลิน ศรีสุขไข

เขมิกา ยามะรัต

เอกพันธ์ ฤทธา

บุญเทียม เทพพิทักษ์ศักดิ์

เอี่ยมพร คชการ

จงกล ตั้งอุสาหะ

นิกร ดุสิตสิน

ศูนย์วิจัยและพัฒนาแพศศาสตรศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท

กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ : 2188154 2188155

โทรสาร : 2188439

ตุลาคม 2542

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้สำเร็จลงไปได้ด้วยความร่วมมือของหลาย ๆ ฝ่าย คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ อาสาสมัครสตรีวัยเจริญพันธุ์ทุกท่านซึ่งส่วนหนึ่งเป็นบุคลากรของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นิสิต นักศึกษา ข้าราชการ ของ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตลอดจนพนักงานโรงงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร และ ปริมาณพล ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถามด้วยความเต็มใจ ผศ. ยุกา อ่อนท้วม คุณไพพรรณ พิทยานนท์ คุณวินัส อุดมประเสริฐกุล คุณสุนิพัช เปรมอมรกิจ ช่วยแนะนำด้านการวิเคราะห์ข้อมูล คุณสมทรง ตั้งกิตติเสถียร คุณฉวีวรรณ ศรีสวัสดิ์ ตลอดจนเจ้าหน้าที่ของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ทุกท่าน ที่ช่วยเก็บข้อมูล ลงรหัส และจัดพิมพ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว) ให้การสนับสนุนโครงการวิจัยนี้

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 (อยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง 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) หรือแม้แต่การมีปัญาสุขภาพทั่วไปที่ไม่เกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งรายละเอียดได้เสนอในผลการศึกษา และการอภิปรายผล

คำสำคัญ: อาการก่อนมีประจำเดือน สตรีวัยเจริญพันธุ์
ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดอาการก่อนมีประจำเดือน

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	3
บทคัดย่อ	4
สารบัญ	6
บทนำ	8
ระเบียบวิธีวิจัย	10
ผลการวิจัย	10
การอภิปรายผล	53
เอกสารอ้างอิง	60
ภาคผนวก	64
แบบสำรวจโครงการศึกษากลุ่มอาการในรอบประจำเดือน (PMS.)	65

สารบัญตารางประกอบ

ตารางที่ 1 แสดงอายุกลุ่มตัวอย่าง	11
ตารางที่ 2 แสดงน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม	11
ตารางที่ 3 แสดงส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง	12
ตารางที่ 4 แสดงระดับการศึกษากลุ่มตัวอย่าง	12
ตารางที่ 5 แสดงลักษณะงานที่ทำ	13
ตารางที่ 6 แสดงการสูบบุหรี่	13
ตารางที่ 7 แสดงการดื่มชาหรือกาแฟ	14
ตารางที่ 8 แสดงระยะเวลาที่ดื่มชาหรือกาแฟ	14
ตารางที่ 9 แสดงอาหารที่รับประทานประจำ	15
ตารางที่ 10 แสดงการใช้เวลาในการออกกำลังกาย	15
ตารางที่ 11 แสดงวิธีการออกกำลังกาย	16
ตารางที่ 12 แสดงอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก	17
ตารางที่ 13 แสดงความจำเกี่ยวกับอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก	18

	หน้า
ตารางที่ 14 แสดงจำนวนวันที่มีประจำเดือน (มาสม่ำเสมอ)	18
ตารางที่ 15 แสดงถึงลักษณะประจำเดือน (ไม่สม่ำเสมอ)	19
ตารางที่ 16 แสดงจำนวนบุตร	19
ตารางที่ 17 แสดงอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์	20
ตารางที่ 18 แสดงยาประเภทฮอร์โมนที่เคยใช้	21
ตารางที่ 19 แสดงปัญหาสุขภาพทั่วไป	22
ตารางที่ 20 แสดงอาการที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน	23
ตารางที่ 21 รายละเอียดของอาการที่เคยมีในรอบเดือน	25
ตารางที่ 22 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับอาการก่อนมีประจำเดือน	27
ตารางที่ 23 ความสัมพันธ์ของน้ำหนัก กับอาการก่อนมีประจำเดือน	29
ตารางที่ 24 ความสัมพันธ์ของส่วนสูง กับอาการก่อนมีประจำเดือน	31
ตารางที่ 25 ความสัมพันธ์ของการศึกษา กับอาการก่อนมีประจำเดือน	33
ตารางที่ 26 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะงาน กับอาการก่อนมีประจำเดือน	35
ตารางที่ 27 ความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มชา/ การแฟ กับอาการก่อนมีประจำเดือน	37
ตารางที่ 28 ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารที่รับประทานประจำ กับอาการก่อนมีประจำเดือน	39
ตารางที่ 29 ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกาย กับอาการก่อนมีประจำเดือน	41
ตารางที่ 30 ความสัมพันธ์ของอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก กับอาการก่อนมีประจำเดือน	43
ตารางที่ 31 ความสัมพันธ์ระหว่างการมีบุตรกับอาการก่อนมีประจำเดือน	45
ตารางที่ 32 ความสัมพันธ์ของสุขภาพระบบอวัยวะสืบพันธุ์ กับอาการก่อนมีประจำเดือน	47
ตารางที่ 33 ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ฮอร์โมนกับอาการก่อนมีประจำเดือน	49
ตารางที่ 34 ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาสุขภาพกับอาการก่อนมีประจำเดือน	51

บทนำ

กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน (Premenstrual Syndrome) เรียกย่อ ๆ ว่า “PMS” เป็นอาการที่เกิดขึ้นเป็นประจำก่อนมีประจำเดือน มักเกิดขึ้นในช่วงครึ่งหลังของรอบเดือน เวลาที่เริ่มเกิดอาการก่อนมีประจำเดือนมีได้หลายลักษณะ Reid และ Yen⁽¹⁾ ได้สรุปไว้ดังนี้

แบบที่ 1 อาการจะเริ่มเกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน 1 สัปดาห์ และจะหายไปในวันแรกที่มีประจำเดือน

แบบที่ 2 อาการจะเริ่มเกิดขึ้นในวันที่มีการตกไข่ อาการจะคงอยู่เรื่อยไปจนถึงวันแรกที่มีประจำเดือน

แบบที่ 3 อาการจะเริ่มเกิดขึ้นในวันที่มีการตกไข่ และจะหายไป 2-3 วัน อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นใหม่อีกครั้งก่อนมีประจำเดือน 10 วัน และจะหายไปในวันแรกที่มีประจำเดือน

แบบที่ 4 จะมีอาการเกิดขึ้นนานที่สุด อาการจะเริ่มเกิดขึ้นในวันที่มีการตกไข่ เรื่อยไปจนหมดประจำเดือน

จากการรวบรวมอาการต่าง ๆ ในรอบประจำเดือน ของ Gise⁽²⁾ ทำให้สามารถจำแนกออกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้หลายประเภท

สตรีวัยเจริญพันธุ์ร้อยละ 95 จะมีอาการเกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน 1 อาการ หรือมากกว่านั้น เช่น มีอาการด้านมด ท้องอืด ปวดท้องน้อย ปวดหลัง หรืออาจมีอาการหงุดหงิดบ้าง เป็นต้น แต่อาการที่เกิดขึ้นไม่รุนแรง และไม่กระทบต่อชีวิตประจำวัน ถือว่า อาการที่เกิดขึ้นนี้ปกติ ไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ อันแสดงถึงการทำงานตามปกติของรังไข่ และในรอบเดือนนั้นมีไขสุกด้วย⁽³⁾ เรียกอาการเหล่านี้ว่า Premenstrual Symptoms

ประมาณ 1 ใน 3 ของสตรี อาการดังกล่าวอาจทวีความรุนแรงมากขึ้น โดยจะมีอาการที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน 2 อาการ หรือมากกว่านั้น เช่น อ่อนเพลีย มีอารมณ์ฉุนเฉียวโกรธง่าย ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหา แต่ไม่รุนแรงถึงกับกระทบต่อชีวิตประจำวัน และไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติทางจิตประสาท สตรีเหล่านี้จะใช้ยารักษาตัวเองตามอาการ

น้อยกว่าร้อยละ 4 ของสตรี อาจมีอาการทางอารมณ์ เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล กลุ้มใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ร่วมกับอาการอื่น ๆ อีก 4 อาการหรือมากกว่านั้น เช่น ขาดความสนใจ อ่อนเพลีย ขาดสมาธิ ออยากกินอาหารมากขึ้นหรือน้อยลง มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการนอนหลับ ปวดกล้ามเนื้อ หรือมีอาการทางร่างกาย เช่น การคั่งของน้ำ ทำให้หน้าอกขยายขึ้นหรือท้องโตขึ้น อาการต่าง ๆ เหล่านี้มีความรุนแรงและกระทบต่อชีวิตประจำวัน จำเป็นที่จะต้องพบแพทย์เพื่อรับการรักษา อาการในกลุ่มนี้เรียกว่า Premenstrual disorder

สาเหตุของ PMS ยังไม่ทราบแน่นอน ยังไม่มีสมมุติฐานใดที่จะอธิบายได้ทั้งหมด สิ่งที่สามารถอธิบายได้ ต่าง ๆ กันออกไป เช่น อาจเกิดมาจากฮอร์โมนของรังไข่ คือ เอสโตรเจน และ โปรเจสเตอโรน หรือมีความผิดปกติของสารเคมีในสมอง เช่น serotonin ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และจิตใจ ความผิดปกติของระดับเมลาโทนิน ซึ่งควบคุมการนอนหลับและอุณหภูมิของร่างกาย⁽²⁾ นอกจากนี้ยังพบว่า การไม่ออกกำลังกาย⁽⁴⁾ การขาดอาหาร⁽⁵⁾ การดื่มเหล้า การดื่มเครื่องดื่มที่มีนิโคติน และคาเฟอีน ความเครียด ครอบครัวยที่มีประวัติของอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย⁽²⁾ ก็อาจเป็นสาเหตุของ PMS ได้เช่นกัน

ในประเทศไทยยังไม่มีผู้เข้าใจ PMS มากนัก เพราะส่วนใหญ่จะไม่มีผู้ใดสังเกตตัวเอง และหาสมมุติฐานของอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น คงปล่อยให้อาการเหล่านี้เกิดขึ้น และหายไปเอง ดังนั้นรายงานนี้จึงมีวัตถุประสงค์ที่จะรวบรวมอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในรอบประจำเดือนของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งจะเป็นรายงานเบื้องต้นที่จะทำให้สตรีทุกท่านหันมาสนใจกับอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน เพื่อให้เข้าใจถึงสาเหตุที่เกิดขึ้นว่าอาจมาจากสิ่งใดบ้าง พร้อมทั้งข้อเสนอแนะวิธีแก้ไขด้วยตนเอง ตลอดจนการบำบัดรักษาอย่างถูกต้องจากแพทย์

ระเบียบวิธีวิจัย

1. การเตรียมแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้จะเป็นประวัติของอาสาสมัคร ที่ประกอบด้วยข้อมูลทั่ว ๆ ไปของอาสาสมัคร พฤติกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพ ภาวะสุขภาพ อาการก่อนมีประจำเดือน ระหว่างมีประจำเดือน และหลังประจำเดือน รวม 10 หัวข้อ และมีส่วนที่ให้ขยายอาการก่อนมีประจำเดือนตามหัวข้อที่กำหนดให้อีก 11 หัวข้อ รวม 4 หน้า (ภาคผนวก 1)

2. การคัดเลือกอาสาสมัคร

สตรีวัยเจริญพันธุ์ทุกระดับอายุที่สนใจเกี่ยวกับสุขภาพตนเอง และเห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากงานวิจัยนี้ จำนวน 959 ราย ในเขตกรุงเทพมหานคร

3. วิธีการวิจัย

อธิบายถึงวิธีการตอบแบบสอบถาม ประโยชน์ที่จะได้ และให้อาสาสมัครตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง

4. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS วิเคราะห์ในเชิงปริมาณและคุณภาพ

ผลการวิจัย

จากการตอบแบบสอบถามของสตรีผู้ที่สนใจเกี่ยวกับสุขภาพ และได้เข้าร่วมโครงการ “การศึกษากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน I” โดยมีผู้ร่วมโครงการทั้งหมด 959 คน

1. ข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัคร

1.1 อายุ อาสาสมัครวัยเจริญพันธุ์ที่ตอบแบบสอบถามมีอายุระหว่าง 11-54 ปี แบ่งกลุ่มอายุ เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ วัยเจริญพันธุ์ตอนต้น (<19-25 ปี) ตอนกลาง (26-35 ปี) ตอนปลาย (≥ 36 ปี) ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงอายุของกลุ่มตัวอย่าง (N=959)

อายุ (ปี)	จำนวน	ร้อยละ
< 19-25	515	53.7
26-35	224	23.4
≥ 36	215	22.4
ไม่ตอบ	5	0.5
รวม	959	100.0

Mean ± SD 26.3 ± 10.4

1.2 น้ำหนัก อาสาสมัครมีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 32-98 กก. แบ่งกลุ่มน้ำหนักเป็น 4 กลุ่ม คือ มีน้ำหนัก ≤45, 46-50, 51-55, และ ≥56 กิโลกรัม ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม

น้ำหนัก (ก.ก.)	จำนวน	ร้อยละ
≤ 45	292	30.4
46 - 50	288	30.0
51 - 55	181	18.9
≥ 56	187	19.5
ไม่ทราบ	11	1.1
รวม	959	100.0

Mean ± SD 50.2 ± 8.5

1.3 ส่วนสูง อาสาสมัครมีส่วนสูงอยู่ระหว่าง 135-180 ซม. แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ ค่อนข้างเตี้ย (<150-155 ซม.) สูงปานกลาง (156-160 ซม.) และค่อนข้างสูง (≥161 ซม.) ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง

ความสูง (เซนติเมตร)	จำนวน	ร้อยละ
< 150-155	354	36.9
156-160	362	37.7
≥ 161	222	23.1
ไม่ทราบ	21	2.2
รวม	959	100.0

Mean $\pm$ SD 157.2 $\pm$ 5.7

1.4 การศึกษา แบ่งระดับการศึกษาเป็น 3 กลุ่ม คือ ต่ำกว่าปริญญาตรี จบปริญญาตรีหรือสูงกว่า และกำลังศึกษาอยู่ ดังรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	47	4.9
มัธยมศึกษา	290	30.2
อาชีวศึกษา/อนุปริญญา	133	13.9
รวม <ปริญญาตรี	470	49.0
ปริญญาตรี	296	30.9
สูงกว่าปริญญาตรี	34	3.5
รวม ≥ปริญญาตรี	330	34.4
กำลังศึกษาอยู่	144	15.0
ไม่ตอบ	15	1.6
รวม	959	100.0

2. พฤติกรรมสุขภาพ ผลการสอบถามด้านพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย

2.1 ลักษณะการทำงาน แบ่งลักษณะงานที่ทำเป็น 3 แบบ ได้แก่ งานสำนักงานนั่งโต๊ะมาก งานที่ไม่ต้องออกแรงเคลื่อนไหวมาก งานที่ต้องออกแรงเคลื่อนไหวมาก ดังรายละเอียดในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงลักษณะงานที่ทำงาน

ลักษณะงาน	จำนวน	ร้อยละ
งานสำนักงานนั่งโต๊ะมาก	320	51.86
งานที่ไม่ต้องออกแรง เคลื่อนไหวมาก	173	28.04
งานที่ต้องออกแรง เคลื่อนไหวมาก	105	17.02
ไม่ตอบ	19	3.08
รวม	617	100.0

* ตารางที่ 5 ไม่รวม นักเรียน นักศึกษา (342 คน)

2.2 การสูบบุหรี่ แบ่งอาสาสมัครออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ไม่สูบบุหรี่ สูบบุหรี่ประจำ และสูบบุหรี่ไม่แน่นอน ระยะเวลาที่สูบบุหรี่ตั้งแต่ 2-36 เดือน ดังรายละเอียดในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
สูบบุหรี่ประจำ	9	0.9
สูบบุหรี่ไม่แน่นอน	3	0.3
ไม่สูบบุหรี่	938	97.8
ไม่ตอบ	9	0.9
รวม	959	100.0

2.3 การดื่มชาหรือกาแฟ แบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ดื่มชาหรือกาแฟประจำ หรือดื่มไม่แน่นอน และไม่ดื่มทั้งน้ำชาหรือกาแฟ ดังรายละเอียดในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงการดื่มชาหรือกาแฟ

การดื่มชาหรือกาแฟ	จำนวน	ร้อยละ
ดื่มชาหรือกาแฟประจำ	302	31.5
ดื่มไม่แน่นอน	24	2.5
รวม ผู้ดื่มชา/กาแฟ	326	34.0
ไม่ดื่ม	619	64.5
ไม่ตอบ	14	1.5
รวม	959	100.0

2.4 ระยะเวลาที่ดื่มชาหรือกาแฟ

พบว่าอาสาสมัครดื่มชาหรือกาแฟมาเป็นเวลาดังแต่ <1 ปี - 30 ปี แบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม คือดื่ม < 1 ปี ดื่ม 1-5 ปี ดื่มนาน >5 ปี ขึ้นไป ดื่มไม่แน่นอน และไม่ดื่มชาหรือกาแฟเลย ดังรายละเอียดในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดงระยะเวลาที่ดื่มชาหรือกาแฟ

ระยะเวลา (ปี)	จำนวน	ร้อยละ
< 1 ปี	161	16.8
1-5 ปี	75	7.8
> 5 ปี	22	2.3
ไม่แน่นอน	2	0.2
ไม่ดื่ม	618	64.4
ไม่ตอบ	81	8.4
รวม	959	100.0

2.5 อาหารที่รับประทานประจำ

จากการสำรวจรสชาติของอาหาร แบ่งได้เป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ชอบอาหารรสเผ็ด เผ็ดจัด อาหารรสเค็ม เค็มจัด และชอบอาหารรสจืด

ประเภทของอาหารที่รับประทาน มีทั้งอาหารที่เป็นผักและผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์ และชอบอาหารเนื้อสัตว์มากกว่าผักและผลไม้ ดังรายละเอียดในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 แสดงอาหารที่รับประทานประจำ ตอบได้มากกว่า 1 (n=959)

อาหารที่รับประทาน	จำนวน	ร้อยละ
อาหารรสเผ็ด	465	48.5
อาหารรสเผ็ดจัด	103	10.7
รวม รสเผ็ด	568	59.2
อาหารรสเค็ม	225	23.5
อาหารรสเค็มจัด	28	2.9
รวม รสเค็ม	253	26.4
อาหารรสจืด	297	31.0
อาหารผักและผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์	443	46.2
อาหารเนื้อสัตว์มากกว่าผักและผลไม้	336	35.0

2.6 การออกกำลังกาย แบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ และไม่ได้ออกกำลังกาย ดังรายละเอียดในตารางที่ 10 และรายละเอียดของวิธีการออกกำลังกายที่อาสาสมัครใช้ แสดงไว้ในตารางที่ 11

ตารางที่ 10 แสดงการใช้เวลาในการออกกำลังกาย

การใช้เวลาในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
สม่ำเสมอ	151	15.7
ไม่สม่ำเสมอ	473	49.3
รวม ออกกำลังกาย	624	65.0
ไม่ได้ออกกำลังกาย	308	32.1
ไม่ตอบ	27	2.8
รวม	959	100.0

ตารางที่ 11 แสดงวิธีการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
เดินเร็วๆ	54	5.6
วิ่ง	128	13.3
ว่ายน้ำ	28	2.9
แอโรบิค	30	3.1
วิ่งด้วยเครื่อง	8	0.8
นอนยกขา	4	0.4
Sit up	32	3.3
เล่นกีฬา	62	6.5
เทนนิส	3	0.3
แบดมินตัน	34	3.5
ป้องกัน	2	0.2
ทำงานบ้าน	15	1.6
ถีบจักรยาน	17	1.8
กายบริหารศิลปะป้องกันตัว	38	4.0
บาสเก็ตบอล	14	1.5
เล่นดรัมเบล	1	0.1
กระโดดเชือก	4	0.4
Fitness	2	0.2
วอลเลย์บอล	5	0.5
วิ่งด้วยเครื่อง/นอนยกขา	2	0.2
Sit up/วิ่ง	12	1.3

ตารางที่ 11 แสดงวิธีการออกกำลังกาย (ต่อ)

วิธีการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
Sit up/แบดมินตัน/ว่ายน้ำ	6	0.6
ว่ายน้ำ/กายบริหาร	5	0.5
เล่นกีฬา/ยิมนาสติก	1	0.1
วิ่ง/แบดมินตัน	12	1.3
วิ่ง/ว่ายน้ำ/ยกน้ำหนัก	10	1.0
แบดมินตัน/ป้องกัน	1	0.1
แอโรบิค/วิ่ง	5	0.5

3. การสำรวจด้านภาวะสุขภาพ

3.1 อายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีประจำเดือนครั้งแรกเร็ว (8-11 ปี) กลุ่มปกติ (12-14 ปี) และกลุ่มที่มีประจำเดือนครั้งแรกช้า (≥ 15 ปี) ดังรายละเอียดในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 แสดงอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก

อายุ (ปี)	จำนวน	ร้อยละ
8-11	82	8.6
12-14	618	64.4
≥ 15	195	20.3
ไม่ตอบ	64	6.7
รวม	959	100.0

Mean $\pm$ SD 13.2 $\pm$ 1.5

3.2 ความจำเกี่ยวกับอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก แบ่งเป็นจำได้แน่นอน (ร้อยละ 37.3) พอจำได้แต่ไม่แน่ใจ (ร้อยละ 43.0) และจำไม่ได้แต่คาดประมาณ (ร้อยละ 10.8) ดังรายละเอียดในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 แสดงความจำเกี่ยวกับอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก

	จำนวน	ร้อยละ
จำได้แน่นอน	358	37.3
พอจำได้ แต่ไม่แน่ใจ	412	43.0
จำไม่ได้ และคาดประมาณ	104	10.8
ไม่ตอบ	85	8.9
รวม	959	100.0

3.3 จำนวนวันที่มีประจำเดือน

3.3.1 ในกลุ่มที่ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ มีประจำเดือน ≤ 3 วัน (ร้อยละ 19.6) มี 4-5 วัน (ร้อยละ 39.9) และ ≥ 6 วัน (ร้อยละ 17.9) ดังรายละเอียดในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 แสดงจำนวนวันที่มีประจำเดือน (มาสม่ำเสมอ)

จำนวนวันที่มีประจำเดือน	จำนวน	ร้อยละ
≤ 3	188	19.6
4-5	383	39.9
≥ 6	172	17.9
ไม่ระบุวัน	52	5.4
รวม	795	82.8

3.3.2 ในกลุ่มที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ลักษณะการมีประจำเดือนที่มาในแต่ละครั้งจะแตกต่างกันออกไป ดังรายละเอียดในตารางที่ 15

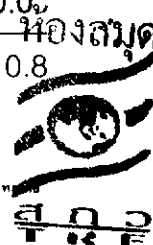
ตารางที่ 15 แสดงถึงลักษณะประจำเดือน (ไม่สม่ำเสมอ)

ลักษณะประจำเดือน	จำนวน	ร้อยละ
เดือนเว้นเดือน / มาช้ากว่าปกติ	63	6.6
นาน ๆ มาครั้ง	29	3.0
มาเร็วไม่ตรงเวลา	15	1.6
มากระปริดกระปรอย	7	0.7
ฉึดยาคุม (ประจำเดือนไม่มี)	6	0.6
ไม่ระบุเหตุผล	37	3.9
ไม่ตอบ	7	0.7
รวม	164	17.1

3.4 จำนวนบุตร อาสาสมัครมีจำนวนบุตรตั้งแต่ 1-6 คน มีบุตร 1 คน (ร้อยละ 9.9) มีบุตร 2 คน (ร้อยละ 11.7) มีบุตร 3 คน (ร้อยละ 2.6) มีจำนวนบุตร 4, 5 และ 6 คน ร้อยละ 0.3, 0.1 และ 0.1 ตามลำดับ ยังไม่มีบุตร (ร้อยละ 74.2) ดังรายละเอียดในตารางที่ 16

ตารางที่ 16 แสดงจำนวนบุตร

จำนวนบุตร (คน)	จำนวน	ร้อยละ
1	95	9.9
2	112	11.7
3	25	2.6
4	3	0.3
5	1	0.1
6	1	0.1
รวม ผู้มีบุตร	237	24.7
ไม่มีบุตร	712	74.2
ไม่ตอบ	10	1.0
รวม	959	100.0

Mean $\pm$ SD 1.8 $\pm$ 0.8

3.5 ประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์

รายละเอียดของการเจ็บป่วยแสดงไว้ใน ตารางที่ 17

ตารางที่ 17 แสดงการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์

ประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์	จำนวน	ร้อยละ
ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้ง 2 ข้าง	2	0.2
ตัดมดลูกและรังไข่ออก 1 ข้าง	2	0.2
ตัดเฉพาะรังไข่ 1 ข้าง	8	0.8
ผ่าตัดออกทางหน้าท้อง (เด็ก)	9	0.9
ขูดมดลูก แท้งบุตร	10	1.0
ผ่าตัดเนื้องอก	11	1.1
ปีกมดลูกอักเสบ	7	0.7
ประจำเดือนไม่ปกติ/มีอาการร่วมกับประจำเดือน	2	0.2
ตกขาว/เชื้อรา มีกลิ่น	11	1.1
ปากมดลูกอักเสบ	4	0.4
มดลูกไม่แข็งแรง	1	0.1
มีพังผืดเกาะที่มดลูก (endometriosis)	1	0.1
ปวดท้องมากเวลามีประจำเดือน	2	0.2
ติ่งเนื้องอกที่ปากมดลูก (polyp)	1	0.1
ไม่มีไข่ตก	1	0.1
การอักเสบของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก	1	0.1
Dysfunctional Uterine Bleeding (DUB)	1	0.1
รวม ผู้มีปัญหา	74	7.7
ไม่เคยป่วยที่ระบบสืบพันธุ์	842	87.8
ไม่ตอบ	43	4.5
รวม	959	100.0

3.6 ยาประเภทฮอร์โมนที่เคยใช้ แบ่งเป็นใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด (ร้อยละ 18.4) ยาฉีดคุมกำเนิด (ร้อยละ 3.0) ยาเม็ดคุมกำเนิดร่วมกับยาฉีดคุมกำเนิด (ร้อยละ 1.5) ยาฝังคุมกำเนิดและฮอร์โมนคุมกำเนิดอื่น ๆ (ร้อยละ 0.2) ได้รับฮอร์โมนรักษาโรคและรักษาอาการต่าง ๆ (ร้อยละ 3.5) และ ไม่เคยใช้ยาประเภทฮอร์โมน (ร้อยละ 70.2) ดังรายละเอียดในตารางที่ 18

ตารางที่ 18 แสดงยาประเภทฮอร์โมนที่เคยใช้

ยาประเภทฮอร์โมน	จำนวน	ร้อยละ
ยาเม็ดคุมกำเนิด	176	18.4
ยาฉีดคุมกำเนิด	29	3.0
ยาเม็ดคุมกำเนิด+ยาฉีดคุมกำเนิด	14	1.5
ยาฝังและฮอร์โมนคุมกำเนิดอื่นๆ	2	0.2
ฮอร์โมนรักษาโรคและรักษาอาการต่างๆ	34	3.5
รวม ผู้ใช้ฮอร์โมน	255	26.6
อื่นๆ*	2	0.2
ไม่เคยใช้ยา	673	70.2
ไม่ตอบ	29	3.0
รวม	959	100.0

* ยาลดความอ้วน / ยาแก้เครียด

3.7 ปัญหาสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไป แบ่งเป็น ปัญหาของระบบทางเดินหายใจ (ร้อยละ 7.8) ปัญหาของระบบทางเดินอาหาร (ร้อยละ 5.1) ปัญหาของระบบหัวใจและหลอดเลือด (ร้อยละ 2.0) ปัญหาของระบบประสาท (ร้อยละ 11.2) ปัญหาของกล้ามเนื้อปวดเมื่อย (ร้อยละ 4.2) ปัญหาของระบบสืบพันธุ์ (ร้อยละ 1.8) ส่วนปัญหาอื่น ๆ นอกจากที่กล่าวนี้ เช่น ปวดท้องประจำเดือน ไวรัสตับอักเสบ สายตา เบาหวาน ไทรอยด์ นอนไม่หลับ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ปวดศีรษะ เป็นไข้ ไขข้ออักเสบ ผิวหนัง แผลร้อนใน (รวมร้อยละ 2.3) และไม่มีปัญหาใด ๆ (ร้อยละ 61.8) ดังรายละเอียดในตารางที่ 19

ตารางที่ 19 แสดงปัญหาสุขภาพทั่วไป

ปัญหาสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ระบบทางเดินหายใจ	75	7.8
ระบบทางเดินอาหาร	49	5.1
ระบบหัวใจและหลอดเลือด	19	2.0
ระบบประสาท	107	11.2
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดท้อง	40	4.2
อื่นๆ*	23	2.3
ระบบสืบพันธุ์	17	1.8
รวม มีปัญหา	330	34.4
มีปัญหาแต่ไม่ระบุ	14	1.5
ไม่มีปัญหา	593	61.8
ไม่ตอบ	22	2.3
รวม	959	100.0

* สายตา ไวร้ระดับอักเสบ เบาหวาน ไทรอยด์ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ไดอักเสบ ผิวน้ำ
แผลร้อนใน

4. อาการที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน

ตารางที่ 20 แสดงอาการที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน จากผู้ตอบ
แบบสอบถามทั้งหมด 959 คน

อาการก่อนมีประจำเดือน พบว่ามีอาการทางอารมณ์ (ร้อยละ 16.2) อาการทาง
ประสาท (ร้อยละ 7.5) อาการทางระบบทางเดินอาหาร (ร้อยละ 12.8) อาการทางกำลัง
กาย (ร้อยละ 2.9) อาการคั่งของน้ำ (ร้อยละ 21.6) อาการปวด/เมื่อย (ร้อยละ 52.6) และ
อาการอื่นๆ (ร้อยละ 10.7)

อาการระหว่างมีประจำเดือน พบว่ามีอาการทางอารมณ์ (ร้อยละ 5.2) อาการทาง
ประสาท (ร้อยละ 2.2) อาการทางระบบทางเดินอาหาร (ร้อยละ 5.9) อาการทางกำลังกาย
(ร้อยละ 3.6) อาการคั่งของน้ำ (ร้อยละ 0.9) อาการปวด/เมื่อย (ร้อยละ 64.3) อาการอื่นๆ
(ร้อยละ 1.)

อาการหลังมีประจำเดือน พบว่ามีอาการทางอารมณ์ (ร้อยละ 1.1) อาการทางประสาท (ร้อยละ 0.7) อาการทางระบบทางเดินอาหาร (ร้อยละ 0.7) อาการทางกำลังกาย (ร้อยละ 0.8) อาการคั่งของน้ำ (ร้อยละ 0.5) อาการปวด/เมื่อย (ร้อยละ 4.1) อาการอื่น ๆ (ร้อยละ 1.3)

ตารางที่ 20 อาการที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน

อาการ	ก่อน		ระหว่าง		หลัง	
	N	%	N	%	N	%
อาการทางอารมณ์						
หงุดหงิด	155	16.2	50	5.2	11	1.1
อาการทางประสาท						
ปวดศีรษะ	72	7.5	21	2.2	7	0.7
อาการทางระบบทางเดินอาหาร						
อยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง	44	4.6	-	-	1	0.1
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	27	2.8	3	0.3	-	-
ท้องอืด เบื่ออาหาร	21	2.2	33	3.4	5	0.5
แน่นหน้าอก	7	0.7	3	0.3	-	-
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	24	2.5	18	1.9	1	0.1
รวม	123	12.8	57	5.9	7	0.7
อาการทางกำลังกาย						
เป็นไข้	13	1.4	10	1.0	1	0.1
อ่อนเพลีย	14	1.5	25	2.6	7	0.7
รวม	27	2.9	35	3.6	8	0.8

ตารางที่ 20 อาการที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน (ต่อ)

อาการ	ก่อน		ระหว่าง		หลัง	
	N	%	N	%	N	%
อาการคั่งของน้ำ						
เจ็บตึงหน้าอก	206	21.5	9	0.9	4	0.4
คั้นหน้าอก คั้นหัวนม	1	0.1	-	-	1	0.1
รวม	207	21.6	9	0.9	5	0.5
อาการปวด/เมื่อย						
ปวดท้อง	264	27.5	458	47.8	13	1.4
ปวดหลัง	125	13.0	85	8.9	12	1.3
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	93	9.7	51	5.3	8	0.8
ปวดขา	16	1.7	19	2.0	3	0.3
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	6	0.6	-	-	2	0.2
ปวดหัวหน้า เจ็บตรงอวัยวะเพศ	1	0.1	3	0.3	1	0.1
รวม	505	52.6	616	64.3	39	4.1
อาการอื่น ๆ						
ตกขาว	29	3.0	-	-	10	1.0
มีสิว	72	7.5	11	1.1	3	0.3
เหงือกอักเสบ มีแผลในปาก (ร้อนใน)	2	0.2	-	-	-	-
รวม	103	10.7	11	1.1	13	1.3

5. รายละเอียดของอาการที่เคยมีในรอบเดือน

อาสาสมัครให้ข้อมูลในรายละเอียด ของอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ได้แก่ อาการทางประสาท อาการของระบบทางเดินอาหาร อาการทางกำลังกาย และอาการคั่งของน้ำ จำแนกถึงอาการที่เป็นประจำทุกเดือน เป็นค่อนข้างบ่อย และเป็นนาน ๆ ครั้ง (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 21 รายละเอียดของอาการที่เคยมีในรอบเดือน

อาการ	ประจำทุกเดือน		ค่อนข้างบ่อย		นาน ๆ ครั้ง		อาการมาก		อาการน้อย	
อาการทางประสาท	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
ปวดศีรษะ	57	5.9	100	10.4	298	31.1	76	7.9	266	27.7
อาการระบบทางเดินอาหาร										
กินอาหารน้อยลง	74	7.7	86	9.0	97	10.1	39	4.1	112	11.7
กินอาหารมากขึ้น	88	9.2	81	8.4	73	7.6	62	6.5	83	8.7
อยากอาหารรสจัด	139	14.5	118	12.3	88	9.2	116	12.1	93	9.7
ท้องอืด	70	7.3	88	9.2	107	11.2	58	6.0	111	11.6
ท้องผูก	49	5.1	76	7.9	104	10.8	37	3.9	97	10.1
ท้องเสีย	62	6.5	89	9.3	125	13.0	39	4.1	142	14.8
อยากอาหารแปลก ๆ	30	3.1	33	3.4	60	6.3	25	2.6	52	5.4
อาการทางกำลังกาย										
นอนไม่หลับ	28	2.9	52	5.4	166	17.3	27	2.8	144	15.0
อาการคั่งของน้ำ										
นิ้วมือ/นิ้วเท้าบวม กดแล้วบุ๋ม	11	1.2	16	1.6	98	10.2	10	1.0	95	9.9
เจ็บตึงด้านนม	234	24.4	116	12.1	167	17.4	96	10.0	244	25.4
เจ็บตึงหัวนม	78	8.1	39	4.1	84	8.8	27	2.8	111	11.6

ตารางที่ 21 รายละเอียดของอาการที่เคยมีในรอบเดือน (ต่อ)

อาการ	ประจำ ทุกเดือน		ค่อนข้าง บ่อย		นาน ๆ ครั้ง		อาการ มาก		อาการ น้อย	
อาการปวดเมื่อย	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
ปวดเอว	130	13.6	109	11.4	153	16.0	70	7.3	205	21.4
ปวดหลัง	179	18.7	157	16.4	191	19.9	110	11.5	255	26.6
ปวดท้องน้อย	185	19.3	159	16.6	204	21.3	146	15.2	236	24.6
ระบบน้ำท้อง	58	6.0	53	5.5	97	10.1	34	3.5	100	10.4
ปวดสะโพกบน	40	4.2	38	4.0	79	8.2	19	2.0	85	8.9
ปวดแขนขา	59	6.2	88	9.2	121	12.6	42	4.4	149	15.5
ปวดตามตัว/กล้ามเนื้อ	86	9.0	90	9.4	140	14.6	38	4.0	177	18.5
เจ็บอวัยวะเพศ	26	2.7	24	2.5	85	8.9	10	1.0	90	9.4

6. การศึกษาถึงความสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และภาวะสุขภาพ กับอาการที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน โดยใช้ Chi-square test

6.1 ความสัมพันธ์ของอายุ กับอาการก่อนมีประจำเดือน พบว่า อาการทางประสาท (ปวดหัว) อาการคั่งของน้ำ (เจ็บตึงหน้าอก) อาการปวดเมื่อย (ปวดท้อง ปวดหลัง) เป็นอาการก่อนมีประจำเดือนที่มีความสัมพันธ์กับอายุ ดังรายละเอียดในตารางที่ 22

ตารางที่ 22 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับอาการก่อนมีประจำเดือน
(n=954)

อายุ (ปี)	<19-25 n=515	26-35 n=224	≥ 36 n=215	p-value
อาการทางอารมณ์				
หงุดหงิด	N 79 15.3	N 44 19.6	N 32 14.9	Ns.
อาการทางประสาท				
ปวดศีรษะ	24 4.7	23 10.3	24 11.2	0.00
อาการทางระบบทางเดินอาหาร				
อยากอาหารเหมือนคนแพ้อาหาร	17 3.3	14 6.3	12 5.6	Ns
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	13 2.5	10 4.5	4 1.9	Ns
ท้องอืด เบื่ออาหาร	3 0.6	15 6.7	3 1.4	***
แน่นหน้าอก	3 0.6	1 0.4	1 0.5	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	9 1.7	8 3.6	7 3.3	Ns
อาการทางกำลังกาย				
เป็นไข้	3 0.6	6 2.7	4 1.9	***
อ่อนเพลีย	11 2.1	2 0.9	1 0.5	***
อาการคั่งของน้ำ				
เจ็บตึงหน้าอก	80 15.5	71 31.7	54 25.1	0.00

ตารางที่ 22 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับอาการก่อนมีประจำเดือน
(n=954)

อายุ (ปี) อาการ	<19-25 n=515	26-35 n=224	≥ 36 n=215	p-value
อาการปวด/เมื่อย	N (%)	N (%)	N (%)	
ปวดท้อง	173 33.6	42 18.8	48 22.3	0.00
ปวดหลัง	54 10.5	45 20.1	26 12.1	0.00
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	49 9.5	25 11.2	19 8.8	Ns
ปวดขา	6 1.2	5 2.2	5 2.3	***
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	2 0.4	3 1.3	1 0.5	***
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	-	-	1 0.5	***
อาการอื่นๆ				
ตกขาว	20 3.9	7 3.1	2 0.9	Ns
มีสิว	48 9.3	15 6.7	9 4.2	0.04
เหงือกอักเสบ มีแผลในปาก (ร้อนใน)	-	1 0.4	1 0.5	***

Chi-square test

Ns = not significance

*** = Expected Frequency < 5

6.2 ความสัมพันธ์ของน้ำหนัก กับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการคั่งของน้ำ (เจ็บตึงหน้าอก) มีความสัมพันธ์กับอายุ

ตารางที่ 23 ความสัมพันธ์ของน้ำหนัก กับอาการก่อนมีประจำเดือน(n=948)

น้ำหนัก (กก.) อาการ	≤ 45 n=292	46 - 50 n=288	51 - 55 n=181	≥ 56 n=187	p-value
อาการทางอารมณ์	N %	N %	N %	N %	
หงุดหงิด	47 16.1	53 18.4	26 14.4	29 15.5	Ns
อาการทางประสาท					
ปวดศีรษะ	15 5.1	25 8.7	19 10.5	13 7.0	Ns
อาการทางระบบทาง เดินอาหาร					
อยากอาหารเหมือนคน แพ้อาหาร	11 3.8	16 5.6	7 3.9	10 5.3	Ns
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่า ปกติ	7 2.4	8 2.8	7 3.9	5 2.7	Ns
ท้องอืด เบื่ออาหาร	2 0.7	8 2.8	6 3.3	5 2.7	***
แน่นหน้าอก	-	5 1.7	-	2 1.1	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	6 2.1	10 3.5	5 2.8	3 1.6	***
อาการทางกำลัังกาย					
เป็นไข้	2 0.7	3 1.0	4 2.2	4 2.1	***
อ่อนเพลีย	5 1.7	5 1.7	1 0.6	2 1.1	***
อาการคั่งของน้ำ					
เจ็บตึงหน้าอก	49 16.8	64 22.2	39 21.5	53 28.3	0.02

ตารางที่ 23 ความสัมพันธ์ของน้ำหนัก กับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=948) (ต่อ)

น้ำหนัก (กก.) อาการ	≤ 45 n=292	46 - 50 n=288	51 - 55 n=181	≥ 56 n=187	p-value
อาการปวด/เมื่อย	N %	N %	N %	N %	
ปวดท้อง	94 32.2	73 25.3	43 23.8	51 27.3	Ns
ปวดหลัง	28 9.6	44 15.3	31 17.1	21 11.2	Ns
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	34 11.6	32 11.1	9 5.0	18 9.6	Ns
ปวดขา	2 0.7	5 1.7	7 3.9	2 1.1	***
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	2 0.7	2 0.7	1 0.6	1 0.5	***
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	-	-	-	1 0.5	***
อาการอื่นๆ					
ตกขาว	9 3.1	10 3.5	7 3.9	3 1.6	Ns
มีสิว	28 9.6	23 8.0	11 6.1	10 5.3	Ns
เหงือกอักเสบ มีแผลในปาก (ร้อนใน)	-	-	2 1.1	-	***

Chi-square test

Ns =not significance

*** =Expected Frequency < 5

6.3 ความสัมพันธ์ของส่วนสูง กับอาการก่อนมีประจำเดือน

ตารางที่ 24 ความสัมพันธ์ของส่วนสูง กับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=938)

ส่วนสูง (ซม) อาการ	< 150-155 n=354	156 - 160 n=362	≥ 161 n=222	p-value
อาการทางอารมณ์	N %	N %	N %	N %
หงุดหงิด	49 13.8	60 16.6	43 19.4	Ns
อาการทางประสาท				
ปวดศีรษะ	26 7.3	30 8.3	15 6.8	Ns
อาการทางระบบทางเดินอาหาร				
อยากอาหารเหมือนคนแพ้อาหาร	18 5.1	16 4.4	9 4.1	Ns
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	8 2.3	8 2.2	11 5.0	Ns
ท้องอืด เบื่ออาหาร	5 1.4	10 2.8	6 2.7	***
แน่นหน้าอก	2 0.6	3 0.8	2 0.9	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	8 2.3	10 2.8	6 2.7	Ns
อาการทางกำบังกาย				
เป็นไข้	7 2.0	4 1.1	2 0.9	***
อ่อนเพลีย	6 1.7	5 1.4	2 0.9	***
อาการคั่งของน้ำ				
เจ็บตึงหน้าอก	63 17.8	85 23.5	54 24.3	Ns

ตารางที่ 24 ความสัมพันธ์ของส่วนสูง กับอาการก่อนมีประจำเดือน
(n=938) (ต่อ)

อาการ / ส่วนสูง (ซม)	< 150-155 n=354	156 - 160 n=362	≥ 161 n=222	p-value
อาการปวด/เมื่อย	N %	N %	N %	
ปวดท้อง	95 26.8	101 27.9	64 28.8	Ns
ปวดหลัง	47 13.3	47 13.0	28 12.6	Ns
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	42 11.9	27 7.5	23 10.4	Ns
ปวดขา	4 1.1	8 2.2	4 1.8	***
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	4 1.1	-	2 0.9	***
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	1 0.3	-	-	***
อาการอื่นๆ				
ตกขาว	10 2.8	15 4.1	4 1.8	Ns
มีสิว	26 7.3	27 7.5	17 7.7	Ns
เหงือกอักเสบ มีแผลในปาก (ร้อนใน)	1 0.3	1 0.3	-	***

Chi-square test

Ns =not significance

*** =Expected Frequency < 5

6.4 ความสัมพันธ์ของการศึกษา กับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการทางอารมณ์ (หงุดหงิด) อาการทางประสาท (ปวดศีรษะ) อาการทางระบบ ทางเดินอาหาร (หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ และ ท้องเสีย ถ่ายเหลว) อาการ คั่งของน้ำ (เจ็บตึงหน้าอก) และอาการปวดเมื่อย (ปวดท้อง และปวดขา) เป็นอาการก่อนมี ประจำเดือนที่มีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา (ตารางที่ 25)

ตารางที่ 25 ความสัมพันธ์ของการศึกษา กับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=944)

การศึกษา อาการ	ต่ำกว่าปริญญาตรี n=614		≥ ปริญญาตรี n=330		p-value
	N	%	N	%	
อาการทางอารมณ์ หงุดหงิด	82	13.4	71	21.5	0.00
อาการทางประสาท ปวดศีรษะ	38	6.2	34	10.3	0.02
อาการทางระบบทางเดิน อาหาร					
อยากอาหารเหมือนคนแพ้อาหาร	28	4.6	15	4.5	Ns
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	9	1.5	17	5.2	0.00
ท้องอืด เบื่ออาหาร	10	1.6	11	3.3	Ns
แน่นหน้าอก	3	0.5	4	1.2	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	9	1.5	15	4.5	0.00
อาการทางกำลังกาย					
เป็นไข้	9	1.5	4	1.2	***
อ่อนเพลีย	14	2.3	-	-	***

ตารางที่ 25 ความสัมพันธ์ของการศึกษา กับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=944) (ต่อ)

การศึกษา อาการ	ต่ำกว่าปริญญาดรี n=614		≥ ปริญญาดรี n=330		p-value
	N	%	N	%	
อาการคั่งของน้ำ เจ็บตึงหน้าอก	98	16.0	103	31.2	0.00
อาการปวด/เมื่อย					
ปวดท้อง	183	29.8	73	22.1	0.01
ปวดหลัง	72	11.7	50	15.2	Ns
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	58	9.4	35	10.6	Ns
ปวดขา	4	0.7	11	3.3	0.00
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	2	0.3	4	1.2	***
ปวดหัวเหว้า เจ็บอวัยวะเพศ	-	-	1	0.3	***
อาการอื่นๆ					
ตกขาว	19	3.1	8	2.4	Ns
มีสิว	46	7.5	25	7.6	Ns
เหงือกอักเสบ มีแผลในปาก (ร้อนใน)	1	0.2	1	0.3	***

Chi-square test

Ns =not significance

*** =Expected Frequency < 5

6.5 ความสัมพันธ์ของลักษณะงานที่ทำ กับอาการก่อนมีประจำเดือน

พบว่า อาการปวดหัว เจ็บตึงหน้าอก ปวดท้อง ปวดหลัง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็น
ข. อาการก่อนมีประจำเดือนที่มีความสัมพันธ์กับลักษณะงานที่ทำ (ตารางที่ 26)

ตารางที่ 26 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะงานกับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=940)

ลักษณะงาน อาการ	นั่งโต๊ะมาก n=320		งานไม่ออกแรง เคลื่อนไหวมาก n=173		งานออกแรง เคลื่อนไหวมาก n=105		p-value
อาการทางอารมณ์	N	%	N	%	N	%	
หงุดหงิด	48	15.0	28	16.2	25	23.8	Ns
อาการทางประสาท							
ปวดศีรษะ	27	8.4	17	9.8	11	10.5	Ns
อาการทางระบบทางเดินอาหาร							
อยากอาหารเหมือนคน แพ่ท้อง	17	5.3	8	4.6	11	10.5	Ns
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่า ปกติ	8	2.5	6	3.5	5	4.8	***
ท้องอืด เบื่ออาหาร	13	4.1	7	4.0	-	-	***
แน่นหน้าอก	3	0.9	1	0.6	-	-	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	10	3.1	1	0.6	4	3.8	***
อาการทางกำลังกาย							
เป็นไข้	3	0.9	6	3.5	1	1.0	***
อ่อนเพลีย	2	0.6	11	6.4	-	-	***

ตารางที่ 26 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะงานกับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=940) (ต่อ)

ลักษณะงาน อาการ	นั่งโต๊ะมาก n=320		งานไม่ออกแรง เคลื่อนไหวมาก n=173		งานออกแรง เคลื่อนไหวมาก n=105		p-value
อาการคั่งของน้ำ	N	%	N	%	N	%	
เจ็บตึงหน้าอก	86	26.9	44	25.4	32	30.5	Ns
อาการปวดเมื่อย							
ปวดท้อง	76	23.8	31	17.9	22	21.0	Ns
ปวดหลัง	50	15.6	29	16.8	15	14.3	Ns
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	34	10.6	25	14.5	11	10.5	Ns
ปวดขา	6	1.9	2	1.2	4	3.8	***
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	2	0.6	3	1.7	-	-	***
อาการอื่นๆ							
ตกขาว	14	4.4	5	2.9	2	1.9	***
มีสิว	21	6.6	10	5.8	9	8.6	Ns
เหงื่ออับเสบ มีแผล ในปาก (ร้อนใน)	2	0.6	-	-	-	-	***

Chi-square test

Ns = not significance

*** = Expected Frequency < 5

6.5 ความสัมพันธ์ของการดื่มชา/กาแฟ กับอาการก่อนมีประจำเดือน

พบว่า เจ็บตึงหน้าอก ปวดท้อง เป็นอาการก่อนมีประจำเดือนที่มีความสัมพันธ์กับการดื่มชา/กาแฟ (ตารางที่ 27)

ตารางที่ 27 ความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มชา/ กาแฟกับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=945)

การดื่มชา/ กาแฟ อาการ	ดื่ม n=326		ไม่ดื่ม n=619		p-value
อาการทางอารมณ์	N	%	N	%	
หงุดหงิด	59	18.1	93	15.0	Ns
อาการทางประสาท					
ปวดศีรษะ	30	9.2	42	6.8	Ns
อาการทางระบบทางเดินอาหาร					
อยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง	15	4.6	29	4.7	Ns
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	14	4.3	13	2.1	Ns
ท้องอืด เบื่ออาหาร	10	3.1	10	1.6	Ns
แน่นหน้าอก	3	0.9	3	0.9	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	11	3.4	13	2.1	Ns
อาการทางกล้ามเนื้อ					
เป็นไข้	5	1.5	8	1.3	***
อ่อนเพลีย	2	0.6	11	1.8	***
อาการคั่งของน้ำ					
เจ็บตึงหน้าอก	90	27.6	115	18.6	.00
คันท่อน้ำคั่ง คันท่อนม	-	-	-	-	-

ตารางที่ 27 ความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มชา/ กาแฟกับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=945) (ต่อ)

อาการ การดื่มชา/ กาแฟ	ดื่ม n=326		ไม่ดื่ม n=619		p-value
	N	%	N	%	
อาการปวด/เมื่อย					
ปวดท้อง	78	23.9	186	30.0	.04
ปวดหลัง	50	15.3	74	12.0	Ns
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	29	8.9	64	10.3	Ns
ปวดขา	8	2.5	8	1.3	Ns
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	3	0.9	3	0.5	***
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	1	0.3	-	-	***
อาการอื่น ๆ					
ตกขาว	12	3.7	17	2.7	Ns
มีสิว	25	7.7	45	7.3	Ns
เหงือกอักเสบ มีแผลในปาก (ร้อนใน)	1	0.3	1	0.2	***

Chi-square test

Ns =not significance

*** =Expected Frequency < 5

6.7 ความสัมพันธ์ของอาหารที่รับประทานประจำ กับอาการก่อนมีประจำเดือน

รายละเอียดแสดงไว้ในตารางที่ 28

ตารางที่ 28 ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารที่รับประทานประจำกับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=958)

อาหาร อาการ	เผ็ด n=465	เผ็ดจัด n=103	เค็ม n=225	เค็มจัด n=28	จืด n=297	ผัก/ผลไม้ >เนื้อสัตว์ n=443	ผัก/ผลไม้ <เนื้อสัตว์ n=336
อาการทางอารมณ์	N %	N %	N %	N %	N %	N %	N %
หงุดหงิด	60 12.9*	18 17.5	39 17.3	4 14.3	51 17.2	73 16.5	55 16.4
อาการทางประสาท							
ปวดศีรษะ	34 7.3	8 7.8	17 7.6	1 3.6	25 8.4	45 10.2*	16 4.8*
อาการทางระบบทางเดินอาหาร							
อยากอาหารเหมือนคน	23 4.9	5 4.9	5 2.2	1 3.6	17 5.7	21 4.7	5 4.5
แพ้ท้อง							
หิวบ่อย ทานอาหาร>ปกติ	13 2.8	7 6.8	4 1.8	1 3.6	9 3.0	15 3.4	8 2.4
ท้องอืด เบื่ออาหาร	10 2.2	1 1.0	6 2.7	2 7.1	7 2.4	10 2.3	8 2.4
แน่นหน้าอก	3 0.6	1 1.0	1 0.4	-	3 1.0	4 0.9	2 0.6
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	13 2.8	2 1.9	6 2.7	-	3 1.0*	7 1.6	14 4.2*
อาการทางกำลัังกาย							
เป็นไข้	8 1.7	-	3 1.3	-	6 2.0	9 2.0	3 0.9
อ่อนเพลีย	7 1.5	2 1.9	3 1.3	1 3.6	6 2.0	5 1.1	1 0.3
อาการคั่งของน้ำ							
เจ็บตึงหน้าอก	111 23.9	25 24.3	53 23.6	6 21.4	67 22.6	95 21.4	78 23.2

ตารางที่ 28 ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารที่รับประทานประจำกับอาการ
ก่อนมีประจำเดือน (n=958) (ต่อ)

อาหาร อาการ	เผ็ด n=465	เผ็ดจัด n=103	เค็ม n=225	เค็มจัด n=28	จืด n=297	ผัก/ผลไม้ >เนื้อสัตว์ n=443	ผัก/ผลไม้ <เนื้อสัตว์ n=336
อาการปวด/ เมื่อย	N %	N %	N %	N %	N %	N %	N %
ปวดท้อง	134 28.8	30 29.1	66 29.3	9 32.1	85 28.6	117 26.4	114 33.9*
ปวดหลัง	64 13.8	18 17.5	35 15.6	6 21.4	48 16.2*	57 15.1	38 11.3
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	54 11.6	12 11.7	19 8.4	3 10.7	32 10.8	43 9.7	27 8.0
ปวดขา	6 1.3	1 1.0	6 2.7	2 7.1	3 1.0	4 0.9	10 3.0*
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	1 0.2	2 1.9	-	-	1 0.3	4 0.9	2 0.6
ปวดหัวหน้า	1 0.2	-	-	-	-	1 0.2	-
เจ็บอวัยวะเพศ							
อาการอื่นๆ							
ตกขาว	19 4.1	3 2.9	9 4.0	-	11 3.7	12 2.7	9 2.7
มีสิว	29 6.2	5 4.9	16 7.1	2 7.1	24 8.1	30 6.8	29 8.6
เหงื่อออกเยอะ มีแผลในปาก (ร้อนใน)	-	-	1 0.4	-	1 0.3	-	1 0.3

Chi-square test

Ns =not significance

*** =Expected Frequency < 5

6.8 ความสัมพันธ์ของการออกกำลังกาย กับอาการก่อนมีประจำเดือน
ดังรายละเอียด ในตารางที่ 29

ตารางที่ 29 ความสัมพันธ์ของการออกกำลังกาย กับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=932)

การออกกำลังกาย อาการ	ออก กำลังกาย N=624		ไม่ออก กำลังกาย N=308		p-value
อาการทางอารมณ์	N	%	N	%	
หงุดหงิด	98	15.7	54	17.5	Ns
อาการทางประสาท					
ปวดศีรษะ	43	6.9	26	8.4	Ns
อาการทางระบบทางเดินอาหาร					
อยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง	27	4.3	14	4.5	Ns
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	23	3.7	4	1.3	.04
ท้องอืด เบื่ออาหาร	14	2.2	4	1.3	Ns
แน่นหน้าอก	6	1.0	1	0.3	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	15	2.4	9	2.9	Ns
อาการทางกล้ามเนื้อ					
เป็นไข้	9	1.4	3	1.0	***
อ่อนเพลีย	7	1.1	6	1.9	***
อาการคั่งของน้ำ					
เจ็บตึงหน้าอก	141	22.6	60	9.5	Ns

ตารางที่ 29 ความสัมพันธ์ของการออกกำลังกาย กับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=932) (ต่อ)

อาการ การออกกำลังกาย	ออก กำลังกาย N=624		ไม่ออก กำลังกาย N=308		p-value
อาการปวด/เมื่อย	N	%	N	%	
ปวดท้อง	176	28.2	82	26.6	Ns
ปวดหลัง	84	13.5	36	11.7	Ns
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	60	9.6	31	10.1	Ns
ปวดขา	8	1.3	8	2.6	Ns
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	4	0.6	2	0.6	***
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	1	0.2	-	-	***
อาการอื่น ๆ					
ตกขาว	21	3.4	8	2.6	Ns
มีสิว	49	7.9	21	6.8	Ns
เหงือกอักเสบ มีแผลในปาก (ร้อนใน)	1	0.2	1	0.3	***

Chi-square test

Ns =not significance

*** =Expected Frequency < 5

6.9 ความสัมพันธ์ ของอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรกกับอาการก่อนมีประจำเดือน

ดังรายละเอียด ในตารางที่ 30

ตารางที่ 30 ความสัมพันธ์ของอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก กับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=895)

อายุ อาการ	8-11 ปี n=82		12-14 ปี n=618		≥ 15 ปี n=195		p-value
อาการทางอารมณ์	N	%	N	%	N	%	
หงุดหงิด	10	12.2	93	15.0	44	22.6	0.02
อาการทางประสาท							
ปวดศีรษะ	6	7.3	48	7.8	13	6.7	Ns
อาการทางระบบทางเดินอาหาร							
อยากอาหารเหมือนคนแพ้อาหาร	4	4.9	23	3.7	14	7.2	***
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	5	6.1	17	2.8	3	1.5	***
ท้องอืด เบื่ออาหาร	-	-	16	2.6	5	2.6	***
แน่นหน้าอก	-	-	6	1.0	1	0.5	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	2	2.4	16	2.6	5	2.6	***
อาการทางกล้ามเนื้อ							
เป็นไข้	1	1.2	8	1.3	4	2.1	***
อ่อนเพลีย	-	-	13	2.1	1	0.5	***
อาการคั่งของน้ำ							
เจ็บตึงหน้าอก	21	25.6	120	19.4	54	27.7	0.03

ตารางที่ 30 ความสัมพันธ์ของอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก กับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=895) (ต่อ)

อายุ อาการ	8-11 ปี n=82		12-14 ปี n=618		≥ 15 ปี n=195		p-value
อาการปวด/เมื่อย	N	%	N	%	N	%	
ปวดท้อง	22	26.8	178	28.8	48	24.6	Ns
ปวดหลัง	9	11.0	76	12.3	29	14.9	Ns
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	6	7.3	57	9.2	21	10.8	Ns
ปวดขา	3	3.7	9	1.5	3	1.5	***
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	-	-	6	1.0	-	-	***
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	-	-	-	-	1	0.5	***
อาการอื่น ๆ							
ตกขาว	-	-	22	3.6	7	3.6	***
มีสิว	8	9.8	45	7.3	14	7.2	Ns
เหงือกอักเสบ มีแผลในปาก (ร้อนใน)	-	-	2	0.3	-	-	***

Chi-square test

Ns =not significance

*** =Expected Frequency < 5

6.10 ความสัมพันธ์ของการมีบุตร กับอาการก่อนมีประจำเดือน

พบว่า อาการปวดศีรษะ ปวดท้อง เป็นอาการก่อนมีประจำเดือนที่มีความสัมพันธ์กับการมีบุตร ดังรายละเอียด ในตารางที่ 31

ตารางที่ 31 ความสัมพันธ์ระหว่างการมีบุตรกับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=949)

การมีบุตร อาการ	มีบุตร n=237		ไม่มีบุตร n=712		p-value
อาการทางอารมณ์	N	%	N	%	
หงุดหงิด	37	15.6	116	16.3	Ns
อาการทางประสาท					
ปวดศีรษะ	26	11.0	45	6.3	.01
อาการทางระบบทางเดินอาหาร					
อยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง	13	5.5	31	4.4	Ns
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	5	2.1	22	3.1	Ns
ท้องอืด เมื่ออาหาร	6	2.5	15	2.1	Ns
แน่นหน้าอก	3	1.3	4	0.6	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	9	3.8	15	2.1	Ns
อาการทางกำลั้ร่างกาย					
เป็นไข้	5	2.1	8	1.1	***
อ่อนเพลีย	1	0.4	13	1.8	***
อาการคั่งของน้ำ					
เจ็บตึงหน้าอก	56	23.6	148	20.8	Ns

ตารางที่ 31 ความสัมพันธ์ระหว่างการมีบุตรกับอาการก่อนมีประจำเดือน
(n=949) (ต่อ)

การมีบุตร อาการ	มีบุตร n=237		ไม่มีบุตร n=712		p-value
อาการปวด/ เมื่อย	N	%	N	%	
ปวดท้อง	51	21.5	213	29.9)	.01
ปวดหลัง	33	13.9	92	12.9)	Ns
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	22	9.3	71	10.0)	Ns
ปวดขา	3	1.3	13	1.8)	***
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	3	1.3	3	0.4)	***
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	-	-	1	0.1)	***
อาการอื่น ๆ					
ตกขาว	5	2.1	24	3.4)	Ns
มีสิว	11	4.6	59	8.3)	Ns
เหงือกอักเสบ มีแผลในปาก (ร้อนใน)	1	0.4	1	0.1)	***

Chi-square test Ns =not significance *** =Expected Frequency < 5

6.11 ความสัมพันธ์ของสุขภาพระบบอวัยวะสืบพันธุ์ กับอาการก่อนมีประจำเดือน

ดังรายละเอียด ในตารางที่ 29

ตารางที่ 32 ความสัมพันธ์ของสุขภาพระบบอวัยวะสืบพันธุ์ กับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=916)

อาการ \ สุขภาพระบบสืบพันธุ์	มีปัญหา n=74		ไม่มีปัญหา n=842		p-value
อาการทางอารมณ์	N	%	N	%	
หงุดหงิด	12	16.2	132	15.7	Ns
อาการทางประสาท					
ปวดศีรษะ	8	10.8	63	7.5	Ns
อาการทางระบบทางเดินอาหาร					
อยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง	6	8.1	37	4.4	***
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	4	5.4	21	2.5	***
ท้องอืด เบื่ออาหาร	-	-	20	2.4	***
แน่นหน้าอก	1	1.4	6	0.7	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	5	6.8	18	2.1	***
อาการทางกล้ามเนื้อ					
เป็นไข้	2	2.7	11	1.3	***
อ่อนเพลีย	-	-	14	1.7	***
อาการคั่งของน้ำ					
เจ็บตึงหน้าอก	25	33.8	170	20.2	0.01

ตารางที่ 32 ความสัมพันธ์ของสุขภาพระบบสืบพันธุ์ กับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=916) (ต่อ)

อาการ / สุขภาพระบบสืบพันธุ์	มีปัญหา n=74		ไม่มีปัญหา n=842		p-value
อาการปวด/เมื่อย	N	%	N	%	
ปวดท้อง	16	21.6	242	28.7	Ns
ปวดหลัง	8	10.8	110	13.1	Ns
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	8	10.8	81	9.6	Ns
ปวดขา	4	5.4	11	1.3	***
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	1	1.4	5	0.6	***
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	-	-	1	0.1	***
อาการอื่นๆ					
ตกขาว	3	4.1	26	3.1	***
มีสิว	5	6.8	62	7.4	Ns
เหงือกอักเสบ มีแผลในปาก (ร้อนใน)	-	-	2	0.2	***

Chi-square test

Ns =not significance

*** =Expected Frequency < 5

6.12 ความสัมพันธ์ของการใช้ฮอร์โมน กับอาการก่อนมีประจำเดือน

พบว่า อาการเจ็บตึงหน้าอก ปวดท้อง ตกขาว เป็นอาการก่อนมีประจำเดือนที่มีความสัมพันธ์กับการดื่มชา/กาแฟ ดังรายละเอียด ในตารางที่ 33

ตารางที่ 33 ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ฮอร์โมนกับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=930)

การใช้ฮอร์โมน อาการ	เคยใช้ n=255		ไม่เคยใช้ n=673		p-value
อาการทางอารมณ์	N	%	N	%	
หงุดหงิด	46	18.0	106	15.8	Ns
อาการทางประสาท					
ปวดศีรษะ	20	7.8	50	7.4	Ns
อาการทางระบบทางเดินอาหาร					
อยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง	15	5.9	29	4.3	Ns
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	5	2.0	22	3.3	Ns
ท้องอืด เบื่ออาหาร	6	2.4	15	2.2	Ns
แน่นหน้าอก	1	0.4	6	0.9	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	5	2.0	19	2.8	Ns
อาการทางกำลังกาย					
เป็นไข้	5	2.0	7	1.0	***
อ่อนเพลีย	2	0.8	12	1.8	***
อาการคั่งของน้ำ					
เจ็บตึงหน้าอก	71	27.8	128	19.0	.00

ตารางที่ 33 ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ฮอร์โมนกับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=930) (ต่อ)

การใช้ฮอร์โมน	เคยใช้		ไม่เคยใช้		p-value
อาการ	n=255		n=673		
อาการปวด/เมื่อย	N	%	N	%	
ปวดท้อง	53	20.8	203	30.2	.00
ปวดหลัง	37	14.5	80	11.9	Ns
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	20	7.8	70	10.4	Ns
ปวดขา	5	2.0	11	1.6	***
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	4	1.6	2	0.3	***
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	-	-	1	0.1	***
อาการอื่นๆ					
ตกขาว	11	4.3	15	2.2	Ns
มีสิว	16	6.3	55	8.2	Ns
เหงือกอักเสบ มีแผลในปาก (ร้อนใน)	-	-	2	0.3	***

Chi-square test

Ns =not significance

*** =Expected Frequency < 5

6.13 ความสัมพันธ์ของสุขภาพทั่วไป กับอาการก่อนมีประจำเดือน

พบว่า อาการอยากอาหารเหมือนคนแพ้อาหาร ท้องเสีย/ ถ่ายเหลว เจ็บตึงหน้าอก ปวดหลัง ปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ เป็นอาการก่อนมีประจำเดือนที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพทั่วไป ดังรายละเอียด ในตารางที่ 34

ตารางที่ 34 ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาสุขภาพกับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=937)

ปัญหาสุขภาพ อาการ	มีปัญหา n=327		ไม่มีปัญหา n=593		p-value
อาการทางอารมณ์	N	%	N	%	
หงุดหงิด	61	18.7	89	15.0	Ns
อาการทางประสาท					
ปวดศีรษะ	27	8.3	44	7.4	Ns
อาการทางระบบทางเดินอาหาร					
อยากอาหารเหมือนคนแพ้อาหาร	27	7.6	15	2.5	.00
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	13	4.0	13	2.2	Ns
ท้องอืด เบื่ออาหาร	8	2.4	11	1.9	Ns
แน่นหน้าอก	3	0.9	3	0.5	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	15	4.6	9	1.5	.00
อาการทางกำลังกาย					
เป็นไข้	6	1.8	6	1.0	***
อ่อนเพลีย	6	1.8	8	1.3	***
อาการคั่งของน้ำ					
เจ็บตึงหน้าอก	82	25.1	113	19.1	.03

ตารางที่ 34 ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาสุขภาพกับอาการก่อนมีประจำเดือน (n=937) (ต่อ)

อาการ ปัญหาสุขภาพ	มีปัญหา n=327		ไม่มีปัญหา n=593		p-value
	N	%	N	%	
อาการปวด/เมื่อย					
ปวดท้อง	82	25.1	177	29.8	Ns
ปวดหลัง	59	18.0	59	9.9	.00
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	42	12.8	49	8.3	.02
ปวดขา	8	2.4	8	1.3	Ns
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	2	0.6	2	0.3	***
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	1	0.3	-	-	***
อาการอื่น ๆ					
ตกขาว	12	3.7	15	2.5	Ns
มีสิ่ว	22	6.7	48	8.1	Ns
เหงือกอักเสบ มีแผลในปาก (ร้อนใน)	1	0.3	1	0.2	***

Chi-square test

Ns =not significance

*** =Expected Frequency < 5

การอภิปรายผล

รายงานวิจัยนี้ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การสำรวจด้วยแบบสอบถามที่ตอบโดยอาสาสมัครวัยเจริญพันธุ์ จำนวน 959 คน ข้อมูลที่สำรวจทั้งหมดประกอบด้วย

1. ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ระดับการศึกษา
2. ข้อมูลด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ประกอบด้วย ลักษณะงานที่ทำ การสูบบุหรี่ การดื่มชา/กาแฟ อาหารที่รับประทานประจำ (รสและชนิดของอาหาร) การออกกำลังกาย
3. ข้อมูลด้านภาวะสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับ อายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก จำนวนวันที่มีประจำเดือน ความสม่ำเสมอของประจำเดือน จำนวนบุตร การเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ ยาประเภทฮอร์โมนที่เคยใช้ และปัญหาสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไป
4. ข้อมูลของอาการที่เกิดขึ้น ก่อน ระหว่าง และหลังการมีประจำเดือน
5. ข้อมูลของอาการที่เคยมีในรอบเดือน ซึ่งแยกเป็น อาการทางอารมณ์ อาการทางประสาท อาการของระบบทางเดินอาหาร อาการทางกล้ามเนื้อ อาการคั่งของน้ำ อาการปวดเมื่อย และอาการอื่น ๆ

ข้อมูลทั่วไป

อาสาสมัครมีอายุตั้งแต่ 11-54 ปี แบ่งอายุเป็น 3 กลุ่ม คือ วัยเจริญพันธุ์ตอนต้น (<19-25 ปี) จำนวน 515 คน (ร้อยละ 53.7) วัยเจริญพันธุ์ตอนกลาง (26-35 ปี) จำนวน 224 คน (ร้อยละ 23.4) และวัยเจริญพันธุ์ตอนปลาย (≥ 36 ปี) จำนวน 215 คน (ร้อยละ 22.4) การหาความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับอาการก่อนมีประจำเดือน (ตารางที่ 22) พบว่าวัยเจริญพันธุ์ตอนต้น จะมีอาการคั่งของน้ำ (เจ็บตึงหน้าอก) ปวดหลัง น้อยกว่า วัยเจริญพันธุ์ตอนกลาง และตอนปลาย ($p=0.00$) ส่วนอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง และการมีสิว จะเป็นมากกว่า ($p=0.00, 0.04$) มีรายงานว่าวัยรุ่นตอนต้น (13-15ปี) จะมีอาการ PMS เช่น อยากกินอาหาร เจ็บตึงเต้านม อารมณ์แปรปรวน และความเครียด ซึ่งรุนแรงน้อยกว่าวัยรุ่นตอนปลาย (16-18 ปี)⁶

แบ่งน้ำหนักอาสาสมัครเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ น้ำหนัก ≤ 45 กก. 292 คน (ร้อยละ 30.4) น้ำหนัก 46-50 กก. จำนวน 288 คน (ร้อยละ 30.0) ทั้งสองกลุ่มนี้มีจำนวนใกล้เคียงกัน น้ำหนัก 51-55 กก. จำนวน 181 คน (ร้อยละ 18.9) และน้ำหนัก ≥ 56 กก. มีจำนวน 187 คน (ร้อยละ 19.5) สองกลุ่มหลังนี้มีจำนวนอาสาสมัครใกล้เคียงกัน เมื่อเปรียบเทียบน้ำหนักกลุ่มต่าง ๆ กับอาการก่อนมีประจำเดือน (ตารางที่ 23) พบว่า อาการคั่งของน้ำ ได้แก่ เจ็บตึงหน้าอก จะเพิ่มมากขึ้นในผู้ที่มีน้ำหนักมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.02$) ผู้ที่มีน้ำหนักมากอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดอาการคั่งของน้ำได้ ซึ่งยังไม่มีวิธีการรักษา แต่ควรพิจารณาถึงการลดน้ำหนัก และการออกกำลังกายที่เหมาะสมพอควร⁷

แบ่งส่วนสูงเป็น 3 กลุ่ม คือ ค่อนข้างเตี้ย (<150 - 155 ซม.) จำนวน 354 คน (ร้อยละ 36.9) สูงปานกลาง (156 - 160 ซม.) จำนวน 362 คน (ร้อยละ 37.4) ค่อนข้างสูง (≥ 161 ซม.) จำนวน 222 คน (ร้อยละ 23.1) เมื่อเปรียบเทียบความสูงของกลุ่มต่าง ๆ กับอาการก่อนมีประจำเดือน (ตารางที่ 24) พบว่าความแตกต่างของความสูง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กับอาการก่อนมีประจำเดือน จากรายงานวิจัยของ Thys-Jacobs และคณะ พบว่าอายุ น้ำหนัก และความสูง ไม่มีความสัมพันธ์กับอาการก่อนมีประจำเดือน⁸

ระดับการศึกษา แบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ ต่ำกว่าปริญญาตรี 614 คน (ร้อยละ 49.0) และจบปริญญาตรีหรือสูงกว่า 330 คน (ร้อยละ 34.4) เปรียบเทียบระดับการศึกษา กับอาการก่อนมีประจำเดือน (ตารางที่ 25) พบว่าสตรีที่มีการศึกษา ระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า จะมีอาการทางอารมณ์ (หงุดหงิด) อาการทางประสาท (ปวดหัว) อาการของระบบทางเดินอาหาร (หิวบ่อย/ทานอาหารมากกว่าปกติ และท้องเสีย/ถ่ายเหลว) อาการคั่งของน้ำ (เจ็บตึงหน้าอก) อาการปวดเมื่อย (ปวดขา) สูงกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ($p=0.00$ และ 0.02) ส่วนในกลุ่มที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จะมีอาการ ปวดท้องมากกว่าอีกกลุ่มหนึ่ง ($p=0.01$) จากการวิจัยของ Marvan และคณะ พบว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง จะมีอาการของ PMS รุนแรงกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย หรือไม่ได้รับการศึกษาเลย โดยเฉพาะอาการทางด้านอารมณ์/จิตใจ⁹

ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ

จำแนกตามลักษณะงานที่ทำเป็น 3 กลุ่ม คือ ทำงานสำนักงานนั่งโต๊ะมาก 320 คน (ร้อยละ 33.4) ทำงานที่ไม่ต้องออกแรง เคลื่อนไหวมาก 173 คน (ร้อยละ 18.9) และทำงานที่ต้องออกแรงเคลื่อนไหวมาก 105 คน (ร้อยละ 10.9) ไม่พบความสัมพันธ์ของลักษณะงานที่ทำกับอาการก่อนมีประจำเดือน (ตารางที่ 26) แต่ก็มีแนวโน้มว่า ผู้ที่ทำงานออกแรงมากจะมีอาการทางอารมณ์ (หงุดหงิด) สูงกว่าผู้ที่ทำงานออกแรงน้อย

การดื่มชา/กาแฟ จำนวนผู้ที่ดื่มมี 326 คน (ร้อยละ 34.0) ผู้ที่ไม่ดื่ม 619 คน (ร้อยละ 64.5) พบว่าผู้ที่ดื่มชา/กาแฟ มีอาการคั่งของน้ำ (เจ็บตึงหน้าอก) สูงกว่าผู้ที่ไม่ดื่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.00$) (ตารางที่ 27) การลดเครื่องดื่มจำพวก ชา/กาแฟ โคลา ชอคโกแลต สามารถลดอาการต่าง ๆ ได้แก่ อาการวิตกกังวล อุนเฉียวโกรธง่าย และเจ็บตึงเต้านมได้¹⁰ นอกจากนี้การรับประทานอาหาร หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง จะมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดอาการก่อนมีประจำเดือน¹¹ มีรายงานว่าผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน จะต้องดื่มถึงวันละ 13-19 ถ้วย จึงจะมีผลต่ออาการก่อนมีประจำเดือน เพราะอาการที่เกิดจะขึ้นกับปริมาณของคาเฟอีนที่ร่างกายได้รับ¹²

อาหารที่รับประทาน แบ่งตามรสชาติและชนิดของอาหาร พบว่าผู้ที่ชอบอาหาร รสเผ็ด/เผ็ดจัด มีจำนวน 465/103 คน (ร้อยละ 48.5/10.7) รสเค็ม/เค็มจัด จำนวน 225/28 คน (ร้อยละ 23.5/2.9) อาหารรสจืด 297 คน (ร้อยละ 31.0) มีผู้ชอบอาหารผัก/ผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์ 443 คน (ร้อยละ 46.2) และชอบอาหารเนื้อสัตว์มากกว่าผักผลไม้ 336 คน (ร้อยละ 35.0) เนื่องจากอาสาสมัครตอบได้มากกว่าหนึ่งอย่าง จึงเป็นการยากที่จะบอกถึงความสัมพันธ์ของรสชาติ และชนิดของอาหาร ต่ออาการก่อนมีประจำเดือน ยังไม่มีรายงานเกี่ยวกับรสชาติและชนิดของอาหารจำพวกผัก ผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ที่สัมพันธ์กับอาการก่อนมีประจำเดือนโดยตรง แต่มีรายงานว่า การรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต จะช่วยให้สตรีที่มีอาการของ PMS รู้สึกสบายขึ้น¹³⁻¹⁵

การออกกำลังกาย แบ่งเป็น ผู้ที่ออกกำลังกาย (สม่ำเสมอและไม่สม่ำเสมอ) มีจำนวน 624 คน (ร้อยละ 65.0) ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมี 308 คน (ร้อยละ 32.0) ความสัมพันธ์ของผู้ที่ออกกำลังกายกับอาการก่อนมีประจำเดือน (ตารางที่ 29) พบว่าผู้ออกกำลังกายจะมีอาการของระบบทางเดินอาหาร (หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ) สูงกว่า

($p=0.04$) การออกกำลังกายอย่างมากไม่มีผลต่อการลดอาการก่อนมีประจำเดือน แต่การออกกำลังกายเหมาะสม สม่ำเสมอ อาจจะมีผลดีต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้^{16,17}

ข้อมูลการสำรวจภาวะสุขภาพ

อายุที่มีประจำเดือนครั้งแรกแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีประจำเดือนครั้งแรกเร็ว (อายุ 8-11 ปี) จำนวน 82 คน (ร้อยละ 8.6) กลุ่มปกติ (อายุ 12-14 ปี) จำนวน 618 คน (ร้อยละ 64.4) กลุ่มที่ประจำเดือนครั้งแรกช้า (≥ 15 ปี) จำนวน 195 คน (ร้อยละ 6.7) ความสัมพันธ์ของอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก กับอาการก่อนมีประจำเดือน (ตารางที่ 30) พบว่า ผู้ที่มีประจำเดือนครั้งแรกช้า จะมีอาการทางอารมณ์ (หงุดหงิด) สูงกว่าอีกสองกลุ่ม ($p=0.02$) นอกจากนี้ผู้ที่มีประจำเดือนครั้งแรกเร็ว และมีไข้ ทั้งสองกลุ่มนี้จะมีอาการคั่งของน้ำ (เจ็บตึงหน้าอก) สูงกว่ากลุ่มที่มีประจำเดือนครั้งแรกในช่วงอายุปกติ ($p=0.03$) ส่วนความยาวของรอบเดือนนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับอาการก่อนมีประจำเดือน⁸

การสำรวจจำนวนบุตร พบว่าอาสาสมัครที่มีบุตรมีจำนวน 237 คน (ร้อยละ 24.7) คือมีบุตรตั้งแต่ 1-6 คน ไม่มีบุตร 712 คน (ร้อยละ 74.2) ความสัมพันธ์ของการมีบุตร กับอาการก่อนมีประจำเดือน (ตารางที่ 31) พบว่าผู้ที่มีบุตรจะมีอาการปวดศีรษะสูงกว่า แต่มีอาการปวดท้อง น้อยกว่าผู้ที่ไม่มียุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.01$)

ประวัติการเจ็บไข้ได้ป่วยที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะสืบพันธุ์ คือ ตัดมดลูก ตัดรังไข่ ผ่าตัดเนื้องอก ขูดมดลูก/แท้งบุตร ปีกมดลูกอักเสบ ฯลฯ มีจำนวน 74 คน (ร้อยละ 7.4) ผู้ที่ไม่มีปัญหาที่ระบบสืบพันธุ์ มีจำนวน 842 คน (ร้อยละ 87.8) พบว่าผู้ที่มีปัญหาจะมีอาการคั่งของน้ำ (เจ็บตึงหน้าอก) สูงกว่า ($p=0.01$) (ตารางที่ 32)

การใช้ฮอร์โมนในรูปของ ยาเม็ด ยาฉีด และยาฝังคุมกำเนิด และใช้ฮอร์โมนรักษา มีจำนวน 255 คน (ร้อยละ 26.6) ไม่เคยใช้ฮอร์โมน 673 คน (ร้อยละ 70.2) ในกลุ่มที่ใช้ฮอร์โมนจะมีอาการคั่งของน้ำ (เจ็บตึงหน้าอก) สูงกว่า ($p=0.00$) แต่จะมีอาการปวดท้อง น้อยกว่า ($p=0.00$) (ตารางที่ 33) การใช้ยาคุมกำเนิด (oral contraception) ไม่มีความสัมพันธ์กับอาการก่อนมีประจำเดือน⁸ แต่มีรายงานวิจัยว่า ยาเม็ดคุมกำเนิด norethisterone enantate สามารถลดอาการก่อนมีประจำเดือนได้ผลดี ซึ่งจะเป็นข้อได้เปรียบต่อผู้ที่ใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดอยู่เสมอ¹⁸

ปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป เช่น ระบบทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร หัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท ฯลฯ พบว่ามีปัญหา จำนวน 337 คน (ร้อยละ 35.1) ไม่มีปัญหา 593 คน (ร้อยละ 61.8) ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ จะมีอาการก่อนมีประจำเดือน ได้แก่ ออยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง ท้องเสีย/ถ่ายเหลว เจ็บตึงหน้าอก ปวดหลัง และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ สูงกว่าผู้ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ($p=0.00$, 0.01 และ 0.03) ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ อาจจะทำให้มีอาการก่อนมีประจำเดือนสูงกว่าผู้ที่มีสุขภาพดี (ตารางที่ 33)

เปรียบเทียบ อาการก่อนมีประจำเดือน ระหว่างมีประจำเดือน และ หลังมีประจำเดือน (ตารางที่ 20) พบว่าอาสาสมัครมีอาการ ทางอารมณ์ ทางประสาท ระบบทางเดินอาหาร อาการคั่งของน้ำ ก่อนมีประจำเดือน สูงกว่า ระหว่างและหลังมีประจำเดือน อาการ ปวดเมื่อย จะพบก่อนมีประจำเดือน และระหว่างมีประจำเดือน สูงใกล้เคียงกัน หลังมีประจำเดือน อาการต่าง ๆ เกือบไม่ปรากฏให้เห็นเลย

ผลจากการสำรวจครั้งนี้ (ตารางที่ 21) พบว่า อาการที่มีความรุนแรงมาก ได้แก่ ปวดศีรษะ พบ ร้อยละ 7.9 กินอาหารได้มากขึ้น ร้อยละ 6.5 ออยากอาหารรสจัด ร้อยละ 12.1 ท้องอืด ร้อยละ 6.0 เจ็บตึงเต้านม ร้อยละ 10.0 ปวดหลัง ร้อยละ 11.5 และปวดท้อง ร้อยละ 15.2 อาการหดหู่ใจ และการกินอาหารมากขึ้น มักจะสัมพันธ์กับการที่มีปริมาณของ serotonin ลดลง

สาเหตุของการเกิดอาการก่อนมีประจำเดือนยังไม่ทราบแน่นอน และยังไม่มีสมมุติฐานที่จะอธิบายได้หมด อาจเกิดจากฮอร์โมนของรังไข่ หรือมีความผิดปกติของ serotonin ซึ่งเป็นสารเคมีในสมอง ฯลฯ มีรายงานวิจัยถึงสาเหตุต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับอาการก่อนมีประจำเดือน ได้แก่

❑ การอยากรับประทานอาหารมากขึ้น และการมีจิตใจหดหู่ มักจะสัมพันธ์กับปริมาณของ serotonin ที่หลังจากสมองลดลง¹⁹⁻²¹

❑ การมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง อาการซึมเศร้า จะพบว่าระดับของ cortisol ลดลง เป็นผลจากการทำงานของ ต่อมไฮโปธาลามัส-ต่อมใต้สมอง-ต่อม adrenal²²

❑ มีระดับของ Progesterone และ allopregnanolone ต่ำ²³

❑ ความผิดปกติในการดูดซึมน้ำตาล fructose อาจมีบทบาทต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ซึ่งควรต้องนำมาพิจารณาด้วย²⁴

❑ การมีระดับของฮอร์โมน estradiol และ LH ที่สูง จะมีความสัมพันธ์กับอาการก่อนมีประจำเดือน²⁵

การรักษาอาการก่อนมีประจำเดือน มีวิธีการที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล การให้อาหารและยา (oral micronized progesterone) หรือ Prostaglandin inhibitors เป็นวิธีที่ปลอดภัย และได้ผลดี^{10,26} การให้แคลเซียมสามารถลดอาการก่อนมีประจำเดือนได้ทั้งหมด⁸ การให้แมกนีเซียมทำให้อารมณ์แปรปรวนโกรธง่ายลดลง²⁷ และลดอาการคั่งของน้ำ²⁸ การรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตปริมาณเพิ่มขึ้น จะช่วยให้รู้สึกสบาย และลดอาการซึมเศร้า เพราะจะเป็นการเพิ่มการผลิตของ serotonin จากสมอง นอกจากนี้อาการทางจิตใจ เช่น อาการลึ้มง่าย และอาการอยากอาหาร สามารถลดลงได้เมื่อดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาร์โบไฮเดรตสูง¹³⁻¹⁵ การให้ serotonin จะทำให้ลดอารมณ์แปรปรวน สับสน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ลดความเครียด²⁹

อาการก่อนมีประจำเดือน ประกอบด้วยอาการทางอารมณ์ และจิตใจ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม รวมทั้งอาการทางร่างกายในแต่ละเดือน อาการเหล่านี้จะเริ่มต้นหลังจากไข่ตก และเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น แต่อาการจะหายไปทันทีหลังจากมีประจำเดือนไปแล้ว 3-4 วัน อาการขึ้นกับวิถีชีวิต (การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต อาจลดอาการเครียดได้) อาการเหล่านี้จะมีผลต่อชีวิตครอบครัว สังคม และการทำงาน การรักษาด้วยยาไม่ได้เป็นสิ่งที่ช่วยให้อาการดีขึ้น อยู่ที่จิตใจมากกว่า

จากแบบสอบถามพบว่าผู้ที่มีอาการก่อนมีประจำเดือนมีจำนวนไม่มาก แต่อาการเหล่านี้จะมีผลต่อการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินซึ่งจะเพิ่มมากขึ้น¹⁹ สตรีที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับอาการก่อนมีประจำเดือน สามารถที่จะลดหรือบรรเทาอาการเหล่านี้ได้เอง³⁰ บางครั้งอาจพบอาการร้อนวูบวาบ คล้ายกับอาการของสตรีที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน³¹ การที่จะให้สตรีมีวิถีชีวิตที่สมบูรณ์ อาจจะช่วยบรรเทาอาการก่อนมีประจำเดือน³² ความคิดที่จะฆ่าตัวตาย หรือมีความต้องการตาย พบมากในนักศึกษา มหาวิทยาลัย และผู้ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม มากกว่าผู้ที่เป็นแม่บ้าน บุคคลในกลุ่มนี้จะมีอาการ ซึมเศร้า อ่อนไหวโกรธง่าย อารมณ์แปรปรวน ขาดการควบคุมตนเอง มีอาการ

คั่งของน้ำ³³ มีอาการทางอารมณ์ เช่น การวิตกกังวล อารมณ์แปรปรวน จะเกิดขึ้นคงที่เป็นประจำในทุก ๆ เดือน³⁴ ดังนั้นวิธีการที่ได้ผลคงจะไม่ใช่วิธีใดวิธีหนึ่งที่จะใช้กับสตรีเหมือนกันทุกคน ผลที่ได้จากรายงานนี้จะเป็นส่วนหนึ่งของความรู้ ความเข้าใจของอาสาสมัคร แต่ผลงานที่ได้ยังไม่สมบูรณ์ เพราะการตอบคำถามต่าง ๆ ใช้ความจำ เนื่องจากเป็นสิ่งที่ผ่านมา หรือเกิดขึ้นแล้ว ไม่ได้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดในขณะที่ตอบแบบสอบถาม ดังนั้นข้อมูลที่ได้ อาจไม่ครบถ้วน

เพื่อให้ได้ผลงานทางวิชาการที่ครบถ้วนและสมบูรณ์ เกี่ยวกับกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนในสตรีไทย คณะผู้วิจัยได้จัดทำโครงการวิจัย การศึกษากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน โครงการที่สอง คือการสำรวจโดยใช้แบบการบันทึกอาการในรอบประจำเดือนทุกวัน เป็นเวลา 3 เดือน มีวัตถุประสงค์

* เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงของกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนในสตรีวัยเจริญพันธุ์

* เพื่อให้อาสาสมัครเกิดทักษะในการสังเกตอาการที่เกิดขึ้นในรอบเดือนของตนเอง

* เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบของการให้ความรู้ การให้การปรึกษา และการให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนเองเพื่อลดอาการที่เกิดขึ้น รวมทั้งการให้การรักษาที่ถูกต้อง

* เพื่อลดปัญหาต่างๆที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง ครอบครัวและสังคม

งานวิจัยในโครงการที่ (II) ขณะนี้กำลังอยู่ในระหว่างเก็บข้อมูล โครงการนี้ต้องอาศัยความเข้าใจ ความสังเกต ความรอบคอบ ความละเอียดถี่ถ้วน และความอดทนของอาสาสมัคร คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ถ้าอาสาสมัครให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ก็จะได้ข้อมูล กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนของสตรีไทยวัยเจริญพันธุ์ อันจะเป็นความรู้และการปฏิบัติตัวของสตรี เพื่อลดอาการที่เกิดขึ้น และลดปัญหาในครอบครัว อีกทั้งจะเป็นสื่อของความเข้าใจในครอบครัว ระหว่างสามีภรรยา และ พ่อแม่ลูก

เอกสารอ้างอิง

1. Reid RL, Yen SSC. Premenstrual Syndrome. Clin Obstet Gynecol 1983; 26: 710
2. Gise LH. Premenstrual Syndrome: Section XII Gynecologic Disorders: Primary Care of Women. Dawn P Lemcke, Julie Pattison, Lorna a Marshall, Deborah S Cowly. Appleton & Lauge, Norwalk, Counecticut. 1995; 410-419
3. นิกร ดุสิตสิน PMS ประจำเดือนไม่ธรรมดา วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม 2540; 20(28: 100-103)
4. Prior JC *et al.* Conditioning exercise decreases premenstrual symptoms: A prospective, controlled six-month trial. Fertil Steril 1987; 47: 402
5. Wurtman JJ, Brzezinski A, Wurtman RJ, LaFerrere B. premenstrual depression. Am J Obstet Gynecol 1989; 161(5): 1228. 1234
6. Cleckner-Smith CS, Doughty AS, Grossman JA. Premenstrual symptoms. Prevalence and severity in an adolescent sample. J Adolesc Health 1998 May; 22(5): 403-8
7. Sullivan SN. Functional abdominal bloating. J Clin Gastroenterol 1994 Jul; 19(1): 23-27
8. Thys-Jacobs S, Starkey P, Bernstein D, Tian J. Calcium carbonate and the premenstrual syndrome: effects on premenstrual and menstrual symptoms. Premenstrual syndrome study group. Am J Obstet Gynecol 1998 Aug; 179(2): 444-52
9. Marvan ML, Diaz-Erosa M, Montesinos A. Premenstrual symptoms in Mexican women with different educational levels. J Psychol 1998 Sep; 132(5): 517-26
10. Budoff PW. The use of prostaglandin inhibitors for the premenstrual syndrome. J reprod Med 1983 Jul; 28(7): 469-78

11. Rossignol AM, Bonnlander H. Prevalence and severity of the premenstrual syndrome. Effects of foods and beverages that are sweet of high suger content. J Reprod Med 1991 Feb; 36(2): 131-136
12. Rossignol AM, Bonnlander H. Caffeine-containing beverages, total fluid consumption and premenstrual syndrome. Am J Public Health 1990 Sep; 80(9): 1106-1110
13. Sayegh R, Schiff I, Wurtman J, Spiers P, McDermott J, Wurtman R. The effect of a carbohydrate-rich beverage on mood, appetite and cognitive function in women with premenstrual syndrome. Obstet Gynecol 1995 Oct; 86 (4 Pt 1): 520-8
14. Wurtman RT, Wurtman JJ. Brain serotonin, carbohydrate-craving, obesity and depression. Obes Res 1995 Nov; 3 Suppl 4: 477s-480s
15. Christensen L. The effect of carbohydrates on affect. Nutrition 1997 Jun; 13(6): 503-14
16. Choi PY, Salmon P. Symptom changes across the menstrual cycle in competitive sportswomen, exercisers and sedentary women. Br J Clin Psychol 1995a Sep; 34(Pt 3): 447-60
17. Choi PY, Salmon P. Stress responsibility in exercisers and non-exercisers during different phase of the menstrual cycle. Soc Sci Med 1995b Sep; 41(6): 769-77
18. Gunston KD. Norethisterone enantate in the treatment of premenstrual syndrome. S Afr Med J 1995 Sep; 85(9): 851-2
19. Verri A, Nappi RE, Vallero E, Galli C, Sances G, Martignoni E. Premenstrual dysphoric disorder and eating disorders. Cephalgia 1997 Dec; 17 Suppl 20: 25-8
20. Kurzer MS. Women, food and mood. Nutr Res 1997 Jul; 55(7): 268-76

21. Dye L, Blundell JE. Menstrual cycle and appetite control: implications for weight regulation. *Hum Reprod* 1997 Jun; 12(6): 1142-51
22. Odber J, Cawood EH, Bancroft J. Salivary cortisol in women with and without perimenstrual mood changes. *J Psychosom Res* 1998 Dec; 45(6): 557-68
23. Bicikova, Dibbelt L, Hill M, Hampl R, Starka L. Allopregnanolone in women with premenstrual syndrome. *Horm Metab Res* 1998 Apr; 30(4): 227-30
24. Ledochowski M, Sperner-Unterweger B, Widner B, Fuchs D. Fructose malabsorption is associated with early signs of menstrual depression. *Eur J Med Res* 1998 Jun 17; 3(6): 295-8
25. Seippel L, Backstrom T. Luteal-phase estradiol relates to symptom severity in patients with premenstrual syndrome. *J Clin Endocrinol Metab* 1998 Jun; 83(6): 1988-92
26. Wetzel W. Micronized progesterone: a new option for women's health care. *Nurse Pract* 1999 May; 24(5): 62-6, 71, 75-6
27. Facchinetti F, Nappi RE, Sances MG, Neri I, Grandinetti G, Genazzani A. Effects of a yeast-based dietary supplementation on premenstrual syndrome. A double-blind placebo-controlled study. *Gynecol Obstet Invest* 1997; 43(2): 120-4
28. Walker AF, De Souza MC, Vickers MF, Abeyasekera S, Collins ML, Trinca LA. Magnesium supplementation alleviates premenstrual symptoms of fluid retention. *J Womens Health* 1998 Nov; 7(9): 1157-65
29. Freeman EW, Rickels K, Arredondo F, Kao LC, Pollack SE, Sondheimer SJ. Full- or half-cycle treatment of severe premenstrual syndrome with a serotonergic antidepressant. *J Clin Psychopharmacol* 1999 Feb; 19(1): 3-8

30. Morse G. Positively reframing perceptions of the menstrual cycle among women with premenstrual syndrome. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 1999 Mar-Apr; 28(2): 165-74
31. Hahn PM, Wong J, Reid RL. Menopausal-like hot flashes reported in women of reproduction age. *Fertile Steril* 1998 Nov; 70(5): 913-8
32. Daugherty JE. Treatment strategies for premenstrual syndrome. *Am Fam Physician* 1998 Jul; 58(1): 183-92, 197-8
33. Chaturvedi SK, Gururaj G, Pandian RD, Beena MB. Suicidal ideas during premenstrual phase. *J Affect Disord* 1995 Jun 8; 34(3): 193-9
34. Bloch M, Schmidt PJ, Rubinnow DR. Premenstrual syndrome: evidence for symptom stability across cycles. *Am J Psychiatry* 1997 Dec; 154(12):1741-6

ภาคผนวก 1

โครงการศึกษากลุ่มอาการในรอบประจำเดือน (PMS.)

กรุณาตอบแบบสอบถามดังต่อไปนี้ทุกข้อให้ใกล้เคียงความเป็นจริงที่สุด เพื่อให้เป็นประโยชน์ในการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้หญิงไทย และหากท่านมีข้อคิดเห็น ข้อเสนอเกี่ยวกับอาการในรอบเดือน กรุณาสอบถามหรือพบแพทย์ได้ที่ ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ 2188154 หรือตามที่อยู่ข้างล่างนี้ และหากท่านต้องการสังเกตอาการต่างๆ ของท่านในรอบเดือน เพื่อสุขภาพและการดูแลตัวเอง กรุณาขอรับแบบบันทึกอาการในรอบเดือนได้จากเจ้าหน้าที่ตามที่อยู่นี้เช่นกัน

ขอขอบคุณ

ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารสถาบัน 2 ถนนพญาไท กทม. 10330 โทรศัพท์ 2188154 โทรสาร 2188439

1. ขณะนี้ท่านมีอายุเต็ม.....ปี
2. ท่านจบการศึกษาระดับ

☐ ประถมศึกษา	☐ มัธยมศึกษา	☐ อาชีวศึกษา/อนุปริญญา
☐ ปริญญาตรี	☐ อื่น ๆ ระบุ	
3. ท่านมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุ.....ปี ซึ่งท่านจำได้แม่นยำเพียงใด

☐ จำได้แน่นอน	☐ พอจำได้ แต่ไม่แน่ใจ	☐ จำไม่ได้ และคาดประมาณ
--------------------------------------	--	--
4. ยาประเภทฮอร์โมนที่ท่านเคยใช้ มีอะไรบ้าง

☐ ยาเม็ดคุมกำเนิด	☐ ยาฉีดคุมกำเนิด	☐ ไม่เคยใช้
☐ ฮอร์โมนรักษาโรค และอาการต่าง ๆ โปรดระบุ.....		
☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....		
5. ประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์

☐ ผ่าตัดที่มดลูก และตัดมดลูกออกแล้ว	☐ ผ่าตัดมดลูก และตัดรังไข่ออกทั้ง 2 ข้าง
☐ ผ่าตัดมดลูก และตัดรังไข่ออก 1 ข้าง	☐ ไม่เคยป่วยที่ระบบสืบพันธุ์
☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....	
6. ท่านมีบุตรหรือไม่ ก็คน

☐ ไม่มีบุตร	☐ มีบุตร.....คน
------------------------------------	--

7. ขณะนี้ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ มากน้อยเพียงใด

☐ ไม่สูบบุหรี่

☐ สูบบุหรี่ประมาณวันละ.....มวน สูบมานาน.....ปีแล้ว

8. ท่านดื่มชา หรือ กาแฟ ประมาณวันละกี่ถ้วย

☐ ไม่ดื่มชา กาแฟ

☐ ดื่มชา หรือ กาแฟ ประมาณวันละ.....ถ้วย ดื่มมานาน.....ปีแล้ว

9. อาหารที่ท่านรับประทานเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ อาหารรสเผ็ด

☐ อาหารรสจืด

☐ อาหารรสเผ็ดจัด

☐ ประเภทผักและผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์

☐ อาหารรสเค็ม

☐ ประเภทเนื้อสัตว์ มากกว่าผักและผลไม้

☐ อาหารรสเค็มจัด

☐ อื่น ๆ

10. ท่านได้ออกกำลังกายบ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใด และวิธีใด

☐ ไม่ได้ออกกำลังกายเลย

☐ ไม่แน่นอน คือ.....โดยวิธี.....

☐ ออกกำลังกายบ้าง ประมาณสัปดาห์ละ.....ครั้ง โดยวิธี.....

☐ ออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยวิธี.....มานาน.....ปี.....เดือนแล้ว

☐ อื่น ๆ

11. ลักษณะงานหรือกิจวัตรประจำวัน ที่ท่านทำ เคลื่อนไหว หรือใช้พลังงานมากน้อยเพียงใด

☐ เป็นงานในสำนักงาน นั่งโต๊ะมาก

☐ ทำงานที่ต้องออกแรง หรือต้องเคลื่อนไหวมาก

☐ เป็นแม่บ้านทำงานบ้านมาก

☐ เป็นแม่บ้าน แต่ไม่ค่อยได้ใช้พลังงานนัก

☐ เป็นนักเรียน หรือนักศึกษา

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

12. ท่านมีปัญหาสุขภาพทั่วไปหรือไม่

☐ ไม่มีปัญหา

☐ มีปัญหาสุขภาพ เช่น.....

13. น้ำหนักตัวปัจจุบันของท่าน.....กิโลกรัม

14. ส่วนสูงของท่าน.....เซ็นติเมตร

15. ท่านยังคงมีประจำเดือนอยู่หรือไม่

☐ ไม่มีแล้ว ตั้งแต่อายุ.....ปี

☐ ยังคงมีประจำเดือนอยู่

16. ลักษณะประจำเดือนในปัจจุบันเป็นอย่างไร มาสม่ำเสมอหรือไม่ ครั้งละกี่วัน

☐ สม่ำเสมอ.....วัน

☐ ไม่สม่ำเสมอ คือ.....

☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

17. อาการที่เป็นก่อนมีประจำเดือน ระหว่างมีประจำเดือน และหลังมีประจำเดือน มีอะไร บ้างโปรดระบุ

อาการก่อนมีประจำเดือน.....

อาการระหว่างมีประจำเดือน.....

อาการหลังมีประจำเดือน.....

กรุณาระบุอาการที่เคยมีในรอบเดือน ท่านสังเกตและพบอาการเหล่านี้ มากน้อยเพียงใด มีอาการเป็นอย่างไร และท่านมีวิธีการดูแล รักษา หรือแก้ปัญหาอย่างไร (หากไม่มีอาการให้เว้นว่างไว้)

	เป็น ทุก เดือน	เป็นค่อนข้างบ่อย	ไม่แน่นอน	มีอาการ มาก	มีอาการ น้อย	ลักษณะอาการ และวิธีแก้ไข
1. ปวดศีรษะ	-----	-----	-----	-----	-----	-----
2. ปวดเมื่อย	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- เหนื่อย	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- หลัง	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ท้องน้อย	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ระบบหน้าท้อง	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- สะโพกบน	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- แขน ขา	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ตามตัวกล้ามเนื้อทั่วไป	-----	-----	-----	-----	-----	-----
3. เจ็บตึงเต้านม	-----	-----	-----	-----	-----	-----
เจ็บตึงหัวนม	-----	-----	-----	-----	-----	-----
เจ็บอวัยวะเพศ	-----	-----	-----	-----	-----	-----
4. บวม	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- นิ้วมือนิ้วเท้า	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- กดแล้วเนื้อนุ่ม	-----	-----	-----	-----	-----	-----
5. อารมณ์	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- วิตกกังวล	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- หงุดหงิด	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ขาดความมั่นใจ	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- คุมอารมณ์ไม่ได้	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- เครียด	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ซึมเศร้า	-----	-----	-----	-----	-----	-----

	เป็น ทุก เดือน	เป็นค่อนข้างบ่อย	ไม่แน่นอน	มีอาการ มาก	มีอาการ น้อย	ลักษณะอาการ และวิธีแก้ไข
6. นอนไม่หลับ	-----	-----	-----	-----	-----	-----
7. ความคิด ความจำ						
- หงุดหงิด	-----	-----	-----	-----	-----	-----
8. การขับถ่าย						
- ท้องอืด	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ท้องผูก	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ท้องเสีย	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ปัสสาวะบ่อย	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- อื่น ๆ.....	-----	-----	-----	-----	-----	-----
9. ความอยากอาหาร						
- กินอาหารน้อยลง	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- กินอาหารมากขึ้น	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- อยากอาหารรสจัด	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- อยากอาหารแปลก ๆ	-----	-----	-----	-----	-----	-----
10. อื่น ๆ ระบุ.....	-----	-----	-----	-----	-----	-----

อาการร่วมกับประจำเดือนเป็นสิ่งที่สตรีทั่วไปพบ มากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป หากท่านสนใจที่จะรู้จักธรรมชาติของตัวท่าน ไม่ว่าจะเป็นอาการต่าง ๆ ทางกายและความรู้สึกทางจิตใจ ท่านสามารถสังเกตได้ด้วยตัวของท่านเอง จากการบันทึกประจำวันตามแบบบันทึกของศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา โดยการบันทึกประจำวันตลอด 3 เดือน และนำมาพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญของศูนย์ ๆ จะช่วยให้ท่านรู้จักธรรมชาติของท่านได้ดียิ่งขึ้น และสามารถดูแลสุขภาพของท่านได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป .

หากท่านสนใจสุขภาพ สามารถติดต่อขอรับแบบบันทึกนี้ได้ฟรี ตามที่อยู่ด้านหน้า และส่งชื่อที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ของท่าน เพื่อการติดต่อท่านต่อไป

ชื่อ.....ที่อยู่.....

โทรศัพท์.....

สถานที่ทำงาน.....โทรศัพท์.....