

การศึกษากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน

(II) การสำรวจโดยการบันทึกอาการที่เกิดขึ้นทุกวัน
ด้วยตนเองเป็นเวลา 3 เดือน



ศูนย์วิจัยและพัฒนาแพศศาสตรศึกษา
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว)

การศึกษากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน
(II) การสำรวจโดยการบันทึกอาการที่เกิดขึ้นทุกวัน
ด้วยตนเองเป็นเวลา 3 เดือน



โดย

รัตนา สีนธวัค
ไพลิน ศรีสุขโข
บุญเทียม เทพพิทักษ์ศักดิ์
นิกร ดุสิตสิน

วันที่	2 ส.ย. 2546
เลขทะเบียน	00075
เลขเรียกหนังสือ	99

0007

ศูนย์วิจัยและพัฒนาเภสัชศาสตร์ศึกษา
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ชั้น 14 อาคาร เอส เอ็ม ทาวเวอร์
เลขที่ 979/17-21 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 298-0455 โทรสาร 298-0476
Home page : <http://www.trf.or.th>
E-mail : trf-info@ctcf.or.th



การศึกษากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน
(II) การสำรวจโดยการบันทึกอาการที่เกิดขึ้น
ทุกวันด้วยตนเองเป็นเวลา 3 เดือน

โดย รัตนา สีนฤภาค
 ไพลิน ศรีสุขโข
 บุญเทียม เทพพิทักษ์ศักดิ์
 นิกร ดุสิตสิน

ศูนย์วิจัยและพัฒนาเภสัชศาสตร์ศึกษา
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท
กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ : 2188154, 2188155
โทรสาร : 2188439
มกราคม 2544

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความร่วมมือของหลาย ๆ ฝ่าย คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ อาสาสมัครสตรีวัยเจริญพันธุ์ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการบันทึกอาการในรอบประจำเดือนทุกวัน เป็นเวลา 3 เดือน ด้วยความเต็มใจ อดทน รอบคอบ และมีความละเอียดถี่ถ้วน ในการสำรวจตน คุณวินัส อุดมประเสริฐกุล ช่วยแนะนำด้านการวิเคราะห์ข้อมูล คุณมาศอุบล สกุลพานิช ช่วยลงรหัส และจัดระเบียบข้อมูล คุณศิวภรณ์ เชื้อสลง คุณสมทรง ตั้งกิตติเสถียร คุณฉวีวรรณ ศรีสวัสดิ์ ตลอดจนเจ้าหน้าที่ของ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ ทุกท่าน ที่ช่วยเก็บข้อมูล ทบทวนความถูกต้องของข้อมูล และจัดพิมพ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว) ให้การสนับสนุนโครงการวิจัยนี้

บทคัดย่อ

การศึกษากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน

(II) การสำรวจโดยการบันทึกอาการที่เกิดขึ้นทุกวันด้วยตนเองเป็นเวลา 3 เดือน

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาถึงรายละเอียดของการเกิดอาการก่อนมีประจำเดือน ที่มีต่อสตรีวัยเจริญพันธุ์ ใน 10 กลุ่มอาการ ประกอบด้วย อาการเกี่ยวกับความจำ อาการทางอารมณ์ อาการทางประสาท อาการระบบทางเดินอาหาร อาการทางพฤติกรรม อาการทางกล้ามเนื้อ อาการคั่งของน้ำ อาการภูมิแพ้ อาการปวด/เมื่อย และอาการอื่น ๆ

2. เพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลของอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน สำหรับสตรีไทย ซึ่งจะเป็นความรู้ในการปฏิบัติตนเอง และเป็นสื่อความเข้าใจในครอบครัวระหว่างสามีภรรยา พ่อแม่กับลูก พี่กับน้อง ตลอดจนเพื่อนและสังคมรอบตัว

สถานที่ ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล

รูปแบบการวิจัย การสำรวจโดยการบันทึกด้วยตนเอง

ประชากร สตรีวัยเจริญพันธุ์อายุระหว่าง 13-52 ปี ที่อยู่ในพื้นที่ของกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล

กลุ่มตัวอย่าง สตรีวัยเจริญพันธุ์อายุระหว่าง 11-54 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครที่อยู่ในพื้นที่ของกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ที่ได้รับการคัดเลือกกว่าเป็นผู้ที่มีอาการ PMS และเต็มใจที่จะบันทึกอาการในรอบเดือนทุกวันได้ จำนวน 166 คน

วิธีการศึกษา 1. สร้างและทดสอบแบบบันทึก ลักษณะแบบสำรวจตนเองที่จะต้องบันทึกอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในรอบประจำเดือนทุกวัน

2. ส่งให้กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบบันทึกด้วยตนเอง

3. รวบรวมข้อมูล คำนวณ และสรุปผลทางสถิติด้วยโปรแกรม

สำเร็จรูป SPSS

ผลการศึกษา อาสาสมัครทุกคนจะมีอาการที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือนสูงกว่า หลังมีประจำเดือน และบางคนอาการทั้งหมดจะหายไปหลังมีประจำเดือน อาการต่าง ๆ ก่อนมีประจำเดือนที่เกิดขึ้นและพบสูงร้อยละ 10 ขึ้นไป ได้แก่ 8 กลุ่มอาการ คือ กลุ่มอาการทางอารมณ์ (ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หงุดหงิด เครียด วิตกกังวล ขาดความมั่นใจ) ร้อยละ 18 กลุ่มอาการทางกำลังกาย (เหนื่อยง่าย ง่วงนอน นอนไม่หลับ) ร้อยละ 17 กลุ่มอาการคั่งของน้ำ (เจ็บตึงหน้าอก) ร้อยละ 16 กลุ่มอาการเกี่ยวกับความจำ (ขาดสมาธิ ขี้ลืม ความคิดสับสน) ร้อยละ 15 กลุ่มอาการระบบทางเดินอาหาร (อยากอาหาร รสจัด ระบายน้ำ ท้องอืด แน่นท้อง) ร้อยละ 10 กลุ่มอาการ ภูมิแพ้ (หอบหืด ลมพิษ ขึ้นตามตัว) ร้อยละ 10 กลุ่มอาการปวด/เมื่อย (ปวดท้อง ปวดหลัง และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ) ร้อยละ 33 กลุ่มอาการอื่น ๆ (มีสิวเม็ดใหญ่ ๆ บัสสาวะบ่อย ๆ ตามข้อฝืดแข็ง) ร้อยละ 20 ส่วนอีก 2 กลุ่มอาการ คือ กลุ่มอาการทางพฤติกรรม (ก้าวร้าว งุ่มง่าม) พบร้อยละ 7 และกลุ่มอาการทางประสาท (ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ใจสั่น เหงื่อออกมาก) พบร้อยละ 6

สรุป ผลการศึกษานี้สรุปได้ว่า อาการก่อนมีประจำเดือนในสตรีไทย วัยเจริญพันธุ์เฉลี่ยจาก 10 กลุ่มอาการ เกิดขึ้นประมาณ ร้อยละ 15 มีอาการรุนแรงน้อย เป็นส่วนใหญ่ คือร้อยละ 11 อาการในระดับนี้จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่อการทำงาน และการดำรงชีวิตประจำวัน มีอาการรุนแรงมากเพียงร้อยละ 1 และอาการรุนแรงปานกลาง ร้อยละ 3 ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันบ้าง แต่อาการต่าง ๆ จะลดลงได้ ถ้าได้รับความรู้ มีความตระหนัก และมีความเข้าใจในการปฏิบัติตน ตลอดจนการพบแพทย์ เพื่อขอคำแนะนำและรับการรักษา

คำสำคัญ

อาการก่อนมีประจำเดือน

สตรีวัยเจริญพันธุ์

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	3
บทคัดย่อ	4
สารบัญ	6
บทนำ	8
ระเบียบวิธีวิจัย	11
ผลการวิจัย	12
การอภิปรายและสรุป	65
เอกสารอ้างอิง	69
ภาคผนวก 1 : แบบบันทึกอาการในรอบประจำเดือนด้วยตนเอง	71
ภาคผนวก 2 : ผลการบันทึกอาการในรอบ 3 เดือน	81
สารบัญตารางประกอบ	
ตารางที่ 1 การกระจายของอายุอาสาสมัคร	12
ตารางที่ 2 แสดงจำนวนวันที่มีประจำเดือน	12
ตารางที่ 3 ระยะเวลาของรอบเดือน ได้ข้อมูลจากการบันทึกในเดือนที่ 2 และ 3	13
การศึกษาในกลุ่มที่ 1 (N=166)	
ตารางที่ 4 อาการเกี่ยวกับความจำ	17
ตารางที่ 5 อาการทางอารมณ์	19
ตารางที่ 6 อาการทางประสาท	22
ตารางที่ 7 อาการระบบทางเดินอาหาร	25
ตารางที่ 8 อาการทางพฤติกรรม	28
ตารางที่ 9 อาการทางกำลังกาย	31
ตารางที่ 10 อาการคั่งของน้ำ	32
ตารางที่ 11 อาการอาการภูมิแพ้	33

	หน้า
ตารางที่ 12 อาการปวด	35
ตารางที่ 13 อาการอื่น ๆ	38
ตารางที่ 14 สรุปอาการต่าง ๆ ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน	40
การศึกษาในกลุ่มที่ 2 (N=22)	
ตารางที่ 15 อาการเกี่ยวกับความจำ	41
ตารางที่ 16 อาการอาการทางอารมณ์	43
ตารางที่ 17 อาการทางประสาท	46
ตารางที่ 18 อาการระบบทางเดินอาหาร	49
ตารางที่ 19 อาการทางพฤติกรรม	52
ตารางที่ 20 อาการทางกำลังกาย	54
ตารางที่ 21 อาการคั่งของน้ำ	55
ตารางที่ 22 อาการภูมิแพ้	56
ตารางที่ 23 อาการปวด	58
ตารางที่ 24 อาการอื่น ๆ	61
ตารางที่ 25 สรุปอาการก่อน และระหว่างมีประจำเดือน	64

บทนำ

ผู้หญิงหลายคนอาจสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ ซึ่งเกิดขึ้นในรอบประจำเดือน บางคนจะมีความขยันเป็นพิเศษ เช่น อยากทำความสะอาดบ้าน ซึ่งในยามปกติจะไม่ชอบทำเลย ประมาณ 7-10 วันก่อนมีประจำเดือน ผู้หญิงหลายคนอาจพบว่าเต้านมขยายขึ้น คัดเต้านม หรือเจ็บปวด (บางคนอาจจะเริ่มมีอาการนี้เมื่ออายุ 30 ปี) บางคนสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวของท้อง บางคนมีอาการท้องเดินเล็กน้อย บางคนท้องผูก ปวดท้องเล็กน้อย หรือปวดเต็มที่ บางคนมีความรู้สึกที่เรียกว่า "lead vagina" คือ ช่องคลอดและอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกหนักเหมือนกับทำด้วยตะกั่ว บางคนพบว่าขณะนี้มีไข้ต่ำ เพราะในช่วงนั้นจะมีความรู้สึกต้องการทางเพศมาก ผู้หญิงบางคนสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และร่างกาย ที่ดูเหมือนว่าสัมพันธ์กับรอบประจำเดือน บางคนจะสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน บางคนสังเกตได้ยาก และบางคนไม่ได้สังเกตเลย บางคนพบอย่างสม่ำเสมอถึงอาการที่เกิดขึ้น 1 อาการหรือมากกว่า ก่อนมีประจำเดือน 12-16 วัน (Madras L, 1989) แพทย์ส่วนหนึ่งคิดว่าอาการเหล่านี้ มีความสัมพันธ์กับการขาดอาหารและวิตามิน บางคนคิดว่าเกิดจากความไม่สมดุลของฮอร์โมน ร้อยละ 40 พบว่ามีอาการไม่รุนแรง เช่น จะมีอาการบวมหน้า เป็นสิว หน้าอกใหญ่ ประมาณ 1 สัปดาห์ก่อนมีประจำเดือน บางคนอยากกินอาหารมากขึ้น ในขณะที่จิตใจหดหู่มากขึ้น (Both-Orthman และคณะ, 1989) การให้อาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้น ลดอาหารโปรตีน จะทำให้อาการ ซึมเศร้า จิตใจหดหู่ เครียด ชี้นิโมโห ความคิดสับสน ความรู้สึกเสียใจ อ่อนเพลีย ดีขึ้น (Wurtman JJ และคณะ 1989) ผู้หญิงส่วนมากอาจสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายหรืออารมณ์ ระหว่างรอบเดือน เช่น ความขยันขันแข็งในการทำงานมากขึ้น เต้านมขยายใหญ่ขึ้น เต้านมคัด ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้คือ **อาการก่อนมีประจำเดือน** (Premenstrual Syndromes) เรียกย่อ ๆ ว่า **PMS**

ตัวอย่างการศึกษาลักษณะของ PMS กับชีวิตประจำวัน เช่น บุคลิกผิดไปจากเดิม ควบคุมตัวเองไม่ได้ อารมณ์เสีย ร้องไห้ได้ทุกเรื่อง โกรธง่าย ในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง ซึมเศร้าไม่มีเหตุผล ชี้นิเกียจ นั่ง ๆ นอน ๆ (De Ronchi D และคณะ 2000; Man MS และ

คณะ 1999) PMS เป็นปัญหาสุขภาพ ซึ่งเคยถูกละเลยมานาน สาเหตุ ของ PMS ยังไม่แน่ชัด มีการตั้งสมมุติฐานกันมานาน อาจเกิดจาก ฮอร์โมน โปรเจสเตอโรน ต่อมไร้ท่อทำงานผิดปกติ ภาวะขาดวิตามินบี หรือ กล้ามเนื้อบางตัวในช่วงก่อนมีประจำเดือน การไม่สมดุลของฮอร์โมน เอสโตรเจน และ โปรเจสเตอโรนในช่วงของการตกไข่และการมีประจำเดือน โดย เอสโตรเจน ควบคุมระดับของเหลวในร่างกาย เมื่อมีมาก ของเหลวในร่างกายจะถูกเก็บไว้ ผลที่ตามมาคือ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น มีอาการบวม แขนขาบวม น้ำหนักอึดอัด ฯลฯ ความไม่สมดุลระหว่าง เอสโตรเจนกับโปรเจสเตอโรน ยังส่งผลต่อฮอร์โมนต่อมหมวกไต อัลโดสเตอโรน (ADH) ซึ่งก่ออาการไม่พึงประสงค์อีกมากมาย เช่น น้ำตาลในเลือดลดระดับ มีการกักเก็บเกลือโซเดียม และน้ำไว้ในเนื้อเยื่อ สร้างปัญหาต่ออารมณ์ด้วยเช่นกัน

อาการ PMS แตกต่างไปในผู้หญิงแต่ละคน ไม่สามารถพยากรณ์ได้ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องยาก ที่จะให้การป้องกันรักษาด้วยมาตรฐานเดียวกัน โดยประมาณแล้ว ผู้หญิงร้อยละ 3-5 ที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ จะแสดงอาการ PMS จนเกิดผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นต้องลาหยุดงาน หรือเสี่ยงต่อการทำลายความสัมพันธ์อันดีกับคนรอบข้างได้ (นิกร ดุสิตสิน 2540; Gise LH 1995) อาการ PMS อยู่เหนือการควบคุมของผู้หญิง สำหรับผู้หญิงที่มีอาการคล้าย PMS แต่ยังไม่แน่ใจว่าใช่หรือไม่ ขอให้สังเกตว่าหากมีอาการผิดปกติ ซ้ำซาก ในช่วง 7 วัน ก่อนมีประจำเดือน และอาการเหล่านั้นหายไปรวดเร็วหลังประจำเดือนมา สันนิษฐานว่านั่นคือ PMS แต่หากท่านยังคงมีอาการติดต่อกันเกิน 3 อาทิตย์ ควรพบแพทย์เพราะอาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคร้ายอื่น ๆ วงการแพทย์ค่อนข้างจะเพิกเฉยละเลยกับอาการ PMS สาเหตุส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะว่าอาการเหล่านี้จะหายไปเองเมื่อประจำเดือนมา จึงไม่มีใครอยากศึกษาจริงจังเพื่อป้องกันมิให้เกิดอีกในเดือนต่อไป มีผู้หญิงจำนวนไม่น้อยสังเกตเห็นความผิดปกติ อารมณ์ จุนเจียวควบคุมไม่ได้ เป็นข้อแรกที่ยังผู้หญิงหลายคนสังเกตพบด้วยตนเอง ทำให้สามารถบอกได้ว่า กำลังเจอปัญหาจากรอบเดือนอีกแล้ว นอกจากนี้ ปัจจัยที่ก่อผลให้เกิด PMS อาจเกี่ยวข้องกับการที่น้ำหนักตัวเพิ่ม หรือการลดความอ้วน การออกกำลังกายหักโหม หรือมีความเครียดอันเนื่องมาจากการติดเชื้อโรคบางชนิด เช่น เนื้องอกในมดลูก หรือ มะเร็งมดลูก ก็อาจก่อให้เกิดอาการผิดปกติของรอบเดือนได้ ดังนั้นหากมีเลือดออกผิดปกติ

ปกติผิดช่วงเวลา ควรพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย ปัจจุบันวงการแพทย์ยอมรับว่า PMS มีจริง มิใช่เรื่องธรรมชาติแต่เป็นโรค เป็นความผิดปกติที่สามารถป้องกันและแก้ไขได้ อย่างน้อยก็มีอาหารบางชนิดที่กระตุ้นให้เกิด PMS และมีอาหารบางชนิดที่ช่วยบรรเทา อาการได้ กลุ่มอาการต่าง ๆ ของ PMS ดังกล่าวที่เกิดขึ้นนี้

วงการแพทย์ยังไม่ค่อยได้สนใจมากนัก และยังไม่มีการศึกษาอย่างจริงจัง ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้คณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนใน phase แรก คือการสำรวจโดยการตอบแบบสอบถาม ผลจากการศึกษาพบว่า ปัจจัยหลายอย่างที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดอาการ PMS ที่สำคัญได้แก่ ภาวะสุขภาพ รวมถึงอายุที่เริ่มมีประจำเดือนเร็วหรือช้า จำนวนบุตร การเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะสืบพันธุ์ การใช้ฮอร์โมนในการคุมกำเนิด หรือการรักษาซึ่งมีความสัมพันธ์กับกลุ่มอาการทางอารมณ์ (หงุดหงิด) กลุ่มอาการคั่งของน้ำ (เจ็บตึงหน้าอก บวมหน้า) กลุ่มอาการทางประสาท (ปวดศีรษะ) กลุ่มอาการปวด (ปวดท้อง ปวดหลัง) กลุ่มอาการระบบทางเดินอาหาร (อยากอาหารเหมือนคนแพ้อังต๋อง ท้องเสีย) นอกจากนี้ปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ลักษณะการทำงาน การดื่มชา กาแฟ ชนิดของอาหารที่รับประทาน (เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้) และการออกกำลังกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์กับกลุ่มอาการ คั่งของน้ำ อาการทางอารมณ์ และอาการระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น ผลที่ได้จากการทดลองนี้แสดงให้เห็นว่า PMS เกิดขึ้นจริงก่อนมีประจำเดือน และอาการจะลดลงไปในระหว่างมีประจำเดือน และหลังมีประจำเดือน (รัตนา สินธุภักดิ์ และคณะ 2542) การทดลองนี้ยังไม่สามารถทราบถึงระดับอาการที่เกิดขึ้นว่ามีความรุนแรงมากน้อยเพียงใด และเกิดขึ้นจริงก่อนมีประจำเดือน มีรายงานในต่างประเทศว่าสตรีบางคนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ก่ออาชญากรรมหลายราย (Delton K, 1991) ถ้าสามารถพิสูจน์ได้ว่า การที่สตรีกระทำผิดเกิดจากอาการของ PMS ศาลจะตัดสินลดโทษหรือยกโทษให้ ในประเทศไทยยังไม่มี การนำเรื่อง PMS เข้ามาพิสูจน์ในอาชญากรรมต่าง ๆ ที่สตรีเป็นจำเลย ดังนั้นการศึกษา PMS ให้ละเอียดยิ่งขึ้น ทราบถึงระดับความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสตรีไทย จะเป็นฐานข้อมูลเบื้องต้นสำหรับสตรีไทยอันจะเป็นความรู้ในการปฏิบัติตนเอง เพื่อลดอาการดังกล่าว เพิ่มความตระหนัก และเป็นสื่อความเข้าใจในครอบครัวระหว่างสามีภรรยา พ่อแม่กับลูก พี่กับน้อง ตลอดจนเพื่อนและสังคม

ระเบียบวิธีวิจัย

1. การเตรียมแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ จะเป็นแบบบันทึกอาการในรอบประจำเดือนด้วยตนเอง ประกอบด้วยกลุ่มอาการต่าง ๆ รวมทั้งหมด 10 กลุ่มอาการด้วยกัน ได้แก่ อาการเกี่ยวกับความจำ อาการทางอารมณ์ อาการทางประสาท อาการระบบทางเดินอาหาร อาการทางพฤติกรรม อาการทางกำลังกาย อาการคั่งของน้ำ อาการภูมิแพ้ อาการปวด และอาการอื่น ๆ (ภาคผนวก 1)

2. การคัดเลือกอาสาสมัคร

สตรีวัยเจริญพันธุ์ทุกระดับอายุที่ผ่านการตอบแบบสอบถามในโครงการที่ 1 ได้ค้นพบตัวเองว่ามีอาการก่อนมีประจำเดือน และหรือสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่ทราบแล้วว่าตนเองมีอาการก่อนมีประจำเดือนมาก่อน ซึ่งมีความพร้อมที่จะร่วมมือในการบันทึกอาการในรอบประจำเดือนทุกวัน เป็นเวลา 3 เดือน ด้วยความเต็มใจ อดทน รอบคอบ มีความละเอียดถี่ถ้วน ในการสำรวจตนเอง สนใจเกี่ยวกับสุขภาพ และเห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากงานวิจัยนี้ จำนวนที่ 166 ราย ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล

3. วิธีการวิจัย

อธิบายถึงวิธีการบันทึกการลงบันทึกอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละวันดังนี้คือ

๑ ให้บันทึกอาการที่เกิดขึ้นทุกวันอย่างละเอียด

๑ ให้บันทึกอาการที่เกิดขึ้นทุกคืนก่อนนอน

๑ ให้ใส่หมายเลข 1 เมื่อมีอาการน้อย, 2 มีอาการปานกลาง, 3 มีอาการมาก/รุนแรง และเครื่องหมาย - เมื่อไม่มีอาการ

๑ ให้ลงบันทึกครบ 30 วัน ทั้งหมด 3 ชุด (3 เดือน)

4. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ในการจัดระเบียบ และวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

การศึกษาในกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน ด้วยการบันทึกอาการเป็นประจำทุกวันด้วยตนเอง ตลอดระยะเวลา 3 เดือน แบ่งอาสาสมัครเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก มีจำนวน 166 คน เป็นกลุ่มที่พบอาการเกือบตลอดเดือน กลุ่มที่สอง ได้คัดเลือกมาจากกลุ่มแรก เป็นกลุ่มที่พบอาการมากในช่วงก่อนมีประจำเดือน อาการลดลงระหว่างมีประจำเดือน และไม่ปรากฏอาการใด ๆ เลยหลังมีประจำเดือน มีจำนวน 22 คน ผลที่ได้ประกอบด้วย **ข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัคร** แสดงอายุ (ตารางที่ 1) จำนวนวันที่มีประจำเดือน (ตารางที่ 2) และระยะเวลาของรอบเดือน (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 1 การกระจายของอายุอาสาสมัครในกลุ่มที่ 1 จำนวน 166 คน และในกลุ่มที่ 2 จำนวน 22 คน

อายุ (ปี)	กลุ่มที่ 1 (N=166)		กลุ่มที่ 2 (N=22)	
	N	%	N	%
< 20-25	69	41.6	10	45.5
26-35	76	45.8	10	45.5
≥ 36	21	12.7	2	9.1
Mean ± SD	27.2 ± 7.93		26.0 ± 8.21	
Range	13-52		16-48	

จากตารางที่ 1 อาสาสมัครส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 20-35 ปี

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนวันที่มีประจำเดือน กลุ่มที่ 1 (N=166) กลุ่มที่ 2 (N=22)

	กลุ่มที่ 1 (N=166)		กลุ่มที่ 2 (N=22)	
	เดือนที่ 2	เดือนที่ 3	เดือนที่ 2	เดือนที่ 3
Mean ± SD	3.3 ± 1.60	3.2 ± 1.57	3.6 ± 1.05	3.6 ± 1.06
Range	1-8	1-10	1-7	1-6

จากตารางที่ 2 วันที่มีประจำเดือนเฉลี่ย 3 วัน ในกลุ่มที่ 1 และ 4 วัน ใน กลุ่มที่ 2

ตารางที่ 3 ระยะเวลาของรอบเดือน ได้ข้อมูลจากการบันทึกในเดือนที่ 2 และ 3

ระยะเวลาที่มี ประจำเดือน (วัน)	กลุ่มที่ 1 (N=166)				กลุ่มที่ 2 (N=22)			
	เดือนที่ 2		เดือนที่ 3		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	N	%	N	%	N	%	N	%
20	-	-	2	1.2	-	-	-	-
21	9	5.4	9	5.4	-	-	1	4.5
23	2	1.2	3	1.8	-	-	1	4.5
24	8	4.8	10	6.0	2	9.1	1	4.5
25	7	4.2	7	4.2	-	-	-	-
26	16	9.6	12	7.2	3	13.6	3	13.6
27	14	8.4	4	2.4	2	9.1	1	4.5
28	51	30.7	44	26.5	10	45.5	5	22.7
29	2	1.2	3	1.8	-	-	-	-
30	19	11.4	27	16.3	2	9.1	3	13.6
31	2	1.2	8	4.8	-	-	1	4.5
32	2	1.2	4	2.4	-	-	-	-
33	2	1.2	7	4.2	-	-	1	4.5
34	7	4.2	9	5.4	2	9.1	1	4.5
35	9	5.4	9	5.4	-	-	1	4.5
36	7	4.2	3	1.8	-	-	1	4.5
37	5	3.0	3	1.8	-	-	1	4.5
38	4	2.4	-	-	1	4.5	-	-
42	-	-	1	0.6	-	-	1	4.5
43	-	-	1	0.6	-	-	-	-
Mean $\pm$ SD	28.8 $\pm$ 4.10		28.9 $\pm$ 4.14		28.5 $\pm$ 3.25		29.6 $\pm$ 4.97	
Range	21-38		20-43		24-38		21-42	

จากตารางที่ 3 ระยะเวลาของรอบเดือนเฉลี่ย 29 วัน ทั้งสองกลุ่ม แต่ผู้ที่มีรอบเดือน 28 วัน จะมีจำนวนมากที่สุด

การศึกษาในกลุ่มที่ 1 (n=166)

ผลการบันทึกอาการทั้ง 10 กลุ่มอาการ ในรอบประจำเดือน เป็นเวลา 3 เดือน แสดง กลุ่มอาการเกี่ยวกับความจำ ในตารางที่ 4 กลุ่มอาการทางอารมณ์ ในตารางที่ 5 กลุ่มอาการทางประสาท ในตารางที่ 6 กลุ่มอาการระบบทางเดินอาหาร ในตารางที่ 7 กลุ่มอาการทางพฤติกรรม ในตารางที่ 8 กลุ่มอาการทางกำลังกาย ในตารางที่ 9 กลุ่มอาการคั่งของน้ำ ในตารางที่ 10 กลุ่มอาการภูมิแพ้ ในตารางที่ 11 กลุ่มอาการปวด ในตารางที่ 12 และกลุ่มอาการอื่น ๆ ในตารางที่ 13

ผลสรุปกลุ่มอาการต่าง ๆ ในรอบประจำเดือนทั้ง 10 กลุ่ม แสดงไว้ในตารางที่ 14 กลุ่มอาการที่พบสูงสุด ได้แก่ กลุ่มอาการปวด (เช่น ปวดระบมหน้าท้อง ปวดท้องน้อย ปวดหน่วงที่อวัยวะเพศ ปวดหลัง) พบอาการก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน ร้อยละ 23, 33 และ 10 ตามลำดับ กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 10 มี 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอาการทางกำลังกาย (เหนื่อยง่าย เพลีย ไม่มีแรง สัมผัส นอนไม่หลับ) พบอาการก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน ร้อยละ 15, 22 และ 7 ตามลำดับ กลุ่มอาการทางอารมณ์ (เช่น อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมไม่ได้ หงุดหงิด เครียด วิตก กลุ้มใจ ซึมเศร้า) พบอาการก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน ร้อยละ 14, 18 และ 9 ตามลำดับ กลุ่มอาการเกี่ยวกับความจำ (เช่น ขาดสมาธิ ขาดความสนใจ ขี้ลืม คิดซ้ำซาก สับสน การตัดสินใจไม่ดี) พบอาการก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน ร้อยละ 13, 16 และ 8 ตามลำดับ กลุ่มอาการคั่งของน้ำ (เช่น บวมตามมือ ตามเท้า ขาหนัก เจ็บตึงเต้านม น้ำหนักเพิ่ม) พบอาการก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน ร้อยละ 13, 16 และ 4 ตามลำดับ กลุ่มอาการระบบทางเดินอาหาร (เช่น กินอาหารน้อยลง หรือมากขึ้น อยากอาหารรสจัด กระหายน้ำ ท้องอืด แน่นท้อง) พบอาการก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน ร้อยละ 11, 15 และ 6 ตามลำดับ กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นเฉลี่ยน้อยกว่าหรือเท่ากับ ร้อยละ 10 มี 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอาการทางประสาท (เช่น ปวดศีรษะ เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น) พบอาการก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน ร้อยละ 8, 10 และ 5 ตามลำดับ กลุ่มอาการภูมิแพ้ (เช่น คัดจมูก มีน้ำมูกใส ๆ คันตามตัว) พบอาการก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน ร้อยละ 6, 6 และ 4 ตามลำดับ และ กลุ่มอาการทางพฤติกรรม (เช่น ก้าวร้าว ใจเร็วหุนหัน ทำอะไรมักตามใจตัวเอง) พบอาการก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน ร้อยละ 5, 5 และ 3 ตามลำดับ

การศึกษาในกลุ่มที่ 2 (n=22)

ผลการบันทึกอาการทั้ง 10 กลุ่มอาการ ในรอบประจำเดือน เป็นเวลา 3 เดือน แสดง กลุ่มอาการเกี่ยวกับความจำ ในตารางที่ 15 กลุ่มอาการทางอารมณ์ ในตารางที่ 16 กลุ่มอาการทางประสาท ในตารางที่ 17 กลุ่มอาการระบบทางเดินอาหาร ในตารางที่ 18 กลุ่มอาการทางพฤติกรรม ในตารางที่ 19 กลุ่มอาการทางกำลังกาย ในตารางที่ 20 กลุ่มอาการคั่งของน้ำ ในตารางที่ 21 กลุ่มอาการภูมิแพ้ ในตารางที่ 22 กลุ่มอาการปวด ในตารางที่ 23 และกลุ่มอาการอื่น ๆ ในตารางที่ 24

ผลสรุปกลุ่มอาการต่าง ๆ ในรอบประจำเดือนทั้ง 10 กลุ่ม แสดงไว้ในตารางที่ 25 กลุ่มอาการที่พบสูงสุด ได้แก่ กลุ่มอาการปวด (เช่น ปวดระบบหน้าท้อง ปวดท้องน้อย ปวดหน่วงที่อวัยวะเพศ ปวดหลัง) พบอาการก่อน และระหว่าง มีประจำเดือน ร้อยละ 33 และ 26 ตามลำดับ กลุ่มอาการ ที่เกิดขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 10 ขึ้นไป มี 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอาการอื่น ๆ (เช่น บัสสาวะบ่อย ๆ บัสสาวะไม่ออก มีสิ่ว ตามข้อมือแข็ง) พบอาการก่อน และระหว่าง มีประจำเดือน ร้อยละ 20 และ 11 ตามลำดับ กลุ่มอาการทางอารมณ์ (เช่น อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมไม่ได้ หงุดหงิด เครียด วิตก กลุ้มใจ ซึมเศร้า) พบอาการก่อน และระหว่าง มีประจำเดือน ร้อยละ 18 และ 10 ตามลำดับ กลุ่มอาการทางกำลังกาย (เหนื่อยง่าย เพลีย ไม่มีแรง สัมผัส นอนไม่หลับ) พบอาการก่อน และระหว่าง มีประจำเดือน ร้อยละ 17 และ 8 ตามลำดับ กลุ่มอาการคั่งของน้ำ (เช่น บวมตามมือ ตามเท้า ขาหนัก เจ็บตึงเต้านม น้ำหนักเพิ่ม) พบอาการก่อน และระหว่าง มีประจำเดือน ร้อยละ 16 และ 8 ตามลำดับ กลุ่มอาการเกี่ยวกับความจำ (เช่น ขาดสมาธิ ขาดความสนใจ ซ้ำลืม คิดซ้ำซาก สับสน การตัดสินใจไม่ดี) พบอาการก่อน และระหว่าง มีประจำเดือน ร้อยละ 15 และ 8 ตามลำดับ กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นเฉลี่ยน้อยกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 10 มี 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอาการระบบทางเดินอาหาร (เช่น กินอาหารน้อยลง หรือมากขึ้น อยากอาหารรสจัด กระหายน้ำ ท้องอืด แน่นท้อง) พบอาการก่อน และระหว่าง มีประจำเดือน ร้อยละ 10 และ 4 ตามลำดับ กลุ่มอาการภูมิแพ้ (เช่น คัดจมูก มีน้ำมูกไหล ๆ คันตามตัว) พบอาการก่อน และระหว่าง มีประจำเดือน ร้อยละ 10 และ 2 ตามลำดับ กลุ่มอาการทางพฤติกรรม (เช่น ก้าวร้าว ใจเร็วหุนหัน ทำอะไรมักตามใจตัวเอง) พบอาการก่อน และระหว่าง มีประจำเดือน ร้อยละ 7 และ 1 ตามลำดับ และกลุ่มอาการทางประสาท (เช่น ปวดศีรษะ เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น) พบอาการก่อน

และระหว่าง มีประจำเดือน ร้อยละ 6 และ 2 ตามลำดับ รายละเอียดของอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละคนจากการบันทึกเป็นเวลา 3 เดือน ($n=22$) แสดงไว้ใน ภาคผนวกที่ 2

ตารางที่ 4 อาการเกี่ยวกับความจำ (เดือนที่ 1 และ 2)

อาการต่าง ๆ	ก่อนมีประจำเดือน					ระหว่างมีประจำเดือน					หลังมีประจำเดือน				
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%
เดือนที่ 1															
1.ขาดสมาธิ ขาดความสนใจ	15/9.0	5/3.0	6/3.6	26	15.7	20/12.0	6/3.6	4/2.4	30	18.1	11/6.6	5/3.0	2/1.2	18	10.8
2.ซึม	17/10.2	7/4.2	3/1.8	27	16.3	20/12.0	11/6.6	2/1.2	33	19.9	14/8.4	5/3.0	1/0.6	20	12.0
3.คิดซ้ำซาก สับสน	26/15.7	8/4.8	3/1.8	37	22.3	26/15.7	9/5.4	6/3.6	41	24.7	12/7.2	5/3.0	1/0.6	18	10.8
4.การตัดสินใจไม่ดี/ไม่กล้าตัดสินใจ	21/12.7	4/2.4	-	25	15.1	21/12.7	8/4.8	5/3.0	34	20.5	15/9.0	7/4.2	1/0.6	23	13.9
5.รู้สึกเหมือนฝัน*	4/3.4	1/0.9	-	5	4.3	2/1.7	1/0.9	-	3	2.6	5/4.3	1/0.9	-	6	5.2
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	10.2	3.1	1.4		14.7	10.8	4.3	2.0		17.2	7.1	2.8	0.6		10.5
เดือนที่ 2															
1.ขาดสมาธิ ขาดความสนใจ	13/7.8	5/3.0	3/1.8	21	12.7	16/9.6	8/4.8	5/3.0	29	17.5	7/4.2	2/1.2	1/0.6	10	6.0
2.ซึม	13/7.8	6/3.6	2/1.2	21	12.7	21/12.7	8/4.8	3/1.8	32	19.3	11/6.6	1/0.6	1/0.6	13	7.8
3.คิดซ้ำซาก สับสน	22/13.3	5/3.0	3/1.8	30	18.1	25/15.1	7/4.2	5/3.0	37	22.3	14/8.4	2/1.2	2/1.2	18	10.8
4.การตัดสินใจไม่ดี/ไม่กล้าตัดสินใจ	19/11.4	5/3.0	3/1.8	27	16.3	16/9.6	3/1.8	1/0.6	20	12.0	13/7.8	1/0.6	-	14	8.4
5.รู้สึกเหมือนฝัน*	4/3.4	1/0.9	1/0.9	6	5.2	3/2.6	1/0.9	1/0.9	5	4.3	3/2.6	-	-	3	2.6
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	8.7	2.7	1.5		13.0	9.9	3.3	1.9		15.1	5.9	0.7	0.5		7.1

★

n=116

น = อาการน้อย

ป = อาการปานกลาง

ม = อาการมาก

ตารางที่ 4 อาการเกี่ยวกับความจำ (เดือนที่ 3)

เดือนที่ 3	ก่อนมีประจำเดือน						ระหว่างมีประจำเดือน						หลังมีประจำเดือน					
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	
1.ขาดสมาธิ ขาดความสนใจ	15/9.0	5/3.0	2/1.2	22	13.3		17/10.2	8/4.8	1/0.6	26	15.7		9/5.4	1/0.6	1/0.6	11	6.6	
2.ซึม	14/8.4	4/2.4	1/0.6	19	11.4		16/9.6	9/5.4	2/1.2	27	16.3		10/6.0	2/1.2	-	12	7.2	
3.คิดซ้ำซาก สับสน	20/12.0	7/4.2	1/0.6	28	16.9		21/12.7	9/5.4	5/3.0	35	21.1		13/7.8	4/2.4	1/0.6	18	10.8	
4.การตัดสินใจไม่ได้/ไม่กล้าตัดสินใจ	21/12.7	7/4.2	2/1.2	30	18.1		24/14.5	8/4.8	2/1.2	34	20.5		12/7.2	4/2.4	1/0.6	17	10.2	
5.รู้สึกเหมือนฝัน*	2/1.7	1/0.9	1/0.9	4	3.4		3/2.6	1/0.9	1/0.9	5	4.3		2/1.7	1/0.9	-	3	2.6	
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	8.8	2.9	0.9		12.6		9.9	4.3	1.4		15.6		5.6	1.5	0.4		7.5	
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)																		
อาการเกี่ยวกับความจำ	9.2	2.9	1.3		13.4		10.2	4.0	1.8		16.0		6.2	1.7	0.5		8.4	

★ n=116 น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 5 อาการทางอารมณ์ (เดือนที่ 1)

เดือนที่ 1	ก่อนมีประจำเดือน			ระหว่างมีประจำเดือน			หลังมีประจำเดือน		
	น/ %	ป/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	รวม %
1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย/ ควบคุมไม่ได้	29/17.5	14/8.4	53 31.9	30/18.1	18/10.8	61 36.7	22/13.3	5/3.0	30 18.1
2.หงุดหงิด เครียด	31/18.7	7/4.2	49 29.5	42/25.3	12/7.2	74 44.6	19/11.4	6/3.6	29 17.5
3.วิตกกังวล กลุ้มใจ	26/15.7	10/6.0	43 25.9	28/16.9	12/7.2	48 28.9	18/10.8	4/2.4	25 15.1
4.ซึมเศร้า	10/6.0	4/2.4	19 11.4	10/6.0	6/3.6	20 12.0	8/4.8	3/1.8	11 6.6
5.ไม่สามารถรู้สึกับปัญหาประจำตัว*	1/0.9	1/0.9	3 2.6	2/1.7	1/0.9	3 2.6	2/1.7	-	2 1.7
6.ขาดความมั่นใจ	17/10.2	6/3.6	29 17.5	26/15.7	10/6.0	45 27.1	18/10.8	4/2.4	24 14.5
7.มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย*	1/0.9	-	2 1.7	3/2.6	-	3 2.6	12/10.3	-	12 10.3
8.มีความรู้สึกว่ามีคามผิด*	8/6.9	1/0.9	10 8.6	9/7.8	1/0.9	10 8.6	4/3.4	4/3.4	9 7.8
9.มีความรู้สึกกว้างเปล่า*	6/5.2	1/0.9	7 6.0	5/4.3	1/0.9	6 5.2	3/2.6	1/0.9	4 3.4
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	9.1	3.0	2.9 15.0	10.9	4.2	3.6 18.7	7.7	1.9	0.9 10.6

* n=116 น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ห้องสมุด

เดือนที่ 2	ก่อนมีประจำเดือน				ระหว่างมีประจำเดือน				หลังมีประจำเดือน					
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %		
1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย/ ควบคุมไม่ได้	34/20.5	5/3.0	6/3.6	45	27.1	35/21.1	16/9.6	9/5.4	60	36.1	16/9.6	6/3.6	23	13.9
2.หงุดหงิด เครียด	33/19.9	8/4.8	7/4.2	48	28.9	28/16.9	14/8.4	16/9.6	58	34.9	18/10.8	3/1.8	25	15.1
3.วิตกกังวล กลุ่มใจ	30/18.1	10/6.0	3/1.8	43	25.9	34/20.5	9/5.4	4/2.4	47	28.3	15/9.0	4/2.4	20	12.0
4.ซึมเศร้า	7/4.2	4/2.4	2/1.2	13	7.8	12/7.2	4/2.4	5/3.0	21	12.7	6/3.6	2/1.2	8	4.8
5.ไม่สามารถสู้กับปัญหาประจำตัว*	4/3.4	1/0.9	1/0.9	6	5.2	3/2.6	1/0.9	-	4	3.4	2/1.7	1/0.9	3	2.6
6.ขาดความมั่นใจ	17/10.2	6/3.6	3/1.8	26	15.7	26/15.7	11/6.6	6/3.6	43	25.9	12/7.2	4/2.4	17	10.2
7.มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย*	2/1.7	1/0.9	-	3	2.6	2/1.7	-	-	2	1.7	1/0.9	-	1	0.9
8.มีความรู้สึกว่ามีอารมณ์*	4/3.4	2/1.7	1/0.9	7	6.0	3/2.6	2/1.7	-	5	4.3	4/3.4	2/1.7	6	5.2
9.มีความรู้สึกว่างเปล่า*	2/1.7	1/0.9	1/0.9	4	3.4	3/2.6	2/1.7	-	5	4.3	1/0.9	2/1.7	3	2.6
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	9.2	2.7	1.7	13.6		10.1	4.1	2.7	16.8		5.2	1.7	0.5	7.5

★

n=116

น = อาการน้อย

ป

= อาการปานกลาง

ม

= อาการมาก

ตารางที่ 5 อากาศทางอารมณ์ (เดือนที่ 3)

เดือนที่ 3	ก่อนมีประจำเดือน				ระหว่างมีประจำเดือน				หลังมีประจำเดือน			
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %
1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย/ ควบคุมไม่ได้	34/20.5	11/6.6	2/1.2	47 28.3	37/22.3	15/9.0	6/3.6	58 34.9	15/9.0	3/1.8	1/0.6	19 11.4
2.หงุดหงิด เครียด	37/22.3	10/6.0	7/4.2	54 32.5	42/25.3	21/12.7	12/7.2	75 45.2	16/9.6	6/3.6	2/1.2	24 14.5
3.วิตกกังวล กลุ่มใจ	31/18.7	8/4.8	5/3.0	44 26.5	35/21.1	12/7.2	4/2.4	51 30.7	21/12.7	4/2.4	2/1.2	27 16.3
4.ซึมเศร้า	13/7.8	3/1.8	1/0.6	17 10.2	12/7.2	5/3.0	1/0.6	18 10.8	6/3.6	2/1.2	1/0.6	9 5.4
5.ไม่สามารถรู้สึกับปัญหาประจำวัน*	2/1.7	1/0.9	1/0.9	4 3.4	3/2.6	2/1.7	1/0.9	6 5.2	1/0.9	-	1/0.9	2/1. 1.7
6.ขาดความมั่นใจ	15/9.0	4/2.4	2/1.2	21 12.7	23/13.9	16/9.6	4/2.4	43 25.9	12/7.2	4/2.4	-	16 9.6
7.มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย*	3/2.6	1/0.9	2/1.7	6 5.2	3/2.6	1/0.9	1/0.9	5 4.3	-	-	-	-
8.มีความรู้สึกลัวมีความผิด*	4/3.4	2/1.7	2/1.7	8 6.9	2/1.7	2/1.7	-	4 3.4	4/3.4	2/1.7	-	6 5.2
9.มีความรู้สึกว่างเปล่า*	3/2.6	1/0.9	-	4 3.4	3/2.6	-	-	3 2.6	3/2.6	-	-	3/2.6 2.6
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	9.8	2.9	1.6	14.3	11.0	5.1	2.0	18.1	5.4	1.5	0.5	7.4
รวมค่าเฉลี่ย 3เดือน (%)												
อากาศทางอารมณ์	9.4	2.9	2.1	14.3	10.7	4.5	2.8	17.9	6.1	1.7	0.6	8.5

* n=116

น = อาการน้อย

ป = อาการปานกลาง

ม = อาการมาก

เดือนที่ 1	ก่อนมีประจำเดือน				ระหว่างมีประจำเดือน				หลังมีประจำเดือน			
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %
1. เป็นลม เวียนศีรษะ สีระหมุ่น	12/7.2	7/4.2	5/3.0	24	15/9.0	8/4.8	3/1.8	26	10/6.0	2/1.2	1/0.6	13
2. เหนื่อยมาก*	7/6.0	4/3.4	3/2.6	14	9/7.8	2/1.7	1/0.9	12	6/5.2	2/1.7	1/0.9	9
3. คลื่นไส้ อาเจียน	13/7.8	6/3.6	3/1.8	22	12/7.2	7/4.2	4/2.4	23	7/4.2	2/1.2	-	9
4. มีเสียงในหู*	3/2.6	2/1.7	1/0.9	6	2/1.7	1/0.9	-	3	2/1.7	1/0.9	1/0.9	4
5. มีอาการชาตามตัว*	3/2.6	2/1.7	-	5	4/3.4	2/1.7	-	6	2/1.7	2/1.7	-	4
6. มีอาการเหม็นอมมดได้ตามผิวหนัง*	4/3.4	2/1.7	-	6	3/2.6	2/1.7	-	5	4/3.4	2/1.7	-	6
7. ตัวสั่น*	3/2.6	1/0.9	-	4	4/3.4	1/0.9	-	5	1/0.9	1/0.9	-	2
8. ใจสั่น	9/5.4	2/1.2	2/1.2	13	13/7.8	6/3.6	1/0.6	20	4/2.4	1/0.6	-	5
9. สีระเบาโทง*	3/2.6	1/0.9	-	4	4/3.4	2/1.7	-	6	3/2.6	2/1.7	-	5
10. ปวดศีรษะทั้งหัวหรือปวดซีกเดียว	24/14.5	7/4.2	5/3.0	36	29/17.5	9/5.4	3/1.8	41	14/8.4	4/2.4	1/0.6	19
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	5.5	2.4	1.3	9.1	6.4	2.7	0.8	9.8	3.7	1.4	0.3	5.3

★ n=116 น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 6 อาการทางประสาท (เดือนที่ 2)

เดือนที่ 2	ก่อนมีประจำเดือน				ระหว่างมีประจำเดือน				หลังมีประจำเดือน			
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %
1. เป็นลม เวียนศีรษะ ตีระหมุน	13/7.8	3/1.8	4/2.4	20 12.0	18/10.8	7/4.2	42.4	29 17.5	6/3.6	2/1.2	1/0.6	9 5.4
2. เหนื่อยออกมาก*	6/5.2	1/0.9	1/0.9	8 6.9	6/5.2	1/0.9	1/0.9	8 6.9	3/2.6	-	1/0.9	4 3.4
3. คลื่นไส้ อาเจียน	10/6.0	4/2.4	3/1.8	17 10.2	12/7.2	5/3.0	5/3.0	22 13.3	7/4.2	1/0.6	-	8 4.8
4. มีเสียงในหู*	2/1.7	-	-	2 1.7	2/1.7	1/0.9	-	3 2.6	2/1.7	1/0.9	-	3 2.6
5. มีอาการชาตามตัว*	4/3.4	-	1/0.9	5 4.3	4/3.4	1/0.9	1/0.9	6 5.2	3/2.6	2/1.7	-	5 4.3
6. มีอาการเหมือนมดไต่ตามผิวหนัง*	4/3.4	1/0.9	-	5 4.3	6/5.2	-	-	6 5.2	5/4.3	-	-	5 4.3
7. ตัวสั่น*	1/0.9	-	-	1 0.9	4/3.4	1/0.9	-	5 4.3	2/1.7	-	-	2 1.7
8. ใจสั่น	10/6.0	-	2/1.2	12 7.2	17/10.2	6/3.6	2/1.2	24 14.5	5/3.0	1/0.6	-	6 3.6
9. ตีระเบาใหญ่*	3/2.6	-	-	3 2.6	4/3.4	-	-	4 3.4	3/2.6	-	-	3 2.6
10. ปวดศีรษะทั้งหัวหรือปวดตีกเดียว	16/9.6	18/10.8	3/1.8	27 16.3	26/15.7	7/4.2	6/3.6	40 24.1	6/3.6	10/6.0	4/2.4	20 12.0
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	4.7	1.7	0.9	6.6	6.6	1.9	1.2	9.7	3.0	1.1	0.4	4.5

★

n=116

น = อาการน้อย

ป

= อาการปานกลาง

ม

= อาการมาก

ตารางที่ 6 อาการทางประสาท (เดือนที่ 3)

เดือนที่ 3	ก่อนมีประจำเดือน				ระหว่างมีประจำเดือน				หลังมีประจำเดือน			
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %
1. เป็นลม เวียนศีรษะ สีระหมุ่น	13/7.8	4/2.4	2/1.2	19	18/10.8	7/4.2	2/1.2	27	7/4.2	2/1.2	1/0.6	10
2. เหงื่อออกมาก*	9/7.8	3/2.6	1/0.9	13	11/9.5	3/2.6	3/2.6	17	6/5.2	2/1.7	2/1.7	10
3. คลื่นไส้ อาเจียน	12/7.2	5/3.0	2/1.2	19	17/10.2	6/3.6	2/1.2	25	7/4.2	2/1.2	1/0.6	10
4. มีเสียงในหู*	2/1.7	-	-	2	2/1.7	-	-	2	2/1.7	-	-	2
5. มีอาการชาตามตัว*	8/6.9	1/0.9	-	9	5/4.3	2/1.7	-	7	5/4.3	2/1.7	-	7
6. มีอาการเหมือนมดไต่ตามผิวหนัง*	7/6.0	1/0.9	-	8	5/4.3	1/0.9	-	6	5/4.3	1/0.9	-	6
7. ตัวสั่น*	1/0.9	1/0.9	-	2	1/0.9	1/0.9	-	2	2/1.7	-	-	2
8. ใจสั่น	9/5.4	2/1.2	-	11	12/7.2	4/2.4	1/0.6	17	7/4.2	1/0.6	-	8
9. ศีรษะเบาโหวง*	2/1.7	1/0.9	-	3	3/2.6	1/0.9	1/0.9	5	1/0.9	1/0.9	-	2
10. ปวดศีรษะทั้งหัวหรือปวดตีกเดียว	25/15.1	7/4.2	3/1.8	35	28/16.9	11/6.6	4/2.4	43	13/7.8	4/2.4	-	17
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	6.1	1.7	0.5	8.2	6.8	2.6	0.9	10.1	3.9	1.1	0.3	5.2
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)												
อาการทางประสาท	5.4	1.9	0.9	8.0	6.6	2.4	1.0	9.9	3.5	1.2	0.3	5.0

* n=116 น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 7 อาการระบบทางเดินอาหาร (เดือนที่ 1)

เดือนที่ 1	ก่อนมีประจำเดือน						ระหว่างมีประจำเดือน						หลังมีประจำเดือน					
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	
1. กินอาหารน้อยลง	12/7.2	6/3.6	3/1.8	21	12.7		22/13.3	11/6.6	5/3.0	38	22.9		9/5.4	3/1.8	1/0.6	13	7.8	
2. กินอาหารมากขึ้น*	10/8.6	5/4.3	1/0.9	16	13.8		8/6.9	4/3.4	-	12	10.3		7/6.0	-	-	7	6.0	
3. ยากอาหารรสจัด	15/9.0	13/7.8	8/4.8	36	21.7		23/13.9	16/9.6	17/10.2	56	33.7		13/7.8	4/2.4	1/0.6	18	10.8	
4. ยากอาหารแปลกๆ*	7/6.0	3/2.6	1/0.9	11	9.5		7/6.0	4/3.4	-	11	9.5		6/5.2	2/1.7	-	8	6.9	
5. กระหายน้ำ*	8/6.9	9/7.8	3/2.6	20	17.2		12/10.3	7/6.0	2/1.7	21	18.1		7/6.0	5/4.3	3/2.6	15	12.9	
6. ท้องอืด แน่นท้อง	11/6.6	7/4.2	7/4.2	25	15.1		17/10.2	9/5.4	5/3.0	31	18.7		6/3.6	3/1.8	2/1.2	11	6.6	
7. ท้องผูก	5/3.0	5/3.0	2/1.2	12	7.2		9/5.4	7/4.2	1/0.6	17	10.2		6/3.6	3/1.8	1/0.6	10	6.0	
8. ท้องเดิน*	2/1.7	1/0.9	1/0.9	4	3.4		2/1.7	1/0.9	1/0.9	4	3.4		1/0.9	-	-	1	0.9	
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	6.1	4.3	2.2		12.6		8.5	4.9	2.4		15.9		4.8	1.7	0.7		7.2	

* n=116 น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 7 อาการระบบทางเดินอาหาร (เดือนที่ 2)

	ก่อนมีประจำเดือน				ระหว่างมีประจำเดือน				หลังมีประจำเดือน					
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %		
เดือนที่ 2														
1.กินอาหารน้อยลง	14/8.4	5/3.0	1/0.6	20	12.0	20/12.0	9/5.4	4/2.4	33	19.9	9/5.4	2/1.2	12	7.2
2.กินอาหารมากขึ้น*	9/7.8	6/5.2	2/1.7	17	14.7	6/5.2	6/5.2	2/1.7	14	12.1	5/4.3	1/0.9	7	6.0
3.อยากอาหารรสจัด	16/9.6	7/4.2	7/4.2	30	18.1	20/12.0	12/7.2	10/6.0	42	25.3	7/4.2	2/1.2	10	6.0
4.อยากอาหารแปลกๆ*	6/5.2	3/2.6	1/0.9	10	8.6	6/5.2	4/3.4	1/0.9	11	9.5	4/3.4	1/0.9	5	4.3
5.กระหายน้ำ*	7/6.0	3/2.6	3/2.6	13	11.2	6/5.2	5/4.3	2/1.7	13	11.2	3/2.6	2/1.7	8	6.9
6.ท้องอืด แน่นท้อง	7/4.2	6/3.6	5/3.0	18	10.8	16/9.6	12/7.2	7/4.2	35	21.1	3/1.8	4/2.4	8	4.8
7.ท้องผูก	6/3.6	2/1.2	2/1.2	10	6.0	12/7.2	5/3.0	6/3.6	23	13.9	1/0.6	-	1	0.6
8.ท้องเดิน*	2/1.7	1/0.9	1/0.9	4	3.4	3/2.6	1/0.9	2/1.7	6	5.2	-	-	-	-
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	5.8	2.9	1.9	10.6		7.4	4.6	2.8	14.8		2.8	1.2	0.6	4.5

★

n=116

น = อาการน้อย

ป = อาการปานกลาง

ม = อาการมาก

* ก=116

น = อาการน้อย

ป = อาการปานกลาง

ม = อาการมาก

ตารางที่ 7 อาการระบบทางเดินอาหาร (เดือนที่ 3)

เดือนที่ 3	ก่อนมีประจำเดือน				ระหว่างมีประจำเดือน				หลังมีประจำเดือน			
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %
1.กินอาหารน้อยลง	13/7.8	5/3.0	2/1.2	20	20/12.0	11/6.6	1/0.6	32	7/4.2	3/1.8	1/0.6	11
2.กินอาหารมากขึ้น*	8/6.9	4/3.4	-	12	6/5.2	5/4.3	2/1.7	13	2/1.7	6/5.2	4/3.4	12
3.อยากอาหารรสจัด	12/7.2	8/4.8	7/4.2	27	13/7.8	10/6.0	16/9.6	39	8/4.8	1/0.6	2/1.2	11
4.อยากอาหารแปลกๆ*	6/5.2	3/2.6	-	9	7/6.0	3/2.6	-	10	6/5.2	2/1.7	-	8
5.กระหายน้ำ*	7/6.0	3/2.6	2/1.7	12	8/6.9	4/3.4	1/0.9	13	5/4.3	3/2.6	1/0.9	9
6.ท้องอืด แน่นท้อง	7/4.2	6/3.6	4/2.4	17	14/8.4	10/6.0	9/5.4	33	5/3.0	1/0.6	-	6
7.ท้องผูก	7/4.2	3/1.8	2/1.2	12	11/6.6	5/3.0	3/1.8	19	4/2.4	-	-	4
8.ท้องเดิน*	2/1.7	1/0.9	1/0.9	4	1/0.9	-	2/1.7	3	2/1.7	1/0.9	1/0.9	4
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	5.4	2.8	1.5	9.7	6.7	4.0	2.7	13.5	3.4	1.7	0.9	6.0
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)												
อาการระบบทางเดินอาหาร	5.8	3.3	1.9	11.0	7.5	4.5	2.6	14.7	3.7	1.5	0.7	5.9

* n=116

น = อาการน้อย

ป = อาการปานกลาง

ม = อาการมาก

เดือนที่ 1	ก่อนมีประจำเดือน			ระหว่างมีประจำเดือน			หลังมีประจำเดือน		
	น/ %	ป/ %	ม/ % รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ % รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ % รวม %
1. ไข้หวัด/ แอลกอฮอล์มากขึ้น	3/1.8	1/0.6	1/0.6 5 3.0	1/0.6	-	- 1 0.6	-	-	- -
2. มีอาการจากการใช้แอลกอฮอล์เร็วขึ้น*	2/1.7	-	- 2 1.7	-	-	- -	2/1.7	1/0.9	- 3 2.6
3. สูบบุหรี่มากขึ้น*	2/1.7	2/1.7	- 4 3.4	1/0.9	2/1.7	- 3 2.6	1/0.9	-	1/0.9 2 1.7
4. ใจเรื้อรัง/ หัน/ ควบคุมตัวเองยาก/ ก้าวร้าว	10/6.0	5/3.0	4/2.4 19 11.4	15/9.0	6/3.6	3/1.8 24 14.5	5/3.0	3/1.8	1/0.6 9 5.4
5. หลีกหนีสังคม	2/1.2	4/2.4	1/0.6 7 4.2	8/4.8	5/3.0	2/1.2 15 9.0	3/1.8	3/1.8	- 6 3.6
6. ง่วง*	5/4.3	2/1.7	1/0.9 8 6.9	6/5.2	-	- 6 5.2	5/4.3	2/1.7	- 7 6.0
7. มักเกิดอุบัติเหตุง่าย*	2/1.7	2/1.7	- 4 3.4	1/0.9	-	- 1 0.9	3/2.6	-	- 3 2.6
8. อยู่ไม่สุข หยุกหยิก*	6/5.2	1/0.9	1/0.9 8 6.9	4/3.4	2/1.7	- 6 5.2	5/4.3	2/1.7	- 7 6.0
9. ทำอะไรก็ตามใจตัวเอง*	6/5.2	3/2.6	1/0.9 10 8.6	4/3.4	2/1.7	2/1.7 8 6.9	4/3.4	2/1.7	2/1.7 8 6.9
10. มีความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น	8/4.8	5/3.0	1/0.6 14 8.4	8/4.8	4/2.4	- 12 7.2	3/1.8	1/0.6	- 4 2.4
11. มีความต้องการทางเพศน้อยลง*	4/3.4	1/0.9	- 5 4.3	5/4.3	1/0.9	- 6 5.2	1/0.9	1/0.9	- 2 1.7
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	3.4	1.7	0.6 5.7	3.4	1.4	0.4 5.2	2.2	1.0	0.3 3.5

* n=116 น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 8 อาการทางพฤติกรรม (เดือนที่ 2)

อาการทางพฤติกรรม	ก่อนมีประจำเดือน				ระหว่างมีประจำเดือน				หลังมีประจำเดือน			
เดือนที่ 2	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %
1. ไข้หวัด/ แอลกอฮอล์มากขึ้น	2/1.2	1/0.6	-	3 1.8	1/0.6	-	-	1 0.6	-	-	-	-
2. มีอาการจากการใช้แอลกอฮอล์เร็วขึ้น*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. สูบบุหรี่มากขึ้น*	2/1.7	1/0.9	-	3 2.6	1/0.9	1/0.9	-	2 1.7	1/0.9	1/0.9	-	2 1.7
4. ใจเร็วหุนหัน/ควบคุมตัวเองยาก/ก้าวร้าว	9/5.4	5/3.0	2/1.2	16 9.6	11/6.6	5/3.0	2/1.2	18 10.8	4/2.4	3/1.8	-	7 4.2
5. หลิกหนีสังคม	6/3.6	-	-	6 3.6	8/4.8	1/0.6	1/0.6	10 6.0	1/0.6	1/0.6	-	2 1.2
6. ง่วงงาม*	2/1.7	1/0.9	-	3 2.6	2/1.7	1/0.9	1/0.9	4 3.4	1/0.9	-	-	1 0.9
7. มักเกิดอุบัติเหตุง่าย*	3/2.6	1/0.9	-	4 3.4	3/2.6	4/3.4	1/0.9	8 6.9	3/2.6	1/0.9	-	4 3.4
8. อยู่ไม่สุข หยุกหยิก*	3/2.6	3/2.6	1/0.9	7 6.0	3/2.6	2/1.7	2/1.7	7 6.0	1/0.9	2/1.7	1/0.9	4 3.4
9. ทำอะไรไม่ตามใจตัวเอง*	5/4.3	4/3.4	1/0.9	10 8.6	5/4.3	3/2.6	1/0.9	9 7.8	3/2.6	2/1.7	-	5 4.3
10. มีความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น	8/4.8	2/1.2	2/1.2	12 7.2	11/6.6	3/1.8	-	14 8.4	1/0.6	-	-	1 0.6
11. มีความต้องการทางเพศน้อยลง*	3/2.6	1/0.9	1/0.9	5 4.3	5/4.3	-	-	5 4.3	2/1.7	1/0.9	-	3 2.6
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	2.8	1.3	0.5	4.5	3.2	1.4	0.6	5.1	1.2	0.8	0.1	2.0

* n=116

ป = อาการปานกลาง

ม

= อาการมาก

ตารางที่ 9 อาการทางกำลังกาย (เดือนที่ 1 ถึงเดือนที่ 3)

เดือนที่ 1	ก่อนมีประจำเดือน						ระหว่างมีประจำเดือน						หลังมีประจำเดือน					
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	
1.เหนื่อยง่าย เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง	17/10.2	7/4.2	8/4.8	32	19.3		31/18.7	13/7.8	9/5.4	53	31.9		13/7.8	4/2.4	2/1.2	19	11.4	
2.่วงนอนมากขึ้น สัปหงกบ่อย ๆ	18/10.8	5/3.0	4/2.4	27	16.3		13/7.8	2/1.2	-	15	9.0		7/4.2	2/1.2	1/0.6	10	6.0	
3.นอนไม่หลับ	15/9.0	5/3.0	3/1.8	23	13.9		18/10.8	7/4.2	5/3.0	30	18.1		5/3.0	2/1.2	1/0.6	8	4.8	
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	10.0	3.4	3.0		16.5		12.4	4.4	2.8		19.7		5.0	1.6	0.8		7.4	
เดือนที่ 2	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	
1.เหนื่อยง่าย เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง	16/9.6	5/3.0	5/3.0	26	15.7		27/16.3	12/7.2	11/6.6	50	30.1		6/3.6	5/3.0	1/0.6	12	7.2	
2.่วงนอนมากขึ้น สัปหงกบ่อย ๆ	14/8.4	4/2.4	2/1.2	20	12.0		22/13.3	9/5.4	4/2.4	35	21.1		7/4.2	2/1.2	1/0.6	10	6.0	
3.นอนไม่หลับ	17/10.2	4/2.4	2/1.2	23	13.9		19/11.4	8/4.8	3/1.8	30	18.1		10/6.0	3/1.8	-	13	7.8	
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	9.4	2.6	1.8		13.9		13.7	5.8	3.6		23.1		4.6	2.0	0.4		7.0	
เดือนที่ 3	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	
1.เหนื่อยง่าย เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง	14/8.4	9/5.4	5/3.0	28	16.9		21/12.7	16/9.6	9/5.4	46	27.7		10/6.0	3/1.8	3/1.8	16	9.6	
2.่วงนอนมากขึ้น สัปหงกบ่อย ๆ	11/6.6	9/5.4	2/1.2	22	13.3		16/9.6	12/7.2	4/2.4	32	19.3		9/5.4	2/1.2	1/0.6	12	7.2	
3.นอนไม่หลับ	20/12.0	5/3.0	3/1.8	28	16.9		25/15.1	5/3.0	3/1.8	33	19.9		10/6.0	1/0.6	-	11	6.6	
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	9.0	4.6	2.0		15.7		12.5	6.6	3.2		22.3		5.8	1.2	0.8		7.8	
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)																		
อาการทางกำลังกาย	9.5	3.5	2.3		15.4		12.9	5.6	3.2		21.7		5.1	1.6	0.7		7.4	

ตารางที่ 10 อาการคั้งของน้ำ (เดือนที่ 1 ถึงเดือนที่ 3)

32

เดือนที่ 1	ก่อนมีประจําเดือน						ระหว่างมีประจําเดือน						หลังมีประจําเดือน					
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	
1.บวมตามมือ ตามเท้า ขาหนัก	11/6.6	4/2.4	1/0.6	16	9.6		8/4.8	8/4.8	1/0.6	17	10.2		4/2.4	-	1/0.6	5	3.0	
2.เจ็บตึงด้านม	15/9.0	15/9.0	11/6.6	41	24.7		17/10.2	14/8.4	12/7.2	43	25.9		6/3.6	2/1.2	1/0.6	9	5.4	
3.น้ำหนักเพิ่ม	9/5.4	3/1.8	2/1.2	14	8.4		12/7.2	8/4.8	3/1.8	23	13.9		3/1.8	4/2.4	3/1.8	10	6.0	
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	7.0	4.4	2.8		14.2		7.4	6.0	3.2		16.7		2.6	1.2	1.0		4.8	
เดือนที่ 2	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	
1.บวมตามมือ ตามเท้า ขาหนัก	9/5.4	2/1.2	-	11	6.6		8/4.8	3/1.8	2/1.2	13	7.8		2/1.2	1/0.6	-	3	1.8	
2.เจ็บตึงด้านม	18/10.8	12/7.2	7/4.2	37	22.3		20/12.0	14/8.4	12/7.2	46	27.7		4/2.4	3/1.8	-	7	4.2	
3.น้ำหนักเพิ่ม	6/3.6	5/3.0	2/1.2	13	7.8		8/4.8	7/4.2	2/1.2	17	10.2		2/1.2	1/0.6	-	3	1.8	
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	6.6	3.8	1.8		12.2		7.2	4.8	3.2		15.2		1.6	1.0			2.6	
เดือนที่ 3	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%		น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	
1.บวมตามมือ ตามเท้า ขาหนัก	10/6.0	4/2.4	-	14	8.4		11/6.6	3/1.8	1/0.6	14	8.4		4/2.4	1/0.6	-	5	3.0	
2.เจ็บตึงด้านม	15/9.0	16/9.6	8/4.8	39	23.5		20/12.0	17/10.2	12/7.2	49	29.5		9/5.4	1/0.6	1/0.6	11	6.6	
3.น้ำหนักเพิ่ม	5/3.0	4/2.4	3/1.8	12	7.2		6/3.6	8/4.8	2/1.2	16	9.6		2/1.2	4/2.4	-	6	3.6	
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	6.0	4.8	2.2		13.0		7.4	5.6	3.0		15.8		3.0	1.2	0.2		4.4	
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)																		
อาการคั้งของน้ำ	6.5	4.3	2.3		13.1		7.3	5.5	3.1		15.9		2.4	1.1	0.4		3.9	

ตารางที่ 11 อากาศภูมิแพ้ (เดือนที่ 1 และ 2)

อากาศภูมิแพ้	ก่อนมีประจำเดือน				ระหว่างมีประจำเดือน				หลังมีประจำเดือน			
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %
เดือนที่ 1												
1. หอบหืด	3/1.8	1/0.6	-	4 2.4	5/3.0	2/1.2	-	7 4.2	2/1.2	-	-	2 1.2
2. คัดจมูก มีน้ำมูกใส ๆ	11/6.6	5/3.0	1/0.6	17 10.2	13/7.8	5/3.0	1/0.6	19 11.4	7/4.2	2/1.2	-	9 5.4
3. ตาแดง	6/3.6	2/1.2	1/0.6	9 5.4	4/2.4	-	-	4 2.4	3/1.8	1/0.6	-	4 2.4
4. ลมพิษขึ้น คันตามตัว	10/6.0	5/3.0	1/0.6	16 9.6	9/5.4	4/2.4	1/0.6	14 8.4	8/4.8	3/1.8	1/0.6	12 7.2
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	4.5	2.0	0.5	6.9	4.7	1.7	0.3	6.6	3.0	0.9	0.2	4.1
เดือนที่ 2												
1. หอบหืด	3/1.8	-	-	3 1.8	3/1.8	1/0.6	-	4 2.4	1/0.6	1/0.6	-	2 1.2
2. คัดจมูก มีน้ำมูกใส ๆ	11/6.6	4/2.4	1/0.6	16 9.6	9/5.4	5/3.0	3/1.8	17 10.2	6/3.6	4/2.4	1/0.6	11 6.6
3. ตาแดง	2/1.2	2/1.2	-	4 2.4	3/1.8	1/0.6	-	4 2.4	-	2/1.2	-	2 1.2
4. ลมพิษขึ้น คันตามตัว	7/4.2	4/2.4	1/0.6	12 7.2	9/5.4	4/2.4	2/1.2	15 9.0	4/2.4	3/1.8	1/0.6	8 4.8
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	3.5	1.5	0.3	5.3	3.6	1.7	0.8	6.0	1.7	1.5	0.3	3.5
น = อากาศน้อย				ป	= อากาศปานกลาง				ม	= อากาศมาก		

ตารางที่ 11 อากาศภูมิแพ้ (เดือนที่ 3)

เดือนที่ 3	ก่อนมีประจำเดือน					ระหว่างมีประจำเดือน					หลังมีประจำเดือน				
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%
1. หอบหืด	4/2.4	1/0.6	-	6	3.6	3/1.8	1/0.6	1/0.6	5	3.0	2/1.2	-	-	2	1.2
2. คัดจมูก มีน้ำมูกใส ๆ	8/4.8	3/1.8	-	11	6.6	11/6.6	5/3.0	1/0.6	17	10.2	6/3.6	2/1.2	1/0.6	9	5.4
3. ตาแดง	2/1.2	3/1.8	1/0.6	6	3.6	2/1.2	3/1.8	-	5	3.0	2/1.2	1/0.6	-	3	1.8
4. ลมพิษขึ้น คันตามตัว	6/3.6	3/1.8	2/1.2	11	6.6	6/3.6	4/2.4	3/1.8	13	7.8	6/3.6	2/1.2	2/1.2	10	6.0
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	3.0	1.5	0.5	5.1		3.3	2.0	0.8	6.0		2.4	0.8	0.5	3.6	
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)															
อากาศภูมิแพ้	3.7	1.7	0.4	5.8		3.9	1.8	0.6	6.2		2.4	1.1	0.3	3.7	

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 12 อาการปวด (เดือนที่ 1)

อาการปวด เดือนที่ 1	ก่อนมีประจำเดือน				ระหว่างมีประจำเดือน				หลังมีประจำเดือน			
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %
1.ปวดระบมหน้าท้อง/ปวดท้องน้อย	33/19.9	18/10.8	11/6.6	62	37.3	41/24.7	21/12.7	83	50.0	17/10.2	3/1.8	23
2.ปวดสะโพกบน*	20/17.2	1/0.9	1/0.9	22	19.0	20/17.2	2/1.7	22	19.0	7/6.0	1/0.9	9
3.ปวดหน่วงท้องอืดกระเพาะ	27/16.3	4/2.4	8/4.8	39	23.5	38/22.9	13/7.8	65	39.2	13/7.8	2/1.2	17
4.ปวดตามข้อ	17/10.2	5/3.0	2/1.2	24	14.5	23/13.9	20/12.0	66	39.8	14/8.4	1/0.6	15
5.ปวดตามกล้ามเนื้อ	22/13.3	6/3.6	4/2.4	32	19.3	27/16.3	16/9.6	48	28.9	13/7.8	3/1.8	17
6.ปวดหลัง	22/13.3	6/3.6	9/5.4	37	22.3	26/15.7	19/11.4	56	33.7	10/6.0	1/0.6	14
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	15.0	4.1	3.6	22.	18.5	9.2	7.4	35.1	7.7	1.3	1.0	9.9

* n=116

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

อาการปวด เดือนที่ 2	ก่อนมีประจำเดือน				ระหว่างมีประจำเดือน				หลังมีประจำเดือน						
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%
1.ปวดระบมหน้าท้อง/ ปวดท้องน้อย	34/20.5	16/9.6	10/6.0	60	36.1	41/24.7	22/13.3	16/9.6	79	47.6	13/7.8	2/1.2	2/1.2	17	17
2.ปวดสะโพกบน*	22/19.0	2/1.7	1/0.9	25	21.6	23/19.8	6/5.2	-	29	25	10/8.6	1/0.9	-	11	11
3.ปวดหน่วงที่อวัยวะเพศ	31/18.7	5/3.0	6/3.6	42	25.3	30/18.1	18/10.	12/7.2	60	36.1	16/9.6	2/1.2	1/0.6	19	19
4.ปวดตามข้อ	16/9.6	7/4.2	3/1.8	26	15.7	17/10.2	12/7.2	3/1.8	32	19.3	9/5.4	-	1/0.6	10	10
5.ปวดตามกล้ามเนื้อ	22/13.3	7/4.2	5/3.0	34	20.5	27/16.3	13/7.8	6/3.6	46	27.7	12/7.5	-	1/0.6	13	13
6.ปวดหลัง	21/12.7	10/6.0	5/3.0	36	21.7	29/17.5	17/10.2	11/6.6	57	34.3	10/6.0	3/1.8	1/0.6	14	14
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	15.6	4.8	3.1		23.5	17.8	9.1	4.8		31.7	7.4	0.9	0.6		8.9

* n=116 น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 12 อาการปวด (เดือนที่ 3)

อาการปวด เดือนที่ 3	ก่อนมีประจำเดือน				ระหว่างมีประจำเดือน				หลังมีประจำเดือน						
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%
1.ปวดระบมหน้าท้อง/ ปวดท้องน้อย	38/22.9	9/5.4	7/4.2	54	32.5	40/24.1	16/9.6	23/13.9	79	47.6	14/8.4	4/2.4	2/1.2	20	12.0
2.ปวดตะโพกบน*	13/11.2	4/3.4	1/0.9	18	15.5	16/13.8	5/4.3	1/0.9	22	19.0	7/6.0	1/0.9	1/0.9	9	7.8
3.ปวดหน่วงที่อวัยวะเพศ	24/14.5	8/4.8	6/3.6	38	22.9	31/18.7	21/12.7	16/9.6	68	41.0	15/9.0	3/1.8	3/1.8	21	12.7
4.ปวดตามข้อ	20/12.0	6/3.6	4/2.4	30	18.1	23/13.9	9/5.4	4/2.4	36	21.7	12/7.2	3/1.8	-	15	9.0
5.ปวดตามกล้ามเนื้อ	23/13.9	6/3.6	5/3.0	34	20.5	30/18.1	13/7.8	8/4.8	51	30.7	13/7.8	2/1.2	-	15	9.0
6.ปวดหลัง	20/12.0	9/5.4	9/5.4	38	22.9	30/18.1	16/9.6	12/7.2	58	34.9	11/6.6	5/3.0	-	16	9.6
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	14.4	4.4	3.3		22.1	17.8	8.2	6.5		32.5	7.5	1.9	0.7		10.0
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)															
อาการปวด	15.0	4.4	3.3		22.8	18.0	8.8	6.2		33.1	7.5	1.4	0.8		9.6

* n=116

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 13 อาการอื่นๆ (เดือนที่ 1 และ 2)

๘๘

อาการอื่น ๆ	ก่อนมีประจำเดือน				ระหว่างมีประจำเดือน				หลังมีประจำเดือน						
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม	%
เดือนที่ 1															
1.ปัสสาวะบ่อย ๆ	12/7.2	9/5.4	6/3.6	27	16.3	24/14.5	14/8.4	5/3.0	43	25.9	4/2.4	4/2.4	2/1.2	10	6.0
2.ปัสสาวะไม่ออก	2/1.2	-	-	2	1.2	4/2.4	2/1.2	1/0.6	7	4.2	2/1.2	1/0.6	-	3	1.8
3.มีสีแฉะใหญ่ ๆ	22/13.3	10/6.0	10/6.0	42	25.3	23/13.9	19/11.4	5/3.0	47	28.3	11/6.6	3/1.8	3/1.8	17	10.2
4.ตามข้อต่าง ๆ รู้สึกผิดแฉะ	11/6.6	3/1.8	1/0.6	15	9.0	15/9.0	2/1.2	1/0.6	18	10.8	7/4.2	-	-	7	4.2
5.มีเสียงแหบ	4/2.4	1/0.6	-	5	3.0	5/3.0	1/0.6	-	6	3.6	3/1.8	-	-	3	1.8
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	6.1	2.8	2.0		11.0	8.6	4.6	1.4		14.6	3.2	1.0	0.6		4.8
เดือนที่ 2															
1.ปัสสาวะบ่อย ๆ	8/4.8	6/3.6	3/1.8	17	10.2	17/10.2	11/6.6	8/4.8	36	21.7	5/3.0	2/1.2	-	8	4.8
2.ปัสสาวะไม่ออก	1/0.6	1/0.6	-	2	1.2	2/1.2	1/0.6	-	3	1.8	1/0.6	-	-	1	0.6
3.มีสีแฉะใหญ่ ๆ	23/13.9	9/5.4	6/3.6	38	22.9	34/20.5	10/6.0	8/4.8	52	31.3	10/6.0	7/4.2	4/2.4	21	12.7
4.ตามข้อต่าง ๆ รู้สึกผิดแฉะ	8/4.8	5/3.0	1/0.6	14	8.4	12/7.2	4/2.4	1/0.6	17	10.2	4/2.4	1/0.6	-	5	3.0
5.มีเสียงแหบ	3/1.8	1/0.6	-	4	2.4	5/3.0	2/1.2	1/0.6	8	4.8	2/1.2	1/0.6	-	3	1.8
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	5.2	2.6	1.2		9.0	8.4	3.4	2.2		14.0	2.6	1.3	0.5		4.6

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 13 อากาศอื่นๆ (เดือนที่ 3)

อากาศอื่นๆ	ก่อนมีประจำเดือน				ระหว่างมีประจำเดือน				หลังมีประจำเดือน			
	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %	น/ %	ป/ %	ม/ %	รวม %
เดือนที่ 3												
1. ปัสสาวะบ่อยๆ	11/6.6	4/2.4	6/3.6	21	11/6.6	12/7.2	6/3.6	29	17.5	6/3.6	3/1.8	10
2. ปัสสาวะไม่ออก	2/1.2	1/0.6	-	3	3/1.8	1/0.6	-	4	2.4	1/0.6	-	2
3. มีสีแสดใหญ่ๆ	23/13.9	9/5.4	6/3.6	38	27/16.3	15/9.0	8/4.8	50	30.1	11/6.6	3/1.8	16
4. ตามข้อต่างๆ รุสก็ผิดแจ้ง	13/7.8	5/3.0	2/1.2	20	13/7.8	5/3.0	2/1.2	20	12.0	6/3.6	-	8
5. มีเสียงแหบ	4/2.4	3/1.8	-	7	4/2.4	3/1.8	-	7	4.2	2/1.2	-	4
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	6.4	2.6	1.7	10.7	7.0	4.3	1.9	13.2		3.1	1.2	4.8
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)												
อากาศอื่นๆ	5.9	2.7	1.6	10.2	8.0	4.1	1.8	13.9		3.0	1.2	4.7

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 14 สรุปอาการต่าง ๆ ก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน จากการบันทึกอาการเป็นประจำทุกวันเป็นเวลา 3 เดือน คิดเป็นค่าร้อยละ

อาการต่าง ๆ	n=166	ก่อนมีประจำเดือน				ระหว่างมีประจำเดือน				หลังมีประจำเดือน			
		น	ป	ม	รวม	น	ป	ม	รวม	น	ป	ม	รวม
1.อาการเกี่ยวกับความจำ		9.2	2.9	1.3	13.4	10.2	4.0	1.8	16.0	6.2	1.7	0.5	8.4
2.อาการทางอารมณ์		9.4	2.9	2.1	14.3	10.7	4.5	2.8	17.9	6.1	1.7	0.6	8.5
3.อาการทางประสาท		5.4	1.9	0.9	8.0	6.6	2.4	1.0	9.9	3.5	1.2	0.3	5.0
4.อาการระบบทางเดินอาหาร		5.8	3.3	1.9	11.0	7.5	4.5	2.6	14.7	3.7	1.5	0.7	5.9
5.อาการทางพฤติกรรม		2.9	1.3	0.4	4.6	3.0	1.4	0.4	4.9	1.5	0.8	0.2	2.5
6.อาการทางกำลังกาย		9.5	3.5	2.3	15.4	12.9	5.6	3.2	21.7	5.1	1.6	0.7	7.4
7.อาการคั่งของน้ำ		6.5	4.3	2.3	13.1	7.3	5.5	3.1	15.9	2.4	1.1	0.4	3.9
8.อาการภูมิแพ้		3.7	1.7	0.4	5.8	3.9	1.8	0.6	6.2	2.4	1.1	0.3	3.7
9.อาการปวด		15.0	4.4	3.3	22.8	18.0	8.8	6.2	33.1	7.5	1.4	0.8	9.6
10.อาการอื่นๆ		5.9	2.7	1.6	10.2	8.0	4.1	1.8	13.9	3.0	1.2	0.5	4.7
รวมค่าเฉลี่ย		7.3	2.9	1.7	11.9	8.8	4.3	2.4	15.4	4.1	1.3	0.5	6.0

ตารางที่ 15 อากการเกี่ยวกับความจำ เดือนที่ 1 (n=14) เดือนที่ 2 (n=22)

	ก่อนมีประจำเดือน									ระหว่างมีประจำเดือน								
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%		
เดือนที่ 1 (n=14)	2	14.3	2	14.3	3	21.4	7	50.0	6	42.9	-	-	-	-	6	42.9		
	-	-	1	7.1	1	7.1	2	14.3	2	14.3	-	-	-	-	2	14.3		
	2	14.3	-	-	-	-	2	14.3	1	7.1	-	-	-	-	1	7.1		
	2	14.3	-	-	-	-	2	14.3	1	7.1	-	-	-	-	1	7.1		
	1	7.1	-	-	-	-	1	7.1	-	-	-	-	-	-	-	-		
	รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ							20.0	14.3							-	*	14.3
เดือนที่ 2	5	22.7	-	-	-	-	5	22.7	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5		
	3	13.6	-	-	-	-	3	13.6	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5		
	5	22.7	-	-	-	-	5	22.7	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5		
	5	22.7	-	-	-	-	5	22.7	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1		
	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-		
	รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ							17.2	4.5							-	-	4.5

ตารางที่ 15 อาการเกี่ยวกับความจำ เดือนที่ 3 (n=22)

	ก่อนมีประจำเดือน						ระหว่างมีประจำเดือน									
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%
เดือนที่ 3																
1.ขาดสมาธิ ขาดความสนใจ	3	13.6	-	-	-	-	3	13.6	3	13.6	-	-	-	-	3	13.6
2.ซึม	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.คิดช้า ๆ ซาก/สับสน	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5
4.การตัดสินใจไม่ดี/ไม่กล้าตัดสินใจ	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1
5.รู้สึกเหมือนฝัน	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		6.4		-		-		6.4		5.4						5.4
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)																
อาการเกี่ยวกับความจำ		11.2		1.4		1.9		14.5		8.1		-		-		8.1

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 16 อารมณ์ทางอารมณ์ เดือนที่ 1 (n=14)

เดือนที่ 1	ก่อนมีประจำเดือน						ระหว่างมีประจำเดือน					
	น	%	ป	%	ม	%	น	%	ป	%	ม	%
1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย/ ควบคุมไม่ได้	3	21.4	3	21.4	1	7.1	7	50.0	5	35.7	-	35.7
2.หงุดหงิด เครียด	5	35.7	-	-	2	14.3	7	50.0	6	42.9	-	42.9
3.วิตกกังวล กลุ้มใจ	3	21.4	2	14.3	1	7.1	6	42.9	3	21.4	-	21.4
4.ซึมเศร้า	2	14.3	-	-	1	7.1	3	21.4	-	-	-	-
5.ไม่สามารถสู้กับปัญหาประจำวัน	-	-	1	7.1	-	-	1	7.1	-	-	-	-
6.ขาดความมั่นใจ	1	7.1	-	-	-	-	1	7.1	-	-	-	-
7.มีความรู้สึกอวกายากฆ่าตัวตาย	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.มีความรู้สึกกลัวมีความผิด	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.มีความรู้สึกกว้างเปล่า	3	21.4	-	-	-	-	-	21.4	2	14.3	-	14.3
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	13.5	4.8	4.0	22.2	12.7	-	-	12.7	-	-	-	12.7

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 16 อาการทางอารมณ์ เดือนที่ 3 (n=22)

เดือนที่ 3	ก่อนมีประจำเดือน								ระหว่างมีประจำเดือน							
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%
1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย/ ควบคุมไม่ได้ 2.หงุดหงิด เครียด 3.วิตกกังวล กลุ้มใจ 4.ซึมเศร้า 5.ไม่สามารถสู้กับปัญหาประจำวัน 6.ขาดความมั่นใจ 7.มีความรู้สึกท้อยากกว่าตัวตาย 8.มีความรู้สึกกลัวมีความผิด 9.มีความรู้สึกว่างเปล่า	10	45.5	1	4.5	-	-	11	50.0	6	27.3	-	-	-	-	6	27.3
	8	36.4	-	-	-	-	8	36.4	5	22.7	-	-	-	-	5	22.7
	5	22.7	-	-	-	-	5	22.7	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5
	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5
	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5
	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	2	9.1	1	4.5	-	-	3	13.6	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	15.7			1.0				16.7		8.6		-	-			8.6
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)																
อาการทางอารมณ์		12.8		2.8		2.0		17.5		9.6		-	-			9.6

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 17 อากาศทางประสาท เดือนที่ 1 (n=14)

	ก่อนมีประจำเดือน							ระหว่างมีประจำเดือน								
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%
เดือนที่ 1	-	-	1	7.1	-	-	1	7.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	1	7.1	-	-	-	-	1	7.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	1	7.1	1	7.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1	7.1	-	-	-	-	1	7.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	1	7.1	-	-	-	-	1	7.1	1	7.1	-	-	-	-	1	7.1
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		3.6		1.2		1.2		5.9		1.2						1.2

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 17 อาการทางประสาท เดือนที่ 2 (n=22)

เดือนที่ 2	ก่อนมีประจำเดือน						ระหว่างมีประจำเดือน					
	น	%	ป	%	ม	%	น	%	ป	%	ม	%
1. เป็นลม เวียนศีรษะ ตีระหนุ่น	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. เหนื่อยมาก	1	4.5	-	-	-	1	4.5	-	-	-	-	-
3. คลื่นไส้ อาเจียน	1	4.5	-	-	-	1	4.5	-	-	-	-	-
4. มีอาการชาตามตัว	1	4.5	-	-	-	1	4.5	-	-	-	-	-
5. ตีระเบาไหวง	-	-	1	4.5	-	1	4.5	1	4.5	-	-	9.1
6. ปวดศีรษะทั้งหัวหรือปวดตีกเดียว	4	18.2	-	-	-	4	18.2	1	4.5	-	-	4.5
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		5.3		0.8		-	6.0		1.5		0.8	2.3
น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก												

ตารางที่ 17 อาการทางประสาท เดือนที่ 3 (n=22)

เดือนที่ 3	ก่อนมีประจำเดือน						ระหว่างมีประจำเดือน					
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%
1. เป็นลม เวียนศีรษะ ศีรษะหมุน	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1	1	4.5	-	-
2. เหนื่อยมาก	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	1	4.5	-	-
3. คลื่นไส้ อาเจียน	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4.5	-	-
4. มีอาการตามตามตัว	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. ศีรษะเบาโหวง	1	4.5	1	4.5	-	-	2	9.1	-	-	-	-
6. ปวดศีรษะทั้งหัวหรือปวดตีกเดียว	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	2	9.1	-	-
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		3.8		0.8		-		4.5		3.8		-
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)												
อาการทางประสาท		4.2		0.9		0.4		5.5		2.2		0.3
												2.4

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 18 อาการระบบทางเดินอาหาร เดือนที่ 1 (n=14)

เดือนที่ 1	ก่อนมีประจำเดือน						ระหว่างมีประจำเดือน					
	น	%	ป	%	ม	%	น	%	ป	%	ม	%
1.กินอาหารน้อยลง	2	14.3	1	7.1	1	7.1	4	28.6	-	-	-	-
2.กินอาหารมากขึ้น	2	14.3	-	-	-	-	2	14.3	1	7.1	-	7.1
3.อยากอาหารสจัด	2	14.3	-	-	-	-	2	14.3	1	7.1	-	7.1
4.อยากอาหารแปลกๆ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.กระหายน้ำ	1	7.1	1	7.1	1	7.1	3	21.4	-	-	-	-
6.ท้องอืด แน่นท้อง	1	7.1	-	-	1	7.1	2	14.3	1	7.1	-	7.1
7.ท้องผูก	-	-	2	14.3	-	-	2	14.3	-	-	-	-
8.ท้องเดิน	1	7.1	-	-	-	-	1	7.1	1	7.1	-	7.1
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		8.0		3.6		2.7		14.3		3.6		3.6

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 18 อาการระบบทางเดินอาหาร เดือนที่ 2 (n=22)

เดือนที่ 2	ก่อนมีประจำเดือน								ระหว่างมีประจำเดือน							
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%
1.กินอาหารน้อยลง	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-
2.กินอาหารมากขึ้น	3	13.6	1	4.5	-	-	4	18.2	2	9.1	1	4.5	-	-	3	13.6
3.อยากอาหารรสจัด	3	13.6	-	-	-	-	3	13.6	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1
4.อยากอาหารแปลกๆ	1	4.5	1	4.5	-	-	2	9.1	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5
5.กระหายน้ำ	1	4.5	1	4.5	-	-	2	9.1	-	-	-	-	-	-	-	-
6.ท้องอืด แน่นท้อง	1	4.5	1	4.5	-	-	2	9.1	-	-	-	-	-	-	-	-
7.ท้องผูก	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5
8.ท้องเดิน	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		6.2		2.3		-		8.5		4.0		0.6		-		4.5

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 18 อาการระบบทางเดินอาหาร เดือนที่ 3 (n=22)

เดือนที่ 3	ก่อนมีประจำเดือน								ระหว่างมีประจำเดือน							
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%
1.กินอาหารน้อยลง	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-
2.กินอาหารมากขึ้น	2	9.1	1	4.5	-	-	3	13.6	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1
3.อยากอาหารรสจัด	2	9.1	1	4.5	-	-	3	13.6	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1
4.อยากอาหารแปลกๆ	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5
5.กระหายน้ำ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.ท้องอืด แน่นท้อง	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.ท้องผูก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.ท้องเดิน	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		4.5		1.1		-		5.7		3.4		-		-		3.4
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)																
อาการระบบทางเดินอาหาร		6.2		2.3		0.9		9.5		3.7		0.2		-		3.8

น = อาการน้อย

ป = อาการปานกลาง

ม = อาการมาก

ตารางที่ 19 อาการทางพฤติกรรม เดือนที่ 2 (n=22)

	ก่อนมีประจำเดือน								ระหว่างมีประจำเดือน								
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	
เดือนที่ 2	2	9.1	1	4.5	-	-	3	13.6	-	-	-	-	-	-	-	-	
	1	4.5	1	4.5	-	-	2	9.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-	
	1	4.5	1	4.5	-	-	2	9.1	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	
	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ																	1.8
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)																	1.1
อาการทางพฤติกรรม																	1.1

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

เดือนที่ 1	ก่อนมีประจำเดือน										ระหว่างมีประจำเดือน									
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%
1.เหนื่อยง่าย เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง	1	7.1	5	35.7	-	-	6	42.9	1	7.1	-	-	-	-	1	7.1	1	7.1	-	-
2.ง่วงนอนมากขึ้น สัปหงกบ่อย ๆ	2	14.3	1	7.1	-	-	3	21.4	1	7.1	-	-	-	-	1	7.1	1	7.1	-	-
3.นอนไม่หลับ	1	7.1	-	-	-	-	1	7.1	1	7.1	-	-	-	-	1	7.1	1	7.1	-	-
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		9.5		14.3		-		23.8		7.1		-		-		7.1		-		-
เดือนที่ 2	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%
1.เหนื่อยง่าย เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง	4	18.2	3	13.6	-	-	7	31.8	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1	2	9.1	-	-
2.ง่วงนอนมากขึ้น สัปหงกบ่อย ๆ	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1	3	13.6	-	-	-	-	3	13.6	3	13.6	-	-
3.นอนไม่หลับ	3	13.6	-	-	-	-	3	13.6	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1	2	9.1	-	-
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		13.6		4.5		-		18.2		10.6		-		-		10.6		-		-
เดือนที่ 3	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%
1.เหนื่อยง่าย เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง	3	13.6	-	-	-	-	3	13.6	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1	2	9.1	-	-
2.ง่วงนอนมากขึ้น สัปหงกบ่อย ๆ	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	1	4.5	-	-
3.นอนไม่หลับ	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	1	4.5	-	-
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		9.1		-		-		9.1		6.0		-		-		6.0		-		-
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)		10.7		6.3		-		17.0		7.9		-		-		7.9		-		-

ตารางที่ 21 อาการคันของหน้า เดือนที่ 1 (n=14) เดือนที่ 2 (n=22) เดือนที่ 3 (n=22)

เดือนที่ 1	ก่อนมีประจำเดือน					ระหว่างมีประจำเดือน				
	น	%	ป	%	ม	%	น	%	ป	%
1.บวมตามมือ ตามเท้า ขาหนัก	2	14.3	-	-	-	2	1	7.1	-	-
2.เจ็บตึงด้านม	2	14.3	1	7.1	1	7.1	1	7.1	-	-
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		14.3		3.6		3.6		7.1		7.1
เดือนที่ 2	น	%	ป	%	ม	%	น	%	ป	%
	น	%	ป	%	ม	%	น	%	ป	%
1.บวมตามมือ ตามเท้า ขาหนัก	2	9.1	-	-	-	2	2	9.1	-	-
2.เจ็บตึงด้านม	3	13.6	1	4.5	-	4	3	13.6	-	-
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		11.4		2.3		-		11.4		-
เดือนที่ 3	น	%	ป	%	ม	%	น	%	ป	%
	น	%	ป	%	ม	%	น	%	ป	%
1.บวมตามมือ ตามเท้า ขาหนัก	2	9.1	-	-	-	2	1	4.5	-	-
2.เจ็บตึงด้านม	3	13.6	-	-	-	3	1	4.5	-	-
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		11.4		-		-		4.5		-
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)		12.4		2.0		1.2		7.7		-
อาการคันของหน้า										
น = อาการน้อย	ป	= อาการปานกลาง				ม	= อาการมาก			

ตารางที่ 22 อาการภูมิแพ้ เดือนที่ 3 (n=22)

	ก่อนมีประจำเดือน								ระหว่างมีประจำเดือน							
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%
เดือนที่ 3																
1. หอบหืด	2	9.1	1	4.5	-	-	3	13.6	1	4.5	1	4.5	-	-	2	9.1
2. คัดจมูก มีน้ำมูกใส ๆ	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5
3. ตาแดง	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. ลมพิษขึ้น คันตามตัว	2	9.1	1	4.5	-	-	3	13.6	-	-	-	-	-	-	-	-
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		5.7		2.3		-		7.9		2.3		1.1		-		3.4
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)																
อาการภูมิแพ้		6.5		3.1		-		9.6		1.9		0.4		-		2.3

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 23 อาการปวด เดือนที่ 1 (n=14)

เดือนที่ 1	ก่อนมีประจำเดือน								ระหว่างมีประจำเดือน							
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%
1.ปวดระบมหน้าท้อง	6	42.9	2	14.3	1	7.1	9	64.3	6	42.9	2	14.3	-	-	8	57.1
2.ปวดท้องน้อย	5	35.7	1	7.1	-	-	6	42.9	6	42.9	-	-	-	-	6	42.9
3.ปวดสะโพกบน	3	21.4	-	-	-	-	3	21.4	2	14.3	-	-	-	-	2	14.3
4.ปวดหน่วงที่อวัยวะเพศ	4	28.6	-	-	-	-	4	28.6	3	21.4	-	-	-	-	3	21.4
5.ปวดตามข้อ	3	21.4	1	7.1	-	-	4	28.6	3	21.4	-	-	-	-	3	21.4
6.ปวดตามกล้ามเนื้อ	3	21.4	1	7.1	-	-	4	28.6	3	21.4	-	-	-	-	3	21.4
7.ปวดหลัง	1	7.1	1	7.1	-	-	2	14.3	1	7.1	-	-	-	-	-	7.1
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		25.5		6.1		1.0		32.7		24.5		2.0		-		26.5

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 23 อาการปวด เดือนที่ 2 (n=22)

	ก่อนมีประจำเดือน							ระหว่างมีประจำเดือน								
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%
เดือนที่ 2																
1.ปวดระบมหน้าท้อง	9	40.9	1	4.5	1	4.5	11	50.0	9	40.9	-	-	-	-	9	40.9
2.ปวดท้องน้อย	11	50.0	1	4.5	1	4.5	13	59.1	11	50.0	-	-	-	-	11	50.0
3.ปวดสะโพกบน	6	27.3	-	-	-	-	6	27.3	5	22.7	-	-	-	-	5	22.7
4.ปวดหน่วงท้องย้วยะเพศ	6	27.3	-	-	-	-	6	27.3	5	22.7	-	-	-	-	5	22.7
5.ปวดตามข้อ	7	31.8	1	4.5	-	-	8	36.4	5	22.7	1	4.5	-	-	6	27.3
6.ปวดตามกล้ามเนื้อ	4	18.2	-	-	-	-	4	18.2	3	13.6	-	-	-	-	3	13.6
7.ปวดหลัง	4	18.2	-	-	-	-	4	18.2	3	13.6	-	-	-	-	3	13.6
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		30.5		1.9		1.3		33.8		26.6		0.6		-		27.3

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

เดือนที่ 3	ก่อนมีประจำเดือน					ระหว่างมีประจำเดือน				
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%
1.ปวดระบมหน้าท้อง	10	45.5	1	4.5	-	-	11	50.0	9	40.9
2.ปวดท้องน้อย	11	50.0	1	4.5	-	-	12	54.5	8	36.4
3.ปวดสะโพกบน	5	22.7	-	-	-	-	5	22.7	4	18.2
4.ปวดหน่วงที่อวัยวะเพศ	3	13.6	-	-	-	-	3	13.6	2	9.1
5.ปวดตามข้อ	6	27.3	1	4.5	-	-	7	31.8	3	13.6
6.ปวดตามกล้ามเนื้อ	6	27.3	1	4.5	-	-	7	31.8	4	18.2
7.ปวดหลัง	4	18.2	-	-	-	-	4	18.2	3	13.6
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		29.2		2.6		-		31.8		21.4
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)		28.4		3.5		0.8		32.8		24.2
อาการปวด										

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

รวม

ตารางที่ 24 อาการอื่นๆ เดือนที่ 1 (n=14)

เดือนที่ 1	ก่อนมีประจำเดือน						ระหว่างมีประจำเดือน					
	น	%	ป	%	ม	%	น	%	ป	%	ม	%
1.ปวดสว่บ่อยๆ	2	14.3	1	7.1	1	7.1	2	14.3	-	-	-	14.3
2.ปวดสว่บ่อยๆ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.มีสว่บ่อยๆ	2	14.3	2	14.3	2	14.3	3	21.4	1	7.1	-	28.6
4.ตามข้อด่งๆ รุ่สว่บ่อยๆ	1	7.1	1	7.1	-	-	-	-	-	-	-	-
5.มีสว่บ่อยๆ	1	7.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		8.6		5.7		4.3		7.1		1.4		8.6
น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก												

ตารางที่ 24 อาการอื่นๆ เดือนที่ 2 (n=22)

เดือนที่ 2	ก่อนมีประจำเดือน						ระหว่างมีประจำเดือน					
	น	%	ป	%	ม	%	น	%	ป	%	ม	%
1. ปัสสาวะบ่อยๆ	3	13.6	1	4.5	1	4.5	5	22.7	2	9.1	-	-
2. ปัสสาวะไม่ออก	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	2	9.1	-	-
3. มีลิวเม็ดใหญ่ๆ	7	31.8	1	4.5	-	-	8	36.4	4	18.2	1	4.5
4. ตามข้อต่างๆ รู้สึกผิดปกติ	3	13.6	-	-	-	-	3	13.6	3	13.6	-	-
5. มีเสียงแหบ	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5	-	-	-	-
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	13.6		1.8		0.9		16.3		10.0		0.9	

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 24 อาการอื่นๆ เดือนที่ 3 (n=22)

ตารางที่ 24 อาการอื่นๆ เดือนที่ 3 (n=22)

เดือนที่ 3	ก่อนมีประจำเดือน								ระหว่างมีประจำเดือน							
	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%	น	%	ป	%	ม	%	รวม	%
1.ปวดสวามะบ่อยๆ	3	13.6	2	9.1	1	4.5	6	27.3	3	13.6	2	9.1	1	4.5	6	27.3
2.ปวดสวามะไม่ออก	11	50.0	1	4.5	-	-	12	54.5	-	-	-	-	-	-	-	-
3.มีตัวเม็ดใหญ่ๆ	3	13.6	-	-	-	-	3	13.6	6	27.3	-	-	-	-	6	27.3
4.ตามข้อต่างๆ รู้สึกผิดปกติ	3	13.6	-	-	-	-	3	13.6	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1
5.มีเสียงแหบ	2	9.1	-	-	-	-	2	9.1	1	4.5	-	-	-	-	1	4.5
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ		20.0		2.7		0.9		23.6		10.9		1.8		0.9		13.6
รวมค่าเฉลี่ย 3 เดือน (%)																
อาการอื่นๆ		14.1		3.4		2.0		19.5		9.3		1.4		0.3		11.0

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

ตารางที่ 25 สรุปอาการก่อน และระหว่าง มีประจำเดือน จากการบันทึกอาการเป็นประจำทุกวันเป็นเวลา 3 เดือน คิดเป็นค่าร้อยละ

อาการต่าง ๆ	n=22	ก่อนมีประจำเดือน			ระหว่างมีประจำเดือน		
		น	ป	ม	น	ป	ม
1.อาการเกี่ยวกับความจำ		11.2	1.4	1.9	14.5	8.1	-
2.อาการทางอารมณ์		12.8	2.8	2.0	17.5	9.6	-
3.อาการทางประสาท		4.2	0.9	0.4	5.5	2.2	0.3
4.อาการระบบทางเดินอาหาร		6.2	2.3	0.9	9.5	3.7	0.2
5.อาการทางพฤติกรรม		3.7	2.8	-	6.5	1.1	-
6.อาการทางกำลังกาย		10.7	6.3	-	17.0	7.9	-
7.อาการคั่งของน้ำ		12.4	2.0	1.2	15.5	7.7	-
8.อาการภูมิแพ้		6.5	3.1	-	9.6	1.9	0.4
9.อาการปวด		28.4	3.5	0.8	32.8	24.2	1.3
10.อาการอื่นๆ		14.1	3.4	2.0	19.5	9.3	1.4
รวมค่าเฉลี่ย		11.0	2.9	0.9	14.8	7.6	0.4

น = อาการน้อย ป = อาการปานกลาง ม = อาการมาก

อภิปรายและสรุป

ผลการศึกษาจากอาสาสมัคร 166 คน ซึ่งแสดงไว้ในตารางที่ 14 พบว่า กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นระหว่างมีประจำเดือน (ร้อยละ 15) สูงกว่ากลุ่มอาการที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน (ร้อยละ 12) และหลังมีประจำเดือน (ร้อยละ 6) ดังนั้นผลการศึกษานี้ยังไม่สามารถบอกได้ถึงความต้องการ เนื่องจากหลายสาเหตุด้วยกัน อาจเป็นเพราะความผิดพลาดที่เกิดจากผู้บันทึกเอง ความไม่เข้าใจถึงความแตกต่างของอาการที่เกิดขึ้น หรือบางท่านอาจมีอาการเหล่านี้เกิดเป็นประจำทุกวัน จนไม่สามารถแยกแยะได้ว่าเป็นอาการก่อนมีประจำเดือนจริง ดังนั้นการคัดเลือกอาสาสมัครจากผลการบันทึก 166 คน ที่ไม่มีอาการหลังมีประจำเดือน น่าจะเป็นสิ่งที่ใกล้เคียงกับวัตถุประสงค์ของการดำเนินโครงการวิจัยนี้ ซึ่งผลการคัดเลือกได้จำนวน 22 คน แสดงกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นก่อนและระหว่างมีประจำเดือนไว้ในตารางที่ 15 - 25 รายละเอียดของการบันทึกอาการแต่ละคนอยู่ใน ภาคผนวกที่ 2

จากการศึกษากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนพบว่ามีอยู่ 7 กลุ่มอาการด้วยกันที่ผู้บันทึกมีอาการรุนแรงมาก ร้อยละ 0.4-2 ที่นำมาอภิปรายคือ **กลุ่มอาการทางอารมณ์** ได้แก่อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หงุดหงิด เครียด วิตกกังวล กลุ้มใจ ซึมเศร้า มีความรู้สึกกว้างเปล่า เกิดขึ้นก่อนและระหว่างมีประจำเดือน ในระดับอาการรุนแรงน้อย ร้อยละ 13 และ 10 ตามลำดับ ในระดับอาการรุนแรงมากและปานกลาง พบในช่วงก่อนมีประจำเดือนเพียงอย่างเดียว ร้อยละ 2 และ 3 ตามลำดับ (ตารางที่ 25) จากการบันทึกกลุ่มอาการนี้เป็นเวลา 3 เดือนพบว่าในเดือนแรก อาการในระดับรุนแรงมาก พบร้อยละ 4 ในเดือนที่ 2 และ 3 ลดลงเหลือเพียงร้อยละ 2 ทั้ง 2 เดือน (ตารางที่ 16) ซึ่งแสดงว่าการที่สตรีให้ความสนใจกับอาการที่เกิดขึ้น และทราบว่าขณะนี้เกิดอะไรขึ้นกับตนเอง เกิดความตระหนักรู้ ทำให้ความรุนแรงที่เกิดขึ้นลดลงได้ ซึ่งควรจะต้องทำการศึกษาอย่างละเอียดต่อไป ศูนย์กลางการควบคุมอารมณ์อยู่ที่สมองส่วนไฮโปธาลามัส ความไม่สมดุลของฮอร์โมนจากรังไข่ คือเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ซึ่งก่อให้เกิดอาการ PMS มากมาย รวมทั้งสร้างปัญหาต่อกลุ่มอาการทางอารมณ์ด้วย เช่น หงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า

เป็นต้น (Dalton K, 1991) นอกจากนี้ serotonin ซึ่งเป็น neurotransmitter อยู่ในสมอง มีส่วนเกี่ยวข้องกับการมีอารมณ์ และสภาวะทางจิตใจอื่น ๆ แปรปรวน ก่อนมีประจำเดือน (Gise LH, 1995; Kurzer MS, 1997) **กลุ่มอาการเกี่ยวกับความจำ** ที่พบบ่อยมากคือ ขาดสมาธิ ขาดความสนใจ ซ้ำลิ้ม มีระดับของความรุนแรงมาก ร้อยละ 2 รุนแรงปานกลาง ร้อยละ 1 และรุนแรงน้อย ร้อยละ 11 (ตารางที่ 15 และ 25) ส่วนกลุ่มอาการอื่น ๆ ที่พบระดับความรุนแรงมาก ร้อยละ 2 ได้แก่ ปัสสาวะบ่อย ๆ มีสิวเม็ดใหญ่ รุนแรงปานกลาง ร้อยละ 3 และรุนแรงน้อย ร้อยละ 14 (ตารางที่ 24 และ 25) **กลุ่มอาการคั่งของน้ำ** ก่อให้เกิดการบวมตามมือ เท้า ขาหนัก น้ำหนักเพิ่ม เต้านมคัด เจ็บตึงเต้านม อาการจะเกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน ร้อยละ 16 และระหว่างมีประจำเดือนร้อยละ 8 พบอาการรุนแรงมาก และปานกลาง ก่อนมีประจำเดือนเท่านั้น ร้อยละ 1 และ 2 ตามลำดับ (ตารางที่ 25) ซึ่งจะก่อให้เกิดความรำคาญมากกว่าเกิดอันตรายอย่างอื่น อาการเหล่านี้เกิดเนื่องจากมีน้ำสะสมอยู่ในเนื้อเยื่อ และเซลล์ของร่างกาย ในระหว่างนี้ ระดับโซเดียมเพิ่มขึ้น และโปตัสเซียมลดลง

กลุ่มอาการปวด ได้แก่ ปวดระบบหน้าท้อง ปวดท้องน้อย ปวดหน่วงอวัยวะเพศ เป็นต้น เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยที่สุด อาการปวดที่เกิดขึ้นก่อนและระหว่างมีประจำเดือน เป็นอาการที่อยู่ในระดับรุนแรงน้อย ร้อยละ 28 และ 24 ตามลำดับ รุนแรงปานกลางร้อยละ 4 และ 1 ตามลำดับ และรุนแรงมากร้อยละ 0.8 และ 0.4 ตามลำดับ (ตารางที่ 23 และ 25) อาการปวดที่เกิดขึ้นสันนิษฐานว่าสารจำพวก โปรสตาแกลนดิน (Prostaglandins) ที่มีปริมาณสูงน่าจะเป็นต้นเหตุสำคัญ เนื่องจากสารตัวนี้ทำหน้าที่กระตุ้นกล้ามเนื้อของมดลูกให้หดตัว ถ้ามีปริมาณที่มากเกินไป ทำให้มดลูกบีบตัวแรงขึ้น ก่อให้เกิดเป็นการปวดประจำเดือน (Dalton K, 1991)สตรีส่วนมากที่มีอาการปวดประจำเดือน จะเริ่มปวดก่อนมีประจำเดือน และเริ่มมีประจำเดือนวันแรก ๆ วันต่อ ๆ มา อาการจะลดลงและหายไป อาการปวดจะอยู่ในระดับที่มีอาการรุนแรงน้อยเป็นส่วนใหญ่ซึ่งพอทนได้ ส่วนผู้ที่มีการปวดอยู่ในระดับรุนแรงปานกลาง หรือมากอาจให้ยาแก้ปวด เพื่อคลายการบีบตัวของมดลูก ก็จะลดอาการปวดลงได้เองโดยไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ นอกจากผู้ที่พบว่ามีการโปรสตาแกลนดินสูงมากแพทย์อาจแนะนำให้ใช้ยาลดปริมาณของโปรสตาแกลนดิน (prostaglandin

inhibitor) ซึ่งจะลดอาการปวดได้ การแก้ไขโดยธรรมชาติซึ่งจะลดปริมาณของโปรสเตกแลนดินได้ คือ การลดอาหารที่มีไขมันสัตว์ เลือกอาหารประเภทโปรตีนที่มีไขมันน้อย เพิ่มอาหารจำพวก ผัก ผลไม้แทน (Naish F, 1996) อาการของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ กินอาหารน้อยลง กระหายน้ำ พบระดับความรุนแรงมาก ร้อยละ 1 รุนแรงปานกลางและน้อย ร้อยละ 2 และ 6 ตามลำดับ (ตารางที่ 25) นอกจากนี้กลุ่มอาการทางกำลังกาย ได้แก่ เหนื่อยง่าย เพลีย ไม่มีแรง การนอนเปลี่ยนไป อาจง่วงนอนมากขึ้น หรือนอนไม่หลับ เกิดขึ้นก่อนและระหว่างมีประจำเดือน ร้อยละ 17 และ 18 ตามลำดับ (ตารางที่ 25)

ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกอาการโดยอาสาสมัครวัยเจริญพันธุ์ เป็นเวลา 3 เดือน แสดงให้เห็นว่าอาการ PMS ที่มีความรุนแรงมาก เกิดขึ้นจริง มีประมาณร้อยละ 2 ในกลุ่มอาการเกี่ยวกับความจำ อาการทางอารมณ์ และอาการอื่น ๆ ร้อยละ 1 เกิดในกลุ่มอาการคั่งของน้ำ อาการระบบทางเดินอาหาร และอาการปวด สาเหตุของการเกิด PMS ยังไม่ทราบแน่นอน สันนิษฐานว่าอาจจะเกิดจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องกันหลาย ๆ อย่างด้วยกัน ฮอร์โมนจากรังไข่ได้แก่ เอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน คงมีส่วนโดยตรง ฮอร์โมนจากระบบสมองและเส้นประสาท เช่น Serotonin, Endorphin, Melatonin ที่ลดลง การมี Prostaglandin, Prolactin ที่มากเกินไป หรือการขาดวิตามิน บี 6 ก็อาจมีส่วนในการก่อให้เกิด PMS ได้ (นิกร ดุสิตสิน, 2540)

ข้อสังเกตบางประการที่ได้จากผลการบันทึกอาการในรอบประจำเดือน เป็นเวลา 3 เดือนคือ

⊕ อาการก่อนมีประจำเดือนในทุกกลุ่มอาการ จะพบว่าเกิดขึ้นสูงสุดในเดือนแรกที่บ้านพัก และอาการจะลดลงในเดือนที่สองและสาม ที่ปรากฏชัดเจนคือ กลุ่มอาการเกี่ยวกับความจำ (ตารางที่ 15) กลุ่มอาการระบบทางเดินอาหาร (ตารางที่ 18) กลุ่มอาการทางกำลังกาย (ตารางที่ 20) กลุ่มอาการคั่งของน้ำ (ตารางที่ 21) และกลุ่มอาการภูมิแพ้ (ตารางที่ 22)

⊕ ความรุนแรงของอาการที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน ในระดับความรุนแรงมากจะพบสูงสุดในเดือนแรก เดือนต่อมาระดับความรุนแรงมากจะลดลง หรือไม่พบเลย ได้แก่

กลุ่มอาการเกี่ยวกับความจำ (ตารางที่ 15) กลุ่มอาการทางอารมณ์ (ตารางที่ 16) กลุ่มอาการทางประสาท (ตารางที่ 17) กลุ่มอาการระบบทางเดินอาหาร (ตารางที่ 18) และกลุ่มอาการคั่งของน้ำ (ตารางที่ 21)

แสดงว่าจากการบันทึกอาการต่าง ๆ เป็นประจำทุกวัน ทำให้สตรีรู้จักตัวเองมากขึ้น เกิดความรู้ความเข้าใจ ความตระหนัก เกี่ยวกับอาการในรอบประจำเดือน และสังเกตว่าในแต่ละวันจะมีอาการอะไรเกิดขึ้นบ้าง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้กลุ่มอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นลดลง รวมทั้งลดระดับความรุนแรงด้วย (Morse G, 1999)

โครงการวิจัยนี้ได้เปิดโอกาสให้อาสาสมัครทุกคนที่มีปัญหา และต้องการพบแพทย์เพื่อปรึกษาหรือรับการรักษา สามารถมาพบแพทย์ได้โดยตรงที่ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา หรือโทรศัพท์ปรึกษาได้ นอกจากนี้อาสาสมัครยังได้รับความรู้เบื้องต้น ในการปฏิบัติตนเองเพื่อลดระดับความรุนแรงของอาการต่าง ๆ ได้แก่

๑ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

๑ ทำสมาธิ

๑ เลิกสูบบุหรี่

๑ ลดบริโภคแอลกอฮอล์ และกาแฟ

๑ หลีกเลี่ยงความเครียดในที่ทำงาน หรือครอบครัว

๑ บริโภคอาหารที่ถูกต้อง เช่น รับประทานข้าวซ้อมมือ ลดอาหารเค็ม ลดเนื้อสัตว์หรือไขมัน เพิ่มผักและผลไม้ เสริมอาหารด้วยวิตามิน บี ดื่มน้ำมาก ๆ

(นิกร ดุสิตสิน, 2540)

- เอกสารอ้างอิง

นิกร ดุสิตสิน PMS ประจำเดือนไม่ธรรมดา วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัย
สิ่งแวดล้อม 2540; 20(28): 100-3

รัตนา สิ้นธุภัก ไพลิน ศรีสุขไข เขมิกา ยามะรัต เอื้อมพร คชการ บุญเทียม
เทพพิทักษ์ศักดิ์ จงกล ตั้งอุสาหะ เอกพันธ์ ฤทธา อรุมา ทองรัมย์ สุนิพัจ เปรมอมรกิจ
นิกร ดุสิตสิน การศึกษากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน (I) การสำรวจโดยการตอบแบบ
สอบถาม รายงานวิจัย ตุลาคม 2542

Both - Orthman B, Rubinow D, Hoban C, Malley J, Grover G.
Menstrual cycle phase - related changes in appetite in patients with
premenstrual syndrome and in control subjects. Am J Psychiatry 1988; 145:
628 - 31

Dalton K. Once a month 5th edition, Harkper Collins Publishers,
Glasgow 1991, 250 p.

De Ronchi D, Muro A, Marziani A, Rucci P. Personality disorders
and depressive symptoms in late luteal phase dysphoric disorder. Psychother
Psychosom. 2000; 69(1): 27-34

Gise LH. Premenstrual Syndrome: Section XII. Gynecologic
disorders: Primary care of women. Dawn P Lemcke, Lorna A Marshall,
Deborah S Cowly. Appleton & Norwalk, Connecticut . 1995; 410-419

Kurzer MS. Women, food and mood. Nutr Res 1997; 55(7): 268-76

Madras L. What's happening to my body? A growing-up guide for
parents and daughters. Penguin Books 1989, p144-46

Man MS, MacMillan I, Scott J, Young AH. Mood, neuropsychological function and cognitions in premenstrual dysphoric disorder. *Psycho Med* 1999; 29(3): 727-33

Morse G. Positively reframing perceptions of the menstrual cycle among women with premenstrual syndrome. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 1999; 28(2): 165-74

Naish F. *National Fertility*. revised edition. 1996: 159-203

Wurtman JJ, Brzezinski A, Wurtman RJ, LaFerrere B. Effect of nutrient intake on premenstrual depression. *Am J Obstet Gynecol* 1989; 161(5): 1228-34

ภาคผนวก 1

แบบบันทึกอาการในรอบประจำเดือนด้วยตนเอง

กรณาลงบันทึกอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน โดยเริ่มวันแรกที่บันทึกเป็นวันที่ 1 ให้บันทึกทุกอาการที่เกิดขึ้นอย่างละเอียด และให้บันทึกอาการที่เกิดขึ้นทุกคืนก่อนนอน

วิธีบันทึก	ให้ใส่ หมายเลข	1	เมื่อมีอาการน้อย
	หมายเลข	2	เมื่อมีอาการปานกลาง
	หมายเลข	3	เมื่อมีอาการมาก รุนแรง
	เครื่องหมาย	-	เมื่อไม่มีอาการ

ให้ลงบันทึกครบ 30 วัน ทั้งหมด 3 ชุด (3 เดือน) แล้วกรุณานำส่งที่ ชมรมเพศ
 ศาสตร์ศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคาร
 สถาบัน 2 ชั้น 4 ห้อง 420 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330
 หรือผู้ใดมีปัญหาข้อสงสัยและต้องการปรึกษาแพทย์ กรุณาติดต่อด้วยตนเอง หรือ
 โทรศัพท์ 2188154-5 ได้ ในวันและเวลาราชการ

ชื่อ

อายุ ปี

เดือนที่ 1	วันที่																													
อาการต่าง ๆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1.อาการเกี่ยวกับความจำ																														
1.ขาดสมาธิ																														
2.ขาดความสนใจ																														
3.มีสมาธิมากขึ้น																														
4.ขี้ลืม																														
5.คิดซ้ำ ๆ ซาก																														
6.การตัดสินใจไม่ดี																														
7.ไม่กล้าตัดสินใจ																														
8.ความคิดสับสน																														
9.รู้สึกเหมือนฝัน																														
2.อาการทางอารมณ์																														
1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย																														
2.หงุดหงิด เครียด																														
3.วิตกกังวล กลุ้มใจ																														
4.ซึมเศร้า																														
5.ไม่สามารถสู้กับปัญหาประจำวัน																														
6.ขาดความมั่นใจ																														
7.มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย																														
8.มีความรู้สึกว่ามีคามผิด																														
9.มีความรู้สึกว่างเปล่า																														
10.ควบคุมอารมณ์ไม่ได้																														
11.มีความรู้สึกเป็นสุขสบาย																														
3.อาการทางประสาท																														
1.เป็นลม เวียนศีรษะ ศีรษะหมุน																														
2.เหงื่อออกมาก																														
3.คลื่นไส้																														
4.อาเจียน																														
5.มีเสียงในหู																														
6.มีอาการชาตามตัว																														
7.มีอาการเหมือนมดไต่ตามผิวหนัง																														
8.ตัวสั่น																														
9.ใจสั่น																														
10.ศีรษะเบาโหวง																														
11.ปวดศีรษะทั้งหัวหรือปวดซีกเดียว																														
12.สายตาไม่ค่อยชัดเจน																														

1 (อาการน้อย)

2 (อาการปานกลาง)

3 (อาการมาก)

- (ไม่มีอาการ)

เดือนที่ 1	วันที่																													
อาการต่างๆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4.อาการทางระบบทางเดินอาหาร																														
1.กินอาหารน้อยลง																														
2.กินอาหารมากขึ้น																														
3.อยากอาหารรจัด																														
4.อยากอาหารแปลกๆ																														
5.อยากกินขนมหวาน																														
6.กระหายน้ำ																														
7.ท้องอืด แน่นท้อง																														
8.ท้องผูก																														
9.ท้องเดิน																														
5.อาการทางพฤติกรรม																														
1.ใช้ยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์มากขึ้น																														
2.มีอาการแสดงจากการใช้แอลกอฮอล์เรื้อรัง																														
3.สูบบุหรี่มากขึ้น																														
4.ใจเร็วหุนหัน																														
5.หลีกหนีสังคม																														
6.ง่วงง่าย																														
7.มักเกิดอุบัติเหตุง่าย																														
8.อยู่ไม่สุข หยุกหยิก																														
9.ควบคุมตัวเองยาก ก้าวร้าว																														
10.ทำอะไรมักตามใจตัวเอง																														
11.มีความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น																														
12.มีความต้องการทางเพศน้อยลง																														
6.อาการทางกำลั้กาย																														
1.เหนื่อยง่าย ไม่มีกำลัง																														
2.เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง																														
3.ง่วงนอนมากขึ้น สัปหงกบ่อย ๆ																														
4.นอนไม่หลับ																														
5.มีผละกำลั้มากขึ้น																														
7.อาการคั้งของน้ำ																														
1.บวมตามมือ / เท้า																														
2.เจ็บตึงเต้านม																														
3.ขาหนัก																														
4.น้ำหนักเพิ่ม																														

1 (อาการน้อย) 2 (อาการปานกลาง) 3 (อาการมาก) - (ไม่มีอาการ)

เดือนที่ 1	วันที่																													
อาการต่างๆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
8.อาการภูมิแพ้																														
1. หอบหืด																														
2. คัดจมูก มีน้ำมูกใส ๆ																														
3. ตาแดง																														
4. ลมพิษขึ้น																														
5. คันตามตัว																														
9.อาการปวด																														
1. ปวดระบมหน้าท้อง																														
2. ปวดท้องน้อย																														
3. ปวดสะโพกบน																														
4. ปวดหน่วงท้องว้ายะเพศ																														
5. ปวดตามข้อ																														
6. ปวดตามกล้ามเนื้อ																														
7. ปวดหลัง																														
8. อื่น ๆ																														
10.อาการอื่น ๆ																														
1. บัสสาวะบ่อย ๆ																														
2. บัสสาวะไม่ออก																														
3. มีลิ่วเมดใหญ่ ๆ																														
4. ตามข้อต่าง ๆ รู้สึกผิดแข็ง																														
5. มีเสียงแหบ																														
6. อื่น ๆ																														
กากบาท(x) วันที่มีประจำเดือน ตั้งแต่วันแรก ถึง วันสุดท้าย																														

1 (อาการน้อย)

2 (อาการปานกลาง)

3 (อาการมาก)

- (ไม่มีอาการ)

ชื่อ

อายุ ปี

เดือนที่ 2	วันที่																													
อาการต่างๆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1.อาการเกี่ยวกับความจำ																														
1.ขาดสมาธิ																														
2.ขาดความสนใจ																														
3.มีสมาธิมากขึ้น																														
4.ขี้ลืม																														
5.คิดซ้ำ ๆ ซาก																														
6.การตัดสินใจไม่ดี																														
7.ไม่กล้าตัดสินใจ																														
8.ความคิดสับสน																														
9.รู้สึกเหมือนฝัน																														
2.อาการทางอารมณ์																														
1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย																														
2.หงุดหงิด เครียด																														
3.วิตกกังวล กลุ้มใจ																														
4.ซึมเศร้า																														
5.ไม่สามารถสู้กับปัญหาประจำวัน																														
6.ขาดความมั่นใจ																														
7.มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย																														
8.มีความรู้สึกที่มีความผิด																														
9.มีความรู้สึกว่างเปล่า																														
10.ควบคุมอารมณ์ไม่ได้																														
11.มีความรู้สึกเป็นสุขสบาย																														
3.อาการทางประสาท																														
1.เป็นลม เวียนศีรษะ ศีรษะหมุน																														
2.เหงื่อออกมาก																														
3.คลื่นไส้																														
4.อาเจียน																														
5.มีเสียงในหู																														
6.มีอาการชาตามตัว																														
7.มีอาการเหมือนมดไต่ตามผิวหนัง																														
8.ตัวสั่น																														
9.ใจสั่น																														
10.ศีรษะเบาโพรง																														
11.ปวดศีรษะทั้งหัวหรือปวดซีกเดียว																														

1 (อาการน้อย) 2 (อาการปานกลาง) 3 (อาการมาก) - (ไม่มีอาการ)

เดือนที่ 2	วันที่																													
อาการต่างๆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4.อาการทางระบบทางเดินอาหาร																														
1.กินอาหารน้อยลง																														
2.กินอาหารมากขึ้น																														
3.อยากอาหารรสจัด																														
4.อยากอาหารแปลกๆ																														
5.อยากกินขนมหวาน																														
6.กระหายน้ำ																														
7.ท้องอืด แน่นท้อง																														
8.ท้องผูก																														
9.ท้องเดิน																														
5.อาการทางพฤติกรรม																														
1.ใช้ยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์มากขึ้น																														
2.มีอาการแสดงจากการใช้แอลกอฮอล์เร็วขึ้น																														
3.สูบบุหรี่มากขึ้น																														
4.ใจเร็วหุนหัน																														
5.หลีกเลี่ยงสังคม																														
6.รุ่มง่าม																														
7.มักเกิดอุบัติเหตุง่าย																														
8.อยู่ไม่สุข อยู่นิ่งยาก																														
9.ควบคุมตัวเองยาก ก้าวร้าว																														
10.ทำอะไรมักตามใจตัวเอง																														
11.มีความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น																														
12.มีความต้องการทางเพศน้อยลง																														
6.อาการทางกำลังกาย																														
1.เหนื่อยง่าย ไม่มีกำลัง																														
2.เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง																														
3.ง่วงนอนมากขึ้น สัปหงกบ่อย ๆ																														
4.นอนไม่หลับ																														
5.มีพลังกำลังมากขึ้น																														
7.อาการคั่งของน้ำ																														
1.บวมตามมือ / เท้า																														
2.เจ็บตึงเต้านม																														
3.ขาหนัก																														
4.น้ำหนักเพิ่ม																														

1 (อาการน้อย)

2 (อาการปานกลาง)

3 (อาการมาก)

- (ไม่มีอาการ)

เดือนที่ 2	วันที่																													
อาการต่างๆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
8.อาการภูมิแพ้																														
1. หอบหืด																														
2. คัดจมูก มีน้ำมูกใส ๆ																														
3. ตาแดง																														
4. ลมพิษขึ้น																														
5. คันตามตัว																														
9.อาการปวด																														
1. ปวดระบมหน้าท้อง																														
2. ปวดท้องน้อย																														
3. ปวดสะโพกบน																														
4. ปวดน่องที่อวัยวะเพศ																														
5. ปวดตามข้อ																														
6. ปวดตามกล้ามเนื้อ																														
7. ปวดหลัง																														
8. อื่น ๆ																														
10.อาการอื่น ๆ																														
1. บัสสาวะบ่อย ๆ																														
2. บัสสาวะไม่ออก																														
3. มีสีแฉะในปัสสาวะ																														
4. ตามข้อต่าง ๆ รู้สึกมีดแทง																														
5. มีเสียงแหบ																														
6. อื่น ๆ																														
กากบาท(x) วันที่มีประจำเดือน ตั้งแต่วันแรก ถึง วันสุดท้าย																														

1 (อาการน้อย)

2 (อาการปานกลาง)

3 (อาการมาก)

- (ไม่มีอาการ)

ชื่อ

อายุ ปี

เดือนที่ 3	วันที่																														
อาการต่างๆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1.อาการเกี่ยวกับความจำ																															
1.ขาดสมาธิ																															
2.ขาดความสนใจ																															
3.มีสมาธิมากขึ้น																															
4.ขี้ลืม																															
5.คิดซ้ำ ๆ ซาก																															
6.การตัดสินใจไม่ดี																															
7.ไม่กล้าตัดสินใจ																															
8.ความคิดสับสน																															
9.รู้สึกเหมือนฝัน																															
2.อาการทางอารมณ์																															
1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย																															
2.หงุดหงิด เครียด																															
3.วิตกกังวล กลุ้มใจ																															
4.ซึมเศร้า																															
5.ไม่สามารถสู้กับปัญหาประจำวัน																															
6.ขาดความมั่นใจ																															
7.มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย																															
8.มีความรู้สึกว่ามีความผิด																															
9.มีความรู้สึกว่างเปล่า																															
10.ควบคุมอารมณ์ไม่ได้																															
11.มีความรู้สึกเป็นสุขสบาย																															
3.อาการทางประสาท																															
1.เป็นลม เวียนศีรษะ ศีรษะหมุน																															
2.เหงื่อออกมาก																															
3.คลื่นไส้																															
4.อาเจียน																															
5.มีเสียงในหู																															
6.มีอาการชาตามตัว																															
7.มีอาการเหมือนมดไต่ตามผิวหนัง																															
8.ตัวสั่น																															
9.ใจสั่น																															
10.ศีรษะเบาโหวง																															
11.ปวดศีรษะทั้งหัวหรือปวดซีกเดียว																															

1 (อาการน้อย)

2 (อาการปานกลาง)

3 (อาการมาก)

- (ไม่มีอาการ)

เดือนที่ 3	วันที่																													
อาการต่างๆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4.อาการทางระบบทางเดินอาหาร																														
1.กินอาหารน้อยลง																														
2.กินอาหารมากขึ้น																														
3.อยากอาหารรจัด																														
4.อยากอาหารแปลกๆ																														
5.กระหายน้ำ																														
6.ท้องอืด แน่นท้อง																														
7.ท้องผูก																														
8.ท้องเดิน																														
5.อาการทางพฤติกรรม																														
1.ใช้ยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์มากขึ้น																														
2.มีอาการแสดงจากการใช้แอลกอฮอล์เร็วขึ้น																														
3.สูบบุหรี่มากขึ้น																														
4.ใจเร็วหุนหัน																														
5.หลีกหนีสังคม																														
6.ง่วงงาม																														
7.มักเกิดอุบัติเหตุง่าย																														
8.อยู่ไม่สุข หยุกหยิก																														
9.ควบคุมตัวเองยาก ก้าวร้าว																														
10.ทำอะไรมักตามใจตัวเอง																														
11.มีความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น																														
12.มีความต้องการทางเพศน้อยลง																														
6.อาการทางกำลังกาย																														
1.เหนื่อยง่าย ไม่มีกำลัง																														
2.เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง																														
3.ง่วงนอนมากขึ้น สัปหงกบ่อย ๆ																														
4.นอนไม่หลับ																														
7.อาการคั่งของน้ำ																														
1.บวมตามมือ / เท้า																														
2.เจ็บตึงเต้านม																														
3.ขาหนัก																														
4.น้ำหนักเพิ่ม																														

1 (อาการน้อย) 2 (อาการปานกลาง) 3 (อาการมาก) - (ไม่มีอาการ)

เดือนที่ 3	วันที่																													
อาการต่างๆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
8.อาการภูมิแพ้																														
1. หอบหืด																														
2. คัดจมูก มีน้ำมูกใส ๆ																														
3. ตาแดง																														
4. ลมพิษขึ้น																														
5. คันตามตัว																														
9.อาการปวด																														
1. ปวดระบมหน้าท้อง																														
2. ปวดท้องน้อย																														
3. ปวดสะโพกบน																														
4. ปวดน่องที่อวัยวะเพศ																														
5. ปวดตามข้อ																														
6. ปวดตามกล้ามเนื้อ																														
7. ปวดหลัง																														
8. อื่น ๆ																														
10.อาการอื่น ๆ																														
1. ปัสสาวะบ่อย ๆ																														
2. ปัสสาวะไม่ออก																														
3. มีสิ่วเม็ดใหญ่ ๆ																														
4. ตามข้อต่าง ๆ รู้สึกผิดแฉ่ง																														
5. มีเสียงแหบ																														
6. อื่น ๆ																														
กากบาท(x) วันที่มีประจำเดือน ตั้งแต่วันแรก ถึง วันสุดท้าย																														

1 (อาการน้อย)

2 (อาการปานกลาง)

3 (อาการมาก)

- (ไม่มีอาการ)

ภาคผนวก 2

ผลการบันทึกอาการในรอบ 3 เดือน (n=22)

No.1	เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
II. อาการทางอารมณ์				
1. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย	-	-	1	-
2. หงุดหงิด เครียด	-	-	1	-
3. วิดกกังวล กลุ้มใจ	-	-	1	-
4. ซึมเศร้า	-	-	1	-
5. ไม่สามารถสู้กับปัญหาประจำวัน	-	-	1	-
6. ขาดความมั่นใจ	-	-	1	-
7. มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย	-	-	1	-
8. มีความรู้สึกว่ามีคามผิด	-	-	1	-
9. มีความรู้สึกว่างเปล่า	-	-	1	-
10. ควบคุมอารมณ์ไม่ได้	-	-	1	-
IX. อาการปวด				
1. ปวดระบมหน้าท้อง	1	1	1	1
2. ปวดท้องน้อย	1	1	1	1
3. ปวดสะโพกบน	1	1	1	1
4. ปวดหน่วงที่อวัยวะเพศ	1	1	1	1
5. ปวดตามข้อ	1	1	1	1
6. ปวดตามกล้ามเนื้อ	-	-	1	1
7. ปวดหลัง	1	1	1	1
X. อาการอื่น ๆ				
2. ปัสสาวะไม่ออก	1	1	-	-
3. มีสิวมืดใหญ่	-	-	1	-
4. ตามข้อต่าง ๆ	1	1	1	1
5. มีเสียงแหบ	-	-	1	1

1 = อาการน้อย

2 = อาการปานกลาง

3 = อาการมาก

No.2	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
IX. อาการปวด						
1.ปวดระบบหน้าท้อง	1	1	1	1	1	1
2.ปวดท้องน้อย	1	1	1	1	1	1
5.ปวดตามข้อ	1	1	1	1	1	1
6.ปวดตามกล้ามเนื้อ	1	1	-	-	1	1
7.ปวดหลัง	1	1	-	-	-	-
X.อาการอื่น ๆ						
3.มีสิวมืดใหญ่	-	-	-	-	1	1
4.ตามข้อต่าง ๆ รู้สึกฝืดแข็ง	-	-	1	1	1	1
6.อื่น ๆ	-	-	1	-	1	1

No 4	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
I.ความจำ						
1.ขาดสมาธิ	-	-	1	1	1	1
2.ขาดความสนใจ	1	1	-	1	-	1
6.ไม่กล้าตัดสินใจ	1	1	1	1	1	1
7.ความคิดสับสน	1	1	1	1	1	1
II.อาการทางอารมณ์						
2.หงุดหงิด เครียด	1	1	-	-	-	-
3.วิตกกังวล	1,2	1	-	-	-	-
10.ควบคุมอารมณ์ไม่ได้			1	1	1,2	1
IX. อาการปวด						
1.ปวดระบบหน้าท้อง			-	-	1	1

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No.6	เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
IV.อาการทางระบบทางเดินอาหาร				
2.กินอาหารมากขึ้น	1,2	1,2	1,2	1
3.อยากอาหารลดลง	1	-	1,2	1
V. อาการทางพฤติกรรม				
6.ง่วงงาม	1,2	-	-	-
VI. อาการทางกำลังกาย				
1.เหนื่อยง่าย ไม่มีกำลัง	1	1	1	1
2.เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง	1,2	1		
3.ง่วงนอนมากขึ้น	1	1	1	1
4.นอนไม่หลับ	1	-	1	1

No.8	เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
I. อาการเกี่ยวกับความจำ				
5.การตัดสินใจไม่ได้	1	1	1	1
7.ความคิดสับสน	1	1	-	-
II.อาการทางอารมณ์				
3.วิตกกังวล กลุ้มใจ	1	1		
6.ขาดความมั่นใจ	1	1	-	1
7.มีความรู้สึกลอยลางมาดวุ่นวาย	-	-	1	1
III. อาการทางประสาท				
3.คลื่นไส้	-	-	-	1
11.ปวดศีรษะ	1	-	1	1

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No.7	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
I. อาการเกี่ยวกับความจำ						
1.ขาดสมาธิ	1	-	-	-	-	-
2.ขาดความสนใจ	-	1	-	-	-	-
II. อาการทางอารมณ์						
2.หงุดหงิด เครียด	1	1	1	1	1	1
4.ซึมเศร้า	-	-	1	-	-	-
5.ไม่สามารถสู้ปัญหาประจำวัน	-	-	1	1	1	1
9.มีความรู้สึกว่างเปล่า	1	1	1,2	1,2	1,2	1
10.ควบคุมอารมณ์ไม่ได้	1,2	1	1,2	1,2	-	-
III. อาการทางประสาท						
10.ศีรษะเบาโหวง	1	-	2	1,2	1,2	-
VIII. อาการภูมิแพ้						
4ลมพิษขึ้น	1	-	-	-	-	-
IX. อาการปวด						
5.ปวดตามข้อ					1	-
6. ปวดกล้ามเนื้อ			1	1	1	-
X. อาการอื่น ๆ						
3.มีลิ้นเม็ดใหญ่			1	1	-	-

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No.9	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
II. อาการทางอารมณ์						
1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย	1	1	1	1	1	1
2.หงุดหงิด เครียด	1	1	1	1	1	1
3.วิตกกังวล กลุ้มใจ	1	1	-	-	1	1
III. อาการทางประสาท						
11.ปวดศีรษะทั้งหัวหรือปวดศีรษะ ซีกเดียว	1	1	1	1	1	1
IX. อาการปวด						
1.ปวดระบมหน้าท้อง	1	1,2	-	-	1	1
2.ปวดท้องน้อย	-	-	1	-	1	1
3.ปวดสะโพกบน	1	1	-	-	-	-
4.ปวดหน่วงที่อวัยวะเพศ	1	1	-	-	-	-
X. อาการอื่น ๆ						
1.ปัสสาวะบ่อย ๆ	-	-	1	1	1	1
3.มีสิวมืดใหญ่ ๆ	1	1	1	1	1	1

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No. 19	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
I. อาการเกี่ยวกับความจำ						
1.ขาดสมาธิ	-	-	1	-	1	1
2.ขาดความสนใจ	-	-	1	-	-	-
3. ซ้ำลืม	-	-	1	-	1	1
4. คิดซ้ำ ๆ ซาก	-	-	1	-	-	-
5. การตัดสินใจไม่ได้	-	-	1	-	-	-
6. ไม่กล้าตัดสินใจ	-	-	1	-	-	-
7. ความคิดสับสน	-	-	1	-	-	-
8. รู้สึกเหมือนฝัน	-	-	1	-	-	-
IX. อาการปวด						
1.ปวดระบมหน้าท้อง	-	-	-	-	1	1
2.ปวดท้องน้อย	-	1	-	-	-	-
3.ปวดสะโพกบน	-	-	-	-	1	1

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No. 20	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
I. อาการเกี่ยวกับความจำ						
4. คิดซ้ำ ๆ ซาก ๆ					1	-
II. อาการทางอารมณ์						
1. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย			-	-	1	-
2. หงุดหงิด เครียด			-	-	1	-
3. วิตกกังวล กลุ้มใจ			-	-	1	-
VI. อาการทางกำลังกาย						
2. เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง	1,2	1				
4. นอนไม่หลับ	-	-	-	-	1	1
IX. อาการปวด						
1. ปวดระบบหน้าท้อง	-	-	1	1	-	-
2. ปวดท้องน้อย	-	-	1	1	-	-
3. ปวดสะโพกบน	-	-	1	1	-	-
4. ปวดหน่วงที่อวัยวะเพศ	1	1	1	1	-	-
5. ปวดตามข้อ	1	1	-	-	-	-
6. ปวดตามกล้ามเนื้อ	1	1	-	-	-	-
X. อาการอื่น ๆ						
1. ปัสสาวะบ่อย ๆ	-	1	-	-	-	-
3. มีสีวิมิดใหญ่ ๆ	-	-	-	-	1	-

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No. 22	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
VIII. อาการภูมิแพ้						
5. คันตามตัว	-	-	-	1	-	-
IX. อาการปวด						
1. ปวดระบมหน้าท้อง	-	-	-	-	1	1
X. อื่น ๆ						
3. มีสิวมืดใหญ่ ๆ			1	1	1	1

No. 24	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
IX. อาการปวด						
2. ปวดท้องน้อย	1	1	1	1	1	1
X. อื่น ๆ						
6. อื่น ๆ	1	1	1	1	-	-

No. 25	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
IX. อาการปวด						
1. ปวดระบมหน้าท้อง	1	1	1	1	1	1
2. ปวดท้องน้อย	1	1	1	1	1	1

No. 28	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
IX. อาการปวด						
2. ปวดท้องน้อย	1	1	1	1	1	1

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No. 31	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
VIII.อาการภูมิแพ้						
5.คันตามตัว	-	-	1	1	-	-
IX. อาการปวด						
1.ปวดระบมหน้าท้อง	-	-	1	1	1	1
2.ปวดท้องน้อย	-	-	1	1	1	1
7.ปวดหลัง	-	-	1	1	1	1
X. อื่น ๆ						
3.มีสิ่วเม็ดใหญ่ ๆ	-	-	1	-	-	-

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No. 34	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
II. อาการทางอารมณ์						
1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย	1	1	1	1	1	1
2.หงุดหงิด เครียด	1	1	1	1	1	1
3.วิตกกังวล กลุ้มใจ	1	1	1	1	1	1
9.มีความรู้สึกกว้างเปล่า	1	1	1	1	-	-
10.ควบคุมอารมณ์ไม่ได้					1	1
IV. อาการทางระบบเดินอาหาร						
2.กินอาหารมากขึ้น	-	-	-	-	1	1
3.อยากอาหารรสจัด	1	1	1	1	1	1
4.อยากอาหารแปลก ๆ	-	-	-	-	1	1
8.ท้องเดิน	1	1	1	1	1	1
VI อาการทางกำลังกาย						
3.ง่วงนอนมากขึ้น สัปหงกบ่อยๆ	1	1	1	1	-	-
4.นอนไม่หลับ	1	1	1	1	-	-
VIII. อาการคั่งของน้ำ						
1.บวมตามมือ/เท้า	1	1	1	1	1	-
2.เจ็บตึงเต้านม	1	1	1	1	1	-
IX. อาการปวด						
1.ปวดระบบหน้าท้อง	-	-	1	1	-	-
2.ปวดท้องน้อย	-	-	1	1	-	-
3.ปวดสะโพกบน	-	-	1	1	-	-
4.ปวดหน่วงอวัยวะเพศ	-	-	1	1	-	-
X. อาการอื่น ๆ						
3.มีสิวเม็ดใหญ่ ๆ	-	-	-	-	1	-

1 = อาการน้อย

2 = อาการปานกลาง

3 = อาการมาก

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No. 35	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
IV. อาการทางระบบเดินอาหาร						
1.กินอาหารน้อยลง	-	-	-	-	1	-
4.อยากอาหารแปลก ๆ	-	-	1	1	1	-
VII.อาการคั่งของน้ำ						
1.บวมตามมือ/เท้า	1	-	1	1	1	-
2.เจ็บตึงเต้านม	1	-	-	-	1	-
IX. อาการปวด						
1.ปวดระบบหน้าท้อง	1	1	1	1	-	-
2.ปวดท้องน้อย	1	1	1	1	1	-
3.ปวดสะโพกบน	1	1	1	1	-	-
4.ปวดหน่วงที่อวัยวะเพศ	1	1	-	-	-	-
5.ปวดตามข้อ	1	1	1	1	-	-
6.ปวดกล้ามเนื้อ	1	1	1	1	-	-
X. อาการอื่น ๆ						
1.บัสสาวะบ่อย ๆ	1	-	-	-	-	-
3.มีสีแฉะใหญ่ ๆ	1	1	-	-	1	-
4.ตามข้อต่าง ๆ รู้สึกฝืดแข็ง	1	-	-	-	-	-

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No. 47	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
I. อาการเกี่ยวกับความจำ						
1.ขาดสมาธิ			-	-	1	1
II. อาการทางอารมณ์						
1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย			-	-	1	1
2.หงุดหงิด เครียด			-	-	1	-
6.ขาดความมั่นใจ			-	-	1	-
10.ควบคุมอารมณ์ไม่ได้			-	-	1	-
III. อาการทางประสาท						
1.เป็นลม เวียนศีรษะ ศีรษะหมุน			-	-	1	-
VIII. อาการภูมิแพ้						
1.หอบหืด			-	-	1	1,2
IX. อาการปวด						
1.ปวดระบบหน้าท้อง	1,2	1,2	1	1	1,2	2,3
2.ปวดท้องน้อย	1,2	1	2,3	1,2	1,2	2,3
3.ปวดสะโพกบน	-	-	-	-	1	1
4.ปวดหน่วงที่อวัยวะเพศ	-	-	1	1,2	-	-
X. อื่น ๆ						
1.ปัสสาวะบ่อย ๆ	1,2	1	-	-	-	-
3.มีลิ่วเม็ดใหญ่ ๆ	2,3	1,2	1	1	1	1,2

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No. 48	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
I. อาการเกี่ยวกับความจำ						
1.ขาดสมาธิ	3	1	1	-	-	-
2.ขาดความสนใจ	3	1	1	-	-	-
3.ขี้ลืม	2,3	1	1	-	-	-
6.ไม่กล้าตัดสินใจ	1	-	1	-	-	-
7.ความคิดสับสน	1	-	1	-	-	-
8.รู้สึกเหมือนฝัน	1	-	-	-	-	-
II. อาการทางอารมณ์						
1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย	2	1	1	-	1	1
2.หงุดหงิด เครียด	1,3	1	1	-	1	1
3.วิตกกังวล กลุ้มใจ	3	-	1	-	1	-
4.ซึมเศร้า	1,3	-	1	-	-	-
5.ไม่สามารถสู้กับปัญหาประจำวัน	2	-	-	-	-	-
6.ขาดความมั่นใจ	1	-	1	-	-	-
9.มีความรู้สึกว่างเปล่า	1	-	1	-	-	-
III. อาการทางประสาท						
1.เป็นลม เวียนศีรษะ ศีรษะหมุน	2	-				
2. เหงื่อออกมาก	1	-	1	-	-	-
3. คลื่นไส้	-	-	1	-	-	-
4.อาเจียน	3	-				
5.มีเสียงในหู	2	-				
6. มีอาการชาตามตัว			1	-	-	-
11. ปวดศีรษะทั้งหัวหรือปวดตีกเดียว			1	-	-	-

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No. 48 (ต่อ)	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
IV. อาการระบบทางเดินอาหาร						
1. กินอาหารน้อยลง	1,3	-	1	-		
2. กินอาหารมากขึ้น	1	-	1	-		
3. อยากอาหารรสจัด	1	-				
4. อยากอาหารแปลกๆ	-	-	2	-		
5. กระหายน้ำ	2,3	-	1,2	-		
7. ท้องผูก	2	-				
V. อาการทางพฤติกรรม						
1. ใ้ยาสเสพติดหรือแอลกอฮอล์มากขึ้น	3	-	-	-	-	-
4. ใจเร็วหุนหัน	1,2	-	1,2	-	-	-
6. ง่วงง่าย	1,2	-	-	-	-	-
7. มักเกิดอุบัติเหตุง่าย	1	-	-	-	-	-
8. อยู่ไม่สุขยุกหยิก	1	-	-	-	-	-
9. ควบคุมตัวเองยาก ก้าวร้าว	1	-	1	-	-	-
10. ทำอะไรตามใจตัวเอง			1	-	-	-
VI. อาการทางกำลังกาย						
1. เหนื่อยง่าย ไม่มีกำลัง	2	-	1,2	-	1	-
2. เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง	2	-	1,2	-	1	-
VII. อาการคั่งของน้ำ						
2. เจ็บตึงเต้านม	2,3	-	1,2	-	1	-

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No. 48 (ต่อ)	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
VIII. อาการภูมิแพ้						
2. คัดจมูก มีน้ำมูกใส ๆ	1	-	1	-	1	1
3. ตาแดง	1,2	-	1,2	-	-	-
5. คันตามตัว	1,2		1,2	-	1	-
IX. อาการปวด						
1. ปวดระบบหน้าท้อง	2,3	-	2,3	-	1	-
2. ปวดตามข้อ	-	-			1	-
3. ปวดสะโพกบน	1	-	1	-	1	-
4. ปวดหน่วงที่อวัยวะเพศ	1		1	-	1	-
5. ปวดตามข้อ	2		2	-	1,2	-
6. ปวดตามกล้ามเนื้อ	2		1	-	1,2	-
7. ปวดหลัง	2		1	-	1	-
X. อาการอื่น ๆ						
1. บั๊สสวะบ่อย ๆ	3	-	2,3		1,2,3	1,2,3
3. มีสิ่วเม็ดใหญ่ ๆ	2,3	-	2	-	2	-
4. ตามข้อต่าง ๆ รู้สึกฝืดแข็ง	2	-	1	-	1	-
5. มีเสียงแหบ	1	-	-	-	-	-

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No. 49	เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
I. อาการเกี่ยวกับความจำ				
3. ซ้ำลืม	1	1	-	-
II. อาการทางอารมณ์				
2. หงุดหงิด เครียด	-	-	1	1
6. ขาดความมั่นใจ	-	1	-	-
III. อาการทางประสาท				
1. เป็นลม เวียนศีรษะ ศีรษะหมุน	-	-	1	1
2. เหงื่อออก	-	-	1	1
IV. อาการระบบเดินอาหาร				
7. ท้องผูก	1	1	-	-
V. พฤติกรรม				
12. มีความต้องการทางเพศน้อยลง	1	1	-	-
VI. อาการทางกำลังกาย				
3. ง่วงนอนมากขึ้น สัปหงกบ่อย ๆ	-	1	-	-
4. นอนไม่หลับ	1	1	-	-
IX. อาการปวด				
1. ปวดระบมหน้าท้อง	-	-	1	1
2. ปวดท้องน้อย	-	-	1	1
6. ปวดกล้ามเนื้อ	-	-	1	1
X. อาการอื่น ๆ				
3. มีสิวเม็ดใหญ่	-	-	1	-

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No. 58	เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
VIII. อาการภูมิแพ้				
5. คันตามตัว	-	1	-	-
IX. อาการปวด				
1. ปวดระบมหน้าท้อง	1	1	1	1
2. ปวดท้องน้อย	1	1	1	1
3. ปวดสะโพกบน	1	1	1	1
4. ปวดหน่วงที่อวัยวะเพศ	1	1	1	1
5. ปวดตามข้อ	1	1	1	1
6. ปวดตามกล้ามเนื้อ	1	1	1	1
7. ปวดหลัง	1	1	1	1
X. อาการอื่น ๆ				
1. ปัสสาวะบ่อย ๆ	1	1	-	-
3. มีสิวมืดใหญ่ ๆ	1	1	1	1

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No.. 82	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
I. อาการเกี่ยวกับความจำ						
1.ขาดสมาธิ			-	-	1	1
IV. อาการทางระบบเดินอาหาร						
2.กินอาหารมากขึ้น	1	1	1	1	-	-
3.อยากอาหารรสจัด	-	-	1	1	-	-
6.ท้องอืด แน่นท้อง	1	1				
V.อาการทางพฤติกรรม,						
2.มีอาการแสดงจากการใช้แอลกอฮอล์	1	-	-	-	-	-
11.มีความต้องการทางเพศมากขึ้น	1	1	1,2	1	-	-
VII. อาการคั่งของน้ำ						
2.เจ็บตึงหน้าอก			1	1	-	-

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No. 100	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
I.อาการเกี่ยวกับความจำ						
1.ขาดสมาธิ	2,3	-	-	-	-	-
2.ขาดความสนใจ	2	-	-	-	-	-
II. อาการทางอารมณ์						
1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย	2,3	-	-	-	-	-
2.หงุดหงิด เครียด	3	-	-	-	-	-
3.วิตกกังวลกลัว	2	-	-	-	-	-
4.ซึมเศร้า	1	-	-	-	-	-
IV. อาการทางระบบเดินอาหาร						
1.กินอาหารน้อยลง	1,2	-	-	-	-	-
5.กระหายน้ำ	1	-	-	-	-	-
6.ท้องอืด แน่นท้อง	3	-	-	-	-	-
7.ท้องผูก	2	-	-	-	-	-
V. อาการทางพฤติกรรม						
4.ใจเร็ว หุนหัน	2	-	-	-	-	-
5.หลีกหนีสังคม	1	-	-	-	-	-
9.ควบคุมตัวเองยาก ก้าวร้าว	2	-	-	-	-	-
VI. อาการทางกำลังกาย						
1.เหนื่อยง่าย ไม่มีกำลัง	2	-	-	-	-	-
2.เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง	2	-	-	-	-	-
3.ง่วงนอนมากขึ้น สัปหงกบ่อยๆ	1,2	-	1,2	-	-	-

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก

No. 100 (ต่อ)	เดือนที่ 1		เดือนที่ 2		เดือนที่ 3	
	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง	ก่อน	ระหว่าง
VIII. อาการภูมิแพ้						
1. หอบหืด	1	-	1	-	1,2	-
2. คัดจมูก น้ำมูกไหล ๗	1	-	1	-	-	-
3. ตาแดง	2	-	2	-	-	-
5. คันตามตัว	2,3	-	-	-	1,2	-
IX. อาการปวด						
5. ปวดตามข้อ	1	-	1	-	1	-
X. อาการอื่น ๆ						
1. บั๊สสวาระบ่อย ๆ	1	-	1	-	1,2	1,2
3. มีสิ่วเม็ดใหญ่ ๆ	1	-	-	-	1	-

1 = อาการน้อย 2 = อาการปานกลาง 3 = อาการมาก