

เพชรประกาย

ท้อง แท้ง  
และการคุมกำเนิด

# Pregnancy, Abortion and Family Planning

เรื่องที่ยากรู้  
ควรรู้ และต้องรู้ของสาวๆ

พญ.ชัญวลี ศรีสุโข

An illustration of a woman with long dark hair, wearing a brown top, holding a baby in her arms. The baby is wearing a striped shirt. The background is light gray with some faint plant-like illustrations at the bottom. Two orange circles are positioned in the upper right area, containing Thai text. A horizontal orange bar is located below the circles, containing the main title in Thai and English.

ท้อง

แท้ง

## และการคุมกำเนิด

Pregnancy, Abortion and Family Planning

พญ.ชัญวลี ศรีสุโข

# ท้อง แท้ง และการคุมกำเนิด Pregnancy, Abortion and Family Planning

พญ.ชัญวลี ศรีสุโข

ราคา 295 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ชัญวลี ศรีสุโข.

ท้อง แท้ง และการคุมกำเนิด Pregnancy, Abortion and Family Planning.– กรุงเทพฯ : เพชรประกาย, 2566.  
304 หน้า.

1. สูติศาสตร์. I. ชื่อเรื่อง.

618.2

ISBN 978-616-578-727-7

ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	วิภาวี เฉลิมชัยวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	เพชรลดดา เพ็ญอักษร
ผู้เขียน	พญ.ชัญวลี ศรีสุโข
บรรณาธิการ	ศิริกัญญา เลี้ยวศรีศรี
กองบรรณาธิการ	มนตรา อัสสราเลิศศรีศรี มารีสา ไกรถาวร นิศานารถ โชติมาภรณ์ พัทธิธรา เจริญหทัยรัตน์ ธิดารัตน์ ไตรรัตน์กุล นิศรา บุญโพธิ์แก้ว
พิสูจน์อักษร	มะจิง
ออกแบบปก	มะจิง
ศิลปกรรม	บงกช นาคะผดุงรัตน์

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558  
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เพชรประกาย

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด  
81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย  
แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510  
โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568  
Homepage : <http://www.phepragay.com>

พิมพ์ที่

บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรีนติ้งส์ จำกัด  
5 ซอยมาเจริญ 1 แยก 1 ถนนมาเจริญ  
แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด  
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรรม  
ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130  
โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6  
Homepage : <http://www.naiin.com>

ดูแลตัวเองให้พร้อม  
ก่อนสร้างครอบครัว  
ชีวิตคู่จะสำเร็จ  
และมีความสุขได้  
ตามที่ต้องการ



# คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อเข้าฤดูฝน อาจทำให้หลายคนป่วยง่ายหรือป่วยบ่อยขึ้น เพราะฉะนั้นเราควรจะมาดูแลสุขภาพร่างกายของเราให้ห่างไกลโรคกันดีกว่าค่ะ

สำหรับหนังสือเล่มที่ท่านถืออยู่ในมือนี้ ไม่ใช่เฉพาะผู้หญิงเท่านั้นที่จะอ่านได้ ความเป็นจริงแล้วหนังสือเล่มนี้อ่านได้ทั้งชายและหญิง เป็นความรู้ที่น่าศึกษาอย่างมากทีเดียว ที่ว่าน่าศึกษานั้นก็เพราะว่ามนุษย์เราเริ่มต้นก็ตรงนี้แหละค่ะ คุณหมอขั้ววาลีได้แจกแจงเรื่องราวตั้งแต่เริ่มปฏิบัติด้วยซ้ำ การคุมกำเนิดดีหรือไม่ดีอย่างไร เพราะคู่รักบางคู่มีความเชื่อผิดๆ ในเรื่องนี้มานานมาก เรื่องยากุมชนิดต่างๆ เรื่องการท้องหรือไม่ท้อง แท้งแบบไหน ทำไม่จึงแท้ง... สาเหตุต่างๆ นานาที่คุณหมอบอกเล่า เป็นเรื่องราวจริงที่เปิดเผยในส่วนของโรคเพื่อเป็นวิทยาทาน อ่านเพื่อเพิ่มพูนความรู้ได้ทุกเพศ



ความลับที่ท่านอยากรู้ มีหลายเรื่องราวที่ท่านจะต้อง  
โดนใจโดนความรู้สึก และท่านจะได้รับคำตอบที่คุ้มค่าที่สุด  
หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะอย่างยิ่งที่ท่านจะซื้อติดมือกลับบ้านไป  
ให้คนที่ท่านรักอ่านเพื่อหมดความกังวลใจในหลายเรื่องราว  
ของการมีชีวิตรู้ คู่ เหมือนหนึ่งท่านมีหนังสือเล่มนี้เป็นเพื่อน  
ชีวิตรู้ คู่ อยากรู้หรืออยากแก้ไขกับปัญหาใดๆ ที่ประสบอยู่  
ก็จะแก้ไขได้โดยง่ายตายเพราะหนังสือที่เป็นดังคู่มือเล่มนี้  
หรืออีกหลายๆ เล่มของคุณหมอชัชวาลี ศรีสุโข

และขอบคุณในไมตรีจิตที่ท่านผู้อ่านติดตามหนังสือ  
แนวสุขภาพจิตสุขภาพใจของสำนักพิมพ์มาด้วยดีโดยตลอด

**เพชรดา เพื่ออักษร**  
บรรณาธิการบริหาร



# คำนำผู้เขียน

เรื่องราวเริ่มต้นตรงที่ คุณสายสุตา (นามสมมุติ) เริ่มจุ่มแผ่นตรวจน้ำปัสสาวะหาฮอร์โมนการตั้งครรภ์ ที่ซื้อมาจากร้านสะดวกซื้อ แผ่นจุ่มขึ้นสองขีด นั่นคือผลอ่านเป็นบวก แต่เธอไม่ได้คุมกำเนิด และเธอก็ไม่ต้องการลูก เธอจึงมาพบสูติแพทย์เพื่อขอยุติการตั้งครรภ์

มีการเปลี่ยนแปลงกฎหมายทำแท้ง พ.ศ. 2565 ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่เกิน 20 สัปดาห์ สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้โดยไม่ผิดกฎหมาย แต่ต้องได้รับคำปรึกษาจากผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรม

เมื่อสูติแพทย์ตรวจน้ำปัสสาวะของคุณสายสุตาซ้ำ คราวนี้ขึ้นขีดเดียว ผลกลายเป็นลบ จึงตรวจยืนยันอีกครั้งด้วยเครื่องอัลตราซาวนด์ จึงได้ผลการตรวจที่แน่ชัด นำไปอธิบายคุณสายสุตาว่า “ในโพรงมดลูกไม่มีการตั้งครรภ์ค่ะ”

“แล้วทำไมผลตรวจน้ำปัสสาวะที่ดิฉันทำ จึงเป็นบวกล่ะคะ”

การตรวจน้ำปัสสาวะเป็นการตรวจคัดกรองเบื้องต้น แม้ได้ผลบวก ก็ยังไม่สามารถยืนยันได้ว่าตั้งครรภ์ สูติแพทย์จะยืนยันว่าตั้งครรภ์ก็ต่อเมื่อเห็นถุงการตั้งครรภ์หรือเห็นทารกในครรภ์ ซึ่งตอนนี้คุณสายสุตาอายุ 53 ปี ภาวะการขาดประจำเดือนจนเป็นเหตุให้สงสัยว่าตั้งครรภ์หรือไม่ นั่น น่าจะเป็นเพราะใกล้หมดประจำเดือนมากกว่า

การตรวจน้ำปัสสาวะ เป็นการตรวจหาฮอร์โมนการตั้งครรภ์ เบต้าเอชซีจี (Beta HCG) อาจมีผลบวกลงได้ คือไม่ท้อง แต่ขึ้นสองขีด ผลบวกลงเกิดได้ในกรณีเช่นเป็นการท้องสารเคมี คือมีการปฏิสนธิแต่ไม่พบการฝังตัวของตัวอ่อน ต่อมาตัวอ่อนและรฟ่อหายไป มีไขขาวในน้ำปัสสาวะ น้ำปัสสาวะมีการอักเสบติดเชื้อ มีโรคต่อมไทรอยด์ รับประทานยาบางชนิด เช่น ยาระงับประสาท ยารักษาโรคจิต ยาแก้อักเสบ ยาภูมิแพ้ ยาขับน้ำปัสสาวะ เป็นต้น

คุณสายสุตามาพบแพทย์ แล้วแพทย์อธิบายว่าไม่ท้อง ก็ไม่ต้องทำอะไร เพียงถึงวัยจะหมดประจำเดือนแล้ว แต่หากคุณสายสุตาตรวจน้ำปัสสาวะเอง แล้วขึ้น

สองขีด เชื่อว่าตนเองต้อง ไปทำแท้งทั้งๆ ที่ไม่ได้ตรวจซ้ำว่าท้องจริงหรือไม่ หรือเป็น ผลการตรวจบวกลวง เธอก็คงจะเสียเงินทอง เสียเวลา เจ็บตัว เสียสุขภาพกาย สุขภาพใจ หรืออาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการทำแท้ง

ดังนั้นในชีวิตจริงจึงไม่ควรเริ่มด้วยแผ่นจุ่มตรวจน้ำปัสสาวะหาฮอร์โมนการ ตั้งครรภ์ แต่ควรเริ่มด้วย “มีความรู้ที่เชื่อถือได้ในเรื่องคุมกำเนิด ท้อง แท้ง” เสียก่อน

หากยังไม่พร้อมจะมีลูก...ควรคุมกำเนิด

เมื่อพร้อมจะมีลูก...ก็ต้องเตรียมความพร้อม เพราะลูกทุกคนควรเป็นคนที่ พ่อแม่ต้องการ

เมื่อท้อง...ควรฝากครรภ์แต่เนิ่นๆ ประมาณ 10 สัปดาห์ เพื่อตรวจหาความ ผิดปกติ ป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิด ที่พบบ่อยคือการแท้ง และฝากครรภ์แล้ว ต้องไปตามนัดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อรับยาบำรุง ฉีดวัคซีนตามกำหนด

ส่วนการคลอด...เลือกวิธีคลอดในเวลาและสถานการณ์ที่เหมาะสม หลังคลอด คุณแม่จะได้แข็งแรง คุณลูกก็สมบูรณ์

หนังสือในมือของท่านเล่มนี้ จะช่วยคลี่คลายความสงสัยในเรื่อง “ท้อง แท้ง และการคุมกำเนิด” ที่มั่นใจได้ว่าอ่านง่าย เข้าใจง่าย เชื่อถือได้ และนำไปใช้แก้ไข ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ เพราะเป็นความรู้ที่ทันสมัย และมาจากประสบการณ์ตรง ในการเป็นสูตินรีแพทย์มานานกว่า 35 ปีของผู้เขียน

ชวนทุกคนให้อ่านกันค่ะ เพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์ของคุณแม่ ซึ่งเป็นต้นกำเนิด ของสุขภาพที่ดีของทุกคนในครอบครัว

ด้วยความรักและปรารถนาดี

หมอมหวิว พญ.ชัญวลี ศรีสุโข

# สารบัญ

## Part 1 - เรื่องของประจำเดือน - 12

เพราะอะไรประจำเดือนจึงมาน้อยหรือไม่มา	13
เมื่อประจำเดือนกลายเป็นประจำครั้งเดือน	21
หมดประจำเดือนก่อนวัยอันควร	23
โห้ย! ปวดท้องเมนส์	28
ฉีดวัคซีนโควิด-19 แล้วประจำเดือนมาผิดปกติ	32
ข้อควรระวังในการใช้ถ้วขนามัย	37
แผ่นอนามัยกับตกขาว	41
ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับเลือดประจำเดือน	46

## Part 2 - ก๊อง - 50

คุณพ่ออายุมากมีผลกับการตั้งครรภ์หรือไม่	51
มีลูกเมื่ออายุมาก	57
วิธีธรรมชาติที่ได้ผลที่สุดที่จะได้ลูกเพศชาย	58
วิธีธรรมชาติที่ได้ผลที่สุดที่จะได้ลูกเพศหญิง	62
วิธีมีลูกง่ายได้เพศถูกใจ	69
ลูกใครหว่า	75
ท้องนอกมดลูก	81
ตั้งครรรันนอกมดลูก	87
กลัวตั้งครรรันนอกมดลูก	90

9 วิธีเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์	93
ความเชื่อเรื่องตั้งครรภ์	99
ดูแลอย่างไรให้แม่ลูกแข็งแรง	103
แพ้ท้อง แพ้ (แทน) เธอ	106
แฟนผมมีสิทธิ์ท้องไหมครับ	111
มีลูกยาก	117
น่านมไหลแต่ไม่ท้อง	122
เคล็ดลับออกกำลังกายในคนตั้งครรภ์	128
จับมือกับวัยท้อง	134
ครรภ์เป็นพิษ	136
ทารกตายในครรภ์	143
ลูกหลง	148
ฤกษ์คลอด	150
คุณแม่่มือใหม่ คลอดแบบไหนดีกว่ากัน	154
คลอดธรรมชาติหรือผ่าคลอด อันไหนดีกว่ากัน	157
ท้องลมท้องหลอก	161
ประจำเดือนหาย แต่ไม่ท้อง	165
ยาเลื่อนประจำเดือน	166
มีประจำเดือนตอนมีเพศสัมพันธ์ ท้องไหมคะ	167
แฟนอยากมีลูก หนูไม่อยากมี	168

# สารบัญ

## Part 3 - แก้ง - 172

เปลี่ยนใจไม่ทำแก้ง	173
ทำแก้งทำให้มีลูกยากจริงไหม	179
เจ็บเพราะทำแก้ง หรือเป็นโรคช่องคลอดอักเสบ	181
รังสีเอกซเรย์กับการตั้งครรภ์	184

## Part 4 - การคุมกำเนิด - 188

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน	189
สารพันปัญหาของการคุมกำเนิด	195
เรื่องเล็ก ๆ แต่ไม่ลับของถุงยางอนามัย	199
หลั่งนอก	203
หนูควรจะคุมกำเนิดแบบไหนดีคะ	205
กินยาคุมกำเนิด กลัวว่าจะกลายเป็นมะเร็งเต้านม	211
ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน	213
คุณสาว ๆ นำหนักเยอะกับการคุมกำเนิด	219
คุมกำเนิดในเพศชาย	224
ยาคุมกำเนิดสำหรับผู้ชาย	229
การฝังยาคุมกับวัยรุ่น	232
ยาฝังคุมกำเนิดกับวัยทำงาน	238

รู้จักยาฉีดคุมกำเนิด	242
ต่อหมันในผู้หญิง	247

## **Part 5 - โรคและเพศสัมพันธ์ - 252**

เช็ทซ์ครั้งแรก	253
ไ้ที่บระดู	256
อายุ 14 มีเช็ทซ์แต่กลัวมะเร็งปากมดลูก	261
6 โรคร้าย สาวโสดควรระวัง	263
ความสำคัญของเลือดออกหลังมีเพศสัมพันธ์	267
น้ำหนัก VS เช็ทซ์และการมีลูก	271
ชีอกโกแลตชีสต์กับการมีลูก	275
ลานมนั้นสำคัญไฉน	279
เช็ทซ์ในช่วงตั้งครรภ์	283
ตายเพราะได้อากาศ!	288
กำลังจะโดนทิ้ง	292
ยาสตรี	294
ทองเนื้อแก้ว	298

# Part 1

## - เรื่องของประจำเดือน -



## เพราะอะไรประจำเดือนจึงมาน้อยหรือไม่มา

สวัสดีครับคุณหมอชัชวาลี แฟนผมเขามีปัญหารอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอครับ ประจำเดือนครั้งที่ 2 ของเธอมาห่างจากครั้งแรกถึง 8 เดือน เธออายุ 18 ปี เป็นไมเกรน ถึงขั้นปวดหัวมากๆ เลือดกำเดาไหล หลังจากที่ไม่ได้ตรวจภายในกับหมอสูติฯ นะครับ เธออายุ (หมอสูติฯ เป็นผู้ชาย) ก็ได้ยากินบำรุงเลือดมากินเป็นประจำก็มาปกติดี แต่ถ้าไม่กินก็จะขาด 3-4 เดือนเลย แฟนผมเป็นโรคอะไรหรือเปล่าครับ แล้วยาบำรุงเลือดที่กินทำให้น้ำหนักเพิ่มได้ไหมครับ ขอบคุณมากครับ เกือบลืมไปเราไม่เคยมีอะไรกันครับ

**ตอบ** เมื่อพูดถึงเรื่องประจำเดือน ประจำเดือนของคุณผู้หญิงที่ปกติธรรมดาควรจะมาสม่ำเสมอทุกเดือน หรือ 28 บวกลบ 7 วัน นั่นคือ 21 วัน หรือ 35 วันมาครั้ง จึงถือว่าปกติ

อาการปกติอื่นๆ ของประจำเดือนคือ อาจมีอาการปวดประจำเดือนในวันแรกๆ ประจำเดือนมาไม่นานเกิน 7 วัน เลือดประจำเดือนมีสีแดงหรืออาจมีสีดำปนเล็กน้อย อาจมีลิ่มเลือดเล็กๆ หรือมีเยื่อบุโพรงมดลูกเจือปนมาบ้าง ถือว่าปกติ

ส่วนอาการผิดปกติของประจำเดือนคือ ประจำเดือนมามาก ประจำเดือนมานานเกิน 7 วัน มีก้อนเลือดขนาดใหญ่เส้นผ่าศูนย์กลางเกิน 3 เซนติเมตรออกมาปน มีอาการผิดปกติร่วมด้วย เช่น มีอาการปวดประจำเดือนเพิ่มขึ้นทุกเดือน ปวดท้องต่างๆ ที่ประจำเดือนหมดไปแล้ว มีไข้ ประจำเดือนมีกลิ่นเหม็น มีเศษเนื้อขนาดใหญ่ออกมาเจือปน เป็นต้น

สำหรับปัญหาของแฟนคุณ KO ที่ประจำเดือนไม่ค่อยจะมา โดยที่ไม่ได้ตั้งครรภ์นั้น สาเหตุส่วนใหญ่น่าจะเกิดจากฮอร์โมนในร่างกายผิดปกติ

ที่พูดว่าไม่ใช่เกิดจากการตั้งครรภ์นั้น เพราะสาเหตุที่พบบมากที่สุดจากการที่ประจำเดือนไม่มานั้น คือการตั้งครรภ์ค่ะ ดังนั้นหากมีเพศสัมพันธ์ และขาดประจำเดือน สิ่งแรกที่ต้องตรวจคือตรวจว่าตั้งครรภ์หรือไม่

ในคนที่ไม่ตั้งครรภ์แต่ประจำเดือนไม่มา หรือนานๆ มาครั้งหนึ่ง (โดยไม่ตั้งครรภ์) นั้น เจอได้บ่อย ใน 4 สภาวะคือ

1. วัยที่ประจำเดือนเพิ่งมาครั้งแรก
  2. วัยที่กำลังจะหมดประจำเดือน
  3. ได้รับฮอร์โมนเข้าไปในร่างกาย
  4. ฮอร์โมนผิดปกติ
- ขอเล่ารายละเอียดแต่ละสภาวะนะคะ



## วัยที่ประจำเดือนเพิ่งมาครั้งแรก

คุณๆ ที่มีลูกหลานที่เป็นเพศหญิง มักจะมาถามหมอมว่า ทำไมเด็กเดี๋ยวนี ประจำเดือนมาเร็วจังเลย นี่จะทำให้สุขภาพของลูกหลานเราแย่ หรือผิดปกติหรือไม่

ปัจจุบันประจำเดือนของเด็กผู้หญิงทั่วโลกมาเร็วขึ้นกว่าสมัยก่อนจริงคะ จากอายุเฉลี่ยเมื่อ 100 กว่าปีก่อน ประจำเดือนมาครั้งแรกอายุ 16-17 ปี กลายมาเป็นอายุเฉลี่ย 14-15 ปีเมื่อ 50 ปีก่อน และ 12-13 ปีเมื่อ 30 ปีก่อน จนถึงปัจจุบันอายุเฉลี่ยในการมีประจำเดือนครั้งแรก ลดลงเหลืออายุเพียง 11-12 ปี

เชื่อว่าการที่ประจำเดือนมาเร็วขึ้นนั้น เกี่ยวข้องกับอาหาร การกินคืออยู่ที่สิ่งแวดล้อมที่มีแสงสว่างหรือรังสี มากกระตุ้นประสาทสมองของเด็กผู้หญิง ทำให้สมองทำงานเร็วกว่าปกติ ส่งฮอร์โมนมากระตุ้นรังไข่ให้ปล่อยฮอร์โมนเพศออกมากระตุ้นเยื่อบุมดลูกให้ลอกหลุดออกมาเป็นประจำเดือนเร็วขึ้น

แต่เนื่องจากรังไข่ของเด็กผู้หญิงที่มีอายุน้อยนั้นยังไม่พร้อมจะทำงาน เมื่อมีฮอร์โมนจากสมองมากระตุ้น ก็ปล่อยฮอร์โมนได้บ้างปล่อยไม่ได้บ้าง ประจำเดือนจึงมักจะขาดๆ หายๆ จนกว่ารังไข่จะทำงานได้เต็มที่

ดังนั้นหากเป็นประจำเดือนครั้งแรก แล้วประจำเดือนมาไม่ตรง ขาดๆ หายๆ หรือมีสีดำคล้ำไม่แดงสดใส ให้ถือว่าปกติ แต่หากมีอาการผิดปกติต่อไปนี้ต้องไปพบแพทย์ เพราะอาจจะเกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

- ประจำเดือนมาเร็วกว่าอายุ 8 ปี เรียกว่าเป็นสาวเร็วไป อาจจะทำให้ตัวเตี้ย เพราะกระดูกอ่อนปิดเร็วขึ้นจากการได้รับฮอร์โมนเพศ
- ประจำเดือนมาแล้วขาดหายไปนานกว่า 3 เดือน (หากไม่รักษาเวลาประจำเดือนมา มักจะมานานกว่าปกติ)
- ประจำเดือนไม่ค่อยมา แต่มาครั้งหนึ่งนานและมาก เกิน 1 สัปดาห์ (หากไม่รักษาอาจทำให้เกิดโรคเลือดจาง หรือภาวะซีดได้)
- ประจำเดือนมากะปริบะปรอยตลอดทั้งเดือน

### วัยที่กำลังจะหมดประจำเดือน

ในวัยที่กำลังจะหมดประจำเดือน (45-50) ปี รังไข่เริ่มทำงานน้อยลง ส่งผลให้ขาดหรือหมดฮอร์โมน ประจำเดือนจึงเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม บางคนเริ่มเปลี่ยนแปลงเร็วตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไป อาการปกติของวัยกำลังจะหมดประจำเดือนนั้น มีดังนี้

- ประจำเดือนมาเร็วขึ้น เช่น เคยมาเดือนละ 1 ครั้ง ก็อาจจะมาหัวเดือนท้ายเดือน หรือ 20 วันมาครั้งหนึ่ง
- ประจำเดือนมาน้อยลง หรือเริ่มขาดหาย 2-3 เดือนมา 1 ครั้ง
- ประจำเดือนมามากขึ้น แต่ต้องไม่มากจนเป็นอาการของการตกเลือด

## อาการผิดปกติที่ต้องไปพบแพทย์

- ประจำเดือนมามากใช้ผ้าอนามัยขนาดธรรมดาเกินวันละ 12 ผืน หรือมีก้อนเลือดขนาดโตเส้นผ่าศูนย์กลางเกิน 3 เซนติเมตร
- ประจำเดือนมานานเกิน 7 วัน
- มีเลือดออกหลังยกของหนัก หรือมีเพศสัมพันธ์ (เป็นอาการของมะเร็งปากมดลูกได้)
- เลือดประจำเดือนมีกลิ่นเหม็น (เป็นอาการอักเสบภายในได้)
- ประจำเดือนขาด มีอาการที่ผิดปกติอย่างรุนแรงจนไม่อาจทนได้ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้ชีวิตประจำวันผิดเพี้ยนไปจากเดิม เช่น หงุดหงิด ร้อนวูบวาบ เหนื่อยง่าย ปวดกล้ามเนื้อ นอนไม่หลับ ฯลฯ อันเป็นอาการของวัยทอง

## ได้รับฮอร์โมนเข้าไปในร่างกาย

การได้รับฮอร์โมน มักมีผลกระทบกับประจำเดือน ทำให้ประจำเดือนขาดหายไป ตัวอย่างเช่น

- การรับประทานยาคุมกำเนิดนานๆ บางเดือนอาจจะไม่มีประจำเดือน
- การฉีดยาคุมกำเนิด มักจะไม่มีประจำเดือนเลย หรือนานๆ จะมีประจำเดือนกะปริบกะปรอย
- การกินยาสตรี ยาขับประจำเดือน ยาบำรุงที่เข้าฮอร์โมน ฯลฯ อาจทำให้ประจำเดือนไม่มา หรือประจำเดือนถูกขับออกมาจนผิดปกติไปได้

## ฮอร์โมนผิดปกติ

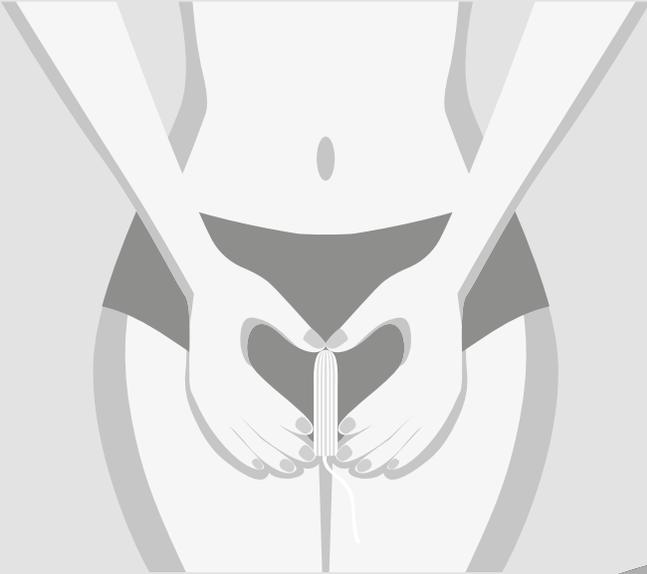
เป็นสาเหตุข้อสุดท้ายที่ทำให้ประจำเดือนมาน้อยหรือไม่ค่อยมา เข้าใจว่าแฟนคุณ KO เป็นดังข้อนี้ คุณผู้หญิงบางท่านรังไข่ไม่ทำงาน ฮอโมนจึงไม่เพียงพอที่จะขับเยื่อโพรงมดลูกให้กลายเป็นประจำเดือน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากความเครียด น้ำหนัก อ้วนมากไปหรือผอมมากไป ทำให้สมองไม่ส่งสารเคมีออกมากระตุ้นการสร้างฮอโมนที่รังไข่ สาเหตุอื่นๆ ที่พบได้คือ มีฮอโมนเพศชายมากจากโรครังไข่หนา รังไข่ทำงานน้อยจากโรคเลือดจางหรือโรคซีด มีเนื้องอกในสมอง เป็นโรคไทรอยด์ โรคต่อมหมวกไต ฯลฯ

วิธีแก้ไขภาวะประจำเดือนนานๆ มาครั้ง นั่นคือแก้ไขตามสาเหตุ เช่น

- อ้วนมาก ให้ลดน้ำหนัก
- ผอมมาก ให้เพิ่มน้ำหนัก
- ลดความเครียด โดยออกกำลังกาย ปรับวิถีชีวิต ปรับวิธีคิด ฯลฯ
- ซีดหรือโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก รับประทานธาตุเหล็ก (ยาบำรุงเลือด คือธาตุเหล็ก ไม่ได้ทำให้อ้วน แต่เป็นธาตุที่สำคัญในการสร้างเม็ดเลือด ทำให้เลือดไม่จาง)
- ขาดฮอโมน เติมฮอโมนที่ขาด หากมีฮอโมนเพศชายมาก รับประทานฮอโมนเพศชายเข้าช่วย

แต่จะรักษาอย่างไร ต้องไปปรึกษาแพทย์ เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง และแพทย์จะเป็นคนแนะนำวิธีการรักษาค่ะ





## เมื่อประจำเดือนกลายเป็นประจำครั้งเดือน

สวัสดีค่ะคุณหอม ดิฉันมีประจำเดือนมาเดือนละ 2 ครั้งค่ะ ซึ่งเป็นแบบนี้มานานแล้ว ส่วนตัวคิดว่าไม่ได้มีความผิดปกติ แต่ไม่เคยไปหาหมอนะคะ แต่พอแต่งงานแล้วจึงเริ่มคิดว่าเป็นปัญหาค่ะ เพราะไม่สามารถรู้ได้ว่าท้องหรือไม่ คุณหอมมีข้อแนะนำไหมคะ

**ตอบ** โดยทั่วไป ผู้หญิงเราควรจดประจำเดือนไว้ทุกเดือน เพราะลักษณะที่ประจำเดือนมาสามารถบอกได้ว่าปกติหรือไม่ นอกจากนั้นยังอาจบอกได้ว่าเป็นโรคอะไรหรือไม่

ประจำเดือนที่มาปกติคือ ไม่เป็นเลือดก้อน หากมีเลือดก้อนขนาดโตเกิน 2.5 เซนติเมตร แสดงว่าประจำเดือนมามากผิดปกติ

มานาน 2-7 วัน (เฉลี่ย 3-4 วัน)

21-35 วันมาครั้งหนึ่ง

ไม่มีอาการผิดปกติขณะมีประจำเดือน เช่น ไม่ควรมีไข้ หรือมีเลือดมีกลิ่นเหม็น ประจำเดือนมาครั้งละไม่เกิน 80 ซีซี รู้ได้โดยการนับแผ่นรองประจำเดือนหนึ่งแผ่นขนาดมาตรฐาน รองรับเลือดได้ประมาณ 5 ซีซี ดังนั้นประจำเดือนไม่ควรมากกว่าการใช้แผ่นรอง 16 แผ่นต่อเดือน

ในกรณีที่ประจำเดือนมาเดือนละสองครั้ง ต้องดูว่าลักษณะประจำเดือนปกติไหม หากประจำเดือนมาเหมือนปกติให้ดูต่อว่า สองครั้งนี้มาห่างกันเท่าไร หากห่างกันเกิน 21 วัน ถือว่าปกติ

หากมาสองครั้งห่างกันสองสัปดาห์ ประจำเดือนที่มาครั้งหนึ่งอาจเป็นประจำเดือนที่ปกติ ส่วนประจำเดือนที่มาอีกครั้งอาจเป็นประจำเดือนที่มาพร้อมกับไข่ตกซึ่งก็ถือว่าปกติเช่นเดียวกันค่ะ

สำหรับประจำเดือนมาสองครั้งที่ผิดปกติคือ ลักษณะประจำเดือนมาไม่ปกติ มากะปริบะปรอย มาแล้วหยุดไปไม่กี่วันก็มาอีก สาเหตุอาจเกิดจากฮอร์โมนของรังไข่ผิดปกติ มีการอักเสบติดเชื้อภายใน เป็นเนื้องอกหรือมะเร็งภายใน แบบนี้ควรพบสูติแพทย์เพื่อตรวจรักษาค่ะ



## หมดประจำเดือนก่อนวัยอันควร

คุณนัฏริกา (นามสมมุติ) อายุ 32 ปี มาหาดิฉัน เพื่อปรึกษาเรื่องขาดประจำเดือนไป 4 เดือน

“อยู่ดีๆ ประจำเดือนก็หายไปค่ะคุณหมอ” คุณนัฏริกาพูดขึ้นด้วยสีหน้าวิตกกังวล

“คุณมีอาการผิดปกติอะไรหรือเปล่าคะ”

“ไม่เลยค่ะ”

“คุณคุมกำเนิดหรือเปล่าคะ”

“ถ้าคุณหมอคิดว่าดิฉันท้องละก็ ดิฉันไม่ท้องค่ะ”

“คุณตรวจมาแล้วหรือคะ”

“ใช่ค่ะ คืออย่างนี้ค่ะคุณหมอ” คุณนัฏริกาอธิบายรายละเอียด พร้อมเอาผลตรวจที่เคยตรวจทั้งหมดยื่นให้ดิฉันดู

คุณนัฏริกา มีลูกแฝดสองอายุได้ 4 ขวบ เป็นหญิงคนชายคน หลังคลอดลูก ความเหน็ดเหนื่อยจากการเลี้ยงดูลูก 2 คนพร้อมกันทำให้เธอรู้สึกเครียดมาก หลังคลอดสามีคุมกำเนิดโดยวิธีหลั่งนอก ต่อมาไม่ได้คุมกำเนิดแต่ก็ไม่ท้อง อยู่ดีๆ ในปีนี้ ประจำเดือนก็หยุดไป เธอจึงไปหาสูตินรีแพทย์เพื่อตรวจรักษา

การขาดประจำเดือนในคุณผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว มีสาเหตุใหญ่ๆ อยู่ 5 ประการคือ

### 1. ตั้งครรภ์

คุณนัฏริกาตรวจปัสสาวะและเจาะเลือดหาฮอร์โมนการตั้งครรภ์ แต่ไม่พบ แสดงว่าเธอไม่ได้ตั้งครรภ์จริง

### 2. ฮอร์โมนผิดปกติ

ส่วนใหญ่เกิดจากไขไม่ตก เมื่อไม่ตกรังไข่จะสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ทำให้เยื่อบุผนังมดลูกหนา แต่ไม่สร้างฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่ทำให้เกิดประจำเดือน

แพทย์ได้จัดฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนให้คุณนัฏริกาไปรับประทาน แต่พบว่าเธอยังไม่มีประจำเดือน แสดงว่าการไม่มีประจำเดือนของเธอไม่ได้เกิดจากข้อนี้

### 3. พังโพรงมดลูก

ภาวะนี้มักเกิดหลังการทำแท้ง ชูมมดลูก หรือการอักเสบติดเชื้อ วินิจฉัยได้ 2 วิธีคือ

3.1 ให้ฮอร์โมนเอสโตรเจน ตามด้วยฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน หากมีประจำเดือนก็แสดงว่าผนังมดลูกไม่ตีบ

3.2 เอกซเรย์พิเศษ โดยการฉีดสีเข้าไปดูโพรงมดลูก (Hysterosalpingogram) หรือ อัลตราซาวด์และฉีดน้ำเข้าไปดู

สำหรับคุณนัฏริกา เมื่อแพทย์สั่งให้ฮอร์โมนเอสโตรเจน ตามด้วยฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน พบว่าประจำเดือนมาตามปกติ แสดงว่าโพรงมดลูกของเธอปกติ

### 4. สมองไม่สั่งการให้รังไข่สร้างฮอร์โมน

การสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนของรังไข่ อาศัยการสั่งการจากสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) และต่อมสมองส่วนหน้า (Anterior

pituitary gland) ในกรณีที่มีเนื้องอกหรือมีความผิดปกติ ในส่วนของสมองที่รับกดขอบ รังไข่จะหยุดทำงาน

การวินิจฉัยภาวะนี้อาศัยการเจาะเลือดหาระดับฮอร์โมน FSH และ LH ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่หลั่งมาจากต่อมสมองส่วนหน้า หากค่าฮอร์โมนเหล่านี้ต่ำมาก น่าสงสัยว่าสมองอาจไม่สั่งการให้รังไข่สร้างฮอร์โมน ต้องตรวจติดตามว่าเป็นโรคอะไร อาจตรวจโดยใช้เครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์สมอง (CT) หรือคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) หรือตรวจฮอร์โมนอื่นๆ (เช่น ฮอร์โมน prolactin) ฯลฯ

### 5. รังไข่หยุดทำงาน ทำให้เกิดภาวะหมดประจำเดือนก่อนวัยอันควร

การวินิจฉัยภาวะนี้อาศัยการเจาะเลือดหาระดับฮอร์โมน FSH และ LH ซึ่งในคนที่รังไข่หยุดทำงาน ค่าของฮอร์โมนเหล่านี้จะสูงผิดปกติ ขณะที่ค่าฮอร์โมนเอสโตรเจนที่หลั่งจากรังไข่จะต่ำผิดปกติ

สำหรับคุณนัฏริกา ค่าระดับฮอร์โมน FSH = 40 mIU/ml, LH = 20 mIU/ml ถือว่าสูงผิดปกติ ส่วนค่าฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจน ที่ชื่อ Estradiol = 10 pg/ml ซึ่งถือว่าต่ำผิดปกติ

สรุปจากผลการตรวจร่างกายและผลเลือด วินิจฉัยได้ว่า รังไข่ของคุณนัฏริกาหยุดทำงานไปแล้ว

“ทำไมเรื่องแบบนี้จึงเกิดกับดิฉันคะคุณหมอ สาเหตุมันคืออะไร” คุณนัฏริกาพูดด้วยสีหน้าเคร่งเครียด

ฟังแล้วดิฉันเข้าใจดี ภาวะหมดประจำเดือนก่อนวัยอันควรเมื่อเกิดขึ้นกับคุณผู้หญิงคนไหน คนนั้นก็มักจะเครียด ประการหนึ่ง เมื่อไม่มีประจำเดือน ก็ไม่สามารถมีลูกได้โดยวิธีธรรมชาติ ประการที่ 2 คุณผู้หญิงมักกังวลเรื่องความชราที่จะมาเยือนก่อนวัยอันควร และโรคภัยไข้เจ็บที่อาจตามมาจากภาวะนี้

“สาเหตุของการหมดประจำเดือนก่อนวัยอันควรซึ่งถือเอาที่หมดฯ ก่อนอายุ 40 ปีนั้น ไม่มีใครทราบสาเหตุค่ะ แต่เชื่อว่าร้อยละ 10 เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม โดยมีญาติพี่น้องมีอาการแบบนี้ด้วย บางส่วนอาจเกี่ยวข้องกับการใช้ยากระตุ้นไข่ตกมากครั้ง การรับสารพิษจากการติดเชื้อไวรัส ยาฆ่าแมลง ความเครียด หรือจากสารเคมีบำบัด รักษาโรคมะเร็ง” ดิฉันตอบ

“คนที่เป็นแบบนี้ดิฉันนี้พบบ่อยไหมคะ”

“พบได้บ่อยพอสมควร ในผู้หญิงอายุน้อยกว่า 30 พบได้ 1 คน ในคุณผู้หญิง 1,000 คน ในผู้ที่อายุ 30-40 พบได้ 1 คน ในคุณผู้หญิง 100 คน”

“เป็นเช่นนี้ ดิฉันจะสามารถมีลูกได้อีกไหมคะคุณหมอ”

“เมื่อหมดประจำเดือน ไข่หยุดทำงาน ไม่สามารถมีลูกโดยวิธีธรรมชาติได้ ต้องใช้วิธีอ้อมบุญ คือขอบริจาคไข่จากคุณผู้หญิงท่านอื่น มาผสมน้ำเชื้อสามี แล้วฝากไว้ในโพรงมดลูกตนเอง อย่างไรก็ตาม ร้อยละ 5-10 ของคนที่หมดประจำเดือนก่อนวัยอันควร อาจท้องตามธรรมชาติได้ หากโชคดีไข่กลับไปคืนมาทำงาน เช่นในกรณีที่ได้รับสารพิษแล้วสารพิษหมดฤทธิ์ไป”

“เมื่อที่คุณหมอบอกว่าดิฉันมีอาการผิดปกติอะไร คนหมดประจำเดือนก่อนวัยอันควร จะมีความผิดปกติอะไรบ้างคะคุณหมอ”

“นอกจากประจำเดือนขาดติดต่อกันเกิน 3 เดือน และไม่มาอีกแล้ว บางคนมีอาการของคลื่นไส้ท้องจากการขาดฮอร์โมนเพศ ได้แก่ หงุดหงิด ร้อนวูบวาบ ผิวแห้ง ช่องคลอดแห้ง บัสสาวะบ่อย ปวดเนื้อตัว ปวดข้อ นอนไม่หลับ ซึมเศร้า หลงลืมง่าย ฯลฯ

“จะเกิดโรคภัยอะไร จากการหมดฮอร์โมนไหมคะคุณหมอ”

“นอกจากทำให้ไม่มีลูกแล้ว การหมดประจำเดือนก่อนวัยอันควรเร่งให้กระดูกพรุนเร็วกว่าคนธรรมดา เสี่ยงต่อเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด และมีอาการวัยทองตามมา”

“ดิฉันควรทำอะไรดีคะคุณหมอ”

“คุณผู้หญิงที่มีหมดประจำเดือนก่อนวัยอันควร ควรได้รับการดูแลรักษา ดังนี้”

- ดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง ให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติไม่ผอมหรืออ้วนจนเกินไป เว้นบุหรี่ เหล้า กินอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผัก ผลไม้เป็นประจำ
- ดูแลสุขภาพใจ ส่วนใหญ่จะเครียด ดัดพ้อว่าทำไมมาเกิดกับเรา ทั้งๆ ที่ในโลกนี้ไม่มีโรคอะไรที่เกิดกับเราไม่ได้ ทุกสิ่งเป็นไปตามธรรมชาติกำหนด อาจใช้การเล่นโยคะ นั่งสมาธิ หันหาคำสั่งสอนตามศาสนา เพื่อลดความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3-4 ครั้งในสัปดาห์ ครั้งหนึ่งนานประมาณครึ่งชั่วโมง เพื่อช่วยให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง
- ใช้ฮอร์โมนทดแทนการหมดประจำเดือน ซึ่งมีทั้งชนิดกินและแผ่นปะ ในกรณีที่มีมดลูกอยู่ ควรได้รับทั้งฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ซึ่งจะทำให้ประจำเดือนกลับมา และช่วยป้องกันกระดูกพรุน”

“ควรรับฮอร์โมนนานแค่ไหนคะ”

“โดยทั่วไปแนะนำรับฮอร์โมนทดแทนการหมดประจำเดือน นานจนถึงอายุ 50-51 ปี ซึ่งเป็นวัยที่หมดประจำเดือนตามธรรมชาติคะ”

## โธ่! ปวดท้องเมนส์

สวัสดีค่ะคุณหมอยุวาลี หนูอายุ 18 ปี มีอาการปวดท้องมากตอนประจำเดือนมา บางเดือนต้องหยุดเรียนเพราะลุกไม่ไหว และมีเลือดออกมากกว่าปกติ แต่ยังไม่เคยไปหาหมอนะคะ หนูใช้วิธีกินยาแก้ปวดบรรเทา ส่วนคุณแม่อายุ 52 ปี เพิ่งตรวจพบภาวะมดลูกโต เลยสงสัยว่าหนูมีโอกาสเป็นโรคเดียวกับแม่ไหม และมีวิธีดูแลรักษาอย่างไร รบกวนคุณหมอด้วยค่ะ ขอบคุณมากค่ะ

**ตอบ** วัยรุ่นปวดท้องเมนส์ เป็นเรื่องธรรมดาเลยคะ พบเป็นส่วนใหญ่ของวัยรุ่น ถึงร้อยละ 60-93 แต่ที่ปวดรุนแรงจนต้องพบแพทย์มีประมาณ ร้อยละ 15 ซึ่งก็นับว่ามีจำนวนไม่น้อย

การปวดท้องเมนส์นั้นไม่ได้เริ่มเมื่อมีประจำเดือนใหม่ๆ หากจำได้ เมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก หลายคนจะไม่รู้ตัวเลยว่า มีประจำเดือน เพราะมันมาแบบเงิบๆ ตื่นมาเลือดก็เต็มเตียง หรือไหลมาขณะกำลังเรียนหนังสือ อาการปวดประจำเดือน จะเริ่มเป็นเมื่อรังไข่ทำงานเต็มที่ มีประจำเดือนสม่ำเสมอ บางคนเริ่มปวดเมื่อมีประจำเดือนไปแล้ว 6 เดือน แต่ส่วนใหญ่ ร้อยละ 40-70 ปวดหลังจากมีประจำเดือนไปนาน 2-4 ปี

ที่ถามมา อาการปวดท้องเมนส์ที่หนูเป็นถือว่ารุนแรง โดยการปวดท้องเมนส์แบ่งเป็น 3 เกรดดังนี้



- เกรต 0 ไม่ปวดเลย ไม่ต้องกินยาแก้ปวด ไม่ต้องหยุดเรียนหรือหยุดงาน เมื่อเป็นประจำเดือน
- เกรต 1 ปวดเล็กน้อย ไม่ต้องกินยาแก้ปวดหรือนานๆ กินครั้งหนึ่ง ไม่ต้องหยุดเรียนหรือหยุดงาน
- เกรต 2 ปวดปานกลาง กินยาแก้ปวดก็หาย ไม่ต้องหยุดเรียนหรือหยุดงาน
- เกรต 3 ปวดรุนแรง จนรบกวนชีวิตประจำวัน เช่น ต้องหยุดเรียนหรือหยุดงาน กินยาแก้ปวดก็ไม่หาย มีอาการอื่นร่วมด้วยทุกครั้งที่เป็นประจำเดือน เช่น ปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย อ่อนเพลีย หรือปวดมากจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายสุขภาพจิต ต้องฉีดยาแก้ปวด หรือต้องไปนอนโรงพยาบาล

### ส่วนชนิดของการปวดท้องเมนส์ แบ่งเป็นสองชนิดค่ะ

1. การปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิ (Primary dysmenorrhea) คือ การปวดโดยไม่มีโรคเป็นสาเหตุ เกิดจากมดลูกบีบตัวไล่เลือดประจำเดือนแรง มีความดันในโพรงมดลูกสูง
2. การปวดประจำเดือนแบบทุติยภูมิ (Secondary dysmenorrhea) คือ การปวดโดยมีโรคหรือความผิดปกติของมดลูกเป็นสาเหตุ โรคที่เจอมากได้แก่ เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ หรือซีสต์โกแลตซีสต์ เนื่องจากรรมาของกล้ามเนื้อมดลูก กระจกน้ำ (ซีสต์) รังไข่ มดลูกและอุ้งเชิงกรานอักเสบ มดลูกผิดปกติเช่นมีเยื่อพันทำให้ประจำเดือนไหลไม่สะดวก แม้แต่คนที่ไม่มีโรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง ก็จะมีปวดเวลามีประจำเดือน เพราะเลือดประจำเดือนไหลย้อนไประคายเคืองลำไส้