

หมอสุด ๆ มือทอง

สุตินรีแพทย์คิ้วทอง โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

จัดเคสพิเศษ เพื่อผู้หญิงทุกวัย

ไม่ต้องทำนัด ไม่ต้องต่อคิว

น.พ.พูลศักดิ์ ไชยวาทย์



อ่านแล้วประหนึ่งได้ปรึกษาคุณหมอคิ้วทอง แบบจัดเต็มทุกอาการน่าสงสัย!



พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม 2555 ราคา 150 บาท
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของห้องสมุดแห่งชาติ
พลศักดิ์ ไวกวามดี.
หมอสุนัขมือทอง .- กรุงเทพฯ : เนชั่น อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์, 2555.
128 หน้า.
1. สุนัขแพทย์. I. ชื่อเรื่อง.
618.20092
ISBN 978-616-515-302-7

เจ้าของผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการบริษัท

สุทธิชัย หยุ่น

รองประธานกรรมการบริษัท

เกษรี กาญจนะวณิชย์

กรรมการผู้อำนวยการ

ศิวัชร ชมสุวรรณ

บรรณาธิการบริหาร

ดร. วงศ์สิริ สังขวาสี มียาจิ

ผู้จัดการกองบรรณาธิการ

รุจิเรข คชรัตน์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

จิราวรรณ นันทพงศ์

พิสูจน์อักษร

วราภรณ์ วชิราภรณ์

ปก/รูปเล่ม

กฤษณา แก้วประเสริฐ

ถ่ายภาพ

เจษฎา ชาทิมนตรี

ภาพวาดประกอบ

งามตา กมลบริบูรณ์สิน

กราฟิก

วรเทพ เสริมธนะพัฒนกุล

ประสานงานฝ่ายผลิต

โชติอนันต์ จิตต์สมบูรณ์

ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด

สมศักดิ์ ใจขำ

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด

ตรีเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ฝ่ายการตลาด

นันทวัน อรุณนิมิตกุล

ฝ่ายขาย

ธนิดา พิงเจริญ, หัสณัย จีบจอหอ, วารุณี สุพรรณสาร,
ธีระยุทธ คำมอญ, มนต์ศรีณย์ พลใหม่,
จารุวรรณ นาคบำรุง, ภาคภูมิ ยินดี, สุภาปณัตน์ จันทร์นุ่ม,
สุกัลยาลักษณ์ อินทศร, ภาคพร เพชรดี

สำนักงาน เลขที่ 1858/123-124 ชั้น 29 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0-2338-3694-6 โทรสาร 0-2338-3986, www.nationbook.com, nationbook.tarad.com,
www.twitter.com/Nation_Books, www.facebook.com/NationBooksFanPage

พิมพ์ที่ บริษัท ดับบลิวพีเอส (ประเทศไทย) จำกัด 167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด กม. 29.5 ตำบลบางบ่อ
อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ 10560 โทรศัพท์ 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารทีซีไอเอฟ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90
ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000
โทรสาร 0-2739-8356-9 www.se-ed.com

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2555 โดย บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)
ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่ารูปแบบหรือวิธีการใดๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาหน้าติด หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้
จากร้านที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2338-3694-6

ก่อนพบหมอสุติฯ

เมื่อสตรีถึงวัย (อยาก) มีครรภ์ ก็ย่อมต้องการการวางแผนที่ดี แต่บางครั้งแม้วางแผนมาแล้ว ก็ยังมีเรื่องให้ออกนอกแผนการอยู่บ่อยๆ ทั้งสมาชิกใหม่ไม่ยอมมาเกิดเสียที ทั้งการตั้งครรภ์ตอนอายุมากเกินไป ทั้งการตั้งครรภ์แล้วคุณแม่ร่างกายและจิตใจไม่พร้อม รวมถึงอีกหลากหลายปัญหาของคนจะเป็นแม่ที่ต้องกังวลสารพัด

“จะดูแลครรภ์อย่างไร ให้ทารกที่จะเกิดมามีความสุขสมบูรณ์ แข็งแรงมากที่สุด”

ตลอดระยะเวลาก่อนตั้งครรภ์ว่าลำบากแล้ว ระยะเวลา 9 เดือน ที่ตั้งครรภ์ก็ลำบากยิ่งกว่า ทั้งนี้ทั้งนั้น ถึงครอบครัวจะร่วมด้วย ช่วยให้กำลังใจ ฮอโมนตั้งครรภ์ที่หลังใหญ่ก็ทำให้อ่อนไหวได้ง่าย กว่าปกติ อยากได้คำตอบมากมาย ทั้งเกี่ยวกับร่างกายที่เปลี่ยนไป และการดูแลตัวเอง แถมพอไปถึงห้องตรวจ คุณหมอก็คิวยาว จนแทบจะลืมซักถามข้อสงสัยที่อยู่ในใจมาตลอด..

นายแพทย์พูลศักดิ์ ไวความดี หมอสุติฯ มือทอง ผู้มากประสบการณ์ท่านนี้ อยู่กับข้อซักถามและความรู้ต่างๆ ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ ตอนตั้งครรภ์ และส่งคุณจนถึงวัยทอง มีข้อสงสัยอันใด ในการดูแลตนเองและทารกน้อยในครรภ์ ไม่ต้องตอบบัตรคิวคะ เปิดหน้าถัดไปได้เลย

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์



พบหมอสุติฯ มือทอง

ยอมรับว่าอึ้ง! เมื่อฟังคอนเซ็ปต์งานเขียนที่สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์ บอกกล่าวกับผม ในวันที่ตกลงปลงใจจะทำพ็อกเก็ตบุ๊กขนาดกะทัดรัดเล่มนี้ โดยทีมงานสรุปด้วยประโยคเร้าใจว่า

“ไม่ต้องทำนัด ไม่ต้องต่อคิว ใครได้อ่านแล้วประหนึ่งได้ปรึกษาคุณหมอคิวทอง แบบจัดเต็มทุกอาการน่าสงสัย!”

หากเป็น “ซูเปอร์สตาร์” เข้าใจว่า “คิวทอง” คงหมายถึงความโด่งดังฮอตสุดๆ มีออรัลเปล่งประกาย เข้าถึงยาก แถมมีเสียงกรีดเป็นแบล็กกราวนด์เบาๆ อีกต่างหาก

แต่สำหรับสุตินรีแพทย์ (วัยลูกชายเป็น) หนุ่ม ผู้คร่ำหวอดอยู่กับคนไข้นับหมื่นราย พร้อมเสียงแบล็กกราวนด์ที่แข็งแรงแผ่ด้วยคำถามคาใจจากสาวน้อย สาวตั่งครมภ์และสาวใหญ่ พ่วงบรรดาคุณสามีเข้าไปด้วยแล้ว อาการมินๆ นึกอะไรไม่ออกหลังผ่านการตรวจคนไข้มาตลอดทั้งวันได้จบลง นึกไม่ออกแม้กระทั่งว่าจะทานอะไรเป็นอาหารเย็นดี ชักกำเริบขึ้นมามบอยๆ ตีคู่กับคำว่า “คิวทอง” จนน่าหนักใจจริงๆ ครับ

แต่เมื่อตัดใจเมินหน้าจากอาชีพสถาปนิกในฝัน แล้วเลือกเดินในเส้นทางที่พ่อแม่ญาติพี่น้องออกแรงเชียร์สุดตัว ในที่สุดผมก็ต้องอยู่กับกองตำราวิชาการและภาระหน้าที่ จนกลายเป็นหมอสุติฯ ที่มีความสุขกับการเป็นเรือจ้าง ช่วยพายเรือพาคนไข้ไปถึงฝั่งฝัน เพื่อร่วมสร้างชีวิตเด็กเกิดใหม่มานานกว่ายี่สิบปีเข้าไปแล้ว ในที่สุดจึงตอบรับงานนี้ด้วยความเต็มใจ ด้วยเหตุผลหลักๆ สามประการคือ

ประการแรก ในเมื่อจำนวนแพทย์กับคนไข้ของประเทศเรายังมีสัดส่วนห่างไกลความสมดุลจนน่าตกใจและยังไร้แววว่าจะมีสถานการณ์ที่ดีขึ้นในเร็ววัน การเผยแพร่ความรู้ผ่านช่องทางอื่นๆ นอกเหนือไปจากการพบกันที่ห้องตรวจในโรงพยาบาล จึงน่าจะเป็นทางเลือกชั้นดีที่จะช่วยให้คนไข้เข้าใจถึงวิธีการดูแลตัวเองได้ดียิ่งขึ้น

ประการที่สอง ผมจัดเป็นหนอนหนังสือตัวยง และเป็นนักสะสมหนังสือมือฉกาจคนหนึ่งเหมือนกัน จึงอยากขอเป็นอีกหนึ่งแรงที่จะช่วยกระตุ้นยอดตัวเลขสถิติการอ่านหนังสือของคนไทยโดยเฉลี่ยให้มากขึ้นเกินกว่าคนละ 7 บรรทัดต่อปีดังที่สถิติล่าสุดระบุไว้ และเฉลิมฉลองที่ปีหน้า เป็นปีแห่งการอ่านหนังสือของประเทศไทย และผมเชื่อมั่นว่าการส่งเสริมการอ่าน ส่งเสริมความรู้จะช่วยให้คุณภาพชีวิตของคนไทยดีขึ้น จนเห็นเป็นรูปธรรมได้ดีกว่าวิธีการอื่น อยากเห็นเมืองไทยเจริญเติบโตแบบยั่งยืน โดยอาศัยเสาเข็มที่สร้างมาจากปัญญาและความรู้ (knowledge-based economy)

ประการสุดท้าย รายได้จากค่าเหนื่อยทุกบาททุกสตางค์ที่สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์มอบให้ผม จะถูกส่งมอบต่อไปยังมูลนิธิเด็กกำพร้า และเด็กพิการ และมูลนิธิโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ เพื่อสนับสนุนกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสังคมไทยของเราต่อไป

ธรรมชาติมอบสิ่งพิเศษอย่างหนึ่งให้เฉพาะแก่ผู้หญิงเท่านั้น “รังไข่” ถือกำเนิดขึ้นมาพร้อมกับอวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกาย และถ้าไม่เกิดความผิดพลาดทางเทคนิคขึ้นเสียก่อน มันก็จะอยู่เป็นเพื่อนคู่ใจของพวกเธอไปจนถึงลมหายใจเฮือกสุดท้าย

จัดเป็นสิ่งมหัศจรรย์ในร่างกายที่ช่วยสร้างฮอร์โมน ให้ผู้หญิงได้
เป็นสาวเต็มตน ให้ผู้ชายได้เห็นเต็มตา (ฮา) ทำให้มีประจำเดือน และ
ผลิตไข่เพื่อการสืบพันธุ์

แต่ทั้งนี้ใครว่าหมอสูติฯ จะรู้แค่เรื่องรับฝากท้องทำคลอด หรือ
รักษาเคสมีลูกยาก ให้คำปรึกษาและบำบัดคู่สมรสที่เกิดอาการสติแตก
เพราะให้กำเนิดลูกไม่ได้ซักทีเท่านั้น

วัยรุ่นเป็นสิ่ว หมอสูติฯ พอช่วยได้ครับ

ผ้าเชอร์อะ ขนหนา กลิ่นตัวแรง หมอสูติฯ ก็ยังพอรับมือไหว

วัยรุ่นอยากสูง สวย หุ่นนางแบบ ทำอย่างไรจึงหน้าใส

หรือแม้แต่การเปิดคอร์สคิดบวก หมอสูติฯ ล้วนสามารถช่วยได้
ทั้งนั้น

อย่ามัวเสียเวลาย่ำอยู่กับปัญหาค้างคาใจที่ไม่กล้าถามหรือ
เรื่องที่ “เข่าว่ากันว่า” อีกต่อไปเลยครับ

ทฤษฎีมีไว้ให้แพทย์ทุกคนได้ศึกษาเรียนรู้ แต่แนวทางปฏิบัติ
เวอร์ชันอธิบายง่ายใช้ได้จริง คือสิ่งที่ผมขออนุญาตใช้ความรู้ที่เล่าเรียนมา
บวกกับประสบการณ์ นำมารวบรวมและปรุงแต่งใส่เป็นตัวหนังสือ
พร้อมส่งถึงมือคุณ ณ บัดนี้

หวังให้การพบกันผ่านตัวอักษรภายในเล่ม จะช่วยลดความเสี่ยง
ที่เราจะต้องพบกันที่ห้องตรวจคนไข้ครับ

ด้วยความปรารถนาดี
นายแพทย์พูลศักดิ์ ไวกวามดี

วัยรุ่นไม่ว้าวุ่น ถ้ารู้จักตัวเอง 11

ไข่เกิดมาเพื่อฟ่อ 12

เรื่องของประจำเดือน 14

หลักให้ห่างภาวะ “สูงเร็วแต่เตี้ยนาน” 26

หมอสุติฯ ช่วยทำสวย 34

วัยเจริญพันธุ์ หวานมันหลากหลาย 39

ท้องยากแถมง่าย หรือชีวิตนี้จะต้องอยู่แบบแม่กำพรวา 41

จะเลี้ยงอย่างไร..ไม่ให้วัยเจริญพันธุ์ถดถอย 43

ฉันทุ่มมันจะมีลูกก่อนอายุ 30 46

อยากมีใจจะขาด...แต่ธรรมชาติไม่เป็นใจ 49

ซิสต์ ก้อนเล็กๆ แต่ปัญหาไม่เล็ก 51

อยากเป็นคุณแม่ แต่หมอต้องช่วย 57

ถึงเวลาลาจาก...ภาวะท้องยาก แถมง่าย 72

คุณแม่มือใหม่ หัวใจมือโปร 77

อาการแพ้ท้อง (Morning sickness) 78

ไม่ได้ป่วย แต่เริ่มประสาท	84
เรื่องลับๆ ของน้องสาว	92
สวยๆ งามๆ อย่าให้พร่อง	94
ทำไมต้องเจาะน้ำคร่ำ	96
ตั้งรับ “มาม่าบลู”	98
โชคสองชั้น ฉันได้ลูกแฝด!	98

วัยทองเปี่ยมสุข 105

เตรียมพร้อมสุขวัยทอง	105
อาการ 3 ระดับที่รอวัยทองอยู่	108
กระดูกพรุน กัดกร่อนชีวิตรีนรมย์	114
การรักษาทางเลือกด้วยการให้ฮอร์โมน	118
ใจอยากใช้ฮอร์โมน แต่ใครๆ ก็บอกว่าจะเป็นมะเร็ง	120

ประวัติคุณหมอ 127





วัยรุ่นไม่ว้าวุ่น ถ้ารู้จักตัวเอง

ธรรมชาติให้ “รังไข่” สั่งมหัสจรรย์เฉพาะเพศหญิง ที่มีเซลล์ไข่เรียงตัวอัดแน่นราว 2 ล้านฟองเมื่อแรกเกิดถือกำเนิดขึ้นมาพร้อมๆ กับคุณก็ไม่มีผิดนัก แต่ช่วงแรกยังซึ่เกียจอยู่ จึงนอนรวมตัวกันนิ่งๆ จนถึงวันที่หนูน้อยเติบโตถึงวัย 10 - 11 ปี เมื่อนั้นต่อมใต้สมองที่พัฒนาเต็มที่แล้ว หลังฮอร์โมนไปกระตุ้นรังไข่ให้ปล่อยเซลล์ไข่ไปแรกออกมา เมื่อนั้นก็คือ ช่วงเวลาที่เด็กหญิงกำลังจะก้าวข้ามไปสู่วัยสาว และเริ่มทำความรู้จักกับการมีประจำเดือนหรือเมนส์ (menarche) ครั้งแรก

ความแตกต่างของชายกับหญิงที่ดูน่าพิศวง ก็คือในขณะที่ธรรมชาติมอบโรงงานผลิตสเปิร์มหรือ “ลูกอ๊ณฑะ” ทั้งสองข้างให้แก่ผู้ชาย โดยมีได้มอบสเปิร์มสำเร็จรูปมาให้แต่ก้อนแต่ออก (กลัวเด็กผู้ชายไปทำเลอะเทอะมั้งครับ) ผู้หญิงกลับตกอยู่ในสถานะเจ้าของ (ไข่) ที่ทุกๆ หนึ่งรอบเดือน จะมีเซลล์ไข่ออกมาเรียงแถวรอให้ต่อมใต้สมองสั่งการ

ให้เดินทางออกจากโรงไชน่าไปใช้งาน โดยเฉลี่ย 10 ถึง 20 ฟอง เพียงแต่ต่อมได้สมอมนมีปัญญากระตุ้นให้ไขตูกได้เพียงเดือนละ 1 ถึง 2 ฟองเท่านั้น

คนช่างสงสัย รีบคิดต่อว่า ไชน่ตรอบเดือนละไม่เกิน 2 ฟองหนึ่งปีมี 12 เดือน ช่วงชีวิตผู้หญิงคนหนึ่ง หากคิดเฉลี่ยว่ามีประจำเดือนอยู่นานประมาณ 40 ปี รีบนำ 2 (ฟอง) $\times$ 12 (เดือน) $\times$ 40 (ปี) ได้คำตอบว่าทั้งชีวิต จะมีไขตูกที่ราวๆ 960 ฟอง

คิดเสร็จก็สงสัยต่อทันทีว่า แล้วทำไมธรรมชาติถึงต้องมอบเซลล์ไขมาให้ผู้หญิงตั้งสองล้านฟอง ประหนึ่งโปรโมชันแจกไม่อันก็ไม่ปานด้วยเล่า

ไขเกิดมาเพื่อฟ่อ

ตอบได้ทันทีว่า ผู้หญิงแต่ละคนใช้ไขไม่หมดหรอกครับ หากลองไปผ่าเอารังไข่ของผู้หญิงที่ใกล้วัยทองมาดู จะพบว่ามีเซลล์ไขหลงเหลืออยู่เป็นจำนวนมาก แต่อยู่ในลักษณะ “ไขฟ่อ” หรือไขหมดอายุไปแล้วแทบทั้งสิ้น

คนไขอายุสี่สิบปลายๆ มักถามผมว่า

“ยังมีเมนส์ มีกิจกรรมก็กกตลอดๆ แต่ทำไมถึงไม่ท้องสักที” งานนี้ก็ต้องกลืนน้ำลายหนึ่งครั้ง ก่อนตอบเสียงเรียบๆ เมาๆ ว่า “อ้อ คุณอายุเกือบห้าสิบแล้ว เซลล์ไขก็จัดอยู่ในประเภทเก่าเก็บนานถึงขั้นหมดอายุไปแล้วนะครับคุณ!”

อ้าว! พุดถึงวัยรุ่นอยู่ดีๆ ไปถึงวัยเกือบห้าสิบได้ไง

กำลังจะเปรียบให้เห็นกันชัดๆ ครับว่า เหตุที่วัยรุ่นทองง่ายมาก เปิดปั๊บติดปั๊บ แอบเพลอมีอะไรกันครั้งเดียวในวันวาเลนไทน์ (ขนาดผู้ใหญ่ตื่นเต้นระแวดระวังกันทั้งประเทศแล้วเชียว) กลับท้องป่อง ขึ้นมาซะงั้น แต่พอเข้าใกล้วัยทอง ก็กึกกั่นไม่ยอมแพ้วัยรุ่น แถมหมอนับวันไขตกให้เป๊ะชะง่อนไหวกว่าไม่ท้องสักที นั่นก็เพราะไขของคุณกำลังขึ้นสเตตัส “หมดอายุ” แล้วไง

แต่ผมเชื่อว่า นั่นเป็นสิ่งที่ธรรมชาติเขาคิดมาดีแล้วครับ เพราะหากผลอมอบสิทธิพิเศษให้ผู้หญิงสามารถผลิตไข่ไปได้เรื่อยๆ เหมือนที่ผู้ชายผลิตสเปิร์ม เราคงได้เห็นคุณยายกายสิทธิ์ อุ้มลูกน้อยกลอยใจ น้ำหนักไหลย้อย หรือใครจะเถียงว่าดูน่ารักไปอีกแบบ ผมว่าคงไม่ดีกระมัง!?

แบบนี้ควรรับๆ หาสามี แล้วรับๆ มีลูกกันเถอะครับ เรื่องงาน เรื่องอื่นๆ ส่วนใหญ่รอได้ แต่เรื่องความสดของไข่ ธรรมชาติไม่ยอมรอจริงๆ นะ เชื้อผมสักครั้งเถอะครับ



เรื่องของประจำเดือน

ผู้อ่านกว่าครึ่งอาจเริ่มห่มั่นไส้หมอมสุติฯ ไปเสียแล้ว เพราะอ่านทีไร ก็พูดแต่เรื่องผสมพันธุ์ทุกที ผมไม่แปลกใจหรอกครับ เพราะเพื่อน ๆ กว่าครึ่งก็ห่มั่นไส้ผมเช่นกัน คราวนี้จึงสบโอกาสอันดีที่จะไขว้ความรู้ ด้านอื่นให้สาว ๆ ได้ฉีกกันบ้าง โดยเฉพาะวัยรุ่นหรือคุณแม่ที่มีลูกสาว อาจเปลี่ยนใจเป็น “กลัวน้อยๆ แต่รักหมอมสุติฯ นานๆ” กันดูบ้าง ก็เป็นไปได้

มาถึงตอนนี้ ขอบอกหนูๆ วัยใสไว้เลยว่า อย่าตื่นกลัวไปเลย เรามา Focus เน้นๆ กันทีละเรื่อง ทีละวัยกันดีกว่า วัยรุ่นอย่างหนู ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและปัญหาอะไรบ้าง รวมถึงขอบอกกับคุณพ่อคุณแม่ที่มีบุตรหลานอยู่ในวัยนี้ไว้เลยว่า สิ่งที่ผมจะกล่าวถึงต่อไปนี้ คือความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามธรรมชาติ รวมถึงปัญหาบางอย่างอาจมีปัจจัยภายนอกเป็นตัวกระตุ้นเร่งเร้า ก่อนผลกระทบต่อตัวเด็กในอนาคตได้ ซึ่งหากเราทราบไว้ก็จะเป็นการดี เพราะจะได้หลีกเลี่ยงและป้องกัน

ผมขอย้ำอีกครั้งว่า ทุกอย่างมีทางออกและมีทางแก้ไขได้ครับ

เมนส์ เอ๊ะยังงัย!?

เมื่อเด็กหญิงโตขึ้นจนเป็นเด็กสาวอายุเฉลี่ยประมาณ 11-12 ปี เธอจะเริ่มมีเมนส์ หรือประจำเดือนครั้งแรก ซึ่งหมอขอแสดงความยินดีด้วย เพราะนั่นหมายถึงธรรมชาติได้เปิดประตูต้อนรับคุณเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว เป็นวัยที่สวยงาม และเต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจอย่างมากมาย (จนนักเรียนแพทย์แทบจะจดเลคเชอร์ไม่ทัน

หรือจำได้ไม่หมด) สิ่งที่มีมองเห็นชัดๆ ง่ายๆ คือ การมีประจำเดือน มีหน้าอก มีสะโพก มีผิว มีขนใต้แขนและอวัยวะเพศ แอ้มมีชอบแอบมองหนุ่มๆ เสียด้วย

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องปกติมากถึงมากที่สุด เพราะต่อมไฮโปทาลามัสที่อยู่ในสมองของเด็กสาววัยนี้จะเริ่มทำงานเต็มที่ ส่งสัญญาณไปกระตุ้นต่อมใต้สมองให้สร้างฮอร์โมน ส่งลงมากกระตุ้นเซลล์ไข่ที่อยู่ในรังไข่ ไข่ใบแรกเริ่มเจริญเติบโตจนสุก สร้างฮอร์โมนเพศมากกระตุ้นเยื่อบุผนังในโพรงมดลูก จนเมื่อครบหนึ่งเดือนแล้ว และถ้าไม่มีการตั้งครรภ์ (มีแฟนตอนนี้ก็เกินไปนิดนะหนู) ผนังมดลูกก็จะลอกตัวออกมาเป็นเลือดเมนส์ ไข่โย.. ยินดีด้วยครับ หนูเป็นสาวแล้ว

แต่ถ้ามีเมนส์ครั้งแรกก่อนอายุ 9 ปี ถือว่าผิดปกตินะครับ ต้องพาไปพบแพทย์ด่วน พบหมอเด็กหรือหมอสูติฯ ก็ได้ ตามสะดวกเลยครับ เพราะอาจมีสาเหตุมาจากเนื้องอกรังไข่ หรือต่อมใต้สมองที่มากกระตุ้นรังไข่ให้ทำงานเร็วกว่าปกติ

ส่วนสาเหตุที่วัยรุ่นสมัยนี้เริ่มมีเมนส์เร็ว เป็นสาวเร็วกว่าวัยรุ่นสมัยก่อน น่าจะเกิดจากสองปัจจัยหลัก อย่างแรกคือข้อมูลข่าวสารมีเดีย ชาวบ้านทั้งโซเชียลเน็ตเวิร์ก รวมพลกันกระตุ้นสมองเด็กให้แก่ (แดด) ก่อนวัย ต่อมไฮโปทาลามัสจึงเริ่มสตรัทเครื่องเร็วหรืออีกกรณีคือ การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีไขมันสูง ทำให้เด็กสาวสมัยนี้สะสมไขมันไว้มาก ไขมันเป็นตัวตั้งต้นหรือเสมือนหนึ่งเป็นวัตถุดิบของการสร้างฮอร์โมนเพศหญิง ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเด็กสาวไทยสมัยนี้มีเมนส์ครั้งแรกเร็วใกล้เคียงกับเด็กสาวอเมริกันเลย

แต่จะมาเร็วอย่างไรก็ตาม อย่าลืมนะครับว่า หากประจำเดือนมาก่อนอายุ 9 ปี ทางแพทย์ถือว่า น่าจะมีความผิดปกติบางอย่าง ต้องรีบไปปรึกษาแพทย์

แต่ถ้ามาช้าเกินไปก็อย่าอนใจ ควรพาไปพบแพทย์ ถ้าลูกสาวอายุ 14 ปีแล้วยังไม่มีเมนส์มาซักที หน้าอกยังไม่โตและไม่มีขนขึ้นในร่มผ้าและใต้แขน แต่ถ้าลูกสาวพอมีลักษณะทุกอย่างที่โชว์ความเป็นสาว แต่จนแล้วจนเล่า รอจนอายุ 16 ปีแล้วยังไม่มีเมนส์ ต้องรีบกระโดดขึ้น BTS ไปหาหมออย่างด่วนเลยนะครี๊บ หมอต้องพยายามหาสาเหตุ ปล่อยไว้ไม่ได้ เพราะอาจมีเหตุจากโครโมโซมไม่ปกติ มีปัญหาเกี่ยวกับมดลูก หรือต่อมใต้สมองมีปัญหา ยิ่งทราบสาเหตุเร็วเท่าไรก็ยิ่งดี

เมนส์เหลวไหล กำไมไม่ตรงเวลา!

ปกติเมนส์ควรจะมาทุกเดือน ไม่อย่างนั้นจะเรียกว่า “ประจำเดือน” ได้อย่างไรจริงไหมครี๊บ แต่ถ้ามันมาสองสามครั้งต่อเดือน หรือสองสามเดือนมาครั้ง หรือมานานเกินไปจนเกินเจ็ดวัน อย่างนี้ถือว่าไม่ปกตินะครี๊บ ยกเว้นในช่วงเริ่มต้นปีแรกๆ เมนส์อาจจะคลาดเคลื่อนได้บ้าง แต่ยังไงเสียก็ไม่น่าจะนานเกิน 3 เดือน ควรจะต้องมาพบเจอกันสักครั้ง นานกว่านั้นอย่าอดใจรอ รีบไปพบหมอจะดีที่สุด

อีกเรื่องที่สงสัยกันเยอะ ก็คือสีสันของเมนส์ แน่นอนว่าคงไม่ชวนมองสักเท่าไร แต่ไม่ว่าจะเป็นสี (เลือด) สด สีเลือดหมู หรือสีดำ ก็ไม่มีปัญหาครี๊บ ขอให้สังเกตที่ปริมาณจะดีกว่า ถ้าเป็นอยู่ที่ประมาณ 2-7 วัน และมาทุกเดือน แบบนี้ใส่ซีฟีนนอนหลับฝันดีได้เลยครี๊บ

เมนส์มาพร้อมกับความเจ็บปวด!

อาการปวดมักเกิดจากเลือดประจำเดือนออกไม่ทัน หรือออกมาไม่ค่อยสะดวก ทำให้เกิดเลือดคั่งในโพรงมดลูก กล้ามเนื้อมดลูกก็เลยพยายามบีบรัดขับเลือดออกมา วิธีแก้เบื้องต้นก็อาจนอนพัก รับประทานยาแก้ปวด วางกระเป๋าน้ำร้อนช่วยคลายกล้ามเนื้อมดลูก หรือออกไปชิลล์ๆ เพื่อกระตุ้นการหมุนเวียนของเลือด ก็พอช่วยได้ครับ

แต่ถ้ามีอาการปวดมากผิดปกติจนไปเรียนหนังสือไม่ไหว ก็ควรไปปรึกษาแพทย์ แพทย์อาจตรวจอัลตราซาวด์ผ่านทางหน้าท้อง (ฮั่นแน่...กลัวโดนตรวจภายในใช่ไหมล่ะ) เพื่อตรวจมดลูก ปีกมดลูกและรังไข่ ว่ามีความผิดปกติอะไรบ้างหรือไม่ ถ้ายังหาอะไรไม่เจอก็จะแนะนำให้ทานยาแก้ปวด หรือถ้าจำเป็นจริงๆ ก็อาจต้องให้ทานยาคุมกำเนิด เพื่อลดการทำงานของมดลูกและรังไข่ลงชั่วคราว หมอสูติฯ อย่างตัวผม ก็ต้องขอปิดห้องคุยกับพ่อแม่ของน้องอธิบายเหตุผลและประโยชน์ของการใช้ยาคุม ก่อนที่จะสั่งยาให้ลูกสาวของท่านซะก่อน ไม่งั้นผมอาจโดนเคืองได้ ก็ลูกสาวเพิ่งจะอายุสิบสี่ ไหง่หมอมานะแนะนำให้ลูกสาวกินยาคุมกำเนิด..ซะงั้น

เป็นผู้หญิงแท้จริงแสนลำบาก มีเมนส์แล้วปวดท้อง ใครๆ ก็ว่าเป็นเรื่องปกติ แต่บางคนก่อนเมนส์มา เธอกลับมีอาการปวดหัว นำทางมาก่อน!? แบบนี้ปกติหรือไม่ ตามไปดูกันครับ

อาการปวดหัวช่วงใกล้จะมีเมนส์ ทางทางการแพทย์เรียกอาการแบบนี้ว่า PMS ซึ่งย่อมาจากคำว่า Pre Menstrual Syndrome คำว่า Pre หมายถึง ก่อน Menstrual หมายถึงประจำเดือน ส่วน Syndrome คือกลุ่มอาการ แปลง่ายๆ ว่า เป็นกลุ่มอาการที่สาวๆ จะต้องเจอก่อนเมนส์จะมา

มีน ชีม หงอย (แถมบวมอีกต่างหาก) หมายความว่า จะมีช่วงเวลา ที่สาว ๆ หลายคนขวัญผวาทุกเดือน นั่นคือช่วง 3 - 7 วันก่อนจะมี ประจำเดือน ที่พวกเธอต้องผจญกับอาการที่มาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง ของฮอร์โมน ทั้งอาการมีน้ำตาล เจนถึงขั้นปวดหัว ไม่เกรนกำเริบ อารมณ์จะซี้ด ๆ หงอย ๆ โลกไม่สดใสสวยงาม สมาธิหลุด เกิดอาการ เหวี่ยงโดยไม่ได้ตั้งใจ บางคนเป็นหนักมากถึงขั้นซึมเศร้า หดหู่ หนักข้อถึงอยากฆ่าตัวตายก็มี แถมตื่นเข้ามาง่วงกระปรอง กางเกง แอวรอบเอวมันก็ช่างคับตัว เพราะช่วงนี้ท้องจะบวม พุงจะป่อง คลื่นไส้ เวียนหัว แขนขาอวบขึ้น จะใส่เสื้อแขนกุดก็ไม่ได้ ทำให้เสียความมั่นใจ บางทีก็ได้ของแถมที่ไม่อยากได้คือ หัวสิวปุก ๆ ปะ ๆ บวมมาในแพ็คเกจนี้ ด้วย

อาการทำนองนี้พบว่า เกิดกับสาว ๆ ได้ราว ๆ 30-40% ที่เดียว แต่โชคดีที่ส่วนใหญ่ไม่ได้มีอาการรุนแรงเหมือนอย่าง ที่พูดให้ฟัง มักจะแค่พอทน แต่ก็จะมีซักราว ๆ 5 - 10% เท่านั้นที่โชคร้าย มีอาการ รุนแรงจนถึงขั้นที่ต้องขาดเรียนหรือลางาน บางรายก็อาจจะมีการ เบาหนักสลับกันไป ไม่เท่ากันทุก ๆ เดือน

แต่โชคดีที่สาววัยรุ่น มักจะยังไม่ค่อยมีอาการรุนแรง แต่จะเริ่มมา จัดเต็ม เมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ รู้แบบนี้แล้ว เตรียมพร้อมเอาไว้ให้ ดี นะครับ

เมนส์ไม่มา เพราะว่าเมนส์ไม่บี

จากที่เคยพบกันทุกเดือน แต่แล้วอยู่ๆ เธอก็หายไป หรือผิดนัด ไม่มาตามปกติ จนเล่นเอาตกอกตกใจต้องโทรหาแฟนบ่อยกว่าเดิม แต่ในที่สุดก็มั่นใจว่าไม่ท้อง แต่แค่(เมนส์)ไม่มาตามนัด

อาการมาสายหรือห่างหายไปนานแบบนี้ จัดว่าเป็นสัญญาณเตือนสาว ๆ ว่า อย่างน้อยนอนใจไปนะครั้น เพราะ 1 ใน 4 ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ มักมีเมนส์หรือประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ ซึ่งสาเหตุใหญ่มักมาจากภาวะไข่ไม่ยอมตก โดยหากคุณถูกจัดอยู่ในสาวกลุ่มนี้ ก็มักจะมีปัญหาเกี่ยวกับน้ำหนักตัวพ่วงมาด้วย เช่น ไม่อ้วนเกิน ก็ผอมไป

โดยสาว ๆ ที่ผอมไป มักจะมีความตั้งใจ (จนกลายเป็นพยายาม) ที่จะอดมื้อกินมื้อ โดยมีความสวยเป็นเส้นชัยรออยู่เบื้องหน้า บางรายเป็นหนักถึงขั้นกินอะไรเข้าไป ก็เอานิ้วล้วงคอให้อาเจียนออกมา (กลุ่มอาการนี้เรียกว่า Bulimia) พบมากในบรรดานางแบบและนักแสดงสาวกลุ่มนี้บางคนผอมแห้ง แขนขาเล็ก ก้นนิดเดียว หน้าท้องแบนราบเหมือนคนไม่มีไส้ ไขมันน้อยเกินไป ร่างกายขาดวัตถุดิบในการผลิตเอสโตรเจน จึงไม่มีการสร้างประจำเดือน

อีกพวกก็คือนักกีฬาที่ต้องซ้อมหนัก เช่น เด็กสาว ๆ ที่เล่นยิมนาสติกระดับแมตช์โอลิมปิก พบว่าเมนส์ห่างหายไปนานเกิน 6 เดือนก่อนแข่ง แต่พอแข่งเสร็จไปซัก 1 เดือน เมนส์ก็กลับมาเองตามปกติ กลุ่มอาการอย่างนี้ มักเกิดจากความเครียด ไปกตการทำงานของตัวเองได้สมอง จนทำงานผิดพลาด ไม่ผลิตฮอร์โมนขึ้นมากกระตุ้นการทำงานของรังไข่ไปซะอย่างนั้น

สำหรับกลุ่มอวบเจ้าเนื้อ ไขมันเยอะ ร่างกายสร้างเอสโตรเจนสูงเกินสมดุล โดยเฉพาะถ้ามีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวานด้วย ยิ่งมีโอกาสที่ประจำเดือนผิดปกติมากขึ้นไปอีก เพราะเดี๋ยวนี้ผลวิจัยทางการแพทย์ยืนยันแล้วว่า ไข่จะทำงานได้ดี ต้องอาศัยผ่านการทำงานของอินซูลินที่เหมาะสมในร่างกาย (ถ้าสังเกตให้ดีบางคนที่เป็นมากจะมีไรหนวด มีขนหน้าแข้งด้วย) กลุ่มอาการเหล่านี้เรียกว่า Hirsutism หรือแปลเป็นไทยว่า มีความเป็นชายสูง และเรียกภาวะการนี้ว่า Polycystic ovary syndrome หรือกลุ่มอาการที่มีถุงน้ำจำนวนมากในรังไข่ ไม่มีไข่ตกเหมือนคนปกติ

การรักษา มักจะแนะนำให้ปรับลด-เพิ่มน้ำหนักให้เหมาะสมเสียก่อน ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้น ก็ควรจะปรึกษาแพทย์ได้แล้วครับ

บางรายเม่นส์หายไปนานๆ ก็ควรสังเกตอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ลองบีบหัวนมดูว่า มีน้ำนมไหลออกมาหรือเปล่า ถ้ามีน้ำนมไหลออกมาด้วย แบบนี้ยิ่งต้องรีบไปพบหมอด่วน เพราะอาจจะไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับการทำงานของรังไข่ แต่เป็นเรื่องการทำงานของต่อมใต้สมองพบแพทย์เร็วๆ เข้าไว้เป็นดีที่สุด

เดี๋ยวนี้มีคนไข้กลุ่มใหม่ๆ ที่มาปรึกษาผมตอนอายุใกล้ 40 ปี ด้วยเรื่องอยากมีลูก แล้วตรวจเจอว่ารังไข่เริ่มฝ่อไปแล้ว (คล้ายสาวใหญ่วัย 50 เสียวนะครับ) ตรวจหาสาเหตุก็ไม่ทราบแน่ชัด แต่เมื่อซักประวัติจะพบว่า มักเคยเป็นซ็อกโกแลตชีสค์ เคยผ่าตัดเอาเนื้องอกหรือถุงน้ำของรังไข่ออกไป และบางรายอาจเกี่ยวข้องกับโรคภูมิแพ้ตัวเอง คล้ายๆ พวกโรค SLE หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่าโรคพุ่มพวง ซึ่งปัจจุบันพบกลุ่มที่ไข่ฝ่อเร็วกว่ากำหนดนี้เพิ่มจำนวนสูงขึ้นเป็น 3 - 5% ของสาววัยปลายสามสิบเลยทีเดียว เห็นทีจะต้องแสดงความเสียใจด้วย

เพราะมาหาหมอตอนไข่อ้วไปแล้ว รักษาไม่ทัน เพราะไข่นี๊ ฝ่อแล้ว
ฝ่อเลยนะครับ

ส่วนอีกกลุ่มคือ รายที่เคยชูดมดลูกมาบ๊อย หรือเคยทำแท้ง
มาก่อน อาจเกิดแผลเป็นในโพรงมดลูก ทำให้เมนส์มาน้อย หรือมา
ไม่ปกติได้เหมือนกัน

อ้อ! เกือบลืมไป สาวคนไหนที่ใช้ยาคุมกำเนิด หรือฉีดฮอร์โมน
คุมกำเนิด หรือชนิดแคปซูลฝังใต้วงแขน ก็ทำให้ร่างกายผลิตประจำเดือน
น้อยลง จนถึงไม่ผลิตเลยได้เช่นกัน

เชื่อหรือยังครับว่า อาการผิตน็ด ไม่ตรงเวลาของเมนส์ เป็นเรื่อง
ใกล้ตัว และมีหลากหลายสาเหตุ ทางที่ดีคือ หมั่นสังเกต และควรรีบไปพบ
สูตินารีแพทย์เมื่อรู้สึกผิดปกติ ก่อนเกิดภาวะ “งานเข้า” นะครับ





Q:

ตายแล้ว! ลูกสาวมีประจำเดือนอย่างเดี๋ยว
ชะทีไหน มีโรหนวดงอกตุ่มมาด้วยได้ไงคะ?

A:

อย่าเพิ่งตกใจอะอะไวยวายไปครับ เดี่ยว
ลูกสาวจะเสียเซลฟ์ไปซะก่อน คุณแม่ค่อยๆ ลอง
สังเกตประจำเดือนของเธอดูหน่อย ถ้ามาไม่ปกติ 3 เดือนมาที่ แกรมมี
หนวดรำไร มีขนหน้าแข้งและมีสิ่วร่วมด้วย แบบนี้ควรพาลูกสาว
ไปพบแพทย์ได้แล้วครับ เพราะอาการที่ว่าสะท้อนให้เห็นว่า ลูกสาวของคุณ
มีฮอร์โมนเพศชายสูงกว่าปกติ

รีบพามา แต่ไม่ต้องรีบตกใจ เพราะรักษาหายได้ แต่อย่าปล่อยให้
ลูกสาวไปหาหมอเองจะดีที่สุด เพราะเธออาจเข้าใจผิด รีบไปโทรนัดเพื่อน
ให้พาไปหาหมอผิวหนัง ซึ่งผมขอเอาสิทธิ์ (ลูกสาวของคุณ) เป็นประกัน
ว่าเธอกำลังไปปรึกษาผิดหมอครับ!!!

เคสแบบนี้มีจริงและเยอะด้วย ซึ่งเหตุเกิดจากปัจจัยภายใน
ไม่ใช่ปัญหาของความสวยจากภายนอก หมอผิวหนังหลายท่านก็จะ
พยายามแก้ปัญหาภายนอกให้ลูกสาว ทั้งจัดการเร็กซ์ขน จีเลเซอร์
เจาะหัวสิว ไปตามเรื่องตามราว ทั้งๆ ที่สาเหตุแท้จริง เกิดจากร่างกาย
ผลิตฮอร์โมนเพศชายเยอะเกินไป

ถึงตรงนี้อาจมีผู้อ่านเกิดอาการงง ดีไม่ดีจะหาว่าผมบ๊องส์
เป็นผู้หญิงจะผลิตฮอร์โมนผู้ชายได้ยังไงกัน