

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เงินอุดหนุนงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2542

รายงานผลการวิจัย

การศึกษากลุ่มอาการที่มีร่วมกับประจำเดือน
(Study on Associated Menstrual Symtoms)

โดย

รัตนา	สินธุภาค
เอกพันธ์	ฤทธา
ไพลิน	ศรีสุขโข
เขมิกา	ยามะรัต
เอี่ยมพร	คชการ
จงกล	ตั้งอุสาหะ
บุญเทียม	เทพพิทักษ์ศักดิ์

จพ
วพ 15
011889

ธันวาคม 2544

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เงินอุดหนุนงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2542

รายงานผลการวิจัย



การศึกษากลุ่มอาการที่มีร่วมกับประจำเดือน
(Study on Associated Menstrual Sytoms)

โดย

รัตนา	สินธุ์ภาค
เอกพันธ์	ฤทธา
ไพสิน	ศรีสุขโข
เขมิกา	ยามะรัต
เอี่ยมพร	คชการ
จنگล	ตั้งอุสาหะ
บุญเทียม	เทพพิทักษ์ศักดิ์

ธันวาคม 2544



กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้สามารถดำเนินการจนลุล่วงได้ด้วยการสนับสนุน และความร่วมมือจากหลายฝ่ายที่คณะผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ ศ.กิตติคุณ นายแพทย์ นิกร ดุสิตสิน ที่ปรึกษาสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ตลอดการดำเนินการวิจัย

ลำดับต่อมาคณะผู้วิจัยขอขอบคุณ ศ.นายสัตวแพทย์ พีระศักดิ์ จันทร์ประทีป ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ ร.ศ.ดร.พลาภ สิงหเสนี ตันติยาสวัสดิกุล รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัย ที่สนับสนุนให้มีการดำเนินโครงการวิจัยนี้ การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความร่วมมือของหลายๆ ฝ่าย คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ อาสาสมัครสตรีวัยเจริญพันธุ์ทุกท่าน ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นบุคลากรของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นิสิต นักศึกษา ข้าราชการ ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตลอดจนพนักงานโรงงาน ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถามด้วยความเต็มใจ ผ.ศ.ยุพา อ่อนท้วม คุณไพพรรณ พิทยานนท์ คุณวีณัส อุดมประเสริฐกุล คุณสุนิพัช เปรมอมรกิจ ช่วยแนะนำด้านการวิเคราะห์ข้อมูล คุณสมทรง ตั้งกิติเสถียร คุณฉวีวรรณ ศรีสวัสดิ์ ตลอดจนเจ้าหน้าที่ของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ทุกท่าน ที่ช่วยเก็บข้อมูล ลงรหัส และจัดพิมพ์

โครงการวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนด้วย เงินอุดหนุนงบประมาณแผ่นดิน สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ และส่วนหนึ่งจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว)

เลขหมู่ จส
๑๗ 15
เลขทะเบียน ๐๓๐๘๑
วัน,เดือน,ปี 27 1๒ ๕7

ชื่อโครงการวิจัย	การศึกษากลุ่มอาการที่มีร่วมกับประจำเดือน	
ชื่อผู้วิจัย	1. รัตนา ลินธุภาค 3. ไพลิน ศรีสุขโซ 5. เอื้อมพร คชการ 7. บุญเทียม เทพพิทักษ์ศักดิ์	2. เอกพันธ์ ฤทธา 4. เขมิกา ยามะรัต 6. จงกล ตั้งอุสาหะ
เดือนและปีที่ทำวิจัยเสร็จ	ธันวาคม 2544	

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดอาการในรอบประจำเดือน และกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนในสตรีวัยเจริญพันธุ์ 3 ด้าน คือ 1.ปัจจัยทั่วไป 2.ปัจจัยด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และ 3.ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ เพื่อให้อาสาสมัครเกิดทักษะในการสังเกตอาการที่เกิดขึ้นในรอบเดือนของตนเอง และเกิดความตระหนัก

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยแบบพรรณนาโดยเก็บข้อมูลแบบตัดขวาง (Crosssectional study) ในช่วงระยะเวลา 2 ปี ระหว่าง พ.ศ. 2541-2543

สถานที่ทำการศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างที่ทำการศึกษา สตรีวัยเจริญพันธุ์ อายุระหว่าง 11-45 ปี จำนวน 1,630 คน เป็น นิสิต/ นักศึกษา ข้าราชการ บุคลากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พนักงานโรงงาน ที่อยู่ในเขตพื้นที่ของกรุงเทพมหานครและปริมณฑล นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ครู อาจารย์ โรงเรียนสตรีสมุทรปราการ โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และโรงเรียนหัวหิน โรงเรียนวังไกลกังวล ในเขตจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

วิธีการศึกษา ใช้แบบสอบถามเป็นแบบตอบเอง (Self report questionnaire) ลักษณะเป็นแบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการก่อนมีประจำเดือน 7 กลุ่มอาการ ประกอบด้วย กลุ่มอาการทางอารมณ์ และประสาท อาการระบบทางเดินอาหาร อาการทางกำลังกาย อาการคั่งของน้ำ อาการปวด/เมื่อย และอาการอื่นๆ

ผลการศึกษา พบว่าอาสาสมัครที่ตอบแบบสอบถามมีอาการก่อนมีประจำเดือนสูงกว่า ระหว่างและหลังมีประจำเดือน คือร้อยละ 17, 11 และ 1 ตามลำดับ อาการที่มักเกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน ได้แก่ หงุดหงิด ปวดศีรษะ เจ็บตึงหน้าอก ออยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง ปวดท้อง มีสิว และตกขาว

สรุป อาการก่อนมีประจำเดือนที่เป็นอุปสรรคมากหรือน้อยในการดำเนินชีวิต มีส่วนมาจากปัจจัยหลายด้าน ทั้งด้านองค์ประกอบส่วนบุคคล และพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งสตรีเองมักไม่ค่อยได้ให้ความสนใจเนื่องจากเป็นปัจจัยที่ใกล้ตัว หรืออาจคิดไม่ถึง ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา ลักษณะงานที่ทำ ลักษณะอาหารที่รับประทาน การออกกำลังกาย หรือแม้แต่การมีปัญหาลักษณะทั่วไปที่ไม่เกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะสืบพันธุ์ จึงควรให้ความรู้ในการดูแลตนเองทุกกลุ่มอายุ และระดับการศึกษา เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ:

อาการก่อนมีประจำเดือน สตรีวัยเจริญพันธุ์
ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดอาการก่อนมีประจำเดือน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Project Title Study on Associated Menstrual Symptoms

Name of the Investigators

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1. Ratana Sindhuphak | 2. Ek-kaphan Rittha |
| 3. Pailin Srisookho | 4. Khemika Yamarat |
| 5. Euamporn Kochagran | 6. Chongkol Tang-usaha |
| 7. Boontiem Theppitaksak | |

Year December, 2001

Abstract

Objective To study the factors that affect menstrual symptoms and premenstrual syndrome (PMS) in reproductive women. The study examined three factors: 1) general factors; 2) health behavioral factors and; 3) general health status factors. The goal of this study was to help women develop observational skills and raise awareness of PMS and its related symptoms.

Design: Survey research: Two year crosssectional study (1998-2000)

Setting: Institute of Health Research, Chulalongkorn University

Subjects: Volunteer women of reproductive age (between 11-45 years), n=1,630. The sample was composed of students, government service workers, personnel of Chulalongkorn University, factory workers in central and boundary areas of Bangkok, students in secondary schools and teachers from Samutprakarn and Prachuap kiri khan provinces.

Methods: The questionnaire was designed and pilot-tested. The questionnaire used self-report methods to examine 7 PMS related factors: mood, autonomic, gastrointestinal, energy level, fluid retention, pain and miscellaneous symptoms.

Results: The comparative study of all symptoms before, during and after menstruation found that most of the symptoms: the mood syndromes (irritability), autonomic syndromes (headaches), gastrointestinal syndromes (increased appetite, food cravings), and fluid retention syndromes (breast tenderness, pain, or swelling) occurred before menstruation.

Conclusion: The results indicate that premenstrual syndrome exists in reproductive women with symptoms ranging from mild to severe and interfering more or less with daily functioning. The symptoms were influenced by various factors including general factors (weight, education), health behaviors and general unrelated health problems) and (inappropriate) life style behavioral factors which were identified as least important to the women themselves. The complete results and discussion will be shown in the paper.

Key words:

Premenstrual syndromes Reproductive aged women
Factors effect to premenstrual syndrome

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	i
บทคัดย่อ - ภาษาไทย	ii
บทคัดย่อ - ภาษาอังกฤษ	iv
สารบัญ	vi
สารบัญตารางประกอบ	vii
บทนำ	1
ระเบียบวิธีวิจัย	3
ผลการวิจัย	3
การอภิปรายผล	37
ข้อสรุป	44
ข้อเสนอแนะ	45
เอกสารอ้างอิง	46
ภาคผนวกที่ 1	
แบบสอบถามเพื่อสำรวจตัวเอง	50
ภาคผนวกที่ 2	
กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน	54

สารบัญตารางประกอบ

	หน้า	
ตารางที่ 1	แสดงอายุของกลุ่มตัวอย่าง	5
ตารางที่ 2	แสดงน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม	5
ตารางที่ 3ก	แสดงส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง	6
ตารางที่ 3ข	แสดงค่า Body Mass Index	6
ตารางที่ 4	แสดงระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง	6
ตารางที่ 5	แสดงลักษณะงานที่ทำงาน	7
ตารางที่ 6	แสดงการสูบบุหรี่	7
ตารางที่ 7	แสดงการดื่มชาหรือกาแฟ	8
ตารางที่ 8	แสดงระยะเวลาที่ดื่มชาหรือกาแฟ	8
ตารางที่ 9	แสดงอาหารที่รับประทานประจำ	9
ตารางที่ 10	แสดงการใช้เวลาในการออกกำลังกาย	9
ตารางที่ 11	แสดงวิธีการออกกำลังกาย	10
ตารางที่ 12	แสดงอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก	10
ตารางที่ 13	แสดงความจำเกี่ยวกับอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก	11
ตารางที่ 14	แสดงลักษณะการมีประจำเดือน	11
ตารางที่ 15	แสดงถึงจำนวนวันและลักษณะอาการของการมีประจำเดือน	12
ตารางที่ 16	แสดงจำนวนบุตร	12
ตารางที่ 17	แสดงการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์	13
ตารางที่ 18	แสดงยาประเภทฮอร์โมนที่เคยใช้	14
ตารางที่ 19	แสดงปัญหาสุขภาพทั่วไป	15
ตารางที่ 20	อาการที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน	16
ตารางที่ 21	รายละเอียดของอาการที่เคยมีในรอบเดือน	17
ตารางที่ 22	ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับอาการก่อนมีประจำเดือน	19
ตารางที่ 23	ความสัมพันธ์ของน้ำหนัก กับอาการก่อนมีประจำเดือน	20

	หน้า	
ตารางที่ 24ก	ความสัมพันธ์ของส่วนสูง กับอาการก่อนมีประจำเดือน	21
ตารางที่ 24ข	ความสัมพันธ์ของ BMI กับอาการก่อนมีประจำเดือน	22
ตารางที่ 25	ความสัมพันธ์ของการศึกษา กับอาการก่อนมีประจำเดือน	23
ตารางที่ 26	ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะงานกับอาการก่อนมีประจำเดือน	24
ตารางที่ 27	ความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มชา/ กาแฟกับอาการก่อนมีประจำเดือน	25
ตารางที่ 28	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม/เค็มจัด กับอาการก่อนมีประจำเดือน	26
ตารางที่ 29	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม/เค็มจัด กับอาการก่อนมีประจำเดือน	27
ตารางที่ 30	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารที่มีรสจืด กับอาการก่อนมีประจำเดือน	28
ตารางที่ 31	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารผักผลไม้ และเนื้อสัตว์ กับอาการก่อนมีประจำเดือน	29
ตารางที่ 32	ความสัมพันธ์ของการออกกำลังกาย กับอาการก่อนมีประจำเดือน	30
ตารางที่ 33	ความสัมพันธ์ของอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก กับอาการก่อนมีประจำเดือน	31
ตารางที่ 34	ความสัมพันธ์ระหว่างการมีประจำเดือนสม่ำเสมอ และไม่สม่ำเสมอ กับอาการก่อนมีประจำเดือน	32
ตารางที่ 35	ความสัมพันธ์ระหว่างการมีบุตรกับอาการก่อนมีประจำเดือน	33
ตารางที่ 36	ความสัมพันธ์ของสุขภาพระบบอวัยวะสืบพันธุ์ กับอาการก่อนมีประจำเดือน	34
ตารางที่ 37	ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ฮอร์โมนกับอาการก่อนมีประจำเดือน	35
ตารางที่ 38	ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาสุขภาพกับอาการก่อนมีประจำเดือน	36

การศึกษากลุ่มอาการที่มีร่วมกับประจำเดือน



บทนำ

การศึกษากลุ่มอาการที่มีร่วมกับประจำเดือน เป็นการศึกษากลุ่มอาการที่เกิดขึ้นในรอบประจำเดือน และมีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาถึงอาการก่อนมีประจำเดือน หรือกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน (Premenstrual Syndrome) เรียกย่อ ๆ ว่า "PMS" เป็นอาการที่เกิดขึ้นเป็นประจำก่อนมีประจำเดือน มักเกิดขึ้นในช่วงครึ่งหลังของรอบเดือน เวลาที่เริ่มเกิดอาการก่อนมีประจำเดือนมีได้หลายลักษณะ Reid และ Yen⁽¹⁾ ได้สรุปไว้ดังนี้

แบบที่ 1 อาการจะเริ่มเกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน 1 สัปดาห์ และจะหายไปในวันแรกที่มีประจำเดือน

แบบที่ 2 อาการจะเริ่มเกิดขึ้นในวันที่มีการตกไข่ อาการจะคงอยู่เรื่อยไปจนถึงวันแรกที่มีประจำเดือน

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

แบบที่ 4 จะมีอาการเกิดขึ้นนานที่สุด อาการจะเริ่มเกิดขึ้นในวันที่มีการตกไข่เรื่อยไปจนหมดประจำเดือน

จากการรวบรวมอาการต่างๆ ในรอบประจำเดือน ของ Gise⁽²⁾ ทำให้สามารถจำแนกออกเป็นประเภทต่างๆ ได้หลายประเภท (ภาคผนวกที่ 1)

สตรีวัยเจริญพันธุ์ร้อยละ 95 จะมีอาการเกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน 1 อาการ หรือมากกว่านั้น เช่น มีอาการเต้านมคัด ท้องอืด ปวดท้องน้อย ปวดหลัง หรืออาจมีอาการหงุดหงิดบ้าง เป็นต้น แต่อาการที่เกิดขึ้นไม่รุนแรง และไม่กระทบต่อชีวิตประจำวัน ถือว่าอาการที่เกิดขึ้นนี้ปกติ ไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ อันแสดงถึงการทำงานตามปกติของรังไข่ และในรอบเดือนนั้นมิใช่สูงด้วย⁽³⁾ เรียกอาการเหล่านี้ว่า **Premenstrual Symptoms**

ประมาณ 1 ใน 3 ของสตรีมีอาการดังกล่าว และอาจทวีความรุนแรงมากขึ้น โดยจะมีอาการที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน 2 อาการ หรือมากกว่านั้น เช่น อ่อนเพลีย อารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหา แต่ไม่รุนแรงถึงกับกระทบต่อชีวิตประจำวัน และไม่ถือว่า

เป็นความผิดปกติทางจิตประสาท สตรีเหล่านี้จะใช้ยารักษาตัวเองตามอาการที่เกิดขึ้น สตรีกลุ่มนี้จัดอยู่ในพวก **Premenstrual Syndrome** การรักษาเบื้องต้นก็สามารถลดอาการต่างๆ ได้

สตรีน้อยกว่าร้อยละ 4 อาจมีอาการทางอารมณ์ เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล กลุ่มใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ร่วมกับอาการอื่นๆ อีก 4 อาการหรือมากกว่านั้น เช่น ขาดความสนใจ อ่อนเพลีย ขาดสมาธิ อยากกินอาหารมากขึ้นหรือน้อยลง มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการนอนหลับ ปวดกล้ามเนื้อ หรือมีอาการทางร่างกาย เช่น การคั่งของน้ำ ทำให้หน้าอกขยายขึ้นหรือ ท้องโตขึ้น อาการต่างๆ เหล่านี้มีความรุนแรงและกระทบต่อชีวิตประจำวัน จำเป็นที่จะต้องพบแพทย์เพื่อรับการรักษา อาการในกลุ่มนี้ เรียกว่า **Premenstrual disorder**

สาเหตุของ PMS ยังไม่ทราบแน่นอน ยังไม่มีสมมติฐานใดที่จะอธิบายได้ทั้งหมด สิ่งที่สามารถอธิบายได้มีต่างๆ กันออกไป เช่น อาจเกิดมาจากฮอร์โมนของรังไข่ คือ เอสโตรเจน และโพรเจสเตอโรน หรือมีความผิดปกติของสารเคมีในสมอง เช่น ซีโรโทนิน (serotonin) ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ และจิตใจ ความผิดปกติของระดับเมลาโทนิน (Melatonin) ซึ่งควบคุมการนอนหลับและอุณหภูมิของร่างกาย⁽²⁾ นอกจากนี้ยังพบว่าการไม่ออกกำลังกาย⁽⁴⁾ การขาดอาหาร⁽⁵⁾ การดื่มเหล้า การดื่มเครื่องดื่มที่มีนิโคติน และคาเฟอีน ความเครียด ครอบครัวยุคที่มีประวัติของอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย⁽²⁾ ก็อาจเป็นสาเหตุของ PMS ได้เช่นกัน

ในประเทศไทยยังไม่มีผู้เข้าใจ PMS มากนัก เพราะส่วนใหญ่จะไม่มีผู้ใดสังเกตตัวเอง และหาสมมติฐานของอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น คงปล่อยให้อาการเหล่านี้เกิดขึ้น และหายไปเอง ดังนั้นรายงานนี้จึงมีวัตถุประสงค์ที่จะรวบรวมอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในรอบประจำเดือนของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งจะเป็นรายงานเบื้องต้น ที่จะทำให้สตรีทุกท่าน หันมาสนใจกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในรอบประจำเดือน โดยเฉพาะก่อนมีประจำเดือน เพื่อให้เข้าใจถึงสาเหตุที่เกิดขึ้นว่าอาจมาจากสิ่งใดบ้าง พร้อมทั้งข้อเสนอแนะวิธีแก้ไขด้วยตนเอง ตลอดจนการบำบัดรักษาอย่างถูกต้องจากแพทย์

ระเบียบวิธีวิจัย

1. เตรียมแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้จะเป็นประวัติของอาสาสมัคร ที่ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพ ภาวะสุขภาพ อาการก่อนมีประจำเดือน ระหว่างมีประจำเดือน และหลังมีประจำเดือน รวม 10 หัวข้อ และมีส่วนที่ให้ขยายอาการก่อนมีประจำเดือนตาม หัวข้อที่กำหนดให้อีก 11 หัวข้อ รวม 4 หน้า (ภาคผนวกที่ 1)

2. การคัดเลือกอาสาสมัคร

คัดเลือกจากสตรีวัยเจริญพันธุ์ทุกระดับอายุ สนใจและยินดีตอบแบบสอบถามสุขภาพตนเอง เห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากงานวิจัยนี้ สมัครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 1,630 ราย ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ได้แก่ นิสิต/ นักศึกษา ข้าราชการ บุคลากรจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และพนักงานโรงงานในเขตปริมณฑล

3. การดำเนินการ

อธิบายถึงวิธีการตอบแบบสอบถาม ประโยชน์ที่จะได้ และให้อาสาสมัครตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล ประกอบด้วย การหาสถิติเชิงพรรณนาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย \pm ส่วนเบี่ยงเบน และการหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยข้อมูลทั่วไป ข้อมูลพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และปัจจัยจากข้อมูลภาวะสุขภาพ กับการเกิดอาการในกลุ่มอาการ PMS ด้วย Chi-square Test

ผลการวิจัย

การศึกษานี้ เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นสตรีวัยเจริญพันธุ์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง แล้วนำมารวบรวม และวิเคราะห์ผล เพื่อหาปัจจัยที่จะมีผลต่อการเกิดอาการก่อนมีประจำเดือน (PMS) 7 กลุ่มอาการ ประกอบด้วย 1.กลุ่มอาการทางอารมณ์ 2.กลุ่มอาการทางประสาท 3.กลุ่มอาการระบบทางเดินอาหาร 4.กลุ่มอาการ

ทางกำลังกาย 5.กลุ่มอาการคั่งของน้ำ 6.กลุ่มอาการปวด/ เมื่อย และ 7.กลุ่มอาการอื่นๆ (ภาคผนวกที่ 2)

ปัจจัยที่ศึกษาแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1.ปัจจัยจากข้อมูลทั่วไป 2.ปัจจัยจากข้อมูลพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และ 3.ปัจจัยจากข้อมูลภาวะสุขภาพ โดยผลที่ได้จะสรุปออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. ลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง Body mass index และระดับการศึกษา

2. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเกิดอาการในกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน แยกตามกลุ่มปัจจัยทั้ง 3 กลุ่ม

2.1 ปัจจัยจากข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย

2.1.1 อายุ 2.1.2 น้ำหนัก

2.1.3 ส่วนสูง 2.1.4 ระดับการศึกษา

2.2 ปัจจัยจากข้อมูลพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ประกอบด้วย

2.2.1 ลักษณะการทำงาน 2.2.2 การสูบบุหรี่

2.2.3 การดื่มชา/ กาแฟ 2.2.4 รสชาติอาหารที่รับประทานเป็นประจำ

2.2.5 การออกกำลังกาย

2.3 ปัจจัยจากข้อมูลภาวะสุขภาพ ประกอบด้วย

2.3.1 อายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก

2.3.2 ความสม่ำเสมอของการมีประจำเดือน

2.3.4 การมีบุตร

2.3.5 ประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์

2.3.6 ประวัติการใช้ยา/ ฮอร์โมน

2.3.7 ประวัติมีปัญหาสุขภาพโดยทั่วไป

ผลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับสุขภาพ และได้เข้าร่วมโครงการ “การศึกษากลุ่มอาการที่มีร่วมกับประจำเดือน” โดยมีผู้ร่วมโครงการทั้งหมด 1,630 คน ข้อมูลที่ได้ประกอบด้วย

1. ข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัคร

1.1 **อายุ** อาสาสมัครที่ตอบแบบสอบถามมีอายุระหว่าง 11-45 ปี แบ่งกลุ่มอายุ เป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุ 11-14 ปี, 15-25 ปี, 26-35 ปี และ 36-45 ปี ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงอายุของกลุ่มตัวอย่าง (N=1,630)

อายุ (ปี)	จำนวน	ร้อยละ
11-14	213	13.1
15-25	789	48.4
26-35	336	20.6
36-45	286	17.5
ไม่ตอบ	6	0.4
รวม	1,630	100.0

Mean ± SD 24.5 ± 9.9

1.2 **น้ำหนัก** อาสาสมัครมีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 29-98 กิโลกรัม แบ่งกลุ่มน้ำหนัก เป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 มีน้ำหนัก ≤45 กก. กลุ่มที่ 2 มีน้ำหนัก 46-50 กก. กลุ่มที่ 3 มีน้ำหนัก 51-55 กก. และกลุ่มที่ 4 มีน้ำหนัก ≥56 กก. ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม

น้ำหนัก (กก.)	จำนวน	ร้อยละ
≤ 45	554	34.0
46 - 50	480	29.4
51 - 55	275	16.9
≥ 56	295	18.1
ไม่ทราบ	26	1.6
รวม	1,630	100.0

Mean ± SD 49.5 ± 8.2

1.3 **ส่วนสูง** อาสาสมัครมีส่วนสูงอยู่ระหว่าง 123-180 ซม. แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 สูง ≤150-155 ซม. กลุ่มที่ 2 สูง 156-160 ซม. และกลุ่มที่ 3 สูง ≥161 ซม. ดังรายละเอียดในตารางที่ 3 ก

ตารางที่ 3 ก แสดงส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง

ความสูง (ซม.)	จำนวน	ร้อยละ
≤ 150-155	640	39.3
156-160	591	36.3
≥ 161	362	22.2
ไม่ทราบ	37	2.3
รวม	1,630	100.0

Mean ± SD 156.9 ± 5.9

1.4 ค่า Body Mass Index (BMI) คำนวณจาก น้ำหนัก (Kg)/ ส่วนสูง² (m²)

ตารางที่ 3 ข แสดงค่า Body Mass Index

BMI	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่ามาตรฐาน (<20)	947	58.1
มาตรฐาน (21-24)	482	29.6
สูงกว่ามาตรฐาน (>25)	159	9.8
ไม่ตอบ	42	2.6
รวม	1,630	100.0

1.5 การศึกษา แบ่งระดับการศึกษาเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำกว่าปริญญาตรี จบปริญญาตรีหรือสูงกว่า และกำลังศึกษาอยู่ ดังรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี		
ประถมศึกษา	211	12.9
มัธยมศึกษา	583	35.8
อาชีวศึกษา/อนุปริญญา	228	14.0
รวม	1,022	62.7
สูงกว่าปริญญาตรี		
ปริญญาตรี	340	20.9
สูงกว่าปริญญาตรี	48	2.9
รวม	388	23.8
กำลังศึกษาอยู่	165	10.1
ไม่ตอบ	55	3.4
รวม	1,630	100.0

2. พฤติกรรมสุขภาพ ผลการสอบถามด้านพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย

2.1 **ลักษณะการทำงาน** แบ่งลักษณะงานที่ทำเป็น 3 แบบ ได้แก่ งานสำนักงาน (นั่งโต๊ะมาก) งานที่ไม่ต้องออกแรงเคลื่อนไหวมาก งานที่ต้องออกแรงเคลื่อนไหวมาก ดังรายละเอียดในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงลักษณะงานที่ทำงาน

ลักษณะงาน	จำนวน	ร้อยละ
งานสำนักงาน (นั่งโต๊ะมาก)	377	23.1
งานที่ไม่ต้องออกแรง เคลื่อนไหวมาก	300	18.4
รวม งานที่ไม่ต้องออกแรง เคลื่อนไหวมาก	677	41.5
งานที่ต้องออกแรง เคลื่อนไหวมาก	163	10.0
นักเรียน	759	46.6
ไม่ตอบ	31	1.9
รวม	1,630	100.0

2.2 **การสูบบุหรี่** แบ่งอาสาสมัครออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ไม่สูบบุหรี่ สูบบุหรี่ประจำ และสูบบุหรี่ไม่แน่นอน ระยะเวลาที่สูบบุหรี่ตั้งแต่ 2-72 เดือน ดังรายละเอียดในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่มวน/วัน	จำนวน	ร้อยละ
สูบบุหรี่		
1-3 มวน	5	0.3
4-5 มวน	2	0.1
≥ 6 มวน	4	0.3
ไม่แน่นอน	3	0.2
รวมสูบบุหรี่	14	0.9
ไม่สูบบุหรี่	1,594	97.8
ไม่ตอบ	22	1.3
รวมทั้งหมด	1,630	100.0

2.3 การดื่มชาหรือกาแฟ แบ่งกลุ่มเป็น ดื่มชา/ กาแฟประจำ, ดื่มไม่แน่นอน และไม่ดื่มทั้งชา/ กาแฟ ดังรายละเอียดในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงการดื่มชาหรือกาแฟ

การดื่มชาหรือกาแฟ/วัน	จำนวน	ร้อยละ
1 ถ้วย	296	18.2
2 ถ้วย	91	5.6
3 ถ้วย	21	1.3
4 ถ้วย	4	0.2
5 ถ้วย	4	0.2
ดื่มไม่แน่นอน	34	2.1
รวมผู้ดื่มชา/ กาแฟ	450	27.6
ไม่ดื่ม	1,154	70.8
ไม่ตอบ	26	1.6
รวม	1,630	100.0

2.4 ระยะเวลาที่ดื่มชาหรือกาแฟ

พบว่าอาสาสมัครดื่มชาหรือกาแฟมาเป็นเวลาตั้งแต่ $\leq 1-25$ ปี แบ่งกลุ่มเป็น ดื่ม < 1 ปี, 1-5 ปี, ≥ 6 ปี ขึ้นไป และไม่ดื่มเลย ดังรายละเอียดในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดงระยะเวลาที่ดื่มชาหรือกาแฟ

ระยะเวลา (ปี)	จำนวน	ร้อยละ
< 1 ปี	194	11.9
1-5 ปี	104	6.4
≥ 6 ปี	62	3.8
ไม่ดื่ม	1,154	70.8
ไม่ตอบ	116	7.1
รวม	1,630	100.0

2.5 อาหารที่รับประทานประจำ

จากการสำรวจรสชาติของอาหาร แบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ชอบอาหารรสเผ็ด/เผ็ดจัด อาหารรสเค็ม/เค็มจัด และชอบอาหารรสจืด

ประเภทของอาหารที่รับประทาน มีทั้งอาหารที่เป็นผักและผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์ และชอบอาหารเนื้อสัตว์มากกว่าผักและผลไม้ ดังรายละเอียดในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 แสดงอาหารที่รับประทานประจำ ตอบได้มากกว่า 1 (N=1,630)

อาหารที่รับประทาน	จำนวน	ร้อยละ
รสชาติอาหาร		
อาหารรสเค็ม	416	25.5
อาหารรสเค็มจัด	73	4.5
รวมรับประทานอาหารรสเค็ม	489	30.0
อาหารรสเผ็ด	828	50.8
อาหารรสเผ็ดจัด	238	14.6
รวมรับประทานอาหารรสเผ็ด	1,066	65.4
อาหารรสจืด	503	30.9
ชนิดของอาหาร		
อาหารผักและผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์	714	43.8
อาหารเนื้อสัตว์มากกว่าผักและผลไม้	554	34.0

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

ตารางที่ 10 แสดงการใช้เวลาในการออกกำลังกาย

การใช้เวลาในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
สม่ำเสมอ (ทุกวัน)	20	1.2
3-6 วัน/สัปดาห์	174	10.7
1-2 วัน/สัปดาห์	362	22.2
1-3 วัน/เดือน	20	1.2
ไม่ระบุ	54	3.3
ไม่แน่นอน	429	26.3
รวม ผู้ที่ออกกำลังกาย	1,059	65.0
ไม่ได้ออกกำลังกาย	530	32.5
ไม่ตอบ	41	2.5
รวมทั้งหมด	1,630	100

ตารางที่ 11 แสดงวิธีการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
เล่นกีฬา*	557	34.4
Fitness (ด้วยอุปกรณ์ต่างๆ)	87	5.4
เดินเร็ว ๆ	77	4.7
กายบริหารศิลปะป้องกันตัว	48	2.9
เต้นแอโรบิค	35	2.1
ทำงานบ้าน	18	1.1
กระโดดเชือก	12	0.7

* เทนนิส/ แบดมินตัน/ ปิงปอง/ บาสเกตบอล/ ฟุตบอล/ วอลเลย์บอล/ วัยน้ำ/ วิ่ง

3. การสำรวจด้านภาวะสุขภาพ

3.1 อายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีประจำเดือนครั้งแรกเร็ว (9-11 ปี) กลุ่มปกติ (12-14 ปี) และกลุ่มที่มีประจำเดือนครั้งแรกช้า (≥ 15 ปี) ดังรายละเอียดในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 แสดงอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก

อายุ (ปี)	จำนวน	ร้อยละ
9-11	112	6.9
12-14	1,113	68.3
≥ 15	319	19.6
ไม่ตอบ	86	5.3
รวม	1,630	100.0
	Mean \pm SD	13.3 \pm 1.4

3.2 ความจำเกี่ยวกับอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก แบ่งเป็น จำได้แน่นอน พอจำได้แต่ไม่แน่ใจ และจำไม่ได้แต่คาดประมาณ ดังรายละเอียดในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 แสดงความจำเกี่ยวกับอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก

ความจำ	จำนวน	ร้อยละ
จำได้แน่นอน	634	38.9
พอจำได้ แต่ไม่แน่ใจ	647	39.7
จำไม่ได้ แต่คาดประมาณ	137	8.4
ไม่ตอบ	212	13.0
รวม	1,630	100.0

3.3 ลักษณะการมีประจำเดือน

3.3.1 แบ่งได้เป็นกลุ่มที่มีประจำเดือนมาสม่ำเสมอ มาไม่สม่ำเสมอ และฉืดยาคุม ดังรายละเอียดในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 แสดงลักษณะการมีประจำเดือน

ลักษณะการมีประจำเดือน	จำนวน	ร้อยละ
มาสม่ำเสมอ	1,277	78.3
มาไม่สม่ำเสมอ	330	20.2
ฉืดยาคุม	11	0.7
ไม่ตอบ	12	0.7
รวม	1,630	99.9

3.3.2 จำนวนวัน และลักษณะอาการของการมีประจำเดือนที่มาในแต่ละครั้งจะแตกต่างกันออกไป ดังรายละเอียดในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 แสดงถึงจำนวนวันและลักษณะอาการของการมีประจำเดือน

	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนวันที่มีประจำเดือน		
≤ 3 วัน	467	28.7
4-5 วัน	489	30.0
≥ 6 วัน	266	16.3
ไม่ระบุวัน	132	8.1
ลักษณะของการมีประจำเดือน		
เดือนเว้นเดือน/ มาช้ากว่าปกติ	116	7.1
นานๆ มาครั้ง	36	2.2
มาเร็วไม่ตรงเวลา	33	2.0
มากระปริดกระปรอย	14	0.9
ฉึดยาคุม (ประจำเดือนไม่มี)	11	0.7
ไม่ระบุเหตุผล	54	3.3
ไม่ตอบ	12	0.7

3.4 จำนวนบุตร อาสาสมัครมีจำนวนบุตรตั้งแต่ 1-6 คน และยังไม่มียุติ ดังรายละเอียดใน ตารางที่ 16

ตารางที่ 16 แสดงจำนวนบุตร

จำนวนบุตร(คน)	จำนวน	ร้อยละ
1	155	9.5
2	154	9.4
3	34	2.1
4	5	0.3
5	2	0.1
6	2	0.1
รวม ผู้มีบุตร	352	21.5
ไม่มีบุตร	1,257	77.1
ไม่ตอบ	21	1.3
รวมทั้งหมด	1,630	99.9
	<i>Mean ± SD</i>	<i>2.1 ± 1.8</i>

3.5 ประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์

รายละเอียดของการเจ็บป่วยแสดงไว้ใน ตารางที่ 17

ตารางที่ 17 แสดงการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์

ประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์	จำนวน	ร้อยละ
ตัดมดลูกและรังไข่ออก 1 ข้าง	3	0.2
ตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้ง 2 ข้าง	5	0.3
ตัดเฉพาะรังไข่ 1 ข้าง	9	0.6
ผ่าตัดออกทางหน้าท้อง (เด็ก)	11	0.7
ชูดมดลูก แห้งบุตร	12	0.7
ผ่าตัดเนื้องอก	11	0.7
ปีกมดลูกอักเสบ	7	0.4
ประจำเดือนไม่ปกติ/มีอาการร่วมกับประจำเดือน	2	0.1
ตกขาว/เชื้อรา มีกลิ่น	11	0.7
ปากมดลูกอักเสบ	4	0.2
มดลูกไม่แข็งแรง	2	0.1
มีพังผืดเกาะที่มดลูก	2	0.1
ปวดท้องมากเวลามีประจำเดือน	2	0.1
ติ่งเนื้องอกที่ปากมดลูก (polyp)	1	0.1
ไม่มีไข่ตก	1	0.1
การอักเสบของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก	1	0.1
Dysfunctional Uterine Bleeding (DUB)	1	0.1
รวม ผู้มีปัญหา	85	5.3
ไม่เคยป่วยที่ระบบสืบพันธุ์	1,468	90.1
ไม่ตอบ	77	4.7
รวม	1,630	100.1

3.6 ยาประเภทฮอร์โมนที่เคยใช้ แบ่งเป็นใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิดร่วมกับยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิดและฮอร์โมนคุมกำเนิดอื่นๆ ได้รับฮอร์โมนรักษาโรคและรักษาอาการต่างๆ และไม่เคยใช้ยาประเภทฮอร์โมน ดังรายละเอียดในตารางที่ 18

ตารางที่ 18 แสดงยาประเภทฮอร์โมนที่เคยใช้

ยาประเภทฮอร์โมน	จำนวน	ร้อยละ
ยาเม็ดคุมกำเนิด	256	15.7
ยาฉีดคุมกำเนิด	51	3.1
ยาเม็ด และยาฉีดคุมกำเนิด	31	1.9
ยาฝังและฮอร์โมนคุมกำเนิดอื่นๆ	2	0.1
รวม ผู้ใช้ฮอร์โมนเพศ (ยาคุม)	340	20.8
ฮอร์โมนรักษาโรคและรักษาอาการต่างๆ	41	2.5
อื่นๆ [⊗]	2	0.1
ไม่เคยใช้ยา	1,190	73.0
ไม่ตอบ	57	3.5
รวม ทั้งหมด	1,630	99.9

⊗ ยาลดความอ้วน/ ยาแก้เครียด

3.7 ปัญหาสุขภาพโดยทั่วๆ ไป แบ่งเป็น ปัญหาของระบบทางเดินหายใจ ปัญหาของระบบทางเดินอาหาร ปัญหาของระบบหัวใจและหลอดเลือด ปัญหาของระบบประสาท ปัญหาของกล้ามเนื้อปวดเมื่อย ปวดท้อง ปัญหาของระบบสืบพันธุ์ ส่วนปัญหาอื่นๆ นอกจากที่กล่าวนี้ เช่น ปวดท้องประจำเดือน ไวรัสตับอักเสบ สายตา เบาหวาน ไทรอยด์ นอนไม่หลับ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ปวดศีรษะ เป็นไข้ ไตอักเสบ ผิวหนัง แผลร้อนใน และไม่มีปัญหาใด ๆ ดังรายละเอียดในตารางที่ 19

ตารางที่ 19 แสดงปัญหาสุขภาพทั่วไป

ปัญหาสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ระบบทางเดินหายใจ	101	6.2
ระบบทางเดินอาหาร	79	4.8
ระบบหัวใจและหลอดเลือด	30	1.8
ระบบสืบพันธุ์	22	1.3
ระบบประสาท	177	10.9
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดท้อง อื่นๆ [⊕]	59	3.6
	35	2.1
รวมมีปัญหา	503	30.7
มีปัญหาแต่ไม่ระบุ	33	2.0
ไม่มีปัญหา	1,049	64.4
ไม่ตอบ	45	2.8
รวมทั้งหมด	1,630	99.9

⊕ สายตา ไ่วรัสตับอักเสบบี เบาหวาน ไทรอยด์ กระเพาะปัสสาวะอักเสบบี ไตอักเสบบี
ผิวหนัง แผลร้อนใน ภูมิแพ้

4. อาการที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน

ตารางที่ 20 แสดงอาการที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 1,630 คน แสดงจำนวน และร้อยละ ของอาการทางอารมณ์ อาการทางประสาท อาการทางระบบทางเดินอาหาร อาการทางกำลังกาย อาการคั่งของน้ำ อาการปวด/เมื่อย และอาการอื่นๆ

ตารางที่ 20 อาการที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน (N=1,630)

อาการ	ก่อน		ระหว่าง		หลัง	
	n	%	n	%	n	%
อาการทางอารมณ์						
หงุดหงิด	210	12.9	79	4.8	14	0.9
อาการทางประสาท						
ปวดศีรษะ	104	6.4	29	1.8	9	0.6
อาการทางระบบทางเดินอาหาร						
อยากอาหารเหมือนคนแพ้อัง	76	4.7	11	0.7	2	0.1
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	30	1.8	3	0.2	-	-
ท้องอืด เบื่ออาหาร	29	1.8	37	2.3	7	0.4
แน่นหน้าอก	8	0.5	3	0.2	-	-
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	26	1.6	21	1.3	1	0.1
รวม	169	10.4	75	4.7	10	0.6
อาการทางกำลังกาย						
เป็นไข้	17	1.0	11	0.7	2	0.1
อ่อนเพลีย	16	1.0	35	2.1	10	0.6
รวม	33	2.0	46	2.8	12	0.7
อาการคั่งของน้ำ						
เจ็บตึงหน้าอก	305	18.7	28	1.7	4	0.2
คันท่อน้ำอก คันทวนนม	7	0.4	2	0.1	1	0.1
รวม	312	19.1	30	1.8	5	0.3
อาการปวด/เมื่อย						
ปวดท้อง	524	32.1	750	46.0	32	2.0
ปวดหลัง	191	11.7	123	7.5	14	0.9
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	139	8.5	74	4.5	13	0.8
ปวดขา/ปวดตามข้อ	27	1.7	34	2.1	4	0.2
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	6	0.4	1	0.4	2	0.1
ปวดหัวหน้า เจ็บตรงอวัยวะเพศ	1	0.1	3	0.2	1	0.1
รวม	888	54.5	985	60.7	66	4.1
อาการอื่นๆ						
ตกขาว	71	4.4	-	-	20	1.2
มีสิว	100	6.1	15	0.9	4	0.2
เหงือกอักเสบ มีแผลในปาก (ร้อนใน)	2	0.1	-	-	-	-
ปวดปัสสาวะ/ปัสสาวะบ่อย	1	0.1	-	-	-	-
รวม	174	10.7	15	0.9	24	1.4
รวมเฉลี่ย		16.5		11.0		1.2

5. รายละเอียดของอาการที่เคยมีในรอบเดือน

อาสาสมัครให้ข้อมูลในรายละเอียด ของอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น ได้แก่ อาการทางประสาธ อาการของระบบทางเดินอาหาร อาการทางกำลังกาย และอาการคั้งของน้ำ จำแนกถึงอาการที่เป็นประจำทุกเดือน เป็นค่อนข้างบ่อย และเป็นนานๆ ครั้ง (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 21 รายละเอียดของอาการที่เคยมีในรอบเดือน (N=1,630)

อาการ	ประจำทุกเดือน		ค่อนข้างบ่อย		นานๆ ครั้ง		อาการมาก		อาการน้อย	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
อาการทางประสาธ										
ปวดศีรษะ	92	5.6	173	10.6	525	32.2	105	6.4	436	26.7
ระบบทางเดินอาหาร										
กินอาหารน้อยลง	145	8.9	143	8.8	193	11.8	77	4.7	172	10.6
กินอาหารมากขึ้น	137	8.4	144	8.8	131	8.0	108	6.6	125	7.7
อยากอาหารสัจจัด	237	14.5	208	12.8	153	9.4	184	11.3	156	9.6
ท้องอืด	108	6.6	132	8.1	162	9.9	83	5.1	167	10.2
ท้องผูก	89	5.5	126	7.7	157	9.6	63	3.9	152	9.3
ท้องเสีย	93	5.7	133	8.2	211	12.9	58	3.6	222	13.6
อยากอาหารแปลกๆ	55	3.4	66	4.0	98	6.0	47	2.9	96	5.9
อื่นๆ	8	0.5	1	0.1	5	0.3	3	0.2	4	0.2
รวม	872	53.5	953	58.5	1,110	67.9	623	38.3	1,094	67.1
อาการทางกำลังกาย										
นอนไม่หลับ	56	3.4	105	6.4	275	16.9	52	3.2	247	15.2
อาการคั้งของน้ำ										
นิ้วมือ/นิ้วเท้าบวมกดแล้วบุ่ม	18	1.1	29	1.8	155	9.5	17	1.1	163	9.8
เจ็บตึงเต้านม	363	22.3	198	12.1	248	15.2	154	9.4	358	22.0
เจ็บตึงหัวนม	125	7.7	96	5.9	144	8.8	48	2.9	174	10.7
รวม	506	31.1	323	19.8	547	33.5	219	13.4	695	42.5

ตารางที่ 21 รายละเอียดของอาการที่เคยมีในรอบเดือน (ต่อ)

อาการ	ประจำทุกเดือน		ค่อนข้างบ่อย		นานๆ ครั้ง		อาการมาก		อาการน้อย	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
อาการปวดเมื่อย										
ปวดเอว	207	12.7	197	12.1	246	15.1	116	7.1	304	18.7
ปวดหลัง	264	16.2	236	14.5	308	18.9	165	10.1	366	22.5
ปวดท้องน้อย	323	19.8	253	15.5	311	19.1	243	14.9	337	20.7
ระบบหน้าท้อง	106	6.5	111	6.8	190	11.7	69	4.2	178	10.9
ปวดสะโพกบน	57	3.5	78	4.8	160	9.8	40	2.5	145	8.9
ปวดแขน/ ขา	108	6.6	147	9.0	229	14.0	74	4.5	240	14.7
ปวดตามตัว/ กล้ามเนื้อ	147	9.0	163	10.0	248	15.2	71	4.4	280	17.2
เจ็บอวัยวะเพศ	41	2.5	58	3.6	144	8.8	25	1.5	141	8.7
รวม	1,253	76.8	1,243	76.3	1,836	112.6	803	49.2	1,991	122.3
อาการทางอารมณ์										
วิตกกังวล	172	10.1	144	8.8	163	10.0	78	4.8	196	12.0
หงุดหงิด/ เครียด	544	33.4	566	34.8	494	30.3	350	21.5	609	37.4
ขาดความมั่นใจ	155	9.5	170	10.4	160	9.8	101	6.2	205	12.6
ควบคุมอารมณ์ไม่ได้	72	4.4	87	5.3	142	8.7	53	3.3	142	8.7
ซึมเศร้า	59	3.6	82	5.3	167	10.2	47	2.9	175	10.7
รวม	1,002	61.0	1,049	64.6	1,126	69.0	629	38.7	1,327	81.4
อาการเกี่ยวกับความจำ										
หลงลืม	28	1.7	145	8.9	333	20.4	43	2.6	283	17.4
รวมเฉลี่ย		33.3		35.0		50.4		21.7		53.2

6. การศึกษาถึงความสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และภาวะสุขภาพ กับอาการที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน โดยใช้ Chi-square test

6.1 ข้อมูลทั่วไป

6.1.1 ความสัมพันธ์ของอายุ กับอาการก่อนมีประจำเดือน พบว่าอาการหงุดหงิด ปวดศีรษะ ออยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง เจ็บตึงหน้าอก ปวดท้อง ตกขาว มีความสัมพันธ์กับอายุ ดังรายละเอียดในตารางที่ 22

ตารางที่ 22 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการ	อายุ (ปี)		11-14		15-25		26-35		36-45		P-value
	n	%	n	%	n	%	n	%			
อาการทางอารมณ์											
หงุดหงิด	8	4.2	117	16.2	50	15.7	35	14.1		0.000	
อาการทางประสาท											
ปวดศีรษะ	13	6.8	26	3.6	31	9.7	33	13.3		0.000	
อาการระบบทางเดินอาหาร											
อยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง	1	0.5	37	5.1	21	6.6	16	6.5		0.013	
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	1	0.5	12	1.7	11	3.4	6	2.4		***	
ท้องอืด เบื่ออาหาร	1	0.5	5	0.7	17	5.3	6	2.4		***	
แน่นหน้าอก	-	-	4	0.6	1	0.3	3	1.2		***	
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	-	-	10	1.4	9	2.8	7	2.8		***	
อาการทางกำลังกาย											
เป็นไข้	2	1.0	4	0.6	6	0.7	5	2.0		***	
อ่อนเพลีย	-	-	12	1.7	2	0.6	2	0.8		***	
อาการคั่งของน้ำ											
เจ็บตึงหน้าอก	10	5.2	138	19.1	93	29.2	63	25.4		0.000	
คันท่อน้ำนม/คันทวนนม	-	-	4	0.6	1	0.3	2	0.8		***	
อาการปวด/เมื่อย											
ปวดท้อง	92	48.2	281	38.9	70	21.9	79	31.9		0.000	
ปวดหลัง	7	3.7	81	11.2	68	21.3	35	14.1		0.000	
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	9	4.7	70	9.7	35	11.0	25	10.1		NS	
ปวดขา	3	1.6	10	1.4	8	2.5	6	2.4		***	
เจ็บบริเวณบั้นท้าย	-	-	2	0.3	3	0.9	1	0.4		***	
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	-	-	-	-	-	-	1	0.4		***	
อาการอื่นๆ											
ตกขาว	15	7.9	44	6.1	9	2.8	3	1.2		0.001	
มีสิ่ว	6	3.1	68	9.4	16	5.0	10	4.0		0.001	
เหงือกอักเสบ มีแผลร้อนในในปาก	-	-	-	-	1	0.3	1	0.4		***	

Chi-square Test

NS= non significance

***=<Minimum Expected Frequency

6.1.2 ความสัมพันธ์ของน้ำหนักตัว กับอาการก่อนมีประจำเดือน เปรียบเทียบน้ำหนัก 4 กลุ่ม ได้แก่ ≤ 45 กก. (n=554) 46-50 กก. (n=480) 51-55 กก. (n=275) และ ≥ 56 กก. (n=295) ดังรายละเอียดในตารางที่ 23

ตารางที่ 23 ความสัมพันธ์ของน้ำหนัก กับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการ	น้ำหนัก (กก.)		≤ 45		46-50		51-55		≥ 56		P-value
	n	%	n	%	n	%	n	%			
อาการทางอารมณ์											
หงุดหงิด	72	14.2	65	14.9	33	13.2	39	14.3			NS
อาการทางประสาท											
ปวดศีรษะ	23	4.5	35	8.0	27	10.8	19	7.0			0.013
อาการทางระบบทางเดินอาหาร											
อยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง	28	5.5	21	4.8	11	4.4	16	5.9			NS
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	8	1.6	9	2.1	7	2.8	6	2.2			NS
ท้องอืด เมื่ออาหาร	5	1.0	10	2.3	7	2.8	7	2.6			***
แน่นหน้าอก	-	-	6	1.4	-	-	2	0.7			***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	7	1.4	10	2.3	5	2.0	4	1.5			***
อาการทางกล้ามเนื้อ											
เป็นไข้	4	0.8	4	0.9	5	2.0	4	1.5			***
อ่อนเพลีย	6	1.2	6	1.4	1	0.4	2	0.7			***
อาการคั่งของน้ำ											
เจ็บตึงหน้าอก	82	16.2	91	20.8	62	24.8	68	25.0			0.007
คันท่อน้ำนม/ คันทวนนม	1	0.2	1	0.2	4	1.6	1	0.4			***
อาการปวด/ เมื่อย											
ปวดท้อง	210	41.5	148	33.9	78	31.2	84	30.9			0.004
ปวดหลัง	47	9.3	60	13.4	43	17.2	39	14.3			0.013
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	52	10.3	46	10.5	14	5.6	25	9.2			NS
ปวดขา	6	1.2	11	2.5	7	2.8	3	1.1			***
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	2	0.4	2	0.5	1	0.4	1	0.4			***
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	-	-	-	-	-	-	1	0.4			***
อาการอื่นๆ											
ตกขาว	28	5.5	22	5.0	15	6.0	6	2.2			NS
มีสีวะ	41	8.1	31	7.1	15	6.0	13	4.8			NS
เหงื่อออกแฉะ มีแผลร้อนในฯ ปาก	-	-	-	-	2	0.8	-	-			NS

Chi-square test NS= non significance ***=<Minimum Expected Frequency

6.1.3 ความสัมพันธ์ของส่วนสูง กับอาการก่อนมีประจำเดือน พบว่าอาการที่มีความสัมพันธ์กับส่วนสูง ได้แก่ หงุดหงิด ทิวบอย ทานอาหารมากกว่าปกติ เจ็บตึงหน้าอก รายละเอียดแสดงไว้ในตารางที่ 24 ก

ตารางที่ 24 ก ความสัมพันธ์ของส่วนสูง กับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการ	ส่วนสูง (ซม.)		<150-155		156-160		≥161		P-value
	n	%	n	%	n	%	n	%	
อาการทางอารมณ์									
หงุดหงิด	72	12.5	71	13.1	64	19.2			.012
อาการทางประสาท									
ปวดศีรษะ	37	6.4	46	8.5	20	6.0			NS
อาการทางระบบทางเดินอาหาร									
อยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง	35	6.1	28	5.2	11	3.3			NS
ทิวบอย ทานอาหารมากกว่าปกติ	9	1.6	8	1.5	13	3.9			.027
ท้องอืด เมื่ออาหาร	10	1.7	13	2.4	6	1.8			NS
แน่นหน้าอก	3	0.5	3	0.6	2	0.6			***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	9	1.6	10	1.8	7	2.1			NS
อาการทางกล้ามเนื้อ									
เป็นไข้	7	1.2	5	0.9	5	1.5			***
อ่อนเพลีย	8	1.4	5	0.9	2	0.6			***
อาการคั่งของน้ำ									
เจ็บตึงหน้าอก	101	17.5	124	22.8	76	22.8			.048
คันท่อน้ำนม/ คันท่อน้ำนม	2	0.3	2	0.4	3	0.9			***
อาการปวด/ เมื่อย									
ปวดท้อง	207	35.8	197	36.3	114	34.1			NS
ปวดหลัง	70	12.1	76	14.0	41	12.3			NS
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	67	11.6	40	7.4	31	9.3			NS
ปวดขา	11	1.9	11	2.0	5	1.5			NS
เจ็บบริเวณปากมดลูก	4	0.7	-	-	2	0.6			***
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	1	0.2	-	-	-	-			***
อาการอื่นๆ									
ตกขาว	34	5.9	25	4.6	12	3.6			NS
มีสิ่ว	38	6.6	32	5.9	28	8.4			NS
เหงือกอักเสบ มีแผลร้อนในปาก	1	0.2	1	0.2	-	-			***

Chi-square test NS=non significance ***=<Minimum Expected Frequency

6.1.4 ความสัมพันธ์ของ BMI กับอาการก่อนมีประจำเดือน พบว่าอาการปวดท้อง ปวดหลัง ตกขาว และมีสิ่ว มีความสัมพันธ์กับ BMI (ตารางที่ 24 ข)

ตารางที่ 24 ข ความสัมพันธ์ของ BMI กับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการ	BMI	<20 (947)		21-24 (482)		>25 (159)		P-value
		n	%	n	%	n	%	
อาการทางอารมณ์								
	หงุดหงิด	129	14.9	62	14.3	15	10.1	NS
อาการทางประสาท								
	ปวดศีรษะ	55	6.3	35	8.0	13	8.8	NS
อาการทางระบบทางเดินอาหาร								
	อยากอาหารลดลง	44	5.1	18	4.1	12	8.1	NS
	หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	22	2.5	3	0.7	5	3.4	***
	ท้องอืด เมื่ออาหาร	13	1.5	13	3.0	3	2.0	***
	แน่นหน้าอก	3	0.3	4	0.9	1	0.7	***
	ท้องเสีย ถ่ายเหลว	15	1.7	7	1.6	4	2.7	***
อาการทางกำลังกาย								
	เป็นไข้	10	1.2	3	0.7	4	2.7	***
	อ่อนเพลีย	9	1.0	5	1.1	1	0.7	***
อาการตั้งของน้ำ								
	เจ็บตึงหน้าอก	165	19.0	99	22.8	36	24.3	NS
	คันหน้าอก/ คันหัวนม	3	0.3	3	0.7	1	0.7	***
อาการปวด/ เมื่อย								
	ปวดท้อง	339	39.1	127	29.2	50	33.8	0.001
	ปวดหลัง	95	10.9	78	17.9	14	9.5	0.000
	ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	81	9.3	38	8.7	17	11.5	NS
	ปวดขา	15	1.7	8	1.8	4	2.7	***
	เจ็บบริเวณปีกมดลูก	3	0.3	3	0.3	-	-	***
อาการอื่นๆ								
	ตกขาว	40	4.6	30	6.9	1	0.7	0.008
	มีสิ่ว	65	7.5	31	7.1	2	1.4	0.021

Chi-square test NS=non significance ***=<Minimum Expected Frequency

6.1.5 ความสัมพันธ์ของการศึกษา กับอาการก่อนมีประจำเดือน

ในกลุ่มที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี (1,022 คน) และในกลุ่มที่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า (388 คน) พบว่า อาการหงุดหงิด ปวดศีรษะ หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ ท้องอืด เมื่ออาหาร ท้องเสีย ถ่ายเหลว เจ็บตึงหน้าอก ปวดท้อง และปวดขา เป็นอาการก่อนมีประจำเดือนที่มีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา (ตารางที่ 25)

ตารางที่ 25 ความสัมพันธ์ของการศึกษา กับอาการก่อนมีประจำเดือน

การศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี		ปริญญาตรีขึ้นไป		P-value
	n	%	n	%	
อาการทางอารมณ์					
หงุดหงิด	133	12.4	74	20.4	.000
อาการทางประสาท					
ปวดศีรษะ	65	6.1	39	10.8	.002
อาการทางระบบทางเดินอาหาร					
อยากอาหารเหมือนคนแพ้อัง	55	5.1	19	5.2	NS
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	10	0.9	19	5.2	.000
ท้องอืด เมื่ออาหาร	15	1.4	14	3.9	.003
แน่นหน้าอก	4	0.4	4	1.1	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	11	1.0	15	4.1	.000
อาการทางกำลังกาย					
เป็นไข้	13	1.2	4	1.1	***
อ่อนเพลีย	15	1.4	1	0.3	***
อาการคั่งของน้ำ					
เจ็บตึงหน้าอก	181	16.9	117	32.3	.000
อาการปวด/ เมื่อย					
ปวดท้อง	399	37.3	105	29.0	.004
ปวดหลัง	130	12.1	56	15.5	NS
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	98	9.2	37	10.2	NS
ปวดขา	14	1.3	11	3.0	.029
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	2	0.2	4	1.1	***
ปวดหัวเหน่า เจ็บอวัยวะเพศ	-	-	1	0.3	***
อาการอื่นๆ					
ตกขาว	56	5.2	10	2.8	NS
มีสิ่ว	74	6.9	25	6.9	NS
เหงื่ออกอึกเสบ มีแผลร้อนในในปาก	1	0.1	1	0.3	***

Chi-square test NS=non significance ***=<Minimum Expected Frequency

6.2 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

6.2.1 ความสัมพันธ์ของลักษณะงานที่ทำ กับอาการก่อนมีประจำเดือน พบว่าอาการปวดศีรษะ ออยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง เจ็บตึงหน้าอก ปวดท้อง ปวดหลัง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ สัมพันธ์กับลักษณะงานที่ทำ รายละเอียดแสดงไว้ในตารางที่ 26

ตารางที่ 26 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะงานที่ทำกับอาการก่อนมีประจำเดือน

ลักษณะการทำงาน	ไม่ออกแรง		ออกแรง		นักเรียน		P-value
	n	%	n	%	n	%	
อาการ PMS							
อาการทางอารมณ์							
หงุดหงิด	90	14.4	27	18.2	88	12.8	NS
อาการทางประสาท							
ปวดศีรษะ	62	9.9	13	8.8	27	3.9	0.000
อาการทางระบบทางเดินอาหาร							
อยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง	33	5.3	14	9.5	28	4.1	0.026
หิวบ่อยทานอาหารมากกว่าปกติ	16	2.6	6	4.1	8	1.2	***
ท้องอืด เมื่ออาหาร	24	3.8	1	0.7	2	0.3	***
แน่นหน้าอก	5	0.8	-	-	-	-	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	13	2.1	4	2.7	9	1.3	***
อาการทางกำลังกาย							
เป็นไข้	9	1.4	1	0.7	7	1.0	***
อ่อนเพลีย	13	2.1	2	0.7	2	0.3	***
อาการคั่งของน้ำ							
เจ็บตึงหน้าอก	167	26.6	43	29.1	90	13.1	0.000
คันท่อน้ำนม/คันทวนนม	1	0.2	3	2.0	3	0.4	***
อาการปวด/ เมื่อย							
ปวดท้อง	169	27.0	39	26.4	311	45.3	0.000
ปวดหลัง	115	18.3	21	14.2	53	7.7	0.000
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	78	12.4	13	8.8	47	6.9	0.002
ปวดขา	12	1.9	5	3.4	10	1.5	***
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	5	0.8	-	-	1	0.7	***
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	1	0.2	-	-	-	-	***
อาการอื่นๆ							
ตกขาว	24	3.8	6	4.1	40	5.8	NS
มีสิว	34	5.4	10	6.8	53	7.7	NS
เหงือกอักเสบ มีแผลร้อนในปาก	2	0.3	-	-	-	-	***

Chi-square test NS=non significance *** = <Minimum Expected Frequency

6.2.2 ความสัมพันธ์ของการดื่มชา/ กาแฟ กับอาการก่อนมีประจำเดือน

พบว่า อาการหงุดหงิด ปวดศีรษะ หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ ท้องอืด เบื่ออาหาร ท้องเสีย ถ่ายเหลว เจ็บตึงหน้าอก ปวดท้อง ปวดหลัง เป็นอาการก่อนมีประจำเดือนที่มีความสัมพันธ์กับการดื่มชา/ กาแฟ (ตารางที่ 27)

ตารางที่ 27 ความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มชา/ กาแฟกับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการ PMS	การดื่มชา/ กาแฟ		ไม่ดื่ม (1,154)		P-value
	ดื่ม (450)				
	n	%	n	%	
อาการทางอารมณ์					
หงุดหงิด	77	18.1	130	12.5	.005
อาการทางประสาท					
ปวดศีรษะ	42	9.9	62	6.0	.008
อาการทางระบบทางเดินอาหาร					
อยากอาหารเหมือนคนแพ้อืด	23	5.4	52	5.0	NS
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	16	3.8	14	1.3	.003
ท้องอืด เมื่ออาหาร	13	3.1	15	1.4	.040
แน่นหน้าอก	3	0.7	4	0.4	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	13	3.1	13	1.3	.017
อาการทางกล้ามเนื้อ					
เป็นไข้	5	1.2	12	1.2	***
อ่อนเพลีย	3	0.7	12	1.2	***
อาการคั่งของน้ำ					
เจ็บตึงหน้าอก	110	25.9	193	18.6	.001
คันท่อน้ำนม/ คันท่อนนม	4	0.9	3	0.3	***
อาการปวด/ เมื่อย					
ปวดท้อง	126	29.6	392	37.7	.003
ปวดหลัง	75	17.6	114	11.0	.000
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	40	9.4	98	9.4	NS
ปวดขา	11	2.6	16	1.5	NS
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	3	0.7	3	0.3	***
อาการอื่นๆ					
ตกขาว	16	3.8	55	5.3	NS
มีสิว	30	7.1	68	6.5	NS
เหงือกอักเสบ มีแผลร้อนในปาก	1	0.2	1	0.1	***

Chi-square test NS=non significance ***=<Minimum Expected Frequency

6.2.3 ความสัมพันธ์ของอาหารที่รับประทานประจำ กับอาการก่อนมีประจำเดือน

1. อาหารรสเค็ม/ เค็มจัด ไม่พบความสัมพันธ์ของอาหารรสเค็ม/ เค็มจัด

กับอาการก่อนมีประจำเดือน รายละเอียดแสดงไว้ในตารางที่ 28

ตารางที่ 28 ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารที่มีรสเค็ม/เค็มจัด กับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการ PMS	รสชาติอาหาร		รับประทาน		ไม่รับประทาน		P-value
			รสเค็ม/ เค็มจัด		รสเค็ม/ เค็มจัด		
อาการทางอารมณ์	n	%	n	%	n	%	
หงุดหงิด	15	16.7	154	13.4			NS
อาการทางประสาท							
ปวดศีรษะ	4	4.4	79	6.9			NS
อาการระบบทางเดินอาหาร							
อยากอาหารเหมือนคนแพ้อัง	3	3.3	59	5.2			***
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	1	1.1	23	2.0			***
ท้องอืด เบื่ออาหาร	4	4.4	23	2.0			***
แน่นหน้าอก	-	-	6	0.5			***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	1	1.1	18	1.6			***
อาการทางกำลังกาย							
เป็นไข้	1	1.1	15	1.3			***
อ่อนเพลีย	-	-	15	1.3			***
อาการคั่งของน้ำ							
เจ็บตึงหน้าอก	16	17.8	249	21.7			NS
คันท่อน้ำนม/ คันทวนนม	-	-	5	0.4			***
อาการปวด/ เมื่อย							
ปวดท้อง	35	38.9	407	35.5			NS
ปวดหลัง	9	10.0	154	13.4			NS
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	6	6.7	116	10.1			NS
ปวดขา	3	3.3	19	1.7			***
เจ็บบริเวณปีกมดลูก							
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	-	-	1	0.1			***
อาการอื่นๆ							
ตกขาว	2	2.2	59	5.2			***
มีสิว	9	10.0	74	6.5			NS
เหงือกอักเสบ มีแผลร้อนในในปาก	1	1.1	1	0.1			***

Chi-square test NS=non significance ***=<Minimum Expected Frequency

2. อาหารรสเผ็ด/ เผ็ดจัด พบว่าอาการอยากอาหารเหมือนคนแพ้อัง

เจ็บตึงหน้าอก ปวดขา มีความสัมพันธ์กับ อาหารรสเผ็ด/ เผ็ดจัด รายละเอียดแสดงไว้ใน

ตารางที่ 29

ตารางที่ 29 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด/เผ็ดจัด กับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการ PMS	รสชาติอาหาร		P-value		
	รับประทาน รสเผ็ด/เผ็ดจัด	ไม่รับประทาน รสเผ็ด/เผ็ดจัด	น	%	
อาการทางอารมณ์					
หงุดหงิด	57	12.7	112	14.2	NS
อาการทางประสาท					
ปวดศีรษะ	31	6.9	52	6.6	NS
อาการระบบทางเดินอาหาร					
อยากอาหารเหมือนคนแพ้อัง	32	7.1	30	3.8	0.01
หิวบ่อย ทาน อาหารมากกว่าปกติ	12	2.7	12	1.5	NS
ท้องอืด เบื่ออาหาร	5	1.1	22	2.8	NS
แน่นหน้าอก	2	0.4	4	0.5	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	9	2.0	10	1.3	NS
อาการทางกล้ามเนื้อ					
เป็นไข้	5	1.1	11	1.4	NS
อ่อนเพลีย	5	1.1	10	1.3	NS
อาการคั่งของน้ำ					
เจ็บตึงหน้าอก	111	24.8	154	19.6	0.03
คันท่อน้ำคันทวนนม	2	0.4	3	0.4	***
อาการปวด/ เมื่อย					
ปวดท้อง	164	36.6	278	35.3	NS
ปวดหลัง	51	11.4	112	14.2	NS
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	52	11.6	70	8.9	NS
ปวดขา	3	0.7	19	2.4	0.02
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	3	0.7	1	0.1	***
ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	1	0.2	-	-	***
อาการอื่นๆ					
ตกขาว	19	4.2	42	5.3	NS
มีสีม่วง	33	7.4	50	6.4	NS
เหงื่อออกแฉะ มีแผลร้อนในในปาก	-	-	2	0.3	***

Chi-square test NS=non significance ***=<Minimum Expected Frequency

3. อาหารรสจัด ไม่พบความสัมพันธ์ของอาหารรสจัด กับอาการก่อนมีประจำเดือน รายละเอียดแสดงไว้ในตารางที่ 30

ตารางที่ 30 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารที่มีรสจัด กับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการ	รสชาติอาหาร		P-value		
	รับประทาน อาหารรสจัด	ไม่รับประทาน อาหารรสจัด	n	%	
อาการทางอารมณ์					
หงุดหงิด	56	15.1	56	13.4	NS
อาการทางประสาท					
ปวดศีรษะ	25	6.8	27	6.5	NS
อาการระบบทางเดินอาหาร					
อยากอาหารเหมือนคนแพ้อัง	18	4.9	12	2.9	NS
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	8	2.2	4	1.0	NS
ท้องอืด เบื่ออาหาร	10	2.7	12	2.9	NS
แน่นหน้าอก	3	0.8	1	0.2	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	4	1.1	6	1.4	***
อาการทางกล้ามเนื้อ					
เป็นไข้	6	1.6	5	1.2	NS
อ่อนเพลีย	6	1.6	4	1.0	***
อาการคั่งของน้ำ					
เจ็บตึงหน้าอก	75	20.3	79	18.9	NS
คันท่อนอก คันทวนนม	1	0.3	2	0.5	***
อาการปวด/ เมื่อย					
ปวดท้อง	129	34.9	149	35.7	NS
ปวดหลัง	54	14.6	58	13.9	NS
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	40	10.8	30	7.2	NS
ปวดขา	6	1.6	13	3.1	NS
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	1	0.3	-	-	***
อาการอื่นๆ					
ตกขาว	16	4.3	26	6.2	NS
มีสิิว	27	7.3	23	5.5	NS
เหงื่ออึกเสบ มีแผลร้อนในปาก	1	0.3	1	0.2	***

Chi-square test NS=non significance ***=<Minimum Expected Frequency

4. ชนิดของอาหารที่รับประทาน พบว่าอาการปวดศีรษะ และปวดขา มีความสัมพันธ์กับชนิดของอาหาร รายละเอียดแสดงไว้ในตารางที่ 31

ตารางที่ 31 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารผักผลไม้ และเนื้อสัตว์ กับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการ	ชนิดอาหาร	ผัก/ผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์		เนื้อสัตว์มากกว่าผัก/ผลไม้		P-value
		n	%	n	%	
อาการทางอารมณ์	หงุดหงิด	93	15.2	77	15.0	NS
อาการทางประสาท	ปวดศีรษะ	58	9.5	28	5.5	0.01
อาการระบบทางเดินอาหาร	อยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง	36	5.9	24	4.7	NS
	หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	18	2.9	8	1.6	NS
	ท้องอืด เบื่ออาหาร	12	2.0	11	2.1	NS
	แน่นหน้าอก	4	0.7	2	0.4	***
	ท้องเสีย ถ่ายเหลว	8	1.3	14	2.7	NS
อาการทางกล้ามเนื้อ	เป็นไข้	9	1.5	4	0.8	NS
	อ่อนเพลีย	5	0.8	1	0.2	***
อาการคั่งของน้ำ	เจ็บตึงหน้าอก	127	20.8	106	20.7	NS
	คันทหน้าอก คันทวนนม	3	0.5	3	0.6	***
อาการปวด/เมื่อย	ปวดท้อง	211	34.5	194	37.9	NS
	ปวดหลัง	90	14.7	59	11.5	NS
	ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	60	9.8	46	9.0	NS
	ปวดขา	6	1.0	16	3.1	0.01
	เจ็บบริเวณปีกมดลูก	4	0.7	2	0.4	***
	ปวดหัวเข่า/ เจ็บอวัยวะเพศ	1	0.2	-	-	***
อาการอื่นๆ	ตกขาว	26	4.2	23	4.5	NS
	มีสิว	42	6.9	39	7.6	NS
	เหงือกอักเสบ มีแผลร้อนในปาก	-	-	1	0.2	***

Chi-square test

NS=non significance

***=<Minimum Expected Frequency

6.2.4 ความสัมพันธ์ของการออกกำลังกาย กับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการทางระบบทางเดินอาหาร (หิวบ่อย/ทานอาหารมากกว่าปกติ) และอาการอื่นๆ (มีสิว) เป็นอาการ ที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ดังรายละเอียด ในตารางที่ 32

ตารางที่ 32 ความสัมพันธ์ของการออกกำลังกาย กับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการ	การออกกำลังกาย	ออกกำลัง		ไม่ออกกำลัง		P-value
		n	%	n	%	
อาการทางอารมณ์	หงุดหงิด	142	14.6	64	13.4	NS
อาการทางประสาท	ปวดศีรษะ	61	6.3	40	8.4	NS
อาการทางระบบทางเดินอาหาร	อยากอาหารเหมือนคนแพ้อัง	47	4.8	26	5.5	NS
	หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	26	2.7	4	0.8	.021
	ท้องอืด เบื่ออาหาร	20	2.1	6	1.3	NS
	แน่นหน้าอก	7	0.7	1	0.2	***
	ท้องเสีย ถ่ายเหลว	15	1.5	11	2.3	NS
อาการทางกล้ามเนื้อ	เป็นไข้	12	1.2	4	0.8	NS
	อ่อนเพลีย	8	0.8	7	1.5	***
อาการคั่งของน้ำ	เจ็บตึงหน้าอก	211	21.6	85	17.8	NS
อาการปวด/ เมื่อย	ปวดท้อง	359	36.8	157	32.9	NS
	ปวดหลัง	124	12.7	61	12.8	NS
	ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	92	9.4	44	9.2	NS
	ปวดขา	15	1.5	11	2.3	NS
	เจ็บบริเวณปีกมดลูก	4	0.4	2	0.4	***
	ปวดหัวหน้า/ เจ็บอวัยวะเพศ	1	0.1	-	-	***
อาการอื่นๆ	ตกขาว	51	5.2	19	4.0	NS
	มีสิว	74	7.6	23	4.8	.047
	เหงื่ออกอึกเส็บ มีแผลร้อนในๆ ปาก	1	0.1	1	0.2	***

Chi-square test

NS=non significance

***=<Minimum Expected Frequency



6.3 ภาวะสุขภาพ

6.3.1 ความสัมพันธ์ ของอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรกกับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการหงุดหงิด ออยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง และเจ็บตึงหน้าอก มีความสัมพันธ์กับ อายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก ดังรายละเอียด ในตารางที่ 33

ตารางที่ 33 ความสัมพันธ์ของอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก กับอาการก่อนมีประจำเดือน

อายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก อาการ	9-11 ปี		12-14 ปี		≥15 ปี		P-value
	n	%	n	%	n	%	
อาการทางอารมณ์ หงุดหงิด	11	10.3	134	13.3	56	19.1	.020
อาการทางประสาท ปวดศีรษะ	7	6.5	68	6.7	23	7.8	NS
อาการทางระบบทางเดินอาหาร ออยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง	5	4.7	43	4.3	25	8.5	.014
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	5	4.7	17	1.7	4	1.4	***
ท้องอืด เมื่ออาหาร	-	-	24	2.4	5	1.7	***
แน่นหน้าอก	-	-	7	0.7	1	0.3	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	2	1.9	17	1.7	6	2.0	***
อาการทางกำลังกาย เป็นไข้	1	0.9	12	1.2	4	1.4	***
อ่อนเพลีย	-	-	14	1.4	2	0.7	***
อาการคั่งของน้ำ เจ็บตึงหน้าอก	27	25.2	187	18.6	76	25.9	.010
คันท่อน้ำคั้นหัวนม	3	2.8	3	0.3	1	0.3	***
อาการปวด/เมื่อย ปวดท้อง	38	35.5	373	37.0	87	29.7	NS
ปวดหลัง	11	10.3	121	12.0	48	16.4	NS
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	9	8.4	87	8.6	32	10.9	NS
ปวดขา	3	2.8	17	1.7	6	2.0	***
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	-	-	6	0.6	-	-	***
ปวดหัวเข่า/ เจ็บอวัยวะเพศ	-	-	-	-	1	0.3	***
อาการอื่นๆ ตกขาว	3	2.8	55	5.5	12	4.1	NS
มีสีม่วง	9	8.4	67	6.6	18	6.1	NS
เหงือกอักเสบ มีแผลร้อนในในปาก	-	-	2	0.2	-	-	***

Chi-square test NS=non significance ***=<Minimum Expected Frequency

6.3.2 ความสัมพันธ์ของการมีประจำเดือนสม่ำเสมอ และไม่สม่ำเสมอ กับอาการก่อนมีประจำเดือน ไม่พบความสัมพันธ์ของการมีประจำเดือนสม่ำเสมอ และไม่สม่ำเสมอ กับอาการก่อนมีประจำเดือน (ตารางที่ 34)

ตารางที่ 34 ความสัมพันธ์ระหว่างการมีประจำเดือนสม่ำเสมอ และไม่สม่ำเสมอ กับอาการก่อนมีประจำเดือน

ลักษณะการมีประจำเดือน อาการ	มาสม่ำเสมอ		มาไม่สม่ำเสมอ		P-value
	n	%	n	%	
อาการทางอารมณ์ หงุดหงิด	164	14.1	44	14.5	NS
อาการทางประสาท ปวดศีรษะ	84	7.2	18	5.9	NS
อาการทางระบบทางเดินอาหาร อยากอาหารเหมือนคนแพ้อัง	60	5.2	15	4.9	NS
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	22	1.9	8	2.6	NS
ท้องอืด เนื้ออาหาร	23	2.0	6	2.0	NS
แน่นหน้าอก	6	0.5	2	0.7	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	18	1.5	8	2.6	NS
อาการทางกำลังกาย เป็นไข้	13	1.1	3	1.0	***
อ่อนเพลีย	14	1.2	2	0.7	***
อาการคั่งของน้ำ เจ็บตึงหน้าอก	244	21.0	58	19.1	NS
คันท่อน้ำ/ คันทวนนม	6	0.5	-	-	***
อาการปวด/ เมื่อย ปวดท้อง	409	35.1	110	36.2	NS
ปวดหลัง	159	13.7	29	9.5	NS
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	106	9.1	32	10.5	NS
ปวดขา	17	1.5	9	3.0	NS
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	6	0.5	-	-	***
ปวดหัวหน้า/ เจ็บอวัยวะเพศ	1	0.1	-	-	***
อาการอื่นๆ ตกขาว	53	4.6	17	5.6	NS
มีสิ่ว	80	6.9	18	5.9	NS
เหงือกอักเสบ มีแผลร้อนในๆ ปาก	2	0.2	-	-	***

Chi-square test

NS=non significance

***=<Minimum Expected Frequency

6.3.3 ความสัมพันธ์ของการมีบุตร กับอาการก่อนมีประจำเดือน

พบว่า อาการปวดศีรษะ ปวดท้อง เป็นอาการก่อนมีประจำเดือนที่มีความสัมพันธ์กับการมีบุตร ดังรายละเอียด ในตารางที่ 35

ตารางที่ 35 ความสัมพันธ์ระหว่างการมีบุตรกับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการ	การมีบุตร	มีบุตร		ไม่มีบุตร		P-value
		n	%	n	%	
อาการทางอารมณ์	หงุดหงิด	39	12.6	168	14.5	NS
อาการทางประสาท	ปวดศีรษะ	35	11.3	66	5.7	.000
อาการทางระบบทางเดินอาหาร	อยากอาหารเหมือนคนแพ้อัง	18	5.8	58	5.0	NS
	หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	5	1.6	25	2.2	NS
	ท้องอืด เมื่ออาหาร	9	2.9	20	1.7	NS
	แน่นหน้าอก	3	1.0	5	0.4	***
	ท้องเสีย ถ่ายเหลว	10	3.2	16	1.4	.028
อาการทางกำลังกาย	เป็นไข้	5	1.6	12	1.0	***
	อ่อนเพลีย	2	0.6	14	1.2	***
อาการคั่งของน้ำ	เจ็บตึงหน้าอก	70	22.7	233	20.1	NS
	คันท่อน้ำอก/ คันท่อนนม	1	0.3	6	0.5	***
อาการปวด/ เมื่อย	ปวดท้อง	83	26.9	434	37.5	.000
	ปวดหลัง	49	15.9	141	12.2	NS
	ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	35	11.3	104	9.0	NS
	ปวดขา	7	2.3	20	1.7	NS
	เจ็บบริเวณปีกมดลูก	3	1.0	3	0.3	***
	ปวดหัวหน้า เจ็บอวัยวะเพศ	-	-	1	0.1	***
อาการอื่นๆ	ตกขาว	9	2.9	62	5.4	NS
	มีสิว	11	3.6	86	7.4	.014
	เหงือกอักเสบ มีแผลร้อนในๆ ปาก	1	0.3	1	0.3	***

Chi-square test

NS=non significance

***=<Minimum Expected Frequency

6.3.4 การเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ กับอาการก่อนมีประจำเดือน มีอาการที่สัมพันธ์กัน ได้แก่ เจ็บตึงหน้าอก และปวดท้อง ดังรายละเอียด ในตารางที่ 36

ตารางที่ 36 ความสัมพันธ์ของสุขภาพระบบอวัยวะสืบพันธุ์ กับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการ	สุขภาพระบบสืบพันธุ์		ไม่มีปัญหา		P-value
	มีปัญหา		n	%	
อาการทางอารมณ์					
หงุดหงิด	12	14.3	185	13.8	NS
อาการทางประสาท					
ปวดศีรษะ	9	10.7	91	6.8	NS
อาการทางระบบทางเดินอาหาร					
อยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง	8	9.5	63	4.7	***
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	4	4.8	24	1.8	***
ท้องอืด เมื่ออาหาร	-	-	28	0.1	***
แน่นหน้าอก	1	1.2	7	0.5	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	5	6.0	20	1.5	***
อาการทางกำลังกาย					
เป็นไข้	2	2.4	15	1.1	***
อ่อนเพลีย	-	-	16	1.2	***
อาการคั่งของน้ำ					
เจ็บตึงหน้าอก	26	31.0	264	19.7	.013
คันท่อน้ำคันทวนนม	1	1.2	6	0.4	***
อาการปวด/ เมื่อย					
ปวดท้อง	21	25.0	487	36.4	.034
ปวดหลัง	13	15.5	167	12.5	NS
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	9	10.7	123	9.2	NS
ปวดขา	4	4.8	21	1.6	***
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	1	1.2	5	0.4	***
อาการอื่นๆ					
ตกขาว	3	3.6	67	5.0	***
มีสีม่วง	5	6.0	89	6.6	NS
เหงือกอักเสบ มีแผลร้อนในปาก	-	-	2	0.1	***

Chi-square test

NS=non significance

***=<Minimum Expected Frequency

6.3.5 ความสัมพันธ์ของการใช้ฮอร์โมนเพศ กับอาการก่อนมีประจำเดือน

พบว่า อาการอยากอาหารเหมือนคนแพ้อังเจ็บตึงหน้าอก ปวดท้อง เป็นอาการก่อนมีประจำเดือนที่มีความสัมพันธ์กับการการใช้ฮอร์โมนเพศ ดังรายละเอียด ในตารางที่ 37

ตารางที่ 37 ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ฮอร์โมนเพศกับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการ	การใช้ฮอร์โมนเพศ		ไม่เคยใช้		P-value
	ใช้ฮอร์โมน				
	n	%	n	%	
อาการทางอารมณ์					
หงุดหงิด	42	13.9	154	14.1	NS
อาการทางประสาท					
ปวดศีรษะ	26	8.6	71	6.5	NS
อาการทางระบบทางเดินอาหาร					
อยากอาหารเหมือนคนแพ้อังเจ็บ	20	6.6	49	4.5	.024
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	4	1.3	25	2.3	NS
ท้องอืด เบื่ออาหาร	7	2.3	19	1.7	NS
แน่นหน้าอก	1	0.3	7	0.6	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	6	2.0	19	1.7	NS
อาการทางกำลังกาย					
เป็นไข้	5	1.7	4	1.0	***
อ่อนเพลีย	1	0.3	14	1.3	***
อาการคั่งของน้ำ					
เจ็บตึงหน้าอก	74	24.4	210	19.2	.010
คันท่อน้ำคันทวนนม	1	0.3	6	0.5	***
อาการปวด/เมื่อย					
ปวดท้อง	80	26.4	418	38.3	.000
ปวดหลัง	46	15.2	126	11.5	NS
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	28	9.2	103	9.4	NS
ปวดขา	5	1.7	19	1.7	NS
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	3	1.0	2	0.2	***
อาการอื่นๆ					
ตกขาว	13	4.3	55	5.0	NS
มีสีม่วง	15	5.0	81	7.4	NS
เหงือกอักเสบ มีแผลร้อนในปาก	-	-	2	0.2	***

Chi-square test

NS=non significance

***=<Minimum Expected Frequency

6.3.6 ความสัมพันธ์ของสุขภาพทั่วไป กับอาการก่อนมีประจำเดือน

พบว่า อาการอยากอาหารเหมือนคนแพ้อัง ท้องเสีย/ ถ่ายเหลว เจ็บตึงหน้าอก ปวดหลัง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นอาการก่อนมีประจำเดือนที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพทั่วไป ดังรายละเอียด ในตารางที่ 38

ตารางที่ 38 ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาสุขภาพทั่วไปกับอาการก่อนมีประจำเดือน

อาการ	ปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหา		P-value
	n	%	n	%	
อาการทางอารมณ์					
หงุดหงิด	81	16.0	124	13.2	NS
อาการทางประสาท					
ปวดศีรษะ	40	7.9	61	6.5	NS
อาการทางระบบทางเดินอาหาร					
อยากอาหารเหมือนคนแพ้อัง	41	8.1	34	3.6	.000
หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ	14	2.8	16	1.7	NS
ท้องอืด เมื่ออาหาร	13	2.6	15	1.6	NS
แน่นหน้าอก	3	0.6	4	0.4	***
ท้องเสีย ถ่ายเหลว	15	3.0	10	1.1	.008
อาการทางกำลังกาย					
เป็นไข้	8	1.6	9	1.0	NS
อ่อนเพลีย	6	1.2	10	1.1	NS
อาการคั่งของน้ำ					
เจ็บตึงหน้าอก	123	24.3	176	18.7	.012
คันทันหน้าอก คันทันนม	3	0.6	4	0.4	***
อาการปวด/ เมื่อย					
ปวดท้อง	172	33.9	342	36.3	NS
ปวดหลัง	87	17.2	99	10.5	.000
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	54	10.7	83	3.8	NS
ปวดขา	10	2.0	17	1.8	NS
เจ็บบริเวณปีกมดลูก	4	0.8	2	0.2	***
อาการอื่นๆ					
ตกขาว	30	5.9	41	4.4	NS
มีสิ่ว	31	6.1	67	7.1	NS
เห็งอกอักเสบ มีแผลรื้อนอื่นๆ ปาก	1	0.2	1	0.1	***

Chi-square test

NS=non significance

***=<Minimum Expected Frequency

การอภิปรายผล

การเก็บรวบรวมข้อมูลการสำรวจ โดยใช้แบบสอบถามอาสาสมัครสตรีวัยเจริญพันธุ์ จำนวน 1,630 คน ผลจากการสำรวจ (ตารางที่ 20) พบว่า อาสาสมัครมีอาการที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือนร้อยละ 16.5 ซึ่งสูงกว่าอาการที่เกิดขึ้นระหว่าง และหลังมีประจำเดือน (ร้อยละ 11.0 และ 1.2 ตามลำดับ) **จะเห็นว่าอาการที่เกิดขึ้นในรอบเดือนนั้นจะเกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือนมากที่สุด** และอาการจะลดน้อยลงไปเรื่อยๆ จนหายไปหรือเกือบไม่มีอาการเลยหลังมีประจำเดือน⁽¹⁾ อาการเหล่านี้เกิดเป็นประจำทุกเดือนร้อยละ 33.3 เกิดค่อนข้างบ่อยร้อยละ 35.0 และนานๆ ครั้งร้อยละ 50.4 มีอาการมากร้อยละ 21.7 และมีอาการน้อยร้อยละ 53.2 (ตารางที่ 21) ในแต่ละคนก็จะแตกต่างกันไป

เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่จะเป็นประโยชน์มากขึ้น คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป (อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง BMI และระดับการศึกษา) ข้อมูลด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (ลักษณะงานที่ทำ การสูบบุหรี่ การดื่มชา/ กาแฟ อาหารที่รับประทาน และการออกกำลังกาย) ข้อมูลด้านภาวะสุขภาพ (อายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก จำนวนวันที่มีประจำเดือน ความสม่ำเสมอของประจำเดือน จำนวนบุตร การเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะสืบพันธุ์ ฮอร์โมนที่เคยใช้ และปัญหาสุขภาพโดยทั่วไป) นำมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในรอบประจำเดือน เพื่อที่จะได้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดอาการในรอบประจำเดือน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปให้ความรู้ และการแนะนำการปฏิบัติตนต่อไป

ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง BMI และระดับการศึกษา

ปัจจัยของอายุ และความสัมพันธ์กับอาการก่อนมีประจำเดือน (PMS) พบว่าอาการหงุดหงิด ปวดศีรษะ เจ็บตึงหน้าอก และปวดหลัง เกิดกับผู้มีอายุมาก ส่วนอาการปวดท้อง ตกขาว และเป็นสิว เกิดกับผู้มีอายุน้อย อย่างมีนัยสำคัญในเชิงสถิติ ($p < 0.05$) (ตารางที่ 22) อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นเป็นช่วงแรกของการมีประจำเดือน เกิดความวิตกกังวล มีความเครียดต่อการมีประจำเดือน จึงมีอาการปวดท้องมากกว่า ส่วนการเป็นสิวนั้นก็มักเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นมากกว่าในวัยอื่น เนื่องจากมีการเพิ่มของฮอร์โมนเพศอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะแอนโดรเจน เมื่อผ่านพ้นช่วงวัยรุ่นไปการเป็นสิวงิจะลดลง เนื่องจากเกิดความสมดุลของฮอร์โมนเพศ อาจมีการให้ความรู้วัยรุ่นเกี่ยวกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อเกิดความเข้าใจ และลดความวิตกกังวล การที่วัยเจริญพันธุ์ตอนกลาง และตอนปลายมีอาการปวดศีรษะ และปวดหลังมากกว่า

อาจเนื่องมาจากความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลดลง มีรายงานว่าวัยรุ่นตอนต้น (13-15ปี) จะมีอาการ PMS เช่น ออยากกินอาหาร เจ็บตึงเต้านม อารมณ์แปรปรวน และความเครียด ซึ่งมีความรุนแรงน้อยกว่าวัยรุ่นตอนปลาย (16-18 ปี)⁽⁶⁾

การเปรียบเทียบน้ำหนักในกลุ่มต่างๆ (ตารางที่ 2) กับอาการก่อนมีประจำเดือน พบว่าผู้ที่มีน้ำหนักน้อยจะมีอัตราร้อยละของอาการปวดท้องมากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักมาก ส่วนผู้ที่มีน้ำหนักมาก จะมีอัตราร้อยละของอาการปวดศีรษะ เจ็บตึงหน้าอก และปวดหลัง มากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักน้อย (ตารางที่ 23) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ผู้ที่มีน้ำหนักมากอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดอาการคั่งของน้ำ ปวดศีรษะ และปวดหลังได้ ซึ่งยังไม่มีวิธีการรักษา และอาการปวดหลังในผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากนั้นอาจเนื่องมาจากน้ำหนักตัวที่มากย่อมเพิ่มแรงกดมาก จึงควรพิจารณาถึงการลดน้ำหนัก และการออกกำลังกายที่เหมาะสมพอควร⁽⁷⁾

การนำส่วนสูง (ตารางที่ 3) มาเปรียบเทียบกับอาการก่อนมีประจำเดือน พบว่าผู้ที่อยู่ในกลุ่มที่มีความสูง ≥ 161 ซม. จะมีอัตราร้อยละของอาการหงุดหงิด หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ เจ็บตึงหน้าอก มากกว่ากลุ่มที่มีความสูงต่ำกว่า 161 ซม. ($p < 0.05$) (ตารางที่ 24) แต่จากรายงานวิจัยของ Thys-Jacobs และคณะ พบว่าอายุ น้ำหนัก และความสูง ไม่มีความสัมพันธ์กับอาการก่อนมีประจำเดือน⁽⁸⁾ และได้นำค่า **ดัชนีมวลกาย/ BMI** (ตารางที่ 24 ข) มาเปรียบเทียบกับอาการก่อนมีประจำเดือน ซึ่งก็ไม่สามารถอธิบายผลแตกต่างได้ เนื่องจากจำนวนที่นำมาเปรียบเทียบในกลุ่มต่างๆ แตกต่างกันมาก มีรายงานว่าผู้ที่มี BMI 27 หรือสูงกว่า จะมีอาการก่อนมีประจำเดือนสูงด้วย แต่การยืนยันก็ยังไม่แน่นอน⁽⁹⁾ BMI มาตรฐาน มีค่า 21-24 ต่ำกว่ามาตรฐาน < 20 สูงกว่ามาตรฐาน 25-29 อ้วน > 30 ⁽¹⁰⁾

เมื่อนำระดับการศึกษา (ตารางที่ 4) เปรียบเทียบกับอาการก่อนมีประจำเดือน (ตารางที่ 25) พบว่าสตรีที่มีการศึกษา ระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า จะมีอัตราร้อยละของอาการหงุดหงิด มีอาการปวดศีรษะ หิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ ท้องอืด/ เบื่ออาหาร ท้องเสีย/ ถ่ายเหลว เจ็บตึงหน้าอก ปวดขา มากกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) จากการวิจัยของ Marvan และคณะ พบว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง จะมีอาการของ PMS รุนแรงกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำ หรือไม่ได้รับการศึกษาเลย โดยเฉพาะอาการทางด้านอารมณ์/ จิตใจ⁽¹¹⁾ อาจเนื่องมาจากการทำงานในหน้าที่ซึ่งต้องมีความรับผิดชอบมากกว่า รวมทั้งผู้ที่มีการศึกษาสูงมีความตระหนัก และสังเกตอาการของตนเองมากกว่า เพราะเห็นความสำคัญของสุขภาพ

ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย ลักษณะงานที่ทำ การสูบบุหรี่ การดื่มชา/ กาแฟ อาหารที่รับประทานประจำ (รสชาติ/ชนิดของอาหาร) และการออกกำลังกาย

ลักษณะงานที่ทำ เปรียบเทียบลักษณะงานที่ทำ (ตารางที่ 5) พบว่าผู้ทำงาน (ออกแรงมาก/ ออกแรงน้อย) จะมีอัตราร้อยละของอาการปวดศีรษะ เจ็บตึงหน้าอก ปวดหลัง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มากกว่านักเรียน ($p < 0.05$) (ตารางที่ 26) แต่ความจริงแล้วไม่ควรจะนำนักเรียนมาเปรียบเทียบกับลักษณะงานที่ทำ เพราะเป็นคนละประเด็นกัน

การสูบบุหรี่ เป็นประเด็นที่ไม่ได้นำมาศึกษาเปรียบเทียบ เนื่องจากมีผู้สูบบุหรี่น้อยมากเพียง 14 คน เท่านั้น (ตารางที่ 6)

การดื่มชา/กาแฟ พบว่าผู้ที่ดื่มชา/กาแฟ (ตารางที่ 7) มีอัตราร้อยละของอาการหุดหงิด ปวดศีรษะ ทิวบ้อย/ทานอาหารมากกว่าปกติ ท้องอืด/เบื่ออาหาร ท้องเสีย ถ่ายเหลว เจ็บตึงหน้าอก ปวดหลัง มากกว่าผู้ที่ไม่ดื่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) (ตารางที่ 27) คาเฟอีนมีผลต่อการกระตุ้นร่างกายอาจส่งผลให้มีอาการทางอารมณ์ และระบบทางเดินอาหาร รวมทั้งมีรายงานว่า การลดเครื่องดื่มจำพวก ชา/กาแฟ โคลา ซอคโกแลต สามารถลดอาการต่างๆ ได้แก่ อาการวิตกกังวล ฉุนเฉียวโกรธง่าย และเจ็บตึงเต้านมได้⁽¹²⁾ นอกจากนี้การรับประทานอาหาร หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง จะมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดอาการก่อนมีประจำเดือน⁽¹³⁾ มีรายงานว่าผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน จะต้องดื่มถึงวันละ 13-19 ถ้วย จึงจะมีผลต่ออาการก่อนมีประจำเดือน เพราะอาการที่เกิดขึ้นกับปริมาณของคาเฟอีนที่ร่างกายได้รับ⁽¹²⁾ ปริมาณของคาเฟอีนในเครื่องดื่ม จะมีความสัมพันธ์โดยตรงกับอาการก่อนมีประจำเดือน เพราะอาการที่เกิดขึ้นกับปริมาณของคาเฟอีนที่ร่างกายได้รับ⁽¹⁴⁾

อาหารที่รับประทาน แบ่งตามรสชาติและชนิดของอาหารเป็น ชอบทานอาหารรสเค็ม/เค็มจัด รสเผ็ด/ เผ็ดจัด และรสจืด ชอบอาหารผัก/ผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์ และชอบอาหารเนื้อสัตว์มากกว่าผักผลไม้ (ตารางที่ 9) การหาความสัมพันธ์ของรสชาติ และชนิดของอาหารกับอาการก่อนมีประจำเดือน (ตารางที่ 28-31) เนื่องจากอาสาสมัครตอบได้มากกว่าหนึ่งอย่าง จึงเป็นการยากที่จะบอกถึงความสัมพันธ์ของ รสชาติ และชนิดของอาหาร ต่ออาการก่อนมีประจำเดือน เพราะคำตอบอาจจะเหลื่อมกันได้ ในรายงานวิจัยนี้พบว่า ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารเผ็ด (ตารางที่ 29) จะมีอาการอยากอาหารเหมือนคนแพ้ท้อง และเจ็บตึงหน้าอก ซึ่งต่างจากผู้ที่ไม่รับประทานรสเผ็ดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) นอกจากนี้ยังพบว่าในกลุ่มที่

รับประทานผัก/ผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์ (ตารางที่ 31) จะมีอัตราร้อยละของอาการปวดศีรษะมากกว่ากลุ่มที่รับประทานเนื้อสัตว์มากกว่าผลไม้ แต่กลุ่มหลังนี้จะมีอัตราร้อยละของอาการปวดขามากกว่ากลุ่มแรก ($p < 0.05$) ยังไม่มีรายงานเกี่ยวกับรสชาติและชนิดของอาหารจำพวกผัก ผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ ที่สัมพันธ์กับอาการก่อนมีประจำเดือนโดยตรง แต่มีรายงานว่า การรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต จะช่วยให้สตรีที่มีอาการของ PMS รู้สึกสบายขึ้น⁽¹⁵⁻¹⁷⁾ การวิจัยครั้งนี้ไม่พบความแตกต่างระหว่างผู้ที่ทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์กับอาหารจำพวกผัก ผลไม้ อาจเนื่องมาจากผัก และผลไม้บางประเภทเท่านั้นมีไฟโตเอสโตรเจน เช่น เต้าหู้ ถั่วเหลือง ที่สามารถช่วยลดอาการ PMS ได้

การออกกำลังกาย แบ่งเป็น ผู้ที่ออกกำลังกาย (สม่ำเสมอและไม่สม่ำเสมอ) และผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมี (ตารางที่ 10) ความสัมพันธ์ของผู้ที่ออกกำลังกายกับอาการก่อนมีประจำเดือน (ตารางที่ 32) พบว่าผู้ออกกำลังกายจะมีอัตราร้อยละของอาการหิวบ่อย ทานอาหารมากกว่าปกติ และมีสิ่ว มากกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย ($p < 0.05$) ผู้ที่ออกกำลังกายอาจรู้สึกว่าการ ต้องการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ เพราะมีการเผาผลาญพลังงานสูงขึ้น การออกกำลังกายอย่างมาก อาจไม่มีผลต่อการลดอาการก่อนมีประจำเดือน แต่การออกกำลังกายเหมาะสม และสม่ำเสมอ อาจจะมีผลดีต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้^(18,19)

ข้อมูลการสำรวจภาวะสุขภาพ

อายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีประจำเดือนครั้งแรกเร็ว (อายุ 9-11 ปี) กลุ่มที่มีประจำเดือนครั้งแรกในช่วงอายุปกติ (อายุ 12-14 ปี) และกลุ่มที่มีประจำเดือนครั้งแรกช้า (≥ 15 ปี) (ตารางที่ 12) ความสัมพันธ์ของอายุที่มีประจำเดือนครั้งแรกกับอาการก่อนมีประจำเดือน (ตารางที่ 33) พบว่าผู้ที่มีประจำเดือนครั้งแรกช้า จะมีอัตราร้อยละของอาการหงุดหงิด และอยากอาหารเหมือนคนแพ้อังมาก กว่าอีกสองกลุ่ม นอกจากนี้ผู้ที่มีประจำเดือนครั้งแรกเร็ว และมีช้า ทั้งสองกลุ่มนี้จะมีอัตราร้อยละของอาการเจ็บตึงหน้าอกมากกว่ากลุ่มที่มีประจำเดือนครั้งแรกในช่วงอายุปกติ ($p < 0.05$) การมีประจำเดือนสม่ำเสมอ/ไม่สม่ำเสมอ และความยาวของรอบเดือน (ตารางที่ 34) นั้นไม่มีความสัมพันธ์กับอาการก่อนมีประจำเดือน⁽⁸⁾

จำนวนบุตร ความสัมพันธ์ของการมีบุตร กับอาการก่อนมีประจำเดือน (ตารางที่ 35) พบว่าผู้ที่มีบุตรจะมีอัตราร้อยละของอาการก่อนมีประจำเดือน ได้แก่ ปวดศีรษะ ท้องเสีย/ ถ่ายเหลว มากกว่าผู้ที่ไม่มียุตร ส่วนผู้ที่ไม่มียุตร จะมีอัตราร้อยละของอาการปวดท้อง และมีสิ่ว

มากกว่าผู้มีบุตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) อาการปวดท้องก่อนการมีประจำเดือน ส่วนหนึ่งเกิดจากมดลูกคว่ำ เมื่อมีบุตรแล้วอาการจะลดลง มีรายงานว่าร้อยละ 98 อาการจะหายไปภายหลังคลอดบุตร

ประวัติการเจ็บไข้ได้ป่วยที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะสืบพันธุ์ ได้แก่ ตัดมดลูก ตัดรังไข่ ผ่าตัดเนื้องอก ขูดมดลูก/แท้งบุตร ปีกมดลูกอักเสบ ฯลฯ พบว่าผู้ที่มีปัญหาจะมีอัตราร้อยละ ของอาการเจ็บตึงหน้าอก มากกว่า ผู้ที่ไม่มีปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนผู้ที่ไม่มีปัญหา เกี่ยวข้องกับอวัยวะสืบพันธุ์จะมีอัตราร้อยละของอาการปวดท้องมากกว่า ($p < 0.05$) (ตารางที่ 36) ซึ่งผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์อาจได้รับฮอร์โมนจากแพทย์ทำให้มีอาการต่างจาก ผู้ที่ไม่มีปัญหา แต่มีอีกหลายอาการที่ไม่สามารถบอกผลได้เนื่องจากจำนวน n น้อย จึงคำนวณ ไม่ได้

การใช้ฮอร์โมน ในรูปของยาเม็ด ยาฉีด ยาฝังคุมกำเนิด และใช้ฮอร์โมนรักษา (ตารางที่ 18) พบว่าในกลุ่มที่ใช้ฮอร์โมนจะมีอัตราร้อยละของอาการอยากอาหารเหมือนคน แพ้ท้อง เจ็บตึงหน้าอกมากกว่า แต่จะมีอัตราร้อยละของอาการปวดท้องน้อยกว่า ($p < 0.05$) (ตารางที่ 37) การใช้ยาคุมกำเนิด (oral contraception) ไม่มีความสัมพันธ์กับอาการก่อนมี ประจำเดือน⁽⁸⁾ แต่มีรายงานวิจัยว่า ยาเม็ดคุมกำเนิด norethisterone enantate สามารถลด อาการก่อนมีประจำเดือนได้ผลดี ซึ่งจะเป็นข้อได้เปรียบต่อผู้ใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดอยู่เสมอ⁽²⁰⁾ ยาคุมกำเนิดแต่ละชนิดนั้นมีฮอร์โมนที่แตกต่างกันจึงส่งผลให้มีอาการต่างกัน แต่ก็มีอีกหลาย อาการที่ไม่สามารถบอกผลได้เนื่องจากจำนวน n น้อย

ปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป เช่น ระบบทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร หัวใจและ หลอดเลือด ระบบประสาท ฯลฯ (ตารางที่ 19) พบว่าผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ จะมีอัตรา ร้อยละของอาการก่อนมีประจำเดือน ได้แก่ ท้องเสีย/ ถ่ายเหลว เจ็บตึงหน้าอก และปวดหลัง มากกว่าผู้ที่ไม่ปัญหาสุขภาพ ($p < 0.05$) ผู้ที่มีปัญหาด้าน สุขภาพ อาจมีแนวโน้มทำให้เกิด อาการก่อนมีประจำเดือนมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพดี (ตารางที่ 38) อาจเนื่องจากผู้ที่มีปัญหา สุขภาพมีแนวโน้มที่จะมีอาการต่างๆ อยู่ก่อนแล้ว และย่อมมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของ ตนเองจึงมีอาการมากกว่า

การเปรียบเทียบ อาการก่อนมีประจำเดือน ระหว่างมีประจำเดือน และหลังมีประจำ เดือน พบว่าอาสาสมัครมีอัตราร้อยละของอาการ ในกลุ่มอาการทางอารมณ์ ทางประสาท ระบบ

ทางเดินอาหาร อาการคั่งของน้ำ ก่อนมีประจำเดือนมากกว่า ระหว่าง และหลังมีประจำเดือน อาการปวดเมื่อย จะพบก่อนมีประจำเดือน และระหว่างมีประจำเดือน สูงใกล้เคียงกัน หลังมีประจำเดือน อาการต่างๆ เกือบไม่ปรากฏเลย (ตารางที่ 20) อาการปวดท้องก่อนมีประจำเดือนนั้น เกิดจากการบีบรัดของมดลูก การขยายตัวของปากมดลูก ส่วนอาการปวดหลัง หูดหงิด เกิดจากฮอร์โมนเพศหญิงคือ เอสโตรเจน และโพรเจสเตอโรน ซึ่งมีมากในช่วงก่อนมีประจำเดือน และฮอร์โมนทั้งสองชนิดนี้จะลดลงหลังจากประจำเดือนหมด

ผลจากการสำรวจครั้งนี้ (ตารางที่ 21) พบว่า อาการที่มีความรุนแรงมาก ได้แก่ ปวดศีรษะ พบ ร้อยละ 6.4 กินอาหารได้มากขึ้น ร้อยละ 6.6 ออยากอาหารรสจัด ร้อยละ 11.3 ท้องอืด ร้อยละ 5.1 เจ็บตึงเต้านม ร้อยละ 9.4 ปวดหลัง ร้อยละ 10.1 และปวดท้อง ร้อยละ 14.9 อาการหุดหู่ใจ และกินอาหารมากขึ้น มักจะสัมพันธ์กับการที่มีปริมาณของ serotonin ลดลง⁽²¹⁻²³⁾ อาการปวดท้องเป็นอาการที่พบมากที่สุด อาจเป็นเพราะเป็นอาการที่เกิดขึ้นจากการบีบรัดตัวของมดลูกโดยตรง ส่วนอาการอื่นเป็นผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน

สาเหตุของการเกิดอาการก่อนมีประจำเดือน ยังไม่ทราบแน่นอน และยังไม่มีความสัมพันธ์ที่ชัดเจนจะอธิบายได้หมด อาจเกิดจากฮอร์โมนของรังไข่ หรือมีความผิดปกติของ serotonin ซึ่งเป็นสารเคมีในสมอง ฯลฯ มีรายงานวิจัยถึงสาเหตุต่างๆ ที่สัมพันธ์กับอาการก่อนมีประจำเดือน ได้แก่

□ การอยากรับประทานอาหารมากขึ้น และการมีจิตใจหุดหู่ มักจะสัมพันธ์กับปริมาณของ serotonin ที่หลังจากสมองลดลง⁽²¹⁻²³⁾

□ อาการทางอารมณ์ ได้แก่ อารมณ์เปลี่ยนแปลงขึ้นๆ ลงๆ โกรธง่าย อาจเป็นเพราะฮอร์โมนจากรังไข่ที่ผิดปกติ^(24,25) นอกจากนี้การมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง และมีอาการซึมเศร้า จะพบว่าระดับของ cortisol ลดลง เป็นผลจากการทำงานของต่อมไฮโปทาลามัส-ต่อมใต้สมอง-ต่อม adrenal⁽²⁶⁾

□ ระดับของ Progesterone และ allopregnanolone ต่ำ^(27,28) ซึ่งมีผลทางด้านจิตใจ⁽²⁹⁾

□ ความผิดปกติในการดูดซึมน้ำตาล fructose อาจมีบทบาทต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ซึ่งควรต้องนำมาพิจารณาด้วย⁽³⁰⁾

□ การมีระดับของฮอร์โมน estradiol และ LH ที่สูง จะมีความสัมพันธ์กับอาการก่อนมีประจำเดือน⁽³¹⁾

การรักษาอาการก่อนมีประจำเดือน มีวิธีการที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล การให้อาหารและยา (oral micronized progesterone) หรือ Prostaglandin inhibitors เป็นวิธีที่ปลอดภัย และได้ผลดี^(12,32) การให้แคลเซียมสามารถลดอาการ PMS ได้ทั้งหมด⁽⁸⁾ การขาดแมกนีเซียมก่อให้เกิดปัญหาหลายด้านรวมทั้งอาการ PMS⁽³³⁾ การให้แมกนีเซียมทำให้อารมณ์แปรปรวนโกรธง่ายลดลง⁽³⁴⁾ และลดอาการคั่งของน้ำ⁽³⁵⁾ การรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตปริมาณเพิ่มขึ้น จะช่วยให้รู้สึกสบาย และลดอาการซึมเศร้า เพราะจะเป็นการเพิ่มการผลิตของ serotonin จากสมอง นอกจากนี้อาการทางจิตใจ เช่น อาการลึมง่าย และอาการอยากอาหาร สามารถลดลงได้เมื่อดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตสูง⁽¹⁵⁻¹⁷⁾ การให้ serotonin จะทำให้อารมณ์แปรปรวน ลึบสน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และลดความเครียด^(36,37) การให้สารสกัดของผลไม้ agnus castus สามารถลดอาการโกรธ หงุดหงิด อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ปวดศีรษะ เจ็บตึงเต้านม และอาการบวมหน้าได้⁽³⁸⁾

อาการก่อนมีประจำเดือน ประกอบด้วยกลุ่มอาการทางอารมณ์ และจิตใจ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม รวมทั้งกลุ่มอาการทางร่างกายในแต่ละเดือน อาการเหล่านี้จะเริ่มต้นหลังจากไข่ตก และเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น แต่อาการจะหายไปทันทีหลังจากมีประจำเดือนไปแล้ว 3-4 วัน อาการขึ้นกับวิถีชีวิต (การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต อาจลดอาการเครียดได้) อาการเหล่านี้จะมีผลต่อชีวิตครอบครัว สังคม และการทำงาน การรักษาด้วยยาไม่ได้เป็นสิ่งที่ช่วยให้อาการดีขึ้น แต่อยู่ที่จิตใจมากกว่า

จากแบบสอบถามพบว่าผู้ที่มีอาการก่อนมีประจำเดือนมีจำนวนไม่มาก แต่อาการเหล่านี้จะมีผลต่อการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับพฤติกรรมภารกิจซึ่งจะเพิ่มมากขึ้น⁽²¹⁾ สตรีที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับอาการก่อนมีประจำเดือน สามารถที่จะลดหรือบรรเทาอาการเหล่านี้ได้เอง⁽³⁹⁾ บางครั้งอาจพบอาการร้อนวูบวาบ คล้ายกับอาการของสตรีที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือนได้⁽⁴⁰⁾ การที่จะให้สตรีมีวิถีชีวิตที่สมบูรณ์ อาจจะช่วยบรรเทาอาการก่อนมีประจำเดือน⁽⁴¹⁾ ความคิดที่จะฆ่าตัวตาย หรือมีความต้องการตาย พบในนักศึกษามหาวิทยาลัย และผู้ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม มากกว่าผู้ที่เป็นแม่บ้าน บุคคลในกลุ่มนี้จะมีอาการซึมเศร้า ฉุนเฉียวโกรธง่าย อารมณ์แปรปรวน ขาดการควบคุมตนเอง มีอาการคั่งของน้ำ⁽⁴²⁾ มีอาการทางอารมณ์ เช่น

การวิตกกังวล อารมณ์แปรปรวน จะเกิดขึ้นคงที่เป็นประจำในทุกๆ เดือน⁽⁴³⁾ ดังนั้นวิธีการที่ได้ผลคงจะไม่ใช่วิธีใดวิธีหนึ่งที่จะใช้กับสตรีเหมือนกันทุกคน ผลที่ได้จากรายงานนี้จะเป็นส่วนหนึ่งของความรู้ ความเข้าใจของอาสาสมัคร แต่ผลงานที่ได้ยังไม่สมบูรณ์ เพราะการตอบคำถามต่างๆ ใช้ความจำ เนื่องจากเป็นสิ่งที่ผ่านมา หรือเกิดขึ้นแล้ว ไม่ได้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดในขณะที่ตอบแบบสอบถาม ดังนั้นข้อมูลที่ได้ อาจไม่ครบถ้วน

การดูแลรักษาตนเองที่เหมาะสม⁽³⁾ จะมีส่วนช่วยลดอาการต่างๆ ลงได้เป็นอย่างมาก ก่อนอื่นต้องพิสูจน์ก่อนว่าอาการต่างๆ ที่มีอยู่นั้นเป็นกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน ด้วยการสังเกตหรือจดบันทึกประจำวันประมาณ 2-3 เดือน ซึ่งจะช่วยบอกได้ว่า เป็น PMS จริงหรือไม่ การปฏิบัติตนเองโดยทั่วๆ ไปมีดังต่อไปนี้

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ทำสมาธิ

เลิกสูบบุหรี่

ลดการบริโภคแอลกอฮอล์ และกาเฟ

พักผ่อน หรือนอนให้เพียงพอ

หลีกเลี่ยงความเครียดในที่ทำงาน หรือครอบครัว

บริโภคอาหารที่ถูกต้อง เช่น รับประทานข้าวซ้อมมือ ลดอาหารเค็ม ลดเนื้อสัตว์หรือไขมัน เพิ่มผักและผลไม้ เสริมอาหารด้วยวิตามินโดยเฉพาะกลุ่มวิตามิน B ดื่มน้ำมากๆ

สรุป

อาการก่อนมีประจำเดือน เกิดขึ้นได้กับสตรีทุกวัย ในช่วง 1-2 สัปดาห์ก่อนมีประจำเดือน หรือเกิดขึ้นในช่วงระหว่างการตกไข่ ระยะของการเกิดอาการประมาณ 2-3 วัน จนถึง 1-2 สัปดาห์ โดยครอบคลุมทั้งอาการทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งอาจเกิดขึ้นพร้อมกัน

อาการก่อนมีประจำเดือนในสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่เป็นอุปสรรคมากหรือน้อยในการดำเนินชีวิต มีส่วนมาจากปัจจัยหลายด้าน ทั้งองค์ประกอบส่วนบุคคล ได้แก่ อายุมาก น้ำหนัก ความสูง และการศึกษา องค์ประกอบด้านพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การดื่มชา/ กาแฟ การรับประทานอาหารรสชาติต่างๆ ชนิดของอาหารประเภท ผัก/ ผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ที่รับประทาน

เป็นประจำ รวมทั้งภาวะสุขภาพ ได้แก่ อายุที่มีประจำเดือนครั้งแรก การมีบุตร การเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะสืบพันธุ์ การใช้ฮอร์โมนในการคุมกำเนิดหรือรักษาโรค และการมีปัญหสุขภาพต่างๆ ไป ซึ่งสตรีวัยเจริญพันธุ์ มักไม่ค่อยให้ความสนใจ เนื่องจากเป็นปัจจัยที่ใกล้ตัวหรืออาจคิดไม่ถึง ดังนั้นถ้าสตรีได้มีการสำรวจตนเอง และศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับกลุ่มอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น รวมทั้งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในหลายๆ ด้าน เช่น พฤติกรรมการกิน การออกกำลังกาย ผ่อนคลายความเครียด ก็จะเป็นขั้นแรกของการป้องกันอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน

ข้อเสนอแนะ

เพื่อให้ได้ผลงานทางวิชาการที่ครบถ้วนและสมบูรณ์ เกี่ยวกับกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนในสตรีไทย ควรต้องมีการศึกษาในรายละเอียดต่อไป คือการสำรวจโดยใช้แบบการบันทึกอาการในรอบประจำเดือนทุกวัน เป็นเวลา 3 เดือน มีวัตถุประสงค์ดังนี้

- * เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงของกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนในสตรีวัยเจริญพันธุ์
- * เพื่อให้อาสาสมัครเกิดทักษะในการสังเกตอาการที่เกิดขึ้นในรอบเดือนของตนเอง
- * เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบของการให้ความรู้ การให้การปรึกษา และการให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนเองเพื่อลดอาการที่เกิดขึ้น รวมทั้งการให้การรักษาที่ถูกต้อง
- * เพื่อลดปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง ครอบคลุมและสังคม

การทำแบบบันทึกอาการนี้ ต้องอาศัยความเข้าใจ ความสังเกต ความรอบคอบ ความละเอียดถี่ถ้วน และความอดทนของอาสาสมัคร ถ้าอาสาสมัครให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ก็จะได้ข้อมูลของกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนของสตรีไทยวัยเจริญพันธุ์ อันจะเป็นความรู้และการปฏิบัติตัวของสตรี เพื่อลดอาการที่เกิดขึ้น อีกทั้งจะเป็นสื่อของความเข้าใจในครอบครัวระหว่างสามีภรรยา พ่อแม่ และลูก

เอกสารอ้างอิง

1. Reid RL, Yen SSC. Premenstrual Syndrome. Clin Obstet Gynecol 1983; 26: 710
2. Gise LH. Premenstrual Syndrome: Section XII Gynecologic Disorders: Primary Care of Women. Dawn P Lemcke, Julie Pattison, Lorna a Marshall, Deborah S Cowly. Appleton & Lauge, Norwalk, Connecticut. 1995; 410-419
3. นิกร ดุสิตสิน PMS ประจำเดือนไม่ธรรมดา วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม 2540; 20(28): 100-103
4. Prior JC *et al.* Conditioning exercise decreases premenstrual symptoms: A prospective, controlled six-month trial. Fertil Steril 1987; 47: 402
5. Wurtman JJ, Brzezinski A, Wurtman RJ, Laferrere B. Premenstrual depression. Am J Obstet Gynecol 1989; 161(5): 1228. 1234
6. Cleckner-Smith CS, Doughty AS, Grossman JA. Premenstrual symptoms. Prevalence and severity in an adolescent sample. J Adolesc Health 1998 May; 22(5): 403-8
7. Sullivan SN. Functional abdominal bloating. J Clin Gastroenterol 1994 Jul; 19(1): 23-27
8. Thys-Jacobs S, Starkey P, Bernstein D, Tian J. Calcium carbonate and the premenstrual syndrome: effects on premenstrual and menstrual symptoms. Premenstrual syndrome study group. Am J Obstet Gynecol 1998 Aug; 179(2): 444-52
9. Deuster PA, Adera Tilahun, South-Paul J. Biological, social, and behavioral factors associated with premenstrual syndrome. Archives of Family Medicine 1999, 8: 122-8
10. วิจิต คณิงสุข. พิตรหรือฟูบ. ไกล่หมอ 2544 กุมภาพันธ์; 25(2): 47-48
11. Marvan ML, Diaz-Erosa M, Montesinos A. Premenstrual symptoms in Mexican women with different educational levels. J Psychol 1998 Sep; 132(5): 517-26

12. Budoff PW. The use of prostaglandin inhibitors for the premenstrual syndrome. *J reprod Med* 1983 Jul; 28(7): 469-78
13. Rossignol AM, Bonnlander H. Prevalence and severity of the premenstrual syndrome. Effects of foods and beverages that are sweet of high suger content. *J Reprod Med* 1991 Feb; 36(2): 131-136
14. Rossignol AM, Bonnlander H. Caffeine-containing beverages, total fluid consumption and premenstrual syndrome. *Am J Public Health* 1990 Sep; 80(9): 1106-1110
15. Sayegh R, Schiff I, Wurtman J, Spiers P, McDermott J, Wurtman R. The effect of a carbohydrate-rich beverage on mood, appetite and cognitive function in women with premenstrual syndrome. *Obstet Gynecol* 1995 Oct; 86 (4 Pt 1): 520-8
16. Wurtman RT, Wurtman JJ. Brain serotonin, carbohydrate-craving, obesity and depression. *Obes Res* 1995 Nov; 3 Suppl 4: 477s-480s
17. Christensen L. The effect of carbohydrates on affect. *Nutrition* 1997 Jun; 13(6): 503-14
18. Choi PY, Salmon P. Symptom changes across the menstrual cycle in competitive sportswomen, exercisers and sedentary women. *Br J Clin Psychol* 1995a Sep; 34(Pt 3): 447-60
19. Choi PY, Salmon P. Stress responsibility in exercisers and non-exercisers during different phase of the menstrual cycle. *Soc Sci Med* 1995b Sep; 41(6): 769-77
20. Gunston KD. Norethisterone enantate in the treatment of premenstrual syndrome. *S Afr Med J* 1995 Sep; 85(9): 851-2
21. Verri A, Nappi RE, Vallero E, Galli C, Sances G, Martignoni E. Premenstrual dysphoric disorder and eating disorders. *Cephalgia* 1997 Dec; 17 Suppl 20: 25-8
22. Kurzer MS. Women, food and mood. *Nutr Res* 1997 Jul; 55(7): 268-76

23. Dye L, Blundell JE. Menstrual cycle and appetite control: implications for weight regulation. *Hum Reprod* 1997 Jun; 12(6): 1142-51
24. Schechter D. Estrogen, progesterone and mood. *J Gend Specif Med* 1999 Jan-Feb; 2(1): 29-36
25. Parry BL, Haynes P. Mood disorders and the reproductive cycle. *J Gend Specif Med* 2000 Jul-Aug; 3(5): 53-8
26. Odber J, Cawood EH, Bancroft J. Salivary cortisol in women with and without perimenstrual mood changes. *J Psychosom Res* 1998 Dec; 45(6): 557-68
27. Bicikova, Dibbelt L, Hill M, Hampl R, Starka L. Allopregnanolone in women with premenstrual syndrome. *Horm Metab Res* 1998 Apr; 30(4): 227-30
28. Lee KA, McEnany G, Zaffke ME. REM sleep and mood state in childbearing women: sleepy or weepy?
29. Girdler SS, Straneva PA, Light KC, Pedersen CA, Morrow AL. Allopregnanolone levels and reactivity to mental stress in premenstrual dysphoric disorder. *Biol Psychiatry* 2001 May 1; 49(9): 788-97
30. Ledochowski M, Sperner-Unterweger B, Widner B, Fuchs D. Fructose malabsorption is associated with early signs of menstrual depression. *Eur J Med Res* 1998 Jun 17; 3(6): 295-8
31. Seippel L, Backstrom T. Luteal-phase estradiol relates to symptom severity in patients with premenstrual syndrome. *J Clin Endocrinol Metab* 1998 Jun; 83(6): 1988-92
32. Wetzel W. Micronized progesterone: a new option for women's health care. *Nurse Pract* 1999 May; 24(5): 62-6, 71, 75-6
33. Johnson S. The multifaceted and widespread pathology of magnesium deficiency. *Med Hypotheses* 2001 Feb; 56(2): 163-70
34. Facchinetti F, Nappi RE, Sances MG, Neri I, Grandinetti G, Genazzani A. Effects of a yeast-based dietary supplementation on premenstrual

syndrome. A double-blind placebo-controlled study. *Gynecol Obstet Invest* 1997; 43(2): 120-4

35. Walker AF, De Souza MC, Vickers MF, Abeyasekera S, Collins ML, Trinca LA. Magnesium supplementation alleviates premenstrual symptoms of fluid retention. *J Womens Health* 1998 Nov; 7(9): 1157-65

36. Freeman EW, Rickels K, Arredondo F, Kao LC, Pollack SE, Sondheimer SJ. Full- or half-cycle treatment of severe premenstrual syndrome with a serotonergic antidepressant. *J Clin Psychopharmacol* 1999 Feb; 19(1): 3-8

37. Kornstein SG. The evaluation and management of depression in women across the life span. *J Clin Psychiatry* 2001; 62 Suppl 24: 11-7

38. Schellenberg R. Treatment for the premenstrual syndrome with agnus castus fruit extract: prospective, randomised, placebo control study. *BMJ* 2001 Jan 20; 322(7279): 134-7

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

40. Hahn PM, Wong J, Reid RL. Menopausal-like hot flashes reported in women of reproduction age. *Fertile Steril* 1998 Nov; 70(5): 913-8

41. Daugherty JE. Treatment strategies for premenstrual syndrome. *Am Fam Physician* 1998 Jul; 58(1): 183-92, 197-8

42. Chaturvedi SK, Gururaj G, Pandian RD, Beena MB. Suicidal ideas during premenstrual phase. *J Affect Disord* 1995 Jun 8; 34(3): 193-9

43. Bloch M, Schmidt PJ, Rubinow DR. Premenstrual syndrome: evidence for symptom stability across cycles. *Am J Psychiatry* 1997 Dec; 154(12): 1741-6

ภาคผนวกที่ 1

โครงการศึกษากลุ่มอาการในรอบประจำเดือน (PMS.)

กรุณาตอบแบบสอบถามดังต่อไปนี้ทุกข้อให้ใกล้เคียงความเป็นจริงที่สุด เพื่อใช้เป็น การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้หญิงไทย และหากท่านมีข้อคิดเห็น ข้อเสนอเกี่ยวกับอาการในรอบ ประจำเดือนหรือพบแพทย์ได้ที่ ศูนย์วิจัยและพัฒนาแพศศาสตรศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ 2188154 หรือตามที่อยู่ข้างล่างนี้ และหากท่านต้องการสังเกตอาการต่างๆ ของท่านในรอบเดือน เพื่อสุขภาพและการ ดูแลตัวเอง กรุณาขอรับแบบบันทึกอาการในรอบเดือนได้จากเจ้าหน้าที่ตามที่อยู่นี้เช่นกัน

ขอขอบคุณ

ศูนย์วิจัยและพัฒนาแพศศาสตรศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารสถาบัน 2 ถนนพญาไท กทม. 10330 โทรศัพท์ 2188154 โทรสาร 2188439

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

<input type="checkbox"/> ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษา	<input type="checkbox"/> อาชีวศึกษา/อนุปริญญา
<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ	
3. ท่านมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุ.....ปี ซึ่งท่านจำได้แม่นยำเพียงใด

<input type="checkbox"/> จำได้แน่นอน	<input type="checkbox"/> พอจำได้ แต่ไม่แน่ใจ	<input type="checkbox"/> จำไม่ได้ และคาดประมาณ
--------------------------------------	--	--
4. ยาประเภทฮอร์โมนที่ท่านเคยใช้ มีอะไรบ้าง

<input type="checkbox"/> ยาเม็ดคุมกำเนิด	<input type="checkbox"/> ยาฉีดคุมกำเนิด	<input type="checkbox"/> ไม่เคยใช้
<input type="checkbox"/> ฮอร์โมนรักษาโรค และอาการต่าง ๆ โปรดระบุ.....		
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ โปรดระบุ.....		
5. ประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์

<input type="checkbox"/> ผ่าตัดที่มดลูก และตัดมดลูกออกแล้ว	<input type="checkbox"/> ผ่าตัดมดลูก และตัดรังไข่ออกทั้ง 2 ข้าง
<input type="checkbox"/> ผ่าตัดมดลูก และตัดรังไข่ออก 1 ข้าง	<input type="checkbox"/> ไม่เคยป่วยที่ระบบสืบพันธุ์
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ โปรดระบุ.....	
6. ท่านมีบุตรหรือไม่ กี่คน

<input type="checkbox"/> ไม่มีบุตร	<input type="checkbox"/> มีบุตร.....คน
------------------------------------	--
7. ขณะนี้ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ มากน้อยเพียงใด

<input type="checkbox"/> ไม่สูบบุหรี่	
<input type="checkbox"/> สูบบุหรี่ประมาณวันละ.....มวน สูบมานาน.....ปีแล้ว	

8. ท่านดื่มชา หรือ กาแฟ ประมาณวันละกี่ถ้วย

- ไม่ดื่มชา กาแฟ
- ดื่มชา หรือ กาแฟ ประมาณวันละ.....ถ้วย ดื่มมานาน.....ปีแล้ว

9. อาหารที่ท่านรับประทานเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- อาหารรสเผ็ด อาหารรสจืด
- อาหารรสเผ็ดจัด ประเภทผักและผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์
- อาหารรสเค็ม ประเภทเนื้อสัตว์ มากกว่าผักและผลไม้
- อาหารรสเค็มจัด อื่น ๆ

10. ท่านได้ออกกำลังกายบ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใด และวิธีใด

- ไม่ได้ออกกำลังกายเลย
- ไม่แน่นอน คือ.....โดยวิธี.....
- ออกกำลังกายบ้าง ประมาณสัปดาห์ละ.....ครั้ง โดยวิธี.....
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยวิธี.....มานาน.....ปี.....เดือนแล้ว
- อื่น ๆ

11. ลักษณะงานหรือกิจวัตรประจำวัน ที่ท่านทำ เคลื่อนไหว หรือใช้พลังงานมากน้อยเพียงใด

- เป็นงานในสำนักงาน นั่งโต๊ะมาก ทำงานที่ต้องออกแรง หรือต้องเคลื่อนไหวมาก
- เป็นแม่บ้านทำงานบ้านมาก เป็นแม่บ้าน แต่ไม่ค่อยได้ใช้พลังงานนัก
- เป็นนักเรียน หรือนักศึกษา อื่น ๆ โปรดระบุ.....

12. ท่านมีปัญหาสุขภาพทั่วไปหรือไม่

- ไม่มีปัญหา
- มีปัญหาสุขภาพ เช่น.....

13. น้ำหนักตัวปัจจุบันของท่าน.....กิโลกรัม

14. ส่วนสูงของท่าน.....เซ็นติเมตร

15. ท่านยังคงมีประจำเดือนอยู่หรือไม่

- ไม่มีแล้ว ตั้งแต่อายุ.....ปี
- ยังคงมีประจำเดือนอยู่

16. ลักษณะประจำเดือนในปัจจุบันเป็นอย่างไร มาสม่ำเสมอหรือไม่ ครั้งละกี่วัน

- สม่ำเสมอ.....วัน
- ไม่สม่ำเสมอ คือ.....
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

17. อาการที่เป็นก่อนมีประจำเดือน ระหว่างมีประจำเดือน และหลังมีประจำเดือน มีอะไรบ้างโปรดระบุ

อาการก่อนมีประจำเดือน.....

อาการระหว่างมีประจำเดือน.....

อาการหลังมีประจำเดือน.....

กรุณาระบุอาการที่เคยมีในรอบเดือน ท่านสังเกตและพบอาการเหล่านี้ มากน้อยเพียงใด มีอาการเป็นอย่างไร และท่านมีวิธีการดูแล รักษา หรือแก้ปัญหาอย่างไร (หากไม่มีอาการให้เว้นว่างไว้)

	เป็น ทุกเดือน	เป็นค่อนข้างบ่อย	ไม่แน่นอน	มีอาการมาก	มีอาการน้อย	ลักษณะอาการและวิธีแก้ไข
1. ปวดศีรษะ	-----	-----	-----	-----	-----	-----
2. ปวดเมื่อย	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- เอว	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- หลัง	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ท้องน้อย	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ระบมหน้าท้อง	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- สะโพกบน	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- แขน ขา	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ตามตัวกล้ามเนื้อทั่วไป	-----	-----	-----	-----	-----	-----
3. เจ็บตึงเต้านม	-----	-----	-----	-----	-----	-----
เจ็บตึงหัวนม	-----	-----	-----	-----	-----	-----
เจ็บอวัยวะเพศ	-----	-----	-----	-----	-----	-----
4. บวม	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- นิ้วมือนิ้วเท้า	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- กดแล้วเนื้อนุ่ม	-----	-----	-----	-----	-----	-----
5. อารมณ์	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- วิตกกังวล	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- หงุดหงิด	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ขาดความมั่นใจ	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ค่อมอารมณ์ไม่ได้	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- เครียด	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ซึมเศร้า	-----	-----	-----	-----	-----	-----
6. นอนไม่หลับ	-----	-----	-----	-----	-----	-----
7. ความคิด ความจำ	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- หลงลืม	-----	-----	-----	-----	-----	-----

	เป็น ทุก เดือน	เป็นก่อน ช่วงบ่อย	ไม่แน่นอน	มีอาการ มาก	มีอาการ น้อย	ลักษณะอาการ และวิธีแก้ไข
8. การขับถ่าย						
- ท้องอืด	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ท้องผูก	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ท้องเสีย	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- ปัสสาวะบ่อย	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- อื่น ๆ.....	-----	-----	-----	-----	-----	-----
9. ความอยากอาหาร						
- กินอาหารน้อยลง	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- กินอาหารมากขึ้น	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- อยากอาหารรสจัด	-----	-----	-----	-----	-----	-----
- อยากอาหารแปลก ๆ	-----	-----	-----	-----	-----	-----
10. อื่น ๆ ระบุ.....	-----	-----	-----	-----	-----	-----
.....	-----	-----	-----	-----	-----	-----
.....	-----	-----	-----	-----	-----	-----

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

หากท่านสนใจสุขภาพ สามารถติดต่อขอรับแบบบันทึกนี้ได้ฟรี ตามที่อยู่ด้านหน้า และส่งชื่อที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ของท่าน เพื่อการติดต่อท่านต่อไป

ชื่อ.....ที่อยู่.....


โทรศัพท์.....

สถานที่ทำงาน.....โทรศัพท์.....

ภาคผนวกที่ 2

กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน

1. อาการเกี่ยวกับความจำ	2. อาการทางอารมณ์
1.ขาดสมาธิ 2.ขาดความสนใจ 3.ซีลึม 4.คิดซ้ำ ๆ ซาก 5.การตัดสินใจไม่ได้ 6.ไม่กล้าตัดสินใจ 7.ความคิดสับสน 8.รู้สึกเหมือนฝัน	1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย 2.หงุดหงิด เครียด 3.วิตกกังวล กลุ้มใจ 4.ซึมเศร้า 5.ไม่สามารถสู้กับปัญหาประจำวัน 6.ขาดความมั่นใจ 7.มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย 8.มีความรู้สึกกว่ามีความผิด 9.มีความรู้สึกกว้างเปล่า 10.ควบคุมอารมณ์ไม่ได้
3.อาการทางระบบเดินอาหาร	4. อาการทางประสาท
1.กินอาหารน้อยลง 2.กินอาหารมากขึ้น 3.อยากอาหารรสจัด 4.อยากอาหารแปลกๆ 5.กระหายน้ำ 6.ท้องอืด แน่นท้อง 7.ท้องผูก 8.ท้องเดิน	1.เป็นลม เวียนศีรษะ ศีรษะหมุน 2.เหงื่อออกมาก 3.คลื่นไส้ 4.อาเจียน 5.มีเสียงในหู 6.มีอาการชาตามตัว 7.มีอาการเหมือนมดไต่ตามผิวหนัง 8.ตัวสั่น 9.ใจสั่น 10.ศีรษะเบาโหวง 11.ปวดศีรษะทั้งหัว/ปวดซีกเดียว

<p>5. อาการทางพฤติกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้จ่ายเสพติดหรือแอลกอฮอล์มากขึ้น 2. มีอาการแสดงจากการใช้แอลกอฮอล์เร็วขึ้น 3. สูบบุหรี่มากขึ้น 4. ใจเร็วทุนหัน 5. หลีกหนีสังคม 6. งุ่มง่าม 7. มักเกิดอุบัติเหตุง่าย 8. อยู่ไม่สุข หยุกหยิก 9. ควบคุมตัวเองยาก ก้าวร้าว 10. ทำอะไรมักตามใจตัวเอง 11. มีความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น 12. มีความต้องการทางเพศน้อยลง 	<p>6. อาการทางกำลั้ร่างกาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เหนื่อยง่าย ไม่มีกำลัง 2. เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง 3. ง่วงนอนมากขึ้น สัปหงกบ่อย ๆ 4. นอนไม่หลับ 
<p>7. อาการคั้งของน้ำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บวมตามมือ / เท้า 2. เจ็บตึงเต้านม 3. ชาหนัก 4. น้ำหนักเพิ่ม 	<p>8. อาการภูมิแพ้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หอบหืด 2. คัดจมูก มีน้ำมูกใส ๆ 3. ตาแดง 4. ลมพิษขึ้น 5. คันตามตัว
<p>9. อาการปวด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปวดระบมหน้าท้อง 2. ปวดท้องน้อย 3. ปวดสะโพกบน 4. ปวดหน่วงที่อวัยวะเพศ 5. ปวดตามข้อ 6. ปวดตามกล้ามเนื้อ 7. ปวดหลัง 	<p>10. อาการอื่น ๆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปัสสาวะบ่อย ๆ 2. ปัสสาวะไม่ออก 3. มีสิวมืดใหญ่ ๆ 4. ตามข้อต่าง ๆ รู้สึกฝืดแข็ง 5. มีเสียงแหบ 6. อื่นๆ