



Dysmenorrhea ปวดท้องเมนส์

ประจำเดือนคืออาการปวดท้องหรือหลัง
เกิดขึ้นระหว่างมีประจำเดือน ผู้หญิงมาก
ถึง 50% มีอาการปวดประจำเดือน
ประมาณ 15% ปวดรุนแรงทำ



กิจกรรมปกติไม่ได้ อาการปวดท้องประจำเดือนแบบนี้ สามารถหายได้เองหรือรบกวน
ชีวิตประจำวันน้อยลงเมื่ออายุมากขึ้นหรือหลังคลอดลูก ผู้หญิงมักมีอาการปวดประจำเดือน
1 ถึง 2 ปีหลังจากเริ่มมีประจำเดือนหรือในช่วงอายุ 20 ต้นๆ มีน้มน้ำจะดีขึ้นตามเวลา แต่
ผู้หญิงบางคนสามารถมีอาการได้จนถึงอายุ 40 ปี

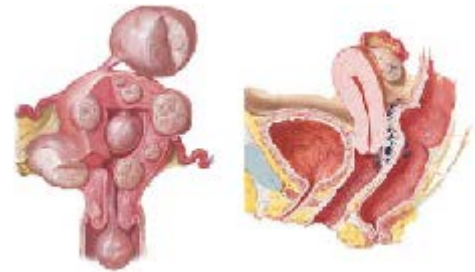
สาเหตุ

สาเหตุคาดว่าเกิดจากเพิ่มระดับของพรอสตาแกลนดินสูงขึ้น (สารที่
มดลูกผลิตขึ้น) ในผู้หญิงคนอื่น ๆ อาจพบเนื้องอก fibroids หรือ
เนื้อเยื่อมดลูกเจริญผิดปกติ เนื้อเยื่อมดลูกเจริญผิดปกติเป็นภาวะผิดปกติ
ซึ่งเกิดจากเยื่อบุมดลูก เกิดขึ้นในที่ที่ปกติไม่พบ เช่น บนรังไข่ ผู้หญิงที่มี
แม่และพี่สาวที่มีอาการปวดประจำเดือนอยู่มีแนวโน้มที่จะเกิดประจำเดือน
มากขึ้น



อาการ

มีอาการเป็นตะคริว กดเจ็บ และปวดแปลบหรือปวดตื้อๆ
ท้องน้อยที่อาจลามไปถึงหลังส่วนล่างและด้านในต้นขา
คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียหรือท้องผูก ท้องอืด ต้อ



ปัสสาวะบ่อย หนาวสั่น เหนื่อยออก และรู้สึกหงุดหงิดและอาจเกิดภาวะซึมเศร้าได้ อาการเหล่านี้
มักจะเริ่มต้นในวันที่เลือดออกและอยู่ได้ 1 ถึง 3 วัน ความรุนแรงของอาการอาจแตกต่างกัน
ไปโดยมีอาการเป็นตะคริวบางครั้งก็อาการเล็กน้อยและบางครั้งก็รุนแรง



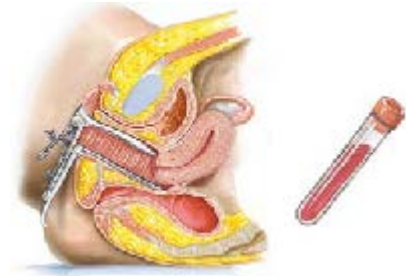
วินิจฉัย

แพทย์จะทำการตรวจอุ้งเชิงกรานดูด้วยวิธีสืบพันธุ์ (มดลูก รังไข่ ก่อ
นำไข่) อยู่ในเกณฑ์ปกติ อาจตรวจเลือดและอัลตราซาวด์ของมดลูก

และริ้วจะทำได้เช่นกัน แพทย์อาจแนะนำให้พบสูติแพทย์ เพื่อตรวจสอบปัญหาอื่น ๆ นรีแพทย์เป็นผู้เชี่ยวชาญ ในโรคของระบบสืบพันธุ์เพศหญิง

การรักษา

ยาแก้ปวดที่ขายตามเคาน์เตอร์หรือตามใบสั่งแพทย์ช่วยบรรเทาอาการปวดได้ ยาที่ไม่ต้องสั่งโดยแพทย์ได้แก่ ไอบูโพรเฟนและนาโพรเซน กินยาคุมกำเนิดช่วยทำให้เลือดออกน้อยลง อาจใช้เวลาถึง 3 เดือนเพื่อสังเกตอาการที่ลดลง ใช้แผ่นความร้อนหรือขวดน้ำร้อนที่ด้านล่างประคบช่วงท้องส่วนล่าง การอาบน้ำร้อน หรือการนวดบริเวณนั้นอาจช่วยได้ การรักษาอื่น ๆ อาจรวมถึงการฉายไฟฟ้าผ่านผิวหนังผ่านการกระตุ้นเส้นประสาท (TENS) และการฝังเข็ม สำหรับ TENS กระแสไฟฟ้าถูกนำไปใช้กับผิวหนัง การฝังเข็มใช้เข็มแทรกผ่านผิวหนังเข้าสู่กล้ามเนื้อ



ควรรู้

✓ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะกิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนล่าง

✓ ลดน้ำหนักหากคุณมีน้ำหนักเกิน

✓ จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์

✓ ลองใช้ความร้อน เช่น แผ่นความร้อน กระติกน้ำร้อนหรือแช่ตัวในอ่างน้ำร้อน

✓ พบแพทย์ของคุณหากยาไม่ช่วยบรรเทาอาการ

✓ พบแพทย์ของคุณหากประจำเดือนของคุณกลายเป็นแฉะแม้ว่าจะมีการรักษาแล้วก็ตาม



✗อย่าสูบบุหรี่

✗อย่าใช้ยาไอบูโพรเฟนหรือยาที่คล้ายคลึงกันหากคุณมีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร เช่น แผลหรือโรคกระเพาะ

✗อย่าใช้ยาของคนอื่น