

## ความเชื่อผิดๆเกี่ยวกับเรื่องวันเบาๆ....

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

ความเชื่อผิดๆเกี่ยวกับเรื่องประจำเดือน โดย เกษัชกร อุทัย สุขวิวัฒน์ศิริกุล

ผู้บรรยายให้ความรู้..

คุณผู้หญิงต้องเผชิญปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือน อย่างน้อยๆก็อาการไม่สบายตัว หรือปวดประจำเดือนมาทุกเดือนก็แล้ว บางท่านก็เคยได้ยินเรื่องเล่าต่างๆที่ทำให้คุณภาพชีวิตในช่วงนั้นแย่มากๆเลยใช่ไหมคะ ลองมาฟังความจริงที่ควรรู้ เพื่อที่จะได้เข้าใจและมีความสุขในครั้งหน้าที่มีประจำเดือนดีไหมคะ

ประจำเดือนคือเลือดเสียที่ร่างกายขับออกมาทุกเดือนใช่หรือไม่

ไม่ใช่ครับ

ความจริงก็คือเลือดประจำเดือนคือเยื่อผนังมดลูกที่หลุดออกมาปนกับเลือดจากเส้นเลือดฝอยที่มาเลี้ยงเยื่อผนังมดลูก แต่ที่เห็นเป็นสีดำคล้ำ เนื่องจากเลือดออกน้อยและมาตกค้างอยู่ในช่องคลอด ก่อนที่จะไหลออกสู่ภายนอก จึงกลายเป็นสีคล้ำและเหมือนเลือดเก่า ปกติประจำเดือนจะเป็นน้ำเลือด จะไม่เป็นก้อนหรือลิ่มเลือด แต่อาจมีลิ่มเลือดได้ในกรณีที่มีเลือดออกมากๆ

ถ้าไม่มีประจำเดือนออกมาน้อย แสดงว่าเลือดเสียสะสมอยู่ในร่างกายนะซี

ความจริงก็คือปริมาณเลือดที่ไหลออกมาแต่ละเดือน มักจะมาสมาเสมอในปริมาณที่เท่าๆกันในแต่ละรอบเดือน แต่ถ้าเวลาเครียดหรือมีปัจจัยทางสุขภาพที่ไปรบกวนระบบสมดุลของฮอร์โมนที่ไปควบคุมระบบสืบพันธุ์ จะมีผลกระทบทำให้เลือดประจำเดือนมีปริมาณมากหรือน้อยก็ได้ครับ

ถ้าประจำเดือนออกมาน้อย ต้องหาสาเหตุมารับประทานเพื่อขับเลือดให้ออกมาเยอะๆ ใช่ไหม

อย่างที่ได้ออกไปแล้วว่าปริมาณประจำเดือนจะขึ้นอยู่กับสุขภาพและอารมณ์  
ดังนั้นไม่มีความจำเป็นต้องหายาน้ำสตรีหลากหลายยี่ห้อมารับประทานเพื่อขับประจำเดือนออกมาแต่อย่างไ  
ด ความจริงแล้วยาน้ำสตรีเหล่านี้จะมีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีผลไปเร่งการบีบตัวของมดลูกบาง  
และปริมาณแอลกอฮอล์ที่เป็นส่วนผสมก็มีปริมาณความเข้มข้นสูง  
ในบางยี่ห้ออาจเทียบได้กับกินเบียร์เลยครับ คุณผู้หญิงบางคนพอดื่มเข้าไปแล้วก็รู้สึกวูบวาบเพลิบๆดีครับ  
ถ้าไม่กินมากจนเกินไปแทน

### เวลาประจำเดือน ห้ามอาบน้ำเย็นเดี๋ยวไข้จับ

เวลาประจำเดือนนั้น ฮอร์โมนเพศในร่างกายผู้หญิงจะแปรปรวน ไม่สมดุล  
อาจมีผลทำให้คุณผู้หญิงที่สุขภาพไม่ค่อยดีอยู่แล้ว จะทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง การอาบน้ำเย็นอุณหภูมิต่างๆ  
เย็นจนเกินไป หรือแช่น้ำเย็นนานๆ จะทำให้อุณหภูมิในร่างกายต้องปรับตัวลดลงตามไปด้วย  
บางครั้งอาจเกิดการเจ็บป่วยได้ แต่ความจริงก็คือคุณสามารถอาบน้ำอุณหภูมิปกติธรรมดาที่ไม่เย็นจัดได้  
หรือเลือกอาบน้ำอุ่นในช่วงนั้นก็ได้อีก หลังจากอาบน้ำเสร็จแล้ว รีบสวมใส่เสื้อผ้าให้อบอุ่นเท่านั้นก็เพียงพอ

### เวลาประจำเดือน ห้ามรับประทานน้ำแข็ง หรือของอะไรที่เย็นๆ

เป็นข้อห้ามแบบเดียวกับการอาบน้ำเย็นนั่นแหละครับ  
จากการสัมภาษณ์พบว่าในคุณผู้หญิงบางคนระบุว่าทำให้ประจำเดือนออกน้อยลง  
และมีอาการปวดท้องมากกว่าธรรมดา ทั้งนี้อาจเกิดจากมดลูกบีบตัว ความจริงก็คือถ้าสุขภาพดี  
รับประทานได้ไม่มีผลอย่างไร

ดื่มน้ำมะพร้าวอ่อนขณะมีประจำเดือนจะมีผลทำให้ประจำเดือนหยุดหรือกลายเป็นประจำเดือนกะปริบกะปร  
อยและทำให้มีประจำเดือนครั้งต่อไปล่าช้ากว่าปกติ

โดยทั่วไปไม่ห้ามรับประทาน ความจริงก็คือน้ำมะพร้าวจะมีสารอาหารแบบเดียวกับฮอร์โมนเพศ  
มีผลต่อประจำเดือนได้ อาจทำให้ประจำเดือนหยุด แต่ไม่เป็นทุกคนทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำมะพร้าวที่ดื่ม  
ปริมาณฮอร์โมนในน้ำมะพร้าวแต่ละลูกซึ่งไม่เท่ากัน  
และการตอบรับต่อร่างกายของแต่ละคนซึ่งแตกต่างกัน

### ห้ามออกกำลังกายเป็นอันขาด เวลาประจำเดือน

เป็นความเชื่อผิดๆ แนนอนในกรณีนี้ เพราะในเวลาที่มึ่ประจำเดือนนั้น เยื่อบุโพรงมดลูกที่หลุดลอกตัวออกมาจะมีสารที่เรียกว่า โพรสตาแกลนดิน ออกมาด้วย สารนี้จะทำให้มดลูกบีบรัดตัวรุนแรงจนปวดประจำเดือน ถ้าหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอแล้วก็จะมีการหลั่งสารที่เรียกว่า เอ็นโดฟิน ออกมา สารนี้บางที่เรียกว่า สารแห่งความสุขเพราะจะทำให้เกิดความสุข ผ่อนคลาย หายเครียดตามมากลับดีซะอีกครับ

### ห้ามมีเพศสัมพันธ์ในเวลามีประจำเดือน

ไม่ใช่ข้อห้ามหรอกครับ เพราะถ้ามีเพศสัมพันธ์อย่างสุขสม ก็อาจทำให้อารมณ์ดีและหายปวดประจำเดือนไปได้เหมือนกัน ความจริงก็คือควรระวังเรื่องของความสะอาดให้มากกว่าปกติเท่านั้นเพราะการติดเชื้อจะเกิดขึ้นได้ง่ายในช่วงนี้และอาจทำให้ลูกกลมเขาไปในมดลูกได้

ถ้าจะมีอะไรกันในช่วงเวลานั้นแล้ว ขอให้ฝ่ายชายสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง หรือถ้าอยากจะมีสัมผัสรักโดยไม่มีอะไรมาขวางกั้น คุณผู้ชายอย่าลืมฟอกล้างทำความสะอาดส่วนนั้นของตนเองให้สะอาดดีเสียก่อน ค่อยบรรเลงเพลงรัก และควรจบบทรักลงด้วยการหลังภายนอกจะสะอาด และปลอดภัยกว่าสำหรับเธอ

### ห้ามอาบน้ำในคลองและในทะเล ในระหว่างมีประจำเดือน

ความเชื่อเรื่องนี้ เหตุผลคงจะอยู่ที่ว่าน้ำในแม่น้ำลำคลองรวมทั้งทะเลนั้น อาจจะไม่สะอาดพอ เนื่องจากมีของสกปรกหรือน้ำเสียไหลลงไปปนเปื้อน เชื่อโรคในน้ำดังกล่าว อาจหลุดเข้าไปในช่องคลอดและผ่านปากมดลูกที่เปิดให้ประจำเดือนไหลออกมา เข้าไปภายในโพรงมดลูก ทำให้เกิดการติดเชื้อจนของคลอดอักเสบตามมาได้ง่าย ดังนั้นจึงได้ห้ามลงไปอาบน้ำแบบแช่ จึงควรตักอาบเอาก็ได้นะครับ แบบนี้ไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด

แต่ถ้าจะอาบน้ำหรือว่ายน้ำ ก็ขอให้เลือกสระว่ายน้ำที่สะอาด และควรหมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยที่สะอาดหรือจะสอดผ้าอนามัยชนิดสอดที่เรียกกันว่า แทมพอน ไว้ด้วย เพื่อซึมซับเลือดประจำเดือนไม่ให้ไหลออก มาปนเปื้อนกับน้ำในสระ

สำหรับสาวนักดำน้ำ ก็ให้รักษาความสะอาดของร่างกาย ใส่ผ้าอนามัยที่สะอาดและเปลี่ยนบ่อยๆ เมื่อรู้สึกรำคาญตัวก่อนลงทะเลก็ไม่มีปัญหาอะไรครับ

## รับประทานยาแก้ปวดประจำเดือนทุกเดือนจะเป็นอันตรายหรือไม่

ควรหาสาเหตุก่อนว่าเป็นอาการปวดประจำเดือนที่ผิดปกติหรือไม่ หากอายุ 30 ปีขึ้นไป  
ปวดประจำเดือนตลอดระยะเวลาของการมีประจำเดือน  
และอาการปวดทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกเดือนให้ปรึกษาแพทย์ทันที แต่ถ้าอายุไม่เกิน 30  
ปีหรืออายุยังน้อย มีอาการปวดเฉพาะวันแรกให้รับประทานยาแก้ปวดได้  
ปัจจุบันมียาแก้ปวดประจำเดือนโดยเฉพาะ  
ซึ่งจะไปลดสารที่หลั่งออกมาจากมดลูกซึ่งเป็นสาเหตุโดยตรงของอาการปวดประจำเดือน  
ยานี้ค่อนข้างได้ผลดี แต่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาเสมอ เพราะอาจแพ้ยาได้  
ยาตัวนี้ควรกินพร้อมอาหารเพราะมีผลไประคายเคืองต่อทางเดินอาหารได้

### แหล่งข้อมูล

องค์กรแพทย์ รพ.ศรีนครินทร์, 'น้ำมะพร้าวอ่อน' ยาชะลอ อัลไซเมอร์ ฝีมือนักวิจัย มอ., 24 ตุลาคม 2550

เอมอร คชเสนี, ประจำเดือนของคุณปกติดีไหม, ผู้จัดการคุณภาพชีวิต, 23 กุมภาพันธ์ 2549

น.พ.พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์, เรื่องนั้นของผู้หญิง, เนชั่นสุดสัปดาห์ ปีที่ 8 ฉบับ 429 20-26 สิงหาคม 2543

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย, เอกสารให้ความรู้ อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของสตรี

