

เลือดเสีย.....ซ่อมได้

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ย. 2552

ประจำเดือน สามารถเรียกได้หลายชื่อ เช่น โลหิตระดู,ระดู,รอบเดือน, หรือที่คนส่วนใหญ่เรียกทับศัพท์ว่า “เมนส์” (Menstruation) เด็กผู้หญิงส่วนใหญ่จะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุ 13-14 ปี แต่บางคนมาเร็วคืออายุ 10 ปี หรือมาช้าเมื่ออายุ 16-17 ปี ยิ่งถือว่าปกติ แต่ถ้ามามากเร็วหรือช้ากว่านี้ถือว่าฮอร์โมนเพศหญิงอาจมีความผิดปกติควรไปพบคุณหมอนทันที

เวลาที่มีประจำเดือนหลายคนคงจะรู้สึกไม่สบายตัว บางคนปวดท้อง บางคนหงุดหงิด พาลจนคนรอบข้างไม่อยากเข้าใกล้ แต่ทราบไหมว่า เลือดเสียที่ผู้หญิงต้องขับออกมาทุกเดือนบอกอะไรได้บ้าง

ทางศาสตร์จีนกล่าวไว้ว่า แคสีของเลือดเพียงอย่างเดียวก็บอกอะไรเราได้หลายอย่าง

สีแดงเข้ม เหนียวข้น เป็นคนที่ร้อนใน มักจะหงุดหงิดง่าย และมีอาการท้องผูกร่วมด้วย

สีแดงซีด เป็นคนที่มีปัญหาเรื่องเลือด มักจะไม่มีแรง หน้าซีด เล็บซีด ปากซีด เวียนศีรษะ หลงลืมง่าย และมักนอนไม่หลับ

สีแดงคล้ำ คือเลือดที่คั่งอยู่ในโพรงมดลูก เวลาที่มีประจำเดือนมักจะมีลิ่มเลือดออกมาด้วย ทางศาสตร์จีนบอกว่าคุณเป็นคนขี้หนาว และมักจะเครียดบ่อย

ส่วนคุณผู้หญิงที่ปวดประจำเดือนเป็นประจำ เพราะเลือดไหลเวียนไม่สะดวก เกิดจากหลายสาเหตุ เช่นความเครียด หรือความเย็นก็มีส่วนมาก หากคุณเป็นคนชอบกินน้ำเย็น น้ำแข็ง หรือแม้กระทั่งสาวออฟฟิศนั่งกะโปร่งสันเปิดเขาทำงานในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศอุณหภูมิต่ำ ๆ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวกทั้งสิ้น

ดังนั้นหากไม่อยากปวดประจำเดือน หรืออยากให้ประจำเดือนมาปกติ มีวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ดังนี้

1. **อย่าเครียด** ทำจิตใจให้สบาย รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง แค่นี้ก็ไม่เครียดแล้ว
2. **ช่วงเวลาที่ม่ี่ประจำเดือน** ไม่ควรใส่กระโปรงหรือกางเกงสั้นเหนือเข่า ไม่กินของเย็น สรุปคือทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ
3. **งดอาหารรสจัด** ทอด นม เนย ชีส มันสูง หรือผลไม้ที่ทำให้ร้อนใน เช่น ทุเรียน ลำไย ลิ้นจี่
4. **ถ้าบางคนปวดจนรู้สึกทนไม่ไหว** สามารถกินยาแก้ปวดได้ ไม่เป็นอันตราย
5. **พวกเลือดน้อย** ต้องกินอาหารบำรุงเลือดรวมด้วย เน้นให้มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ ถั่วฝักยาว ใบกระเพรา เห็ดฟาง เป็นต้น
6. **พวกที่มีเลือดคั่ง** ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ปวดท้อง อาจจับไวน์หรือแอลกอฮอล์เล็กน้อยก่อนนอน

แนะนำอีกอย่าง สำหรับคุณผู้หญิงที่กลัวว่าน้ำหนักจะขึ้น ระวังให้ดี จะทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือว่ามาน้อย เพราะหากเราไม่กินของครบ 5 หมู่ แล้วร่างกายจะสร้างสารอาหารบำรุงเลือดได้อย่างไร

ส่วนผู้หญิงวัยทองที่อายุ 45-55 ปี ถือเป็นวัยหมดประจำเดือน ไม่ต้องวิตกกังวลไป ถือเป็นความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งตามธรรมชาติของร่างกาย เพียงแต่ต้องเตรียมตัวรับการเปลี่ยนแปลงให้ดี โดยเริ่มจากการกินและใช้ชีวิตประจำวันง่าย ๆ เช่น

- กินอาหารที่ง่ายขึ้น รับประทานโปรตีนชนิดไขมันน้อย
- ควรดื่มนมเสริมแคลเซียมเป็นประจำ งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนและแอลกอฮอล์
- ควรบริหารกล้ามเนื้อช่องคลอดเป็นประจำ เพื่อป้องกันภาวะช่องคลอดหย่อน และทำให้การตอบสนองเวลามีเพศสัมพันธ์ดีขึ้น

เพียงเท่านี้ คุณก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยคุณภาพได้ง่าย ๆ.

