

## ความเชื่อ VS ความจริง" ของ "ข้อห้ามระหว่างมีรอบเดือน

นำเสนอเมื่อ : 14 ธ.ค. 2552

ความเชื่อ VS ความจริง" ของ "ข้อห้ามระหว่างมีรอบเดือน" -- ))-•) Posted by [orange-juice](#), ผู้อ่าน : 5118 , 15:20:07 น.



พิมพ์หน้านี้

หลายคนคงจะเคยได้ยินความเชื่อเกี่ยวกับการมีประจำเดือนต่างๆ นานา อาทิเช่น เวลาที่มีประจำเดือนห้ามรับประทานน้ำแข็งหรือของเย็น หรือห้ามออกกำลังกายเวลาที่ประจำเดือน ซึ่งความเชื่อต่างๆ เหล่านี้อาจจะมีบางความเชื่อที่ถูกและบางความเชื่อที่ผิด วันนี้เราจะมาไขปริศนานี้กันค่ะ



**1. ห้ามอาบน้ำเย็นในช่วงที่มีประจำเดือน** เป็นความเชื่อที่มีมาตั้งแต่อดีต เมื่อเวลาที่มีประจำเดือนนั้น ออร์โมนในร่างกายจะมีการแปรปรวน ภูมิคุ้มกันลดลง การอาบน้ำเย็นจะทำให้ร่างกายต้องปรับอุณหภูมิตาม อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วผู้ที่ประจำเดือนนั้นสามารถอาบน้ำเย็นในระดับอุณหภูมิปกติได้



**2. ห้ามรับประทานน้ำแข็งหรือของเย็น** บางคนประจำเดือนมาทีไรเป็นตอหงิกเกลี้ยงการกินน้ำแข็งหรือของเย็นทุกที นั่นเป็นเพราะความเชื่อที่มีมาแต่เดิม แต่ในความเป็นจริงแล้วเราสามารถที่จะรับประทานน้ำแข็งหรือของเย็นได้ตามปกติ ในปริมาณที่ไม่มากเกินไป (แต่ชาวชีวิตไม่กินของเย็นอยู่แล้ว)



**3. ห้ามออกกำลังกายเวลาที่มีประจำเดือน** เป็นความเชื่อที่ผิด เพราะความจริงแล้วการออกกำลังกายหากออกกำลังกายเป็นประจำ ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมา สารนี้จะทำให้เราเกิดความสุข ช่วยผ่อนคลายความเครียด และช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นวิธีป้องกันอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นในระหว่างการมีประจำเดือนได้



**4. ห้ามมีเพศสัมพันธ์ขณะที่มีประจำเดือน** สำหรับความเชื่อในเรื่องนี้คงจะไม่ใช่ว่าห้าม แต่ก็ควรระมัดระวังในเรื่องความสะอาดให้มากกว่าปกติ เพราะอาจจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้นควรที่จะรักษาความสะอาดเป็นพิเศษทั้งผู้หญิงและผู้ชาย



**5. ห้ามลงเล่นน้ำ** ความเชื่อนี้หลายคนคงจะเคยได้ยินมาบ้างแล้ว ที่เป็นเช่นนี้คงเป็นเพราะเรื่องความสะอาด เพราะในน้ำนั้นอาจจะมีสิ่งสกปรกปนเปื้อนอยู่ อาจทำให้เชื้อโรคเข้าไปในช่องคลอด ทำให้เกิดการอักเสบได้ ดังนั้นถ้าใครที่อยู่ไกลจะลงเล่นน้ำในสระว่ายน้ำก็จะต้องเลือกสระว่ายน้ำที่สะอาด เลือกช่วงเวลาที่ไม่มีคนใช้บริการมากนัก และก็ควรที่จะสวมหมวกแบบสวดก่อนที่จะลงว่ายน้ำ



ทีนี้ก็หายข้องใจกันเสียทีว่า ความเชื่อไหนที่ทำได้และความเชื่อไหนที่ทำได้