

# อาการก่อนมีประจำเดือน อาการที่ผู้หญิงเป็นแต่ผู้ชายอาจไม่รู้

นศภ. สุวเนตร มงคลการ

## นักศึกษาศึกษาฝึกปฏิบัติงานคลังข้อมูลฯ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

อาการปวดท้องน้อย ปวดหัว อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย เป็นกลุ่มอาการเริ่มต้นของการมีประจำเดือน ซึ่งมีชื่อว่า PMS หรือ Premenstrual Syndrome เป็นอาการทางกาย พฤติกรรม และอารมณ์ที่เกิดขึ้นก่อนการมีประจำเดือน อาจมีอาการได้ถึง 2 สัปดาห์ก่อนการมีประจำเดือน อาการจะดีขึ้นและหมดไปเมื่อประจำเดือนมา 2-3 วัน กลุ่มอาการดังกล่าวจัดอยู่ในระดับไม่รุนแรงถึงรุนแรงปานกลาง โดยทั่วไปจะไม่ส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงาน แต่บางรายอาจมีอาการขั้นรุนแรง ที่เรียกว่า PMDD หรือ Premenstrual Dysphoric Disorder ได้

### สาเหตุการเกิด PMS

สาเหตุสำคัญเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนในช่วงระหว่างการตกไข่ในแต่ละรอบเดือน (ประมาณ 7-10 วันก่อนการมีประจำเดือน) ปัจจัยอื่นๆ ที่เป็นสาเหตุ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาทในสมอง ปัญหาจากความเครียด โรคทางอารมณ์ เช่น โรคซึมเศร้า การขาดสารอาหารพวกวิตามินและเกลือแร่ หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือกาเฟอีนเป็นประจำ

### อาการของ PMS มีดังนี้

1. อาการทางด้านอารมณ์: หงุดหงิด เครียด โกรธง่าย วิตกกังวล กระวนกระวายใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
2. อาการทางด้านร่างกาย: เหนื่อยง่าย อ่อนล้า มีการบวมของร่างกาย อยากอาหารมากกว่าปกติ ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ท้องเสียหรือท้องผูก คัดตึงเต้านม เป็นสิว นอนมากเกินไปหรือน้อยเกินไป และบางรายมีอาการนอนไม่หลับ

อาการที่พบบ่อยได้แก่ บวม เจ็บเต้านม ปวดศีรษะ น้ำหนักเพิ่ม นอนไม่หลับ รับประทานอาหารมากขึ้น สมาธิสั้น หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล ซึมเศร้า และอารมณ์แปรปรวน

### อันตรายจาก PMS มีหรือไม่?

ความรุนแรงของ PMS สามารถเพิ่มระดับจนพัฒนาเป็น PMDD โดยจะมีความรุนแรงทางด้านอารมณ์มากกว่า PMS คือ มีอารมณ์ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หดหู่ใจ สิ้นหวัง รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า อยากฆ่าตัวตาย หรืออยากทำร้ายผู้อื่น ซึ่งจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางอย่างรีบด่วน

### อาการของ PMDD

ถ้าหากพบว่ามีอาการดังกล่าวอย่างน้อย 5 ข้อ แสดงว่าคุณมีโอกาสเป็น PMDD ซึ่งจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

1. ซึมเศร้า หดหู่ใจ คิดทำร้ายตัวเอง
2. วิตกกังวลและเครียด

3. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
4. อารมณ์ไม่มั่นคงโกรธง่าย
5. ไม่สนใจชีวิตประจำวันและไม่สนใจคนรอบข้าง
6. ไม่มีสมาธิ
7. อ่อนเพลีย
8. กินจุ กินบ่อย
9. นอนไม่หลับ
10. ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้
11. อาการทางกายได้แก่ แน่นท้อง เจ็บเต้านม ปวดศีรษะ ปวดข้อ

### การรักษาและการดูแลสุขภาพโดยรวม

ทำสมุดบันทึกการมีรอบเดือนและจดยาละเอียดของอาการที่เกิดขึ้นทุกครั้ง เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับแพทย์ในการบำบัดรักษาในรายที่มีอาการรุนแรง

1. การรักษาโดยไม่ใช้ยา
  - แนะนำหลีกเลี่ยงกาแฟ บุหรี่ สุรา หลีกเลี่ยงของหวาน อาหารเค็ม อาหารรสจัด
  - รับประทานผัก ผลไม้ และธัญพืช
  - ออกกำลังกายประมาณครึ่งชั่วโมงต่อวัน เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายผลิตสารเอ็นโดฟิน (endorphine) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้มีความสุขและช่วยลดความเครียด
  - รับประทานวิตามินบี 6 วิตามินอี แคลเซียม และแมกนีเซียม ตามคำแนะนำของแพทย์
  - นอนพักให้เพียงพอ ลดความเครียด
2. การรักษาโดยใช้ยา
  - กลุ่มยาที่รักษาอาการซึมเศร้า คลายกังวล ช่วยลดอาการหงุดหงิด เศร้า หรือก้าวร้าว โดยการสั่งจ่ายยาในกลุ่มนี้ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์
  - ยาแก้ปวดรับประทานตามอาการ
3. การรักษาโดยใช้ฮอร์โมน
  - ใช้ยาฮอร์โมนเพศหญิงที่มีฮอร์โมนต่ำ เช่น ยาคุมกำเนิด เพื่อปรับระดับฮอร์โมนในร่างกายให้สมดุล จะช่วยลดอาการทางกายได้
4. การรักษาโดยใช้จิตบำบัด (psychotherapy)

### เอกสารอ้างอิง

1. Dipiro JT, Talbert RL, Yee GC, Matzke GR, Wells BG, Posey LM. Pharmacotherapy A Pathophysiologic Approach 8<sup>th</sup> ed. New York, NY: McGraw-Hill; 2011; 1404-6.
2. Yonkers KA, Casper RF. Clinical manifestations and diagnosis of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder [Internet]. 2014 [cited 2014 Nov 16]. Available from: <http://www.uptodate.com/contents/clinical-manifestations-and-diagnosis->

of-premenstrual-syndrome-and-premenstrual-dysphoric-disorder?source=search\_result&search= pms+pmdd &selectedTitle=1~150.

3. Casper RF. Patient information: Premenstrual syndrome (PMS) and premenstrual dysphoric disorder (PMDD) (Beyond the Basics). 2013 [cited 2014 Nov 16]. Available from: <http://www.uptodate.com/contents/premenstrual-syndrome-pms-and-premenstrual-dysphoric-disorder-pmdd-beyond-the-basics>.
4. Yonkers KA, O'Brien PM, Eriksson E. Premenstrual syndrome. *Lancet* 2008; 371:1200-10.
5. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. Premenstrual dysphoric Disorder: Diagnosis and Treatment. 2547 [cited 2014 Nov 16]. Available from: <http://www.ramamenthal.com /topics/int4814.pdf>.