

**ความชุกของอาการปวดระดูและการดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวดระดู
ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ
Prevalence of dysmenorrheal and self care of nursing students
in Boromarajonani college of nursing, Bangkok**

นางสาวธนวันต์ ศรีอมรรัตตนกุล * (Dr. Tanavan Sriamornruttanakul)

นางไขนภา แก้วจันทร์ * (Kainapa Kaewchuntra)

นางสาวกัญญา เพียรพิจารณ์ * (Apinya Pienpicharn)

นางเกษร สุวิริยะศิริ * (Kesorn Suvithayasiri)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ศึกษาแบบย้อนหลัง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุกของอาการปวดระดู และศึกษาถึงวิธีการดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวดระดู กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวนทั้งสิ้น 423 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับความชุกของอาการปวดระดูและวิธีการดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวดระดู วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และร้อยละ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ มีอายุ 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.50 ส่วนใหญ่เริ่มมีระดูตอนอายุ 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.80 ส่วนใหญ่มีระดูมาแล้ว 8 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.55 ส่วนใหญ่มีระดูมาสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 36.17 ส่วนใหญ่มีช่วงเวลาที่มีระดูในแต่ละเดือนเป็นเวลา 3.5 วัน มีอาการปวดระดู คิดเป็นร้อยละ 50.11 ส่วนใหญ่อายุที่มีอาการปวดระดูเป็นครั้งแรก อายุ 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 59.43 มีความถี่ของการปวดระดู โดยปวดเกือบทุกครั้ง คิดเป็น 42.92 ส่วนใหญ่มีอาการปวดระดูในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 35.85 ส่วนใหญ่มีอาการปวดระดูในช่วงหลังจากมีระดูมาแล้ว คิดเป็นร้อยละ 55.66 ส่วนใหญ่มีอาการปวดระดูเป็นเวลา 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 42.45 มีอาการปวดระดูมากที่สุดในช่วง 1-2 วัน คิดเป็นร้อยละ 79.72 ตำแหน่งที่ปวดระดูมากที่สุด คือ ท้องน้อย จำนวน 212คน และมีอาการร่วมระหว่างที่มีระดู ส่วนใหญ่มีอาการปวดเมื่อยตามตัว จำนวน42คน รองลงมาคือ ตึงเจ็บหน้าอก คันหน้าอก จำนวน 19 คน ในด้านข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวดระดู พบว่า ส่วนใหญ่ใช้วิธีการรับประทานยา จำนวน 108 คน รองลงมาคือ การนอนพัก จำนวน 89 คน ใช้วิธีการประคบร้อนบริเวณท้อง จำนวน 44 คน และใช้วิธีการดื่มน้ำอุ่น จำนวน 13 คน

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)