

ความปวดประจำเดือนและการดูแลตนเองในการจัดการ ความปวดของนักศึกษาพยาบาล

นพวรรณ ชนะชัย พย.บ.¹, นาฏอนงค์ คำพะธิก พย.บ.²

นุชนาฏ พันธุ์ลี พย.บ.³, นุสรรา ประเสริฐศรี ปร.ด.⁴

บทคัดย่อ

อาการปวดประจำเดือนเป็นปัญหาและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตวัยรุ่นหญิง ยังมีข้อมูลจำกัดเกี่ยวกับความปวดประจำเดือนและการดูแลตนเองของนักศึกษาพยาบาล การวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวางครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอุบัติการณ์ อาการของความปวดประจำเดือนและการดูแลตนเองในการจัดการความปวด ของ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาพยาบาลทั้งหมด 202 คน จากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือเก็บข้อมูล ประกอบด้วย 3 ส่วน 1) ข้อมูลส่วนบุคคล 2) Brief Pain Inventory (BPI) ฉบับภาษาไทย และ 3) แบบประเมินการดูแลตนเองในการจัดการความปวด ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 21.02 ± 1.23 ปี ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ปวด ประจำเดือนร้อยละ 92.7 ความปวดมากที่สุดในวันแรกของรอบประจำเดือนร้อยละ 92.5 ค่าเฉลี่ยของความปวดมากที่สุดเท่ากับ 5.4 ($SD \pm 2.9$) และความปวดเฉลี่ย เท่ากับ 3.9 ($SD \pm 1.7$) ผลกระทบของของความปวดความรุนแรงอยู่ในระดับกลาง ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.9 ถึง 5.4 ซึ่งผลกระทบด้านอารมณ์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 5.4 ($SD \pm 2.9$) ร้อยละ 48 ของกลุ่มตัวอย่าง ดูแลตนเองจัดการความปวดด้วยการใช้ยา และเรียนรู้ด้วยตนเองและส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการไม่ใช้ยาในการบรรเทาความ ปวดประจำเดือน โดยการเรียนรู้จากหลายแหล่ง นักศึกษาบางส่วนยังมีความปวด ประจำเดือนในระดับกลาง ดังนั้นควรให้คำแนะนำปรึกษาสาเหตุและวิธีการจัดการความ ปวดประจำเดือนที่มีประสิทธิภาพต่อไป

คำสำคัญ: ปวดประจำเดือน, นักศึกษาพยาบาล, การจัดการความปวด, การดูแลตนเอง

¹ โรงพยาบาลวารินชำราบ อุบลราชธานี

² โรงพยาบาลนาตาล อุบลราชธานี

³ โรงพยาบาลเดชอุดม อุบลราชธานี

⁴ ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

Dysmenorrhea and Self Pain Management of Nursing Students

Navawan Chanachai B.S.N.¹, Natanong Dompahic B.S.N.²

Nutchanat Panlee B.S.N.³, Nusara Prasertsri Ph.D.^{4*}

Abstract

Dysmenorrhea is the problem that effect on the quality of life in female adolescence, however there was limitation information of dysmenorrhea and self-care of nursing students. The aim of this cross-sectional descriptive design was to study the prevalence, symptoms of dysmenorrhea, and self-care management strategies in a group of nursing students. A simple random sample of 202 nursing students was included in the study. The instrument for collecting data comprised 3 parts included general personal data, Brief Pain Inventory (BPI) Thai version, and self-care of pain management. The mean age of the participants was 21.02 ± 1.23 years. Most students had experienced dysmenorrhea (92.7%). Menstrual pain was frequently initiated on the first day of menstruation (92.5%). The mean pain intensity of dysmenorrhea was the worst pain (mean = 5.4, SD $\pm$ 2.9) and an average pain (mean = 3.9, SD $\pm$ 1.7). Pain interference levels were moderate, with the mean ranging from 3.9 to 5.4, an affect was the highest mean of interference (mean = 5.4, SD $\pm$ 2.9). Of 48% of participants took medications to relive their pain; self-seeking was the main information source for this self-care strategy. Most of participant applied non-pharmacology for relive their pain by using various self-care pain management strategies, some reported moderate pain. Nursing student should, therefore, be educated and counseled to determine the underlying cause and to increase the use of an effective treatment method.

Keywords: dysmenorrhea, nursing student, pain management, self-care

¹Warinchamrab Hospital, Ubon Ratchathani

²Natal Hospital, Ubon Ratchathani

³Detudom Hospital, Ubon Ratchathani

⁴Adult and Elderly Nursing department, Boromrajonnani College of Nursing Sunpasitthiprasong

*Correspondence e-mail: nprasertsri@gmail.com

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความปวดประจำเดือน (Dysmenorrhea) เป็นโรคทางนรีเวชที่พบบากที่สุด และเป็นสาเหตุของการขาดเรียนหรือการขาดงานของวัยรุ่นผู้หญิง¹ งานวิจัยพบอุบัติการณ์ความปวดที่แตกต่างระหว่างร้อยละ 46 ถึง 93^{2,3} สาเหตุของการปวดประจำเดือน เชื่อว่าเกิดจากกลไกการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนทำให้มีการสร้างพรอสตาแกลนดิน (Prostaglandins) เพิ่มขึ้น ซึ่งสารดังกล่าวไปกระตุ้นการหดตัวของกล้ามเนื้อเรียบของมดลูกส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงมดลูกไม่เพียงพอ ทำให้เยื่อกล้ามเนื้อของมดลูกขาดออกซิเจน เกิดการหดเกร็งและเกิดความปวดตามมา⁴ แม้ว่าผลของการปวดประจำเดือนจะไม่รุนแรงคุกคามต่อชีวิตแต่ถ้ามีความปวดประจำเดือนทุกเดือนทำให้ผู้หญิงรู้สึกทุกข์ทรมาน ดังนั้นความปวดประจำเดือนจึงเกิดผลกระทบต่อคุณภาพ ชีวิตและสุขภาพของผู้หญิงได้ ผลกระทบจากการปวดประจำเดือนนั้นพบว่ามีผลกระทบทางด้านร่างกาย คือ ความไม่สุขสบายจากอาการที่เกิดร่วมกับความปวดประจำเดือน ได้แก่ อาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์นั้น พบว่า ความปวดประจำเดือนทำให้ผู้หญิง เกิดความเครียด ความวิตกกังวลและมีการรับรู้ต่ออัตมโนทัศน์ของตนเองไปในทางลบ ประสิทธิภาพการทำงานในหน้าที่บกพร่อง⁵

โดยทั่วไปวิธีการจัดการความปวดประจำเดือนมีทั้งการใช้ยา และไม่ใช้ยา การใช้ยาส่งผลใหญ่จะบรรเทาความปวดประจำเดือนโดยการรับประทานยาแก้ปวด มีการศึกษาว่ายาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs เป็นทางเลือกแรกของการรักษาเพื่อบรรเทาความปวดประจำเดือน^{2,3,6} และยังมีผู้หญิงอีกจำนวนหนึ่งเชื่อว่า ประจำเดือนเป็นเรื่องของธรรมชาติ จึงไม่ได้ใช้ยาเพื่อบรรเทาความปวด งานวิจัยการจัดการความปวดประจำเดือนของไทยและต่างประเทศ พบว่ามีความแตกต่างกันในการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาความปวดในวัยรุ่นหญิง^{5,7,8} หลักการดูแลตนเองนั้นโดยส่วนใหญ่ใช้ทฤษฎีการดูแลตนเอง

การดูแลตนเองตามทฤษฎีการดูแลตนเองของ Orem(2001)⁹ หมายถึง การฝึกกิจกรรมที่บุคคลเริ่มต้นและดำเนินการด้วยตนเองเพื่อรักษาสุขภาพให้คงสภาพเป็นอยู่ที่ดี การศึกษาในวัยรุ่นหญิงตะวันตกมีการดูแลตนเองในการจัดการความปวดประจำเดือนส่วนใหญ่ด้วยการใช้ยากลุ่ม NSAID และacetaminophen^{5,10} ซึ่งมีความแตกต่างกับวัยรุ่นหญิงตะวันออกมีการใช้ยาร่วมกับการจัดการโดยไม่ใช้ยาเพื่อบรรเทาความปวดโดยการประคบร้อน เครื่องดื่มอุ่น ๆ การนอนหลับ และการนวด⁶

ความแตกต่างด้านวัฒนธรรมทำให้การจัดการความปวดโดยไม่ใช้ยาในวัยรุ่นผู้หญิง ตะวันตกและตะวันออกมีความแตกต่างกัน การศึกษาในนักศึกษาพยาบาลได้หวั่นพบว่า มีวิธีการจัดการความปวดประจำเดือน โดยลดการเคลื่อนไหวของร่างกาย มีการปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร ใช้สมุนไพร ใช้การแพทย์ทางเลือก เช่น การนวด การประคบร้อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพและมีความรู้เกี่ยวกับวิธีจัดการอาการของตนเองได้¹ เนื่องจากความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรมระหว่างไต้หวันและไทย และยังมีข้อมูลจำกัดในการศึกษาความปวดประจำเดือนและการจัดการความปวดด้วยตนเองในนักศึกษาพยาบาลไทย การวิจัยจึงมีความจำเป็น ซึ่งผลการศึกษาจะเป็นแนวทางให้คำแนะนำการดูแลตนเองในการจัดการความปวดประจำเดือนอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความปวดประจำเดือนและการจัดการความปวดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross sectional descriptive design) โครงการวิจัยผ่านการพิจารณาเห็นชอบของ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (เลขที่/.....) ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ ก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักศึกษาหญิงหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2556 จำนวน 560 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาหญิงหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2556 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ใช้สูตรของการประมาณค่าเฉลี่ย¹² $n = \frac{NZ^2 \div 4Ne^2 + Z^2}{}$ โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่สูงที่สุดที่ผู้วิจัยรับได้ กำหนด $e = 0.05$ แทนค่ากลุ่มตัวอย่าง $n = 560$ $(1.645)^2 \div 4\{560 (.05)^2\} + (1.645)^2$ ได้เท่ากับ 183 ราย ปรับเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อป้องกันการสูญเสีย ร้อยละ 10

จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาทั้งหมดจำนวน 202 คนใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยมีสัดส่วนจากนักศึกษาทุกชั้นปี

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย ครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

1) แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับชั้นปีการศึกษา ลักษณะทั่วไปของประจำเดือน

2) แบบสอบถามความปวด Brief Pain Inventory (BPI) ฉบับภาษาไทย¹³ แบบสอบถามมีจำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนที่ 1 มี 3 ข้อ ประเมินระดับความรุนแรงของความปวด (0 ไม่ปวด 10 ปวดมากที่สุด และแบ่งระดับความรุนแรงความปวดเป็น (1-3) ปวดเล็กน้อย (4-6) ปวดปานกลาง (7-10) ปวดรุนแรง) และส่วนที่ 2 จำนวน 7 ข้อ สอบถามผลกระทบของความปวดต่อกิจกรรมโดยทั่วไป อารมณ์ ความสามารถในการเดิน งานประจำวัน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การนอนหลับ ความสุขในชีวิตประจำวัน (0 ไม่กระทบ 10 กระทบมากที่สุด) ตรวจสอบความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในของแบบสอบถามมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาคในกลุ่มตัวอย่างนี้ เท่ากับ 0.83

3) แบบสอบถามการดูแลตนเองในการจัดการความปวดประจำเดือน สร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดการดูแลตนเอง ประกอบด้วย การดูแลตนเองด้วยยา แพทย์ทางเลือก การเป๊ยกเบน และการจัดทำบรรเทาความปวด ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ คุณภาพของเครื่องมือตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ แล้วนำมาหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (IOC) มีค่าระหว่าง 0.67 - 1.00

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทีมผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

2. เก็บรวบรวมข้อมูล แบบประเมินประสบการณ์และวิธีการจัดการความปวดประจำเดือน ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิ จังหวัดอุบลราชธานี ในแต่ละชั้นปี

3. ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติเชิงพรรณนาหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และการดูแลตนเองในการจัดการกับความปวดประจำเดือนของนักศึกษาพยาบาล

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง มีช่วงอายุระหว่าง 18 ถึง 23 ปี มีค่าอายุเฉลี่ยเท่ากับ 21.02 ปี ($SD \pm 1.23$) เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกอายุเฉลี่ยเท่ากับ 13.13 ปี ($SD \pm 1.52$) จำนวนวันของประจำเดือนในแต่ละรอบเฉลี่ยเท่ากับ 4.59 วัน ($SD \pm 1.36$) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไป (N= 202)

ลักษณะ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
อายุ (ปี)	21.02	1.23
อายุมีประจำเดือนครั้งแรก (ปี)	13.13	1.52
จำนวนวันของประจำเดือนในแต่ละรอบ (วัน)	4.59	1.36
ความถี่ของรอบประจำเดือน (วัน)	27.72	4.82

ลักษณะความปวดประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่างแสดงในตารางที่ 2 โดยส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่าง มีประสบการณ์ความปวดประจำเดือนร้อยละ 92.7 ปวดในตำแหน่งหลังส่วนล่างมากที่สุด ร้อยละ 80.19 ส่วนใหญ่วันแรกที่มีประจำเดือนมีระดับความรุนแรงความปวดมากที่สุด ร้อยละ 73.29

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลของความปวดประจำเดือน (N= 202)

ลักษณะ	ความถี่	ร้อยละ
มีประสบการณ์ปวดประจำเดือน	191	92.7
ไม่มีประสบการณ์ปวดประจำเดือน	11	5.3
ตำแหน่งปวด		
ด้านหลังส่วนล่าง	162	80.19
ด้านหลัง	30	14.85
หน้าขา	65	32.17
ท้องน้อย	78	38.61
ขาหนีบ	62	30.69
วันที่มีความปวดประจำเดือนในระดับรุนแรงมากที่สุด		
1 วันก่อนมีประจำเดือน	37	19.37
วันที่ 1 ของการมีประจำเดือน	140	73.29
วันที่ 2 ของการมีประจำเดือน	11	5.75
วันที่ 3-4 ของการมีประจำเดือน	3	1.57

ระดับความรุนแรงของความปวดประจำเดือนเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 (SD $\pm$ 1.75) กลุ่มตัวอย่างทนต่อความปวดได้ในระดับความรุนแรงเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 (SD $\pm$ 3.25) และความปวดมีผลกระทบมากที่สุดคือด้านอารมณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.41 (SD $\pm$ 2.9) และผลกระทบความปวดน้อยที่สุด คือด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงระดับความรุนแรงความปวดประจำเดือนและผลกระทบ
ของความปวด (N= 202)

หัวข้อประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
ระดับความรุนแรงความปวดประจำเดือน		
ปวดมากที่สุด (0-10)	4.90	2.94
ปวดน้อยที่สุด (0-10)	1.87	2.02
ปวดเฉลี่ย (0-10)	3.86	1.75
ระดับความทนต่อความปวด (0-10)	4.56	3.25
ระดับความรุนแรงผลกระทบของความปวด ประจำเดือน		
กิจกรรมโดยทั่วไป	4.40	2.55
อารมณ์	5.41	2.90
ความสามารถในการเดิน	3.94	2.74
งานประจำวัน	4.19	2.60
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น	3.73	2.45
การนอนหลับ	3.83	2.62
ความสุขในชีวิตประจำวัน	4.44	2.78

การจัดการความปวด กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการจัดการความปวดด้วยยา ส่วนใหญ่เลือกใช้ Ponstan คิดเป็นร้อยละ 27.7 ส่วนใหญ่เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ยาด้วยตนเอง การจัดการความปวดโดยไม่ใช้ยา ส่วนใหญ่เลือกใช้วิธี การประคบด้วยความร้อน คิดเป็นร้อยละ 42.2 การเบี่ยงเบนความปวดใช้วิธีการนอน โดยเรียนรู้ด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 28.2 การเบี่ยงเบนความปวด ส่วนใหญ่เลือกใช้วิธีการนอนหลับคิดเป็นร้อยละ 69.4 การจัดทำ ส่วนใหญ่เลือกใช้วิธีไม่เคลื่อนไหว คิดเป็นร้อยละ 55.3 ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการจัดการความปวด
(N= 202)

วิธีการจัดการความ ปวด	จำนวน (คน)	ร้อยละ	แหล่งข้อมูลวิธีการจัดการความปวดประจำเดือน (ร้อยละ)			
			แพทย์	พยาบาล	เรียนรู้อเอง	อื่นๆ
รับประทานยา			7.8	6.8	45.6	1.9
Paracetamol	42	20.4				
Ponstan	57	27.7				
Ibufen	2	1				
แพทย์ทางเลือก						
การประคบร้อน	87	42.2	1.5	8.3	28.2	5.8
การนวด	42	20.4	0	0.5	17.5	2.9
การกดจุด	28	13.6	1.0	2.9	7.8	1.9
การฝังเข็ม	23	11.2	5.3	1.0	2.4	2.4
ไทยปราณ	26	12.6	4.4	1.9	4.9	4.5
การเบี่ยงเบนความ ปวด						
การนอนหลับ	143	69.4	0	1.0	68.5	0.5
การนั่งพัก	128	62.1	0	0.5	60.7	1.0
การออกกำลังกาย	54	26.2	0	1.9	20.9	3.9
ทำสมาธิ/สวดมนต์	54	26.2	0	1.9	20.9	3.9
ดูโทรทัศน์	84	40.8	0	0	39.8	1.9
ฟังเพลง	92	44.7	0	0	43.7	1.9
อาบน้ำอุ่น	80	33.8	0	1.5	35.4	3.4
ดื่มน้ำ/น้ำชา	77	37.4	0	1.9	33.5	3.4
ดื่มเครื่องดื่ม	27	13.1	0	0.5	8.3	4.4
แอลกอฮอล์						
การจัดทำ						
ไม่เคลื่อนไหว	114	55.3	0	1.5	50.5	2.9
นั่ง	94	45.6	0	2.4	41.7	1.5
มีท่าเฉพาะ	67	32.5	0	2.7	25.7	4.4

การอภิปรายผล

การศึกษาความปวดประจำเดือนและการดูแลตนเองในการจัดการความปวดของนักศึกษาพยาบาลครั้งนี้ พบว่าช่วงอายุเวลาการมีประจำเดือนครั้งแรก และความถี่ในการมีประจำเดือนในนักศึกษาพยาบาลมีผลการศึกษาเช่นเดียวกับการศึกษาที่ผ่านมา^{10,11,14} ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีลักษณะคล้ายกัน

ความปวดประจำเดือนเป็นปัญหาที่สำคัญในวัยรุ่นผู้หญิง จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์ปวดประจำเดือนมากถึงร้อยละ 92.7 ซึ่งมากกว่าการศึกษาที่ผ่านมาของ Seven¹⁴ ที่ศึกษาในนักศึกษาพยาบาลในประเทศเตอร์กิช พบความปวดประจำเดือนร้อยละ 84.9 และร้อยละ 31 ในการศึกษาของ Guvenc¹⁵ ความแตกต่างของอุบัติการณ์ อาจจะเนื่องมาจากวิธีการเก็บข้อมูลและข้อคำถาม การศึกษาครั้งนี้ใช้คำถามประสบการณ์ของความปวดประจำเดือน ซึ่งมีความแตกต่างจากการศึกษาของ Seven และ Guvenc ที่ระบุความปวดประจำเดือนในช่วงที่เก็บข้อมูล จึงทำให้มีความแตกต่างของข้อมูลที่ได้

ความรุนแรงของความปวดประจำเดือนจะมีความรุนแรงมากในวันแรกของการมีประจำเดือน และยังมีความปวดต่อเนื่อง 1-3 วัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Eryilmaz² ในประเด็นความรุนแรงของความปวดการศึกษารายงานที่ผ่านมา พบความรุนแรงของความปวดในช่วงมีประจำเดือนที่แตกต่างกันระหว่าง 14% -20% ความรุนแรงของความปวดในการศึกษาครั้งนี้ โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และกลุ่มตัวอย่างมีความทนต่อความปวดในระดับใกล้เคียงต่อความปวดของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้พบว่าความปวดของประจำเดือนส่งผลกระทบต่อด้านอารมณ์มากที่สุด โดยส่งผลกระทบต่อความสุขในชีวิตประจำวัน ผลคล้ายกับการศึกษาของ Chiou⁶ และ Wong & Khoo¹⁶ แม้ว่าผลกระทบจากความปวดประจำเดือน แต่อุบัติการณ์และความรุนแรงจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละสังคมและวัฒนธรรม

การดูแลตนเองในการจัดการความปวดประจำเดือน กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการจัดการความปวดที่ต่างกัน มีการจัดการใช้ยาและไม่ใช้ยา ยาที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้ได้แก่ Paracetamol Ibuprofen และ Ponstan ยาที่เลือกใช้มากที่สุดคือ ยาPonstan จากการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งยา IbuprofenและPonstanเป็นยา กลุ่มเดียวกันคือ กลุ่มNSIAD สอดคล้องกับการศึกษาของEryilmaz² และSeven¹⁴ ซึ่งรายงานว่านักศึกษาพยาบาลมีความรู้เกี่ยวกับยาบรรเทาความปวดจึงสามารถเรียนรู้และจัดการตนเองได้ในการใช้ยาบรรเทาความปวด อย่างไรก็ตามพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะ

เลือกรับประทานยาในขณะที่มีอาการปวดมากแล้ว จากข้อมูลนี้ทำให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีการใช้ยาที่ยังไม่มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้จากหลักฐานเชิงประจักษ์ พบว่า การรับประทานยาก่อนการมีอาการปวดนั้น จะมีประสิทธิภาพในการลดอาการปวดได้ดีกว่า¹⁷

แม้ว่าการศึกษานี้พบอุบัติการณ์ของความปวดประจำเดือนสูงแต่มีเพียงร้อยละ 7.8 ของนักศึกษาพยาบาลไปพบแพทย์เพื่อจัดการความปวดประจำเดือน สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบร้อยละ 12¹⁶ ร้อยละ 16¹⁸ และร้อยละ 27.6¹⁵ Wong and Khoo¹⁶ พบร้อยละ 53.3 ของวัยรุ่นหญิงที่มีความปวดประจำเดือนแต่ไม่มีการจัดการความปวด ในบางวัฒนธรรม^{11,14,16} และในไทย⁷ พบว่าวัยรุ่นผู้หญิงอายุที่จะไปโรงพยาบาลพบแพทย์เนื่องจากความปวดประจำเดือน สถานการณ์นี้ส่งผลเสียต่อพฤติกรรมแสวงหาการรักษาของวัยรุ่นผู้หญิงในการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาความปวดในช่วงมีประจำเดือน ดังนั้นบุคลากรทางการแพทย์ควรให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่นผู้หญิงเกี่ยวกับสาเหตุและแนวทางการรักษาสำหรับปัญหาปวดประจำเดือน

การศึกษานี้พบว่าประมาณร้อยละ 70 ของนักศึกษาพยาบาลดูแลตนเองจัดการความปวดประจำเดือนโดยไม่ใช้ยา และโดยส่วนใหญ่เรียนรู้วิธีการด้วยตนเอง นักศึกษาพยาบาลเลือกใช้แพทย์ทางเลือก ประกอบด้วย การประคบร้อน การนวด อาบน้ำอุ่น ใช้วิธีการเบี่ยงเบนความปวดด้วยการนอน พักผ่อน และการจัดทำเพื่อบรรเทาความปวด สอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มประเทศเอเชีย^{6, 7, 11, 19} ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาทางตะวันตก⁵ ทั้งนี้ความเชื่อทางวัฒนธรรมมีส่วนสำคัญในประเด็นนี้ ในเอเชียมีความเชื่อในความสมดุลของธาตุในร่างกาย การใช้ความร้อนเย็นในการปรับสมดุลของร่างกาย นักศึกษาพยาบาลอาจจะเรียนรู้วิธีการนี้จากครอบครัว และชุมชน ซึ่งแตกต่างจากทางตะวันตกจะเน้นการใช้ยาในการจัดการความปวดอีก ประเด็นของการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าวัยรุ่นผู้หญิงไม่ใช้ยาเนื่องจากเกี่ยวข้องกับผลข้างเคียงของยา¹¹

โดยสรุป นักศึกษาพยาบาลมีอุบัติการณ์ของความปวดประจำเดือนสูง ความรุนแรงของความปวดอยู่ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง และความปวดกระทบต่อด้านอารมณ์และความสุขในชีวิตประจำวัน นักศึกษาพยาบาลมีการดูแลตนเองในการจัดการความปวดทั้งใช้ยาและไม่ใช้ยา

ข้อจำกัดของการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัดของการนำผลการวิจัยไปใช้ ซึ่งควรพิจารณาดังต่อไปนี้ เป็นการศึกษาภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลที่มีอายุระหว่าง 18-22 ปี สถานภาพโสด และศึกษาเฉพาะวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ อาจจะไม่สามารถอ้างอิงกับสถาบันการศึกษาพยาบาลอื่น หรือกลุ่มวัยรุ่นผู้หญิงอื่นได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

ข้อเสนอแนะจากข้อค้นพบของการศึกษาครั้งนี้ แม้ว่าความปวดประจำเดือนเป็นปัญหาทางนรีเวชที่พบได้ทั่วไปในวัยรุ่นผู้หญิง และมีผลกระทบในทางลบต่อกิจกรรมประจำวันและชีวิตในวิทยาลัยพยาบาล ควรให้คำแนะนำหรือโปรแกรมความรู้เกี่ยวกับสาเหตุและการจัดการความปวดประจำเดือนสำหรับนักศึกษา เพื่อให้การจัดการความปวดมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. Seven M, Guvenc G, Akyuz A, Eski F. Evaluating dysmenorrhea in a sample of Turkish nursing students. Pain management nursing: official journal of the American Society of Pain Management Nurses 2014;15:664-71.
2. Eryilmaz G, Ozdemir F, Pasinlioglu T. Dysmenorrhea prevalence among adolescents in eastern Turkey: its effects on school performance and relationships with family and friends. Journal of pediatric and adolescent gynecology 2010;23:267-72.
3. Potur DC, Bilgin NC, Komurcu N. Prevalence of dysmenorrhea in university students in Turkey: effect on daily activities and evaluation of different pain management methods. Pain Management Nursing 2014;15:768-77.
4. Dmitrovic R, Peter B, Cvitkovic-Kuzmic A, Strelec M, Kereshi T. Severity of symptoms in primary dysmenorrhea -A Doppler study. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology 2003;107:191-4.

5. Parker M, Sneddon A, Arbon P. The menstrual disorder of teenagers (MDOT) study: determining typical menstrual patterns and menstrual disturbance in a large population based study of Australian teenagers. BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology 2010;117:185-92.
6. Chiou MH, Wang HH. Predictors of dysmenorrhea and self-care behavior among vocational nursing school female students. The journal of nursing research 2008;16:17-25.
7. Chongpensuklert Y, Kaewrudee S, Soontrapa S, Sakondhavut C. Dysmenorrhea in Thai secondary school students. Thai Journal of Obstetric and Gynecology 2008;16:47-53.
8. Tangchai K, Titapant V, Boriboonhirunsarn D. Dysmenorrhea in Thai adolescents: prevalence, impact and knowledge of treatment. Journal of Medical Association Thailand 2004;87:S69-S73.
9. Denyes MJ, Orem DE, Bekel G. Self-care: a foundational science. Nursing Science Quarterly 2001;14:48-54.
10. Agarwal A, Venkat A. Questionnaire study on menstrual disorders in adolescent girls in Singapore. J Pediatr Adolesc Gynecol 2009;22:365-71.
11. Chen C-H, Lin Y-H, Heitkemper MM, Wu K-M. The self-care strategies of girls with primary dysmenorrhea: a focus group study in Taiwan. Health Care Women Int 2006;27:418-27.
12. อรุณ จิรวัฒนกุล. ชีวสถิติ. ขอนแก่น: คลังนาโนวิทยา; 2551.
13. Chaudakshetrin P. Validation of the Thai Version of Brief Pain Inventory (BPI-T) in cancer patients. 2009.
14. Seven M, Güvenç G, Akyüz A, Eski F. Evaluating dysmenorrhea in a sample of Turkish nursing students. Pain Manag Nurs 2014;15:664-71.

15. Guvenc G, Kilic A, Akyuz A, Ustunsoz A. Premenstrual syndrome and attitudes toward menstruation in a sample of nursing students. *J Psychosom Obstet Gynaecol* 2012;33:106-11.
16. Wong LP, Khoo EM. Dysmenorrhea in a multiethnic population of adolescent Asian girls. *Int J Gynaecol Obstet* 2010;108:139-42.
17. Lefebvre G, Pinsonneault O, Antao V, Black A, Burnett M, Feldman K, et al. Primary dysmenorrhea consensus guideline. *J Obstet Gynaecol Can* 2005;27:1117-46.
18. Nwankwo TO, Aniebue UU, Aniebue PN. Menstrual disorders in adolescent school girls in Enugu, Nigeria. *J Pediatr Adolesc Gynecol* 2010;23:358-63.
19. Chiou MH, Wang HH. [The relationship between dysmenorrhea and menstrual attitudes among female students in vocational nursing schools]. *Hu Li Za Zhi* 2004;51:45-52.