

การปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือนของสตรีสุรินทร์ 3 คนเฝ้า

จันทร์จิรา หวังซ้อกลาง*
จินตภา มรรคธันท์*
ปิยธิดา สีลานันท์*
ธาดา บันลือทรัพย์*
นุจรี สมปอง*
สุพิตรา เศลวัตนะกุล**

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือนของสตรีสุรินทร์ 3 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience Sampling) จำนวนรวมทั้งสิ้น 15 คน ได้แก่ สตรีชนเผ่าเขมรชุมชนบ้านเขวาสันติ อำเภอสว่างซอ สตรีชนเผ่าส่วย (ญะ) ชุมชนบ้านโคกศิลา อำเภอสว่างซอ และสตรีชนเผ่าลาวชุมชนบ้านนรงค์ อำเภอสว่างซอ จังหวัดสุรินทร์ เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ เครื่องบันทึกเสียง และผู้วิจัย การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า สตรีสุรินทร์ 3 คนเฝ้า ได้แก่ เขมร ส่วย ลาว ส่วนใหญ่เป็นสตรีวัยเจริญพันธุ์ อายุ 15-49 ปี ร้อยละ 53.33 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 66.67 และมีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 33.33 ให้ประวัติการมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุ 12, 14 และ 13 ปี ร้อยละ 39.99, 33.32 และ 19.99 ตามลำดับ สตรีสุรินทร์ 3 คนเฝ้า มีการปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือนคล้ายคลึงกัน ดังนี้ 1) ด้านการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย มีการอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย เฉลี่ยวันละ 2-4 ครั้ง และเปลี่ยนผ้าอนามัย 2-5 ผืนต่อวัน ไม่สระผม เพราะเชื่อว่าจะทำให้เลือดแข็งตัวและประจำเดือนหยุด 2) ด้านการรับประทานอาหารขณะมีประจำเดือน รับประทานอาหารตามปกติวันละ 3 มื้อ และมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่เปลี่ยนไป คือ รับประทานอาหารมากกว่าปกติ อยากรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยว เผ็ด เป็นต้น ห้ามรับประทานของเย็น เช่น น้ำแข็ง น้ำเย็น ผลไม้ที่มีความเย็น เช่น แตงโม แตงกวา เชื่อว่าทำให้ประจำเดือนมาผิดปกติหรือไม่มาหรือมีประจำเดือนกะปริบกะปรอย และไม่ดื่มน้ำมะพร้าวขณะมีประจำเดือน เพราะจะทำให้ปวดท้องและประจำเดือนมาไม่ปกติ 3) ด้านการออกกำลังกาย ไม่มีการออกกำลังกายขณะมีประจำเดือน 4) ด้านเพศสัมพันธ์ ห้ามมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือนเพราะจะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย 5) ด้านการจัดการเมื่อมีอาการร่วมขณะมีประจำเดือน ได้แก่ ปวดท้อง ปวดเอว คัดตึงเต้านม เวียนศีรษะ หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย มีวิธีการจัดการ ได้แก่ การรับประทานยา (ยาพาราเซตามอล) นอนพัก ใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบ และดื่มน้ำอุ่น

คำสำคัญ : การปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือน, สตรีสุรินทร์ 3 คนเฝ้า

* นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3

** อาจารย์ประจำ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

A study of practices during a menstruation among women in three different ethnic groups in Surin Province

Chanchiara Wangkhorklang^{*}
Chintapha Markthanat^{*}
Piyathida Silanan^{*}
Tada Banluasab^{*}
Nuchjaree Sompong^{*}
Supittra Selavattanakul^{**}

Abstract

This qualitative research aimed to study the practice during menstruation among Surin's women in three ethnic groups. The sample was selected by convenience in total of 15 women who clarified themselves in three different ethnic groups which were Khmer, Suay, and Laos. Data were collected by semi-structures questionnaire which was developed by researcher. Data were analyzed by using content analysis.

Research finding were summarized as followed. Ages of subjects were reproductive age (53.33 %), married (66.67%), and employed (33.33 %). The first of menstruation age were 12 years old (39.99%), 14 years old (33.32%), and 13 years old (19.99 %), respectively . Among these, they stated similar practices during menstruation which can categorized into 5 themes. Firstly, for maintaining the cleanliness of the body, they took a bath 2 – 3 times a day and change tampons 2-5 times per day. They were not shampoo since they believed that it will cause blood clots and stop menstruation. Secondly, nutritional during menstruation have some changes. They usually ate foods that were spicy and sour taste. They will take the cold such as ice, cool water, cucumber and water melon because they have a believe that this will make menstrual disorders. They will not take coconut water since they believed that coconut water will cause a dysmenorrhea. Thirdly, among these three ethnic groups they will not have any exercise during menstruation. Fourthly, they will not have any sex during menstruation. They believed that it caused infection easily. Last but not least, since there were a set of menstrual symptoms such as menstrual pain, lumbago, breast engorgement, dizziness, irritability, and mood changes, most of them stated that they took medicine (Paracetamol), bed rest, hot compress, drink hot water and some so not thing.

Keyword: Practice, Menstruation period, Surin's women

^{*} Nursing students Boromarajonani Colleg of Nursing, Surin

^{**} Nursing instructors Boromarajonani Colleg of Nursing, Surin

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การมีรอบเดือนหรือประจำเดือน (Menstruation) เป็นภาวะปกติของสตรีที่อยู่ในช่วงแห่งวัยเจริญพันธุ์ การมีประจำเดือนมิใช่เป็นเพียงการมีเลือดออกจากร่างกายเป็นประจำทุกเดือนเท่านั้น แต่การมีประจำเดือนละเอียดลึกซึ้งกว่านั้นมากนัก ผู้หญิงไม่ว่าสังคมไหน ก็ต้องเคยเผชิญกับความคับข้องใจ หรือปัญหาเกี่ยวกับรอบเดือนหรือประจำเดือนของตนเองทั้งนั้น สตรีเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสาวหรือเริ่มจะมีประจำเดือนครั้งแรก จะได้รับคำสั่งสอนจากมารดา ย่า ยาย หรือสตรีที่ผ่านประสบการณ์มาก่อนรุ่นต่อรุ่น รวมทั้งมีการหาความรู้จากตำรา เพื่อนำสู่การดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน เช่น การใช้ผ้าอนามัยในการรองรับเลือดประจำเดือน โดยเลือกใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการ ขนาดรูปร่าง ปริมาณประจำเดือน ความสบาย ไม่ระคายเคือง ควรพยายามหลีกเลี่ยงผ้าอนามัยชนิดมีน้ำหอม เพื่อลดอาการระคายเคืองต่ออวัยวะเพศ ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยอย่างน้อยทุก 4-6 ชั่วโมง หรือเมื่อผ้าอนามัยชุ่มแฉ่น เพื่อลดการระคายเคือง และกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ และในช่วงที่มีประจำเดือนควรรับประทานอาหารมีประโยชน์ 5 หมู่ โดยควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง หลีกเลี่ยงกาแฟ บุหรี่ สุรา และควรออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่หักโหม เนื่องจากช่วงมีประจำเดือนมีการเสียเลือดและเกลือแร่บางชนิดออกจากร่างกาย อาจทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลียและรู้สึกล้ามากกว่าปกติ (กิริติ ลีสะพงศ์ วัฒนา, 2556) และพบอาการก่อนมีประจำเดือนในสตรีบางราย เช่น มีอารมณ์หงุดหงิด เครียด ซึมเศร้า วิดกกังวล เบื่ออาหาร และเจ็บคัดเต้านม เป็นต้น มีการสอนถึงปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือน เช่น การไม่ดื่ม น้ำมะพร้าว โดยเชื่อว่า ดื่มน้ำมะพร้าวแล้วประจำเดือนมามาก ไม่มา หายไปหรือลดลง และทำให้ปวดท้อง ไม่ดื่มน้ำเย็นหรืออาบน้ำเย็น โดยเชื่อว่า การดื่มน้ำเย็นหรืออาบน้ำเย็นจะทำให้ประจำเดือนไม่มา ประจำเดือนลดน้อยไปหรือลดลง และทำให้ปวดประจำเดือน การห้ามรับประทานช็อกโกแลต โดยเชื่อว่า จะปวดประจำเดือนมากขึ้น (ชัญวลี ศรีสุโข, 2553)

สตรีต้องการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดผลดีต่อตนเองขณะมีประจำเดือน ไม่ต้องการมีอาการแทรกซ้อนหรือความทุกข์ทรมานจากภาวะแทรกซ้อน ไม่ต้องการเกิดผลเสียจากการปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง รวมทั้งต้องการให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจในช่วงวัยเจริญพันธุ์ด้วยกันทุกคน เช่นเดียวกับกับสตรีสุรินทร์ 3 คนเผ่าคือ ชนเผ่าเขมร ชนเผ่ากวย (ส่วย) และชนเผ่าลาว เชื่อได้ว่าต้องได้รับคำสั่งสอนจากมารดา ย่า ยาย และสตรีรุ่นพี่ๆในเรื่องการปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือน ถึงแม้ว่าแต่ละชนเผ่ามีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อความเป็นอยู่และมีวิถีแนวทางการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันบ้างเช่น การปฏิบัติตนขณะมีความเจ็บป่วย การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพ การแต่งกาย และภาษา อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาเจาะลึกถึงความเชื่อและการปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือนของสตรีสุรินทร์ 3 ชนเผ่า การศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาความเชื่อและการปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือนของสตรีสุรินทร์ 3 ชนเผ่า จะได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้เป็นแนวทางในให้ความรู้ต่อการปฏิบัติตัวขณะมีประจำเดือนและการดูแลสุขภาพของสตรีสุรินทร์ 3 ชนเผ่าที่เหมาะสมและสอดคล้องกับแนวคิดและความเชื่อเดิมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือนของสตรีสุรินทร์ 3 ชนเผ่า

คำถามการวิจัย

สตรีสุรินทร์ 3 ชนเผ่า มีการปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือนอย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ได้เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือนของสตรีสุรินทร์ 3 คน ได้แก่ 1) สตรีชนเผ่าเขมร ชุมชนบ้านเขวา หมู่ที่ 1 อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์ 2) สตรีชนเผ่าส่วย ชุมชนบ้านโคกศิลา หมู่ที่ 17 อำเภอศีขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์ และ 3) สตรีชนเผ่าลาว ชุมชนบ้านณรงค์ หมู่ที่ 1 อำเภอศรีณรงค์ จังหวัดสุรินทร์ ระหว่างเดือนกรกฎาคม - พฤศจิกายน พ.ศ.2557

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้เทคนิคการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เพื่อค้นหาความเป็นจริงของเหตุการณ์ตามประเด็นคำถามของการวิจัย โดยมีวิธีวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นสตรีสุรินทร์ 3 คน ได้แก่ 1) สตรีชนเผ่าเขมร ชุมชนบ้านเขวา หมู่ที่ 1 อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์ 2) สตรีชนเผ่าส่วย (ส่วย) ชุมชนบ้านโคกศิลา หมู่ที่ 17 อำเภอศีขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์ และ 3) สตรีชนเผ่าลาว ชุมชนบ้านณรงค์ หมู่ที่ 1 อำเภอศรีณรงค์ จังหวัดสุรินทร์

กลุ่มตัวอย่าง ได้มาโดยการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เป็นสตรีสุรินทร์ 3 คน ละคร 5 คน รวมจำนวนผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 15 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคุณสมบัติกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. เป็นสตรีชาวเขมรที่อยู่ในบ้านเขวา อ.สังขะ จ.สุรินทร์ จำนวน, สตรีชาวส่วยชุมชนบ้านโคกศิลา อ.ศีขรภูมิ จ.สุรินทร์ และสตรีชาวลาวชุมชนบ้านหนองแวง อ.ศรีณรงค์ จ.สุรินทร์
2. เป็นสตรีวัยเจริญพันธุ์ อายุ 15-49 ปี จำนวนชนเผ่าละ 3 คน และสตรีวัยสูงอายุ อายุ 60-65 ปี จำนวนชนเผ่าละ 2 คน
3. ไม่มีความผิดปกติของระบบสืบพันธุ์
4. มีประวัติการมีประจำเดือน
5. มีสติสัมปชัญญะดี มีการได้ยินปกติ สามารถพูดและเข้าใจภาษาได้ดี
6. ยินดีให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์

จริยธรรมการวิจัย

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ S-EC 01-10-57 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากกลุ่ม ตัวอย่างโดยอธิบายวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการวิจัย การไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ ปฏิเสธการวิจัยได้ตลอดเวลา หากกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอม เข้าร่วมวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ เครื่องบันทึกเสียง สมุด/แบบบันทึก ผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัย การตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามโครงสร้างเนื้อหา และภาษาที่ใช้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลโดยสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้วิจัยเป็นผู้ทำการสัมภาษณ์ใช้การสนทนากับกลุ่มตัวอย่างแบบตัวต่อตัว (1:1) รวมทั้งการสังเกตขณะทำการสัมภาษณ์ และมีผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้บันทึกการ

สัมภาษณ์ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยจัดการสัมภาษณ์ซึ่งพิจารณาจากเนื้อหาสาระและความอิ่มตัว (Saturation) ของข้อมูลเป็นหลัก หากข้อมูลที่ได้ยังไม่มีความอิ่มตัว ผู้วิจัยก็จะทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลต่อจนกระทั่งได้ข้อมูลที่เพียงพอ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนารายบุคคลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) มีการแยกแยะ แจกแจงเนื้อหา จัดหมวดหมู่ และวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ได้ผลการวิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็นคำถามการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล “การปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือนของสตรีสุรินทร์ 3 คนเฝ้า” มี 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีประจำเดือน และส่วนที่ 3 การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการมีประจำเดือน ดังมีรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์การปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือนของสตรีสุรินทร์ 3 คนเฝ้า

ประเด็นการศึกษา	สตรีสุรินทร์ 3 คนเฝ้า		
	คนเฝ้าเขมร	คนเฝ้าสวย	คนเฝ้าลาว
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป			
1. อายุ :	- สตรีวัยเจริญพันธุ์ อายุ 15 - 49 ปี = 13.33%	- สตรีวัยเจริญพันธุ์ อายุ 15 - 49 ปี = 20%	- สตรีวัยเจริญพันธุ์ อายุ 15 - 49 ปี = 20%
	- สตรีวัยสูงอายุ อายุ 60 - 65 ปี = 20%	- สตรีวัยสูงอายุ อายุ 60 - 65 ปี = 13.33%	- สตรีวัยสูงอายุ อายุ 60 - 65 ปี = 13.33%
2. สถานภาพ :	- สมรส = 20%	- สมรส = 26.66%	- สมรส = 20%
	- หม้าย = 6.66%	- หม้าย = 6.66%	- หม้าย = 6.66%
	- โสด = 6.66%		- โสด = 6.66%
3. อาชีพ :	- แม่บ้าน = 13.33%	- แม่บ้าน = 6.66%	- แม่บ้าน = 6.66%
	- รับจ้าง = 13.33%	- ค้าขาย = 6.66%	- รับจ้าง = 20%
	- นักศึกษา = 6.66%	- เกษตรกรรม = 20%	- นักศึกษา = 6.66%
4. ประวัติการมีประจำเดือน :			
- เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก	- อายุ 12 ปี = 13.33%	- อายุ 12 ปี = 20%	- อายุ 12 ปี = 6.66%
	- อายุ 14 ปี = 20%	- อายุ 13 ปี = 6.66%	- อายุ 13 ปี = 13.33%
		- อายุ 14 ปี = 6.66%	- อายุ 14 ปี = 6.66%
			- อายุ 15 ปี = 6.66%
- มีความรู้เกี่ยวกับการมีประจำเดือน	1. “ไม่ได้มีความรู้เพราะตอนนั้นยายก็ไม่เคยบอกอะไร	1. “ก็ไม่ค่อยมี รู้แต่ว่าถ้าเกอดฮาม (ประจำเดือน)	1. “เวลาเป็นประจำเดือนก็ใส่ผ้าอนามัยแต่สมัยนั้นใช้
- ได้รับคำแนะนำหรือการสอน	เวลาเป็นประจำเดือนก็ใส่ผ้าอนามัย แต่โบราณเขาบอกเวลาเป็นประจำเดือนห้ามกินของเย็นๆ ”	ก็ไม่ให้กินของเย็นพวกแตงโมน้ำเย็นๆ ให้กินเป็นน้ำอุ่นแทน”	เป็นผ้าขาวแทนห้ามกินของเย็นๆ ห้ามกินน้ำมะพร้าว ห้ามลงน้ำคลอง”

ประเด็นการศึกษา	สตรีสุรินทร์ 3 เผ่า		
	ชนเผ่าเขมร	ชนเผ่าส่วย	ชนเผ่าลาว
	<p>2. “มีความรู้ คนสมัยก่อน เขาไม่ให้กินน้ำเย็นเวลาเป็นประจำเดือน ห้ามกินปลาร้า ปลาจ่อม หน่อไม้”</p> <p>3. “มีความรู้ คำแนะนำ ห้ามกินน้ำเย็น ไอศกรีม”</p> <p>4. “ครั้งแรกเลยที่เป็นก็ถามแม่ว่าเป็นอะไรทำไมมีเลือดไหลออก แม่ก็บอกแค่ว่าเป็นประจำเดือน ให้ใส่ผ้าอนามัยไว้แล้วก็ไม่ให้ลงไปเล่นน้ำคลอง”</p> <p>5. “แม่ของยายสอนว่า ต้องรักษาความสะอาด ไม่ให้กินน้ำเย็น ของเย็น น้ำมะพร้าว ไม่สระผม แต่ก็ไม่ให้กินน้ำมะพร้าวมันจะทำให้เลือดเป็นก้อน แล้วก็ปวดท้อง”</p> <p>สรุป</p> <p>- มีความรู้ ได้รับการถ่ายทอดความรู้จากผู้สูงอายุ เช่น แม่ ยาย (n=4)</p> <p>ความรู้ที่ได้คือ ห้ามรับประทานของเย็น เช่น น้ำเย็น ไอศกรีม น้ำแข็ง น้ำมะพร้าว ห้ามรับประทานอาหารแสลง เช่น ปลาร้า ปลาจ่อม หน่อไม้ ให้ใส่ผ้าอนามัยไว้ ห้ามเล่นน้ำคลอง ห้ามสระผม</p> <p>- ไม่มีความรู้ แต่มีคำแนะนำจากมารดา คือ ห้ามรับประทานของเย็น (n=1)</p>	<p>2. “ย่าทวดก็สอนแหละ คนสมัยก่อนเขาไม่ให้กินน้ำเย็นเวลาเป็นประจำเดือน พวกของเย็น อาหารแสลงก็ห้ามกิน ปลาร้า ปลาจ่อม หน่อไม้ เพราะทำให้ประจำเดือนกินไม่ออก”</p> <p>3. “ไม่ค่อยมีหรอกลูกเอ๊ย ที่พอรู้ก็รู้แค่ว่าเป็นเลือดไม่ดี เลือดเสียที่ต้องเอาออกมา คนให้คำแนะนำก็มีแต่ยายแหละ แกจะบอกให้กินน้ำอุ่นและไม่ให้กินน้ำเย็นเพราะมันจะปวดท้องแล้วก็เลือดมันจะแข็ง น้ำก็เคยได้ยืมมาแค่นี้”</p> <p>4. “ตอนที่เป็นอย่างแรกก็พอรู้บ้างว่าที่เลือดมันไหลออกมานี่ เขาเรียกว่าประจำเดือน ที่ผู้หญิงทุกคนต้องเป็น”</p> <p>5. “ไม่มีความรู้มาก่อน”</p> <p>สรุป</p> <p>- มีความรู้ (n=4) ได้รับการถ่ายทอดจากญาติผู้ใหญ่ เช่น ยายทวด ยาย</p> <p>- ความรู้ที่ได้คือ การห้ามรับประทานอาหารที่เย็น เช่น น้ำเย็น ผลไม้เย็น แต่ยังไม่เพราะจะทำให้ประเดือนขาด ทำให้ปวดท้องขณะเป็นประจำเดือน การไม่ดื่ม น้ำมะพร้าว การไม่รับประทานอาหารแสลง เช่น ปลาร้า ปลาจ่อม หน่อไม้ เพราะจะทำให้ประจำเดือนกินไม่ออก มาไม่สม่ำเสมอ</p> <p>- ไม่มีความรู้ (n=1)</p>	<p>2. “เขาไม่ให้กินน้ำเย็นเวลาเป็นประจำเดือน พวกของเย็น อาหารแสลงก็ห้ามกินไก่ ปลาจ่อม หน่อไม้”</p> <p>3. “ประจำเดือนก็คือเลือดที่อยู่มดลูกขับออกมาเมื่อไข่ไม่มีการปฏิสนธิ คำแนะนำก็แม่เคยบอกว่า เวลาเป็นประจำเดือนห้ามกินน้ำเย็น ไอศกรีม ห้ามกินน้ำมะพร้าว”</p> <p>4. “การที่ไข่ไม่ได้ผสมแล้วโพรงมดลูกมันก็ลวกมีเลือดออกมา”</p> <p>5. “ป่าไม่รู้อะไรเลยไม่มีใครให้คำแนะนำหรือได้รับการสอน : คนโบราณ, คนแก่ และแม่”</p> <p>สรุป</p> <p>- มีความรู้ (n=4) ได้รับการถ่ายทอดจาก มารดา ครู และจากการเรียน</p> <p>- ความรู้ได้มีดังนี้ ประจำเดือนก็คือเลือดที่อยู่มดลูกขับออกมาเมื่อไข่ไม่มีการปฏิสนธิ คำแนะนำก็แม่เคยบอกว่า เวลาเป็นประจำเดือน ห้ามกินน้ำเย็น ไอศกรีม ห้ามกินน้ำมะพร้าว ไม่ให้กินน้ำเย็นเวลาเป็นประจำเดือน พวกของเย็น อาหารแสลงก็ห้ามกินไก่ ปลาจ่อม หน่อไม้</p> <p>- ไม่มีความรู้ (n=1)</p>

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเด็นการศึกษา	สตรีสุรินทร์ 3 เผ่า		
	ชนเผ่าเขมร	ชนเผ่าส่วย	ชนเผ่าลาว
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป			
- ประวัติการมีประจำเดือน :	- ปกติ สม่ำเสมอ(n=4) - ผิดปกติ :ช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา มักมีประจำเดือนมาเดือนละ 2 ครั้ง มาประมาณ 5-7 วัน (n=1) - เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ประมาณวันละ 1 ท่อ (5 แผ่น) เฉพาะช่วงกลางวัน	- ปกติ สม่ำเสมอ(n=5)	- ปกติ สม่ำเสมอ(n=5)
ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีประจำเดือน			
- ความเชื่อเกี่ยวกับกรปฏิบัติตัวขณะมีประจำเดือน	- ห้ามรับประทานของเย็น เช่น น้ำเย็น ผลไม้รสเย็น แดง ต้มน้ำเย็น (n=5) - ห้ามมีเพศสัมพันธ์ (n=2) - ห้ามดื่มน้ำมะพร้าว (n=2) - ห้ามสระผม (n=2) - ห้ามถวายสิ่งของพระ (n=2) - ห้ามลงเล่นน้ำคลอง (n=1)	- ห้ามรับประทานของเย็น เช่น น้ำเย็น แดงโม แดงกวา น้ำแข็ง (n=5) - ห้ามรับประทานอาการแสลง เช่น หน่อไม้ ปลาจ๋า (n=2) - ห้ามสระผม (n=2)	- ห้ามมีเพศสัมพันธ์ (n=2) - ห้ามลงเล่นน้ำคลอง (n=2) - ห้ามไม่ให้กินของแสลง ปลาจ๋า ปลาจ่อม หน่อไม้ (n=1) - ห้ามรับประทานน้ำมะพร้าว น้ำเย็น น้ำแข็ง ไอศกรีม (n=5)
- ความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีประจำเดือน	1. “เป็นการขับเอาเลือดเอาของเสียออกมาจากร่างกาย” 2. “เป็นการเอาเลือดเสียออกจากร่างกาย มันก็เป็นธรรมชาติของผู้หญิง” 3. “เป็นการขับเอาของเสียออกจากร่างกาย” 4. “เป็นการเอาของไม่ดีออกจากตัว” 5. “ประจำเดือน เป็นเรื่องที่น่าเบื่อ ไม่อยากเป็น มันเหมือนเป็นภาระ เวลาเป็นมันเหนื่อยๆ ไม่อยากทำอะไรเลย แต่ก็มีข้อดี ได้เปลี่ยนถ่ายเลือดทุกเดือน”	1. “การเกอดฮาม (ประจำเดือน) มันเหมือนขับเอาเลือดเสียของจากร่างกายเรา” 2. “มันก็ขับเอาเลือดออกมาที่เป็นเลือดเสียมันไหละยบายว่า (หัวเราะ)” 3. คิดว่าการเป็นประจำเดือนเป็นการเอาเลือดเสียออกจากร่างกาย ขับเลือดที่ไม่ดีออกจากร่างกาย” 4. “ประจำเดือนน่าจะเป็นการขับเลือดที่เสียออกจากร่างกาย ไม่รู้ไม่แน่ใจ” 5. “การเกอดฮาม (ประจำเดือน) มันเหมือนขับเอาเลือดเสียของจากร่างกายเรา”	1. “มันก็เป็นขับเอาของเสียออกจากร่างกาย ทำให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น” 2. “เป็นการเอาเลือดเสียออกจากร่างกาย เป็นธรรมชาติของผู้หญิง” 3. “เป็นการขับเอาของเสียออกจากร่างกาย ซึ่งเป็นช่วงที่ไม่สบายตัว ป่วยง่าย น่ารำคาญ” 4. “เหมือนมันจะเป็นการเอาของไม่ดีของจากตัว” 5. “เป็นการเอาเลือดเสียออกจากร่างกาย มันก็เป็นธรรมชาติของผู้หญิง”

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเด็นการศึกษา	สตรีสุรินทร์ 3 เผ่า		
	ชนเผ่าเขมร	ชนเผ่าส่วย	ชนเผ่าลาว
	สรุป โดยความคิดเห็นของสตรีเห็นว่าเป็นการขับเอาเลือดเอาของเสียออกจากร่างกาย (n=4) และเป็นเรื่องน่าเบื่อ (n=1)	สรุป โดยความคิดเห็นของสตรีเห็นว่าเป็นการขับเอาเลือดเอาของเสียออกจากร่างกาย (n=5)	สรุป โดยความคิดเห็นของสตรีเห็นว่าเป็นการขับเอาเลือดเอาของเสียออกจากร่างกาย (n=5)
ส่วนที่ 3 การปฏิบัติตัวขณะมีประจำเดือน			
1. ด้านการดูแลสุขภาพความสะอาดของร่างกาย:	การดูแลรักษาความสะอาดของสตรีชนเผ่าเขมร จะดูแลโดยการอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย การใช้สบู่เหลวทำความสะอาดบริเวณช่องคลอดร่วมกับการเปลี่ยนผ้าอนามัย	การดูแลรักษาความสะอาดของสตรีชนเผ่าส่วย จะดูแลโดยการอาบน้ำทำความสะอาดร่วมกับการเปลี่ยนผ้าอนามัย	การดูแลรักษาความสะอาดของสตรีชนเผ่าลาว จะดูแลโดยการอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายวันละ 1-2 ครั้ง ร่วมกับการเปลี่ยนผ้าอนามัย
- ขณะมีประจำเดือน <u>อาบน้ำวันละกี่ครั้ง</u>	- อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง (n=4)	- อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง (n=4)	- อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง (n=4) - อาบน้ำวันละ 3 ครั้ง (n=1)
<u>เปลี่ยนผ้าอนามัยวันละกี่ผืน</u>	- เปลี่ยน 2-3 ผืน (n=2) - เปลี่ยน 3-4 ผืน (n=2) - เปลี่ยน 4-5 ผืน (n=1)	- เปลี่ยน 2-3 ผืน (n=5)	- เปลี่ยน 3-4 ผืน (n=2) - เปลี่ยน 5 ผืน (n=3)
2. ด้านการรับประทานอาหาร :	1. “ทานปกติ ชอบกินหวาน พอเป็นประจำเดือนจะอยากกินอะไรหวานๆ” 2. “กินปกติ ข้าว 1 จาน 3 มื้อ เข้า เที่ยง เย็น” 3. “ทานปกติ แต่ช่วงใกล้เป็นประจำเดือนมันจะอยากทานอะไรแบบแซ่ๆ นัวๆ ส้มตำ ต้มยำ ลาบ อะไรพวกนี้หรือมะม่วงแบบเปรี้ยวๆ หวานๆ จิ้มพริกเกลือ ก้วยเตี่ยว ก้วยจู้บแบบแซ่ๆ”	1. “ทานปกติ แต่จะไม่ทานอะไรเย็นๆ เพราะเคยได้ยินมาว่าถ้ากินอะไรเย็นจะทำให้ปวดท้อง เลยไม่ค่อยกล้ากิน ของเย็นๆ ก็พวกแตงโม น้ำเย็น น้ำมะพร้าว” 2. “หิวอะไรยาก็กินอันนั้นแหละ แต่แค่ไม่กินน้ำเย็นแตงโม กลัวมันทำให้เลือดไม่ค่อยไหล กับปวดท้อง” 3. “ก็กินตามปกติ กินน้ำเย็นบ้าง อุ่นบ้าง แล้วแต่ครั้ง”	1. “กินปกติ ช่วงเป็นประจำเดือนยายจะกินเยอะอยากกินนู่น นี่ นั่น ของเปรี้ยวแซ่ๆ” 2. “กินปกติ ข้าว 1 จาน 3 มื้อ เข้า เที่ยง เย็น” 3. “ทานปกติ แต่ช่วงใกล้เป็นประจำเดือนมันจะอยากทานอะไรแบบเปรี้ยวๆ มะม่วงเปรี้ยว มะยม” 4. “ป้าก็กินปกติแหละหนู แต่ช่วงที่เป็นประจำเดือนจะกินไม่ค่อยได้ กินได้น้อย แต่ น้ำหนักก็ไม่ลดนะ แต่จะเหนื่อยมาก”

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเด็นการศึกษา	สตรีสุรินทร์ 3 เผ่า		
	ชนเผ่าเขมร	ชนเผ่าส่วย	ชนเผ่าลาว
2. ด้านการรับประทานอาหาร (ต่อ)	<p>4. “กินปกติ แต่ช่วงที่เป็นประจำเดือนจะกินไม่ค่อยได้ กินได้น้อย แต่น้ำหนักก็ไม่ลดนะ แต่จะเหนียวมาก”</p> <p>5. “ชอบกินพวกตำน้ำพริก กินผักเยาะ น้ำพริกปลา ร้าสุก เวลาเป็นประจำเดือนก็กินเหมือนเดิม แต่ไม่กินอาหารที่เผ็ด กลัวแสบท้อง แล้วก็กินอาหารเค็ม เพราะมันจะทำให้ปวดประจำเดือน”</p> <p><u>สรุป</u> รับประทานอาหารปกติทั้ง 5 คน และในช่วงของการเป็นประจำเดือน จะมีการรับประทานอาหารที่พิเศษกว่าช่วงที่ไม่เป็นประจำเดือน คือ มักจะอยากรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด เปรี้ยวและจะรับประทานอาหารมากกว่าปกติ</p>	<p>”4. “รับประทานอาหารปกติ แต่ช่วงที่เป็นจะชอบกินของเปรี้ยว ของเผ็ด แล้วก็กินบ่อย หิวนั้นหิวนี้ตลอดเวลา”</p> <p>5. “ทานปกติ ทานอาหารทุกอย่าง”</p> <p><u>สรุป</u> รับประทานอาหารปกติทั่วไปทั้ง 5 คน แต่จะไม่รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่เย็น น้ำเย็น แดงโม น้ำมะพร้าว แต่อาหารที่จะรับประทานอาหารมากกว่าช่วงปกติที่ไม่เป็นประจำเดือน เช่น อาหารที่รสเผ็ดเปรี้ยว และจะรับประทานอาหารมากกว่าปกติ</p>	<p>5. “ชอบกินประเภทต้ม กินน้ำพริก กินผักต้ม เวลาเป็นประจำเดือนจะชอบกินเยาะกว่าเดิมนิดหน่อย”</p> <p><u>สรุป</u> รับประทานอาหารปกติทั้ง 5 คน และในช่วงของการเป็นประจำเดือนจะรับประทานอาหารมากกว่าปกติ อาหารที่รับประทานจะเป็นอาหารที่มีรสเปรี้ยว เผ็ด</p>
3. ด้านการนอนหลับพักผ่อนขณะมีประจำเดือน	<ul style="list-style-type: none"> - นอน 6-8 ชั่วโมง (n=4) - นอน 9 ชั่วโมง (n=1) 	<ul style="list-style-type: none"> - นอน 6-7 ชั่วโมง (n=2) - นอน 8-10 ชั่วโมง (n=3) 	<ul style="list-style-type: none"> - นอน 7 ชั่วโมง (n=1) - นอน 8 ชั่วโมง (n=2) - นอน 9 ชั่วโมง (n=2)
4. ด้านการออกกำลังกาย	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่เคยออกกำลังกาย (n=4) - ออกกำลังกาย : การยืดเส้นยืดสาย (n=1) 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่เคยออกกำลังกาย (n=5) 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่เคยออกกำลังกาย (n=4) - ออกกำลังกาย: วิ่ง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง (n=1)
5. ด้านการจัดการเมื่อมีอาการร่วมขณะมีประจำเดือน (อาการร่วมขณะมีประจำเดือน เช่น ปวดท้องน้อย หงุดหงิดง่าย กินจุ คัดตึงเต้านม ปวดศีรษะ ปวดเอว)	<ul style="list-style-type: none"> - มีอาการร่วมขณะมีประจำเดือน (n=5) - อาการที่พบร่วมได้แก่ ปวดคัดตึงเต้านม ปวดท้อง ปวดเอว หงุดหงิด กินจุ วิธีการจัดการกับอาการ - รับประทานยา - นอนพัก - ประคบร้อน - รับประทานของร้อน - ปล่อยให้หายเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - มีอาการร่วมขณะมีประจำเดือน (n=5) - อาการร่วมที่พบได้แก่ ปวดท้อง ปวดเอว หงุดหงิด วิธีการจัดการกับอาการ - ใช้กระเป๋าน้ำร้อน ประคบที่หน้าท้อง - ดื่มน้ำอุ่น 	<ul style="list-style-type: none"> - มีอาการร่วมขณะมีประจำเดือน (n=5) - อาการร่วมที่พบได้แก่ คัดตึงเต้านม ปวดท้อง ปวดเอว หงุดหงิด กินจุ โหม่งง่าย วิธีการจัดการกับอาการ - ปล่อยให้หายเอง - ประคบร้อน กินน้ำอุ่น - กินยาพารา - นอนอย่างเดียว - อยู่เฉยๆนอนพักก็ดีขึ้น

ผลการวิเคราะห์จากตารางมีดังนี้ สตรีสุรินทร์ 3 คนเฝ้า ได้แก่ เขมร ส่วย ลาวส่วนใหญ่เป็นสตรีวัยเจริญพันธุ์ ร้อยละ 53.33 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 66.67 และมีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 33.33 ประวัติการมีประจำเดือนครั้งแรกช่วงอายุ 12 -15 ปี ส่วนใหญ่ร้อยละ 39.99 ความเชื่อของสตรีสุรินทร์ 3 คนเฝ้า ที่ได้รับการบอกเล่าต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่นเกี่ยวกับการมีประจำเดือน กล่าวคือ สตรีชนเฝ้าเขมร ไม่ให้ดื่ม น้ำมะพร้าว ไม่ให้ดื่มน้ำเย็น ไม่ให้สระผม โดยเชื่อว่าถ้ากระทำการเหล่านี้จะทำให้ปวดท้อง และเลือดไหลน้อยลง ห้ามถวายสิ่งของพระ ห้ามลงเล่นน้ำคลอง และห้ามมีเพศสัมพันธ์ ส่วนสตรีชนเฝ้ากวย (ส่วย) ไม่ให้ดื่มน้ำเย็น น้ำแข็ง แต่งโม แต่งกวา โดยเชื่อว่าถ้าดื่มเลือดจะไม่ไหลหรือไหลน้อยลง ห้ามสระผม และห้ามรับประทานอาการแสดง เช่น หน่อไม้ ปลาแร่ และสตรีชนเฝ้าลาว ไม่ให้ดื่มน้ำมะพร้าว ไม่ดื่มน้ำเย็น น้ำแข็ง ไอศกรีม ไม่ให้รับประทานแต่งโม โดยเชื่อว่าจะทำให้เป็นไข้ทับระดู ห้ามรับประทานอาการแสดง เช่น หน่อไม้ ปลาแร่ห้ามลงเล่นน้ำคลอง และห้ามมีเพศสัมพันธ์ สตรีสุรินทร์ทั้ง 3 คนเฝ้า มีความคิดเห็นเหมือนกันว่า “การมีเลือดประจำเดือนนั้นเป็นธรรมชาติของผู้หญิง และเป็นเลือดเสีย เป็นการขับเอาของเสียออกจากร่างกาย”

สำหรับการปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือนของสตรีสุรินทร์ทั้ง 3 คนเฝ้า นั้น มีความคล้ายคลึงกัน ดังนี้

- 1) ด้านการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย มีการอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย เฉลี่ยวันละ 2-4 ครั้ง และเปลี่ยนผ้าอนามัย 2-5 ผืนต่อวันไม่สระผม เพราะเชื่อว่าจะทำให้เลือดแข็งตัวและประจำเดือนหยุด
- 2) ด้านการรับประทานอาหารเช้ามีประจำเดือน รับประทานอาหารเช้าตามปกติวันละ 3 มื้อ และมีพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าที่เปลี่ยนไป คือ รับประทานมากกว่าปกติ อยากรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยว เผ็ด เป็นต้น
- 3) ด้านการออกกำลังกาย ไม่มีการออกกำลังกายขณะมีประจำเดือน
- 4) ด้านเพศสัมพันธ์ ห้ามมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือนเพราะจะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย
- 5) ด้านวิถีจัดการเมื่อมีอาการร่วมขณะมีประจำเดือน ได้แก่ ปวดท้อง ปวดแหว คัดตึงเต้านม เวียนศีรษะ หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย มีวิธีการจัดการ ได้แก่ การรับประทานยา (ยาพาราเซตามอล) นอนพัก ใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบ และดื่มน้ำอุ่น

อภิปรายผลการวิจัย

สตรีสุรินทร์ 3 คนเฝ้า ได้แก่ คนเฝ้าเขมร คนเฝ้ากวย (ส่วย) และคนเฝ้าลาว เป็นกลุ่มตัวอย่างมีทั้งวัยเจริญพันธุ์และวัยสูงอายุที่มีประสบการณ์ตรงในเรื่องการปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือน จากคำบอกเล่าของมารดา ย่า ยาย และสตรีผู้ที่มีประสบการณ์การมีประจำเดือนและการปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือนมาก่อนจากรุ่นสู่รุ่น สอดคล้องกับการศึกษาของสร้อย อนุสรณ์ธีรกุล, พร้อมจิตร ทอนบุญheim และสุชาดา สุวรรณคำ (2542) เรื่องลักษณะการมีประจำเดือนในสตรีวัยรุ่น ปัญหาและการดูแลพบว่าการเรียนรู้เรื่องประจำเดือนส่วนใหญ่รู้มาจากมารดาเป็นคนแรก การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือนส่วนใหญ่เป็นการรับรู้ที่ถูกต้องและเป็นการรับรู้ในทางบวก รวมทั้งการเรียนรู้ด้วยตนเอง และการศึกษาหาความรู้ จึงได้รวบรวมความรู้และประสบการณ์นำไปสู่การปฏิบัติตนสามารถให้การดูแลตนเองขณะมีประจำเดือนได้ อย่างไรก็ตามสตรีสุรินทร์ 3 คนเฝ้า มีความเชื่อมีความเชื่อที่คล้ายกัน คือ การห้ามรับประทานของเย็น เช่น น้ำแข็ง น้ำเย็น ผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น แต่งโม แต่งกวา เนื่องจากจะประจำเดือนมาผิดปกติ หรือไม่มา จะทำให้ประจำเดือนกะปริบกะปรอย การไม่ดื่มน้ำมะพร้าว เพราะจะทำให้ปวดท้อง และประจำเดือนมาไม่ปกติ ห้ามสระผม เพราะจะทำให้เลือดแข็งตัวและประจำเดือนหยุดหรือไม่มา และมีบางคนเชื่อว่าสตรีคนใดหากกำลังเป็นประจำเดือนห้ามทำบุญตักบาตร เพราะถือว่าเป็นการส่งต่อสิ่งไม่ดีให้ผู้อื่นเพราะเลือดประจำเดือนที่ออกมาถือว่าเป็นของเสียของร่างกาย ซึ่งความเชื่อดังกล่าวบางอย่างยังไม่มีการศึกษาวิจัย สำหรับห้ามมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือนเพราะเชื่อว่าจะทำให้ติดเชื้อได้ง่ายนั้นไม่สอดคล้องกับความคิดเห็นของกิริติ ลีละพงศ์วัฒนา (2556) สรุปว่าไม่เป็นข้อห้ามเพศสัมพันธ์ขณะ

มีประจำเดือนแต่อย่างไรก็ตาม เพียงแต่ต้องควรระมัดระวังเรื่องของความสะอาด เนื่องจากเป็นช่วงที่ปากมดลูกเปิด และเลือดประจำเดือนเป็นอาหารที่ดีของเชื้อแบคทีเรีย ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการมีประจำเดือน

ด้านการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย

สตรีสุรินทร์ทั้ง 3 คนเฝ้า เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกในช่วงอายุ 12-15 ปี ขณะมีประจำเดือนมีการดูแลความสะอาดของร่างกายโดยการอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย โดยเฉลี่ยจะอาบวันละ 2-4 ครั้ง/คน และเปลี่ยนผ้าอนามัย คนละ 2-5 ผืนต่อวัน ซึ่งสอดคล้องกับวารุณี เพลโรและภัทรพร อรรถนภาค (2555) เรื่อง การศึกษาความชุกของการปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิ พฤติกรรมการจัดการตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิของนักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม กลุ่มตัวอย่าง 376 คน พบว่าเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกในช่วงอายุ 13 – 15 ปี จำนวนวันของการมีประจำเดือนอยู่ระหว่าง 3 – 7 วัน ปริมาณการมีประจำเดือนพบว่ากลุ่มที่มีในปริมาณน้อย (เปลี่ยนผ้าอนามัย < 4 แผ่น/วัน) และกลุ่มที่มีปริมาณปานกลาง (เปลี่ยนผ้าอนามัย 5 – 10 แผ่น/วัน) มีจำนวนที่ใกล้เคียงกัน

ด้านการรับประทานอาหาร

สตรีสุรินทร์ทั้ง 3 คนเฝ้า ขณะมีประจำเดือน จะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เปลี่ยนไป คือรับประทานมากกว่าปกติ มักจะอยากรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยว เผ็ด เป็นต้น ซึ่งสังคมทั่วไปได้เผยแพร่ความคิดเห็นและความเชื่อเกี่ยวกับอาหารบางอย่างที่ไม่ควรรับประทาน เช่น น้ำเย็น น้ำแข็ง ไอศกรีม น้ำมะพร้าว ในระหว่างมีประจำเดือนแต่ยังไม่ครอบคลุมว่าจะเกิดผลกระทบกับสตรีที่มีประจำเดือนทุกรายที่รับประทานอาหารดังกล่าว อย่างไรก็ตามควรลดอาหารที่ทำให้เกิดความปวดเมื่อย อาหารเค็มที่จะทำให้มีตัวบวมเพิ่ม เพราะก่อนการมีประจำเดือนฮอร์โมนเอสโตรเจนจะทำให้ตัวบวมได้ ควรดื่มน้ำที่ดื่มที่มีคาเฟอีน ไม่ว่าจะเป็น ชา กาแฟ หรือแม้กระทั่งน้ำอัดลม สารตัวนี้จะกระตุ้นการหดตัวของมดลูกทำให้มีอาการปวดท้องทั้งก่อนและระหว่างมีประจำเดือนเพิ่มขึ้น อีกทั้งเพิ่มอารมณ์เศร้าก่อนมีประจำเดือน เหนื่อยง่าย และหงุดหงิด(สุรศักดิ์ ฐานีพานิชสกุล, 2553) และการให้ความรู้แก่ประชาชนตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยสูงอายุเรื่อง “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” และ “ธงโภชนาการ” มาปรับใช้โดยส่งเสริมการบริโภคนม ไข่ เพิ่มผัก ผลไม้ให้มากขึ้น และอาหารลด หวาน มัน เค็ม ให้น้อยลง (ประไพศรี ศิริจักรวาล และสุภาพร สุทัศน์วรุฒิ, 2555)

ด้านการนอนหลับพักผ่อน

สตรีสุรินทร์ทั้ง 3 คนเฝ้า ให้ข้อมูลว่าช่วงมีประจำเดือนจะนอนเฉลี่ยวันละ 6-10 ชั่วโมงและหากมีอาการแทรกซ้อน เช่น การปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดศีรษะ ไมเกรน อารมณ์หงุดหงิด ซึมเศร้า วิตกกังวล หากสามารถปฏิบัติได้จะนอนหลับพักผ่อนให้มากขึ้นกว่าปกติ สอดคล้องกับการศึกษาของสุรศักดิ์ ฐานีพานิชสกุล (2553) ที่ทำการศึกษากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนในผู้หญิงไทยอายุ 18 - 45 ปี อาศัยในเขตกรุงเทพฯ รวม 100 คน ซึ่งพบว่า ร้อยละ 58 เกิดกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน โดยได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจมากที่สุด และก่อให้เกิดความกังวลมากกว่าผลกระทบด้านร่างกาย อาการด้านจิตใจที่พบมาก ได้แก่ อารมณ์หดหู่ ซึมเศร้า วิตกกังวล ฯลฯ อาการด้านร่างกายที่พบมาก ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ปวดท้องน้อย ฯลฯ นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มที่มีอาการรุนแรงมักจะเป็นกลุ่มผู้หญิงอายุน้อย ผู้หญิงที่อารมณ์ดีและไม่เครียดมาก จะมีอาการน้อยกว่ากลุ่มที่มีความเครียด กลุ่มที่มีกอดูกคนเดียวไม่ค่อยเข้าสังคมจะมีอาการทางด้านจิตใจมากกว่ากลุ่มที่เข้าสังคม และได้เสนอว่าควรพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สงบ พยายามไม่เครียด รับประทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้นก็จะช่วยลดอาการได้

ด้านการออกกำลังกาย

สตรีจังหวัดสุรินทร์ทั้ง 3 คนเผ่า ส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันไม่มีการออกกำลังกาย ดังนั้นขณะมีประจำเดือนสตรี 13 คนใน 15 คน ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสุรศักดิ์ ฐานีพานิชสกุล (2553) ได้ให้ข้อเสนอแนะระหว่างมีประจำเดือนควรได้มีการระบายอารมณ์หรือได้ทำกิจกรรม เช่น การออกกำลังกาย ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการและปัจจัยแวดล้อม นอกจากนี้เมื่อรู้ตัวว่าใกล้จะมีประจำเดือนก็ควรออกกำลังกาย เนื่องจากจะช่วยให้มีการหลังสารบางชนิดในสมอง โดยเฉพาะสารเอ็นโดรฟินส์ ที่จะช่วยคลายความวิตกกังวลและความเครียดได้

ด้านการจัดการเมื่อมีอาการร่วมขณะมีประจำเดือน

สตรีสุรินทร์ทั้ง 3 คนเผ่า มีอาการร่วมขณะมีประจำเดือนที่ คือ อาการปวดท้อง ปวดแหว คัดตึงเต้านม เวียนศีรษะ หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย กินจุ และมีวิธีการจัดการที่คล้ายกัน คือ การรับประทานยา (ยาพาราเซตามอล) หากปวดท้องมากจนทนไม่ไหว การนอนพัก การประคบโดยใช้กระเป๋าน้ำร้อน การดื่มน้ำอุ่น และปล่อยให้หายเอง สอดคล้องกับวารุณี เพโรและภัทรพร อรรถนภาค (2555) ที่การศึกษาความชุกของการปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิ พฤติกรรมการจัดการตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิของนักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม พบว่าความชุกของการปวดประจำเดือนในกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 89.1 โดยมีอาการปวดเล็กน้อยร้อยละ 71.34 ปวดปานกลางร้อยละ 23.28 และปวดรุนแรงร้อยละ 5.37 ตามลำดับและอาการร่วมขณะมีประจำเดือนที่พบบ่อยได้แก่เป็นสิวหงุดหงิดเต้านมคัดปวดหลังปวดเมื่อยตามตัวรู้สึกอ่อนเพลียเวียนศีรษะถ่ายเหลวปวดศีรษะไม่มีสมาธิในการทำกิจกรรม คลื่นไส้ บวมเบื่ออาหาร รู้สึกหุดห่อนไม่หลับ อาเจียนและเป็นลม พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เริ่มมีอาการร่วมขณะมีประจำเดือนในระยะ 1 – 2 วันก่อนมีประจำเดือนวิธีการแก้ไขเมื่อมีอาการปวดประจำเดือนพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการปวดและส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำจากเภสัชกรประจำร้านขายยาเริ่มรับประทานยาขณะเริ่มมีอาการปวดและส่วนใหญ่ไม่ทราบชื่อยาที่รับประทานปริมาณยาที่รับประทานอยู่ที่ 1 – 2 เม็ดในแต่ละรอบประจำเดือนการบรรเทาอาการปวดโดยใช้การดูแลทางเลือกพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การนอนพักทรงลงมาก็คือวางกระเป๋าน้ำร้อน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้แนะนำสตรีในการปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือนได้โดยทั่วไป และสามารถนำมาปรับใช้กับกระบวนการพยาบาลเพื่อการดูแลสตรีวัยเจริญพันธุ์ในการตนขณะมีประจำเดือน เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดและความเชื่อ ไม่ขัดแย้งกับความเชื่อที่ถือปฏิบัติตามกันมา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยในกลุ่มขนาดเล็ก ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากขึ้นและควรศึกษาถึงวิธีการปฏิบัติที่ได้ผลดีในการจัดการกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นขณะมีประจำเดือน

เอกสารอ้างอิง

- กীরติ ลีละพงศ์วัฒนา. (2556). *ประจำเดือน (Menstruation) เรื่องที่ผู้หญิงควรรู้*. สืบค้นจาก <http://haamor.com/th>
- ชญวาลี ศรีสุโข. (2553). *ปวดท้องประจำเดือน*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์สุขภาพ.
- วารุณี เพโร และภัทรพร อรัณยภาค. (2555). การศึกษาความชุกของการปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิ พฤติกรรมการจัดการตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิของนักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสยาม.
- ประไพศรี ศิริจักรวาล และสุภาพร สุกข์ศรีวรรณ. (2555). *ข้อเสนอแนะในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี: การทบทวนและวิเคราะห์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สร้อย อนุสรณ์ธีรกุล, พร้อมจิตร์ ท่อนบุญเหิม และสุชาดา สุวรรณคำ. (2542). ลักษณะการมีประจำเดือนในสตรีวัยรุ่น ปัญหาและการดูแล. *วารสารวิจัย มช.*, 4 (1), หน้า 66-77.
- สุรศักดิ์ ฐานิพานิชสกุล. (2553). นักวิจัยจุฬาฯ สืบค้นจาก *จุฬาสัมพันธ์*, 53 (27), สืบค้นจาก http://www.research.chula.ac.th/web/cu_online/2553/vol_27_3.html