

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะการมีประจำเดือนของสตรีวัยรุ่น ปัญหาและการดูแลตนเองเบื้องต้นเกี่ยวกับการมีประจำเดือน ศึกษาในกลุ่มนักเรียนสตรีระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีประจำเดือนแล้ว จำนวน 487 ราย โดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของ Rosenstock (1974) และ Kliemen (1978) ผลการวิจัยพบว่า

อายุเฉลี่ยที่เริ่มมีประจำเดือนเท่ากับ 12.7 ปี รอบประจำเดือนเฉลี่ย 34.1 วัน จำนวนวันที่มีประจำเดือน 6.8 วัน ส่วนใหญ่มีประจำเดือนสม่ำเสมอ

การเรียนรู้เรื่องประจำเดือน ส่วนใหญ่รู้มาจากมารดาเป็นคนแรก การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน ส่วนใหญ่มีการรับรู้ที่ถูกต้องและเป็นการรับรู้ในทางบวก ยกเว้นการรับรู้อุปสรรคในการดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน ส่วนใหญ่มีการรับรู้ทางลบ ความรู้สึกต่อการมีประจำเดือน ส่วนใหญ่คิดว่าเป็นเรื่องยุ่งยากและน่ารำคาญ ทำให้สับสนเปลืองและไม่คล่องตัว

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับการมีประจำเดือน อาการทางระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ ท้องอืด ท้องเสีย ท้องผูก คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อยากรับประทานอาหารมากขึ้น อาการทางระบบทางเดินปัสสาวะ ได้แก่ ปัสสาวะน้อยและปัสสาวะบ่อย อาการทางระบบผิวหนัง ได้แก่ เป็นสิ่ว เหนื่อออกมาก คันตามแขนขา กลืนตัวแรง มือ แขนและขาบวม อาการทางระบบประสาท ได้แก่ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ใจสั่นและมือสั่น ปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการทางระบบสืบพันธุ์ ได้แก่ คันช่องคลอด ปวดท้องน้อย เจ็บคัดเต้านม ตกขาว เจ็บช่องคลอด

การดูแลตนเองในขณะที่มีประจำเดือน ด้านการดูแลความสะอาดและสุขภาพร่างกายดีขึ้น ความระมัดระวังและการใส่ใจต่อสุขภาพดีขึ้น การแก้ไขปัญหากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน แก้ไขตามอาการและทำเพื่อลดอาการและความรุนแรง การใช้ยาส่วนใหญ่ใช้ยาสามัญประจำบ้าน และปรึกษาแพทย์ในกรณีที่คิดว่าเป็นอันตรายมาก เช่น เลือดออกมาก

ข้อห้ามต่าง ๆ ในการรับประทานอาหารและข้อห้ามต่าง ๆ ในการปฏิบัติตัว เนื่องจากเชื่อว่าจะทำให้ปวดท้อง ประจำเดือนออกน้อย หรือหยุด ประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ เลือดออกมาก การแก้ไขโดยการหยุดรับประทานอาหารชนิดนั้น และไม่ปฏิบัติตัวเช่นนั้น

ปัญหาที่เกิดจากกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน และขณะมีประจำเดือน แม้ว่าจะเป็นปัญหาที่ไม่รุนแรงถึงกับชีวิต แต่ก็ก่อให้เกิดความไม่สุขสบายทั้งทางร่างกายและจิตใจที่มีผลต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน โดยเฉพาะวัยรุ่นที่เริ่มเข้าสู่การมีประจำเดือน ซึ่งจะต้องใช้เวลาในการปรับตัวและเรียนรู้ภาวะดังกล่าวค่อนข้างมาก

ABSTRACT

This research aimed to study the characteristic of menstruation among female adolescents and the problems and self care of female adolescents with menstruation. The research involved 487 female students in mathayom sooksa 2 who had been menstruating. quantitative and Qualitative data were collected by using questionnaire. The research results are as follows :

The average age of menarche was 12.7 years old. Interval of menstruation average was 34.1 days and duration was 6.8 days. Most of them had a regular cycle.

The first menstruation information came from the mother. The overall scores on perception of menstruation were positive, except for the perceived health beliefs regarding menstruation. Most of them think it makes them difficult, boring, dysphoria, lose money, and lose work.

Menstruation problems concerning the gastro-intestine system were flatulence, diarrhea, constipation, nausea, vomitting, loss of appetite and increased appetite. The signs and symptoms of the urinary system were oligouria and frequent urination. The skin system problems were pimples, increased sweat, fatigue, chills, tremors, and weakness. The reproductive system problems were vaginal itching, lower abdominal pain, breast engorgement, luekorrhea, and vulva pain.

Self care and health concern during menstruation was better. Many problems the adolescents solved by themselves. Medicines most used were common drugs, and doctors were consulted when there were severe symptoms, such as menorrhagia.

Food and practical taboos : were believed to be the cause of abdominal pain, metrorrhagia, oligomenorrhea, menorrhagia, and hypermenorrhea.

In conclusion : Premenstruation syndrome was not a cause of death but dysphoria especially in female adolescent. Adolescents need more time to adapt and learn.