

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย

การเริ่มมีประจำเดือนเป็นสัญญาณอันชัดเจนที่แสดงให้เห็นว่าสตรีนั้นกำลังผ่านเข้าสู่วัยสาวแล้ว การมีประจำเดือนจึงเป็นสภาวะหนึ่งของสตรีที่แสดงถึงภาวะเจริญพันธุ์ การทำงานของมดลูกที่ขับเยื่อภายในมดลูกออกทิ้งทุก ๆ เดือน หลังจากนั้นเยื่อภายในมดลูกนี้จะงอกขึ้นมาใหม่ในระลอกต่อไป การขับเยื่อมดลูกออกจากผนังมดลูกย่อมมีเลือดไหลซึมออกมาภายนอกให้เห็น เรียกว่า ประจำเดือน อายุของสตรีที่เริ่มมีประจำเดือนนั้นแตกต่างกันไป ส่วนมากแล้วจะมีอายุ 12-13 ปี บางคนอาจเริ่มมีตั้งแต่อายุ 10 ปี บางคนอาจล่าช้าไปถึงอายุ 16 ปี ซึ่งก็ไม่นับว่าเป็นเรื่องผิดปกติแต่อย่างใด การมีประจำเดือนเป็นเรื่องสลับซับซ้อนมาก สิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนแปลงและปรากฏล่วงหน้าก่อนการมีประจำเดือน เช่น เต้านมใหญ่ขึ้น ขนรักแร้เริ่มงอก สตรีวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่โดยทั่วไปประจำเดือนจะมีในรอบ 28 วัน ส่วนมากอาจคลาดเคลื่อน ไปบ้าง 2-3 วัน เกือบทุกรอบเดือน ในระยะแรกอาจจะมีระยะห่างกันมาก เช่น ใน 1 ปี อาจจะมีประจำเดือนเพียง 3-4 ครั้งเท่านั้น การมีประจำเดือนแต่ละรอบอาจจะเป็นระยะยาวนานได้ราว 2-7 วัน โดยเฉลี่ยแล้วประมาณ 4 วัน

ประจำเดือนเป็นภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างใหญ่หลวง และจัดว่าเป็นภาวะวิกฤต (Menstruation crisis) ในช่วงชีวิตหนึ่งของสตรีในระยะวัยรุ่น การเริ่มมีประจำเดือนไม่เพียงแต่นำมาซึ่งความตื่นเต้น แต่ยังปะปนด้วยความรู้สึกรู้สึกอึดอัด วิตกกังวล เครียด อาย และความรู้สึกไม่สบาย อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติ แต่ด้วยลักษณะของการมีประจำเดือนเป็นปรากฏการณ์ที่ยาวนานมากของสตรี ทำให้เกิดความไม่แน่นอนเกิดขึ้นได้มากมาย การพยากรณ์สิ่งที่เกิดขึ้นร่วมกับการมีประจำเดือนจึงไม่แน่นอน ทำให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะสตรีวัยรุ่นที่เริ่มมีประจำเดือน ดังนั้นสตรีที่เริ่มมีประจำเดือนในระยะแรก จึงควรได้รับการดูแล และควรได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อช่วยให้สตรีวัยรุ่นเหล่านี้สามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องและยอมรับการมีประจำเดือนเป็นภาวะปกติ แต่ในทางตรงกันข้ามหากสตรีวัยรุ่นที่เริ่มมีประจำเดือนขาดความรู้ในการปฏิบัติตนในระหว่างการมีประจำเดือนที่ถูกต้อง ผลที่ตามมาคือสตรีเหล่านี้อาจมีโอกาเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนที่มีผลต่อสุขภาพและต่อภาวะจิตใจได้

ในระยะก่อนมีประจำเดือน สตรีทั่วไปมักจะรู้สึกรู้สึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น คัดหรือเจ็บเสียวบริเวณหน้าอก น้ำหนักตัวเพิ่มเล็กน้อย บางคนอาจรู้สึกคลื่นไส้ ท้องอืด อึดอัด มีไข้ บางคนอาจมีอาการปวดหน่วงบริเวณท้องน้อย โดยมากจะรู้สึกอ่อนเพลีย หงุดหงิด

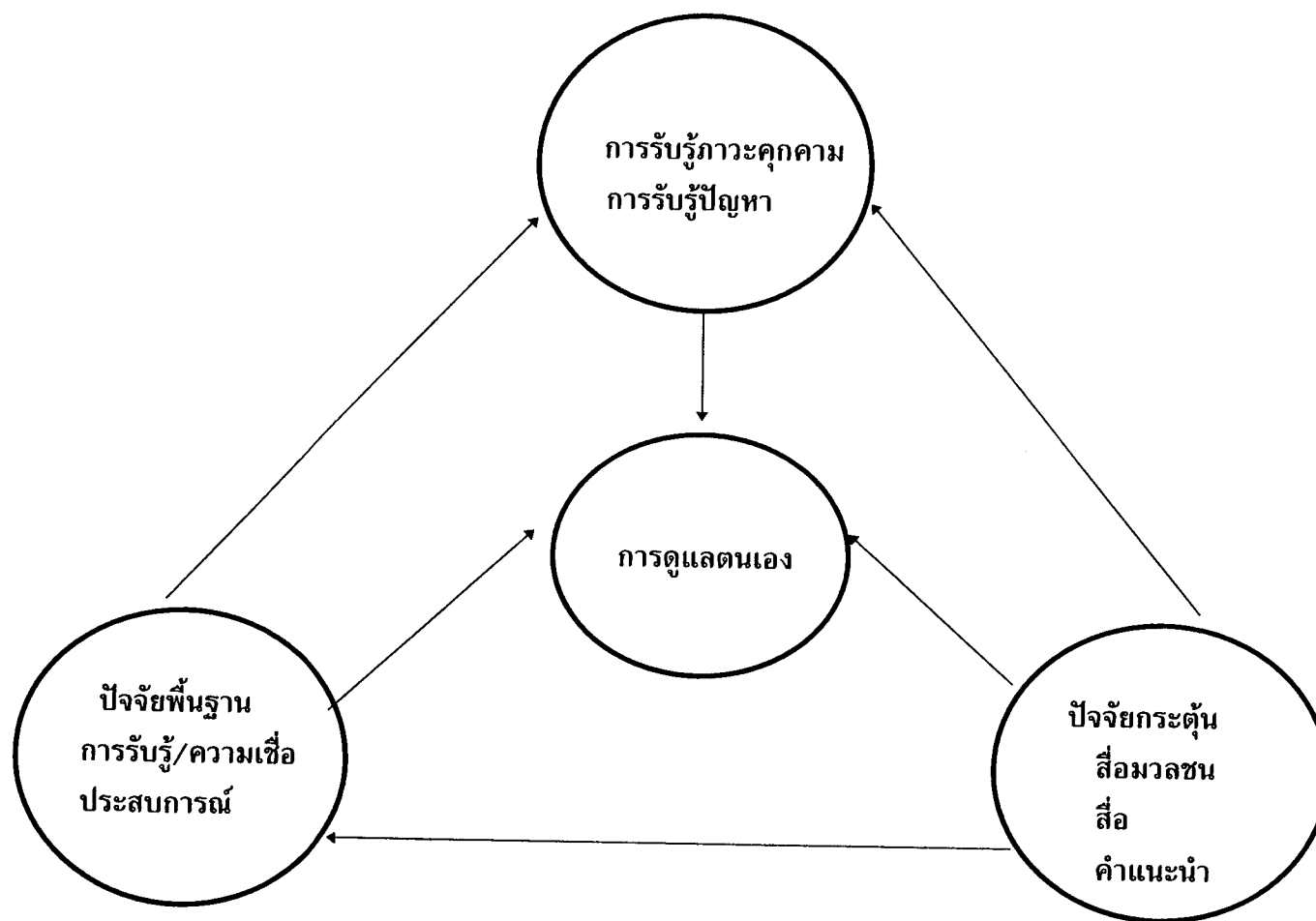
เกียจคร้าน อารมณ์แปรปรวนและเอนเอียงไปในด้านขุ่นมัว เศร้าหมอง อาการเหล่านี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย แม้จะเกิดขึ้นในระยะเวลาสั้น ๆ แล้วจะหายไปเองพร้อมกับประจำเดือนที่หมดไปก็ตาม แต่ก็ทำให้เกิดความไม่สบาย เกิดความรำคาญและส่งผลต่อการเรียนและการทำงานได้เช่นเดียวกัน อาการเหล่านี้มักจะเกิดหรือปรากฏขึ้นกับทุกคน ซึ่งมากน้อยแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละคน ในสตรีบางคนถึงกับทำงานตามปกติไม่ได้ ต้องขาดเรียน ขาดงาน เกิดความรู้สึกเครียดและหวาดผวาก่อนถึงรอบประจำเดือน เพราะกลัวอาการนำก่อนมีประจำเดือน ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อภาวะสุขภาพ อารมณ์และจิตใจของสตรี สตรีวัยรุ่นหลายคนอาจมีความรู้สึกผิดที่เกิดมาเป็นสตรี อาจตำหนิว่าเป็นเพราะสุขภาพของตนเอง ไม่แข็งแรงพอ จึงเกิดภาวะแทรกซ้อนในระยะก่อนและระหว่างมีประจำเดือน เป็นสาเหตุให้เกิดความไม่สบาย ขาดความเป็นอิสระ กิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยปฏิบัติอาจต้องเปลี่ยนแปลงไป เช่น การพักผ่อน การนอนหลับ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร เป็นต้น สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการมีประจำเดือนได้

กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน เป็นอาการร่วมหลาย ๆ อาการของทั้งร่างกายและจิตใจที่เกิดเฉพาะก่อนการมีประจำเดือนประมาณ 1-10 วัน และจะหายไปภายใน 1 สัปดาห์หลังจากมีประจำเดือน อาการทางด้านร่างกายที่สำคัญคือ เจ็บคัดเต้านม ท้องอืด และบวมตามแขนขา ส่วนอาการทางด้านจิตใจที่พบบ่อย คือ หงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า และไม่สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้ตามปกติ กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนพบในสตรีวัยเจริญพันธุ์ได้ถึงร้อยละ 50 และประมาณร้อยละ 5-10 ของกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนมีอาการรุนแรงจนต้องทำการรักษา (Abplanalp, et al., 1985)

ดังนั้น เมื่อการมีประจำเดือนเป็นไปพร้อม ๆ กับการเจริญเติบโตของร่างกายโดยตรงและเป็นเหตุการณ์ที่สตรีทุกคนจำต้องคาดหมายเอาไว้ล่วงหน้า ฉะนั้น จึงถือว่าเป็นเรื่องปกติของสตรีทุกคน และไม่ควรถือว่าการมีประจำเดือนขัดขวางต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเท่าที่สามารถจะทำได้ แม้ว่าสตรีบางคนอาจจะมีอาการไม่สบาย เจ็บปวดจากกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน (Premenstrual syndrome : PMS) และระหว่างการมีประจำเดือนก็ตาม

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย และจิตใจเป็นไปอย่างรวดเร็วและเพิ่มมากขึ้น การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยนี้จะมีผลกระทบต่อพัฒนาการในวัยต่อ ๆ ไปได้มาก บางครั้งก็ไม่สามารถสนองตอบการดูแลตนเองที่จำเป็นในระยะพัฒนานั้น ๆ ได้ ดังนั้น ความไม่สบายในวัยรุ่นจึงทำให้เกิดความยุ่งยากอย่างมาก เพราะเป็นวัยที่กำลังกำหนดแบบแผนการเป็นตัวของตัวเอง พยายามแสวงหาประสบการณ์ใหม่ มีความต้องการเป็นอิสระ ตระหนักในความรับผิดชอบ ดังนั้น วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ควรกระทำการศึกษาทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ การมีประจำเดือนของวัยรุ่นเป็นพัฒนาการทางด้านร่าง

กายที่ส่งผลต่อการพัฒนาการทางด้านจิตใจของวัยรุ่น การมีประจำเดือนในวัยรุ่นเป็นสิ่งแปลกใหม่ของพัฒนาการทางด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ดังนั้น การมีประจำเดือนในวัยรุ่นจึงอาจมี ปัญหาและส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันได้มาก การศึกษาในครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงลักษณะการมีประจำเดือนของสตรีวัยรุ่น การแก้ปัญหาและการดูแลตนเองเบื้องต้นของวัยรุ่นเกี่ยวกับการมีประจำเดือน โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาลักษณะการมีประจำเดือนของสตรีวัยรุ่น
2. ศึกษาปัญหาและดูแลตนเองเบื้องต้น ในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการมีประจำเดือนของสตรีวัยรุ่น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยครั้งนี้ คาดว่าจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาการนำก่อนมีประจำเดือน และอาการแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นในระหว่างมีประจำเดือน ตลอดจนความพยายามในการดูแลตนเองในเบื้องต้นของสตรีวัยรุ่นที่เริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ซึ่งข้อมูลที่ได้จะเป็นแนวทางสำหรับพยาบาลในการให้ความรู้ ให้คำแนะนำ ส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองเบื้องต้นของสตรีวัยรุ่นและเป็นแนวทางในการดูแลผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับอาการแทรกซ้อนที่เกิดร่วมกับการมีประจำเดือน นอกจากนั้น ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดยังคงคาดว่า จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนนักศึกษาพยาบาลในด้านการพยาบาลสูติรีเวชศาสตร์ เพศศึกษาและการพยาบาลสตรี และเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนของครูและนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาอีกด้วย

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Discriptive research) โดยศึกษาในนักเรียนสตรีระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีชัยภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ เฉพาะนักเรียนสตรีที่มีประจำเดือนแล้ว จำนวน 487 ราย

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง นักเรียนสตรีที่กำลังเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 487 ราย ของโรงเรียนสตรีชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน หมายถึง ความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อการมีประจำเดือน ตามการเรียนรู้และประสบการณ์ การบอกเล่าและความเชื่อ

การรับรู้โอกาสเสี่ยงของตนเองต่อการมีประจำเดือนผิดปกติ หมายถึง ความคิดเห็น หรือความเชื่อต่อการเกิดและการมีประจำเดือน ความเชื่อต่อโอกาสเสี่ยงของการเกิดความผิดปกติของประจำเดือน

การรับรู้ความรุนแรงของการมีประจำเดือน หมายถึง ความเชื่อที่ประเมินด้วยตนเองในด้านความรุนแรงของการมีประจำเดือนที่มีต่อร่างกายและจิตใจ ความเชื่อเกี่ยวกับประจำเดือนที่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ

การรับรู้ถึงผลประโยชน์ในการป้องกันและลดอันตรายของตนเองจากการมีประจำเดือน หมายถึง ความคิดเห็นและความเชื่อในการดูแลตนเองในขณะที่มีประจำเดือน ความคิดเห็นในการ ปฏิบัติตัวเพื่อลดอันตรายต่อการมีประจำเดือน

การรับรู้อุปสรรคในการดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน หมายถึง ความคิดเห็นและความเชื่อที่นำไปสู่การตัดสินใจปฏิบัติที่เป็นอุปสรรคต่อการดูแลตนเอง

สตรีวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนสตรีที่มีอายุระหว่าง 11-17 ปี