

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยในบทนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ผลการวิจัยข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ

ข้อมูลเชิงปริมาณ แบ่งออกเป็น 7 หัวข้อ ดังนี้

- ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- ข้อมูลเกี่ยวกับประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่าง
- การเรียนรู้เกี่ยวกับประจำเดือน
- การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน
- ปัญหาที่เกิดร่วมกับการมีประจำเดือน
- ปัญหาเกี่ยวกับ ประจำเดือนและการแก้ไข
- การดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน

ข้อมูลเชิงคุณภาพ แบ่งออกเป็น 3 หัวข้อดังนี้

- ปัญหาที่เกิดร่วมกับการมีประจำเดือน และพฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง
- ปัญหาทางด้านร่างกายและการแก้ปัญหา
- ปัญหาทางด้านจิตใจและการแก้ปัญหา
- ปัญหาอื่น ๆ ที่พบในขณะมีประจำเดือน
- ข้อห้ามเกี่ยวกับการมีประจำเดือน
- ความรู้สึทกของสตรีวัยรุ่นกับการมีประจำเดือน

ข้อมูลเชิงปริมาณ

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ทำการสำรวจทั้งหมด 487 ราย ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 14-15 ปี คิดเป็นร้อยละ 69.8 อายุน้อยที่สุดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 11 ปี อายุมากที่สุดเท่ากับ 17 ปี อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 14.8 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.2 ปี น้ำหนักตัวส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 41-45 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 38.2 รองลงมาอยู่ระหว่าง 46-50 กิโลกรัม ร้อยละ 28.9 น้ำหนักน้อยที่สุดเท่ากับ 30 กิโลกรัม และมากที่สุดเท่ากับ 73 กิโลกรัม น้ำหนักเฉลี่ยของกลุ่มเท่ากับ 46.6 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.4 กิโลกรัม (ตารางที่ 1)

ส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 156-160 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 37.9 รองลงมาอยู่ระหว่าง 151-155 เซนติเมตร ร้อยละ 26.4 ส่วนสูงน้อยที่สุดของกลุ่มตัวอย่างเท่า

กับ 126 เซนติเมตร สูงที่สุดเท่ากับ 170 เซนติเมตร ส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ 157 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.8 เซนติเมตร อายุที่เริ่มมีประจำเดือนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 12-13 ปี คิดเป็นร้อยละ 74.5 อายุน้อยที่สุดที่มีประจำเดือนเท่ากับ 10 ปี ร้อยละ 2.1 อายุมากที่สุดเท่ากับ 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 0.2 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 12.7 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.0 ปี (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทั่วไป

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (ปี)	487	100
11	2	0.4
12	4	0.8
13	58	11.9
14	173	35.5
15	167	34.3
16	82	16.8
17	1	0.2
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	474	100
≤ 35	8	1.7
36-40	54	11.4
41-45	181	38.2
46-50	137	28.9
51-55	58	12.2
56-60	26	5.5
> 60	10	2.1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทั่วไป (ต่อ)

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	451	100
≤ 145	16	3.5
146-150	42	9.3
151-155	119	26.4
156-160	171	37.9
161-165	78	17.3
166-170	25	5.5
อายุที่เริ่มมีประจำเดือน (ปี)	482	100
10	10	2.1
11	30	6.2
12	157	32.6
13	202	41.9
14	67	13.9
15	14	2.9
16	1	0.2
17	1	0.2

ข้อมูลเกี่ยวกับประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะการมีประจำเดือนในแต่ละเดือนของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า จำนวนวันของประจำเดือนในแต่ละเดือน (Duration) ส่วนใหญ่มีจำนวน 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 30.9 รองลงมาไม่เกิน 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 19.7 และที่มีมากกว่า 7 วัน มีถึงร้อยละ 8.9 จำนวนวันเฉลี่ยที่มีประจำเดือนเท่ากับ 6.8 วัน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.0 วัน จำนวนวันที่มีประจำเดือนน้อยที่สุดเท่ากับ 1 วัน และมากที่สุดเท่ากับ 20 วัน ระยะห่างของรอบประจำเดือนในแต่ละเดือน (Interval) ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 26-30 วัน คิดเป็นร้อยละ 55.7 รองลงมาอยู่ระหว่าง 21-25 วัน ร้อยละ 13.4 และที่ไม่สม่ำเสมอหรือระบรอบประจำเดือนในแต่ละเดือนไม่ได้ มีร้อยละ 10.3 รอบประจำเดือนที่สั้นที่สุดเท่ากับ 10 วัน ยาวที่สุดเท่ากับ 98 วัน รอบประจำเดือนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 34.1 วัน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.0 วัน ลักษณะรอบประจำเดือนส่วนใหญ่จะสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 64.6 (ตารางที่ 2)

จำนวนผ้าอนามัยที่ใช้ในระหว่างการมีประจำเดือนต่อเดือนส่วนใหญ่ใช้จำนวน 11-15 ชิ้นต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 31.5 รองลงมาใช้อยู่ระหว่าง 6-10 ชิ้น คิดเป็นร้อยละ 30.1 จำนวนผ้าอนามัยที่ใช้จำนวนน้อยที่สุดต่อเดือนเท่ากับ 1 ชิ้น มากที่สุดเท่ากับ 35 ชิ้น และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ผ้าอนามัยมากกว่า 30 ชิ้นต่อเดือน มีถึงร้อยละ 5.2 จำนวนผ้าอนามัยที่ใช้เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ 16.1 ชิ้น ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.0 ชิ้น ส่วนจำนวนผ้าอนามัยที่ใช้ต่อวันในระหว่างมีประจำเดือน ส่วนใหญ่ใช้จำนวน 3 ชิ้น ร้อยละ 44.6 รองลงมา 2 ชิ้น ร้อยละ 30.4 จำนวนผ้าอนามัยที่ใช้น้อยที่สุดต่อวันเท่ากับ 1 ชิ้น และมากที่สุด 10 ชิ้น จำนวนที่ใช้เฉลี่ยต่อวันเท่ากับ 3.0 ชิ้น ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.1 ชิ้น (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลเกี่ยวกับประจำเดือน

ข้อมูลเกี่ยวกับประจำเดือน	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนวันของประจำเดือนแต่ละรอบ (Duration)	473	100
≤ 3	93	19.7
4	87	18.4
5	146	30.9
6	22	4.7
7	83	17.5
≥ 8	42	8.9
จำนวนวันของรอบประจำเดือนในแต่ละเดือน (Interval)	447	100
≤ 15	28	6.3
16-20	25	5.6
21-25	60	13.4
26-30	249	55.7
31-35	14	3.13
36-40	2	0.4
> 40	23	5.1
ไม่สม่ำเสมอระบุไม่ได้	46	10.3
ลักษณะรอบประจำเดือน	480	100
สม่ำเสมอ	310	64.6
ไม่สม่ำเสมอ	170	35.4

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลเกี่ยวกับประจำเดือน (ต่อ)

ข้อมูลเกี่ยวกับประจำเดือน	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนผ้าอนามัยที่ใช้ต่อเดือน (ชิ้น)	487	100
≤ 5	16	3.3
6-10	145	30.1
11-15	152	31.5
16-20	77	16.0
21-25	57	11.8
26-30	10	2.1
> 30	25	5.2
จำนวนผ้าอนามัยที่ใช้ต่อวัน (ชิ้น)	487	100
1	14	2.87
2	148	30.4
3	217	44.6
4	76	15.6
5	19	3.9
6-10	13	2.7

การเรียนรู้เกี่ยวกับประจำเดือน

การเรียนรู้เกี่ยวกับประจำเดือน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เรียนรู้เรื่องการมีประจำเดือนก่อนที่ตนเองจะมีประจำเดือน คิดเป็นร้อยละ 61.4 ส่วนใหญ่เรียนรู้เรื่องการดูแลตนเองในขณะมีประจำเดือนจากมารดา คิดเป็นร้อยละ 44.2 รองลงมาเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง ร้อยละ 39.5 เมื่อเริ่มมีประจำเดือน คนแรกในกลุ่มตัวอย่างบอกให้รู้ส่วนใหญ่เป็นบิดา-มารดา รองลงมาเก็บเป็นความลับไม่บอกใครเลย คิดเป็นร้อยละ 13.5 บอกเพื่อนผู้หญิง

ร้อยละ 11.0 และเป็นที่น่าสังเกตว่า กลุ่มตัวอย่างบางรายบอกให้เพื่อนชายหรือแฟนทราบเป็นคนแรก (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเรียนรู้เกี่ยวกับประจำเดือน

การเรียนรู้เกี่ยวกับประจำเดือน	จำนวน	ร้อยละ
เรียนรู้เรื่องประจำเดือนก่อนมีประจำเดือน	482	100
ใช่	296	61.4
ไม่ใช่	186	38.6
เรียนรู้เรื่องการดูแลตนเองในขณะมีประจำเดือน	484	100
จากใคร		
มารดา	214	44.2
จากประสบการณ์ตรงของตนเอง	191	39.5
พี่สาว	45	9.3
เพื่อน	19	3.9
นิตยสาร/หนังสือพิมพ์/เอกสาร	8	1.7
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	4	0.8
โทรทัศน์/วิทยุ	3	0.6
คนแรกที่บอกเมื่อเริ่มมีประจำเดือน	484	100
ยังไม่บอกใครทราบเลย	65	13.5
มารดา/บิดา	317	65.5
เพื่อนผู้หญิง	53	11.0
พี่สาว/ญาติ/ยาย	45	9.3
แฟน/เพื่อนผู้ชาย	3	0.6
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	1	0.2

การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน

การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือนในการศึกษานี้ ศึกษาการรับรู้ใน 4 ด้าน คือ การรับรู้การมีประจำเดือน การรับรู้ผลกระทบของการมีประจำเดือน การรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและลดอันตรายจากประจำเดือน และการรับรู้อุปสรรคในการดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน (ตารางที่ 4)

การรับรู้การมีประจำเดือน ส่วนใหญ่มีการรับรู้ที่ถูกต้อง ยกเว้นการรับรู้ว่า “ประจำเดือนเป็นเลือดเสียที่ถูกขับออกจากโพรงมดลูก” ซึ่งส่วนใหญ่รับรู้ในทางลบ

การรับรู้ผลกระทบของการมีประจำเดือน ส่วนใหญ่มีการรับรู้ที่ถูกต้อง ยกเว้นการรับรู้ว่า “สตรีที่มีประจำเดือนออกมากจะทำให้ผิพรรณเปลี่ยนแปลง” ซึ่งส่วนใหญ่ยังรับรู้ถูกต้องหรือเป็นจริง “สตรีที่ไม่มีประจำเดือนเลยจะแก่เร็ว” มีถึงร้อยละ 32.9 ที่รับรู้ถูกต้องเป็นจริง

การรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและลดอันตรายจากประจำเดือน ส่วนใหญ่มีการรับรู้ที่ถูกต้อง การรับรู้ว่า “การใช้ผ้าอนามัยในขณะมีประจำเดือนทำให้สิ้นเปลือง” “ถ้าไม่ต้องการมีประจำเดือนต้องตัดรังไข่ทิ้งทั้ง 2 ข้าง” มีการรับรู้ในทางลบค่อนข้างมากใกล้เคียงกับการรับรู้ในทางบวก

การรับรู้อุปสรรคในการดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน ส่วนใหญ่รับรู้ในทางลบ เช่น “การมีประจำเดือนทำให้ขาดอิสรภาพในการทำกิจกรรมหลายอย่าง” “ฉันอยากเกิดเป็นชาย เพราะไม่ต้องมีประจำเดือน” “หากแพทย์สามารถทำให้ฉันไม่มีประจำเดือนได้ตลอดไปฉันอยากจะทำ” “ฉันขะเขย่งและรังเกียจประจำเดือนมาก” “ฉันอายุที่จะบอกให้ใครรู้ว่าฉันมีประจำเดือนแล้ว หรือกำลังมีประจำเดือน” เป็นต้น

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน

การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน	ทางบวก จำนวน (ร้อยละ)	ทางลบ จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)
การรับรู้การมีประจำเดือน			
1. ประจำเดือนเป็นเลือดเสียที่ถูกขับออกจากโพรงมดลูก	115(23.6)	372(76.4)	487(100)
2. ประจำเดือนเป็นเยื่อมดลูกที่หลุดออกจากโพรงมดลูก	383(78.6)	104(21.4)	487(100)
3. สตรีที่ไม่มีมดลูกจะเป็นผู้ที่ไม่มีประจำเดือน	366(75.1)	121(24.8)	487(100)
4. การมีประจำเดือนเป็นสัญลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเจริญเติบโตของร่างกายสตรี	468(96.1)	19(3.9)	487(100)
5. วัยที่สตรีควรจะแต่งงานคือเมื่อเริ่มมีประจำเดือน	426(87.5)	61(12.5)	487(100)
การรับรู้ผลกระทบของการมีประจำเดือน			
1. สตรีที่ไม่มีประจำเดือนเลยจะแก่เร็ว	327(67.1)	160(32.9)	487(100)
2. สตรีที่ไม่มีประจำเดือนเลยจะไม่สามารถตั้งครรภ์ (มีลูก) ได้	405(83.2)	82(16.8)	487(100)
3. สตรีที่มีประจำเดือนออกมากจะทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง	179(36.7)	308(63.2)	487(100)
4. ในขณะที่มีประจำเดือนร่างกายจะมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำกว่าปกติ	344(70.6)	143(29.4)	487(100)
5. สตรีที่ไม่มีประจำเดือนจะเป็นทอม (ลักษณะคล้ายผู้ชาย)	428(87.9)	59(12.1)	487(100)

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน (ต่อ)

การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน	ทางบวก จำนวน (ร้อยละ)	ทางลบ จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)
การรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและลด อันตรายจากประจำเดือน			
1. การใช้ผ้าอนามัยในขณะมีประจำเดือนทำให้ สิ้นเปลือง	301(61.8)	186(38.2)	487(100)
2. ในขณะมีประจำเดือนต้องดูแลความสะอาด ของช่องคลอดมากกว่าปกติ	454(93.2)	33(6.8)	487(100)
3. ถ้าไม่ต้องการมีประจำเดือนต้องตัดรังไข่ทั้ง 2 ข้างทิ้ง	266(54.6)	221(45.4)	487(100)
4. ไม่ควรใช้น้ำยาสวนล้างช่องคลอดในขณะมี ประจำเดือน	404(82.9)	83(17.0)	487(100)
5. การเปลี่ยนผ้าอนามัยควรเปลี่ยนอย่างน้อย วันละ 2 ผืน	401(82.3)	86(17.7)	487(100)
การรับรู้อุปสรรคในการดูแลตนเองขณะมี ประจำเดือน			
1. ฉันอยากเกิดเป็นชายเพราะไม่ต้องมี ประจำเดือน	178(36.5)	309(63.4)	487(100)
2. ฉันขะเขย่งและรังเกียจประจำเดือนมาก	293(60.2)	194(39.8)	487(100)
3. หากแพทย์สามารถทำให้ฉันไม่มีประจำเดือน ได้ตลอดไปฉันอยากจะทำ	239(49.1)	248(50.9)	487(100)
4. การมีประจำเดือนทำให้ขาดอิสรภาพในการ ทำกิจกรรมหลายอย่าง	135(27.7)	352(72.3)	487(100)
5. ฉันอายที่จะบอกให้ใครรู้ว่าฉันมีประจำเดือน แล้ว หรือกำลังมีประจำเดือน	332(68.2)	155(31.8)	487(100)

คะแนนการรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือนในแต่ละด้านของกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่ง ออกเป็น 3 ระดับคือ คะแนนการรับรู้อยู่ในระดับพอใช้ มีคะแนนอยู่ระหว่าง 0-1 คะแนน ระดับปานกลาง มีคะแนน 2-3 คะแนน ระดับดี มีคะแนน 4-5 คะแนน พบว่าการรับรู้การมีประจำเดือน การรับรู้ผลกระทบของการมีประจำเดือนและการรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและลดอันตรายของการมีประจำเดือน ส่วนใหญ่มีคะแนนการรับรู้อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 60.8 50.6 และ 63.6 ตามลำดับ รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนในระดับพอใช้มีค่อนข้างน้อย ส่วนการรับรู้อุปสรรคในการดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน ส่วนใหญ่มีคะแนนการรับรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.2 รองลงมาอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 29.7 ส่วนการรับรู้ในระดับดีมีน้อยที่สุด คะแนนเฉลี่ยการรับรู้แต่ละด้านของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและลดอันตรายจากการมีประจำเดือน มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากับ 3.8 คะแนน รองลงมาเป็นการรับรู้การมีประจำเดือน เท่ากับ 3.7 คะแนน ส่วนคะแนนเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคในการดูแลตนเองขณะมีประจำเดือนค่อนข้างน้อย เท่ากับ 2.4 คะแนน (ตารางที่ 5)

คะแนนการรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือนทั้ง 4 ด้านรวมกัน โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ คะแนนการรับรู้อยู่ในระดับพอใช้ มีค่าคะแนนการรับรู้อยู่ระหว่าง 0-10 คะแนน ระดับปานกลาง มีค่าคะแนนการรับรู้อยู่ระหว่าง 11-15 คะแนน และระดับดี มีคะแนนการรับรู้อยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน ส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.5 รองลงมาอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 21.0 คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 13.4 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.7 คะแนน (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน

การรับรู้	ระดับการรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน			รวม จำนวน (ร้อยละ)	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)
	พอใช้ จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ดี จำนวน (ร้อยละ)			
การรับรู้การมีประจำเดือน	7(1.4)	184(37.8)	296(60.8)	487(100)	3.7	1.0
การรับรู้ผลกระทบของการมีประจำเดือน	29(6.0)	191(39.2)	267(54.8)	487(100)	3.5	1.1
การรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและ ลดอันตรายของการมีประจำเดือน	4(0.8)	173(35.5)	310(63.6)	487(100)	3.8	0.9
การรับรู้อุปสรรคในการดูแลตนเองขณะ มีประจำเดือน	144(29.6)	211(43.2)	132(27.0)	487(100)	2.4	1.6
การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือนทั้ง 4 ด้าน	61(12.5)	324(66.5)	102(21.0)	487(100)	13.4	2.7

ปัญหาที่เกิดร่วมกับการมีประจำเดือน

ปัญหาที่เกิดร่วมกับการมีประจำเดือนแยกออกเป็นปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจ ปัญหาทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปัญหาของระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบผิวหนัง ระบบประสาท และระบบสืบพันธุ์

ระบบทางเดินอาหาร ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาที่เกิดร่วมกับการมีประจำเดือน ปัญหาทางเดินอาหารที่พบ ได้แก่ ท้องอืด ท้องเสีย ท้องผูก คลื่นไส้หรืออาเจียน เบื่ออาหาร อยากรับประทานอาหารมากขึ้น ในรายที่มีปัญหาเหล่านี้ ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในช่วงใดช่วงหนึ่งของการมีประจำเดือน อาการท้องอืดที่เกิดขึ้น ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในช่วงก่อนหรือขณะมีประจำเดือน โดยพบว่าในช่วงก่อนและขณะมีประจำเดือนมีจำนวนเท่า ๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 44.4 อาการท้องผูก คลื่นไส้หรืออาเจียน และท้องเสีย ส่วนใหญ่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน คิดเป็นร้อยละ 50.7 44.2 และ 43.9 ตามลำดับ รองลงมาเป็นขณะมีประจำเดือน ส่วนอาการเบื่ออาหาร อยากรับประทานอาหารมากขึ้น ส่วนใหญ่เกิดขึ้นขณะมีประจำเดือน คิดเป็นร้อยละ 54.5 และ 32.5 ตามลำดับ รองลงมาเป็นก่อนมีประจำเดือน คิดเป็นร้อยละ 37.3 และ 32.4 ตามลำดับ ส่วนอาการอยากรับประทานอาหารมากขึ้น หลังมีประจำเดือนพบค่อนข้างมาก ถึงร้อยละ 28.6 (ตารางที่ 6)

ระบบทางเดินปัสสาวะ ส่วนใหญ่ไม่มีอาการผิดปกติร่วมกับการมีประจำเดือน ในรายที่พบอาการผิดปกติ ได้แก่ อาการปัสสาวะน้อย และปัสสาวะบ่อย ส่วนใหญ่พบในขณะมีประจำเดือน คิดเป็นร้อยละ 66.7 และ 50.0 ตามลำดับ รองลงมาเป็นก่อนมีประจำเดือน คิดเป็นร้อยละ 25.9 และ 35.4 ตามลำดับ

ระบบผิวหนัง อาการผิดปกติที่พบร่วมกับการมีประจำเดือน ได้แก่ เป็นสิว เหนื่อออกมา มือหรือแขนหรือขาบวม ซึ่งพบว่าส่วนใหญ่มีอาการเป็นสิว ส่วนเหนื่อออกมา มือหรือแขนหรือขาบวม มีจำนวนน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีอาการ อาการเป็นสิวที่พบถึงร้อยละ 72.1 ของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน คิดเป็นร้อยละ 65.8 รองลงมาเป็นขณะมีประจำเดือน ร้อยละ 21.8 ส่วนอาการเหนื่อออกมา ส่วนใหญ่มีอาการขณะมีประจำเดือน ร้อยละ 44.4 และอาการมือ หรือแขนหรือขาบวม ส่วนใหญ่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน คิดเป็นร้อยละ 45.9 (ตารางที่ 6)

ระบบประสาท ส่วนใหญ่พบว่าไม่มีอาการผิดปกติทางระบบประสาทร่วมกับการมีประจำเดือน อาการทางระบบประสาทที่พบผิดปกติในกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อ่อนเพลีย ใจสั่น หรือมือสั่น ปวดศีรษะ ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการอ่อนเพลีย ร่วมกับการมีประจำเดือน คิดเป็นร้อยละ 59.3 และในรายที่มีอาการทางระบบประสาทดังกล่าว ส่วนใหญ่เกิดในขณะ

มีประจำเดือน คิดเป็นร้อยละ 74.8 70.8 และ 56.0 ตามลำดับ รองลงมาเป็นอาการที่เกิดก่อนมีประจำเดือน (ตารางที่ 6)

ระบบสืบพันธุ์ อาการที่เกิดร่วมกับการมีประจำเดือน ได้แก่ คันช่องคลอด ปวดท้องน้อย เจ็บคัดเต้านม และตกขาวมาก ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการปวดท้องน้อย ร้อยละ 69.6 ตกขาวมากและอาการเจ็บคัดเต้านม พบร้อยละ 45.0 และ 43.8 ตามลำดับ ปวดท้องน้อยและอาการคันช่องคลอด ส่วนใหญ่เกิดในขณะมีประจำเดือน ร้อยละ 62.0 และ 52.8 ตามลำดับ ส่วนตกขาวมากและเจ็บคัดเต้านม ส่วนใหญ่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน คิดเป็นร้อยละ 81.1 และ 62.6 ตามลำดับ (ตารางที่ 6)

ปัญหาทางด้านจิตใจ ปัญหาที่พบส่วนใหญ่ได้แก่ หงุดหงิด เครียด วิตกกังวล ส่วนปัญหาจิตใจอื่น ๆ ที่พบเรียงตามลำดับอุบัติการณ์ที่พบ ได้แก่ กลุ้มใจ สับสน ก้าวร้าวหรือควบคุมอารมณ์ไม่ได้ นอนไม่หลับ หลงลืมง่าย ซึมเศร้าหรือเก็บกด และอยากร้องไห้ ในรายที่มีปัญหาเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในขณะมีประจำเดือน เช่น อาการหงุดหงิด เกิดขึ้นในขณะมีประจำเดือน ร้อยละ 60.0 เครียด ร้อยละ 66.4 กลุ้มใจ ร้อยละ 61.1 สับสน ร้อยละ 58.6 อยากร้องไห้ ร้อยละ 64.4 วิตกกังวล ร้อยละ 69.0 หลงลืมง่าย ร้อยละ 44.5 นอนไม่หลับ ร้อยละ 70.6 ซึมเศร้าหรือเก็บกด ร้อยละ 55.4 และก้าวร้าวหรือควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ร้อยละ 57.0 อาการทางด้านจิตใจเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดในช่วงใดช่วงหนึ่งของการมีประจำเดือน เช่นเดียวกับอาการทางร่างกาย (ตารางที่ 6)

ปัญหาทางด้านอื่น ๆ ที่เกิดร่วมกับการมีประจำเดือน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 49 ราย พบว่า 48 ราย มีอาการอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากอาการที่กล่าวมาแล้ว เกิดร่วมกับการมีประจำเดือน และส่วนใหญ่เกิดขึ้นในขณะมีประจำเดือน รองลงมาเป็นก่อนมีประจำเดือน อาการอื่น ๆ ที่กล่าวถึงนั้น กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ระบุอาการ (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัญหาที่เกิดขึ้นกับการมีประจำเดือน

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับการมีประจำเดือน	ไม่มีอาการ จำนวน (ร้อยละ)	มีอาการ จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)	ช่วงที่มีอาการร่วมกับการมีประจำเดือน						
				ก่อน จำนวน (ร้อยละ)	ขณะ จำนวน (ร้อยละ)	หลัง จำนวน (ร้อยละ)	ขณะและก่อน จำนวน (ร้อยละ)	ก่อนและหลัง จำนวน (ร้อยละ)	ขณะและหลัง จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)
ทางร่างกาย										
ระบบทางเดินอาหาร										
ท้องอืด	420(87.0)	63(13.0)	483(100)	28(44.4)	28(44.4)	2(3.2)	2(4.8)	1(1.6)	-	63(100)
ท้องเสีย	401(83.0)	82(17.0)	483(100)	36(43.9)	28(34.1)	14(17.1)	1(1.2)	2(2.4)	-	82(100)
ท้องผูก	408(84.5)	75(15.5)	483(100)	38(50.7)	32(42.7)	2(2.7)	1(1.3)	1(1.3)	-	75(100)
เบื่ออาหาร	373(77.2)	110(22.8)	483(100)	41(37.3)	60(54.5)	5(4.5)	2(1.8)	1(0.9)	-	110(100)
คลื่นไส้/อาเจียน	439(91.1)	43(8.9)	482(100)	19(44.2)	15(34.9)	6(14.0)	1(2.3)	1(2.3)	1(2.3)	43(100)
อยากรับประทานอาหารมากขึ้น	301(62.3)	182(37.7)	483(100)	59(32.4)	64(35.2)	52(28.6)	4(2.2)	3(1.6)	-	182(100)
ระบบทางเดินปัสสาวะ										
ปัสสาวะน้อย	318(66.2)	162(33.8)	480(100)	42(25.9)	108(66.7)	8(4.9)	1(0.6)	1(0.6)	-	162(100)
ปัสสาวะบ่อย	272(56.9)	206(43.1)	478(100)	73(35.4)	103(50.0)	19(9.2)	3(1.5)	5(2.4)	-	206(100)
ระบบผิวหนัง										
เป็นสิ่ว	135(27.9)	348(72.1)	483(100)	229(65.8)	76(21.8)	17(4.9)	14(4.0)	4(1.1)	-	348(100)
เหงื่อออกมาก	345(71.8)	135(28.1)	480(100)	51(37.8)	60(44.4)	16(11.9)	1(0.7)	2(1.5)	-	135(100)
มือ/แขน/ขาบวม	443(92.3)	37(7.7)	480(100)	17(45.9)	16(43.2)	2(5.4)	-	-	-	37(100)
ระบบประสาท										
ปวดศีรษะ	333(68.9)	150(31.1)	483(100)	56(37.3)	84(56.0)	3(2.0)	5(3.3)	-	-	150(100)
อ่อนเพลีย	196(40.7)	286(59.3)	482(100)	44(15.4)	214(74.8)	17(5.9)	3(1.1)	-	6(2.1)	286(100)
ใจสั่น/มือสั่น	384(80.0)	96(20.0)	480(100)	19(19.8)	68(70.8)	6(6.3)	2(2.1)	-	-	96(100)

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการมีประจำเดือน (ต่อ)

ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการมีประจำเดือน	ไม่มีอาการ	มีอาการ	รวม	ช่วงที่มีอาการร่วมกับการมีประจำเดือน							
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	ก่อน	ขณะ	หลัง	ขณะและก่อน	ก่อนและหลัง	ขณะและหลัง	ทุกช่วง	รวม
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ระบบสืบพันธุ์											
คันช่องคลอด	373(77.5)	108(22.5)	481(100)	39(36.1)	57(52.8)	10(9.3)	2(1.9)	-	-	-	108(100)
ปวดท้องน้อย	146(30.4)	334(69.6)	480(100)	106(31.7)	207(62.0)	2(0.6)	18(5.4)	-	-	1(0.3)	334(100)
เจ็บคัดเต้านม	271(56.2)	211(43.8)	482(100)	132(62.6)	63(29.9)	5(2.4)	8(3.8)	3(1.4)	-	-	211(100)
ตกขาวมาก	265(55.0)	217(45.0)	482(100)	176(81.1)	18(8.3)	13(6.0)	1(0.5)	7(3.2)	-	2(0.9)	217(100)
ด้านจิตใจ											
หงุดหงิด	148(30.8)	333(69.2)	481(100)	105(31.5)	200(60.0)	4(1.2)	16(4.8)	-	-	8(2.4)	333(100)
เครียด	194(40.4)	286(59.6)	480(100)	78(27.3)	190(66.4)	1(0.3)	9(3.1)	-	-	8(2.8)	286(100)
กลัวใจ	272(56.7)	208(43.3)	480(100)	63(30.3)	127(61.1)	3(1.4)	6(2.9)	2(1.0)	-	7(3.4)	208(100)
สับสน	328(68.3)	152(31.7)	480(100)	49(32.2)	89(58.6)	4(2.6)	4(2.6)	2(1.3)	-	4(2.6)	152(100)
อยากร้องไห้	390(81.2)	90(18.8)	480(100)	22(24.4)	58(64.4)	4(4.4)	3(3.3)	-	-	3(3.3)	90(100)
วิตกกังวล	222(46.2)	258(53.8)	480(100)	67(26.0)	178(69.0)	-	7(2.7)	1(0.4)	1(0.4)	4(1.6)	258(100)
หลงลืมง่าย	379(79.0)	101(21.0)	480(100)	32(31.7)	45(44.5)	14(13.9)	4(4.0)	1(1.0)	1(1.0)	4(4.0)	101(100)
นอนไม่หลับ	371(77.3)	109(22.7)	480(100)	24(22.0)	77(70.6)	5(4.6)	-	-	-	3(2.8)	109(100)
ซึมเศร้า/เก็บกด	379(79.0)	101(21.0)	480(100)	31(30.7)	56(55.4)	6(5.9)	2(2.0)	-	-	6(5.9)	101(100)
ก้าวร้าว/ควบคุมอารมณ์ไม่ได้	357(74.7)	121(25.3)	478(100)	36(29.8)	69(57.0)	6(5.0)	4(3.3)	-	-	6(5.0)	121(100)
ด้านอื่น ๆ	1(2.0)	48(98.0)	49(100)	20(41.7)	23(47.9)	-	3(6.3)	1(2.1)	-	1(2.1)	48(100)

ปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือนและการแก้ไข

ปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีประจำเดือนมามาก ร้อยละ 31.5 รองลงมาประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 29.1 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือนเลย มีเพียงร้อยละ 29.1 ซึ่งน้อยกว่ากลุ่มที่มีประจำเดือนผิดปกติทั้งหมด ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับประจำเดือนในแต่ละเดือน ส่วนใหญ่ใช้จ่ายอยู่ระหว่าง 11-20 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 31.8 รองลงมาอยู่ระหว่าง 41-50 บาท และ 31-40 บาท คิดเป็นร้อยละ 20.0 และ 17.4 ตามลำดับ และพบว่ามากกว่า 50 บาทต่อเดือน มีถึงร้อยละ 10.2 ประจำเดือนมีผลต่อการเรียน โดยเป็นสาเหตุของการขาดเรียนถึงร้อยละ 17.0 สาเหตุที่ทำให้ขาดเรียนมากที่สุดคือ อาการปวดท้อง และเป็นสาเหตุให้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลถึงร้อยละ 6.2 สาเหตุส่วนใหญ่คือ ประจำเดือนมามาก และมาไม่สม่ำเสมอ (ตารางที่ 7)

การแก้ไขปัญหาเมื่อมีความผิดปกติหรือความไม่สุขสบายเกี่ยวกับประจำเดือนพบว่า การใช้ยาบรรเทาความรู้สึกไม่สุขสบาย เช่น ยาหม่อง ยาคุม ยาหอม ยาแก้ปวด ฯลฯ ส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ คิดเป็นร้อยละ 64.0 รองลงมาใช้เป็นบางครั้ง ร้อยละ 32.1 วิธีการแก้ไขปัญหาความไม่สุขสบาย ส่วนใหญ่จะปรึกษาผู้อื่นหรือผู้รู้ คิดเป็นร้อยละ 39.8 รองลงมาคือปล่อยให้ไปตามธรรมชาติหรือไม่ทำอะไรเลย คิดเป็นร้อยละ 33.5 ส่วนความต้องการคำแนะนำในการดูแลตนเองเกี่ยวกับประจำเดือน ในปัจจุบันนั้นส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างต้องการคำแนะนำถึงร้อยละ 87.2 (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือนและการแก้ไข

ปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือนและการแก้ไข	จำนวน	ร้อยละ
ปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือน	464	100
ประจำเดือนมามาก	146	31.5
ประจำเดือนมาน้อย	31	6.7
ประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ	135	29.1
มีอาการแทรกซ้อน/อาการข้างเคียงรุนแรง	12	2.6
ไม่มีปัญหาอะไร	135	29.1
อื่น ๆ	5	1.1
ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับประจำเดือน/เดือน (บาท)	459	100
≤ 10	18	3.9
11-20	76	16.6
21-30	146	31.8
31-40	80	17.4
41-50	92	20.0
51-60	14	3.1
61-70	8	1.7
71-80	5	1.1
81-90	1	0.2
91-100	16	3.5
> 100	3	0.7
มีประจำเดือนแปรอะเปื้อนที่นอนทุกครั้งของรอบประจำเดือน	466	100
ใช่	136	29.2
ไม่ใช่	330	70.8

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือนและการแก้ไข (ต่อ)

ปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือนและการแก้ไข	จำนวน	ร้อยละ
การขาดเรียนจากสาเหตุการมีประจำเดือน	465	100
ไม่เคย	386	83.0
เคย	79	17.0
ปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือนจนต้องรับการรักษา	467	100
เคย	29	6.2
ไม่เคย	438	93.7
การใช้ยาบรรเทาความรู้สึกไม่สบายขณะมีประจำเดือน	467	100
ไม่เคยใช้	299	64.0
ใช้ทุกครั้ง	18	3.9
ใช้เป็นบางครั้ง	150	32.1
เมื่อมีปัญหาที่เกิดร่วมกับการมีประจำเดือนทำอะไร	460	100
ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ/ไม่ทำอะไร	154	33.5
รับประทานยาบรรเทาอาการ	68	14.8
ปรึกษาผู้อื่น/ผู้รู้	183	39.8
ปรึกษาแพทย์	51	11.1
อื่น ๆ ไม่ระบุ	4	0.9
มีความต้องการคำแนะนำเรื่องการดูแลตนเองในขณะที่มีประจำเดือน	462	100
ใช่	403	87.2
ไม่ใช่	59	12.8

การดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน

พฤติกรรมในการดูแลตนเองในขณะที่มีประจำเดือนของสตรีวัยรุ่นในที่นี่ศึกษาเฉพาะ พฤติกรรมการดูแลตนเองที่เกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันเท่านั้น และเป็นพฤติกรรมในการดูแลตนเอง เพื่อสุขภาพ ดังนี้

การอาบน้ำ สตรีวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ขณะที่มีประจำเดือนจะอาบน้ำมากขึ้น ร้อยละ 56.8 และอาบใช้น้ำน้อยลง ร้อยละ 40.3 การล้างอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ส่วนใหญ่จะล้างมากขึ้นร้อยละ 78.3 รองลงมาล้างเท่าเดิม ร้อยละ 18.3 การดื่มน้ำและการรับประทานอาหาร ส่วนใหญ่รับประทานอาหาร และดื่มน้ำเท่าเดิม คิดเป็นร้อยละ 61.2 และ 53.2 ตามลำดับ รองลงมาดื่มน้ำและรับประทานอาหารมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 39.2 และ 27.2 ตามลำดับ

การทำงานและการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ทำเท่าเดิม คิดเป็นร้อยละ 68.8 และ 47.5 ตามลำดับ รองลงมาทำน้อยลง คิดเป็นร้อยละ 27.4 และ 43.2 ส่วนการพักผ่อนหรือการนอนหลับ ส่วนใหญ่พักผ่อน นอนหลับมากขึ้น ร้อยละ 48.5 รองลงมาเท่าเดิมร้อยละ 46.0

การดื่มน้ำเย็น ส่วนใหญ่จะดื่มน้อยลง คิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมาดื่มน้ำเท่าเดิม คิดเป็นร้อยละ 41.4 การสระผมส่วนใหญ่จะสระผมเท่าเดิม คิดเป็นร้อยละ 70.9 รองลงมาสระผม น้อยลง คิดเป็นร้อยละ 15.8 การเก็บตัวหรืออยู่คนเดียว ส่วนใหญ่ทำตัวเหมือนเดิม คิดเป็นร้อยละ 64.8 รองลงมาเก็บตัวหรืออยู่คนเดียวมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 19.8 (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน

กิจกรรม	การดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน			
	มากขึ้น จำนวน (ร้อยละ)	เท่าเดิม จำนวน (ร้อยละ)	น้อยลง จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)
อาบน้ำ	269(56.8)	192(40.5)	13(2.7)	474(100)
ล้างอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก	369(78.3)	86(18.3)	16(3.4)	471(100)
ดื่มน้ำ	186(39.2)	252(53.2)	36(7.6)	474(100)
รับประทานอาหาร	129(27.2)	290(61.2)	55(11.6)	474(100)
ออกกำลังกาย	44(9.3)	225(47.5)	205(43.2)	474(100)
ทำงาน	18(3.8)	326(68.8)	130(27.4)	474(100)
พักผ่อน/นอนหลับ	230(48.5)	218(46.0)	26(5.5)	474(100)
ดื่มน้ำเย็น	41(8.6)	196(41.4)	237(50.0)	474(100)
สระผม	63(13.3)	336(70.9)	75(15.8)	474(100)
เก็บตัว/อยู่คนเดียว	94(19.8)	307(64.8)	73(15.4)	474(100)

ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการมีประจำเดือนและพฤติกรรมดูแลตนเอง

1. ปัญหาทางด้านร่างกายและการแก้ปัญหา

1.1 ปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร พบว่าก่อนมีประจำเดือน ระหว่างมีประจำเดือนและหลังมีประจำเดือน วัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีอาการท้องอืด ท้องเสีย ท้องผูก เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน และอยากอาหารมากขึ้น โดยในระหว่างที่มีอาการไม่สุขสบายหรือมีปัญหาเหล่านี้ วัยรุ่นได้แก้ปัญหาโดยถือว่าการดูแลตนเองเบื้องต้น ดังนี้ คือ

อาการ	การแก้ไข
ท้องอืด	รับประทานยาขับลม ยาช่วยย่อยอาหาร ยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
ท้องผูก	รับประทานยาระบาย
เบื่ออาหาร	รับประทานอาหารที่มีรสจัดมากขึ้น
คลื่นไส้ อาเจียน	รับประทานอาหารน้อยลง ใช้น้ำอม ยาหม่อง
อยากอาหารมากขึ้น	รับประทานอาหารบ่อยขึ้นและปริมาณมากขึ้น

1.2 ปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะ ปัญหาที่พบได้แก่ ปวดท้องน้อย ปัสสาวะบ่อย โดยวัยรุ่นได้ดูแลตนเองเบื้องต้น ดังนี้

อาการ	การแก้ไข
ปวดท้องน้อย	ใช้กระเป๋าน้ำร้อน หรือใช้ความร้อนประคบ
ปัสสาวะบ่อย	ดื่มน้ำน้อยลง

1.3 ปัญหาเกี่ยวกับระบบผิวหนัง ปัญหาที่พบได้แก่ เป็นสิ่ว เหนื่อออกมาก มือ แขน และขาบวม คันตามผิวหนัง โดยสตรีวัยรุ่นได้ดูแลตนเองเบื้องต้นดังนี้

อาการ	การแก้ไข
สิ่ว	ล้างหน้าบ่อย ๆ ใช้น้ำยาแต้มสิ่ว ปรึกษาแพทย์ ใช้สบู่ออกซิเจนล้างหน้า
เหนื่อออกมาก	อาบน้ำบ่อย ๆ
มือ แขน ขาบวม	ใช้น้ำแข็ง
คันตามแขนขา	รับประทานยาแก้แพ้ ยาแก้คัน

1.4 ปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาท ปัญหาที่พบ ได้แก่ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ใจสั่น มือสั่น สตรีวัยรุ่นได้ดูแลตนเองในเบื้องต้น เพื่อเป็นการบรรเทาอาการและความไม่สุขสบายดังนี้

อาการ	การแก้ไข
ปวดศีรษะ	รับประทานยาแก้ปวด โดยเฉพาะยาพาราเซตามอล
อ่อนเพลีย	นอนพักผ่อน พักผ่อนมาก ๆ
ใจสั่น มือสั่น หน้ามืด	ไม่เข้าแถวหน้าเสาธง

1.5 ปัญหาเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ ปัญหาที่พบได้แก่ กันช่องคลอด ปวดท้องน้อย เจ็บคัดเต้านม ตกขาว และเลือดออกมาก การดูแลตนเองของสตรีวัยรุ่น เพื่อบรรเทาอาการไม่สุขสบายเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ มีดังนี้

อาการ	การแก้ไข
กันช่องคลอด	ทำความสะอาดบ่อยขึ้น
ปวดท้องน้อย	รับประทานยาแก้ปวด ไม่ดื่มน้ำเย็น รับประทานอาหารที่อุ่น ๆ
เจ็บและคัดตึงเต้านม	ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบ
ตกขาว	ทำความสะอาดบ่อยขึ้น
เลือดออกมาก	ปรึกษาแพทย์

2. ปัญหาทางด้านจิตใจและการแก้ปัญหา

ปัญหาทางด้านจิตใจที่พบได้แก่ หงุดหงิด เครียด กลุ้มใจ ลับสน อยากร้องไห้ วิตกกังวล หลงลืมง่าย นอนไม่หลับ ซึมเศร้า เก็บกด ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ปัญหาเหล่านี้สตรีวัยรุ่นดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการ ดังนี้

อาการ	การแก้ไข
หงุดหงิด เครียด กลุ้มใจ	อ่านการ์ตูน นอนพักผ่อน นอนหลับ ระบายให้แม่ เพื่อน และผู้อื่นฟัง
อยากร้องไห้ วิตกกังวล	
หลงลืมง่าย	พยายามจดบันทึกกันลืม
นอนไม่หลับ	นอนแต่หัวค่ำ
ซึมเศร้า เก็บกด	ชวนเพื่อนคุย
ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้	เก็บตัวอยู่คนเดียว

3. ปัญหาอื่น ๆ ที่พบก่อนมีประจำเดือน ขณะมีประจำเดือน และหลังมีประจำเดือน

ปัญหาอื่น ๆ ที่พบส่วนใหญ่จะมีอาการไม่สุขสบายก่อนการมีประจำเดือน รองลงมาพบมากในขณะที่มีประจำเดือน มีเพียงส่วนน้อยหรือบางรายเท่านั้นที่มีอาการไม่สุขสบายหรือมีปัญหาทางด้านร่างกายหรือทางด้านจิตใจหลังการมีประจำเดือน

3.1 ปัญหาทางด้านร่างกาย ได้แก่ คันตามแขนขา มือเท้าสั่น เหงื่อออกมากคล้ายจะเป็นลม กลืนตัวแรง เจ็บปวดช่องคลอด ตากระตุก ปวดอวัยวะเพศ ปวดเมื่อยตามร่างกาย เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดขา ปวดเอว ปวดท้องข้างขวา มีไข้ ประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ ประจำเดือนมานานหลายวัน ปวดท้องน้อยด้านขวา

3.2 ปัญหาทางด้านจิตใจ ได้แก่ นิ่งแล้วไม่ยอมลุก ขี้เกียจ ไร้ความสนใจ เบื่อ ตกใจง่าย โกรธง่าย ไม่อยากทำอะไรเลย ใจร้อน อยากอยู่คนเดียว อยากรับประทานอาหารที่มีรสจัด ๆ

ความไม่สุขสบายทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยรุ่นที่เนื่องมาจากการมีประจำเดือน ทั้งก่อน ขณะและหลังการมีประจำเดือน ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยรุ่น ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นสาเหตุการขาดเรียนของนักเรียนสตรี ปัญหาและความไม่สุขสบายส่วนใหญ่ที่พบว่า เป็นสาเหตุของการขาดเรียนของนักเรียนสตรีที่เนื่องมาจากการมีประจำเดือน ได้แก่ ปวดท้องมาก เลือดออกมาก มีไข้ เวียนศีรษะ หงุดหงิด หนาวมึน เป็นลม อ่อนเพลียมาก เหนื่อยมาก ท้องเสีย

การดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน และที่เกี่ยวข้องกับเลือดประจำเดือนเท่านั้น ได้แก่ ไม่ทำตัวให้สกปรก อาบน้ำบ่อย ๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายมีกลิ่น ไม่ใส่กระโปรงหรือกางเกงสีขาว เพราะจะทำให้เปื้อนและมองเห็นได้ชัดเจน นั่งในท่าที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้กระโปรงหรือกางเกงเปื้อนประจำเดือน เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ เพื่อไม่ให้เลอะกางเกงในและไม่มีกลิ่นเหม็นคาวอย่างระมัดระวัง และไม่ไปกับผู้ชาย เพราะไม่สะดวกสบาย

ข้อห้ามเกี่ยวกับการมีประจำเดือน

ในขณะมีประจำเดือน พบว่านักเรียนสตรีบางคนบอกถึงข้อห้ามในการปฏิบัติตัวของตนเองทั้งในด้านอาหาร และการดูแลสุขภาพทั่ว ๆ ไป ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. อาหาร อาหารที่เป็นข้อห้ามในการรับประทานในขณะที่มีประจำเดือน ได้แก่ อาหารที่มีรสเปรี้ยว เช่น หน่อไม้ดอง ผลไม้ดอง ขนมหิน น้ำมะพร้าว อาหารที่มีรสจัด เช่น ส้มตำ อาหารรสเผ็ด อาหารมัน ได้แก่ อาหารที่มีไขมันมาก ๆ เช่น อาหารจำพวกทอด น้ำมัน น้ำอัดลม น้ำร้อน ไข่ สาเหตุที่อาหารเหล่านี้เป็นข้อห้าม หรือห้ามรับประทานมีดังนี้

อาหารที่ห้ามรับประทาน	เหตุผล
อาหารรสเปรี้ยว อาหารรสเผ็ด อาหารรสจัด เช่น ส้มตำ หน่อไม้ดอง ผลไม้ดอง ขนมหจีน	ทำให้ปวดท้อง ทำให้ปวดท้อง
อาหารมีไขมันมาก อาหารจำพวกทอด ไข่ น้ำเย็น น้ำอัดลม	ทำให้ปวดท้อง ทำให้ประจำเดือนออกไม่หมด ประจำเดือนกลั่น
น้ำร้อน	ทำให้ประจำเดือนออกมาก ประจำเดือนเลอะผ้าอนามัย
น้ำมะพร้าว	ทำให้ท้องผูก ประจำเดือนไม่ปกติ ทำให้ชัก ปวดท้องน้อย ทำให้เลือดแข็งตัว ประจำเดือนยาวนานกว่าปกติ

2. การปฏิบัติตัว การปฏิบัติตัวที่เป็นข้อห้ามในขณะมีประจำเดือน ได้แก่ ห้ามออกกำลังกายมากเกินไป ห้ามเล่นกีฬา ห้ามอาบน้ำเย็น ห้ามอาบน้ำในแม่น้ำ ห้ามสระผม ห้ามกระโดด ห้ามขับรถลงหลุม หรือขับรถกระแทก ห้ามใช้ผ้าอนามัยนานกว่า 2 ชั่วโมง ห้ามยกของหนัก ห้ามร่วมเพศ ห้ามว่ายน้ำ ห้ามขี่จักรยาน ห้ามนอนหงาย ห้ามเก็บผักสระแหน่ ห้ามนั่งบนชั้นบันได ห้ามวิ่ง ห้ามใส่กางเกงสีกาแฟ สาเหตุของข้อห้ามเหล่านี้ ได้แก่

การปฏิบัติตัวที่เป็นข้อห้าม	เหตุผล
ห้ามออกกำลังกายมากเกินไป	ทำให้เบื่ออาหาร สูญเสียพลังงานมาก
ห้ามใช้ผ้าอนามัยนานกว่า 2 ชั่วโมง	ทำให้มีกลิ่นเหม็นและเปื้อนกางเกงใน
ห้ามยกของหนัก ห้ามเล่นกีฬา	ทำให้เหงื่อออกมาก
ห้ามว่ายน้ำ ห้ามอาบน้ำในแม่น้ำ	ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ช่องคลอด
ห้ามสระผม	ทำให้ศีรษะเย็น ประจำเดือนไม่ปกติ ประจำเดือนออกน้อยลง
ห้ามนอนหงาย	ทำให้พื้นนอนแปรอะเปื้อน
ห้ามกระแทก ห้ามขี่จักรยาน	ทำให้เจ็บอวัยวะเพศ
ห้ามวิ่ง	ทำให้เลือดออกมาก
ห้ามอาบน้ำเย็น	ทำให้ประจำเดือนออกน้อยหรือหยุด

การปฏิบัติตัวที่เป็นข้อห้าม	เหตุผล
ห้ามกระโดด	ทำให้เวียนศีรษะ ประจำเดือนออกมากผิดปกติ
ห้ามใส่กางเกงสีกาแฟ	ทำให้เปื้อนกางเกง
ห้ามเก็บผักสระแทน	ทำให้ประจำเดือนออกน้อย ประจำเดือนกลั่น
ห้ามนั่งบนชั้นบันได	ทำให้ประจำเดือนกลั่น

ความรู้สึกละอายใจเกี่ยวกับการมีประจำเดือน

สตรีวัยรุ่นส่วนใหญ่คิดว่าการมีประจำเดือนเป็นเรื่องยุ่งยากและน่ารำคาญสำหรับตนเอง ส่วนใหญ่ประจำเดือนจะเปื้อนกางเกงบ่อย ๆ มีความรู้สึกละอายใจเกี่ยวกับการมีประจำเดือนเป็นเรื่องไม่ยุติธรรมสำหรับสตรี ซึ่งผู้ชายควรจะมีประจำเดือนด้วย การมีประจำเดือนทุกเดือนก็เกินไป หากไม่ต้องมีประจำเดือนเลยจะดีกว่า และถ้ายังคงต้องมีประจำเดือนต่อไปสำหรับสตรี ควรจะมีประจำเดือนเพียงปีละ 2 ครั้งน่าจะเพียงพอ อยากให้ประจำเดือนหมด (Menopause) เร็วขึ้น ส่วนใหญ่คิดว่าการมีประจำเดือนเป็นเรื่องสิ้นเปลือง ขาดความคล่องตัวในขณะมีประจำเดือน