

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

ในบทนี้จะกล่าวถึงหัวข้อต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

การอภิปรายผล

ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยมีจำนวน 487 ราย อายุเฉลี่ย 14.8 ปี อายุน้อยที่สุด 11 ปี และอายุมากที่สุด 17 ปี น้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 46.6 กิโลกรัม น้ำหนักน้อยที่สุด 30 กิโลกรัม และน้ำหนักมากที่สุด 73 กิโลกรัม ส่วนสูงอยู่ระหว่าง 126-170 เซนติเมตร ส่วนสูงเฉลี่ย 157.7 เซนติเมตร

อายุที่เริ่มมีประจำเดือนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 12-13 ปี อายุน้อยที่สุดที่เริ่มมีประจำเดือนเท่ากับ 10 ปี และมากที่สุด 17 ปี อายุเฉลี่ยที่เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกเท่ากับ 12.7 ปี

ลักษณะประจำเดือนในแต่ละรอบ (Interval) ส่วนใหญ่สม่ำเสมอ จำนวนวันที่มีประจำเดือนเฉลี่ย 6.8 วัน ส่วนใหญ่มีจำนวน 5 วัน จำนวนวันที่มีประจำเดือนน้อยที่สุด 1 วัน และมากที่สุด 20 วัน รอบประจำเดือนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 26 -30 วัน รอบประจำเดือนที่สั้นที่สุดเท่ากับ 10 วัน และยาวที่สุดเท่ากับ 98 วัน รอบประจำเดือนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 34.1 วัน

จำนวนผ้าอนามัยที่ใช้ต่อเดือน ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 11-15 ชิ้นต่อเดือน เฉลี่ยเท่ากับ 16.1 ชิ้นต่อเดือน จำนวนที่ใช้มากที่สุดเท่ากับ 35 ชิ้นต่อเดือน ส่วนใหญ่ใช้จำนวน 3 ชิ้นต่อวัน และมากที่สุดต่อวันเท่ากับ 10 ชิ้น จำนวนผ้าอนามัยเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างต่อวันเท่ากับ 3 ชิ้น

การเรียนรู้เกี่ยวกับประจำเดือน ส่วนใหญ่เรียนรู้เรื่องประจำเดือนก่อนที่ตนเองจะมีประจำเดือน เรียนรู้จากมารดาเป็นบุคคลแรก รองลงมาเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง คนแรกที่นักเรียนบอกให้รู้ส่วนใหญ่เป็นบิดามารดา รองลงมาเก็บเป็นความลับไม่บอกใคร มีบางคนที่บอกให้เพื่อนชายรู้เป็นคนแรก

การเรียนรู้เกี่ยวกับประจำเดือน การรับรู้การมีประจำเดือน การรับรู้ผลกระทบของการมีประจำเดือน และการรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและลดอันตรายของการมีประจำเดือน ส่วนใหญ่มีการรับรู้ที่ถูกต้อง ส่วนการรับรู้อุปสรรคในการดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน ส่วนใหญ่

รับรู้ในทางลบ โดยรับรู้ว่าการมีประจำเดือนทำให้ขาดประสิทธิภาพ อยากเกิดเป็นชาย อยากตัดมดลูก ทั้ง รังไข่จืดเลือดประจำเดือน อายและโกรธขณะมีประจำเดือน เป็นต้น คะแนนเฉลี่ยการรับรู้การมีประจำเดือนเท่ากับ 3.7 คะแนน การรับรู้ผลกระทบของการมีประจำเดือนเท่ากับ 3.5 คะแนน การรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและลดอันตรายของการมีประจำเดือนเท่ากับ 3.8 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคของการมีประจำเดือนเท่ากับ 2.4 คะแนน คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ทั้ง 4 ด้าน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 13.4 คะแนน (คะแนนเต็ม 20 คะแนน)

ปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกับการมีประจำเดือน

ปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกับการมีประจำเดือนพบค่อนข้างน้อย ปัญหาที่พบได้แก่ ปัญหาของระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบผิวหนัง ระบบประสาทและระบบสืบพันธุ์ อาการที่พบส่วนใหญ่พบในช่วงก่อนและขณะมีประจำเดือน อาการทางระบบทางเดินอาหารได้แก่ ท้องอืด ท้องเสีย ท้องผูก บางรายมีอาการคลื่นไส้ เบื่ออาหาร บางรายอยากรับประทานอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะหลังมีประจำเดือน อาการทางระบบทางเดินปัสสาวะ ได้แก่ ปัสสาวะน้อยและปัสสาวะบ่อย อาการทางระบบผิวหนัง ได้แก่ เป็นสิ่ว เหนื่อออกมา มือ แขนและขาบวม อาการทางระบบผิวหนังนี้พบได้ค่อนข้างมาก โดยเฉพาะอาการเป็นสิ่วก่อนมีประจำเดือน อาการทางระบบประสาท ได้แก่ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ใจสั่นและมือสั่น อาการเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในระหว่างมีประจำเดือน อาการทางระบบสืบพันธุ์ ได้แก่ คันช่องคลอด ปวดท้องน้อย เจ็บคัดเต้านม และตกขาวมาก อาการเหล่านี้พบได้ค่อนข้างมาก ทั้งก่อนและขณะมีประจำเดือน

ปัญหาทางด้านร่างกายอื่น ๆ ที่พบได้แก่ คันตามแขนขา มือเท้าสั่น เหนื่อออกมา คล้ายจะเป็นลม กลืนตัวแรง เจ็บปวดช่องคลอด ตากระตุก ปวดอวัยวะเพศ ปวดหลัง ปวดขา ปวดเอว ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดท้องน้อยข้างขวา ประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ ประจำเดือนมานานหลายวัน

ปัญหาทางด้านจิตใจ ที่พบได้แก่ อาการหงุดหงิด เครียด กลุ้มใจ สับสน อยากร้องไห้ วิตกกังวล หลงลืมง่าย นอนไม่หลับ ซึมเศร้าและเก็บกด ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อาการเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในขณะมีประจำเดือน ปัญหาอื่น ๆ ทางจิตใจที่พบได้แก่ นั่งแล้วไม่อยากจะลุก ขี้เกียจ ไร้ค่า เบื่อ ตกใจง่าย โกรธง่าย ไม่อยากทำอะไร อยากอยู่เฉย ๆ อยากอยู่คนเดียว ใจร้อน อยากรับประทานอาหารที่มีรสจัด

ปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือนและการแก้ไข

ปัญหาการมีประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประจำเดือนออกมาก ประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับประจำเดือนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 11-20 บาทต่อเดือน สาเหตุของการขาดเรียนที่เนื่องมาจากประจำเดือน ได้แก่ อาการปวดท้อง และสาเหตุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ส่วนใหญ่เนื่องมาจากประจำเดือนออกมากและประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ

การแก้ไขเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือน ที่เป็นสาเหตุความไม่สุขสบาย พบว่าส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ยาใด ๆ ที่เคยใช้ยาส่วนใหญ่ใช้ยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาคุม ยาหม่อง ยาหอม และยาแก้ปวด วิธีการแก้ปัญหาคความไม่สุขสบาย ส่วนใหญ่จะปรึกษาผู้อื่นหรือผู้รู้ บางรายปล่อยให้ไปตามธรรมชาติโดยไม่ทำอะไร ส่วนใหญ่มีความต้องการคำแนะนำในการดูแลตนเองเกี่ยวกับประจำเดือน

การดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน

การดูแลตนเองในลักษณะที่เป็นกิจวัตรประจำวัน ในขณะที่มีประจำเดือนพบว่า กลุ่มตัวอย่างจะอาบน้ำและล้างช่องคลอดมากขึ้น ไม่ทำตัวให้สกปรก อาบน้ำบ่อย ๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายมีกลิ่น พักผ่อน และนอนหลับมากขึ้น ส่วนการดื่มน้ำ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการทำงานเท่าเดิม การดื่มน้ำเย็นส่วนใหญ่จะดื่มน้อยลง ความถี่ในการสระผมเหมือนเดิม ส่วนใหญ่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเหมือนเดิม มีบางรายที่อยากอยู่คนเดียวหรือเก็บตัวมากขึ้น การดูแลตนเองด้านอื่น ๆ ได้แก่ ไม่ใส่กระโปรงหรือกางเกงสีขาว เพราะจะทำให้เปื้อนและมองเห็นได้ชัด นั่งในท่าที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้กระโปรงหรือกางเกงเปื้อนเลือดประจำเดือน เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ เพื่อไม่ให้เลอะกางเกงในและไม่มีกลิ่นเหม็น เดินอย่างระมัดระวังไม่ไปกับผู้ชาย เพราะไม่สะดวกสบาย

ปัญหาและการแก้ไขปัญหาขณะมีประจำเดือน

อาการ	การแก้ไข
ท้องอืด	รับประทานอาหารขับลม ยาช่วยย่อยอาหาร ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ
ท้องผูก	รับประทานอาหารระบาย
เบื่ออาหาร	รับประทานอาหารที่มีรสจัดมากขึ้น
คลื่นไส้ อาเจียน	รับประทานอาหารน้อยลง ใช้ยาคุม ยาหม่อง
อยากอาหารมากขึ้น	รับประทานอาหารบ่อยขึ้น และมากขึ้น

อาการ	การแก้ไข
ปวดท้องน้อย	ใช้กระเป๋าน้ำร้อน หรือความร้อนประคบ รับประทานยาแก้ปวด ไม่ดื่มน้ำเย็น รับประทานอาหารอุ่น ๆ
ปัสสาวะน้อย	ดื่มน้ำน้อยลง
สิว	ล้างหน้าบ่อย ๆ ใช้น้ำแต้มสิว ใช้สบู่ออกซิเจนล้างหน้า ปรึกษาแพทย์
เหงื่อออกมาก	อาบน้ำบ่อย ๆ
มือ แขน ขาบวม	ใช้น้ำแข็ง
คันตามแขน ขา	รับประทานยาแก้แพ้ ทาครีมแก้คัน
ปวดศีรษะ	รับประทานยาแก้ปวด โดยเฉพาะยาพาราเซตามอล
อ่อนเพลีย	นอนพักผ่อน พักผ่อนมาก ๆ
ใจสั่น มือสั่น หน้ามืด	ไม่เข้าแถวหน้าเสาธง
คันช่องคลอด	ทำความสะอาดบ่อย ๆ
เจ็บและคันตึงเต้านม	ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบ
ตกขาว	ทำความสะอาดบ่อยขึ้น
เลือดออกมาก	ปรึกษาแพทย์
หงุดหงิด เครียดอ่านการ์ตูน	นอนพักผ่อน ระบายให้มารดาฟัง ระบายให้เพื่อนและคนอื่น ๆ ฟัง
หลงลืมง่าย	จดบันทึกกันลืม
นอนไม่หลับ	นอนแต่หัวค่ำ
ซึมเศร้า เก็บกด	ชวนเพื่อนคุย

ข้อห้ามเกี่ยวกับการมีประจำเดือน

กลุ่มตัวอย่างบางรายมีข้อห้ามเกี่ยวกับอาหารและการปฏิบัติตัวในระหว่างมีประจำเดือน ดังนี้

1. อาหารที่เป็นข้อห้ามและเหตุผล

อาหารที่เป็นข้อห้าม	เหตุผล
อาหารรสเปรี้ยว อาหารหมักดอง หน่อไม้ดอง ผลไม้ดอง ขนุนจีน อาหารที่มีรสจัด เช่น ส้มตำ	ทำให้ปวดท้อง

อาหารที่เป็นข้อห้าม	เหตุผล
อาหารรสเผ็ด	} ทำให้ปวดท้อง ทำให้ประจำเดือนออกไม่หมด ประจำเดือนกลับ ทำให้เลือดประจำเดือนออกมาก เลอะผ้าอนามัย ทำให้ท้องผูก ประจำเดือนไม่ปกติ ชัก ปวดท้องน้อย ทำให้เลือดแข็งตัว ประจำเดือนยาวนานกว่าปกติ
อาหารที่มีไขมันมาก เช่น ไข่	
อาหารจำพวกทอด	
น้ำเย็น น้ำอัดลม	
น้ำร้อน	
น้ำมะพร้าว	

2. การปฏิบัติตัวที่เป็นข้อห้ามและเหตุผล

การปฏิบัติตัวที่เป็นข้อห้าม	เหตุผล
ออกกำลังกายมากเกินไป เล่นกีฬา	} ทำให้เบื่ออาหาร สูญเสียพลังงาน ทำให้เลือดออกมาก เหงื่อออกมาก เวียนศีรษะ ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ช่องคลอด ทำให้ศีรษะเย็น ประจำเดือนไม่ปกติ ประจำเดือนออกน้อย ทำให้ที่นอนเประเปื้อน ทำให้เจ็บอวัยวะเพศ ทำให้กางเกงเประเปื้อน ทำให้ประจำเดือนออกน้อย กลับประจำเดือน
กระโดด วิ่ง ยกของหนัก	
ขับรถกระแทก	
อาบน้ำในแม่น้ำ ว่ายน้ำ สระผม	
นอนหงาย	
ขี่จักรยาน	
ใส่กางเกงสีกา	
เก็บผักสระแทน นึ่งบนจันทันไค	

ความรู้สึกของสตรีวัยรุ่นกับการมีประจำเดือน

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คิดว่าการมีประจำเดือนเป็นเรื่องยุ่งยากและน่ารำคาญ ส่วนใหญ่ประจำเดือนจะเป็นทางกองบอย ๆ การมีประจำเดือนเป็นภาวะที่ไม่ยุติธรรมสำหรับสตรี ส่วนใหญ่คิดว่าเป็นเรื่องสิ้นเปลือง ขาดความคล่องตัว

การอภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุน้อย ที่สุด 10 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่ยังอยู่ในวัยเด็กหรือวัยรุ่นตอนต้น ดังนั้นการสอนเรื่องอวัยวะเพศ ระบบสืบพันธุ์ เพศศึกษา และสุขศึกษา โดยเฉพาะเรื่องการปฏิบัติตัวขณะมีประจำเดือนควรเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก หรืออยู่ในระดับประถมศึกษา และควรจะทำให้ความรู้ก่อนที่เด็กจะมีประจำเดือน ทั้งนี้เพื่อให้เด็กได้เตรียมพร้อมก่อนมีประจำเดือนและยอมรับการมีประจำเดือน รู้และเข้าใจถึงธรรมชาติของการมีประจำเดือน ตลอดจนรู้จักสังเกตความผิดปกติเกี่ยวกับประจำเดือนและการดูแลตนเอง

การรับรู้เกี่ยวกับประจำเดือน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ในทางลบค่อนข้างมาก โดยเฉพาะในเรื่องการรับรู้อุปสรรคในการดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน ส่วนใหญ่มีการรับรู้ในทางลบ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าสตรีวัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่พอใจในการเป็นเพศหญิง อยากเกิดเป็นชาย ขาดอิสรภาพเนื่องจากมีประจำเดือน เลือดประจำเดือนเป็นสิ่งที่น่าขยะแขยง รู้สึกอายกับการมีประจำเดือน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดทัศนคติในทางลบต่อการมีประจำเดือนของตนเอง และสะท้อนไปสู่การดูแลตนเองในขณะมีประจำเดือนด้วย นอกจากนั้นการรับรู้ทางลบมีอุปสรรคหรือขัดขวางการดูแลตนเองของสตรี เช่น การรับรู้ว่าประจำเดือนเป็นเลือดเสีย ดังนั้นประจำเดือนที่ออกมามาก ๆ จึงเป็นสิ่งที่ดี เพราะเป็นการขับเลือดที่เสียออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกายและผิวพรรณเปล่งปลั่งด้วยการรับรู้และความเชื่อเหล่านี้ จึงอาจเป็นสาเหตุของการเสียเลือดโดยไม่จำเป็น และนำไปสู่ภาวะโลหิตจางในสตรีวัยรุ่นได้

การรับรู้การมีประจำเดือนและผลกระทบของการมีประจำเดือนในทางลบ อาจมีผลต่อความผิดปกติของร่างกายอันเนื่องมาจากความผิดปกติของประจำเดือน ทั้งนี้เนื่องจากการรับรู้ที่ไม่ถูกต้อง มีผลต่อการสังเกต การดูแลและเอาใจใส่ต่อตนเอง ตลอดจนลักษณะประจำเดือนของตนเองด้วย นอกจากนั้น การรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและลดอันตรายของประจำเดือนในทางลบก็อาจมีผลต่อการเพิ่มอันตรายต่อร่างกายได้เช่นเดียวกัน และอาจนำไปสู่สภาพสุขอนามัยที่ไม่ดี และเกิดการติดเชื้อได้

การรับรู้ในทางลบที่มีผลต่อภาพลักษณ์ ความเชื่อมั่นในตนเองและความพอใจในเพศนั้นพบค่อนข้างมาก สตรีวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความเห็นว่าขณะมีประจำเดือนเป็นภาวะที่ยังยากทำให้สิ้นเปลือง ขาดอิสรภาพ และเป็นที่สิ่งที่น่ารังเกียจ ซึ่งเป็นสาเหตุให้มีความรู้สึกต่อการมีประจำเดือนในทางลบ ไม่อยากมีประจำเดือน อยากตัดมดลูกทิ้ง จนกระทั่งอยากเกิดเป็นเพศชาย และผิดหวังกับเพศของตนเอง การรับรู้ ความเชื่อและความคิดเห็นเหล่านี้จึงอาจเป็น

สาเหตุที่นำไปสู่ความผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกขยะแขยงและคิดว่าประจำเดือนเป็นสิ่งสกปรกนั้น ทำให้สตรีวัยรุ่นขาดการดูแลตนเอง การใช้ผ้าอนามัยในขณะมีประจำเดือนทำให้เกิดการสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายก็เช่นเดียวกัน อาจเป็นสาเหตุของการขาดการดูแลความสะอาดร่างกายและอวัยวะสืบพันธุ์ในขณะมีประจำเดือน

สตรีวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังเห็นว่า การมีประจำเดือนเป็นสิ่งที่น่าอับอายสำหรับตนเอง จึงไม่อยากจะบอกใครหรือเล่าให้ใครฟัง ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของครู ผู้ปกครองหรือแม้กระทั่งผู้ที่ใกล้ชิดและเกี่ยวข้องกับสตรีเหล่านี้ ที่จะต้องให้ความรู้และปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้องแก่สตรีวัยรุ่น และจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า บุคคลแรกที่นักเรียนบอกให้รู้เรื่องการมีประจำเดือน ส่วนใหญ่จะเป็นมารดา ดังนั้นในการให้ความรู้จึงจำเป็นต้องให้ความรู้กับมารดาและผู้ปกครองเด็กด้วย เพื่อให้มีความรู้ที่ถูกต้อง และสามารถถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องให้กับสตรีวัยรุ่นได้ นอกจากนั้น ครูเป็นบุคคลหนึ่งที่จะต้องมีความรู้ และให้ความสนใจในเรื่องสุขอนามัยของเด็กเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเด็กที่มีการเจริญเติบโตและมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา เช่น การมีประจำเดือนของเด็กหญิง ฝันเปียกของเด็กชาย ตกขาวในเด็กหญิง เป็นต้น และจะเป็นแหล่งความรู้และแหล่งให้ข้อมูล ให้คำปรึกษา คำแนะนำแก่เด็กได้ใกล้ชิดและเป็นอย่างดี การให้ความรู้แก่เด็กควรให้แก่เด็กหญิงและเด็กชายไปพร้อม ๆ กันในเรื่องเดียวกัน ไม่ควรแยกเรื่องหรือแยกเพศ ทั้งนี้เนื่องจากเด็กหญิงและเด็กชายควรมีโอกาสได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองและเพศตรงข้ามด้วย จากการศึกษานี้พบว่า มีนักเรียนสตรีบางคนบอกกับเพื่อนชายหรือแฟนเป็นคนแรกเมื่อเริ่มมีประจำเดือน ดังนั้นเด็กชายจึงจำเป็นต้องมีความรู้และความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติตามสรีรวิทยาของเพศหญิงด้วย

ปัญหาทางระบบทางเดินอาหารที่พบ ได้แก่ ท้องอืด ท้องเสีย ท้องผูก คลื่นไส้หรืออาเจียน เบื่ออาหาร และอยากรับประทานอาหารมากขึ้น อาการเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในช่วงก่อนและขณะมีประจำเดือน ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน estrogen และ progesterone ในช่วงก่อนและขณะมีประจำเดือน ซึ่งมีผลต่อกล้ามเนื้อเรียบของลำไส้และกระเพาะอาหาร ส่วนอาการที่ปรากฏในสตรีวัยรุ่นแต่ละคนแตกต่างกัน และบางอาการมีลักษณะตรงข้ามกัน เช่น บางคนท้องผูก บางคนท้องเสีย บางคนเบื่ออาหาร บางคนอยากรับประทานอาหารมากขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับการตอบสนองของร่างกายต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนของแต่ละคน ส่วนอาการอยากอาหารมากขึ้นในช่วงหลังการมีประจำเดือนที่พบค่อนข้างมากนั้น อาจอธิบายได้ว่าร่างกายที่ผ่านการสูญเสียเลือด ซึ่งเท่ากับการสูญเสียพลังงานและน้ำของร่างกายไปนั้น ร่างกายย่อมต้องการพลังงานมาทดแทน

ปัญหาทางระบบทางเดินปัสสาวะ อาการที่ผิดปกติ ได้แก่ อาการปัสสาวะน้อยและปัสสาวะบ่อย ซึ่งส่วนใหญ่จะพบในขณะมีประจำเดือน รองลงมาพบมากก่อนมีประจำเดือน เพราะกลัวการเลอะเปื้อนผ้าอนามัยหรือกางเกงใน ทำให้ต้องตรวจดูอยู่เสมอ ซึ่งการตรวจดูก็ทำการตรวจดูในห้องน้ำ ในขณะเดียวกันก็ถือโอกาสปัสสาวะด้วย การเปลี่ยนผ้าอนามัยก็เช่นเดียวกัน โดยทั่วไปจะทำการเปลี่ยนในห้องน้ำ ซึ่งก็จะปัสสาวะไปพร้อม ทำให้มีความรู้สึกที่ปัสสาวะบ่อยขึ้น ส่วนในช่วงก่อนมีประจำเดือนนั้น ก็ทำนองเดียวกัน อาจด้วยความรู้สึกที่เป็นกังวลเนื่องจากใกล้วันที่มีประจำเดือน และกลัวว่าจะมีประจำเดือนมาก่อนกำหนดจึงต้องเข้าห้องน้ำดูพร้อมกับปัสสาวะ ดังนั้นเมื่อปัสสาวะบ่อยขึ้น จำนวนปัสสาวะก็ย่อมน้อยลง

ปัญหาทางระบบผิวหนัง ที่พบค่อนข้างมากได้แก่อาการเป็นสิว ส่วนใหญ่เกิดก่อนมีประจำเดือน ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในระยะก่อนการมีประจำเดือน ระดับฮอร์โมน progesterone จะลดต่ำลงในขณะที่ estrogen จะเริ่มสูงขึ้น ทำให้ร่างกายมีการคุดน้ำไว้ในเซลล์มากขึ้น ทำให้ผิวหนังดูเปลี่ยนแปลงปลั่งขึ้นและบางคนจะรู้สึกว่ามีมูก หนวมน้ำขึ้น และมีโอกาสเป็นสิวมมากขึ้น ซึ่งอาการเหล่านี้จะมีติดต่อกันไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งในขณะมีประจำเดือน

ปัญหาทางระบบประสาท ในกลุ่มตัวอย่างที่มีอาการทางระบบประสาทอาการที่พบ ได้แก่ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ใจสั่นและมือสั่น อาจอธิบายได้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในระยะก่อนและขณะมีประจำเดือนฮอร์โมน estrogen มีผลต่อเซลล์ ทำให้มีการคุดน้ำไว้ในเซลล์ เซลล์สมองก็เช่นเดียวกัน เมื่อฮอร์โมน estrogen มีระดับสูงขึ้น เซลล์สมองจะมีการคุดน้ำไว้มากขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ส่วนอาการอ่อนเพลียและใจสั่นมือสั่นนั้น อาจเกิดจากการสูญเสียเลือดและพลังงานไปในระหว่างการมีประจำเดือน

ปัญหาทางระบบสืบพันธุ์ อาการที่พบได้แก่ คันช่องคลอด ตกขาวมาก ซึ่งอาจเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเช่นเดียวกันที่ทำให้ต่อมต่าง ๆ บริเวณปากมดลูกและช่องคลอดขยายตัวและเปิดออก จึงมีการหลั่งสารคัดหลั่งต่าง ๆ ออกมามาก ซึ่งอาจก่อให้เกิดความรำคาญ และรู้สึกคันได้ โดยเฉพาะในรายที่สุขอนามัยไม่ดี อาจทำให้เกิดการติดเชื้อและมีอาการคันและตกขาวมากขึ้น อาการปวดท้องน้อย ซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นในขณะมีประจำเดือนนั้น น่าจะเกิดจากการหดตัวของมดลูกเพื่อขับไล่เยื่อหนืดมดลูกที่หลุดลอกออกมา ส่วนอาการเจ็บคัดเต้านมและตกขาวที่พบส่วนมากก่อนการมีประจำเดือนนั้น เกิดจากในระยะไข่ตกเป็นช่วงที่มีฮอร์โมน estrogen สูงมาก จึงทำให้เซลล์ต่าง ๆ เติบโตขึ้น รวมทั้งเซลล์เต้านม และเซลล์ต่อม ต่าง ๆ บริเวณปากมดลูกด้วย จึงทำให้รู้สึกคัดตึงและต่อมต่าง ๆ หลั่งสารคัดหลั่งมากขึ้น

ปัญหาทางด้านจิตใจ ที่พบได้แก่ หงุดหงิด เครียด กังวล กลุ้มใจ สับสน ก้าวร้าวหรือควบคุมอารมณ์ไม่ได้ นอนไม่หลับ หลงลืมง่าย ซึมเศร้าหรือเก็บกด และอยากร้องไห้ อาการเหล่านี้ส่วนใหญ่มักจะเกิดในขณะมีประจำเดือน ดังนั้นสาเหตุหนึ่งที่สามารถเป็นไปได้ คือ ทัศนคติที่สตรีวัยรุ่นมีต่อการมีประจำเดือน ความรู้สึกอับอาย และความรู้สึกขาดอิสรภาพในขณะมีประจำเดือน เหล่านี้อาจเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจดังกล่าว ความวิตกกังวลต่อการซึมเปื้อนหรือเปื้อนกระโปรงหรือกางเกงใน ทำให้เกิดความเครียด หงุดหงิด อยากร้องไห้ ไม่อยากไปไหนมาไหน กังวลว่าการมีประจำเดือนจะเป็นอุปสรรคต่อตนเอง นอกจากนั้นการขาดความรู้หรือทักษะในการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับประจำเดือน ความสับสนในบทบาทหรือแบบแผนการดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไป มีปัจจัยหลายประการที่รบกวนการดำรงภาวะสุขภาพ เช่น การขาดความรู้ ความเชื่อตามแบบแผน วัฒนธรรมหรือศาสนา การขาดความมั่นใจหรือความภาคภูมิใจในตนเอง และการขาดแหล่งสนับสนุนให้กำลังใจ นอกจากนี้สตรีวัยรุ่นเป็นช่วงที่ร่างกายมีความต้องการด้านโภชนาการเพิ่มขึ้นอย่างมาก การมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอาจทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด เนื่องจากสตรีวัยนี้เริ่มมีความสนใจในรูปร่าง หน้าตามากขึ้น

การมีประจำเดือนของสตรีวัยรุ่นส่วนใหญ่จะไม่ปกติ แม้ว่าจะมีรอบประจำเดือนสม่ำเสมอก็ตาม บางรายมีประจำเดือนออกมาก บางรายประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ ส่วนสาเหตุที่ทำให้ขาดเรียนนั้น มีหลายสาเหตุ เช่น ประจำเดือนออกมาก ปวดท้อง ปวดศีรษะ ส่วนสาเหตุที่ทำให้ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ได้แก่ ประจำเดือนออกมาก และประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ อาการไม่สุขสบายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ที่เกี่ยวกับการมีประจำเดือนนั้น สตรีวัยรุ่นได้มีวิธีการดูแลตนเองหรือแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง โดยใช้วิธีการง่าย ๆ เช่น การใช้ยาสามัญประจำบ้าน ซึ่งเป็นทั้งยาใช้ทาภายนอกและใช้รับประทานได้แก่ ยาหม่อง ยาคุม ยาหอม และยาแก้ปวด วิธีการเหล่านี้ส่วนใหญ่จะปรึกษาผู้อื่นหรือผู้รู้ มีบางรายที่ปล่อยไปตามธรรมชาติ เพราะเข้าใจว่าอาการไม่สุขสบายจะหายไปเองเมื่อประจำเดือนหมดแล้ว ดังนั้นส่วนใหญ่จึงมีความต้องการคำแนะนำ

พฤติกรรม的自我ดูแลตนเองที่เกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน ส่วนใหญ่อาบนํ้ามากขึ้น ล้างอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากในระหว่างมีประจำเดือน ส่วนใหญ่จะรู้ว่าร่างกายสกปรกและบางครั้งจะมีกลิ่นจากความอับชื้นของประจำเดือนที่ออก ซึ่งสตรีวัยรุ่นจะสังเกตได้ในขณะที่เข้าห้องน้ำ จึงทำให้ล้างอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกบ่อยขึ้นตามไปด้วย การดื่มนํ้าและการรับประทานอาหารในขณะมีประจำเดือน บางรายมีมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากความรู้สึกอ่อนเพลียจากการสูญเสีย นํ้าและพลังงานจากเลือดบางส่วนที่ออกมาพร้อมกับประจำเดือน

การออกกำลังกายและการทำงาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวนมากที่ทำกิจกรรมนี้น้อยลง ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายอ่อนเพลีย จากการสูญเสียน้ำและพลังงานจากเลือดบางส่วนพร้อมกับประจำเดือนเช่นเดียวกัน จึงเป็นผลให้ร่างกายต้องการพักผ่อนและนอนหลับมากขึ้น

การดื่มน้ำส่วนใหญ่จะดื่มน้อยลง เช่นเดียวกับการสระผมในขณะที่มีประจำเดือน ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวนมากสระผมลดลง อาจเนื่องมาจากความเชื่อที่ว่า การดื่มน้ำเย็น การสระผม จะทำให้ประจำเดือนหยุดหรือออกน้อยลง

สตรีวัยรุ่นบางคนเก็บตัวอยู่คนเดียวมากขึ้นในขณะที่มีประจำเดือน ทั้งนี้คงหมายถึงในขณะมีประจำเดือน สตรีวัยรุ่นไม่ต้องการเดินทางไปไหนมาไหน จึงทำให้มีความรู้สึกว่าคุณเองเก็บตัว หรือบางคนอาจกลัวว่าคนอื่นหรือเพื่อนจะรู้ว่าตนเองกำลังมีประจำเดือน กลัวประจำเดือนจะเลอะเปื้อน จึงไม่อยากพบปะกับใครในขณะมีประจำเดือน

จากปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังการมีประจำเดือนนั้น สตรีวัยรุ่นส่วนใหญ่สามารถแก้ไขปัญา โดยวิธีการปฏิบัติตัวอย่างง่าย ๆ และการใช้ยา ซึ่งวิธีการเหล่านี้ได้จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และจากการถามผู้รู้ ข้อห้ามในการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวในขณะที่มีประจำเดือนนั้น จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า เป็นการนำไปสู่แนวปฏิบัติที่เป็นประโยชน์และมีผลดีต่อการมีประจำเดือนและต่อสุขภาพ เช่น การงดอาหารหมักดอง อาหารรสจัด และน้ำอัดลม เนื่องจากอาหารเหล่านี้ทำให้เกิดก๊าซและกรดในกระเพาะอาหารได้มาก ทำให้ท้องอืด และเป็นผลในกระเพาะอาหารได้ การเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ หรือทุก ๆ 2 ชั่วโมง ทำให้ไม่เปรอะเปื้อน ไม่มีกลิ่นและป้องกันการติดเชื้อได้ จดกของหนัก ซึ่งไม่แตกต่างกันทั้งในภาวะที่มีหรือไม่มีประจำเดือน เพราะการยกของหนักในท่าที่ผิดเป็นสาเหตุของอาการปวดหลัง งดลงอาบอาบน้ำในแม่น้ำหรือสระว่ายน้ำ เพราะจะทำให้ น้ำสกปรก และมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย ประสบการณ์บางอย่างอาจจะเป็นประสบการณ์ตรงที่ทำให้สตรีวัยรุ่นเกิดการเรียนรู้จนกระทั่งยึดถือเป็นข้อห้าม เช่น ไม่นอนหงาย ไม่ใส่กระโปรงหรือกางเกงสีขาว เพราะมีประสบการณ์ว่าเปรอะเปื้อนที่นอนและกระโปรง เป็นต้น งดการกระโดด วิ่งหรือเล่นกีฬามากเกินไป เนื่องจากร่างกายสูญเสียน้ำและพลังงานจากเลือดที่ออกพร้อมกับประจำเดือนมากอยู่แล้ว การเล่นกีฬาจึงทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและพลังงานมากขึ้น ทำให้รู้สึกเหนื่อยและอ่อนเพลียมากกว่าปกติ อย่างไรก็ตาม ข้อห้ามบางอย่างที่ถือปฏิบัติกันมาจนเกิดเป็นความเชื่อ และการเล่าติดต่อกันมา เช่น การสระผมทำให้ประจำเดือนน้อยลง การเก็บผักสระแทน การนึ่งบนขันบนไคบ้าน จะทำให้ประจำเดือนน้อยลงหรือหยุดไป สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถอธิบายเหตุผลในทางการแพทย์ได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. บทบาทและหน้าที่ของพยาบาล

การพัฒนาสุขภาพสตรี จะต้องเน้นทั้งการช่วยเหลือดูแลให้สตรีได้รับการบริการด้านสุขภาพที่เหมาะสม และได้รับการช่วยเหลือให้สามารถปฏิบัติบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีแก่ตนเอง ครอบครัวและชุมชน ในปัจจุบันพยาบาลได้พยายามขยายบทบาทในการพัฒนาสุขภาพสตรีทุกวัยทุกสถานะ ทั้งในด้านการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพสตรีที่เกี่ยวกับการมีประจำเดือนในสตรีวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นประจำเดือนที่ปกติหรือผิดปกติ จึงเป็นบทบาทหน้าที่สำคัญของพยาบาลในการสร้างพื้นฐานและภาวะสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจให้แก่สตรีวัยรุ่น เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตทั้งในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข

บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพสตรีที่มีประจำเดือนตั้งแต่วัยรุ่น ไม่ได้จำกัดเพียงในสถานบริการทางสุขภาพเท่านั้น แต่สามารถให้การพยาบาลได้ทั้งในชุมชน หมู่บ้าน โรงเรียน โรงงาน หรือสถานที่ที่มีการสังสรรค์ของกลุ่มสตรีวัยรุ่น จุดเริ่มต้นแห่งหนึ่งที่สำคัญคือโรงเรียน ซึ่งเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้เรื่องสุขภาพอนามัย การให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการมีประจำเดือน สุขวิทยาของการมีประจำเดือน และความผิดปกติของประจำเดือนที่อาจพบได้ การให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพตนเอง การตรวจสุขภาพของเด็กนักเรียน การตรวจสอบการเจริญเติบโตของร่างกายเพื่อค้นหาความผิดปกติ เพื่อให้การรักษายาบาลได้อย่างทันท่วงที โดยพยาบาลประจำโรงเรียนหรือพยาบาลสาธารณสุข ผู้มีความรู้ความเข้าใจเป็นอย่างดีเกี่ยวกับการมีประจำเดือน ผลจากการให้ความรู้และการพยาบาลเหล่านี้จะนำไปสู่ความเข้าใจ ความสนใจและนำไปปฏิบัติเป็นการสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อส่งเสริมสุขภาพสตรีในเบื้องต้น นอกจากนั้นถ้านักเรียนสตรีเหล่านี้ นำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ถ่ายทอดต่อสตรีอื่น เช่น พี่ ป้า น้า อาหรือมารดา ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของผู้อื่นและชุมชนในส่วนรวม

บทบาทของพยาบาลอีกด้านหนึ่งคือ การให้คำแนะนำ คำปรึกษา การส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองเกี่ยวกับการมีประจำเดือน การส่งเสริมดูแลสุขภาพตนเองในด้านการพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ การผ่อนคลายความเครียด การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าแก่ร่างกาย เช่น โปรตีน ไขมัน วิตามินบีรวม วิตามิน เอ ซี ดี แคลเซียมและแมกนีเซียม แต่เมื่อมีความผิดปกติของประจำเดือนที่ต้องได้รับการดูแลรักษาจากแพทย์และพยาบาลแล้ว สตรีเหล่านี้ก็ควรได้รับการพยาบาลอย่างมีประสิทธิภาพ และการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพให้มีความสุขที่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้

คำแนะนำการปฏิบัติตัวขณะมีประจำเดือนนั้น ในระหว่างมีประจำเดือนควรใช้ชีวิตอย่างปกติ พักผ่อนนอนหลับให้เต็มที่ กินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ อาหารที่บำรุงโลหิต เช่น ดับ ผักใบเขียว อาหารจำพวก ผัก ผลไม้ เพื่อให้การย่อยอาหารดีขึ้น ไม่เกิดอาการท้องผูก ออกกำลังกายเบา ๆ หรือทำกิจวัตรประจำวันอย่างปกติ สำหรับวัยรุ่นที่เริ่มมีประจำเดือนนั้นจะรู้สึกอึดอัด ไม่สะดวกสบายในการใช้ผ้าอนามัย ควรปรึกษาพ่อแม่ ครูหรือญาติผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด เมื่อเคยชินแล้วจะหมดความรำคาญเอง

สิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติเป็นนิสัยคือ การจดบันทึกการมีประจำเดือนไว้ทุกเดือน ว่ามีประจำเดือนวันที่เท่าใด นานกี่วัน มากน้อยเท่าไร คู่มือที่สะดวกที่สุดคือปฏิทินเล็ก ๆ ประการสำคัญที่สุดควรทำความเข้าใจให้ถูกต้องเรื่องการมีประจำเดือน ซึ่งจะช่วยให้สบายใจและไม่ต้องวิตกกังวลมาก

ในขณะที่มีประจำเดือนนั้น ถ้าได้ฝึกปฏิบัติการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องให้เคยชินตามแนวการปฏิบัติอันถูกต้องดังกล่าวมาแล้ว จะไม่ทำให้เกิดความยุ่งยากเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตแต่อย่างใดเลย และรู้สึกแต่เพียงว่ามีอะไรผิดปกติบางอย่างปรากฏขึ้นแล้วในระยะหนึ่งหรือสองวันแรกเท่านั้น แต่ถ้าหากมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการมีประจำเดือน ซึ่งอาจล่าช้าไปจนผิดสังเกตบ้าง เช่น อายุย่างเข้าสู่วัยอายุ 16-17 ปี ยังไม่มีประจำเดือนควรจะปรึกษาแพทย์

2. บทบาทและหน้าที่ของครูและผู้ปกครอง

การมีประจำเดือนในวัยรุ่นจะก่อให้เกิดความไม่สุขสบายทางกาย เช่น อาการปวดประจำเดือน หรือประจำเดือนผิดปกติ และก่อให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งในตนเองเนื่องจากสภาพร่างกาย การมีประจำเดือนแสดงถึงความเป็นสาว แต่ภายในจิตใจนั้นยังมีความรู้สึกเป็นเด็ก ฉะนั้นบิดามารดา ผู้ปกครอง ครู หรือพยาบาลประจำโรงเรียน จึงควรมีความรู้ ความเข้าใจในการที่จะช่วยส่งเสริมและป้องกันภาวะสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้สตรีที่อยู่ในวัยรุ่นควรได้รับการสอน แนะนำเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพของร่างกาย จิตใจและอารมณ์ การมีประจำเดือน สุขวิทยาของการมีประจำเดือน ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา และการดูแลสุขภาพของตนเอง

ในสมัยก่อนการบอกเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสาว และการมีประจำเดือนจะเป็นหน้าที่ของผู้เป็นมารดา พี่สาว น้องสาว หรือผู้ใกล้ชิด แต่ก็เป็นเพียงการบอกเล่าจากประสบการณ์ที่ตนเองได้รับมาก่อน อาจมีการสอดแทรกเอาทัศนคติส่วนตัว ความเชื่อต่าง ๆ ให้แก่เด็กหญิงไปด้วย สำหรับผู้เป็นบิดาในวัฒนธรรมไทยนั้นแทบจะไม่เข้ามายุ่งเกี่ยวกับเลย เพียง

แต่รับรู้เท่านั้นว่าบุตรสาวเริ่มมีประจำเดือนแล้ว ส่วนในวัฒนธรรมตะวันตกมารดาจะเป็นบุคคลสำคัญที่จะให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสาวและการมีประจำเดือนให้แก่บุตรสาว และบางครอบครัวเท่านั้นที่บิดาจะเข้าไปมีบทบาทด้วย ทำให้มารดาได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด ทักษะคติ ให้แก่บุตรสาวที่เข้าสู่วัยรุ่นถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อีกทั้งเป็นการกระชับความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและบุตรสาวให้มากขึ้น แต่มิได้หมายความว่าบิดามารดาของทุกครอบครัวในประเทศตะวันตก จะทำหน้าที่เหล่านี้ทุกคน ทั้งนี้เนื่องจากปัญหาหลักคือบิดามารดาไม่มีความรู้เพียงพอที่จะอธิบายให้บุตรเข้าใจได้ หรือมีความรู้สีกายที่จะพูดกับบุตรในเรื่องที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเกี่ยวกับอวัยวะเพศ และบางคนยังมีความเชื่อว่าการมีประจำเดือนของสตรีเป็นสิ่งผิดปกติ ดังนั้นพยาบาลประจำโรงเรียนจึงมักพบว่ามีสตรีวัยรุ่น หรือนักเรียนหญิงมาห้องพยาบาลด้วยอาการ หน้ามืด เป็นลม เนื่องจากตกใจที่พบว่าตนเองมีเลือดออกทางช่องคลอดโดยไม่ทราบสาเหตุ หรือนักเรียนหญิงบางคนขาดโรงเรียนเดือนละ 2-3 วัน เป็นประจำทุกเดือน โดยอ้างว่ามีอาการปวดท้อง หรือมีไข้

ดังนั้น การที่เด็กสตรีวัยรุ่นจะมีทัศนคติที่ดีต่อการมีประจำเดือนครั้งแรก และสามารถปรับตัวต่อการมีประจำเดือนดีเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการเตรียมตัว เตรียมใจ ที่ได้รับตั้งแต่แรกเริ่ม โดยการให้ความรู้และประทับประคองทางด้านจิตใจ ซึ่งควรเริ่มเตรียมก่อนที่จะมีประจำเดือนครั้งแรกประมาณอายุ 10 ปี ในปัจจุบันการให้ความรู้แก่สตรีวัยรุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่นได้รวมเข้าไว้ในหลักสูตรของโรงเรียน และเริ่มสอนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 การเริ่มให้ความรู้แก่เด็กหญิงวัยรุ่น ควรคำนึงถึงอายุของเด็กเป็นเกณฑ์มากกว่าระดับชั้นเรียน ทั้งนี้เนื่องจากเด็กนักเรียนในบางท้องถิ่น เช่น ชนบทห่างไกล การเริ่มเข้าชั้นเรียนอาจช้ากว่าเกณฑ์ หรือมีอุปสรรคในการเรียนตามเกณฑ์ การให้ความรู้แก่นักเรียน พยาบาลประจำโรงเรียนจึงควรคัดเลือกเด็กตามอายุและจัดเป็นกลุ่ม ๆ จำนวนไม่ควรมากกว่า 30 คน การสอนควรจัดให้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันประมาณ 4-5 สัปดาห์ เนื้อหาในการสอนควรจัดให้มีพื้นฐานความรู้ในแนวกว้าง อย่างค่อยเป็นค่อยไปดีกว่าให้ความรู้เพียงช่วงสั้น ๆ เพราะเด็กอาจไม่เข้าใจหรือนำความรู้ไปใช้ไม่ได้เท่าที่ควร การสอนควรเปิดโอกาสให้เด็กนักเรียนซักถามปัญหา แลกเปลี่ยนความรู้และส่งเสริมให้มีการอภิปรายเกี่ยวกับทัศนคติ ความเชื่อ และความรู้ทางด้าน สุขภาพสตรีในการมีประจำเดือน เนื้อหาในการสอนสตรีวัยรุ่นเพื่อเตรียมตัวสำหรับการมีประจำเดือนครั้งแรกควรครอบคลุมเนื้อหา กายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยาของระบบสืบพันธุ์ ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา การเกิดประจำเดือนและความผิดปกติ การดูแลตนเองในระหว่างมีประจำเดือน ตลอดจนการแก้ไขความไม่สุขสบายในขณะมีประจำเดือน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการมีประจำเดือนของสตรีวัยรุ่นในเขตเมืองและชนบท
2. ศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน ปัญหา การแก้ไขและการดูแลตนเองของสตรีวัยรุ่นในเขตเมืองและชนบท
3. ศึกษาอาการก่อนมีประจำเดือนในสตรีวัยรุ่นระหว่างกลุ่มที่ได้รับการเตรียมตัวก่อนมีประจำเดือนและกลุ่มที่ไม่ได้รับการเตรียมตัวก่อนมีประจำเดือน
4. ศึกษากระบวนการคิด ความเชื่อของสตรีวัยรุ่นเกี่ยวกับสุขภาพ ภาวะเจริญพันธุ์ และการมีประจำเดือน