

การมีประจำเดือนและประจำเดือนในนักกีฬาสตรี

โดย รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณพิไล ศรีอาภรณ์
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
โครงการการดำเนินงานพัฒนาระยะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ให้เป็นองค์กรสร้างเสริมสุขภาพ (Healthy Faculty)

ประจำเดือน (Mense) คือ เลือดที่ไหลออกจากโพรงมดลูก พร้อมเยื่อโพรงมดลูกที่ตายแล้วลอกหลุดและแตกสลาย เกิดเป็นรอบประจำเดือนตามปกติ ทุก 21-36 วัน (นับจากวันแรกของประจำเดือน) เลือดประจำเดือนที่ไหลออกมาภายนอกจะเป็นสีแดงคล้ำในวันที่มีมาก เมื่อเลือดมีปริมาณน้อย ใกล้เคียงจะมีสีน้ำตาล อาจรู้สึกว่ามีกลิ่นอับเล็กน้อย ทั้งนี้เนื่องจากมีมูกจากปากมดลูกและในช่องคลอดปนออกมา

ลักษณะของประจำเดือนปกติ

1. เลือดประจำเดือนจะออกไม่นานเกิน 7 วัน ส่วนใหญ่จะประมาณ 3 - 5 วัน เลือดประจำเดือนมักมีมากใน 2 - 3 วันแรก แล้วค่อยๆลดน้อยลงจนหมด
2. จำนวนเลือดที่ออกมาไม่ทำให้สตรีเกิดความรู้สึกผิดปกติ โดยใช้ผ้าอนามัยไม่เกินวันละ 3 - 4 ชิ้น ปริมาณเลือดที่ออกทั้งหมดประมาณครั้งละ 30 - 100 มิลลิลิตร
3. เลือดประจำเดือนจะไม่เป็นก้อนเลือด แต่อาจมีเศษชิ้น เนื้อเยื่อบางๆปนออกมาบ้าง ทั้งนี้เนื่องจากมีเอ็นซิมที่ป้องกันไม่ให้เลือดที่ออกจากเยื่อโพรงมดลูกก่อนหลุดลอกเกิดเป็นก้อน
4. อาการปวดประจำเดือนอาจมีบ้างในวันแรกหรือบางรายไม่มีอาการเลย การรับประทานยาบรรเทาปวดบ้างเป็นครั้งคราว จะช่วยให้อาการปวดลดลงได้
5. บางรายอาจมีอาการบวมเล็กน้อยก่อนมีประจำเดือน ที่เรียกว่า กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน เช่น ปวดเมื่อยตามตัว หลัง บวมขึ้นเล็กน้อย ตึงหน้าอก รู้สึกตัวในอุ้งเชิงกราน ปัสสาวะบ่อย เหนื่อย อ่อนเพลีย หงุดหงิด โกรธง่าย อารมณ์แปรปรวน แต่อาการเหล่านี้จะหายไปเมื่อมีประจำเดือนมา

การเกิดรอบประจำเดือน

เมื่อสตรีย่างเข้าสู่วัยรุ่น ต่อมที่อยู่ใต้สมองส่วนล่าง (ฮัยโปธาลามัสและพิทูอิทารี) จะสร้างฮอร์โมน (Follicular Stimulating Hormone -FSH- และ Luteinizing Hormone -LH-) มากกระตุ้นให้รังไข่ทำงาน โดยรังไข่จะสร้างฮอร์โมนเพศหญิงขึ้นมา 2 ชนิด คือ เอสโตรเจน (Estrogen) และ โปรเจสเตอโรน (Progesterone)

ฮอร์โมนเอสโตรเจนทำให้ไข่ที่อยู่ในรังไข่มีการเจริญเติบโต ซึ่งในรังไข่มีไข่อยู่เป็นจำนวนมากตั้งแต่สตรีนั้นอยู่ในครรภ์มารดา โดยทั่วไปแต่ละเดือนมีไข่เพียง 1 ใบเท่านั้นที่เจริญเติบโตเพื่อรอการผสมกับอสุจิ

เมื่อรังไข่เจริญเติบโตเต็มที่จะมีการสุกของไข่ และเนื้อเยื่อที่หุ้มไข้อยู่จะฉีกขาดออก ไข่ก็จะหลุดออกมาจากรังไข่เรียกว่า **“การตกไข่”** ซึ่งจะเป็นประมาณวันที่ 14 หลังจากมีประจำเดือน ระยะเวลาตั้งแต่ไข่เริ่มมีการเจริญเติบโตจนถึงมีการสุกของไข่เรียกว่า **“ครั้งแรกของรอบประจำเดือน”**

รังไข่ ภายหลังจากมีการตกไข่ รังไข่จะสร้างฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนออกมา ซึ่งมีผลต่อเยื่อบุโพรงมดลูกคือ ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกหนาตัวขึ้นและมีเลือดมาเลี้ยงมากขึ้น เมื่อไข่เดินทางมาถึงโพรงมดลูก ถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมจากตัวอสุจิไข่จะเสื่อมสลายไป ทำให้รังไข่สร้างฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนลดลง และสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มขึ้นไปอีก

ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่ลดลง มีผลต่อเยื่อบุโพรงมดลูกคือ ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกหลุดลอกตัวและมีเลือดออกมาเรียกว่า **“ประจำเดือน”**

ระยะเวลาตั้งแต่ภายหลังตกไข่จนถึงวันสุดท้ายก่อนที่จะมีเลือดประจำเดือนออกมา เรียกว่า **“ครั้งหลังของรอบประจำเดือน”** ใช้ระยะเวลาประมาณ 14 วัน และวันแรกที่มีเลือดประจำเดือนไหลออกมานับเป็นวันที่ 1 ของรอบประจำเดือน

ฮอร์โมนเอสโตรเจนมีผลต่อเยื่อบุโพรงมดลูกคือ ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกมีการสร้างเนื้อเยื่อขึ้นมาใหม่ แทนที่เนื้อเยื่อเดิมที่หลุดลอกออกไป ในขณะที่เดียวกันฮอร์โมนเอสโตรเจนจะมีผลต่อรังไข่คือ ทำให้ไข่มีการเจริญเติบโต ซึ่งจะเป็นกระบวนการต่อเนื่องเช่นนี้ทุกๆรอบเดือน

การมีประจำเดือนจึงเป็นสิ่งที่ปกติที่เกิดขึ้นกับสตรีทั่วไป สตรีทั่วไปเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุ 12 – 16 ปี ปัจจุบันสตรีไทยมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุเฉลี่ย 12.3 – 12.5 ปี การมีประจำเดือนเป็นภาวะปกติที่เกิดขึ้นตามการเปลี่ยนแปลงของระบบสืบพันธุ์สตรีในทุกรอบเดือน แต่ก็ยังมีความเชื่อ คำบอกเล่าต่างๆเข้ามาเกี่ยวข้อง และมีผลให้การดูแลตนเองในระหว่างที่มีประจำเดือนของแต่ละคนแตกต่างกันไป ตามความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณี

ความรู้เกี่ยวกับสุขวิทยาขณะมีประจำเดือน

1. การเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนมีประจำเดือน ควรเตรียมผ้าอนามัยไว้ 1 ชุด เป็นประจำก่อนมีประจำเดือน เพราะประจำเดือนอาจมาเร็วหรือมาช้ากว่าปกติ และสังเกตอาการของตนเองก่อนมีประจำเดือนเพื่อที่จะสามารถคาดคะเนวันที่มีประจำเดือนได้
2. การรักษาความสะอาดของร่างกายขณะมีประจำเดือน สามารถอาบน้ำ สระผมได้ตามปกติ แต่ไม่ควรแช่อาบน้ำในอ่างน้ำหรือแม่น้ำลำคลอง เพราะในขณะมีประจำเดือนปากมดลูกจะเปิดเล็กน้อย ทำให้เชื้อโรคผ่านเข้าทางช่องคลอดไปยังโพรงมดลูกได้
3. ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยเมื่อรู้สึกชุ่มหรือเป็นครั้งคราว เพื่อป้องกันการซึมเปื้อนหรือกลิ่นเหม็นอับ
4. ควรชำระอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งหลังการขับถ่าย และซับให้แห้งด้วยกระดาษชำระ
5. ควรรักษาความสะอาดร่างกายให้มากขึ้นด้วยการอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง สวมกางเกงชั้นในที่ไม้คับหรือแน่นจนเกินไป ควรรักษาความสะอาดของปากและฟัน บ้วนปากทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร เพราะบางคนอาจมีกลิ่นปากแรงกว่าปกติ เนื่องจากร่างกายสูญเสียน้ำมากขึ้น
6. ในวันแรกของการมีประจำเดือนมักมีความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายเนื้อ ไม่สบายตัว ปวดบั้นเอว หรือบางรายอาจมีอาการปวดท้องที่เรียกว่า ปวดประจำเดือน อาการเหล่านี้สามารถบรรเทาได้โดยการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายเล็กน้อย หรือรับประทานยาบรรเทาปวด ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักหรือ โยคะ โยคะหนักเกินไป เพราะอาจทำให้ร่างกายเกิดความเหนื่อยล้ามากยิ่งขึ้น
7. ควรรับประทานอาหารประเภท โปรตีน เหล็ก ซึ่งมีใน เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ เครื่องในสัตว์ และรับประทานผักผลไม้ให้มากขึ้น ดื่มน้ำวันละ 8 – 10 แก้ว และควรพักผ่อนอย่างเพียงพอวันละ 6 – 8 ชั่วโมง
8. ควรจดบันทึกรอบประจำเดือนไว้ในปฏิทินหรือสมุดพก เพื่อช่วยเตือนให้ทราบถึงรอบประจำเดือนครั้งต่อไปหรือความผิดปกติของรอบประจำเดือน

การออกกำลังกายกับการขาดประจำเดือน

การออกกำลังกายมีหลายวัตถุประสงค์ บางคนออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ในขณะที่บางคนออกกำลังกายเป้าหมายของการเป็นนักกีฬา การออกกำลังกายในลักษณะของการเป็นนักกีฬานั้น ต้องมีความสม่ำเสมอ อดทน บากบั่นและเพียรพยายาม เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายสูงสุดของการเป็น

นักกีฬา คือการมีสมรรถภาพทางกายและมีทักษะอย่างเชี่ยวชาญ จึงสามารถประสบความสำเร็จในการกีฬา ในปัจจุบันสตรีมีบทบาทในการกีฬาเพิ่มมากขึ้นและสามารถประสบความสำเร็จได้เท่าเทียมกับนักกีฬาชาย ในการก้าวไปสู่ความสำเร็จของนักกีฬาสตรี หนทางหนึ่งคือ การฝึกซ้อมอย่างหนัก ท่วมเทเวลา กำลังกายและกำลังใจให้แก่การฝึกซ้อม จนบางครั้งนักกีฬาสตรีลืมนึกถึงว่าการซ้อมกีฬาอย่างหนักมีผลสะท้อนกลับสู่ร่างกายของตนอย่างไร จากการศึกษาวิจัยของลูคส์ (Loucks, 1990) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า การฝึกฝนกีฬาอย่างหนักจะมีผลต่อการมีประจำเดือนของสตรี การดำเนินชีวิตของนักกีฬาสตรีจะมีอิทธิพลต่อระบบสืบพันธุ์สตรีและปัจจัยหลายๆอย่างที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายจะรบกวนกลไกของระบบต่อมไร้ท่อ

สตรีที่ออกกำลังกายมาก ๆ มักมีความผิดปกติของประจำเดือนถึงร้อยละ 12 ถึง 66 เปอร์เซนต์ ซึ่งความผิดปกติของประจำเดือนในนักกีฬาสตรีมีตั้งแต่ 1) การมีระยะห่างของการมีประจำเดือนสั้นทำให้มีประจำเดือนมาบ่อยหรือ 2 ครั้งใน 1 เดือน 2) การมีประจำเดือนมากจะปรับกะปรอยหรือขาดประจำเดือน 3) ไม่มีการตกไข่ 4) ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นอาจมีประจำเดือนมาครั้งแรกช้ากว่าปกติ ปัจจัยที่ทำให้เกิดความผิดปกติของประจำเดือนในนักกีฬาสตรีคือ

- **ความเครียดทางร่างกาย**จากการออกกำลังกายอย่างหนักและเป็นระยะเวลานาน จะมีผลให้การหลั่งของฮอร์โมนต่างๆในร่างกายเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะฮอร์โมนคอร์ติโซล (Cortisol) ความเครียดทางร่างกายจะกีดการทำงานของต่อมใต้สมองและรบกวนการหลั่งของฮอร์โมนที่กระตุ้นการทำงานของรังไข่
- **ความเครียดทางจิตใจ**จากความกดดันในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ความกังวลในการภาระหน้าที่อื่น ๆ นอกเหนือจากการกีฬา เช่น การเรียน เนื่องจากนักกีฬามักมีการแข่งขันในช่วงที่เรียน ทำให้เรียนไม่ทันเพื่อนๆ หรือไม่มีเวลาสำหรับการทำการบ้านหลังการฝึกซ้อม ความเครียดทางจิตใจมีผลในการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโซล เช่นเดียวกับความเครียดทางร่างกาย
- **ปริมาณไขมันในร่างกาย** นักกีฬามักมีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายต่ำ จากการได้รับปริมาณแคลอรีไม่สมดุลกับพลังงานที่เสียไปในการออกกำลังกาย หรือจากการลดหรือควบคุมน้ำหนัก ปริมาณไขมันในร่างกายมีความสำคัญต่อการควบคุมรอบประจำเดือน เช่น สตรีที่อายุ 16 ปี ต้องมีไขมันในร่างกายประมาณร้อยละ 22 ของน้ำหนักตัวเป็นอย่างน้อยจึงสามารถคงมีรอบประจำเดือนตามปกติได้ ดังนั้นการที่นักกีฬาสตรีมีไขมันในร่างกายต่ำจากการควบคุมน้ำหนักและการฝึกซ้อมอย่างหนักจึงมีผลให้เกิดการขาดประจำเดือน

การขาดประจำเดือนกับความหนาแน่นของกระดูก

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลให้กระดูกมีความหนาแน่นและกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ยืดหยุ่นได้ดีกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่การขาดประจำเดือนจะส่งผลถึงความหนาแน่นของกระดูกได้แม้ว่าสตรีนั้นเป็นนักกีฬาที่ออกกำลังกายที่ส่งผลโดยตรงต่อความหนาแน่นของกระดูก ทั้งนี้เนื่องจากภาวะการขาดประจำเดือนในนักกีฬาสตรีจากการรบกวนการทำงานของต่อมใต้สมองและรังไข่ ทำให้ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนต่ำ ซึ่งฮอร์โมนเอสโตรเจนมีความสำคัญต่อการดูดซึมแคลเซียมทั้งที่ ไตและระบบทางเดินอาหาร เพื่อนำไปใช้ในการเสริมสร้างกระดูก การมีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนต่ำนานๆจึงมีผลให้ความหนาแน่นของกระดูกลดลง หรือในระยะยาวอาจเกิดภาวะกระดูกพรุนได้เช่นเดียวกับสตรีวัยหมดประจำเดือน

ดังนั้นนักกีฬาสตรีที่มีการขาดประจำเดือนยาวนานเกิน 6 เดือนขึ้นไป จึงมีโอกาสเกิดภาวะความหนาแน่นของกระดูกต่ำ เมื่อเกิดอุบัติเหตุทางการกีฬา นักกีฬาสตรีเหล่านี้จะมีการแตกหักของกระดูกได้ง่ายกว่านักกีฬาสตรีที่ไม่มีการขาดประจำเดือน การสังเกตภาวะการมีประจำเดือนของตนเองในนักกีฬาสตรีวัยรุ่น การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นมสด ไอศกรีม ไข่ ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง และผักใบเขียว โดยให้ได้รับแคลเซียมในปริมาณ 1,200 มิลลิกรัม ต่อ วัน จะช่วยเสริมสร้างความหนาแน่นของกระดูกให้มีสูงสุดก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

การเข้าใจถึงกลไกการเกิดความผิดปกติของประจำเดือนในนักกีฬาสตรี สาเหตุหรือปัจจัยส่งเสริม จึงเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันผลเสียที่อาจเกิดขึ้นในการออกกำลังกายในฐานะนักกีฬา การออกกำลังกายฝึกซ้อมอย่างพอเหมาะ ไม่หักโหมจนเกินไป ควบคู่กับการรับประทานอาหารที่มีสัดส่วนของ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และ โปรตีน อย่างเหมาะสม เพียงพอ ไม่ควบคุม หรือลดน้ำหนักอย่างรวดเร็วหรือ มากเกินขีดจำกัด จะช่วยให้นักกีฬาสตรีมีสุขภาพที่แข็งแรง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในภายหน้า

นอกจากนี้นักกีฬาสตรีควรเข้าใจว่า "ประจำเดือน" เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในร่างกายของสตรี ไม่ได้เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย หรือการทำกิจกรรมใดๆ ถ้าสตรีนั้นรู้จักเตรียมตัวและใส่ใจในความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นในทุกรอบเดือน หากเกิดปัญหาเกี่ยวกับภาวะสุขภาพหรือการมีประจำเดือน ความวิตกกังวล สับสน เกี่ยวกับสภาพร่างกาย หรือจิตใจที่เปลี่ยนแปลง ไม่ควรเก็บปัญหาเหล่านั้นไว้ครุ่นคิดเพียงลำพัง หรือในกลุ่มเพื่อน การพูดคุยปรึกษา แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด ประสบการณ์ระหว่างเพื่อน นักกีฬาสตรี ครู ผู้ปกครอง รวมทั้งครูฝึก เป็นหนทางหนึ่งที่น่าไปสู่การป้องกันปัญหาสุขภาพ รวมทั้งเป็นการส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย และจิตใจ