

กลุ่มอาการก่อนมีระดู

สตรีวัยเจริญพันธุ์บางคน จะมีอาการไม่สบายทางร่างกายหรืออารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่าง เกิดขึ้นในระยะก่อนมีระดูแล้วหายไปหลังจากมีระดู เพียงแต่อาการมีความรุนแรงหลายระดับตั้งแต่เล็กน้อยก่อให้เกิดความรำคาญจนถึงอาการรุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะด้านสุขภาพจิตและภาวะทางสังคม

อาการที่พบบ่อย

อาการทางกาย

- รู้สึกเหมือนตัวบวมมากขึ้น อึดอัดร่างกาย
- ท้องอืด
- คัดตึงหรือเจ็บเต้านม
- ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยตามตัว

อาการทางพฤติกรรม

- นอนไม่หลับ
- ไม่ค่อยมีสมาธิ
- เบื่อ
- ไม่ค่อยสนใจสิ่งแวดล้อม
- แยกตัวออกจากสังคม
- มีการเปลี่ยนแปลงในความอยากอาหาร

อาการทางอารมณ์

- ควบคุมตัวเองไม่ได้

- หงุดหงิดขี้โมโห
- อารมณ์แปรปรวน
- ซึมเศร้า
- วิดกกังวล
- ตึงเครียด

การพิจารณาการรักษาขึ้นกับความรุนแรงของอาการคือ

- ความรุนแรงเล็กน้อย ไม่ต้องการรักษาด้วยยา
- ความรุนแรงปานกลาง ต้องการเพียงคำแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพร่วมกับการใช้วิตามินอาหารเสริมและยารักษา เฉพาะอาการ
- ความรุนแรงมาก ต้องการความร่วมมือระหว่างสหสาขาวิชาชีพโดยเฉพาะ สูตินรีแพทย์ จิตแพทย์ นักจิตบำบัด และนักพฤติกรรมบำบัด

การรักษาประกอบด้วย

- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น จัดบันทึกอาการประจำวัน เปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานอาหารโดยลดหรือเลิก

รับประทานอาหารบางอย่างในระยะไข่ตก ได้แก่ เกลือ ซ็อกโกแลต เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีน

➤ ออกกำลังกายสม่ำเสมอในระดับความรุนแรงปานกลางและควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

➤ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคที่เป็นรวมทั้งสมาชิกในครอบครัวมีความรู้เกี่ยวกับโรคให้กำลังใจและเข้าใจผู้ป่วยมากขึ้น

➤ จัดกลุ่มบำบัด (Group therapy) เพื่อพฤติกรรมบำบัดในการจัดการกับความเครียด ฝึกความชำนาญในการผ่อนคลาย

➤ การรักษาด้วยยาได้แก่ ยาฮอร์โมนต่างๆ จุดประสงค์เพื่อระงับการตกไข่ ซึ่งแพทย์จะพิจารณาชนิดของฮอร์โมนที่เหมาะสมในสตรีแต่ละราย นอกจากนี้การใช้ยาในกลุ่มคลายเครียด ลดความวิตกกังวล ซึ่งอาจพิจารณารักษาร่วมกับจิตแพทย์ในรายที่มีความรุนแรง

การผ่าตัดมดลูกและรังไข่ทั้งสองข้าง เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงในการรักษากลุ่มอาการก่อนมีระดูในผู้ที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ แล้วพบว่าเมื่อทำการผ่าตัดมดลูกและรังไข่แล้ว ตามด้วยการให้เอสโตรเจนทดแทนผู้ป่วยทั้งหมดมีอาการดีขึ้น

อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามการผ่าตัดนี้จะใช้เป็น
ทางเลือกสุดท้ายเท่านั้น

สรุป

กลุ่มอาการก่อนมีระดู คือกลุ่มอาการที่มี
อาการไม่สบายทางกายและอาจรวมถึงทางจิตใจร่วม
ด้วย มักเป็นในช่วงก่อนมีระดูและหายไปหลังจากมี
ระดูแล้ว ความรุนแรงแตกต่างกันไป สาเหตุการเกิด
โรดยังไม่ทราบแน่ชัด ในรายที่มีความรุนแรงมาก
สมควรได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ เพื่อให้การ
รักษาอย่างถูกต้อง ซึ่งอาจมีการรักษาร่วมกันทั้งทาง
นรีแพทย์และจิตแพทย์ รวมทั้งได้รับการตรวจติดตาม
ผลการรักษาในระยะยาว

๕๕๕๕๕๕๕๕๕๕๕๕

จัดทำโดย

นางหทัยชนก ชนากลาง ตำแหน่งผู้ช่วยพยาบาล
หน่วยต่อมไร้ท่อทางนรีเวช
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ที่ปรึกษา

รศ.ดร.นพ.กิติรัตน์ เตชะไตรศักดิ์
รศ.พญ.ธันยรัตน์ วงศ์วานนุรักษ์
หน่วยต่อมไร้ท่อทางนรีเวช
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2561

รหัสหน่วยงาน OG

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



ผ่านพับ
สุภาพ
ออนไลน์



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

กลุ่มอาการก่อนมีระดู Premenstrual syndrome

I have PMS...got it?



โครงการสอนสุขศึกษาผู้ป่วยนอก
คลินิกต่อมไร้ท่อทางนรีเวชและวัยทอง
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI OG1013161