

## ลักษณะประจำเดือนเป็นอย่างไรที่ควรปรึกษาแพทย์

ผศ.พญ.อภิรดี จิรัฏฐิติกาลโชติ

ลักษณะประจำเดือนปกติในผู้หญิงแต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกัน ในเด็กที่เริ่มมีประจำเดือนมาไม่เกิน 2-3 ปี การมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอหรือมีปริมาณเลือดประจำเดือนในแต่ละรอบไม่เท่ากันเป็นภาวะปกติที่เกิดจากระบบการทำงานของฮอร์โมนยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ หากเด็กและผู้ปกครองไม่ได้กังวลหรือปริมาณเลือดที่ออกไม่มากจนกระทั่งรู้สึกอ่อนเพลียหรือซีด สามารถสังเกตอาการโดยไม่จำเป็นต้องได้รับการรักษาใด ซึ่งโดยทั่วไปรอบประจำเดือนจะค่อยๆ สม่ำเสมอได้เองภายใน 3-5 ปีหลังจากเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก

ในขณะที่ผู้หญิงช่วงวัยเจริญพันธุ์อายุประมาณ 20-45 ปี ควรมีรอบประจำเดือนสม่ำเสมอ ระยะห่างระหว่างรอบประจำเดือนปกติ (ระหว่าง 24-38 วัน) จำนวนวันของการมีประจำเดือนปกติ (4-8 วัน) รวมถึงปริมาณเลือดประจำเดือนที่ออกไม่มากจนเกินไป (น้อยกว่า 80 มิลลิลิตรหรือประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) ดังนั้นเมื่อใดก็ตามที่ประจำเดือนมีลักษณะต่างไปจากข้างต้น ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและให้การรักษา เช่น

- รอบประจำเดือนสั้นกว่า 24 วัน หรือห่างกันนานกว่า 38 วัน หรือระยะห่างระหว่างรอบประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ
- ประจำเดือนขาดหายไปมากกว่า 3 รอบ
- จำนวนวันของการมีประจำเดือนมากกว่า 8 วัน
- มีเลือดออกระหว่างรอบประจำเดือน

ส่วนปริมาณเลือดประจำเดือนเป็นสิ่งที่วัดได้ยากในทางปฏิบัติ ดังนั้นควรสังเกตจากอาการที่บ่งว่าปริมาณเลือดประจำเดือนมากกว่าปกติ อาทิ เลือดประจำเดือนออกมากจนต้องเปลี่ยนผ้าอนามัยถี่กว่าทุก 3 ชั่วโมง ใช้ผ้าอนามัยมากกว่า 20 ผืนต่อรอบ มีลิ่มเลือดออกขนาดใหญ่กว่า 1 นิ้ว ต้องตื่นขึ้นในช่วงกลางคืนเพื่อเปลี่ยนผ้าอนามัยเนื่องจากชุ่มมาก มีอาการอ่อนเพลียช่วงที่มีประจำเดือน ปริมาณเลือดออกมากจนกระทบการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นต้น

ส่วนสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ระดูขาดหายไปอย่างน้อย 1 ปี ไม่ควรมีเลือดออกทางช่องคลอดอีก ถ้ามีเลือดออกทางช่องคลอด ควรรีบพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ