

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง ลดปวดท้องประจำเดือน ด้วยการดูแลมดลูกให้แข็งแรง

“ปวดท้องประจำเดือน” เป็นภาวะที่คุณผู้หญิงหลายท่านต้องพบเจอ ถือเป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจที่ไม่อาจเลี่ยงได้ โดยสาเหตุเกิดจากการลอกตัวของเยื่อบุโพรงมดลูก ซึ่งจะมีสารชนิดหนึ่งชื่อว่า Prostaglandins (โพรสตาแกลนดิน) ทำหน้าที่ในการกระตุ้นให้มดลูกเกิดการบีบและคลายตัวเป็นจังหวะ ทำให้ผู้หญิงรู้สึกปวดท้องช่วงมีประจำเดือน แต่อาการปวดท้องประจำเดือนเช่นนี้สามารถบรรเทาให้ทุเลาลงได้ ดังนี้

1. ประคบร้อน เพราะความร้อนมีคุณสมบัติในการช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย อาการปวดจึงค่อย ๆ ทุเลาลง หรือการแปะแผ่นร้อนก็สามารถช่วยได้
2. ออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดิน เล่นโยคะ แต่ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหม เพราะช่วงมีประจำเดือนร่างกายจะอ่อนเพลีย อาจเสี่ยงเป็นลมได้
3. ดื่มน้ำอุ่น น้ำมีส่วนช่วยในการควบคุมปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนให้อยู่ในระดับปกติ ทำให้อาการปวดท้องทุเลาลง แต่ไม่ควรดื่มน้ำเย็น เพราะจะทำให้เลือดจับตัวเป็นก้อน ขับออกยาก ส่งผลให้อาการปวดท้องรุนแรงขึ้น
4. ทานยาแก้ปวด แม้วิธีนี้จะถูกนำมาใช้อยู่บ่อยครั้ง แต่เป็นวิธีที่แพทย์ไม่แนะนำ เพราะการทานยาแก้ปวดเป็นประจำจะทำให้เกิดผลข้างเคียงอื่น ๆ ตามมา
5. นอนตะแคง ส่วนจะนอนตะแคงข้างไหนนั้น ขึ้นอยู่กับระดับมดลูกของแต่ละคน อาจต้องลองทดสอบดูว่าตัวเองนอนตะแคงข้างไหนแล้วสามารถลดอาการปวดท้องได้

นอกจากนี้เราสามารถแก้ไขอาการปวดท้องประจำเดือน ด้วยการปรับพฤติกรรมทำให้มดลูกแข็งแรง เพื่อลดอาการปวด โดยปฏิบัติดังนี้

1. ปรับจิตใจให้สดใสไร้เรงเสมอเล็กน้อย “ความเครียด”
2. เลี่ยงอาหารหวาน ขนมหวาน หรืออาหารเค็ม ของหมักดอง แล้วเน้นทานผักผลไม้ที่ไม่หวานมาก
3. ดูแลป้องกัน เรื่องความสะอาดเมื่อต้องมีเพศสัมพันธ์ เพราะการติดเชื้อคือต้นเหตุของการอักเสบรุนแรง ดูแลความสะอาดให้ดี เมื่อต้องใช้บริการห้องน้ำสาธารณะ เพราะเป็นอีกแหล่งแพร่เชื้อโรค
4. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก เพราะอาจส่งผลให้เกิดภาวะมดลูกหย่อนได้
5. ออกกำลังกายควบคู่ไปกับการบริหารอุ้งเชิงกราน โดยขมิบเกร็งค้างไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย ทำซ้ำแบบเดิมต่อเนื่องกัน 20-30 ครั้ง ทุกวัน

จบบทความประจำวัน เรื่อง ลดปวดท้องประจำเดือน ด้วยการดูแลมดลูกให้แข็งแรง

เรียบเรียงโดย เบญจวรรณ สิริบุหมอก / เติชนิต์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : โรงพยาบาลพญาไท

<https://www.phyathai.com/th>