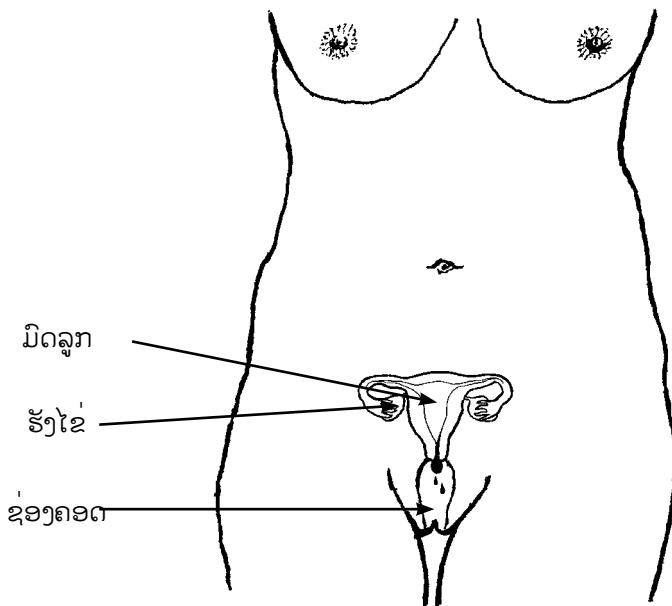


ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ

ແມ່ຍິງໃນຊ່ວງໄວຈະເລີນພັນຈະເປັນປະຈຳເດືອນໆລະໜຶ່ງຄັ້ງ, ເມື່ອເວລາແມ່ຍິງເປັນປະຈຳເດືອນຈະມີເລືອດໄຫຼອອກຈາກຮ່າງກາຍຜ່ານທາງຊ່ອງຄອດເປັນເວລາສອງສາມມື້. ເຊິ່ງຂະບວນການເສຍເລືອດນີ້ເອີ້ນວ່າການເປັນປະຈຳເດືອນ, ຫຼືໄລຍະປະຈຳເດືອນ. ຍ້ອນວ່າມັນມີລັກສະນະຮູບແບບເຊັ່ນດຽວກັນເກີດຂຶ້ນໃນແຕ່ລະເດືອນ, ສະນັ້ນຈຶ່ງເອີ້ນວ່າຮອບປະຈຳເດືອນ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຈະເປັນປະຈຳເດືອນໃນທຸກໆ 28 ວັນ. ແຕ່ວ່າແມ່ຍິງບາງຄົນກໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນໃນທຸກໆ 20 ວັນຫຼືບາງຄົນທີ່ບໍ່ຄ່ອຍເປັນເລື້ອຍແມ່ນເປັນປະຈຳເດືອນໃນທຸກໆ 45 ວັນ.



ຮັງໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຜະລິດໄຂ່ອອກມາເດືອນລະຄັ້ງ. ຖ້າໄຂ່ຖືກປະຕິສິນທິລາວອາດຈະຖືພາໄດ້. ຖ້າບໍ່ມີການປະຕິສິນທິ, ລາວກໍ່ຈະເປັນປະຈຳເດືອນຕາມປົກກະຕິ.

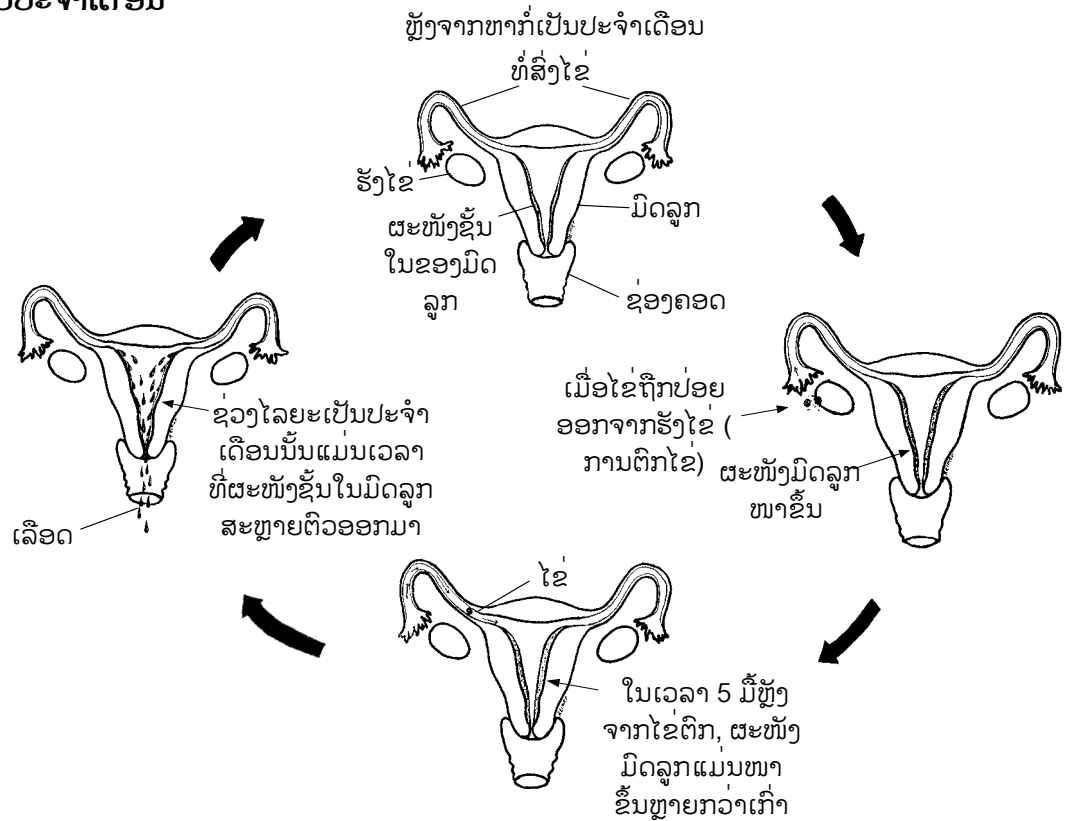
ການເປັນປະຈຳເດືອນແມ່ນເປັນສິ່ງທຳມະດາສຳລັບຊີວິດຂອງແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງ. ການໄດ້ຮູ້ກ່ຽວກັບວ່າຮອບປະຈຳເດືອນມີຜົນກະທົບແນວໃດຕໍ່ຮ່າງກາຍແລະວິຖີການປ່ຽນແປງຂອງປະຈຳເດືອນໃນຊ່ວງເວລາຊີວິດຂອງແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງນັ້ນ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າໄດ້ຮູ້ວ່າເມື່ອໃດເຈົ້າກຳລັງຖືພາ, ແລະມັນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຕິດຕາມແລະປ້ອງກັນບັນຫາສຸຂະພາບຕ່າງໆທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້. ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນການທີ່ທັງຝ່າຍຍິງແລະຊາຍຮັບຮູ້ແລະເຂົ້າໃຈຫຼາຍຂຶ້ນກ່ຽວກັບຮອບປະຈຳເດືອນນັ້ນມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ບັນດາວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວຕ່າງໆໄດ້ຮັບຜົນດີທີ່ສຸດ(ເບິ່ງລາຍລະອຽດໃນບົດ: ການວາງແຜນຄອບຄົວ).

ຮໍໂມນແລະຮອບປະຈຳເດືອນ

ຮໍໂມນແອດສໂຕຼເຈັນ (estrogen) ຫຼືຮໍໂມນເພດຍິງແລະຮໍໂມນໂປຼແຈັດເຕືອນ (progesterone) ໃນຮ່າງກາຍແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນຜະລິດຢູ່ໃນຮັງໄຂ່ແລະປະລິມານຮໍໂມນແຕ່ລະຊະນິດນັ້ນມີການປ່ຽນແປງໄປຕາມຊ່ວງເວລາຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ. ໃນເຄິ່ງທຳອິດຂອງຮອບປະຈຳເດືອນແມ່ນເປັນຊ່ວງທີ່ຮັງໄຂ່ຜະລິດຮໍໂມນແອດສໂຕຼເຈັນ (estrogen) ອອກມາເປັນສ່ວນໃຫຍ່, ເຊິ່ງພາໃຫ້ຜະໜັງຊັ້ນໃນຂອງມິດລູກໜາຂຶ້ນດ້ວຍເລືອດແລະເນື້ອເຍື່ອ. ຜາຜະໜັງຂອງມິດລູກທີ່ໜາຂຶ້ນນັ້ນແມ່ນເພື່ອເປັນບ່ອນຮອງຮັບການເຕີບໂຕຂອງເດັກຫາກວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເກີດຖືພາໃນຊ່ວງເດືອນດັ່ງກ່າວນັ້ນ. ເມື່ອຜະໜັງໂພງມິດລູກພ້ອມແລ້ວຮັງໄຂ່ກໍຈະປ່ອຍໄຂ່ອອກມາເຊິ່ງການປ່ອຍໄຂ່ອອກມານີ້ເອີ້ນວ່າການຕົກໄຂ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນໄຂ່ກໍຈະເຄື່ອນລົງມາຕາມທີ່ສົ່ງໄຂ່ໄປຫາມິດລູກ. ໃນເວລານີ້ຫາກໄຂ່ທີ່ຕົກລົງມານັ້ນໄດ້ປະຕິສິນທິແລ້ວລາວກໍຈະສາມາດຖືພາໄດ້. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນີ້ມີເພດສຳພັນກ່ອນໜ້າເວລາໄຂ່ຕົກນັ້ນບໍ່ດົນ, ເຊື້ອອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍອາດຈະເຂົ້າປະສົມກັບໄຂ່ຂອງລາວໄດ້. ເຊິ່ງຂະບວນການນີ້ເອີ້ນວ່າການປະຕິສິນທິ.

ໃນຊ່ວງໄລຍະ 14 ມື້ສຸດທ້າຍຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ, ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງກໍຍັງຜະລິດຮໍໂມນໂປຼແຈັດເຕືອນ (progesterone) ນຳເຊັ່ນກັນ. ຮໍໂມນໂປຼແຈັດເຕືອນພາໃຫ້ຜະໜັງຊັ້ນໃນມິດລູກມີຄວາມພ້ອມເພື່ອຮອງຮັບການຖືພາເຊັ່ນກັນ. ໃນຮອບປະຈຳເດືອນສ່ວນຫຼວງຫຼາຍໄຂ່ທີ່ຕົກມາແມ່ນບໍ່ໄດ້ມີການປະຕິສິນທິ, ສະນັ້ນຜະໜັງຊັ້ນໃນຂອງມິດລູກກໍກຽມເພື່ອຮອງຮັບການຖືພານັ້ນກໍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ແລະເມື່ອຮັງໄຂ່ຢຸດການຜະລິດຮໍໂມນແອດສໂຕຼເຈັນແລະໂປຼແຈັດເຕືອນພາຍຫຼັງໄຂ່ຕົກແລ້ວຜະໜັງຊັ້ນໃນມິດລູກກໍເລີ່ມສະຫຼາຍຕົວໄປກາຍເປັນເລືອດປະຈຳເດືອນໄຫຼອອກມາທາງຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ. ມີສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງການເລີ່ມຕົ້ນຂອງປະຈຳເດືອນໃນຮອບໃໝ່. ພາຍຫຼັງເລືອດປະຈຳເດືອນອອກໄປແລ້ວ, ຮັງໄຂ່ຈະເລີ່ມຜະລິດຮໍໂມນແອດສໂຕຼເຈັນ (estrogen) ອອກມາຫຼາຍຂຶ້ນຄືກັນກັບໃນຮອບປະຈຳເດືອນທີ່ເຄີຍເປັນຜ່ານມາ ແລະຜະໜັງໃນມິດລູກກໍເລີ່ມຂະຫຍາຍໂຕຂຶ້ນເຊັ່ນກັນ.

ຮອບປະຈຳເດືອນ



ສຳລັບແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຮອບປະຈຳເດືອນແມ່ນໃຊ້ເວລາປະມານ 28 ວັນ - ຄືກັນກັບຮອບວຽນຂອງດວງຈັນ

ປະຈຳເດືອນ

ສາວນ້ອຍຂຶ້ນໃໝ່ແມ່ນເລີ່ມເປັນປະຈຳເດືອນເມື່ອພວກເຂົາມີອາຍຸປະມານ 12 ປີ, ບາງຄົນກໍ່ເປັນໄວຫຼືບາງຄົນກໍ່ເປັນຊຳ. ສຳລັບປີທຳອິດການເປັນປະຈຳເດືອນອາດຈະເປັນໄລຍະສັ້ນໆແລະອາດຈະມາບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ ບາງເດືອນກໍ່ເປັນບາງເດືອນກໍ່ບໍ່ເປັນ ນີ້ຖືວ່າແມ່ນເປັນທຳມະດາ.

ສາວນ້ອຍຂຶ້ນໃໝ່ທີ່ບໍ່ເຄີຍໄດ້ຍິນຫຼືບໍ່ຮູ້ກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນມາກ່ອນອາດຈະຄິດວ່າມີຄວາມຜິດປົກກະຕິບາງຢ່າງເກີດຂຶ້ນໃນຮ່າງກາຍພວກເຂົາໃນເວລາທີ່ເລີ່ມເປັນປະຈຳເດືອນ. ສະນັ້ນຫາກໄດ້ບອກພວກເຂົາໄດ້ຮູ້ແລະເຂົ້າໃຈໄວ້ກ່ອນລວງໜ້າກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນສາວນ້ອຍເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ຈະມີຄວາມສະບາຍໃຈແລະໝັ້ນໃຈຫຼາຍຂຶ້ນກັບສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນກັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາເມື່ອເວລາການເປັນປະຈຳເດືອນມາເຖິງ.

ການເປັນປະຈຳເດືອນແມ່ນສັນຍານທີ່ຊີ້ບອກວ່າສາວນ້ອຍຂຶ້ນໃໝ່ສາມາດຖືພາໄດ້. ແຕ່ອັນທີ່ຈິງແລ້ວລາວສາມາດຖືພາໄດ້ໃນໄລຍະສອງສາມເດືອນກ່ອນໜ້າປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຂອງລາວຈະມາ, ເພາະວ່າຮັງໄຂເລີ່ມປ່ອຍໄຂອອກມາກ່ອນໜ້າການເປັນປະຈຳເດືອນນັ້ນແລ້ວ. (ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການຖືພາແລະວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ, ໃຫ້ເບິ່ງບົດການວາງແຜນຄອບຄົວ). ເຖິງແມ່ນວ່າຮ່າງກາຍຂອງສາວນ້ອຍຂຶ້ນໃໝ່ຈະມີຄວາມອາດສາມາດໃນການຖືພາ, ມັນກໍ່ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າການຖືພາຈະປອດໄພສຳລັບລາວແລະລາວມີຄວາມພ້ອມທີ່ຈະເປັນແມ່ຄົນແລ້ວ. ສອນໃຫ້ພວກເດັກຍິງທີ່ຈະເຂົ້າສູ່ໄວສາວຮູ້ຈັກວ່າການຖືເກີດຂຶ້ນແນວໃດແລະຮູ້ເຖິງວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຕ່າງໆ. ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມີການວາງແຜນຄອບຄົວໄວ້ສຳລັບສາວນ້ອຍເຫຼົ່ານັ້ນ.



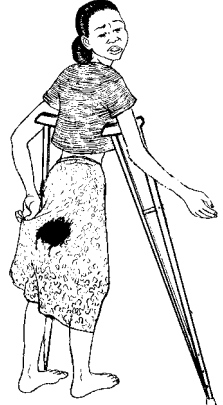
ນີ້ສະແດງວ່າເຈົ້າໃຫຍ່ເປັນສາວແລ້ວ. ຂ້ອຍຈະສະແດງໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ວິທີໃຊ້ຜາອະນາໄມແນວໃດເພື່ອຮັກສາຄວາມສະອາດເວລາເຮົາເປັນປະຈຳເດືອນ. ແລະຈາກນັ້ນພວກເຮົາກໍ່ມາເຮັດອາຫານທີ່ເຈົ້າມັກກິນແລງນຳກັນເນາະ.

ເດັກສາວທຸກໆຄົນຕ້ອງການຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ເຂົາເຈົ້າເຊື່ອໃຈໄດ້ຫຼືວ່າພະນັກງານສາທາລະນະສຸກເພື່ອເວົ້າລົມເລື່ອງພັດທະນາການຂອງຮ່າງກາຍເຂົາເຈົ້າ.

ການຮັກສາຄວາມສະອາດໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ

ເດັກສາວແລະແມ່ຍິງໝົດທຸກຄົນແມ່ນຈະຮູ້ສຶກສະບາຍເມື່ອສະບາຍຕົວຫຼາຍຂຶ້ນຊ່ວງເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ ເມື່ອພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດຮັກສາຄວາມສະອາດໄດ້. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ບັນດາເດັກສາວທັງຫຼາຍສາມາດໄປໂຮງ
ຮຽນໄດ້ບໍ່ຂາດແລະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງທັງຫຼາຍສາມາດເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆໄດ້ຕາມປົກກະຕິເຊັ່ນກັນ. ການອາບ
ນໍ້າແລະປຸງຜ້າອານາໄມເລື້ອຍໆຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ. ສະນັ້ນໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນຄວນປະຕິ
ບັດດັ່ງນີ້:

- ໃຊ້ຜ້າແຫ້ງສະອາດ, ຜ້າອະນາໄມ, ຫຼືຜ້າອະນາໄມແບບສອດໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດ (ແທມປອນ), ແລະແຕ່ລະ
ມື້ແມ່ນໃຫ້ປຸງມັນຫຼາຍໆຄັ້ງ
- ອາບນໍ້າທຸກໆມື້ແລະລ້າງທຳຄວາມສະອາດອະໄວຍະວະເພດ
- ຊັກລ້າງເຄື່ອງນຸ່ງດ້ວຍນໍ້າຮ້ອນແລະສະບູ, ແລະຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຕາກ
ແດດໃຫ້ແຫ້ງດີກ່ອນຈະນຳເອົາໄປໃຊ້ອີກ.



ເດັກສາວຫຼືແມ່ຍິງພິການບາງຄົນອາດ
ຈະຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພິ
ເສດເມື່ອເປັນປະຈຳເດືອນ.

ການເປັນປະຈຳເດືອນແລະກິດຈະກຳປະຈຳວັນຕ່າງໆ

ຍັງມີຄວາມເຊື່ອກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນແລະສິ່ງທີ່ແມ່ຍິງຄວນຫຼືບໍ່ຄວນເຮັດຄືແນວໃດໃນຊ່ວງໄລຍະ
ເປັນປະຈຳເດືອນ. ຄວາມເຊື່ອກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍໆຢ່າງໄດ້ຖືກໃຊ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໃຫ້ເດັກ
ສາວແລະແມ່ຍິງເຂົ້າມາມີບົດບາດສຳຄັນໃນຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ຢ່າງເຕັມທີ່. ແມ່ຍິງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປະຕິບັດ
ຕົວແຕກຕ່າງໄປຈາກປົກກະຕິໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ. ສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຖືກຕ້ອງສຳລັບແມ່ຍິງທຸກຄົນ:

ອາຫານ: ແມ່ຍິງສາມາດຮັບປະທານອາຫານໄດ້ທຸກຊະນິດໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ. ຖ້າວ່າອາຫານນັ້ນດີມີ
ປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບແລ້ວພວກມັນກໍ່ເປັນອາຫານທີ່ດີມີປະໂຫຍດແລະປອດໄພສຳລັບຍິງທີ່ຢູ່ໃນໄລຍະເປັນ
ປະຈຳເດືອນສາມາດກິນໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ຖ້າວ່າລາວປະຈຳເດືອນມາຫຼາຍ, ໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກເຊິ່ງສາ
ມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນພາວະເລືອດຈາງໄດ້ (ໃຫ້ເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃນໜ້າ 8 ອາຫານດີພາໃຫ້ສຸຂະພາບດີ).

ການອອກກຳລັງກາຍ: ການເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆຕາມປົກກະຕິແລະການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນດີສຳລັບແມ່ຍິງ
ໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ. ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນການອອກກຳລັງຍັງອາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບຫຼືອາການບັນ
ທ້ອງປະຈຳເດືອນໄດ້.

ການອາບນໍ້າ: ການອາບນໍ້າໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນແມ່ນດີຕໍ່ສຸຂະພາບເພາະວ່າການຮັກສາໃຫ້ອະໄວຍະວະ
ເພດສະອາດຢູ່ສະເໝີນັ້ນສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໄດ້.

ເພດສຳພັນ: ໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນແມ່ຍິງສາມາດມີເພດສຳພັນໄດ້ຕາມປົກກະຕິ. ແຕ່ວ່າ, ຖ້າຫາກ
ຄູ່ນອນນັ້ນມີເຊື້ອເອດສໄອວີ (HIV), ອັດຕາສູງໃນການຕິດເຊື້ອກໍ່ອາດສູງຂຶ້ນ.

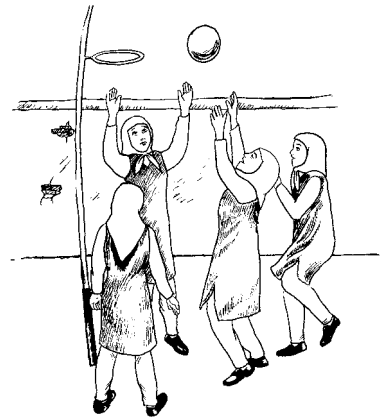
ຄວາມກັງວົນແລະບັນຫາຕ່າງໆກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ

ອາການເຈັບ

ອາການເຈັບທ້ອງເປັນອາການທຳມະດາທີ່ເກີດຂຶ້ນກ່ອນແລະໃນໄລຍະການເປັນປະຈຳເດືອນ, ແລະມັນບໍ່ໄດ້ມີອັນຕະລາຍຫຍັງ. ແມ່ຍິງບາງຄົນຈະຮູ້ສຶກເມື່ອຍຫຼືອາລົມມີການປ່ຽນແປງ, ເຈັບຫົວຫຼືຖອກທ້ອງນຳ. ອາການຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນແມ່ນມີສາເຫດມາຈາກການປ່ຽນແປງຂອງຮໍໂມນໃນຊ່ວງທ້າຍຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ (ສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມໜ້າ2).

ການປິ່ນປົວ

- ໃຫ້ກິນຢາໄອບູໂຟຣເນັ (ibuprofen) ຫຼືຢາແກ້ປວດຊະນິດບໍ່ແຮງປານໃດ.
- ຖູ່ຫຼືວ່ານວດທ້ອງນ້ອຍຫຼືວ່າຫຼັງສວ່ນລຸ່ມ
- ໃຊ້ແກ້ວນໍ້າຮ້ອນຫຼືພາຊະນະທີ່ສາມາດບັນຈຸນໍ້າຮ້ອນໄດ້, ແລະເອົາມາວາງໃສ່ເທິງທ້ອງນ້ອຍຫຼືວ່າຫຼັງສວ່ນລຸ່ມ. ຫຼືວ່າໃຊ້ຜ້າໜາຈຸບນໍ້າຮ້ອນແລ້ວເອົາມາວາງປົກບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍກໍໄດ້.
- ອອກກຳລັງກາຍຫຼືຍ່າງ. ການເຄື່ອນໄຫວໄປມາສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບປວດທ້ອງໄດ້ເຊັ່ນກັນ.



ມັນມີວິທີການປິ່ນປົວແບບພື້ນບ້ານແລະການປິ່ນປົວແບບຕ່າງໆສຳລັບປິ່ນປົວອາການເຈັບທ້ອງປະຈຳເດືອນ. ຖ້າວ່າວິທີການປິ່ນປົວຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນ ບໍ່ສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາຫຍັງໄດ້ຫຼາຍ, ເຈົ້າກໍສາມາດປ່ຽນມາລອງກິນຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດຮໍໂມນລວມທີ່ມີຂະໜາດຕໍ່າເປັນເວລາ 6 ຫາ 12 ເດືອນ. ບາງຄັ້ງຮໍໂມນໃນຢາຄຸມກຳເນີດຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບໄດ້. ເບິ່ງໜ້າ 9 ແລະ 22 ການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ຫາກມີອາການເຈັບຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍເມື່ອບໍ່ໄດ້ເປັນປະຈຳເດືອນແມ່ນເປັນສິ່ງທີ່ຜິດປົກກະຕິ. ມັນອາດຈະມີສາເຫດມາຈາກການຕິດເຊື້ອ (ເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຢູ່ໜ້າ 16 ໃນບົດການເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງແລະພະຍາດແມ່ກາຝາກ (ແມ່ທ້ອງ)), ການຖືພານອກມິດລູກ (ລູກນອກພິກ) (ເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຢູ່ໜ້າ 10 ໃນບົດການເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງແລະພະຍາດແມ່ກາຝາກ (ແມ່ທ້ອງ)), ມະເຮັງ (ເບິ່ງຂໍ້ມູນຢູ່ບົດກ່ຽວກັບມະເຮັງ, ທີ່ກຳລັງຂຽນຢູ່), ຫຼືມີບັນຫາອື່ນໆອີກໃຫ້ໄປພົບແພດໝໍ.

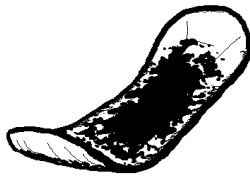
ເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ

ການເປັນປະຈຳເດືອນຕາມປົກກະຕິແມ່ນມັນຈະເລີ່ມເປັນໃນໄລຍະເວລາປະມານດຽວກັນໃນທຸກໆເດືອນແລະມັນເປັນປະມານ 5 ມື້. ແຕ່ວ່າມັນກະມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນລະຫວ່າງແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນເພາະບາງຄົນເປັນປະຈຳເດືອນໃຫຼກໆ 35 ມື້, ແຕ່ບາງຄົນແມ່ນເປັນປະຈຳເດືອນທຸກໆ 24 ມື້. ແມ່ຍິງບາງຄົນແມ່ນບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນ. ບາງຄົນມີຮອບປະຈຳເດືອນສັ້ນ ແລ້ວສອງສາມເດືອນຕໍ່ມາກໍຈະມີຮອບປະຈຳເດືອນຍາວຂຶ້ນ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເປັນສິ່ງທຳມະດາສຳລັບແມ່ຍິງເພາະວ່າຮ່າງກາຍຂອງແຕ່ລະຄົນແມ່ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ.

ການສັກຢາ ແລະກິນຢາຄຸມກຳເນີດສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ການເປັນປະຈຳເດືອນເປັນປົກກະຕິໄດ້.

ການລົງເລືອດຫຼືປະຈຳເດືອນມາຫຼາຍໄພດ

ແມ່ຍິງບາງຄົນລົງເລືອດຫຼາຍເກີນໄປ, ຫຼືເປັນປະຈຳເດືອນກິນເວລາຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງອາທິດ. ການເສຍເລືອດຫຼາຍນີ້ອາດພາໃຫ້ເກີດພາວະເລືອດຈາງເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍອ່ອນເພຍແລະອິດເມື່ອຍໄດ້. ແມ່ຍິງທີ່ຕິດເຊື້ອເອດສໄອວີແລະປະຈຳເດືອນມາຫຼາຍເກີນໄປມີຄວາມອາດສາມາດມີພາວະເລືອດຈາງໄດ້ຫຼາຍ. ໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກຫຼາຍເຊັ່ນ: ຊີ້ນ, ໝາກຖົ່ວ, ໄຂ່, ຜັກທີ່ມີສີຂຽວເຂັ້ມຕ່າງໆ. ເຊິ່ງມັນສາມາດຊ່ວຍທົດແທນສານອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍໄດ້ສູນເສຍໄປໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບພາວະເລືອດຈາງ, ເບິ່ງໃນໜ້າ 8 ໃນບົດອາຫານດີພາໃຫ້ສຸຂະພາບດີ. ການກິນອາຫານເສີມທາດເຫຼັກແມ່ນເປັນປະໂຫຍດຫຼາຍແກ່ຮ່າງກາຍ (ເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຢູ່ໜ້າ 39 ໃນບົດອາຫານດີພາໃຫ້ສຸຂະພາບດີ).



ຖ້າວ່າພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຜ້າອະນາໄມເຖິງ 2 ອັນສະແດງວ່າປະຈຳເດືອນມາຫຼາຍເກີນປົກກະຕິ. ໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດ.

ການລົງເລືອດຫຼາຍໃນລະຫວ່າງໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນສາມາດເປັນສິ່ງບົ່ງຊີ້ວ່າມີກ້ອນເບົ້າຫຼືຕິ່ງເນື້ອເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນມິດລູກ (ເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຢູ່ໜ້າ 7).

ຖ້າວ່າເຈົ້າກົງວິນໃຈກັບການເປັນປະຈຳເດືອນທີ່ຮຸນແຮງນັ້ນ, ການສັກຢາຄຸມກຳເນີດແລະກິນຢາຄຸມກຳເນີດເປັນປະຈຳທຸກມື້ອາດຈະຊ່ວຍເຈົ້າໄດ້. ໃຫ້ໄປປຶກສາກັບແພດໝໍຫຼືພະນັກງານສາທາລະນະສຸກຜູ້ທີ່ມີປະສົບການໃນເລື່ອງນີ້.

ການໃສ່ຮ່ວງໃນມິດລູກ (IUD), ເຊິ່ງເປັນວິທີການຄຸມກຳເນີດອີກແບບໜຶ່ງ, ອາດຈະພາໃຫ້ແມ່ຍິງບາງຄົນເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍແລະເຈັບທ້ອງຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າປົກກະຕິ. ເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຢູ່ໜ້າ 16 ໃນບົດການວາງແຜນຄອບຄົວ. ໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດເມື່ອສັງເກດເຫັນວ່າມີອາການເສຍເລືອດຫຼາຍເກີນໄປ (ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ, ວິນຫົວ, ຜິວໜັງຈືດມ້ານ).

ປະຈຳເດືອນບໍ່ຄ່ອຍມາ ຫຼືປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ

ປະຈຳເດືອນບໍ່ຄ່ອຍມາຫຼືປະຈຳເດືອນບໍ່ມາແມ່ນມີສາຍເຫດມາຈາກ:

- ຖືພາ. (ທາກປະຈຳເດືອນເຈົ້າບໍ່ມາ) ສາເຫດທີ່ເຈົ້າຕ້ອງຄຳນຶງເຖິງສະເໝີກໍຄືການຖືພາ - ເຖິງແມ່ນວ່າເຈົ້າຈະມີອາຍຸຫຼາຍ, ເຈົ້າມີການຮ່ວມເພດພຽງແຕ່ຄັ້ງດຽວ, ເຈົ້າຍັງໃຫ້ນົມລູກຢູ່, ຫຼືເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າບໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້ກໍຕາມ. ການກວດ(ກວດຍ່ຽວ) ເບິ່ງວ່າເຈົ້າຖືພາຫຼືບໍ່ແມ່ນວິທີການທີ່ແນ່ນອນທີ່ສາມາດບອກໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ໄດ້ວ່າເຈົ້າຖືພາແທ້ຫຼືບໍ່.
- ການໃຫ້ນົມລູກນ້ອຍສາມາດເຮັດໃຫ້ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາປະມານສອງສາມເດືອນ.
- ການສັກຢາຄຸມກຳເນີດຫຼືກິນຢາຄຸມກຳເນີດບາງຊະນິດສາມາດເຮັດໃຫ້ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ແຕ່ມັນກໍບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຫຍັງ.
- ບໍ່ວ່າຈະເປັນຍິງສາວຫຼືມີອາຍຸສູງມັນເປັນເລື່ອງທຳມະດາແລະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ປະຈຳເດືອນບໍ່ຄ່ອຍມາ.
- ມີຄວາມກົດດັນຫຼາຍບໍ່ວ່າຈະເປັນຄວາມກົດດັນທາງອາລົມຫຼືທາງຮ່າງກາຍມັນກໍສາມາດເຮັດໃຫ້ມີຜົນກະທົບຕໍ່ການເປັນປະຈຳເດືອນໄດ້ແຕ່ມັນຈະກັບມາເປັນປົກກະຕິເມື່ອຄວາມກົດດັນຕ່າງໆນັ້ນຫາຍໄປ.
- ການຂາດສານອາຫານ: ເມື່ອແມ່ຍິງຈ່ອຍຫຼາຍເກີນໄປ, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຢຸດການເປັນປະຈຳເດືອນ.



ການລົງເລືອດໃນລະຫວ່າງຮອບປະຈຳເດືອນ

ແມ່ຍິງບາງຄົນມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດເລັກໜ້ອຍໃນລະຫວ່າງຮອບປະຈຳເດືອນຖ້າວ່າສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເກີດຂຶ້ນໜຶ່ງຄັ້ງຫຼືສອງຄັ້ງຖືວ່າບໍ່ເປັນບັນຫາຫຍັງ. ຖ້າວ່າມັນຍັງເປັນແນວນີ້ຕໍ່ໄປຢູ່ແມ່ນມັນເປັນອາການຂອງການຕິດເຊື້ອໃນຊ່ອງຄອດ, ຕິດເຊື້ອປາກມິດລູກ, ຫຼືຕິດເຊື້ອໃນມິດລູກ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການຕິດເຊື້ອຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສາມາດເບິ່ງຢູ່ບົດບັນຫາເລື່ອງອະໄວຍະວະສືບພັນແລະການຕິດເຊື້ອ (ທີ່ກໍາລັງຂຽນຢູ່).

ການມີເລືອດອອກໃນລະຫວ່າງຮອບປະຈຳເດືອນຫຼາຍຜິດປົກກະຕິສາມາດເປັນອາການຂອງການມີກ້ອນເບົ້າຫຼືຕິ່ງເນື້ອໃນມິດລູກກໍ່ເປັນໄດ້. ການກວດພາຍໃນໂດຍພະນັກງານສາທາລະນະສຸກຜູ້ທີ່ຂໍານານຫຼືກວດໂດຍໃຊ້ເຄື່ອງອາວທຣາຊາວອາດເປັນສິ່ງຈໍາເປັນເພື່ອກວດຫາກ້ອນເບົ້າເຫຼົ່ານັ້ນ. ຕາມທໍາມະດາສໍາລັບກ້ອນເບົ້າຫຼືຕິ່ງເນື້ອໃນມິດລູກແມ່ນບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງປິ່ນປົວກໍ່ໄດ້ແຕ່ຖ້າວ່າພວກມັນກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບຕ່າງໆ, ກໍ່ສາມາດຜ່າຕັດເອົາພວກມັນອອກໄດ້. ສໍາລັບກ້ອນເບົ້ານັ້ນແມ່ນອາດຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດອອກແຕ່ສໍາລັບຕິ່ງເນື້ອນັ້ນແມ່ນໃຫ້ທ່ານໝໍຜູ້ທີ່ຂໍານານເອົາອອກຢູ່ຕາມຄູນິກກໍ່ໄດ້. ທ່ານສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມເລື່ອງກ້ອນເບົ້າຫຼືຕິ່ງເນື້ອໃນມິດລູກໃນປຶ້ມຮ່າງໂກແພດ, ນອກນັ້ນກໍ່ຍັງສາມາດເບິ່ງໄດ້ໃນປຶ້ມຄູ່ມືຮັກສາສຸຂະພາບຂອງມູນນິທິເຮັດສະເປຍຽນ.

ການມີເລືອດອອກໃນລະຫວ່າງຮອບປະຈຳເດືອນຫຼືການມີເລືອດອອກຂອງແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນໄປແລ້ວສາມາດເປັນອາການຂອງການເປັນມະເຮັງໄດ້. ໃຫ້ໄປພົບແພດໝໍເພາະວ່າມະເຮັງປາກມິດລູກແມ່ນສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ຖ້າຫາກກວດພົບແຕ່ຫົວທີ (ສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນໄດ້ໃນບົດພະຍາດມະເຮັງ, ທີ່ກໍາລັງຂຽນຢູ່).



ເມື່ອພົບມີສິ່ງທີ່ຜິດປົກກະຕິຫຼືມີອາການເຈັບທ້ອງເມື່ອເປັນປະຈຳເດືອນ, ຢ່າອາຍ - ໃຫ້ໄປປຶກສານໍາແພດໝໍໂລດ.

ການມີເລືອດອອກຫຼາຍຫຼັງການຮ່ວມເພດນັ້ນແມ່ນເລື່ອງທີ່ຜິດປົກກະຕິ. ມັນອາດຈະມີສາເຫດມາຈາກການຕິດເຊື້ອທາງເພດສໍາພັນ (ເບິ່ງໃນບົດບັນຫາເລື່ອງອະໄວຍະວະສືບພັນແລະການຕິດເຊື້ອ, ທີ່ກໍາລັງຂຽນຢູ່) ຫຼືມະເຮັງ (ເບິ່ງຂໍ້ມູນໃນບົດ ມະເຮັງ, ທີ່ກໍາລັງຂຽນຢູ່). ການມີເລືອດອອກໃນຊ່ອງຄອດນັ້ນກໍ່ສາມາດເກີດໄດ້ຈາກການຮ່ວມເພດທີ່ຮຸນແຮງຫຼືໃຊ້ກໍາລັງ.

ເລືອດອອກໃນລະຫວ່າງການຖືພານັ້ນແມ່ນເລື່ອງທີ່ຜິດປົກກະຕິ. ຖ້າເລືອດອອກຕອນເລີ່ມຖືພາໃໝ່ມັນສາມາດເປັນອາການຂອງການລຸລຸກກໍ່ເປັນໄດ້. ຫາກເລືອດອອກຕອນຖືພາທ້ອງແກ່ແຕ່ແລ້ວນັ້ນແມ່ນສັນຍານອັນຕະລາຍຫຼາຍໆມັນແມ່ນອາການເລືອດອອກທີ່ເກີດມາຈາກສາຍແຮ່ແຍກອອກຈາກມິດລູກ(ແຮ່ໂຄະກ່ອນກໍານິດ). ນີ້ແມ່ນກໍລະນີສຸກເສີນທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດເພື່ອປ້ອງກັນການຕິກເລືອດຫຼາຍຈົນພາໃຫ້ເສຍຊີວິດ.

ການໝົດປະຈຳເດືອນ: ການສິ້ນສຸດການເປັນປະຈຳເດືອນ

ຕາມທຳມະດາແລ້ວແມ່ຍິງຈະໝົດປະຈຳເດືອນເມື່ອພວກເຂົາມີອາຍຸໄດ້ປະມານ 50 ປີ. ກ່ອນການໝົດປະຈຳເດືອນຢ່າງສິ້ນເຊີງ, ການເປັນປະຈຳເດືອນສາມາດມາບໍ່ເປັນປົກກະຕິ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະມີເລືອດອອກໃນຊ່ວງລະຫວ່າງຮອບປະຈຳເດືອນໄປເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນເຊິ່ງເລືອດທີ່ອອກນັ້ນສາມາດອອກໜ້ອຍລົງຫຼືຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າປົກກະຕິກໍ່ເປັນໄດ້.

ສຳລັບແມ່ຍິງບາງຄົນ, ອາການອື່ນໆຂອງການໝົດປະຈຳເດືອນທີ່ສາມາດສັງເກດເຫັນໄດ້ມີຄືອາລົມມີການປ່ຽນແປງ, ມີບັນຫາເລື່ອງການນອນ, ແລະຮູ້ສຶກອອກຮ້ອນໃນຕົນໂຕເນື່ອງຈາກການປ່ຽນແປງຂອງຮໍໂມນໃນຮ່າງກາຍສິ່ງທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍເນື້ອສະບາຍຕົວຫຼືຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ, ແຕ່ວ່າສຳລັບແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນອາການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຈະຄ່ອຍໜ້ອຍລົງຫຼືຫາຍໄປພາຍໃນສອງສາມປີ.

ໃນຊ່ວງເວລາແມ່ຍິງໝົດປະຈຳເດືອນຊ່ອງຄອດຈະແຫ້ງແລະນ້ອຍລົງກວ່າປົກກະຕິ. ສະນັ້ນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ການຮ່ວມເພດເປັນໄປດ້ວຍດີແລະເພື່ອຫຼີກລ້ຽງການຈິກຂາດໃນຊ່ອງຄອດທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນໃນເວລາຮ່ວມເພດ; ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ສານຫຼໍ່ລີ້ນທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງນ້ຳເປັນຫຼັກເຊັ່ນ: ນ້ຳລາຍຫຼືເຄ-ວາຍເຈລ (K-Y Jelly). ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຄືມຫຼືນ້ຳມັນທາຜິວ ຫາໃນຊ່ອງຄອດເພາະມັນສາມາດພາໃຫ້ເກີດການລະຄາຍເຄື່ອງຊ່ອງຄອດໄດ້. ສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບສານນ້ຳຫຼໍ່ລີ້ນຢູ່ໜ້າ 9 ໃນບົດການວາງແຜນຄອບຄົວ. ໃນຊ່ວງການໝົດປະຈຳເດືອນຄູ່ກັບການສິ້ນສຸດການມາຂອງເລືອດປະຈຳເດືອນນັ້ນຮັ່ງໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງກໍ່ຈະເຊົາຜະລິດໄຂ່, ແລະສຸດທ້າຍ ຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນກໍ່ບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ອີກ. ແຕ່ວ່າຫຼັງຈາກການໝົດປະຈຳເດືອນປະມານໜຶ່ງປີ, ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະຍັງສາມາດຜະລິດໄຂ່ໄດ້ແລະແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນກໍ່ຍັງສາມາດຖືພາໄດ້ໃນຊ່ວງເວລາຫຼາຍເດືອນຫຼັງໝົດປະຈຳເດືອນ.

ເຖິງແມ່ນວ່າແມ່ຍິງໃນບາງປະເທດຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າເສຍໃຈຫຼັງຈາກທີ່ຮ່າງກາຍຂອງຕົນສິ້ນສຸດຄວາມສາມາດມີລູກ, ແຕ່ໃນວັດທະນະທຳຂອງຫຼາຍໆປະເທດເຫັນວ່າການໝົດປະຈຳເດືອນແມ່ນຈະກາຍເປັນບຸກຄົນອະຈຸໂສທີ່ເປັນທີ່ນັບໜ້າຖືຕາໃນຊຸມຊົນ.



ການປິ່ນປົວດ້ວຍຮໍໂມນທົດແທນ
ໃນອາດິດແພດໝໍໄດ້ແນະນຳໃຫ້ແມ່ຍິງກິນຢາທີ່ປະກອບມີຮໍໂມນແອດສໂຕຼເຈັນ (estrogen) ແລະໂປຼແຈັດສເຕີຣອນ (progesterone) ເພື່ອຊ່ວຍບັນເທົາອາການຂອງການໝົດປະຈຳເດືອນ. ນີ້ເອີ້ນວ່າການປິ່ນປົວດ້ວຍຮໍໂມນທົດແທນ(HRT). ໃນປະຈຸບັນມັນເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນແລ້ວວ່າການປິ່ນປົວດ້ວຍຮໍໂມນທົດແທນ(HRT) ແມ່ນບໍ່ປອດໄພແລະຍັງເພີ່ມອັດຕາສ່ຽງໃນການເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ພະຍາດຫົວໃຈ, ເລືອດກ້າມໃນເສັ້ນເລືອດ (ມີການອຸດຕັນຂອງເສັ້ນເລືອດ) ແລະເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງຕັນ ຫຼືແຕກ.