

## ไขปัญหาสารพัดความเชื่อ ช่วงมีประจำเดือน

TEXT: หมอเข้าตู่

### ช่วงที่มีประจำเดือน เค้าบอกว่า...



ห้ามกินน้ำแข็งหรือของเย็น เพราะจะทำให้ปวดท้องประจำเดือน อันที่จริงแล้ว อาการปวดท้องประจำเดือนนั้นมีหลายปัจจัยที่เป็นสาเหตุ และยังมีข้อมูลยืนยันชัดเจนว่าการกินของเย็นๆ จะมีส่วนทำให้อาการปวดท้องประจำเดือนรุนแรงขึ้น อีกทั้งในผู้หญิงทั่วไป อาการปวดประจำเดือนก็อาจไม่ได้เป็นทุกเดือน หรือไม่ได้ปวดเท่ากันทุกเดือน แต่ในกรณีที่กินของเย็นๆ เข้าไปแล้วดันมีอาการปวดประจำเดือนขึ้นมา พี่หมอว่าน่าจะเป็นเหตุบังเอิญมากกว่า เลยทำให้บางคนเข้าใจผิด และส่งผลต่อความเชื่อผิดๆ นี่ต่อๆ กันมา สรุปว่าน้องๆ ยังสามารถกินน้ำแข็งหรือของเย็นได้ตามปกตินะจ๊ะ แต่ก็ควรอยู่ในปริมาณที่พอดี เพราะอะไรก็ตามมากเกินไปก็ย่อมมีผลเสียได้เช่นกัน

**เค้าบอกว่า...ห้ามอาบน้ำเย็น** เพราะจะทำให้ไม่สบาย เจ็บป่วยได้ง่าย เนื่องจากเชื่อว่าช่วงที่เป็นประจำเดือนภูมิคุ้มกันลดลง ถ้าอาบน้ำเย็น ร่างกายอาจปรับตัวไม่ทันทำให้เจ็บป่วยไม่สบายได้ง่าย แต่จริงๆ แล้วไม่เป็นความจริงเลยครั้น น้องที่มีประจำเดือนยังสามารถอาบน้ำเย็นในอุณหภูมิห้องได้ตามปกติ แต่ควรเช็ดตัว เช็ดนม ให้แห้ง ทำร่างกายให้อบอุ่น และควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำเย็นจัดมากๆ เพราะถึงไม่ได้เป็นประจำเดือนอยู่ใครก็สามารถเป็นหวัดได้เหมือนกันนะจ๊ะ บรีส!! หนาว

**เค้าบอกว่า...ห้ามมีเพศสัมพันธ์** เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย ความเชื่อนี้ถือว่ามีส่วนถูกต้อง เพราะในช่วงที่เป็นประจำเดือน ปากมดลูกจะเปิดออก เพื่อระบายเอาเลือดประจำเดือนออกมา ทำให้เชื้อโรคสามารถลุกล้ำเข้าไปในมดลูก ปีกมดลูก อู้งเชิงกรานได้ง่าย สามารถทำให้เกิดการติดเชื้อในอู้งเชิงกราน ปีกมดลูกอักเสบ มดลูกอักเสบได้บ่อยกว่าปกติ อีกทั้งเลือดประจำเดือนถือว่าเป็นอาหารชั้นดีของแบคทีเรีย ทำให้แบคทีเรียเจริญเติบโตได้รวดเร็ว จึงยิ่งส่งเสริมให้การติดเชื้อเกิดได้เร็วและรุนแรงมากขึ้น มีหน้าซ้ำยังมีโอกาสติดเชื้อที่มีการติดต่อทางเลือดและสารคัดหลั่งต่างๆ ของร่างกายได้ง่ายขึ้นอีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เชื้อเอชไอวี ซิฟิลิส ไวรัสตับอักเสบ ดังนั้นคงไม่ถึงกับห้ามมีเพศสัมพันธ์ช่วงที่เป็นประจำเดือน แต่ถ้าเลี่ยงได้ก็จะดีที่สุด หรือควรป้องกันการติดเชื้อด้วยการใช้ถุงยางอนามัย และรักษาความสะอาดให้มากเป็นพิเศษนะจ๊ะ

**เค้าบอกว่า...ห้ามว่ายน้ำ** ที่มาของความเชื่อนี้คงคล้ายๆ กับการห้ามมีเพศสัมพันธ์ เพราะว่าช่วงที่เป็นประจำเดือน ปากมดลูกจะเปิดออก ทำให้มีโอกาสติดเชื้อเข้าสู่อวัยวะสืบพันธุ์ภายในได้สูง โดยเฉพาะหากน้ำที่อยู่ในสระ บ่อน้ำ คลองหรือบึงสกปรก มีคนเล่นจำนวนมาก ก็ยิ่งมีโอกาสติดเชื้อได้ง่ายขึ้นด้วย อีกทั้งบางคนกลัวว่าเลือดประจำเดือนที่ออกมาทำให้น้ำในสระสกปรกและเหอะ ไม่น่าดู จึงเลือกที่จะใช้ผ้าอนามัยแบบสอด ซึ่งหากใช้ไม่ถูกวิธี หิ้งไว้นานเกินไป ก็มีโอกาสทำให้เกิดติดเชื้อได้ง่ายขึ้นอีก

**เค้าบอกว่า...ห้ามออกกำลังกาย** ความเชื่อนี้มีทั้งส่วนที่ถูกและผิด ในส่วนที่ผิดก็เพราะว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่หักโหมมากเกินไป ร่างกายจะหลั่งสารสร้างความสุข ที่ชื่อว่า "เอ็นดอร์ฟิน" ออกมา สารชนิดนี้มีส่วนช่วยให้เราช่วยผ่อนคลาย ไม่เครียด สังเกตได้จากหลังออกกำลังกาย เราจะง่วงและนอนหลับได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้สารเอ็นดอร์ฟินยังช่วยทำให้อาการปวดท้องประจำเดือนลดน้อยลงได้อีกด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมในช่วงที่เป็นประจำเดือนก็ไม่ใช่ว่าห้ามนะจ๊ะ

แต่ในส่วนที่ถูกก็คือ ในกรณีที่รอบเดือนนั้นมีเลือดประจำเดือนออกมาปริมาณมาก ร่างกายอาจมีภาวะเสียเลือดเฉียบพลัน ทำให้เกิดภาวะช็อค หากน้องๆ ออกกำลังกาย หัวใจจะต้องสูบฉีดเลือดมากขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น อาจทำให้มีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น หน้ามืด หรือเป็นลมได้ ดังนั้นก่อนที่จะออกกำลังกาย เราจำเป็นต้องประเมินสภาพร่างกายตัวเองเสียก่อนว่าแข็งแรงพอหรือไม่ ถ้ามีเลือดประจำเดือนออกมากจน รู้สึกอ่อนเพลีย ก็ควรพักผ่อน และเลี่ยงการออกกำลังกายไปก่อนจะดีกว่าจ๊ะ

**เค้าบอกว่า...ห้ามบริจาคเลือด** จริงๆ แล้วไม่ได้ถือเป็นข้อห้ามซะทีเดียว ควรพิจารณาเป็นกรณีๆ ไป เหมือนการออกกำลังกาย เพราะอย่างที่ทราบกันดีว่าในช่วงที่เป็นประจำเดือน ร่างกายจะมีการเสียเลือดไปไม่มากนักน้อยขึ้นกับแต่ละคน ในกรณีที่เลือดประจำเดือนไม่ได้ออกมาก ไม่ได้รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีอาการเหนื่อยง่ายหน้ามืดเป็นลม ก็ถือว่ายังสามารถบริจาคเลือดได้ แต่หากเลือดประจำเดือนออกมากแล้วจะไปบริจาคเลือด อาจยังทำให้ร่างกายเกิดภาวะเสียเลือดมากเกินไปจนทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย หน้ามืดเป็นลมได้ ดังนั้นพี่หมอว่าก่อนคิดที่จะไปบริจาคเลือด เราควรประเมินสภาพร่างกายตัวเองให้ดีเสียก่อน แต่ถ้ายังไม่พร้อม หรือกำลังเป็นประจำเดือนอยู่ถ้าเลื่อนไปก่อนได้ก็ดีกว่านะ ไม่ต้องรีบ

ความเชื่อที่บอกต่อๆ กันมาระหว่างที่เป็นประจำเดือนอยู่ ที่เค้ามักจะห้ามโน่นห้ามนี่ มันมีที่มาและเหตุผลของมันอย่างไร หากเราเข้าใจเราก็สามารถพิจารณาได้ด้วยตัวเองว่า เราควรเชื่อหรือไม่เชื่ออะไร จะได้ไม่ต้องเชื่อเพราะมีใครบอกให้เชื่อ แต่เราเชื่อด้วยความรู้ความเข้าใจยังไม่ละครับ