

กลุ่มอาการปวดประจำเดือน (โลหิตปกติโทษ) ตามคัมภีร์มหาโชตรัต

พนิดา กมุทชาติ¹ ศิริลักษณ์ บุญตาวัน² อินทิรา เรืองนุช²

¹สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย คณะแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

²สาขาการแพทย์แผนไทย คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร

ผู้นิพนธ์ที่ให้การติดต่อ E-mail: nunfuji@gmail.com

Received date: November 26, 2019; Revised date: December 16, 2019; Accepted date: December 26, 2019

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากลุ่มอาการปวดประจำเดือน (โลหิตปกติโทษ) ตามคัมภีร์มหาโชตรัตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร เป็นการศึกษาแบบสำรวจในรูปแบบของการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Research) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 204 คน เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2562 ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาปรับปรุงใหม่ให้มีข้อความที่สอดคล้องเหมาะสมตามทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทยในคัมภีร์มหาโชตรัต และศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีโลหิตอันบังเกิดแต่หัวใจ จำนวน 21 คน (ร้อยละ 10.24) โลหิตอันบังเกิดแต่ขั้วดี จำนวน 13 คน (ร้อยละ 6.37) โลหิตอันบังเกิดแต่ผิวเนื้อ จำนวน 5 คน (ร้อยละ 2.45) โลหิตอันบังเกิดแต่เส้นเอ็น จำนวน 115 คน (ร้อยละ 56.37) โลหิตอันบังเกิดแต่กระดูก จำนวน 50 คน (ร้อยละ 24.50)

จากการศึกษาข้อมูลแสดงการวัดระดับความปวดประจำเดือนในรอบ 3 เดือน ที่ผ่าน พบว่านักศึกษาที่มีอาการปวดประจำเดือน ระดับ 5-6 (ปวดปานกลาง) จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 42.18 นักศึกษาที่มีประจำเดือนระดับ 3-4 (ปวดบ้าง) จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 38.28 นักศึกษาที่มีประจำเดือนระดับ 7-8 (ปวดมาก) จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 13.28 ตามลำดับ ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานทางการแพทย์แผนไทยที่นำไปสู่งานวิจัยเชิงลึกต่อไปทำให้เกิดความเข้าใจในลักษณะกลุ่มอาการปวดประจำเดือน (โลหิตปกติโทษ) ตามคัมภีร์มหาโชตรัตมากขึ้น

คำสำคัญ : ประจำเดือน, คัมภีร์มหาโชตรัต, การแพทย์แผนไทย

Dysmenorrheas of Students (Lohidpokattitod as per Mahachotarat Scripture)

Phanida kamuttachat¹ Siriluk Boontawan² Intira Raungnut²

¹ Thai Traditional Medicine Program, Faculty of Thai Traditional and Alternative Medicine,
Ubon Ratchathani Rajabhat University.

² Thai Traditional Medicine, Faculty of Natural Resources Rajamangala University of Technology
Isan Sakon Nakhon Campus

Corresponding Author E-mail: nunfuji@gmail.com

Abstract

This research aims to study on dysmenorrhea (Lohidpokattitod as per Mahachotarat Scripture) among students in the Sakon Nakhon campus. The sample used in this research was 204 students of Rajamangala University of Technology Isan Sakon Nakhon Campus, which was the first year to the three years. The data was collected between January - February, 2019 by using questionnaire was improved and amended to confirm appropriate according to theory of Thai Traditional Medicine in Mahachotarat Scripture. In ducation, the study was found that there was 21 students with the blood formed by heart (10.24%); 21 students with blood formed bile (6.37%); 13 students with blood formed skin texture (2.45%); 5 students with blood formed tendon (56.37%); 115 students with blood formed bone (24.50%); 50 students.

From the data showing the measurement of menstrual pain in the past 3 months. It was found that 54 students with menstrual pain level 5-6 (moderate pain) accounted for 42.18 percent. There are 49 students who have menstruation level 3-4 (have some pain), accounting for 38.28%. There are 17 students who have menstruation level 7-8 (severe pain), accounting for 13.28%, respectively. The results of this study can be used as basic information in Thai traditional medicine which leads to in-depth research which leads to an understanding of the characteristics of menstrual pain. Dysmenorrhea Among of (Lohidpokattitod) Mahachotarat's Scripture according to the more sacred scriptures.

Keyword: Primary Dysmemnorrhea, Mahachotarat Scripture, Thai traditional medicine

บทนำ

อาการปวดประจำเดือน (Dysmenorrhea) เป็นอาการที่พบบ่อยทางนรีเวชวิทยาประมาณครึ่งหนึ่งของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งอาการปวดประจำเดือนแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คืออาการปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิ (Primary Dysmenorrhea) และอาการปวดประจำเดือนชนิดทุติยภูมิ (Secondary) ส่วนใหญ่จะพบในประเภทปฐมภูมิ สามารถพบได้บ่อยประมาณร้อยละ 71 ของผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ การปวดประจำเดือน โดยทั่วไปจะเป็นการปวดบริเวณท้องน้อยหรือปวดหน่วงบริเวณอุ้งเชิงกราน เกิดขึ้นเนื่องจากผนังมดลูกมีการสร้างสารชนิดที่เรียกว่าพรอสตาแกลนดิน (Prostaglandin) หลังออกมามากขึ้น ทำให้มีการบีบตัวของกล้ามเนื้อมดลูกและเกิดการหดตัวของมดลูกที่รุนแรงขึ้นจึงเป็นสาเหตุของอาการปวดประจำเดือน โดยอาจมีกลุ่มอาการอื่นร่วมระหว่างการมีประจำเดือน อาการทางร่างกายที่พบได้บ่อย ได้แก่ คัดตึงเต้านม ปวดท้องน้อย คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ปวดหลัง ปวดศีรษะ ท้องอืดท้องเสีย ส่วนอาการด้านจิตใจที่พบบ่อย ได้แก่ หงุดหงิด ซึมเศร้า เก็บตัว ก้าวร้าว และอารมณ์แปรปรวน อาการที่พบมักเกิดขึ้นในช่วง 48-72 ชั่วโมง ของการมีรอบเดือน

การปวดประจำเดือนพบว่า เป็นสาเหตุสำคัญของการขาดเรียนโดยร้อยละ 10-21.1 ของสตรี ที่มีอาการปวดประจำเดือนนี้จะมีอาการรุนแรงมากส่งผลให้ต้องขาดเรียน ซึ่งส่งผลให้ไม่ยอมเข้าร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ความสนใจในการเรียนลดน้อยลง ทำให้ผลการเรียนลดต่ำลง ในประเทศไทยพบว่า มีนักศึกษาขาดเรียนในระหว่างการมีประจำเดือนสูงถึงร้อยละ 18.2-21.1 ความสนใจในการเรียนลดลงร้อยละ 62.6 และมีผลการเรียนลดต่ำลงร้อยละ 1.8^(1,2,3,4)

อาการปวดประจำเดือนของสตรีวัยเจริญพันธุ์บางกลุ่มที่มีอาการต่าง ๆ ร่วมกับการมีประจำเดือน เช่น การปวดท้องน้อย ปวดหลัง ปวดศีรษะ หงุดหงิดง่าย ซึ่งในทางการแพทย์แผนไทย เมื่อครบกำหนดเวลามาแล้วมีอาการอย่างไรก็จะมีอาการอย่างนั้นทุกเดือนจะเรียกอาการเหล่านี้ว่า “โลหิตปกติโทษ” แต่ถ้าถึงกำหนดเวลามีระดูมากกลับมีอาการแปลกไปอย่างนั้นเรียกว่า “โลหิตทุจจริตโทษ”⁽⁵⁾ อาการปวดประจำเดือนอาจส่งผลกระทบต่อแรงงานหรือขาดเรียน การปวดประจำเดือนไม่เพียงแต่มีผลกระทบต่อตัวเองเท่านั้นแต่ยังมีผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และเศรษฐกิจด้วย ดังนั้นในการทำการศึกษานี้จึงต้องการศึกษาเรื่องกลุ่มอาการปวดประจำเดือน (โลหิตปกติโทษ) ตามคัมภีร์มหาโชดรัต ซึ่งข้อมูลที่ได้จะใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานทางการแพทย์แผนไทยเพื่อนำไปสู่การวิจัยในเชิงลึกต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาอาการปวดประจำเดือน (โลหิตปกติโทษ) ตามคัมภีร์มหาโชดรัตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร

ระเบียบวิธีศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาเพศหญิงที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตสกลนคร หลักสูตรระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 416 คน จาก 18 สาขาวิชา ได้แก่ สาขาวิชาวิศวกรรมอุตสาหการ สาขาวิศวกรรมโยธา สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า สาขาวิชาวิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์และโทรคมนาคม สาขาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ สาขาวิศวกรรมเครื่องกล สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล สาขาวิชาระบบสารสนเทศทางคอมพิวเตอร์-พัฒนาซอฟต์แวร์ สาขาวิชาการจัดการจัดการทั่วไป สาขาวิชาการบัญชี สาขาวิชาสัตวศาสตร์ สาขาวิชาเทคนิคการสัตวแพทย์ สาขาวิชาพืชศาสตร์ สาขาวิชาประมง สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร สาขาวิชาแพทย์แผนไทย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและความงาม และสาขาวิชาการบริหารและผู้สูงอายุ

การสุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) โดยคำนวณจากกลุ่มตัวอย่างของประชากรนักศึกษาเพศหญิงที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตสกลนคร หลักสูตรระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561 โดยการใช้สูตรของท่าโร ยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 204 คน จาก 18 สาขาวิชา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในตารางที่ 1

1) เมื่อได้ข้อมูลจำนวนประชากรทั้งหมดของนักศึกษาเพศหญิงที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตสกลนคร หลักสูตรระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561

2) นำมาจำแนกเป็นสัดส่วนจำนวนนักศึกษาเพศหญิงในแต่ละสาขา ขั้นตอนนี้จะทราบจำนวนของกลุ่มตัวอย่างว่าในแต่ละสาขานั้นจะมีจำนวนเท่าไร เป็นการกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบโควต้า (Quota Sampling)

3) การสุ่มตัวอย่างนักศึกษาเพศหญิงในแต่ละสาขาทำการสุ่มตัวอย่าง คือ การสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) โดยเข้าไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มนักศึกษาเพศหญิงในแต่ละสาขาที่มีลักษณะที่กำหนดไว้ คือ นักศึกษาเพศหญิงที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตสกลนคร หลักสูตรระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561

4) การแบ่งขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากจำนวนของประชากรทั้งหมดของนักศึกษาเพศหญิงที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตสกลนคร หลักสูตรระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561 มีจำนวนทั้งสิ้น 204 คน ซึ่งได้แบ่งเป็น 18 สาขาวิชา โดยการจำแนกเป็นอัตราส่วนของแต่ละสาขาวิชา และมีเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

เกณฑ์พิจารณาคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ

- 1) นักศึกษาเพศหญิงที่มีรอบเดือนปกติ 28-35 วัน
- 2) สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
- 3) ยินดีให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เกณฑ์พิจารณาคัดเลือกอาสาสมัครออกจากโครงการ

- 1) เป็นประจำเดือนแบบทุติยภูมิ

2) มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท และอาการหน้ามืด ใจสั่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งพัฒนามาจากวารุณี เฟโร(6) และ เบญจมาศ เดชราช (7) ผู้ศึกษาได้นำมาพัฒนาปรับปรุงใหม่ให้มีข้อความที่สอดคล้องเหมาะสมกับลักษณะกลุ่มอาการปวดประจำเดือน (โลหิตปกติโทษ) ตามคัมภีร์มหาโชตรัตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบผสมที่มีทั้งแบบสอบถามทั่วไปและแบบสอบถามเฉพาะเพื่อให้ได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์และเนื้อหาของการศึกษาในครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสอบถามประเภทเลือกตอบประกอบด้วยแบบสอบถาม 4 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปวดประจำเดือน จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะอาการแสดงต่าง ๆ ของการมีประจำเดือน

(โลหิตปกติโทษ) ตามคัมภีร์มหาโชตรัต จำนวน 18 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดระดับความปวดประจำเดือนในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา



หมายเหตุ

0 หมายถึง ไม่มีอาการปวด

1-2 (ปวดเล็กน้อย) หมายถึง มีอาการปวดเล็กน้อย ไม่มีความกังวล ไม่มีความรู้สึกทุกข์ทรมานแต่อย่างใด

3-4 (ปวดบ้าง) หมายถึง มีอาการปวดเล็กน้อย แต่เริ่มรู้สึกทุกข์ทรมานจากอาการปวดพอสมควร มีความรู้สึกกังวลไม่มากนัก ยังมีความรู้สึกว่าสามารถทนได้

5-6 (ปวดปานกลาง) หมายถึง มีอาการปวดปานกลาง รู้สึกทุกข์ทรมานจากอาการปวดพอสมควร มีความกังวลมากขึ้น พักผ่อนได้ไม่เพียงพอ เริ่มมีความรู้สึกที่ไม่สามารถทนได้

7-8 (ปวดมาก) หมายถึง มีอาการปวดมากรู้สึกทุกข์ ทรมาน จากอาการปวดมาก ทำให้เกิดความกังวลมากและไม่สามารถนอนหลับพักผ่อนได้

9-10 (ปวดมากที่สุด) หมายถึง มีอาการปวดรุนแรงจนไม่สามารถทนได้

โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญไปทดสอบใช้ (Try out) กับนักเรียนโรงเรียนพังโคนวิทยการเทคโนโลยี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และหาความเที่ยง (Reliability) โดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient) 0.84

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มประชากร

1) ผู้ศึกษาเข้าพบกลุ่มตัวอย่างชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างทราบ พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษา ตามความสมัครใจ

2) ผู้ศึกษาอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าในระหว่างเข้าร่วมการศึกษากลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาและสามารถถอนตัวออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลาหากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามผู้ศึกษาได้ และชี้แจงให้ทราบว่า จะไม่มีการระบุชื่อกลุ่มตัวอย่างลงในแบบสอบถาม คำตอบของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับโดยจะใช้รหัสตัวเลขแทนชื่อจริงในการวิเคราะห์ข้อมูลการนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะนำเสนอในภาพรวมและใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น ข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับภายหลังจากได้รับคำอธิบายแล้ว หากกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการศึกษา ผู้ศึกษาขอให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลจากแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามสูตรการคำนวณ โดยมี การวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) เพื่อแจกแจงความถี่ โดยนำเสนอในรูปแบบ ค่าเฉลี่ยและร้อยละ ใช้อธิบายลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล และระดับความเจ็บปวดของอาการปวดประจำเดือน

ผลการศึกษา

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

(n=204)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กลุ่มอายุ		
อายุต่ำกว่า 20 ปี	75	36.80
21-25 ปี	128	62.70
26-30 ปี	1	0.50
ศาสนา		
พุทธ	200	98.0
คริสต์	4	2.00
คณะ		
ทรัพยากรธรรมชาติ	120	58.80
อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี	84	41.20
กำลังศึกษาชั้นปีที่		
ชั้นปีที่ 1	57	27.90
ชั้นปีที่ 2	80	39.20
ชั้นปีที่ 3	67	32.80

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โรคประจำตัว		
ไม่มี	197	96.60
มี	7	3.40
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 1,500 บาท	44	21.60
1,500-3,000 บาท	34	16.70
3,001-5,000 บาท	78	38.20
5,001-10,000 บาท	48	23.50
ภูมิสำเนา		
ภาคกลาง	2	1.00
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	202	99.00
ส่วนสูง		
ต่ำกว่า 140	24	11.80
141-150	104	51.60
151-160	76	37.30
161-170	0	0.00
มากกว่า 171	0	0.00
น้ำหนัก		
41-50	91	44.60
51-60	89	43.60
61-70	15	7.40
71-80	4	2.0
มากกว่า 81	5	2.50
ค่าดัชนีมวลกาย		
น้อยกว่า 18.5	40	19.60
18.63- 22.9	135	66.20
23.00-24.9	14	6.90
25.0-29.9	10	4.90
มากกว่า 30	5	2.50
มีประจำเดือนครั้งแรก		
อายุ 10-12 ปี	70	34.30
อายุ 13-15 ปี	112	54.90
มากกว่า 15 ปี	22	10.80

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวนวันที่มีประจำเดือน		
น้อยกว่า 2 วัน	8	3.90
3-7 วัน	196	96.10
8-14 วัน	0	0.00
มากกว่า 14 วัน	0	0.00
ปริมาณประจำเดือน		
เล็กน้อย	135	66.20
ปานกลาง	69	33.80
ระหว่างรอบประจำเดือน		
น้อยกว่า 20 วัน	22	10.80
21-35 วัน	95	46.60
มากกว่า 36 วัน	8	3.90
ไม่สม่ำเสมอ	60	29.40
ไม่แน่ใจ	19	9.30
อาการปวดประจำเดือน		
มีอาการปวดประจำเดือน	128	62.70
ไม่มีอาการปวดประจำเดือน	76	37.30
เวลาที่เริ่มมีอาการร่วมขณะมีประจำเดือน		
1-2 วันก่อนมีประจำเดือน	66	30.00
วันแรกขณะเริ่มมีประจำเดือน	56	25.50
2-3 วันหลังมีประจำเดือน	6	2.70
ปรึกษาแพทย์		
ใช่	32	15.70
ไม่ใช่	96	47.10
รับประทานยา		
ใช่	73	35.80
ไม่ใช่	55	27.00
ยาที่รับประทานได้คำแนะนำจาก		
แพทย์	20	9.80
พยาบาล	5	2.50
เภสัชกร	38	18.60
อาจารย์/ครู	14	6.90
มารดา	11	5.40
พี่สาว/น้องสาว/ญาติ	3	1.50

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพื่อน	9	4.40
ตัดสินใจเอง	28	13.70
เวลาที่เริ่มรับประทานยา		
ก่อนเริ่มมีอาการปวด	29	14.20
ขณะเริ่มมีอาการปวด	68	33.30
เมื่อมีอาการปวดรุนแรงมากจนทนไม่ไหว	31	15.20
ชื่อยาที่รับประทาน		
ทราบชื่อยา	95	46.60
อื่น ๆ โปรดระบุ	33	16.20
ปริมาณยาที่รับประทาน		
1-2 เม็ด	126	61.80
3-4 เม็ด	2	1.00
มากกว่า 5 เม็ด	0	0.00
การบรรเทาปวดโดยไม่ใช้ยา		
นอนพัก	46	22.50
วางกระเป๋าน้ำร้อน	59	28.90
เดิน	4	2.00
นวดหน้าท้อง	7	3.40
การทำสมาธิ	1	0.50
การกดจุด	6	2.90
การดื่มน้ำสมุนไพร	4	2.00
การออกกำลังกายด้วยการปรับสมดุลโครงสร้างของร่างกาย	0	0.00
อื่น ๆ	1	0.05
การรับประทานอาหารเสริม		
ไม่เคย	125	61.30
เคย	3	1.50
ประเภทฮอร์โมนที่เคยใช้		
ไม่เคย	122	59.80
เคย	6	2.90
ประสบการณ์ที่ได้รับอุบัติเหตุ		
ไม่เคย	143	70.10
เคย	61	29.90

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์		
ไม่เคย	199	97.50
เคย	5	2.50
ผลกระทบของอาการปวดประจำเดือนต่อการดำเนินชีวิต		
ไม่มีผลกระทบ	100	49.00
มีผลกระทบ	104	51.00

ผลการศึกษาอาการปวดประจำเดือน (โลหิตปกติโทษ) ตามคัมภีร์มหาโชตรัตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร พบว่า อาการปวดประจำเดือนตามลักษณะโลหิตปกติโทษ 5 ประการ มีอาการต่าง ๆ ในคัมภีร์มหาโชตรัตตามตำราแพทย์แผนไทย ดังนั้นข้อคำถามเป็นอาการแสดงขณะมีอาการปวดประจำเดือนของโลหิตปกติโทษ 5 ประการ ที่ระบุไว้ในแบบสอบถามซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

โลหิตบังเกิดแต่หัวใจ

มีอาการโกรธง่าย หงุดหงิดง่าย	จำนวน 13 คน
นอนสะดุ้ง หลับไม่สนิท	จำนวน 8 คน
รู้สึกไม่สบายตัว ระส่ำระสาย	จำนวน 12 คน
ชอบตาเขียวคล้ำ	จำนวน 5 คน

โลหิตบังเกิดแต่ขั้วดี

มีอาการไข้	จำนวน 4 คน
มีอาการเซื่องซึม	จำนวน 4 คน
มีอาการระเมอ	จำนวน 2 คน
มีอาการกระวนกระวาย	จำนวน 2 คน

โลหิตบังเกิดแต่ผิวหนัง

มีอาการร้อนตามผิวหนัง/ตัวร้อน/ปวดศีรษะ/ตาแดง	จำนวน 3 คน
มีผื่นแดงตามตัว	จำนวน 3 คน
มีอาการบวม	จำนวน 3 คน

โลหิตบังเกิดแต่เส้นเอ็น

ปวดเมื่อยตามร่างกาย	จำนวน 75 คน
ปวดหลัง	จำนวน 74 คน
ปวดท้องน้อย	จำนวน 73 คน

โลหิตบังเกิดแต่กระดูก

ไข้เกียจ	จำนวน 31 คน
มีอาการเตี้ยร้อน เตี้ยหนาว	จำนวน 25 คน
ปวดบั้นเอวร้าวลงสะโพก	จำนวน 32 คน
ปวดเมื่อยตามข้อต่อๆ และกระดูก	จำนวน 28 คน

จากนั้นรวมคะแนนของแต่ละกลุ่มอาการแล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย หากกลุ่มอาการใดมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ให้จัดอยู่ในกลุ่มตามลักษณะอาการของโลหิตปกติโทษกลุ่มนั้น

หากเกิดกรณีที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากัน 2 กลุ่ม อาจเกิดขึ้นได้ตามหลักการแพทย์แผนไทย ถ้าเกิดกรณีนี้ให้ถือว่าแบบสอบถามชุดดังกล่าวใช้ไม่ได้และให้ทำการนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างทำใหม่โดยใช้การสุ่มแบบบังเอิญเช่นเดิม

จากการศึกษาข้อมูลที่แสดงอาการต่าง ๆ ของการมีประจำเดือนตามคัมภีร์มหาโชตรัตของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้จึงเลือกเอาอาการปวดประจำเดือนทั้งหมด 18 อาการที่ระบุไว้ในคัมภีร์มหาโชตรัตโดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 2 ข้อมูลแสดงจำนวนคนที่มีอาการต่าง ๆ ของการมีประจำเดือนตามคัมภีร์มหาโชตรัต

ลักษณะอาการ	โลหิตปกติโทษอันบังเกิดแต่					รวม จำนวน (คน)
	หัวใจ	ขั้วตี	ผิวหนัง	เส้นเอ็น	กระดูก	
	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	
1. มีอาการโกรธง่าย หงุดหงิดง่าย	13	3	3	82	30	131
2. นอนสะดุ้ง หลับไม่สนิท	8	1	2	39	15	65
3. รู้สึกไม่สบายตัว ระส่ำระส่าย	12	3	3	65	24	107
4. ขอบตาเขียวคล้ำ	5	1	2	8	6	22
5. มีอาการไข้	5	4	3	49	19	80
6. มีอาการเซื่องซึม	6	4	1	50	18	79
7. มีอาการละเมอ	3	2	2	17	8	32
8. มีอาการกระวนกระวาย	8	2	2	37	22	71
9. มีอาการร้อนตามผิวหนัง/ตัวร้อน/ ปวดศีรษะ/ตาแดง	3	1	3	25	18	50
10. มีผื่นแดงตามตัว	1	0	3	12	5	21
11. มีอาการบวม	3	1	3	17	7	31
12. ปวดเมื่อยตามร่างกาย	8	4	3	75	27	117
13. ปวดหลัง	9	3	2	74	29	119
14. ปวดท้องน้อย	11	3	2	73	29	118
15. ชี้อึด	7	3	2	65	31	108
16. มีอาการเตีียวร้อน เตีียวหนาว	6	3	1	36	25	71
17. ปวดบั้นเอวร้าวลงสะโพก	9	2	2	69	32	114
18. ปวดเมื่อยตามข้อต่อๆ และกระดูก	6	3	3	47	28	87

ตารางที่ 3 ข้อมูลอาการปวดประจำเดือนที่เกี่ยวข้องตามลักษณะของโลหิตปกติโทษ 5 ประการ

(n=128)

อาการปวดประจำเดือนที่เกี่ยวข้องตามลักษณะของโลหิตปกติโทษ 5 แห่ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โลหิตอันบังเกิดแต่หัวใจ	13	10.16
โลหิตอันบังเกิดแต่ขั้วติ	4	3.12
โลหิตอันบังเกิดแต่ผิวเนื้อ	3	2.34
โลหิตอันบังเกิดแต่เส้นเอ็น	76	59.38
โลหิตอันบังเกิดแต่กระดูก	32	25.00

ตารางที่ 3 จากการศึกษาข้อมูลที่แสดงถึงอาการปวดประจำเดือนตามลักษณะโลหิตปกติโทษ ตามคัมภีร์มหาโชตรัตของกลุ่อาการดังนี้ พบอาการปวดประจำเดือนโลหิตอันบังเกิดแต่หัวใจ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 10.16 พบอาการปวดประจำเดือนโลหิตอันบังเกิดแต่ขั้วติ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 3.12 พบอาการปวดประจำเดือนโลหิตอันบังเกิดแต่ผิวเนื้อ จำนวน 3 คน คิดเป็น ร้อยละ 2.34 พบอาการปวดประจำเดือนโลหิตอันบังเกิดแต่เส้นเอ็น จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 59.38 พบอาการปวดประจำเดือนโลหิตอันบังเกิดแต่กระดูก จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

ตารางที่ 4 ข้อมูลการวัดระดับความปวดประจำเดือนในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา

(n=128)

ระดับความปวดประจำเดือนในรอบ 3 เดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับที่ 0 (ไม่มีอาการปวด)	0	0.00
ระดับที่ 1-2 (ปวดเล็กน้อย)	6	4.69
ระดับที่ 3-4 (ปวดบ้าง)	49	38.28
ระดับที่ 5-6 (ปวดปานกลาง)	54	42.18
ระดับที่ 7-8 (ปวดมาก)	17	13.28
ระดับที่ 9-10 (ปวดมากที่สุด)	2	1.57

จากตารางที่ 4 การศึกษาข้อมูลแสดงการวัดระดับความปวดประจำเดือนในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมา พบว่า นักศึกษาที่มีอาการปวดประจำเดือน ระดับ 5-6 (ปวดปานกลาง) จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 42.18 นักศึกษาที่มีประจำเดือนระดับ 3-4 (ปวดบ้าง) จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 38.28 นักศึกษาที่มีประจำเดือนระดับ 7-8 (ปวดมาก) จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 13.28 นักศึกษาที่มีประจำเดือนระดับ 1-2 (ปวดเล็กน้อย) จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.69 นักศึกษาที่มีประจำเดือนระดับ 8-9 (ปวดมากที่สุด) จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.57 ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาข้อมูลที่แสดงถึงอาการปวดประจำเดือนตามลักษณะโลหิตปกติโทซ ตามคัมภีร์มหาโชตรัตของกลุ่มอาการดังนี้ พบอาการปวดประจำเดือนโลหิตอันบังเกิดแต่เส้นเอ็น จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 59.38 พบอาการปวดประจำเดือนโลหิตอันบังเกิดแต่กระดูก จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 พบอาการปวดประจำเดือนโลหิตอันบังเกิดแต่หัวใจ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 10.16 พบอาการปวดประจำเดือนโลหิตอันบังเกิดแต่ขั้วติ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.12 พบอาการปวดประจำเดือนโลหิตอันบังเกิดแต่ผิวหนัง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.34

นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร มีประจำเดือนครั้งแรก อายุ 13-15 ปี จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 54.90 อายุ 10-12 ปี จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 34.30 อายุมากกว่า 15 ปี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 10.80 สอดคล้องกับงานวิจัยของวารุณี เพ็โร (6) และภัทรพร อรรถนภาค (2555) (7) ที่พบว่าค่าเฉลี่ยอายุใกล้เคียงกัน ที่เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกของนักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม เท่ากับ 20.71 ปี

จากผลการศึกษาโลหิตปกติโทซ 5 ประการ พบว่าโลหิตปกติโทซบังเกิดแต่เส้นเอ็น ปวดเมื่อยร่างกาย ปวดหลัง ปวดท้องน้อย จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 59.38 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เทพลักษณ์ ศิริธนะวุฒิชัย (2549) (8) พบว่าอาการที่พบบ่อยในเวลาปวดประจำเดือน คือปวดท้องน้อย คิดเป็นร้อยละ 85.30 รองลงมา คือ ปวดหลัง ตามลำดับ การศึกษาอาการปวดประจำเดือนส่วนมากจะเป็นการปวดระดับ 5-6 (ปวดปานกลาง) จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 42.18 พบผู้ป่วยที่มีประจำเดือนระดับ 3-4 (ปวดบ้าง) จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 38.28 พบผู้ป่วยที่มีประจำเดือนระดับ 7-8 (ปวดเล็กน้อย) จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 13.28 พบผู้ป่วยที่มีประจำเดือนระดับ 1-2 (ปวดเล็กน้อย) จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.69 พบผู้ป่วยที่มีประจำเดือนระดับ 8-9 (ปวดมากที่สุด) จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.57 ตามลำดับ ความชุกของการปวดประจำเดือนในกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 81.10 โดยมีอาการปวดระดับปานกลาง ปวดเล็กน้อยและปวดรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 71.34, 23.28 และ 5.37 ตามลำดับ ซึ่งจากการศึกษายังสอดคล้องกับงานวิจัยของเยาวภา จงเป็นสุขเลิศ และคณะ (2551) ⁽⁴⁾ ที่พบว่านักเรียนมัธยมหรือวัยรุ่นจะมีอาการปวดประจำเดือนปานกลางมากที่สุดพบ ร้อยละ 62.30 สอดคล้องกับงานวิจัยของเทพลักษณ์ ศิริธนะวุฒิชัย (2549) (8) ที่พบว่าความชุกของอาการปวดประจำเดือน (ระดู) เท่ากับร้อยละ 83.20 โดยอาการปวดประจำเดือนส่วนมากจะเป็นอาการปวดเล็กน้อยถึงปานกลาง ร้อยละ 91.00 ปวดรุนแรงพบร้อยละ 9 และสอดคล้องกับการศึกษาของ อีรศักดิ์ อารังธีระกุล และทีมแพทย์ศูนย์รักษาผู้มีบุตรยาก (ม.ป.ป.) (9) คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่านักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จาก 3 โรงเรียนในจังหวัดขอนแก่นมีอาการปวดประจำเดือนร้อยละ 84.90 โดยมีอาการปวดเล็กน้อยร้อยละ 11.90 ปวดปานกลางร้อยละ 63.30 และปวดรุนแรงร้อยละ 25.80

บทสรุป

ผลการศึกษาอาการปวดประจำเดือน (โลหิตปกติโทซ) ตามคัมภีร์มหาโชตรัตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร พบว่า อาการปวดประจำเดือนตามลักษณะโลหิตปกติโทซ 5 ประการ พบอาการปวดประจำเดือนโลหิตอันบังเกิดแต่เส้นเอ็นมากที่สุด รองลงมาคือ อาการปวดประจำเดือนโลหิตอันบังเกิดแต่กระดูก หัวใจ ขั้วติ และผิวหนัง ตามลำดับ ผลการศึกษาดังกล่าวทำให้ทราบว่าอาการปวดประจำเดือนของแต่ละ

คนมีมากกว่า 1 อาการแสดงที่บ่งชี้ในคัมภีร์มหาโชตรัต นำผลวิจัยที่ได้ไปพัฒนาในการวิจัยคลินิก โดยให้ความรู้ในการบรรเทาอาการปวดประจำเดือนตามทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทย ให้นักศึกษาสามารถศึกษาวิธีการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมและเพื่อเป็นฐานข้อมูลทางด้านการแพทย์แผนไทยต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณอาจารย์ธีระ ผิวเงิน อาจารย์กัณทิมา เผือกเจริญ และอาจารย์วุฒิพงษ์ ฮามวงศ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา และผู้ศึกษาขอขอบพระคุณท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. Cakir M, Mungan I, Karakas T, Giriskan I, Okten A, (2007). *Menstrual pattern and common Menstrual disorders among university students in Turkey*. *Pediatrics International*. 49 (6), 938-942.
2. Lee LK. (2006). *Menstruation among adolescent girls in Malaysia : a cross-sectional school survey*. *Singapore Med J*. 47(10), 869-74.
3. Sherma P.,Malhotra C.,Taneja DK., Saha R. (2008). *Problems related to menstruation Amongst adolescent girls*. *Indian Journal of Pediatrics*. 7(2), 125-129.
4. เยาวพา จงเป็นสุขเลิศ, ศรีนารี แก้วฤดี, สุกรี สุนทรภาและชวนชม สกนธวัฒน์. (2551). ความชุกของภาวะปวดประจำเดือนในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดขอนแก่น. *วารสาร Thai Journal of Obstetrics and Gynaecology*, หน้า 47-53.
5. กองประกอบโรคศิลปะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2549). *ตำราแพทย์แผนไทยทั่วไปสาขาเวชกรรม เล่ม 1*. สระบุรี: บริษัทไทยภูมิ พับลิชชิ่ง จำกัด.
6. วารุณี เพ็โรและภัทรพร อรัณยภาค. (2555). การศึกษาความชุกของการปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิพฤติกรรมการจัดการตนเองและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิของนักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม. *วารสารพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสยาม*. หน้า 1-76.
7. เบญจมาศ เดชราช. (2554) การศึกษาความสัมพันธ์ของอาการปวดประจำเดือนกับทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทย ในนักศึกษาคณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร. *การแพทย์แผนไทยบัณฑิต สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร*.
8. เทพลักษณ์ ศิริธนะวุฒิชัย. (2549). ความชุกผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน, ความรู้และวิธีการปฏิบัติตัวในการรักษาภาวะการปวดระดูของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสารคาม*. หน้า 86-95.
9. วีรศักดิ์ อ่างธีระกุล. (ม.ป.ป.) เรื่องความชุกของภาวะปวดประจำเดือนในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดขอนแก่น. *วารสารการแพทย์: ขอนแก่น*.

