เมนส์ไม่มากี่วันถึงท้อง ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน ผิดปกติไหม

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

มี.ค. 31, 2024

9นาที

ประจำเดือนมาไม่ตรงเวลา ประจำเดือนมาช้า 1 เดือน เรื่องเล็ก ๆ ของผู้หญิงที่ไม่ควรมองข้าม หากประจำเดือนที่เคยมาเป็นปกติ แล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงมาช้าลง หรือมาไม่ตรงเวลา อาจเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ และฮอร์โมนของเราได้ ดังนั้นคุณผู้หญิงจึงต้องคอยนับ และจดจำวันที่ประจำเดือนมาทุกเดือน เพื่อคอยเช็ก ระมัดระวังปัญหาสุขภาพที่อาจตามมา หากมีประจำเดือนล่าช้าเกิดขึ้น และมีปัญหา ทำให้เกิดความผิดปกติกับร่างกาย จะได้เตรียมความพร้อมรับมือกับโรคภัยได้ทันท่วงที อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ มีความเกี่ยวเนื่องกับการทำงานของร่างกายและฮอร์โมนที่ไม่สมดุล ขึ้นอยู่กับปัจจัยในการใช้ชีวิตประจำวันของแต่ละคน
- ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน ประจำเดือนล่าช้าบ่อย ๆ อาจเกี่ยวเนื่องกับสุขภาพหรือโรคต่าง ๆ ฉะนั้น ไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรพบสูตินรีแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุให้ละเอียด และรับการรักษาที่ถูกวิธี
- ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน เกิดจากสาเหตุหลายปัจจัย เช่น ออกกำลังกายหักโหม , เกิดจากความเครียด วิตกกังวล , อยู่ในวัยทอง , มีน้ำหนักตัวที่เพิ่ม หรือลด อย่างรวดเร็ว
- ดูแลตัวเอง เมื่อประจำเดือนมาล่าช้า เพื่อรักษาสมดุลของฮอร์โมนที่เกี่ยวกับประจำเดือน เช่น หลีกเลี่ยงความเครียด , ทานอาหารมีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ , รักษาน้ำหนักตัวให้ได้มาตรฐาน , ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพประจำปี

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน ผิดปกติไหม?
- ลักษณะของประจำเดือนที่ไม่ปกติ
- ประจำเดือนมาช้าบ่อย ๆ อันตรายไหม

- ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน บ่งบอกปัญหาสุขภาพอะไรบ้าง
- ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง
- ประจำเดือนมาช้า เมนส์ไม่มากี่วันถึงท้อง ตรวจได้ตอนไหน?
- ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน ประจำเดือนมาช้า มาไม่ปกติ ต้องดูแลตัวเองแบบไหน

ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน ผิดปกติไหม?

คุณผู้หญิงหลายท่าน อาจต้องพบกับภาวะขาดประจำเดือน (Amenorrhea) หรือ ที่เรียกง่าย ๆ กันว่า ประจำเดือนไม่มา สาเหตุนั้นมาจากหลายปัจจัยในการใช้ชีวิตในแต่ละวันของเรา หรืออาจเกี่ยวเนื่องกับการทำงานของร่างกายและฮอร์โมน ที่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ภาวะขาดประจำเดือนมี 2 แบบได้แก่

1. ภาวะขาดประจำเดือนตั้งแต่ วัยแรกรุ่น (ปฐมภูมิ) คือ โดยทั่วไปเด็กหญิงจะมีประจำเดือนช่วงวัย 12 ปี แต่ภาวะขาดประจำเดือนนี้ อายุ 18 ปีแล้ว ยังไม่มีประจำเดือนเลย
2. ภาวะขาดประจำเดือนที่ผู้หญิงเคยเป็นแล้ว แต่หายไป (ทุติยภูมิ) คือ เคยมีประจำเดือนแล้วจู่ ๆ ประจำเดือนไม่มา ประจำเดือนขาดไปหลายเดือน

ลักษณะของประจำเดือนที่ไม่ปกติ

- ประจำเดือนมานานเกิน 1 สัปดาห์
- ประจำเดือนแต่ละรอบ มีระยะห่างกันน้อยกว่า 3 สัปดาห์ หรือห่างกันมากเกิน 35 วัน
- ประจำเดือนที่เป็นในแต่ละวัน ต้องไม่เกิน 80 ซีซี

ประจำเดือนมาช้าบ่อย ๆ อันตรายไหม

ประจำเดือนล่าช้า อาจมาจากหลายสาเหตุที่เกี่ยวเนื่องกับสุขภาพ หรือโรคต่าง ๆ ฉะนั้นหากประจำเดือนมาช้า 1 เดือน หรือ ประจำเดือนมาช้าบ่อย ๆ ไม่ควรนิ่งนอนใจ อย่าให้ความผิดปกตินั้นเป็นเรื่องปกติ ควรเข้ารับการตรวจภายใน เช็กความปกติของรังไข่ และช่องคลอดกับสูตินารีแพทย์อย่างละเอียด เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง หากเกี่ยวเนื่องกับโรคต่าง ๆ จะได้รีบรักษาได้ทันท่วงที และไม่เกิดโรคร้ายตามมา

ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน บ่งบอกปัญหาสุขภาพอะไรบ้าง

หมั่นสังเกตตัวเองให้ดี ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน อาจส่งสัญญาณบอกถึงปัญหาสุขภาพได้

- **ภาวะถุงน้ำในรังไข่หลายใบ PCOS (Polycystic Ovarian Syndrome)** ภาวะถุงน้ำในรังไข่หลายใบ เกิดจากความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ เจอบ่อยในผู้หญิงอายุ 18-45 ปี ทำให้ผู้หญิงมีรังไข่ที่เต็มไปด้วยถุงน้ำหลาย ๆ ใบที่เบียดกับรังไข่ ทำให้รังไข่ทำงานไม่ปกติ ทำให้ไข่ไม่ตก ประจำเดือนจึงมาไม่ตรงตามเวลานั่นเอง
- **ภาวะไข่ไม่ตกเรื้อรัง** ภาวะนี้พบบ่อยได้ในผู้หญิงวัยกำลังเติบโต เมื่อระดับฮอร์โมนควบคุมไม่คงที่ ทำให้ไข่ของผู้หญิงไม่สมบูรณ์ ไข่จึงไม่ตก ทำให้ประจำเดือนมาช้า มีเลือดออกกะปริดกะปรอย สาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น ภาวะอ้วน น้ำหนักน้อยไป ภาวะเครียด รังไข่หยุดทำงานก่อนวัย ภาวะไข่ไม่ตกเรื้อรังนั้นทำให้มีลูกยาก และอาจเสี่ยงภาวะเยื่อบุโพรงมดลูกหนาตัวผิดปกติ หรือเพิ่มความเสี่ยงกลายเป็นมะเร็งโพรงมดลูกได้ ดังนั้นเมื่อสังเกตรู้ว่ามีอาการเหล่านี้แล้ว อย่าปล่อยทิ้งไว้ ควรรีบปรึกษาแพทย์เฉพาะทางโดยทันที
- **รังไข่เสื่อม หรือ รังไข่หยุดทำงานก่อนกำหนด** ภาวะรังไข่เสื่อม มักเจอในผู้หญิงช่วงก่อนอายุ 40 ปี เกิดจากการที่ไม่ผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำให้รังไข่หยุดทำงาน ไข่ไม่ตก หรือทำให้ไข่ไม่สมบูรณ์ ฮอร์โมนไม่คงที่ ทำให้ประจำเดือนไม่มา มีลูกยาก อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย เหมือนผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน
- **ภาวะไทรอยด์เป็นพิษ ภาวะขาดไทรอยด์ หรือ ต่อมไทรอยด์มีปัญหา** ฮอร์โมนไทยรอยด์นั้น ทำหน้าที่ช่วยคุมรอบประจำเดือนของผู้หญิง หากต่อมไทรอยด์มีปัญหา หรือมีภาวะผิดปกติเกี่ยวกับไทรอยด์ อาจทำให้ประจำเดือนมาล่าช้าได้

ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง

- **ออกกำลังกายหักโหม ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อร่างกาย** เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารไม่พอ หรือออกกำลังกายหนัก หักโหมมากเกินไป ร่างกายจะต้องการกักเก็บพลังงานไว้ ร่างกายนั้นจึงทำให้ประจำเดือนหายไปในเพียงชั่วคราว
- **เกิดจากความเครียด วิตกกังวล** ความเครียด มีผลต่อฮอร์โมนคอร์ติซอล เมื่อมีฮอร์โนคอร์ติซอลมากเกินไป จะทำให้ประจำเดือนมาเร็วหรือช้าลงได้
- **เมื่ออยู่ในวัยทอง** เมื่ออยู่ในช่วงวัย 45-55 ปี ฮอร์โมนเพศของผู้หญิงจะลดลง ทำให้ไม่ตกไข่ตามปกติ ประจำเดือนก็จะลดน้อย และหมดลงไปในที่สุด ในช่วงก่อนเข้าวัยทอง จึงทำให้ประจำเดือนของผู้หญิงนั้นมาเร็ว หรือช้ากว่าปกติ
- **น้ำหนักตัวที่เพิ่ม หรือลด** ระดับฮอร์โมนจะเปลี่ยนแปลง เมื่อน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น หรือลดลงอย่างเร็ว จะทำให้มีผลต่อระบบสืบพันธุ์ ทำให้ประจำเดือนมาช้า หรือประจำเดือนเลื่อนได้
- **ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน อาจบ่งบอกสัญญาณการตั้งครรภ์** สัญญาณเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ของผู้หญิง ที่สังเกตได้ง่ายคือ การที่ประจำเดือนขาดหายไป ประจำเดือนที่เคยมาปกติสม่ำเสมอยังไม่มาตามกำหนด มีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย เจ็บเต้านม อาจเป็นไปได้ว่ามีโอกาสจะตั้งครรภ์ ซึ่งสามารถทดสอบการตั้งครรภ์ด้วยชุดทดสอบการตั้งครรภ์ได้ เพื่อป้องกันความผิดพลาด ควรตรวจการตั้งครรภ์หลังจากเลยกำหนดรอบประจำเดือนไปแล้ว 7 วัน และเพื่อให้ทราบผลการตรวจครรภ์อย่างถูกต้องแม่นยำ สามารถตรวจการตั้งครรภ์ซ้ำอีกครั้งโดยแพทย์ที่โรงพยาบาล

ประจำเดือนมาช้า เมนส์ไม่มากี่วันถึงท้อง ตรวจได้ตอนไหน?

ผู้หญิงที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ทำการป้องกัน หากครบกำหนดที่ประจำเดือนมา หรือกำหนดประจำเดือนในเดือนนั้น ๆ ล่วงเลยผ่านไปนาน 7-14 วัน แล้วประจำเดือนยังไม่มา อีกทั้งสำรวจร่างกายตัวเองแล้วว่า มีสัญญาณผิดปกติของการตั้งท้องเกิดขึ้น เป็นไปได้ว่าอาจกำลังตั้งท้อง ควรซื้อที่ตรวจครรภ์มาตรวจ

สำหรับการตรวจครรภ์ด้วยตัวเองก็ทำได้ไม่ยากเลย ชุดสำหรับตรวจครรภ์มีขายตามร้านขายยาหรือร้านสะดวกซื้อทั่วไป เป็นการตรวจปัสสาวะเพื่อหาค่าฮอร์โมน HCG ซึ่งฮอร์โมน HCG นั้น เป็นฮอร์โมนที่เกิดจากตัวรกหลังการปฏิสนธิ ควรตรวจครรภ์ตามคำแนะนำข้างกล่องอย่างถูกวิธี ตรวจในวันที่เลยรอบประจำเดือนมาอย่างน้อย 1 สัปดาห์ ควรตรวจสัก 2 ครั้ง เว้นระยะห่าง 2-3 วัน เมื่อทราบผลว่าตั้งครรภ์ ควรรีบไปพบสูตินรีแพทย์เพื่อตรวจอย่างละเอียด และฝากครรภ์

ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน ประจำเดือนมาช้า มาไม่ปกติ ต้องดูแลตัวเองแบบไหน

1. หลีกเลี่ยงความเครียด

หาวิธีลด เลี่ยงความเครียดด้วยตัวเองแบบง่าย ๆ เช่น ทำจิตใจให้สงบ นั่งสมาธิ ดูหนัง ฟังเพลง พักผ่อนให้เพียงพอ

2. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ระวังอย่านอนดึก หรือนอนน้อย ร่างกายควรนอนหลับพักผ่อนได้เพียงพอ จะช่วยให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด ทำให้ฮอร์โมนในร่างกายสมดุล

3. รักษาน้ำหนักตัวให้ได้มาตรฐาน

น้ำหนักตัวที่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป จะทำให้กระตุ้นฮอร์โมน และทำให้ทำงานผิดปกติ จึงทำให้ประจำเดือนมาช้า หรือขาดประจำเดือนได้ ดังนั้นควรรักษาสมดุลของน้ำหนักตัวให้ได้มาตรฐานอยู่เสมอ

4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

เพื่อช่วยปรับให้ฮอร์โมนเกี่ยวกับประจำเดือนคงที่ ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ สารอาหารครบถ้วน เพื่อไม่ทำให้น้ำหนักตัวมากเกินไป

5. หมั่นตรวจสุขภาพสม่ำเสมอทุกปี

การตรวจสุขภาพประจำปีสำหรับผู้หญิง เพื่อคัดกรองโรคหรือทำให้ทราบว่าร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงหรือไม่ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก นอกจากจะทำให้รู้ถึงสุขภาพของตนเองแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงโรคร้ายและรักษาได้ทันท่วงที

6. ออกกำลังกายเป็นประจำ ออกกำลังกายแต่พอดี

ไม่ควรออกกำลังกายหนัก หรือหักโหมเกินไป เพื่อทำให้ฮอร์โมนสมดุลคงที่ เพราะหากต้องใช้กำลังมาก ออกแรงเยอะ อาจทำให้ประจำเดือนไม่ปกติได้

สุขภาพภายในสำหรับผู้หญิงเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ควรที่จะละเลย การมีประจำเดือนในแต่ละเดือนเป็นเรื่องปกติสำหรับผู้หญิง แต่เมื่อประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือมีผลเกี่ยวเนื่องกับสุขภาพ ไม่ควรที่จะรอช้า การปรึกษาสูตินรีแพทย์ เพื่อเข้ารับการตรวจคัดกรองอย่างละเอียดจึงเป็นเรื่องที่ดี ที่จะดูแลสุขภาพตนเอง และป้องกันโรคร้ายสำหรับผู้หญิงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- บล็อกหลังผ่าคลอด คืออะไร เรื่องที่คุณแม่ต้องรู้ เกี่ยวกับการบล็อกหลัง
- ผ่าคลอด กี่สัปดาห์ ท้องกี่สัปดาห์คลอด ถึงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ทำไมประจำเดือนไม่มา รักษาอย่างไร, โรงพยาบาลเพชรเวช
2. ประจำเดือนมาไม่ปกติ บอกอะไร, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
3. รอบเดือนแบบนี้ ปกติดีหรือเปล่า?, โรงพยาบาลพญาไท
4. ประจำเดือน เรื่องใกล้ตัวที่ห้ามปล่อยผ่าน , โรงพยาบาลพญาไท
5. รู้เท่าทันภาวะรังไข่เสื่อม วางแผนก่อนมีครอบครัว, โรงพยาบาลนครธน
6. ประจำเดือนมาช้า เกิดจากอะไร, pobpad
7. เมนไม่มากี่วันถึงท้อง และสัญญาณคนท้องมีอะไรบ้าง, Hellokhunmor
8. ท้องไม่ท้อง รู้ให้แน่ ด้วยการตรวจครรภ์หาค่าเอชซีจี (hCG), โรงพยาบาลนครธน
9. ท้องหรือไม่ดูอย่างไร (ฉบับ Update ปี 2567), โรงพยาบาลเพชรเวช
10. คุณผู้หญิงเช็คด่วน!! ประจำเดือนมาไม่ปกติ...ไม่ใช่เรื่องปกตินะ, โรงพยาบาลพญาไท
11. ประจำเดือนไม่มา..ปัญหาสุขภาพที่มากกว่า, โรงพยาบาลสินแพทย์
12. ประจำเดือนเลื่อน เกิดจากอะไร มาช้าหรือเร็วแค่ไหนคือผิดปกติ, Hellokhunmor
13. ประจำเดือนคืออะไร สำคัญอย่างไร และการดูแลตัวเองเพื่อให้ประจำเดือนมาปกติ, Hellokhunmor
14. จริงหรือไม่? ยิ่งเครียด...นอนน้อย ยิ่งปวดประจำเดือน, โรงพยาบาลเปาโล
15. ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน สาเหตุและข้อควรปฏิบัติ , Pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 14 มีนาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น