อาการก่อนเมนส์มากับท้องต่างกันยังไง ทำไมถึงคล้ายกัน

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

เม.ย. 2, 2024

7นาที

อาการก่อนเมนส์มา หรือ Premenstrual Syndrome (PMS) เป็นอาการที่กวนใจสาว ๆ หลายคน แถมบางครั้งยังส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตและการทำงานของเราอีกด้วย มาทำความรู้จักกับอาการก่อนเมนส์มาให้มากขึ้น ว่าอาการแบบไหนที่ถือว่าอยู่ในระดับที่ปกติ อาการแบบไหนอยู่ในระดับรุนแรง และอาการก่อนเมนส์มามีความแตกต่างกับอาการท้องอย่างไร
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- อาการก่อนเมนส์มา มักเกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือนประมาณ 5-11 วัน และจะหายไปเองหลังจากประจำเดือนมา 4-7 วัน
- กลุ่มอาการรุนแรงก่อนมีประจำเดือน (Premenstrual Dysphoric Disorder: PMDD) คือ อาการก่อนเมนส์มาที่มีความรุนแรง จนทำให้เกิดอาการผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- อาการก่อนเมนส์มากับการท้อง มีบางอาการที่คล้ายคลึงกัน เช่น อาการคัดเต้านม และปวดท้อง เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- รู้จัก PMS หรืออาการก่อนเมนส์มาให้มากขึ้น เกิดจากอะไร
- อาการก่อนเมนส์มา มีอะไรบ้าง
- อาการก่อนเมนส์มา แบบไหนคือรุนแรง
- อาการก่อนเมนส์มากับท้อง ทำไมถึงคล้ายกัน
- ความแตกต่างของอาการก่อนเมนส์มากับท้อง
- อาการคัดเต้าไม่ได้ท้อง เกิดจากอะไร
- รวมวิธีดูแลตัวเอง ช่วยบรรเทาอาการก่อนเมนส์มา

รู้จัก PMS หรืออาการก่อนเมนส์มาให้มากขึ้น เกิดจากอะไร

ก่อนที่จะมีประจำเดือน ผู้หญิงหลายคนมักจะมีอาการปวดท้องน้อย ไม่สบายตัว รู้สึกเหมือนกำลังจะป่วย ควบคุมอารมณ์ได้ยาก รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์เสียมากกว่าปกติ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันได้ อาการก่อนเมนส์มา หรือ Premenstrual Syndrome (PMS) คืออาการที่เกิดขึ้นก่อนประจำเดือนมา มักพบในผู้หญิงอายุ 20-40 ปี มากถึงร้อยละ 80 ของผู้หญิงทั้งหมด โดยจะเริ่มรู้สึกถึงอาการเหล่านี้ประมาณ 5-11 วัน หรือ 1-2 สัปดาห์ก่อนประจำเดือนมา และอาการเหล่านี้จะหายไปเอง หลังจากประจำเดือนมาได้ 4-7 วัน

อาการก่อนเมนส์มา มีอะไรบ้าง

อาการก่อนเมนส์มามีความแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสุขภาพของผู้หญิงแต่ละคน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มอาการ

1. อาการทางจิตใจ

ผู้หญิงที่มีอาการก่อนเมนส์มา มักจะรู้สึกหงุดหงิด อารมณ์เสีย มีอารมณ์แปรปรวน โกรธ โมโห เหวี่ยงวีนมากกว่าปกติ หรือรู้สึกเครียด เศร้า วิตกกังวล ไม่มีสมาธิ อารมณ์อ่อนไหว ร้องไห้ง่าย รวมไปถึงความรู้สึกอยากแยกตัวเองออกจากสังคม ไม่อยากสุงสิงกับใคร อยากอยู่คนเดียว รู้สึกหิว หรืออยากอาหารมากกว่าปกติ และมีอาการนอนไม่หลับ

2. อาการทางร่างกาย

อาการทางร่างกายที่พบได้ก่อนเมนส์มา ได้แก่ อาการเจ็บคัดตึงหน้าอก ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ มีอาการท้องอืด ขับถ่ายผิดปกติ ท้องผูกหรือท้องเสีย รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และเป็นสิว

อาการก่อนเมนส์มา แบบไหนคือรุนแรง

อาการก่อนเมนส์มาเป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ และพบในผู้หญิงส่วนใหญ่ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศหญิงก่อนมีประจำเดือน แต่ในผู้หญิงบางคนอาจมีอาการรุนแรงแบบที่เรียกว่า “กลุ่มอาการรุนแรงก่อนมีประจำเดือน” หรือ Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) ซึ่งทำให้เกิดความผิดปกติต่อจิตใจที่รุนแรงกว่าอาการก่อนเมนส์มาตามปกติ จนกระทบกับการเรียน การทำงาน และความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง อาจเกิดจากการเปลี่ยนของฮอร์โมนเพศ โดยพันธุกรรม ประวัติการมีคนในครอบครัวเป็นโรคนี้ รวมไปถึงนิสัยพื้นฐานของผู้หญิงคนนั้นที่อาจเป็นคนอารมณ์รุนแรง หงุดหงิดง่าย ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ไม่ดีอยู่แล้ว

1. รู้สึกซึมเศร้า ไม่อยากทำอะไร

คนที่มีอาการก่อนเมนส์มาแบบรุนแรง อาจมีอารมณ์รุนแรงต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง หมดอาลัยตายอยาก เบื่อหน่าย ซึมเศร้า ร้องไห้ง่าย ร้องไห้บ่อย ไม่มีสมาธิ ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง ไม่สนใจสิ่งที่เคยชอบ อยู่ในสังคมได้ยาก ไม่อยากไปเรียนหรือทำงาน จนกระทบต่อการเรียนและการทำงาน รวมไปถึงความสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วย

2. โมโหร้าย

คนที่มีอาการนี้ อาจควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ รู้สึกหงุดหงิดมาก โกรธ โมโหรุนแรง ฉุนเฉียว อารมณ์เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เครียดหรือวิตกกังวลมากจนเกินไป

3. ทำร้ายตัวเอง

บางครั้งคนที่มีอาการก่อนเมนส์มาอย่างรุนแรงอาจมีความคิดที่จะทำร้ายตัวเองหรือจบชีวิตของตัวเอง เนื่องจากไม่สามารถควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ โดยอาการเช่นนี้มักเกิดขึ้นประมาณ 6 วันก่อนที่ประจำเดือนจะมา และมักจะมีอาการรุนแรงมากที่สุดประมาณ 2 วันก่อนประจำเดือนมา โดยระยะเวลาที่เกิดอาการจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน บางคนเป็นแค่ไม่กี่วันแล้วก็หายเป็นปกติ แต่บางคนมีอาการนี้นานถึง 2 สัปดาห์

อาการก่อนเมนส์มากับท้อง ทำไมถึงคล้ายกัน

อาการก่อนเมนส์มากับอาการคนท้อง มีหลายอาการที่ใกล้เคียงกัน จนบางครั้งอาจทำให้รู้สึกสับสนว่าตนเองกำลังจะมีประจำเดือน หรือกำลังจะท้องกันแน่

ประจำเดือนไม่มากี่วัน ถึงควรตรวจการตั้งครรภ์

ประจำเดือนไม่มาแค่ 1 วัน ก็สามารถตรวจการตั้งครรภ์ได้เลย โดยวิธีการตรวจเลือด เป็นวิธีการยืนยันการตั้งครรภ์ที่แม่นยำที่สุด

ตรวจครรภ์เร็วสุดได้เมื่อไหร่

การตรวจเพื่อยืนยันการตั้งครรภ์ด้วยวิธีการตรวจเลือด ประจำเดือนขาดไปแค่ 1 วัน ก็สามารถตรวจได้เลย โดยวิธีการตรวจวิธีนี้ให้ผลที่แม่นยำแน่นอน สำหรับการตรวจทดสอบหาฮอร์โมน HCG (Human chorionic gonadotropin) โดยใช้ชุดตรวจการตั้งครรภ์ด้วยปัสสาวะ (Pregnancy Test) สามารถตรวจได้ตั้งแต่วันแรกที่ประจำเดือนควรจะมา แต่ประจำเดือนยังไม่มา โดยผลการตรวจจะมีความแม่นยำมากขึ้นหลังจากปฏิสนธิได้ 10-14 วัน

ปวดท้องหน่วง ๆ เหมือนปวดประจำเดือน แต่ประจำเดือนไม่มา ตั้งครรภ์ไหม ?

สำหรับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ในช่วง 1-2 สัปดาห์ อาจมีอาการปวดหน่วงที่ท้องน้อย หรือเป็นตะคริวที่

ท้องน้อย (Cramping) บริเวณปีกมดลูก คล้ายอาการปวดประจำเดือน เนื่องจากร่างกายของคุณแม่ผลิตฮอร์โมนเพื่อหล่อเลี้ยงตัวอ่อน และเกิดจากมดลูกขยายตัวตามการเจริญเติบโตของทารก แต่อย่างไรก็ตาม ควรเข้ารับการตรวจโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อวินิจฉัยอาการ และยืนยันการตั้งครรภ์ให้แน่นอน แม่นยำ

ความแตกต่างของอาการก่อนเมนส์มากับท้อง

- **รู้สึกอ่อนเพลีย** ก่อนมีประจำเดือน ผู้หญิงมักจะมีอาการนอนไม่หลับ จนอาจทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ และรู้สึกอ่อนเพลียตามมาได้ ซึ่งอาการนี้จะดีขึ้นหลังจากประจำเดือนมาแล้ว แต่สำหรับคนท้อง มักรู้สึกอ่อนเพลียในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์
- **คัดเต้านม** ผู้หญิงหลายคนจะรู้สึกคัดตึงหน้าอกก่อนประจำเดือนมา ซึ่งอาการนี้จะหายไปเมื่อมีประจำเดือนวันแรก ส่วนผู้หญิงตั้งครรภ์จะเริ่มรู้สึกคัดเต้านมหลังเริ่มตั้งครรภ์ได้ 1-2 สัปดาห์ และอาจเป็นติดต่อกันนานถึง 3 เดือน
- **รู้สึกปวดท้อง** ผู้หญิงมีประจำเดือนอาจรู้สึกปวดรุนแรงบริเวณหน้าท้องและส่วนล่างของหลังกินเวลามากกว่า 1 วัน ส่วนผู้หญิงมีครรภ์จะมีอาการปวดไม่รุนแรง บริเวณท้องน้อยและส่วนล่างของหลัง เป็นระยะเวลาสั้น ๆ

อาการคัดเต้าไม่ได้ท้อง เกิดจากอะไร

ความรู้สึกคัดตึงเต้านมก่อนประจำเดือนมา เกิดจากการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ในร่างกาย ทำให้เต้านมขยายขนาด จนรู้สึกคัดตึง และอาจรู้สึกเจ็บทุกครั้งที่สัมผัสโดน ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายไปเมื่อประจำเดือนมา ในขณะที่ผู้หญิงมีครรภ์ จะรู้สึกคัดตึงหน้าอกประมาณสัปดาห์ที่ 1-2 ของการตั้งครรภ์ และจะรู้สึกนานถึง 3 เดือน

รวมวิธีดูแลตัวเอง ช่วยบรรเทาอาการก่อนเมนส์มา

เราสามารถดูแลตัวเองเพื่อบรรเทาอาการก่อนเมนส์มาได้ ด้วยการรับประทานอาหารคนท้องที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเช่น เค็มจัด หวานจัด งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทชาและกาแฟ เนื่องจากมีสารกระตุ้นที่อาจทำให้เกิดอาการหงุดหงิดหรือซึมเศร้า ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรมที่ชอบ พบปะเพื่อนฝูง เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกกดดัน เป็นต้น

ประจำเดือนเป็นสิ่งที่ผู้หญิงทุกคนต้องพบเจอเมื่อก้าวเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ อาการก่อนเมนส์มาเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ตามปกติ คุณสามารถดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจของตนเองให้แข็งแรง เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับอาการก่อนเมนส์มา หากพบว่าอาการรุนแรงผิดปกติ จนกระทบกับการเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิต ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำและวิธีการรักษาที่ถูกต้อง เพื่อให้เรา

สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับประจำเดือนในทุก ๆ เดือนได้อย่างมีความสุข

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- 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. “PMS” กับอาการเหวี่ยงวีนของสาว ๆ ก่อนมีประจำเดือน, โรงพยาบาลเปาโล
2. PMS คืออะไร รู้ทันเรื่องฮอร์โมน อาการก่อนมีประจำเดือน, โรงพยาบาลศิครินทร์
3. อาการคนท้อง กับก่อนมีประจำเดือนต่างกันอย่างไร, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์แนชั่นแนล อ้อมน้อย
4. "หงุดหงิดซึมเศร้า” อาการก่อนมีประจำเดือนที่คุณผู้หญิงควรเข้าใจ, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ทำความรู้จัก PMDD หรือกลุ่มอาการรุนแรงก่อนมีประจำเดือน, Pobpad
6. อาการคัดเต้า ไม่ได้ท้อง มีสาเหตุมาจากอะไร, hellokhunmor
7. ตั้งครรภ์แน่ ๆ หรือแค่จะมีประจำเดือน, โรงพยาบาลสมิติเวช
8. 18 อาการคนท้องเริ่มแรก ข้อสังเกต วิธียืนยันการตั้งครรภ์, MedPark Hospital

อ้างอิง ณ วันที่ 23 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น