

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย จี๊ดๆ เจ็บท้อง ข้างซ้าย บอกอะไรได้บ้าง

ก.ย. 15, 2025

7 นาที

อาการปวดท้องด้านซ้ายสามารถพบได้ในคุณแม่ตั้งครรภ์ ซึ่งอาการปวดท้องมีหลากหลายรูปแบบ โดยสามารถแบ่งความรุนแรงได้ตั้งแต่อาการปวดท้องเล็กน้อยทั่วไป จนถึงอาการปวดท้องที่บ่งบอกถึงความผิดปกติที่รุนแรง เพราะท้องด้านซ้ายประกอบด้วยอวัยวะสำคัญ อาทิ กระเพาะอาหาร ม้าม ตับอ่อน ไตข้างซ้าย รังไข่ด้านซ้าย มดลูก ท่อไต ลำไส้ใหญ่ และลำไส้เล็ก เป็นต้น โดยเฉพาะอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณแม่ตั้งครรภ์ ต้องยิ่งหมั่นสังเกตอาการให้ดี หากอาการรุนแรงมากขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์โดยทันทีนะคะ

คำถามที่พบบ่อย

แล้วถ้าปวดท้องข้างซ้ายตอนท้องแก่ใกล้คลอดล่ะคะ เกิดจากอะไรได้บ้าง?

คลิก

ช่วงท้องแก่ อาการปวดท้องข้างซ้ายอาจเกิดจากการที่ลูกดันไปโดน, มดลูกบีบตัวซ้มนหลอดเลือด (เจ็บท้องหลอก), หรืออาจเป็นอาการเจ็บครรภ์จริงก็ได้ค่ะ นอกจากนี้ก็ยังมีปัญหาจากระบบอื่นๆ เช่น ลำไส้หรือไตได้เช่นกันค่ะ สิ่งสำคัญคือการสังเกตลักษณะการปวดค่ะ ถ้าปวดเป็นจังหวะสม่ำเสมอและแรงขึ้นเรื่อยๆ อาจเป็นสัญญาณใกล้คลอดค่ะ หากไม่แน่ใจหรือกังวลใจ ควรปรึกษาแพทย์หรือไปโรงพยาบาลทันทีนะคะ

ปวดท้องข้างซ้ายแบบไหนที่ต้องรีบไปหาหมอทันทีคะ?

คลิก

คำถามนี้สำคัญมากค่ะ ให้คุณแม่สังเกตอาการเหล่านี้ให้ดีนะคะ: หากมีอาการปวดรุนแรงขึ้นมาทันทีจนทนไม่ไหว, ปวดต่อเนื่องไม่หายแม้จะเปลี่ยนท่าทาง, มีเลือดออกจากช่องคลอด, มีไข้สูงหนาวสั่น, หรือคลื่นไส้ อาเจียนอย่างรุนแรง ควรรีบไปโรงพยาบาลทันทีค่ะ เพราะอาจเป็นสัญญาณของภาวะที่อันตรายได้ค่ะ หากมีอาการเหล่านี้ ไม่ต้องกังวลเลยนะคะ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันทีค่ะ

ถ้าปวดท้องข้างซ้ายไม่มาก กินยาแก้ปวดเองก่อนได้ไหมคะ?

คลิก

"ห้ามเด็ดขาดเลยคะ!" คุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควรซื้อยาใดๆ มารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนนะคะ เพราะยาแก้ปวดหลายชนิดอาจส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์ได้ค่ะ หากมีอาการปวด ไม่ว่าจะมากหรือน้อย ทางที่ดีที่สุดคือการปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์ เพื่อหาสาเหตุและรับการรักษาที่ปลอดภัยสำหรับทั้งคุณแม่และลูกน้อยค่ะ

สรุป

- อาการปวดท้องด้านซ้าย หรือปวดหน่วง ๆ ด้านซ้าย สามารถแบ่งความรุนแรงได้ตั้งแต่อาการปวดท้องเล็กน้อยทั่วไป จนถึงอาการปวดท้องที่บ่งบอกถึงความผิดปกติร้ายแรง เพราะท้องด้านซ้ายประกอบด้วยอวัยวะสำคัญมากมาย
- โรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อมีอาการปวดท้องข้างซ้าย อาทิ โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร โรคทางระบบสืบพันธุ์หรือนรีเวช โรคในระบบทางเดินปัสสาวะ หรือโรคระบบกล้ามเนื้อ เป็นต้น
- บทความนี้เขียนขึ้น เพื่อให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาการปวดท้องด้านซ้าย ว่าที่คุณแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจ คาดเดาโรคด้วยตนเอง หรือหายามารับประทานเอง แต่เมื่อมีอาการปวดท้อง ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อสามารถวินิจฉัยอาการและรักษาได้อย่างทันที่ และหมั่นศึกษาอาการที่อาจเป็นสัญญาณเตือนอันตรายเพราะอาจส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์ได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ว่าที่คุณแม่ปวดท้องน้อยข้างซ้าย เกี่ยวข้องกับอวัยวะภายในส่วนไหนได้บ้าง
- คุณแม่ปวดท้องน้อยข้างซ้าย บ่งบอกโรคอะไรได้บ้าง
- ท้องอืดเฉย ๆ ก็อาจปวดท้องน้อยข้างซ้ายได้
- ปวดท้องน้อยด้านซ้ายหน่วง ๆ ผู้หญิงเป็นอะไรได้บ้าง
- เจ็บท้องน้อยด้านซ้าย กินยาแก้ปวดเองได้ไหม
- ปวดท้องน้อยข้างซ้ายแบบไหน เป็นสัญญาณเตือนอันตราย

ว่าที่คุณแม่ปวดท้องน้อยข้างซ้าย เกี่ยวข้องกับอวัยวะภายในส่วนไหนบ้าง

ท้องน้อยข้างซ้ายประกอบด้วยอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ซึ่งหากมีอาการปวดท้องด้านซ้าย คุณแม่ตั้งครรภ์อาจเริ่มสังเกตว่าเป็นการปวดท้องด้านซ้ายช่วงบนหรือช่วงล่างของช่องท้อง เพื่อบ่งชี้อาการให้ชัดเจน อีกทั้งเนื่องจากเป็นบริเวณที่มีอวัยวะที่สำคัญ ดังนั้นหากมีอาการควรรีบไปปรึกษาแพทย์ เพื่อสามารถวินิจฉัยอาการและรักษาได้อย่างทันที่ โดยแบ่งช่องท้องด้านซ้าย เป็น 2 ส่วน ดังนี้

- ช่องท้องด้านซ้ายช่วงบน ประกอบด้วยอวัยวะ อาทิ กระเพาะอาหาร ตับอ่อน ม้าม ไตด้าน

- ช้ำย เป็นต้น
- **ช่องท้องด้านซ้ายช่วงล่าง** ประกอบด้วยอวัยวะ อาทิ มดลูก รังไข่ด้านซ้าย ท่อไต ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ เป็นต้น

คุณแม่ปวดท้องน้อยข้างซ้าย บ่งบอกโรคอะไรได้บ้าง

เนื่องด้วยอวัยวะสำคัญในช่องท้องข้างซ้ายมากมาย การบ่งชี้ว่าอาการปวดท้องข้างซ้าย จะสามารถเป็นโรคอะไรได้บ้างจึงค่อนข้างหลากหลาย โดยเมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการปวดท้องข้างซ้าย และแบ่งอาการได้ตามจุดที่ปวดท้องว่าเป็นท้องข้างซ้ายด้านบนหรือด้านล่างแล้ว อาจมีโรคต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับบริเวณที่มีอาการปวดท้อง ดังนี้

- **อาการปวดท้องข้างซ้ายด้านบน** อาจเป็นอาการของโรค
 1. โรคกระเพาะอาหารอักเสบ จะมีอาการจุก เสียด และแน่นบริเวณลิ้นปี่ หรือใต้ซี่โครงด้านซ้าย อาจมีอาการปวดท้องก่อนรับประทานอาหารแต่ละมื้อ
 2. โรคตับอ่อนอักเสบ จะมีอาการปวดท้องข้างซ้ายอย่างรุนแรงจนร้าวไปถึงบริเวณหลัง โดยอาจมีอาการไข้ และอาเจียนร่วมด้วย
 3. กรวยไตอักเสบ จะมีอาการปวดท้องเฉียบพลันบริเวณเอวด้านซ้าย มีอาการปวดปัสสาวะบ่อย และปัสสาวะมีกลิ่นเหม็น สีขุ่น หรืออาจมีเลือดปนในปัสสาวะ
 4. นิ่วในไต จะมีอาการปวดบิดเป็น ๆ หาย ๆ รวมถึงมีไข้ ปวดปัสสาวะบ่อย และเจ็บแสบมีสีขุ่น หรืออาจจะมีเม็ดทรายปนในปัสสาวะด้วย
 5. ม้ามแตก จะมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง เมื่อหายใจหรือกดท้องจะรู้สึกเจ็บ ส่วนมากเกิดจากสาเหตุกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงจนม้ามแตก จนบางครั้งเกิดการเสียเลือดมาก ทำให้ความดันต่ำ เวียนศีรษะ
- **อาการปวดท้องข้างซ้ายด้านล่าง** อาจเป็นอาการของโรค
 1. โรคลำไส้อักเสบ จะมีอาการปวดท้อง ร่วมกับท้องเสียถ่ายเหลวหลายครั้งหรือมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน มีไข้ เมื่อยเนื้อตัว และอาจมีเลือดปะปนกับอุจจาระได้
 2. ปีกมดลูกอักเสบ จะมีอาการปวดท้องเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ปัสสาวะขัด ตกขาวมีกลิ่นเหม็นและอาจเป็นสีเหลืองจากการเป็นหนอง และอาจมีไข้ร่วมด้วย ซึ่งหากมีอาการเหล่านี้ คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรีบไปพบแพทย์ เนื่องจากอาจส่งผลอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์ได้

ท้องอืดเฉย ๆ ก็อาจปวดท้องน้อยข้างซ้ายได้

ท้องน้อยข้างซ้ายมีอวัยวะที่เกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ประกอบด้วย กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กหรือลำไส้ใหญ่ ซึ่งอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือมีแก๊สในท้องเยอะ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นอาการส่วนหนึ่งของโรคกระเพาะอาหารอักเสบ หรือโรคลำไส้อักเสบได้ ซึ่งเป็นโรคที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย โดยสาเหตุจากการรับประทานอาหารบางชนิด รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา หรือทานอาหารรสเผ็ดจัด ดื่มน้ำเย็นเป็นประจำ หรือภาวะเครียด หรืออาจมีการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วย ส่วนใหญ่จะมีอาการปวดท้องทั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังรับประทานอาหาร โดยอาการจะดีขึ้นเมื่อรับประทานอาหารเข้าไปในช่วงแรก ซึ่งหากมีอาการเหล่านี้ ร่วมกับอาการท้องอืดบ่อยครั้ง ควรไปพบ

แพทย์เพื่อวินิจฉัยโรคที่ถูกต้อง และอาจมีการส่องกล้องเพื่อตรวจหาความผิดปกติของกระเพาะอาหารหรือลำไส้ต่อไป รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างที่มีความเสี่ยงของโรคนี้

ปวดท้องน้อยด้านซ้ายหน่วง ๆ ผู้หญิงเป็นอะไรได้บ้าง

การปวดท้องน้อยด้านซ้ายหน่วง ๆ อาจเป็นอาการของโรคด้านนรีเวชหรือระบบสืบพันธุ์สตรีได้ เพราะบริเวณช่องท้องด้านซ้ายมีอวัยวะเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ อาทิ มดลูก รังไข่ เป็นต้น ซึ่งมีวิธีสังเกตหากเป็นโรคทางนรีเวช คือ มีอาการปวดท้องน้อยช่วงล่าง รวมถึงความผิดปกติของประจำเดือน โดยอาจมีประจำเดือนมากหรือน้อยเกินไป โดยอาจเป็นอาการของโรคเยื่อบุมดลูกเจริญผิดที่ เนื้องอกที่มดลูก ถุงน้ำที่รังไข่ ซีสต์โกแลตซีสต์ อังเชิงกรานอักเสบ มดลูกหรือปีกมดลูกอักเสบ หรืออาจจะรุนแรงถึงโรคมะเร็งรังไข่ โรคมะเร็งปากมดลูก ในส่วนกรณีคุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการดังกล่าว อาจมีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์นอกมดลูก หรือเสี่ยงแท้งลูก ทางที่ดีหากคุณแม่ตั้งครรภ์ หรือผู้หญิงที่วางแผนมีบุตรเมื่อเกิดอาการปวดท้องน้อยด้านซ้ายหน่วง ๆ ควรรีบปรึกษาแพทย์โดยทันที



เจ็บท้องน้อยด้านซ้าย กินยาแก้ปวดเองได้ไหม

อาการเจ็บท้องน้อยด้านซ้ายสำหรับอาการปวดเล็กน้อยโดยทั่วไปจะสามารถหายได้เอง อาทิ ปวดท้องน้อยจากกล้ามเนื้ออักเสบ โดยอาจมีสาเหตุจากการยกของหนักหรือออกกำลังกายหนักเกินไป หรือการปวดประจำเดือน คุณผู้หญิงควรออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสมเพื่อช่วยลดความเครียดพักผ่อนให้เพียงพอในระหว่างที่มีประจำเดือน รวมไปถึงรับประทานอาหารย่อยง่าย ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ได้ ทั้งนี้ในบางกรณีการเจ็บท้องน้อยด้านซ้ายอาจมีอาการรุนแรง หรือมีไข้ และคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย ซึ่งไม่ควรนิ่งนอนใจควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจหาสาเหตุโดยทันทีและไม่ควรซื้อยามาทานเอง โดยแพทย์จะทำการซักประวัติ และอาการต่าง ๆ ในเบื้องต้น ประกอบกับการตรวจหาสาเหตุของอาการเจ็บท้องน้อยอย่างละเอียด ดังนี้

- **ตรวจช่องท้องส่วนล่างด้วยการอัลตราซาวด์** เป็นการตรวจสำหรับหาความผิดปกติของอวัยวะ กระเพาะปัสสาวะ มดลูก ปีกมดลูก รังไข่ ท่อไต ลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย
- **ตรวจภายในและอัลตราซาวด์ช่องคลอด** เป็นการตรวจสำหรับหาความผิดปกติของอวัยวะภายในของผู้หญิง อาทิ รังไข่ ท่อนำไข่ มดลูก ปากมดลูก เพื่อตรวจหาก้อนเนื้อ ซีสต์ ถุงน้ำรังไข่ เนื้องอก มะเร็ง และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงการตั้งครรภ์
- **การส่องกล้องเพื่อตรวจลำไส้หรือทวารหนัก** เป็นการตรวจสำหรับหาความผิดปกติภายในลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก เพื่อค้นหาติ่งเนื้อ หรือก้อนเนื้อที่อาจพัฒนากลายเป็นมะเร็ง ซึ่งเมื่อพบแพทย์จะสามารถตัดหรือกำจัดติ่งเนื้อนั้น ๆ ได้โดยทันที จึงถือว่าเป็นการตรวจพร้อมการรักษาไปในตัวได้ด้วย

ปวดท้องน้อยข้างซ้ายแบบไหน เป็นสัญญาณเตือนอันตราย

คุณแม่ตั้งครรภ์ หรือผู้หญิงทุกคนควรหมั่นสังเกตอาการเมื่อเกิดการปวดท้องน้อยข้างซ้าย โดยมีสัญญาณเตือนอันตรายที่ควรไปพบแพทย์โดยทันที ดังนี้

- ปวดท้องต่อเนื่องมากกว่า 6 ชั่วโมง หรือปวดเรื้อรังไม่หาย
- ปวดท้องจนไม่สามารถนอนหลับได้ หรือปวดท้องจนตื่น ปวดจนตัวงอ
- ปวดท้องจนไม่สามารถรับประทานอาหารได้
- ปวดท้องร่วมกับอาเจียน มากกว่า 3-4 ครั้ง
- ปวดท้องร่วมกับมีไข้ หรือมีอาการปวดท้องข้างขวา ร่วมด้วย
- มีเลือดปนออกมากับปัสสาวะหรืออุจจาระ
- ปวดท้องน้อยอย่างมากในระหว่างตั้งครรภ์



อาการปวดท้องด้านซ้าย มีความรุนแรงตั้งแต่การปวดท้องทั่วไป ที่อาจไม่รุนแรง สามารถหายได้เองโดยไม่ต้องทานยาหรือทำการรักษาใด ๆ จนถึงมีอาการรุนแรงมาก เกี่ยวข้องกับอวัยวะสำคัญในร่างกาย ซึ่งหากคุณแม่ตั้งครรภ์หรือผู้หญิงทุกคนละเลยไม่ใส่ใจ หรือไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องวิธีอาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ที่รุนแรง ไม่สามารถรักษาให้หายเป็นปกติได้ รวมถึงอาจเกิดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนได้ จนถึงการแท้งบุตร หรือตั้งครรภ์นอกมดลูก ซึ่งคุณแม่ทุกคนคงไม่อยากจะเกิดขึ้นนั่นเอง ทางที่ดีที่สุด จึงควรไปพบแพทย์เพื่อปรึกษาหาวิธีการรักษาที่ถูกต้อง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดัดต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด

- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ปวดท้องข้างซ้าย สัญญาณเตือนโรคอะไรได้บ้าง?, MedPark Hospital
2. ปวดท้องตำแหน่งนี้ บอกโรคอะไรได้บ้าง, โรงพยาบาลวิมุต
3. ปวดในช่องท้อง สัญญาณเตือน 9 โรคอันตราย, โรงพยาบาลกรุงเทพ
4. ปวดท้องน้อย (Pelvic pain) แบบไหนอันตราย ต้องหาหมอโดยเร็ว, MedPark Hospital
5. ปวดท้องน้อย...อย่าชะล่าใจ! อาจเป็นสัญญาณเตือนจากโรคเหล่านี้, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 25 มีนาคม 2567

แชร์ตอนนี้