

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# ผนังมดลูกบาง สาเหตุ อาการที่คุณแม่ ควรรู้เบื้องต้น

ส.ค. 1, 2025

5 นาที

เยื่อโพรงมดลูก มีความสำคัญต่อการฝังตัวของตัวอ่อนและการตั้งครรภ์ โดยทั่วไปแล้ว เยื่อโพรงมดลูก หรือ ผนังมดลูก ควรมีความหนามากกว่า 8 มิลลิเมตร หากผนังมดลูกบางเกินไป จะทำให้ตัวอ่อนฝังตัวได้ยาก คู่รักหลายคู่ตั้งใจมีบุตรมานาน แต่ยังไม่มีอาการคนท้องเสียที บทความนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุ อาการ และวิธีดูแลเบื้องต้น เมื่อผนังมดลูกบาง เพื่อเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์

## สรุป

- ผนังมดลูกบาง คือ ภาวะที่เยื่อโพรงมดลูกบางกว่าปกติ ทำให้ตัวอ่อนฝังตัวได้ยาก อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของภาวะมีบุตรยาก
- เยื่อโพรงมดลูกควรหนาอย่างน้อย 8 มิลลิเมตรขึ้นไป ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติและเอื้อต่อการฝังตัวของตัวอ่อน
- สาเหตุของผนังมดลูกบาง เกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนต่ำ การไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ สุขภาพของเยื่อโพรงมดลูกไม่ดี การขูดมดลูกหรือการผ่าตัด การใช้ยาคุมกำเนิดหรือการใช้ยาบางชนิด
- ผู้ที่มีผนังมดลูกบาง ยังมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ หากดูแลสุขภาพและปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เหมาะสม เพื่อเสริมสร้างให้ผนังมดลูกมีความหนาและแข็งแรงขึ้น

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ผนังมดลูกบางคืออะไร?
- สาเหตุของผนังมดลูกบาง
- อาการของผนังมดลูกบาง
- วิธีการวินิจฉัยผนังมดลูกบาง
- ผลกระทบของผนังมดลูกบางต่อการตั้งครรภ์
- วิธีดูแลผนังมดลูกบาง

# ผนังมดลูกบางคืออะไร?

ผนังมดลูกบาง คือ ภาวะที่เยื่อบุโพรงมดลูกบางกว่าปกติ ซึ่งภาวะนี้ส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการตั้งครรภ์

เยื่อบุโพรงมดลูก หรือ **Endometrium** คือ ชั้นเนื้อเยื่อที่บุอยู่ด้านในของมดลูก ทำหน้าที่สำคัญในการรองรับการฝังตัวของตัวอ่อนที่ปฏิสนธิแล้ว เพื่อให้เกิดการตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์

ความหนาของเยื่อบุโพรงมดลูกเปลี่ยนแปลงตามรอบเดือน โดยจะบางที่สุดในช่วงที่มีประจำเดือน เนื่องจากเยื่อบุโพรงมดลูกจะหลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือน หลังจากนั้น เยื่อบุโพรงมดลูกจะค่อย ๆ หนาตัวขึ้น โดยสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตของฟองไข่ในแต่ละเดือน และจะหนาตัวมากที่สุดในช่วงเวลาตกไข่

หลังจากช่วงตกไข่ ความหนาของเยื่อบุโพรงมดลูกอาจจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงเล็กน้อย เพื่อรองรับการฝังตัวของตัวอ่อน หากไม่มีการฝังตัวเกิดขึ้น เยื่อบุโพรงมดลูกก็จะบางลงอีกครั้งเมื่อเริ่มมีประจำเดือนรอบใหม่

เพราะฉะนั้น ความหนาของเยื่อบุโพรงมดลูกจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการตั้งครรภ์ เพื่อให้การฝังตัวของตัวอ่อนประสบความสำเร็จ ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว ความหนาของเยื่อบุโพรงมดลูกมากกว่า 8 มิลลิเมตรขึ้นไป ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติและเอื้อต่อการฝังตัวของตัวอ่อน หากความหนาของเยื่อบุโพรงมดลูกน้อยกว่า 7 มิลลิเมตร ถือว่ามีภาวะผนังมดลูกบาง ซึ่งอาจทำให้ตัวอ่อนฝังตัวได้ยากขึ้น และหากความหนาของเยื่อบุโพรงมดลูกน้อยกว่า 5 มิลลิเมตร โอกาสในการตั้งครรภ์จะลดลงอย่างมาก

## สาเหตุของผนังมดลูกบาง

ผนังมดลูกบาง เป็นภาวะที่เยื่อบุโพรงมดลูกบางกว่าปกติ ซึ่งอาจเกิดจากหลายสาเหตุ ดังนี้

- **ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนต่ำ** ฮอร์โมนเอสโตรเจนมีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับความหนาของเยื่อบุโพรงมดลูก ในกรณีนี้ จำเป็นต้องให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัยถึงวิธีการดูแลรักษาในขั้นถัดไป
- **การไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ** การใช้ชีวิตที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหว มีเนื้องอกในมดลูกหรือติ่งเนื้อ อาจส่งผลให้เลือดไหลเวียนไปยังมดลูกไม่เพียงพอ ทำให้ผนังมดลูกบางลง
- **สุขภาพของเยื่อบุโพรงมดลูกไม่ดี** การติดเชื้อหรือโรคต่าง ๆ เช่น วัณโรคเยื่อบุโพรงมดลูก และโรคอักเสบในอุ้งเชิงกราน อาจส่งผลต่อสุขภาพของเยื่อบุโพรงมดลูกได้
- **การขูดมดลูกหรือการผ่าตัด** การขูดมดลูกหรือการผ่าตัดมดลูก อาจทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกถูกทำลายเป็นบริเวณกว้าง เกิดเป็นพังผืดในโพรงมดลูก ซึ่งส่งผลให้ตัวอ่อนฝังตัวได้ไม่ดี
- **การใช้ยาคุมกำเนิด** การใช้ยาคุมกำเนิดเป็นเวลานานอาจทำให้ผนังมดลูกบางลง เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน
- **การใช้ยาบางชนิด** การใช้ยาบางชนิดในปริมาณมากเกินไป อาจส่งผลต่อระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งส่งผลต่อความหนาของเยื่อบุโพรงมดลูก

# อาการของผนังมดลูกบาง

ภาวะเยื่อบุโพรงมดลูกบางอาจส่งผลให้เกิดอาการต่าง ๆ ดังนี้



- **ประจำเดือนผิดปกติ** มีอาการปวดประจำเดือน รอบเดือนอาจไม่สม่ำเสมอ ประจำเดือนมา น้อยหรือลดลง เนื่องจากผนังมดลูกบาง เป็นต้น
- **ภาวะมีบุตรยาก** ไม่สามารถตั้งครรภ์ได้ตามธรรมชาติ จึงไม่แสดงอาการค้อนท้อง เนื่องจากผนังมดลูกไม่หนาพอ ทำให้ตัวอ่อนฝังตัวได้ไม่ดี อาจประสบปัญหาในการตั้งครรภ์
- **ไม่มีอาการผิดปกติ** ในบางรายอาจไม่มีอาการ แต่สามารถตรวจพบปัญหาได้จากการตรวจอัลตราซาวนด์

## วิธีการวินิจฉัยผนังมดลูกบาง

แพทย์สามารถวินิจฉัยภาวะผนังมดลูกบางได้หลายวิธี ดังนี้

- **อัลตราซาวนด์ทางช่องคลอด** เพื่อวัดความหนาและโครงสร้างของเยื่อบุโพรงมดลูก
- **การฉีดน้ำเกลือเข้าโพรงมดลูกเพื่อตรวจอัลตราซาวนด์ (SIS)** เป็นการประเมินโพรงมดลูกว่ามีความผิดปกติหรือเป็นแผลเป็นหรือไม่

- **การส่องกล้องตรวจโพรงมดลูก** เป็นการตรวจภายในโพรงมดลูกโดยตรงเพื่อดูว่ามีพังผืด รอยแผลเป็น หรือความผิดปกติอื่น ๆ หรือไม่
- **การทดสอบฮอร์โมน** เพื่อประเมินระดับเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนที่จำเป็นต่อสุขภาพ เยื่อบุโพรงมดลูก

สำหรับวิธีที่นิยมใช้มากที่สุดในการวัดความหนาของเยื่อบุโพรงมดลูก ได้แก่ การตรวจอัลตราซาวนด์ทางช่องคลอด โดยช่วงเวลาที่เหมาะสมในการตรวจอัลตราซาวนด์คือ ช่วงกลางรอบเดือน (ประมาณวันที่ 14-21 ของรอบเดือน) ซึ่งเป็นช่วงใกล้เคียงกับการตกไข่ เนื่องจากเยื่อบุโพรงมดลูกจะมีความหนาที่สุดในระยะนี้

การตรวจในช่วงอื่นของรอบเดือน เช่น ช่วงมีประจำเดือนหรือหลังประจำเดือนเพิ่งหมด อาจทำให้วัดความหนาของเยื่อบุโพรงมดลูกได้น้อยกว่าความเป็นจริง ทำให้วินิจฉัยผิดพลาดว่าเยื่อบุโพรงมดลูกบางได้ ทั้งที่จริงแล้ว เยื่อบุโพรงมดลูกอาจมีความหนาปกติหากตรวจในช่วงเวลาที่เหมาะสม ทั้งนี้ หากแพทย์ตรวจพบภาวะผนังมดลูกบาง แพทย์จะประเมินเพื่อการดูแลรักษาในขั้นถัดไป

## ผลกระทบของผนังมดลูกบางต่อการตั้งครรภ์

ผนังมดลูกที่หนาเพียงพอเหมาะสมและแข็งแรงจำเป็นต่อการฝังตัวของตัวอ่อน หากผนังมดลูกบางจะทำให้ตัวอ่อนฝังตัวได้ยาก อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของภาวะมีบุตรยาก และอาจนำไปสู่ภาวะแท้งบุตรในช่วงเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ โดยทั่วไป เยื่อบุโพรงมดลูกควรมีความหนาน้อย 8 มิลลิเมตร เพื่อให้รองรับการฝังตัวของตัวอ่อนอย่างมีประสิทธิภาพและส่งผลต่อการตั้งครรภ์ที่ประสบความสำเร็จ

## วิธีดูแลผนังมดลูกบาง

ผู้ที่มีภาวะผนังมดลูกบาง ยังมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ หากดูแลสุขภาพและปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เหมาะสม เพื่อเสริมสร้างให้ผนังมดลูกมีความหนาและแข็งแรงขึ้น โดยมีแนวทางดังนี้



1. **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายโดยรวม เช่น**
  - อาหารที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน และแร่ธาตุ เช่น ผักใบเขียวเข้ม ถั่ว กะหล่ำปลี บรอกโคลี
  - ธัญพืชเต็มเมล็ดและใยอาหาร เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี
  - กรดไขมันโอเมก้า 3 เช่น ปลาที่มีไขมันสูง เมล็ดแฟลกซ์
  - ไขมันดี เช่น น้ำมันมะกอก ถั่ว และเมล็ดพืชต่าง ๆ
  - เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เช่น เนื้อวัวที่เลี้ยงด้วยหญ้า สัตว์ปีก ปลา
  - เครื่องเทศที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด เช่น ขิง หญ้าฝรั่น ขมิ้น อบเชย กระเทียม
  - อาหารที่มีวิตามินอี ผลการวิจัยชี้ว่าวิตามินอีอาจช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังมดลูก และช่วยให้เยื่อบุโพรงมดลูกแข็งแรง
2. **ลดการดื่มแอลกอฮอล์ กาเฟอีน และอาหารที่มีน้ำตาลสูง** สารเหล่านี้อาจทำให้เกิดการอักเสบและลดการไหลเวียนของเลือด
3. **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดไปยังเยื่อบุโพรงมดลูกได้ดีขึ้น
4. **ลดความเครียด** มีงานวิจัยพบว่า ความเครียดส่งผลเสียต่อการไหลเวียนของเลือดไปยังเยื่อบุโพรงมดลูก ดังนั้น การลดความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปยังมดลูกได้ดีขึ้น

# สรุป

สำหรับผู้ที่วางแผนจะมีบุตร การดูแลสุขภาพมดลูกและเยื่อโพรงมดลูกเป็นสิ่งสำคัญต่อการตั้งครรภ์ที่ประสบความสำเร็จ หากมีอาการประจำเดือนผิดปกติ ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของภาวะผนังมดลูกบาง ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเพื่อรับการวินิจฉัยและคำแนะนำในการปฏิบัติตัว เพื่อเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์

## อ้างอิง:

1. Thin Endometrium, Medicover Hospitals
2. เยื่อโพรงมดลูกหนาหรือบางเกินไป ทำให้มีบุตรยากจริงหรือ, โรงพยาบาลพญาไท
3. Endometrium คือ อะไร สำคัญอย่างไรต่อระบบสืบพันธุ์เพศหญิง, helloคุณหมอ
4. What to know about endometrial thickness, Medical News Today
5. All About the Endometrial Lining, verywell health
6. ภาวะแห้งช้าซาก, สูติศาสตร์ล้านนา
7. What Is a Thin Uterine Lining?, Caperton Fertility Institute
8. เยื่อโพรงมดลูกบาง อุปสรรคทำให้มีลูกยาก (ตอนที่1), Dr.เข้าตู่ นพ. ปัญญา ศักดิ์สว่างวงศ์

อ้างอิง ณ วันที่ 22 มีนาคม 2568 / 29 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้