

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ไข่มืดก หนึ่งในสาเหตุที่ทำให้มีบุตรยาก ไขข้อสงสัยรักษา แก้ไขยังไ้

ส.ค. 27, 2025

7 นาที

ไข่มืดก ประจำเดือนจะมาไหม การที่ประจำเดือนมาช้าหรือขาดหายไปอาจเป็นผลมาจากไข่มืดก ซึ่งในบางครั้งอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่าตั้งครรภ์ เกิดอาการโนว่าท้องได้ อย่างไรก็ตาม การที่ไข่มืดก ถือเป็นสาเหตุสำคัญของภาวะมีบุตรยากในผู้หญิง ยิ่งไข่มืดกบ่อยลง โอกาสตั้งครรภ์ก็จะยิ่งลดลง บทความนี้จะช่วยไขข้อสงสัยเกี่ยวกับสาเหตุของไข่มืดก รวมถึงแนวทางการดูแลและป้องกันเพื่อให้การตกไข่เป็นปกติ และเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์

สรุป

- การตกไข่เป็นกระบวนการสำคัญในระบบสืบพันธุ์หญิง ซึ่งภาวะมีบุตรยากในผู้หญิง สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดก็คือ “ภาวะไข่มืดก” ทำให้ไข่ไม่สามารถเดินทางไปพบกับอสุจิที่ท่อนำไข่ได้นั่นเอง
- ไข่มืดก ประจำเดือนจะมาไหม? ผู้หญิงที่มีการตกไข่เป็นประจำ มักจะมีรอบประจำเดือนที่สม่ำเสมอ โดยเฉลี่ยคือทุก ๆ 28 วัน หากไข่มืดก ประจำเดือนอาจยังมาได้ แต่ไม่สม่ำเสมอ ซึ่งเป็นสัญญาณว่าในรอบเดือนนั้นไม่มีการตกไข่เกิดขึ้น
- สาเหตุของไข่มืดก เกี่ยวข้องกับการทำงานประสานกันของอวัยวะต่าง ๆ ต่อม และฮอร์โมนหลายชนิด จึงอาจเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย เช่น ฮอร์โมนไม่สมดุล ความเครียด นำหนักตัวอายุ ภาวะความผิดปกติของมดลูกที่มีถุงน้ำรังไข่หลายใบ (Polycystic Ovarian Syndrome : PCOS) เป็นต้น
- การดูแลภาวะไข่มืดก จะเน้นไปที่การปรับสมดุลของฮอร์โมนที่เป็นสาเหตุของภาวะนี้ โดยแนวทางอาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสาเหตุของปัญหา บางคนอาจเพียงปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ ในขณะที่บางคนแพทย์อาจพิจารณาให้ใช้ยา หรือการผ่าตัด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ไข่มืดกคืออะไร?
- ไข่มืดก ประจำเดือนจะมาไหม?
- สาเหตุของไข่มืดก

- ไข่ไม่ตก ทำยังไงดี?
- ไข่ไม่ตกส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร?
- วิธีป้องกันภาวะไข่ไม่ตก

ไข่ไม่ตกคืออะไร?

การตกไข่เป็นกระบวนการสำคัญในระบบสืบพันธุ์หญิง ซึ่งภาวะมีบุตรยากในผู้หญิง สาเหตุที่พบได้บ่อยที่สุดก็คือ “ภาวะไข่ไม่ตก”

ภาวะไข่ไม่ตก คือ ภาวะที่รังไข่ไม่สามารถสร้างไข่ที่โตเต็มที่ได้ตามปกติ ซึ่งโดยปกติแล้ว ในช่วงกลางของรอบเดือน เมื่อไข่โตเต็มที่ จะสร้างฮอร์โมนเอสตราไดโอล (Estradiol) และกระตุ้นต่อมใต้สมองให้หลั่งฮอร์โมน Luteinizing (LH) ออกมาเพื่อช่วยให้ไข่ตกตามธรรมชาติ

เมื่อไข่ไม่โตเต็มที่ ก็จะไม่สามารถสร้างฮอร์โมนเอสตราไดโอลได้ ทำให้ไม่มีการกระตุ้นต่อมใต้สมองให้หลั่งฮอร์โมน LH และผลที่ตามมาคือไม่มีการตกไข่เกิดขึ้น ทำให้ไข่ไม่สามารถเดินทางไปพบกับอสุจิที่ท่อนำไข่ได้นั่นเอง

ไข่ไม่ตก ประจำเดือนจะมาไหม?

หลายคนเข้าใจผิดว่า การมีประจำเดือนทุกเดือนหมายถึงการตกไข่เป็นปกติเสมอไป แต่ในความเป็นจริงแล้ว การมีประจำเดือนไม่ได้เป็นตัวบ่งชี้ว่ามีการตกไข่ทุกครั้ง ผู้หญิงที่มีการตกไข่เป็นประจำ มักจะมีรอบประจำเดือนที่สม่ำเสมอ โดยเฉลี่ยคือทุก ๆ 28 วัน หากไข่ไม่ตก ประจำเดือนอาจยังมาได้ แต่ไม่สม่ำเสมอ เช่น รอบเดือนสั้นหรือยาวเกินไป หรือมีเลือดออกกะปริดกะปรอย มักจะเป็นสัญญาณว่าในรอบเดือนนั้นไม่มีการตกไข่เกิดขึ้น

ดังนั้นอธิบายได้ว่า ผู้หญิงที่ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ อาจเกิดขึ้นได้ทั้งในรอบเดือนที่มีการตกไข่ และไม่มีการตกไข่ ส่วนผู้หญิงที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หรือประจำเดือนไม่มา มักจะเกิดจากรอบเดือนที่ไม่มีการตกไข่

สาเหตุของไข่ไม่ตก

สาเหตุของไข่ไม่ตก เกี่ยวข้องกับการทำงานประสานกันของอวัยวะต่าง ๆ ต่อมใต้สมอง และฮอร์โมนหลายชนิด จึงอาจเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย เช่น

- **ฮอร์โมนไม่สมดุล**

โดยทั่วไป สาเหตุของภาวะไข่ไม่ตก คือ ความไม่สมดุลของฮอร์โมนชนิดใดชนิดหนึ่งหรือหลายชนิด โดยเฉพาะฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับกระบวนการตกไข่ ได้แก่ ฮอร์โมน Gonadotropin-releasing (GnRH) ที่เกิดจากไฮโปทาลามัส กระตุ้นให้ต่อมใต้สมองหลั่ง

ฮอร์โมน Follicle-stimulating (FSH) และฮอร์โมน Luteinizing (LH) ทำให้เกิดการตกไข่ การที่ฮอร์โมนเหล่านี้ไม่สมดุล เช่น ฮอร์โมน GnRH ต่ำ ทำให้ต่อมใต้สมองไม่หลั่งฮอร์โมน FSH และ LH อย่างเพียงพอ อาจส่งผลให้ไข่ไม่ตก และเนื่องจากการตกไข่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์ ภาวะไข่ไม่ตกจึงเป็นสาเหตุหลักของภาวะมีบุตรยาก

- **ภาวะถุงน้ำในรังไข่หลายใบ (PCOS)**

ภาวะถุงน้ำในรังไข่หลายใบ หรือ Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS) เป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้หญิง และเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ไข่ไม่ตก โดยพบว่า PCOS เป็นสาเหตุของการไม่ตกไข่ถึง 70% ของผู้หญิงที่มีปัญหา ซึ่งภาวะ PCOS จะทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนแอนโดรเจนมากเกินไป และไปรบกวนการเจริญเติบโตของไข่ในรังไข่ ทำให้ไข่ไม่โตเต็มที่ จึงไม่สามารถตกไข่ได้ตามปกติ

นอกจากนี้ PCOS มักจะเกี่ยวข้องกับระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนสูงเกินไป และอาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ผมร่วงมากกว่าปกติ และเป็นสิว

- **น้ำหนักร่างกายมากหรือน้อยเกินไป**

น้ำหนักตัวที่มากหรือน้อยเกินไปสามารถส่งผลกระทบต่อการทำงานของรังไข่ได้ ดังนี้

- **หากน้ำหนักมากเกินไป** อาจทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนแอนโดรเจนมากเกินไป ทำให้รังไข่ไม่สามารถผลิตไข่ที่โตเต็มที่
- **หากน้ำหนักน้อย หรือ ออกกำลังกายมากเกินไป** ดัชนีมวลกายต่ำอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของต่อมใต้สมอง ทำให้ต่อมใต้สมองอาจผลิตฮอร์โมน LH และ/หรือ ฮอร์โมน FSH ไม่เพียงพอ ส่งผลให้ไข่ไม่ตกอย่างสม่ำเสมอ

- **ความเครียด**

ความเครียดที่มากเกินไปสามารถส่งผลให้ฮอร์โมนในร่างกาย เช่น ฮอร์โมน GnRH ฮอร์โมน LH และฮอร์โมน FSH ไม่สมดุล ซึ่งฮอร์โมนเหล่านี้มีความสำคัญต่อกระบวนการตกไข่

- **อายุ**

เมื่อผู้หญิงเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน โดยทั่วไปอายุประมาณ 50 ปี การทำงานของรังไข่จะลดลงตามธรรมชาติ ทำให้ระดับฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง และเป็นสาเหตุหลักของการไม่ตกไข่ ผู้หญิงบางคนอาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น อาการร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ และอารมณ์แปร

ไข่มือก ทำงดี?

การดูแลภาวะไข่มือก แพทย์จะเน้นไปที่การปรับสมดุลของฮอร์โมนที่เป็นสาเหตุของภาวะนี้ โดยแนวทางอาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสาเหตุของปัญหา บางคนอาจเพียงปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ ในขณะที่บางคนแพทย์อาจพิจารณาให้ยา หรือการผ่าตัด

- **จัดการความเครียดด้วยการทำสมาธิหรือโยคะ** หากแพทย์สงสัยว่าความเครียดเป็นสาเหตุของการไข่มือก แพทย์อาจแนะนำให้ ลดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และคลายเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ทำสมาธิ ฝึกโยคะ และฝึกหายใจลึก ๆ เป็นต้น
- **ลดน้ำหนักหรือเพิ่มน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ** การมีน้ำหนักที่เหมาะสมส่งผลต่อการตกไข่เป็นปกติ แพทย์อาจแนะนำให้ลดน้ำหนักหรือเพิ่มน้ำหนัก เพื่อช่วยให้การตกไข่กลับมาปกติ ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการ เพื่อขอคำแนะนำในการปรับเปลี่ยนอาหาร เพื่อควบคุมน้ำหนักอย่างปลอดภัย และเหมาะสมกับตนเอง
- **ออกกำลังกายน้อยลง** หากสงสัยว่า การออกกำลังกายมากเกินไปอาจเป็นสาเหตุของการไข่มือก แพทย์อาจแนะนำให้ออกกำลังกายน้อยลง โดยการลดเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง และลดระดับความหนักของการออกกำลังกาย
- **ใช้ยากระตุ้นการตกไข่** แพทย์อาจพิจารณาให้ใช้ยากระตุ้นการตกไข่เพื่อรักษาภาวะไข่มือก หรือใช้เพื่อเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ในผู้หญิงที่มีการตกไข่ตามปกติ ซึ่งโดยทั่วไปจะสามารถตั้งครรภ์สำเร็จภายใน 3 รอบของการรักษาด้วยวิธีนี้
- **ผ่าตัด** สำหรับภาวะถุงน้ำในรังไข่หลายใบ (PCOS) หากใช้วิธีอื่นแล้วไม่ได้ผล แพทย์อาจพิจารณาการผ่าตัดที่เรียกว่า "การเจาะรังไข่" วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนที่ผลิตจากรังไข่ ซึ่งจะช่วยให้รังไข่ผลิตไข่ได้เดือนละ 1 ฟอง และทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ
- **ปรึกษาแพทย์เพื่อวางแผนการรักษาเฉพาะบุคคล** หากคุณกำลังอยู่ในวัยก่อนหมดประจำเดือน ภาวะไข่มือกจะรักษาได้ยากกว่า เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนถือเป็นธรรมชาติของการเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน อย่างไรก็ตาม การปรึกษาแพทย์เพื่อวางแผนรักษาเฉพาะบุคคลยังเป็นอีกทางเลือกที่ช่วยคุณได้

ไข่มือกส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร?

ไข่มือกอาจเกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้ แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะประสบกับภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้ โดยผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นเมื่อไข่มือก ได้แก่

- **ภาวะมีบุตรยาก** การที่ไข่มือกเป็นสาเหตุสำคัญของภาวะมีบุตรยาก
- **อาการประจำเดือนผิดปกติ** เช่น การหยุดมีประจำเดือน หรือประจำเดือนมาไม่ปกติ
- **ฮอร์โมนไม่สมดุล** ไข่มือกหรือประจำเดือนมาไม่ปกติ เป็นสัญญาณหนึ่งของฮอร์โมนไม่สมดุล ซึ่งอาจรวมถึงอาการอื่น ๆ เช่น น้ำหนักขึ้น ผมร่วง

นอกจากนี้ การที่ไข่ไม่ตกอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพต่อไปนี้ได้

- **ภาวะเยื่อบุโพรงมดลูกหนาผิดปกติ** เมื่อเยื่อบุโพรงมดลูกไม่หลุดลอกออกตามปกติ เนื่องจากขาดฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ส่งผลให้เยื่อบุโพรงมดลูกหนาผิดปกติ
- **โรคกระดูกพรุน** เกิดจากการมีฮอร์โมนเอสโตรเจนไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาความแข็งแรงของกระดูก
- **โรคหลอดเลือดหัวใจ** การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อปัจจัยที่นำไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจ ตัวอย่างเช่น ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ต่ำอาจเพิ่มภาวะดื้อต่ออินซูลิน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน

วิธีป้องกันภาวะไข่ไม่ตก

แม้ว่าจะไม่สามารถป้องกันภาวะไข่ไม่ตกได้โดยตรง แต่คุณสามารถจัดการปัจจัยบางอย่างที่ส่งผลให้ประจำเดือนมาไม่ปกติได้ ดังนี้

- **ดูแลสุขภาพ** นอนหลับให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์หลากหลาย ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และจัดการความเครียด สิ่งเหล่านี้จะช่วยควบคุมสมดุลฮอร์โมนซึ่งส่งผลดีสุขภาพโดยรวม
- **สังเกตและจดบันทึกรอบประจำเดือน** การจดบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับรอบประจำเดือน จะช่วยให้คุณระบุความผิดปกติได้ เช่น วันที่มีประจำเดือนและปริมาณเลือดที่ออกมา อาการที่เกิดขึ้นระหว่างมีประจำเดือน และลักษณะของตกขาว ข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์อย่างมากเมื่อคุณไปพบแพทย์ เพื่อให้แพทย์สามารถวินิจฉัยและวางแผนการรักษาได้อย่างถูกต้อง
- **ควบคุมฮอร์โมนให้สมดุล** การรักษาภาวะต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสมดุลฮอร์โมน เช่น ภาวะถุงน้ำในรังไข่หลายใบ (PCOS) หรือความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ ด้วยยาหรือวิธีการรักษาอื่น ๆ ตามคำแนะนำของแพทย์ จะช่วยเพิ่มโอกาสในการตกไข่ได้

คลวยข้อสงสัยกันไปแล้วเกี่ยวกับ ไข่ไม่ตก ประจำเดือนจะมาไหม ซึ่งการที่ประจำเดือนมา ๆ หาย ๆ นั้นเกิดจากรอบเดือนนั้นไม่มีการตกไข่เกิดขึ้นนั่นเอง หากต้องการให้ไข่ตกเป็นปกติสม่ำเสมอโดยทั่วไปแล้ว สามารถทำได้โดยปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ให้เหมาะสมภายใต้การดูแลของแพทย์

บทความแนะนำอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- นับวันไข่ตก เทคนิคเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับเลือกเพศลูก
- นับวันไข่ตก เทคนิคเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับเลือกเพศลูก
- ไข่ตกอยู่ได้กี่วัน นับวันตกไข่แบบไหน ช่วยเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์
- ที่ตรวจไข่ตกแม่นยำแค่ไหน ตรวจไข่ตกได้จริงไหม พร้อมวิธีใช้งาน
- มูกไข่ตก มีเมือกใส ๆ ออกมาจากช่องคลอด ต่างกับตกขาวไหม

อ้างอิง:

1. 3 สาเหตุสำคัญ ของภาวะมีบุตรยากในผู้หญิง, โรงพยาบาลพญาไท ศรีราชา
2. สาว ๆ รู้ไว้ ประจำเดือนมาไม่ปกติอาจเสี่ยง “มีลูกยาก”, โรงพยาบาลพญาไท ศรีราชา
3. What Is Anovulation?, webmd
4. Anovulation, Cleveland Clinic

อ้างอิง ณ วันที่ 7 เมษายน 2568

แชร์ตอนนี้