

## 6 วิธีป้องกันอาการท้องเสียก่อนมีประจำเดือน เรื่องใกล้ตัวที่ผู้หญิงต้องใส่ใจ



สาว ๆ เคยสงสัยกันไหมว่า ก่อนมีประจำเดือนทำไมอาการท้องเสียจึงมักเกิดขึ้นบ่อยครั้ง วันนี้เราจะชวนมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับอาการท้องเสียที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน รวมถึงวิธีป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องเสียก่อนประจำเดือนมา เพื่อที่อย่างน้อยจะช่วยลดอาการปวดที่เกิดขึ้นในช่วงวันนั้นของเดือนลงได้บ้าง

6 วิธีป้องกันอาการท้องเสียก่อนมีประจำเดือน สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องเสียก่อนมีประจำเดือน

โดยปกติแล้วอาการท้องเสียที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือนเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศหญิงอย่างเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ซึ่งการที่ฮอร์โมนทั้งสองชนิดนี้เพิ่มขึ้นจะมากพร้อมกับระดับของเซโรโทนินที่มากขึ้นด้วย จึงส่งผลให้ระบบทางเดินอาหารเกิดการแปรปรวน

นอกจากนี้เมื่อร่างกายของผู้หญิงถึงรอบเดือน จะส่งผลให้เกิดการผลิตสารพรอสตาแกลนดินที่เยื่อโพรงมดลูก โดยสารตัวนี้จะไปกระตุ้นกล้ามเนื้อให้เกิดการบีบตัวและหดเกร็ง จนทำให้เกิดอาการปวดประจำเดือน รวมถึงทำให้ลำไส้หดตัว ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ และอาการท้องเสียร่วมด้วย

ทั้งนี้ในกลุ่มของผู้หญิงที่ประจำเดือนมามากเป็นประจำ

อาจทำให้ประจำเดือนไหลไปที่ท้องไร่และอุ้งเชิงกราน ส่งผลให้ระบบขับถ่ายเกิดการระคายเคือง ตลอดจนทำให้เกิดอาการท้องเสียตามมา แต่ในผู้หญิงบางรายจะมีอาการท้องเสียและอาการท้องผูกสลับกัน อีกทั้งยังมีอาการปวดหน่วงๆ ที่ท้องน้อยอีกด้วย ที่สำคัญอาจมีอาการมึนแปรปรวนเกิดขึ้นได้ง่าย ซึ่งก็เป็นอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือนที่เรารู้จักและคุ้นเคยกันดีในชื่ออาการ PMS หรือ Premenstrual Syndrome โดยอาการนี้ยังมีโอกาสถูกกระตุ้นจากปัจจัยอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ร่างกายขาดสารอาหาร เกิดพฤติกรรมกินอาหารบางชนิด เกิดความเครียด เป็นโรควิตกกังวล รวมถึงโรคซึมเศร้า

6 วิธีป้องกันอาการท้องเสียที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน

หลังจากที่สาว ๆ รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องเสียก่อนมีประจำเดือนกันไปแล้ว ตามมาดูวิธีป้องกันอาการดังกล่าวที่เกิดขึ้นกันบ้างดีกว่า โดยวิธีป้องกันที่เราได้เอามาแชร์ให้สาว ๆ ได้เอาไปทำตามมีด้วยกัน 6 วิธีดังนี้

1. กินอาหารที่มีประโยชน์ โดยเน้นกินอาหารจำพวกผักผลไม้ ธัญพืช รวมถึงอาหารที่มีรสจืด

2. หมั่นออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อ

เป็นการกระตุ้นสารแห่งความสุข พร้อมทั้งช่วยลดความเครียดลงด้วย

3. ให้ความสำคัญกับการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะการนอนหลับถือเป็นวิธีที่ช่วยฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาเป็นปกติได้เร็วที่สุด

4. หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด เพราะในช่วงมีประจำเดือนนั้น อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นมักส่งผลให้เกิดความเครียดอยู่แล้ว ดังนั้นจึงควรลดปัจจัยอื่นๆ ที่อาจทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น

5. เลือกกินอาหารจำพวกวิตามินบี 6 วิตามินอี แมกนีเซียม และแคลเซียม ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่แพทย์แนะนำให้กินก่อนมีประจำเดือน

6. ใช้ฮอร์โมนเพื่อลดอาการ PMS อย่างเช่นยาคุมกำเนิด ซึ่งจะช่วยปรับฮอร์โมนเพศให้มีความสมดุล แต่แนะนำว่าควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ฮอร์โมนลดอาการ PMS เพื่อความปลอดภัย

สำหรับสาว ๆ ที่มักจะมีอาการท้องเสีย ท้องผูก รวมถึงมีอาการ PMS ก่อนมีประจำเดือน ลองนำ 6 วิธีป้องกันที่เราได้แชร์ข้างต้นไปปรับใช้กันดูนะค่ะ เชื่อว่าวิธีเหล่านี้ถือเป็นวิธีที่ปลอดภัยและได้ผลดีอย่างแน่นอน

**ประกาศลดทุน**

บริษัท สมบูรณ์โภคภัณฑ์ จำกัด

ด้วยทีประมุขผู้ถือหุ้น ของบริษัท สมบูรณ์โภคภัณฑ์ จำกัด ได้มีมติพิเศษเมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2568 ให้ลดทุนของบริษัท จากเดิมยี่สิบสามล้านบาท (23,500,000) แบ่งออกเป็น สองแสนสามหมื่นห้าพันหุ้น (235,000) มูลค่าหุ้นละ หนึ่งร้อยบาท (100) ลงมาเหลือ ยี่สิบล้านบาท (10,000,000) แบ่งออกเป็น หนึ่งแสนหุ้น (100,000) มูลค่าหุ้นละ หนึ่งร้อยบาท (100)

ฉะนั้น หากผู้ใดจะกีดกันการลดทุนนี้ ก็ขอให้ยื่นคำคัดค้านต่อบริษัท ณ สำนักงาน ตั้งอยู่เลขที่ 74 ซอยสวนผัก 42/1 แขวงจิมพิลย์ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ภายในกำหนดสามสิบวัน นับแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2568

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวสุวิทย์ ฤทธิชัยโกมล  
กรรมการ

จงมองตนเองเพื่อแก้ไข  
และมองคนอื่นเพื่อให้อภัย  
จะอยู่สุขใจ และเป็นอิสระ  
หลวงปู่ศรี มหาธีโร



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์  
สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา  
สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ  
สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

