

6 วิธีป้องกันอาการท้องเสียก่อนมีประจำเดือน เรื่องใกล้ตัวที่ผู้หญิงต้องใส่ใจ



สาว ๆ เคยสงสัยกันไหมว่า ก่อนมีประจำเดือน ทำไมอาการท้องเสียจึงมักเกิดขึ้นบ่อยครั้ง วันนี้เราจะชวนมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับอาการท้องเสียที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน รวมถึงวิธีป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องเสียก่อนประจำเดือนมา เพื่อที่อย่างน้อยจะช่วยลดอาการปวดที่เกิดขึ้นในช่วงวันนั้นของเดือนลงได้บ้าง

6 วิธีป้องกันอาการท้องเสียก่อนมีประจำเดือน
สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องเสียก่อนมีประจำเดือน

โดยปกติแล้วอาการท้องเสียที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือนเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศหญิงอย่างเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ซึ่งการที่ฮอร์โมนทั้งสองชนิดนี้เพิ่มขึ้นจะมากพร้อมกับระดับของเซโรโทนินที่มากขึ้นด้วย จึงส่งผลให้ระบบทางเดินอาหารเกิดการแปรปรวน

นอกจากนี้เมื่อร่างกายของผู้หญิงถึงรอบเดือน จะส่งผลให้เกิดการผลิตสารพรอสตาแกลนดินที่เยื่อโพรงมดลูก โดยสารตัวนี้จะไปกระตุ้นกล้ามเนื้อให้เกิดการบีบตัวและหดเกร็ง จนทำให้เกิดอาการปวดประจำเดือน รวมถึงทำให้ลำไส้หดตัว ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ และอาการท้องเสียร่วมด้วย

ทั้งนี้ในกลุ่มของผู้หญิงที่ประจำเดือนมาไม่เป็นปกติ

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

6 วิธีป้องกันอาการท้องเสียที่เกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน

หลังจากที่สาว ๆ รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องเสียก่อนมีประจำเดือนกันไปแล้ว ตามมาด้วยวิธีป้องกันอาการดังกล่าวที่เกิดขึ้นกันบ้างดีกว่า โดยวิธีป้องกันที่เราได้เอามาแชร์ให้สาว ๆ ได้เอาไปทำตามมีด้วยกัน 6 วิธีดังนี้

1. กินอาหารที่มีประโยชน์ โดยเน้นกินอาหารจำพวกผัก ผลไม้ 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 วิธีป้องกันที่เราได้แชร์ข้างต้นไปปรับใช้กันดูนะ เชื่อว่าวิธีเหล่านี้ถือเป็นวิธีที่ปลอดภัยและได้ผลดีอย่างแน่นอน

จงมองตนเองเพื่อแก้ไข
และมองคนอื่นเพื่อให้อภัย
จะอยู่สุขใจ และเป็นอิสระ
หลวงปู่ศรี มหาธีร



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

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

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

